Psikolojiyi Değiştiren Kırk Çalışma

– Psikoloji Araştırmaları Tarihinde Yolculuk –

Dr. Roger R. Hock
Mendocino College

Çeviri Editörü
Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Çevirenler
Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
Uzm. Psk. Aslıhan Yıldırım

KİTABEVİ

Psikolojiyi Değiştiren Kırk Çalışma

– Psikoloji Araştırmaları Tarihinde Yolculuk –

Dr. Roger R. Hock
Mendocino College

Çeviri Editörü
Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Çevirenler
Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
Uzm. Psk. Aslıhan Yıldırım

KİTABEVİ

Psikolojiyi Değiştiren Kırk Çalışma

– Psikoloji Araştırmaları Tarihinde Yolculuk –

Dr. Roger R. Hock
Mendocino College

Çeviri Editörü
Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Çevirenler
Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
Uzm. Psk. Aslıhan Yıldırım

KİTABEVİ

Psikolojiyi Değiştiren Kırk Çalışma

– Psikoloji Araştırmaları Tarihinde Yolculuk –

Dr. Roger R. Hock
Mendocino College

Çeviri Editörü
Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Çevirenler
Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
Uzm. Psk. Aslıhan Yıldırım

KİTABEVİ

KİTABEVİ • 652

Orijinal Adı
Forty Studies That Changed Psychology:
Explorations into the History of Psychological Research

Kapak Düzenleme
Minyatür / Onur Sönmez

Dizgi/İç Düzen
Mürettibhane

Baskı
Çalış Ofset
Davutpaşa Caddesi No:8
Topkapı - İstanbul
Sertifika No: 12107

Cilt
Zafer Cilt

1. Baskı, 1500 Adet
İstanbul, 2017

ISBN 978-605-9506-08-3

T.C.
Kültür ve Turizm Bakanlığı
Sertifika No: 16450

Online Satış
www.kitabevi.com.tr

© Bütün yayın hakları "**KİTABEVİ Yayınları**"na aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım amacıyla ve araştırma için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir şekilde kopya edilemez, elektronik ve mekanik yolla çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

KİTABEVİ Yerebatan Caddesi. No: 33/6 Cağaloğlu-İSTANBUL
Tel:(0212) 512 43 28 • Faks:(0212) 527 11 16

KİTABEVİ • 652

Orijinal Adı
Forty Studies That Changed Psychology:
Explorations into the History of Psychological Research

Kapak Düzenleme
Minyatür / Onur Sönmez

Dizgi/İç Düzen
Mürettibhane

Baskı
Çalış Ofset
Davutpaşa Caddesi No:8
Topkapı - İstanbul
Sertifika No: 12107

Cilt
Zafer Cilt

1. Baskı, 1500 Adet
İstanbul, 2017

ISBN 978-605-9506-08-3

T.C.
Kültür ve Turizm Bakanlığı
Sertifika No: 16450

Online Satış
www.kitabevi.com.tr

© Bütün yayın hakları "**KİTABEVİ Yayınları**"na aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım amacıyla ve araştırma için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir şekilde kopya edilemez, elektronik ve mekanik yolla çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

KİTABEVİ Yerebatan Caddesi. No: 33/6 Cağaloğlu-İSTANBUL
Tel:(0212) 512 43 28 • Faks:(0212) 527 11 16

KİTABEVİ • 652

Orijinal Adı
Forty Studies That Changed Psychology:
Explorations into the History of Psychological Research

Kapak Düzenleme
Minyatür / Onur Sönmez

Dizgi/İç Düzen
Mürettibhane

Baskı
Çalış Ofset
Davutpaşa Caddesi No:8
Topkapı - İstanbul
Sertifika No: 12107

Cilt
Zafer Cilt

1. Baskı, 1500 Adet
İstanbul, 2017

ISBN 978-605-9506-08-3

T.C.
Kültür ve Turizm Bakanlığı
Sertifika No: 16450

Online Satış
www.kitabevi.com.tr

© Bütün yayın hakları "**KİTABEVİ Yayınları**"na aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım amacıyla ve araştırma için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir şekilde kopya edilemez, elektronik ve mekanik yolla çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

KİTABEVİ Yerebatan Caddesi. No: 33/6 Cağaloğlu-İSTANBUL
Tel:(0212) 512 43 28 • Faks:(0212) 527 11 16

Diane Perin Hock ve
Caroline Mei Perin Hock'a
ithafen

Diane Perin Hock ve
Caroline Mei Perin Hock'a
ithafen

Diane Perin Hock ve
Caroline Mei Perin Hock'a
ithafen

Diane Perin Hock ve
Caroline Mei Perin Hock'a
ithafen

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 13

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNDEN 23

BÖLÜM I: BİYOLOJİ VE İNSAN DAVRANIŞI 25

OKUMA 1: BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ? 26
Gazzaniga, M. S. (1967). The split brain in man (İnsanda ayrık beyin). *Scientific American, 217(2),* 24-29.

OKUMA 2: DAHA ÇOK DENEYİM = DAHA BÜYÜK BEYİN 37
Rosenzweig, M. R., Bennett, E.L. & Diamond, M. C. (1972). Brain changes in response to experience (Deneyime bağlı beyinde oluşan değişiklikler). *Scientific American, 226(2),* 22-29.

OKUMA 3: "DOĞAL" MISINIZ? 46
Bouchard,T., Lykken, D., McGue, M., Segal, N. & Tellegen, A. (1990). Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart (İnsanlarda psikolojik farklılıkların kaynakları: Ayrı yetişen ikizlerle Minnesota çalışması). *Science, 250,* 223-229.

OKUMA 4: GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET! 56
Gibson, E. J. & Walk, R. D. (1960). The "visual cliff" ("Görsel uçurum"). *Scientific American, 202(4),* 67-71.

BÖLÜM II: ALGI VE BİLİNÇLİLİK 65

OKUMA 5: İYİCE BİR BAK 66
Fantz, R. L. (1961). The origin of form perception (Şekil algısının kökeni). *Scientific American, 204,* 61-72.

OKUMA 6: UYUMAK VE ŞÜPHESİZ RÜYA GÖRMEK... 74
Asserinsky, E. & Kleitman, N. (1953). Regularly occuring periods of eye mobility and concomitant phenomena during sleep (Uyku süresince düzenli olarak ortaya çıkan göz sabitleme periyodları ve beraberindeki fenomen). *Science, 118,* 273-274. Dement, W. (1960). The effect of dream deprivation (Rüya yoksunluğunun etkisi). *Science, 131,* 1705-1707.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 13

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNDEN 23

BÖLÜM I: BİYOLOJİ VE İNSAN DAVRANIŞI 25

OKUMA 1: BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ? 26
Gazzaniga, M. S. (1967). The split brain in man (İnsanda ayrık beyin). *Scientific American, 217(2),* 24-29.

OKUMA 2: DAHA ÇOK DENEYİM = DAHA BÜYÜK BEYİN 37
Rosenzweig, M. R., Bennett, E.L. & Diamond, M. C. (1972). Brain changes in response to experience (Deneyime bağlı beyinde oluşan değişiklikler). *Scientific American, 226(2),* 22-29.

OKUMA 3: "DOĞAL" MISINIZ? 46
Bouchard,T., Lykken, D., McGue, M., Segal, N. & Tellegen, A. (1990). Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart (İnsanlarda psikolojik farklılıkların kaynakları: Ayrı yetişen ikizlerle Minnesota çalışması). *Science, 250,* 223-229.

OKUMA 4: GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET! 56
Gibson, E. J. & Walk, R. D. (1960). The "visual cliff" ("Görsel uçurum"). *Scientific American, 202(4),* 67-71.

BÖLÜM II: ALGI VE BİLİNÇLİLİK 65

OKUMA 5: İYİCE BİR BAK 66
Fantz, R. L. (1961). The origin of form perception (Şekil algısının kökeni). *Scientific American, 204,* 61-72.

OKUMA 6: UYUMAK VE ŞÜPHESİZ RÜYA GÖRMEK... 74
Asserinsky, E. & Kleitman, N. (1953). Regularly occuring periods of eye mobility and concomitant phenomena during sleep (Uyku süresince düzenli olarak ortaya çıkan göz sabitleme periyodları ve beraberindeki fenomen). *Science, 118,* 273-274. Dement, W. (1960). The effect of dream deprivation (Rüya yoksunluğunun etkisi). *Science, 131,* 1705-1707.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 13

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNDEN 23

BÖLÜM I: BİYOLOJİ VE İNSAN DAVRANIŞI 25

OKUMA 1: BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ? 26
Gazzaniga, M. S. (1967). The split brain in man (İnsanda ayrık beyin). *Scientific American, 217(2),* 24-29.

OKUMA 2: DAHA ÇOK DENEYİM = DAHA BÜYÜK BEYİN 37
Rosenzweig, M. R., Bennett, E.L. & Diamond, M. C. (1972). Brain changes in response to experience (Deneyime bağlı beyinde oluşan değişiklikler). *Scientific American, 226(2),* 22-29.

OKUMA 3: "DOĞAL" MISINIZ? 46
Bouchard,T., Lykken, D., McGue, M., Segal, N. & Tellegen, A. (1990). Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart (İnsanlarda psikolojik farklılıkların kaynakları: Ayrı yetişen ikizlerle Minnesota çalışması). *Science, 250,* 223-229.

OKUMA 4: GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET! 56
Gibson, E. J. & Walk, R. D. (1960). The "visual cliff" ("Görsel uçurum"). *Scientific American, 202(4),* 67-71.

BÖLÜM II: ALGI VE BİLİNÇLİLİK 65

OKUMA 5: İYİCE BİR BAK 66
Fantz, R. L. (1961). The origin of form perception (Şekil algısının kökeni). *Scientific American, 204,* 61-72.

OKUMA 6: UYUMAK VE ŞÜPHESİZ RÜYA GÖRMEK... 74
Asserinsky, E. & Kleitman, N. (1953). Regularly occuring periods of eye mobility and concomitant phenomena during sleep (Uyku süresince düzenli olarak ortaya çıkan göz sabitleme periyodları ve beraberindeki fenomen). *Science, 118,* 273-274. Dement, W. (1960). The effect of dream deprivation (Rüya yoksunluğunun etkisi). *Science, 131,* 1705-1707.

OKUMA 7: KATEGORİ OLARAK, O BİR DOĞAL 82
Rosch, Eleanor H. (1973). Natural categories (Doğal kategoriler). *Cognitive Psychology, 4,* 328-350.

OKUMA 8: HİPNOTİZE OLMUŞ GİBİ DAVRANMAK 91
Spanos, N. P. (1982). Hypnotic behavior: A cognitive, social, psychological perspective (Hipnotik davranış: Bilişsel, sosyal, psikolojik bir bakış açısı). *Research Communications in Psychology, Psychiatry, and Behaviour, 7,* 199-213.

BÖLÜM III: ÖĞRENME VE KOŞULLAMA 101

OKUMA 9: MESELE SADECE SALYA SALGILAYAN KÖPEKLER DEĞİL! 102
Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes (Koşullu refleksler).* London: Oxford University Press.

OKUMA 10: DUYGUSAL KÜÇÜK ALBERT 109
Watson, J. B. & Rayner, R. (1920). Conditioned Emotional Responses. (Koşullu Duygusal Tepkiler). *Journal of Experimental Psychology, 3,* 1-14.

OKUMA 11: TAHTAYA VUR! 117
Skinner, B. F. (1948). Superstition in the pigeon (Güvercinlerde batıl inanç). *Journal of Experimental Psychology, 38,* 168-172.

OKUMA 12: ŞİDDET GÖR... ŞİDDET UYGULA! 125
Bandura, A., Ross, D. ve Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models (Saldırgan modellerin taklidi yoluyla saldırganlığın aktarımı). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 63,* 575-582.

BÖLÜM IV: ZEKA, BİLİŞ VE BELLEK 135

OKUMA 13: NE UMARSANIZ ONU BULURSUNUZ 136
Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1966). Teachers' expectancies: Determinates of pupils' IQ gains (Öğretmenlerin beklentileri: Öğrencilerin ZB değerlerinin belirleyicileri). *Psychological Reports, 19,* 115-118.

OKUMA 14: TAM OLARAK NASIL ZEKİSİNİZ? 144
Gardner, H. (1983) *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (Zihnin çerçeveleri: Çoklu zeka kuramı). New York: Basic Books.

OKUMA 15: ZİHNİNİZDEKİ HARİTALAR 155
Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men (Sıçanlarda ve insanlarda bilişsel haritalar). *Psychological Review, 55,* 189-208.

8 *İçindekiler*

OKUMA 7: KATEGORİ OLARAK, O BİR DOĞAL 82
Rosch, Eleanor H. (1973). Natural categories (Doğal kategoriler). *Cognitive Psychology, 4,* 328-350.

OKUMA 8: HİPNOTİZE OLMUŞ GİBİ DAVRANMAK 91
Spanos, N. P. (1982). Hypnotic behavior: A cognitive, social, psychological perspective (Hipnotik davranış: Bilişsel, sosyal, psikolojik bir bakış açısı). *Research Communications in Psychology, Psychiatry, and Behaviour, 7,* 199-213.

BÖLÜM III: ÖĞRENME VE KOŞULLAMA 101

OKUMA 9: MESELE SADECE SALYA SALGILAYAN KÖPEKLER DEĞİL! 102
Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes (Koşullu refleksler).* London: Oxford University Press.

OKUMA 10: DUYGUSAL KÜÇÜK ALBERT 109
Watson, J. B. & Rayner, R. (1920). Conditioned Emotional Responses. (Koşullu Duygusal Tepkiler). *Journal of Experimental Psychology, 3,* 1-14.

OKUMA 11: TAHTAYA VUR! 117
Skinner, B. F. (1948). Superstition in the pigeon (Güvercinlerde batıl inanç). *Journal of Experimental Psychology, 38,* 168-172.

OKUMA 12: ŞİDDET GÖR... ŞİDDET UYGULA! 125
Bandura, A., Ross, D. ve Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models (Saldırgan modellerin taklidi yoluyla saldırganlığın aktarımı). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 63,* 575-582.

BÖLÜM IV: ZEKA, BİLİŞ VE BELLEK 135

OKUMA 13: NE UMARSANIZ ONU BULURSUNUZ 136
Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1966). Teachers' expectancies: Determinates of pupils' IQ gains (Öğretmenlerin beklentileri: Öğrencilerin ZB değerlerinin belirleyicileri). *Psychological Reports, 19,* 115-118.

OKUMA 14: TAM OLARAK NASIL ZEKİSİNİZ? 144
Gardner, H. (1983) *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (Zihnin çerçeveleri: Çoklu zeka kuramı). New York: Basic Books.

OKUMA 15: ZİHNİNİZDEKİ HARİTALAR 155
Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men (Sıçanlarda ve insanlarda bilişsel haritalar). *Psychological Review, 55,* 189-208.

8 *İçindekiler*

OKUMA 7: KATEGORİ OLARAK, O BİR DOĞAL 82
Rosch, Eleanor H. (1973). Natural categories (Doğal kategoriler). *Cognitive Psychology, 4,* 328-350.

OKUMA 8: HİPNOTİZE OLMUŞ GİBİ DAVRANMAK 91
Spanos, N. P. (1982). Hypnotic behavior: A cognitive, social, psychological perspective (Hipnotik davranış: Bilişsel, sosyal, psikolojik bir bakış açısı). *Research Communications in Psychology, Psychiatry, and Behaviour, 7,* 199-213.

BÖLÜM III: ÖĞRENME VE KOŞULLAMA 101

OKUMA 9: MESELE SADECE SALYA SALGILAYAN KÖPEKLER DEĞİL! 102
Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes (Koşullu refleksler).* London: Oxford University Press.

OKUMA 10: DUYGUSAL KÜÇÜK ALBERT 109
Watson, J. B. & Rayner, R. (1920). Conditioned Emotional Responses. (Koşullu Duygusal Tepkiler). *Journal of Experimental Psychology, 3,* 1-14.

OKUMA 11: TAHTAYA VUR! 117
Skinner, B. F. (1948). Superstition in the pigeon (Güvercinlerde batıl inanç). *Journal of Experimental Psychology, 38,* 168-172.

OKUMA 12: ŞİDDET GÖR... ŞİDDET UYGULA! 125
Bandura, A., Ross, D. ve Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models (Saldırgan modellerin taklidi yoluyla saldırganlığın aktarımı). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 63,* 575-582.

BÖLÜM IV: ZEKA, BİLİŞ VE BELLEK 135

OKUMA 13: NE UMARSANIZ ONU BULURSUNUZ 136
Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1966). Teachers' expectancies: Determinates of pupils' IQ gains (Öğretmenlerin beklentileri: Öğrencilerin ZB değerlerinin belirleyicileri). *Psychological Reports, 19,* 115-118.

OKUMA 14: TAM OLARAK NASIL ZEKİSİNİZ? 144
Gardner, H. (1983) *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (Zihnin çerçeveleri: Çoklu zeka kuramı). New York: Basic Books.

OKUMA 15: ZİHNİNİZDEKİ HARİTALAR 155
Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men (Sıçanlarda ve insanlarda bilişsel haritalar). *Psychological Review, 55,* 189-208.

OKUMA 16: HATIRALAR İÇİN TEŞEKKÜRLER! 164
Loftus, E. F. (1975). Leading questions and the eyewitness report (Yönlendirici sorular ve görgü tanıklığı raporu). *Cognitive Psychology, 7,* 560-572.

BÖLÜM V: İNSAN GELİŞİMİ 175

OKUMA 17: SEVGİYİ KEŞFETMEK 176
Harlow, H. F. (1958). The nature of love (Sevginin doğası). *American Psychologist, 13,* 673-685.

OKUMA 18: GÖRÜŞÜN DIŞINDA AMA ZİHNİN DEĞİL 185
Piaget, J. (1954). The development of object concept (Nesne kavramının gelişimi). J. Piaget, *The construction of reality in the child (Çocuklukta gerçekliğin yapılandırılması)* içinde (ss.3-96). New York: Basic Books.

OKUMA 19: NE KADAR AHLAKLISINIZ? 195
Kohlberg, L. (1963). The development of children's orientations toward a moral order: Sequence in the development of moral thought (Çocukların ahlaki bir emre karşı yönelimlerinin gelişimi: Ahlaki düşüncenin gelişim sırası. *Vita Humana,* 6, 11-33.

OKUMA 20: KONTROL ELİNDE VE HALİNDEN MEMNUN! 204
Langer, E. J. & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting (Seçim yapmanın etkileri ve yaşla birlikte artan bireysel sorumluluk: Kurumsal ortamda bir saha araştırması). *Journal of Personality and Social Psychology, 34,* 194-198.

BÖLÜM VI: DUYGU VE MOTİVASYON 213

OKUMA 21: CİNSEL BİR MOTİVASYON 214
Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response* (İnsanda cinsel tepki). Boston: Little, Brown.

OKUMA 22: HER ŞEYİ YÜZÜNDEN OKUYABİLİRİM! 225
Ekman, P. & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion (Yüzde ve duygularda kültürlere göre değişmeyenler). *Journal of Personality and Social Psychology, 17,* 124-129.

OKUMA 23: DUYGULARINIZI İZLEMEK Mİ? 234
Ross, P. (11 ağustos 2003). Mind readers (Zihin okuyucular). *Scientific American, 289(3),* 74-77.

OKUMA 24: AHENKSİZ DÜŞÜNCELER 240
Festinger, L. & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance (İtaate zorlanmanın bilişsel sonuçları). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 58,* 203-210.

İçindekiler 9

OKUMA 16: HATIRALAR İÇİN TEŞEKKÜRLER! 164
Loftus, E. F. (1975). Leading questions and the eyewitness report (Yönlendirici sorular ve görgü tanıklığı raporu). *Cognitive Psychology, 7,* 560-572.

BÖLÜM V: İNSAN GELİŞİMİ 175

OKUMA 17: SEVGİYİ KEŞFETMEK 176
Harlow, H. F. (1958). The nature of love (Sevginin doğası). *American Psychologist, 13,* 673-685.

OKUMA 18: GÖRÜŞÜN DIŞINDA AMA ZİHNİN DEĞİL 185
Piaget, J. (1954). The development of object concept (Nesne kavramının gelişimi). J. Piaget, *The construction of reality in the child (Çocuklukta gerçekliğin yapılandırılması)* içinde (ss.3-96). New York: Basic Books.

OKUMA 19: NE KADAR AHLAKLISINIZ? 195
Kohlberg, L. (1963). The development of children's orientations toward a moral order: Sequence in the development of moral thought (Çocukların ahlaki bir emre karşı yönelimlerinin gelişimi: Ahlaki düşüncenin gelişim sırası. *Vita Humana,* 6, 11-33.

OKUMA 20: KONTROL ELİNDE VE HALİNDEN MEMNUN! 204
Langer, E. J. & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting (Seçim yapmanın etkileri ve yaşla birlikte artan bireysel sorumluluk: Kurumsal ortamda bir saha araştırması). *Journal of Personality and Social Psychology, 34,* 194-198.

BÖLÜM VI: DUYGU VE MOTİVASYON 213

OKUMA 21: CİNSEL BİR MOTİVASYON 214
Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response* (İnsanda cinsel tepki). Boston: Little, Brown.

OKUMA 22: HER ŞEYİ YÜZÜNDEN OKUYABİLİRİM! 225
Ekman, P. & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion (Yüzde ve duygularda kültürlere göre değişmeyenler). *Journal of Personality and Social Psychology, 17,* 124-129.

OKUMA 23: DUYGULARINIZI İZLEMEK Mİ? 234
Ross, P. (11 ağustos 2003). Mind readers (Zihin okuyucular). *Scientific American, 289(3),* 74-77.

OKUMA 24: AHENKSİZ DÜŞÜNCELER 240
Festinger, L. & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance (İtaate zorlanmanın bilişsel sonuçları). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 58,* 203-210.

BÖLÜM VII: KİŞİLİK 249

OKUMA 25: KENDİ KADERİNİZİN EFENDİSİ MİSİNİZ? 250
Rotter, J. B. (1996). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. (Pekiştirmenin iç ve dış kontrolü hakkında genelleştirilmiş beklentiler). *Psychological Monographs, 80,* 1-28.

OKUMA 26: ERKEKSİ Mİ KADINSI MI... YA DA İKİSİ DE Mİ? 259
Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny (Psikolojik çift cinsiyetliliğin ölçümü). *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42,* 155-162.

OKUMA 27: KALBİNİZE KARŞI YARIŞMAK 272
Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings (Belirli açık davranış örüntülerinin kan değerleri ve kardiyovasküler bulgularla ilişkisi). *Journal of the American Medical Association, 169,* 1286-1296.

OKUMA 28: BİR, BİRÇOK 281
Triandis, H., Bontempo, R., Villareal, M., Asai, M. & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships (Bireyselcilik ve toplulukçuluk: İç grup-benlik ilişkilerinde kültürler arası bakış açıları). *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 323-338.

BÖLÜM VIII: PSİKOPATOLOJİ 291

OKUMA 29: BURADA DELİ OLAN KİM? 292
Rosenhan, D. L. (1973). On being sane in insane places (Delilerin yerinde akıllı olmak). *Science, 179,* 250-258.

OKUMA 30: YİNE SAVUNMAYA GEÇİYORSUN! 301
Freud, A. (1946). *The ego and the mechanisms of defense* (Ego ve savunma mekanizmaları). New York: International Universities Press.

OKUMA 31: DEPRESİF OLMAYI ÖĞRENMEK 309
Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock (Travmatik şoku atlatamamak). *Journal of Experimental Psychology, 74,* 1-9.

OKUMA 32: DAVRANIŞ BATAĞINA DOLUŞMAK 318
Calhoun, J. B. (1962). Population density and social pathology (Nüfus yoğunluğu ve sosyal patoloji). *Scientific American, 206(3),* 139-148.

10 *İçindekiler*

BÖLÜM VII: KİŞİLİK 249

OKUMA 25: KENDİ KADERİNİZİN EFENDİSİ MİSİNİZ? 250
Rotter, J. B. (1996). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. (Pekiştirmenin iç ve dış kontrolü hakkında genelleştirilmiş beklentiler). *Psychological Monographs, 80,* 1-28.

OKUMA 26: ERKEKSİ Mİ KADINSI MI... YA DA İKİSİ DE Mİ? 259
Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny (Psikolojik çift cinsiyetliliğin ölçümü). *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42,* 155-162.

OKUMA 27: KALBİNİZE KARŞI YARIŞMAK 272
Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings (Belirli açık davranış örüntülerinin kan değerleri ve kardiyovasküler bulgularla ilişkisi). *Journal of the American Medical Association, 169,* 1286-1296.

OKUMA 28: BİR, BİRÇOK 281
Triandis, H., Bontempo, R., Villareal, M., Asai, M. & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships (Bireyselcilik ve toplulukçuluk: İç grup-benlik ilişkilerinde kültürler arası bakış açıları). *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 323-338.

BÖLÜM VIII: PSİKOPATOLOJİ 291

OKUMA 29: BURADA DELİ OLAN KİM? 292
Rosenhan, D. L. (1973). On being sane in insane places (Delilerin yerinde akıllı olmak). *Science, 179,* 250-258.

OKUMA 30: YİNE SAVUNMAYA GEÇİYORSUN! 301
Freud, A. (1946). *The ego and the mechanisms of defense* (Ego ve savunma mekanizmaları). New York: International Universities Press.

OKUMA 31: DEPRESİF OLMAYI ÖĞRENMEK 309
Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock (Travmatik şoku atlatamamak). *Journal of Experimental Psychology, 74,* 1-9.

OKUMA 32: DAVRANIŞ BATAĞINA DOLUŞMAK 318
Calhoun, J. B. (1962). Population density and social pathology (Nüfus yoğunluğu ve sosyal patoloji). *Scientific American, 206(3),* 139-148.

10 *İçindekiler*

BÖLÜM VII: KİŞİLİK 249

OKUMA 25: KENDİ KADERİNİZİN EFENDİSİ MİSİNİZ? 250
Rotter, J. B. (1996). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. (Pekiştirmenin iç ve dış kontrolü hakkında genelleştirilmiş beklentiler). *Psychological Monographs, 80,* 1-28.

OKUMA 26: ERKEKSİ Mİ KADINSI MI... YA DA İKİSİ DE Mİ? 259
Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny (Psikolojik çift cinsiyetliliğin ölçümü). *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42,* 155-162.

OKUMA 27: KALBİNİZE KARŞI YARIŞMAK 272
Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings (Belirli açık davranış örüntülerinin kan değerleri ve kardiyovasküler bulgularla ilişkisi). *Journal of the American Medical Association, 169,* 1286-1296.

OKUMA 28: BİR, BİRÇOK 281
Triandis, H., Bontempo, R., Villareal, M., Asai, M. & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships (Bireyselcilik ve toplulukçuluk: İç grup-benlik ilişkilerinde kültürler arası bakış açıları). *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 323-338.

BÖLÜM VIII: PSİKOPATOLOJİ 291

OKUMA 29: BURADA DELİ OLAN KİM? 292
Rosenhan, D. L. (1973). On being sane in insane places (Delilerin yerinde akıllı olmak). *Science, 179,* 250-258.

OKUMA 30: YİNE SAVUNMAYA GEÇİYORSUN! 301
Freud, A. (1946). *The ego and the mechanisms of defense* (Ego ve savunma mekanizmaları). New York: International Universities Press.

OKUMA 31: DEPRESİF OLMAYI ÖĞRENMEK 309
Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock (Travmatik şoku atlatamamak). *Journal of Experimental Psychology, 74,* 1-9.

OKUMA 32: DAVRANIŞ BATAĞINA DOLUŞMAK 318
Calhoun, J. B. (1962). Population density and social pathology (Nüfus yoğunluğu ve sosyal patoloji). *Scientific American, 206(3),* 139-148.

BÖLÜM IX: PSİKOTERAPİ 329

OKUMA 33: PSİKOTERAPİSTİNİZİ SEÇMEK 330
Smith, M. L. & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies (Psikoterapinin etkililiği çalışmalarının meta-analizi). *American Psychologist, 32,* 752-760).

OKUMA 34: KORKULARINIZDAN KURTULMAK 336
Wolpe, J. (1961). The systematic desensitization treatment of neuroses (Nevrozda sistematik duyarsızlaştırma tedavisi). *Journal of Mental Diseases, 132,* 180-203.

OKUMA 35: KİM OLDUĞUNUZUN YANSIMALARI 345
Rorschach, H. (1942). *Psychodiagnostics: A diagnostic test based on perception* (Psikodiagnostik: Algıya dayalı bir tanı testi). New York: Grune& Stratton.

OKUMA 36: BUNU TASVİR ET! 352
Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality* (Kişilik üzerine keşifler) (ss.531-545). New York: Oxford University Press.

BÖLÜM X: SOSYAL PSİKOLOJİ 361

OKUMA 37: ADI FARKLI BİR HAPİSHANE 362
Zimbardo, P. G. (1972). The pathology of imprisonment (Hapsedilmenin patolojisi). *Society, 9(6),* 4-8.
Haney, C., Banks, W. C. & Zimbardo, P. G. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison (Sahte bir hapishanede kişilerarası dinamikler). *International Journal of Criminology & Penology, 1,* 69-97.

OKUMA 38: UYUMUN GÜCÜ 371
Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure (Seçenekler ve sosyal baskı). *Scientific American, 193(5),* 31-35.

OKUMA 39: YARDIM ETMEK YA DA ETMEMEK 377
Darley, J. M. & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility (Acil durumlarda seyirci müdahalesi: Sorumluluğun dağılması). *Journal of Personality and Social Psychology, 8,* 377-383.

OKUMA 40: NE PAHASINA OLSA DA İTAAT ETMEK Mİ? 387
Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience (İtaatin davranışsal çalışması). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 67,* 371–378.

YAZAR İNDEKSİ 399

KONU İNDEKSİ 407

İçindekiler 11

BÖLÜM IX: PSİKOTERAPİ 329

OKUMA 33: PSİKOTERAPİSTİNİZİ SEÇMEK 330
Smith, M. L. & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies (Psikoterapinin etkililiği çalışmalarının meta-analizi). *American Psychologist, 32,* 752-760).

OKUMA 34: KORKULARINIZDAN KURTULMAK 336
Wolpe, J. (1961). The systematic desensitization treatment of neuroses (Nevrozda sistematik duyarsızlaştırma tedavisi). *Journal of Mental Diseases, 132,* 180-203.

OKUMA 35: KİM OLDUĞUNUZUN YANSIMALARI 345
Rorschach, H. (1942). *Psychodiagnostics: A diagnostic test based on perception* (Psikodiagnostik: Algıya dayalı bir tanı testi). New York: Grune& Stratton.

OKUMA 36: BUNU TASVİR ET! 352
Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality* (Kişilik üzerine keşifler) (ss.531-545). New York: Oxford University Press.

BÖLÜM X: SOSYAL PSİKOLOJİ 361

OKUMA 37: ADI FARKLI BİR HAPİSHANE 362
Zimbardo, P. G. (1972). The pathology of imprisonment (Hapsedilmenin patolojisi). *Society, 9(6),* 4-8.
Haney, C., Banks, W. C. & Zimbardo, P. G. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison (Sahte bir hapishanede kişilerarası dinamikler). *International Journal of Criminology & Penology, 1,* 69-97.

OKUMA 38: UYUMUN GÜCÜ 371
Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure (Seçenekler ve sosyal baskı). *Scientific American, 193(5),* 31-35.

OKUMA 39: YARDIM ETMEK YA DA ETMEMEK 377
Darley, J. M. & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility (Acil durumlarda seyirci müdahalesi: Sorumluluğun dağılması). *Journal of Personality and Social Psychology, 8,* 377-383.

OKUMA 40: NE PAHASINA OLSA DA İTAAT ETMEK Mİ? 387
Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience (İtaatin davranışsal çalışması). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 67,* 371–378.

YAZAR İNDEKSİ 399

KONU İNDEKSİ 407

İçindekiler 11

BÖLÜM IX: PSİKOTERAPİ 329

OKUMA 33: PSİKOTERAPİSTİNİZİ SEÇMEK 330
Smith, M. L. & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies (Psikoterapinin etkililiği çalışmalarının meta-analizi). *American Psychologist, 32,* 752-760).

OKUMA 34: KORKULARINIZDAN KURTULMAK 336
Wolpe, J. (1961). The systematic desensitization treatment of neuroses (Nevrozda sistematik duyarsızlaştırma tedavisi). *Journal of Mental Diseases, 132,* 180-203.

OKUMA 35: KİM OLDUĞUNUZUN YANSIMALARI 345
Rorschach, H. (1942). *Psychodiagnostics: A diagnostic test based on perception* (Psikodiagnostik: Algıya dayalı bir tanı testi). New York: Grune& Stratton.

OKUMA 36: BUNU TASVİR ET! 352
Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality* (Kişilik üzerine keşifler) (ss.531-545). New York: Oxford University Press.

BÖLÜM X: SOSYAL PSİKOLOJİ 361

OKUMA 37: ADI FARKLI BİR HAPİSHANE 362
Zimbardo, P. G. (1972). The pathology of imprisonment (Hapsedilmenin patolojisi). *Society, 9(6),* 4-8.
Haney, C., Banks, W. C. & Zimbardo, P. G. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison (Sahte bir hapishanede kişilerarası dinamikler). *International Journal of Criminology & Penology, 1,* 69-97.

OKUMA 38: UYUMUN GÜCÜ 371
Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure (Seçenekler ve sosyal baskı). *Scientific American, 193(5),* 31-35.

OKUMA 39: YARDIM ETMEK YA DA ETMEMEK 377
Darley, J. M. & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility (Acil durumlarda seyirci müdahalesi: Sorumluluğun dağılması). *Journal of Personality and Social Psychology, 8,* 377-383.

OKUMA 40: NE PAHASINA OLSA DA İTAAT ETMEK Mİ? 387
Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience (İtaatin davranışsal çalışması). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 67,* 371–378.

YAZAR İNDEKSİ 399

KONU İNDEKSİ 407

ÖNSÖZ

Psikolojiyi Değiştiren Kırk Çalışma'nın yedinci baskısına hoşgeldiniz. Yirmi yılı aşkın süredir bu kitap dünya çapında pek çok üniversite ve lise dersleri için temel bir kaynak olmuş ve altı dile çevrilmiştir. Bu baskıya dahil edilen çalışmaların çoğunluğu büyük ölçüde ilk baskıyı oluşturanlarla aynıdır. Bu da dönüm noktası sayılabilecek bu çalışmaların psikoloji alanındaki düşünce ve araştırmalar üzerindeki etkisinin günümüzde de devam ettiğini göstermektedir. En başından beri kitapta var olan ve yıllar içinde eklenen veya değiştirilen çalışmalar hem *psikoloji biliminin* doğumuna ve gelişimine, hem de insan doğasının karmaşıklığını çözmeye çalışarak kazandığımız iç görüye büyüleyici bir bakış sunmaktadır.

İnsan davranışıyla ilgili pek çok çalışma, uçsuz bucaksız psikoloji alanını oluşturan çeşitli disiplinler üzerinde önemli ve uzun süreli etkiler bırakmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular insan davranışına dair bilgilerimizi değiştirmiş ve takip eden sayısız proje ve araştırma programı için sahneyi hazırlamışlardır. Her ne kadar bu çok önemli çalışmalardan bazıları sonradan tartışılmış ve sorgulanmış olsa da tarihsel bağlamdaki etkileri asla azalmayacaktır. Bu çalışmalar hala yeni çalışmalarda atıf almakta; hala akademik tartışmaların en çok konuşulan başlığı olmakta; hala ders kitaplarında yüzlerce bölümün temelini oluşturmakta ve hala psikologların zihninde özel bir yer tutmaktadır.

Bu kitabı yazma fikri otuz senelik psikoloji öğretme deneyimimden kaynaklanmıştır. Çoğu psikoloji ders kitabı görece kısa psikoloji tarihini şekillendirmiş olan anahtar çalışmalara dayanmaktadır. Buna karşın ders kitapları orijinal çalışmaların kendisine, fazlasıyla hak ettiği değeri nadiren vermişlerdir. Orijinal araştırmaların süreçleri ve bulguları genellikle özetlenmekte, etkileri, keşiflerin canlılığı ve heyecanından geriye çok az şey kalacak kadar azaltılmaktadır. Bazen araştırma sonuçları, okuyucuyu çalışmanın gerçek etkisi ve neyi nasıl bildiğimiz hakkında yanlış yönlendirecek şekilde aktarılabilmektedir. Bu hiçbir şekilde süre kısıtlamaları altında çalışan ve neye ne kadar detaylı yer vermek gerektiği konusunda zorlu seçimler yapmak zorunda kalan ders kitabı yazarlarına yapılan bir eleştiri değildir. Ancak bu talihsiz bir durumdur çünkü bütün modern psikolojinin temeli bilimsel araştırmadır ve bir asır boyunca yapılan zekice

ÖNSÖZ

Psikolojiyi Değiştiren Kırk Çalışma'nın yedinci baskısına hoşgeldiniz. Yirmi yılı aşkın süredir bu kitap dünya çapında pek çok üniversite ve lise dersleri için temel bir kaynak olmuş ve altı dile çevrilmiştir. Bu baskıya dahil edilen çalışmaların çoğunluğu büyük ölçüde ilk baskıyı oluşturanlarla aynıdır. Bu da dönüm noktası sayılabilecek bu çalışmaların psikoloji alanındaki düşünce ve araştırmalar üzerindeki etkisinin günümüzde de devam ettiğini göstermektedir. En başından beri kitapta var olan ve yıllar içinde eklenen veya değiştirilen çalışmalar hem *psikoloji biliminin* doğumuna ve gelişimine, hem de insan doğasının karmaşıklığını çözmeye çalışarak kazandığımız iç görüye büyüleyici bir bakış sunmaktadır.

İnsan davranışıyla ilgili pek çok çalışma, uçsuz bucaksız psikoloji alanını oluşturan çeşitli disiplinler üzerinde önemli ve uzun süreli etkiler bırakmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular insan davranışına dair bilgilerimizi değiştirmiş ve takip eden sayısız proje ve araştırma programı için sahneyi hazırlamışlardır. Her ne kadar bu çok önemli çalışmalardan bazıları sonradan tartışılmış ve sorgulanmış olsa da tarihsel bağlamdaki etkileri asla azalmayacaktır. Bu çalışmalar hala yeni çalışmalarda atıf almakta; hala akademik tartışmaların en çok konuşulan başlığı olmakta; hala ders kitaplarında yüzlerce bölümün temelini oluşturmakta ve hala psikologların zihninde özel bir yer tutmaktadır.

Bu kitabı yazma fikri otuz senelik psikoloji öğretme deneyimimden kaynaklanmıştır. Çoğu psikoloji ders kitabı görece kısa psikoloji tarihini şekillendirmiş olan anahtar çalışmalara dayanmaktadır. Buna karşın ders kitapları orijinal çalışmaların kendisine, fazlasıyla hak ettiği değeri nadiren vermişlerdir. Orijinal araştırmaların süreçleri ve bulguları genellikle özetlenmekte, etkileri, keşiflerin canlılığı ve heyecanından geriye çok az şey kalacak kadar azaltılmaktadır. Bazen araştırma sonuçları, okuyucuyu çalışmanın gerçek etkisi ve neyi nasıl bildiğimiz hakkında yanlış yönlendirecek şekilde aktarılabilmektedir. Bu hiçbir şekilde süre kısıtlamaları altında çalışan ve neye ne kadar detaylı yer vermek gerektiği konusunda zorlu seçimler yapmak zorunda kalan ders kitabı yazarlarına yapılan bir eleştiri değildir. Ancak bu talihsiz bir durumdur çünkü bütün modern psikolojinin temeli bilimsel araştırmadır ve bir asır boyunca yapılan zekice

ÖNSÖZ

Psikolojiyi Değiştiren Kırk Çalışma'nın yedinci baskısına hoşgeldiniz. Yirmi yılı aşkın süredir bu kitap dünya çapında pek çok üniversite ve lise dersleri için temel bir kaynak olmuş ve altı dile çevrilmiştir. Bu baskıya dahil edilen çalışmaların çoğunluğu büyük ölçüde ilk baskıyı oluşturanlarla aynıdır. Bu da dönüm noktası sayılabilecek bu çalışmaların psikoloji alanındaki düşünce ve araştırmalar üzerindeki etkisinin günümüzde de devam ettiğini göstermektedir. En başından beri kitapta var olan ve yıllar içinde eklenen veya değiştirilen çalışmalar hem *psikoloji biliminin* doğumuna ve gelişimine, hem de insan doğasının karmaşıklığını çözmeye çalışarak kazandığımız iç görüye büyüleyici bir bakış sunmaktadır.

İnsan davranışıyla ilgili pek çok çalışma, uçsuz bucaksız psikoloji alanını oluşturan çeşitli disiplinler üzerinde önemli ve uzun süreli etkiler bırakmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular insan davranışına dair bilgilerimizi değiştirmiş ve takip eden sayısız proje ve araştırma programı için sahneyi hazırlamışlardır. Her ne kadar bu çok önemli çalışmalardan bazıları sonradan tartışılmış ve sorgulanmış olsa da tarihsel bağlamdaki etkileri asla azalmayacaktır. Bu çalışmalar hala yeni çalışmalarda atıf almakta; hala akademik tartışmaların en çok konuşulan başlığı olmakta; hala ders kitaplarında yüzlerce bölümün temelini oluşturmakta ve hala psikologların zihninde özel bir yer tutmaktadır.

Bu kitabı yazma fikri otuz senelik psikoloji öğretme deneyimimden kaynaklanmıştır. Çoğu psikoloji ders kitabı görece kısa psikoloji tarihini şekillendirmiş olan anahtar çalışmalara dayanmaktadır. Buna karşın ders kitapları orijinal çalışmaların kendisine, fazlasıyla hak ettiği değeri nadiren vermişlerdir. Orijinal araştırmaların süreçleri ve bulguları genellikle özetlenmekte, etkileri, keşiflerin canlılığı ve heyecanından geriye çok az şey kalacak kadar azaltılmaktadır. Bazen araştırma sonuçları, okuyucuyu çalışmanın gerçek etkisi ve neyi nasıl bildiğimiz hakkında yanlış yönlendirecek şekilde aktarılabilmektedir. Bu hiçbir şekilde süre kısıtlamaları altında çalışan ve neye ne kadar detaylı yer vermek gerektiği konusunda zorlu seçimler yapmak zorunda kalan ders kitabı yazarlarına yapılan bir eleştiri değildir. Ancak bu talihsiz bir durumdur çünkü bütün modern psikolojinin temeli bilimsel araştırmadır ve bir asır boyunca yapılan zekice

ÖNSÖZ

Psikolojiyi Değiştiren Kırk Çalışma'nın yedinci baskısına hoşgeldiniz. Yirmi yılı aşkın süredir bu kitap dünya çapında pek çok üniversite ve lise dersleri için temel bir kaynak olmuş ve altı dile çevrilmiştir. Bu baskıya dahil edilen çalışmaların çoğunluğu büyük ölçüde ilk baskıyı oluşturanlarla aynıdır. Bu da dönüm noktası sayılabilecek bu çalışmaların psikoloji alanındaki düşünce ve araştırmalar üzerindeki etkisinin günümüzde de devam ettiğini göstermektedir. En başından beri kitapta var olan ve yıllar içinde eklenen veya değiştirilen çalışmalar hem *psikoloji biliminin* doğumuna ve gelişimine, hem de insan doğasının karmaşıklığını çözmeye çalışarak kazandığımız iç görüye büyüleyici bir bakış sunmaktadır.

İnsan davranışıyla ilgili pek çok çalışma, uçsuz bucaksız psikoloji alanını oluşturan çeşitli disiplinler üzerinde önemli ve uzun süreli etkiler bırakmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular insan davranışına dair bilgilerimizi değiştirmiş ve takip eden sayısız proje ve araştırma programı için sahneyi hazırlamışlardır. Her ne kadar bu çok önemli çalışmalardan bazıları sonradan tartışılmış ve sorgulanmış olsa da tarihsel bağlamdaki etkileri asla azalmayacaktır. Bu çalışmalar hala yeni çalışmalarda atıf almakta; hala akademik tartışmaların en çok konuşulan başlığı olmakta; hala ders kitaplarında yüzlerce bölümün temelini oluşturmakta ve hala psikologların zihninde özel bir yer tutmaktadır.

Bu kitabı yazma fikri otuz senelik psikoloji öğretme deneyimimden kaynaklanmıştır. Çoğu psikoloji ders kitabı görece kısa psikoloji tarihini şekillendirmiş olan anahtar çalışmalara dayanmaktadır. Buna karşın ders kitapları orijinal çalışmaların kendisine, fazlasıyla hak ettiği değeri nadiren vermişlerdir. Orijinal araştırmaların süreçleri ve bulguları genellikle özetlenmekte, etkileri, keşiflerin canlılığı ve heyecanından geriye çok az şey kalacak kadar azaltılmaktadır. Bazen araştırma sonuçları, okuyucuyu çalışmanın gerçek etkisi ve neyi nasıl bildiğimiz hakkında yanlış yönlendirecek şekilde aktarılabilmektedir. Bu hiçbir şekilde süre kısıtlamaları altında çalışan ve neye ne kadar detaylı yer vermek gerektiği konusunda zorlu seçimler yapmak zorunda kalan ders kitabı yazarlarına yapılan bir eleştiri değildir. Ancak bu talihsiz bir durumdur çünkü bütün modern psikolojinin temeli bilimsel araştırmadır ve bir asır boyunca yapılan zekice

ve düzgün araştırmalar sayesinde insan davranışına dair bilgimiz ve anlayışımız bugün var olan ileri kapsamlılık seviyesinde genişlemiş ve gelişmiştir.

Bu kitap bütün o psikoloji ders kitapları ile o kitapları mümkün kılan araştırmalar arasındaki boşluğu doldurma girişimidir. Psikolojinin *manşetler tarihine* yapılan bir yolculuktur. Umudum, seçilen 40 çalışmanın sunuluş şeklinin her bir çalışmayı hayata geri döndürmesi ve böylelikle onları bizzat deneyimleyebilmenizdir. Bu kitap psikolojinin gerçek kökenlerine dair daha fazla anlayış kazanmak isteyen herkes için yazılmıştır.

ÇALIŞMALARIN SEÇİLMESİ

Bu kitapta yer alan çalışmalar psikoloji ders kitaplarından, dergilerden ve psikolojinin birçok dalında önde gelen otoritelerin önerileri arasından özenle seçilmiştir. Çalışmalar seçildiğinde, hem tarihsel açıdan hem de uzunluk anlamında 40 uygun bir sayı gibi görünmüştür. Seçilen çalışmalar *tartışmalı* olarak psikoloji tarihindeki en ünlü, en önemli veya en etkileyici çalışmalar arasındadır. *Tartışmalı* kelimesini kullandım, çünkü bu kitabı okuyan çoğu kişi bazı çalışmaların seçilmesine karşı çıkacaktır. Ama şu kesindir: *Herkesi* tatmin edecek 40 çalışmadan oluşan *tek* bir liste yoktur. Her ne kadar buradaki çalışmalar yayımlandıklarında çok fazla tartışmaya yol açmış olsa da; arkasından en fazla çalışma yapılmasını sağlamış, psikolojide keşfedilecek yeni alanlar yaratmış, insan davranışı hakkındaki bilgimizi önemli ölçüde değiştirmiş ve hala sıklıkla atıfta bulunulan çalışmalardır. Bu çalışmalar en çok uydukları temel psikoloji dallarına göre bölümler halinde düzenlenmiştir. Bu psikoloji dalları şunlardır: *Biyoloji ve İnsan Davranışı; Algı ve Bilinçlilik; Öğrenme ve Koşullama; Zeka, Biliş ve Bellek; İnsan Gelişimi; Duygu ve Motivasyon; Kişilik; Psikopatoloji; Psikoterapi ve Sosyal Psikoloji.*

ÇALIŞMALARIN SUNULMASI

Bu kitapta orijinal çalışmaların tamamı yer almamaktadır. Tamamını koymak yerine, sunulan çalışmaların iyice anlaşılması için onları kitap boyunca tutarlı bir biçimde tartışıp özetledim. Her okuma aşağıdakileri içermektedir:

1. Orijinal çalışmanın bulunabileceği tam ve ulaşılabilir bir referans
2. Çalışmaya öncülük eden alanla ilgili arka planın ve araştırmacının projeyi yürütme nedenlerinin özetlendiği kısa bir giriş
3. Araştırmanın dayandığı teorik önermeler veya hipotezler
4. Deney deseni ve kullanılan yöntemlerin, gerektiğinde katılımcıların kim olduğunun ve nasıl bulunduklarının ayrıntılı bilgisi; kullanılan araç ve

14 Önsöz

ve düzgün araştırmalar sayesinde insan davranışına dair bilgimiz ve anlayışımız bugün var olan ileri kapsamlılık seviyesinde genişlemiş ve gelişmiştir.

Bu kitap bütün o psikoloji ders kitapları ile o kitapları mümkün kılan araştırmalar arasındaki boşluğu doldurma girişimidir. Psikolojinin *manşetler tarihine* yapılan bir yolculuktur. Umudum, seçilen 40 çalışmanın sunuluş şeklinin her bir çalışmayı hayata geri döndürmesi ve böylelikle onları bizzat deneyimleyebilmenizdir. Bu kitap psikolojinin gerçek kökenlerine dair daha fazla anlayış kazanmak isteyen herkes için yazılmıştır.

ÇALIŞMALARIN SEÇİLMESİ

Bu kitapta yer alan çalışmalar psikoloji ders kitaplarından, dergilerden ve psikolojinin birçok dalında önde gelen otoritelerin önerileri arasından özenle seçilmiştir. Çalışmalar seçildiğinde, hem tarihsel açıdan hem de uzunluk anlamında 40 uygun bir sayı gibi görünmüştür. Seçilen çalışmalar *tartışmalı* olarak psikoloji tarihindeki en ünlü, en önemli veya en etkileyici çalışmalar arasındadır. *Tartışmalı* kelimesini kullandım, çünkü bu kitabı okuyan çoğu kişi bazı çalışmaların seçilmesine karşı çıkacaktır. Ama şu kesindir: *Herkesi* tatmin edecek 40 çalışmadan oluşan *tek* bir liste yoktur. Her ne kadar buradaki çalışmalar yayımlandıklarında çok fazla tartışmaya yol açmış olsa da; arkasından en fazla çalışma yapılmasını sağlamış, psikolojide keşfedilecek yeni alanlar yaratmış, insan davranışı hakkındaki bilgimizi önemli ölçüde değiştirmiş ve hala sıklıkla atıfta bulunulan çalışmalardır. Bu çalışmalar en çok uydukları temel psikoloji dallarına göre bölümler halinde düzenlenmiştir. Bu psikoloji dalları şunlardır: *Biyoloji ve İnsan Davranışı; Algı ve Bilinçlilik; Öğrenme ve Koşullama; Zeka, Biliş ve Bellek; İnsan Gelişimi; Duygu ve Motivasyon; Kişilik; Psikopatoloji; Psikoterapi ve Sosyal Psikoloji.*

ÇALIŞMALARIN SUNULMASI

Bu kitapta orijinal çalışmaların tamamı yer almamaktadır. Tamamını koymak yerine, sunulan çalışmaların iyice anlaşılması için onları kitap boyunca tutarlı bir biçimde tartışıp özetledim. Her okuma aşağıdakileri içermektedir:

1. Orijinal çalışmanın bulunabileceği tam ve ulaşılabilir bir referans
2. Çalışmaya öncülük eden alanla ilgili arka planın ve araştırmacının projeyi yürütme nedenlerinin özetlendiği kısa bir giriş
3. Araştırmanın dayandığı teorik önermeler veya hipotezler
4. Deney deseni ve kullanılan yöntemlerin, gerektiğinde katılımcıların kim olduğunun ve nasıl bulunduklarının ayrıntılı bilgisi; kullanılan araç ve

14 Önsöz

ve düzgün araştırmalar sayesinde insan davranışına dair bilgimiz ve anlayışımız bugün var olan ileri kapsamlılık seviyesinde genişlemiş ve gelişmiştir.

Bu kitap bütün o psikoloji ders kitapları ile o kitapları mümkün kılan araştırmalar arasındaki boşluğu doldurma girişimidir. Psikolojinin *manşetler tarihine* yapılan bir yolculuktur. Umudum, seçilen 40 çalışmanın sunuluş şeklinin her bir çalışmayı hayata geri döndürmesi ve böylelikle onları bizzat deneyimleyebilmenizdir. Bu kitap psikolojinin gerçek kökenlerine dair daha fazla anlayış kazanmak isteyen herkes için yazılmıştır.

ÇALIŞMALARIN SEÇİLMESİ

Bu kitapta yer alan çalışmalar psikoloji ders kitaplarından, dergilerden ve psikolojinin birçok dalında önde gelen otoritelerin önerileri arasından özenle seçilmiştir. Çalışmalar seçildiğinde, hem tarihsel açıdan hem de uzunluk anlamında 40 uygun bir sayı gibi görünmüştür. Seçilen çalışmalar *tartışmalı* olarak psikoloji tarihindeki en ünlü, en önemli veya en etkileyici çalışmalar arasındadır. *Tartışmalı* kelimesini kullandım, çünkü bu kitabı okuyan çoğu kişi bazı çalışmaların seçilmesine karşı çıkacaktır. Ama şu kesindir: *Herkesi* tatmin edecek 40 çalışmadan oluşan *tek* bir liste yoktur. Her ne kadar buradaki çalışmalar yayımlandıklarında çok fazla tartışmaya yol açmış olsa da; arkasından en fazla çalışma yapılmasını sağlamış, psikolojide keşfedilecek yeni alanlar yaratmış, insan davranışı hakkındaki bilgimizi önemli ölçüde değiştirmiş ve hala sıklıkla atıfta bulunulan çalışmalardır. Bu çalışmalar en çok uydukları temel psikoloji dallarına göre bölümler halinde düzenlenmiştir. Bu psikoloji dalları şunlardır: *Biyoloji ve İnsan Davranışı; Algı ve Bilinçlilik; Öğrenme ve Koşullama; Zeka, Biliş ve Bellek; İnsan Gelişimi; Duygu ve Motivasyon; Kişilik; Psikopatoloji; Psikoterapi ve Sosyal Psikoloji.*

ÇALIŞMALARIN SUNULMASI

Bu kitapta orijinal çalışmaların tamamı yer almamaktadır. Tamamını koymak yerine, sunulan çalışmaların iyice anlaşılması için onları kitap boyunca tutarlı bir biçimde tartışıp özetledim. Her okuma aşağıdakileri içermektedir:

1. Orijinal çalışmanın bulunabileceği tam ve ulaşılabilir bir referans
2. Çalışmaya öncülük eden alanla ilgili arka planın ve araştırmacının projeyi yürütme nedenlerinin özetlendiği kısa bir giriş
3. Araştırmanın dayandığı teorik önermeler veya hipotezler
4. Deney deseni ve kullanılan yöntemlerin, gerektiğinde katılımcıların kim olduğunun ve nasıl bulunduklarının ayrıntılı bilgisi; kullanılan araç ve

materyallerin tarifi ve araştırmanın yürütülmesinde takip edilen esas süreç

5. Çalışmanın sonuçlarının açık, anlaşılabilir, teknik veya istatistiksel olmayan, jargonsuz dille özetlenmesi
6. Yazarın kendi makalesindeki tartışmasına dayalı olarak bulguların öneminin yorumlanması
7. Çalışmanın psikoloji alanındaki önemi
8. Çalışmadan sonra yapılan, çalışmayı destekleyen veya karşı çıkan araştırmaların kısaca tartışılması ve takip eden başka soru ve eleştiriler
9. Çalışmanın devam eden etkisini göstermek için son zamanlardaki uygulamalardan ve başka makalelerden çalışmaya yapılan atıflardan örnekler
10. Çalışmayla ilgili diğer güncel okumalara dair referanslar

Çoğunlukla bilim adamları, (diğer bilim adamları tarafından bile!) kolaylıkla anlaşılamayacak bir dilde konuşurlar. Bu kitabın öncelikli amacı bu keşifleri okuyucu için anlamlı ve ulaşılabilir kılmak ve bu dikkate değer ve önemli keşiflerin heyecanını ve duygusunu deneyimlemenize olanak sağlamaktır. Mümkün ve uygun olduğunda, burada sunulan çalışmaları kolay okunması ve anlaşılması adına düzenleyip basitleştirdim. fakat bunu, çalışmanın anlam ve zerafetini koruyacak ve araştırmanın etkisini damıtıp açıklayacak şeklide dikkatle yaptım.

YEDİNCİ BASKIYA ÖZEL

Kırk Çalışma'nın bu yedinci baskısı çok sayıda dikkate değer ve anlamlı değişiklik ve yenilik içermektedir. Dünyayı nasıl algıladığımız konusunda psikoloji tarihinde en etkileyici çalışmalardan ikisini ekledim. Bunlardan ilki Eleanor Rosch'un 1973'teki beynimizdeki renk sınıflandırmasını çalışmamızı sağlayan devrimsel yöntemidir. İkincisi ise diğerine kıyasla daha yakın geçmişe sahip, MRI başta olmak üzere yüksek teknolojili araçların kullanımıyla insan beyninin artık araştırma amacıyla *gerçek anlamda* görülebilir olduğudur.

Buna ek olarak, okumaların sonlarına doğru bulunan Son Zamanlardaki Uygulamalar kısımlarının çoğu güncellenmiştir. Bu kısımlar 40 çalışmanın 21. yüzyıla yakın alıntılardan örnekler içermektedir. Bu kitapta tartışılan 40 çalışma her yıl 1000'in üzerinde araştırma makalesinde referans olarak kullanılmaktadır! Bu baskıda psikolojiye değiştiren bu 40 veya daha fazla çalışmanın *süregelen* etkisini deneyimlemenizi mümkün kılmak adına bu makalelerden küçük bir örneklem kısaca özetlenmiştir. Son zamanlarda atıf almış tüm bu çalışmaların tam referansları, ilgili diğer kaynaklarla birlikte her okumanın sonunda ve-

Önsöz 15

materyallerin tarifi ve araştırmanın yürütülmesinde takip edilen esas süreç

5. Çalışmanın sonuçlarının açık, anlaşılabilir, teknik veya istatistiksel olmayan, jargonsuz dille özetlenmesi
6. Yazarın kendi makalesindeki tartışmasına dayalı olarak bulguların öneminin yorumlanması
7. Çalışmanın psikoloji alanındaki önemi
8. Çalışmadan sonra yapılan, çalışmayı destekleyen veya karşı çıkan araştırmaların kısaca tartışılması ve takip eden başka soru ve eleştiriler
9. Çalışmanın devam eden etkisini göstermek için son zamanlardaki uygulamalardan ve başka makalelerden çalışmaya yapılan atıflardan örnekler
10. Çalışmayla ilgili diğer güncel okumalara dair referanslar

Çoğunlukla bilim adamları, (diğer bilim adamları tarafından bile!) kolaylıkla anlaşılamayacak bir dilde konuşurlar. Bu kitabın öncelikli amacı bu keşifleri okuyucu için anlamlı ve ulaşılabilir kılmak ve bu dikkate değer ve önemli keşiflerin heyecanını ve duygusunu deneyimlemenize olanak sağlamaktır. Mümkün ve uygun olduğunda, burada sunulan çalışmaları kolay okunması ve anlaşılması adına düzenleyip basitleştirdim. fakat bunu, çalışmanın anlam ve zerafetini koruyacak ve araştırmanın etkisini damıtıp açıklayacak şeklide dikkatle yaptım.

YEDİNCİ BASKIYA ÖZEL

Kırk Çalışma'nın bu yedinci baskısı çok sayıda dikkate değer ve anlamlı değişiklik ve yenilik içermektedir. Dünyayı nasıl algıladığımız konusunda psikoloji tarihinde en etkileyici çalışmalardan ikisini ekledim. Bunlardan ilki Eleanor Rosch'un 1973'teki beynimizdeki renk sınıflandırmasını çalışmamızı sağlayan devrimsel yöntemidir. İkincisi ise diğerine kıyasla daha yakın geçmişe sahip, MRI başta olmak üzere yüksek teknolojili araçların kullanımıyla insan beyninin artık araştırma amacıyla *gerçek anlamda* görülebilir olduğudur.

Buna ek olarak, okumaların sonlarına doğru bulunan Son Zamanlardaki Uygulamalar kısımlarının çoğu güncellenmiştir. Bu kısımlar 40 çalışmanın 21. yüzyıla yakın alıntılardan örnekler içermektedir. Bu kitapta tartışılan 40 çalışma her yıl 1000'in üzerinde araştırma makalesinde referans olarak kullanılmaktadır! Bu baskıda psikolojiye değiştiren bu 40 veya daha fazla çalışmanın *süregelen* etkisini deneyimlemenizi mümkün kılmak adına bu makalelerden küçük bir örneklem kısaca özetlenmiştir. Son zamanlarda atıf almış tüm bu çalışmaların tam referansları, ilgili diğer kaynaklarla birlikte her okumanın sonunda ve-

rilmiştir. Bu kitabı oluşturan 40 çalışmayı okuduğunuzda günümüzde de devam eden katkılarının genişliği ve zenginliğini takdir edebileceksiniz.

Altıncı baskıyı tamamlamamın üzerinden geçen birkaç yıl boyunca zevkle, psikolojinin farklı araştırma dallarından meslektaşlarımla bu yeni baskıdaki çalışmaların seçiminde olası değişiklikler hakkında konuşmaya ve onlardan bana yardımı dokunan öneriler almaya devam ettim. Uzun süredir aklımda olan ve hem araştırmacı arkadaşlarım tarafından sıklıkla önerilen hem de çoğu psikoloji ders kitabında bulunan iki çalışmayı bu baskıya ekledim. Yeni eklenen bu iki çalışmadan her biri, kendilerine göre önemli şekillerde insan doğasının çok temel yönlerinden ikisine dair algılarımızı genişletmiş ve insanın deneyimlerinin karmaşıklığına ve çeşitliliğine dair bilgimize katkıda bulunmuştur.

Bu baskıda "yeni eklenen" çalışmalardan biri aslında 20 yıl önceki ilk baskıda var olan bir çalışmaya geri dönüştür. Çoğu meslektaşım yıllar boyunca bana bu çalışmanın kitaptan çıkarılamayacak kadar önemli olduğunu söyledi. Bu, Eleanor Rosch tarafından yürütülen ve "yerleşik" renk kategorileriyle doğduğumuza, bazı renklerin hiç öğrenilmediğine, bunun yerine halihazırda var olan – beynimizde zaten programlanmış olan ve bize evrim yoluyla geçen– renk "prototipleri" sayesinde ulaşılabilir olduklarına kanıt sağlayan bir çalışmadır. İlk insanların hayatta kalmalarında ve insan soyunun devam etmesinde renkleri tanımanın önemli bir rol oynayabileceğini düşünürseniz bu mantıklı gelecektir. Her ne kadar ilk insanlar renkler için kelimeler kullanmasa da renklerin yaşamsal değeri şu şekilde işe yaramış olabilir: "Geçen sefer sarı bir yaprak yiyip hasta oldum, o yüzden ondan uzak durayım; bir dahaki sefere beni öldürebilir!"

Bu yeni baskıya eklenen ikinci çalışma, özellikle diğerleriyle kıyaslandığında görece yakın tarihli (2003) olması nedeniyle diğerlerinden ayrılmaktadır. Ancak insan beynini çalışma şeklimizde ve beynin nasıl işlediğini ortaya çıkarma gücümüzde büyük bir değişikliğe yol açtığı için bu çalışmayı ekledim. Bu yeni paradigma zihinsel işlemler yürüttüğünüz sırada araştırmacıların beyninizi *izlemesine* imkan sunma potansiyeline sahiptir. Hatta nihayetinde ne düşündüğünüzü "görmek" bile mümkün olabilir! Bunu yapmamıza imkan sağlayan araç Manyetik Rezonans Görüntüleme (MR)'dir. MR kendi başına yeni değildir; ancak araştırmacılar artık insanlar düşündüğü *sırada* ve işlem yaptığı *sırada* onların beynini gözlemektedir. Buna fonksiyonel MR veya fMR denmektedir. MR'ın bu protokolü günümüzde bile hala gelişim evresinde olup nihai potansiyeli tartışmalıdır. Ancak okuduğunuzda fMR'ın alabileceği ve aldığı şaşırtıcı yolu göreceksiniz.

Ne kadar eski olduğundan bağımsız olarak, sonraki sayfalarda tartışılan bütün çalışmalarda ortak bir mesele vardır: araştırma etiği. Psikolojik biliminin bel-

16 Önsöz

rilmiştir. Bu kitabı oluşturan 40 çalışmayı okuduğunuzda günümüzde de devam eden katkılarının genişliği ve zenginliğini takdir edebileceksiniz.

Altıncı baskıyı tamamlamamın üzerinden geçen birkaç yıl boyunca zevkle, psikolojinin farklı araştırma dallarından meslektaşlarımla bu yeni baskıdaki çalışmaların seçiminde olası değişiklikler hakkında konuşmaya ve onlardan bana yardımı dokunan öneriler almaya devam ettim. Uzun süredir aklımda olan ve hem araştırmacı arkadaşlarım tarafından sıklıkla önerilen hem de çoğu psikoloji ders kitabında bulunan iki çalışmayı bu baskıya ekledim. Yeni eklenen bu iki çalışmadan her biri, kendilerine göre önemli şekillerde insan doğasının çok temel yönlerinden ikisine dair algılarımızı genişletmiş ve insanın deneyimlerinin karmaşıklığına ve çeşitliliğine dair bilgimize katkıda bulunmuştur.

Bu baskıda "yeni eklenen" çalışmalardan biri aslında 20 yıl önceki ilk baskıda var olan bir çalışmaya geri dönüştür. Çoğu meslektaşım yıllar boyunca bana bu çalışmanın kitaptan çıkarılamayacak kadar önemli olduğunu söyledi. Bu, Eleanor Rosch tarafından yürütülen ve "yerleşik" renk kategorileriyle doğduğumuza, bazı renklerin hiç öğrenilmediğine, bunun yerine halihazırda var olan – beynimizde zaten programlanmış olan ve bize evrim yoluyla geçen– renk "prototipleri" sayesinde ulaşılabilir olduklarına kanıt sağlayan bir çalışmadır. İlk insanların hayatta kalmalarında ve insan soyunun devam etmesinde renkleri tanımanın önemli bir rol oynayabileceğini düşünürseniz bu mantıklı gelecektir. Her ne kadar ilk insanlar renkler için kelimeler kullanmasa da renklerin yaşamsal değeri şu şekilde işe yaramış olabilir: "Geçen sefer sarı bir yaprak yiyip hasta oldum, o yüzden ondan uzak durayım; bir dahaki sefere beni öldürebilir!"

Bu yeni baskıya eklenen ikinci çalışma, özellikle diğerleriyle kıyaslandığında görece yakın tarihli (2003) olması nedeniyle diğerlerinden ayrılmaktadır. Ancak insan beynini çalışma şeklimizde ve beynin nasıl işlediğini ortaya çıkarma gücümüzde büyük bir değişikliğe yol açtığı için bu çalışmayı ekledim. Bu yeni paradigma zihinsel işlemler yürüttüğünüz sırada araştırmacıların beyninizi *izlemesine* imkan sunma potansiyeline sahiptir. Hatta nihayetinde ne düşündüğünüzü "görmek" bile mümkün olabilir! Bunu yapmamıza imkan sağlayan araç Manyetik Rezonans Görüntüleme (MR)'dir. MR kendi başına yeni değildir; ancak araştırmacılar artık insanlar düşündüğü *sırada* ve işlem yaptığı *sırada* onların beynini gözlemektedir. Buna fonksiyonel MR veya fMR denmektedir. MR'ın bu protokolü günümüzde bile hala gelişim evresinde olup nihai potansiyeli tartışmalıdır. Ancak okuduğunuzda fMR'ın alabileceği ve aldığı şaşırtıcı yolu göreceksiniz.

Ne kadar eski olduğundan bağımsız olarak, sonraki sayfalarda tartışılan bütün çalışmalarda ortak bir mesele vardır: araştırma etiği. Psikolojik biliminin bel-

ki de en önemli yapıtaşı, insan veya hayvanlarla her araştırmada açık bir şekilde ifade edilmiş olan profesyonel etik kurallara yönelik katı bir anlayış ve bağlılıktır. O halde sosyal bilimcilerin keşiflerini yaparken takip etmek için özenle ve sabırla çalıştıkları etik prensiplere kısaca bakalım.

İNSANLARLA YA DA HAYVANLARLA YAPILAN ARAŞTIRMALARDA ETİK

Denekler olmadan bilimsel araştırma gerçek anlamda imkansızdır. Fizikte denekler madde ve enerjidir; botanikte bitki yaşamıdır; kimyada moleküller, atomlar ve atomaltı parçacıklardır; psikolojide ise katılımcılar insanlardır. Bazen belirli türde araştırmalarda insanların kullanılmasına etik açıdan izin verilemez; dolayısıyla hayvan denekler devreye girer. Fakat psikolojide hayvan araştırmalarının nihai amacı bizzat hayvanları çalışmak değil insan davranışını daha iyi anlamaktır. Bu kitapta hem insan hem hayvan deneklerle yapılmış araştırmalar okuyacaksınız. Bu çalışmalardan bazıları denekler üzerinde kullanılan prosedür hakkında araştırmacıların etik anlayışını sorgulamanıza neden olabilir.

Çalışmalarda acı ya da stres verici prosedürler yer aldığında bölümde etik meselesine dikkat çekilmiştir. Fakat bu değişken ve tartışmalı bir konu olduğundan günümüzde psikologların bütün araştırmalarda takip ettiği etik kuralların kısa bir tartışması, kitapta tarif edilen çalışmalar özelinde burada verilmiştir.

İnsan Katılımcılarla Araştırmalar

Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association-APA) insan katılımcılarla deneyler yürütürken araştırmacıların izlemesi gereken kuralları katı ve açık bir biçimde belirtmiştir. Bu kuralların girişinden bir kısmı şu şekildedir:

> Psikologlar birlikte çalıştıkları kimselerin çıkarlarını gözetmeli ve onlara zarar gelmesini önlemelidir. Psikologlar mesleki eylemlerinde etkileşimde bulundukları kişilerin iyiliğini ve haklarını savunmaya çalışırlar.... Psikologların yükümlülükleri veya kaygıları arasında çatışma çıktığında, bu çatışmaları zararsız veya en az zararla çözmekten sorumludurlar.... Psikologlar profesyonel davranış standartlarını uygular, profesyonel rollerini ve yükümlülüklerini açığa kavuşturur, davranışları için uygun sorumluluk üstlenir ve sömürüye veya zarara yol açabilecek çıkar çatışmalarını yönetmeye çalışırlar... Psikologlar bütün insanların itibarına, değerine ve kişilerin mahremiyet, gizlilik ve özerklik haklarına saygı duyarlar (*Psikologların Etik İlkeleri ve Davranış Kurallarından* alıntı, 2003; bkz http://apa.org/ethics)

Önsöz 17

ki de en önemli yapıtaşı, insan veya hayvanlarla her araştırmada açık bir şekilde ifade edilmiş olan profesyonel etik kurallara yönelik katı bir anlayış ve bağlılıktır. O halde sosyal bilimcilerin keşiflerini yaparken takip etmek için özenle ve sabırla çalıştıkları etik prensiplere kısaca bakalım.

İNSANLARLA YA DA HAYVANLARLA YAPILAN ARAŞTIRMALARDA ETİK

Denekler olmadan bilimsel araştırma gerçek anlamda imkansızdır. Fizikte denekler madde ve enerjidir; botanikte bitki yaşamıdır; kimyada moleküller, atomlar ve atomaltı parçacıklardır; psikolojide ise katılımcılar insanlardır. Bazen belirli türde araştırmalarda insanların kullanılmasına etik açıdan izin verilemez; dolayısıyla hayvan denekler devreye girer. Fakat psikolojide hayvan araştırmalarının nihai amacı bizzat hayvanları çalışmak değil insan davranışını daha iyi anlamaktır. Bu kitapta hem insan hem hayvan deneklerle yapılmış araştırmalar okuyacaksınız. Bu çalışmalardan bazıları denekler üzerinde kullanılan prosedür hakkında araştırmacıların etik anlayışını sorgulamanıza neden olabilir.

Çalışmalarda acı ya da stres verici prosedürler yer aldığında bölümde etik meselesine dikkat çekilmiştir. Fakat bu değişken ve tartışmalı bir konu olduğundan günümüzde psikologların bütün araştırmalarda takip ettiği etik kuralların kısa bir tartışması, kitapta tarif edilen çalışmalar özelinde burada verilmiştir.

İnsan Katılımcılarla Araştırmalar

Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association-APA) insan katılımcılarla deneyler yürütürken araştırmacıların izlemesi gereken kuralları katı ve açık bir biçimde belirtmiştir. Bu kuralların girişinden bir kısmı şu şekildedir:

> Psikologlar birlikte çalıştıkları kimselerin çıkarlarını gözetmeli ve onlara zarar gelmesini önlemelidir. Psikologlar mesleki eylemlerinde etkileşimde bulundukları kişilerin iyiliğini ve haklarını savunmaya çalışırlar.... Psikologların yükümlülükleri veya kaygıları arasında çatışma çıktığında, bu çatışmaları zararsız veya en az zararla çözmekten sorumludurlar.... Psikologlar profesyonel davranış standartlarını uygular, profesyonel rollerini ve yükümlülüklerini açığa kavuşturur, davranışları için uygun sorumluluk üstlenir ve sömürüye veya zarara yol açabilecek çıkar çatışmalarını yönetmeye çalışırlar... Psikologlar bütün insanların itibarına, değerine ve kişilerin mahremiyet, gizlilik ve özerklik haklarına saygı duyarlar (*Psikologların Etik İlkeleri ve Davranış Kurallarından* alıntı, 2003; bkz http://apa.org/ethics)

Önsöz 17

ki de en önemli yapıtaşı, insan veya hayvanlarla her araştırmada açık bir şekilde ifade edilmiş olan profesyonel etik kurallara yönelik katı bir anlayış ve bağlılıktır. O halde sosyal bilimcilerin keşiflerini yaparken takip etmek için özenle ve sabırla çalıştıkları etik prensiplere kısaca bakalım.

İNSANLARLA YA DA HAYVANLARLA YAPILAN ARAŞTIRMALARDA ETİK

Denekler olmadan bilimsel araştırma gerçek anlamda imkansızdır. Fizikte denekler madde ve enerjidir; botanikte bitki yaşamıdır; kimyada moleküller, atomlar ve atomaltı parçacıklardır; psikolojide ise katılımcılar insanlardır. Bazen belirli türde araştırmalarda insanların kullanılmasına etik açıdan izin verilemez; dolayısıyla hayvan denekler devreye girer. Fakat psikolojide hayvan araştırmalarının nihai amacı bizzat hayvanları çalışmak değil insan davranışını daha iyi anlamaktır. Bu kitapta hem insan hem hayvan deneklerle yapılmış araştırmalar okuyacaksınız. Bu çalışmalardan bazıları denekler üzerinde kullanılan prosedür hakkında araştırmacıların etik anlayışını sorgulamanıza neden olabilir.

Çalışmalarda acı ya da stres verici prosedürler yer aldığında bölümde etik meselesine dikkat çekilmiştir. Fakat bu değişken ve tartışmalı bir konu olduğundan günümüzde psikologların bütün araştırmalarda takip ettiği etik kuralların kısa bir tartışması, kitapta tarif edilen çalışmalar özelinde burada verilmiştir.

İnsan Katılımcılarla Araştırmalar

Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association-APA) insan katılımcılarla deneyler yürütürken araştırmacıların izlemesi gereken kuralları katı ve açık bir biçimde belirtmiştir. Bu kuralların girişinden bir kısmı şu şekildedir:

> Psikologlar birlikte çalıştıkları kimselerin çıkarlarını gözetmeli ve onlara zarar gelmesini önlemelidir. Psikologlar mesleki eylemlerinde etkileşimde bulundukları kişilerin iyiliğini ve haklarını savunmaya çalışırlar.... Psikologların yükümlülükleri veya kaygıları arasında çatışma çıktığında, bu çatışmaları zararsız veya en az zararla çözmekten sorumludurlar.... Psikologlar profesyonel davranış standartlarını uygular, profesyonel rollerini ve yükümlülüklerini açığa kavuşturur, davranışları için uygun sorumluluk üstlenir ve sömürüye veya zarara yol açabilecek çıkar çatışmalarını yönetmeye çalışırlar... Psikologlar bütün insanların itibarına, değerine ve kişilerin mahremiyet, gizlilik ve özerklik haklarına saygı duyarlar (*Psikologların Etik İlkeleri ve Davranış Kurallarından* alıntı, 2003; bkz http://apa.org/ethics)

Günümüzde araştırmacılar insan katılımcılarla yapılan bütün çalışmalarda aşağıdaki temel etik ilkelere uyabilmek için büyük özen göstermektedir. Bu ilkeler şu şekilde özetlenebilir:

1. *Zarardan koruma.* Bu size fazlasıyla açık gelebilir: Elbette katılımcılarını zarardan korumak araştırmacıların görevidir, değil mi? Cevap evettir! Ancak bu her zaman katı ve sabit bir kural değildir. Bu kitaptaki birkaç çalışmada göreceğiniz üzere gönüllü katılımcıların haklarının ihlal edilip edilmediği ve araştırmacıların gerçekten aşağıdaki diğer kurallara uyup uymadığı uzun süre tartışılmıştır. Dahası, katılımcı sonradan herhangi bir rahatsız edici düşünceye kapılırsa araştırmacıyla iletişime geçip tartışabilsin diye korumanın boyutu deneyin de ötesine geçmelidir.
2. *Bilgilendirilmiş onam.* Bir araştırmacı potansiyel katılımcılara deneyin ne hakkında olduğunu ve hangi prosedürlerin kullanılacağını açıklamalıdır ki birey bilgilendirilmiş olarak katılıp katılmayacağına karar verebilsin. Eğer kişi katılmayı kabul ederse buna *bilgilendirilmiş onam* denir. Bu kitapta göreceğiniz üzere bazen katılımcının davranışını değiştireceği ve sonuçları kirleteceği için deneyin gerçek amaçları açıklanamaz. Bu gibi durumlarda, yani aldatmaca kullanıldığında, yine de denek yeterince bilgilendirilmeli ve deneyin gizlenen kısımları hem potansiyel bulguların önemi bağlamında mazur görülebilir olmalı hem de çalışmaya katılımlarından sonra katılımcılara açıklanmalıdır. Çocukların veya reşit olmayanların katıldığı araştırmalarda ebeveynlerin veya vasinin onamı gerekir ve aynı etik kurallar uygulanır.
3. *İstediği zaman araştırmadan çekilme özgürlüğü.* Bilgilendirilmiş onamın bir kısmı bütün araştırma projelerinde bütün insan katılımcıların çalışmadan herhangi bir zamanda özgürce çekilebileceklerinin farkında olmaları ilkesidir. Herhangi bir denek prosedürlerden çok rahatsız olduğunda kolaylıkla ayrılabilir gibi göründüğünden bu kural gereksiz gelebilir. Oysa ki durum her zaman bu kadar dolambaçsız değildir. Örneğin, lisans öğrencilerine çoğunlukla psikoloji deneylerine katılımları karşılığında ders kredisi verilmektedir. Eğer bu öğrenciler çekilmeleri durumda ihtiyaç duydukları notu alamayacaklarını düşünürlerse çekilme özgürlükleri olmadığını düşünebilirler. Katılımcılara katılımları karşılığında para ödendiğinde, eğer parayı alabilmek için deneyi tamamlamak zorunda oldukları hissettirilirse, çekilmek isteseler bile bunu yapmak istemeyecekleri etik dışı bir sonuca yol açabilir. Bu problemden kaçınmak için katılımcılara not veya paraları uygulamanın başında, *sadece geldikleri için* verilmelidir.

18 Önsöz

Günümüzde araştırmacılar insan katılımcılarla yapılan bütün çalışmalarda aşağıdaki temel etik ilkelere uyabilmek için büyük özen göstermektedir. Bu ilkeler şu şekilde özetlenebilir:

1. *Zarardan koruma.* Bu size fazlasıyla açık gelebilir: Elbette katılımcılarını zarardan korumak araştırmacıların görevidir, değil mi? Cevap evettir! Ancak bu her zaman katı ve sabit bir kural değildir. Bu kitaptaki birkaç çalışmada göreceğiniz üzere gönüllü katılımcıların haklarının ihlal edilip edilmediği ve araştırmacıların gerçekten aşağıdaki diğer kurallara uyup uymadığı uzun süre tartışılmıştır. Dahası, katılımcı sonradan herhangi bir rahatsız edici düşünceye kapılırsa araştırmacıyla iletişime geçip tartışabilsin diye korumanın boyutu deneyin de ötesine geçmelidir.
2. *Bilgilendirilmiş onam.* Bir araştırmacı potansiyel katılımcılara deneyin ne hakkında olduğunu ve hangi prosedürlerin kullanılacağını açıklamalıdır ki birey bilgilendirilmiş olarak katılıp katılmayacağına karar verebilsin. Eğer kişi katılmayı kabul ederse buna *bilgilendirilmiş onam* denir. Bu kitapta göreceğiniz üzere bazen katılımcının davranışını değiştireceği ve sonuçları kirleteceği için deneyin gerçek amaçları açıklanamaz. Bu gibi durumlarda, yani aldatmaca kullanıldığında, yine de denek yeterince bilgilendirilmeli ve deneyin gizlenen kısımları hem potansiyel bulguların önemi bağlamında mazur görülebilir olmalı hem de çalışmaya katılımlarından sonra katılımcılara açıklanmalıdır. Çocukların veya reşit olmayanların katıldığı araştırmalarda ebeveynlerin veya vasinin onamı gerekir ve aynı etik kurallar uygulanır.
3. *İstediği zaman araştırmadan çekilme özgürlüğü.* Bilgilendirilmiş onamın bir kısmı bütün araştırma projelerinde bütün insan katılımcıların çalışmadan herhangi bir zamanda özgürce çekilebileceklerinin farkında olmaları ilkesidir. Herhangi bir denek prosedürlerden çok rahatsız olduğunda kolaylıkla ayrılabilir gibi göründüğünden bu kural gereksiz gelebilir. Oysa ki durum her zaman bu kadar dolambaçsız değildir. Örneğin, lisans öğrencilerine çoğunlukla psikoloji deneylerine katılımları karşılığında ders kredisi verilmektedir. Eğer bu öğrenciler çekilmeleri durumda ihtiyaç duydukları notu alamayacaklarını düşünürlerse çekilme özgürlükleri olmadığını düşünebilirler. Katılımcılara katılımları karşılığında para ödendiğinde, eğer parayı alabilmek için deneyi tamamlamak zorunda oldukları hissettirilirse, çekilmek isteseler bile bunu yapmak istemeyecekleri etik dışı bir sonuca yol açabilir. Bu problemden kaçınmak için katılımcılara not veya paraları uygulamanın başında, *sadece geldikleri için* verilmelidir.

18 Önsöz

Günümüzde araştırmacılar insan katılımcılarla yapılan bütün çalışmalarda aşağıdaki temel etik ilkelere uyabilmek için büyük özen göstermektedir. Bu ilkeler şu şekilde özetlenebilir:

1. *Zarardan koruma.* Bu size fazlasıyla açık gelebilir: Elbette katılımcılarını zarardan korumak araştırmacıların görevidir, değil mi? Cevap evettir! Ancak bu her zaman katı ve sabit bir kural değildir. Bu kitaptaki birkaç çalışmada göreceğiniz üzere gönüllü katılımcıların haklarının ihlal edilip edilmediği ve araştırmacıların gerçekten aşağıdaki diğer kurallara uyup uymadığı uzun süre tartışılmıştır. Dahası, katılımcı sonradan herhangi bir rahatsız edici düşünceye kapılırsa araştırmacıyla iletişime geçip tartışabilsin diye korumanın boyutu deneyin de ötesine geçmelidir.
2. *Bilgilendirilmiş onam.* Bir araştırmacı potansiyel katılımcılara deneyin ne hakkında olduğunu ve hangi prosedürlerin kullanılacağını açıklamalıdır ki birey bilgilendirilmiş olarak katılıp katılmayacağına karar verebilsin. Eğer kişi katılmayı kabul ederse buna *bilgilendirilmiş onam* denir. Bu kitapta göreceğiniz üzere bazen katılımcının davranışını değiştireceği ve sonuçları kirleteceği için deneyin gerçek amaçları açıklanamaz. Bu gibi durumlarda, yani aldatmaca kullanıldığında, yine de denek yeterince bilgilendirilmeli ve deneyin gizlenen kısımları hem potansiyel bulguların önemi bağlamında mazur görülebilir olmalı hem de çalışmaya katılımlarından sonra katılımcılara açıklanmalıdır. Çocukların veya reşit olmayanların katıldığı araştırmalarda ebeveynlerin veya vasinin onamı gerekir ve aynı etik kurallar uygulanır.
3. *İstediği zaman araştırmadan çekilme özgürlüğü.* Bilgilendirilmiş onamın bir kısmı bütün araştırma projelerinde bütün insan katılımcıların çalışmadan herhangi bir zamanda özgürce çekilebileceklerinin farkında olmaları ilkesidir. Herhangi bir denek prosedürlerden çok rahatsız olduğunda kolaylıkla ayrılabilir gibi göründüğünden bu kural gereksiz gelebilir. Oysa ki durum her zaman bu kadar dolambaçsız değildir. Örneğin, lisans öğrencilerine çoğunlukla psikoloji deneylerine katılımları karşılığında ders kredisi verilmektedir. Eğer bu öğrenciler çekilmeleri durumda ihtiyaç duydukları notu alamayacaklarını düşünürlerse çekilme özgürlükleri olmadığını düşünebilirler. Katılımcılara katılımları karşılığında para ödendiğinde, eğer parayı alabilmek için deneyi tamamlamak zorunda oldukları hissettirilirse, çekilmek isteseler bile bunu yapmak istemeyecekleri etik dışı bir sonuca yol açabilir. Bu problemden kaçınmak için katılımcılara not veya paraları uygulamanın başında, *sadece geldikleri için* verilmelidir.

18 Önsöz

Günümüzde araştırmacılar insan katılımcılarla yapılan bütün çalışmalarda aşağıdaki temel etik ilkelere uyabilmek için büyük özen göstermektedir. Bu ilkeler şu şekilde özetlenebilir:

1. *Zarardan koruma.* Bu size fazlasıyla açık gelebilir: Elbette katılımcılarını zarardan korumak araştırmacıların görevidir, değil mi? Cevap evettir! Ancak bu her zaman katı ve sabit bir kural değildir. Bu kitaptaki birkaç çalışmada göreceğiniz üzere gönüllü katılımcıların haklarının ihlal edilip edilmediği ve araştırmacıların gerçekten aşağıdaki diğer kurallara uyup uymadığı uzun süre tartışılmıştır. Dahası, katılımcı sonradan herhangi bir rahatsız edici düşünceye kapılırsa araştırmacıyla iletişime geçip tartışabilsin diye korumanın boyutu deneyin de ötesine geçmelidir.
2. *Bilgilendirilmiş onam.* Bir araştırmacı potansiyel katılımcılara deneyin ne hakkında olduğunu ve hangi prosedürlerin kullanılacağını açıklamalıdır ki birey bilgilendirilmiş olarak katılıp katılmayacağına karar verebilsin. Eğer kişi katılmayı kabul ederse buna *bilgilendirilmiş onam* denir. Bu kitapta göreceğiniz üzere bazen katılımcının davranışını değiştireceği ve sonuçları kirleteceği için deneyin gerçek amaçları açıklanamaz. Bu gibi durumlarda, yani aldatmaca kullanıldığında, yine de denek yeterince bilgilendirilmeli ve deneyin gizlenen kısımları hem potansiyel bulguların önemi bağlamında mazur görülebilir olmalı hem de çalışmaya katılımlarından sonra katılımcılara açıklanmalıdır. Çocukların veya reşit olmayanların katıldığı araştırmalarda ebeveynlerin veya vasinin onamı gerekir ve aynı etik kurallar uygulanır.
3. *İstediği zaman araştırmadan çekilme özgürlüğü.* Bilgilendirilmiş onamın bir kısmı bütün araştırma projelerinde bütün insan katılımcıların çalışmadan herhangi bir zamanda özgürce çekilebileceklerinin farkında olmaları ilkesidir. Herhangi bir denek prosedürlerden çok rahatsız olduğunda kolaylıkla ayrılabilir gibi göründüğünden bu kural gereksiz gelebilir. Oysa ki durum her zaman bu kadar dolambaçsız değildir. Örneğin, lisans öğrencilerine çoğunlukla psikoloji deneylerine katılımları karşılığında ders kredisi verilmektedir. Eğer bu öğrenciler çekilmeleri durumda ihtiyaç duydukları notu alamayacaklarını düşünürlerse çekilme özgürlükleri olmadığını düşünebilirler. Katılımcılara katılımları karşılığında para ödendiğinde, eğer parayı alabilmek için deneyi tamamlamak zorunda oldukları hissettirilirse, çekilmek isteseler bile bunu yapmak istemeyecekleri etik dışı bir sonuca yol açabilir. Bu problemden kaçınmak için katılımcılara not veya paraları uygulamanın başında, *sadece geldikleri için* verilmelidir.

4. *Gizlilik.* Katılımcıyla özel anlaşma yapılmadığı sürece deneyde katılımcılardan elde edilen tüm sonuçlar tamamen gizli tutulmalıdır. Bu, sonuçların rapor edilemeyeceği veya yayımlanamayacağı anlamına gelmez; fakat bunun bireysel verileri açığa çıkarmayacak şekilde yapılması gerekir. Sıklıkla katılımcılardan kimliklerini ifşa edecek bilgiler hiç alınmaz ve gruplar arasındaki *ortalama* farklara ulaşmak üzere bütün veriler birleştirilir.
5. *Bilgilendirme.* Çoğu psikoloji araştırması hem araştırma süresince hem de sonrasında tamamen zararsız yöntemler içerir. Buna karşın görünürde zararlı prosedürler hayal kırıklığı, utanç veya kaygı gibi olumsuz etkilere yol açabilir. Bu etkilere karşı ortak bir tedbir (virgül olunca anlam değişiyor sanki? Hem tedbir hem bilgi bilgilendirmedir. Deneyi tamamladıktan sonra katılımcılar, özellikle de aldatmacaya maruz kalanlar, bilgilendirilmelidir. Bilgilendirme sırasında deneyin gerçek amaç ve hedefleri onlara anlatılmalıve deneyimleri hakkında soru sormalarına izin verilmelidir. Eğer deneyin uzun süre devam edecek etkileri olması ihtimali varsa, katılımcıların gelecekte herhangi bir endişesi olursa diye araştırmacılar onlara iletişim bilgilerini vermelidir.

Bu kitapta bulunan çalışmaları okurken bu etik ilkelerden bazılarını ihlal etmiş birkaç çalışma bulabilirsiniz. Bu çalışmalar resmi etik kurallarının oluşturulmasından uzun süre önce yürütülmüştür ve günümüzdeki etik ilkeler altında tekrarlanamazlar. Bununla birlikte kuralların olmaması geçmiş araştırmalardaki istismarların özrü olamaz. Bu araştırmacıların ve eylemlerinin değerlendirmesi şimdi her birimiz tarafından bireysel olarak yapılmalı ve hepimiz psikologların yaptığı gibi geçmiş hatalardan ders çıkarmalıyız.

Hayvan Deneklerle Araştırmalar

Bilim dünyası içinde ve dışında en alevli tartışma başlıklarından biri hayvan araştırmalarında etik meselesidir. Hayvan hakları gruplarının sayısı artmakta ve gittikçe daha sesli ve aktif hale gelmekteler.

Muhtemelen hayvanlar insanlar gibi bilgilendirilmiş onam, çekilme özgürlüğü veya bilgilendirme gibi yollarla korunamadığından günümüzde hayvan denekler insan katılımcılardan daha çok tartışılmaktadır. Buna ek olarak, çoğu radikal hayvan hakları aktivisti bütün canlıların değer sırasının acıyı hissedebilme yeteneklerine göre olduğu görüşüne sahiptir. Bu kavramsallaştırmada hayvanlarla insanlar eşittir ve dolayısıyla hayvanların insanlar tarafından herhangi bir şekilde kullanılması etik dışıdır. Buna tavuk yemek, deri giymek ve ev-

Önsöz 19

4. *Gizlilik.* Katılımcıyla özel anlaşma yapılmadığı sürece deneyde katılımcılardan elde edilen tüm sonuçlar tamamen gizli tutulmalıdır. Bu, sonuçların rapor edilemeyeceği veya yayımlanamayacağı anlamına gelmez; fakat bunun bireysel verileri açığa çıkarmayacak şekilde yapılması gerekir. Sıklıkla katılımcılardan kimliklerini ifşa edecek bilgiler hiç alınmaz ve gruplar arasındaki *ortalama* farklara ulaşmak üzere bütün veriler birleştirilir.
5. *Bilgilendirme.* Çoğu psikoloji araştırması hem araştırma süresince hem de sonrasında tamamen zararsız yöntemler içerir. Buna karşın görünürde zararlı prosedürler hayal kırıklığı, utanç veya kaygı gibi olumsuz etkilere yol açabilir. Bu etkilere karşı ortak bir tedbir (virgül olunca anlam değişiyor sanki? Hem tedbir hem bilgi bilgilendirmedir. Deneyi tamamladıktan sonra katılımcılar, özellikle de aldatmacaya maruz kalanlar, bilgilendirilmelidir. Bilgilendirme sırasında deneyin gerçek amaç ve hedefleri onlara anlatılmalıve deneyimleri hakkında soru sormalarına izin verilmelidir. Eğer deneyin uzun süre devam edecek etkileri olması ihtimali varsa, katılımcıların gelecekte herhangi bir endişesi olursa diye araştırmacılar onlara iletişim bilgilerini vermelidir.

Bu kitapta bulunan çalışmaları okurken bu etik ilkelerden bazılarını ihlal etmiş birkaç çalışma bulabilirsiniz. Bu çalışmalar resmi etik kurallarının oluşturulmasından uzun süre önce yürütülmüştür ve günümüzdeki etik ilkeler altında tekrarlanamazlar. Bununla birlikte kuralların olmaması geçmiş araştırmalardaki istismarların özrü olamaz. Bu araştırmacıların ve eylemlerinin değerlendirmesi şimdi her birimiz tarafından bireysel olarak yapılmalı ve hepimiz psikologların yaptığı gibi geçmiş hatalardan ders çıkarmalıyız.

Hayvan Deneklerle Araştırmalar

Bilim dünyası içinde ve dışında en alevli tartışma başlıklarından biri hayvan araştırmalarında etik meselesidir. Hayvan hakları gruplarının sayısı artmakta ve gittikçe daha sesli ve aktif hale gelmekteler.

Muhtemelen hayvanlar insanlar gibi bilgilendirilmiş onam, çekilme özgürlüğü veya bilgilendirme gibi yollarla korunamadığından günümüzde hayvan denekler insan katılımcılardan daha çok tartışılmaktadır. Buna ek olarak, çoğu radikal hayvan hakları aktivisti bütün canlıların değer sırasının acıyı hissedebilme yeteneklerine göre olduğu görüşüne sahiptir. Bu kavramsallaştırmada hayvanlarla insanlar eşittir ve dolayısıyla hayvanların insanlar tarafından herhangi bir şekilde kullanılması etik dışıdır. Buna tavuk yemek, deri giymek ve ev-

Önsöz 19

4. *Gizlilik.* Katılımcıyla özel anlaşma yapılmadığı sürece deneyde katılımcılardan elde edilen tüm sonuçlar tamamen gizli tutulmalıdır. Bu, sonuçların rapor edilemeyeceği veya yayımlanamayacağı anlamına gelmez; fakat bunun bireysel verileri açığa çıkarmayacak şekilde yapılması gerekir. Sıklıkla katılımcılardan kimliklerini ifşa edecek bilgiler hiç alınmaz ve gruplar arasındaki *ortalama* farklara ulaşmak üzere bütün veriler birleştirilir.
5. *Bilgilendirme.* Çoğu psikoloji araştırması hem araştırma süresince hem de sonrasında tamamen zararsız yöntemler içerir. Buna karşın görünürde zararlı prosedürler hayal kırıklığı, utanç veya kaygı gibi olumsuz etkilere yol açabilir. Bu etkilere karşı ortak bir tedbir (virgül olunca anlam değişiyor sanki? Hem tedbir hem bilgi bilgilendirmedir. Deneyi tamamladıktan sonra katılımcılar, özellikle de aldatmacaya maruz kalanlar, bilgilendirilmelidir. Bilgilendirme sırasında deneyin gerçek amaç ve hedefleri onlara anlatılmalıve deneyimleri hakkında soru sormalarına izin verilmelidir. Eğer deneyin uzun süre devam edecek etkileri olması ihtimali varsa, katılımcıların gelecekte herhangi bir endişesi olursa diye araştırmacılar onlara iletişim bilgilerini vermelidir.

Bu kitapta bulunan çalışmaları okurken bu etik ilkelerden bazılarını ihlal etmiş birkaç çalışma bulabilirsiniz. Bu çalışmalar resmi etik kurallarının oluşturulmasından uzun süre önce yürütülmüştür ve günümüzdeki etik ilkeler altında tekrarlanamazlar. Bununla birlikte kuralların olmaması geçmiş araştırmalardaki istismarların özrü olamaz. Bu araştırmacıların ve eylemlerinin değerlendirmesi şimdi her birimiz tarafından bireysel olarak yapılmalı ve hepimiz psikologların yaptığı gibi geçmiş hatalardan ders çıkarmalıyız.

Hayvan Deneklerle Araştırmalar

Bilim dünyası içinde ve dışında en alevli tartışma başlıklarından biri hayvan araştırmalarında etik meselesidir. Hayvan hakları gruplarının sayısı artmakta ve gittikçe daha sesli ve aktif hale gelmekteler.

Muhtemelen hayvanlar insanlar gibi bilgilendirilmiş onam, çekilme özgürlüğü veya bilgilendirme gibi yollarla korunamadığından günümüzde hayvan denekler insan katılımcılardan daha çok tartışılmaktadır. Buna ek olarak, çoğu radikal hayvan hakları aktivisti bütün canlıların değer sırasının acıyı hissedebilme yeteneklerine göre olduğu görüşüne sahiptir. Bu kavramsallaştırmada hayvanlarla insanlar eşittir ve dolayısıyla hayvanların insanlar tarafından herhangi bir şekilde kullanılması etik dışıdır. Buna tavuk yemek, deri giymek ve ev-

Önsöz 19

4. *Gizlilik.* Katılımcıyla özel anlaşma yapılmadığı sürece deneyde katılımcılardan elde edilen tüm sonuçlar tamamen gizli tutulmalıdır. Bu, sonuçların rapor edilemeyeceği veya yayımlanamayacağı anlamına gelmez; fakat bunun bireysel verileri açığa çıkarmayacak şekilde yapılması gerekir. Sıklıkla katılımcılardan kimliklerini ifşa edecek bilgiler hiç alınmaz ve gruplar arasındaki *ortalama* farklara ulaşmak üzere bütün veriler birleştirilir.
5. *Bilgilendirme.* Çoğu psikoloji araştırması hem araştırma süresince hem de sonrasında tamamen zararsız yöntemler içerir. Buna karşın görünürde zararlı prosedürler hayal kırıklığı, utanç veya kaygı gibi olumsuz etkilere yol açabilir. Bu etkilere karşı ortak bir tedbir (virgül olunca anlam değişiyor sanki? Hem tedbir hem bilgi bilgilendirmedir. Deneyi tamamladıktan sonra katılımcılar, özellikle de aldatmacaya maruz kalanlar, bilgilendirilmelidir. Bilgilendirme sırasında deneyin gerçek amaç ve hedefleri onlara anlatılmalıve deneyimleri hakkında soru sormalarına izin verilmelidir. Eğer deneyin uzun süre devam edecek etkileri olması ihtimali varsa, katılımcıların gelecekte herhangi bir endişesi olursa diye araştırmacılar onlara iletişim bilgilerini vermelidir.

Bu kitapta bulunan çalışmaları okurken bu etik ilkelerden bazılarını ihlal etmiş birkaç çalışma bulabilirsiniz. Bu çalışmalar resmi etik kurallarının oluşturulmasından uzun süre önce yürütülmüştür ve günümüzdeki etik ilkeler altında tekrarlanamazlar. Bununla birlikte kuralların olmaması geçmiş araştırmalardaki istismarların özrü olamaz. Bu araştırmacıların ve eylemlerinin değerlendirmesi şimdi her birimiz tarafından bireysel olarak yapılmalı ve hepimiz psikologların yaptığı gibi geçmiş hatalardan ders çıkarmalıyız.

Hayvan Deneklerle Araştırmalar

Bilim dünyası içinde ve dışında en alevli tartışma başlıklarından biri hayvan araştırmalarında etik meselesidir. Hayvan hakları gruplarının sayısı artmakta ve gittikçe daha sesli ve aktif hale gelmekteler.

Muhtemelen hayvanlar insanlar gibi bilgilendirilmiş onam, çekilme özgürlüğü veya bilgilendirme gibi yollarla korunamadığından günümüzde hayvan denekler insan katılımcılardan daha çok tartışılmaktadır. Buna ek olarak, çoğu radikal hayvan hakları aktivisti bütün canlıların değer sırasının acıyı hissedebilme yeteneklerine göre olduğu görüşüne sahiptir. Bu kavramsallaştırmada hayvanlarla insanlar eşittir ve dolayısıyla hayvanların insanlar tarafından herhangi bir şekilde kullanılması etik dışıdır. Buna tavuk yemek, deri giymek ve ev-

cil hayvan beslemek (bazı hayvan hakları aktivistlerine göre bu bir tür köleliktir) de dahildir.

Spektrumun bir ucunda, çoğu insan hayvanlar üzerinde araştırma yapmanın insanlık ve etik dışı olduğuna ve yasaklanması gerektiğine inanmaktadır. Buna karşın neredeyse bütün bilim adamları ve çoğu Amerikalı hayvanların araştırmalarda sınırlı olarak ve insanca kullanılmasının gerekli ve faydalı olduğuna inanmaktadır. Hayat kurtaran pek çok ilaç ve tıbbi yöntem hayvan deneklerin deneylerde kullanılması yoluyla geliştirilmiştir. Hayvanlar ayrıca depresyon, beyin gelişimi, aşırı kalabalık ve öğrenme süreçleri gibi konuların çalışıldığı psikoloji araştırmalarına da sıklıkla denek olmuşlardır. Araştırmalarda hayvanların kullanılmasının birincil sebebi benzer araştırmaların insanlar üzerinde yapılmasının açıkça etik dışı olmasıdır. Örneğin, bebekler için pek çok aktivite ve oyuncakla zenginleştirilmiş bir ortamda yetişmenin yapacak çok az şeyin olduğu yoksullaştırılmış ortamda yetişmeye kıyasla beyin gelişimi ve zeka üzerindeki etkisini çalışmak istediğinizi farzedin. Bebekleri bu farklı koşullara atayabilmeniz mümkün değildir. Ancak çoğu insan, insanlar için önemli olma potansiyeli olan bulgular ortaya çıkarmak için sıçanların çok büyük bir etik kaygı gütmeden kullanılabileceği konusunda hemfikirdir (Okuma 2'de Rosenzweig ve Bennett'in çalışmasına bakınız).

APA, insan katılımcılarla ilgili kurallarına ek olarak, insanca muameleyi garanti edecek şekilde tasarlanan hayvan araştırmalarını kapsayan katı kurallara da sahiptir. Bu kurallar hayvanlara düzgün bir kalacak yer, beslenme, temizlik ve sağlık bakımı sunulmasını gerektirmektedir. Hayvanlara verilecek gereksiz bütün acılar yasaktır. APA'nın *Hayvanların Bakımı ve Kullanımı ile İlgili Etik Davranış için Kurallar*'ında (2004) bir kısmı şu şekildedir:

> Hayvanlara kurumda kaldıkları süre boyunca insanca bakım ve sağlık koşulları sağlanmalıdır.... Psikologlar laboratuvar hayvanlarının ortamlarını zenginleştirmeye ve çalıştıkları türlerle ilgili iyilik halinin sağlanması ve çevrenin zenginleştirilmesi konusunda literatürü takip etmeye teşvik edilmektedir.... Mümkün olduğunda hayvanın rahatsızlığını en aza indirecek alternatif davranışsal prosedürler kullanılmalıdır. Tiksindirici koşullar kullanıldığında psikologlar, uyaran parametrelerini en az etki gösterecek, yine de araştırmanın amaçlarına uygun olacak şekilde ayarlamalıdır. Psikologlar makul olduğu ölçüde acı verici uyaranları kendilerinde denemeye teşvik edilmektedir. (bkz. http://apa.org/science/anguide.html)

Bu kitapta birçok çalışma hayvan deneklerle yapılmıştır. Bu tür araştırmalarda etik kaygılara ek olarak hayvanlardan elde edilen bulguların insanlara uygulanmasında da zorluklar çıkmaktadır. Bu sorunlar kitapta hayvan araştırmalarının olduğu her okumada tartışılmıştır. Araştırmacı veya psikoloji öğren-

20 Önsöz

cil hayvan beslemek (bazı hayvan hakları aktivistlerine göre bu bir tür köleliktir) de dahildir.

Spektrumun bir ucunda, çoğu insan hayvanlar üzerinde araştırma yapmanın insanlık ve etik dışı olduğuna ve yasaklanması gerektiğine inanmaktadır. Buna karşın neredeyse bütün bilim adamları ve çoğu Amerikalı hayvanların araştırmalarda sınırlı olarak ve insanca kullanılmasının gerekli ve faydalı olduğuna inanmaktadır. Hayat kurtaran pek çok ilaç ve tıbbi yöntem hayvan deneklerin deneylerde kullanılması yoluyla geliştirilmiştir. Hayvanlar ayrıca depresyon, beyin gelişimi, aşırı kalabalık ve öğrenme süreçleri gibi konuların çalışıldığı psikoloji araştırmalarına da sıklıkla denek olmuşlardır. Araştırmalarda hayvanların kullanılmasının birincil sebebi benzer araştırmaların insanlar üzerinde yapılmasının açıkça etik dışı olmasıdır. Örneğin, bebekler için pek çok aktivite ve oyuncakla zenginleştirilmiş bir ortamda yetişmenin yapacak çok az şeyin olduğu yoksullaştırılmış ortamda yetişmeye kıyasla beyin gelişimi ve zeka üzerindeki etkisini çalışmak istediğinizi farzedin. Bebekleri bu farklı koşullara atayabilmeniz mümkün değildir. Ancak çoğu insan, insanlar için önemli olma potansiyeli olan bulgular ortaya çıkarmak için sıçanların çok büyük bir etik kaygı gütmeden kullanılabileceği konusunda hemfikirdir (Okuma 2'de Rosenzweig ve Bennett'in çalışmasına bakınız).

APA, insan katılımcılarla ilgili kurallarına ek olarak, insanca muameleyi garanti edecek şekilde tasarlanan hayvan araştırmalarını kapsayan katı kurallara da sahiptir. Bu kurallar hayvanlara düzgün bir kalacak yer, beslenme, temizlik ve sağlık bakımı sunulmasını gerektirmektedir. Hayvanlara verilecek gereksiz bütün acılar yasaktır. APA'nın *Hayvanların Bakımı ve Kullanımı ile İlgili Etik Davranış için Kurallar*'ında (2004) bir kısmı şu şekildedir:

> Hayvanlara kurumda kaldıkları süre boyunca insanca bakım ve sağlık koşulları sağlanmalıdır.... Psikologlar laboratuvar hayvanlarının ortamlarını zenginleştirmeye ve çalıştıkları türlerle ilgili iyilik halinin sağlanması ve çevrenin zenginleştirilmesi konusunda literatürü takip etmeye teşvik edilmektedir.... Mümkün olduğunda hayvanın rahatsızlığını en aza indirecek alternatif davranışsal prosedürler kullanılmalıdır. Tiksindirici koşullar kullanıldığında psikologlar, uyaran parametrelerini en az etki gösterecek, yine de araştırmanın amaçlarına uygun olacak şekilde ayarlamalıdır. Psikologlar makul olduğu ölçüde acı verici uyaranları kendilerinde denemeye teşvik edilmektedir. (bkz. http://apa.org/science/anguide.html)

Bu kitapta birçok çalışma hayvan deneklerle yapılmıştır. Bu tür araştırmalarda etik kaygılara ek olarak hayvanlardan elde edilen bulguların insanlara uygulanmasında da zorluklar çıkmaktadır. Bu sorunlar kitapta hayvan araştırmalarının olduğu her okumada tartışılmıştır. Araştırmacı veya psikoloji öğren-

cisi her birey, genel olarak hayvan araştırmaları konusunda ve herhangi özel bir konuda hayvanların kullanılmasının mazur görülebilirliği konusunda kendi kararını vermelidir. Hayvan araştırmalarının bazı durumlarda kabul edilebilir olduğu fikrini savunuyorsanız, bu kitapta hayvanlarla yapılan her bir çalışma için, çalışmanın bulgularının öneminin kullanılan yönteme değip değmediğine karar vermelisiniz.

Hayvan denekler hakkındaki bu konuyla ilgili son bir nokta da olası yanlış muameleler hakkında toplumu endişelendiren tepkideki gelişmedir. Dünyadaki en büyük araştırma merkezlerinden biri olan ve Harvard Üniversitesi ve Massachusetts Teknoloji Üniversitesi (MIT)'ne ev sahipliği yapan Massachusetts'in Cambridge şehri, Cambridge Sağlık Bakanlığı bünyesinde Laboratuvar Hayvanları Komisyonu'nu kurarak bu konuda yolumuzu aydınlatmıştır (bkz. http://www.cambridgepublichealth.org/services/regulatory-activities/ lab-animals). Bu, Birleşik Devletler'deki bu tür ilk devlet oluşumudur. Cambridge ve oradaki pek çok araştırma üniversitesi 200.000'in üzerinde hayvanı barındıran 44 laboratuvara ev sahipliği yapmaktadır. Komisyonun görevi, hayvanların yaşam alanlarından araştırma protokollerinin uygulanmasında kullanılan yöntemlere kadar araştırma sürecinin bütün boyutlarında bütün hayvan deneklere düzgün ve insanca muamele edildiğinden emin olmaktır. Eğer komisyon bir laboratuvarın, Cambridge'in laboratuvar hayvanlarının insanca bakımına dair katı yasalarının ihlal ettiğini bulursa günlük 300 dolara kadar para cezası kesme yetkisine sahiptir. Bu yazıya kadar yalnızca bir kez bu tür biz ceza kesilmiştir; bu da kasıtlı olarak hayvan muamelesi kanununa karşı geldiği görülen bir kuruma kesilen 40.000 dolarlık (133 günlük ihlal sonucu) cezadır (Dr. Julie Medley, Laboratuvar Hayvanları Komisyonu, e-posta, 15 Nisan 2012). Diğer bütün durumlarda, yasayı ihlal ettiği bulunan her kurum gönüllü olarak ve çabucak sorunu çözmüştür. Bu kitapta deneyimlemek üzere olduğunuz çalışmalar tüm insanlığa çeşitli şekillerde ve değişen derecelerde fayda sağlamıştır. Psikoloji araştırmaları tarihi görece kısadır, ancak insan doğasına dair keşiflerin zenginlik ve heyecanıyla doludur.

TEŞEKKÜR

En başından beri bu projeyi destekleyen ve buna inanan yazar Chaelyce Jones Owen'a içten şükranlarımı sunmak isterim. Ayrıca Pearson'da psikoloji şef editörü olan Jessica Mosher'e bu projedeki desteklerinden ve devam eden, hünerli yardımlarından dolayı çok minnettarım. Bu baskı için en içten teşekkürlerim Pearson'daki yönetici psikoloji editörü Stephen Frail'e, projenin geliştirme editörü Maddy Schriker'a ve 7. baskının GEX Yayıncılık Birimi'nde proje

Önsöz 21

cisi her birey, genel olarak hayvan araştırmaları konusunda ve herhangi özel bir konuda hayvanların kullanılmasının mazur görülebilirliği konusunda kendi kararını vermelidir. Hayvan araştırmalarının bazı durumlarda kabul edilebilir olduğu fikrini savunuyorsanız, bu kitapta hayvanlarla yapılan her bir çalışma için, çalışmanın bulgularının öneminin kullanılan yönteme değip değmediğine karar vermelisiniz.

Hayvan denekler hakkındaki bu konuyla ilgili son bir nokta da olası yanlış muameleler hakkında toplumu endişelendiren tepkideki gelişmedir. Dünyadaki en büyük araştırma merkezlerinden biri olan ve Harvard Üniversitesi ve Massachusetts Teknoloji Üniversitesi (MIT)'ne ev sahipliği yapan Massachusetts'in Cambridge şehri, Cambridge Sağlık Bakanlığı bünyesinde Laboratuvar Hayvanları Komisyonu'nu kurarak bu konuda yolumuzu aydınlatmıştır (bkz. http://www.cambridgepublichealth.org/services/regulatory-activities/ lab-animals). Bu, Birleşik Devletler'deki bu tür ilk devlet oluşumudur. Cambridge ve oradaki pek çok araştırma üniversitesi 200.000'in üzerinde hayvanı barındıran 44 laboratuvara ev sahipliği yapmaktadır. Komisyonun görevi, hayvanların yaşam alanlarından araştırma protokollerinin uygulanmasında kullanılan yöntemlere kadar araştırma sürecinin bütün boyutlarında bütün hayvan deneklere düzgün ve insanca muamele edildiğinden emin olmaktır. Eğer komisyon bir laboratuvarın, Cambridge'in laboratuvar hayvanlarının insanca bakımına dair katı yasalarının ihlal ettiğini bulursa günlük 300 dolara kadar para cezası kesme yetkisine sahiptir. Bu yazıya kadar yalnızca bir kez bu tür biz ceza kesilmiştir; bu da kasıtlı olarak hayvan muamelesi kanununa karşı geldiği görülen bir kuruma kesilen 40.000 dolarlık (133 günlük ihlal sonucu) cezadır (Dr. Julie Medley, Laboratuvar Hayvanları Komisyonu, e-posta, 15 Nisan 2012). Diğer bütün durumlarda, yasayı ihlal ettiği bulunan her kurum gönüllü olarak ve çabucak sorunu çözmüştür. Bu kitapta deneyimlemek üzere olduğunuz çalışmalar tüm insanlığa çeşitli şekillerde ve değişen derecelerde fayda sağlamıştır. Psikoloji araştırmaları tarihi görece kısadır, ancak insan doğasına dair keşiflerin zenginlik ve heyecanıyla doludur.

TEŞEKKÜR

En başından beri bu projeyi destekleyen ve buna inanan yazar Chaelyce Jones Owen'a içten şükranlarımı sunmak isterim. Ayrıca Pearson'da psikoloji şef editörü olan Jessica Mosher'e bu projedeki desteklerinden ve devam eden, hünerli yardımlarından dolayı çok minnettarım. Bu baskı için en içten teşekkürlerim Pearson'daki yönetici psikoloji editörü Stephen Frail'e, projenin geliştirme editörü Maddy Schriker'a ve 7. baskının GEX Yayıncılık Birimi'nde proje

Önsöz 21

cisi her birey, genel olarak hayvan araştırmaları konusunda ve herhangi özel bir konuda hayvanların kullanılmasının mazur görülebilirliği konusunda kendi kararını vermelidir. Hayvan araştırmalarının bazı durumlarda kabul edilebilir olduğu fikrini savunuyorsanız, bu kitapta hayvanlarla yapılan her bir çalışma için, çalışmanın bulgularının öneminin kullanılan yönteme değip değmediğine karar vermelisiniz.

Hayvan denekler hakkındaki bu konuyla ilgili son bir nokta da olası yanlış muameleler hakkında toplumu endişelendiren tepkideki gelişmedir. Dünyadaki en büyük araştırma merkezlerinden biri olan ve Harvard Üniversitesi ve Massachusetts Teknoloji Üniversitesi (MIT)'ne ev sahipliği yapan Massachusetts'in Cambridge şehri, Cambridge Sağlık Bakanlığı bünyesinde Laboratuvar Hayvanları Komisyonu'nu kurarak bu konuda yolumuzu aydınlatmıştır (bkz. http://www.cambridgepublichealth.org/services/regulatory-activities/ lab-animals). Bu, Birleşik Devletler'deki bu tür ilk devlet oluşumudur. Cambridge ve oradaki pek çok araştırma üniversitesi 200.000'in üzerinde hayvanı barındıran 44 laboratuvara ev sahipliği yapmaktadır. Komisyonun görevi, hayvanların yaşam alanlarından araştırma protokollerinin uygulanmasında kullanılan yöntemlere kadar araştırma sürecinin bütün boyutlarında bütün hayvan deneklere düzgün ve insanca muamele edildiğinden emin olmaktır. Eğer komisyon bir laboratuvarın, Cambridge'in laboratuvar hayvanlarının insanca bakımına dair katı yasalarının ihlal ettiğini bulursa günlük 300 dolara kadar para cezası kesme yetkisine sahiptir. Bu yazıya kadar yalnızca bir kez bu tür biz ceza kesilmiştir; bu da kasıtlı olarak hayvan muamelesi kanununa karşı geldiği görülen bir kuruma kesilen 40.000 dolarlık (133 günlük ihlal sonucu) cezadır (Dr. Julie Medley, Laboratuvar Hayvanları Komisyonu, e-posta, 15 Nisan 2012). Diğer bütün durumlarda, yasayı ihlal ettiği bulunan her kurum gönüllü olarak ve çabucak sorunu çözmüştür. Bu kitapta deneyimlemek üzere olduğunuz çalışmalar tüm insanlığa çeşitli şekillerde ve değişen derecelerde fayda sağlamıştır. Psikoloji araştırmaları tarihi görece kısadır, ancak insan doğasına dair keşiflerin zenginlik ve heyecanıyla doludur.

TEŞEKKÜR

En başından beri bu projeyi destekleyen ve buna inanan yazar Chaelyce Jones Owen'a içten şükranlarımı sunmak isterim. Ayrıca Pearson'da psikoloji şef editörü olan Jessica Mosher'e bu projedeki desteklerinden ve devam eden, hünerli yardımlarından dolayı çok minnettarım. Bu baskı için en içten teşekkürlerim Pearson'daki yönetici psikoloji editörü Stephen Frail'e, projenin geliştirme editörü Maddy Schriker'a ve 7. baskının GEX Yayıncılık Birimi'nde proje

yöneticisi Michelle Durgerian'a gelsin. Bu baskının ve yıllar boyunca eski baskıların kapaklarını tasarlamada önemli hünerler sergileyen Bruce Kenselaar ve Suzanne Behnke'ye kişisel hayranlığımı ifade etmeliyim. Kırk çalışma'nın bu ve önceki baskılarında yorum, öneri ve bilgeliklerini aktararak harcadıkları zaman, ilgi ve çaba için alanda çalışan psikolog meslektaşlarıma teşekkür ederim. Her baskıda onların değerli görüşlerini almak için her fırsatı değerlendirdim.

Aileme, arkadaşlarıma ve 20 yıldan uzun süredir bu kitabın tarihinde somut-soyut pek çok şekilde katkıda bulunan öğrencilerime (siz kendinizi biliyorsunuz) en iyi dileklerimi ve kalpten teşekkürlerimi sunuyorum.

Roger R. Hock

22 Önsöz

yöneticisi Michelle Durgerian'a gelsin. Bu baskının ve yıllar boyunca eski baskıların kapaklarını tasarlamada önemli hünerler sergileyen Bruce Kenselaar ve Suzanne Behnke'ye kişisel hayranlığımı ifade etmeliyim. Kırk çalışma'nın bu ve önceki baskılarında yorum, öneri ve bilgeliklerini aktararak harcadıkları zaman, ilgi ve çaba için alanda çalışan psikolog meslektaşlarıma teşekkür ederim. Her baskıda onların değerli görüşlerini almak için her fırsatı değerlendirdim.

Aileme, arkadaşlarıma ve 20 yıldan uzun süredir bu kitabın tarihinde somut-soyut pek çok şekilde katkıda bulunan öğrencilerime (siz kendinizi biliyorsunuz) en iyi dileklerimi ve kalpten teşekkürlerimi sunuyorum.

Roger R. Hock

22 Önsöz

yöneticisi Michelle Durgerian'a gelsin. Bu baskının ve yıllar boyunca eski baskıların kapaklarını tasarlamada önemli hünerler sergileyen Bruce Kenselaar ve Suzanne Behnke'ye kişisel hayranlığımı ifade etmeliyim. Kırk çalışma'nın bu ve önceki baskılarında yorum, öneri ve bilgeliklerini aktararak harcadıkları zaman, ilgi ve çaba için alanda çalışan psikolog meslektaşlarıma teşekkür ederim. Her baskıda onların değerli görüşlerini almak için her fırsatı değerlendirdim.

Aileme, arkadaşlarıma ve 20 yıldan uzun süredir bu kitabın tarihinde somut-soyut pek çok şekilde katkıda bulunan öğrencilerime (siz kendinizi biliyorsunuz) en iyi dileklerimi ve kalpten teşekkürlerimi sunuyorum.

Roger R. Hock

Roger R. Hock

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNDEN

Sevgili Okuyucular,

Türkiye'de psikoloji biliminin gelişmesine katkı sağlamak amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik kitap çevirme serüvenime bu kitapla bir yenisini daha eklemenin gururunu yaşıyorum. Derslerimde okuttuğum ve psikolojiye gönül vermiş herkese yararlı olacağını düşündüğüm için 6. baskısından çevirisine başladığım kitabın 7. baskısının çıkması çeviri sürecinin uzamasına sebep olmuştur. Bu süreçte çevirisi eksik kalan bölümlerin çevrilmesi ve çevrilmiş bölümlerin 7. baskıya dönüştürülmesi sürecinde yüksek lisans öğrencim Aslıhan Yıldırım'ın sürece katılmasıyla kitap basılmaya hazır hale gelmiştir. Bu kitabı çevirmeyi seçmemin nedeni psikolojinin bütün alt alanlarına ilgi duyan okuyuculara hitap etmesidir. Bu kitap sayesinde genç, dinamik ve araştırma ruhuna sahip okuyucularımızın, psikoloji alanını şekillendiren klasik makalelerini okuyarak temel bilgileri kazanıp anlama ve araştırmak istedikleri konulara daha bilinçli yaklaşma şansı yakalayacakları inancındayım.

Kitabın tercümesinde bana yardımcı olan herkese teşekkür ederim. Özellikle tercümede ikinci bir görüşe ihtiyaç duyduğum zamanlarda bana destek olan arkadaşım ve şimdi meslektaşım Yrd. Doç. Dr. Zeliha Babayiğit'e ve kitabı okuyup geri bildirim veren doktora öğrencilerimden başta Fatma Göral olmak üzere Selin Kongur, Nurdan Ulusoy ve Gaye Özen'e teşekkür ederim. Bütün bilimsel faaliyetlerimde olduğu gibi bu kitabın çeviri sürecinde de desteğini esirgemeyen eşim Wayne Dinn'e minnettarım.

Ayrıca kitabın mizanpajını gerçekleştiren Kitabevi Yayınları çalışanlarına ve sahibi Mehmet Varış'a teşekkür ederim.

Bu çeviri kitabın daha iyi hale gelmesi için değerli katkılarınızı bekliyorum. Türk psikoloji bilimine yararlı olması ve yeni araştırmalara temel hazırlaması dileklerimle.

Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNDEN

Sevgili Okuyucular,

Türkiye'de psikoloji biliminin gelişmesine katkı sağlamak amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik kitap çevirme serüvenime bu kitapla bir yenisini daha eklemenin gururunu yaşıyorum. Derslerimde okuttuğum ve psikolojiye gönül vermiş herkese yararlı olacağını düşündüğüm için 6. baskısından çevirisine başladığım kitabın 7. baskısının çıkması çeviri sürecinin uzamasına sebep olmuştur. Bu süreçte çevirisi eksik kalan bölümlerin çevrilmesi ve çevrilmiş bölümlerin 7. baskıya dönüştürülmesi sürecinde yüksek lisans öğrencim Aslıhan Yıldırım'ın sürece katılmasıyla kitap basılmaya hazır hale gelmiştir. Bu kitabı çevirmeyi seçmemin nedeni psikolojinin bütün alt alanlarına ilgi duyan okuyuculara hitap etmesidir. Bu kitap sayesinde genç, dinamik ve araştırma ruhuna sahip okuyucularımızın, psikoloji alanını şekillendiren klasik makalelerini okuyarak temel bilgileri kazanıp anlama ve araştırmak istedikleri konulara daha bilinçli yaklaşma şansı yakalayacakları inancındayım.

Kitabın tercümesinde bana yardımcı olan herkese teşekkür ederim. Özellikle tercümede ikinci bir görüşe ihtiyaç duyduğum zamanlarda bana destek olan arkadaşım ve şimdi meslektaşım Yrd. Doç. Dr. Zeliha Babayiğit'e ve kitabı okuyup geri bildirim veren doktora öğrencilerimden başta Fatma Göral olmak üzere Selin Kongur, Nurdan Ulusoy ve Gaye Özen'e teşekkür ederim. Bütün bilimsel faaliyetlerimde olduğu gibi bu kitabın çeviri sürecinde de desteğini esirgemeyen eşim Wayne Dinn'e minnettarım.

Ayrıca kitabın mizanpajını gerçekleştiren Kitabevi Yayınları çalışanlarına ve sahibi Mehmet Varış'a teşekkür ederim.

Bu çeviri kitabın daha iyi hale gelmesi için değerli katkılarınızı bekliyorum. Türk psikoloji bilimine yararlı olması ve yeni araştırmalara temel hazırlaması dileklerimle.

Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNDEN

Sevgili Okuyucular,

Türkiye'de psikoloji biliminin gelişmesine katkı sağlamak amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik kitap çevirme serüvenime bu kitapla bir yenisini daha eklemenin gururunu yaşıyorum. Derslerimde okuttuğum ve psikolojiye gönül vermiş herkese yararlı olacağını düşündüğüm için 6. baskısından çevirisine başladığım kitabın 7. baskısının çıkması çeviri sürecinin uzamasına sebep olmuştur. Bu süreçte çevirisi eksik kalan bölümlerin çevrilmesi ve çevrilmiş bölümlerin 7. baskıya dönüştürülmesi sürecinde yüksek lisans öğrencim Aslıhan Yıldırım'ın sürece katılmasıyla kitap basılmaya hazır hale gelmiştir. Bu kitabı çevirmeyi seçmemin nedeni psikolojinin bütün alt alanlarına ilgi duyan okuyuculara hitap etmesidir. Bu kitap sayesinde genç, dinamik ve araştırma ruhuna sahip okuyucularımızın, psikoloji alanını şekillendiren klasik makalelerini okuyarak temel bilgileri kazanıp anlama ve araştırmak istedikleri konulara daha bilinçli yaklaşma şansı yakalayacakları inancındayım.

Kitabın tercümesinde bana yardımcı olan herkese teşekkür ederim. Özellikle tercümede ikinci bir görüşe ihtiyaç duyduğum zamanlarda bana destek olan arkadaşım ve şimdi meslektaşım Yrd. Doç. Dr. Zeliha Babayiğit'e ve kitabı okuyup geri bildirim veren doktora öğrencilerimden başta Fatma Göral olmak üzere Selin Kongur, Nurdan Ulusoy ve Gaye Özen'e teşekkür ederim. Bütün bilimsel faaliyetlerimde olduğu gibi bu kitabın çeviri sürecinde de desteğini esirgemeyen eşim Wayne Dinn'e minnettarım.

Ayrıca kitabın mizanpajını gerçekleştiren Kitabevi Yayınları çalışanlarına ve sahibi Mehmet Varış'a teşekkür ederim.

Bu çeviri kitabın daha iyi hale gelmesi için değerli katkılarınızı bekliyorum. Türk psikoloji bilimine yararlı olması ve yeni araştırmalara temel hazırlaması dileklerimle.

Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNDEN

Sevgili Okuyucular,

Türkiye'de psikoloji biliminin gelişmesine katkı sağlamak amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik kitap çevirme serüvenime bu kitapla bir yenisini daha eklemenin gururunu yaşıyorum. Derslerimde okuttuğum ve psikolojiye gönül vermiş herkese yararlı olacağını düşündüğüm için 6. baskısından çevirisine başladığım kitabın 7. baskısının çıkması çeviri sürecinin uzamasına sebep olmuştur. Bu süreçte çevirisi eksik kalan bölümlerin çevrilmesi ve çevrilmiş bölümlerin 7. baskıya dönüştürülmesi sürecinde yüksek lisans öğrencim Aslıhan Yıldırım'ın sürece katılmasıyla kitap basılmaya hazır hale gelmiştir. Bu kitabı çevirmeyi seçmemin nedeni psikolojinin bütün alt alanlarına ilgi duyan okuyuculara hitap etmesidir. Bu kitap sayesinde genç, dinamik ve araştırma ruhuna sahip okuyucularımızın, psikoloji alanını şekillendiren klasik makalelerini okuyarak temel bilgileri kazanıp anlama ve araştırmak istedikleri konulara daha bilinçli yaklaşma şansı yakalayacakları inancındayım.

Kitabın tercümesinde bana yardımcı olan herkese teşekkür ederim. Özellikle tercümede ikinci bir görüşe ihtiyaç duyduğum zamanlarda bana destek olan arkadaşım ve şimdi meslektaşım Yrd. Doç. Dr. Zeliha Babayiğit'e ve kitabı okuyup geri bildirim veren doktora öğrencilerimden başta Fatma Göral olmak üzere Selin Kongur, Nurdan Ulusoy ve Gaye Özen'e teşekkür ederim. Bütün bilimsel faaliyetlerimde olduğu gibi bu kitabın çeviri sürecinde de desteğini esirgemeyen eşim Wayne Dinn'e minnettarım.

Ayrıca kitabın mizanpajını gerçekleştiren Kitabevi Yayınları çalışanlarına ve sahibi Mehmet Varış'a teşekkür ederim.

Bu çeviri kitabın daha iyi hale gelmesi için değerli katkılarınızı bekliyorum. Türk psikoloji bilimine yararlı olması ve yeni araştırmalara temel hazırlaması dileklerimle.

Prof. Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı

Bölüm

I

BİYOLOJİ VE İNSAN DAVRANIŞI

Okuma 1 BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ?
Okuma 2 DAHA ÇOK DENEYİM=DAHA BÜYÜK BEYİN
Okuma 3 "DOĞAL" MISINIZ?
Okuma 4 GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET!

Genel psikoloji kitaplarının neredeyse tamamı insan davranışının biyolojisi ile ilgili bölümlerle başlamaktadır. Bunun sebebi basitçe bir geleneği sürdürmekten ziyade bütün davranışların altında temel biyolojik süreçlerin yatıyor olmasıdır. Psikolojinin çeşitli alt alanları, farklı derecelerde bu biyolojik temele dayanmaktadır. Bu biyolojik fonksiyonları araştıran psikoloji alanı sıklıkla *psikobiyoloji* veya *biyolojik psikoloji* olarak adlandırılmaktadır. Bu alan beyninizin ve sinir sisteminizin faaliyetlerine, duyularınız aracılığıyla etrafınızdaki uyaran ve bilgileri alma sürecine, beyninizin dünyaya dair algılarınızı oluşturmak üzere bu duyusal bilgiyi organize etme yollarına ve bütün bunların bedeninizi ve davranışlarınızı nasıl etkilediğine odaklanmaktadır.

Bu bölümdeki çalışmalar geniş bir araştırma yelpazesine sahip psikolojinin en etkileyici ve en çok atıf alan makaleleri arasından psikoloji araştırmalarının bu temel bileşenini temsil etmesi için seçilmiştir. İlk makale, beynin nasıl işlediğiyle ilgili bugünkü bilgimizi büyük ölçüde şekillendiren sağ/sol beyin özelleşmesi üzerine ünlü bir araştırma programını tartışmaktadır. Sonraki, uyaranlarla dolu bir "çocukluğun" nasıl daha gelişmiş bir beyne yol açtığını göstererek bilim camiasını şaşırtan bir çalışmadır. Üçüncü çalışma ise birçok psikoloğun insan davranışının, kişiliğin ve sosyal etkileşimin esas nedenine dair düşüncelerindeki temel değişimi –yani, genlerinizin önemine dair yeni bir anlayışı– yansıtmaktadır. Dördüncüsü küçük çocuklarda derinlik algılama kapasitesini araştırmada kullanılan meşhur "*görsel uçurum*" yönteminin icadını anlatmaktadır. Bu bölümdeki bütün çalışmalar, kitapta bulunan diğer çalışmalar gibi, psikolojinin neredeyse bütün alanlarının altında yatan ve bu alanları birbirine bağlayan çalışmaları konu almakta ve hala devam eden etkileyici kalıtım-çevre tartışmasını da körüklemektedir.

Bölüm

I

BİYOLOJİ VE İNSAN DAVRANIŞI

Okuma 1 BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ?
Okuma 2 DAHA ÇOK DENEYİM=DAHA BÜYÜK BEYİN
Okuma 3 "DOĞAL" MISINIZ?
Okuma 4 GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET!

Genel psikoloji kitaplarının neredeyse tamamı insan davranışının biyolojisi ile ilgili bölümlerle başlamaktadır. Bunun sebebi basitçe bir geleneği sürdürmekten ziyade bütün davranışların altında temel biyolojik süreçlerin yatıyor olmasıdır. Psikolojinin çeşitli alt alanları, farklı derecelerde bu biyolojik temele dayanmaktadır. Bu biyolojik fonksiyonları araştıran psikoloji alanı sıklıkla *psikobiyoloji* veya *biyolojik psikoloji* olarak adlandırılmaktadır. Bu alan beyninizin ve sinir sisteminizin faaliyetlerine, duyularınız aracılığıyla etrafınızdaki uyaran ve bilgileri alma sürecine, beyninizin dünyaya dair algılarınızı oluşturmak üzere bu duyusal bilgiyi organize etme yollarına ve bütün bunların bedeninizi ve davranışlarınızı nasıl etkilediğine odaklanmaktadır.

Bu bölümdeki çalışmalar geniş bir araştırma yelpazesine sahip psikolojinin en etkileyici ve en çok atıf alan makaleleri arasından psikoloji araştırmalarının bu temel bileşenini temsil etmesi için seçilmiştir. İlk makale, beynin nasıl işlediğiyle ilgili bugünkü bilgimizi büyük ölçüde şekillendiren sağ/sol beyin özelleşmesi üzerine ünlü bir araştırma programını tartışmaktadır. Sonraki, uyaranlarla dolu bir "çocukluğun" nasıl daha gelişmiş bir beyne yol açtığını göstererek bilim camiasını şaşırtan bir çalışmadır. Üçüncü çalışma ise birçok psikoloğun insan davranışının, kişiliğin ve sosyal etkileşimin esas nedenine dair düşüncelerindeki temel değişimi –yani, genlerinizin önemine dair yeni bir anlayışı– yansıtmaktadır. Dördüncüsü küçük çocuklarda derinlik algılama kapasitesini araştırmada kullanılan meşhur "*görsel uçurum*" yönteminin icadını anlatmaktadır. Bu bölümdeki bütün çalışmalar, kitapta bulunan diğer çalışmalar gibi, psikolojinin neredeyse bütün alanlarının altında yatan ve bu alanları birbirine bağlayan çalışmaları konu almakta ve hala devam eden etkileyici kalıtım-çevre tartışmasını da körüklemektedir.

Bölüm

I

BİYOLOJİ VE İNSAN DAVRANIŞI

Okuma 1 BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ?
Okuma 2 DAHA ÇOK DENEYİM=DAHA BÜYÜK BEYİN
Okuma 3 "DOĞAL" MISINIZ?
Okuma 4 GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET!

Genel psikoloji kitaplarının neredeyse tamamı insan davranışının biyolojisi ile ilgili bölümlerle başlamaktadır. Bunun sebebi basitçe bir geleneği sürdürmekten ziyade bütün davranışların altında temel biyolojik süreçlerin yatıyor olmasıdır. Psikolojinin çeşitli alt alanları, farklı derecelerde bu biyolojik temele dayanmaktadır. Bu biyolojik fonksiyonları araştıran psikoloji alanı sıklıkla *psikobiyoloji* veya *biyolojik psikoloji* olarak adlandırılmaktadır. Bu alan beyninizin ve sinir sisteminizin faaliyetlerine, duyularınız aracılığıyla etrafınızdaki uyaran ve bilgileri alma sürecine, beyninizin dünyaya dair algılarınızı oluşturmak üzere bu duyusal bilgiyi organize etme yollarına ve bütün bunların bedeninizi ve davranışlarınızı nasıl etkilediğine odaklanmaktadır.

Bu bölümdeki çalışmalar geniş bir araştırma yelpazesine sahip psikolojinin en etkileyici ve en çok atıf alan makaleleri arasından psikoloji araştırmalarının bu temel bileşenini temsil etmesi için seçilmiştir. İlk makale, beynin nasıl işlediğiyle ilgili bugünkü bilgimizi büyük ölçüde şekillendiren sağ/sol beyin özelleşmesi üzerine ünlü bir araştırma programını tartışmaktadır. Sonraki, uyaranlarla dolu bir "çocukluğun" nasıl daha gelişmiş bir beyne yol açtığını göstererek bilim camiasını şaşırtan bir çalışmadır. Üçüncü çalışma ise birçok psikoloğun insan davranışının, kişiliğin ve sosyal etkileşimin esas nedenine dair düşüncelerindeki temel değişimi –yani, genlerinizin önemine dair yeni bir anlayışı– yansıtmaktadır. Dördüncüsü küçük çocuklarda derinlik algılama kapasitesini araştırmada kullanılan meşhur "*görsel uçurum*" yönteminin icadını anlatmaktadır. Bu bölümdeki bütün çalışmalar, kitapta bulunan diğer çalışmalar gibi, psikolojinin neredeyse bütün alanlarının altında yatan ve bu alanları birbirine bağlayan çalışmaları konu almakta ve hala devam eden etkileyici kalıtım-çevre tartışmasını da körüklemektedir.

Bölüm

I

BİYOLOJİ VE İNSAN DAVRANIŞI

Okuma 1 BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ?
Okuma 2 DAHA ÇOK DENEYİM=DAHA BÜYÜK BEYİN
Okuma 3 "DOĞAL" MISINIZ?
Okuma 4 GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET!

Genel psikoloji kitaplarının neredeyse tamamı insan davranışının biyolojisi ile ilgili bölümlerle başlamaktadır. Bunun sebebi basitçe bir geleneği sürdürmekten ziyade bütün davranışların altında temel biyolojik süreçlerin yatıyor olmasıdır. Psikolojinin çeşitli alt alanları, farklı derecelerde bu biyolojik temele dayanmaktadır. Bu biyolojik fonksiyonları araştıran psikoloji alanı sıklıkla *psikobiyoloji* veya *biyolojik psikoloji* olarak adlandırılmaktadır. Bu alan beyninizin ve sinir sisteminizin faaliyetlerine, duyularınız aracılığıyla etrafınızdaki uyaran ve bilgileri alma sürecine, beyninizin dünyaya dair algılarınızı oluşturmak üzere bu duyusal bilgiyi organize etme yollarına ve bütün bunların bedeninizi ve davranışlarınızı nasıl etkilediğine odaklanmaktadır.

Bu bölümdeki çalışmalar geniş bir araştırma yelpazesine sahip psikolojinin en etkileyici ve en çok atıf alan makaleleri arasından psikoloji araştırmalarının bu temel bileşenini temsil etmesi için seçilmiştir. İlk makale, beynin nasıl işlediğiyle ilgili bugünkü bilgimizi büyük ölçüde şekillendiren sağ/sol beyin özelleşmesi üzerine ünlü bir araştırma programını tartışmaktadır. Sonraki, uyaranlarla dolu bir "çocukluğun" nasıl daha gelişmiş bir beyne yol açtığını göstererek bilim camiasını şaşırtan bir çalışmadır. Üçüncü çalışma ise birçok psikoloğun insan davranışının, kişiliğin ve sosyal etkileşimin esas nedenine dair düşüncelerindeki temel değişimi –yani, genlerinizin önemine dair yeni bir anlayışı– yansıtmaktadır. Dördüncüsü küçük çocuklarda derinlik algılama kapasitesini araştırmada kullanılan meşhur "*görsel uçurum*" yönteminin icadını anlatmaktadır. Bu bölümdeki bütün çalışmalar, kitapta bulunan diğer çalışmalar gibi, psikolojinin neredeyse bütün alanlarının altında yatan ve bu alanları birbirine bağlayan çalışmaları konu almakta ve hala devam eden etkileyici kalıtım-çevre tartışmasını da körüklemektedir.

Okuma 1: BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ?

Gazzaniga, M. S. (1967). The split brain in man (İnsanda ayrık beyin). *Scientific American, 217(2),* 24-29.

Beyninizin iki yarısının aynı olmadığının ve her ikisinin de farklı fonksiyonları yerine getirdiğinin muhtemelen farkındasınızdır. Örneğin, beyninizin sol tarafı genel olarak bedeninizin sağ yarısının ve tam tersine sağ tarafı da sol yarısının hareketlerinden sorumludur. Bunun da ötesinde, beynin her iki hemisferi de birbirinden farklı olarak daha çok uzmanlaşmış (özelleşmiş) yeteneklere sahip görünmektedir.

Çoğumuz için sol beynin dil kullanma becerilerini kontrol ettiği, sağ beynin ise sanatsal aktiviteler için gerekli olan mekansal ilişkilerde rol aldığı artık bilinen bir gerçek haline gelmiştir. Sol beyin hasarı olan felçli veya kafa travması geçirmiş hastalar genellikle farklı derecelerde konuşma yetilerini kaybedeceklerdir (çoğunlukla bu beceri terapi ve egzersiz sonrası geri gelmektedir). Birçok insan, aslında beynin her bir yarısının veya *hemisferi*nin öğrenme, hatırlama, dünyayı algılama ve heyecanları hissetme için kendine özgü becerileri olan tamamen birbirinden ayrı bir zihinsel sistem olduğuna inanmaktadır. Beyne dair sözü edilen bakış açısının altında yatan bu kavramlar, beyni iki ayrı hemisfere ayırmanın etkileri üzerine yapılan ilk bilimsel araştırmalara dayanmaktadır.

Roger W. Sperry (1913-1994) öncülüğünde yapılan araştırmalar, bu bölümde incelenen makaleden 15 yıl kadar öncesinde başlamıştır. Sperry, hayvanlarla yaptığı ilk çalışmada dikkate değer birçok bulgu ortaya çıkarmıştır. Örneğin, bir seri araştırmada ameliyatla kedilerin beyinlerinde iki hemisfer arasındaki bağlantı kesilmiş ve optik sinirleri değiştirilmiş, böylece sol gözlerinden sadece sol hemisfere sağ gözlerinden de sadece sağ hemisfere bilgi iletilmesi sağlanmıştır. Ameliyattın ardından, kedilerin normal davrandıkları ve neredeyse hiçbir hastalık belirtisi sergilemedikleri görülmüştür. Daha sonra kedilerin sağ gözü kapatılarak onlara yiyeceği bulmak için kısa bir labirenti geçmek gibi yeni bir davranış öğretilmiştir. Kediler labirentte manevra yapmada iyice becerikli hale geldikten sonra kedilerin sağ gözleri açılıp sol gözleri kapatılmıştır. Bu durumda labirente geri bırakıldıklarında kedilerin sağ beyinlerinin, nereye dönecekleri hakkında hiçbir fikre sahip olmadığı ve bütün labirenti en baştan öğrenmeleri gerektiği görülmüştür.

Sperry 30 yılı aşkın süre boyunca bu konuyla ilgili çalışmalar yürütmüş ve beynin iki yarısının özelleştiği yetenekler üzerine yaptığı çalışmasıyla 1981 yılında Nobel Ödülünü almıştır. 1960'ların başında araştırma çabalarını insan katılımcılar üzerine çevirdiği sıralarda Kaliforniya Teknoloji Enstitüsü'nde (Califor-

26 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

Okuma 1: BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ?

Gazzaniga, M. S. (1967). The split brain in man (İnsanda ayrık beyin). *Scientific American, 217(2),* 24-29.

Beyninizin iki yarısının aynı olmadığının ve her ikisinin de farklı fonksiyonları yerine getirdiğinin muhtemelen farkındasınızdır. Örneğin, beyninizin sol tarafı genel olarak bedeninizin sağ yarısının ve tam tersine sağ tarafı da sol yarısının hareketlerinden sorumludur. Bunun da ötesinde, beynin her iki hemisferi de birbirinden farklı olarak daha çok uzmanlaşmış (özelleşmiş) yeteneklere sahip görünmektedir.

Çoğumuz için sol beynin dil kullanma becerilerini kontrol ettiği, sağ beynin ise sanatsal aktiviteler için gerekli olan mekansal ilişkilerde rol aldığı artık bilinen bir gerçek haline gelmiştir. Sol beyin hasarı olan felçli veya kafa travması geçirmiş hastalar genellikle farklı derecelerde konuşma yetilerini kaybedeceklerdir (çoğunlukla bu beceri terapi ve egzersiz sonrası geri gelmektedir). Birçok insan, aslında beynin her bir yarısının veya *hemisferi*nin öğrenme, hatırlama, dünyayı algılama ve heyecanları hissetme için kendine özgü becerileri olan tamamen birbirinden ayrı bir zihinsel sistem olduğuna inanmaktadır. Beyne dair sözü edilen bakış açısının altında yatan bu kavramlar, beyni iki ayrı hemisfere ayırmanın etkileri üzerine yapılan ilk bilimsel araştırmalara dayanmaktadır.

Roger W. Sperry (1913-1994) öncülüğünde yapılan araştırmalar, bu bölümde incelenen makaleden 15 yıl kadar öncesinde başlamıştır. Sperry, hayvanlarla yaptığı ilk çalışmada dikkate değer birçok bulgu ortaya çıkarmıştır. Örneğin, bir seri araştırmada ameliyatla kedilerin beyinlerinde iki hemisfer arasındaki bağlantı kesilmiş ve optik sinirleri değiştirilmiş, böylece sol gözlerinden sadece sol hemisfere sağ gözlerinden de sadece sağ hemisfere bilgi iletilmesi sağlanmıştır. Ameliyattın ardından, kedilerin normal davrandıkları ve neredeyse hiçbir hastalık belirtisi sergilemedikleri görülmüştür. Daha sonra kedilerin sağ gözü kapatılarak onlara yiyeceği bulmak için kısa bir labirenti geçmek gibi yeni bir davranış öğretilmiştir. Kediler labirentte manevra yapmada iyice becerikli hale geldikten sonra kedilerin sağ gözleri açılıp sol gözleri kapatılmıştır. Bu durumda labirente geri bırakıldıklarında kedilerin sağ beyinlerinin, nereye dönecekleri hakkında hiçbir fikre sahip olmadığı ve bütün labirenti en baştan öğrenmeleri gerektiği görülmüştür.

Sperry 30 yılı aşkın süre boyunca bu konuyla ilgili çalışmalar yürütmüş ve beynin iki yarısının özelleştiği yetenekler üzerine yaptığı çalışmasıyla 1981 yılında Nobel Ödülünü almıştır. 1960'ların başında araştırma çabalarını insan katılımcılar üzerine çevirdiği sıralarda Kaliforniya Teknoloji Enstitüsü'nde (Califor-

26 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

Okuma 1: BİR BEYİN Mİ YOKSA İKİ Mİ?

Gazzaniga, M. S. (1967). The split brain in man (İnsanda ayrık beyin). *Scientific American, 217(2),* 24-29.

Beyninizin iki yarısının aynı olmadığının ve her ikisinin de farklı fonksiyonları yerine getirdiğinin muhtemelen farkındasınızdır. Örneğin, beyninizin sol tarafı genel olarak bedeninizin sağ yarısının ve tam tersine sağ tarafı da sol yarısının hareketlerinden sorumludur. Bunun da ötesinde, beynin her iki hemisferi de birbirinden farklı olarak daha çok uzmanlaşmış (özelleşmiş) yeteneklere sahip görünmektedir.

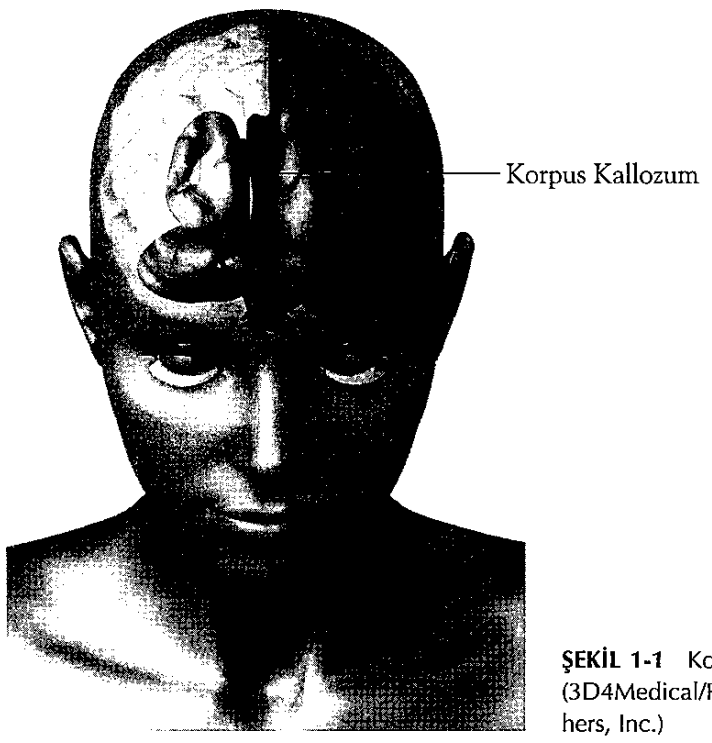
Çoğumuz için sol beynin dil kullanma becerilerini kontrol ettiği, sağ beynin ise sanatsal aktiviteler için gerekli olan mekansal ilişkilerde rol aldığı artık bilinen bir gerçek haline gelmiştir. Sol beyin hasarı olan felçli veya kafa travması geçirmiş hastalar genellikle farklı derecelerde konuşma yetilerini kaybedeceklerdir (çoğunlukla bu beceri terapi ve egzersiz sonrası geri gelmektedir). Birçok insan, aslında beynin her bir yarısının veya *hemisferi*nin öğrenme, hatırlama, dünyayı algılama ve heyecanları hissetme için kendine özgü becerileri olan tamamen birbirinden ayrı bir zihinsel sistem olduğuna inanmaktadır. Beyne dair sözü edilen bakış açısının altında yatan bu kavramlar, beyni iki ayrı hemisfere ayırmanın etkileri üzerine yapılan ilk bilimsel araştırmalara dayanmaktadır.

Roger W. Sperry (1913-1994) öncülüğünde yapılan araştırmalar, bu bölümde incelenen makaleden 15 yıl kadar öncesinde başlamıştır. Sperry, hayvanlarla yaptığı ilk çalışmada dikkate değer birçok bulgu ortaya çıkarmıştır. Örneğin, bir seri araştırmada ameliyatla kedilerin beyinlerinde iki hemisfer arasındaki bağlantı kesilmiş ve optik sinirleri değiştirilmiş, böylece sol gözlerinden sadece sol hemisfere sağ gözlerinden de sadece sağ hemisfere bilgi iletilmesi sağlanmıştır. Ameliyattın ardından, kedilerin normal davrandıkları ve neredeyse hiçbir hastalık belirtisi sergilemedikleri görülmüştür. Daha sonra kedilerin sağ gözü kapatılarak onlara yiyeceği bulmak için kısa bir labirenti geçmek gibi yeni bir davranış öğretilmiştir. Kediler labirentte manevra yapmada iyice becerikli hale geldikten sonra kedilerin sağ gözleri açılıp sol gözleri kapatılmıştır. Bu durumda labirente geri bırakıldıklarında kedilerin sağ beyinlerinin, nereye dönecekleri hakkında hiçbir fikre sahip olmadığı ve bütün labirenti en baştan öğrenmeleri gerektiği görülmüştür.

Sperry 30 yılı aşkın süre boyunca bu konuyla ilgili çalışmalar yürütmüş ve beynin iki yarısının özelleştiği yetenekler üzerine yaptığı çalışmasıyla 1981 yılında Nobel Ödülünü almıştır. 1960'ların başında araştırma çabalarını insan katılımcılar üzerine çevirdiği sıralarda Kaliforniya Teknoloji Enstitüsü'nde (Califor-

nia Institute of Technology/Caltech) Michael Gazzaniga ile çalışmaya başlamıştır. Ayrık beyin araştırmalarının öncüsü Sperry olarak bilinse de bu kitapta Gazzaniga'nın makalesinin seçilmesinin sebebi, ikisinin birlikte insan katılımcılarla yaptıkları ilk çalışmaları anlaşılır, kısa ve öz bir şekilde anlatması ve psikoloji metinlerinde, Gazzaniga'nın bu konudaki diğer çalışmalarının yanı sıra, sıklıkla bu makaleye atıf yapılmasıdır. Bu seçimin sebebi kesinlikle Sperry'nin bu alandaki liderliğini ve büyük katkılarını göz ardı etmek veya gölgede bırakmak değildir. Gazzaniga ilk çalışmalarını ve hemisferik özelleşme alanındaki bulgularını büyük ölçüde Roger W. Sperry'ye borçludur (bkz. Sperry, 1968; Puente, 1995).

Ayrık beyin çalışmalarını anlamak için biraz insan fizyolojisi bilmek gerekir. Beyninizin iki hemisferi, yaklaşık 200 milyon sinir lifinden oluşan bir yapı olan *korpus kallozum* aracılığıyla sürekli birbirleriyle iletişim halindedir (bkz. Şekil 1-1). Korpus kallozumunuz kesilirse bu ana iletişim hattı bozulur ve beyninizin iki yarısı birbirinden bağımsız işlemek zorundadır. Beyninizin her bir yarısıyla ayrı ayrı çalışmak istiyorsak tek yapmamız gereken ameliyatla korpus kallozumunuzu kesmektir.

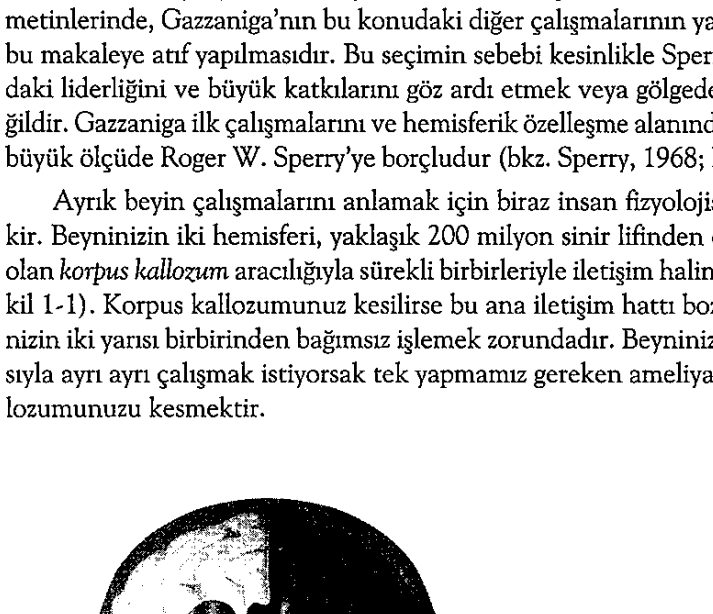


ŞEKİL 1-1 Korpus Kallozum. (3D4Medical/Photo Researchers, Inc.)

Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 27

nia Institute of Technology/Caltech) Michael Gazzaniga ile çalışmaya başlamıştır. Ayrık beyin araştırmalarının öncüsü Sperry olarak bilinse de bu kitapta Gazzaniga'nın makalesinin seçilmesinin sebebi, ikisinin birlikte insan katılımcılarla yaptıkları ilk çalışmaları anlaşılır, kısa ve öz bir şekilde anlatması ve psikoloji metinlerinde, Gazzaniga'nın bu konudaki diğer çalışmalarının yanı sıra, sıklıkla bu makaleye atıf yapılmasıdır. Bu seçimin sebebi kesinlikle Sperry'nin bu alandaki liderliğini ve büyük katkılarını göz ardı etmek veya gölgede bırakmak değildir. Gazzaniga ilk çalışmalarını ve hemisferik özelleşme alanındaki bulgularını büyük ölçüde Roger W. Sperry'ye borçludur (bkz. Sperry, 1968; Puente, 1995).

Ayrık beyin çalışmalarını anlamak için biraz insan fizyolojisi bilmek gerekir. Beyninizin iki hemisferi, yaklaşık 200 milyon sinir lifinden oluşan bir yapı olan *korpus kallozum* aracılığıyla sürekli birbirleriyle iletişim halindedir (bkz. Şekil 1-1). Korpus kallozumunuz kesilirse bu ana iletişim hattı bozulur ve beyninizin iki yarısı birbirinden bağımsız işlemek zorundadır. Beyninizin her bir yarısıyla ayrı ayrı çalışmak istiyorsak tek yapmamız gereken ameliyatla korpus kallozumunuzu kesmektir.

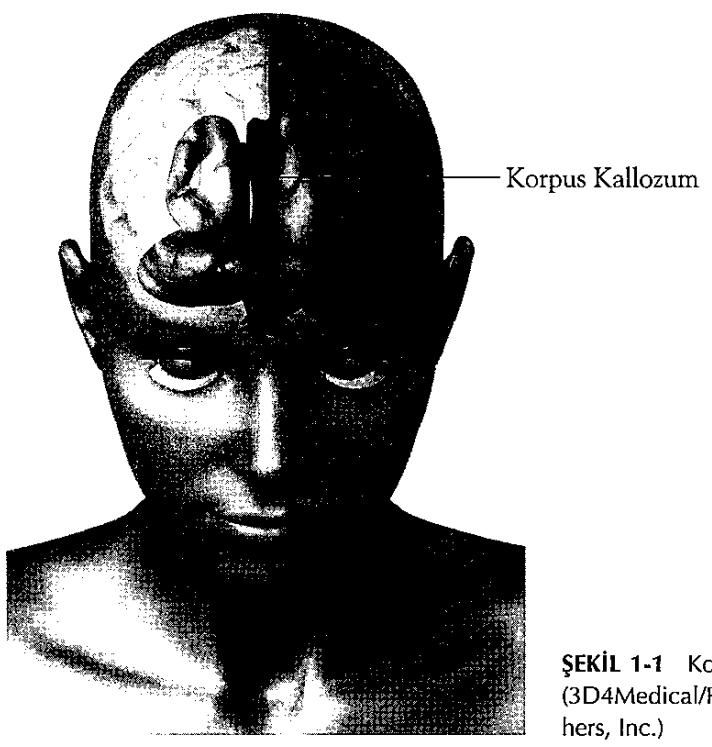


ŞEKİL 1-1 Korpus Kallozum. (3D4Medical/Photo Researchers, Inc.)

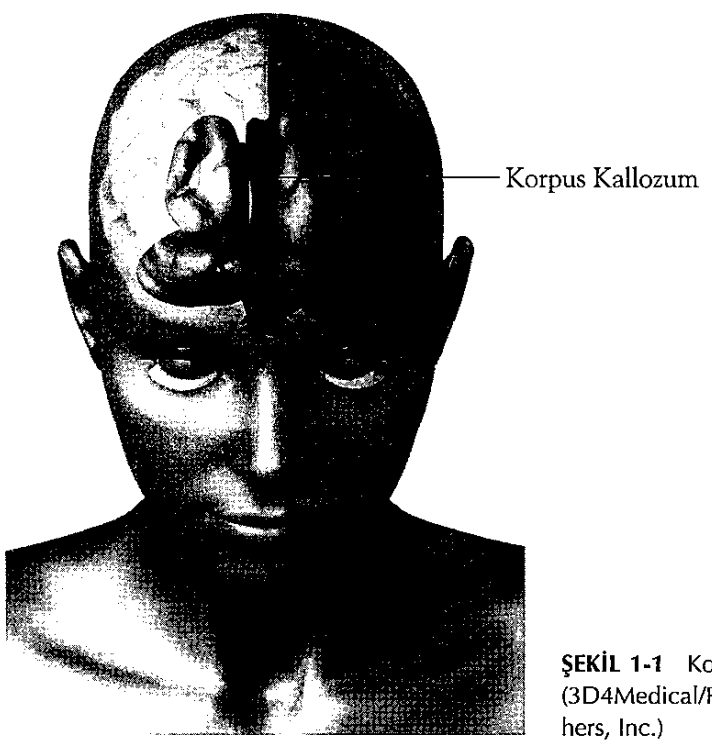
Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 27

nia Institute of Technology/Caltech) Michael Gazzaniga ile çalışmaya başlamıştır. Ayrık beyin araştırmalarının öncüsü Sperry olarak bilinse de bu kitapta Gazzaniga'nın makalesinin seçilmesinin sebebi, ikisinin birlikte insan katılımcılarla yaptıkları ilk çalışmaları anlaşılır, kısa ve öz bir şekilde anlatması ve psikoloji metinlerinde, Gazzaniga'nın bu konudaki diğer çalışmalarının yanı sıra, sıklıkla bu makaleye atıf yapılmasıdır. Bu seçimin sebebi kesinlikle Sperry'nin bu alandaki liderliğini ve büyük katkılarını göz ardı etmek veya gölgede bırakmak değildir. Gazzaniga ilk çalışmalarını ve hemisferik özelleşme alanındaki bulgularını büyük ölçüde Roger W. Sperry'ye borçludur (bkz. Sperry, 1968; Puente, 1995).

Ayrık beyin çalışmalarını anlamak için biraz insan fizyolojisi bilmek gerekir. Beyninizin iki hemisferi, yaklaşık 200 milyon sinir lifinden oluşan bir yapı olan *korpus kallozum* aracılığıyla sürekli birbirleriyle iletişim halindedir (bkz. Şekil 1-1). Korpus kallozumunuz kesilirse bu ana iletişim hattı bozulur ve beyninizin iki yarısı birbirinden bağımsız işlemek zorundadır. Beyninizin her bir yarısıyla ayrı ayrı çalışmak istiyorsak tek yapmamız gereken ameliyatla korpus kallozumunuzu kesmektir.



ŞEKİL 1-1 Korpus Kallozum. (3D4Medical/Photo Researchers, Inc.)



ŞEKİL 1-1 Korpus Kallozum. (3D4Medical/Photo Researchers, Inc.)

Ancak bilim insanları araştırma amacıyla insanların beynini ikiye bölebilir mi? Bu soru bilimden çok bir Frankenstein filmini çağrıştırmaktadır. Açıkçası araştırma etiği sadece beynin iki hemisferinin özelleştiği yetenekleri çalışmak amacıyla böyle acımasız yöntemler kullanmaya asla izin vermez. Bununla birlikte 1950'lerin sonunda tıp alanı psikolojiye eşsiz bir fırsat sunmuştur. Nadir ve çok uç noktada kontrol edilemeyen epilepsisi olan bazı insanlarda nöbetler ancak korpus kallozumun ameliyatla kesilmesiyle büyük ölçüde azaltılmış veya neredeyse ortadan kaldırılmıştır. Bu operasyon başka şekilde tedavi edilemeyen kişilerde son çare olarak uygulanmış ve başarılı olmuştur (ve hala öyledir). 1966'da bu makale yazıldığında bu şekilde on ameliyat yapılmış ve bu hastalardan dördü, algısal ve düşünsel becerilerinin ameliyattan nasıl etkilendiğinin belirlenmesi için Sperry ve Gazzaniga'nın yaptıkları inceleme ve testlere katılmaya razı olmuştur.

TEORİK ÖNERMELER

Araştırmacılar insan beynin iki yarısının birbirinden ne derece bağımsız işlediğini ve her yarının ayrı ve kendine özgü işlevleri olup olmadığını araştırmak istemişlerdir. Beyninizin iki yarısı arasındaki bilgi geçişi engellenirse vücudunuzun sağ tarafı aniden sol tarafıyla uyum sağlayamaz hale mi gelecektir? Dil becerileri beynin sol tarafından kontrol ediliyorsa, konuşma ve kelimeleri anlama yeteneğiniz bu operasyondan nasıl etkilenecektir? Düşünme ve akıl yürütme süreçleri her iki hemisferde de ayrı ayrı var olacak mıdır? Beyin gerçekten iki ayrı beyinse, bu iki beyin arasında iletişim olmadığında da bir birey normal bir biçimde işlevlerini yerine getirebilecek midir? Beynimizin hem sağ hem de sol tarafından da duyusal girdi aldığımıza göre görme, duyma ve dokunma duyularımız nasıl etkilenmektedir? Sperry ve Gazzaniga ayrık beyinli bireylerde yaptıkları çalışmalarla bu ve bunun gibi pek çok başka soruyu cevaplamaya çalışmışlardır.

YÖNTEM

Hastaların çeşitli zihinsel ve algısal yeteneklerini incelemek için araştırmacılar üç farklı türde test geliştirmiştir. Bunlardan biri görsel yetenekleri incelemek için tasarlanmıştır. Araştırmacılar bir nesne resmi, kelime veya hecenin her iki hemisfere değil de sadece ya sağ ya da sol hemisferin görsel alanına gönderilmesine izin verecek bir teknik geliştirmişlerdir. Normalde iki gözünüz de her iki hemisferinize bilgi göndermektedir. Ancak gözünüzün belirli bir noktaya odaklanmasıyla ve önünüzdeki nesne veya kelimelerin tamı tamına doğ-

28 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

Ancak bilim insanları araştırma amacıyla insanların beynini ikiye bölebilir mi? Bu soru bilimden çok bir Frankenstein filmini çağrıştırmaktadır. Açıkçası araştırma etiği sadece beynin iki hemisferinin özelleştiği yetenekleri çalışmak amacıyla böyle acımasız yöntemler kullanmaya asla izin vermez. Bununla birlikte 1950'lerin sonunda tıp alanı psikolojiye eşsiz bir fırsat sunmuştur. Nadir ve çok uç noktada kontrol edilemeyen epilepsisi olan bazı insanlarda nöbetler ancak korpus kallozumun ameliyatla kesilmesiyle büyük ölçüde azaltılmış veya neredeyse ortadan kaldırılmıştır. Bu operasyon başka şekilde tedavi edilemeyen kişilerde son çare olarak uygulanmış ve başarılı olmuştur (ve hala öyledir). 1966'da bu makale yazıldığında bu şekilde on ameliyat yapılmış ve bu hastalardan dördü, algısal ve düşünsel becerilerinin ameliyattan nasıl etkilendiğinin belirlenmesi için Sperry ve Gazzaniga'nın yaptıkları inceleme ve testlere katılmaya razı olmuştur.

TEORİK ÖNERMELER

Araştırmacılar insan beynin iki yarısının birbirinden ne derece bağımsız işlediğini ve her yarının ayrı ve kendine özgü işlevleri olup olmadığını araştırmak istemişlerdir. Beyninizin iki yarısı arasındaki bilgi geçişi engellenirse vücudunuzun sağ tarafı aniden sol tarafıyla uyum sağlayamaz hale mi gelecektir? Dil becerileri beynin sol tarafından kontrol ediliyorsa, konuşma ve kelimeleri anlama yeteneğiniz bu operasyondan nasıl etkilenecektir? Düşünme ve akıl yürütme süreçleri her iki hemisferde de ayrı ayrı var olacak mıdır? Beyin gerçekten iki ayrı beyinse, bu iki beyin arasında iletişim olmadığında da bir birey normal bir biçimde işlevlerini yerine getirebilecek midir? Beynimizin hem sağ hem de sol tarafından da duyusal girdi aldığımıza göre görme, duyma ve dokunma duyularımız nasıl etkilenmektedir? Sperry ve Gazzaniga ayrık beyinli bireylerde yaptıkları çalışmalarla bu ve bunun gibi pek çok başka soruyu cevaplamaya çalışmışlardır.

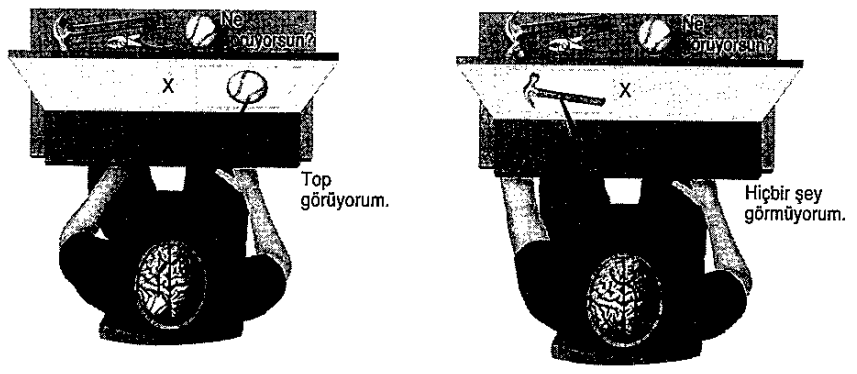
YÖNTEM

Hastaların çeşitli zihinsel ve algısal yeteneklerini incelemek için araştırmacılar üç farklı türde test geliştirmiştir. Bunlardan biri görsel yetenekleri incelemek için tasarlanmıştır. Araştırmacılar bir nesne resmi, kelime veya hecenin her iki hemisfere değil de sadece ya sağ ya da sol hemisferin görsel alanına gönderilmesine izin verecek bir teknik geliştirmişlerdir. Normalde iki gözünüz de her iki hemisferinize bilgi göndermektedir. Ancak gözünüzün belirli bir noktaya odaklanmasıyla ve önünüzdeki nesne veya kelimelerin tamı tamına doğ-

ru yere yerleştirilmesiyle, bağımsız bir biçimde görüntülerin sadece sağ veya sol hemisferinizin görsel alanına gönderilmesi sağlanabilir.

Bir diğer test düzeneği dokunsal uyarım için tasarlanmıştır. Katılımcılar bir nesneyi, bir kabartma harfi ve hatta bu kabartma harflerle yazılan kelimeleri görmeden, dokunma yoluyla anlayabilmektedir. Düzenek, katılımcının nesneyi görmesini engelleyen bir ekran ve onun altında nesneye ulaşıp dokunabilmesi için bir boşluktan oluşmaktadır. Görsel ve dokunsal uyaranlar eş zamanlı olarak da kullanılabilmektedir; örneğin kişinin beyninin bir yarısına bir kalem resmi yansıtılırken aynı anda her iki eliyle de ekranın arkasındaki farklı nesneler içinden kalemi bulması istenebilir (bkz. Şekil 1-2).

İşitsel yeteneklerin test edilmesi biraz daha zorludur. Sağ veya sol kulağınıza bir ses geldiğinde bu duyum beyninizin iki tarafına da iletilir. Bu nedenle ayrık beyin hastalarında bile işitsel uyaranı beynin tek tarafına göndermek mümkün değildir. Ancak bu uyaranlara verilen *tepkileri* tek hemisferle sınırlamak mümkündür. Şimdi bunun nasıl yapıldığına bakalım: bilindik birkaç eşyanın (kaşık, kalem, bilye) bir çamaşır torbasının içine konduğunu ve sizden dokunarak belli bir nesneyi bulmanız istendiğini düşünün. Muhtemelen bunu fazla zorlanmadan yapardınız. Torbanın içine sol elinizi sokarsanız, bu davranış beyninizin sağ yarısı tarafından kontrol edilecektir veya tam tersi. Sizce beyninizin bir yarısı bu işi tek başına yapabilir mi? Birazdan göreceğiniz üzere bu işitsel görevde beynin her iki yarısı eşit derecede yetkin değildir. Peki ya belirli bir objeyi bulmanız değil de dokunarak torbanın içinde neler olduğunu belirlemeniz istenseydi? Aynı şekilde bu da sizin için zor olmazdı, ama bir ayrık beyin hastası için oldukça zor olurdu. Gazzaniga beynin nasıl işlediği hakkında etkileyici bulgulara ulaşmak üzere bütün bu test tekniklerini birleştirmiştir.



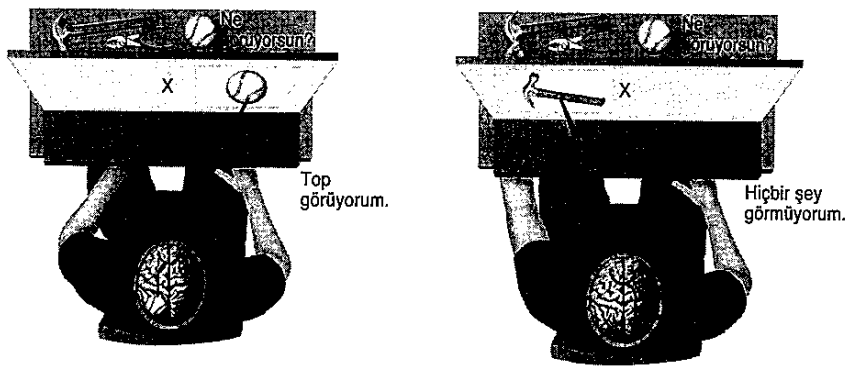
ŞEKİL 1-2 Ayrık beyin hastaları için tipik bir görsel test aygıtı.

Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 29

ru yere yerleştirilmesiyle, bağımsız bir biçimde görüntülerin sadece sağ veya sol hemisferinizin görsel alanına gönderilmesi sağlanabilir.

Bir diğer test düzeneği dokunsal uyarım için tasarlanmıştır. Katılımcılar bir nesneyi, bir kabartma harfi ve hatta bu kabartma harflerle yazılan kelimeleri görmeden, dokunma yoluyla anlayabilmektedir. Düzenek, katılımcının nesneyi görmesini engelleyen bir ekran ve onun altında nesneye ulaşıp dokunabilmesi için bir boşluktan oluşmaktadır. Görsel ve dokunsal uyaranlar eş zamanlı olarak da kullanılabilmektedir; örneğin kişinin beyninin bir yarısına bir kalem resmi yansıtılırken aynı anda her iki eliyle de ekranın arkasındaki farklı nesneler içinden kalemi bulması istenebilir (bkz. Şekil 1-2).

İşitsel yeteneklerin test edilmesi biraz daha zorludur. Sağ veya sol kulağınıza bir ses geldiğinde bu duyum beyninizin iki tarafına da iletilir. Bu nedenle ayrık beyin hastalarında bile işitsel uyaranı beynin tek tarafına göndermek mümkün değildir. Ancak bu uyaranlara verilen *tepkileri* tek hemisferle sınırlamak mümkündür. Şimdi bunun nasıl yapıldığına bakalım: bilindik birkaç eşyanın (kaşık, kalem, bilye) bir çamaşır torbasının içine konduğunu ve sizden dokunarak belli bir nesneyi bulmanız istendiğini düşünün. Muhtemelen bunu fazla zorlanmadan yapardınız. Torbanın içine sol elinizi sokarsanız, bu davranış beyninizin sağ yarısı tarafından kontrol edilecektir veya tam tersi. Sizce beyninizin bir yarısı bu işi tek başına yapabilir mi? Birazdan göreceğiniz üzere bu işitsel görevde beynin her iki yarısı eşit derecede yetkin değildir. Peki ya belirli bir objeyi bulmanız değil de dokunarak torbanın içinde neler olduğunu belirlemeniz istenseydi? Aynı şekilde bu da sizin için zor olmazdı, ama bir ayrık beyin hastası için oldukça zor olurdu. Gazzaniga beynin nasıl işlediği hakkında etkileyici bulgulara ulaşmak üzere bütün bu test tekniklerini birleştirmiştir.



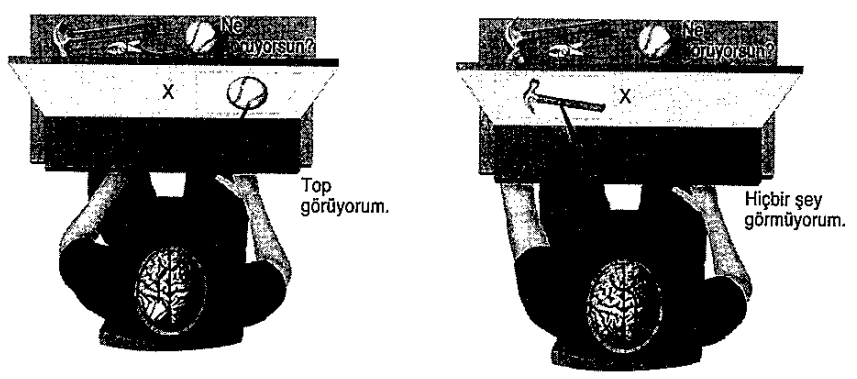
ŞEKİL 1-2 Ayrık beyin hastaları için tipik bir görsel test aygıtı.

Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 29

ru yere yerleştirilmesiyle, bağımsız bir biçimde görüntülerin sadece sağ veya sol hemisferinizin görsel alanına gönderilmesi sağlanabilir.

Bir diğer test düzeneği dokunsal uyarım için tasarlanmıştır. Katılımcılar bir nesneyi, bir kabartma harfi ve hatta bu kabartma harflerle yazılan kelimeleri görmeden, dokunma yoluyla anlayabilmektedir. Düzenek, katılımcının nesneyi görmesini engelleyen bir ekran ve onun altında nesneye ulaşıp dokunabilmesi için bir boşluktan oluşmaktadır. Görsel ve dokunsal uyaranlar eş zamanlı olarak da kullanılabilmektedir; örneğin kişinin beyninin bir yarısına bir kalem resmi yansıtılırken aynı anda her iki eliyle de ekranın arkasındaki farklı nesneler içinden kalemi bulması istenebilir (bkz. Şekil 1-2).

İşitsel yeteneklerin test edilmesi biraz daha zorludur. Sağ veya sol kulağınıza bir ses geldiğinde bu duyum beyninizin iki tarafına da iletilir. Bu nedenle ayrık beyin hastalarında bile işitsel uyaranı beynin tek tarafına göndermek mümkün değildir. Ancak bu uyaranlara verilen *tepkileri* tek hemisferle sınırlamak mümkündür. Şimdi bunun nasıl yapıldığına bakalım: bilindik birkaç eşyanın (kaşık, kalem, bilye) bir çamaşır torbasının içine konduğunu ve sizden dokunarak belli bir nesneyi bulmanız istendiğini düşünün. Muhtemelen bunu fazla zorlanmadan yapardınız. Torbanın içine sol elinizi sokarsanız, bu davranış beyninizin sağ yarısı tarafından kontrol edilecektir veya tam tersi. Sizce beyninizin bir yarısı bu işi tek başına yapabilir mi? Birazdan göreceğiniz üzere bu işitsel görevde beynin her iki yarısı eşit derecede yetkin değildir. Peki ya belirli bir objeyi bulmanız değil de dokunarak torbanın içinde neler olduğunu belirlemeniz istenseydi? Aynı şekilde bu da sizin için zor olmazdı, ama bir ayrık beyin hastası için oldukça zor olurdu. Gazzaniga beynin nasıl işlediği hakkında etkileyici bulgulara ulaşmak üzere bütün bu test tekniklerini birleştirmiştir.



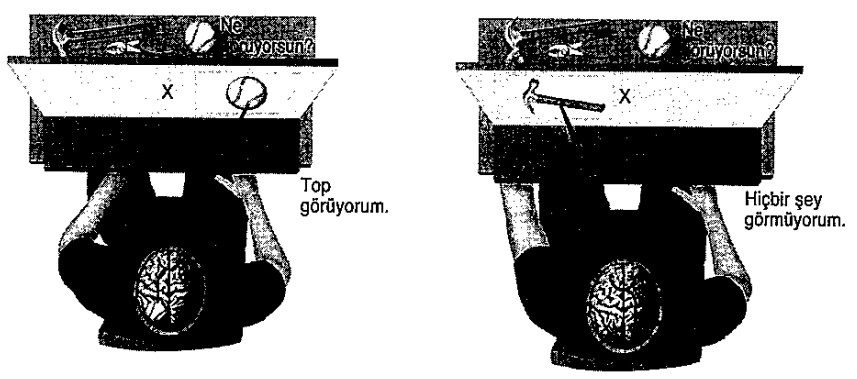
ŞEKİL 1-2 Ayrık beyin hastaları için tipik bir görsel test aygıtı.

Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 29

ru yere yerleştirilmesiyle, bağımsız bir biçimde görüntülerin sadece sağ veya sol hemisferinizin görsel alanına gönderilmesi sağlanabilir.

Bir diğer test düzeneği dokunsal uyarım için tasarlanmıştır. Katılımcılar bir nesneyi, bir kabartma harfi ve hatta bu kabartma harflerle yazılan kelimeleri görmeden, dokunma yoluyla anlayabilmektedir. Düzenek, katılımcının nesneyi görmesini engelleyen bir ekran ve onun altında nesneye ulaşıp dokunabilmesi için bir boşluktan oluşmaktadır. Görsel ve dokunsal uyaranlar eş zamanlı olarak da kullanılabilmektedir; örneğin kişinin beyninin bir yarısına bir kalem resmi yansıtılırken aynı anda her iki eliyle de ekranın arkasındaki farklı nesneler içinden kalemi bulması istenebilir (bkz. Şekil 1-2).

İşitsel yeteneklerin test edilmesi biraz daha zorludur. Sağ veya sol kulağınıza bir ses geldiğinde bu duyum beyninizin iki tarafına da iletilir. Bu nedenle ayrık beyin hastalarında bile işitsel uyaranı beynin tek tarafına göndermek mümkün değildir. Ancak bu uyaranlara verilen *tepkileri* tek hemisferle sınırlamak mümkündür. Şimdi bunun nasıl yapıldığına bakalım: bilindik birkaç eşyanın (kaşık, kalem, bilye) bir çamaşır torbasının içine konduğunu ve sizden dokunarak belli bir nesneyi bulmanız istendiğini düşünün. Muhtemelen bunu fazla zorlanmadan yapardınız. Torbanın içine sol elinizi sokarsanız, bu davranış beyninizin sağ yarısı tarafından kontrol edilecektir veya tam tersi. Sizce beyninizin bir yarısı bu işi tek başına yapabilir mi? Birazdan göreceğiniz üzere bu işitsel görevde beynin her iki yarısı eşit derecede yetkin değildir. Peki ya belirli bir objeyi bulmanız değil de dokunarak torbanın içinde neler olduğunu belirlemeniz istenseydi? Aynı şekilde bu da sizin için zor olmazdı, ama bir ayrık beyin hastası için oldukça zor olurdu. Gazzaniga beynin nasıl işlediği hakkında etkileyici bulgulara ulaşmak üzere bütün bu test tekniklerini birleştirmiştir.



ŞEKİL 1-2 Ayrık beyin hastaları için tipik bir görsel test aygıtı.

BULGULAR

İlk olarak, bu radikal beyin ameliyatı sonrasında hastaların zeka seviyelerinin, kişilik özelliklerinin, tipik duygusal tepkilerinin ve buna benzer özelliklerin nispeten aynı kaldığını bilmelisiniz. Hastalar nöbetlerinden kurtuldukları için mutlu olmuş ve rahatlamışlardır. Gazzaniga hastalardan birinin ameliyat sonrası halsiz bir durumdayken "ayrık bir baş ağrısı" olduğu şeklinde şaka yaptığını belirtmiştir. Ancak teste başlandığında hastalar birçok alışılmadık bilişsel beceri sergilemişlerdir.

Görsel Yetenekler

İlk testlerden birinde üzerinde yatay bir sıra halinde ışıkların olduğu bir pano kullanılmıştır. Bir hasta bu panonun önüne oturup ışıkların ortasındaki bir noktaya baktığında hem sağ hem de sol görsel alanlara ışık düşecektir. Ancak hastalara ne gördükleri sorulduğunda, panonun sadece sağındaki ışıkların yandığını söylemişlerdir. Sonraki adımda ise, araştırmacılar hastaların sadece sol görsel alanına ışık yansıttıklarında hastalar hiçbir şey görmediklerini iddia etmişlerdir. Bu sonuçlardan çıkarılacak mantıklı bir açıklama beynin sağ tarafının kör olduğudur. Daha sonra şaşırtıcı bir şey olmuştur. Işıklar tekrar yansıtılmış, ama bu kez hastalardan yanan ışığı parmaklarıyla göstermeleri istenmiştir. Hastalar sadece sağdaki ışıkların yandığını söylemiş olmalarına rağmen parmaklarıyla her iki taraftaki ışıkları da göstermişlerdir. Bu parmakla işaret etme yöntemi sayesinde beynin iki yarısın da ışıkları gördüğü ve görsel algıda eşit derecede etkin oldukları anlaşılmıştır. Burada önemli nokta, hastaların bütün ışıkların yandığını *söyleyememelerinin* nedeni ışıkları görmemeleri değil konuşma merkezinin sol hemisferde yer alıyor olmasıydı. Bir başka deyişle, bir şey gördüğünüzü söyleyebilmeniz için nesneyi sol hemisferinizin görmesi de gerekmektedir.

Dokunsal Yetenekler

Bu testi kendinizde deneyebilirsiniz. Ellerinizi belinizin arkasına koyun. Birisi ellerinizden birine bilindik nesneler (kaşık, kalem, kitap, kol saati) koysun, bakalım bu nesnelerin ne olduğunu anlayabilecek misiniz? Bu görev size pek de zor gelmez değil mi? Sperry ve Gazanniga'nın ayrık beyin hastalarına yaptıkları temel olarak buydu. Hastanın nesneyi göremediği veya duyamadığı böyle bir düzenekte, nesne hastanın sağ eline verilirse nesneyle ilgili mesajlar sol hemisfere gider ve hasta nesnenin adını söyleyebilmekte, nesneyi tarif edebilir ve ne işe yaradığını anlatabilmektedir. Her nasılsa, aynı nesneler sol eline (sağ hemisfere bağlı) konulduğunda hastalar hiçbir şekilde nesnenin adını söyleyeme-

30 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

BULGULAR

İlk olarak, bu radikal beyin ameliyatı sonrasında hastaların zeka seviyelerinin, kişilik özelliklerinin, tipik duygusal tepkilerinin ve buna benzer özelliklerin nispeten aynı kaldığını bilmelisiniz. Hastalar nöbetlerinden kurtuldukları için mutlu olmuş ve rahatlamışlardır. Gazzaniga hastalardan birinin ameliyat sonrası halsiz bir durumdayken "ayrık bir baş ağrısı" olduğu şeklinde şaka yaptığını belirtmiştir. Ancak teste başlandığında hastalar birçok alışılmadık bilişsel beceri sergilemişlerdir.

Görsel Yetenekler

İlk testlerden birinde üzerinde yatay bir sıra halinde ışıkların olduğu bir pano kullanılmıştır. Bir hasta bu panonun önüne oturup ışıkların ortasındaki bir noktaya baktığında hem sağ hem de sol görsel alanlara ışık düşecektir. Ancak hastalara ne gördükleri sorulduğunda, panonun sadece sağındaki ışıkların yandığını söylemişlerdir. Sonraki adımda ise, araştırmacılar hastaların sadece sol görsel alanına ışık yansıttıklarında hastalar hiçbir şey görmediklerini iddia etmişlerdir. Bu sonuçlardan çıkarılacak mantıklı bir açıklama beynin sağ tarafının kör olduğudur. Daha sonra şaşırtıcı bir şey olmuştur. Işıklar tekrar yansıtılmış, ama bu kez hastalardan yanan ışığı parmaklarıyla göstermeleri istenmiştir. Hastalar sadece sağdaki ışıkların yandığını söylemiş olmalarına rağmen parmaklarıyla her iki taraftaki ışıkları da göstermişlerdir. Bu parmakla işaret etme yöntemi sayesinde beynin iki yarısın da ışıkları gördüğü ve görsel algıda eşit derecede etkin oldukları anlaşılmıştır. Burada önemli nokta, hastaların bütün ışıkların yandığını *söyleyememelerinin* nedeni ışıkları görmemeleri değil konuşma merkezinin sol hemisferde yer alıyor olmasıydı. Bir başka deyişle, bir şey gördüğünüzü söyleyebilmeniz için nesneyi sol hemisferinizin görmesi de gerekmektedir.

Dokunsal Yetenekler

Bu testi kendinizde deneyebilirsiniz. Ellerinizi belinizin arkasına koyun. Birisi ellerinizden birine bilindik nesneler (kaşık, kalem, kitap, kol saati) koysun, bakalım bu nesnelerin ne olduğunu anlayabilecek misiniz? Bu görev size pek de zor gelmez değil mi? Sperry ve Gazanniga'nın ayrık beyin hastalarına yaptıkları temel olarak buydu. Hastanın nesneyi göremediği veya duyamadığı böyle bir düzenekte, nesne hastanın sağ eline verilirse nesneyle ilgili mesajlar sol hemisfere gider ve hasta nesnenin adını söyleyebilmekte, nesneyi tarif edebilir ve ne işe yaradığını anlatabilmektedir. Her nasılsa, aynı nesneler sol eline (sağ hemisfere bağlı) konulduğunda hastalar hiçbir şekilde nesnenin adını söyleyeme-

30 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

BULGULAR

İlk olarak, bu radikal beyin ameliyatı sonrasında hastaların zeka seviyelerinin, kişilik özelliklerinin, tipik duygusal tepkilerinin ve buna benzer özelliklerin nispeten aynı kaldığını bilmelisiniz. Hastalar nöbetlerinden kurtuldukları için mutlu olmuş ve rahatlamışlardır. Gazzaniga hastalardan birinin ameliyat sonrası halsiz bir durumdayken "ayrık bir baş ağrısı" olduğu şeklinde şaka yaptığını belirtmiştir. Ancak teste başlandığında hastalar birçok alışılmadık bilişsel beceri sergilemişlerdir.

Görsel Yetenekler

İlk testlerden birinde üzerinde yatay bir sıra halinde ışıkların olduğu bir pano kullanılmıştır. Bir hasta bu panonun önüne oturup ışıkların ortasındaki bir noktaya baktığında hem sağ hem de sol görsel alanlara ışık düşecektir. Ancak hastalara ne gördükleri sorulduğunda, panonun sadece sağındaki ışıkların yandığını söylemişlerdir. Sonraki adımda ise, araştırmacılar hastaların sadece sol görsel alanına ışık yansıttıklarında hastalar hiçbir şey görmediklerini iddia etmişlerdir. Bu sonuçlardan çıkarılacak mantıklı bir açıklama beynin sağ tarafının kör olduğudur. Daha sonra şaşırtıcı bir şey olmuştur. Işıklar tekrar yansıtılmış, ama bu kez hastalardan yanan ışığı parmaklarıyla göstermeleri istenmiştir. Hastalar sadece sağdaki ışıkların yandığını söylemiş olmalarına rağmen parmaklarıyla her iki taraftaki ışıkları da göstermişlerdir. Bu parmakla işaret etme yöntemi sayesinde beynin iki yarısın da ışıkları gördüğü ve görsel algıda eşit derecede etkin oldukları anlaşılmıştır. Burada önemli nokta, hastaların bütün ışıkların yandığını *söyleyememelerinin* nedeni ışıkları görmemeleri değil konuşma merkezinin sol hemisferde yer alıyor olmasıydı. Bir başka deyişle, bir şey gördüğünüzü söyleyebilmeniz için nesneyi sol hemisferinizin görmesi de gerekmektedir.

Dokunsal Yetenekler

Bu testi kendinizde deneyebilirsiniz. Ellerinizi belinizin arkasına koyun. Birisi ellerinizden birine bilindik nesneler (kaşık, kalem, kitap, kol saati) koysun, bakalım bu nesnelerin ne olduğunu anlayabilecek misiniz? Bu görev size pek de zor gelmez değil mi? Sperry ve Gazanniga'nın ayrık beyin hastalarına yaptıkları temel olarak buydu. Hastanın nesneyi göremediği veya duyamadığı böyle bir düzenekte, nesne hastanın sağ eline verilirse nesneyle ilgili mesajlar sol hemisfere gider ve hasta nesnenin adını söyleyebilmekte, nesneyi tarif edebilir ve ne işe yaradığını anlatabilmektedir. Her nasılsa, aynı nesneler sol eline (sağ hemisfere bağlı) konulduğunda hastalar hiçbir şekilde nesnenin adını söyleyeme-

mekte veya tarif edememektedir. Peki bu hastalar sağ beyinlerinde nesnelerin ne olduğunu *biliyorlar mıdır*? Bunu anlamak için, araştırmacılar hastalardan sol ellerindeki nesnenin aynısını (görmeden), kendilerine sunulan bir grup nesne arasından bulmaları istenmiştir. Bunu bizim kadar kolaylıkla yapabilmişlerdir. Yine bu deney de sözel yeteneğin beynin sol hemisferinde olduğunu göstermiştir. Sizin sol elinizde tuttuğunuz ve görmediğiniz nesneleri adlandırmanızı sağlayan şey, sağ hemisferinizdeki bilginin korpus kallozum aracılığıyla, size "Bu bir kaşıktır." dedirten dil merkezinizin bulunduğu sol hemisfere aktarılmasından kaynaklandığını unutmayınız.

Görsel ve Dokunsal Testlerin Birleştirilmesi

Bu iki testin birleştirilmesi önceki bulguları desteklemesinin yanı sıra başka ilginç veriler de sağlamıştır. Eğer katılımcıların sadece sağ hemisferine bir nesnenin resmi gösterilirse katılımcılar o nesneyi adlandıramıyor veya tarif edemiyorlardı. Aslında hiçbir sözel tepki sergilemiyor ve hatta bir şey gösterildiğini bile inkar ediyorlardı. Buna karşılık, ekranın altından bir grup nesneye sol elleriyle dokunmalarına izin verilirse (hala sadece sağ hemisferin kullanılmasına rağmen), görsel olarak sunulan nesnenin hangisi olduğunu her zaman bulabiliyorlardı.

Sağ hemisfer nesneler hakkında düşünebilmekte ve onları gayet iyi analiz edebilmektedir. Gazzaniga, katılımcıların sağ hemisferine sigara gibi bir nesnenin resmi gösterildiğinde, katılımcıların ekranın arkasından içinde sigara olmayan 10 nesneye dokunarak, gösterilen nesneye en yakın olanı –bu örnekte bir kül tablasını– bulmaya çalıştıklarını bildirmiştir. Gazzaniga bu durumu şöyle açıklamıştır:

> Garip bir şekilde, doğru tepkilerden sonra bile, yani seçmiş oldukları kül tablası sol ellerinde dururken bile ne onu ne de resimdeki sigarayı adlandıramıyor veya tarif edemiyorlardı. Belli ki sol hemisfer algı ve bilgi açısından sağdan tamamen ayrılmıştı. (s. 26)

Sağ hemisferin dili işleme yeteneğine daha fazla ışık tutmak için başka testler de uygulanmıştır. Görsel düzeneğin kullanıldığı çok ünlü, dahice ve anlamlı bir deneyde, HEART (kalp) kelimesinin HE (erkekler için o) hecesi sağ görsel alana, ART (sanat) hecesi de sol görsel alana gösterilmiştir. Şimdi iki hemisferin işlevlerini aklınıza (ayrık olmayan aklınıza) getirin, sizce hastalar ne gördüklerini söylemişlerdir? ART dediyseniz bildiniz. Fakat önemli olan nokta, hastalara üzerinde HE ve ART yazan iki kart gösterilip gördükleri hecenin hangisi olduğunu sol elleriyle işaret etmeleri istendiğinde hepsinin HE'yi seçmiş

Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 31

mekte veya tarif edememektedir. Peki bu hastalar sağ beyinlerinde nesnelerin ne olduğunu *biliyorlar mıdır*? Bunu anlamak için, araştırmacılar hastalardan sol ellerindeki nesnenin aynısını (görmeden), kendilerine sunulan bir grup nesne arasından bulmaları istenmiştir. Bunu bizim kadar kolaylıkla yapabilmişlerdir. Yine bu deney de sözel yeteneğin beynin sol hemisferinde olduğunu göstermiştir. Sizin sol elinizde tuttuğunuz ve görmediğiniz nesneleri adlandırmanızı sağlayan şey, sağ hemisferinizdeki bilginin korpus kallozum aracılığıyla, size "Bu bir kaşıktır." dedirten dil merkezinizin bulunduğu sol hemisfere aktarılmasından kaynaklandığını unutmayınız.

Görsel ve Dokunsal Testlerin Birleştirilmesi

Bu iki testin birleştirilmesi önceki bulguları desteklemesinin yanı sıra başka ilginç veriler de sağlamıştır. Eğer katılımcıların sadece sağ hemisferine bir nesnenin resmi gösterilirse katılımcılar o nesneyi adlandıramıyor veya tarif edemiyorlardı. Aslında hiçbir sözel tepki sergilemiyor ve hatta bir şey gösterildiğini bile inkar ediyorlardı. Buna karşılık, ekranın altından bir grup nesneye sol elleriyle dokunmalarına izin verilirse (hala sadece sağ hemisferin kullanılmasına rağmen), görsel olarak sunulan nesnenin hangisi olduğunu her zaman bulabiliyorlardı.

Sağ hemisfer nesneler hakkında düşünebilmekte ve onları gayet iyi analiz edebilmektedir. Gazzaniga, katılımcıların sağ hemisferine sigara gibi bir nesnenin resmi gösterildiğinde, katılımcıların ekranın arkasından içinde sigara olmayan 10 nesneye dokunarak, gösterilen nesneye en yakın olanı –bu örnekte bir kül tablasını– bulmaya çalıştıklarını bildirmiştir. Gazzaniga bu durumu şöyle açıklamıştır:

> Garip bir şekilde, doğru tepkilerden sonra bile, yani seçmiş oldukları kül tablası sol ellerinde dururken bile ne onu ne de resimdeki sigarayı adlandıramıyor veya tarif edemiyorlardı. Belli ki sol hemisfer algı ve bilgi açısından sağdan tamamen ayrılmıştı. (s. 26)

Sağ hemisferin dili işleme yeteneğine daha fazla ışık tutmak için başka testler de uygulanmıştır. Görsel düzeneğin kullanıldığı çok ünlü, dahice ve anlamlı bir deneyde, HEART (kalp) kelimesinin HE (erkekler için o) hecesi sağ görsel alana, ART (sanat) hecesi de sol görsel alana gösterilmiştir. Şimdi iki hemisferin işlevlerini aklınıza (ayrık olmayan aklınıza) getirin, sizce hastalar ne gördüklerini söylemişlerdir? ART dediyseniz bildiniz. Fakat önemli olan nokta, hastalara üzerinde HE ve ART yazan iki kart gösterilip gördükleri hecenin hangisi olduğunu sol elleriyle işaret etmeleri istendiğinde hepsinin HE'yi seçmiş

Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 31

mekte veya tarif edememektedir. Peki bu hastalar sağ beyinlerinde nesnelerin ne olduğunu *biliyorlar mıdır*? Bunu anlamak için, araştırmacılar hastalardan sol ellerindeki nesnenin aynısını (görmeden), kendilerine sunulan bir grup nesne arasından bulmaları istenmiştir. Bunu bizim kadar kolaylıkla yapabilmişlerdir. Yine bu deney de sözel yeteneğin beynin sol hemisferinde olduğunu göstermiştir. Sizin sol elinizde tuttuğunuz ve görmediğiniz nesneleri adlandırmanızı sağlayan şey, sağ hemisferinizdeki bilginin korpus kallozum aracılığıyla, size "Bu bir kaşıktır." dedirten dil merkezinizin bulunduğu sol hemisfere aktarılmasından kaynaklandığını unutmayınız.

Görsel ve Dokunsal Testlerin Birleştirilmesi

Bu iki testin birleştirilmesi önceki bulguları desteklemesinin yanı sıra başka ilginç veriler de sağlamıştır. Eğer katılımcıların sadece sağ hemisferine bir nesnenin resmi gösterilirse katılımcılar o nesneyi adlandıramıyor veya tarif edemiyorlardı. Aslında hiçbir sözel tepki sergilemiyor ve hatta bir şey gösterildiğini bile inkar ediyorlardı. Buna karşılık, ekranın altından bir grup nesneye sol elleriyle dokunmalarına izin verilirse (hala sadece sağ hemisferin kullanılmasına rağmen), görsel olarak sunulan nesnenin hangisi olduğunu her zaman bulabiliyorlardı.

Sağ hemisfer nesneler hakkında düşünebilmekte ve onları gayet iyi analiz edebilmektedir. Gazzaniga, katılımcıların sağ hemisferine sigara gibi bir nesnenin resmi gösterildiğinde, katılımcıların ekranın arkasından içinde sigara olmayan 10 nesneye dokunarak, gösterilen nesneye en yakın olanı –bu örnekte bir kül tablasını– bulmaya çalıştıklarını bildirmiştir. Gazzaniga bu durumu şöyle açıklamıştır:

> Garip bir şekilde, doğru tepkilerden sonra bile, yani seçmiş oldukları kül tablası sol ellerinde dururken bile ne onu ne de resimdeki sigarayı adlandıramıyor veya tarif edemiyorlardı. Belli ki sol hemisfer algı ve bilgi açısından sağdan tamamen ayrılmıştı. (s. 26)

Sağ hemisferin dili işleme yeteneğine daha fazla ışık tutmak için başka testler de uygulanmıştır. Görsel düzeneğin kullanıldığı çok ünlü, dahice ve anlamlı bir deneyde, HEART (kalp) kelimesinin HE (erkekler için o) hecesi sağ görsel alana, ART (sanat) hecesi de sol görsel alana gösterilmiştir. Şimdi iki hemisferin işlevlerini aklınıza (ayrık olmayan aklınıza) getirin, sizce hastalar ne gördüklerini söylemişlerdir? ART dediyseniz bildiniz. Fakat önemli olan nokta, hastalara üzerinde HE ve ART yazan iki kart gösterilip gördükleri hecenin hangisi olduğunu sol elleriyle işaret etmeleri istendiğinde hepsinin HE'yi seçmiş

olmasıdır. Bu da sağ hemisferin dili kavrayabildiğini, ancak bunu sol hemisferden farklı, yani sözel olmayan bir yolla yaptığını göstermiştir.

Bu hastalara işitsel testler uygulandığında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Hastalara içini görmedikleri bir çekiliş torbasından sol elleriyle belli nesneleri (kol saati, bilye, tarak, madeni para) seçmeleri söylendiğinde hastalar zorluk çekmemişlerdir. Bu da, sağ hemisferin dili kavradığını göstermiştir. Hatta bir nesnenin, ilgili bir boyutu hakkında da aynı doğru sonuçlara ulaşmak mümkün olmuştur. Gazzaniga'nın verdiği bir örnekte, katılımcılardan plastik meyvelerle dolu bir çekiliş torbasından "maymunların en sevdiği meyveyi" seçmeleri istendiğinde, katılımcılar muzu seçip çıkarmışlardır. Veya "Sunkist (Amerika'da meyve suyu markası, çev. notu) bunlardan çokça satar." dendiğinde portakalı seçmişlerdir. Ancak aynı nesneler katılımcıların göremeyecekleri şekilde sol ellerine konduğunda nesnenin ne olduğunu söyleyememişlerdir. Başka bir deyişle, sözel bir tepki gerektiğinde, sağ hemisfer konuşamamaktadır.

İki hemisfer arasındaki bu şaşırtıcı farkı ortaya koyan son bir örnek ise ekranın arkasındaki masada bulunan plastik kabartma harfleri içermektedir. Katılımcılardan sol elleriyle dokunarak verilen kelimeleri harf harf söylemeleri istendiğinde katılımcılar bu görevi kolaylıkla yapabilmişlerdir. Hatta ekranın arkasına belli bir kelimeyi oluşturacak üç veya dört harf konduğunda bile, sol ellerini kullanarak doğru kelimeyi oluşturacak şekilde harfleri sıralayabilmişlerdir. Buna rağmen bu görevin hemen sonrasında, az önce harfleri sıralayarak yazdıkları kelimeyi isimlendirememişlerdir. Görünen o ki, konuşma da sol hemisfer sağdan daha yetkindir (bazı solak kişilerde bu tam tersidir.). Peki eğer varsa, sağ hemisferin üstün olduğu konular hangileridir? Bu ilk çalışmalarında Sperry ve Gazzaniga, mekansal ilişkileri ve şekilleri içeren görsel görevlerin sol elle daha iyi yapıldığını bulmuşlardır (hastaların tamamı sağ ellerini kullanıyor olsalar bile). Şekil 1-3'te görüleceği gibi, üç boyutlu nesnelerin resimlerini çizen (ekranın arkasındaki kalemle) katılımcılar sol ellerini kullanırken çok daha başarılı olmuşlardır.

Araştırmacılar ayrık beyin hastalarının heyacansal tepkilerini incelemek istemişlerdir. Görsel deneyler sırasında Sperry ve Gazzaniga katılımcıların ya sağ ya da sol hemisferine aniden çıplak bir kadın resmi göstermişlerdir. Bir örnekte, bu resim bir kadın hastanın sol hemisferine gösterildiğinde:

> Güldü ve sözel olarak çıplak kadın resmini tanımladı. Daha sonra aynı resim sağ hemisferine gösterildiğinde hiçbir şey görmediğini söyledi, ancak neredeyse anında yüzüne bir gülümseme yayıldı ve kıkırdamaya başladı. Niye güldüğünü sorduğumuzda: "Bilmiyorum... Hiçbir şeye... Şu komik alete." diye cevapladı. Sağ hemisfer ne gördüğünü tarif edemiyor olsa da gördüğü şey yine de sol hemisferdeki heyecansal tepkinin aynısını ortaya çıkarmıştı. (s. 29)

32 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

olmasıdır. Bu da sağ hemisferin dili kavrayabildiğini, ancak bunu sol hemisferden farklı, yani sözel olmayan bir yolla yaptığını göstermiştir.

Bu hastalara işitsel testler uygulandığında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Hastalara içini görmedikleri bir çekiliş torbasından sol elleriyle belli nesneleri (kol saati, bilye, tarak, madeni para) seçmeleri söylendiğinde hastalar zorluk çekmemişlerdir. Bu da, sağ hemisferin dili kavradığını göstermiştir. Hatta bir nesnenin, ilgili bir boyutu hakkında da aynı doğru sonuçlara ulaşmak mümkün olmuştur. Gazzaniga'nın verdiği bir örnekte, katılımcılardan plastik meyvelerle dolu bir çekiliş torbasından "maymunların en sevdiği meyveyi" seçmeleri istendiğinde, katılımcılar muzu seçip çıkarmışlardır. Veya "Sunkist (Amerika'da meyve suyu markası, çev. notu) bunlardan çokça satar." dendiğinde portakalı seçmişlerdir. Ancak aynı nesneler katılımcıların göremeyecekleri şekilde sol ellerine konduğunda nesnenin ne olduğunu söyleyememişlerdir. Başka bir deyişle, sözel bir tepki gerektiğinde, sağ hemisfer konuşamamaktadır.

İki hemisfer arasındaki bu şaşırtıcı farkı ortaya koyan son bir örnek ise ekranın arkasındaki masada bulunan plastik kabartma harfleri içermektedir. Katılımcılardan sol elleriyle dokunarak verilen kelimeleri harf harf söylemeleri istendiğinde katılımcılar bu görevi kolaylıkla yapabilmişlerdir. Hatta ekranın arkasına belli bir kelimeyi oluşturacak üç veya dört harf konduğunda bile, sol ellerini kullanarak doğru kelimeyi oluşturacak şekilde harfleri sıralayabilmişlerdir. Buna rağmen bu görevin hemen sonrasında, az önce harfleri sıralayarak yazdıkları kelimeyi isimlendirememişlerdir. Görünen o ki, konuşma da sol hemisfer sağdan daha yetkindir (bazı solak kişilerde bu tam tersidir.). Peki eğer varsa, sağ hemisferin üstün olduğu konular hangileridir? Bu ilk çalışmalarında Sperry ve Gazzaniga, mekansal ilişkileri ve şekilleri içeren görsel görevlerin sol elle daha iyi yapıldığını bulmuşlardır (hastaların tamamı sağ ellerini kullanıyor olsalar bile). Şekil 1-3'te görüleceği gibi, üç boyutlu nesnelerin resimlerini çizen (ekranın arkasındaki kalemle) katılımcılar sol ellerini kullanırken çok daha başarılı olmuşlardır.

Araştırmacılar ayrık beyin hastalarının heyacansal tepkilerini incelemek istemişlerdir. Görsel deneyler sırasında Sperry ve Gazzaniga katılımcıların ya sağ ya da sol hemisferine aniden çıplak bir kadın resmi göstermişlerdir. Bir örnekte, bu resim bir kadın hastanın sol hemisferine gösterildiğinde:

> Güldü ve sözel olarak çıplak kadın resmini tanımladı. Daha sonra aynı resim sağ hemisferine gösterildiğinde hiçbir şey görmediğini söyledi, ancak neredeyse anında yüzüne bir gülümseme yayıldı ve kıkırdamaya başladı. Niye güldüğünü sorduğumuzda: "Bilmiyorum... Hiçbir şeye... Şu komik alete." diye cevapladı. Sağ hemisfer ne gördüğünü tarif edemiyor olsa da gördüğü şey yine de sol hemisferdeki heyecansal tepkinin aynısını ortaya çıkarmıştı. (s. 29)

32 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

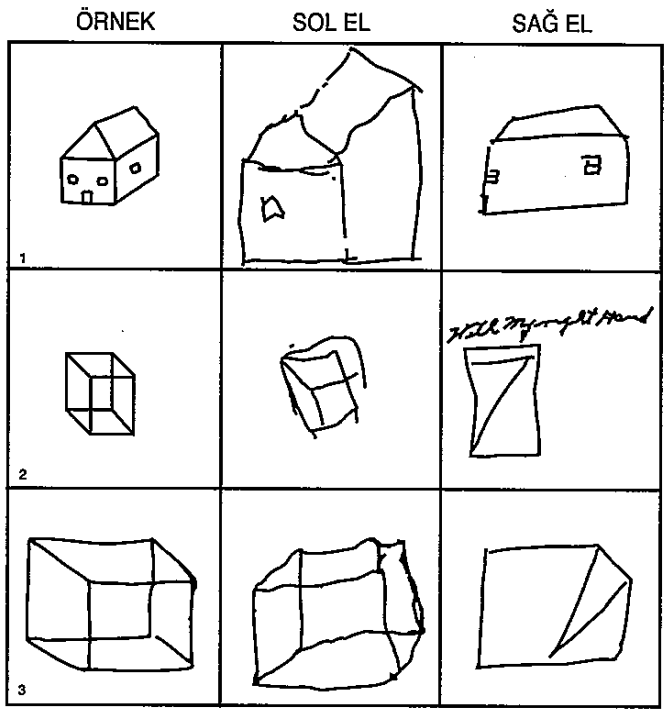
olmasıdır. Bu da sağ hemisferin dili kavrayabildiğini, ancak bunu sol hemisferden farklı, yani sözel olmayan bir yolla yaptığını göstermiştir.

Bu hastalara işitsel testler uygulandığında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Hastalara içini görmedikleri bir çekiliş torbasından sol elleriyle belli nesneleri (kol saati, bilye, tarak, madeni para) seçmeleri söylendiğinde hastalar zorluk çekmemişlerdir. Bu da, sağ hemisferin dili kavradığını göstermiştir. Hatta bir nesnenin, ilgili bir boyutu hakkında da aynı doğru sonuçlara ulaşmak mümkün olmuştur. Gazzaniga'nın verdiği bir örnekte, katılımcılardan plastik meyvelerle dolu bir çekiliş torbasından "maymunların en sevdiği meyveyi" seçmeleri istendiğinde, katılımcılar muzu seçip çıkarmışlardır. Veya "Sunkist (Amerika'da meyve suyu markası, çev. notu) bunlardan çokça satar." dendiğinde portakalı seçmişlerdir. Ancak aynı nesneler katılımcıların göremeyecekleri şekilde sol ellerine konduğunda nesnenin ne olduğunu söyleyememişlerdir. Başka bir deyişle, sözel bir tepki gerektiğinde, sağ hemisfer konuşamamaktadır.

İki hemisfer arasındaki bu şaşırtıcı farkı ortaya koyan son bir örnek ise ekranın arkasındaki masada bulunan plastik kabartma harfleri içermektedir. Katılımcılardan sol elleriyle dokunarak verilen kelimeleri harf harf söylemeleri istendiğinde katılımcılar bu görevi kolaylıkla yapabilmişlerdir. Hatta ekranın arkasına belli bir kelimeyi oluşturacak üç veya dört harf konduğunda bile, sol ellerini kullanarak doğru kelimeyi oluşturacak şekilde harfleri sıralayabilmişlerdir. Buna rağmen bu görevin hemen sonrasında, az önce harfleri sıralayarak yazdıkları kelimeyi isimlendirememişlerdir. Görünen o ki, konuşma da sol hemisfer sağdan daha yetkindir (bazı solak kişilerde bu tam tersidir.). Peki eğer varsa, sağ hemisferin üstün olduğu konular hangileridir? Bu ilk çalışmalarında Sperry ve Gazzaniga, mekansal ilişkileri ve şekilleri içeren görsel görevlerin sol elle daha iyi yapıldığını bulmuşlardır (hastaların tamamı sağ ellerini kullanıyor olsalar bile). Şekil 1-3'te görüleceği gibi, üç boyutlu nesnelerin resimlerini çizen (ekranın arkasındaki kalemle) katılımcılar sol ellerini kullanırken çok daha başarılı olmuşlardır.

Araştırmacılar ayrık beyin hastalarının heyacansal tepkilerini incelemek istemişlerdir. Görsel deneyler sırasında Sperry ve Gazzaniga katılımcıların ya sağ ya da sol hemisferine aniden çıplak bir kadın resmi göstermişlerdir. Bir örnekte, bu resim bir kadın hastanın sol hemisferine gösterildiğinde:

> Güldü ve sözel olarak çıplak kadın resmini tanımladı. Daha sonra aynı resim sağ hemisferine gösterildiğinde hiçbir şey görmediğini söyledi, ancak neredeyse anında yüzüne bir gülümseme yayıldı ve kıkırdamaya başladı. Niye güldüğünü sorduğumuzda: "Bilmiyorum... Hiçbir şeye... Şu komik alete." diye cevapladı. Sağ hemisfer ne gördüğünü tarif edemiyor olsa da gördüğü şey yine de sol hemisferdeki heyecansal tepkinin aynısını ortaya çıkarmıştı. (s. 29)



ŞEKİL 1-3 Ayrık beyin hastalarının yaptığı çizimler. ("The Split Brain in Man", Michael S. Gazzaniga, s.27'den uyarlanmıştır.)

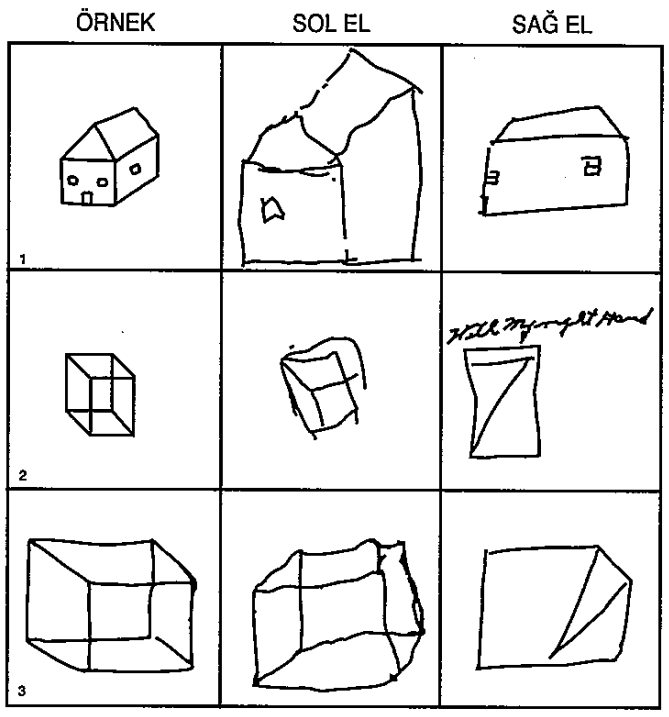
TARTIŞMA

Bu makalede incelenen araştırmalardan çıkarılacak genel sonuç, her insanın kafatasında –her biri kendine özgü karmaşık becerilere sahip– iki ayrı beyin olduğudur. Gazzaniga, eğer beynimiz gerçekten iki taneyse, belki iki yarıyı birbirinden ayırdığımızda iki kat daha fazla bilgi işleme potansiyeline sahip olabileceğimize dikkat çekmektedir. Hakikaten de bu durum bazı araştırmalarda, ayrık beyinli insanların normal insanların bir işlemi yapabildiği sürede iki bilişsel işlemi yapacak kadar hızlı olmalarıyla kanıtlanmıştır.

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu bulgular ve Sperry, Gazzaniga ve başkaları tarafından yapılan sonraki araştırmalar son derece önemli ve geniş kapsamlıdır. Bu araştırmalar beyninizin her iki yarısının özelleştiği birçok beceri ve işlev olduğunu göstermişlerdir. Sol

Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 33



ŞEKİL 1-3 Ayrık beyin hastalarının yaptığı çizimler. ("The Split Brain in Man", Michael S. Gazzaniga, s.27'den uyarlanmıştır.)

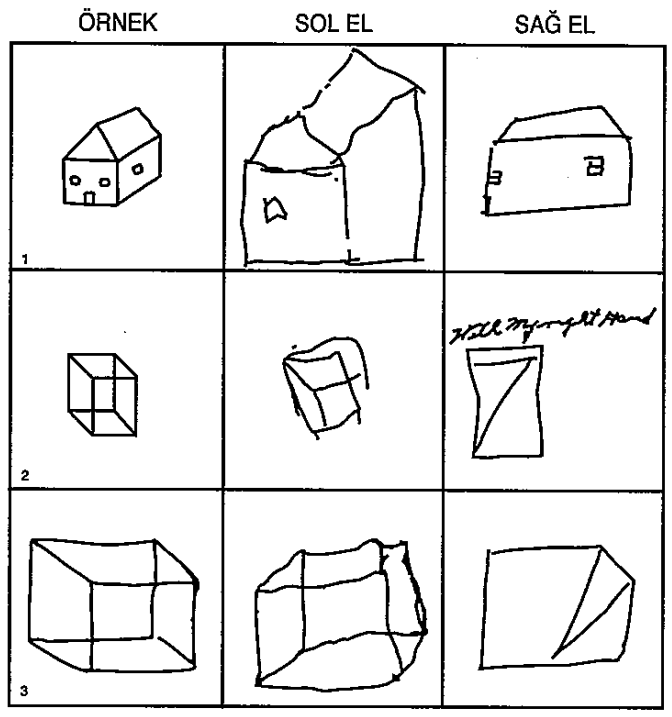
TARTIŞMA

Bu makalede incelenen araştırmalardan çıkarılacak genel sonuç, her insanın kafatasında –her biri kendine özgü karmaşık becerilere sahip– iki ayrı beyin olduğudur. Gazzaniga, eğer beynimiz gerçekten iki taneyse, belki iki yarıyı birbirinden ayırdığımızda iki kat daha fazla bilgi işleme potansiyeline sahip olabileceğimize dikkat çekmektedir. Hakikaten de bu durum bazı araştırmalarda, ayrık beyinli insanların normal insanların bir işlemi yapabildiği sürede iki bilişsel işlemi yapacak kadar hızlı olmalarıyla kanıtlanmıştır.

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu bulgular ve Sperry, Gazzaniga ve başkaları tarafından yapılan sonraki araştırmalar son derece önemli ve geniş kapsamlıdır. Bu araştırmalar beyninizin her iki yarısının özelleştiği birçok beceri ve işlev olduğunu göstermişlerdir. Sol

Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 33



ŞEKİL 1-3 Ayrık beyin hastalarının yaptığı çizimler. ("The Split Brain in Man", Michael S. Gazzaniga, s.27'den uyarlanmıştır.)

TARTIŞMA

Bu makalede incelenen araştırmalardan çıkarılacak genel sonuç, her insanın kafatasında –her biri kendine özgü karmaşık becerilere sahip– iki ayrı beyin olduğudur. Gazzaniga, eğer beynimiz gerçekten iki taneyse, belki iki yarıyı birbirinden ayırdığımızda iki kat daha fazla bilgi işleme potansiyeline sahip olabileceğimize dikkat çekmektedir. Hakikaten de bu durum bazı araştırmalarda, ayrık beyinli insanların normal insanların bir işlemi yapabildiği sürede iki bilişsel işlemi yapacak kadar hızlı olmalarıyla kanıtlanmıştır.

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu bulgular ve Sperry, Gazzaniga ve başkaları tarafından yapılan sonraki araştırmalar son derece önemli ve geniş kapsamlıdır. Bu araştırmalar beyninizin her iki yarısının özelleştiği birçok beceri ve işlev olduğunu göstermişlerdir. Sol

beyniniz konuşmada, yazmada, matematiksel hesaplamada ve okumada "daha iyidir" ve dil için birincil merkezdir. Sağ beyniniz ise yüzleri tanıma, mekansal ilişkileri içeren problem çözme, sembolik akıl yürütme ve sanatsal aktivitelerde daha üstün yeteneklere sahiptir. Sperry ve Gazzaniga'nın "ayrık beyin" keşiflerinden bugüne, psikobiyoloji alanındaki araştırmacılar insan beyninin şaşırtıcı karmaşıklığını açığa çıkarmaya devam etmişlerdir. Beynimiz sadece iki hemisferden çok daha fazla bölümlere ayrılmıştır. Beynimizin içindeki birçok spesifik yapının özelleşmiş çok bilişsel ve davranışsal işlevleri olduğunu artık bilmekteyiz.

Beyin bölgelerinin özelleşmiş işleyişiyle ilgili artan bilgimiz, felç veya kafa travması geçiren hastalara daha etkili müdahale edebilmemizi sağlamaktadır. Hasarın yerini bilerek, hasta iyileştikten sonra ne tür hasarların kalacağını öngörebilmekteyiz. Terapistler bu bilgiden yola çıkarak, hastanın tamamen ve olabildiğince çabuk iyileşmesi için gerekli olan yeniden öğrenme tekniklerini ve rehabilitasyon stratejilerini gecikmeden uygulayabilmektedir.

Gazzaniga ve Sperry, bu alandaki çalışmalarının ilerleyen yıllarında beynimizin her hemisferinin başlı başına birer zihni olduğu kanaatine varmışlardır. Daha sonraki bir çalışmada, ayrık beyin hastaları burada anlatılanlardan daha karmaşık problemlerle test edilmiştir. Sorulan sorulardan biri "Hangi mesleği seçerdin?" olmuştur. Bir erkek hasta sözel olarak (sol hemisferiyle) tasarımcı olmayı seçeceğini söylerken, sol eliyle (sağ hemisferiyle) kabartma harflerle *araba yarışçısı* yazmıştır (Gazzaniga & LeDoux, 1978). Gazzaniga teorisini bir adım daha ileriye götürmüş ve beyinleri normal ve ayrılmamış olan kişilerde bile iki hemisferin tamamen iletişim halinde olmayabileceğini öne sürmüştür (Gazzaniga, 1985). Örneğin, duyguyu oluşturan belirli bilgi parçacıkları dilsel biçimde depolanmazsa, sol hemisfer bunlara ulaşamayabilir. Bunun sonucunda üzgün olursunuz ama neden üzgün olduğunuzu söyleyemezsiniz. Bu durum, rahatsız edici bir bilişsel ikilem olduğundan, sol hemisfer bu üzüntüye sözel bir sebep *bulmaya* çalışır (ne de olsa temel işlevi dildir). Buna rağmen, sol hemisfer gerekli tüm bilgiye sahip olmadığından, yapacağı açıklama aslında yanlış olabilir.

ELEŞTİRİLER

Uzun yıllar boyunca ayrık beyin araştırmaları Sperry ve Gazzaniga tarafından yürütülmüş ve diğerleri nadiren eleştiride bulunmuşlardır. Eleştirilerin çoğu, sağ ve sol beyin özelleşmesinden ziyade bilimsel açıdan önemli verilerin popüler kültüre ve medyaya malzeme olması üzerine odaklanmıştır.

Birçok insanın inandığı bir efsaneye göre bazı insanlar *sağ beynini* veya *sol beynini* daha çok kullanır veya belirli becerilere sahip olabilmeniz için beynini-

34 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

beyniniz konuşmada, yazmada, matematiksel hesaplamada ve okumada "daha iyidir" ve dil için birincil merkezdir. Sağ beyniniz ise yüzleri tanıma, mekansal ilişkileri içeren problem çözme, sembolik akıl yürütme ve sanatsal aktivitelerde daha üstün yeteneklere sahiptir. Sperry ve Gazzaniga'nın "ayrık beyin" keşiflerinden bugüne, psikobiyoloji alanındaki araştırmacılar insan beyninin şaşırtıcı karmaşıklığını açığa çıkarmaya devam etmişlerdir. Beynimiz sadece iki hemisferden çok daha fazla bölümlere ayrılmıştır. Beynimizin içindeki birçok spesifik yapının özelleşmiş çok bilişsel ve davranışsal işlevleri olduğunu artık bilmekteyiz.

Beyin bölgelerinin özelleşmiş işleyişiyle ilgili artan bilgimiz, felç veya kafa travması geçiren hastalara daha etkili müdahale edebilmemizi sağlamaktadır. Hasarın yerini bilerek, hasta iyileştikten sonra ne tür hasarların kalacağını öngörebilmekteyiz. Terapistler bu bilgiden yola çıkarak, hastanın tamamen ve olabildiğince çabuk iyileşmesi için gerekli olan yeniden öğrenme tekniklerini ve rehabilitasyon stratejilerini gecikmeden uygulayabilmektedir.

Gazzaniga ve Sperry, bu alandaki çalışmalarının ilerleyen yıllarında beynimizin her hemisferinin başlı başına birer zihni olduğu kanaatine varmışlardır. Daha sonraki bir çalışmada, ayrık beyin hastaları burada anlatılanlardan daha karmaşık problemlerle test edilmiştir. Sorulan sorulardan biri "Hangi mesleği seçerdin?" olmuştur. Bir erkek hasta sözel olarak (sol hemisferiyle) tasarımcı olmayı seçeceğini söylerken, sol eliyle (sağ hemisferiyle) kabartma harflerle *araba yarışçısı* yazmıştır (Gazzaniga & LeDoux, 1978). Gazzaniga teorisini bir adım daha ileriye götürmüş ve beyinleri normal ve ayrılmamış olan kişilerde bile iki hemisferin tamamen iletişim halinde olmayabileceğini öne sürmüştür (Gazzaniga, 1985). Örneğin, duyguyu oluşturan belirli bilgi parçacıkları dilsel biçimde depolanmazsa, sol hemisfer bunlara ulaşamayabilir. Bunun sonucunda üzgün olursunuz ama neden üzgün olduğunuzu söyleyemezsiniz. Bu durum, rahatsız edici bir bilişsel ikilem olduğundan, sol hemisfer bu üzüntüye sözel bir sebep *bulmaya* çalışır (ne de olsa temel işlevi dildir). Buna rağmen, sol hemisfer gerekli tüm bilgiye sahip olmadığından, yapacağı açıklama aslında yanlış olabilir.

ELEŞTİRİLER

Uzun yıllar boyunca ayrık beyin araştırmaları Sperry ve Gazzaniga tarafından yürütülmüş ve diğerleri nadiren eleştiride bulunmuşlardır. Eleştirilerin çoğu, sağ ve sol beyin özelleşmesinden ziyade bilimsel açıdan önemli verilerin popüler kültüre ve medyaya malzeme olması üzerine odaklanmıştır.

Birçok insanın inandığı bir efsaneye göre bazı insanlar *sağ beynini* veya *sol beynini* daha çok kullanır veya belirli becerilere sahip olabilmeniz için beynini-

zin bir tarafının gelişmiş olması gerekir (makalenin devamında detaylı bilgi verilecektir). Chicago Üniversitesi'nde psikobiyolog olan Jerre Levy, birbirinden ayrı işleyen iki beynimiz olduğu fikrini çürütmeye çalışan bilim adamları arasında ön saflarda yer almıştır. Ona göre bu durum gayet açıktır çünkü her iki hemisferin ayrı fonksiyonları vardır ancak yaygın inanışın tersine, bunların yeteneklerini ayırmaları değil birleştirmeleri gerekmektedir. Bu birleştirme sayesinde, beyniniz tek hemisferin yapacağından daha farklı ve daha iyi performans gösterebilmektedir.

Örneğin bir hikaye okurken sağ beyniniz duygusal içeriği (mizah, acıma) işlemede, görsel betimlemeleri gözünüzde canlandırmada, hikayeye bir bütün olarak hakim olmada ve sanatsal yazım tarzını (metaforların kullanımı gibi) değerlendirmede özelleşmiştir. Bütün bunlar olurken sol beyniniz yazılı kelimeleri anlamakta, kelimeler ve cümleler arasındaki karmaşık ilişkilerden anlam çıkarmakta ve dil olarak anlaşılmaları için kelimelere fonetik seslerini kazandırmaktadır. Bir hikayeyi okuyabilmenizin, anlayabilmenizin ve değerlendirebilmenizin sebebi, beyninizin tek bir birleşik yapı olarak işlemesidir (Levy, 1985).

Aslında Levy hiç bir insan aktivitesinde beynin sadece bir tarafının kullanılmadığını söylemektedir: "Popüler efsaneler bilim adamlarının gözlemleri değil, insanların yorumları ve istekleridir. Normal insanlar ne yarım bir beyne ne de iki beyne sahip olmayıp, her hemisferin kendi özelleşmiş olduğu yeteneklerle katkı sağladığı, mükemmel bir şekilde farklılaşmış tek beyne sahiplerdir" (Levy, 1985, s. 44).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Sperry ve Gazzaniga tarafından yürütülen ayrık beyin çalışmalarının yankıları Levy'nin aktardıklarıyla devam etmektedir. Son zamanlarda yapılan tıp ve psikoloji literatürünün bir derlemesinde, farklı alanlardaki birçok makalenin Gazzaniga ve meslektaşlarının son zamanlardaki bulguları kadar Roger Sperry'nin yaptığı ilk çalışmalara ve yönteme de değinildiğini göstermektedir. Örneğin 1998'de Fransa'da yürütülen bir araştırma (Hommet & Billard, 1998) Sperry ve Gazzaniga'nın araştırmalarının en temel noktasını, yani korpus kallozumun kesilmesinin gerçekten beyin hemisferlerini ikiye böleceği hususunu sorgulamıştır. Fransızların yaptığı bu çalışmada doğuştan korpus kallozumu olmayan (nadir bir beyin anomalisi) çocuklarda iki hemisfer arasında bilginin aktarıldığı gösterilmiştir. Araştırmacılar bu çocuklarda korpus kallozum dışında da önemli bağlantıların var olması gerektiği sonucuna varmışlardır. Ayrık beyin hastalarında gerçekten bu tür subkortikal bağlantıların olup olmadığı hala tam olarak bilinmemektedir.

Okuma 1 Bir Beyin mi Yoksa İki mi? 35

zin bir tarafının gelişmiş olması gerekir (makalenin devamında detaylı bilgi verilecektir). Chicago Üniversitesi'nde psikobiyolog olan Jerre Levy, birbirinden ayrı işleyen iki beynimiz olduğu fikrini çürütmeye çalışan bilim adamları arasında ön saflarda yer almıştır. Ona göre bu durum gayet açıktır çünkü her iki hemisferin ayrı fonksiyonları vardır ancak yaygın inanışın tersine, bunların yeteneklerini ayırmaları değil birleştirmeleri gerekmektedir. Bu birleştirme sayesinde, beyniniz tek hemisferin yapacağından daha farklı ve daha iyi performans gösterebilmektedir.

Örneğin bir hikaye okurken sağ beyniniz duygusal içeriği (mizah, acıma) işlemede, görsel betimlemeleri gözünüzde canlandırmada, hikayeye bir bütün olarak hakim olmada ve sanatsal yazım tarzını (metaforların kullanımı gibi) değerlendirmede özelleşmiştir. Bütün bunlar olurken sol beyniniz yazılı kelimeleri anlamakta, kelimeler ve cümleler arasındaki karmaşık ilişkilerden anlam çıkarmakta ve dil olarak anlaşılmaları için kelimelere fonetik seslerini kazandırmaktadır. Bir hikayeyi okuyabilmenizin, anlayabilmenizin ve değerlendirebilmenizin sebebi, beyninizin tek bir birleşik yapı olarak işlemesidir (Levy, 1985).

Aslında Levy hiç bir insan aktivitesinde beynin sadece bir tarafının kullanılmadığını söylemektedir: "Popüler efsaneler bilim adamlarının gözlemleri değil, insanların yorumları ve istekleridir. Normal insanlar ne yarım bir beyne ne de iki beyne sahip olmayıp, her hemisferin kendi özelleşmiş olduğu yeteneklerle katkı sağladığı, mükemmel bir şekilde farklılaşmış tek beyne sahiplerdir" (Levy, 1985, s. 44).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Sperry ve Gazzaniga tarafından yürütülen ayrık beyin çalışmalarının yankıları Levy'nin aktardıklarıyla devam etmektedir. Son zamanlarda yapılan tıp ve psikoloji literatürünün bir derlemesinde, farklı alanlardaki birçok makalenin Gazzaniga ve meslektaşlarının son zamanlardaki bulguları kadar Roger Sperry'nin yaptığı ilk çalışmalara ve yönteme de değinildiğini göstermektedir. Örneğin 1998'de Fransa'da yürütülen bir araştırma (Hommet & Billard, 1998) Sperry ve Gazzaniga'nın araştırmalarının en temel noktasını, yani korpus kallozumun kesilmesinin gerçekten beyin hemisferlerini ikiye böleceği hususunu sorgulamıştır. Fransızların yaptığı bu çalışmada doğuştan korpus kallozumu olmayan (nadir bir beyin anomalisi) çocuklarda iki hemisfer arasında bilginin aktarıldığı gösterilmiştir. Araştırmacılar bu çocuklarda korpus kallozum dışında da önemli bağlantıların var olması gerektiği sonucuna varmışlardır. Ayrık beyin hastalarında gerçekten bu tür subkortikal bağlantıların olup olmadığı hala tam olarak bilinmemektedir.

Yeni bir araştırma ayrıca eğitimcilerin Gazzaniga'nın bulgularını kullanmaya nasıl özendirileceği konusunda ses getirmiştir (Alferink & Farmer-Dougan, 2010). Farklı beyin hemisferlerinin farklı bilişsel işlevleri kontrol ettiği şeklindeki yaygın inanış, sadece belirli tıbbi nedenlerden dolayı korpus kallozumu ameliyatla kesilen *seçili* sayıda hastada açıkça gösterilmiştir. Bu bireylerden elde edilen sonuçların ayrık beyinli olmayan kişilere de genellenebileceği şeklinde yersiz bir varsayımda bulunmamamız gerekmektedir. Bu bulgulara dayanarak farklı beyin hemisferlerinin kendilerine özgü görevleri olduğunu varsayıp bu temele dayalı eğitim modelleri geliştirmek risklidir. Bazı araştırmacılar bu sonuçların elde edildiği hastaların ameliyattan önce de normal olmayan beyin fonksiyonları gösterdiği konusuna değinmektedir. Bu nedenle hemisferleri birbirinden ayrılmamış kişiler için sadece sağ veya sol hemisfere odaklanan eğitim yöntemlerinden kaçınılmalıdır.

Yine de araştırmacılar beynimizin iki hemisferinin birbirlerinden farklı, kendi işleyişleri ve etki alanları olduğu fikrini araştırmaya devam etmektedir. Böyle bir çalışma (Morton, 2003) baskın hemisferinizin sizi ilgi alanlarınıza ve mesleğinizle ilgili konularda nasıl yönlendirdiğini göstermiştir. Morton'un araştırması bu alanda iki buluşa yol açmıştır. *Hemisferikliği* (kişinin sağ mı yoksa sol beyin yönelimli mi olduğunu) ölçen "En İyi El Testi" isimli yazılı testi kullanan Morton, üniversitenin ilk yılında ortak derslere kayıt yaptıran 400 öğrenciden %56'sının sol beyin yönelimli olduğunu bulmuştur. Ancak aynı yöntem sonraki yıllarda çeşitli özelleşmiş *alan* derslerini alan öğrencilere uygulandığında sol beyin yönelimli olan öğrencilerin oranı %38 ile %65 arasında değişmiştir. Bu fark insanların beyin hemisferleriyle öğrencilerin farklı alanlara ve eğitim düzeylerine dağılımlarıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir. İkinci ve daha anlamlı olan ise Morton'un, üniversite ortamında farklı bilim alanlarındaki kişilerin hemisferik yönelimini belirlemek için aynı yöntemi kullanmasıdır. Bulgulara göre hemisferik özelleşme meslek seçiminde bir öncül gibi görünmektedir. Örneğin, astronomlar arasında sol beyin yönelimli olanların oranı sadece %29 iken biyokimyacılar arasında bu oran %83 olarak bulunmuştur (s. 319). Sperry ve Gazzaniga'nın çalışmaları doğrultusunda bunun ne kadar anlamlı geldiğini görebiliyorsunuzdur. Astronomların mekansal ilişkiler konusunda daha fazla yeteneğe sahip olmaları gerekirken biyoloji ve kimya daha fazla dilsel beceri gerektirmektedir.

SON SÖZ

Bazıları bu ayrık-beyin fikrini bir adım ileri götürmüş ve dissosiyatif, çoklu kişilik bozukluğu gibi psikolojik bozukluklara uygulamıştır (Schiffer, 1996 gibi). Bu görüşün arkasındaki fikir, beyni birleşik olan, yani "ayrık beyinli" olma-

36 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

Yeni bir araştırma ayrıca eğitimcilerin Gazzaniga'nın bulgularını kullanmaya nasıl özendirileceği konusunda ses getirmiştir (Alferink & Farmer-Dougan, 2010). Farklı beyin hemisferlerinin farklı bilişsel işlevleri kontrol ettiği şeklindeki yaygın inanış, sadece belirli tıbbi nedenlerden dolayı korpus kallozumu ameliyatla kesilen *seçili* sayıda hastada açıkça gösterilmiştir. Bu bireylerden elde edilen sonuçların ayrık beyinli olmayan kişilere de genellenebileceği şeklinde yersiz bir varsayımda bulunmamamız gerekmektedir. Bu bulgulara dayanarak farklı beyin hemisferlerinin kendilerine özgü görevleri olduğunu varsayıp bu temele dayalı eğitim modelleri geliştirmek risklidir. Bazı araştırmacılar bu sonuçların elde edildiği hastaların ameliyattan önce de normal olmayan beyin fonksiyonları gösterdiği konusuna değinmektedir. Bu nedenle hemisferleri birbirinden ayrılmamış kişiler için sadece sağ veya sol hemisfere odaklanan eğitim yöntemlerinden kaçınılmalıdır.

Yine de araştırmacılar beynimizin iki hemisferinin birbirlerinden farklı, kendi işleyişleri ve etki alanları olduğu fikrini araştırmaya devam etmektedir. Böyle bir çalışma (Morton, 2003) baskın hemisferinizin sizi ilgi alanlarınıza ve mesleğinizle ilgili konularda nasıl yönlendirdiğini göstermiştir. Morton'un araştırması bu alanda iki buluşa yol açmıştır. *Hemisferikliği* (kişinin sağ mı yoksa sol beyin yönelimli mi olduğunu) ölçen "En İyi El Testi" isimli yazılı testi kullanan Morton, üniversitenin ilk yılında ortak derslere kayıt yaptıran 400 öğrenciden %56'sının sol beyin yönelimli olduğunu bulmuştur. Ancak aynı yöntem sonraki yıllarda çeşitli özelleşmiş *alan* derslerini alan öğrencilere uygulandığında sol beyin yönelimli olan öğrencilerin oranı %38 ile %65 arasında değişmiştir. Bu fark insanların beyin hemisferleriyle öğrencilerin farklı alanlara ve eğitim düzeylerine dağılımlarıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir. İkinci ve daha anlamlı olan ise Morton'un, üniversite ortamında farklı bilim alanlarındaki kişilerin hemisferik yönelimini belirlemek için aynı yöntemi kullanmasıdır. Bulgulara göre hemisferik özelleşme meslek seçiminde bir öncül gibi görünmektedir. Örneğin, astronomlar arasında sol beyin yönelimli olanların oranı sadece %29 iken biyokimyacılar arasında bu oran %83 olarak bulunmuştur (s. 319). Sperry ve Gazzaniga'nın çalışmaları doğrultusunda bunun ne kadar anlamlı geldiğini görebiliyorsunuzdur. Astronomların mekansal ilişkiler konusunda daha fazla yeteneğe sahip olmaları gerekirken biyoloji ve kimya daha fazla dilsel beceri gerektirmektedir.

SON SÖZ

Bazıları bu ayrık-beyin fikrini bir adım ileri götürmüş ve dissosiyatif, çoklu kişilik bozukluğu gibi psikolojik bozukluklara uygulamıştır (Schiffer, 1996 gibi). Bu görüşün arkasındaki fikir, beyni birleşik olan, yani "ayrık beyinli" olma-

yan bazı kişilerde sağ hemisferin sola göre normalden fazla bağımsız işleyebileceği ve hatta bazı zamanlar insanın bilinçlilik düzeyini kontrol edebileceğidir. Çoklu kişilik bozukluğu, sağ beyinde gizli kişiliklerin ortaya çıkması olabilir mi? Bunu düşünmek gerekir... tabi *her iki* hemisferinizle.

Alferink, L., & Farmer-Dougan, V. (2010). Brain-(not) based education: Dangers of misunder- standing and misapplication of neuroscience research. *Exceptionality, 18,* 42–52.

Gazzaniga, M. S. (1985). *The social brain.* New York: Basic Books.

Gazzaniga, M. S., & LeDoux, J. E. (1978). *The integrated mind.* New York: Plenum Press.

Hommet, C., & Billard, C. (1998). Corpus callosum syndrome in children. *Neurochirurgie, 44*(1), 110–112.

Levy, J. (1985, May). Right brain, left brain: Fact and fiction. *Psychology Today,* 42–44.

Morton, B. E. (2003). Line bisection-based hemisphericity estimates of university students and professionals: Evidence of sorting during higher education and career selection. *Brain and Cognition, 52*(3), 319–325.

Puente, A. E. (1995). Roger Wolcott Sperry (1913–1994). *American Psychologist, 50*(11), 940–941. Schiffer, F. (1996). Cognitive ability of the right-hemisphere: Possible contributions to psychological function. *Harvard Review of Psychiatry, 4*(3), 126–138.

Sperry, R. W. (1968). Hemisphere disconnection and unity in conscious awareness. *American Psychologist, 23,* 723–733.

Okuma 2: DAHA ÇOK DENEYİM = DAHA BÜYÜK BEYİN

Rosenzweig, M. R., Bennett, E.L. & Diamond, M. C. (1972). Brain changes in response to experience (Deneyime bağlı beyinde oluşan değişiklikler). *Scientific American, 226(2),* 22-29.

Bugün orta sınıf bir Amerikan ailenin bebek odasına girerseniz, muhtemelen peluş hayvanlarla dolu bir beşik ve tam bebeğin göreceği ya da uzanabileceği bir yerde asılı durup sallanan çeşitli renklerde sallanan oyuncaklar görürsünüz. Bu oyuncaklardan bazıları ışıklıdır, hareket ediyordur, müzik çalıyordur veya her üç özelliğe de sahiptir. Sizce ailelerin bebeklerine görecek ve yapacak bu kadar çok şey sağlamasının arkasında yatan neden nedir? Bebeklerin bu oyuncaklardan hoşlanıyor görünmelerinin ve bunlara olumlu tepkiler vermelerinin yanı sıra çoğu aile, dile getirsin veya getirmesin, çocuklarının en ideal zihin ve beyin gelişimi için uyarıcı bir çevrenin gerekliliğine inanmaktadır.

Belirli deneyimlerin beyinde fiziksel değişikliklere yol açıp açmadığı sorusu yüzyıllardır filozoflar ve bilim adamları arasında tahmin ve araştırma konusu olmuştur. 1785'te İtalyan bir anatomist olan Vincenzo Malacarne, aynı an-

neden aynı zamanda doğan köpek çiftleriyle ve aynı kuluçka döneminde aynı anneden olan kuş çiftleriyle çalışmıştır. Her bir çift için, hayvanlardan birini uzun bir süre boyunca yoğun bir eğitime tabi tutarken diğer hayvana da aynı şekilde iyi bakmış ancak eğitim vermemiştir. Daha sonra hayvanların otopsilerine baktığında, eğitilmiş olan hayvanlarının beyinlerinin daha fazla sayıda kıvrıma ve yarığa sahip, daha kompleks bir yapıda olduğunu bulmuştur. Fakat bilinmeyen nedenlerden ötürü bu tür çalışmalara devam edilmemiştir. 19. yüzyılın sonlarında bir insanın deneyimlediği öğrenme miktarıyla baş çevresinin genişliği arasında ilişki kurmaya yönelik girişimler olmuştur. İlk bulgulardan bazıları böyle bir ilişkiyi doğrulasa da sonraki çalışmalar bunun beyin gelişiminin doğru bir ölçümü olmadığını göstermiştir.

1960'larda ileri büyütme tekniklerini kullanılarak ve beyindeki enzim ve nörotransmiter gibi kimyasalların farklı seviyeleri değerlendirilerek, bilim adamlarının, beyindeki değişikliklere dair daha hassas ölçümler yapabilecekleri yeni teknolojiler geliştirilmiştir. Berkeley'deki California Üniversitesi'nden Mark Rosenzweig ile meslektaşları Edward Bennett ve Marian Diamond, 10 yıldan uzun süre azimle sürdürdükleri 16 deneyde bu teknikleri deneyimlerin beyne etkisi konusu altında birleştirmişlerdir. Elde ettikleri bulgular bu bölümde tartışacağımız makalede rapor edilmiştir. İleride açıklanacak bazı sebeplerden dolayı çalışmalarında insanları değil, birçok temel psikoloji deneyinde olduğu gibi sıçanları kullanmışlardır.

TEORİK ÖNERMELER

Psikologlar nihayetinde sıçanlarla değil insanlarla ilgilendiği için, insan olmayan denekler kullanmanın geçerliğinin gösterilmesi gerekmektedir. Yazarlara göre bu çalışmalarda, birçok nedenden dolayı, primatlar gibi daha yüksek memeliler yerine kemirgenlerin kullanılması daha uygun olduğu kadar bilimsel olarak da geçerlidir. Bu çalışmanın temel odağı olan beyin bölgesi sıçanlarda pürüzsüzdür, daha üst düzey hayvanlardaki gibi kıvrımlı ve karmaşık değildir. Böylelikle daha kolay incelenebilmekte ve ölçümlenebilmektedir. Ayrıca sıçanlar küçük ve ekonomiktir ki bu da araştırma laboratuvarları dünyasında önemli bir husustur (genellikle bütçe yetersizdir ve yer sorunu vardır). Sıçanlar tek seferde fazla sayıda yavrulamakta, bu da aynı seferde doğan deneklerin farklı deneysel koşullara atanmasına izin vermektedir. Yazarlar aynı sıçan türlerini eşleştirerek yeni sıçanlar ürettiklerini ve bu sayede istenirse genetiğin etkilerini de incelemelerinin mümkün olduğunu belirtmişlerdir.

Rosenzweig'in araştırmalarında yüksek düzeyde uyarıcı çevrelerde yetiştirilen hayvanların yalın ve sıradan koşullarda yetiştirilen hayvanlara göre beyin

38 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

neden aynı zamanda doğan köpek çiftleriyle ve aynı kuluçka döneminde aynı anneden olan kuş çiftleriyle çalışmıştır. Her bir çift için, hayvanlardan birini uzun bir süre boyunca yoğun bir eğitime tabi tutarken diğer hayvana da aynı şekilde iyi bakmış ancak eğitim vermemiştir. Daha sonra hayvanların otopsilerine baktığında, eğitilmiş olan hayvanlarının beyinlerinin daha fazla sayıda kıvrıma ve yarığa sahip, daha kompleks bir yapıda olduğunu bulmuştur. Fakat bilinmeyen nedenlerden ötürü bu tür çalışmalara devam edilmemiştir. 19. yüzyılın sonlarında bir insanın deneyimlediği öğrenme miktarıyla baş çevresinin genişliği arasında ilişki kurmaya yönelik girişimler olmuştur. İlk bulgulardan bazıları böyle bir ilişkiyi doğrulasa da sonraki çalışmalar bunun beyin gelişiminin doğru bir ölçümü olmadığını göstermiştir.

1960'larda ileri büyütme tekniklerini kullanılarak ve beyindeki enzim ve nörotransmiter gibi kimyasalların farklı seviyeleri değerlendirilerek, bilim adamlarının, beyindeki değişikliklere dair daha hassas ölçümler yapabilecekleri yeni teknolojiler geliştirilmiştir. Berkeley'deki California Üniversitesi'nden Mark Rosenzweig ile meslektaşları Edward Bennett ve Marian Diamond, 10 yıldan uzun süre azimle sürdürdükleri 16 deneyde bu teknikleri deneyimlerin beyne etkisi konusu altında birleştirmişlerdir. Elde ettikleri bulgular bu bölümde tartışacağımız makalede rapor edilmiştir. İleride açıklanacak bazı sebeplerden dolayı çalışmalarında insanları değil, birçok temel psikoloji deneyinde olduğu gibi sıçanları kullanmışlardır.

TEORİK ÖNERMELER

Psikologlar nihayetinde sıçanlarla değil insanlarla ilgilendiği için, insan olmayan denekler kullanmanın geçerliğinin gösterilmesi gerekmektedir. Yazarlara göre bu çalışmalarda, birçok nedenden dolayı, primatlar gibi daha yüksek memeliler yerine kemirgenlerin kullanılması daha uygun olduğu kadar bilimsel olarak da geçerlidir. Bu çalışmanın temel odağı olan beyin bölgesi sıçanlarda pürüzsüzdür, daha üst düzey hayvanlardaki gibi kıvrımlı ve karmaşık değildir. Böylelikle daha kolay incelenebilmekte ve ölçümlenebilmektedir. Ayrıca sıçanlar küçük ve ekonomiktir ki bu da araştırma laboratuvarları dünyasında önemli bir husustur (genellikle bütçe yetersizdir ve yer sorunu vardır). Sıçanlar tek seferde fazla sayıda yavrulamakta, bu da aynı seferde doğan deneklerin farklı deneysel koşullara atanmasına izin vermektedir. Yazarlar aynı sıçan türlerini eşleştirerek yeni sıçanlar ürettiklerini ve bu sayede istenirse genetiğin etkilerini de incelemelerinin mümkün olduğunu belirtmişlerdir.

Rosenzweig'in araştırmalarında yüksek düzeyde uyarıcı çevrelerde yetiştirilen hayvanların yalın ve sıradan koşullarda yetiştirilen hayvanlara göre beyin

38 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

neden aynı zamanda doğan köpek çiftleriyle ve aynı kuluçka döneminde aynı anneden olan kuş çiftleriyle çalışmıştır. Her bir çift için, hayvanlardan birini uzun bir süre boyunca yoğun bir eğitime tabi tutarken diğer hayvana da aynı şekilde iyi bakmış ancak eğitim vermemiştir. Daha sonra hayvanların otopsilerine baktığında, eğitilmiş olan hayvanlarının beyinlerinin daha fazla sayıda kıvrıma ve yarığa sahip, daha kompleks bir yapıda olduğunu bulmuştur. Fakat bilinmeyen nedenlerden ötürü bu tür çalışmalara devam edilmemiştir. 19. yüzyılın sonlarında bir insanın deneyimlediği öğrenme miktarıyla baş çevresinin genişliği arasında ilişki kurmaya yönelik girişimler olmuştur. İlk bulgulardan bazıları böyle bir ilişkiyi doğrulasa da sonraki çalışmalar bunun beyin gelişiminin doğru bir ölçümü olmadığını göstermiştir.

1960'larda ileri büyütme tekniklerini kullanılarak ve beyindeki enzim ve nörotransmiter gibi kimyasalların farklı seviyeleri değerlendirilerek, bilim adamlarının, beyindeki değişikliklere dair daha hassas ölçümler yapabilecekleri yeni teknolojiler geliştirilmiştir. Berkeley'deki California Üniversitesi'nden Mark Rosenzweig ile meslektaşları Edward Bennett ve Marian Diamond, 10 yıldan uzun süre azimle sürdürdükleri 16 deneyde bu teknikleri deneyimlerin beyne etkisi konusu altında birleştirmişlerdir. Elde ettikleri bulgular bu bölümde tartışacağımız makalede rapor edilmiştir. İleride açıklanacak bazı sebeplerden dolayı çalışmalarında insanları değil, birçok temel psikoloji deneyinde olduğu gibi sıçanları kullanmışlardır.

TEORİK ÖNERMELER

Psikologlar nihayetinde sıçanlarla değil insanlarla ilgilendiği için, insan olmayan denekler kullanmanın geçerliğinin gösterilmesi gerekmektedir. Yazarlara göre bu çalışmalarda, birçok nedenden dolayı, primatlar gibi daha yüksek memeliler yerine kemirgenlerin kullanılması daha uygun olduğu kadar bilimsel olarak da geçerlidir. Bu çalışmanın temel odağı olan beyin bölgesi sıçanlarda pürüzsüzdür, daha üst düzey hayvanlardaki gibi kıvrımlı ve karmaşık değildir. Böylelikle daha kolay incelenebilmekte ve ölçümlenebilmektedir. Ayrıca sıçanlar küçük ve ekonomiktir ki bu da araştırma laboratuvarları dünyasında önemli bir husustur (genellikle bütçe yetersizdir ve yer sorunu vardır). Sıçanlar tek seferde fazla sayıda yavrulamakta, bu da aynı seferde doğan deneklerin farklı deneysel koşullara atanmasına izin vermektedir. Yazarlar aynı sıçan türlerini eşleştirerek yeni sıçanlar ürettiklerini ve bu sayede istenirse genetiğin etkilerini de incelemelerinin mümkün olduğunu belirtmişlerdir.

Rosenzweig'in araştırmalarında yüksek düzeyde uyarıcı çevrelerde yetiştirilen hayvanların yalın ve sıradan koşullarda yetiştirilen hayvanlara göre beyin

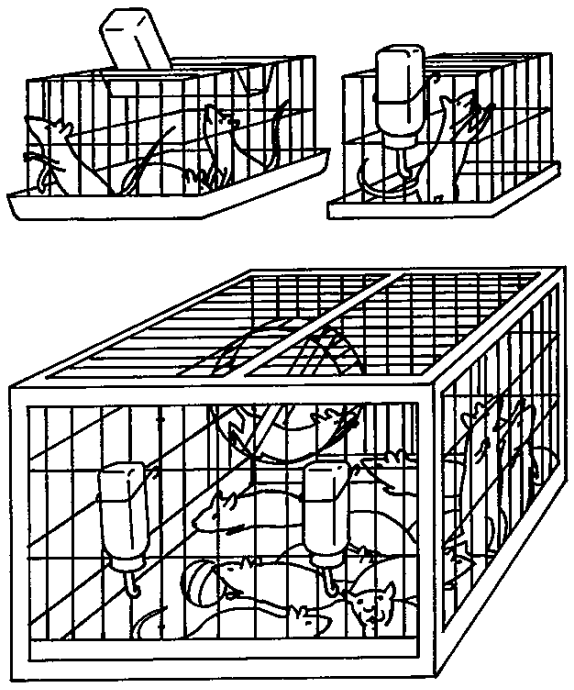
gelişiminde ve kimyasında farklılıklar gösterecekleri inancı gizlidir. Bu makalede incelenen deneylerden her biri, aynı seferde doğmuş 3'er erkek sıçandan oluşan 12 setle, yani toplam 36 sıçanla yürütülmüştür.

YÖNTEM

Aynı seferde doğan grupların her birinden 3 erkek sıçan seçilmiştir. Daha sonra bu sıçanlar üç koşuldan birine random atanmıştır. Sıçanlardan biri laboratuvar kafesinin içinde koloninin geri kalanıyla birlikte bırakılmış, biri Rosenzweig'in deyimiyle "zenginleştirilmiş" çevre koşuluna ve üçüncüsü de "yoksullaştırılmış" çevre koşuluna atanmıştır. Unutmayın ki, her 16 deneyde de bu koşulların her birinde 12şer sıçan bulunmaktaydı.

Üç farklı deney koşulu aşağıda açıklanmıştır (Şekil 2-1):

1. Standart laboratuvar koloni kafesinde, istedikleri her zaman su ve yiyeceğe ulaşabilen ve yeterli yere sahip birçok sıçan bulunmaktadır.



ŞEKİL 2-1 Rosenzweig'in üç kafes ortamı.

Okuma 2 Daha Çok Deneyim = Daha Büyük Beyin 39

gelişiminde ve kimyasında farklılıklar gösterecekleri inancı gizlidir. Bu makalede incelenen deneylerden her biri, aynı seferde doğmuş 3'er erkek sıçandan oluşan 12 setle, yani toplam 36 sıçanla yürütülmüştür.

YÖNTEM

Aynı seferde doğan grupların her birinden 3 erkek sıçan seçilmiştir. Daha sonra bu sıçanlar üç koşuldan birine random atanmıştır. Sıçanlardan biri laboratuvar kafesinin içinde koloninin geri kalanıyla birlikte bırakılmış, biri Rosenzweig'in deyimiyle "zenginleştirilmiş" çevre koşuluna ve üçüncüsü de "yoksullaştırılmış" çevre koşuluna atanmıştır. Unutmayın ki, her 16 deneyde de bu koşulların her birinde 12şer sıçan bulunmaktaydı.

Üç farklı deney koşulu aşağıda açıklanmıştır (Şekil 2-1):

1. Standart laboratuvar koloni kafesinde, istedikleri her zaman su ve yiyeceğe ulaşabilen ve yeterli yere sahip birçok sıçan bulunmaktadır.

ŞEKİL 2-1 Rosenzweig'in üç kafes ortamı.

Okuma 2 Daha Çok Deneyim = Daha Büyük Beyin 39

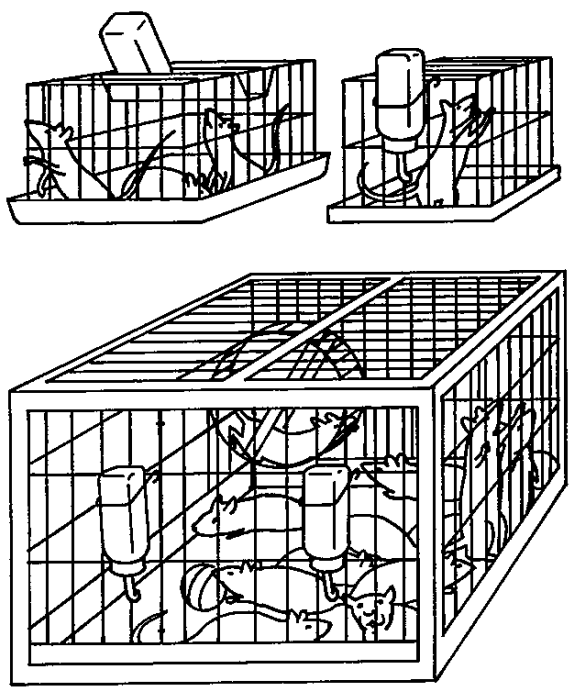
gelişiminde ve kimyasında farklılıklar gösterecekleri inancı gizlidir. Bu makalede incelenen deneylerden her biri, aynı seferde doğmuş 3'er erkek sıçandan oluşan 12 setle, yani toplam 36 sıçanla yürütülmüştür.

YÖNTEM

Aynı seferde doğan grupların her birinden 3 erkek sıçan seçilmiştir. Daha sonra bu sıçanlar üç koşuldan birine random atanmıştır. Sıçanlardan biri laboratuvar kafesinin içinde koloninin geri kalanıyla birlikte bırakılmış, biri Rosenzweig'in deyimiyle "zenginleştirilmiş" çevre koşuluna ve üçüncüsü de "yoksullaştırılmış" çevre koşuluna atanmıştır. Unutmayın ki, her 16 deneyde de bu koşulların her birinde 12şer sıçan bulunmaktaydı.

Üç farklı deney koşulu aşağıda açıklanmıştır (Şekil 2-1):

1. Standart laboratuvar koloni kafesinde, istedikleri her zaman su ve yiyeceğe ulaşabilen ve yeterli yere sahip birçok sıçan bulunmaktadır.



ŞEKİL 2-1 Rosenzweig'in üç kafes ortamı.

2. Yoksullaştırılmış çevre koşulundaki sıçanlar biraz daha küçük bir kafeste, yeterli su ve yiyeceğe sahip ayrı ayrı odalarda yalnız yetiştirilmişlerdir.
3. Zenginleştirilmiş çevre koşulu ise adeta bir sıçanın Disneyland'idir (Disneyland'in faresi Mickey'i gücendirmek istemeyiz!). Altı ile sekiz arasında sıçan "oynayabilecekleri birçok eşyayla döşenmiş büyük bir kafeste yetiştirilmiştir. Kafese her gün 25 objeli bir havuzdan seçilen yeni oyun malzemeleri eklenmiştir" (s. 22).

Sıçanlar bu farklı çevre koşullarında 4 haftadan 10 haftaya kadar değişen sürelerle yaşamalarına izin verilmiştir. Bu farklılaşan uygulama sürecini takiben beyin gelişimlerinde herhangi bir değişiklik olup olmadığını belirlemek üzere deneydeki kemirgenleri incelemişlerdir. Deneyci yanlılığının olmadığından emin olmak için sıçanlar incelenirken random kod numaraları kullanılmıştır, böylece otopsiyi yapan kişinin sıçanın hangi koşulda yetiştiğinden habersiz olması sağlanmıştır.

Sonrasında sıçanların beyni ölçülmüş, tartılmış ve hücrelerin büyüme miktarı ile nörotransmiter aktivitesi seviyesini belirlemek için analiz edilmiştir. Bu son ölçümde özel ilgi odağı olan *asetilkolinesteraz* olarak adlandırılan bir beyin enzimi vardır. Bu kimyasal, beyin hücreleri arasındaki uyarımların daha hızlı ve daha etkili iletimine izin vermesi açısından önemlidir.

Sizce Rosenzweig ve arkadaşları zenginleştirilmiş ve yoksullaştırılmış çevrelerde yetişen sıçanların beyinleri arasında fark bulmuşlar mıdır? Aşağıda bu sonuçlar yer almaktadır.

SONUÇLAR

Bulgular zenginleştirilmiş çevrede yetişen sıçanların beyinlerinin gerçekten de yoksullaştırılmış çevrede yetişenlerinkinden birçok yönden farklı olduğunu göstermiştir. Zenginleştirilmiş sıçanların serebral korteksleri (deneyime cevap veren ve hareket, bellek, öğrenme ve görme, işitme, dokunma, tat ve koku alma gibi duyusal girdilerden sorumlu beyin bölgesi) önemli ölçüde daha ağır ve daha kalındı. Ayrıca, zengin deneyimleri olan sıçanların beyin dokusunda daha önce bahsedilen sinir sistemi enzimi asetilkolinesteraz aktivitesinin daha fazla olduğu gözlenmiştir.

İki grup sıçan arasında beyin hücresi (nöron) sayısı açısından anlamlı bir fark bulunmamış olsa da zenginleştirilmiş çevre daha büyük nöronlar üretmiştir. Buna bağlı olarak, hücre gelişiminde en önemli iki beyin kimyasalı olan RNA'nın DNA'nın birbirleriyle oranı zenginleştirilmiş çevrede yetişen sıçanlarda daha yüksek bulunmuştur. Bu da zenginleştirilmiş sıçanların beyinlerinde daha yüksek düzey bir kimyasal aktivite olduğu anlamına gelmektedir.

40 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

2. Yoksullaştırılmış çevre koşulundaki sıçanlar biraz daha küçük bir kafeste, yeterli su ve yiyeceğe sahip ayrı ayrı odalarda yalnız yetiştirilmişlerdir.
3. Zenginleştirilmiş çevre koşulu ise adeta bir sıçanın Disneyland'idir (Disneyland'in faresi Mickey'i gücendirmek istemeyiz!). Altı ile sekiz arasında sıçan "oynayabilecekleri birçok eşyayla döşenmiş büyük bir kafeste yetiştirilmiştir. Kafese her gün 25 objeli bir havuzdan seçilen yeni oyun malzemeleri eklenmiştir" (s. 22).

Sıçanlar bu farklı çevre koşullarında 4 haftadan 10 haftaya kadar değişen sürelerle yaşamalarına izin verilmiştir. Bu farklılaşan uygulama sürecini takiben beyin gelişimlerinde herhangi bir değişiklik olup olmadığını belirlemek üzere deneydeki kemirgenleri incelemişlerdir. Deneyci yanlılığının olmadığından emin olmak için sıçanlar incelenirken random kod numaraları kullanılmıştır, böylece otopsiyi yapan kişinin sıçanın hangi koşulda yetiştiğinden habersiz olması sağlanmıştır.

Sonrasında sıçanların beyni ölçülmüş, tartılmış ve hücrelerin büyüme miktarı ile nörotransmiter aktivitesi seviyesini belirlemek için analiz edilmiştir. Bu son ölçümde özel ilgi odağı olan *asetilkolinesteraz* olarak adlandırılan bir beyin enzimi vardır. Bu kimyasal, beyin hücreleri arasındaki uyarımların daha hızlı ve daha etkili iletimine izin vermesi açısından önemlidir.

Sizce Rosenzweig ve arkadaşları zenginleştirilmiş ve yoksullaştırılmış çevrelerde yetişen sıçanların beyinleri arasında fark bulmuşlar mıdır? Aşağıda bu sonuçlar yer almaktadır.

SONUÇLAR

Bulgular zenginleştirilmiş çevrede yetişen sıçanların beyinlerinin gerçekten de yoksullaştırılmış çevrede yetişenlerinkinden birçok yönden farklı olduğunu göstermiştir. Zenginleştirilmiş sıçanların serebral korteksleri (deneyime cevap veren ve hareket, bellek, öğrenme ve görme, işitme, dokunma, tat ve koku alma gibi duyusal girdilerden sorumlu beyin bölgesi) önemli ölçüde daha ağır ve daha kalındı. Ayrıca, zengin deneyimleri olan sıçanların beyin dokusunda daha önce bahsedilen sinir sistemi enzimi asetilkolinesteraz aktivitesinin daha fazla olduğu gözlenmiştir.

İki grup sıçan arasında beyin hücresi (nöron) sayısı açısından anlamlı bir fark bulunmamış olsa da zenginleştirilmiş çevre daha büyük nöronlar üretmiştir. Buna bağlı olarak, hücre gelişiminde en önemli iki beyin kimyasalı olan RNA'nın DNA'nın birbirleriyle oranı zenginleştirilmiş çevrede yetişen sıçanlarda daha yüksek bulunmuştur. Bu da zenginleştirilmiş sıçanların beyinlerinde daha yüksek düzey bir kimyasal aktivite olduğu anlamına gelmektedir.

40 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

2. Yoksullaştırılmış çevre koşulundaki sıçanlar biraz daha küçük bir kafeste, yeterli su ve yiyeceğe sahip ayrı ayrı odalarda yalnız yetiştirilmişlerdir.
3. Zenginleştirilmiş çevre koşulu ise adeta bir sıçanın Disneyland'idir (Disneyland'in faresi Mickey'i gücendirmek istemeyiz!). Altı ile sekiz arasında sıçan "oynayabilecekleri birçok eşyayla döşenmiş büyük bir kafeste yetiştirilmiştir. Kafese her gün 25 objeli bir havuzdan seçilen yeni oyun malzemeleri eklenmiştir" (s. 22).

Sıçanlar bu farklı çevre koşullarında 4 haftadan 10 haftaya kadar değişen sürelerle yaşamalarına izin verilmiştir. Bu farklılaşan uygulama sürecini takiben beyin gelişimlerinde herhangi bir değişiklik olup olmadığını belirlemek üzere deneydeki kemirgenleri incelemişlerdir. Deneyci yanlılığının olmadığından emin olmak için sıçanlar incelenirken random kod numaraları kullanılmıştır, böylece otopsiyi yapan kişinin sıçanın hangi koşulda yetiştiğinden habersiz olması sağlanmıştır.

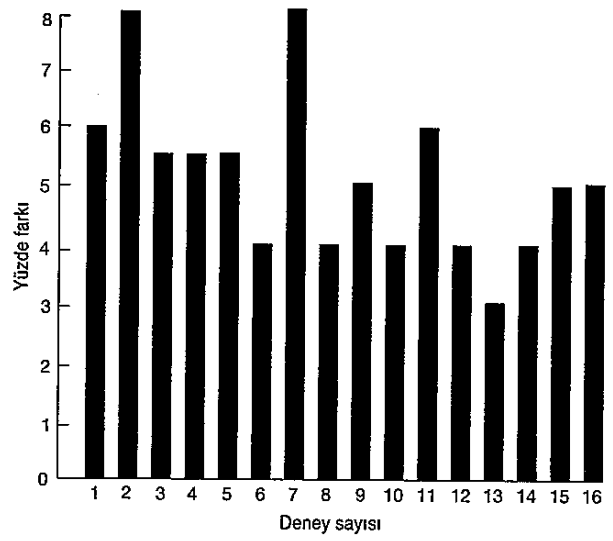
Sonrasında sıçanların beyni ölçülmüş, tartılmış ve hücrelerin büyüme miktarı ile nörotransmiter aktivitesi seviyesini belirlemek için analiz edilmiştir. Bu son ölçümde özel ilgi odağı olan *asetilkolinesteraz* olarak adlandırılan bir beyin enzimi vardır. Bu kimyasal, beyin hücreleri arasındaki uyarımların daha hızlı ve daha etkili iletimine izin vermesi açısından önemlidir.

Sizce Rosenzweig ve arkadaşları zenginleştirilmiş ve yoksullaştırılmış çevrelerde yetişen sıçanların beyinleri arasında fark bulmuşlar mıdır? Aşağıda bu sonuçlar yer almaktadır.

SONUÇLAR

Bulgular zenginleştirilmiş çevrede yetişen sıçanların beyinlerinin gerçekten de yoksullaştırılmış çevrede yetişenlerinkinden birçok yönden farklı olduğunu göstermiştir. Zenginleştirilmiş sıçanların serebral korteksleri (deneyime cevap veren ve hareket, bellek, öğrenme ve görme, işitme, dokunma, tat ve koku alma gibi duyusal girdilerden sorumlu beyin bölgesi) önemli ölçüde daha ağır ve daha kalındı. Ayrıca, zengin deneyimleri olan sıçanların beyin dokusunda daha önce bahsedilen sinir sistemi enzimi asetilkolinesteraz aktivitesinin daha fazla olduğu gözlenmiştir.

İki grup sıçan arasında beyin hücresi (nöron) sayısı açısından anlamlı bir fark bulunmamış olsa da zenginleştirilmiş çevre daha büyük nöronlar üretmiştir. Buna bağlı olarak, hücre gelişiminde en önemli iki beyin kimyasalı olan RNA'nın DNA'nın birbirleriyle oranı zenginleştirilmiş çevrede yetişen sıçanlarda daha yüksek bulunmuştur. Bu da zenginleştirilmiş sıçanların beyinlerinde daha yüksek düzey bir kimyasal aktivite olduğu anlamına gelmektedir.

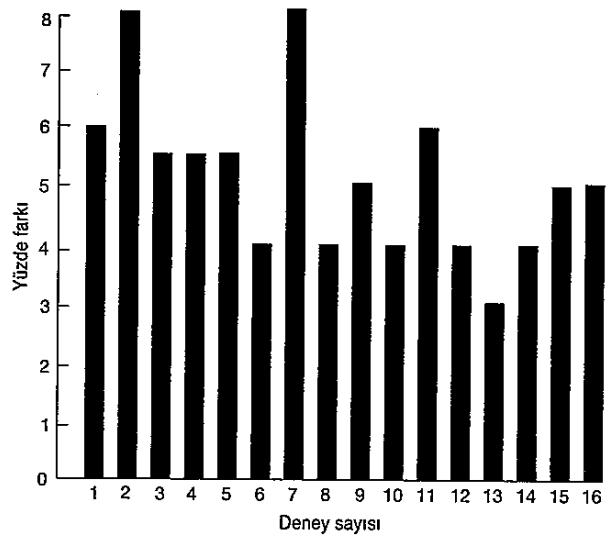


ŞEKİL 2-2 Korteksin beynin diğer bölgelerine oranı: zenginleştirilmiş çevreyle yoksullaştırılmış çevrenin karşılaştırılması. (Deney 2 ile 16 arasındaki sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır.) (Rosenzweig, Bennett, & Diamond, s.26.'dan uyarlanmıştır.)

Rosenzweig ve meslektaşlarına göre "çevrenin yaptığı beyin değişiklikleri çok büyük olmasa da biz bu değişikliklerin olduğundan eminiz. Deneyler tekrarlandığında yine aynı değişiklikler bulunuyor... Deneyimin beyindeki en istikrarlı etkisini korteksin ağırlığının beynin geri kalanının, yani sub-korteksin, ağırlığına olan oranında bulduk. Belli ki deneyim karşısında korteksin ağırlığı kolaylıkla artarken beynin geri kalanında çok küçük değişiklikler olmaktadır" (s. 25). Toplam beyin ağırlığı hayvandan hayvana değişebildiği için, korteksin beynin geri kalanına oranının ölçülmesi beyin değişiminin en kesin ölçümüdür. Bu oran dikkate alınarak, bu tür bireysel değişiklikler dengelenmiştir. Şekil 2-2'de yapılan 16 çalışmanın sonuçları gösterilmiştir. Sonuçta da görüldüğü gibi, deneylerden sadece birinde aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı *değildir*.

Araştırmacılar iki grup sıçanın sinapslarıyla (iki nöronun birleştiği nokta) ilgili bir bulgu da rapor etmişlerdir. Beyin aktivitesinin çoğu sinapsta gerçekleşmektedir, ya sinir iletisi bir nörondan diğerine geçerek devam etmekte ya da baskılanmakta ve durdurulmaktadır. Araştırmacılar elektron mikroskobu kul-

Okuma 2 Daha Çok Deneyim = Daha Büyük Beyin 41

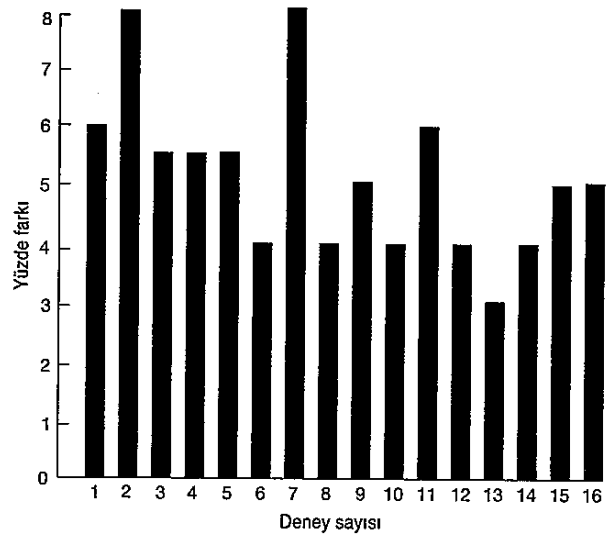


ŞEKİL 2-2 Korteksin beynin diğer bölgelerine oranı: zenginleştirilmiş çevreyle yoksullaştırılmış çevrenin karşılaştırılması. (Deney 2 ile 16 arasındaki sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır.) (Rosenzweig, Bennett, & Diamond, s.26.'dan uyarlanmıştır.)

Rosenzweig ve meslektaşlarına göre "çevrenin yaptığı beyin değişiklikleri çok büyük olmasa da biz bu değişikliklerin olduğundan eminiz. Deneyler tekrarlandığında yine aynı değişiklikler bulunuyor... Deneyimin beyindeki en istikrarlı etkisini korteksin ağırlığının beynin geri kalanının, yani sub-korteksin, ağırlığına olan oranında bulduk. Belli ki deneyim karşısında korteksin ağırlığı kolaylıkla artarken beynin geri kalanında çok küçük değişiklikler olmaktadır" (s. 25). Toplam beyin ağırlığı hayvandan hayvana değişebildiği için, korteksin beynin geri kalanına oranının ölçülmesi beyin değişiminin en kesin ölçümüdür. Bu oran dikkate alınarak, bu tür bireysel değişiklikler dengelenmiştir. Şekil 2-2'de yapılan 16 çalışmanın sonuçları gösterilmiştir. Sonuçta da görüldüğü gibi, deneylerden sadece birinde aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı *değildir*.

Araştırmacılar iki grup sıçanın sinapslarıyla (iki nöronun birleştiği nokta) ilgili bir bulgu da rapor etmişlerdir. Beyin aktivitesinin çoğu sinapsta gerçekleşmektedir, ya sinir iletisi bir nörondan diğerine geçerek devam etmekte ya da baskılanmakta ve durdurulmaktadır. Araştırmacılar elektron mikroskobu kul-

Okuma 2 Daha Çok Deneyim = Daha Büyük Beyin 41

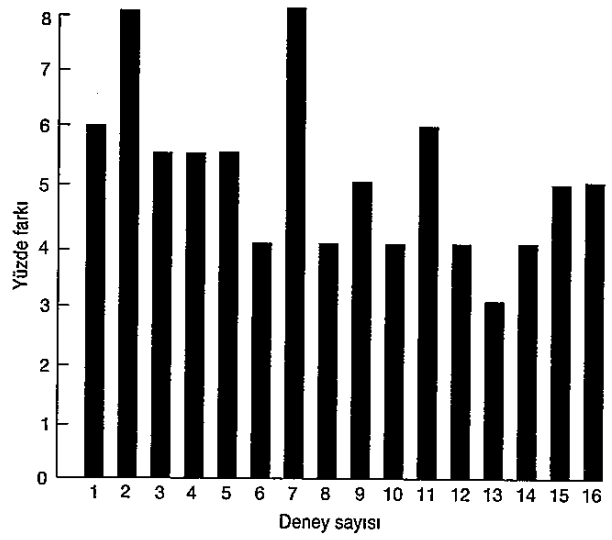


ŞEKİL 2-2 Korteksin beynin diğer bölgelerine oranı: zenginleştirilmiş çevreyle yoksullaştırılmış çevrenin karşılaştırılması. (Deney 2 ile 16 arasındaki sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır.) (Rosenzweig, Bennett, & Diamond, s.26.'dan uyarlanmıştır.)

Rosenzweig ve meslektaşlarına göre "çevrenin yaptığı beyin değişiklikleri çok büyük olmasa da biz bu değişikliklerin olduğundan eminiz. Deneyler tekrarlandığında yine aynı değişiklikler bulunuyor... Deneyimin beyindeki en istikrarlı etkisini korteksin ağırlığının beynin geri kalanının, yani sub-korteksin, ağırlığına olan oranında bulduk. Belli ki deneyim karşısında korteksin ağırlığı kolaylıkla artarken beynin geri kalanında çok küçük değişiklikler olmaktadır" (s. 25). Toplam beyin ağırlığı hayvandan hayvana değişebildiği için, korteksin beynin geri kalanına oranının ölçülmesi beyin değişiminin en kesin ölçümüdür. Bu oran dikkate alınarak, bu tür bireysel değişiklikler dengelenmiştir. Şekil 2-2'de yapılan 16 çalışmanın sonuçları gösterilmiştir. Sonuçta da görüldüğü gibi, deneylerden sadece birinde aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı *değildir*.

Araştırmacılar iki grup sıçanın sinapslarıyla (iki nöronun birleştiği nokta) ilgili bir bulgu da rapor etmişlerdir. Beyin aktivitesinin çoğu sinapsta gerçekleşmektedir, ya sinir iletisi bir nörondan diğerine geçerek devam etmekte ya da baskılanmakta ve durdurulmaktadır. Araştırmacılar elektron mikroskobu kul-

Okuma 2 Daha Çok Deneyim = Daha Büyük Beyin 41



ŞEKİL 2-2 Korteksin beynin diğer bölgelerine oranı: zenginleştirilmiş çevreyle yoksullaştırılmış çevrenin karşılaştırılması. (Deney 2 ile 16 arasındaki sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır.) (Rosenzweig, Bennett, & Diamond, s.26.'dan uyarlanmıştır.)

Rosenzweig ve meslektaşlarına göre "çevrenin yaptığı beyin değişiklikleri çok büyük olmasa da biz bu değişikliklerin olduğundan eminiz. Deneyler tekrarlandığında yine aynı değişiklikler bulunuyor... Deneyimin beyindeki en istikrarlı etkisini korteksin ağırlığının beynin geri kalanının, yani sub-korteksin, ağırlığına olan oranında bulduk. Belli ki deneyim karşısında korteksin ağırlığı kolaylıkla artarken beynin geri kalanında çok küçük değişiklikler olmaktadır" (s. 25). Toplam beyin ağırlığı hayvandan hayvana değişebildiği için, korteksin beynin geri kalanına oranının ölçülmesi beyin değişiminin en kesin ölçümüdür. Bu oran dikkate alınarak, bu tür bireysel değişiklikler dengelenmiştir. Şekil 2-2'de yapılan 16 çalışmanın sonuçları gösterilmiştir. Sonuçta da görüldüğü gibi, deneylerden sadece birinde aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı *değildir*.

Araştırmacılar iki grup sıçanın sinapslarıyla (iki nöronun birleştiği nokta) ilgili bir bulgu da rapor etmişlerdir. Beyin aktivitesinin çoğu sinapsta gerçekleşmektedir, ya sinir iletisi bir nörondan diğerine geçerek devam etmekte ya da baskılanmakta ve durdurulmaktadır. Araştırmacılar elektron mikroskobu kul-

lanarak büyük ölçüde büyüterek ölçtükleri sinapsların, zenginleştirilmiş sıçanlarda yoksullaştırılmış sıçanlarınkinden %50 daha büyük olduğunu bulmuşlardır; bu da artmış beyin aktivitesi için bir potansiyel oluşturmaktadır.

TARTIŞMA VE ELEŞTİRİLER

Yaklaşık 10 yıl süren araştırmalar sonunda Rosenzweig, Bennett ve Diamond kendilerinden emin bir şekilde şunu söylemişlerdir, "Artık deneyimin, beynin kimyasını ve anatomisini birçok yönden değiştirebileceğinden şüphemiz yoktur" (s. 27). Araştırmacılar ilk bulgularla birlikte çabucak bu açıklamayı yapmış olsalar da diğer bilim adamları bu konuda şüphecidir, çünkü önceki araştırmalarda bu tür etkiler böyle açıkça gösterilmemiştir. Bazı eleştiriler beyin değişikliklerinin zenginleştirilmiş çevreden değil sadece sıçanlara dokunulmasında veya stres seviyelerinde oluşan değişiklikler gibi farklı faktörlerden kaynaklanmış olacağı üzerinedir.

Sıçanlara dokunulmasındaki farklılıklar geçerli bir eleştiri olmuştur, çünkü zenginleştirilmiş sıçanlara kafesteki oyuncakların yenilenmesi sırasında günde iki kez dokunulurken yoksullaştırılmış sıçanlara hiç dokunulmamıştır. Dolayısıyla, sonuçlara etki eden zenginleştirilmiş çevre değil de sadece dokunma olabilirdi. Bu potansiyel karıştırıcı değişkeni kontrol etmek için araştırmacılar bir grup sıçana her gün dokunmuş, bu sıçanlarla aynı zamanda doğan eşlerinden oluşan diğer gruba ise hiç dokunmamışlardır (sıçanların hepsi aynı çevrede yetişmiştir). Rosenzweig ve arkadaşları iki grubun beyinleri arasında fark bulamamışlardır. Buna ek olarak, sonraki çalışmalarında da zenginleştirilmiş ve yoksullaştırılmış sıçanlara eşit miktarda dokunulmuş ve yine aynı sonuç örüntüsüne ulaşmışlardır.

Stresle ilgili eleştirilere gelince, yoksullaştırılmış sıçanların tek başlarına olmalarının strese yol açtığı, bu stresin de beyin gelişimini olumsuz etkilediği öne sürülmüştür. Rosenzweig ve arkadaşları sıçanların günlük olarak strese (kafesi döndürme veya hafif elektrik şoku) maruz bırakıldığı ve stresin tek başına beyin gelişimine bir etkisi olmadığının gösterildiği başka araştırmalara atıfta bulunmuşlardır.

Laboratuvarda yürütülen her çalışmada söz konusu olan problemlerden biri neredeyse her zaman ortamın yapay olmasıdır. Rosenzweig ve meslektaşları, *doğal* çevrede hayvanların beyin gelişiminin farklı düzeydeki uyarımlardan nasıl etkileyeceğini merak etmişlerdir. Laboratuvar sıçan ve farelerinin genellikle yüz nesil kadar uzun süreden beri yapay ortamda yetiştiklerine ve doğadaki sıçanlarla çok az genetik benzerlik gösterdiklerine dikkat çekmişlerdir. Bu ilgi

42 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

lanarak büyük ölçüde büyüterek ölçtükleri sinapsların, zenginleştirilmiş sıçanlarda yoksullaştırılmış sıçanlarınkinden %50 daha büyük olduğunu bulmuşlardır; bu da artmış beyin aktivitesi için bir potansiyel oluşturmaktadır.

TARTIŞMA VE ELEŞTİRİLER

Yaklaşık 10 yıl süren araştırmalar sonunda Rosenzweig, Bennett ve Diamond kendilerinden emin bir şekilde şunu söylemişlerdir, "Artık deneyimin, beynin kimyasını ve anatomisini birçok yönden değiştirebileceğinden şüphemiz yoktur" (s. 27). Araştırmacılar ilk bulgularla birlikte çabucak bu açıklamayı yapmış olsalar da diğer bilim adamları bu konuda şüphecidir, çünkü önceki araştırmalarda bu tür etkiler böyle açıkça gösterilmemiştir. Bazı eleştiriler beyin değişikliklerinin zenginleştirilmiş çevreden değil sadece sıçanlara dokunulmasında veya stres seviyelerinde oluşan değişiklikler gibi farklı faktörlerden kaynaklanmış olacağı üzerinedir.

Sıçanlara dokunulmasındaki farklılıklar geçerli bir eleştiri olmuştur, çünkü zenginleştirilmiş sıçanlara kafesteki oyuncakların yenilenmesi sırasında günde iki kez dokunulurken yoksullaştırılmış sıçanlara hiç dokunulmamıştır. Dolayısıyla, sonuçlara etki eden zenginleştirilmiş çevre değil de sadece dokunma olabilirdi. Bu potansiyel karıştırıcı değişkeni kontrol etmek için araştırmacılar bir grup sıçana her gün dokunmuş, bu sıçanlarla aynı zamanda doğan eşlerinden oluşan diğer gruba ise hiç dokunmamışlardır (sıçanların hepsi aynı çevrede yetişmiştir). Rosenzweig ve arkadaşları iki grubun beyinleri arasında fark bulamamışlardır. Buna ek olarak, sonraki çalışmalarında da zenginleştirilmiş ve yoksullaştırılmış sıçanlara eşit miktarda dokunulmuş ve yine aynı sonuç örüntüsüne ulaşmışlardır.

Stresle ilgili eleştirilere gelince, yoksullaştırılmış sıçanların tek başlarına olmalarının strese yol açtığı, bu stresin de beyin gelişimini olumsuz etkilediği öne sürülmüştür. Rosenzweig ve arkadaşları sıçanların günlük olarak strese (kafesi döndürme veya hafif elektrik şoku) maruz bırakıldığı ve stresin tek başına beyin gelişimine bir etkisi olmadığının gösterildiği başka araştırmalara atıfta bulunmuşlardır.

Laboratuvarda yürütülen her çalışmada söz konusu olan problemlerden biri neredeyse her zaman ortamın yapay olmasıdır. Rosenzweig ve meslektaşları, *doğal* çevrede hayvanların beyin gelişiminin farklı düzeydeki uyarımlardan nasıl etkileyeceğini merak etmişlerdir. Laboratuvar sıçan ve farelerinin genellikle yüz nesil kadar uzun süreden beri yapay ortamda yetiştiklerine ve doğadaki sıçanlarla çok az genetik benzerlik gösterdiklerine dikkat çekmişlerdir. Bu ilgi

çekici ihtimali açıklamak için yabani geyik fareleriyle çalışmaya başlamışlardır. Fareler kapanla yakalandıktan sonra random olarak doğal dış dünya veya zenginleştirilmiş laboratuvar kafesi koşullarına atanmışlardır. Dört hafta sonra, dış dünya koşulundaki fareler zenginleştirilmiş laboratuvar kafesindekilerden daha fazla beyin gelişimi göstermişlerdir: "Bu durum zenginleştirilmiş laboratuvar koşulunun bile doğal ortama kıyasla daha yoksul olduğunu göstermiştir" (s. 27).

Hayvan deneklerle yapılan araştırmalara getirilen en önemli eleştiri, eğer mümkünse, bunun insanda uygulanmasının nasıl olacağıdır. Şüphesiz bu tür bir araştırmanın insanlar üzerinde uygulanması asla düşünülemez, ancak yine de araştırmacılar bu konuya değinmekten sorumludurlar ve araştırmacılar da bu konuya değinmişlerdir.

Yazarlar bir sıçan grubunun sonuçlarını bir başka sıçan grubuna genellemenin zor olduğunu, bu nedenle sıçanlardan elde edilen sonuçları maymunlara veya insanlara genellemenin daha da zor olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca farklı kemirgen türlerinde benzer sonuçlar elde etmiş olsalar bile, deneyimin insan beynine etkisi konusunda çıkarımda bulunabilmek için daha fazla araştırmanın yapılması gerektiğini bildirmişlerdir. Yine de hayvanlarda bu tür araştırmalar yapılmasının önemini şöyle açıklamışlardır: "bu bize, daha sonra insanlarla yapılan araştırmalarda kullanılacak olan bazı kavram ve yöntemleri sınama olanağı vermektedir" (s. 27).

Yazarlar tarafından bu araştırmanın birçok faydası olduğu belirtilmiştir. Olası bir uygulama bellek çalışmalarıyla ilgilidir. Beyinde deneyime bağlı olarak meydana gelen değişiklik belleğin beyinde nasıl depolandığını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilmektedir. Bu da sırasıyla yeni bellek geliştirme tekniklerinin bulunmasını ve yaşlanmaya bağlı bellek kaybının önlenmesini sağlayabilmektedir. Bu araştırmanın fayda sağlayacağı bir diğer alan da yetersiz beslenme ile zeka arasındaki ilişkinin açıklanmasıdır. Yazarların bu konuda önerdiği açıklama yetersiz beslenmenin kişinin çevresindeki mevcut uyaranlara yönelik bir tepkisi olabileceği ve bunun da beyin gelişimini kısıtlayabileceği şeklindedir. Yazarlar ayrıca başka araştırmalarda, yetersiz beslenmenin beyin gelişimi üzerindeki etkisinin, çevrenin zenginleştirilmesiyle azalabileceğinin veya yoksun bırakmayla artırılabileceğinin gösterildiğine dikkat çekmişlerdir.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Rosenzweig, Bennett ve Diamond tarafından yapılan bu çalışma, günümüzde de devam eden bu gelişimsel alandaki çalışmalar için cesaretlendirici olmuş-

Okuma 2 Daha Çok Deneyim = Daha Büyük Beyin 43

çekici ihtimali açıklamak için yabani geyik fareleriyle çalışmaya başlamışlardır. Fareler kapanla yakalandıktan sonra random olarak doğal dış dünya veya zenginleştirilmiş laboratuvar kafesi koşullarına atanmışlardır. Dört hafta sonra, dış dünya koşulundaki fareler zenginleştirilmiş laboratuvar kafesindekilerden daha fazla beyin gelişimi göstermişlerdir: "Bu durum zenginleştirilmiş laboratuvar koşulunun bile doğal ortama kıyasla daha yoksul olduğunu göstermiştir" (s. 27).

Hayvan deneklerle yapılan araştırmalara getirilen en önemli eleştiri, eğer mümkünse, bunun insanda uygulanmasının nasıl olacağıdır. Şüphesiz bu tür bir araştırmanın insanlar üzerinde uygulanması asla düşünülemez, ancak yine de araştırmacılar bu konuya değinmekten sorumludurlar ve araştırmacılar da bu konuya değinmişlerdir.

Yazarlar bir sıçan grubunun sonuçlarını bir başka sıçan grubuna genellemenin zor olduğunu, bu nedenle sıçanlardan elde edilen sonuçları maymunlara veya insanlara genellemenin daha da zor olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca farklı kemirgen türlerinde benzer sonuçlar elde etmiş olsalar bile, deneyimin insan beynine etkisi konusunda çıkarımda bulunabilmek için daha fazla araştırmanın yapılması gerektiğini bildirmişlerdir. Yine de hayvanlarda bu tür araştırmalar yapılmasının önemini şöyle açıklamışlardır: "bu bize, daha sonra insanlarla yapılan araştırmalarda kullanılacak olan bazı kavram ve yöntemleri sınama olanağı vermektedir" (s. 27).

Yazarlar tarafından bu araştırmanın birçok faydası olduğu belirtilmiştir. Olası bir uygulama bellek çalışmalarıyla ilgilidir. Beyinde deneyime bağlı olarak meydana gelen değişiklik belleğin beyinde nasıl depolandığını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilmektedir. Bu da sırasıyla yeni bellek geliştirme tekniklerinin bulunmasını ve yaşlanmaya bağlı bellek kaybının önlenmesini sağlayabilmektedir. Bu araştırmanın fayda sağlayacağı bir diğer alan da yetersiz beslenme ile zeka arasındaki ilişkinin açıklanmasıdır. Yazarların bu konuda önerdiği açıklama yetersiz beslenmenin kişinin çevresindeki mevcut uyaranlara yönelik bir tepkisi olabileceği ve bunun da beyin gelişimini kısıtlayabileceği şeklindedir. Yazarlar ayrıca başka araştırmalarda, yetersiz beslenmenin beyin gelişimi üzerindeki etkisinin, çevrenin zenginleştirilmesiyle azalabileceğinin veya yoksun bırakmayla artırılabileceğinin gösterildiğine dikkat çekmişlerdir.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Rosenzweig, Bennett ve Diamond tarafından yapılan bu çalışma, günümüzde de devam eden bu gelişimsel alandaki çalışmalar için cesaretlendirici olmuş-

tur. Bu makalenin basılmasından yıllar sonra, bu araştırmacılar ve birçok başka araştırmacı bu bulguları doğrulamaya, iyileştirmeye ve genişletmeye devam etmişlerdir. Örneğin araştırmalar bizzat öğrenmenin, zenginleştirilmiş çevre koşullarıyla artırılabileceğini ve yoksul koşullarda yetişmiş yetişkin hayvanların bile zenginleştirilmiş ortama konduğunda gelişim gösterebileceğini göstermiştir (detaylı bilgi için bkz. Bennett, 1976).

Deneyimin insanlarda gerçekten beyin gelişimini değiştirdiğini gösteren bazı kanıtlar mevcuttur. Doğal yollarla ölen insanların itinalı otopsi sonuçlarında, çok sayıda yetenek ve beceri kazanmış insanların beyinlerinin daha karmaşık ve daha ağır olduğu görülmektedir. Benzer bulgular belirli deneyimlere sahip olamayan kişilerin beyin otopsilerinden de gelmiştir. Örneğin, kör bir insanın beyninde görmeye ayrılan korteks bölgesi normal görüşe sahip bir insanınkinden daha az gelişmiş, daha az kıvrılmış ve daha incedir.

Bu orijinal makalenin yazarlarından biri olan Marian Diamond, bu alandaki çalışmaların sonuçlarını insanların yaşam boyu entelektüel gelişim sürecine uygulamıştır. Diamond şöyle açıklamaktadır: "Bence insan hayatı açısından yaşlanan beyne daha iyimser bir yönden bakabiliriz... Temel faktör uyarılmadır. Sinir hücreleri uyarım için tasarlanmıştır. Ve bence anahtar kavram meraktır. Bir insan yaşam boyu merakını korursa, tabi ki nöral doku uyarılacaktır ve sonrasında korteks buna tepki verebilecektir. 88 yaşından sonra oldukça aktif olan insanlara baktım. Gördüm ki beyinlerini kullanan insanlar onu kaybetmiyorlardı. Bu kadar basitmiş" (Hopson içinde, 1984, s.70).

Yakın zamanda yapılan iki çalışma, oldukça farklı uygulamalarla Rosenzweig, Diamond ve Bennett'in beyin gelişiminde çevresel etkiler kavramlarını detaylandırmıştır. Weiss ve Bellinger (2006), çevresel toksinlerin insanda erken beyin gelişimi üzerine etkilerini inceleyen araştırmaların sadece kimyasalın zehirlilik durumunu değil ayrıca genetik yatkınlıklar ve zengin veya yoksul çevre koşulları da dahil olmak üzere, bireyin hayatı bağlamında mevcut bütün faktörlerin de göz önünde bulundurması gerektiğini söyleyerek araştırmayı genişletmişlerdir. Yazarlara göre, insanlarda toksik maddelere maruz kalmak zengin veya yoksul bir çevrede yetişmeleriyle doğrudan ilişkilidir. Bir başka deyişle, yoksul ortamda çocuklar yetiştiğinde sadece gelişimsel çevreleri yoksul olmamakta aynı zamanda bu çocuklar nörotoksik kimyasallara maruz kalma açısından da büyük risk altında olabilmektedirler. Dahası, mevcut çevresel faktörler, toksik maddelere maruz kalmanın beyin üzerinde yaratacağı etkiyi de belirlemektedir. Weiss ve Bellinger, çevresel toksinleri incelerken araştırmacıların toksik maddenin kendisine odaklanmaya ve ilgili çevresel değişkenleri asgariye indirmeye meyilli olduklarını öne sürmüşlerdir. Yazarların belirttiği şekliyle,

44 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

tur. Bu makalenin basılmasından yıllar sonra, bu araştırmacılar ve birçok başka araştırmacı bu bulguları doğrulamaya, iyileştirmeye ve genişletmeye devam etmişlerdir. Örneğin araştırmalar bizzat öğrenmenin, zenginleştirilmiş çevre koşullarıyla artırılabileceğini ve yoksul koşullarda yetişmiş yetişkin hayvanların bile zenginleştirilmiş ortama konduğunda gelişim gösterebileceğini göstermiştir (detaylı bilgi için bkz. Bennett, 1976).

Deneyimin insanlarda gerçekten beyin gelişimini değiştirdiğini gösteren bazı kanıtlar mevcuttur. Doğal yollarla ölen insanların itinalı otopsi sonuçlarında, çok sayıda yetenek ve beceri kazanmış insanların beyinlerinin daha karmaşık ve daha ağır olduğu görülmektedir. Benzer bulgular belirli deneyimlere sahip olamayan kişilerin beyin otopsilerinden de gelmiştir. Örneğin, kör bir insanın beyninde görmeye ayrılan korteks bölgesi normal görüşe sahip bir insanınkinden daha az gelişmiş, daha az kıvrılmış ve daha incedir.

Bu orijinal makalenin yazarlarından biri olan Marian Diamond, bu alandaki çalışmaların sonuçlarını insanların yaşam boyu entelektüel gelişim sürecine uygulamıştır. Diamond şöyle açıklamaktadır: "Bence insan hayatı açısından yaşlanan beyne daha iyimser bir yönden bakabiliriz... Temel faktör uyarılmadır. Sinir hücreleri uyarım için tasarlanmıştır. Ve bence anahtar kavram meraktır. Bir insan yaşam boyu merakını korursa, tabi ki nöral doku uyarılacaktır ve sonrasında korteks buna tepki verebilecektir. 88 yaşından sonra oldukça aktif olan insanlara baktım. Gördüm ki beyinlerini kullanan insanlar onu kaybetmiyorlardı. Bu kadar basitmiş" (Hopson içinde, 1984, s.70).

Yakın zamanda yapılan iki çalışma, oldukça farklı uygulamalarla Rosenzweig, Diamond ve Bennett'in beyin gelişiminde çevresel etkiler kavramlarını detaylandırmıştır. Weiss ve Bellinger (2006), çevresel toksinlerin insanda erken beyin gelişimi üzerine etkilerini inceleyen araştırmaların sadece kimyasalın zehirlilik durumunu değil ayrıca genetik yatkınlıklar ve zengin veya yoksul çevre koşulları da dahil olmak üzere, bireyin hayatı bağlamında mevcut bütün faktörlerin de göz önünde bulundurması gerektiğini söyleyerek araştırmayı genişletmişlerdir. Yazarlara göre, insanlarda toksik maddelere maruz kalmak zengin veya yoksul bir çevrede yetişmeleriyle doğrudan ilişkilidir. Bir başka deyişle, yoksul ortamda çocuklar yetiştiğinde sadece gelişimsel çevreleri yoksul olmamakta aynı zamanda bu çocuklar nörotoksik kimyasallara maruz kalma açısından da büyük risk altında olabilmektedirler. Dahası, mevcut çevresel faktörler, toksik maddelere maruz kalmanın beyin üzerinde yaratacağı etkiyi de belirlemektedir. Weiss ve Bellinger, çevresel toksinleri incelerken araştırmacıların toksik maddenin kendisine odaklanmaya ve ilgili çevresel değişkenleri asgariye indirmeye meyilli olduklarını öne sürmüşlerdir. Yazarların belirttiği şekliyle,

44 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

tur. Bu makalenin basılmasından yıllar sonra, bu araştırmacılar ve birçok başka araştırmacı bu bulguları doğrulamaya, iyileştirmeye ve genişletmeye devam etmişlerdir. Örneğin araştırmalar bizzat öğrenmenin, zenginleştirilmiş çevre koşullarıyla artırılabileceğini ve yoksul koşullarda yetişmiş yetişkin hayvanların bile zenginleştirilmiş ortama konduğunda gelişim gösterebileceğini göstermiştir (detaylı bilgi için bkz. Bennett, 1976).

Deneyimin insanlarda gerçekten beyin gelişimini değiştirdiğini gösteren bazı kanıtlar mevcuttur. Doğal yollarla ölen insanların itinalı otopsi sonuçlarında, çok sayıda yetenek ve beceri kazanmış insanların beyinlerinin daha karmaşık ve daha ağır olduğu görülmektedir. Benzer bulgular belirli deneyimlere sahip olamayan kişilerin beyin otopsilerinden de gelmiştir. Örneğin, kör bir insanın beyninde görmeye ayrılan korteks bölgesi normal görüşe sahip bir insanınkinden daha az gelişmiş, daha az kıvrılmış ve daha incedir.

Bu orijinal makalenin yazarlarından biri olan Marian Diamond, bu alandaki çalışmaların sonuçlarını insanların yaşam boyu entelektüel gelişim sürecine uygulamıştır. Diamond şöyle açıklamaktadır: "Bence insan hayatı açısından yaşlanan beyne daha iyimser bir yönden bakabiliriz... Temel faktör uyarılmadır. Sinir hücreleri uyarım için tasarlanmıştır. Ve bence anahtar kavram meraktır. Bir insan yaşam boyu merakını korursa, tabi ki nöral doku uyarılacaktır ve sonrasında korteks buna tepki verebilecektir. 88 yaşından sonra oldukça aktif olan insanlara baktım. Gördüm ki beyinlerini kullanan insanlar onu kaybetmiyorlardı. Bu kadar basitmiş" (Hopson içinde, 1984, s.70).

Yakın zamanda yapılan iki çalışma, oldukça farklı uygulamalarla Rosenzweig, Diamond ve Bennett'in beyin gelişiminde çevresel etkiler kavramlarını detaylandırmıştır. Weiss ve Bellinger (2006), çevresel toksinlerin insanda erken beyin gelişimi üzerine etkilerini inceleyen araştırmaların sadece kimyasalın zehirlilik durumunu değil ayrıca genetik yatkınlıklar ve zengin veya yoksul çevre koşulları da dahil olmak üzere, bireyin hayatı bağlamında mevcut bütün faktörlerin de göz önünde bulundurması gerektiğini söyleyerek araştırmayı genişletmişlerdir. Yazarlara göre, insanlarda toksik maddelere maruz kalmak zengin veya yoksul bir çevrede yetişmeleriyle doğrudan ilişkilidir. Bir başka deyişle, yoksul ortamda çocuklar yetiştiğinde sadece gelişimsel çevreleri yoksul olmamakta aynı zamanda bu çocuklar nörotoksik kimyasallara maruz kalma açısından da büyük risk altında olabilmektedirler. Dahası, mevcut çevresel faktörler, toksik maddelere maruz kalmanın beyin üzerinde yaratacağı etkiyi de belirlemektedir. Weiss ve Bellinger, çevresel toksinleri incelerken araştırmacıların toksik maddenin kendisine odaklanmaya ve ilgili çevresel değişkenleri asgariye indirmeye meyilli olduklarını öne sürmüşlerdir. Yazarların belirttiği şekliyle,

> Yaşamın erken yıllarında nörotoksik kimyasallara maruz kalmanın sonuçları doğum öncesinde hakim çevre de dahil olmak üzere çocuğun sosyal çevresi tarafından şekillenir... Toksik potansiyelin ve nörodavranışsal sonuçlarının doğru değerlendirmesinin, içinde yaşanılan ve emsalsiz, sürekli zaaflar yaratan ekolojik düzenden (çevresel zenginlik gibi) bağımsız olamayacağını iddia ediyoruz. (s. 1497)

Bir başka makale, çocukların beyin gelişimini artırmada zenginleştirme stratejilerini aşırı basite indirgeyen bazı yeni çalışmaları eleştirmek için Rosenzweig'in 1972'deki makalesine gönderme yapılmıştır (Jones & Zigler, 2002). Tahmin edeceğiniz gibi Rosenzweig'inki gibi araştırmalar duyulduğunda toplumda kulağa hoş gelen ancak fazla bilimsel temeli olmayan popüler bir akım başlayabilmektedir. Belki duymuşsunuzdur, 1990'larda bu akımlardan biri "Mozart Etkisi" olarak bilinmektedir. Bu heves, çocukların Mozart (fakat diğer klasik besteciler değil) dinlediğinde daha iyi öğrenen bireyler olacaklarına dair bazı ön çalışmalar sonucunda başlamıştır. Bu fikir zamanla "Mozart Etkisi" adı altında belirli müziklerin genel sağlık düzeyini artırdığını, belleği geliştirdiğini, dikkat eksikliği bozukluğunu tedavi ettiğini, depresyonu azalttığını ve fiziksel yaralanmaların iyileşmesini hızlandırdığını iddia eden web sitelerinin yapılması noktasına kadar gelmiştir.

SON SÖZ

Jones ve Zigler (2002), araştırmalar sonucunda ortaya çıkan bu tür popüler uygulamaların faydasız ve hatta tehlikeli olduğunu savunmaktadırlar. Onlara göre "Beyin araştırmaları daha karmaşık ve bütün vücudu etkileyen sorunlara 'hızlı tedavi' çözümleri sunmak adına suistimal edilmektedir" (s. 355). Buna ilaveten bilimsel beyin ve öğrenme araştırmaları düzgün ve dikkatli bir şekilde yapıldığında "erken dönem bilişsel ve sosyal gelişimde yüksek kaliteli, sıkı ve çok disiplinli tedaviler için sağlam bir katkısı" olacağı söylenmektedir (s. 355).

Bennett, E. L. (1976). Cerebral effects of differential experience and training. In M. R. Rosenzweig & E. L. Bennett (Eds.), Neural mechanisms of learning and memory. Cambridge, MA: MIT Press.

Hopson, J. (1984). A love affair with the brain: A PT conversation with Marian Diamond. Psychology Today, 11, 62–75.

Jones, S., & Zigler, E. (2002). The Mozart Effect: Not learning from history. Journal of Applied Developmental Psychology, 23, 355–372.

Weiss, B., & Bellinger, D. C. (2006). Social ecology of children's vulnerability to environmental pollutants. (Commentary). Environmental Health Perspectives, 114, 1479–1485.

Okuma 2 Daha Çok Deneyim = Daha Büyük Beyin 45

Yaşamın erken yıllarında nörotoksik kimyasallara maruz kalmanın sonuçları doğum öncesinde hakim çevre de dahil olmak üzere çocuğun sosyal çevresi tarafından şekillenir... Toksik potansiyelin ve nörodavranışsal sonuçlarının doğru değerlendirmesinin, içinde yaşanılan ve emsalsiz, sürekli zaaflar yaratan ekolojik düzenden (çevresel zenginlik gibi) bağımsız olamayacağını iddia ediyoruz. (s. 1497)

Bir başka makale, çocukların beyin gelişimini artırmada zenginleştirme stratejilerini aşırı basite indirgeyen bazı yeni çalışmaları eleştirmek için Rosenzweig'in 1972'deki makalesine gönderme yapılmıştır (Jones & Zigler, 2002). Tahmin edeceğiniz gibi Rosenzweig'inki gibi araştırmalar duyulduğunda toplumda kulağa hoş gelen ancak fazla bilimsel temeli olmayan popüler bir akım başlayabilmektedir. Belki duymuşsunuzdur, 1990'larda bu akımlardan biri "Mozart Etkisi" olarak bilinmektedir. Bu heves, çocukların Mozart (fakat diğer klasik besteciler değil) dinlediğinde daha iyi öğrenen bireyler olacaklarına dair bazı ön çalışmalar sonucunda başlamıştır. Bu fikir zamanla "Mozart Etkisi" adı altında belirli müziklerin genel sağlık düzeyini artırdığını, belleği geliştirdiğini, dikkat eksikliği bozukluğunu tedavi ettiğini, depresyonu azalttığını ve fiziksel yaralanmaların iyileşmesini hızlandırdığını iddia eden web sitelerinin yapılması noktasına kadar gelmiştir.

SON SÖZ

Jones ve Zigler (2002), araştırmalar sonucunda ortaya çıkan bu tür popüler uygulamaların faydasız ve hatta tehlikeli olduğunu savunmaktadırlar. Onlara göre "Beyin araştırmaları daha karmaşık ve bütün vücudu etkileyen sorunlara 'hızlı tedavi' çözümleri sunmak adına suistimal edilmektedir" (s. 355). Buna ilaveten bilimsel beyin ve öğrenme araştırmaları düzgün ve dikkatli bir şekilde yapıldığında "erken dönem bilişsel ve sosyal gelişimde yüksek kaliteli, sıkı ve çok disiplinli tedaviler için sağlam bir katkısı" olacağı söylenmektedir (s. 355).

Bennett, E. L. (1976). Cerebral effects of differential experience and training. In M. R. Rosenzweig & E. L. Bennett (Eds.), Neural mechanisms of learning and memory. Cambridge, MA: MIT Press.

Hopson, J. (1984). A love affair with the brain: A PT conversation with Marian Diamond. Psychology Today, 11, 62–75.

Jones, S., & Zigler, E. (2002). The Mozart Effect: Not learning from history. Journal of Applied Developmental Psychology, 23, 355–372.

Weiss, B., & Bellinger, D. C. (2006). Social ecology of children's vulnerability to environmental pollutants. (Commentary). Environmental Health Perspectives, 114, 1479–1485.

Okuma 3: "DOĞAL" MISINIZ?

Bouchard,T., Lykken, D., McGue, M., Segal, N. & Tellegen, A. (1990). Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart (İnsanlarda psikolojik farklılıkların kaynakları: Ayrı yetişen ikizlerle Minnesota çalışması). *Science, 250,* 223-229.

Bu çalışma çoğu psikoloğun en geniş anlamıyla insan doğasına bakışındaki görece yeni ve devam etmekte olan köklü değişimini göstermektedir. Öncelikle şu soruyu zihninizde cevaplayarak bu değişimle bireysel bir ilişki kurabilirsiniz: "Siz kimsiniz?". Bir an için bireysel özelliklerinizi düşünün: "Kişilik özelliklerinizi". Fazla asabi veya rahat mısınız? Utangaç veya girişken misiniz? Maceraperest misiniz yoksa rahat ve güvenlik mi ararsınız? Geçinmesi kolay biri misiniz yoksa anlaşması zor biri mi? Gelecek olaylar konusunda iyimser misiniz yoksa daha çok kötümser mi? Bu sorular veya sizinle ilişkili olduğunu düşündüğünüz başka sorularla kendinizi düşünün. Acele etmeyin... Düşündünüz mü? Şimdi sıradaki soruya, bu çalışma açısından en önemli soruya geçin: "Neden şu anda olduğunuz kişisiniz?". Başka bir deyişle, bugün olduğunuz kişiyi "yaratan" faktörler nelerdir?

Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz, ailenizin çocuk yetiştirme tutumlarından ve onların size aşıladığı değerlerden, amaçlardan ve önceliklerden bahsedeceksiniz. Ayrıca kız ve erkek kardeşlerinizin, dedelerinizin-ninelerinizin, teyzelerinizin, amcalarınızın, yaşıtlarınızın, öğretmenlerinizin ve sizi şekillendiren diğer büyüklerinizin etkilerine de inanıyor olabilirsiniz. Bazılarınız ise hastalık, sevilen birinin kaybı ya da bir üniversiteye girebilmek, bir danışman seçmek veya şimdiki kişi olmanızı sağlayan bir hayat dersi gibi hayatınızda dönüm noktası olan olaylara odaklanacak. Bütün bu etmenlerin ortak bir özelliği vardır: hepsi *çevresel* fenomenlerdir. Neredeyse hiç kimse "Neden şu anda olduğunuz kişisiniz?" sorusuna "Şu anda olduğum kişi olmak için doğdum; her şey genlerimle alakalı." diye cevap vermez.

Herkes boy, saç rengi, göz rengi ve vücut tipi gibi fiziksel özelliklerin genetik olduğunu kabul eder. Kanser, kalp rahatsızlığı ve yüksek tansiyon gibi birçok hastalığa yatkınlığın önemli genetik bileşenleri olduğunun zamanla daha fazla insan farkına varıyor. Ama neredeyse hiç kimse psikolojik kişiliklerinin arkasındaki temel gücün genler olduğunu düşünmüyor. Bu konuda düşünmeyi bıraktığınızda bu size tuhaf gelebilir ama aslında "çevresel faktörlere eğilimimizi" açıklayan gayet anlaşılır sebepler vardır.

Öncelikle, 20. yüzyılın ilk yarısı boyunca psikolojiye insan doğasının *davranışçılık* teorisi hakimdi. Temelde bu teori insanın bütün davranışlarının çevresel faktörler tarafından kontrol edildiğini savunur; bu çevresel faktörler davranışı ortaya çıkaran uyaran ve bunu takip eden tepki seçimidir. Radikal dav-

46 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

Okuma 3: "DOĞAL" MISINIZ?

Bouchard,T., Lykken, D., McGue, M., Segal, N. & Tellegen, A. (1990). Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart (İnsanlarda psikolojik farklılıkların kaynakları: Ayrı yetişen ikizlerle Minnesota çalışması). *Science, 250,* 223-229.

Bu çalışma çoğu psikoloğun en geniş anlamıyla insan doğasına bakışındaki görece yeni ve devam etmekte olan köklü değişimini göstermektedir. Öncelikle şu soruyu zihninizde cevaplayarak bu değişimle bireysel bir ilişki kurabilirsiniz: "Siz kimsiniz?". Bir an için bireysel özelliklerinizi düşünün: "Kişilik özelliklerinizi". Fazla asabi veya rahat mısınız? Utangaç veya girişken misiniz? Maceraperest misiniz yoksa rahat ve güvenlik mi ararsınız? Geçinmesi kolay biri misiniz yoksa anlaşması zor biri mi? Gelecek olaylar konusunda iyimser misiniz yoksa daha çok kötümser mi? Bu sorular veya sizinle ilişkili olduğunu düşündüğünüz başka sorularla kendinizi düşünün. Acele etmeyin... Düşündünüz mü? Şimdi sıradaki soruya, bu çalışma açısından en önemli soruya geçin: "Neden şu anda olduğunuz kişisiniz?". Başka bir deyişle, bugün olduğunuz kişiyi "yaratan" faktörler nelerdir?

Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz, ailenizin çocuk yetiştirme tutumlarından ve onların size aşıladığı değerlerden, amaçlardan ve önceliklerden bahsedeceksiniz. Ayrıca kız ve erkek kardeşlerinizin, dedelerinizin-ninelerinizin, teyzelerinizin, amcalarınızın, yaşıtlarınızın, öğretmenlerinizin ve sizi şekillendiren diğer büyüklerinizin etkilerine de inanıyor olabilirsiniz. Bazılarınız ise hastalık, sevilen birinin kaybı ya da bir üniversiteye girebilmek, bir danışman seçmek veya şimdiki kişi olmanızı sağlayan bir hayat dersi gibi hayatınızda dönüm noktası olan olaylara odaklanacak. Bütün bu etmenlerin ortak bir özelliği vardır: hepsi *çevresel* fenomenlerdir. Neredeyse hiç kimse "Neden şu anda olduğunuz kişisiniz?" sorusuna "Şu anda olduğum kişi olmak için doğdum; her şey genlerimle alakalı." diye cevap vermez.

Herkes boy, saç rengi, göz rengi ve vücut tipi gibi fiziksel özelliklerin genetik olduğunu kabul eder. Kanser, kalp rahatsızlığı ve yüksek tansiyon gibi birçok hastalığa yatkınlığın önemli genetik bileşenleri olduğunun zamanla daha fazla insan farkına varıyor. Ama neredeyse hiç kimse psikolojik kişiliklerinin arkasındaki temel gücün genler olduğunu düşünmüyor. Bu konuda düşünmeyi bıraktığınızda bu size tuhaf gelebilir ama aslında "çevresel faktörlere eğilimimizi" açıklayan gayet anlaşılır sebepler vardır.

Öncelikle, 20. yüzyılın ilk yarısı boyunca psikolojiye insan doğasının *davranışçılık* teorisi hakimdi. Temelde bu teori insanın bütün davranışlarının çevresel faktörler tarafından kontrol edildiğini savunur; bu çevresel faktörler davranışı ortaya çıkaran uyaran ve bunu takip eden tepki seçimidir. Radikal dav-

ranışçılar sadece insanın zihninin içinde olanları bilimsel olarak araştırmanın imkansız olduğuna değil, ayrıca böyle bir çalışmanın gereksiz ve insan davranışının bütününü açıklamada yetersiz olacağına da inanmışlardır. Klasik *davranışçılık* teorileri geniş bir kültür tarafından kabul edilmiş hatta anlaşılmış olsa da, asıl önemli olan bugün iyice yerleşmiş popüler bir inanç olan *deneyimin* insan doğasının birincil veya yegane yaratıcısı olduğu gerçeğidir.

Davranışın çevresel açıklamalarını yaygın bir şekilde kabullenmemizin anlaşılır bir sebebi de genetik ve biyolojik faktörlerin etkisinin görsel kanıtı olmayışıdır. Birinin "Yazar oldum çünkü 7. sınıftaki kompozisyon öğretmenim bana ilham ve cesaret verdi." demesi kolaydır. Bu etkileri fark edersiniz, hatırlarsınız. Bunlar geçmişinizin ve şimdiki bilinçli yaşantınızın bir parçasıdır. Biyolojik etkilerin farkına varmak ve "Yazar oldum çünkü DNA'mda iyi yazmaya yatkın olmamı sağlayan bir gen var." demek daha zor gelir. Genlerinizin etkisini göremezsiniz, onlara dokunamazsınız, hatırlayamazsınız ve hatta vücudunuzun neresinde olduklarını bile bilemezsiniz!

Bunların yanı sıra çoğu insan kendi hayatlarında yaptıkları seçimlerin değil de genlerinin ürünü olma düşüncesinden rahatsız olur. Bu tür ifadeler özgür iradenin yoksunluğunu ve determinizmin tokadı demektir. Birçok insan hayatlarının gidişatını üzerinde bilinçli kontrol yetilerini kısıtlayabilecek hiçbir teoriyi sevmez. Sonuç olarak davranış ve kişiliğin genetik nedenlerinden kaçınmaya veya bunları reddetmeye meylederler. Gerçekte, insanın bütün olarak şekillenmesinde genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimi rol oynar ve tek problem şudur: Hangisi daha baskın? veya medyada geçtiği şekliyle "Kalıtım mı çevre mi?"

Bu bölümde incelenen, Thomas Bouchard, David Lykken ve Minneapolis'teki Minnesota Üniversitesi'nden meslektaşları tarafından yazılan makale, 1979 yılından itibaren yapılan ve bireysel psikolojik özelliklerimizi belirlemede genlerimizin ne kadar etkili olduğunu inceleyen çalışmaların bir derlemesidir. Bu çalışma insan davranışı ve kişiliği üzerindeki çevresel etkilerle genetik faktörlerin ayırt edilmesi için bilimsel bir yönteme ihtiyaç duyulmasıyla ortaya çıkmıştır. Neredeyse hiçbirinizin evlatlık olmadığını, tamamen kendi genetik donörlerinizin (biyolojik ailenizin) doğrudan çevresel etkisi altında yetiştiğinizi düşünürsek bu hiç de kolay bir iş değildir. Örneğin, babanızla aynı mizah anlayışına sahip olmanız (alınmak yok!) bunu babanızdan öğrendiğiniz için de olabilir (çevre), babanızın "mizah duygusu" geni kalıtımsal olarak size geçtiği için de (gen). Bu iki etkiyi birbirinden ayıracak sistematik bir yaklaşım yoktur, değil mi?

Bouchard ve Lykken buna "yanlış" derdi. Onların bulduğu makul ölçüde güvenilir yönteme göre psikolojik özelliklerimiz çevresel etmenlerden ziyade birincil olarak genetik faktörler tarafından belirleniyor görünmektedir.

Okuma 3 "Doğal" Mısınız? 47

ranışçılar sadece insanın zihninin içinde olanları bilimsel olarak araştırmanın imkansız olduğuna değil, ayrıca böyle bir çalışmanın gereksiz ve insan davranışının bütününü açıklamada yetersiz olacağına da inanmışlardır. Klasik *davranışçılık* teorileri geniş bir kültür tarafından kabul edilmiş hatta anlaşılmış olsa da, asıl önemli olan bugün iyice yerleşmiş popüler bir inanç olan *deneyimin* insan doğasının birincil veya yegane yaratıcısı olduğu gerçeğidir.

Davranışın çevresel açıklamalarını yaygın bir şekilde kabullenmemizin anlaşılır bir sebebi de genetik ve biyolojik faktörlerin etkisinin görsel kanıtı olmayışıdır. Birinin "Yazar oldum çünkü 7. sınıftaki kompozisyon öğretmenim bana ilham ve cesaret verdi." demesi kolaydır. Bu etkileri fark edersiniz, hatırlarsınız. Bunlar geçmişinizin ve şimdiki bilinçli yaşantınızın bir parçasıdır. Biyolojik etkilerin farkına varmak ve "Yazar oldum çünkü DNA'mda iyi yazmaya yatkın olmamı sağlayan bir gen var." demek daha zor gelir. Genlerinizin etkisini göremezsiniz, onlara dokunamazsınız, hatırlayamazsınız ve hatta vücudunuzun neresinde olduklarını bile bilemezsiniz!

Bunların yanı sıra çoğu insan kendi hayatlarında yaptıkları seçimlerin değil de genlerinin ürünü olma düşüncesinden rahatsız olur. Bu tür ifadeler özgür iradenin yoksunluğunu ve determinizmin tokadı demektir. Birçok insan hayatlarının gidişatını üzerinde bilinçli kontrol yetilerini kısıtlayabilecek hiçbir teoriyi sevmez. Sonuç olarak davranış ve kişiliğin genetik nedenlerinden kaçınmaya veya bunları reddetmeye meylederler. Gerçekte, insanın bütün olarak şekillenmesinde genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimi rol oynar ve tek problem şudur: Hangisi daha baskın? veya medyada geçtiği şekliyle "Kalıtım mı çevre mi?"

Bu bölümde incelenen, Thomas Bouchard, David Lykken ve Minneapolis'teki Minnesota Üniversitesi'nden meslektaşları tarafından yazılan makale, 1979 yılından itibaren yapılan ve bireysel psikolojik özelliklerimizi belirlemede genlerimizin ne kadar etkili olduğunu inceleyen çalışmaların bir derlemesidir. Bu çalışma insan davranışı ve kişiliği üzerindeki çevresel etkilerle genetik faktörlerin ayırt edilmesi için bilimsel bir yönteme ihtiyaç duyulmasıyla ortaya çıkmıştır. Neredeyse hiçbirinizin evlatlık olmadığını, tamamen kendi genetik donörlerinizin (biyolojik ailenizin) doğrudan çevresel etkisi altında yetiştiğinizi düşünürsek bu hiç de kolay bir iş değildir. Örneğin, babanızla aynı mizah anlayışına sahip olmanız (alınmak yok!) bunu babanızdan öğrendiğiniz için de olabilir (çevre), babanızın "mizah duygusu" geni kalıtımsal olarak size geçtiği için de (gen). Bu iki etkiyi birbirinden ayıracak sistematik bir yaklaşım yoktur, değil mi?

Bouchard ve Lykken buna "yanlış" derdi. Onların bulduğu makul ölçüde güvenilir yönteme göre psikolojik özelliklerimiz çevresel etmenlerden ziyade birincil olarak genetik faktörler tarafından belirleniyor görünmektedir.

TEORİK ÖNERMELER

Aslında çok basit. Tek yapmanız gereken tamamen aynı genlere sahip iki kişi bulmak, bu iki kişiyi doğar doğmaz ayırmak ve birbirinden tamamen farklı çevrelerde yetiştirmek. Bundan sonra bu iki kişide ortak olan psikolojik ve kişilik özelliklerinin genetik olması gerektiğini söyleyebilirsiniz. Ancak araştırmacılar nasıl dünyada birbirinin aynısı olan iki insan bulabilirler? ("klonlama" demeyin; henüz oraya gelemedik!) Buldular diyelim, onları ayrı çevrelerde yetişmeye zorlamak etik dışı olacaktır değil mi? Tahmin ettiğiniz gibi araştırmacılar bunu yapmak zorunda kalmadılar. Zaten toplum onlar için yapmıştı. Birbirinin aynısı olan ikizler gerçekten de aynı genetik yapıya sahipti. Bu kişilere *tek yumurta ikizleri* denir, çünkü *zigot* adı verilen tek bir döllenmiş yumurta olarak hayata başlayıp daha sonra iki özdeş embriyoya ayrılırlar. Kardeş ikizler ise iki ayrı sperm hücresi tarafından döllenmiş iki ayrı yumurtadan oluşurlar ve *çift yumurta ikizleri* olarak adlandırılırlar. Çift yumurta ikizleri genetik olarak birbirlerine herhangi iki kardeş kadar benzerler. Ne yazık ki bazen ikiz bebekler evlatlık verilir ve ayrı evlerde yetişirler. Evlat edindirme kurumları genelde kardeşleri, özellikle de ikizleri, ayırmamaya çalışır ama bundan daha önemlisi ayrılmalarını gerektirse bile onlar için iyi birer yuva bulmaktır. Uzun zamandır binlerce tek veya çift yumurta ikizi ayrı evlere evlatlık verilmiş, birbirinden farklı ve genelde birbirinin zıddı çevre koşullarında, çoğunlukla ikiz olduklarını bile bilmeden büyümüşlerdir.

1983'te Bouchard ve Lykken bu ikizleri belirlemeye, yerlerini bulmaya ve bir araya getirmeye başlamışlardır. 1990 yılına ait bu makalede, Birleşik Devletler ve yedi başka ülkeden, bir hafta süren yoğun psikolojik ve fizyolojik test ve ölçümlere katılmayı kabul eden 56 çift ayrı yetişen tek yumurta ikizinin (AYT) sonuçları sunulmuştur (Bu çalışmanın "ikiz şehirler"den biri olan Minneapolis'te yapılması garip bir tesadüf olup insanlar tarafından fark edilmiştir). Bu ikizler birlikte yetişen tek yumurta ikizleriyle (BYT) karşılaştırılmıştır. Elde edilen şaşırtıcı bulgular biyoloji ve davranış bilimleri alanlarında yankılanmaya devam etmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu projenin ilk zorluğu bebeklikte birbirinden ayrılan, yaşam boyunca veya yaşamlarının uzun döneminde ayrı yetişen ve yetişkinlikte yeniden bir araya gelen tek yumurta ikizlerini bulmaktır. Katılımcıların çoğu çalışmayla ilgili haberlerin kulaktan kulağa yayılması sonucu bulunmuştur. İkizlerin kendi-

48 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

TEORİK ÖNERMELER

Aslında çok basit. Tek yapmanız gereken tamamen aynı genlere sahip iki kişi bulmak, bu iki kişiyi doğar doğmaz ayırmak ve birbirinden tamamen farklı çevrelerde yetiştirmek. Bundan sonra bu iki kişide ortak olan psikolojik ve kişilik özelliklerinin genetik olması gerektiğini söyleyebilirsiniz. Ancak araştırmacılar nasıl dünyada birbirinin aynısı olan iki insan bulabilirler? ("klonlama" demeyin; henüz oraya gelemedik!) Buldular diyelim, onları ayrı çevrelerde yetişmeye zorlamak etik dışı olacaktır değil mi? Tahmin ettiğiniz gibi araştırmacılar bunu yapmak zorunda kalmadılar. Zaten toplum onlar için yapmıştı. Birbirinin aynısı olan ikizler gerçekten de aynı genetik yapıya sahipti. Bu kişilere *tek yumurta ikizleri* denir, çünkü *zigot* adı verilen tek bir döllenmiş yumurta olarak hayata başlayıp daha sonra iki özdeş embriyoya ayrılırlar. Kardeş ikizler ise iki ayrı sperm hücresi tarafından döllenmiş iki ayrı yumurtadan oluşurlar ve *çift yumurta ikizleri* olarak adlandırılırlar. Çift yumurta ikizleri genetik olarak birbirlerine herhangi iki kardeş kadar benzerler. Ne yazık ki bazen ikiz bebekler evlatlık verilir ve ayrı evlerde yetişirler. Evlat edindirme kurumları genelde kardeşleri, özellikle de ikizleri, ayırmamaya çalışır ama bundan daha önemlisi ayrılmalarını gerektirse bile onlar için iyi birer yuva bulmaktır. Uzun zamandır binlerce tek veya çift yumurta ikizi ayrı evlere evlatlık verilmiş, birbirinden farklı ve genelde birbirinin zıddı çevre koşullarında, çoğunlukla ikiz olduklarını bile bilmeden büyümüşlerdir.

1983'te Bouchard ve Lykken bu ikizleri belirlemeye, yerlerini bulmaya ve bir araya getirmeye başlamışlardır. 1990 yılına ait bu makalede, Birleşik Devletler ve yedi başka ülkeden, bir hafta süren yoğun psikolojik ve fizyolojik test ve ölçümlere katılmayı kabul eden 56 çift ayrı yetişen tek yumurta ikizinin (AYT) sonuçları sunulmuştur (Bu çalışmanın "ikiz şehirler"den biri olan Minneapolis'te yapılması garip bir tesadüf olup insanlar tarafından fark edilmiştir). Bu ikizler birlikte yetişen tek yumurta ikizleriyle (BYT) karşılaştırılmıştır. Elde edilen şaşırtıcı bulgular biyoloji ve davranış bilimleri alanlarında yankılanmaya devam etmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu projenin ilk zorluğu bebeklikte birbirinden ayrılan, yaşam boyunca veya yaşamlarının uzun döneminde ayrı yetişen ve yetişkinlikte yeniden bir araya gelen tek yumurta ikizlerini bulmaktır. Katılımcıların çoğu çalışmayla ilgili haberlerin kulaktan kulağa yayılması sonucu bulunmuştur. İkizlerin kendi-

leri veya aile üyelerinden veya arkadaşlarından birileri araştırma merkezine —Minnesota İkiz ve Evlat Edinme Araştırmaları Merkezi (Minnesota Center for Twin and Adoption Research-MICTAR)— başvurmuş, evlat edindirme alanındaki çeşitli sosyal hizmet uzmanları aracılık etmiş veya bazı vakalarda ikizlerden biri kardeşini bulmasına yardım etmesi için merkezle iletişime geçmiştir. Çalışmaya katılmadan önce bütün ikizlerin tek yumurta ikizi olduklarından emin olmak için bazı testler yapılmıştır.

Uygulama

Araştırmacılar ikizlere yaptıkları bir haftalık ziyaretlerinde mümkün olduğunca fazla bilgi topladıklarından emin olmak istemişlerdir. Her bir katılımcıya aklınıza gelebilecek neredeyse bütün insani özelliklere dair yaklaşık 50 saat süren testler uygulanmıştır. Toplamda dört kişilik özellikleri testini, üç yetenek ve mesleki ilgiler envanterini ve iki zeka testini tamamlamışlardır. İlaveten, evlerinde bulunan kişisel eşyaların benzerliğini anlamak için evlerinde sahip oldukları şeyleri (elektrikli ev aletleri, teleskop, orijinal sanat eseri, kısaltılmamış sözlük) işaretledikleri bir kontrol listesi ve kendilerini evlat edinen aileden aldıkları ebeveynliği nasıl bulduklarını ölçmek için aile ortamı ölçeği de verilmiştir. Katılımcılarla ayrıca bir hayat öyküsü görüşmesi, bir psikiyatrik görüşme ve bir de cinsel hayatlarıyla ilgili bir görüşme yapılmıştır. Bütün bu değerlendirmeler bireysel olarak yapılmış olup böylece bir katılımcının diğerlerinin cevap ve tepkilerini etkilemesi önlenmiştir.

Tahmin edeceğiniz gibi, saatler süren testler, oldukça büyük miktarda veri sağlamıştır. Burada bunlardan en önemli ve en şaşırtıcı olanları tartışılacaktır.

SONUÇLAR

Tablo 3-1 hem ayrı yetişen (AYT) hem de birlikte yetişen tek yumurta ikizleri (BYT) için iki kardeşte ölçülen bazı karakteristiklerin benzerliklerini özetlemektedir. Benzerlik dereceleri tabloda korelasyon veya *r* değerleri şeklinde gösterilmiştir. Ne kadar büyük korelasyon o kadar fazla benzerlik. Buradaki mantığa göre eğer bireysel farklılıklar çevreden kaynaklanıyorsa, aynı çevrede büyümüş olan BYT ikizleri, AYT ikizlerine göre birbirine daha benzer *olmalıdır*. Gördüğünüz gibi araştırmacıların bulduğu sonuçlar bu şekilde değildir.

Okuma 3 "Doğal" Mısınız? 49

leri veya aile üyelerinden veya arkadaşlarından birileri araştırma merkezine —Minnesota İkiz ve Evlat Edinme Araştırmaları Merkezi (Minnesota Center for Twin and Adoption Research-MICTAR)— başvurmuş, evlat edindirme alanındaki çeşitli sosyal hizmet uzmanları aracılık etmiş veya bazı vakalarda ikizlerden biri kardeşini bulmasına yardım etmesi için merkezle iletişime geçmiştir. Çalışmaya katılmadan önce bütün ikizlerin tek yumurta ikizi olduklarından emin olmak için bazı testler yapılmıştır.

Uygulama

Araştırmacılar ikizlere yaptıkları bir haftalık ziyaretlerinde mümkün olduğunca fazla bilgi topladıklarından emin olmak istemişlerdir. Her bir katılımcıya aklınıza gelebilecek neredeyse bütün insani özelliklere dair yaklaşık 50 saat süren testler uygulanmıştır. Toplamda dört kişilik özellikleri testini, üç yetenek ve mesleki ilgiler envanterini ve iki zeka testini tamamlamışlardır. İlaveten, evlerinde bulunan kişisel eşyaların benzerliğini anlamak için evlerinde sahip oldukları şeyleri (elektrikli ev aletleri, teleskop, orijinal sanat eseri, kısaltılmamış sözlük) işaretledikleri bir kontrol listesi ve kendilerini evlat edinen aileden aldıkları ebeveynliği nasıl bulduklarını ölçmek için aile ortamı ölçeği de verilmiştir. Katılımcılarla ayrıca bir hayat öyküsü görüşmesi, bir psikiyatrik görüşme ve bir de cinsel hayatlarıyla ilgili bir görüşme yapılmıştır. Bütün bu değerlendirmeler bireysel olarak yapılmış olup böylece bir katılımcının diğerlerinin cevap ve tepkilerini etkilemesi önlenmiştir.

Tahmin edeceğiniz gibi, saatler süren testler, oldukça büyük miktarda veri sağlamıştır. Burada bunlardan en önemli ve en şaşırtıcı olanları tartışılacaktır.

SONUÇLAR

Tablo 3-1 hem ayrı yetişen (AYT) hem de birlikte yetişen tek yumurta ikizleri (BYT) için iki kardeşte ölçülen bazı karakteristiklerin benzerliklerini özetlemektedir. Benzerlik dereceleri tabloda korelasyon veya *r* değerleri şeklinde gösterilmiştir. Ne kadar büyük korelasyon o kadar fazla benzerlik. Buradaki mantığa göre eğer bireysel farklılıklar çevreden kaynaklanıyorsa, aynı çevrede büyümüş olan BYT ikizleri, AYT ikizlerine göre birbirine daha benzer *olmalıdır*. Gördüğünüz gibi araştırmacıların bulduğu sonuçlar bu şekilde değildir.

Okuma 3 "Doğal" Mısınız? 49

leri veya aile üyelerinden veya arkadaşlarından birileri araştırma merkezine —Minnesota İkiz ve Evlat Edinme Araştırmaları Merkezi (Minnesota Center for Twin and Adoption Research-MICTAR)— başvurmuş, evlat edindirme alanındaki çeşitli sosyal hizmet uzmanları aracılık etmiş veya bazı vakalarda ikizlerden biri kardeşini bulmasına yardım etmesi için merkezle iletişime geçmiştir. Çalışmaya katılmadan önce bütün ikizlerin tek yumurta ikizi olduklarından emin olmak için bazı testler yapılmıştır.

Uygulama

Araştırmacılar ikizlere yaptıkları bir haftalık ziyaretlerinde mümkün olduğunca fazla bilgi topladıklarından emin olmak istemişlerdir. Her bir katılımcıya aklınıza gelebilecek neredeyse bütün insani özelliklere dair yaklaşık 50 saat süren testler uygulanmıştır. Toplamda dört kişilik özellikleri testini, üç yetenek ve mesleki ilgiler envanterini ve iki zeka testini tamamlamışlardır. İlaveten, evlerinde bulunan kişisel eşyaların benzerliğini anlamak için evlerinde sahip oldukları şeyleri (elektrikli ev aletleri, teleskop, orijinal sanat eseri, kısaltılmamış sözlük) işaretledikleri bir kontrol listesi ve kendilerini evlat edinen aileden aldıkları ebeveynliği nasıl bulduklarını ölçmek için aile ortamı ölçeği de verilmiştir. Katılımcılarla ayrıca bir hayat öyküsü görüşmesi, bir psikiyatrik görüşme ve bir de cinsel hayatlarıyla ilgili bir görüşme yapılmıştır. Bütün bu değerlendirmeler bireysel olarak yapılmış olup böylece bir katılımcının diğerlerinin cevap ve tepkilerini etkilemesi önlenmiştir.

Tahmin edeceğiniz gibi, saatler süren testler, oldukça büyük miktarda veri sağlamıştır. Burada bunlardan en önemli ve en şaşırtıcı olanları tartışılacaktır.

SONUÇLAR

Tablo 3-1 hem ayrı yetişen (AYT) hem de birlikte yetişen tek yumurta ikizleri (BYT) için iki kardeşte ölçülen bazı karakteristiklerin benzerliklerini özetlemektedir. Benzerlik dereceleri tabloda korelasyon veya *r* değerleri şeklinde gösterilmiştir. Ne kadar büyük korelasyon o kadar fazla benzerlik. Buradaki mantığa göre eğer bireysel farklılıklar çevreden kaynaklanıyorsa, aynı çevrede büyümüş olan BYT ikizleri, AYT ikizlerine göre birbirine daha benzer *olmalıdır*. Gördüğünüz gibi araştırmacıların bulduğu sonuçlar bu şekilde değildir.

TABLO 3-1 Ayrı Yetişen Tek Yumurta İkizlerinde (AYT) ve Birlikte Yetişen Tek Yumurta İkizlerinde (BYT) Seçilen Karakteristiklerin Korelasyonlarının (R) Karşılaştırılması.*

KARAKTERİSTİK	*r* (AYT)	*r* (BYT)	BENZERLİK *r* (AYT)+*r* (BYT)**
Psikolojik	—	—	—
Beyin dalgaları aktivitesi	.80	.81	.987
Kan basıncı	.64	.70	.914
Kalp atışı	.49	.54	.907
Zeka	—	—	—
WAIS IQ	.69	.88	.784
Raven Zeka Testi	.78	.76	1.03
Kişilik	—	—	—
Çok Yönlü Kişilik Ölçeği (MPQ)	.50	.49	1.02
California Kişilik Envanteri	.48	.49	.979
Psikolojik İlgiler	—	—	—
Güçlü Campbell İlgi Envanteri	.39	.48	.813
Minnesota Mesleki İlgi Ölçeği	.40	.49	.816
Sosyal Lutumlar	—	—	—
Dindarlık	.49	.51	.961
Din dışındaki sosyal tutumlar	.34	.28	1.21

*s. 226.'daki Tablo 4'ten uyarlanmıştır.
**1.00 AYT ikiz çiftlerinin BYT ikiz çiftleriyle tamamen aynı bulunduğu anlamına gelmektedir.

Tablo 3-1'de son sütun her bir karakteristik için AYT ikizlerinin benzerlik korelasyonlarının BYT ikizlerinin korelasyonlarına bölünmesiyle oluşturulmuştur. Eğer iki korelasyon aynıysa sonuç 1.00 olacaktır; eğer tamamen farklıysa sonuç 0.00'a yaklaşacaktır. Tablodaki 4. sütuna dikkatli bakarsanız özelliklerin korelasyonlarının dikkate değer ölçüde benzer —yani AYT ve BYT ikiz çiftleri için 1.00'e yakın ve .700'ün üstünde— olduğunu göreceksiniz.

TARTIŞMA VE BULGULARIN ÖNEMİ

Bu bulgulara göre genetik faktörler (veya *genom*) insani özelliklerin büyük kısmında çoğu değişiklikten sorumlu görünmektedir. Bu sonuca iki farklı şekilde ulaşılmaktadır. Bunlardan ilki birbirinden farklı ve genellikle zıt ortamlarda yetişmiş olan tek yumurta ikizleri yetişkinlik dönemlerinde, sadece görü-

50 *Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı*

TABLO 3-1 Ayrı Yetişen Tek Yumurta İkizlerinde (AYT) ve Birlikte Yetişen Tek Yumurta İkizlerinde (BYT) Seçilen Karakteristiklerin Korelasyonlarının (R) Karşılaştırılması.*

KARAKTERİSTİK	*r* (AYT)	*r* (BYT)	BENZERLİK *r* (AYT)+*r* (BYT)**
Psikolojik	—	—	—
Beyin dalgaları aktivitesi	.80	.81	.987
Kan basıncı	.64	.70	.914
Kalp atışı	.49	.54	.907
Zeka	—	—	—
WAIS IQ	.69	.88	.784
Raven Zeka Testi	.78	.76	1.03
Kişilik	—	—	—
Çok Yönlü Kişilik Ölçeği (MPQ)	.50	.49	1.02
California Kişilik Envanteri	.48	.49	.979
Psikolojik İlgiler	—	—	—
Güçlü Campbell İlgi Envanteri	.39	.48	.813
Minnesota Mesleki İlgi Ölçeği	.40	.49	.816
Sosyal Lutumlar	—	—	—
Dindarlık	.49	.51	.961
Din dışındaki sosyal tutumlar	.34	.28	1.21

*s. 226.'daki Tablo 4'ten uyarlanmıştır.
**1.00 AYT ikiz çiftlerinin BYT ikiz çiftleriyle tamamen aynı bulunduğu anlamına gelmektedir.

Tablo 3-1'de son sütun her bir karakteristik için AYT ikizlerinin benzerlik korelasyonlarının BYT ikizlerinin korelasyonlarına bölünmesiyle oluşturulmuştur. Eğer iki korelasyon aynıysa sonuç 1.00 olacaktır; eğer tamamen farklıysa sonuç 0.00'a yaklaşacaktır. Tablodaki 4. sütuna dikkatli bakarsanız özelliklerin korelasyonlarının dikkate değer ölçüde benzer —yani AYT ve BYT ikiz çiftleri için 1.00'e yakın ve .700'ün üstünde— olduğunu göreceksiniz.

TARTIŞMA VE BULGULARIN ÖNEMİ

Bu bulgulara göre genetik faktörler (veya *genom*) insani özelliklerin büyük kısmında çoğu değişiklikten sorumlu görünmektedir. Bu sonuca iki farklı şekilde ulaşılmaktadır. Bunlardan ilki birbirinden farklı ve genellikle zıt ortamlarda yetişmiş olan tek yumurta ikizleri yetişkinlik dönemlerinde, sadece görü-

nüş olarak değil temel psikolojik ve kişilik özellikleri bakımından da birbirlerine aşırı derecede benziyor olmalarıdır. Genlerin baskınlığını gösteren bu çalışmanın ikinci bulgusu ise aynı ortamda *büyüyen* tek yumurta ikizleri üzerinde çevrenin *çok az* etkisi olduğunun görülmesidir. Bouchard ve Lykken bu buluşları şöyle ele almıştır:

> Şimdiye kadar araştırılan, tepki zamanından tutun dindarlığa kadar neredeyse bütün davranış özelliklerindeki bireysel farklılıkların büyük ölçüde genetik varyasyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu gerçeğin artık tartışma konusu olması gereksizdir; bunun yerine bu bulgunun önemini düşünme zamanıdır.

Tabii ki Bouchard ve Lykken'in bu gerçeği tartışma vaktinin dolduğu düşüncesine katılmayanlar vardır. Gelecek kısımda bazı farklı görüşler tartışılacaktır. Her halükarda bu çalışmanın ve aynı araştırmacılar tarafından yapılan buna benzer çalışmaların tartışılması şüphesiz gereklidir. Bu çalışmada elde edilen genetik bulgular psikologların ve bizlerin insan doğasına ait görüşlerimizi ne şekilde değiştirecektir? Daha önce de bahsedildiği gibi psikoloji ve batı kültürü 50 yılı aşkın bir süre çevresel düşüncenin etkisi altında olmuştur. Ebeveynlik, eğitim, suç ve cezalandırma, psikoterapi, beceri ve yetenekler, ilgiler, mesleki hedefler ve sosyal davranışı içeren birçok konuya dair inancımız, insanların kişiliğinin genlerle değil çevre tarafından şekillendiği görüşüyle oluşmuştur. Pek azımız bir insanın davranışına bakıp, "Bu insan böyle davranmak için *doğmuş*!" diye düşünürüz. İnsanların davranış paternlerini *öğrendiğine* inanmak *isteriz* çünkü bu bize ebeveynliğin bazı şeyleri bir ölçüde değiştireceği güvenini hissettirir; olumlu yaşam deneyimlerinin olumsuzlara üstün geleceğini ve zararlı, faydasız davranışların *öğrenilmeyebileceğini* hissettirir.

Kişilik meselesinin doğduğumuz an yapılmış bir anlaşma olması kavramı "Niye uğraşıyorsun?" sorusunun bizi cezbetmesi demektir. İyi bir ebeveyn olmak için niye uğraşıyorsun? Yoksul insanlara yardım etmek için niye uğraşıyorsun? Daha iyi eğitim vermek için niye uğraşıyorsun? Sorular bu şekilde devam eder. Bouchard ve Lykken, bulgularının bu şekilde yorumlanmasını önlemeye çalışan ilk kişiler oldu. Bu makalede, ses getiren bulgularının önemine dair üç önermede bulundular:

1. Açıkça görülüyor ki zeka birincil olarak genetik faktörler tarafından belirlenmektedir (zekadaki farklılıkların %70'inin genetik etkiye bağlı olduğu görülmüştür). Ancak, yazarların açıkça belirttiği üzere,

> Bu bulgular IQ gibi özelliklerin geliştirilemeyeceği anlamına gelmez... 14 ülkeyi kapsayan bir anket çalışması son yıllarda ortalama IQ test puanının arttığını göstermiştir. Dolayısıyla, şimdiki bulgular ideal çevre koşullarında ulaşılabilecek düzeyi kısıtlayıcı veya engelleyici değildir. (s. 227)

Okuma 3 "Doğal" Mısınız? 51

nüş olarak değil temel psikolojik ve kişilik özellikleri bakımından da birbirlerine aşırı derecede benziyor olmalarıdır. Genlerin baskınlığını gösteren bu çalışmanın ikinci bulgusu ise aynı ortamda *büyüyen* tek yumurta ikizleri üzerinde çevrenin *çok az* etkisi olduğunun görülmesidir. Bouchard ve Lykken bu buluşları şöyle ele almıştır:

> Şimdiye kadar araştırılan, tepki zamanından tutun dindarlığa kadar neredeyse bütün davranış özelliklerindeki bireysel farklılıkların büyük ölçüde genetik varyasyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu gerçeğin artık tartışma konusu olması gereksizdir; bunun yerine bu bulgunun önemini düşünme zamanıdır.

Tabii ki Bouchard ve Lykken'in bu gerçeği tartışma vaktinin dolduğu düşüncesine katılmayanlar vardır. Gelecek kısımda bazı farklı görüşler tartışılacaktır. Her halükarda bu çalışmanın ve aynı araştırmacılar tarafından yapılan buna benzer çalışmaların tartışılması şüphesiz gereklidir. Bu çalışmada elde edilen genetik bulgular psikologların ve bizlerin insan doğasına ait görüşlerimizi ne şekilde değiştirecektir? Daha önce de bahsedildiği gibi psikoloji ve batı kültürü 50 yılı aşkın bir süre çevresel düşüncenin etkisi altında olmuştur. Ebeveynlik, eğitim, suç ve cezalandırma, psikoterapi, beceri ve yetenekler, ilgiler, mesleki hedefler ve sosyal davranışı içeren birçok konuya dair inancımız, insanların kişiliğinin genlerle değil çevre tarafından şekillendiği görüşüyle oluşmuştur. Pek azımız bir insanın davranışına bakıp, "Bu insan böyle davranmak için *doğmuş*!" diye düşünürüz. İnsanların davranış paternlerini *öğrendiğine* inanmak *isteriz* çünkü bu bize ebeveynliğin bazı şeyleri bir ölçüde değiştireceği güvenini hissettirir; olumlu yaşam deneyimlerinin olumsuzlara üstün geleceğini ve zararlı, faydasız davranışların *öğrenilmeyebileceğini* hissettirir.

Kişilik meselesinin doğduğumuz an yapılmış bir anlaşma olması kavramı "Niye uğraşıyorsun?" sorusunun bizi cezbetmesi demektir. İyi bir ebeveyn olmak için niye uğraşıyorsun? Yoksul insanlara yardım etmek için niye uğraşıyorsun? Daha iyi eğitim vermek için niye uğraşıyorsun? Sorular bu şekilde devam eder. Bouchard ve Lykken, bulgularının bu şekilde yorumlanmasını önlemeye çalışan ilk kişiler oldu. Bu makalede, ses getiren bulgularının önemine dair üç önermede bulundular:

1. Açıkça görülüyor ki zeka birincil olarak genetik faktörler tarafından belirlenmektedir (zekadaki farklılıkların %70'inin genetik etkiye bağlı olduğu görülmüştür). Ancak, yazarların açıkça belirttiği üzere,

> Bu bulgular IQ gibi özelliklerin geliştirilemeyeceği anlamına gelmez... 14 ülkeyi kapsayan bir anket çalışması son yıllarda ortalama IQ test puanının arttığını göstermiştir. Dolayısıyla, şimdiki bulgular ideal çevre koşullarında ulaşılabilecek düzeyi kısıtlayıcı veya engelleyici değildir. (s. 227)

Okuma 3 "Doğal" Mısınız? 51

nüş olarak değil temel psikolojik ve kişilik özellikleri bakımından da birbirlerine aşırı derecede benziyor olmalarıdır. Genlerin baskınlığını gösteren bu çalışmanın ikinci bulgusu ise aynı ortamda *büyüyen* tek yumurta ikizleri üzerinde çevrenin *çok az* etkisi olduğunun görülmesidir. Bouchard ve Lykken bu buluşları şöyle ele almıştır:

> Şimdiye kadar araştırılan, tepki zamanından tutun dindarlığa kadar neredeyse bütün davranış özelliklerindeki bireysel farklılıkların büyük ölçüde genetik varyasyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu gerçeğin artık tartışma konusu olması gereksizdir; bunun yerine bu bulgunun önemini düşünme zamanıdır.

Tabii ki Bouchard ve Lykken'in bu gerçeği tartışma vaktinin dolduğu düşüncesine katılmayanlar vardır. Gelecek kısımda bazı farklı görüşler tartışılacaktır. Her halükarda bu çalışmanın ve aynı araştırmacılar tarafından yapılan buna benzer çalışmaların tartışılması şüphesiz gereklidir. Bu çalışmada elde edilen genetik bulgular psikologların ve bizlerin insan doğasına ait görüşlerimizi ne şekilde değiştirecektir? Daha önce de bahsedildiği gibi psikoloji ve batı kültürü 50 yılı aşkın bir süre çevresel düşüncenin etkisi altında olmuştur. Ebeveynlik, eğitim, suç ve cezalandırma, psikoterapi, beceri ve yetenekler, ilgiler, mesleki hedefler ve sosyal davranışı içeren birçok konuya dair inancımız, insanların kişiliğinin genlerle değil çevre tarafından şekillendiği görüşüyle oluşmuştur. Pek azımız bir insanın davranışına bakıp, "Bu insan böyle davranmak için *doğmuş*!" diye düşünürüz. İnsanların davranış paternlerini *öğrendiğine* inanmak *isteriz* çünkü bu bize ebeveynliğin bazı şeyleri bir ölçüde değiştireceği güvenini hissettirir; olumlu yaşam deneyimlerinin olumsuzlara üstün geleceğini ve zararlı, faydasız davranışların *öğrenilmeyebileceğini* hissettirir.

Kişilik meselesinin doğduğumuz an yapılmış bir anlaşma olması kavramı "Niye uğraşıyorsun?" sorusunun bizi cezbetmesi demektir. İyi bir ebeveyn olmak için niye uğraşıyorsun? Yoksul insanlara yardım etmek için niye uğraşıyorsun? Daha iyi eğitim vermek için niye uğraşıyorsun? Sorular bu şekilde devam eder. Bouchard ve Lykken, bulgularının bu şekilde yorumlanmasını önlemeye çalışan ilk kişiler oldu. Bu makalede, ses getiren bulgularının önemine dair üç önermede bulundular:

1. Açıkça görülüyor ki zeka birincil olarak genetik faktörler tarafından belirlenmektedir (zekadaki farklılıkların %70'inin genetik etkiye bağlı olduğu görülmüştür). Ancak, yazarların açıkça belirttiği üzere,

> Bu bulgular IQ gibi özelliklerin geliştirilemeyeceği anlamına gelmez... 14 ülkeyi kapsayan bir anket çalışması son yıllarda ortalama IQ test puanının arttığını göstermiştir. Dolayısıyla, şimdiki bulgular ideal çevre koşullarında ulaşılabilecek düzeyi kısıtlayıcı veya engelleyici değildir. (s. 227)

Temelde yazarların söylediği şey, zeka düzeyindeki varyasyonun %70'inin doğuştan belirlenmiş olduğu, geri kalan %30'unun ise çevresel faktörlerle arttırılıp azaltılabileceğidir. Bu çevresel faktörler oldukça iyi bilinen eğitim, aile ortamı, toksik maddeler ve sosyoekonomik düzey gibi şeylerdir.

2. Bouchard ve Lykken'in araştırmasının altında yatan temel varsayım bireysel özelliklerinin genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle belirlendiğidir. Çevrenin etkisi ne kadar az olursa farklılıklar o kadar çok genlere atfedilir. Tam tersi de doğrudur: belirli bir özellik üzerinde çevresel güçlerin ne kadar çok etkisi olursa, genetik etkiler bir o kadar zayıf kalacaktır. Örneğin, Birleşik Devletler'de neredeyse her çocuğun bisiklet sürmeyi öğrenme imkanı olmaktadır. Bu demektir ki, bisiklet sürme konusunda her çocuğun maruz kaldığı çevresel etki benzerdir, dolayısıyla bu konudaki bireysel farklılıklar daha çok genetik faktörlerden kaynaklanmaktadır. Diğer taraftan Birleşik Devletler'deki yemek tercihlerine bakarsak, bu konudaki farklılıkların çevresel faktörlerle açıklanması daha muhtemeldir çünkü çocuklukta ve hayat boyunca edinilen yemek ve tat deneyimleri çok çeşitlidir ve genetiğin etkisine fazla imkan bırakmayacaktır. Burada ilgi çekici olan şudur: araştırmacılar bisiklet sürmeyi yiyecek tercihinden daha çok kişilik özelliği olarak görmektedir.

   Yazarların özünde söyledikleri şey, çocukların büyüyünce nasıl biri olacağı üzerinde ailesel çevrenin etkisinin kalıtımsal olarak edindikleri genlerin etkisinden *daha az* olduğudur. Anlaşılır biçimde çoğu aile bunu duymak veya buna inanmak istemez. Çocuklarını mutlu birer birey ve iyi birer vatandaş olarak yetiştirmek için ellerinden geleni yaparlar. Sadece bir türlü kontrol edemedikleri veya adam olmayan çocukları yüzünden akıllarını yitirmek üzere olan ebeveynler bu bulgularla biraz rahatlayabilir ve daha az suçlu hissedebilirler. Ancak Bouchard ve Lykken, genlerin kesin kader anlamına gelmediğini ve kendilerini çocuklarına adamış ebeveynlerin, küçük oranda bir etki olsa bile, çocuklarını olumlu yönde etkileyebileceklerini belirtmekte gecikmemişlerdir.

3. Bouchard ve Lykken'in en merak uyandırıcı iddiası insanların bireysel özelliklerini etkileyenin çevre olduğu değil, tam tersidir. Yani aslında insanın genetik yapısı çevresini şekillendirmektedir! Bu teorinin altında yatan iddiaya bir örnek vererek devam edelim.

   Bazı insanların diğerlerinden daha sıcakkanlı olması genellikle bazı ailelerin çocuklarına diğer ailelerden daha sıcakkanlı davranmasının bir kanıtı olarak görülür. Yani sıcakkanlı çocuklar sıcakkanlı bir çevreden

52 *Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı*

Temelde yazarların söylediği şey, zeka düzeyindeki varyasyonun %70'inin doğuştan belirlenmiş olduğu, geri kalan %30'unun ise çevresel faktörlerle arttırılıp azaltılabileceğidir. Bu çevresel faktörler oldukça iyi bilinen eğitim, aile ortamı, toksik maddeler ve sosyoekonomik düzey gibi şeylerdir.

2. Bouchard ve Lykken'in araştırmasının altında yatan temel varsayım bireysel özelliklerinin genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle belirlendiğidir. Çevrenin etkisi ne kadar az olursa farklılıklar o kadar çok genlere atfedilir. Tam tersi de doğrudur: belirli bir özellik üzerinde çevresel güçlerin ne kadar çok etkisi olursa, genetik etkiler bir o kadar zayıf kalacaktır. Örneğin, Birleşik Devletler'de neredeyse her çocuğun bisiklet sürmeyi öğrenme imkanı olmaktadır. Bu demektir ki, bisiklet sürme konusunda her çocuğun maruz kaldığı çevresel etki benzerdir, dolayısıyla bu konudaki bireysel farklılıklar daha çok genetik faktörlerden kaynaklanmaktadır. Diğer taraftan Birleşik Devletler'deki yemek tercihlerine bakarsak, bu konudaki farklılıkların çevresel faktörlerle açıklanması daha muhtemeldir çünkü çocuklukta ve hayat boyunca edinilen yemek ve tat deneyimleri çok çeşitlidir ve genetiğin etkisine fazla imkan bırakmayacaktır. Burada ilgi çekici olan şudur: araştırmacılar bisiklet sürmeyi yiyecek tercihinden daha çok kişilik özelliği olarak görmektedir.

   Yazarların özünde söyledikleri şey, çocukların büyüyünce nasıl biri olacağı üzerinde ailesel çevrenin etkisinin kalıtımsal olarak edindikleri genlerin etkisinden *daha az* olduğudur. Anlaşılır biçimde çoğu aile bunu duymak veya buna inanmak istemez. Çocuklarını mutlu birer birey ve iyi birer vatandaş olarak yetiştirmek için ellerinden geleni yaparlar. Sadece bir türlü kontrol edemedikleri veya adam olmayan çocukları yüzünden akıllarını yitirmek üzere olan ebeveynler bu bulgularla biraz rahatlayabilir ve daha az suçlu hissedebilirler. Ancak Bouchard ve Lykken, genlerin kesin kader anlamına gelmediğini ve kendilerini çocuklarına adamış ebeveynlerin, küçük oranda bir etki olsa bile, çocuklarını olumlu yönde etkileyebileceklerini belirtmekte gecikmemişlerdir.

3. Bouchard ve Lykken'in en merak uyandırıcı iddiası insanların bireysel özelliklerini etkileyenin çevre olduğu değil, tam tersidir. Yani aslında insanın genetik yapısı çevresini şekillendirmektedir! Bu teorinin altında yatan iddiaya bir örnek vererek devam edelim.

   Bazı insanların diğerlerinden daha sıcakkanlı olması genellikle bazı ailelerin çocuklarına diğer ailelerden daha sıcakkanlı davranmasının bir kanıtı olarak görülür. Yani sıcakkanlı çocuklar sıcakkanlı bir çevreden

52 *Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı*

Temelde yazarların söylediği şey, zeka düzeyindeki varyasyonun %70'inin doğuştan belirlenmiş olduğu, geri kalan %30'unun ise çevresel faktörlerle arttırılıp azaltılabileceğidir. Bu çevresel faktörler oldukça iyi bilinen eğitim, aile ortamı, toksik maddeler ve sosyoekonomik düzey gibi şeylerdir.

2. Bouchard ve Lykken'in araştırmasının altında yatan temel varsayım bireysel özelliklerinin genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle belirlendiğidir. Çevrenin etkisi ne kadar az olursa farklılıklar o kadar çok genlere atfedilir. Tam tersi de doğrudur: belirli bir özellik üzerinde çevresel güçlerin ne kadar çok etkisi olursa, genetik etkiler bir o kadar zayıf kalacaktır. Örneğin, Birleşik Devletler'de neredeyse her çocuğun bisiklet sürmeyi öğrenme imkanı olmaktadır. Bu demektir ki, bisiklet sürme konusunda her çocuğun maruz kaldığı çevresel etki benzerdir, dolayısıyla bu konudaki bireysel farklılıklar daha çok genetik faktörlerden kaynaklanmaktadır. Diğer taraftan Birleşik Devletler'deki yemek tercihlerine bakarsak, bu konudaki farklılıkların çevresel faktörlerle açıklanması daha muhtemeldir çünkü çocuklukta ve hayat boyunca edinilen yemek ve tat deneyimleri çok çeşitlidir ve genetiğin etkisine fazla imkan bırakmayacaktır. Burada ilgi çekici olan şudur: araştırmacılar bisiklet sürmeyi yiyecek tercihinden daha çok kişilik özelliği olarak görmektedir.

   Yazarların özünde söyledikleri şey, çocukların büyüyünce nasıl biri olacağı üzerinde ailesel çevrenin etkisinin kalıtımsal olarak edindikleri genlerin etkisinden *daha az* olduğudur. Anlaşılır biçimde çoğu aile bunu duymak veya buna inanmak istemez. Çocuklarını mutlu birer birey ve iyi birer vatandaş olarak yetiştirmek için ellerinden geleni yaparlar. Sadece bir türlü kontrol edemedikleri veya adam olmayan çocukları yüzünden akıllarını yitirmek üzere olan ebeveynler bu bulgularla biraz rahatlayabilir ve daha az suçlu hissedebilirler. Ancak Bouchard ve Lykken, genlerin kesin kader anlamına gelmediğini ve kendilerini çocuklarına adamış ebeveynlerin, küçük oranda bir etki olsa bile, çocuklarını olumlu yönde etkileyebileceklerini belirtmekte gecikmemişlerdir.

3. Bouchard ve Lykken'in en merak uyandırıcı iddiası insanların bireysel özelliklerini etkileyenin çevre olduğu değil, tam tersidir. Yani aslında insanın genetik yapısı çevresini şekillendirmektedir! Bu teorinin altında yatan iddiaya bir örnek vererek devam edelim.

   Bazı insanların diğerlerinden daha sıcakkanlı olması genellikle bazı ailelerin çocuklarına diğer ailelerden daha sıcakkanlı davranmasının bir kanıtı olarak görülür. Yani sıcakkanlı çocuklar sıcakkanlı bir çevreden

52 *Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı*

Temelde yazarların söylediği şey, zeka düzeyindeki varyasyonun %70'inin doğuştan belirlenmiş olduğu, geri kalan %30'unun ise çevresel faktörlerle arttırılıp azaltılabileceğidir. Bu çevresel faktörler oldukça iyi bilinen eğitim, aile ortamı, toksik maddeler ve sosyoekonomik düzey gibi şeylerdir.

2. Bouchard ve Lykken'in araştırmasının altında yatan temel varsayım bireysel özelliklerinin genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle belirlendiğidir. Çevrenin etkisi ne kadar az olursa farklılıklar o kadar çok genlere atfedilir. Tam tersi de doğrudur: belirli bir özellik üzerinde çevresel güçlerin ne kadar çok etkisi olursa, genetik etkiler bir o kadar zayıf kalacaktır. Örneğin, Birleşik Devletler'de neredeyse her çocuğun bisiklet sürmeyi öğrenme imkanı olmaktadır. Bu demektir ki, bisiklet sürme konusunda her çocuğun maruz kaldığı çevresel etki benzerdir, dolayısıyla bu konudaki bireysel farklılıklar daha çok genetik faktörlerden kaynaklanmaktadır. Diğer taraftan Birleşik Devletler'deki yemek tercihlerine bakarsak, bu konudaki farklılıkların çevresel faktörlerle açıklanması daha muhtemeldir çünkü çocuklukta ve hayat boyunca edinilen yemek ve tat deneyimleri çok çeşitlidir ve genetiğin etkisine fazla imkan bırakmayacaktır. Burada ilgi çekici olan şudur: araştırmacılar bisiklet sürmeyi yiyecek tercihinden daha çok kişilik özelliği olarak görmektedir.

   Yazarların özünde söyledikleri şey, çocukların büyüyünce nasıl biri olacağı üzerinde ailesel çevrenin etkisinin kalıtımsal olarak edindikleri genlerin etkisinden *daha az* olduğudur. Anlaşılır biçimde çoğu aile bunu duymak veya buna inanmak istemez. Çocuklarını mutlu birer birey ve iyi birer vatandaş olarak yetiştirmek için ellerinden geleni yaparlar. Sadece bir türlü kontrol edemedikleri veya adam olmayan çocukları yüzünden akıllarını yitirmek üzere olan ebeveynler bu bulgularla biraz rahatlayabilir ve daha az suçlu hissedebilirler. Ancak Bouchard ve Lykken, genlerin kesin kader anlamına gelmediğini ve kendilerini çocuklarına adamış ebeveynlerin, küçük oranda bir etki olsa bile, çocuklarını olumlu yönde etkileyebileceklerini belirtmekte gecikmemişlerdir.

3. Bouchard ve Lykken'in en merak uyandırıcı iddiası insanların bireysel özelliklerini etkileyenin çevre olduğu değil, tam tersidir. Yani aslında insanın genetik yapısı çevresini şekillendirmektedir! Bu teorinin altında yatan iddiaya bir örnek vererek devam edelim.

   Bazı insanların diğerlerinden daha sıcakkanlı olması genellikle bazı ailelerin çocuklarına diğer ailelerden daha sıcakkanlı davranmasının bir kanıtı olarak görülür. Yani sıcakkanlı çocuklar sıcakkanlı bir çevreden

gelmektedir. Böyle bir varsayım araştırıldığında genelde doğru olduğu görülür. Sıcakkanlı insanlar gerçekten ailelerinden daha fazla ilgi görmektedir. Bouchard ve Lykken'e göre ise, "sıcakkanlılık" aslında genetik olarak belirleniyor olabilir ve böylelikle bazı çocuklar diğerlerine göre daha sıcakkanlı doğabilirler. Bu çocuklar doğuştan ilgiye *tepki vermeye* yatkındırlar ve bu yolla ailelerin davranışı, genetik olarak soğukkanlı ailelere göre daha fazla pekişir. Bu pekiştirme ailelerin sıcakkanlı davranış *üretmesini* sağlar, yoksa aile sıcakkanlı olduğundan çocuk da sıcakkanlı olmuş değildir. Araştırmacılara göre genler insan bireysel özelliklerinin tamamına yakınında değilse de çoğunda bu şekilde işlemektedir. Bu durumu şöyle belirtmişlerdir:

> Büyük olasılıkla çoğu psikolojik farklılığın en yakın (en dolaysız) nedeni, radikal çevrecilerin hep inandığı gibi yaşam boyu öğrenilen deneyimleri de kapsamaktadır. Yine de, etkileyici deneyimler büyük miktarda bireyin kendi seçimine dayanmaktadır ve bu seçim genomun istikrarlı baskısı tarafından belirlenir. (s.228)

ELEŞTİRİLER VE BENZER ARAŞTIRMALAR

Tahmin edeceğiniz gibi, Bouchard ve Lykken tarafından oluşturulan ikizler veri tabanını kullanarak çok sayıda araştırma yürütülmüştür. Genellikle bulgular insan davranışının büyük ölçüde genlerden etkilendiğini göstermeye devam etmiştir. Daha önce çevresel faktörlerden kaynaklandığı düşünülen birçok nitelik ikiz çalışmalarıyla yeniden değerlendirilmiş ve bu niteliklerdeki varyasyonun ya tamamen ya da daha önce sanıldığından büyük oranda kalıtımsal olduğu görülmüştür.

Örneğin Minnesota Üniversitesinde bir ekibin araştırmasında hangi mesleği seçtiğimizin büyük ölçüde genlerimiz tarafından belirlenmesinin yanı sıra, farklı mesleklerin gerektirdiği fiziki koşullar sabit tutulduğunda bile sağladığımız iş doyumu ve çalışma etiğimizin de %30 oranında genetik faktörlere bağlı göründüğü bulunmuştur (Arvey ve ark., 1989; Arvey ve ark., 1994). Hem ayrı hem de birlikte yetişen tek ve çift yumurta ikizleriyle yapılan diğer çalışmalar daha çok etkili ve değişmez olduğu düşünülen kişilik özelliklerine daha doğrudan odaklanmışlardır (Bouchard, 1984; Loehlin, 1992). Bu ve diğer çalışmaların bulguları dışadönüklük-içedönüklük (girişken veya utangaç olma), nörotiklik (yüksek endişe ve aşırı duygusal tepki vermeye yatkınlık) ve sorumluluk sahibi olma (insanın yeterli, sorumlu ve dürüst olma derecesi) gibi karakteristiklerin çevreden çok genetik faktörlerle (%65) açıklanacağını göstermiştir.

Okuma 3 "Doğal" Mısınız? 53

gelmektedir. Böyle bir varsayım araştırıldığında genelde doğru olduğu görülür. Sıcakkanlı insanlar gerçekten ailelerinden daha fazla ilgi görmektedir. Bouchard ve Lykken'e göre ise, "sıcakkanlılık" aslında genetik olarak belirleniyor olabilir ve böylelikle bazı çocuklar diğerlerine göre daha sıcakkanlı doğabilirler. Bu çocuklar doğuştan ilgiye *tepki vermeye* yatkındırlar ve bu yolla ailelerin davranışı, genetik olarak soğukkanlı ailelere göre daha fazla pekişir. Bu pekiştirme ailelerin sıcakkanlı davranış *üretmesini* sağlar, yoksa aile sıcakkanlı olduğundan çocuk da sıcakkanlı olmuş değildir. Araştırmacılara göre genler insan bireysel özelliklerinin tamamına yakınında değilse de çoğunda bu şekilde işlemektedir. Bu durumu şöyle belirtmişlerdir:

> Büyük olasılıkla çoğu psikolojik farklılığın en yakın (en dolaysız) nedeni, radikal çevrecilerin hep inandığı gibi yaşam boyu öğrenilen deneyimleri de kapsamaktadır. Yine de, etkileyici deneyimler büyük miktarda bireyin kendi seçimine dayanmaktadır ve bu seçim genomun istikrarlı baskısı tarafından belirlenir. (s.228)

ELEŞTİRİLER VE BENZER ARAŞTIRMALAR

Tahmin edeceğiniz gibi, Bouchard ve Lykken tarafından oluşturulan ikizler veri tabanını kullanarak çok sayıda araştırma yürütülmüştür. Genellikle bulgular insan davranışının büyük ölçüde genlerden etkilendiğini göstermeye devam etmiştir. Daha önce çevresel faktörlerden kaynaklandığı düşünülen birçok nitelik ikiz çalışmalarıyla yeniden değerlendirilmiş ve bu niteliklerdeki varyasyonun ya tamamen ya da daha önce sanıldığından büyük oranda kalıtımsal olduğu görülmüştür.

Örneğin Minnesota Üniversitesinde bir ekibin araştırmasında hangi mesleği seçtiğimizin büyük ölçüde genlerimiz tarafından belirlenmesinin yanı sıra, farklı mesleklerin gerektirdiği fiziki koşullar sabit tutulduğunda bile sağladığımız iş doyumu ve çalışma etiğimizin de %30 oranında genetik faktörlere bağlı göründüğü bulunmuştur (Arvey ve ark., 1989; Arvey ve ark., 1994). Hem ayrı hem de birlikte yetişen tek ve çift yumurta ikizleriyle yapılan diğer çalışmalar daha çok etkili ve değişmez olduğu düşünülen kişilik özelliklerine daha doğrudan odaklanmışlardır (Bouchard, 1984; Loehlin, 1992). Bu ve diğer çalışmaların bulguları dışadönüklük-içedönüklük (girişken veya utangaç olma), nörotiklik (yüksek endişe ve aşırı duygusal tepki vermeye yatkınlık) ve sorumluluk sahibi olma (insanın yeterli, sorumlu ve dürüst olma derecesi) gibi karakteristiklerin çevreden çok genetik faktörlerle (%65) açıklanacağını göstermiştir.

Okuma 3 "Doğal" Mısınız? 53

gelmektedir. Böyle bir varsayım araştırıldığında genelde doğru olduğu görülür. Sıcakkanlı insanlar gerçekten ailelerinden daha fazla ilgi görmektedir. Bouchard ve Lykken'e göre ise, "sıcakkanlılık" aslında genetik olarak belirleniyor olabilir ve böylelikle bazı çocuklar diğerlerine göre daha sıcakkanlı doğabilirler. Bu çocuklar doğuştan ilgiye *tepki vermeye* yatkındırlar ve bu yolla ailelerin davranışı, genetik olarak soğukkanlı ailelere göre daha fazla pekişir. Bu pekiştirme ailelerin sıcakkanlı davranış *üretmesini* sağlar, yoksa aile sıcakkanlı olduğundan çocuk da sıcakkanlı olmuş değildir. Araştırmacılara göre genler insan bireysel özelliklerinin tamamına yakınında değilse de çoğunda bu şekilde işlemektedir. Bu durumu şöyle belirtmişlerdir:

> Büyük olasılıkla çoğu psikolojik farklılığın en yakın (en dolaysız) nedeni, radikal çevrecilerin hep inandığı gibi yaşam boyu öğrenilen deneyimleri de kapsamaktadır. Yine de, etkileyici deneyimler büyük miktarda bireyin kendi seçimine dayanmaktadır ve bu seçim genomun istikrarlı baskısı tarafından belirlenir. (s.228)

ELEŞTİRİLER VE BENZER ARAŞTIRMALAR

Tahmin edeceğiniz gibi, Bouchard ve Lykken tarafından oluşturulan ikizler veri tabanını kullanarak çok sayıda araştırma yürütülmüştür. Genellikle bulgular insan davranışının büyük ölçüde genlerden etkilendiğini göstermeye devam etmiştir. Daha önce çevresel faktörlerden kaynaklandığı düşünülen birçok nitelik ikiz çalışmalarıyla yeniden değerlendirilmiş ve bu niteliklerdeki varyasyonun ya tamamen ya da daha önce sanıldığından büyük oranda kalıtımsal olduğu görülmüştür.

Örneğin Minnesota Üniversitesinde bir ekibin araştırmasında hangi mesleği seçtiğimizin büyük ölçüde genlerimiz tarafından belirlenmesinin yanı sıra, farklı mesleklerin gerektirdiği fiziki koşullar sabit tutulduğunda bile sağladığımız iş doyumu ve çalışma etiğimizin de %30 oranında genetik faktörlere bağlı göründüğü bulunmuştur (Arvey ve ark., 1989; Arvey ve ark., 1994). Hem ayrı hem de birlikte yetişen tek ve çift yumurta ikizleriyle yapılan diğer çalışmalar daha çok etkili ve değişmez olduğu düşünülen kişilik özelliklerine daha doğrudan odaklanmışlardır (Bouchard, 1984; Loehlin, 1992). Bu ve diğer çalışmaların bulguları dışadönüklük-içedönüklük (girişken veya utangaç olma), nörotiklik (yüksek endişe ve aşırı duygusal tepki vermeye yatkınlık) ve sorumluluk sahibi olma (insanın yeterli, sorumlu ve dürüst olma derecesi) gibi karakteristiklerin çevreden çok genetik faktörlerle (%65) açıklanacağını göstermiştir.

Tabi ki bilim camiasındaki herkes bu nominal sonuçlara bakıp hemen sonuçları benimsememiştir. Bouchard ve Lykken'in çalışmaları birkaç farklı açıdan eleştirilmiştir (bkz. Billings ve ark., 1992). Bazılarına göre araştırmacılar bulgularını doğru ve eksiksiz biçimde yayınlamıyorlar ve bu nedenle bu sonuçlar tarafsız olarak değerlendirilemez. Yine aynı eleştirmenlere göre ikizlerle yapılan birçok vaka çalışması Bouchard ve Lykken'in hesaba katmadığı güçlü çevresel etkiler olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, bazı araştırmacılar ikiz araştırmalarının genel bir boyutuna, "eşit çevre varsayımı"na büyük eleştirilerde bulunmuşlardır (ör.; Joseph, 2002). Bu kavrama göre Bouchard ve Lykken'in bulgularını yorumlarken tek ve çift yumurta ikizlerinin tamamen birbirinin aynı ortamlarda yetiştiğini varsaymaktadır. Yapılan eleştiriler bu varsayımın geçersiz olduğunu ve çift yumurta ikizlerine tek yumurta ikizlerinden daha farklı muamele edildiğini iddia etmektedir. Bu iddia genetik etkilerin belirleyicisi olan ikiz çalışmalarının yöntemini komple kuşkulu hale getirmektedir. Yine de diğer birçok makale tarafından bu eleştiri çürütülmüş ve "eşit çevre varsayımı" desteklenmiştir (ör.; Kendler ve ark., 1993).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

1999 yılında Bouchard Minnesota ikiz kütüklerine dayanan kalıtım-çevre verilerini yeniden gözden geçirmiştir (Bouchard, 1999). Kişilikteki farklılıkların %40 oranında ve zekadaki farklılıkların da %50 oranında genetik temelli olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca daha önce tartıştığımız, genlerimizin çevremize dair seçimlerimizi ve kişiliğimizi şekillendirecek olan belirli çevreleri seçmemizi veya onlardan kaçınmamızı sağladığı konusundaki duruşunu devam ettirmiştir.

Minnesota İkiz ve Evlat Edinme Araştırmaları Merkezi ise aktif bir şekilde çalışmaya devam etmiştir. Çoğunun genetik temelli olduğunu tahmin bile edemeyeceğimiz aşk, boşanma ve hatta ölüm gibi oldukça kompleks insan bireysel özelliklerini inceleyen hayranlık uyandıran bazı araştırmalar yapılmıştır (bkz. Minnesota İkiz Aile Çalışması, 2007). Bu araştırmacılar Bay veya Bayan Doğru Kişiye "aşık olma"nın genetik yatkınlık olup olmadığını anlamak için insanların eş seçimlerini incelemişlerdir. Ve öyle olmadığı anlaşılmıştır. Ancak boşanma, yeme bozuklukları ve ölüm yaşı olasılıklarının genetik bir bağlantısını olduğunu bulmuşlardır.

Bouchard ve Lykken'in araştırmaları insan klonlama gibi daha büyük bir felsefi konuya da taşınmıştır (bkz. Agar, 2003). Muhtemelen sizin de sorduğunuz üzere eğer insan klonlama başarılırsa, bir insanın özü –kişiliği– klonuna

ne ölçüde aktarılabilecektir? Klonlamaya karşı olan bu kişilerin korkusu insan kimliğinin değişmesi, bozulması veya kaybedilmesidir. Diğer taraftan Bouchard ve Lykken'inki gibi ikiz çalışmalarının bulguları doğrultusunda "klonlanan insan belirli koşullar altında, bir dereceye kadar klonunda yaşamaya devam ediyor sayılabilir... Fakat... garanti etme endişesinden ziyade klonlama yoluyla hayatını devam ettirme potansiyeli teknolojinin yanlış kullanımından korunmaya yardım etmelidir." (Agar, 2003, s. 9). Tek yumurta ikizleri ve klonlama konusunu araştıran bir başka çalışma (Prainsack & Spector, 2006) tek yumurta ikizlerinin, ikiz olmaya ilişkin gerçek hayat deneyimlerinin genetik boyutunu çok nadir düşündükleri bulunmuştur. İlaveten, bireysel bir bakış açısından insan klonlama fikrini doğaya aykırı veya ahlaksızca bulmamışlardır, daha çok insan klonlamanın *nedenlerine* dair etik kurallar konusunda kuşku duymuşlardır. Tabi ki şimdiye kadar bu sadece felsefi bir tartışmadır, ancak insan klonlama ihtimali daha yakın bir olasılık olarak belirdikçe bu konu da önemli ve ilginç hale gelecektir.

Agar, N. (2003). Cloning and identity. *Journal of Medicine and Philosophy, 28,* 9-26.

Arvey, R., Bouchard, T., Segal, N., & Abraham, L. (1989). Job satisfaction: Environmental and genetic components. *Journal of Applied Psychology, 74*(2), 187–195.

Arvey, R., McCall, B., Bouchard, T., & Taubman, P. (1994). Genetic influences on job satisfaction and work value. *Personality and Individual Differences, 17*(1), 21–33.

Billings, P., Beckwith, J., & Alper, J. (1992). The genetic analysis of human behavior: A new era? *Social Science and Medicine, 35*(3), 227–238.

Bouchard, T. (1994). Genes, environment, and personality. *Science, 264*(5166), 1700–1702. Bouchard, T. (1999). Genes, environment, and personality. In S. Ceci, et al. (Eds.), *The nature–nurture debate: The essential readings,* pp. 97–103. Malden, MA: Blackwell.

Joseph, J. (2002). Twin studies in psychiatry and psychology: Science or pseudoscience? *Psychiatric Quarterly, 73,* 71–82.

Kendler K., Neale M., Kessler R., Heath A., & Eaves L. (1993). A test of the equal environment assumption in twin studies of psychiatric illness. *Behavioral Genetics, 23,* 21–27.

Loehlin, J. (1992). *Genes and environment in personality development.* Newbury Park, CA: Sage Publications.

Minnesota Twin Family Study. (2007). What's special about twins to science? Retrieved March 10, 2007, from http://www.psych.umn.edu/psylabs/mtfs/special.htm.

Prainsack, B., & Spector, T. D. (2006). Twins: a cloning experience. *Social Science & Medicine, 63(10),* 2739–2752.

Okuma 3 "Doğal" Mısınız? 55

ne ölçüde aktarılabilecektir? Klonlamaya karşı olan bu kişilerin korkusu insan kimliğinin değişmesi, bozulması veya kaybedilmesidir. Diğer taraftan Bouchard ve Lykken'inki gibi ikiz çalışmalarının bulguları doğrultusunda "klonlanan insan belirli koşullar altında, bir dereceye kadar klonunda yaşamaya devam ediyor sayılabilir... Fakat... garanti etme endişesinden ziyade klonlama yoluyla hayatını devam ettirme potansiyeli teknolojinin yanlış kullanımından korunmaya yardım etmelidir." (Agar, 2003, s. 9). Tek yumurta ikizleri ve klonlama konusunu araştıran bir başka çalışma (Prainsack & Spector, 2006) tek yumurta ikizlerinin, ikiz olmaya ilişkin gerçek hayat deneyimlerinin genetik boyutunu çok nadir düşündükleri bulunmuştur. İlaveten, bireysel bir bakış açısından insan klonlama fikrini doğaya aykırı veya ahlaksızca bulmamışlardır, daha çok insan klonlamanın *nedenlerine* dair etik kurallar konusunda kuşku duymuşlardır. Tabi ki şimdiye kadar bu sadece felsefi bir tartışmadır, ancak insan klonlama ihtimali daha yakın bir olasılık olarak belirdikçe bu konu da önemli ve ilginç hale gelecektir.

Agar, N. (2003). Cloning and identity. *Journal of Medicine and Philosophy, 28,* 9-26.

Arvey, R., Bouchard, T., Segal, N., & Abraham, L. (1989). Job satisfaction: Environmental and genetic components. *Journal of Applied Psychology, 74*(2), 187–195.

Arvey, R., McCall, B., Bouchard, T., & Taubman, P. (1994). Genetic influences on job satisfaction and work value. *Personality and Individual Differences, 17*(1), 21–33.

Billings, P., Beckwith, J., & Alper, J. (1992). The genetic analysis of human behavior: A new era? *Social Science and Medicine, 35*(3), 227–238.

Bouchard, T. (1994). Genes, environment, and personality. *Science, 264*(5166), 1700–1702. Bouchard, T. (1999). Genes, environment, and personality. In S. Ceci, et al. (Eds.), *The nature–nurture debate: The essential readings,* pp. 97–103. Malden, MA: Blackwell.

Joseph, J. (2002). Twin studies in psychiatry and psychology: Science or pseudoscience? *Psychiatric Quarterly, 73,* 71–82.

Kendler K., Neale M., Kessler R., Heath A., & Eaves L. (1993). A test of the equal environment assumption in twin studies of psychiatric illness. *Behavioral Genetics, 23,* 21–27.

Loehlin, J. (1992). *Genes and environment in personality development.* Newbury Park, CA: Sage Publications.

Minnesota Twin Family Study. (2007). What's special about twins to science? Retrieved March 10, 2007, from http://www.psych.umn.edu/psylabs/mtfs/special.htm.

Prainsack, B., & Spector, T. D. (2006). Twins: a cloning experience. *Social Science & Medicine, 63(10),* 2739–2752.

Okuma 3 "Doğal" Mısınız? 55

ne ölçüde aktarılabilecektir? Klonlamaya karşı olan bu kişilerin korkusu insan kimliğinin değişmesi, bozulması veya kaybedilmesidir. Diğer taraftan Bouchard ve Lykken'inki gibi ikiz çalışmalarının bulguları doğrultusunda "klonlanan insan belirli koşullar altında, bir dereceye kadar klonunda yaşamaya devam ediyor sayılabilir... Fakat... garanti etme endişesinden ziyade klonlama yoluyla hayatını devam ettirme potansiyeli teknolojinin yanlış kullanımından korunmaya yardım etmelidir." (Agar, 2003, s. 9). Tek yumurta ikizleri ve klonlama konusunu araştıran bir başka çalışma (Prainsack & Spector, 2006) tek yumurta ikizlerinin, ikiz olmaya ilişkin gerçek hayat deneyimlerinin genetik boyutunu çok nadir düşündükleri bulunmuştur. İlaveten, bireysel bir bakış açısından insan klonlama fikrini doğaya aykırı veya ahlaksızca bulmamışlardır, daha çok insan klonlamanın *nedenlerine* dair etik kurallar konusunda kuşku duymuşlardır. Tabi ki şimdiye kadar bu sadece felsefi bir tartışmadır, ancak insan klonlama ihtimali daha yakın bir olasılık olarak belirdikçe bu konu da önemli ve ilginç hale gelecektir.

Agar, N. (2003). Cloning and identity. *Journal of Medicine and Philosophy, 28,* 9-26.

Arvey, R., Bouchard, T., Segal, N., & Abraham, L. (1989). Job satisfaction: Environmental and genetic components. *Journal of Applied Psychology, 74*(2), 187–195.

Arvey, R., McCall, B., Bouchard, T., & Taubman, P. (1994). Genetic influences on job satisfaction and work value. *Personality and Individual Differences, 17*(1), 21–33.

Billings, P., Beckwith, J., & Alper, J. (1992). The genetic analysis of human behavior: A new era? *Social Science and Medicine, 35*(3), 227–238.

Bouchard, T. (1994). Genes, environment, and personality. *Science, 264*(5166), 1700–1702. Bouchard, T. (1999). Genes, environment, and personality. In S. Ceci, et al. (Eds.), *The nature–nurture debate: The essential readings,* pp. 97–103. Malden, MA: Blackwell.

Joseph, J. (2002). Twin studies in psychiatry and psychology: Science or pseudoscience? *Psychiatric Quarterly, 73,* 71–82.

Kendler K., Neale M., Kessler R., Heath A., & Eaves L. (1993). A test of the equal environment assumption in twin studies of psychiatric illness. *Behavioral Genetics, 23,* 21–27.

Loehlin, J. (1992). *Genes and environment in personality development.* Newbury Park, CA: Sage Publications.

Minnesota Twin Family Study. (2007). What's special about twins to science? Retrieved March 10, 2007, from http://www.psych.umn.edu/psylabs/mtfs/special.htm.

Prainsack, B., & Spector, T. D. (2006). Twins: a cloning experience. *Social Science & Medicine, 63(10),* 2739–2752.

Okuma 4: GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET!

Gibson, E. J. & Walk, R. D. (1960). The "visual cliff" ("Görsel uçurum"). *Scientific American, 202(4),* 67-71.

Psikolojide en sık anlatılan anekdotlardan biri S.B. (kişinin mahremiyetini korumak için baş harfler kullanılmıştır) adlı kişi hakkındadır. S.B. doğuştan kördür, ta ki 52 yaşında yeni geliştirilmiş bir yöntemle (günümüzde yaygın olan kornea nakli) ameliyat olup görüşüne tekrar kavuşana kadar. Yine de S.B.'nin görmesini sağlayan yeni yeteneği gördüğü şeyi bizim gibi otomatik olarak algıladığı anlamına gelmemektedir. Bunun önemli bir örneği ameliyattan hemen sonra, görüşü henüz netleşmeden yaşanmıştır. S.B. hastane penceresinden dışarı bakmış ve yerde hareket eden küçük nesnelerin ne olduğunu merak etmiştir. Pencere pervazına doğru sürünmeye başlamış, elleriyle tutunarak aşağıya eğilip bakmayı düşünmüştür. İyi ki hastane personeli bunu yapmasına izin vermemiştir. S. B. 4. kattaydı ve gördüğü hareket eden küçük nesneler arabalardı! Her ne kadar S.B. artık görüyor olsa da derinliği algılayamıyordu.

Etrafımızdaki dünyayı algılamamızı ve yorumlamamızı sağlayan görsel yeteneğimiz bilişsel psikologlar için bir çalışma alanıdır, çünkü açıkça görülmektedir ki bu yetenek davranışlarımızı önemli şekilde etkilemektedir. Ayrıca bu yeteneğin altında yatan temel sorun duyusal süreçlerimizin doğuştan mı geldiği yoksa öğrenilir mi olduğudur: yine kalıtım-çevre meselesi. Birçok psikolog en önemli görsel yeteneğimizin derinlik algısı olduğuna inanmaktadır. Derinlik algısı olmadan insan türünün hayatta kalmasının nasıl zor, hatta belki de imkansız olduğunu tahmin edebilirsiniz. Eşyaların arasına paldır küldür dalabilir, bir vahşi hayvanın ne kadar uzakta olduğu kestirmeyebilir veya uçurumlardan düşebilirdik. Bu nedenle, derinlik algısının doğuştan gelen ve hayatta kalmamızı sağlayan deneyimle geliştirilmesine gerek olmadığını bir mekanizma olduğunu farz edilmesi mantıklıdır. Ancak, Eleanor Gibson ve Richard Walk'un çalışmalarında değindiği üzere,

> Bildiğimiz gibi insan bebekler emekleme ve yeni yürüme dönemlerinde sıklıkla yüksek veya alçak yerlerden düşmeye meyillidirler. Beşik kenarlıklarıyla, merdiven parmaklıklarıyla ve yetişkinlerin ihtiyatıyla, kenarlardan düşmekten korunmalıdırlar. Kendi kas koordinasyonları geliştiğinde bu tür kazalardan kendilerini korumaya başlarlar. Sağduyumuz bize bebeklerin düşülebilecek yerleri deneyimle–yani düşerek ve canlarını yakarak öğrendiklerini söyler. (s. 64)

Bu araştırmacılar derinliği algılama yeteneğini laboratuvarda bilimsel olarak çalışmak istemişlerdir. Bunun için *görsel uçurum* adını verdikleri bir araştırma aracı düşünmüş ve geliştirmişlerdir.

56 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

Okuma 4: GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET!

Gibson, E. J. & Walk, R. D. (1960). The "visual cliff" ("Görsel uçurum"). *Scientific American, 202(4),* 67-71.

Psikolojide en sık anlatılan anekdotlardan biri S.B. (kişinin mahremiyetini korumak için baş harfler kullanılmıştır) adlı kişi hakkındadır. S.B. doğuştan kördür, ta ki 52 yaşında yeni geliştirilmiş bir yöntemle (günümüzde yaygın olan kornea nakli) ameliyat olup görüşüne tekrar kavuşana kadar. Yine de S.B.'nin görmesini sağlayan yeni yeteneği gördüğü şeyi bizim gibi otomatik olarak algıladığı anlamına gelmemektedir. Bunun önemli bir örneği ameliyattan hemen sonra, görüşü henüz netleşmeden yaşanmıştır. S.B. hastane penceresinden dışarı bakmış ve yerde hareket eden küçük nesnelerin ne olduğunu merak etmiştir. Pencere pervazına doğru sürünmeye başlamış, elleriyle tutunarak aşağıya eğilip bakmayı düşünmüştür. İyi ki hastane personeli bunu yapmasına izin vermemiştir. S. B. 4. kattaydı ve gördüğü hareket eden küçük nesneler arabalardı! Her ne kadar S.B. artık görüyor olsa da derinliği algılayamıyordu.

Etrafımızdaki dünyayı algılamamızı ve yorumlamamızı sağlayan görsel yeteneğimiz bilişsel psikologlar için bir çalışma alanıdır, çünkü açıkça görülmektedir ki bu yetenek davranışlarımızı önemli şekilde etkilemektedir. Ayrıca bu yeteneğin altında yatan temel sorun duyusal süreçlerimizin doğuştan mı geldiği yoksa öğrenilir mi olduğudur: yine kalıtım-çevre meselesi. Birçok psikolog en önemli görsel yeteneğimizin derinlik algısı olduğuna inanmaktadır. Derinlik algısı olmadan insan türünün hayatta kalmasının nasıl zor, hatta belki de imkansız olduğunu tahmin edebilirsiniz. Eşyaların arasına paldır küldür dalabilir, bir vahşi hayvanın ne kadar uzakta olduğu kestirmeyebilir veya uçurumlardan düşebilirdik. Bu nedenle, derinlik algısının doğuştan gelen ve hayatta kalmamızı sağlayan deneyimle geliştirilmesine gerek olmadığını bir mekanizma olduğunu farz edilmesi mantıklıdır. Ancak, Eleanor Gibson ve Richard Walk'un çalışmalarında değindiği üzere,

> Bildiğimiz gibi insan bebekler emekleme ve yeni yürüme dönemlerinde sıklıkla yüksek veya alçak yerlerden düşmeye meyillidirler. Beşik kenarlıklarıyla, merdiven parmaklıklarıyla ve yetişkinlerin ihtiyatıyla, kenarlardan düşmekten korunmalıdırlar. Kendi kas koordinasyonları geliştiğinde bu tür kazalardan kendilerini korumaya başlarlar. Sağduyumuz bize bebeklerin düşülebilecek yerleri deneyimle–yani düşerek ve canlarını yakarak öğrendiklerini söyler. (s. 64)

Bu araştırmacılar derinliği algılama yeteneğini laboratuvarda bilimsel olarak çalışmak istemişlerdir. Bunun için *görsel uçurum* adını verdikleri bir araştırma aracı düşünmüş ve geliştirmişlerdir.

56 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

Okuma 4: GÖRSEL UÇURUMA DİKKAT ET!

Gibson, E. J. & Walk, R. D. (1960). The "visual cliff" ("Görsel uçurum"). *Scientific American, 202(4),* 67-71.

Psikolojide en sık anlatılan anekdotlardan biri S.B. (kişinin mahremiyetini korumak için baş harfler kullanılmıştır) adlı kişi hakkındadır. S.B. doğuştan kördür, ta ki 52 yaşında yeni geliştirilmiş bir yöntemle (günümüzde yaygın olan kornea nakli) ameliyat olup görüşüne tekrar kavuşana kadar. Yine de S.B.'nin görmesini sağlayan yeni yeteneği gördüğü şeyi bizim gibi otomatik olarak algıladığı anlamına gelmemektedir. Bunun önemli bir örneği ameliyattan hemen sonra, görüşü henüz netleşmeden yaşanmıştır. S.B. hastane penceresinden dışarı bakmış ve yerde hareket eden küçük nesnelerin ne olduğunu merak etmiştir. Pencere pervazına doğru sürünmeye başlamış, elleriyle tutunarak aşağıya eğilip bakmayı düşünmüştür. İyi ki hastane personeli bunu yapmasına izin vermemiştir. S. B. 4. kattaydı ve gördüğü hareket eden küçük nesneler arabalardı! Her ne kadar S.B. artık görüyor olsa da derinliği algılayamıyordu.

Etrafımızdaki dünyayı algılamamızı ve yorumlamamızı sağlayan görsel yeteneğimiz bilişsel psikologlar için bir çalışma alanıdır, çünkü açıkça görülmektedir ki bu yetenek davranışlarımızı önemli şekilde etkilemektedir. Ayrıca bu yeteneğin altında yatan temel sorun duyusal süreçlerimizin doğuştan mı geldiği yoksa öğrenilir mi olduğudur: yine kalıtım-çevre meselesi. Birçok psikolog en önemli görsel yeteneğimizin derinlik algısı olduğuna inanmaktadır. Derinlik algısı olmadan insan türünün hayatta kalmasının nasıl zor, hatta belki de imkansız olduğunu tahmin edebilirsiniz. Eşyaların arasına paldır küldür dalabilir, bir vahşi hayvanın ne kadar uzakta olduğu kestirmeyebilir veya uçurumlardan düşebilirdik. Bu nedenle, derinlik algısının doğuştan gelen ve hayatta kalmamızı sağlayan deneyimle geliştirilmesine gerek olmadığını bir mekanizma olduğunu farz edilmesi mantıklıdır. Ancak, Eleanor Gibson ve Richard Walk'un çalışmalarında değindiği üzere,

> Bildiğimiz gibi insan bebekler emekleme ve yeni yürüme dönemlerinde sıklıkla yüksek veya alçak yerlerden düşmeye meyillidirler. Beşik kenarlıklarıyla, merdiven parmaklıklarıyla ve yetişkinlerin ihtiyatıyla, kenarlardan düşmekten korunmalıdırlar. Kendi kas koordinasyonları geliştiğinde bu tür kazalardan kendilerini korumaya başlarlar. Sağduyumuz bize bebeklerin düşülebilecek yerleri deneyimle–yani düşerek ve canlarını yakarak öğrendiklerini söyler. (s. 64)

Bu araştırmacılar derinliği algılama yeteneğini laboratuvarda bilimsel olarak çalışmak istemişlerdir. Bunun için *görsel uçurum* adını verdikleri bir araştırma aracı düşünmüş ve geliştirmişlerdir.

TEORİK ÖNERMELER

Hayvanların veya insanların erken gelişimsel süreçlerinin hangi aşamasında derinliği algılayabildiklerini öğrenmek isteseydiniz, bunu yapmanın yollarından biri onları bir uçurumun kenarına koymak ve düşmekten kaçınıp kaçınmayacağına bakmak olurdu. Ancak bu derinliği (ya da daha spesifik olarak yüksekliği) algılayamayan katılımcıların düşüp yaralanma ihtimali gibi etik nedenlerden dolayı saçma bir öneridir. Görsel uçurum bu problemi ortadan kaldırmaktadır çünkü ortada aslında bir uçurum yokken katılımcı uçurum olduğunu zanneder. Bunun tam olarak nasıl yapıldığı birazdan açıklanacaktır, ama öncelikle şunu anlamak gerekir ki bu aletin önemi, insan veya hayvan bebekleri uçurumun kenarına koyup uçurumu algılayıp uzak duracaklar mı diye bakabiliyor olmamızdan gelmektedir. Bunu yapamayıp "uçuruma" doğru adım atsalar bile düşme tehlikesi yoktur.

Gibson ve Walk bu konuda doğuştancı bir duruş sergilemektedir: onlara göre derinlik algısı ve uçurumdan uzak durma, bizim orijinal biyolojik donanımımızda bulunan ve dolayısıyla deneyimle kazanılmayan, otomatik süreçlerdir. Görgülcülerin benimsediği karşıt görüş ise bu tür yeteneklerin öğrenildiğini iddia eder. Gibson ve Walk'un görsel uçurumu şu soruları sormalarına izin *vermiştir:* Bir insan veya hayvan gelişiminin hangi aşamasında derinlik veya yükseklik uyaranına etkin bir şekilde tepki verebilir? Bu tepkiler farklı türlerdeki veya farklı ortamlardaki hayvanlarda farklı zamanlarda mı gözükür? Bu tepkiler doğuştan mı gelir yoksa deneyim ve öğrenme sonucu mu geliştirilirler?

YÖNTEM

Görsel uçurum yaklaşık 122 cm yüksekliğinde, üst kısmında kalın, şeffaf cam bulunan bir masadan oluşmaktadır (Şekil 4-1 ve 4-2). Camın yarısının tam altında kırmızı-beyaz dama desenli sert yüzey bulunmaktadır (sığ taraf). Diğer yarısının altında yine aynı desen vardır ancak bu yüzey masanın aşağısında, zemin seviyesindedir (derin taraf). Sığ tarafın en kenarından sonra aniden zemine düşülecekmiş gibi görünmesine rağmen masanın sonuna kadar cam yüzey devam etmektedir. Sığ ve derin taraf arasında yaklaşık 30 cm genişliğinde merkez alan bulunmaktadır. Bu aleti kullanarak bebeklerin test edilmesi oldukça kolaydır.

Bu çalışmanın katılımcıları 6-14 aylık 36 bebektir. Ayrıca bebeklerin anneleri de çalışmaya katılmıştır. Her bir bebek görsel uçurumun merkez alanına konulmuş ve önce derin kısımdan sonra da sığ kısımdan annesi tarafından çağırılmıştır.

Okuma 4: Görsel Uçuruma Dikkat Et! 57

TEORİK ÖNERMELER

Hayvanların veya insanların erken gelişimsel süreçlerinin hangi aşamasında derinliği algılayabildiklerini öğrenmek isteseydiniz, bunu yapmanın yollarından biri onları bir uçurumun kenarına koymak ve düşmekten kaçınıp kaçınmayacağına bakmak olurdu. Ancak bu derinliği (ya da daha spesifik olarak yüksekliği) algılayamayan katılımcıların düşüp yaralanma ihtimali gibi etik nedenlerden dolayı saçma bir öneridir. Görsel uçurum bu problemi ortadan kaldırmaktadır çünkü ortada aslında bir uçurum yokken katılımcı uçurum olduğunu zanneder. Bunun tam olarak nasıl yapıldığı birazdan açıklanacaktır, ama öncelikle şunu anlamak gerekir ki bu aletin önemi, insan veya hayvan bebekleri uçurumun kenarına koyup uçurumu algılayıp uzak duracaklar mı diye bakabiliyor olmamızdan gelmektedir. Bunu yapamayıp "uçuruma" doğru adım atsalar bile düşme tehlikesi yoktur.

Gibson ve Walk bu konuda doğuştancı bir duruş sergilemektedir: onlara göre derinlik algısı ve uçurumdan uzak durma, bizim orijinal biyolojik donanımımızda bulunan ve dolayısıyla deneyimle kazanılmayan, otomatik süreçlerdir. Görgülcülerin benimsediği karşıt görüş ise bu tür yeteneklerin öğrenildiğini iddia eder. Gibson ve Walk'un görsel uçurumu şu soruları sormalarına izin *vermiştir:* Bir insan veya hayvan gelişiminin hangi aşamasında derinlik veya yükseklik uyaranına etkin bir şekilde tepki verebilir? Bu tepkiler farklı türlerdeki veya farklı ortamlardaki hayvanlarda farklı zamanlarda mı gözükür? Bu tepkiler doğuştan mı gelir yoksa deneyim ve öğrenme sonucu mu geliştirilirler?

YÖNTEM

Görsel uçurum yaklaşık 122 cm yüksekliğinde, üst kısmında kalın, şeffaf cam bulunan bir masadan oluşmaktadır (Şekil 4-1 ve 4-2). Camın yarısının tam altında kırmızı-beyaz dama desenli sert yüzey bulunmaktadır (sığ taraf). Diğer yarısının altında yine aynı desen vardır ancak bu yüzey masanın aşağısında, zemin seviyesindedir (derin taraf). Sığ tarafın en kenarından sonra aniden zemine düşülecekmiş gibi görünmesine rağmen masanın sonuna kadar cam yüzey devam etmektedir. Sığ ve derin taraf arasında yaklaşık 30 cm genişliğinde merkez alan bulunmaktadır. Bu aleti kullanarak bebeklerin test edilmesi oldukça kolaydır.

Bu çalışmanın katılımcıları 6-14 aylık 36 bebektir. Ayrıca bebeklerin anneleri de çalışmaya katılmıştır. Her bir bebek görsel uçurumun merkez alanına konulmuş ve önce derin kısımdan sonra da sığ kısımdan annesi tarafından çağırılmıştır.

Okuma 4: Görsel Uçuruma Dikkat Et! 57

TEORİK ÖNERMELER

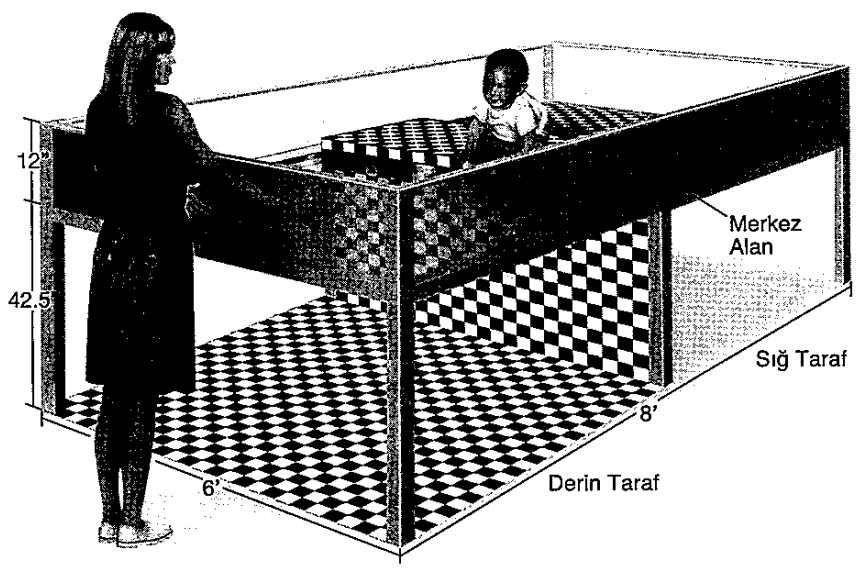
Hayvanların veya insanların erken gelişimsel süreçlerinin hangi aşamasında derinliği algılayabildiklerini öğrenmek isteseydiniz, bunu yapmanın yollarından biri onları bir uçurumun kenarına koymak ve düşmekten kaçınıp kaçınmayacağına bakmak olurdu. Ancak bu derinliği (ya da daha spesifik olarak yüksekliği) algılayamayan katılımcıların düşüp yaralanma ihtimali gibi etik nedenlerden dolayı saçma bir öneridir. Görsel uçurum bu problemi ortadan kaldırmaktadır çünkü ortada aslında bir uçurum yokken katılımcı uçurum olduğunu zanneder. Bunun tam olarak nasıl yapıldığı birazdan açıklanacaktır, ama öncelikle şunu anlamak gerekir ki bu aletin önemi, insan veya hayvan bebekleri uçurumun kenarına koyup uçurumu algılayıp uzak duracaklar mı diye bakabiliyor olmamızdan gelmektedir. Bunu yapamayıp "uçuruma" doğru adım atsalar bile düşme tehlikesi yoktur.

Gibson ve Walk bu konuda doğuştancı bir duruş sergilemektedir: onlara göre derinlik algısı ve uçurumdan uzak durma, bizim orijinal biyolojik donanımımızda bulunan ve dolayısıyla deneyimle kazanılmayan, otomatik süreçlerdir. Görgülcülerin benimsediği karşıt görüş ise bu tür yeteneklerin öğrenildiğini iddia eder. Gibson ve Walk'un görsel uçurumu şu soruları sormalarına izin *vermiştir:* Bir insan veya hayvan gelişiminin hangi aşamasında derinlik veya yükseklik uyaranına etkin bir şekilde tepki verebilir? Bu tepkiler farklı türlerdeki veya farklı ortamlardaki hayvanlarda farklı zamanlarda mı gözükür? Bu tepkiler doğuştan mı gelir yoksa deneyim ve öğrenme sonucu mu geliştirilirler?

YÖNTEM

Görsel uçurum yaklaşık 122 cm yüksekliğinde, üst kısmında kalın, şeffaf cam bulunan bir masadan oluşmaktadır (Şekil 4-1 ve 4-2). Camın yarısının tam altında kırmızı-beyaz dama desenli sert yüzey bulunmaktadır (sığ taraf). Diğer yarısının altında yine aynı desen vardır ancak bu yüzey masanın aşağısında, zemin seviyesindedir (derin taraf). Sığ tarafın en kenarından sonra aniden zemine düşülecekmiş gibi görünmesine rağmen masanın sonuna kadar cam yüzey devam etmektedir. Sığ ve derin taraf arasında yaklaşık 30 cm genişliğinde merkez alan bulunmaktadır. Bu aleti kullanarak bebeklerin test edilmesi oldukça kolaydır.

Bu çalışmanın katılımcıları 6-14 aylık 36 bebektir. Ayrıca bebeklerin anneleri de çalışmaya katılmıştır. Her bir bebek görsel uçurumun merkez alanına konulmuş ve önce derin kısımdan sonra da sığ kısımdan annesi tarafından çağırılmıştır.

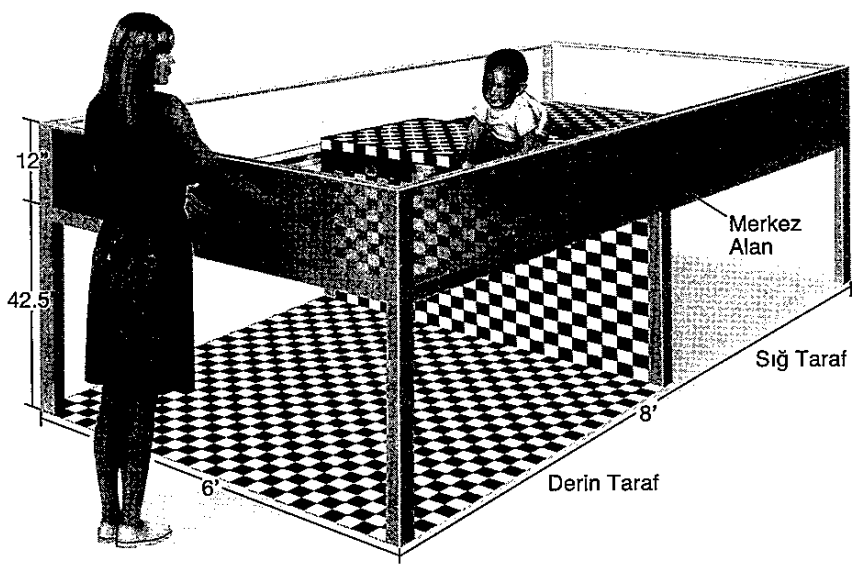


ŞEKİL 4-1 Gibson ve Walk'un görsel uçurumu.

İnsandaki derinlik algısını diğer bebek hayvanlarla karşılaştırmak için, görsel uçurum aynı testin diğer türlerle yapılmasına da olanak tanımıştır (ama bu türlerde anneleri yavrularını çağırmamışlardır). Bebek hayvanlar merkez alana konulmuş ve sığ kısımla derin kısmı ayırt edip edemeyeceklerine ve "uçuruma" doğru adım atıp atmayacaklarına bakılmıştır. Cornell Üniversitesi'nin psikoloji laboratuvarında çeşitli bebek hayvanların test edilmek için getirildiği oldukça nadir durumu tahmin edebilirsiniz. Bu hayvanların içinde tavuklar, kaplumbağalar, sıçanlar, kuzular, oğlaklar (keçi yavruları), domuzlar, kedi ve köpek yavruları vardır. Hepsinin aynı gün içinde test edilip edilmediği merak konusudur!

Unutmayalım ki bu çalışmanın amacı derinlik algısının doğuştan mı geldiği yoksa öğrenilerek mi olduğunu incelemektir. Bu yöntemi zekice yapan ise, yöntemin en azından bu soruya cevap verilmesine izin vermesidir. İnsan veya hayvan bebeklere derinliği algılayıp algılamadıkları sorulamaz ve bahsedildiği gibi insan bebekler gerçek uçurumlarda test edilemez. Psikolojide bu tür şaşırtıcı sorular, genellikle yeni yöntemlerin geliştirilmesiyle cevaplanmaktadır. Gibson ve Walk'un ilk çalışma sonuçları bunun muhteşem bir örneğini oluşturmaktadır.

58 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

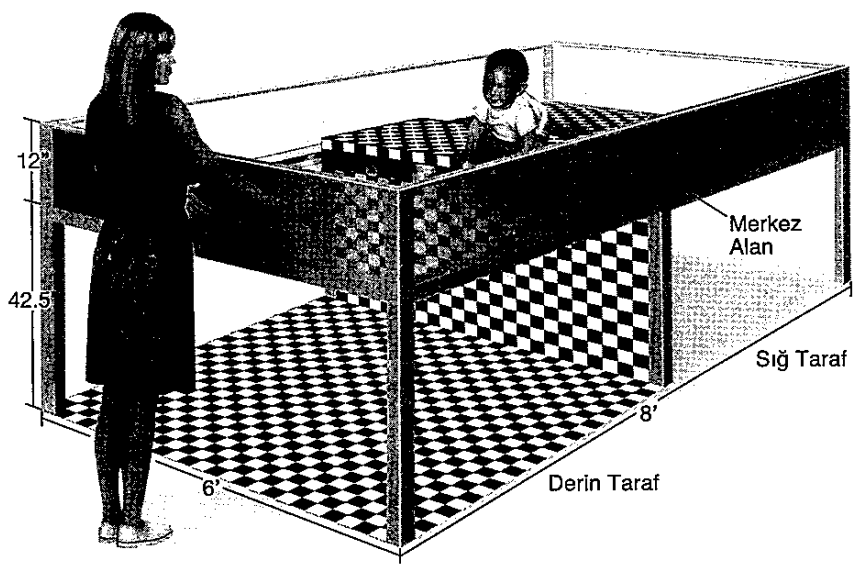


ŞEKİL 4-1 Gibson ve Walk'un görsel uçurumu.

İnsandaki derinlik algısını diğer bebek hayvanlarla karşılaştırmak için, görsel uçurum aynı testin diğer türlerle yapılmasına da olanak tanımıştır (ama bu türlerde anneleri yavrularını çağırmamışlardır). Bebek hayvanlar merkez alana konulmuş ve sığ kısımla derin kısmı ayırt edip edemeyeceklerine ve "uçuruma" doğru adım atıp atmayacaklarına bakılmıştır. Cornell Üniversitesi'nin psikoloji laboratuvarında çeşitli bebek hayvanların test edilmek için getirildiği oldukça nadir durumu tahmin edebilirsiniz. Bu hayvanların içinde tavuklar, kaplumbağalar, sıçanlar, kuzular, oğlaklar (keçi yavruları), domuzlar, kedi ve köpek yavruları vardır. Hepsinin aynı gün içinde test edilip edilmediği merak konusudur!

Unutmayalım ki bu çalışmanın amacı derinlik algısının doğuştan mı geldiği yoksa öğrenilerek mi olduğunu incelemektir. Bu yöntemi zekice yapan ise, yöntemin en azından bu soruya cevap verilmesine izin vermesidir. İnsan veya hayvan bebeklere derinliği algılayıp algılamadıkları sorulamaz ve bahsedildiği gibi insan bebekler gerçek uçurumlarda test edilemez. Psikolojide bu tür şaşırtıcı sorular, genellikle yeni yöntemlerin geliştirilmesiyle cevaplanmaktadır. Gibson ve Walk'un ilk çalışma sonuçları bunun muhteşem bir örneğini oluşturmaktadır.

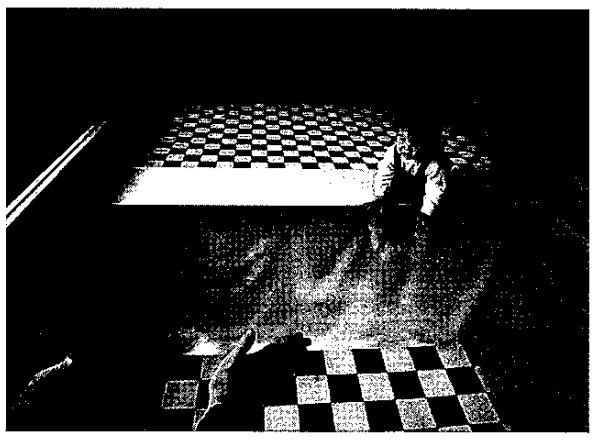
58 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı



ŞEKİL 4-1 Gibson ve Walk'un görsel uçurumu.

İnsandaki derinlik algısını diğer bebek hayvanlarla karşılaştırmak için, görsel uçurum aynı testin diğer türlerle yapılmasına da olanak tanımıştır (ama bu türlerde anneleri yavrularını çağırmamışlardır). Bebek hayvanlar merkez alana konulmuş ve sığ kısımla derin kısmı ayırt edip edemeyeceklerine ve "uçuruma" doğru adım atıp atmayacaklarına bakılmıştır. Cornell Üniversitesi'nin psikoloji laboratuvarında çeşitli bebek hayvanların test edilmek için getirildiği oldukça nadir durumu tahmin edebilirsiniz. Bu hayvanların içinde tavuklar, kaplumbağalar, sıçanlar, kuzular, oğlaklar (keçi yavruları), domuzlar, kedi ve köpek yavruları vardır. Hepsinin aynı gün içinde test edilip edilmediği merak konusudur!

Unutmayalım ki bu çalışmanın amacı derinlik algısının doğuştan mı geldiği yoksa öğrenilerek mi olduğunu incelemektir. Bu yöntemi zekice yapan ise, yöntemin en azından bu soruya cevap verilmesine izin vermesidir. İnsan veya hayvan bebeklere derinliği algılayıp algılamadıkları sorulamaz ve bahsedildiği gibi insan bebekler gerçek uçurumlarda test edilemez. Psikolojide bu tür şaşırtıcı sorular, genellikle yeni yöntemlerin geliştirilmesiyle cevaplanmaktadır. Gibson ve Walk'un ilk çalışma sonuçları bunun muhteşem bir örneğini oluşturmaktadır.



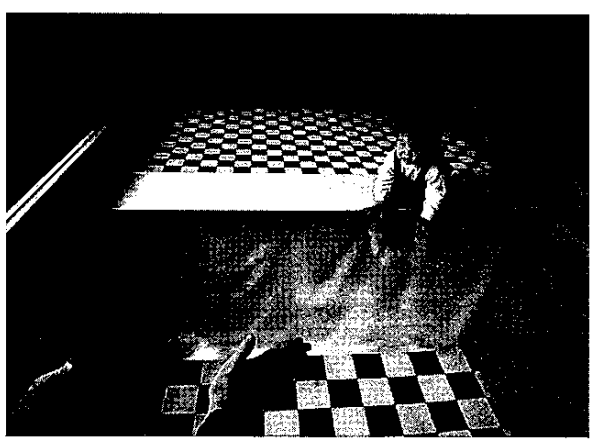
ŞEKİL 4-2 Test sırasında görsel uçurum. (Mark Richards/PhotoEdit, Inc.)

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çocuklardan 9'u merkez alandan iki yöne de hareket etmemişlerdir. Bu durum araştırmacılar tarafından açıklanmamıştır ama belki de sadece bebeklerin inatçılığıdır. Diğer 27'si ise anneleri sığ taraftan çağırdığında camın üzerinden emekleyerek masanın ucuna gitmişlerdir. Anneleri derin taraftan çağırdığında ise sadece 3 bebek büyük bir tereddütle, görsel uçurumun kenarından annelerine doğru emeklemişlerdir. Uçurumun olduğu taraftan çağrılan çocukların çoğu annesinden uzaklaşarak sığ tarafa doğru gitmiş veya "uçurumdan" geçip annelerine ulaşamamanın hüsranıyla ağlamışlardır. Çocukların "uçurumun" derinliğini algılamaları konusunda küçük bir sorun vardı: "Çocuklar genelde derin tarafta camdan aşağıya doğru dikkatle bakıyor ve geri dönüyorlardı. Diğerleri ise camı elleriyle yoklayıp sağlam olduğunu dokunarak garantiye aldıktan sonra bile geçmeyi reddediyorlardı" (s. 64).

Bu sonuçlar insanların derinliği algılama yeteneğinin öğrenilmiş değil de doğuştan olduğunu kanıtlar mı? Kanıtlamaz, çünkü bu deneye katılan çocukların deneme yanılma yoluyla derinliği öğrenmiş olabilecekleri en az 6 aylık yaşam tecrübeleri vardır. Ancak insan bebekler altı aydan önce bu yöntemle test edilemezler çünkü yeterli hareket becerileri yoktur. Bu nedenle Gibson ve Walk çeşitli hayvanları karşılaştırma amacıyla test etmeye karar vermişlerdir. Bildiğiniz gibi çoğu hayvan hareket etme becerisini insanlara göre çok daha çabuk kazanır. Hayvan testlerinin sonuçları oldukça ilginçtir; farklı hayvanların derinliği algılayabilme yetenekleri, bu yeteneğin hayatta kalmaları için gerekli olup olmadığına göre değişmektedir.

Okuma 4: Görsel Uçuruma Dikkat Et! 59



ŞEKİL 4-2 Test sırasında görsel uçurum. (Mark Richards/PhotoEdit, Inc.)

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çocuklardan 9'u merkez alandan iki yöne de hareket etmemişlerdir. Bu durum araştırmacılar tarafından açıklanmamıştır ama belki de sadece bebeklerin inatçılığıdır. Diğer 27'si ise anneleri sığ taraftan çağırdığında camın üzerinden emekleyerek masanın ucuna gitmişlerdir. Anneleri derin taraftan çağırdığında ise sadece 3 bebek büyük bir tereddütle, görsel uçurumun kenarından annelerine doğru emeklemişlerdir. Uçurumun olduğu taraftan çağrılan çocukların çoğu annesinden uzaklaşarak sığ tarafa doğru gitmiş veya "uçurumdan" geçip annelerine ulaşamamanın hüsranıyla ağlamışlardır. Çocukların "uçurumun" derinliğini algılamaları konusunda küçük bir sorun vardı: "Çocuklar genelde derin tarafta camdan aşağıya doğru dikkatle bakıyor ve geri dönüyorlardı. Diğerleri ise camı elleriyle yoklayıp sağlam olduğunu dokunarak garantiye aldıktan sonra bile geçmeyi reddediyorlardı" (s. 64).

Bu sonuçlar insanların derinliği algılama yeteneğinin öğrenilmiş değil de doğuştan olduğunu kanıtlar mı? Kanıtlamaz, çünkü bu deneye katılan çocukların deneme yanılma yoluyla derinliği öğrenmiş olabilecekleri en az 6 aylık yaşam tecrübeleri vardır. Ancak insan bebekler altı aydan önce bu yöntemle test edilemezler çünkü yeterli hareket becerileri yoktur. Bu nedenle Gibson ve Walk çeşitli hayvanları karşılaştırma amacıyla test etmeye karar vermişlerdir. Bildiğiniz gibi çoğu hayvan hareket etme becerisini insanlara göre çok daha çabuk kazanır. Hayvan testlerinin sonuçları oldukça ilginçtir; farklı hayvanların derinliği algılayabilme yetenekleri, bu yeteneğin hayatta kalmaları için gerekli olup olmadığına göre değişmektedir.

Okuma 4: Görsel Uçuruma Dikkat Et! 59

ŞEKİL 4-2 Test sırasında görsel uçurum. (Mark Richards/PhotoEdit, Inc.)

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çocuklardan 9'u merkez alandan iki yöne de hareket etmemişlerdir. Bu durum araştırmacılar tarafından açıklanmamıştır ama belki de sadece bebeklerin inatçılığıdır. Diğer 27'si ise anneleri sığ taraftan çağırdığında camın üzerinden emekleyerek masanın ucuna gitmişlerdir. Anneleri derin taraftan çağırdığında ise sadece 3 bebek büyük bir tereddütle, görsel uçurumun kenarından annelerine doğru emeklemişlerdir. Uçurumun olduğu taraftan çağrılan çocukların çoğu annesinden uzaklaşarak sığ tarafa doğru gitmiş veya "uçurumdan" geçip annelerine ulaşamamanın hüsranıyla ağlamışlardır. Çocukların "uçurumun" derinliğini algılamaları konusunda küçük bir sorun vardı: "Çocuklar genelde derin tarafta camdan aşağıya doğru dikkatle bakıyor ve geri dönüyorlardı. Diğerleri ise camı elleriyle yoklayıp sağlam olduğunu dokunarak garantiye aldıktan sonra bile geçmeyi reddediyorlardı" (s. 64).

Bu sonuçlar insanların derinliği algılama yeteneğinin öğrenilmiş değil de doğuştan olduğunu kanıtlar mı? Kanıtlamaz, çünkü bu deneye katılan çocukların deneme yanılma yoluyla derinliği öğrenmiş olabilecekleri en az 6 aylık yaşam tecrübeleri vardır. Ancak insan bebekler altı aydan önce bu yöntemle test edilemezler çünkü yeterli hareket becerileri yoktur. Bu nedenle Gibson ve Walk çeşitli hayvanları karşılaştırma amacıyla test etmeye karar vermişlerdir. Bildiğiniz gibi çoğu hayvan hareket etme becerisini insanlara göre çok daha çabuk kazanır. Hayvan testlerinin sonuçları oldukça ilginçtir; farklı hayvanların derinliği algılayabilme yetenekleri, bu yeteneğin hayatta kalmaları için gerekli olup olmadığına göre değişmektedir.

Örneğin civcivler kuluçkadan çıktıktan kısa bir süre sonra kendi yiyeceklerini bulmak zorundadırlar. Civcivler bir günlük olmadan görsel uçurumda test edildiklerinde, kesinlikle derin tarafa adım atma hatasına düşmemişlerdir.

Kuzular ve oğlaklar doğduktan çok kısa bir süre sonra ayakta durabilir ve yürüyebilirler. Ayakta durdukları an itibariyle görsel uçurumda gösterecekleri tepki civcivlerinki kadar kesin ve öngörülebilirdi. Hiçbiri hata yapmamıştı. Araştırmacılardan biri bir günlük yavru keçiyi masanın derin tarafındaki camın üzerine koyduğunda, keçi korkmuş ve savunma pozisyonuna geçmişti. Eğer sonrasında bu keçi sığ tarafa itilseydi rahatlayacak ve katı görünümlü yüzeyde zıplamaya başlayacaktı. Görünen o ki görsel duyu tamamen kontrol altındadır ve hayvanların derin kısımdaki camın sağlamlığını anlayabilme yetenekleri verecekleri tepkiyi etkilememektedir.

Sıçanlarınki ise başka bir durumdur. Masanın sığ tarafından yana belirgin bir tercih göstermemişlerdir. Sizce neden böyle bir farklılık bulunmuştur? Sıçanların aptal olduğuna karar vermeden önce Gibson ve Walk'un daha muhtemel açıklamasını bir düşünün: bir sıçanın hayatta kalması görme duyusuna çok bağlı değildir. Çünkü sıçanlar gececildir, karanlıkta etrafı burunlarının üzerindeki bıyıkları hareket ettirip koklayarak yiyeceklerinin yerini bulurlar. Dolayısıyla bir sıçan merkez alana yerleştirildiğinde görsel uçurum yanılgısına düşmüş sayılmaz, çünkü ne tarafa gideceğine gözleriyle karar vermez. Sıçanların bıyıklarına göre masanın her iki tarafındaki cam da aynı hissi vermektedir, bu nedenle sıçan her iki tarafa da gitmeyi tercih edebilir.

Kedi yavrularından da aynı sonucu bekleyebilirsiniz. Onlar da temel olarak gececidirler ve hassas bıyıkları vardır. Ancak kediler sıçanlar gibi leş hayvanları değil yırtıcı hayvanlardır. Dolayısıyla görme onlar için daha önemlidir. Ve bu yüzden kedi yavrularının kendi başlarına hareket edebildikleri andan itibaren –yaklaşık 4 haftalıkken– mükemmel bir derinlik algısına sahip oldukları bulunmuştur.

Her ne kadar bu makale ve bu tartışma yazıldığı zamanlarda kulağa bir çocuğun anlattığı hayvan masalı gibi gelmiş olsa da görsel uçurumda en kötü performansı gösterenlerin kaplumbağalar olduğunu belirtmek gerekir. Kaplumbağa yavruları suda yaşayan türlerden seçilmiştir çünkü araştırmacılar bu hayvanların doğal yaşam ortamı su olduğu için "uçurumun" derin tarafını seçebileceklerini düşünmüşlerdir. Ama görünen o ki kaplumbağalar suda olmadıklarını anlayacak kadar "akıllıdır": kaplumbağalardan %24'ü "uçuruma doğru" giderken %76'sı sığ tarafa gitmeyi seçmiştir: "Kaplumbağaların yarısından azının derin tarafı seçmesi ya bu türün diğer hayvanlara göre daha zayıf bir derinlik algısı olduğu ya da yaşadıkları doğal ortamlarının onlara düş-

60 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

Örneğin civcivler kuluçkadan çıktıktan kısa bir süre sonra kendi yiyeceklerini bulmak zorundadırlar. Civcivler bir günlük olmadan görsel uçurumda test edildiklerinde, kesinlikle derin tarafa adım atma hatasına düşmemişlerdir.

Kuzular ve oğlaklar doğduktan çok kısa bir süre sonra ayakta durabilir ve yürüyebilirler. Ayakta durdukları an itibariyle görsel uçurumda gösterecekleri tepki civcivlerinki kadar kesin ve öngörülebilirdi. Hiçbiri hata yapmamıştı. Araştırmacılardan biri bir günlük yavru keçiyi masanın derin tarafındaki camın üzerine koyduğunda, keçi korkmuş ve savunma pozisyonuna geçmişti. Eğer sonrasında bu keçi sığ tarafa itilseydi rahatlayacak ve katı görünümlü yüzeyde zıplamaya başlayacaktı. Görünen o ki görsel duyu tamamen kontrol altındadır ve hayvanların derin kısımdaki camın sağlamlığını anlayabilme yetenekleri verecekleri tepkiyi etkilememektedir.

Sıçanlarınki ise başka bir durumdur. Masanın sığ tarafından yana belirgin bir tercih göstermemişlerdir. Sizce neden böyle bir farklılık bulunmuştur? Sıçanların aptal olduğuna karar vermeden önce Gibson ve Walk'un daha muhtemel açıklamasını bir düşünün: bir sıçanın hayatta kalması görme duyusuna çok bağlı değildir. Çünkü sıçanlar gececildir, karanlıkta etrafı burunlarının üzerindeki bıyıkları hareket ettirip koklayarak yiyeceklerinin yerini bulurlar. Dolayısıyla bir sıçan merkez alana yerleştirildiğinde görsel uçurum yanılgısına düşmüş sayılmaz, çünkü ne tarafa gideceğine gözleriyle karar vermez. Sıçanların bıyıklarına göre masanın her iki tarafındaki cam da aynı hissi vermektedir, bu nedenle sıçan her iki tarafa da gitmeyi tercih edebilir.

Kedi yavrularından da aynı sonucu bekleyebilirsiniz. Onlar da temel olarak gececidirler ve hassas bıyıkları vardır. Ancak kediler sıçanlar gibi leş hayvanları değil yırtıcı hayvanlardır. Dolayısıyla görme onlar için daha önemlidir. Ve bu yüzden kedi yavrularının kendi başlarına hareket edebildikleri andan itibaren –yaklaşık 4 haftalıkken– mükemmel bir derinlik algısına sahip oldukları bulunmuştur.

Her ne kadar bu makale ve bu tartışma yazıldığı zamanlarda kulağa bir çocuğun anlattığı hayvan masalı gibi gelmiş olsa da görsel uçurumda en kötü performansı gösterenlerin kaplumbağalar olduğunu belirtmek gerekir. Kaplumbağa yavruları suda yaşayan türlerden seçilmiştir çünkü araştırmacılar bu hayvanların doğal yaşam ortamı su olduğu için "uçurumun" derin tarafını seçebileceklerini düşünmüşlerdir. Ama görünen o ki kaplumbağalar suda olmadıklarını anlayacak kadar "akıllıdır": kaplumbağalardan %24'ü "uçuruma doğru" giderken %76'sı sığ tarafa gitmeyi seçmiştir: "Kaplumbağaların yarısından azının derin tarafı seçmesi ya bu türün diğer hayvanlara göre daha zayıf bir derinlik algısı olduğu ya da yaşadıkları doğal ortamlarının onlara düş-

me "korkusunu" öğrenmeleri için pek fırsat vermediği anlamına gelir" (s. 67). Yani suda yaşıyorsanız düşmekten kaçınmakla ilgili derinlik algısının hayati önemi daha az olacaktır.

Gibson ve Walk bütün bulgularının evrim teorisiyle uyuştuğuna dikkat çekmişlerdir. Yani bütün hayvan türleri hayatta kalabilmek için kendi başlarına hareket edebildikleri andan itibaren derinliği algılama yeteneğine ihtiyaç duyarlar. İnsanlar yaklaşık altı aylık olana kadar buna ihtiyaç duymazlar; tavuklar ve keçiler neredeyse hemen (1 günlükken); sıçanlar, kediler, ve köpekler ise yaklaşık 4 haftalıkken ihtiyaç duyarlar. Yazarlar bu nedenle bu kapasitenin doğuştan geldiği, bunu deneme yanılma yoluyla öğrenmeye kalkışmanın ölümcül sonuçları olabileceği sonucuna varmışlardır.

Eğer biyolojik olarak bu kadar iyi donatıldıysak çocuklar neden bu kadar çok hata yapıyordu? Gibson ve Walk bu durumu insanların hareket yeteneği kazandıktan bir süre sonra derinlik algılarının olgunlaştığı şeklinde açıklamışlardır. Test süresince bazı bebeklerin vücutlarının bir kısmı derin kısımda olup oradan merkez alana doğru dönmüşlerdir, hatta bazıları sığ tarafta duran annelerine doğru giderken geri dönüp derin tarafa gitmeye başlamışlardır. Eğer orada cam olmasaydı bazı çocuklar "uçurumdan" düşüp yaralanacaklardı!

ELEŞTİRİLER VE SONRAKİ ARAŞTIRMALAR

En yaygın eleştiriler araştırmacıların insanlarda derinlik algısının gerçekten doğuştan olduğunu kanıtlayıp kanıtlamadığı etrafında dönmüştür. Bahsettiğimiz gibi bebekler görsel uçurumda test edildikleri zamana kadar zaten bu tür durumlardan kaçınmayı çoktan öğrenmişlerdir. Daha sonraki bir çalışmada daha küçük 2 ila 5 aylık bebekler masanın derin kısmındaki camın üzerine yerleştirilmişlerdir. O durumda bütün bebeklerin kalp atışında bir azalma olmuştur. Bu tür bir azalma korku değil merak işareti olarak düşünülmelidir, korku durumunda kalp atış hızı artar (Campos ve ark., 1978). Bu durum bu küçük bebeklerin henüz düşme korkusunu öğrenmemiş olduklarını ve kaçınma davranışını bir zaman sonra öğreneceklerini göstermektedir. Bu bulgular Gibson ve Walk'un bulgularının tersine kanıt oluşturmaktadır.

Her ne kadar derinlik algısını tam olarak ne zaman kazandığımız konusunda (doğuştancılar ve görgülcüler arasında) hala süren bir anlaşmazlık olsa da, bu sorunun cevabını bulmak isteyen bütün araştırmacıların Gibson ve Walk'un geliştirdiği görsel uçurum aygıtını kullanma konusunda birleştiğini belirtmekte fayda vardır. Ayrıca görsel uçurumu kullanarak yapılan diğer benzer araştırmalardan bazı etkileyici sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Okuma 4: Görsel Uçuruma Dikkat Et! 61

me "korkusunu" öğrenmeleri için pek fırsat vermediği anlamına gelir" (s. 67). Yani suda yaşıyorsanız düşmekten kaçınmakla ilgili derinlik algısının hayati önemi daha az olacaktır.

Gibson ve Walk bütün bulgularının evrim teorisiyle uyuştuğuna dikkat çekmişlerdir. Yani bütün hayvan türleri hayatta kalabilmek için kendi başlarına hareket edebildikleri andan itibaren derinliği algılama yeteneğine ihtiyaç duyarlar. İnsanlar yaklaşık altı aylık olana kadar buna ihtiyaç duymazlar; tavuklar ve keçiler neredeyse hemen (1 günlükken); sıçanlar, kediler, ve köpekler ise yaklaşık 4 haftalıkken ihtiyaç duyarlar. Yazarlar bu nedenle bu kapasitenin doğuştan geldiği, bunu deneme yanılma yoluyla öğrenmeye kalkışmanın ölümcül sonuçları olabileceği sonucuna varmışlardır.

Eğer biyolojik olarak bu kadar iyi donatıldıysak çocuklar neden bu kadar çok hata yapıyordu? Gibson ve Walk bu durumu insanların hareket yeteneği kazandıktan bir süre sonra derinlik algılarının olgunlaştığı şeklinde açıklamışlardır. Test süresince bazı bebeklerin vücutlarının bir kısmı derin kısımda olup oradan merkez alana doğru dönmüşlerdir, hatta bazıları sığ tarafta duran annelerine doğru giderken geri dönüp derin tarafa gitmeye başlamışlardır. Eğer orada cam olmasaydı bazı çocuklar "uçurumdan" düşüp yaralanacaklardı!

ELEŞTİRİLER VE SONRAKİ ARAŞTIRMALAR

En yaygın eleştiriler araştırmacıların insanlarda derinlik algısının gerçekten doğuştan olduğunu kanıtlayıp kanıtlamadığı etrafında dönmüştür. Bahsettiğimiz gibi bebekler görsel uçurumda test edildikleri zamana kadar zaten bu tür durumlardan kaçınmayı çoktan öğrenmişlerdir. Daha sonraki bir çalışmada daha küçük 2 ila 5 aylık bebekler masanın derin kısmındaki camın üzerine yerleştirilmişlerdir. O durumda bütün bebeklerin kalp atışında bir azalma olmuştur. Bu tür bir azalma korku değil merak işareti olarak düşünülmelidir, korku durumunda kalp atış hızı artar (Campos ve ark., 1978). Bu durum bu küçük bebeklerin henüz düşme korkusunu öğrenmemiş olduklarını ve kaçınma davranışını bir zaman sonra öğreneceklerini göstermektedir. Bu bulgular Gibson ve Walk'un bulgularının tersine kanıt oluşturmaktadır.

Her ne kadar derinlik algısını tam olarak ne zaman kazandığımız konusunda (doğuştancılar ve görgülcüler arasında) hala süren bir anlaşmazlık olsa da, bu sorunun cevabını bulmak isteyen bütün araştırmacıların Gibson ve Walk'un geliştirdiği görsel uçurum aygıtını kullanma konusunda birleştiğini belirtmekte fayda vardır. Ayrıca görsel uçurumu kullanarak yapılan diğer benzer araştırmalardan bazı etkileyici sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Örneğin Sorce ve arkadaşları (1985) tarafından yapılan çalışmada 1 yaşındaki bebekler uçurumun ne çok derin ne de sığ olmayıp yaklaşık 76 cm derinliğinde olduğu bir görsel uçuruma konmuştur. Bir bebek "uçuruma" doğru emeklerken durup aşağıya bakabiliyordu. Gibson ve Walk'un çalışmasında olduğu gibi masanın öbür ucunda anneleri duruyordu. Annelerden bazen mutlu ve ilgili bakmaları bazen de yüzlerine korkmuş bir ifade takınmaları isteniyordu. Bebekler korku ifadesini gördüklerinde daha fazla ilerlemeyi reddetmişlerdir. Ancak annelerinin mutlu olduğunu gören bebeklerin çoğu "uçurumu" bir kez daha kontrol ettikten sonra emeklemeye devam etmişlerdir. Uçurum yassı yapıldığında bebekler emeklemeye başlamadan önce annelerini kontrol etmemişlerdir. Bebekler tarafından davranışlarını belirlemede kullanılan bu sözel olmayan iletişim yöntemi *sosyal referans* olarak adlandırılır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Gibson ve Walk'un çığır açan görsel uçurum icadı günümüzdeki insan gelişimi, algı, heyecan ve hatta akıl sağlığı çalışmalarında bile hala etkide bulunmaktadır. Aşağıda buna kısa bir örnek verilmiştir.

Berger ve Adolph (2003) tarafından, yürüme çağındaki bebeklerin yükseklik içeren görevleri, özellikle bir köprüden geçmeyi nasıl analiz ettikleri üzerine yapılan bir çalışmada Gibson ve Walk'un çalışmasına değinilmiştir. Araştırmacılar yürüme çağındaki çok küçük (16 aylık) bebekleri farklı genişliklerde, bazıları trabzanlı bazıları trabzansız köprülerden geçmeye ikna etmişlerdir. Çocukların geniş köprülerden geçme oranının dar olanlara göre anlamlı ölçüde daha fazla olduğunu bulmuşlardır (16 aylık çocuklara göre çok akıllıca!). Ama daha da ilginci dar köprülerin trabzanları varsa daha çok köprüden geçmeye çalışmışlardır: "Köprüden geçmeden önce köprü ve trabzanları kontrol eden ve farklı köprüden geçme stratejileri planlayan çocuklar büyük ihtimalle köprüyü başarıyla geçtiler. Bu sonuçlar aletlerin geleneksel kavramsallaştırmalarına meydan okumaktadır; çünkü bebekler trabzanları dengelerini korumak ve başka şekilde mümkün olmayacak "amaca-yönelik görevleri" yürütmek için kullanmışlardır (s.594).

Peki ya şiddetli *akrofobisi* (rasyonel olmayan yükseklik korkusu) olan kişilere yardım etmede bir *teknolojik* görsel uçurum düzeneği kullanmaya ne dersiniz? Bu neredeyse 20 insandan birinde olan yaygın bir fobidir. Eğer bir terapistseniz ve akrofobik hastalarınızın "yükseklik korkularıyla yüzleşmelerini" istiyorsanız pek fazla müşteriniz olmayabilir. Neden mi? Çünkü çok korkarlar! Birinin gerçek bir fobisi varsa, o kişi korktuğu nesne veya durumdan kurtulmak için *herşeyi* yapacaktır. Gibson ve Walk'un çalışmasını da kapsayan bir çalış-

62 Bölüm I Biyoloji ve İnsan Davranışı

Örneğin Sorce ve arkadaşları (1985) tarafından yapılan çalışmada 1 yaşındaki bebekler uçurumun ne çok derin ne de sığ olmayıp yaklaşık 76 cm derinliğinde olduğu bir görsel uçuruma konmuştur. Bir bebek "uçuruma" doğru emeklerken durup aşağıya bakabiliyordu. Gibson ve Walk'un çalışmasında olduğu gibi masanın öbür ucunda anneleri duruyordu. Annelerden bazen mutlu ve ilgili bakmaları bazen de yüzlerine korkmuş bir ifade takınmaları isteniyordu. Bebekler korku ifadesini gördüklerinde daha fazla ilerlemeyi reddetmişlerdir. Ancak annelerinin mutlu olduğunu gören bebeklerin çoğu "uçurumu" bir kez daha kontrol ettikten sonra emeklemeye devam etmişlerdir. Uçurum yassı yapıldığında bebekler emeklemeye başlamadan önce annelerini kontrol etmemişlerdir. Bebekler tarafından davranışlarını belirlemede kullanılan bu sözel olmayan iletişim yöntemi *sosyal referans* olarak adlandırılır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Gibson ve Walk'un çığır açan görsel uçurum icadı günümüzdeki insan gelişimi, algı, heyecan ve hatta akıl sağlığı çalışmalarında bile hala etkide bulunmaktadır. Aşağıda buna kısa bir örnek verilmiştir.

Berger ve Adolph (2003) tarafından, yürüme çağındaki bebeklerin yükseklik içeren görevleri, özellikle bir köprüden geçmeyi nasıl analiz ettikleri üzerine yapılan bir çalışmada Gibson ve Walk'un çalışmasına değinilmiştir. Araştırmacılar yürüme çağındaki çok küçük (16 aylık) bebekleri farklı genişliklerde, bazıları trabzanlı bazıları trabzansız köprülerden geçmeye ikna etmişlerdir. Çocukların geniş köprülerden geçme oranının dar olanlara göre anlamlı ölçüde daha fazla olduğunu bulmuşlardır (16 aylık çocuklara göre çok akıllıca!). Ama daha da ilginci dar köprülerin trabzanları varsa daha çok köprüden geçmeye çalışmışlardır: "Köprüden geçmeden önce köprü ve trabzanları kontrol eden ve farklı köprüden geçme stratejileri planlayan çocuklar büyük ihtimalle köprüyü başarıyla geçtiler. Bu sonuçlar aletlerin geleneksel kavramsallaştırmalarına meydan okumaktadır; çünkü bebekler trabzanları dengelerini korumak ve başka şekilde mümkün olmayacak "amaca-yönelik görevleri" yürütmek için kullanmışlardır (s.594).

Peki ya şiddetli *akrofobisi* (rasyonel olmayan yükseklik korkusu) olan kişilere yardım etmede bir *teknolojik* görsel uçurum düzeneği kullanmaya ne dersiniz? Bu neredeyse 20 insandan birinde olan yaygın bir fobidir. Eğer bir terapistseniz ve akrofobik hastalarınızın "yükseklik korkularıyla yüzleşmelerini" istiyorsanız pek fazla müşteriniz olmayabilir. Neden mi? Çünkü çok korkarlar! Birinin gerçek bir fobisi varsa, o kişi korktuğu nesne veya durumdan kurtulmak için *herşeyi* yapacaktır. Gibson ve Walk'un çalışmasını da kapsayan bir çalış-

mada, hayali bir düşmenin —ki akrofobik birinde bu bile korkuya yol açmaktadır— hasta için daha az tehdit edici ve irrasyonel korkunun azaltılmasında terapistin odasından bile çıkmayı gerektirmeyen daha etkili bir terapötik etkisi olduğu bulunmuştur.

SON SÖZ

Gibson ve Walk'un yaratıcılığı sayesinde davranışçı bilim adamları derinlik algısını açık ve sistematik bir şekilde çalışabilmişlerdir. Davranışçı bilim adamları bu ve diğer algısal becerilerin doğuştan mı geldiği yoksa sonradan mı öğrenildiği hakkındaki tartışmalarına devam etmektedirler. Hakikat, kalıtım ve çevre arasındaki bir etkileşimi öneren bir uzlaşmada yatıyor olabilir. Belki de çeşitli çalışmaların gösterdiği gibi derinlik algısı doğuştandır, ama düşme korkusu ve tehlikeden kaçınma, bebek yeterince büyüyüp "başını derde sokacak" şekilde emeklemeye başladıktan sonra deneyim yoluyla öğrenilmektedir. Fakat sorular ne olursa olsun görsel uçurum gibi yöntemsel ilerlemeler cevapları aramaya devam etmemizi sağlayacaktır.

Berger, S., & Adolph, K. (2003). Infants use handrails as tools in a locomotor task. *Developmental Psychology, 39,* 594–605.

Campos, J., Hiatt, S., Ramsay, D., Henderson, C., & Svejda, M. (1978). The emergence of fear on the visual cliff. In M. Lewis & L. A. Rosenblum (Eds.), *The development of affect.* New York: Plenum Press.

Coelho, C., Waters. A., Hine, T., & Wallis, G. (2009). The use of virtual reality in acrophobia research and treatment. *Journal of Anxiety Disorders, 23,* 563–574.

Sorce, J., Emde, R., Campos, J., & Klinnert, M. (1985). Maternal emotion signaling: Its effect on the visual cliff behavior of 1-year-olds. *Developmental Psychology, 21,* 195–200.

Okuma 4: Görsel Uçuruma Dikkat Et! 63

mada, hayali bir düşmenin —ki akrofobik birinde bu bile korkuya yol açmaktadır— hasta için daha az tehdit edici ve irrasyonel korkunun azaltılmasında terapistin odasından bile çıkmayı gerektirmeyen daha etkili bir terapötik etkisi olduğu bulunmuştur.

SON SÖZ

Gibson ve Walk'un yaratıcılığı sayesinde davranışçı bilim adamları derinlik algısını açık ve sistematik bir şekilde çalışabilmişlerdir. Davranışçı bilim adamları bu ve diğer algısal becerilerin doğuştan mı geldiği yoksa sonradan mı öğrenildiği hakkındaki tartışmalarına devam etmektedirler. Hakikat, kalıtım ve çevre arasındaki bir etkileşimi öneren bir uzlaşmada yatıyor olabilir. Belki de çeşitli çalışmaların gösterdiği gibi derinlik algısı doğuştandır, ama düşme korkusu ve tehlikeden kaçınma, bebek yeterince büyüyüp "başını derde sokacak" şekilde emeklemeye başladıktan sonra deneyim yoluyla öğrenilmektedir. Fakat sorular ne olursa olsun görsel uçurum gibi yöntemsel ilerlemeler cevapları aramaya devam etmemizi sağlayacaktır.

Berger, S., & Adolph, K. (2003). Infants use handrails as tools in a locomotor task. *Developmental Psychology, 39,* 594–605.

Campos, J., Hiatt, S., Ramsay, D., Henderson, C., & Svejda, M. (1978). The emergence of fear on the visual cliff. In M. Lewis & L. A. Rosenblum (Eds.), *The development of affect.* New York: Plenum Press.

Coelho, C., Waters. A., Hine, T., & Wallis, G. (2009). The use of virtual reality in acrophobia research and treatment. *Journal of Anxiety Disorders, 23,* 563–574.

Sorce, J., Emde, R., Campos, J., & Klinnert, M. (1985). Maternal emotion signaling: Its effect on the visual cliff behavior of 1-year-olds. *Developmental Psychology, 21,* 195–200.

Okuma 4: Görsel Uçuruma Dikkat Et! 63

mada, hayali bir düşmenin —ki akrofobik birinde bu bile korkuya yol açmaktadır— hasta için daha az tehdit edici ve irrasyonel korkunun azaltılmasında terapistin odasından bile çıkmayı gerektirmeyen daha etkili bir terapötik etkisi olduğu bulunmuştur.

SON SÖZ

Gibson ve Walk'un yaratıcılığı sayesinde davranışçı bilim adamları derinlik algısını açık ve sistematik bir şekilde çalışabilmişlerdir. Davranışçı bilim adamları bu ve diğer algısal becerilerin doğuştan mı geldiği yoksa sonradan mı öğrenildiği hakkındaki tartışmalarına devam etmektedirler. Hakikat, kalıtım ve çevre arasındaki bir etkileşimi öneren bir uzlaşmada yatıyor olabilir. Belki de çeşitli çalışmaların gösterdiği gibi derinlik algısı doğuştandır, ama düşme korkusu ve tehlikeden kaçınma, bebek yeterince büyüyüp "başını derde sokacak" şekilde emeklemeye başladıktan sonra deneyim yoluyla öğrenilmektedir. Fakat sorular ne olursa olsun görsel uçurum gibi yöntemsel ilerlemeler cevapları aramaya devam etmemizi sağlayacaktır.

Berger, S., & Adolph, K. (2003). Infants use handrails as tools in a locomotor task. *Developmental Psychology, 39,* 594–605.

Campos, J., Hiatt, S., Ramsay, D., Henderson, C., & Svejda, M. (1978). The emergence of fear on the visual cliff. In M. Lewis & L. A. Rosenblum (Eds.), *The development of affect.* New York: Plenum Press.

Coelho, C., Waters. A., Hine, T., & Wallis, G. (2009). The use of virtual reality in acrophobia research and treatment. *Journal of Anxiety Disorders, 23,* 563–574.

Sorce, J., Emde, R., Campos, J., & Klinnert, M. (1985). Maternal emotion signaling: Its effect on the visual cliff behavior of 1-year-olds. *Developmental Psychology, 21,* 195–200.

Bölüm

II ALGI VE BİLİNÇLİLİK

Okuma 5 İYİCE BİR BAK
Okuma 6 UYUMAK VE ŞÜPHESİZ RÜYA GÖRMEK
Okuma 7 KATEGORİ OLARAK, O BİR DOĞAL
Okuma 8 HİPNOTİZE OLMUŞ GİBİ DAVRANMAK

Algı ve bilinç çalışmaları psikologların büyük ilgisini çeker çünkü bu faaliyetler çevrenizle olan psikolojik etkileşiminizin çoğunu belirler ve meydana getirir. Bir anda etrafınızı sarmış olan uyaranlardan gelen milyonlarca bilgi parçacığının duyularınızı sürekli nasıl topa tuttuğunu bir düşünün. Beyninizin bunların hepsini işlemesi imkansızdır, dolayısıyla beyniniz bu duyusal girdi selini belirli bir anlam ve biçim ifade edecek bilgi setleri halinde düzenler. Psikologlar bunu *algı* diye adlandırır.

Sıklıkla *farkındalık durumu* olarak da adlandırılan *bilinçlilik* düzeyinizin, ne algıladığınızı ve beyninizin bunları nasıl düzenlediğini büyük ölçüde yönettiği ortadadır. Günleriniz, geceleriniz, haftalarınız, yıllarınız ve hayatınız geçtikçe çok sayıda ve çeşitli farkındalık düzeyini deneyimlersiniz: konsantre olursunuz (veya olmazsınız), hayal kurarsınız, uzaklara dalarsınız, uyursunuz, rüya görürsünüz; belki hipnotize edilmişliğiniz veya psikoaktif ilaç kullanmışlığınız vardır (kafein ve nikotin de psikoaktif ilaçlardır!). Bu gibi çeşitli zihinsel durumlar, dünyaya dair algınızı değiştiren ve dolayısıyla davranışlarınızı da etkileyen farklı bilinç seviyeleridir.

Algı ve bilinç alanlarında yapılan araştırmalar arasında en etkileyici ve ilginç olan çalışmalardan bazıları erken çocukluk döneminde algısal yetenekler, uyku, rüya ve hipnoza odaklanmıştır. Kitabın bu bölümü, henüz konuşamayan birkaç günlük bebeklerde düşünme süreçlerini ve algıları incelemeyi mümkün kılan dikkate değer ve zekice bir yöntemle katkıda bulunmuş, meşhur ve etkili bir çalışmayla başlamaktadır. Tercihli bakış (preference looking) adı verilen bu yöntem bebeklerin beyinlerinin işleyişini ve dünyayı nasıl kavramsallaştırdıklarını anlamamıza yönelik bir içgörü kazanmamızı sağlamıştır. İkinci okuma, (1) hızlı göz hareketleri (REM) uykusunun keşfedilmesi ve (2) REM ve rüya görme

Bölüm

II ALGI VE BİLİNÇLİLİK

Okuma 5 İYİCE BİR BAK
Okuma 6 UYUMAK VE ŞÜPHESİZ RÜYA GÖRMEK
Okuma 7 KATEGORİ OLARAK, O BİR DOĞAL
Okuma 8 HİPNOTİZE OLMUŞ GİBİ DAVRANMAK

Algı ve bilinç çalışmaları psikologların büyük ilgisini çeker çünkü bu faaliyetler çevrenizle olan psikolojik etkileşiminizin çoğunu belirler ve meydana getirir. Bir anda etrafınızı sarmış olan uyaranlardan gelen milyonlarca bilgi parçacığının duyularınızı sürekli nasıl topa tuttuğunu bir düşünün. Beyninizin bunların hepsini işlemesi imkansızdır, dolayısıyla beyniniz bu duyusal girdi selini belirli bir anlam ve biçim ifade edecek bilgi setleri halinde düzenler. Psikologlar bunu *algı* diye adlandırır.

Sıklıkla *farkındalık durumu* olarak da adlandırılan *bilinçlilik* düzeyinizin, ne algıladığınızı ve beyninizin bunları nasıl düzenlediğini büyük ölçüde yönettiği ortadadır. Günleriniz, geceleriniz, haftalarınız, yıllarınız ve hayatınız geçtikçe çok sayıda ve çeşitli farkındalık düzeyini deneyimlersiniz: konsantre olursunuz (veya olmazsınız), hayal kurarsınız, uzaklara dalarsınız, uyursunuz, rüya görürsünüz; belki hipnotize edilmişliğiniz veya psikoaktif ilaç kullanmışlığınız vardır (kafein ve nikotin de psikoaktif ilaçlardır!). Bu gibi çeşitli zihinsel durumlar, dünyaya dair algınızı değiştiren ve dolayısıyla davranışlarınızı da etkileyen farklı bilinç seviyeleridir.

Algı ve bilinç alanlarında yapılan araştırmalar arasında en etkileyici ve ilginç olan çalışmalardan bazıları erken çocukluk döneminde algısal yetenekler, uyku, rüya ve hipnoza odaklanmıştır. Kitabın bu bölümü, henüz konuşamayan birkaç günlük bebeklerde düşünme süreçlerini ve algıları incelemeyi mümkün kılan dikkate değer ve zekice bir yöntemle katkıda bulunmuş, meşhur ve etkili bir çalışmayla başlamaktadır. Tercihli bakış (preference looking) adı verilen bu yöntem bebeklerin beyinlerinin işleyişini ve dünyayı nasıl kavramsallaştırdıklarını anlamamıza yönelik bir içgörü kazanmamızı sağlamıştır. İkinci okuma, (1) hızlı göz hareketleri (REM) uykusunun keşfedilmesi ve (2) REM ve rüya görme

Bölüm

II ALGI VE BİLİNÇLİLİK

Okuma 5 İYİCE BİR BAK
Okuma 6 UYUMAK VE ŞÜPHESİZ RÜYA GÖRMEK
Okuma 7 KATEGORİ OLARAK, O BİR DOĞAL
Okuma 8 HİPNOTİZE OLMUŞ GİBİ DAVRANMAK

Algı ve bilinç çalışmaları psikologların büyük ilgisini çeker çünkü bu faaliyetler çevrenizle olan psikolojik etkileşiminizin çoğunu belirler ve meydana getirir. Bir anda etrafınızı sarmış olan uyaranlardan gelen milyonlarca bilgi parçacığının duyularınızı sürekli nasıl topa tuttuğunu bir düşünün. Beyninizin bunların hepsini işlemesi imkansızdır, dolayısıyla beyniniz bu duyusal girdi selini belirli bir anlam ve biçim ifade edecek bilgi setleri halinde düzenler. Psikologlar bunu *algı* diye adlandırır.

Sıklıkla *farkındalık durumu* olarak da adlandırılan *bilinçlilik* düzeyinizin, ne algıladığınızı ve beyninizin bunları nasıl düzenlediğini büyük ölçüde yönettiği ortadadır. Günleriniz, geceleriniz, haftalarınız, yıllarınız ve hayatınız geçtikçe çok sayıda ve çeşitli farkındalık düzeyini deneyimlersiniz: konsantre olursunuz (veya olmazsınız), hayal kurarsınız, uzaklara dalarsınız, uyursunuz, rüya görürsünüz; belki hipnotize edilmişliğiniz veya psikoaktif ilaç kullanmışlığınız vardır (kafein ve nikotin de psikoaktif ilaçlardır!). Bu gibi çeşitli zihinsel durumlar, dünyaya dair algınızı değiştiren ve dolayısıyla davranışlarınızı da etkileyen farklı bilinç seviyeleridir.

Algı ve bilinç alanlarında yapılan araştırmalar arasında en etkileyici ve ilginç olan çalışmalardan bazıları erken çocukluk döneminde algısal yetenekler, uyku, rüya ve hipnoza odaklanmıştır. Kitabın bu bölümü, henüz konuşamayan birkaç günlük bebeklerde düşünme süreçlerini ve algıları incelemeyi mümkün kılan dikkate değer ve zekice bir yöntemle katkıda bulunmuş, meşhur ve etkili bir çalışmayla başlamaktadır. Tercihli bakış (preference looking) adı verilen bu yöntem bebeklerin beyinlerinin işleyişini ve dünyayı nasıl kavramsallaştırdıklarını anlamamıza yönelik bir içgörü kazanmamızı sağlamıştır. İkinci okuma, (1) hızlı göz hareketleri (REM) uykusunun keşfedilmesi ve (2) REM ve rüya görme

arasındaki ilişkiyi göstermesi nedeniyle psikolojiyi değiştiren iki makaleyi içermektedir. Üçüncüsü rüyaların Freud ve diğerlerinin söylediği (ve muhtemelen sizin de inandığınız) gibi bilinçdışınızdan gelen gizemli mesajlar olmayıp, uyku sırasında beyninizde meydana gelen, tamamen rastgele elektrokimyasal ateşlemelerin sonucu olduğunu öne süren etkili ve tartışmalı bir çalışmadır. Dördüncüsü ise hipnozun yegane ve güçlü bir değiştirilmiş bilinç durumu olduğu konusundaki yaygın inanca karşı çıkan bir örnekle geleneksel psikolojik düşünceyi etkileyen birçok çalışmadan biridir. Bu son çalışma hipnotize edilmiş insanların normalde uyanık insanlardan bir farkı olmadığına – sadece belirli bir şekilde davranmaya biraz daha fazla motive olduklarına ilişkin kanıtlar sunmaktadır.

Okuma 5: İYİCE BİR BAK

Fantz, R. L. (1961). The origin of form perception (Şekil algısının kökeni). *Scientific American, 204,* 61-72.

Eğer diğer insanların etraflarındaki dünyayı nasıl algıladıklarını öğrenmek istiyorsanız bunun en kolay yolu onlara sormaktır. Tabi ki alacağınız cevap tam olarak ne sorduğunuza göre değişecektir ama genellikle anlatacaklardır. Peki bunu bir bebeğe sormayı hiç denediniz mi? Her ne kadar bebekler bazen size ne düşündüklerini ve ne algıladıklarını anlatmaya çalışıyor gibi görünseler de bunu yapamazlar. Konuşamazlar; konuşsalar da muhtemelen pek bir şey anlatamazlar hatta çok büyük ihtimalle sorunuzu bile anlayamazlar!

Bebeklerle vakit geçirme fırsatınız olduysa (muhtemelen farklı sürelerde hepinizin olmuştur) sık sık şöyle düşünmüş olabilirsiniz, "Acaba bu bebek ne düşünüyor?" veya "Şu bebek bir konuşabilseydi...". Ne yazık ki böyle bir şey olmayacak (John Travolta'nın *Bak Şu Konuşana* filmleri dışında). Fakat psikologların bebekleri anlama ve inceleme ilgisi çalışmaları psikoloji tarihi boyunca oldukça önemli bir yere sahip olmuştur (bu kitapta bebeklerle ilgili yedi çalışma vardır).

Fakat bu bölümde inceleyeceğimiz Robert Fantz'in buluşlarında araştırmacıların zihnini kurcalayan sorular şunlardı: "Bir bebeğin bilişsel süreçlerini nasıl inceleyebiliriz?" ve "Çok küçük bebeklerin beyninde neler olup bittiğini, neler algıladıklarını ve bir şeyleri gerçekten ne kadar anladıklarını görmek için beyinlerine nasıl bakabiliriz?".

1950'lerde Cleveland'de Western Reserve Üniversitesi'nde (şimdiki adı Case Western Reserve Üniversitesi) bir psikolog olan Robert Fantz, bebekler hakkında çok ilginç bir şey keşfetti; fakat insan bebeklerde değil kuluçkadan yeni çıkmış civcivlerde—doğru okudunuz, tavuklarda. Fantz, civcivlerin kabukları-

nı kırdıktan neredeyse hemen sonra etraflarını yiyecek aramak için gagalamaya başlayacak kadar iyi algıladıklarını bildirmiştir. (Civcivlerin görsel yetenekleri hakkında daha fazla bilgi için bir önceki bölümdeki "Görsel Uçuruma Dikkat Et!" başlığına bakınız.) Bu durum Fantz'e civcivlerin bir şekilde insan bebeklerden çok daha üstün görsel yetenekleri olduğunu ve bu alanda yapılacak araştırmalarda ideal denekler olduklarını düşündürmüştür. Şunu önemle belirtmeliyiz ki psikologlar insanlar dışındaki canlılarla çalışırken nihai hedefleri buldukları sonuçları *insan* davranışını anlamak için öğrenilenleri uyarlamaktır, bu konuyu daha sonra detaylıca tartışacağız.

TEORİK ÖNERMELER

Fantz'den önceki araştırmalar açıkça göstermiştir ki bebekler etraflarındaki dünyayı ilkel bir şekilde algılayabilirler, yani ışığı algılarlar, temel renkleri ayırt ederler ve hareketi fark ederler. Fakat Fantz'in belirttiği gibi, "Bebeklerin şekil, örüntü, büyüklük veya sertlik gibi uyaranlara tepki vermedikleri; kısacası *biçimleri* algılayamadıkları sıklıkla tartışılmıştır." (s.66). Ama Fantz bundan kuşkuluydu, böylece 1950'lerin sonunda ve 1960'ların başında araştırmacıların bebeklerin ne algıladıklarını ayrıntılı olarak incelemelerini, algısal becerilerin ne zaman geliştiğini tam olarak saptayabilmelerini ve bu algısal becerilerin ne derece karmaşık olduğunu belirleyebilmelerini mümkün kılacak yeni bir araştırma yöntemi geliştirmeye başladı. Fantz'e göre bebekler doğdukları andan itibaren kuluçkadan yeni çıkmış bir civcivden çok da farklı değildirler, aslında değişik biçimleri algılayabilirler ve bunu bebeklerin dünyalarını nasıl "analiz ettiklerini" —yani *neye* baktıklarını ve *ne kadar süre* baktıklarını gözlemleyerek bunu ispatlayabiliriz. Bebeklerin zihinsel yeteneklerini incelemeyi sağlayan bu *tercihli bakış* yöntemi tüm psikoloji dünyasına yayılmış ve bebeklerin zihinlerini anlamaya doğru bugün de devam etmekte olan bir devrim başlatmıştır.

YÖNTEM

Kuluçkadan yeni çıkan civcivlerin neyi algılayıp neyi algılamadıklarını göstermek Fantz için zor değildi. Fantz civcivlerin henüz gerçek yiyecekleri gagalama deneyimi olmadan onlara farklı şekillerde nesneler göstermiş ve her bir şekli hangi sıklıkta gagaladıklarını kaydetmiştir. Civcivler piramit şeklindeki nesnelere göre yuvarlak şekilli nesneleri; üçgenlere göre daireleri; yassı disklere göre küreleri önemli ölçüde daha fazla gagalamışlardır ve farklı ölçülerde yuvarlak şekiller gösterildiğinde yaklaşık 3 mm çapında olanları daha büyük veya daha küçük olanlara tercih etmişlerdir. Öncesinde hiçbir öğrenme olmadan civciv-

Okuma 5 İyice Bir Bak **67**

nı kırdıktan neredeyse hemen sonra etraflarını yiyecek aramak için gagalamaya başlayacak kadar iyi algıladıklarını bildirmiştir. (Civcivlerin görsel yetenekleri hakkında daha fazla bilgi için bir önceki bölümdeki "Görsel Uçuruma Dikkat Et!" başlığına bakınız.) Bu durum Fantz'e civcivlerin bir şekilde insan bebeklerden çok daha üstün görsel yetenekleri olduğunu ve bu alanda yapılacak araştırmalarda ideal denekler olduklarını düşündürmüştür. Şunu önemle belirtmeliyiz ki psikologlar insanlar dışındaki canlılarla çalışırken nihai hedefleri buldukları sonuçları *insan* davranışını anlamak için öğrenilenleri uyarlamaktır, bu konuyu daha sonra detaylıca tartışacağız.

TEORİK ÖNERMELER

Fantz'den önceki araştırmalar açıkça göstermiştir ki bebekler etraflarındaki dünyayı ilkel bir şekilde algılayabilirler, yani ışığı algılarlar, temel renkleri ayırt ederler ve hareketi fark ederler. Fakat Fantz'in belirttiği gibi, "Bebeklerin şekil, örüntü, büyüklük veya sertlik gibi uyaranlara tepki vermedikleri; kısacası *biçimleri* algılayamadıkları sıklıkla tartışılmıştır." (s.66). Ama Fantz bundan kuşkuluydu, böylece 1950'lerin sonunda ve 1960'ların başında araştırmacıların bebeklerin ne algıladıklarını ayrıntılı olarak incelemelerini, algısal becerilerin ne zaman geliştiğini tam olarak saptayabilmelerini ve bu algısal becerilerin ne derece karmaşık olduğunu belirleyebilmelerini mümkün kılacak yeni bir araştırma yöntemi geliştirmeye başladı. Fantz'e göre bebekler doğdukları andan itibaren kuluçkadan yeni çıkmış bir civcivden çok da farklı değildirler, aslında değişik biçimleri algılayabilirler ve bunu bebeklerin dünyalarını nasıl "analiz ettiklerini" —yani *neye* baktıklarını ve *ne kadar süre* baktıklarını gözlemleyerek bunu ispatlayabiliriz. Bebeklerin zihinsel yeteneklerini incelemeyi sağlayan bu *tercihli bakış* yöntemi tüm psikoloji dünyasına yayılmış ve bebeklerin zihinlerini anlamaya doğru bugün de devam etmekte olan bir devrim başlatmıştır.

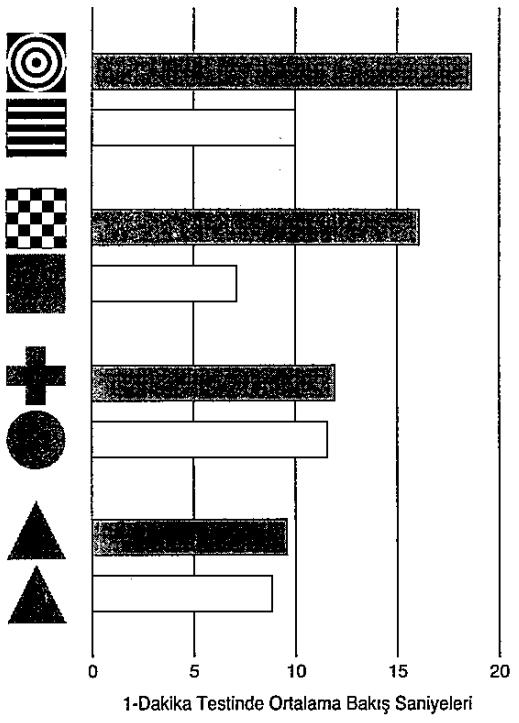
YÖNTEM

Kuluçkadan yeni çıkan civcivlerin neyi algılayıp neyi algılamadıklarını göstermek Fantz için zor değildi. Fantz civcivlerin henüz gerçek yiyecekleri gagalama deneyimi olmadan onlara farklı şekillerde nesneler göstermiş ve her bir şekli hangi sıklıkta gagaladıklarını kaydetmiştir. Civcivler piramit şeklindeki nesnelere göre yuvarlak şekilli nesneleri; üçgenlere göre daireleri; yassı disklere göre küreleri önemli ölçüde daha fazla gagalamışlardır ve farklı ölçülerde yuvarlak şekiller gösterildiğinde yaklaşık 3 mm çapında olanları daha büyük veya daha küçük olanlara tercih etmişlerdir. Öncesinde hiçbir öğrenme olmadan civciv-

ler biçimleri algılayabilmiş ve açıkça yiyecek–tahıl veya tohum– olma potansiyeli en yüksek şekilleri tercih etmişlerdir.

Fantz makalesinde muhtemelen şu anda düşündüğünüz şeyi açıklamıştır: "Elbette kuşlar için geçerli olan insanlar için de geçerli olmak zorunda değildir" (s.67). Kuşlarda (birçok kuş türünde) doğuştan bulunan bu yeteneğin evrim sürecinde primatlarda (insanlar da dahil) gelişmemiş olabileceği veya primatların bu yetenekleri gelişimlerinin sonraki bir aşamasında kazandıkları ya da doğduktan sonra öğrendikleri ihtimallerini de düşünmüştür. Böylelikle Fantz dikkatini primat bebeklere yöneltmiş ve yeni bir araştırma yöntemine gerek duymuştur, çünkü bilindiği gibi primat bebekler bir şeyleri gagalamaz, isteseler de yeterli motor gelişime sahip değillerdir (ki zaten istemezler çünkü bebek primatlar tahıla ve tohumlara bayılmazlar).

Bebeklerin meşgul olduğu bir davranış, onların tavuklardan benzer bir şekilde test edilmelerini mümkün kılar: Gözlerini dikip bir şeylere uzunca *bakmaları*. Eğer Fantz bebeklerin bazı biçimlere tahmin edileceği gibi daha sık veya daha uzun süre baktığını gösterirse, bunun tek açıklaması aradaki farkı anlayabildikleri, yani biçimleri algılayabildikleri olacaktı. Fantz ve meslektaşları



ŞEKİL 5-1 Bebeklerin 220 testte şekil çiftlerine bakış sürelerinin ortalamaları. (Kaynak: İzinle yeniden üretilmiştir. Copyright © 1961 Scientific American, Inc. Bütün hakları saklıdır.)

68 *Bölüm II Algı ve Bilinçlilik*

ler biçimleri algılayabilmiş ve açıkça yiyecek–tahıl veya tohum– olma potansiyeli en yüksek şekilleri tercih etmişlerdir.

Fantz makalesinde muhtemelen şu anda düşündüğünüz şeyi açıklamıştır: "Elbette kuşlar için geçerli olan insanlar için de geçerli olmak zorunda değildir" (s.67). Kuşlarda (birçok kuş türünde) doğuştan bulunan bu yeteneğin evrim sürecinde primatlarda (insanlar da dahil) gelişmemiş olabileceği veya primatların bu yetenekleri gelişimlerinin sonraki bir aşamasında kazandıkları ya da doğduktan sonra öğrendikleri ihtimallerini de düşünmüştür. Böylelikle Fantz dikkatini primat bebeklere yöneltmiş ve yeni bir araştırma yöntemine gerek duymuştur, çünkü bilindiği gibi primat bebekler bir şeyleri gagalamaz, isteseler de yeterli motor gelişime sahip değillerdir (ki zaten istemezler çünkü bebek primatlar tahıla ve tohumlara bayılmazlar).

Bebeklerin meşgul olduğu bir davranış, onların tavuklardan benzer bir şekilde test edilmelerini mümkün kılar: Gözlerini dikip bir şeylere uzunca *bakmaları*. Eğer Fantz bebeklerin bazı biçimlere tahmin edileceği gibi daha sık veya daha uzun süre baktığını gösterirse, bunun tek açıklaması aradaki farkı anlayabildikleri, yani biçimleri algılayabildikleri olacaktı. Fantz ve meslektaşları

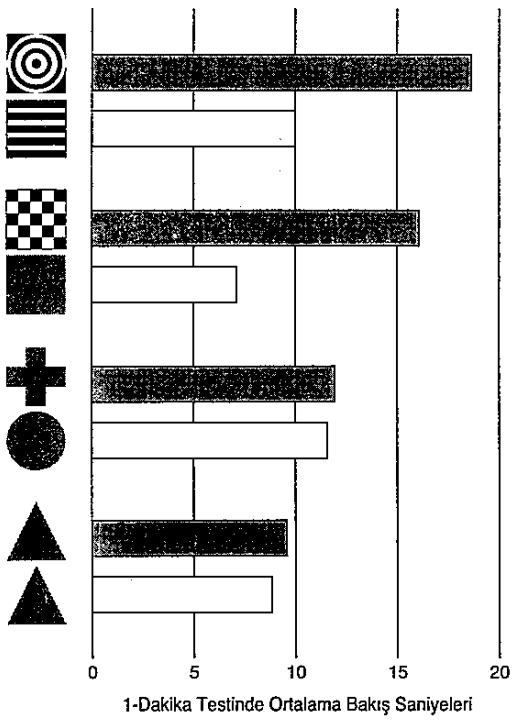
ŞEKİL 5-1 Bebeklerin 220 testte şekil çiftlerine bakış sürelerinin ortalamaları. (Kaynak: İzinle yeniden üretilmiştir. Copyright © 1961 Scientific American, Inc. Bütün hakları saklıdır.)

68 *Bölüm II Algı ve Bilinçlilik*

ler biçimleri algılayabilmiş ve açıkça yiyecek–tahıl veya tohum– olma potansiyeli en yüksek şekilleri tercih etmişlerdir.

Fantz makalesinde muhtemelen şu anda düşündüğünüz şeyi açıklamıştır: "Elbette kuşlar için geçerli olan insanlar için de geçerli olmak zorunda değildir" (s.67). Kuşlarda (birçok kuş türünde) doğuştan bulunan bu yeteneğin evrim sürecinde primatlarda (insanlar da dahil) gelişmemiş olabileceği veya primatların bu yetenekleri gelişimlerinin sonraki bir aşamasında kazandıkları ya da doğduktan sonra öğrendikleri ihtimallerini de düşünmüştür. Böylelikle Fantz dikkatini primat bebeklere yöneltmiş ve yeni bir araştırma yöntemine gerek duymuştur, çünkü bilindiği gibi primat bebekler bir şeyleri gagalamaz, isteseler de yeterli motor gelişime sahip değillerdir (ki zaten istemezler çünkü bebek primatlar tahıla ve tohumlara bayılmazlar).

Bebeklerin meşgul olduğu bir davranış, onların tavuklardan benzer bir şekilde test edilmelerini mümkün kılar: Gözlerini dikip bir şeylere uzunca *bakmaları*. Eğer Fantz bebeklerin bazı biçimlere tahmin edileceği gibi daha sık veya daha uzun süre baktığını gösterirse, bunun tek açıklaması aradaki farkı anlayabildikleri, yani biçimleri algılayabildikleri olacaktı. Fantz ve meslektaşları



ŞEKİL 5-1 Bebeklerin 220 testte şekil çiftlerine bakış sürelerinin ortalamaları. (Kaynak: İzinle yeniden üretilmiştir. Copyright © 1961 Scientific American, Inc. Bütün hakları saklıdır.)

öncelikle genetik olarak insana en yakın primatlar olan şempanze yavrularıyla çalışmış ve boş büyük bir kutunun içinde yastıklarla çevrilmiş rahat bir beşikten oluşan, Fantz'in deyimiyle "gözlem odasını" geliştirmişlerdir. Kutunun üst tarafında hem bebeklere nesnelerin gösterildiği hem de araştırmacıların bebeklerin bakma davranışlarını gözlemlediği iki delik bulunmaktadır. Araştırmacılar bebek şempanzelerin belirli nesneleri sistematik olarak diğerlerine tercih ettiğini anladıklarında (bunu bakış süresiyle belirlemişlerdir) aynı temel yöntemleri insan bebeklerinde de uygulamaya geçirmişlerdir.

Araştırmacılar bebeklerin olağan davranış akışına veya eylemlerine müdahalede bulunmamış, sadece onları rahat ve yastıkla çevrilmiş izleme kutusunun içine yerleştirerek gösterdikleri çeşitli obje çiftlerine bakmalarını istemişlerdir. Bebeklerin yaşları 1 ila 15 hafta arasında değişmektedir. Bebeklere sert ve dokulu diskler, küreler, insan yüzü şeklinde bir oval ve bozulmuş insan yüzü şeklinde bir ovalin yanı sıra çeşitli karmaşık şekil ve desenlerden oluşan uyaranlar sunulmuştur (bkz. Şekil 5-1). Araştırmacılar objeleri farklı kombinasyonlar halinde eşleştirerek göstermiş ve her 1 dakikalık denemede bebeklerin farklı obje çiftlerine toplam ne kadar süre baktıklarını gözlemlemişlerdir; böylece her obje çiftinde hangi objeyi "tercih ettiklerini" (hangisine daha uzun baktıklarını) tespit etmişlerdir. Elde edilen bulgular her yaştaki bebeklerin farklı biçimleri algılayabildiklerini ve ayırt edebildiklerini gösteren güçlü kanıtlar sunmuştur.

SONUÇLAR

Testin ilk aşamasında bebeklere, yatay çizgili bir kare ile hedef tahtası şeklinde bir kare; bir dama tahtası ile düz, yalın bir kare; büyük bir artı işareti ile bir daire ve kontrol koşulu olarak birbirinin aynısı olan iki üçgen şeklinde çeşitli siyah beyaz uyaran çiftleri gösterilmiştir. Sonuçlar Şekil 5-1'de grafik şeklinde gösterilmiştir. Bebekler açıkça en karmaşık resimleri "tercih etmişlerdir" (yani, hedef tahtası, yatay çizgiler ve dama tahtası). Bu tercihin derecesi *bebeklerin yaşına bağlı olmaksızın* her bebekte aynıydı ki bu da bu biçimleri ayırt etmenin doğuştan gelen bir yetenek olduğunu göstermekteydi. Yaklaşık 8 haftalıktan itibaren de bebekler hedef tahtalarını yatay çizgilere ve dama tahtalarını da yalın karelere tercih etmişlerdir. Karmaşık şekle daha uzun süre bakmanın 8 haftadan sonra ortaya çıkması, ya bebeklerin 2 aylık bu süreçte bir şeyler öğrenmiş olduğu ya da beynin veya görsel sistemin olgunlaşması için bu süreye ihtiyaç duyulduğu anlamına gelir.

Bu bulgular kadar ilginç olan bir diğer şey de hala civcivlerle yapılan ilk çalışmalarla bebeklerin yetenekleri ile ilgili yapılan çalışmalar arasında önemli bir bağ bulunmuyor olmasıdır. Eğer insanlar biçimleri ayırt etmeyi sağlayan öğre-

Okuma 5 İyice Bir Bak 69

öncelikle genetik olarak insana en yakın primatlar olan şempanze yavrularıyla çalışmış ve boş büyük bir kutunun içinde yastıklarla çevrilmiş rahat bir beşikten oluşan, Fantz'in deyimiyle "gözlem odasını" geliştirmişlerdir. Kutunun üst tarafında hem bebeklere nesnelerin gösterildiği hem de araştırmacıların bebeklerin bakma davranışlarını gözlemlediği iki delik bulunmaktadır. Araştırmacılar bebek şempanzelerin belirli nesneleri sistematik olarak diğerlerine tercih ettiğini anladıklarında (bunu bakış süresiyle belirlemişlerdir) aynı temel yöntemleri insan bebeklerinde de uygulamaya geçirmişlerdir.

Araştırmacılar bebeklerin olağan davranış akışına veya eylemlerine müdahalede bulunmamış, sadece onları rahat ve yastıkla çevrilmiş izleme kutusunun içine yerleştirerek gösterdikleri çeşitli obje çiftlerine bakmalarını istemişlerdir. Bebeklerin yaşları 1 ila 15 hafta arasında değişmektedir. Bebeklere sert ve dokulu diskler, küreler, insan yüzü şeklinde bir oval ve bozulmuş insan yüzü şeklinde bir ovalin yanı sıra çeşitli karmaşık şekil ve desenlerden oluşan uyaranlar sunulmuştur (bkz. Şekil 5-1). Araştırmacılar objeleri farklı kombinasyonlar halinde eşleştirerek göstermiş ve her 1 dakikalık denemede bebeklerin farklı obje çiftlerine toplam ne kadar süre baktıklarını gözlemlemişlerdir; böylece her obje çiftinde hangi objeyi "tercih ettiklerini" (hangisine daha uzun baktıklarını) tespit etmişlerdir. Elde edilen bulgular her yaştaki bebeklerin farklı biçimleri algılayabildiklerini ve ayırt edebildiklerini gösteren güçlü kanıtlar sunmuştur.

SONUÇLAR

Testin ilk aşamasında bebeklere, yatay çizgili bir kare ile hedef tahtası şeklinde bir kare; bir dama tahtası ile düz, yalın bir kare; büyük bir artı işareti ile bir daire ve kontrol koşulu olarak birbirinin aynısı olan iki üçgen şeklinde çeşitli siyah beyaz uyaran çiftleri gösterilmiştir. Sonuçlar Şekil 5-1'de grafik şeklinde gösterilmiştir. Bebekler açıkça en karmaşık resimleri "tercih etmişlerdir" (yani, hedef tahtası, yatay çizgiler ve dama tahtası). Bu tercihin derecesi *bebeklerin yaşına bağlı olmaksızın* her bebekte aynıydı ki bu da bu biçimleri ayırt etmenin doğuştan gelen bir yetenek olduğunu göstermekteydi. Yaklaşık 8 haftalıktan itibaren de bebekler hedef tahtalarını yatay çizgilere ve dama tahtalarını da yalın karelere tercih etmişlerdir. Karmaşık şekle daha uzun süre bakmanın 8 haftadan sonra ortaya çıkması, ya bebeklerin 2 aylık bu süreçte bir şeyler öğrenmiş olduğu ya da beynin veya görsel sistemin olgunlaşması için bu süreye ihtiyaç duyulduğu anlamına gelir.

Bu bulgular kadar ilginç olan bir diğer şey de hala civcivlerle yapılan ilk çalışmalarla bebeklerin yetenekleri ile ilgili yapılan çalışmalar arasında önemli bir bağ bulunmuyor olmasıdır. Eğer insanlar biçimleri ayırt etmeyi sağlayan öğre-

nilmemiş, doğal bir yetenekle doğuyorlarsa bunun nedenini sorgulamak gerekir. Civcivler için bu sorunun cevabı apaçık ortadadır: Onlar besin bulmalarına ve hayatta kalmalarına yarayacak biçimleri algılarlar. İnsan bebeklerde spesifik biçimleri algılama yeteneği hayatta kalma açısından nasıl bir değere sahip olabilir? Belki de benzer bir sebeptendir. Fantz şöyle demiştir:

> Civcivlerin dünyasında tohumlar nasıl bir öneme sahipse bebeklerin dünyasında da insanlar öyle bir öneme sahiptir. Kişileri nesnelerden ayırt etmek ve onları tanımak için en ayırıcı şey yüz şekilleridir. Bundan dolayı, eğer bebeklerde seçici algılama varsa, yüz benzeri bir şeklin bunu ortaya çıkaracağı beklenebilir. (s.70)

Diğer bir deyişle, insan bebekler hayatta kalmak ya da beslenmek için şekil algısına ihtiyaç duymazlar; başka insanların bakımına ihtiyaç duyarlar. Nasıl ki civcivler bazı spesifik şekilleri en iyi şekilde algılıyorsa, insan bebeklerin de insan yüzlerini algılamaya eğilimli olmaları gayet mantıklıdır. Zaten eğilimleri de bu yöndedir.

Fantz'in ekibi, 4 günlükten 6 aylığa kadar olan 49 bebeğe ölçüleri birebir aynı olan 3 oval şekil göstermiştir. Bunlardan biri insan yüzü şeklinde, biri organların yeri değiştirilmiş yüz şeklinde ve üçüncüsü de kontrol şeklidir. Bu kontrol şekli de üst kısmında diğer iki yüzdeki organların kapladığı toplam alan kadar siyahlık olan bir ovalden oluşmaktadır (bkz. Şekil 5-2). Bebekler kontrol şeklini resmen hiç umursamazken yüz şeklinde olan ovalle belirgin bir şekilde daha fazla ilgilenmiş ve ona daha dikkatle bakmışlardır. Dahası, bu tercih yaştan bağımsız olarak her bebekte aynı düzeyde görülmüştür; bu da yine temel şekil algısının doğuştan var olduğunu göstermekte ve öğrenme veya gelişimsel faktörleri saf dışı bırakmaktadır.

Bu makalede incelenen son çalışmada araştırmacılar yine insan bebeklerin yüz şekillerini tanıma yeteneklerini test etmişlerdir. Bebeklere her biri yakla-



ŞEKİL 5-2 Fantz'in Yüz Şekilleri Testi. Bebekler A'yı B'ye tercih etmiş ve A ve B'yi güçlü bir şekilde C'ye tercih etmişlerdir. (Kaynak: İzinle yeniden üretilmiştir. Copyright © 1961 Scientific American, Inc. Bütün hakları saklıdır.)

70 *Bölüm II Algı ve Bilinçlilik*

nilmemiş, doğal bir yetenekle doğuyorlarsa bunun nedenini sorgulamak gerekir. Civcivler için bu sorunun cevabı apaçık ortadadır: Onlar besin bulmalarına ve hayatta kalmalarına yarayacak biçimleri algılarlar. İnsan bebeklerde spesifik biçimleri algılama yeteneği hayatta kalma açısından nasıl bir değere sahip olabilir? Belki de benzer bir sebeptendir. Fantz şöyle demiştir:

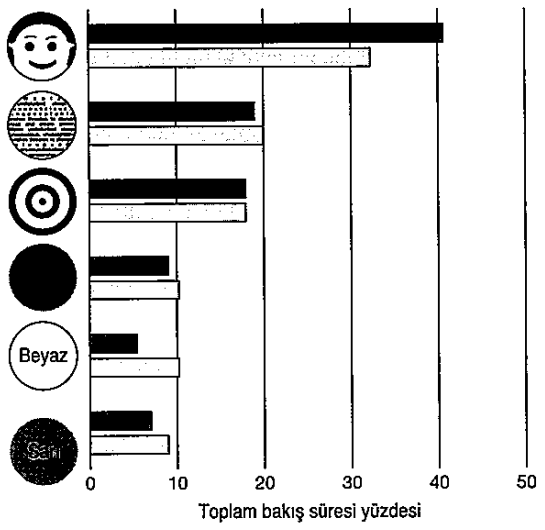
> Civcivlerin dünyasında tohumlar nasıl bir öneme sahipse bebeklerin dünyasında da insanlar öyle bir öneme sahiptir. Kişileri nesnelerden ayırt etmek ve onları tanımak için en ayırıcı şey yüz şekilleridir. Bundan dolayı, eğer bebeklerde seçici algılama varsa, yüz benzeri bir şeklin bunu ortaya çıkaracağı beklenebilir. (s.70)

Diğer bir deyişle, insan bebekler hayatta kalmak ya da beslenmek için şekil algısına ihtiyaç duymazlar; başka insanların bakımına ihtiyaç duyarlar. Nasıl ki civcivler bazı spesifik şekilleri en iyi şekilde algılıyorsa, insan bebeklerin de insan yüzlerini algılamaya eğilimli olmaları gayet mantıklıdır. Zaten eğilimleri de bu yöndedir.

Fantz'in ekibi, 4 günlükten 6 aylığa kadar olan 49 bebeğe ölçüleri birebir aynı olan 3 oval şekil göstermiştir. Bunlardan biri insan yüzü şeklinde, biri organların yeri değiştirilmiş yüz şeklinde ve üçüncüsü de kontrol şeklidir. Bu kontrol şekli de üst kısmında diğer iki yüzdeki organların kapladığı toplam alan kadar siyahlık olan bir ovalden oluşmaktadır (bkz. Şekil 5-2). Bebekler kontrol şeklini resmen hiç umursamazken yüz şeklinde olan ovalle belirgin bir şekilde daha fazla ilgilenmiş ve ona daha dikkatle bakmışlardır. Dahası, bu tercih yaştan bağımsız olarak her bebekte aynı düzeyde görülmüştür; bu da yine temel şekil algısının doğuştan var olduğunu göstermekte ve öğrenme veya gelişimsel faktörleri saf dışı bırakmaktadır.

Bu makalede incelenen son çalışmada araştırmacılar yine insan bebeklerin yüz şekillerini tanıma yeteneklerini test etmişlerdir. Bebeklere her biri yakla-

ŞEKİL 5-2 Fantz'in Yüz Şekilleri Testi. Bebekler A'yı B'ye tercih etmiş ve A ve B'yi güçlü bir şekilde C'ye tercih etmişlerdir. (Kaynak: İzinle yeniden üretilmiştir. Copyright © 1961 Scientific American, Inc. Bütün hakları saklıdır.)



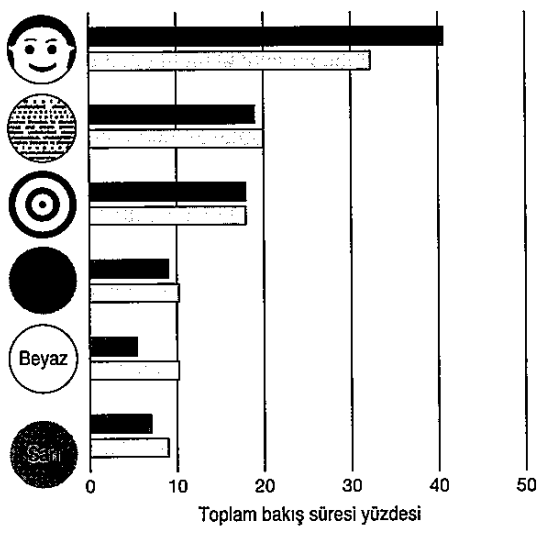
ŞEKİL 5-3 Bebeklerin örüntü ve renklere bakış süreleri. (siyah sütunlar = 8–12 aylık; gri sütunlar= 12 aylıktan büyük). (Kaynak: İzinle yeniden üretilmiştir. Copyright © 1961 Scientific American, Inc. Bütün hakları saklıdır.)

şık 15 cm çapında 6 yassı yuvarlaklar gösterilmiştir, diskler: (1) insan yüzü; (2) hedef tahtası; (3) yazılı bir kağıttan (gazete veya kitap sayfası gibi) herhangi bir parça; (4) tamamen kırmızı bir yuvarlak; (5) tamamen neon sarısı bir yuvarlak ve (6) sade beyaz bir yuvarlak şeklindedir. Bebeklerin her yuvarlağa ilk bakış süreleri kaydedilmiştir. Sizce hangisine daha uzun bakmışlardır? "Yüz" dediyseniz bildiniz; İnsan yüzü şeklindeki yuvarlağa diğer şekil ve renklerden çok daha uzun süre gözlerini dikip bakmışlardır (bkz. Şekil 5-3).

SONRAKİ ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bu kitaptaki birçok çalışma gibi bu çalışma da iki nedenle psikolojiyi değiştirmiştir: çığır açan keşifler ve araştırmacıların bu keşifleri yapabilmek için geliştirdiği yöntemler. 20. yüzyılın ortalarına kadar, birçok davranış veya biyomedikal araştırmacısı bebeklerin doğduklarında duyusal veya algısal yetenekleri varsa bile çok kısıtlı olduğunu ve bu becerilerin hepsini değilse de ço-

Okuma 5 İyice Bir Bak 71



ŞEKİL 5-3 Bebeklerin örüntü ve renklere bakış süreleri. (siyah sütunlar = 8–12 aylık; gri sütunlar= 12 aylıktan büyük). (Kaynak: İzinle yeniden üretilmiştir. Copyright © 1961 Scientific American, Inc. Bütün hakları saklıdır.)

şık 15 cm çapında 6 yassı yuvarlaklar gösterilmiştir, diskler: (1) insan yüzü; (2) hedef tahtası; (3) yazılı bir kağıttan (gazete veya kitap sayfası gibi) herhangi bir parça; (4) tamamen kırmızı bir yuvarlak; (5) tamamen neon sarısı bir yuvarlak ve (6) sade beyaz bir yuvarlak şeklindedir. Bebeklerin her yuvarlağa ilk bakış süreleri kaydedilmiştir. Sizce hangisine daha uzun bakmışlardır? "Yüz" dediyseniz bildiniz; İnsan yüzü şeklindeki yuvarlağa diğer şekil ve renklerden çok daha uzun süre gözlerini dikip bakmışlardır (bkz. Şekil 5-3).

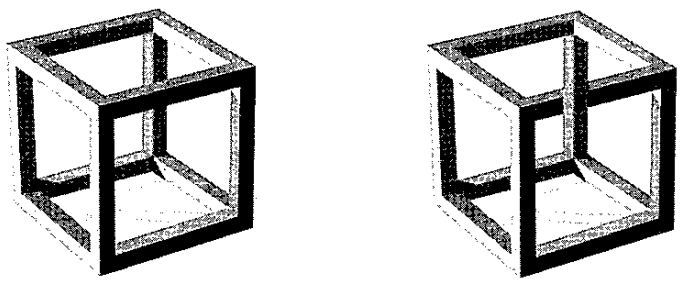
SONRAKİ ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bu kitaptaki birçok çalışma gibi bu çalışma da iki nedenle psikolojiyi değiştirmiştir: çığır açan keşifler ve araştırmacıların bu keşifleri yapabilmek için geliştirdiği yöntemler. 20. yüzyılın ortalarına kadar, birçok davranış veya biyomedikal araştırmacısı bebeklerin doğduklarında duyusal veya algısal yetenekleri varsa bile çok kısıtlı olduğunu ve bu becerilerin hepsini değilse de ço-

ğunu zamanla çevreleriyle etkileşime girerek öğrendiklerini veya geliştirdiklerini varsaymaktaydı. Bu psikolojik olarak "boş" doğma fikrini kabul etmek nispeten daha kolaydı, çünkü o zamanlar çok küçük bebeklerin gerçek kapasitelerini ortaya çıkarabilecek yöntemlere sahip değildik. Fantz bize gerçek anlamda bebeklerin beynine giden kapının anahtarı olan tercihli-bakış yöntemlerini kazandırmıştır. Bu yöntemler günümüzde biyolojideki mikroskop kullanımı kadar yaygın kullanılmaktadır: Araştırmacıların bebeklerin nasıl düşündüğünü anlamak istediklerinde başvurdukları ilk yöntemlerden biridir. Elbette bebeklerin dünyaya çeşitli algısal yeteneklerle geliyor olduklarını keşfetmek öğrenme ve gelişimin önemini azaltmamıştır. Ancak araştırmacıların Fantz'in yöntemlerini kullanarak keşfettikleri *doğuştan* yetenekler bebeğin gelecekteki yaşamı ve gelişimi için çıtayı belirliyor gibi görünmektedir. Fantz'in belirttiği şekliyle,

> Çevreye dair bilginin doğuştan var olduğu, kuluçkadan yeni çıkmış civcivlerin büyük ihtimalle yenilebilir olan nesneleri tercih etmesi ve bebeklerin daha sonra nesne tanımada, sosyal sorumlulukta ve mekânsal uyumda fayda sağlayacak biçimlere ilgi göstermeleri yoluyla gösterilmiştir. Bu ilkel bilgi deneyim yoluyla edinilecek olan uçsuz bucaksız bilgi birikimine bir temel sağlamaktadır. (s. 72)

Fantz'in keşifleri bebeklerin algısal yetenekleri konusunda bir araştırma devrimini ateşlemiştir. Fantz'in yöntem konusundaki marifetinin gelişim psikolojisi ve bilişsel psikoloji alanlarındaki etkisini görebilirsiniz. Örneğin Illinois Üniversitesi Bebek Bilişi Laboratuvarı'ndaki Renee Baillargeon ve Harvard Üniversitesi Gelişimsel Araştırmalar Laboratuvarı'ndaki Elizabeth Spelke gibi, dünyada bebek bilişi alanında önde gelen araştırmacılardan bazıları Fantz'in tercihli-bakış stratejisini çoğu çalışmalarında etkin olarak kullanmışlardır (bu çalışmaların bir derlemesi için bkz. Talbot, 2006). Ayrıca, Fantz'in çalışması



ŞEKİL 5-4 Bebekler 4. ayda mümkün olan (a) ve mümkün olmayan (b) bir nesneyi ayırt edebilirler.

72 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

ğunu zamanla çevreleriyle etkileşime girerek öğrendiklerini veya geliştirdiklerini varsaymaktaydı. Bu psikolojik olarak "boş" doğma fikrini kabul etmek nispeten daha kolaydı, çünkü o zamanlar çok küçük bebeklerin gerçek kapasitelerini ortaya çıkarabilecek yöntemlere sahip değildik. Fantz bize gerçek anlamda bebeklerin beynine giden kapının anahtarı olan tercihli-bakış yöntemlerini kazandırmıştır. Bu yöntemler günümüzde biyolojideki mikroskop kullanımı kadar yaygın kullanılmaktadır: Araştırmacıların bebeklerin nasıl düşündüğünü anlamak istediklerinde başvurdukları ilk yöntemlerden biridir. Elbette bebeklerin dünyaya çeşitli algısal yeteneklerle geliyor olduklarını keşfetmek öğrenme ve gelişimin önemini azaltmamıştır. Ancak araştırmacıların Fantz'in yöntemlerini kullanarak keşfettikleri *doğuştan* yetenekler bebeğin gelecekteki yaşamı ve gelişimi için çıtayı belirliyor gibi görünmektedir. Fantz'in belirttiği şekliyle,

> Çevreye dair bilginin doğuştan var olduğu, kuluçkadan yeni çıkmış civcivlerin büyük ihtimalle yenilebilir olan nesneleri tercih etmesi ve bebeklerin daha sonra nesne tanımada, sosyal sorumlulukta ve mekânsal uyumda fayda sağlayacak biçimlere ilgi göstermeleri yoluyla gösterilmiştir. Bu ilkel bilgi deneyim yoluyla edinilecek olan uçsuz bucaksız bilgi birikimine bir temel sağlamaktadır. (s. 72)

Fantz'in keşifleri bebeklerin algısal yetenekleri konusunda bir araştırma devrimini ateşlemiştir. Fantz'in yöntem konusundaki marifetinin gelişim psikolojisi ve bilişsel psikoloji alanlarındaki etkisini görebilirsiniz. Örneğin Illinois Üniversitesi Bebek Bilişi Laboratuvarı'ndaki Renee Baillargeon ve Harvard Üniversitesi Gelişimsel Araştırmalar Laboratuvarı'ndaki Elizabeth Spelke gibi, dünyada bebek bilişi alanında önde gelen araştırmacılardan bazıları Fantz'in tercihli-bakış stratejisini çoğu çalışmalarında etkin olarak kullanmışlardır (bu çalışmaların bir derlemesi için bkz. Talbot, 2006). Ayrıca, Fantz'in çalışması

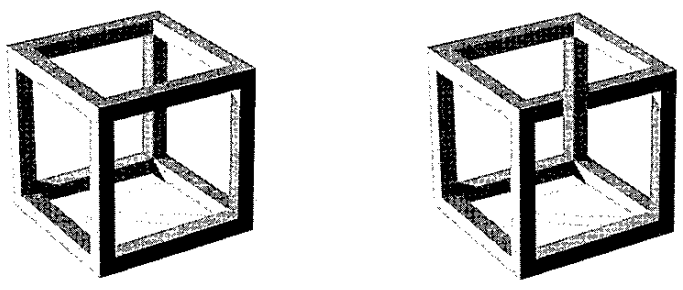
ŞEKİL 5-4 Bebekler 4. ayda mümkün olan (a) ve mümkün olmayan (b) bir nesneyi ayırt edebilirler.

72 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

ğunu zamanla çevreleriyle etkileşime girerek öğrendiklerini veya geliştirdiklerini varsaymaktaydı. Bu psikolojik olarak "boş" doğma fikrini kabul etmek nispeten daha kolaydı, çünkü o zamanlar çok küçük bebeklerin gerçek kapasitelerini ortaya çıkarabilecek yöntemlere sahip değildik. Fantz bize gerçek anlamda bebeklerin beynine giden kapının anahtarı olan tercihli-bakış yöntemlerini kazandırmıştır. Bu yöntemler günümüzde biyolojideki mikroskop kullanımı kadar yaygın kullanılmaktadır: Araştırmacıların bebeklerin nasıl düşündüğünü anlamak istediklerinde başvurdukları ilk yöntemlerden biridir. Elbette bebeklerin dünyaya çeşitli algısal yeteneklerle geliyor olduklarını keşfetmek öğrenme ve gelişimin önemini azaltmamıştır. Ancak araştırmacıların Fantz'in yöntemlerini kullanarak keşfettikleri *doğuştan* yetenekler bebeğin gelecekteki yaşamı ve gelişimi için çıtayı belirliyor gibi görünmektedir. Fantz'in belirttiği şekliyle,

> Çevreye dair bilginin doğuştan var olduğu, kuluçkadan yeni çıkmış civcivlerin büyük ihtimalle yenilebilir olan nesneleri tercih etmesi ve bebeklerin daha sonra nesne tanımada, sosyal sorumlulukta ve mekânsal uyumda fayda sağlayacak biçimlere ilgi göstermeleri yoluyla gösterilmiştir. Bu ilkel bilgi deneyim yoluyla edinilecek olan uçsuz bucaksız bilgi birikimine bir temel sağlamaktadır. (s. 72)

Fantz'in keşifleri bebeklerin algısal yetenekleri konusunda bir araştırma devrimini ateşlemiştir. Fantz'in yöntem konusundaki marifetinin gelişim psikolojisi ve bilişsel psikoloji alanlarındaki etkisini görebilirsiniz. Örneğin Illinois Üniversitesi Bebek Bilişi Laboratuvarı'ndaki Renee Baillargeon ve Harvard Üniversitesi Gelişimsel Araştırmalar Laboratuvarı'ndaki Elizabeth Spelke gibi, dünyada bebek bilişi alanında önde gelen araştırmacılardan bazıları Fantz'in tercihli-bakış stratejisini çoğu çalışmalarında etkin olarak kullanmışlardır (bu çalışmaların bir derlemesi için bkz. Talbot, 2006). Ayrıca, Fantz'in çalışması



ŞEKİL 5-4 Bebekler 4. ayda mümkün olan (a) ve mümkün olmayan (b) bir nesneyi ayırt edebilirler.

Gibson ve Walk'un görsel uçurumu kullandıkları klasik çalışmalarında detaylı olarak inceledikleri üzere, bebeklerin derinliği ve uçurumları ne zaman ve ne kadar iyi algılayabildikleri sorusunun açıklığa kavuşmasına da yardımcı olmuştur (bkz. Bölüm I).

Muhtemelen Fantz'in çalışmasına en önemli katkıyı yapan kişinin tercihli bakışa ek olarak bebeklerin aynı nesnelere tekrar tekrar bakmaktan sıkıldıklarını keşfeden, Kansas Üniversitesi'nden Frances Horowitz olduğunu söyleyebiliriz (Horowitz, Paden ve ark., 1972). Bebeklere yeni bir şekil (Fantz'in çalışmalarında kullanılan şekiller gibi) gösterdiğinizde belirli bir süre süre gözlerini dikip bakarlar, ama aynı uyaranı tekrar tekrar gösterdiğinizde bakış süreleri öngörülebilir şekilde düşmeye başlar. Buna *alışma* denir. Sonrasında bu şekli değiştirirseniz veya başkalaştırırsanız ilgileri yeniden canlanır ve daha uzun süre bakarlar, bu da *zıt-alışma* olarak adlandırılan tepkidir. Tercihli bakış, alışma ve zıt-alışma tekniklerinin birleştirilmesi sayesinde araştırmacılar artık çok küçük bebeklerin, hatta yeni doğanların bile dünyaya dair ne "bildikleri" konusunda çok fazla şey öğrenebilmektedir.

Örneğin son zamanlarda yapılan bir çalışmada araştırmacılar insanların "mümkün" ve "mümkün olmayan" nesneleri ayırt etme yeteneğini ne zaman kazandıklarını öğrenmek istemişlerdir (Shuwairi, Albert ve Johnson, 2007). Mümkün olmayan diye bahsedilen ve genelde görsel illüzyonlar olarak adlandırdığımız nesneleri şüphesiz görmüşsünüzdür. Şekil 5-4'te mümkün olan ve olmayan nesnelere bir örnek verilmiştir. Mümkün olmayana daha uzun süre baktınız değil mi? Bebekler de öyledir. Araştırmacılar tercihli-bakış ve bakış-süresi yöntemlerini kullanarak 4 aylık küçük bebeklerin bile "Bu işte bir terslik var gibi görünüyor, ne olduğunu bulmaya çalışmalıyım!" der gibi mümkün olmayan nesneye daha uzun baktıklarını, yani aradaki farkın ayırdında olduklarını bulmuşlardır.

Bu çalışma, her yıl gelişim psikologları ve diğer davranış bilimciler tarafından yürütülen, temel yöntemi Robert Fantz'in keşiflerine dayanan yüzlerce çalışmadan sadece biridir. Bu yöntemler, bebeklerin ne algıladıklarını ve nasıl düşündüklerini görmek için zihinlerinin içini gözetlememize imkan tanıyor. Aslında her tekrar kontrol edişimizde sandığımızdan daha "akıllı" olduklarını ve dünyayı daha fazla algıladıklarını keşfediyoruz.

Horowitz, F. D., Paden, L., Bhana, K., & Self, P. (1972). An infant-controlled procedure for studying infant visual fixations. *Developmental Psychology, 7*, 90.

Shuwairi, S., Albert, M., & Johnson, S. (2007). Discrimination of possible and impossible objects in infancy. *Psychological Science, 18(4)*, 303–307.

Talbot, M. (2006, September 4). The baby lab. The New Yorker, 82 (27), 91–101.

Okuma 5 İyice Bir Bak 73

Gibson ve Walk'un görsel uçurumu kullandıkları klasik çalışmalarında detaylı olarak inceledikleri üzere, bebeklerin derinliği ve uçurumları ne zaman ve ne kadar iyi algılayabildikleri sorusunun açıklığa kavuşmasına da yardımcı olmuştur (bkz. Bölüm I).

Muhtemelen Fantz'in çalışmasına en önemli katkıyı yapan kişinin tercihli bakışa ek olarak bebeklerin aynı nesnelere tekrar tekrar bakmaktan sıkıldıklarını keşfeden, Kansas Üniversitesi'nden Frances Horowitz olduğunu söyleyebiliriz (Horowitz, Paden ve ark., 1972). Bebeklere yeni bir şekil (Fantz'in çalışmalarında kullanılan şekiller gibi) gösterdiğinizde belirli bir süre süre gözlerini dikip bakarlar, ama aynı uyaranı tekrar tekrar gösterdiğinizde bakış süreleri öngörülebilir şekilde düşmeye başlar. Buna *alışma* denir. Sonrasında bu şekli değiştirirseniz veya başkalaştırırsanız ilgileri yeniden canlanır ve daha uzun süre bakarlar, bu da *zıt-alışma* olarak adlandırılan tepkidir. Tercihli bakış, alışma ve zıt-alışma tekniklerinin birleştirilmesi sayesinde araştırmacılar artık çok küçük bebeklerin, hatta yeni doğanların bile dünyaya dair ne "bildikleri" konusunda çok fazla şey öğrenebilmektedir.

Örneğin son zamanlarda yapılan bir çalışmada araştırmacılar insanların "mümkün" ve "mümkün olmayan" nesneleri ayırt etme yeteneğini ne zaman kazandıklarını öğrenmek istemişlerdir (Shuwairi, Albert ve Johnson, 2007). Mümkün olmayan diye bahsedilen ve genelde görsel illüzyonlar olarak adlandırdığımız nesneleri şüphesiz görmüşsünüzdür. Şekil 5-4'te mümkün olan ve olmayan nesnelere bir örnek verilmiştir. Mümkün olmayana daha uzun süre baktınız değil mi? Bebekler de öyledir. Araştırmacılar tercihli-bakış ve bakış-süresi yöntemlerini kullanarak 4 aylık küçük bebeklerin bile "Bu işte bir terslik var gibi görünüyor, ne olduğunu bulmaya çalışmalıyım!" der gibi mümkün olmayan nesneye daha uzun baktıklarını, yani aradaki farkın ayırdında olduklarını bulmuşlardır.

Bu çalışma, her yıl gelişim psikologları ve diğer davranış bilimciler tarafından yürütülen, temel yöntemi Robert Fantz'in keşiflerine dayanan yüzlerce çalışmadan sadece biridir. Bu yöntemler, bebeklerin ne algıladıklarını ve nasıl düşündüklerini görmek için zihinlerinin içini gözetlememize imkan tanıyor. Aslında her tekrar kontrol edişimizde sandığımızdan daha "akıllı" olduklarını ve dünyayı daha fazla algıladıklarını keşfediyoruz.

Horowitz, F. D., Paden, L., Bhana, K., & Self, P. (1972). An infant-controlled procedure for studying infant visual fixations. *Developmental Psychology, 7*, 90.

Shuwairi, S., Albert, M., & Johnson, S. (2007). Discrimination of possible and impossible objects in infancy. *Psychological Science, 18(4)*, 303–307.

Talbot, M. (2006, September 4). The baby lab. The New Yorker, 82 (27), 91–101.

Okuma 6: UYUMAK VE ŞÜPHESİZ RÜYA GÖRMEK...

Asserinsky, E. & Kleitman, N. (1953). Regularly occuring periods of eye mobility and concomitant phenomena during sleep (Uyku süresince düzenli olarak ortaya çıkan göz sabitleme periyodları ve beraberindeki fenomen). *Science, 118,* 273-274.
Dement, W. (1960). The effect of dream deprivation (Rüya yoksunluğunun etkisi). *Science, 131,* 1705-1707.

Sizin de göreceğiniz üzere bu bölüm, incelenen iki çalışma olması sebebiyle diğerlerinden farklıdır; çünkü uyumak ve rüya görmek konusunda temel bir fenomenin keşfedildiği ilk çalışma ikinci çalışmanın yapılabilmesine olanak sağlamıştır. İlki William Dement'in uyku yoksunluğu çalışmasına odaklanmaktadır, ancak bu çalışmaya sizi hazırlaması için önce Aserinsky'nin bulgularından bahsetmek gerekir.

1952'de Eugene Aserinsky bir doktora öğrencisi olmasına rağmen uykuyla ilgili çalışıyordu. Çalışmasının bir kısmı bebeklerin uykuda gözlemlenmesini içeriyordu. Bu bebeklerin uyurken belirli aralıklarla aktif göz hareketleri gösterdiklerini fark etti. Gecenin geri kalanı boyunca, sadece arasıra yavaş olan yuvarlanan göz hareketleri ortaya çıkıyordu. Bu aktif göz hareketleri periyotlarının rüya görmeyle ilişkili olabileceği şeklinde bir kuram oluşturdu. Bununla birlikte bebekler o sırada rüya görüp görmediklerini söyleyemeyeceklerinden bu fikri test etmek için araştırmasını yetişkinleri de kapsayacak şekilde genişletti.

Aserinsky ve çalışma arkadaşı Nathaniel Kleitman çalışmaya katılacak 20 yetişkin bulmuştur. Bu katılımcıların göz çevrelerindeki kaslara hassas elektronik ölçüm alacak elektrotlar yerleştirmişlerdir. Elektrotlardaki kablolar yan odaya kadar uzanmakta ve katılımcıların uykularını diğer odadan gözlenebilmekteydi. Katılımcıların daha sonra normal bir şekilde uyumalarına izin verilmiştir (her katılımcı deneye bir geceden fazla katılmıştır). Katılımcılar gece boyunca göz hareketlerinin belirgin ya da az olduğu veya hiç göz hareketlerinin olmadığı esnalarda uyandırılıp kendilerine sorular sorulmuştur. Bunu yapmalarının sebebi katılımcıları uyandırıp rüya görüp görmediklerini ve rüyanın içeriğini hatırlayıp hatırlamadıklarını sormaktır. Bulgular oldukça anlamlı çıkmıştır.

Tüm katılımcılar için toplamda 27 kez hızlı göz hareketleri esnasında uyandırılma olmuştur. Katılımcılardan 20'si ayrıntılı görsel rüyalar tarif etmiş diğer 7'si ise "rüya gördüğü hissinden" bahsetmiş ancak rüyanın detaylarını hatırlayamamıştır. Hiç göz hareketlerinin olmadığı esnada toplam 23 uyandırma yapılmıştır. Bunlardan 19'u rüya görmediğini bildirirken diğer 4'ü ise belirsiz bir şekilde rüya görmüş gibi hissettiklerini söylemiş ancak rüyalarının içeriklerini açıklayamamışlardır. Bazı durumlarda katılımcıların gece boyunca kesintisiz

74 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

Okuma 6: UYUMAK VE ŞÜPHESİZ RÜYA GÖRMEK...

Asserinsky, E. & Kleitman, N. (1953). Regularly occuring periods of eye mobility and concomitant phenomena during sleep (Uyku süresince düzenli olarak ortaya çıkan göz sabitleme periyodları ve beraberindeki fenomen). Science, 118, 273-274.
Dement, W. (1960). The effect of dream deprivation (Rüya yoksunluğunun etkisi). Science, 131, 1705-1707.

Sizin de göreceğiniz üzere bu bölüm, incelenen iki çalışma olması sebebiyle diğerlerinden farklıdır; çünkü uyumak ve rüya görmek konusunda temel bir fenomenin keşfedildiği ilk çalışma ikinci çalışmanın yapılabilmesine olanak sağlamıştır. İlki William Dement'in uyku yoksunluğu çalışmasına odaklanmaktadır, ancak bu çalışmaya sizi hazırlaması için önce Aserinsky'nin bulgularından bahsetmek gerekir.

1952'de Eugene Aserinsky bir doktora öğrencisi olmasına rağmen uykuyla ilgili çalışıyordu. Çalışmasının bir kısmı bebeklerin uykuda gözlemlenmesini içeriyordu. Bu bebeklerin uyurken belirli aralıklarla aktif göz hareketleri gösterdiklerini fark etti. Gecenin geri kalanı boyunca, sadece arasıra yavaş olan yuvarlanan göz hareketleri ortaya çıkıyordu. Bu aktif göz hareketleri periyotlarının rüya görmeyle ilişkili olabileceği şeklinde bir kuram oluşturdu. Bununla birlikte bebekler o sırada rüya görüp görmediklerini söyleyemeyeceklerinden bu fikri test etmek için araştırmasını yetişkinleri de kapsayacak şekilde genişletti.

Aserinsky ve çalışma arkadaşı Nathaniel Kleitman çalışmaya katılacak 20 yetişkin bulmuştur. Bu katılımcıların göz çevrelerindeki kaslara hassas elektronik ölçüm alacak elektrotlar yerleştirmişlerdir. Elektrotlardaki kablolar yan odaya kadar uzanmakta ve katılımcıların uykularını diğer odadan gözlenebilmekteydi. Katılımcıların daha sonra normal bir şekilde uyumalarına izin verilmiştir (her katılımcı deneye bir geceden fazla katılmıştır). Katılımcılar gece boyunca göz hareketlerinin belirgin ya da az olduğu veya hiç göz hareketlerinin olmadığı esnalarda uyandırılıp kendilerine sorular sorulmuştur. Bunu yapmalarının sebebi katılımcıları uyandırıp rüya görüp görmediklerini ve rüyanın içeriğini hatırlayıp hatırlamadıklarını sormaktır. Bulgular oldukça anlamlı çıkmıştır.

Tüm katılımcılar için toplamda 27 kez hızlı göz hareketleri esnasında uyandırılma olmuştur. Katılımcılardan 20'si ayrıntılı görsel rüyalar tarif etmiş diğer 7'si ise "rüya gördüğü hissinden" bahsetmiş ancak rüyanın detaylarını hatırlayamamıştır. Hiç göz hareketlerinin olmadığı esnada toplam 23 uyandırma yapılmıştır. Bunlardan 19'u rüya görmediğini bildirirken diğer 4'ü ise belirsiz bir şekilde rüya görmüş gibi hissettiklerini söylemiş ancak rüyalarının içeriklerini açıklayamamışlardır. Bazı durumlarda katılımcıların gece boyunca kesintisiz

uyumalarına izin verilmiştir. Bu son grupta ortalama 7 saatlik uyku süresince 3 veya 4 kez hızlı göz hareketleri olduğu görülmüştür.

O zamanlar önemi anlaşılamamış olsa da artık hepimiz Aserinsky'nin bulduğu hızlı göz hareketleri (rapid eye movements-REM) uykusu veya rüya uykusu kavramına aşinayız. Onun keşfinden yola çıkılarak yapılmaya devam eden çok sayıda araştırmayla birlikte uyku ve rüya konusu hala genişlemeye devam etmektedir. Yıllar geçtikçe araştırma yöntemleri ve fizyolojik ölçme aletleri geliştikçe Aserinsky'nin bulgularını daha iyi bir şekilde geliştirebiliyor ve uykunun birçok gizemini çözebiliyoruz.

Örneğin uykuya daldığınızda 4 evre yaşadığımızı ve en hafif uykudan başlayarak (1. Evre) gittikçe daha derin uykulara doğru ilerlediğinizi artık biliyoruz. En derin uyku seviyesine (4. Evre) ulaştıktan sonra evreler geriye doğru tekrarlanır: uykunuz gittikçe hafifler. Yeniden 1. evreye döndüğünüzde çok farklı bir uyku türü olan REM uykusuna gireriz. Rüyalarınızın çoğunu REM uykusunda görürüz. Ancak yaygın inanışın tersine araştırmalar REM uykusu sırasında fazla hareket etmediğinizi göstermiştir. Beyninizden kaslarınızı felç ederek gelen elektrokimyasal mesajlarla vücudunuz hareketsiz bırakılmaktadır. Bu büyük olasılıkla rüyalarımızı dışa vurup kendimizi yaralamaktan ya da daha kötü olabilecek ihtimallerden korunmamızı sağlayan evrimsel bir hayatta kalma mekanizmasıdır.

Kısa süreli bir REM uykusundan sonra tekrar 4 evreli hızlı göz hareketleri olmayan (non-rapid-eye-movement-NON-REM veya NREM) uykuya geçersiniz. Gece boyunca NREM-REM döngüsü 5-6 kez tekrarlanır (ilk REM periyodu uykuya daldıktan yaklaşık 90 dakika sonra başlar) ve gittikçe NREM periyotlarının süresi kısalırken REM periyotlarının süresi artar (bu nedenle daha çok sabaha karşı rüya görürsünüz). (Bu arada herkes rüya görür. İnsanların küçük bir yüzdesi rüyalarını hiç hatırlayamasa da uyku araştırmaları hepimizin rüya gördüğünü göstermiştir.)

Tüm bu bilgiler 1950'nin başlarında Aserinsky'nin REM'i keşfetmesiyle ortaya çıkmıştır. Bize uyku ve rüya hakkında bu zengin bilgileri sağlayan, Aserinsky'nin önde gelen takipçilerinden biri, Stanford Üniversitesi'nden William Dement'tir. Dement, Aserinsky'nin bu bulguları ortaya çıkardığı zamanlarda, yıllarca sürecek olan ve de uyku ve rüya alanlarında çığır açacak araştırmalarına yeni başlıyordu.

TEORİK ÖNERMELER

Dement'i bu kadar önemli yapan şey onun herkesin her gece rüya gördüğünü keşfetmesiydi. Kendi makalesinde belirttiği üzere, "Uyuyan her insan is-

tisnasız her gece önemli ölçüde rüya gördüğünden, bu kadar rüya görmenin varlığımızın önemli ve yaşamsal bir parçası olup olmadığını sorgulamak lazım" (s.1705). Bu düşünce onu bazı açık sorular sormaya yöneltti: "İnsanların rüya yaşantıları tamamen veya kısmen baskılanırsa normal bir şekilde yaşantılarına devam edebilirler mi? Rüya görmenin psikolojik açıdan mı, fizyolojik açıdan mı yoksa her iki açıdan da mı gerekli olduğu düşünülmelidir" (s. 1705).

Dement bir şekilde rüya görme şansından yoksun bırakılmış insanlarla çalışarak bu sorulara cevap bulmaya çalışmıştır. İlk olarak antidepresan ilaçları kullanarak katılımcıların rüya görmelerini önlemeye çalışmış ancak ilaçların bizzat katılımcıların uyku düzenlerini oldukça değiştirmesi araştırmadan geçerli sonuçlar alınmasını etkilemiştir. Dement, sonunda katılımcıları REM uykusuna her girdiklerinde uyandırarak onların rüya görmelerini engellemenin yeni bir yolunu bulmuştur.

ÇARPICI YÖNTEM

Dement'in makalesinde, ilk 8 katılımcının devam eden uyku ve rüya araştırması projesindeki verileri raporladı. Bütün katılımcılar 23 ila 32 yaş arası erkeklerden oluşmaktaydı. Katılımcılar her zaman uyudukları saatlere doğru uyku laboratuvarına gitmiştir. Beyin dalgalarını ve göz hareketlerini kaydetmek için katılımcıların kafa derilerine ve göz çevrelerine küçük elektrotlar yerleştirilmiştir. Aserinsky'nin çalışmasında olduğu gibi bu elektrotlardan gelen kablolar yan odaya uzatılmış böylelikle katılımcılar karanlık ve sessiz bir odada uyuyabilmiştir.

Çalışmanın prosedürü şu şekildeydi: İlk birkaç gece boyunca katılımcının normal olarak uyumasına izin veriliyordu. Bunun amacı her katılımcının normal uyku düzeni ve gördükleri rüya miktarına ilişkin bir temel seviye bilgisine ulaşmaktır. Bu bilgiyi edindikten sonraki adım, katılımcıyı REM veya rüya uykusundan mahrum bırakmaktı. Sonraki birkaç gece (rüyadan yoksun bırakıldıkları ardışık gecelerin sayısı her katılımcı için 3 ila 7 arasında değişmiştir) elektrotlardan gelen bilgiler katılımcının rüya aşamasına geçtiğini bildirdiği her seferde katılımcılar deneyci tarafından uyandırılmıştır. Uyandırılan katılımcıdan yatakta doğrulması ve yeniden uykuya dönmesine izin verilmeden önce birkaç dakika boyunca tamamen uyandığını göstermesi istenmiştir.

Dement'in değindiği önemli bir nokta, katılımcıların arada uyumaları veya kestirmeleri durumunda rüya görmeleri çalışmanın bulgularını zedeleyebileceğinden katılımcılardan bu araştırma süresince deneylere katıldıkları zaman dilimleri dışında uyumamalarının söylenmesidir.

76 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

tisnasız her gece önemli ölçüde rüya gördüğünden, bu kadar rüya görmenin varlığımızın önemli ve yaşamsal bir parçası olup olmadığını sorgulamak lazım" (s.1705). Bu düşünce onu bazı açık sorular sormaya yöneltti: "İnsanların rüya yaşantıları tamamen veya kısmen baskılanırsa normal bir şekilde yaşantılarına devam edebilirler mi? Rüya görmenin psikolojik açıdan mı, fizyolojik açıdan mı yoksa her iki açıdan da mı gerekli olduğu düşünülmelidir" (s. 1705).

Dement bir şekilde rüya görme şansından yoksun bırakılmış insanlarla çalışarak bu sorulara cevap bulmaya çalışmıştır. İlk olarak antidepresan ilaçları kullanarak katılımcıların rüya görmelerini önlemeye çalışmış ancak ilaçların bizzat katılımcıların uyku düzenlerini oldukça değiştirmesi araştırmadan geçerli sonuçlar alınmasını etkilemiştir. Dement, sonunda katılımcıları REM uykusuna her girdiklerinde uyandırarak onların rüya görmelerini engellemenin yeni bir yolunu bulmuştur.

ÇARPICI YÖNTEM

Dement'in makalesinde, ilk 8 katılımcının devam eden uyku ve rüya araştırması projesindeki verileri raporladı. Bütün katılımcılar 23 ila 32 yaş arası erkeklerden oluşmaktaydı. Katılımcılar her zaman uyudukları saatlere doğru uyku laboratuvarına gitmiştir. Beyin dalgalarını ve göz hareketlerini kaydetmek için katılımcıların kafa derilerine ve göz çevrelerine küçük elektrotlar yerleştirilmiştir. Aserinsky'nin çalışmasında olduğu gibi bu elektrotlardan gelen kablolar yan odaya uzatılmış böylelikle katılımcılar karanlık ve sessiz bir odada uyuyabilmiştir.

Çalışmanın prosedürü şu şekildeydi: İlk birkaç gece boyunca katılımcının normal olarak uyumasına izin veriliyordu. Bunun amacı her katılımcının normal uyku düzeni ve gördükleri rüya miktarına ilişkin bir temel seviye bilgisine ulaşmaktır. Bu bilgiyi edindikten sonraki adım, katılımcıyı REM veya rüya uykusundan mahrum bırakmaktı. Sonraki birkaç gece (rüyadan yoksun bırakıldıkları ardışık gecelerin sayısı her katılımcı için 3 ila 7 arasında değişmiştir) elektrotlardan gelen bilgiler katılımcının rüya aşamasına geçtiğini bildirdiği her seferde katılımcılar deneyci tarafından uyandırılmıştır. Uyandırılan katılımcıdan yatakta doğrulması ve yeniden uykuya dönmesine izin verilmeden önce birkaç dakika boyunca tamamen uyandığını göstermesi istenmiştir.

Dement'in değindiği önemli bir nokta, katılımcıların arada uyumaları veya kestirmeleri durumunda rüya görmeleri çalışmanın bulgularını zedeleyebileceğinden katılımcılardan bu araştırma süresince deneylere katıldıkları zaman dilimleri dışında uyumamalarının söylenmesidir.

76 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

tisnasız her gece önemli ölçüde rüya gördüğünden, bu kadar rüya görmenin varlığımızın önemli ve yaşamsal bir parçası olup olmadığını sorgulamak lazım" (s.1705). Bu düşünce onu bazı açık sorular sormaya yöneltti: "İnsanların rüya yaşantıları tamamen veya kısmen baskılanırsa normal bir şekilde yaşantılarına devam edebilirler mi? Rüya görmenin psikolojik açıdan mı, fizyolojik açıdan mı yoksa her iki açıdan da mı gerekli olduğu düşünülmelidir" (s. 1705).

Dement bir şekilde rüya görme şansından yoksun bırakılmış insanlarla çalışarak bu sorulara cevap bulmaya çalışmıştır. İlk olarak antidepresan ilaçları kullanarak katılımcıların rüya görmelerini önlemeye çalışmış ancak ilaçların bizzat katılımcıların uyku düzenlerini oldukça değiştirmesi araştırmadan geçerli sonuçlar alınmasını etkilemiştir. Dement, sonunda katılımcıları REM uykusuna her girdiklerinde uyandırarak onların rüya görmelerini engellemenin yeni bir yolunu bulmuştur.

ÇARPICI YÖNTEM

Dement'in makalesinde, ilk 8 katılımcının devam eden uyku ve rüya araştırması projesindeki verileri raporladı. Bütün katılımcılar 23 ila 32 yaş arası erkeklerden oluşmaktaydı. Katılımcılar her zaman uyudukları saatlere doğru uyku laboratuvarına gitmiştir. Beyin dalgalarını ve göz hareketlerini kaydetmek için katılımcıların kafa derilerine ve göz çevrelerine küçük elektrotlar yerleştirilmiştir. Aserinsky'nin çalışmasında olduğu gibi bu elektrotlardan gelen kablolar yan odaya uzatılmış böylelikle katılımcılar karanlık ve sessiz bir odada uyuyabilmiştir.

Çalışmanın prosedürü şu şekildeydi: İlk birkaç gece boyunca katılımcının normal olarak uyumasına izin veriliyordu. Bunun amacı her katılımcının normal uyku düzeni ve gördükleri rüya miktarına ilişkin bir temel seviye bilgisine ulaşmaktır. Bu bilgiyi edindikten sonraki adım, katılımcıyı REM veya rüya uykusundan mahrum bırakmaktı. Sonraki birkaç gece (rüyadan yoksun bırakıldıkları ardışık gecelerin sayısı her katılımcı için 3 ila 7 arasında değişmiştir) elektrotlardan gelen bilgiler katılımcının rüya aşamasına geçtiğini bildirdiği her seferde katılımcılar deneyci tarafından uyandırılmıştır. Uyandırılan katılımcıdan yatakta doğrulması ve yeniden uykuya dönmesine izin verilmeden önce birkaç dakika boyunca tamamen uyandığını göstermesi istenmiştir.

Dement'in değindiği önemli bir nokta, katılımcıların arada uyumaları veya kestirmeleri durumunda rüya görmeleri çalışmanın bulgularını zedeleyebileceğinden katılımcılardan bu araştırma süresince deneylere katıldıkları zaman dilimleri dışında uyumamalarının söylenmesidir.

Rüya yoksunluğunu takip eden gecelerde katılımcılar deneyin *telafi evresine* katılmışlardır. Bu gecelerde katılımcıların deliksiz uyumalarına izin verilmiştir. Katılımcıların rüya döngüleri elektronik olarak görüntülenmeye devam edilmiş ve her zamanki gibi rüya süreleri kaydedilmiştir.

Ardından her katılımcı birkaç gece serbest bırakılmıştır (katılımcıların çok mutlu olduklarına şüphe yoktur). Daha sonra katılımcılardan altısı bir başka uykusuz gece serisi için laboratuvara geri dönmüştür. Bu dönemde "katılımcıların uyandırılarak geçirdikleri gece sayısı ve her gece uyandırılma sayıları yoksunluk dönemindekiyle tamamen aynıdır. Tek farklılık katılımcıların göz hareketleri (rüya) evreleri arasında uyandırılmalarıdır. Ne zaman katılımcı rüya görmeye başlasa, deliksiz uyumasına izin verilmiş ve ancak rüya kendiliğinden bittikten sonra uyandırılmışlardır" (s. 1706). Katılımcılar yine rüya yoksunluğu evresinde geldikleri gece sayısı kadar telafi gecesi geçirmişlerdir. Bunlara *kontrol telafisi* denmekte olup bu durumun rüya yoksunluğunun, katılımcı o sırada rüya görüyor olsun olmasın sadece gece uyandırılmasının sonucu olması ihtimalini elemek amacıyla uygulanmışlardır.

SONUÇLAR

Bulgular Tablo 6-1'de özetlenmiştir. Temel seviye geceleri boyunca, yani katılımcıların deliksiz uyumasına izin verildiği gecelerde uyku süreleri gece başına ortalama 6 saat 50 dakikadır. Katılımcıların rüya gördükleri süre ise yaklaşık 80 dakikadır, yani %19.5 (bkz. Tablo 1, sütun 1). Dement ilk birkaç gecede, rüya süresinin katılımcılar arasında gözle görülür ölçüde benzer olduğunu fark etti. Aslında rüya görenler arasındaki değişim sadece artı veya eksi 7 dakikaydı!

Bu çalışmanın asıl hedefi rüya görmekten veya REM uykusundan yoksun bırakılmanın etkilerini incelemektir. Bahsedilmesi gereken ilk bulgu rüya yoksunluğu gecelerinde REM uykusunu önlemek için kişinin kaç kez uyandırıldığıydı. Tablo 6-1'de (sütun 3a) göreceğiniz gibi, ilk gece REM'i engellemek için deneycinin katılımcıları 7 ila 22 kez arasında uyandırması gerekmiştir. Ancak çalışma ilerledikçe katılımcıların rüya görmemeleri için gittikçe daha sık uyandırılmaları gerekmiştir. Son yoksunluk gecesinde uyandırma sayısı 13 ila 30 arasında olmuştur (sütun 3b). Katılımcıların yoksunluk gecelerinin sonunda rüya görme çabaları ortalama olarak, ilk gecenin neredeyse iki katına çıkmıştır.

Bir sonraki ve belki de en önemli bulgu ise katılımcıların birkaç gece rüya görmeleri engellendikten sonra rüya sürelerinde artış olmasıdır. Tablo 6-1'de-

Okuma 6 Uyumak ve Şüphesiz Rüya Görmek... 77

Rüya yoksunluğunu takip eden gecelerde katılımcılar deneyin *telafi evresine* katılmışlardır. Bu gecelerde katılımcıların deliksiz uyumalarına izin verilmiştir. Katılımcıların rüya döngüleri elektronik olarak görüntülenmeye devam edilmiş ve her zamanki gibi rüya süreleri kaydedilmiştir.

Ardından her katılımcı birkaç gece serbest bırakılmıştır (katılımcıların çok mutlu olduklarına şüphe yoktur). Daha sonra katılımcılardan altısı bir başka uykusuz gece serisi için laboratuvara geri dönmüştür. Bu dönemde "katılımcıların uyandırılarak geçirdikleri gece sayısı ve her gece uyandırılma sayıları yoksunluk dönemindekiyle tamamen aynıdır. Tek farklılık katılımcıların göz hareketleri (rüya) evreleri arasında uyandırılmalarıdır. Ne zaman katılımcı rüya görmeye başlasa, deliksiz uyumasına izin verilmiş ve ancak rüya kendiliğinden bittikten sonra uyandırılmışlardır" (s. 1706). Katılımcılar yine rüya yoksunluğu evresinde geldikleri gece sayısı kadar telafi gecesi geçirmişlerdir. Bunlara *kontrol telafisi* denmekte olup bu durumun rüya yoksunluğunun, katılımcı o sırada rüya görüyor olsun olmasın sadece gece uyandırılmasının sonucu olması ihtimalini elemek amacıyla uygulanmışlardır.

SONUÇLAR

Bulgular Tablo 6-1'de özetlenmiştir. Temel seviye geceleri boyunca, yani katılımcıların deliksiz uyumasına izin verildiği gecelerde uyku süreleri gece başına ortalama 6 saat 50 dakikadır. Katılımcıların rüya gördükleri süre ise yaklaşık 80 dakikadır, yani %19.5 (bkz. Tablo 1, sütun 1). Dement ilk birkaç gecede, rüya süresinin katılımcılar arasında gözle görülür ölçüde benzer olduğunu fark etti. Aslında rüya görenler arasındaki değişim sadece artı veya eksi 7 dakikaydı!

Bu çalışmanın asıl hedefi rüya görmekten veya REM uykusundan yoksun bırakılmanın etkilerini incelemektir. Bahsedilmesi gereken ilk bulgu rüya yoksunluğu gecelerinde REM uykusunu önlemek için kişinin kaç kez uyandırıldığıydı. Tablo 6-1'de (sütun 3a) göreceğiniz gibi, ilk gece REM'i engellemek için deneycinin katılımcıları 7 ila 22 kez arasında uyandırması gerekmiştir. Ancak çalışma ilerledikçe katılımcıların rüya görmemeleri için gittikçe daha sık uyandırılmaları gerekmiştir. Son yoksunluk gecesinde uyandırma sayısı 13 ila 30 arasında olmuştur (sütun 3b). Katılımcıların yoksunluk gecelerinin sonunda rüya görme çabaları ortalama olarak, ilk gecenin neredeyse iki katına çıkmıştır.

Bir sonraki ve belki de en önemli bulgu ise katılımcıların birkaç gece rüya görmeleri engellendikten sonra rüya sürelerinde artış olmasıdır. Tablo 6-1'de-

Okuma 6 Uyumak ve Şüphesiz Rüya Görmek... 77

Rüya yoksunluğunu takip eden gecelerde katılımcılar deneyin *telafi evresine* katılmışlardır. Bu gecelerde katılımcıların deliksiz uyumalarına izin verilmiştir. Katılımcıların rüya döngüleri elektronik olarak görüntülenmeye devam edilmiş ve her zamanki gibi rüya süreleri kaydedilmiştir.

Ardından her katılımcı birkaç gece serbest bırakılmıştır (katılımcıların çok mutlu olduklarına şüphe yoktur). Daha sonra katılımcılardan altısı bir başka uykusuz gece serisi için laboratuvara geri dönmüştür. Bu dönemde "katılımcıların uyandırılarak geçirdikleri gece sayısı ve her gece uyandırılma sayıları yoksunluk dönemindekiyle tamamen aynıdır. Tek farklılık katılımcıların göz hareketleri (rüya) evreleri arasında uyandırılmalarıdır. Ne zaman katılımcı rüya görmeye başlasa, deliksiz uyumasına izin verilmiş ve ancak rüya kendiliğinden bittikten sonra uyandırılmışlardır" (s. 1706). Katılımcılar yine rüya yoksunluğu evresinde geldikleri gece sayısı kadar telafi gecesi geçirmişlerdir. Bunlara *kontrol telafisi* denmekte olup bu durumun rüya yoksunluğunun, katılımcı o sırada rüya görüyor olsun olmasın sadece gece uyandırılmasının sonucu olması ihtimalini elemek amacıyla uygulanmışlardır.

SONUÇLAR

Bulgular Tablo 6-1'de özetlenmiştir. Temel seviye geceleri boyunca, yani katılımcıların deliksiz uyumasına izin verildiği gecelerde uyku süreleri gece başına ortalama 6 saat 50 dakikadır. Katılımcıların rüya gördükleri süre ise yaklaşık 80 dakikadır, yani %19.5 (bkz. Tablo 1, sütun 1). Dement ilk birkaç gecede, rüya süresinin katılımcılar arasında gözle görülür ölçüde benzer olduğunu fark etti. Aslında rüya görenler arasındaki değişim sadece artı veya eksi 7 dakikaydı!

Bu çalışmanın asıl hedefi rüya görmekten veya REM uykusundan yoksun bırakılmanın etkilerini incelemektir. Bahsedilmesi gereken ilk bulgu rüya yoksunluğu gecelerinde REM uykusunu önlemek için kişinin kaç kez uyandırıldığıydı. Tablo 6-1'de (sütun 3a) göreceğiniz gibi, ilk gece REM'i engellemek için deneycinin katılımcıları 7 ila 22 kez arasında uyandırması gerekmiştir. Ancak çalışma ilerledikçe katılımcıların rüya görmemeleri için gittikçe daha sık uyandırılmaları gerekmiştir. Son yoksunluk gecesinde uyandırma sayısı 13 ila 30 arasında olmuştur (sütun 3b). Katılımcıların yoksunluk gecelerinin sonunda rüya görme çabaları ortalama olarak, ilk gecenin neredeyse iki katına çıkmıştır.

Bir sonraki ve belki de en önemli bulgu ise katılımcıların birkaç gece rüya görmeleri engellendikten sonra rüya sürelerinde artış olmasıdır. Tablo 6-1'de-

TABLO 6-1 Rüya Yoksunluğu Sonuçlarının Özeti

KATILIMCI	1. RÜYA SÜRESİ YÜZDESİ: TEMEL DÜZEY	2. RÜYA YOKSUNLUĞU GECELERİNİN SAYISI	3a. UYANMA SAYISI İLK GECE	3b. UYANMA SAYISI SON GECE	4. RÜYA SÜRESİ YÜZDESİ: TELAFİ	5. RÜYA SÜRESİ YÜZDESİ: KONTROL
1.	19.5	5	8	14	34.0	15.6
2.	18.8	7	7	24	34.2	22.7
3.	19.5	5	11	30	17.8	20.2
4.	18.6	5	7	23	26.3	18.8
5.	19.3	5	10	20	29.5	26.3
6.	20.8	4	13	20	29.0	—
7.	17.9	4	22	30	19.8 (28.1)*	16.8
8.	20.8	3	9	13	—**	—
Ortalama	19.5	4.38	11	22	26.6	20.1

* İkinci telafi gecesi.
** Telafi gecelerinden önce çalışmayı bırakan katılımcılar.
(s. 1707'deki verilerden uyarlanmıştır.)

ki (sütun 4) rakamlar ilk telafi gecesini göstermektedir. Bu gecede toplam rüya süresi ortalama 112 dakikaydı, yani %26,6 (sütun 1'deki temel seviye ölçümleri olan 80 dakika ve %19,5 ile karşılaştırılmıştır). Dement, iki katılımcının REM uykularında önemli bir artış olmadığına dikkat çekmiştir (3. ve 7. katılımcılar). Eğer bu ikisi dışarıda tutulursa toplam rüya süresi ortalaması 127 dakikaya, yani %29'a çıkmaktadır. Bu da temel seviye üzerinden ortalamanın %50 arttığını gösterir.

Tablo 6-1'de sadece ilk telafi gecesi gösterilmiş olsa da çoğu katılımcının ard arda 5 telafi gecesinde de daha fazla süre (temel seviyeye kıyasla) rüya görmeye devam ettiği bildirilmiştir.

Şimdi diyorsunuz ki "Bir dakika!". Belki de bu artışın REM yoksunluğuyla hiç alakası yok. Belki de sadece katılımcılar çok sık uyandırıldığı için böyle oldu. Dement'in sizin bu kurnaz gözleminizi de planladığını anımsayacaksınız. Katılımcılardan 6'sı birkaç gün dinlendikten sonra geri dönmüş ve REM dönemlerinin bu kez arasında (aynı sayıda) uyandırılmaları hariç aynı prosedüre tekrar maruz kalmışlardır. Bu durumda rüya süresinde anlamlı bir artış olmamıştır. Kontrol uyandırmaları sonrasında katılımcıların ortalama rüya süresi 88 dakika, yani toplam uyku süresinin %20,1'i kadar bulunmuştur (sütun 5). 1. sütundaki %19,5 olan 80 dakikayla kıyaslanınca önemli bir fark görülmemektedir.

78 *Bölüm II Algı ve Bilinçlilik*

TABLO 6-1 Rüya Yoksunluğu Sonuçlarının Özeti

KATILIMCI	1. RÜYA SÜRESİ YÜZDESİ: TEMEL DÜZEY	2. RÜYA YOKSUNLUĞU GECELERİNİN SAYISI	3a. UYANMA SAYISI İLK GECE	3b. UYANMA SAYISI SON GECE	4. RÜYA SÜRESİ YÜZDESİ: TELAFİ	5. RÜYA SÜRESİ YÜZDESİ: KONTROL
1.	19.5	5	8	14	34.0	15.6
2.	18.8	7	7	24	34.2	22.7
3.	19.5	5	11	30	17.8	20.2
4.	18.6	5	7	23	26.3	18.8
5.	19.3	5	10	20	29.5	26.3
6.	20.8	4	13	20	29.0	—
7.	17.9	4	22	30	19.8 (28.1)*	16.8
8.	20.8	3	9	13	—**	—
Ortalama	19.5	4.38	11	22	26.6	20.1

* İkinci telafi gecesi.
** Telafi gecelerinden önce çalışmayı bırakan katılımcılar.
(s. 1707'deki verilerden uyarlanmıştır.)

ki (sütun 4) rakamlar ilk telafi gecesini göstermektedir. Bu gecede toplam rüya süresi ortalama 112 dakikaydı, yani %26,6 (sütun 1'deki temel seviye ölçümleri olan 80 dakika ve %19,5 ile karşılaştırılmıştır). Dement, iki katılımcının REM uykularında önemli bir artış olmadığına dikkat çekmiştir (3. ve 7. katılımcılar). Eğer bu ikisi dışarıda tutulursa toplam rüya süresi ortalaması 127 dakikaya, yani %29'a çıkmaktadır. Bu da temel seviye üzerinden ortalamanın %50 arttığını gösterir.

Tablo 6-1'de sadece ilk telafi gecesi gösterilmiş olsa da çoğu katılımcının ard arda 5 telafi gecesinde de daha fazla süre (temel seviyeye kıyasla) rüya görmeye devam ettiği bildirilmiştir.

Şimdi diyorsunuz ki "Bir dakika!". Belki de bu artışın REM yoksunluğuyla hiç alakası yok. Belki de sadece katılımcılar çok sık uyandırıldığı için böyle oldu. Dement'in sizin bu kurnaz gözleminizi de planladığını anımsayacaksınız. Katılımcılardan 6'sı birkaç gün dinlendikten sonra geri dönmüş ve REM dönemlerinin bu kez arasında (aynı sayıda) uyandırılmaları hariç aynı prosedüre tekrar maruz kalmışlardır. Bu durumda rüya süresinde anlamlı bir artış olmamıştır. Kontrol uyandırmaları sonrasında katılımcıların ortalama rüya süresi 88 dakika, yani toplam uyku süresinin %20,1'i kadar bulunmuştur (sütun 5). 1. sütundaki %19,5 olan 80 dakikayla kıyaslanınca önemli bir fark görülmemektedir.

78 *Bölüm II Algı ve Bilinçlilik*

TABLO 6-1 Rüya Yoksunluğu Sonuçlarının Özeti

KATILIMCI	1. RÜYA SÜRESİ YÜZDESİ: TEMEL DÜZEY	2. RÜYA YOKSUNLUĞU GECELERİNİN SAYISI	3a. UYANMA SAYISI İLK GECE	3b. UYANMA SAYISI SON GECE	4. RÜYA SÜRESİ YÜZDESİ: TELAFİ	5. RÜYA SÜRESİ YÜZDESİ: KONTROL
1.	19.5	5	8	14	34.0	15.6
2.	18.8	7	7	24	34.2	22.7
3.	19.5	5	11	30	17.8	20.2
4.	18.6	5	7	23	26.3	18.8
5.	19.3	5	10	20	29.5	26.3
6.	20.8	4	13	20	29.0	—
7.	17.9	4	22	30	19.8 (28.1)*	16.8
8.	20.8	3	9	13	—**	—
Ortalama	19.5	4.38	11	22	26.6	20.1

* İkinci telafi gecesi.
** Telafi gecelerinden önce çalışmayı bırakan katılımcılar.
(s. 1707'deki verilerden uyarlanmıştır.)

ki (sütun 4) rakamlar ilk telafi gecesini göstermektedir. Bu gecede toplam rüya süresi ortalama 112 dakikaydı, yani %26,6 (sütun 1'deki temel seviye ölçümleri olan 80 dakika ve %19,5 ile karşılaştırılmıştır). Dement, iki katılımcının REM uykularında önemli bir artış olmadığına dikkat çekmiştir (3. ve 7. katılımcılar). Eğer bu ikisi dışarıda tutulursa toplam rüya süresi ortalaması 127 dakikaya, yani %29'a çıkmaktadır. Bu da temel seviye üzerinden ortalamanın %50 arttığını gösterir.

Tablo 6-1'de sadece ilk telafi gecesi gösterilmiş olsa da çoğu katılımcının ard arda 5 telafi gecesinde de daha fazla süre (temel seviyeye kıyasla) rüya görmeye devam ettiği bildirilmiştir.

Şimdi diyorsunuz ki "Bir dakika!". Belki de bu artışın REM yoksunluğuyla hiç alakası yok. Belki de sadece katılımcılar çok sık uyandırıldığı için böyle oldu. Dement'in sizin bu kurnaz gözleminizi de planladığını anımsayacaksınız. Katılımcılardan 6'sı birkaç gün dinlendikten sonra geri dönmüş ve REM dönemlerinin bu kez arasında (aynı sayıda) uyandırılmaları hariç aynı prosedüre tekrar maruz kalmışlardır. Bu durumda rüya süresinde anlamlı bir artış olmamıştır. Kontrol uyandırmaları sonrasında katılımcıların ortalama rüya süresi 88 dakika, yani toplam uyku süresinin %20,1'i kadar bulunmuştur (sütun 5). 1. sütundaki %19,5 olan 80 dakikayla kıyaslanınca önemli bir fark görülmemektedir.

TARTIŞMA

Dement bu bulgulardan rüyaya ihtiyacımız olduğu çıkarımını yapmıştır. Rüya görmemiz engellendiğinde rüya görmemiz için bir çeşit baskı oluşmakta ve bu baskı rüyadan yoksun kaldığımız gece sayısı arttıkça fazlalaşıyor gibi görünmektedir. Bunu Dement'in bulgularında gösterdiği yoksunluğu takiben artan sayıda rüya girişiminden (sütun 3a ve sütun 3b) ve rüya süresindeki anlamlı artıştan (sütun 4 ve sütun 1) açıkça anlayabiliriz. Ayrıca bu süreler gece sayısına paralel olarak artmakta, bir nevi önlenen rüya miktarı telafi edilmeye çalışılıyor gibi görünmektedir. Dement zamanında bu ifadeyi kullanmamış olsa da bu önemli bulgu günümüzde *REM-telafisi etkisi* olarak adlandırılmaktadır.

Bu kısa ama önemli makalede birkaç ilginç bulgu daha vardır. Tablo 6-1'e yeniden bakarsanız, daha önce bahsedilen iki katılımcının (3. ve 7. katılımcılar) önemli bir REM-telafisi etkisi göstermediğini göreceksiniz. Görece daha az sayıda katılımcının farklı sonuçlar gösterdiği araştırmalarda bu istisnaların nedenlerini açıklamaya çalışmak önemlidir. Dement'in 7. katılımcıda küçük bir artış bulmasını açıklamak zor değildi: "Katılımcı ilk telafi gecesinde laboratuvara gelmeden önce katıldığı bir partide epeyce alkol aldığından rüya süresinde artış olmaması gayet olağandı, çünkü alkolün baskılayıcı etkisinden dolayı rüya süresi dengelenmişti" (s. 1706).

Ancak 3. katılımcının bulgularını açıklamak daha zordu. Bu katılımcı yoksunluk geceleri süresince en fazla sayıda (7-30 kez) uyandırılan kişi olduğu halde katıldığı 5 telafi gecesinde de REM telafisi etkisi hiç göstermemiştir. Dement bu katılımcının bulgulardaki tek istisna olduğunu bildirmiş ve değişime dirençli, alışılmadık bir uyku düzeni olabileceğini öne sürmüştür.

Sekiz katılımcıdan hiçbiri REM uykusu eksikliğine bağlı davranışsal bir değişiklik sergilememiştir. REM kesintisi döneminde bütün katılımcılarda anksiyete, sinirlilik veya konsantrasyon zorluğu gibi ikincil semptomlar ortaya çıkmıştır. Katılımcılardan 5'i yoksunluk süresince iştahlarında açıkça bir artış olduğunu bildirmiş ve bunlardan 3'ü 1,5 ila 2,3 kilo almıştır. Bu davranışsal belirtilerin hiçbiri kontrol dönemlerinde gözlenmemiştir.

BULGULARIN ÖNEMİ VE SONRAKİ ARAŞTIRMALAR

Dement'in alanında öncü olan bu çalışmasının üzerinden 40 yıldan fazla zaman geçmişken, artık uyku ve rüya hakkında pek çok şeyi biliyoruz. Bu bilgilerimizden bir kısmını bu bölümde önceden kısaca tartıştık. Dement'in 1960'daki makalesinde bahsettiklerinin çoğunun zaman testini geçtiğini biliyoruz. Hepimiz rüya görüyoruz ve bir şekilde rüya görmemiz engellenirse son-

Okuma 6 Uyumak ve Şüphesiz Rüya Görmek... 79

TARTIŞMA

Dement bu bulgulardan rüyaya ihtiyacımız olduğu çıkarımını yapmıştır. Rüya görmemiz engellendiğinde rüya görmemiz için bir çeşit baskı oluşmakta ve bu baskı rüyadan yoksun kaldığımız gece sayısı arttıkça fazlalaşıyor gibi görünmektedir. Bunu Dement'in bulgularında gösterdiği yoksunluğu takiben artan sayıda rüya girişiminden (sütun 3a ve sütun 3b) ve rüya süresindeki anlamlı artıştan (sütun 4 ve sütun 1) açıkça anlayabiliriz. Ayrıca bu süreler gece sayısına paralel olarak artmakta, bir nevi önlenen rüya miktarı telafi edilmeye çalışılıyor gibi görünmektedir. Dement zamanında bu ifadeyi kullanmamış olsa da bu önemli bulgu günümüzde *REM-telafisi etkisi* olarak adlandırılmaktadır.

Bu kısa ama önemli makalede birkaç ilginç bulgu daha vardır. Tablo 6-1'e yeniden bakarsanız, daha önce bahsedilen iki katılımcının (3. ve 7. katılımcılar) önemli bir REM-telafisi etkisi göstermediğini göreceksiniz. Görece daha az sayıda katılımcının farklı sonuçlar gösterdiği araştırmalarda bu istisnaların nedenlerini açıklamaya çalışmak önemlidir. Dement'in 7. katılımcıda küçük bir artış bulmasını açıklamak zor değildi: "Katılımcı ilk telafi gecesinde laboratuvara gelmeden önce katıldığı bir partide epeyce alkol aldığından rüya süresinde artış olmaması gayet olağandı, çünkü alkolün baskılayıcı etkisinden dolayı rüya süresi dengelenmişti" (s. 1706).

Ancak 3. katılımcının bulgularını açıklamak daha zordu. Bu katılımcı yoksunluk geceleri süresince en fazla sayıda (7-30 kez) uyandırılan kişi olduğu halde katıldığı 5 telafi gecesinde de REM telafisi etkisi hiç göstermemiştir. Dement bu katılımcının bulgulardaki tek istisna olduğunu bildirmiş ve değişime dirençli, alışılmadık bir uyku düzeni olabileceğini öne sürmüştür.

Sekiz katılımcıdan hiçbiri REM uykusu eksikliğine bağlı davranışsal bir değişiklik sergilememiştir. REM kesintisi döneminde bütün katılımcılarda anksiyete, sinirlilik veya konsantrasyon zorluğu gibi ikincil semptomlar ortaya çıkmıştır. Katılımcılardan 5'i yoksunluk süresince iştahlarında açıkça bir artış olduğunu bildirmiş ve bunlardan 3'ü 1,5 ila 2,3 kilo almıştır. Bu davranışsal belirtilerin hiçbiri kontrol dönemlerinde gözlenmemiştir.

BULGULARIN ÖNEMİ VE SONRAKİ ARAŞTIRMALAR

Dement'in alanında öncü olan bu çalışmasının üzerinden 40 yıldan fazla zaman geçmişken, artık uyku ve rüya hakkında pek çok şeyi biliyoruz. Bu bilgilerimizden bir kısmını bu bölümde önceden kısaca tartıştık. Dement'in 1960'daki makalesinde bahsettiklerinin çoğunun zaman testini geçtiğini biliyoruz. Hepimiz rüya görüyoruz ve bir şekilde rüya görmemiz engellenirse son-

raki gece daha fazla rüya görüyoruz. Rüyaya olan ihtiyacımız gerçekten temel bir mekanizma gibi görünmektedir. Aslında REM telafisi etkisi birçok hayvanda da görülebilir.

Dement'in sadece kısa bir anekdot şeklinde yazdığı *tesadüfi* bulgularından biri, günümüzde büyük önem taşımaktadır. İnsanları rüya görmekten alıkoymanın bir yolu alkol veya amfetamin, barbitürat gibi diğer ilaçların kullanımıdır. Bu ilaçlar uyuma isteğinizi artırsa da REM uykusunu baskılar ve gecenin büyük bölümünde NREM uykunun derin evrelerinde kalmanıza neden olur. Bu nedenle birçok insan uyuyabilmek için uyku hapı veya alkol almadan edememektedir. Bunları bıraktıkları anda REM telafisi etkisi o kadar güçlü olur ki uyumaya korkar hale gelirler ve rüya görmemek için yeniden ilaçlara başlarlar. Bunun daha uç bir örneği ise yıllarca kendilerini REM uykusundan mahrum bırakan alkoliklerdir. İçmeyi bıraktıklarında REM telafilerinin başlangıcı o kadar güçlü oluyor ki *uyanıkken* bile ortaya çıkabiliyor! Bu, alkolün bırakıldığı süre boyunca berbat ve korkutucu sanrıların görüldüğü, deliryum tremansı (DTs) olarak bilinen fenomenin bir açıklaması olabilir (Greenberg ve Perlman, 1967).

Dement bu ilk çalışmasının bulgularından sonra rüya yoksunluğunun davranışsal etkileriyle ilgili çalışmalara sonraki on yıl boyunca da devam etmiştir. Sonraki çalışmalarında katılımcıları daha uzun sürelerle REM uykusundan mahrum bırakmış ve bunun zararlı etkisi olduğuna dair hiçbir kanıt bulamamıştır. Şu sonuca varmıştır: "on yıldır süren araştırmalar, uzun süreli seçici REM yoksunluğunun önemli hastalık belirtilerine yol açtığını kanıtlayamamıştır" (Dement, 1974).

Burada anlattığımız Dement'in ilk çalışmalarından kaynağını alan araştırmalar göstermiştir ki, REM uykusu sırasında beyinde NREM uykusuna göre daha fazla protein sentezlenmektedir. Bazıları bu kimyasal değişimlerin yeni bilgilerin beyindeki bellek yapılarıyla bütünleşmesi sürecini temsil ettiğini hatta kişilikteki yeni gelişimlerin organik temeli olabileceğine inanmaktadır (Rossi, 1973).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Uyku ve rüya alanındaki uzmanların çoğu REM uykusunu bulan kişiyi Aserinsky olarak kabul etmektedir. Uyku, rüya ve uyku bozuklukları çalışmalarında temel olgular ona atfedilir. Sonuç olarak, yakın zamanda yazılan çoğu bilimsel makalede, Kelitman'la birlikte yaptığı ilk çalışmasına sıklıkla yer verilmektedir.

80 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

raki gece daha fazla rüya görüyoruz. Rüyaya olan ihtiyacımız gerçekten temel bir mekanizma gibi görünmektedir. Aslında REM telafisi etkisi birçok hayvanda da görülebilir.

Dement'in sadece kısa bir anekdot şeklinde yazdığı *tesadüfi* bulgularından biri, günümüzde büyük önem taşımaktadır. İnsanları rüya görmekten alıkoymanın bir yolu alkol veya amfetamin, barbitürat gibi diğer ilaçların kullanımıdır. Bu ilaçlar uyuma isteğinizi artırsa da REM uykusunu baskılar ve gecenin büyük bölümünde NREM uykunun derin evrelerinde kalmanıza neden olur. Bu nedenle birçok insan uyuyabilmek için uyku hapı veya alkol almadan edememektedir. Bunları bıraktıkları anda REM telafisi etkisi o kadar güçlü olur ki uyumaya korkar hale gelirler ve rüya görmemek için yeniden ilaçlara başlarlar. Bunun daha uç bir örneği ise yıllarca kendilerini REM uykusundan mahrum bırakan alkoliklerdir. İçmeyi bıraktıklarında REM telafilerinin başlangıcı o kadar güçlü oluyor ki *uyanıkken* bile ortaya çıkabiliyor! Bu, alkolün bırakıldığı süre boyunca berbat ve korkutucu sanrıların görüldüğü, deliryum tremansı (DTs) olarak bilinen fenomenin bir açıklaması olabilir (Greenberg ve Perlman, 1967).

Dement bu ilk çalışmasının bulgularından sonra rüya yoksunluğunun davranışsal etkileriyle ilgili çalışmalara sonraki on yıl boyunca da devam etmiştir. Sonraki çalışmalarında katılımcıları daha uzun sürelerle REM uykusundan mahrum bırakmış ve bunun zararlı etkisi olduğuna dair hiçbir kanıt bulamamıştır. Şu sonuca varmıştır: "on yıldır süren araştırmalar, uzun süreli seçici REM yoksunluğunun önemli hastalık belirtilerine yol açtığını kanıtlayamamıştır" (Dement, 1974).

Burada anlattığımız Dement'in ilk çalışmalarından kaynağını alan araştırmalar göstermiştir ki, REM uykusu sırasında beyinde NREM uykusuna göre daha fazla protein sentezlenmektedir. Bazıları bu kimyasal değişimlerin yeni bilgilerin beyindeki bellek yapılarıyla bütünleşmesi sürecini temsil ettiğini hatta kişilikteki yeni gelişimlerin organik temeli olabileceğine inanmaktadır (Rossi, 1973).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Uyku ve rüya alanındaki uzmanların çoğu REM uykusunu bulan kişiyi Aserinsky olarak kabul etmektedir. Uyku, rüya ve uyku bozuklukları çalışmalarında temel olgular ona atfedilir. Sonuç olarak, yakın zamanda yazılan çoğu bilimsel makalede, Kelitman'la birlikte yaptığı ilk çalışmasına sıklıkla yer verilmektedir.

80 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

raki gece daha fazla rüya görüyoruz. Rüyaya olan ihtiyacımız gerçekten temel bir mekanizma gibi görünmektedir. Aslında REM telafisi etkisi birçok hayvanda da görülebilir.

Dement'in sadece kısa bir anekdot şeklinde yazdığı *tesadüfi* bulgularından biri, günümüzde büyük önem taşımaktadır. İnsanları rüya görmekten alıkoymanın bir yolu alkol veya amfetamin, barbitürat gibi diğer ilaçların kullanımıdır. Bu ilaçlar uyuma isteğinizi artırsa da REM uykusunu baskılar ve gecenin büyük bölümünde NREM uykunun derin evrelerinde kalmanıza neden olur. Bu nedenle birçok insan uyuyabilmek için uyku hapı veya alkol almadan edememektedir. Bunları bıraktıkları anda REM telafisi etkisi o kadar güçlü olur ki uyumaya korkar hale gelirler ve rüya görmemek için yeniden ilaçlara başlarlar. Bunun daha uç bir örneği ise yıllarca kendilerini REM uykusundan mahrum bırakan alkoliklerdir. İçmeyi bıraktıklarında REM telafilerinin başlangıcı o kadar güçlü oluyor ki *uyanıkken* bile ortaya çıkabiliyor! Bu, alkolün bırakıldığı süre boyunca berbat ve korkutucu sanrıların görüldüğü, deliryum tremansı (DTs) olarak bilinen fenomenin bir açıklaması olabilir (Greenberg ve Perlman, 1967).

Dement bu ilk çalışmasının bulgularından sonra rüya yoksunluğunun davranışsal etkileriyle ilgili çalışmalara sonraki on yıl boyunca da devam etmiştir. Sonraki çalışmalarında katılımcıları daha uzun sürelerle REM uykusundan mahrum bırakmış ve bunun zararlı etkisi olduğuna dair hiçbir kanıt bulamamıştır. Şu sonuca varmıştır: "on yıldır süren araştırmalar, uzun süreli seçici REM yoksunluğunun önemli hastalık belirtilerine yol açtığını kanıtlayamamıştır" (Dement, 1974).

Burada anlattığımız Dement'in ilk çalışmalarından kaynağını alan araştırmalar göstermiştir ki, REM uykusu sırasında beyinde NREM uykusuna göre daha fazla protein sentezlenmektedir. Bazıları bu kimyasal değişimlerin yeni bilgilerin beyindeki bellek yapılarıyla bütünleşmesi sürecini temsil ettiğini hatta kişilikteki yeni gelişimlerin organik temeli olabileceğine inanmaktadır (Rossi, 1973).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Uyku ve rüya alanındaki uzmanların çoğu REM uykusunu bulan kişiyi Aserinsky olarak kabul etmektedir. Uyku, rüya ve uyku bozuklukları çalışmalarında temel olgular ona atfedilir. Sonuç olarak, yakın zamanda yazılan çoğu bilimsel makalede, Kelitman'la birlikte yaptığı ilk çalışmasına sıklıkla yer verilmektedir.

Uyku düzeniyle ilgili çalışmaların büyük bölümünde Dement'in Aserinsky'nin bulgularını genişletmesine de sıklıkla değinilmektedir. Bu çalışmalarından birinde insanların NREM uykusu sırasında sandığımızdan daha fazla rüya görebilecekleri keşfedilmiştir (Suzuki ve ark., 2004). Gece uykusundan daha kısa sürede NREM evresine girdiğimiz gündüz şekerlemelerini inceleyen araştırmacılar, katılımcılardan sadece NREM döneminde oluşan şekerleme sırasında gördükleri rüyaları anlatmaları istendiğinde genelde anlatmışlardır. Ancak araştırmacılar ayrıca şunu da bulgulamıştır: "NREM şekerlemelerinde görülen rüyalar REM uykularında görülenlere göre, kalite, canlılık ve duygu içeriği açısından daha sönüktür" (s. 1486).

Dement ve Aserinsky'nin temel çalışmalarına dayana bir diğer araştırma, insanların REM uykusu sırasında, normal bilinç için gerekli beyin organizasyonunun temel biyolojik şekli olan bir tür *bilinç öncesi* geliştirdiğini iddia etmektedir (Hobson, 2009). İnsan beyninin bu temel gelişim sürecinin doğumdan önce başladığı ve çocukluk dönemi boyunca devam ettiği düşünülmektedir. Hobson'ın araştırmalarına göre erken dönemlerdeki REM uykularımız bize, normal uyanık zamanlarımızda görevlerimizi yerine getirmemize yardımcı olan uyanıklık halimizin sanal bir modelini sağlamaktadır. Bu teori iki fenomeni açıklamamıza yardımcı olabilir: bebeklerin neden yetişkinlerden daha fazla süre REM uykusunda kaldığını ve insan beyninin neden her gece küçük bir miktar da olsa REM uykusunda *ısrar etmesini*.

SON SÖZ

Stanford Üniversite'sinde bulunan, oldukça aktif bir tıbbi uyku araştırmaları merkezini yönetmekte olan Dement, 2000 yılında, *Uyku Vaadi: Sağlık, Mutluluk ve İyi Bir Gece Uykusu Arasındaki Yaşamsal İlişkiyi Açıklayan Bir Uyku Tıbbı Öncüsü (The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores The Vital Connection Between Health, Happiness and a Good Night's Sleep)* adlı kitabını yayınlamıştır. Herkesin anlayacağı dilde yazılan bu kitapta Dement, uyku üzerine yaptığı 40 yıllık çalışmalarını anlatmakta, geniş bilgi birikiminden hareketle kaliteli uykunun yaşamsal önemini ve kaliteli uykuya nasıl sahip olacağımızı anlamamıza yardımcı olmaktadır. Dement bu kitapta bizi "uyku-hastası toplum" olarak nitelemekte ve bir uyku araştırmacısı olarak hedeflerini yükseltmektedir:

> Kariyer hayatımın büyük bir kısmında... Sürekli toplumun uykuyu ele alış biçimini değiştirmeye çalıştım. Neden mi?
> Çünkü şu an kullandıkları yöntem —belki yöntem bile değil— berbat. Milyonlarca, hatta muhtemelen milyarlarca insanın sadece birkaç basit prensibi öğrenmeleriyle, hayatlarının daha iyi bir hale gelecek olmasını düşünmek beni çok üzüyor.

Okuma 6 Uyumak ve Şüphesiz Rüya Görmek... 81

Uyku düzeniyle ilgili çalışmaların büyük bölümünde Dement'in Aserinsky'nin bulgularını genişletmesine de sıklıkla değinilmektedir. Bu çalışmalarından birinde insanların NREM uykusu sırasında sandığımızdan daha fazla rüya görebilecekleri keşfedilmiştir (Suzuki ve ark., 2004). Gece uykusundan daha kısa sürede NREM evresine girdiğimiz gündüz şekerlemelerini inceleyen araştırmacılar, katılımcılardan sadece NREM döneminde oluşan şekerleme sırasında gördükleri rüyaları anlatmaları istendiğinde genelde anlatmışlardır. Ancak araştırmacılar ayrıca şunu da bulgulamıştır: "NREM şekerlemelerinde görülen rüyalar REM uykularında görülenlere göre, kalite, canlılık ve duygu içeriği açısından daha sönüktür" (s. 1486).

Dement ve Aserinsky'nin temel çalışmalarına dayana bir diğer araştırma, insanların REM uykusu sırasında, normal bilinç için gerekli beyin organizasyonunun temel biyolojik şekli olan bir tür *bilinç öncesi* geliştirdiğini iddia etmektedir (Hobson, 2009). İnsan beyninin bu temel gelişim sürecinin doğumdan önce başladığı ve çocukluk dönemi boyunca devam ettiği düşünülmektedir. Hobson'ın araştırmalarına göre erken dönemlerdeki REM uykularımız bize, normal uyanık zamanlarımızda görevlerimizi yerine getirmemize yardımcı olan uyanıklık halimizin sanal bir modelini sağlamaktadır. Bu teori iki fenomeni açıklamamıza yardımcı olabilir: bebeklerin neden yetişkinlerden daha fazla süre REM uykusunda kaldığını ve insan beyninin neden her gece küçük bir miktar da olsa REM uykusunda *ısrar etmesini*.

SON SÖZ

Stanford Üniversite'sinde bulunan, oldukça aktif bir tıbbi uyku araştırmaları merkezini yönetmekte olan Dement, 2000 yılında, *Uyku Vaadi: Sağlık, Mutluluk ve İyi Bir Gece Uykusu Arasındaki Yaşamsal İlişkiyi Açıklayan Bir Uyku Tıbbı Öncüsü (The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores The Vital Connection Between Health, Happiness and a Good Night's Sleep)* adlı kitabını yayınlamıştır. Herkesin anlayacağı dilde yazılan bu kitapta Dement, uyku üzerine yaptığı 40 yıllık çalışmalarını anlatmakta, geniş bilgi birikiminden hareketle kaliteli uykunun yaşamsal önemini ve kaliteli uykuya nasıl sahip olacağımızı anlamamıza yardımcı olmaktadır. Dement bu kitapta bizi "uyku-hastası toplum" olarak nitelemekte ve bir uyku araştırmacısı olarak hedeflerini yükseltmektedir:

> Kariyer hayatımın büyük bir kısmında... Sürekli toplumun uykuyu ele alış biçimini değiştirmeye çalıştım. Neden mi?
> Çünkü şu an kullandıkları yöntem —belki yöntem bile değil— berbat. Milyonlarca, hatta muhtemelen milyarlarca insanın sadece birkaç basit prensibi öğrenmeleriyle, hayatlarının daha iyi bir hale gelecek olmasını düşünmek beni çok üzüyor.

Okuma 6 Uyumak ve Şüphesiz Rüya Görmek... 81

Uyku düzeniyle ilgili çalışmaların büyük bölümünde Dement'in Aserinsky'nin bulgularını genişletmesine de sıklıkla değinilmektedir. Bu çalışmalarından birinde insanların NREM uykusu sırasında sandığımızdan daha fazla rüya görebilecekleri keşfedilmiştir (Suzuki ve ark., 2004). Gece uykusundan daha kısa sürede NREM evresine girdiğimiz gündüz şekerlemelerini inceleyen araştırmacılar, katılımcılardan sadece NREM döneminde oluşan şekerleme sırasında gördükleri rüyaları anlatmaları istendiğinde genelde anlatmışlardır. Ancak araştırmacılar ayrıca şunu da bulgulamıştır: "NREM şekerlemelerinde görülen rüyalar REM uykularında görülenlere göre, kalite, canlılık ve duygu içeriği açısından daha sönüktür" (s. 1486).

Dement ve Aserinsky'nin temel çalışmalarına dayana bir diğer araştırma, insanların REM uykusu sırasında, normal bilinç için gerekli beyin organizasyonunun temel biyolojik şekli olan bir tür *bilinç öncesi* geliştirdiğini iddia etmektedir (Hobson, 2009). İnsan beyninin bu temel gelişim sürecinin doğumdan önce başladığı ve çocukluk dönemi boyunca devam ettiği düşünülmektedir. Hobson'ın araştırmalarına göre erken dönemlerdeki REM uykularımız bize, normal uyanık zamanlarımızda görevlerimizi yerine getirmemize yardımcı olan uyanıklık halimizin sanal bir modelini sağlamaktadır. Bu teori iki fenomeni açıklamamıza yardımcı olabilir: bebeklerin neden yetişkinlerden daha fazla süre REM uykusunda kaldığını ve insan beyninin neden her gece küçük bir miktar da olsa REM uykusunda *ısrar etmesini*.

SON SÖZ

Stanford Üniversite'sinde bulunan, oldukça aktif bir tıbbi uyku araştırmaları merkezini yönetmekte olan Dement, 2000 yılında, *Uyku Vaadi: Sağlık, Mutluluk ve İyi Bir Gece Uykusu Arasındaki Yaşamsal İlişkiyi Açıklayan Bir Uyku Tıbbı Öncüsü (The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores The Vital Connection Between Health, Happiness and a Good Night's Sleep)* adlı kitabını yayınlamıştır. Herkesin anlayacağı dilde yazılan bu kitapta Dement, uyku üzerine yaptığı 40 yıllık çalışmalarını anlatmakta, geniş bilgi birikiminden hareketle kaliteli uykunun yaşamsal önemini ve kaliteli uykuya nasıl sahip olacağımızı anlamamıza yardımcı olmaktadır. Dement bu kitapta bizi "uyku-hastası toplum" olarak nitelemekte ve bir uyku araştırmacısı olarak hedeflerini yükseltmektedir:

> Kariyer hayatımın büyük bir kısmında... Sürekli toplumun uykuyu ele alış biçimini değiştirmeye çalıştım. Neden mi?
> Çünkü şu an kullandıkları yöntem —belki yöntem bile değil— berbat. Milyonlarca, hatta muhtemelen milyarlarca insanın sadece birkaç basit prensibi öğrenmeleriyle, hayatlarının daha iyi bir hale gelecek olmasını düşünmek beni çok üzüyor.

Toplumun ve kurumların uykuyu ele alış biçimlerini değiştirmek düşünebildiğim ya da başardığımı hayal bile edemediğim hemen her şeyden daha faydalı olacaktır. (ss. 4-5)

Dement'in Stanford Üniversitesi İnsan Uyku Araştırmaları Merkezi'nde sürdürdüğü çalışmalarıyla ilgili daha fazla bilgi için http://med.satnford.edu/school/psychiatry/ humansleep adresine bakabilirsiniz.

Dement, W. C. (1974). *Some must watch while some must sleep.* San Francisco, CA: Freeman.

Dement. W. C. (2000). *The promise of sleep: A pioneer in sleep medicine explores the vital connection between health, happiness and a good night's sleep.* New York: Dell.

Greenberg, R., & Perlman, C. (1967). Delirium tremens and dreaming. *American Journal of Psychiatry, 124,* 133–142.

Hobson, J. (2009). REM sleep and dreaming: Towards a theory of protoconsciousness. *Neuroscience, 10,* 803–813.

Rossi, E. I. (1973). The dream protein hypothesis. *American Journal of Psychiatry, 130,* 1094–1097.

Suzuki, H., Uchiyama, M., & Tagaya, H., et al. (2004). Dreaming during non-rapid eye movement sleep in the absence of prior rapid eye movement sleep. *Sleep, 27*(8), 1486–90.

Okuma 7: KATEGORİ OLARAK, O BİR DOĞAL

Rosch, Eleanor H. (1973). Natural categories (Doğal kategoriler). *Cognitive Psychology, 4,* 328-350.

1934'te Shirley Temple'ın oynadığı *Stand Up and Cheer* filminde, sahne adı "Stepin Fetchit" olan muhteşem aktör ve dansçı, eski bir evin verandasında merdivenlere oturmuş, eski ve hırpalanmış ayakkabısına bakıyor ve felsefi bir şekilde hayıflanıyor; "Ayakkabıya neden ayakkabı demişler?". Canlandırdığı karakter sürekli nesnelere neden o isimlerin verildiğini düşünüyor, aslında farklı şekillerde psikologlar da aynı şeyi merak etmektedir. Bu tür sorulara odaklanan davranışsal psikologlar insanlarda biliş (düşünce) ve algı (insanların dünyayı nasıl yorumladıkları) üzerine çalışmaktadır.

Bu araştırma alanlarının en temel yapı taşlarından biri *kavramlar*dır. Kavramlar nesneleri ortak özelliklerine göre sınıflandırmanızı (mobilyalar, meyveler, hayvanlar, meslekler, ayakkabılar vb) sağlayan, dünyaya dair zihinsel temsillerinizdir. Kavramlar oldukça kullanışlıdır, çünkü bilgilerin etkili bir şekilde işlenmesi için nesneleri kategoriler halinde gruplandırmanızı sağlar. Örneğin, mobilyanın belli bir parçasını sandalyenin oluşturduğunu bilirsiniz çünkü san-

82 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

Toplumun ve kurumların uykuyu ele alış biçimlerini değiştirmek düşünebildiğim ya da başardığımı hayal bile edemediğim hemen her şeyden daha faydalı olacaktır. (ss. 4-5)

Dement'in Stanford Üniversitesi İnsan Uyku Araştırmaları Merkezi'nde sürdürdüğü çalışmalarıyla ilgili daha fazla bilgi için http://med.satnford.edu/school/psychiatry/ humansleep adresine bakabilirsiniz.

Dement, W. C. (1974). *Some must watch while some must sleep.* San Francisco, CA: Freeman.

Dement. W. C. (2000). *The promise of sleep: A pioneer in sleep medicine explores the vital connection between health, happiness and a good night's sleep.* New York: Dell.

Greenberg, R., & Perlman, C. (1967). Delirium tremens and dreaming. *American Journal of Psychiatry, 124,* 133–142.

Hobson, J. (2009). REM sleep and dreaming: Towards a theory of protoconsciousness. *Neuroscience, 10,* 803–813.

Rossi, E. I. (1973). The dream protein hypothesis. *American Journal of Psychiatry, 130,* 1094–1097.

Suzuki, H., Uchiyama, M., & Tagaya, H., et al. (2004). Dreaming during non-rapid eye movement sleep in the absence of prior rapid eye movement sleep. *Sleep, 27*(8), 1486–90.

Okuma 7: KATEGORİ OLARAK, O BİR DOĞAL

Rosch, Eleanor H. (1973). Natural categories (Doğal kategoriler). *Cognitive Psychology, 4,* 328-350.

1934'te Shirley Temple'ın oynadığı *Stand Up and Cheer* filminde, sahne adı "Stepin Fetchit" olan muhteşem aktör ve dansçı, eski bir evin verandasında merdivenlere oturmuş, eski ve hırpalanmış ayakkabısına bakıyor ve felsefi bir şekilde hayıflanıyor; "Ayakkabıya neden ayakkabı demişler?". Canlandırdığı karakter sürekli nesnelere neden o isimlerin verildiğini düşünüyor, aslında farklı şekillerde psikologlar da aynı şeyi merak etmektedir. Bu tür sorulara odaklanan davranışsal psikologlar insanlarda biliş (düşünce) ve algı (insanların dünyayı nasıl yorumladıkları) üzerine çalışmaktadır.

Bu araştırma alanlarının en temel yapı taşlarından biri *kavramlar*dır. Kavramlar nesneleri ortak özelliklerine göre sınıflandırmanızı (mobilyalar, meyveler, hayvanlar, meslekler, ayakkabılar vb) sağlayan, dünyaya dair zihinsel temsillerinizdir. Kavramlar oldukça kullanışlıdır, çünkü bilgilerin etkili bir şekilde işlenmesi için nesneleri kategoriler halinde gruplandırmanızı sağlar. Örneğin, mobilyanın belli bir parçasını sandalyenin oluşturduğunu bilirsiniz çünkü san-

dalye "kavramınıza" uyar. Bu nedenle, sizin sandalye kategorinize uyduğu sürece alışkın olmadığınız şekilde bir sandalye gördüğünüz her seferde onun sandalye olduğunu yeniden öğrenmeniz gerekmez.

Şu an burada bahsettiğimiz için aklınızdan bir sandalye geçiyor (değil mi?). Sizin "sandalye kavramınız" hangi özelliklerden oluşuyor? Muhtemelen ayakları, bir oturağı ve yaslanacak bir arkalığı olan bir sandalye düşünüyorsunuz. Bazı sandalyeler bu kurallarınızı ihlal etse de (TV koltukları ve sallanan sandalyelerin tam olarak ayakları yoktur) sandalye tanımlamanıza hala yeterince uyarlar. Ancak ne olduğunu bilmeden bir armut koltukla karşılaşırsanız muhtemelen onu sandalye olarak adlandırmazsınız. Aslında ne diye adlandıracağınızı da bilemeyebilirsiniz.

Bilişsel psikologları en çok ilgilendiren soru şudur: Nesne kategorilerini nasıl oluştururuz? 1970'lere kadar yaygın kabul edilen geleneksel veya "klasik" görüşe göre kategoriler konuştuğumuz dilin bir fonksiyonudur. Bir başka deyişle, dilimizde o kelimeler olduğu için kategoriler de vardır. Örneğin, yumurtlayan, uçan, tüyleri olan ve öten hayvanlar için "kuşlar" diye bir kategorimiz vardır. Bu geleneksel görüşün iddiasına göre eğer dilimizde kuş kelimesi olmasaydı kuş diye bir kategorimiz veya kavramımız da olmayacaktı.

Dolayısıyla kavram ve kategoriler dildeki farklılıklara göre kültürden kültüre değişmektedir. Ve bunun kanıtı da vardır. Bu konuda sıklıkla verilen örnek İngilizcede "kar" için sadece bir ya da iki kelime varken, kuzeydeki enlemlerde yaşayan Inuit topluluğunun yerel dilinde bu anlamı karşılayan 12 kelime olduğudur. Belli ki Inuit topluluğu yaşadıkları iklimden dolayı iletişim kurarken kar konusunda daha fazla esnekliğe ihtiyaç duymakta ve bu da dillerine yansımaktadır. Güney Pasifik Adalarında yaşayan yerlilerin dilinde ise kar için hiçbir kelime yoktur; bu nedenle araştırmacılar onlar için böyle bir kavram olmadığını varsaymışlardır.

Bu teori yıllarca psikoloji, antropoloji, dilbilim ve sosyoloji gibi sosyal bilimler alanlarındaki bilim adamları tarafından kabul görmüştür. 1970'lerin başında Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden Eleanor Rosch, bu klasik görüşe meydan okuyan ve bilişsel psikoloji alanını alt üst eden bir dizi çalışma yayınlamıştır. Rosch'un kategorizasyon çalışmalarını tamamıyla değiştirdiği düşünülmektedir. Rosch, bu kategorilerin dilden gelmek zorunda olmadığını, insanın biyolojik algısal yetenekleriyle ilişkili olarak kendi başlarına doğal olarak var olduklarını öne sürmüştür.

Rosch'un burada anlatılan dönüm noktası niteliğindeki çalışması iki ayrı deneyi ve diğer bazı teknik yöntemleri de içermektedir. Hem anlaşılır olması adına hem de sayfa kısıtlılığından dolayı, bahsedilen makaledeki deneylerden yalnızca ilki detaylı olarak özetlenecektir.

Okuma 7 Kategori Olarak, O Bir Doğal 83

dalye "kavramınıza" uyar. Bu nedenle, sizin sandalye kategorinize uyduğu sürece alışkın olmadığınız şekilde bir sandalye gördüğünüz her seferde onun sandalye olduğunu yeniden öğrenmeniz gerekmez.

Şu an burada bahsettiğimiz için aklınızdan bir sandalye geçiyor (değil mi?). Sizin "sandalye kavramınız" hangi özelliklerden oluşuyor? Muhtemelen ayakları, bir oturağı ve yaslanacak bir arkalığı olan bir sandalye düşünüyorsunuz. Bazı sandalyeler bu kurallarınızı ihlal etse de (TV koltukları ve sallanan sandalyelerin tam olarak ayakları yoktur) sandalye tanımlamanıza hala yeterince uyarlar. Ancak ne olduğunu bilmeden bir armut koltukla karşılaşırsanız muhtemelen onu sandalye olarak adlandırmazsınız. Aslında ne diye adlandıracağınızı da bilemeyebilirsiniz.

Bilişsel psikologları en çok ilgilendiren soru şudur: Nesne kategorilerini nasıl oluştururuz? 1970'lere kadar yaygın kabul edilen geleneksel veya "klasik" görüşe göre kategoriler konuştuğumuz dilin bir fonksiyonudur. Bir başka deyişle, dilimizde o kelimeler olduğu için kategoriler de vardır. Örneğin, yumurtlayan, uçan, tüyleri olan ve öten hayvanlar için "kuşlar" diye bir kategorimiz vardır. Bu geleneksel görüşün iddiasına göre eğer dilimizde kuş kelimesi olmasaydı kuş diye bir kategorimiz veya kavramımız da olmayacaktı.

Dolayısıyla kavram ve kategoriler dildeki farklılıklara göre kültürden kültüre değişmektedir. Ve bunun kanıtı da vardır. Bu konuda sıklıkla verilen örnek İngilizcede "kar" için sadece bir ya da iki kelime varken, kuzeydeki enlemlerde yaşayan Inuit topluluğunun yerel dilinde bu anlamı karşılayan 12 kelime olduğudur. Belli ki Inuit topluluğu yaşadıkları iklimden dolayı iletişim kurarken kar konusunda daha fazla esnekliğe ihtiyaç duymakta ve bu da dillerine yansımaktadır. Güney Pasifik Adalarında yaşayan yerlilerin dilinde ise kar için hiçbir kelime yoktur; bu nedenle araştırmacılar onlar için böyle bir kavram olmadığını varsaymışlardır.

Bu teori yıllarca psikoloji, antropoloji, dilbilim ve sosyoloji gibi sosyal bilimler alanlarındaki bilim adamları tarafından kabul görmüştür. 1970'lerin başında Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden Eleanor Rosch, bu klasik görüşe meydan okuyan ve bilişsel psikoloji alanını alt üst eden bir dizi çalışma yayınlamıştır. Rosch'un kategorizasyon çalışmalarını tamamıyla değiştirdiği düşünülmektedir. Rosch, bu kategorilerin dilden gelmek zorunda olmadığını, insanın biyolojik algısal yetenekleriyle ilişkili olarak kendi başlarına doğal olarak var olduklarını öne sürmüştür.

Rosch'un burada anlatılan dönüm noktası niteliğindeki çalışması iki ayrı deneyi ve diğer bazı teknik yöntemleri de içermektedir. Hem anlaşılır olması adına hem de sayfa kısıtlılığından dolayı, bahsedilen makaledeki deneylerden yalnızca ilki detaylı olarak özetlenecektir.

Okuma 7 Kategori Olarak, O Bir Doğal 83

dalye "kavramınıza" uyar. Bu nedenle, sizin sandalye kategorinize uyduğu sürece alışkın olmadığınız şekilde bir sandalye gördüğünüz her seferde onun sandalye olduğunu yeniden öğrenmeniz gerekmez.

Şu an burada bahsettiğimiz için aklınızdan bir sandalye geçiyor (değil mi?). Sizin "sandalye kavramınız" hangi özelliklerden oluşuyor? Muhtemelen ayakları, bir oturağı ve yaslanacak bir arkalığı olan bir sandalye düşünüyorsunuz. Bazı sandalyeler bu kurallarınızı ihlal etse de (TV koltukları ve sallanan sandalyelerin tam olarak ayakları yoktur) sandalye tanımlamanıza hala yeterince uyarlar. Ancak ne olduğunu bilmeden bir armut koltukla karşılaşırsanız muhtemelen onu sandalye olarak adlandırmazsınız. Aslında ne diye adlandıracağınızı da bilemeyebilirsiniz.

Bilişsel psikologları en çok ilgilendiren soru şudur: Nesne kategorilerini nasıl oluştururuz? 1970'lere kadar yaygın kabul edilen geleneksel veya "klasik" görüşe göre kategoriler konuştuğumuz dilin bir fonksiyonudur. Bir başka deyişle, dilimizde o kelimeler olduğu için kategoriler de vardır. Örneğin, yumurtlayan, uçan, tüyleri olan ve öten hayvanlar için "kuşlar" diye bir kategorimiz vardır. Bu geleneksel görüşün iddiasına göre eğer dilimizde kuş kelimesi olmasaydı kuş diye bir kategorimiz veya kavramımız da olmayacaktı.

Dolayısıyla kavram ve kategoriler dildeki farklılıklara göre kültürden kültüre değişmektedir. Ve bunun kanıtı da vardır. Bu konuda sıklıkla verilen örnek İngilizcede "kar" için sadece bir ya da iki kelime varken, kuzeydeki enlemlerde yaşayan Inuit topluluğunun yerel dilinde bu anlamı karşılayan 12 kelime olduğudur. Belli ki Inuit topluluğu yaşadıkları iklimden dolayı iletişim kurarken kar konusunda daha fazla esnekliğe ihtiyaç duymakta ve bu da dillerine yansımaktadır. Güney Pasifik Adalarında yaşayan yerlilerin dilinde ise kar için hiçbir kelime yoktur; bu nedenle araştırmacılar onlar için böyle bir kavram olmadığını varsaymışlardır.

Bu teori yıllarca psikoloji, antropoloji, dilbilim ve sosyoloji gibi sosyal bilimler alanlarındaki bilim adamları tarafından kabul görmüştür. 1970'lerin başında Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden Eleanor Rosch, bu klasik görüşe meydan okuyan ve bilişsel psikoloji alanını alt üst eden bir dizi çalışma yayınlamıştır. Rosch'un kategorizasyon çalışmalarını tamamıyla değiştirdiği düşünülmektedir. Rosch, bu kategorilerin dilden gelmek zorunda olmadığını, insanın biyolojik algısal yetenekleriyle ilişkili olarak kendi başlarına doğal olarak var olduklarını öne sürmüştür.

Rosch'un burada anlatılan dönüm noktası niteliğindeki çalışması iki ayrı deneyi ve diğer bazı teknik yöntemleri de içermektedir. Hem anlaşılır olması adına hem de sayfa kısıtlılığından dolayı, bahsedilen makaledeki deneylerden yalnızca ilki detaylı olarak özetlenecektir.

TEORİK ÖNERMELER

Rosch'un teorisine göre, eğer hâkim görüş doğruysa belli bir kategoriye ait olan bütün nesnelerin o kategorideki yerinin denk olması gerekiyordu—yani hepsi o kategoriye eşit derecede uymalıydı. Ancak Rosch, durumun böyle olmadığını gözlemledi. İnsanlar kategorinin bazı "üyelerini" o kategorinin en iyi örnekleri olduğu algılıyorlardı (bunlara *prototipler* adını verdi). Örnek olarak yine "kuş" kategorisine bakalım. Şimdi zihninizde çabucak bir kuş canlandırın. Muhtemelen bir ardıç kuşu, mavi bir kestane kargası, bir çalıkuşu veya serçe gibi bir şey düşündünüz (belki bir karga veya kartal). Aklınıza hemen bir kaz, tavuk, devekuşu veya penguen gelmiş olması oldukça düşük bir ihtimaldir. Rosch'a göre bunun nedeni bir ardıç kuşunun, sizin kuş *prototipinize* (ideal kuş örneğinize) bir tavuktan daha çok uymasıdır. Bir başka deyişle, ardıç kuşu sizin kuş tanımınızdaki özelliklerden tamamını veya çoğunu karşılamaktadır ve bu nedenle onun daha "kuşsu" olduğuna karar verdiniz. Tam tersine bir devekuşu bu özelliklerden çok azını karşılar —uçamaz, ötmez, çok büyüktür vb.— ve buna bağlı olarak devekuşu aslında çoğu insanın kuş prototipine uymaz.

Rosch'un iddia ettiği, çoğu kategoriye neyin uyup neyin uymadığını belirleyecek sınırların olmadığı, zihinsel kategorilerimiz arasındaki çizgilerin "belirsiz" olduğudur. Bir nesnenin bir kategoriye uyup uymadığına, nesneyi o kategorinin *prototipiyle* karşılaştırarak karar veririz. Ayrıca Rosch, bir insanın dilinde kategoriyi karşılayacak *bir kelime olmasa* bile kategorilerin var olduğuna ve psikolojik gerçekler olduğuna inanmaktaydı.

1960'ların sonunda Rosch, bu teoriyi test etmek için "Dani" adı verilen insan topluluğunun yaşadığı Yeni Gine'ye gitmiştir (bu ülkenin kültürüyle ilgili diğer araştırmalar için 22. okumada Ekman'ın makalesinin tartışma kısmına bakabilirsiniz). Yakın zamana kadar Dani, özünde bir Taş Devri kültürüydü ve günümüzde bütün modern kültürlerde bulunan belirli kavramların olmadığı bir dille iletişim sağlıyorlardı. Rosch'un burada anlatılan çalışmayı da içeren ilk çalışmaları renkle ilgili kategorilere odaklanmıştır. İngilizce konuşan insanlar 11 ana renk kategorisi kullanmaktadır: kırmızı, sarı, yeşil, mavi, siyah, gri, beyaz, mor, turuncu, pembe ve kahverengi. Araştırmalar göstermiştir ki İngilizce konuşanlar belli "odak renkler" üzerinde uzlaşabilmektedir: odak renkler her bir renk kategorisini en iyi temsil eden renklerdir (veya renk *prototipleri*). Örneğin İngilizce konuşanlar "ateş kırmızısının" kırmızı kategorisi için "odak renk" olduğunu (en "kırmızımsı" da diyebilirsiniz) bilirler ve bu renk diğer "kırmızımsı" veya kırmızı olmayan renklerden daha çabuk ve daha kolay kırmızı olarak tanınmaktadır. Dahası da geliyor...

84 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

TEORİK ÖNERMELER

Rosch'un teorisine göre, eğer hâkim görüş doğruysa belli bir kategoriye ait olan bütün nesnelerin o kategorideki yerinin denk olması gerekiyordu—yani hepsi o kategoriye eşit derecede uymalıydı. Ancak Rosch, durumun böyle olmadığını gözlemledi. İnsanlar kategorinin bazı "üyelerini" o kategorinin en iyi örnekleri olduğu algılıyorlardı (bunlara *prototipler* adını verdi). Örnek olarak yine "kuş" kategorisine bakalım. Şimdi zihninizde çabucak bir kuş canlandırın. Muhtemelen bir ardıç kuşu, mavi bir kestane kargası, bir çalıkuşu veya serçe gibi bir şey düşündünüz (belki bir karga veya kartal). Aklınıza hemen bir kaz, tavuk, devekuşu veya penguen gelmiş olması oldukça düşük bir ihtimaldir. Rosch'a göre bunun nedeni bir ardıç kuşunun, sizin kuş *prototipinize* (ideal kuş örneğinize) bir tavuktan daha çok uymasıdır. Bir başka deyişle, ardıç kuşu sizin kuş tanımınızdaki özelliklerden tamamını veya çoğunu karşılamaktadır ve bu nedenle onun daha "kuşsu" olduğuna karar verdiniz. Tam tersine bir devekuşu bu özelliklerden çok azını karşılar —uçamaz, ötmez, çok büyüktür vb.— ve buna bağlı olarak devekuşu aslında çoğu insanın kuş prototipine uymaz.

Rosch'un iddia ettiği, çoğu kategoriye neyin uyup neyin uymadığını belirleyecek sınırların olmadığı, zihinsel kategorilerimiz arasındaki çizgilerin "belirsiz" olduğudur. Bir nesnenin bir kategoriye uyup uymadığına, nesneyi o kategorinin *prototipiyle* karşılaştırarak karar veririz. Ayrıca Rosch, bir insanın dilinde kategoriyi karşılayacak *bir kelime olmasa* bile kategorilerin var olduğuna ve psikolojik gerçekler olduğuna inanmaktaydı.

1960'ların sonunda Rosch, bu teoriyi test etmek için "Dani" adı verilen insan topluluğunun yaşadığı Yeni Gine'ye gitmiştir (bu ülkenin kültürüyle ilgili diğer araştırmalar için 22. okumada Ekman'ın makalesinin tartışma kısmına bakabilirsiniz). Yakın zamana kadar Dani, özünde bir Taş Devri kültürüydü ve günümüzde bütün modern kültürlerde bulunan belirli kavramların olmadığı bir dille iletişim sağlıyorlardı. Rosch'un burada anlatılan çalışmayı da içeren ilk çalışmaları renkle ilgili kategorilere odaklanmıştır. İngilizce konuşan insanlar 11 ana renk kategorisi kullanmaktadır: kırmızı, sarı, yeşil, mavi, siyah, gri, beyaz, mor, turuncu, pembe ve kahverengi. Araştırmalar göstermiştir ki İngilizce konuşanlar belli "odak renkler" üzerinde uzlaşabilmektedir: odak renkler her bir renk kategorisini en iyi temsil eden renklerdir (veya renk *prototipleri*). Örneğin İngilizce konuşanlar "ateş kırmızısının" kırmızı kategorisi için "odak renk" olduğunu (en "kırmızımsı" da diyebilirsiniz) bilirler ve bu renk diğer "kırmızımsı" veya kırmızı olmayan renklerden daha çabuk ve daha kolay kırmızı olarak tanınmaktadır. Dahası da geliyor...

84 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

TEORİK ÖNERMELER

Rosch'un teorisine göre, eğer hâkim görüş doğruysa belli bir kategoriye ait olan bütün nesnelerin o kategorideki yerinin denk olması gerekiyordu—yani hepsi o kategoriye eşit derecede uymalıydı. Ancak Rosch, durumun böyle olmadığını gözlemledi. İnsanlar kategorinin bazı "üyelerini" o kategorinin en iyi örnekleri olduğu algılıyorlardı (bunlara *prototipler* adını verdi). Örnek olarak yine "kuş" kategorisine bakalım. Şimdi zihninizde çabucak bir kuş canlandırın. Muhtemelen bir ardıç kuşu, mavi bir kestane kargası, bir çalıkuşu veya serçe gibi bir şey düşündünüz (belki bir karga veya kartal). Aklınıza hemen bir kaz, tavuk, devekuşu veya penguen gelmiş olması oldukça düşük bir ihtimaldir. Rosch'a göre bunun nedeni bir ardıç kuşunun, sizin kuş *prototipinize* (ideal kuş örneğinize) bir tavuktan daha çok uymasıdır. Bir başka deyişle, ardıç kuşu sizin kuş tanımınızdaki özelliklerden tamamını veya çoğunu karşılamaktadır ve bu nedenle onun daha "kuşsu" olduğuna karar verdiniz. Tam tersine bir devekuşu bu özelliklerden çok azını karşılar —uçamaz, ötmez, çok büyüktür vb.— ve buna bağlı olarak devekuşu aslında çoğu insanın kuş prototipine uymaz.

Rosch'un iddia ettiği, çoğu kategoriye neyin uyup neyin uymadığını belirleyecek sınırların olmadığı, zihinsel kategorilerimiz arasındaki çizgilerin "belirsiz" olduğudur. Bir nesnenin bir kategoriye uyup uymadığına, nesneyi o kategorinin *prototipiyle* karşılaştırarak karar veririz. Ayrıca Rosch, bir insanın dilinde kategoriyi karşılayacak *bir kelime olmasa* bile kategorilerin var olduğuna ve psikolojik gerçekler olduğuna inanmaktaydı.

1960'ların sonunda Rosch, bu teoriyi test etmek için "Dani" adı verilen insan topluluğunun yaşadığı Yeni Gine'ye gitmiştir (bu ülkenin kültürüyle ilgili diğer araştırmalar için 22. okumada Ekman'ın makalesinin tartışma kısmına bakabilirsiniz). Yakın zamana kadar Dani, özünde bir Taş Devri kültürüydü ve günümüzde bütün modern kültürlerde bulunan belirli kavramların olmadığı bir dille iletişim sağlıyorlardı. Rosch'un burada anlatılan çalışmayı da içeren ilk çalışmaları renkle ilgili kategorilere odaklanmıştır. İngilizce konuşan insanlar 11 ana renk kategorisi kullanmaktadır: kırmızı, sarı, yeşil, mavi, siyah, gri, beyaz, mor, turuncu, pembe ve kahverengi. Araştırmalar göstermiştir ki İngilizce konuşanlar belli "odak renkler" üzerinde uzlaşabilmektedir: odak renkler her bir renk kategorisini en iyi temsil eden renklerdir (veya renk *prototipleri*). Örneğin İngilizce konuşanlar "ateş kırmızısının" kırmızı kategorisi için "odak renk" olduğunu (en "kırmızımsı" da diyebilirsiniz) bilirler ve bu renk diğer "kırmızımsı" veya kırmızı olmayan renklerden daha çabuk ve daha kolay kırmızı olarak tanınmaktadır. Dahası da geliyor...

Ancak Dani dilinde sadece iki renk kategorisi vardır: koyu ve soğuk renkler için kullanılan "mili" ve açık, sıcak renkler için kullanılan "mola". Eğer kavramları dilin belirlediği şeklindeki orijinal, "klasik" görüş doğruysa, Danilerin renklerle ilgili sadece iki kavramı olmalıydı. Hâlbuki Rosch, tüm insanların doğuştan —evrim yoluyla beyinlerimizin "önceden programlanmış" olması sayesinde— ikiden fazla renk kategorisine sahip olduğunu söyleyerek klasik görüşe meydan okuyordu.

Bunu test etmek için Danilere sekiz yeni odak renk (prototip) veya odak olmayan yedi renk öğretmeye karar vermiştir. Dillerinde asla bu kelimeler olmamış olsa da, Dani kültüründe iki odak renk kategorisinden fazlasının "psikolojik" gerçeklik olarak var olduğu hipoteziyle yola çıkmıştır. Eğer bu doğruysa, Daniler odak renkleri (yani renk prototiplerini) diğer renklerden daha hızlı ve daha kolay öğrenecekler demekti.

YÖNTEM

Katılımcılar

Katılımcılar, renk körü olmadıklarından emin olmak için ön testten geçirilmiş genç Dani erkeklerinden oluşmaktaydı. Ayrıca "mili" (koyu) ve "mola" (açık) dışında hiçbir renk terimi bilmedikleri de bir testle doğrulanmıştı. İlginç bir şekilde Daniler yaşlarını hesaplamazlar, bu nedenle araştırmacılar beden ölçülerine ve genel fiziksel olgunluklarına bakarak bütün katılımcıların 12 ila 15 yaş arasında olduklarına karar vermişlerdir. Katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmış ve karşılığında bir miktar para almışlardır.

Renk öğrenme aşamasından sonra katılımcılar 12'şer kişilik birkaç gruba ayrılmışlardır. Burada en önemli iki deney grubu ele alınacaktır.

Renk Uyaranı

Renklerin öğretilmesinde uyaran olarak, evinizi boyarken renk seçmek için boyacılardan aldıklarınıza benzeyen parlak renk kartları kullanılmıştır.

Ancak bu renk kartları, titizlikle seçilmiş dalga boylarından oluşan belirli renkleri temsil edecek şekilde bilimsel olarak geliştirilmiştir. Kullanılan renk kategorileri pembe, kırmızı, sarı, turuncu, kahverengi, yeşil, mavi ve mordur. Bir grup katılımcıya odak renkler, yani her rengin prototip tonu gösterilmiştir (itfaiye kırmızısı gibi). Bunlar Rosch'un doğal *evrensel* kategoriler olarak var olduğunu varsaydığı, dolayısıyla kültürden veya dilden bağımsız olarak kolaylıkla tanımlanabilmesi gereken kavramlardı.

Okuma 7 Kategori Olarak, O Bir Doğal 85

Ancak Dani dilinde sadece iki renk kategorisi vardır: koyu ve soğuk renkler için kullanılan "mili" ve açık, sıcak renkler için kullanılan "mola". Eğer kavramları dilin belirlediği şeklindeki orijinal, "klasik" görüş doğruysa, Danilerin renklerle ilgili sadece iki kavramı olmalıydı. Hâlbuki Rosch, tüm insanların doğuştan —evrim yoluyla beyinlerimizin "önceden programlanmış" olması sayesinde— ikiden fazla renk kategorisine sahip olduğunu söyleyerek klasik görüşe meydan okuyordu.

Bunu test etmek için Danilere sekiz yeni odak renk (prototip) veya odak olmayan yedi renk öğretmeye karar vermiştir. Dillerinde asla bu kelimeler olmamış olsa da, Dani kültüründe iki odak renk kategorisinden fazlasının "psikolojik" gerçeklik olarak var olduğu hipoteziyle yola çıkmıştır. Eğer bu doğruysa, Daniler odak renkleri (yani renk prototiplerini) diğer renklerden daha hızlı ve daha kolay öğrenecekler demekti.

YÖNTEM

Katılımcılar

Katılımcılar, renk körü olmadıklarından emin olmak için ön testten geçirilmiş genç Dani erkeklerinden oluşmaktaydı. Ayrıca "mili" (koyu) ve "mola" (açık) dışında hiçbir renk terimi bilmedikleri de bir testle doğrulanmıştı. İlginç bir şekilde Daniler yaşlarını hesaplamazlar, bu nedenle araştırmacılar beden ölçülerine ve genel fiziksel olgunluklarına bakarak bütün katılımcıların 12 ila 15 yaş arasında olduklarına karar vermişlerdir. Katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmış ve karşılığında bir miktar para almışlardır.

Renk öğrenme aşamasından sonra katılımcılar 12'şer kişilik birkaç gruba ayrılmışlardır. Burada en önemli iki deney grubu ele alınacaktır.

Renk Uyaranı

Renklerin öğretilmesinde uyaran olarak, evinizi boyarken renk seçmek için boyacılardan aldıklarınıza benzeyen parlak renk kartları kullanılmıştır.

Ancak bu renk kartları, titizlikle seçilmiş dalga boylarından oluşan belirli renkleri temsil edecek şekilde bilimsel olarak geliştirilmiştir. Kullanılan renk kategorileri pembe, kırmızı, sarı, turuncu, kahverengi, yeşil, mavi ve mordur. Bir grup katılımcıya odak renkler, yani her rengin prototip tonu gösterilmiştir (itfaiye kırmızısı gibi). Bunlar Rosch'un doğal *evrensel* kategoriler olarak var olduğunu varsaydığı, dolayısıyla kültürden veya dilden bağımsız olarak kolaylıkla tanımlanabilmesi gereken kavramlardı.

Diğer gruba ise iki odak rengin arasında kalan, İngilizce konuşan birinin "kırmızı-kahve" veya "sarı-yeşil" diye adlandıracağı tonlarda sekiz renk kartı gösterilmiştir. Bunlara belirsiz veya "odak olmayan renkler" denmiştir.

UYGULAMA

Rosch ve arkadaşlarının karşılaştığı ilk zorluk farklı renklere Dani dilinde isimler bulmak olmuştur. Bu göründüğü kadar kolay değildir, çünkü bulunacak isimler her katılımcı için eşit derecede sık kullanılan, aşina olunan ve anlamlı sözcükler olmalıdır ki yerleşik önyargılar engellenebilsin. Rosch, Danilerin "yoldaşlar" *(sibs)* dedikleri kimseler için çok fazla sözcükleri bulunduğunu keşfetmiştir. *Yoldaş*, Rosch tarafından kabileye benzer bir aile topluluğu olarak tanımlanmıştır. (Aynı sözcük İngilizcede de *siblings (kardeşler)* kelimesinin kısaltılmışı olarak kullanılmaktadır.) Bu sözcükler Rosch'un renk ismi olarak kullanmak istediği kriterleri karşılıyordu; bu yüzden katılımcılara farklı renk kategorilerinin öğretilmesinde bunlar kullanılmıştır. Tercih veya önyargıyı önlemek için katılımcıların kendi kabilelerinin ismi renk kategorisi olarak kullanılmamıştır.

Her katılımcıya deneycinin öğreteceği yeni bir dili öğrenecekleri söylenmiştir. İlk günün başında renkler gösterilmiş, araştırmacı her renk için belirlenen ismi söylemiş ve katılımcılar da tekrarlamıştır. Daha sonra renklerin sırası karıştırılarak tekrar gösterilmiştir. Katılımcıların her doğru cevabı pekiştirilmiş ve her yanlış cevapları doğrusuyla düzeltilmiştir. 5 ila 12 günlük dönemden sonra, renk kategorilerini öğrenip öğrenemediklerine bakılmış ve her katılımcının bütün renk isimlerini doğru olarak öğrenene kadar gösterdiği ilerleme kaydedilmiştir.

Öğrenme aşaması bittikten sonra, bu yeni becerinin başka durumlara da aktarılabilecek genel bir kavram olarak mı, yoksa sadece öğrenilen belirli renklere özgü olarak mı öğrenildiğini anlamak için bütün katılımcılara bir test daha uygulanmıştır.

Bunu test etmek için her katılımcıya birçok renkten oluşan bir renk grubu gösterilmiş ve eğitim aşamasında olmayan sekiz rengi ayırt etmeleri istenmiştir. Bu "aktarım" (öğrenilen şeyin başka bir ortama aktarılabilmesi) görevinin başarı oranı her iki grupta da hesaplanmıştır.

SONUÇLAR

Eğer insanların doğuştan (Rosch'un dediği gibi) bazı renk kategorilerini algılama yetenekleri programlanmışsa, Danilerin öğrenme görevi sonuçları odak

86 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

Diğer gruba ise iki odak rengin arasında kalan, İngilizce konuşan birinin "kırmızı-kahve" veya "sarı-yeşil" diye adlandıracağı tonlarda sekiz renk kartı gösterilmiştir. Bunlara belirsiz veya "odak olmayan renkler" denmiştir.

UYGULAMA

Rosch ve arkadaşlarının karşılaştığı ilk zorluk farklı renklere Dani dilinde isimler bulmak olmuştur. Bu göründüğü kadar kolay değildir, çünkü bulunacak isimler her katılımcı için eşit derecede sık kullanılan, aşina olunan ve anlamlı sözcükler olmalıdır ki yerleşik önyargılar engellenebilsin. Rosch, Danilerin "yoldaşlar" (sibs) dedikleri kimseler için çok fazla sözcükleri bulunduğunu keşfetmiştir. Yoldaş, Rosch tarafından kabileye benzer bir aile topluluğu olarak tanımlanmıştır. (Aynı sözcük İngilizcede de siblings (kardeşler) kelimesinin kısaltılmışı olarak kullanılmaktadır.) Bu sözcükler Rosch'un renk ismi olarak kullanmak istediği kriterleri karşılıyordu; bu yüzden katılımcılara farklı renk kategorilerinin öğretilmesinde bunlar kullanılmıştır. Tercih veya önyargıyı önlemek için katılımcıların kendi kabilelerinin ismi renk kategorisi olarak kullanılmamıştır.

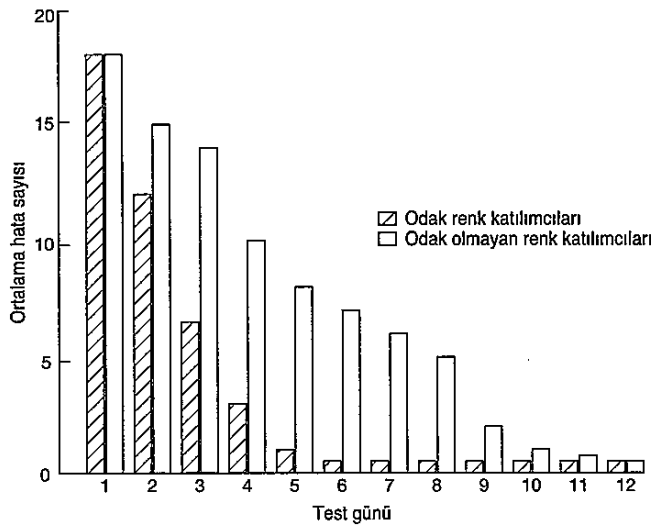
Her katılımcıya deneycinin öğreteceği yeni bir dili öğrenecekleri söylenmiştir. İlk günün başında renkler gösterilmiş, araştırmacı her renk için belirlenen ismi söylemiş ve katılımcılar da tekrarlamıştır. Daha sonra renklerin sırası karıştırılarak tekrar gösterilmiştir. Katılımcıların her doğru cevabı pekiştirilmiş ve her yanlış cevapları doğrusuyla düzeltilmiştir. 5 ila 12 günlük dönemden sonra, renk kategorilerini öğrenip öğrenemediklerine bakılmış ve her katılımcının bütün renk isimlerini doğru olarak öğrenene kadar gösterdiği ilerleme kaydedilmiştir.

Öğrenme aşaması bittikten sonra, bu yeni becerinin başka durumlara da aktarılabilecek genel bir kavram olarak mı, yoksa sadece öğrenilen belirli renklere özgü olarak mı öğrenildiğini anlamak için bütün katılımcılara bir test daha uygulanmıştır.

Bunu test etmek için her katılımcıya birçok renkten oluşan bir renk grubu gösterilmiş ve eğitim aşamasında olmayan sekiz rengi ayırt etmeleri istenmiştir. Bu "aktarım" (öğrenilen şeyin başka bir ortama aktarılabilmesi) görevinin başarı oranı her iki grupta da hesaplanmıştır.

SONUÇLAR

Eğer insanların doğuştan (Rosch'un dediği gibi) bazı renk kategorilerini algılama yetenekleri programlanmışsa, Danilerin öğrenme görevi sonuçları odak



ŞEKİL 7-1 Odak renkler ve odak olmayan renkler için ortalama renk kategorisi öğrenme oranı. (s.338'deki veriler baz alınmıştır)

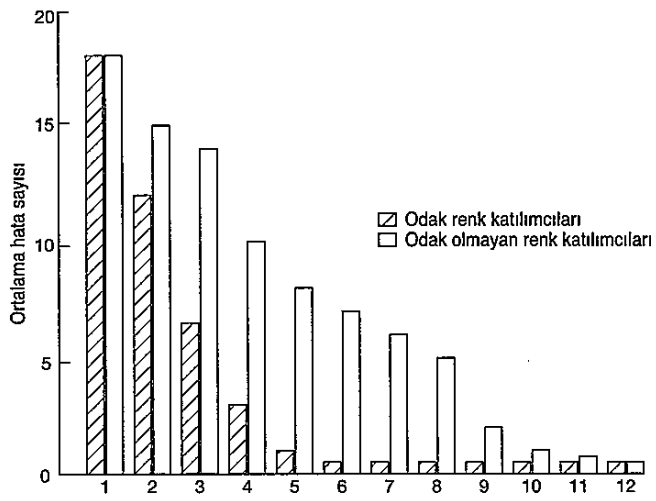
renkleri diğer renklerden daha hızlı öğrenmiş olduklarını göstermeliydi; çünkü odak renkler renk kategorilerinin daha iyi prototipleridir. Her iki grubun test aşamasındaki öğrenme ilerlemeleri Şekil 7-1'de özetlenmiştir.

Prototip renkleri öğrenen grupta öğrenme aşaması boyunca yapılan ortalama hata sayısı 8.54 iken belirsiz renk grubunda bu sayı 18.96'dır. Aradaki fark istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır. Şekil 7-1'e bakarsanız, batı kültüründeki çoğu insanın belli bir renk kategorisinin merkezi olarak düşündüğü renklerin gösterildiği grup renk isimlerini sadece 5 günde öğrenirken, odak olmayan renklerin gösterildiği grup ise 11 günde öğrenmiştir.

Rosch, renk kategorilerini tanıma becerisinin yeni durumlara da aktarılabilecek şekilde öğrenildiğini göstermenin önemli olduğunu düşünüyordu— bu sadece çalışmanın sonucu değildi, aynı zamanda "kullanışlı" bir kavram olmuştu. Öğrenme aşamasında olmayan renklerin sorulduğu görevde, eğer kavram aktarılmasaydı katılımcıların sadece %12 oranında doğru cevap vermeleri bekleniyordu (bu şans düzeyinde doğru cevapların yüzdesiydi). Rosch'un çalışmasındaki katılımcılar *kullanılmayan* renkleri %90 oranında doğru cevaplamışlardır.

Rosch tarafından bildirilen bilgilendirici ek bir bulgu da, odak olmayan renkler grubunda 4 katılımcının öğrenme sürecinde çok sinirli olduğu ve bü-

Okuma 7 Kategori Olarak, O Bir Doğal 87



ŞEKİL 7-1 Odak renkler ve odak olmayan renkler için ortalama renk kategorisi öğrenme oranı. (s.338'deki veriler baz alınmıştır)

renkleri diğer renklerden daha hızlı öğrenmiş olduklarını göstermeliydi; çünkü odak renkler renk kategorilerinin daha iyi prototipleridir. Her iki grubun test aşamasındaki öğrenme ilerlemeleri Şekil 7-1'de özetlenmiştir.

Prototip renkleri öğrenen grupta öğrenme aşaması boyunca yapılan ortalama hata sayısı 8.54 iken belirsiz renk grubunda bu sayı 18.96'dır. Aradaki fark istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır. Şekil 7-1'e bakarsanız, batı kültüründeki çoğu insanın belli bir renk kategorisinin merkezi olarak düşündüğü renklerin gösterildiği grup renk isimlerini sadece 5 günde öğrenirken, odak olmayan renklerin gösterildiği grup ise 11 günde öğrenmiştir.

Rosch, renk kategorilerini tanıma becerisinin yeni durumlara da aktarılabilecek şekilde öğrenildiğini göstermenin önemli olduğunu düşünüyordu— bu sadece çalışmanın sonucu değildi, aynı zamanda "kullanışlı" bir kavram olmuştu. Öğrenme aşamasında olmayan renklerin sorulduğu görevde, eğer kavram aktarılmasaydı katılımcıların sadece %12 oranında doğru cevap vermeleri bekleniyordu (bu şans düzeyinde doğru cevapların yüzdesiydi). Rosch'un çalışmasındaki katılımcılar *kullanılmayan* renkleri %90 oranında doğru cevaplamışlardır.

Rosch tarafından bildirilen bilgilendirici ek bir bulgu da, odak olmayan renkler grubunda 4 katılımcının öğrenme sürecinde çok sinirli olduğu ve bü-

tün renk isimlerini öğrenmeden çalışmadan ayrılmak istediğidir. Onları görevi tamamlamaya ikna etmek epey çaba gerektirmiştir. Genellikle deney sürecinden hoşlanmış gibi görünen odak renkler grubunda böyle bir problemle karşılaşılmamıştır.

Bütün bunlar verileri basitleştirmekten ziyade bu bölümün başında da belirtildiği gibi, bu ve Rosch ve diğerleri tarafından yapılan diğer çalışmaların sonuçları, beynin nasıl işlediği konusundaki bilgilerimiz üzerinde derin bir etki bırakmıştır. Öncelikle, Rosch'un kendi bulgularına dair eleştirileri özetlenecek ve sonrasında da bu konuyla ilgili büyük miktarda önemli araştırmalara kısaca bir göz atacağız.

TARTIŞMA

Rosch, yüzeysel olarak bakıldığında test edilmesi imkansız gibi görünen bir teoriyi test etmenin yolunu bulmuştur. Dani dilinde olmayan renk kategorilerine benzer şekilde İngilizce (veya başka bir dil) konuşanlar için var olmayan nesne kategorileri veya kavramlar düşünebilir misiniz? Birkaç tane olabilir ama bulmak zordur, özellikle test etmek daha da zordur. Renk kategorilerini bilmeyen bir kültürün yerini bulmak ve onunla çalışmak başlı başına zekicedir. Ama Rosch'un katkılarının büyüklüğü asıl bulduğu şeyde yatmaktadır.

Temel bulgu renk kavramlarına sahip olmayan bir kültürün insanlarının, varsayılan prototip renkleri prototip olmayan renklerden daha hızlı öğrendikleridir. Bu bulgu, konuştukları dilden ve kavramları daha önce kullanıp kullanmadıklarından bağımsız olarak bütün insanların beyninde belirli kavramların bulunduğunu göstermiştir. Bu büyük bir buluştu. Çünkü bu kavramlar insanların biyolojik yapısının bir parçası gibi görünmektedir, Rosch bunlara "doğal kategoriler" demiştir (makalesinin başlığı da budur). Bu çalışmanın psikoloji araştırmalarını bu kadar etkilemesinin nedeni, neredeyse evrensel olarak kabul görmüş olan dilin kavramları ürettiği fikrinin aniden tam tersine, yani dildeki kavramların doğal olarak var olan bu kategoriler bünyesinde ortaya çıktığı ve şekillendiği görüşüne dönmesidir.

Rosch bulgularının ilave etkilerini hatırlatarak makalesini sonlandırır:

> Kısacası, renk kategorilerinin öğrenilmesi ve yapısıyla ilgili olarak sunulan kanıtların renk alanının ötesinde de anlamları olabilir; a) doğal kategoriler halinde organize edilen başka alanlar olabilir ve b) algısal olmayan kategorilerde bile yapay prototipler (algısal olmayan kategorilerin en iyi örnekleri) bir kez geliştikten sonra o alandaki kategorilerin işlenmesini ve öğrenilmesini doğal prototiplerin etkilerine benzer bir tarzda etkileyebilir. (s. 349)

88 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

tün renk isimlerini öğrenmeden çalışmadan ayrılmak istediğidir. Onları görevi tamamlamaya ikna etmek epey çaba gerektirmiştir. Genellikle deney sürecinden hoşlanmış gibi görünen odak renkler grubunda böyle bir problemle karşılaşılmamıştır.

Bütün bunlar verileri basitleştirmekten ziyade bu bölümün başında da belirtildiği gibi, bu ve Rosch ve diğerleri tarafından yapılan diğer çalışmaların sonuçları, beynin nasıl işlediği konusundaki bilgilerimiz üzerinde derin bir etki bırakmıştır. Öncelikle, Rosch'un kendi bulgularına dair eleştirileri özetlenecek ve sonrasında da bu konuyla ilgili büyük miktarda önemli araştırmalara kısaca bir göz atacağız.

TARTIŞMA

Rosch, yüzeysel olarak bakıldığında test edilmesi imkansız gibi görünen bir teoriyi test etmenin yolunu bulmuştur. Dani dilinde olmayan renk kategorilerine benzer şekilde İngilizce (veya başka bir dil) konuşanlar için var olmayan nesne kategorileri veya kavramlar düşünebilir misiniz? Birkaç tane olabilir ama bulmak zordur, özellikle test etmek daha da zordur. Renk kategorilerini bilmeyen bir kültürün yerini bulmak ve onunla çalışmak başlı başına zekicedir. Ama Rosch'un katkılarının büyüklüğü asıl bulduğu şeyde yatmaktadır.

Temel bulgu renk kavramlarına sahip olmayan bir kültürün insanlarının, varsayılan prototip renkleri prototip olmayan renklerden daha hızlı öğrendikleridir. Bu bulgu, konuştukları dilden ve kavramları daha önce kullanıp kullanmadıklarından bağımsız olarak bütün insanların beyninde belirli kavramların bulunduğunu göstermiştir. Bu büyük bir buluştu. Çünkü bu kavramlar insanların biyolojik yapısının bir parçası gibi görünmektedir, Rosch bunlara "doğal kategoriler" demiştir (makalesinin başlığı da budur). Bu çalışmanın psikoloji araştırmalarını bu kadar etkilemesinin nedeni, neredeyse evrensel olarak kabul görmüş olan dilin kavramları ürettiği fikrinin aniden tam tersine, yani dildeki kavramların doğal olarak var olan bu kategoriler bünyesinde ortaya çıktığı ve şekillendiği görüşüne dönmesidir.

Rosch bulgularının ilave etkilerini hatırlatarak makalesini sonlandırır:

> Kısacası, renk kategorilerinin öğrenilmesi ve yapısıyla ilgili olarak sunulan kanıtların renk alanının ötesinde de anlamları olabilir; a) doğal kategoriler halinde organize edilen başka alanlar olabilir ve b) algısal olmayan kategorilerde bile yapay prototipler (algısal olmayan kategorilerin en iyi örnekleri) bir kez geliştikten sonra o alandaki kategorilerin işlenmesini ve öğrenilmesini doğal prototiplerin etkilerine benzer bir tarzda etkileyebilir. (s. 349)

88 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

tün renk isimlerini öğrenmeden çalışmadan ayrılmak istediğidir. Onları görevi tamamlamaya ikna etmek epey çaba gerektirmiştir. Genellikle deney sürecinden hoşlanmış gibi görünen odak renkler grubunda böyle bir problemle karşılaşılmamıştır.

Bütün bunlar verileri basitleştirmekten ziyade bu bölümün başında da belirtildiği gibi, bu ve Rosch ve diğerleri tarafından yapılan diğer çalışmaların sonuçları, beynin nasıl işlediği konusundaki bilgilerimiz üzerinde derin bir etki bırakmıştır. Öncelikle, Rosch'un kendi bulgularına dair eleştirileri özetlenecek ve sonrasında da bu konuyla ilgili büyük miktarda önemli araştırmalara kısaca bir göz atacağız.

TARTIŞMA

Rosch, yüzeysel olarak bakıldığında test edilmesi imkansız gibi görünen bir teoriyi test etmenin yolunu bulmuştur. Dani dilinde olmayan renk kategorilerine benzer şekilde İngilizce (veya başka bir dil) konuşanlar için var olmayan nesne kategorileri veya kavramlar düşünebilir misiniz? Birkaç tane olabilir ama bulmak zordur, özellikle test etmek daha da zordur. Renk kategorilerini bilmeyen bir kültürün yerini bulmak ve onunla çalışmak başlı başına zekicedir. Ama Rosch'un katkılarının büyüklüğü asıl bulduğu şeyde yatmaktadır.

Temel bulgu renk kavramlarına sahip olmayan bir kültürün insanlarının, varsayılan prototip renkleri prototip olmayan renklerden daha hızlı öğrendikleridir. Bu bulgu, konuştukları dilden ve kavramları daha önce kullanıp kullanmadıklarından bağımsız olarak bütün insanların beyninde belirli kavramların bulunduğunu göstermiştir. Bu büyük bir buluştu. Çünkü bu kavramlar insanların biyolojik yapısının bir parçası gibi görünmektedir, Rosch bunlara "doğal kategoriler" demiştir (makalesinin başlığı da budur). Bu çalışmanın psikoloji araştırmalarını bu kadar etkilemesinin nedeni, neredeyse evrensel olarak kabul görmüş olan dilin kavramları ürettiği fikrinin aniden tam tersine, yani dildeki kavramların doğal olarak var olan bu kategoriler bünyesinde ortaya çıktığı ve şekillendiği görüşüne dönmesidir.

Rosch bulgularının ilave etkilerini hatırlatarak makalesini sonlandırır:

> Kısacası, renk kategorilerinin öğrenilmesi ve yapısıyla ilgili olarak sunulan kanıtların renk alanının ötesinde de anlamları olabilir; a) doğal kategoriler halinde organize edilen başka alanlar olabilir ve b) algısal olmayan kategorilerde bile yapay prototipler (algısal olmayan kategorilerin en iyi örnekleri) bir kez geliştikten sonra o alandaki kategorilerin işlenmesini ve öğrenilmesini doğal prototiplerin etkilerine benzer bir tarzda etkileyebilir. (s. 349)

Bunun anlamı, algıladıklarınızın çoğu beyniniz tarafından, resmi bir dilin tanım kriterlerini ne kadar karşıladığından ziyade uygun bir prototiple (doğal veya değil) ne kadar iyi veya ne kadar zayıf eşleştiğine göre analiz edilir ve sınıflandırılır.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rosch'un doğal kategorilerin varlığını ve kavram oluşumunda prototiplerin kullanımını destekleyen ilk araştırmasını takiben çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Başka araştırmacılar kadar Rosch ve meslektaşları da ne kadar geniş etkileri olduğunu göstermek için ilk çalışmalarını genişletmişlerdir.

Söz gelimi, Rosch, kavramların, nesneleri kategorize etmek için katı dilsel tanımlar kullandığımızda olabileceği gibi açık, kesin sınırları olmadığını, kavramların aslında bu bölümün başında ifade edildiği gibi belirsiz olduğu ve birbiriyle örtüştüğünü göstermiştir (bkz. Rosch, 1975). "Kuş" kavramıyla ilgili örneğimize geri dönersek, kivi kuşunun bir kuş olduğunu söyler miydiniz? Peki ya bir yarasanın? Kivi kuşunun bir kuş olduğu bilgisine sahip olabilirsiniz (her ne kadar uçmuyor, cıvıldamıyor ve ağaçlarda yaşamıyor olsa bile), ancak bir KUŞ düşündüğünüzde kivi pek aklınıza gelmez (belki de *artık* gelecek!).

Bir diğer taraftan, biliyorsunuz ki yarasa bir kuş değildir, ancak uçar, bir nevi cıvıltı sesi çıkarır ve bazıları ağaçlarda yaşar. Öyleyse bazı insanlar yarasaları bir yerde kuş olarak algılayabilirler. Bir başka örnek olarak "meyve" kategorinizi düşünün. Hangi meyveler aklınıza geliyor? Elma, portakal veya muz genelde ilk akla gelenlerdir. Peki ya domates? Domates bir meyve olabilir, ancak pek iyi bir örnek değildir (prototipinize kıyasla), çünkü temsillerinizde prototip meyvenize oldukça uzak mesafededir. Unutmayın, psikologlar teknik olarak haklı olmanızdan çok *nasıl* düşündüğünüzle ilgilenirler. (Bu arada kivi sadece kuş için değil, meyve prototipi için de kötü bir örnektir!)

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Rosch'un Yeni Gine'deki Dani topluluğunda doğal kategorilerin varlığını göstermesinden bu yana insanların etraflarındaki dünyayı nasıl kavramsallaştırdıklarını ortaya çıkaracak çeşitli araştırma yöntemleri geliştirilmiştir (tam bir tartışma için bkz. Rosch, 1978). Bir yöntem sadece katılımcıların (herhangi bir kültürden) bir nesnenin belirli bir kategoriye ne kadar uyduğunu sayısal bir ölçekle (birden ona kadar gibi) değerlendirmesini ister (yani nesnenin o kategorinin prototipiyle ne kadar eşleştiğini). "Köpek" kategorisi için bir Alman kurdu 10 olarak, bir Fransız buldoğu ise 3 olarak değerlendirilebilir (bu durum köpek cinslerinin kalitesiyle ilgisi olmayıp, sadece "köpeksever" insanların dü-

Okuma 7 Kategori Olarak, O Bir Doğal 89

Bunun anlamı, algıladıklarınızın çoğu beyniniz tarafından, resmi bir dilin tanım kriterlerini ne kadar karşıladığından ziyade uygun bir prototiple (doğal veya değil) ne kadar iyi veya ne kadar zayıf eşleştiğine göre analiz edilir ve sınıflandırılır.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rosch'un doğal kategorilerin varlığını ve kavram oluşumunda prototiplerin kullanımını destekleyen ilk araştırmasını takiben çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Başka araştırmacılar kadar Rosch ve meslektaşları da ne kadar geniş etkileri olduğunu göstermek için ilk çalışmalarını genişletmişlerdir.

Söz gelimi, Rosch, kavramların, nesneleri kategorize etmek için katı dilsel tanımlar kullandığımızda olabileceği gibi açık, kesin sınırları olmadığını, kavramların aslında bu bölümün başında ifade edildiği gibi belirsiz olduğu ve birbiriyle örtüştüğünü göstermiştir (bkz. Rosch, 1975). "Kuş" kavramıyla ilgili örneğimize geri dönersek, kivi kuşunun bir kuş olduğunu söyler miydiniz? Peki ya bir yarasanın? Kivi kuşunun bir kuş olduğu bilgisine sahip olabilirsiniz (her ne kadar uçmuyor, cıvıldamıyor ve ağaçlarda yaşamıyor olsa bile), ancak bir KUŞ düşündüğünüzde kivi pek aklınıza gelmez (belki de *artık* gelecek!).

Bir diğer taraftan, biliyorsunuz ki yarasa bir kuş değildir, ancak uçar, bir nevi cıvıltı sesi çıkarır ve bazıları ağaçlarda yaşar. Öyleyse bazı insanlar yarasaları bir yerde kuş olarak algılayabilirler. Bir başka örnek olarak "meyve" kategorinizi düşünün. Hangi meyveler aklınıza geliyor? Elma, portakal veya muz genelde ilk akla gelenlerdir. Peki ya domates? Domates bir meyve olabilir, ancak pek iyi bir örnek değildir (prototipinize kıyasla), çünkü temsillerinizde prototip meyvenize oldukça uzak mesafededir. Unutmayın, psikologlar teknik olarak haklı olmanızdan çok *nasıl* düşündüğünüzle ilgilenirler. (Bu arada kivi sadece kuş için değil, meyve prototipi için de kötü bir örnektir!)

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Rosch'un Yeni Gine'deki Dani topluluğunda doğal kategorilerin varlığını göstermesinden bu yana insanların etraflarındaki dünyayı nasıl kavramsallaştırdıklarını ortaya çıkaracak çeşitli araştırma yöntemleri geliştirilmiştir (tam bir tartışma için bkz. Rosch, 1978). Bir yöntem sadece katılımcıların (herhangi bir kültürden) bir nesnenin belirli bir kategoriye ne kadar uyduğunu sayısal bir ölçekle (birden ona kadar gibi) değerlendirmesini ister (yani nesnenin o kategorinin prototipiyle ne kadar eşleştiğini). "Köpek" kategorisi için bir Alman kurdu 10 olarak, bir Fransız buldoğu ise 3 olarak değerlendirilebilir (bu durum köpek cinslerinin kalitesiyle ilgisi olmayıp, sadece "köpeksever" insanların dü-

şündükleridir). Bir başka araştırma yöntemi bir şeyin bir zihinsel kategoriye ne kadar uyduğunu ölçmek için reaksiyon zamanını kullanır (ör.; Dovidio, 1986; Rosch & Mervis, 1975; Unyk, 1990).

Bunu yapmanın yollarından biri, sizin katılımcı olarak "Hindi bir kuştur" gibi bir ifade görmeniz veya duymanız, ve sonra olabildiğince hızlı bir şekilde bunun doğru veya yanlış olduğunu söylemek için bir tuşa basmanızdır. Bu araştırma dizisinin bulguları kategori için verilen örnek kategorinin prototipine ne kadar yakınsa o kadar hızlı tepki verildiğini göstermiştir. "Hindi bir kuştur" ifadesine, "ardıç kuşu bir kuştur" ifadesinden anlamlı ölçüde daha yavaş tepki verilecektir.

Üçüncü bir yöntem katılımcılardan liste yaparak veya çizerek bir kategorinin üyelerine dair örnekler üretmelerinin istenmesini içermektedir. Verilen sürede katılımcılar, kategoriyi daha iyi temsil eden üyeleri çok daha fazla sayıda üreteceklerdir. Örneğin sizden mobilya parçaları çizmeniz istense, muhtemelen bir büfe veya kitaplıktan önce sandalye, koltuk veya masa çizersiniz. Veya insan duygularını listelemeniz istense, *mutluluk* ve *öfke* diyelim ki *şaşkınlık* veya *hiddet*ten daha çabuk aklınıza gelir (ör.; Fehr & Russell, 1984).

Bu kitapta özetlenmiş diğer çalışmalarda olduğu gibi, Rosch'un doğal kategoriler ve prototiplerle ilgili keşifleri psikolojinin kavramların kullanımına bakışını değiştirmiştir, Rosch'un bulgularından sonraki 40 yıldan fazla süre boyunca ortaya çıkan diğer araştırmalar ise sadece onun bulgularını ya genişletmiş ya da sorgulamıştır. Örneğin bazı araştırmalar Rosch'un prototip teorisinin geçerli görünmesine rağmen, bunun araştırmacıların katı dilsel tanımlamalarımızı kullanmayı bıraktıkları anlamına gelmediğini önermişlerdir. Örneğin 2010 yılındaki bir çalışma, Rosch'un burada tartışılan çalışmasını kabul etmekle birlikte diğer çalışmaları da raporlamıştır, ve bunlardan biri de başka bir Papua alt kültüründen katılımcıların renk algılarının birincil olarak kategorilerdeki prototiplere değil dilsel ipuçlarına dayandığını göstermektedir (Tylen ve ark., 2010).



Hepimiz Fransız buldoğunun bir köpek türü olduğunu biliyoruz. Fakat bize köpekler hakkında soru sorulduğunda bu özel soyun aklımıza gelmesi pek olası değildir. Çünkü bu zihnimizdeki köpek prototipine tam olarak uymaz (eğer bir Fransız buldoğuna sahip değilsek!). (Katsai Tetiana/ Shutterstock)

90 *Bölüm II Algı ve Bilinçlilik*

şündükleridir). Bir başka araştırma yöntemi bir şeyin bir zihinsel kategoriye ne kadar uyduğunu ölçmek için reaksiyon zamanını kullanır (ör.; Dovidio, 1986; Rosch & Mervis, 1975; Unyk, 1990).

Bunu yapmanın yollarından biri, sizin katılımcı olarak "Hindi bir kuştur" gibi bir ifade görmeniz veya duymanız, ve sonra olabildiğince hızlı bir şekilde bunun doğru veya yanlış olduğunu söylemek için bir tuşa basmanızdır. Bu araştırma dizisinin bulguları kategori için verilen örnek kategorinin prototipine ne kadar yakınsa o kadar hızlı tepki verildiğini göstermiştir. "Hindi bir kuştur" ifadesine, "ardıç kuşu bir kuştur" ifadesinden anlamlı ölçüde daha yavaş tepki verilecektir.

Üçüncü bir yöntem katılımcılardan liste yaparak veya çizerek bir kategorinin üyelerine dair örnekler üretmelerinin istenmesini içermektedir. Verilen sürede katılımcılar, kategoriyi daha iyi temsil eden üyeleri çok daha fazla sayıda üreteceklerdir. Örneğin sizden mobilya parçaları çizmeniz istense, muhtemelen bir büfe veya kitaplıktan önce sandalye, koltuk veya masa çizersiniz. Veya insan duygularını listelemeniz istense, *mutluluk* ve *öfke* diyelim ki *şaşkınlık* veya *hiddet*ten daha çabuk aklınıza gelir (ör.; Fehr & Russell, 1984).

Bu kitapta özetlenmiş diğer çalışmalarda olduğu gibi, Rosch'un doğal kategoriler ve prototiplerle ilgili keşifleri psikolojinin kavramların kullanımına bakışını değiştirmiştir, Rosch'un bulgularından sonraki 40 yıldan fazla süre boyunca ortaya çıkan diğer araştırmalar ise sadece onun bulgularını ya genişletmiş ya da sorgulamıştır. Örneğin bazı araştırmalar Rosch'un prototip teorisinin geçerli görünmesine rağmen, bunun araştırmacıların katı dilsel tanımlamalarımızı kullanmayı bıraktıkları anlamına gelmediğini önermişlerdir. Örneğin 2010 yılındaki bir çalışma, Rosch'un burada tartışılan çalışmasını kabul etmekle birlikte diğer çalışmaları da raporlamıştır, ve bunlardan biri de başka bir Papua alt kültüründen katılımcıların renk algılarının birincil olarak kategorilerdeki prototiplere değil dilsel ipuçlarına dayandığını göstermektedir (Tylen ve ark., 2010).



Hepimiz Fransız buldoğunun bir köpek türü olduğunu biliyoruz. Fakat bize köpekler hakkında soru sorulduğunda bu özel soyun aklımıza gelmesi pek olası değildir. Çünkü bu zihnimizdeki köpek prototipine tam olarak uymaz (eğer bir Fransız buldoğuna sahip değilsek!). (Katsai Tetiana/ Shutterstock)

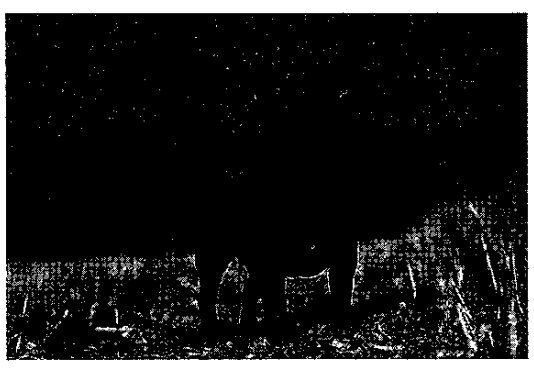
90 *Bölüm II Algı ve Bilinçlilik*

şündükleridir). Bir başka araştırma yöntemi bir şeyin bir zihinsel kategoriye ne kadar uyduğunu ölçmek için reaksiyon zamanını kullanır (ör.; Dovidio, 1986; Rosch & Mervis, 1975; Unyk, 1990).

Bunu yapmanın yollarından biri, sizin katılımcı olarak "Hindi bir kuştur" gibi bir ifade görmeniz veya duymanız, ve sonra olabildiğince hızlı bir şekilde bunun doğru veya yanlış olduğunu söylemek için bir tuşa basmanızdır. Bu araştırma dizisinin bulguları kategori için verilen örnek kategorinin prototipine ne kadar yakınsa o kadar hızlı tepki verildiğini göstermiştir. "Hindi bir kuştur" ifadesine, "ardıç kuşu bir kuştur" ifadesinden anlamlı ölçüde daha yavaş tepki verilecektir.

Üçüncü bir yöntem katılımcılardan liste yaparak veya çizerek bir kategorinin üyelerine dair örnekler üretmelerinin istenmesini içermektedir. Verilen sürede katılımcılar, kategoriyi daha iyi temsil eden üyeleri çok daha fazla sayıda üreteceklerdir. Örneğin sizden mobilya parçaları çizmeniz istense, muhtemelen bir büfe veya kitaplıktan önce sandalye, koltuk veya masa çizersiniz. Veya insan duygularını listelemeniz istense, *mutluluk* ve *öfke* diyelim ki *şaşkınlık* veya *hiddet*ten daha çabuk aklınıza gelir (ör.; Fehr & Russell, 1984).

Bu kitapta özetlenmiş diğer çalışmalarda olduğu gibi, Rosch'un doğal kategoriler ve prototiplerle ilgili keşifleri psikolojinin kavramların kullanımına bakışını değiştirmiştir, Rosch'un bulgularından sonraki 40 yıldan fazla süre boyunca ortaya çıkan diğer araştırmalar ise sadece onun bulgularını ya genişletmiş ya da sorgulamıştır. Örneğin bazı araştırmalar Rosch'un prototip teorisinin geçerli görünmesine rağmen, bunun araştırmacıların katı dilsel tanımlamalarımızı kullanmayı bıraktıkları anlamına gelmediğini önermişlerdir. Örneğin 2010 yılındaki bir çalışma, Rosch'un burada tartışılan çalışmasını kabul etmekle birlikte diğer çalışmaları da raporlamıştır, ve bunlardan biri de başka bir Papua alt kültüründen katılımcıların renk algılarının birincil olarak kategorilerdeki prototiplere değil dilsel ipuçlarına dayandığını göstermektedir (Tylen ve ark., 2010).



Hepimiz Fransız buldoğunun bir köpek türü olduğunu biliyoruz. Fakat bize köpekler hakkında soru sorulduğunda bu özel soyun aklımıza gelmesi pek olası değildir. Çünkü bu zihnimizdeki köpek prototipine tam olarak uymaz (eğer bir Fransız buldoğuna sahip değilsek!). (Katsai Tetiana/ Shutterstock)

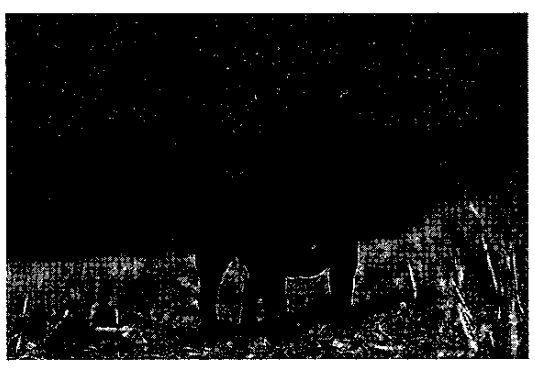
90 *Bölüm II Algı ve Bilinçlilik*

şündükleridir). Bir başka araştırma yöntemi bir şeyin bir zihinsel kategoriye ne kadar uyduğunu ölçmek için reaksiyon zamanını kullanır (ör.; Dovidio, 1986; Rosch & Mervis, 1975; Unyk, 1990).

Bunu yapmanın yollarından biri, sizin katılımcı olarak "Hindi bir kuştur" gibi bir ifade görmeniz veya duymanız, ve sonra olabildiğince hızlı bir şekilde bunun doğru veya yanlış olduğunu söylemek için bir tuşa basmanızdır. Bu araştırma dizisinin bulguları kategori için verilen örnek kategorinin prototipine ne kadar yakınsa o kadar hızlı tepki verildiğini göstermiştir. "Hindi bir kuştur" ifadesine, "ardıç kuşu bir kuştur" ifadesinden anlamlı ölçüde daha yavaş tepki verilecektir.

Üçüncü bir yöntem katılımcılardan liste yaparak veya çizerek bir kategorinin üyelerine dair örnekler üretmelerinin istenmesini içermektedir. Verilen sürede katılımcılar, kategoriyi daha iyi temsil eden üyeleri çok daha fazla sayıda üreteceklerdir. Örneğin sizden mobilya parçaları çizmeniz istense, muhtemelen bir büfe veya kitaplıktan önce sandalye, koltuk veya masa çizersiniz. Veya insan duygularını listelemeniz istense, *mutluluk* ve *öfke* diyelim ki *şaşkınlık* veya *hiddet*ten daha çabuk aklınıza gelir (ör.; Fehr & Russell, 1984).

Bu kitapta özetlenmiş diğer çalışmalarda olduğu gibi, Rosch'un doğal kategoriler ve prototiplerle ilgili keşifleri psikolojinin kavramların kullanımına bakışını değiştirmiştir, Rosch'un bulgularından sonraki 40 yıldan fazla süre boyunca ortaya çıkan diğer araştırmalar ise sadece onun bulgularını ya genişletmiş ya da sorgulamıştır. Örneğin bazı araştırmalar Rosch'un prototip teorisinin geçerli görünmesine rağmen, bunun araştırmacıların katı dilsel tanımlamalarımızı kullanmayı bıraktıkları anlamına gelmediğini önermişlerdir. Örneğin 2010 yılındaki bir çalışma, Rosch'un burada tartışılan çalışmasını kabul etmekle birlikte diğer çalışmaları da raporlamıştır, ve bunlardan biri de başka bir Papua alt kültüründen katılımcıların renk algılarının birincil olarak kategorilerdeki prototiplere değil dilsel ipuçlarına dayandığını göstermektedir (Tylen ve ark., 2010).



Hepimiz Fransız buldoğunun bir köpek türü olduğunu biliyoruz. Fakat bize köpekler hakkında soru sorulduğunda bu özel soyun aklımıza gelmesi pek olası değildir. Çünkü bu zihnimizdeki köpek prototipine tam olarak uymaz (eğer bir Fransız buldoğuna sahip değilsek!). (Katsai Tetiana/ Shutterstock)

"Gerçek" öyle görünüyor ki (tabii eğer gerçeği gerçekten bilebilirsek), kesinlik düzeyi gerekli olduğunda insanlar dile ait tanımlara başvuracaklardır. Meyve kategorisine yeniden dönmek mükemmel bir örnek olacaktır. Eğer biri size "Biraz meyve ister misiniz?" diye sorsa "Meyve: Bir bitkinin olgunlaşmış meyve veren tohum yapısıdır" diye düşünmezsiniz. Bunun yerine muhtemelen hemen bir elma, portakal veya muz gibi bir şey olan "meyve" prototipinize ulaşırsınız. Yukarıdaki soruya "Evet!" diye cevap verdiğinizde biri size bir çam kozalağı fırlatsa oldukça şaşırırdınız (aslında o da teknik olarak çam ağacının meyvesidir)! Ancak bazen resmi, dilsel meyve tanımı işe yarayabilir, örneğin diyelim bir doğa yürüyüşündesiniz ve üzerinde tuhaf nesnelerin yetiştiği sıra dışı bir bitkinin önüne geldiniz. Bitkinin üzerindeki nesneler meyve prototipinizi çok az temsil etse de, resmi dilsel tanımınız size "Bakın! Bu bitki meyve veriyor" deme hakkını verir.

Dovidio, J. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General, 113,* 464–486. doi: 10.1037/0096-3445.113.3.464

Fehr, B., & Russell, J. (1986). Racial stereotypes: The contents of their cognitive representations. *Journal of Experimental Social Psychology, 22,* 22–37.

Rosch, E., & Mervis, C. (1975). Family resemblances: Studies in the internal structure of catego ries. *Cognitive Psychology, 7,* 573–605.

Rosch, E. H. (1975). Cognitive representations of semantic categories. *Journal of Experimental Psychology: General, 104,* 192–233.

Rosch, E. H. (1978). Principles of categorization. In E. Rosch & B. Lloyd (Eds.), *Cognition and categorization.* NJ: Lawrence Erlbaum.

Tylen, E., Weed, E., Wallentin, M., Roepstorff, A., & Frith, C. (2010). Language as a tool for inter- acting minds. *Mind & Language, 25,* 3–29.s

Unyk, A. (1990). An information-processing analysis of expectancy in music cognition. *Psychomusicology, 9,* 229–240.

Okuma 8: HİPNOTİZE OLMUŞ GİBİ DAVRANMAK

Spanos, N. P. (1982). Hypnotic behavior: A cognitive, social, psychological perspective (Hipnotik davranış: Bilişsel, sosyal, psikolojik bir bakış açısı). *Research Communications in Psychology, Psychiatry, and Behaviour, 7,* 199-213.

Hepimizin en çok aşina olduğu bilinç değişimleri uyku ve rüya hakkında olanlardır. Değiştirilmiş bilinç durumları ile ilgili bir diğer fenomen ise hipnozdur. Çoğu insan hipnozu, zihni kontrol eden gizemli ve güçlü bir süreç olarak görür. Hipnoz için kullanılan *hipnotize olmak* ve *transa girmek* gibi sözcük ve kavramlar, hipnozun uykudan da uyanıklıktan da farklı, özgün bir farkındalık seviyesi olarak düşünüldüğünü göstermektedir. Ve birçok psikolog bu görüşü fark-

Okuma 8 Hipnotize Olmuş Gibi Davranmak 91

"Gerçek" öyle görünüyor ki (tabii eğer gerçeği gerçekten bilebilirsek), kesinlik düzeyi gerekli olduğunda insanlar dile ait tanımlara başvuracaklardır. Meyve kategorisine yeniden dönmek mükemmel bir örnek olacaktır. Eğer biri size "Biraz meyve ister misiniz?" diye sorsa "Meyve: Bir bitkinin olgunlaşmış meyve veren tohum yapısıdır" diye düşünmezsiniz. Bunun yerine muhtemelen hemen bir elma, portakal veya muz gibi bir şey olan "meyve" prototipinize ulaşırsınız. Yukarıdaki soruya "Evet!" diye cevap verdiğinizde biri size bir çam kozalağı fırlatsa oldukça şaşırırdınız (aslında o da teknik olarak çam ağacının meyvesidir)! Ancak bazen resmi, dilsel meyve tanımı işe yarayabilir, örneğin diyelim bir doğa yürüyüşündesiniz ve üzerinde tuhaf nesnelerin yetiştiği sıra dışı bir bitkinin önüne geldiniz. Bitkinin üzerindeki nesneler meyve prototipinizi çok az temsil etse de, resmi dilsel tanımınız size "Bakın! Bu bitki meyve veriyor" deme hakkını verir.

Dovidio, J. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General, 113,* 464–486. doi: 10.1037/0096-3445.113.3.464

Fehr, B., & Russell, J. (1986). Racial stereotypes: The contents of their cognitive representations. *Journal of Experimental Social Psychology, 22,* 22–37.

Rosch, E., & Mervis, C. (1975). Family resemblances: Studies in the internal structure of catego ries. *Cognitive Psychology, 7,* 573–605.

Rosch, E. H. (1975). Cognitive representations of semantic categories. *Journal of Experimental Psychology: General, 104,* 192–233.

Rosch, E. H. (1978). Principles of categorization. In E. Rosch & B. Lloyd (Eds.), *Cognition and categorization.* NJ: Lawrence Erlbaum.

Tylen, E., Weed, E., Wallentin, M., Roepstorff, A., & Frith, C. (2010). Language as a tool for inter- acting minds. *Mind & Language, 25,* 3–29.s

Unyk, A. (1990). An information-processing analysis of expectancy in music cognition. *Psychomusicology, 9,* 229–240.

Okuma 8: HİPNOTİZE OLMUŞ GİBİ DAVRANMAK

Spanos, N. P. (1982). Hypnotic behavior: A cognitive, social, psychological perspective (Hipnotik davranış: Bilişsel, sosyal, psikolojik bir bakış açısı). *Research Communications in Psychology, Psychiatry, and Behaviour, 7,* 199-213.

Hepimizin en çok aşina olduğu bilinç değişimleri uyku ve rüya hakkında olanlardır. Değiştirilmiş bilinç durumları ile ilgili bir diğer fenomen ise hipnozdur. Çoğu insan hipnozu, zihni kontrol eden gizemli ve güçlü bir süreç olarak görür. Hipnoz için kullanılan *hipnotize olmak* ve *transa girmek* gibi sözcük ve kavramlar, hipnozun uykudan da uyanıklıktan da farklı, özgün bir farkındalık seviyesi olarak düşünüldüğünü göstermektedir. Ve birçok psikolog bu görüşü fark-

lı derecelerde savunmaktadır. Ancak Nicholas Spanos (1942-1994), hipnozun gerçekte belirli davranışları sergilemeye yönelik artmış bir motivasyondan başka bir şey olmadığı ve aslında trans veya değiştirilmiş bilinç durumları kavramlarına başvurmadan da açıklanabileceği şeklindeki karşıt görüşün öncüsü olmuştur.

Hipnozun başlangıcı genellikle 18. yüzyıl ortalarına, yani zihinsel hastalıkların organik sebeplerden çok psikolojik sebeplerden kaynaklandığının bazı insanlar tarafından ilk kez anlaşıldığı döneme kadar uzanır. Psikolojinin içine şeytan girmesi ve büyücülük diyarlarından kurtulmasına yardım eden etkili insanlardan biri de Franz Anton Mesmer (1733-1815) olmuştur. Mesmer "histerik bozuklukların" insan vücudunda bulunan "evrensel manyetik sıvıdaki" dengesizlikler sonucu ortaya çıktığına inanıyordu. Laboratuvarında yaptığı toplantılarda hafif müzik çalınır; ışıklar loş hale getirilir ve Mesmer, Dumbledore (Harry Potter kitap ve film serisinden bir karakter gibi giyinmiş olarak) çeşitli kimyasalların olduğu şişelerden demir çubuklar alarak hastalıklı insanların vücutlarına değdirirdi. Bu elementlerin ve kimyasalların hastaların vücuduna "hayvansal manyetizma" diye adlandırdığı şeyi aktaracağına ve bu şekilde hastaların semptomlarından kurtulacaklarına inanırdı. İlginç bir şekilde tarihte bu tedavinin başarılı olduğunu gösteren birçok vaka vardır (muhtemelen plasebo etkisinden dolayı). *Mesmerize* (çev. notu: İng. hipnotize etmek) kelimesi Mesmer'den gelmektedir ve birçok insan bu tedavideki bazı tekniklerin şu anda hipnozda kullanıldığına inanmaktadır.

Psikoloji tarihi hipnoz (bu kelime Yunan uyku tanrısı Hypnos'dan gelmektedir), özellikle psikolojik bozuklukların tedavisinde önemli bir rol oynamıştır ve Freud'un psikanalitik tekniklerinin de önemli bir bileşeni olmuştur. Ernest Hilgard (1904-2001) hipnozun değiştirilmiş bir psikolojik durum olduğunu savunanların başında gelmekteydi (bkz. Hilgard, 1978; Kihlstrom, 1998). Hilgard ve diğerlerinin psikolojik hipnoz tanımlamaları telkine yatkınlığın artması, istemsiz davranışlar sergileme, hatırlamada gelişmeler, görsel canlandırma yoğunluğunda artış, dissosiyasyon (kişinin o anki çevresel gerçeklikten psikolojik olarak ayrışması) ve analjezi (acıya duyarlılığın azalması) gibi karakteristikleri içermektedir. 1970'lere kadar hipnoz, başka türlü ortaya çıkarılması mümkün olmayan düşünce, fikir ve davranışları üretebilen, değiştirilmiş bir bilinç durumu olarak görülmüştür.

Ancak durumlara eleştirel bir gözle bakmak ve gerekli gördüklerinde yaygın inanışların maskelerini düşürmek bilim adamlarının işidir. Sosyal psikolog Nicholas Spanos'a göre, Hilgard ve diğerleri tarafından hipnozun altında yattığı öne sürülen temel varsayımların sorgulanması gerekmektedir. Bu makalede Spanos şöyle yazmıştır; "Özel süreçlerin hipnotik davranışla açıklanacağını varsaymak sadece gereksiz değil, aynı zamanda aldatıcıdır... Hipnotik davranış temel olarak diğer sosyal davranışlara benzer ve diğer davranışlar gibi stra-

92 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

lı derecelerde savunmaktadır. Ancak Nicholas Spanos (1942-1994), hipnozun gerçekte belirli davranışları sergilemeye yönelik artmış bir motivasyondan başka bir şey olmadığı ve aslında trans veya değiştirilmiş bilinç durumları kavramlarına başvurmadan da açıklanabileceği şeklindeki karşıt görüşün öncüsü olmuştur.

Hipnozun başlangıcı genellikle 18. yüzyıl ortalarına, yani zihinsel hastalıkların organik sebeplerden çok psikolojik sebeplerden kaynaklandığının bazı insanlar tarafından ilk kez anlaşıldığı döneme kadar uzanır. Psikolojinin içine şeytan girmesi ve büyücülük diyarlarından kurtulmasına yardım eden etkili insanlardan biri de Franz Anton Mesmer (1733-1815) olmuştur. Mesmer "histerik bozuklukların" insan vücudunda bulunan "evrensel manyetik sıvıdaki" dengesizlikler sonucu ortaya çıktığına inanıyordu. Laboratuvarında yaptığı toplantılarda hafif müzik çalınır; ışıklar loş hale getirilir ve Mesmer, Dumbledore (Harry Potter kitap ve film serisinden bir karakter gibi giyinmiş olarak) çeşitli kimyasalların olduğu şişelerden demir çubuklar alarak hastalıklı insanların vücutlarına değdirirdi. Bu elementlerin ve kimyasalların hastaların vücuduna "hayvansal manyetizma" diye adlandırdığı şeyi aktaracağına ve bu şekilde hastaların semptomlarından kurtulacaklarına inanırdı. İlginç bir şekilde tarihte bu tedavinin başarılı olduğunu gösteren birçok vaka vardır (muhtemelen plasebo etkisinden dolayı). *Mesmerize* (çev. notu: İng. hipnotize etmek) kelimesi Mesmer'den gelmektedir ve birçok insan bu tedavideki bazı tekniklerin şu anda hipnozda kullanıldığına inanmaktadır.

Psikoloji tarihi hipnoz (bu kelime Yunan uyku tanrısı Hypnos'dan gelmektedir), özellikle psikolojik bozuklukların tedavisinde önemli bir rol oynamıştır ve Freud'un psikanalitik tekniklerinin de önemli bir bileşeni olmuştur. Ernest Hilgard (1904-2001) hipnozun değiştirilmiş bir psikolojik durum olduğunu savunanların başında gelmekteydi (bkz. Hilgard, 1978; Kihlstrom, 1998). Hilgard ve diğerlerinin psikolojik hipnoz tanımlamaları telkine yatkınlığın artması, istemsiz davranışlar sergileme, hatırlamada gelişmeler, görsel canlandırma yoğunluğunda artış, dissosiyasyon (kişinin o anki çevresel gerçeklikten psikolojik olarak ayrışması) ve analjezi (acıya duyarlılığın azalması) gibi karakteristikleri içermektedir. 1970'lere kadar hipnoz, başka türlü ortaya çıkarılması mümkün olmayan düşünce, fikir ve davranışları üretebilen, değiştirilmiş bir bilinç durumu olarak görülmüştür.

Ancak durumlara eleştirel bir gözle bakmak ve gerekli gördüklerinde yaygın inanışların maskelerini düşürmek bilim adamlarının işidir. Sosyal psikolog Nicholas Spanos'a göre, Hilgard ve diğerleri tarafından hipnozun altında yattığı öne sürülen temel varsayımların sorgulanması gerekmektedir. Bu makalede Spanos şöyle yazmıştır; "Özel süreçlerin hipnotik davranışla açıklanacağını varsaymak sadece gereksiz değil, aynı zamanda aldatıcıdır... Hipnotik davranış temel olarak diğer sosyal davranışlara benzer ve diğer davranışlar gibi stra-

tejik ve amaca yönelik olarak tanımlanabilir" (s. 200). Bir başka deyişle Spanos'a göre, hipnoz altındaki katılımcılar aslında arzu edilen bir sonuca ulaşmak üzere tasarlanmış *istemli* davranışlarda bulunmaktadırlar. Dahası Spanos, bu tür davranışların artmış motivasyon sonucu ortaya çıkabileceğini, değiştirilmiş bir bilinç durumunu içermediğini iddia etmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Spanos'a göre yaygın olarak hipnotik trans durumuna atfedilen bütün davranışlar insanların normal, istemli davranışlarındandır. Spanos, insanların kendilerini hipnotize edilmiş olarak tanımlamalarının tek sebebinin, hipnoz altındaki davranışlarını hipnoz hakkındaki beklentileriyle uyumlu olarak yorumlamaları olduğunu savunmuştur. Spanos hipnozu batı kültürlerinde oldukça anlam taşıyan bir ritüel olarak görmüştür. Katılımcılar davranışlarını kontrol etmeyi bırakmayı beklemekte ve hipnotik uygulama ilerledikçe istemli davranışlarının otomatik ve istemsiz hale gelmeye başladığına inanmaktadırlar. Bu duruma Spanos tarafından önerilen bir örnek hipnotik sürecin başında katılımcılara "Bacak kaslarını gevşet" gibi istemli talimatların verilmesi, ancak daha sonra bu talimatların "Bacaklarını esnek ve ağır hissediyorsun" gibi istemsiz talimatlara dönüşmesidir.

1982 yılındaki bu makaleden önce Spanos birçok meslektaşlarıyla birlikte yaklaşık 10 yılını, yaygın olarak hipnotik transa atfedilen etkilerden kaç tanesinin kolaylıkla (hatta daha basit şekilde), daha az gizemli yollarla açıklanabileceğini göstermek için yaptığı araştırmalara adamıştır.

YÖNTEM

Bu makale tek bir bilimsel deneyi rapor etmekten çok, 1982 yılına kadar Spanos ve arkadaşları tarafından, Hilgard'ın hipnozun yegane bir bilinç durumu olduğu yönündeki tartışması (ve yaygın inanış) karşısındaki duruşunu desteklemek üzere tasarlanmış bir grup çalışmayı özetlemektedir. Rapor edilen bulgulardan çoğu, Spanos'un bizzat yer aldığı ve yaygın varsayım olan varlığın kendine özgü değişken durumunun dışında hipnotik yolla üretilen davranışlar hakkındaki yorumlamaları da önerdiği 16 çalışmadan alınmıştır.

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Spanos hipnozun iki anahtar özelliğinin insanları değiştirilmiş bir bilinç durumu olarak algılamaya götürdüğünü öne sürmüştür. Bunlardan biri katılımcının

Okuma 8 Hipnotize Olmuş Gibi Davranmak 93

tejik ve amaca yönelik olarak tanımlanabilir" (s. 200). Bir başka deyişle Spanos'a göre, hipnoz altındaki katılımcılar aslında arzu edilen bir sonuca ulaşmak üzere tasarlanmış *istemli* davranışlarda bulunmaktadırlar. Dahası Spanos, bu tür davranışların artmış motivasyon sonucu ortaya çıkabileceğini, değiştirilmiş bir bilinç durumunu içermediğini iddia etmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Spanos'a göre yaygın olarak hipnotik trans durumuna atfedilen bütün davranışlar insanların normal, istemli davranışlarındandır. Spanos, insanların kendilerini hipnotize edilmiş olarak tanımlamalarının tek sebebinin, hipnoz altındaki davranışlarını hipnoz hakkındaki beklentileriyle uyumlu olarak yorumlamaları olduğunu savunmuştur. Spanos hipnozu batı kültürlerinde oldukça anlam taşıyan bir ritüel olarak görmüştür. Katılımcılar davranışlarını kontrol etmeyi bırakmayı beklemekte ve hipnotik uygulama ilerledikçe istemli davranışlarının otomatik ve istemsiz hale gelmeye başladığına inanmaktadırlar. Bu duruma Spanos tarafından önerilen bir örnek hipnotik sürecin başında katılımcılara "Bacak kaslarını gevşet" gibi istemli talimatların verilmesi, ancak daha sonra bu talimatların "Bacaklarını esnek ve ağır hissediyorsun" gibi istemsiz talimatlara dönüşmesidir.

1982 yılındaki bu makaleden önce Spanos birçok meslektaşlarıyla birlikte yaklaşık 10 yılını, yaygın olarak hipnotik transa atfedilen etkilerden kaç tanesinin kolaylıkla (hatta daha basit şekilde), daha az gizemli yollarla açıklanabileceğini göstermek için yaptığı araştırmalara adamıştır.

YÖNTEM

Bu makale tek bir bilimsel deneyi rapor etmekten çok, 1982 yılına kadar Spanos ve arkadaşları tarafından, Hilgard'ın hipnozun yegane bir bilinç durumu olduğu yönündeki tartışması (ve yaygın inanış) karşısındaki duruşunu desteklemek üzere tasarlanmış bir grup çalışmayı özetlemektedir. Rapor edilen bulgulardan çoğu, Spanos'un bizzat yer aldığı ve yaygın varsayım olan varlığın kendine özgü değişken durumunun dışında hipnotik yolla üretilen davranışlar hakkındaki yorumlamaları da önerdiği 16 çalışmadan alınmıştır.

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Spanos hipnozun iki anahtar özelliğinin insanları değiştirilmiş bir bilinç durumu olarak algılamaya götürdüğünü öne sürmüştür. Bunlardan biri katılımcının

hipnoz süresince davranışlarının kendisinden çok başka bir şeyden kaynaklandığını düşünmesi, böylece davranışlarının ona istemsiz gibi *görünmesidir*. İkinci özellik ise daha önce tartışıldığı gibi "hipnoz ritüelinin" katılımcıda bazı beklentiler oluşturması ve daha sonra bu beklentilerle uyuşacak şekilde davranmaya motive etmesidir. Spanos'un bu makalede rapor ettiği bulgular, sıklıkla sözü geçen hipnoz hakkındaki bu iddiaların nasıl sorgulanacağı konusuna odaklanmaktadır.

Davranışın İstemsiz Olduğu İnancı

Katılımcılar hipnotize edildiklerinde genellikle hipnotik durumun ortaya çıkıp çıkmadığını anlamak için bazı testlere tabi tutulmuştur. Spanos'a göre bu testler genellikle katılımcının sıra dışı bir şey olduğuna kendini ikna etmesini sağlayacak şekilde uygulanmıştır. Hipnotik testler "Kolun ağır ve kaldıramıyorsun"; "Ellerin bir güç tarafından birleştiriliyor ve ayıramıyorsun"; "kolun bir çelik çubuk gibi katılaşmış ve bükemiyorsun"; "Vücudun o kadar ağır ki ayağa kalkamıyorsun" gibi telkinler içermektedir. Spanos bu test telkinlerinin birbiriyle ilişkili iki talep içerdiğini söylemiştir. İlk talep katılımcıdan bir şey yapmasını istemek ve diğeri de bunu istemsiz olarak yaptığını düşünmesini sağlamaktır. Bazı katılımcılar telkinlere cevap vermede tamamen başarısız olurlar. Spanos bu katılımcıların telkin edilen davranışı başlatmak için istemli olarak bir şey yapmaları gerektiğini anlamadıklarını ve bunun yerine basit bir şekilde kollarının veya vücutlarının hareket etmesini beklediklerini iddia etmiştir. Diğer katılımcıların ise istemli bir şekilde davrandıklarını söylemiştir. Ancak diğer katılımcılar iki talebi de karşılamaktadır; hem telkine cevap vermekte hem de davranışlarının kontrolleri dışında olduğunu düşünmektedirler.

Spanos'a göre katılımcıların istemli mi istemsiz mi olarak yorumlayacağı davranışları telkinin söyleniş şekline bağlıdır. Spanos çalışmalarından birinde iki farklı gruba hipnoz uygulaması yapmıştır. Gruplardan birine "Kolun çok hafif ve yükseliyor" gibi çeşitli davranış telkinlerinde bulunmuştur. Diğer gruba ise aynı talimatları "Kolunu kaldır" şeklinde dolaysız olarak vermiştir. Daha sonra katılımcılara hareketlerinin istemli mi yoksa istemsiz mi olduğunu sormuştur. Telkin grubundaki katılımcılar dolaysız talimatların verildiği katılımcılara göre davranışlarını daha fazla istemsiz olarak yorumlamışlardır.

Hemen şu anda, bu sayfayı okurken sol kolunuzu dik bir şekilde kaldırın ve birkaç dakika bekleyin. Kolunuzun ağırlaşmaya başladığını hissedeceksiniz. Bu ağırlık hissinin sebebi hipnoz değil yerçekimidir! Eğer hipnotize edildiyseniz ve telkinler sonucu uzatmış olduğunuz kolunuz ağırlaşmaya başlıyorsa, kolunuzun istem dışı güçler tarafından aşağıya indirildiğini söylemek çok kolay olacaktır (zaten indirmek istiyorsunuz!). Peki ya size kolunuzun hafiflediği ve yüksel-

94 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

hipnoz süresince davranışlarının kendisinden çok başka bir şeyden kaynaklandığını düşünmesi, böylece davranışlarının ona istemsiz gibi *görünmesidir*. İkinci özellik ise daha önce tartışıldığı gibi "hipnoz ritüelinin" katılımcıda bazı beklentiler oluşturması ve daha sonra bu beklentilerle uyuşacak şekilde davranmaya motive etmesidir. Spanos'un bu makalede rapor ettiği bulgular, sıklıkla sözü geçen hipnoz hakkındaki bu iddiaların nasıl sorgulanacağı konusuna odaklanmaktadır.

Davranışın İstemsiz Olduğu İnancı

Katılımcılar hipnotize edildiklerinde genellikle hipnotik durumun ortaya çıkıp çıkmadığını anlamak için bazı testlere tabi tutulmuştur. Spanos'a göre bu testler genellikle katılımcının sıra dışı bir şey olduğuna kendini ikna etmesini sağlayacak şekilde uygulanmıştır. Hipnotik testler "Kolun ağır ve kaldıramıyorsun"; "Ellerin bir güç tarafından birleştiriliyor ve ayıramıyorsun"; "kolun bir çelik çubuk gibi katılaşmış ve bükemiyorsun"; "Vücudun o kadar ağır ki ayağa kalkamıyorsun" gibi telkinler içermektedir. Spanos bu test telkinlerinin birbiriyle ilişkili iki talep içerdiğini söylemiştir. İlk talep katılımcıdan bir şey yapmasını istemek ve diğeri de bunu istemsiz olarak yaptığını düşünmesini sağlamaktır. Bazı katılımcılar telkinlere cevap vermede tamamen başarısız olurlar. Spanos bu katılımcıların telkin edilen davranışı başlatmak için istemli olarak bir şey yapmaları gerektiğini anlamadıklarını ve bunun yerine basit bir şekilde kollarının veya vücutlarının hareket etmesini beklediklerini iddia etmiştir. Diğer katılımcıların ise istemli bir şekilde davrandıklarını söylemiştir. Ancak diğer katılımcılar iki talebi de karşılamaktadır; hem telkine cevap vermekte hem de davranışlarının kontrolleri dışında olduğunu düşünmektedirler.

Spanos'a göre katılımcıların istemli mi istemsiz mi olarak yorumlayacağı davranışları telkinin söyleniş şekline bağlıdır. Spanos çalışmalarından birinde iki farklı gruba hipnoz uygulaması yapmıştır. Gruplardan birine "Kolun çok hafif ve yükseliyor" gibi çeşitli davranış telkinlerinde bulunmuştur. Diğer gruba ise aynı talimatları "Kolunu kaldır" şeklinde dolaysız olarak vermiştir. Daha sonra katılımcılara hareketlerinin istemli mi yoksa istemsiz mi olduğunu sormuştur. Telkin grubundaki katılımcılar dolaysız talimatların verildiği katılımcılara göre davranışlarını daha fazla istemsiz olarak yorumlamışlardır.

Hemen şu anda, bu sayfayı okurken sol kolunuzu dik bir şekilde kaldırın ve birkaç dakika bekleyin. Kolunuzun ağırlaşmaya başladığını hissedeceksiniz. Bu ağırlık hissinin sebebi hipnoz değil yerçekimidir! Eğer hipnotize edildiyseniz ve telkinler sonucu uzatmış olduğunuz kolunuz ağırlaşmaya başlıyorsa, kolunuzun istem dışı güçler tarafından aşağıya indirildiğini söylemek çok kolay olacaktır (zaten indirmek istiyorsunuz!). Peki ya size kolunuzun hafiflediği ve yüksel-

94 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

hipnoz süresince davranışlarının kendisinden çok başka bir şeyden kaynaklandığını düşünmesi, böylece davranışlarının ona istemsiz gibi *görünmesidir*. İkinci özellik ise daha önce tartışıldığı gibi "hipnoz ritüelinin" katılımcıda bazı beklentiler oluşturması ve daha sonra bu beklentilerle uyuşacak şekilde davranmaya motive etmesidir. Spanos'un bu makalede rapor ettiği bulgular, sıklıkla sözü geçen hipnoz hakkındaki bu iddiaların nasıl sorgulanacağı konusuna odaklanmaktadır.

Davranışın İstemsiz Olduğu İnancı

Katılımcılar hipnotize edildiklerinde genellikle hipnotik durumun ortaya çıkıp çıkmadığını anlamak için bazı testlere tabi tutulmuştur. Spanos'a göre bu testler genellikle katılımcının sıra dışı bir şey olduğuna kendini ikna etmesini sağlayacak şekilde uygulanmıştır. Hipnotik testler "Kolun ağır ve kaldıramıyorsun"; "Ellerin bir güç tarafından birleştiriliyor ve ayıramıyorsun"; "kolun bir çelik çubuk gibi katılaşmış ve bükemiyorsun"; "Vücudun o kadar ağır ki ayağa kalkamıyorsun" gibi telkinler içermektedir. Spanos bu test telkinlerinin birbiriyle ilişkili iki talep içerdiğini söylemiştir. İlk talep katılımcıdan bir şey yapmasını istemek ve diğeri de bunu istemsiz olarak yaptığını düşünmesini sağlamaktır. Bazı katılımcılar telkinlere cevap vermede tamamen başarısız olurlar. Spanos bu katılımcıların telkin edilen davranışı başlatmak için istemli olarak bir şey yapmaları gerektiğini anlamadıklarını ve bunun yerine basit bir şekilde kollarının veya vücutlarının hareket etmesini beklediklerini iddia etmiştir. Diğer katılımcıların ise istemli bir şekilde davrandıklarını söylemiştir. Ancak diğer katılımcılar iki talebi de karşılamaktadır; hem telkine cevap vermekte hem de davranışlarının kontrolleri dışında olduğunu düşünmektedirler.

Spanos'a göre katılımcıların istemli mi istemsiz mi olarak yorumlayacağı davranışları telkinin söyleniş şekline bağlıdır. Spanos çalışmalarından birinde iki farklı gruba hipnoz uygulaması yapmıştır. Gruplardan birine "Kolun çok hafif ve yükseliyor" gibi çeşitli davranış telkinlerinde bulunmuştur. Diğer gruba ise aynı talimatları "Kolunu kaldır" şeklinde dolaysız olarak vermiştir. Daha sonra katılımcılara hareketlerinin istemli mi yoksa istemsiz mi olduğunu sormuştur. Telkin grubundaki katılımcılar dolaysız talimatların verildiği katılımcılara göre davranışlarını daha fazla istemsiz olarak yorumlamışlardır.

Hemen şu anda, bu sayfayı okurken sol kolunuzu dik bir şekilde kaldırın ve birkaç dakika bekleyin. Kolunuzun ağırlaşmaya başladığını hissedeceksiniz. Bu ağırlık hissinin sebebi hipnoz değil yerçekimidir! Eğer hipnotize edildiyseniz ve telkinler sonucu uzatmış olduğunuz kolunuz ağırlaşmaya başlıyorsa, kolunuzun istem dışı güçler tarafından aşağıya indirildiğini söylemek çok kolay olacaktır (zaten indirmek istiyorsunuz!). Peki ya size kolunuzun hafiflediği ve yüksel-

diği telkin edilirse? Kolunuzu kaldırırsanız bu eylemi istemsiz olarak yorumlamak daha zor olacaktır, çünkü yerçekiminin karşıt geribildirimini inkar etmeniz gerekecektir. Spanos bu fikri test etmiş ve bu tür bir yorumlamanın daha zor olduğunu bulmuştur. Hipnotize olduklarına inanan katılımcılar kolu indirme davranışını kolu kaldırma davranışından daha fazla istemsiz olarak yorumlamışlardır. Hipnoza ilişkin geleneksel görüşe göre verilen telkinde kolun hangi yöne gitmesi gerektiğinin fark edilmemesi, her halükarda istemsiz olarak düşünülmesini gerekirdi.

Hipnoz katılımcılarına yapılan telkinlerde sıklıkla, istenen davranışı ortaya çıkarmak için belirli durumların hayal edilmesi istenmektedir. Eğer katılımcı siz olsaydınız, size kolunuzun katılaştığı ve bükemediğiniz telkin edilebilirdi. Telkini güçlendirmek için kolunuzun alçıda olduğu bile söylenebilirdi. Spanos, davranışlarının (kolunu oynatamayışının) istemsiz olduğuna inanan insanların bu hayali stratejilere diğer insanlardan daha fazla kapıldığına inanmaktaydı. Spanos'un çıkarımı şu şekildeydi; eğer fazla kapılıyorsanız bu fantezinin gerçek olmadığı yönündeki uyarıya odaklanamazsınız. İşte tek düşündüğünüzün bu olması çok aklınıza gelmez; daha çok alçıyı, alçının dokusunu ve sertliğini, oraya nasıl geldiğini ve böyle şeyleri hayal edersiniz. Eğer bu derin kapılma durumu meydana gelirse katılaşmış kolunuzla aslında istemli olan davranışızın istemsiz olduğuna inanmaya daha meyilli olabilirsiniz. Bunu destekler şekilde Spanos, katılımcıların kendilerine telkin edilen hayali bir senaryoya ne kadar kapıldıklarını sormuş, daha fazla kapıldığını söyleyen kişilerin davranışlarını daha fazla istemsiz olarak gerçekleştirdiklerini bulmuştur. Spanos ayrıca bir kişinin hipnoza yatkınlığının, o kişinin kitap, müzik ve gündüz düşü gibi diğer aktivitelere kapılma eğilimiyle korelasyon gösterdiğini de belirtmiştir. Sonuç olarak bu bireyler hipnozda olan türde telkinlerle işbirliğine daha istekli olmaya meyillidirler.

Hipnoz Katılımcılarında Beklentilerin Yaratılması

Spanos'a göre birçok insanın hipnoza dair inançları, tipik hipnotik davranış olarak görülen şeyleri ortaya çıkarmak için yeterlidir. Dahası Spanos, bu inançların hipnoz uygulamak veya çalışmak için kullanılan yöntemlerle güçlendirildiğini iddia etmiştir. İnsanların değiştirilmiş bir bilinç durumundan ziyade öyle olması gerektiğini düşündükleri için hipnoz altında nasıl belirli davranışları sergilediklerini gösteren üç araştırma örneğine atıfta bulunmuştur.

Spanos ilk olarak iki grup öğrenciye hipnoz hakkında bir dersin verildiği bir çalışmayı referans göstermiştir. İki gruba verilen ders tamamen aynı olup sadece bir gruba koldaki katılaşmanın hipnoz sırasında kendiliğinden ortaya çıkan bir durum olduğu anlatılmıştır. Daha sonra her iki gruba da hipnoz uygulanmıştır.

Okuma 8 Hipnotize Olmuş Gibi Davranmak 95

diği telkin edilirse? Kolunuzu kaldırırsanız bu eylemi istemsiz olarak yorumlamak daha zor olacaktır, çünkü yerçekiminin karşıt geribildirimini inkar etmeniz gerekecektir. Spanos bu fikri test etmiş ve bu tür bir yorumlamanın daha zor olduğunu bulmuştur. Hipnotize olduklarına inanan katılımcılar kolu indirme davranışını kolu kaldırma davranışından daha fazla istemsiz olarak yorumlamışlardır. Hipnoza ilişkin geleneksel görüşe göre verilen telkinde kolun hangi yöne gitmesi gerektiğinin fark edilmemesi, her halükarda istemsiz olarak düşünülmesini gerekirdi.

Hipnoz katılımcılarına yapılan telkinlerde sıklıkla, istenen davranışı ortaya çıkarmak için belirli durumların hayal edilmesi istenmektedir. Eğer katılımcı siz olsaydınız, size kolunuzun katılaştığı ve bükemediğiniz telkin edilebilirdi. Telkini güçlendirmek için kolunuzun alçıda olduğu bile söylenebilirdi. Spanos, davranışlarının (kolunu oynatamayışının) istemsiz olduğuna inanan insanların bu hayali stratejilere diğer insanlardan daha fazla kapıldığına inanmaktaydı. Spanos'un çıkarımı şu şekildeydi; eğer fazla kapılıyorsanız bu fantezinin gerçek olmadığı yönündeki uyarıya odaklanamazsınız. İşte tek düşündüğünüzün bu olması çok aklınıza gelmez; daha çok alçıyı, alçının dokusunu ve sertliğini, oraya nasıl geldiğini ve böyle şeyleri hayal edersiniz. Eğer bu derin kapılma durumu meydana gelirse katılaşmış kolunuzla aslında istemli olan davranışızın istemsiz olduğuna inanmaya daha meyilli olabilirsiniz. Bunu destekler şekilde Spanos, katılımcıların kendilerine telkin edilen hayali bir senaryoya ne kadar kapıldıklarını sormuş, daha fazla kapıldığını söyleyen kişilerin davranışlarını daha fazla istemsiz olarak gerçekleştirdiklerini bulmuştur. Spanos ayrıca bir kişinin hipnoza yatkınlığının, o kişinin kitap, müzik ve gündüz düşü gibi diğer aktivitelere kapılma eğilimiyle korelasyon gösterdiğini de belirtmiştir. Sonuç olarak bu bireyler hipnozda olan türde telkinlerle işbirliğine daha istekli olmaya meyillidirler.

Hipnoz Katılımcılarında Beklentilerin Yaratılması

Spanos'a göre birçok insanın hipnoza dair inançları, tipik hipnotik davranış olarak görülen şeyleri ortaya çıkarmak için yeterlidir. Dahası Spanos, bu inançların hipnoz uygulamak veya çalışmak için kullanılan yöntemlerle güçlendirildiğini iddia etmiştir. İnsanların değiştirilmiş bir bilinç durumundan ziyade öyle olması gerektiğini düşündükleri için hipnoz altında nasıl belirli davranışları sergilediklerini gösteren üç araştırma örneğine atıfta bulunmuştur.

Spanos ilk olarak iki grup öğrenciye hipnoz hakkında bir dersin verildiği bir çalışmayı referans göstermiştir. İki gruba verilen ders tamamen aynı olup sadece bir gruba koldaki katılaşmanın hipnoz sırasında kendiliğinden ortaya çıkan bir durum olduğu anlatılmıştır. Daha sonra her iki gruba da hipnoz uygulanmıştır.

Okuma 8 Hipnotize Olmuş Gibi Davranmak 95

diği telkin edilirse? Kolunuzu kaldırırsanız bu eylemi istemsiz olarak yorumlamak daha zor olacaktır, çünkü yerçekiminin karşıt geribildirimini inkar etmeniz gerekecektir. Spanos bu fikri test etmiş ve bu tür bir yorumlamanın daha zor olduğunu bulmuştur. Hipnotize olduklarına inanan katılımcılar kolu indirme davranışını kolu kaldırma davranışından daha fazla istemsiz olarak yorumlamışlardır. Hipnoza ilişkin geleneksel görüşe göre verilen telkinde kolun hangi yöne gitmesi gerektiğinin fark edilmemesi, her halükarda istemsiz olarak düşünülmesini gerekirdi.

Hipnoz katılımcılarına yapılan telkinlerde sıklıkla, istenen davranışı ortaya çıkarmak için belirli durumların hayal edilmesi istenmektedir. Eğer katılımcı siz olsaydınız, size kolunuzun katılaştığı ve bükemediğiniz telkin edilebilirdi. Telkini güçlendirmek için kolunuzun alçıda olduğu bile söylenebilirdi. Spanos, davranışlarının (kolunu oynatamayışının) istemsiz olduğuna inanan insanların bu hayali stratejilere diğer insanlardan daha fazla kapıldığına inanmaktaydı. Spanos'un çıkarımı şu şekildeydi; eğer fazla kapılıyorsanız bu fantezinin gerçek olmadığı yönündeki uyarıya odaklanamazsınız. İşte tek düşündüğünüzün bu olması çok aklınıza gelmez; daha çok alçıyı, alçının dokusunu ve sertliğini, oraya nasıl geldiğini ve böyle şeyleri hayal edersiniz. Eğer bu derin kapılma durumu meydana gelirse katılaşmış kolunuzla aslında istemli olan davranışızın istemsiz olduğuna inanmaya daha meyilli olabilirsiniz. Bunu destekler şekilde Spanos, katılımcıların kendilerine telkin edilen hayali bir senaryoya ne kadar kapıldıklarını sormuş, daha fazla kapıldığını söyleyen kişilerin davranışlarını daha fazla istemsiz olarak gerçekleştirdiklerini bulmuştur. Spanos ayrıca bir kişinin hipnoza yatkınlığının, o kişinin kitap, müzik ve gündüz düşü gibi diğer aktivitelere kapılma eğilimiyle korelasyon gösterdiğini de belirtmiştir. Sonuç olarak bu bireyler hipnozda olan türde telkinlerle işbirliğine daha istekli olmaya meyillidirler.

Hipnoz Katılımcılarında Beklentilerin Yaratılması

Spanos'a göre birçok insanın hipnoza dair inançları, tipik hipnotik davranış olarak görülen şeyleri ortaya çıkarmak için yeterlidir. Dahası Spanos, bu inançların hipnoz uygulamak veya çalışmak için kullanılan yöntemlerle güçlendirildiğini iddia etmiştir. İnsanların değiştirilmiş bir bilinç durumundan ziyade öyle olması gerektiğini düşündükleri için hipnoz altında nasıl belirli davranışları sergilediklerini gösteren üç araştırma örneğine atıfta bulunmuştur.

Spanos ilk olarak iki grup öğrenciye hipnoz hakkında bir dersin verildiği bir çalışmayı referans göstermiştir. İki gruba verilen ders tamamen aynı olup sadece bir gruba koldaki katılaşmanın hipnoz sırasında kendiliğinden ortaya çıkan bir durum olduğu anlatılmıştır. Daha sonra her iki gruba da hipnoz uygulanmıştır.

Koldaki katılaşma hakkında bilgilendirilen gruptaki bazı katılımcılar, herhangi bir talimat verilmediği halde *kendiliğinden* bu davranışı göstermişlerdir. Buna karşın, diğer grupta bu davranış hiç görülmemiştir. Spanos'a göre bu çalışma, insanlar nasıl davranmaları gerektiğini düşünüyorlarsa hipnoz deneyimlerini de öyle canlandırdıklarını göstermektedir.

Spanos'un duruşunu sağlamlaştırmak adına örnek gösterdiği ikinci olay hipnotize edilmiş katılımcıların hipnoz altında gözlerinde canlandırdıklarının uyanıkken canlandırdıklarına göre daha yoğun, daha canlı ve daha gerçekçi olduğunu iddia ettikleri araştırma bulgularını içermektedir. Esasında bu çalışmalar tipik olarak şu şekilde yapılmaktadır: Katılımcılardan belirli davranışları sergiledikleri senaryo veya durumları canlandırmaları istenmektedir. Sonra aynı katılımcılar hipnotize edilmekte ve yeniden aynı veya benzer durumları (hipnoz altında ve uyanıkken yapılan denemelerin sırası değişebilir) gözlerinde canlandırmaları istenmektedir. Bu katılımcılar genellikle hipnoz durumundaki hayallerin önemli ölçüde daha yoğun olduğunu rapor etmektedirler. Fakat Spanos ve arkadaşları birine hipnoz uygulanan diğerine uygulanmayan iki farklı grup katılımcı kullanıldığında iki grubun ortalama yoğunluk puanlamalarının eşite yakın olduğunu bulmuşlardır. İki yöntem arasındaki fark, farklı katılımcılar test edildiğinde katılımcıların karşılaştırmak için kullanabilecekleri bir şey olmamasıyla açıklanabilir. Ancak her iki koşulda da aynı katılımcılar kullanıldığı zaman, bu katılımcılar iki deneyimi karşılaştırabilir ve birbirlerine göre puanlayabilirler. Katılımcılar neredeyse her zaman hipnotik hayalleri daha yoğun olarak puanladıklarından hipnozun gerçekten değiştirilmiş bir durum olduğu görüşü desteklenir, değil mi? Spanos'a sorabilseydiniz "Yanlış!" derdi. Onun görüşüne göre her iki koşulu da alan katılımcılar hipnoz ritüelinin daha yoğun hayaller üreteceğini beklemekte ve sonuçta buna göre puanlama yapmaktadırlar.

Spanos'un bahsettiği üçüncü ve belki de en ilginç hipnoz göstergesi hipnozun insanların acıya duyarsızlaşmasına (analjezi etkisine) neden olabileceği iddiasıdır. Laboratuvarda katılımcıya zarar vermeden ağrıyı test etmenin yollarından biri "soğuk presör testi"dir. Böyle bir çalışmada katılımcı olsaydınız kolunuzu buzlu suya (0 °C) daldırmanız ve dayanabildiğiniz kadar suda tutmanız istenecekti. On saniye gibi bir süre sonra acı gittikçe artmakta ve çoğu insan bir veya iki dakika sonra kolunu çekmektedir. Hilgard (1978) hem uyanıkken hem de hipnoz altında analjezi (ağrı azaltma) eğitimi alan kişilerin hipnoz durumunda önemli ölçüde daha az soğuk presör ağrısı bildirdiklerini rapor etmiştir. Hilgard'ın bu konudaki açıklaması hipnoz süresince bir insanın ağrıyı farkındalıktan ayırt ettiği şeklindedir. Bu şekilde, insan bilincinin bir kısmı ağrıyı deneyimlemekte, ancak bu kısım Hilgard'ın "amnezik bariyer" adını verdiği şey sayesinde farkındalık dışında kalmaktadır.

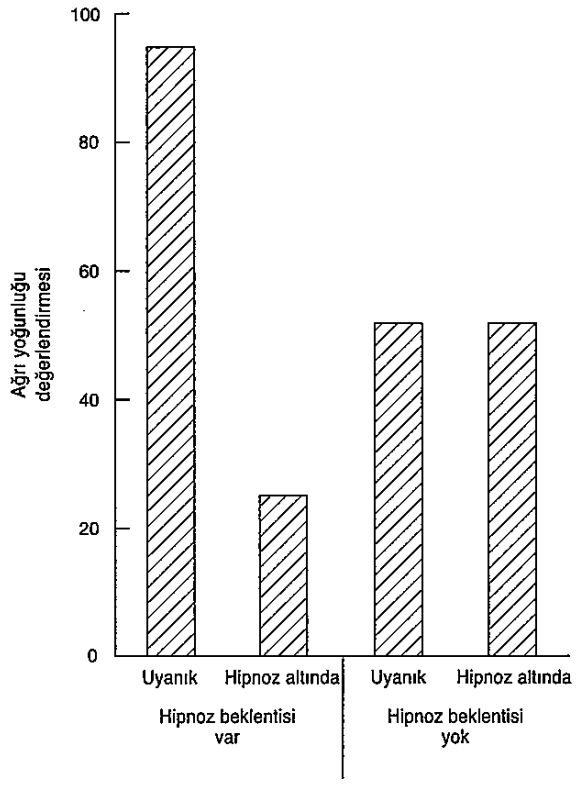
96 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

Koldaki katılaşma hakkında bilgilendirilen gruptaki bazı katılımcılar, herhangi bir talimat verilmediği halde *kendiliğinden* bu davranışı göstermişlerdir. Buna karşın, diğer grupta bu davranış hiç görülmemiştir. Spanos'a göre bu çalışma, insanlar nasıl davranmaları gerektiğini düşünüyorlarsa hipnoz deneyimlerini de öyle canlandırdıklarını göstermektedir.

Spanos'un duruşunu sağlamlaştırmak adına örnek gösterdiği ikinci olay hipnotize edilmiş katılımcıların hipnoz altında gözlerinde canlandırdıklarının uyanıkken canlandırdıklarına göre daha yoğun, daha canlı ve daha gerçekçi olduğunu iddia ettikleri araştırma bulgularını içermektedir. Esasında bu çalışmalar tipik olarak şu şekilde yapılmaktadır: Katılımcılardan belirli davranışları sergiledikleri senaryo veya durumları canlandırmaları istenmektedir. Sonra aynı katılımcılar hipnotize edilmekte ve yeniden aynı veya benzer durumları (hipnoz altında ve uyanıkken yapılan denemelerin sırası değişebilir) gözlerinde canlandırmaları istenmektedir. Bu katılımcılar genellikle hipnoz durumundaki hayallerin önemli ölçüde daha yoğun olduğunu rapor etmektedirler. Fakat Spanos ve arkadaşları birine hipnoz uygulanan diğerine uygulanmayan iki farklı grup katılımcı kullanıldığında iki grubun ortalama yoğunluk puanlamalarının eşite yakın olduğunu bulmuşlardır. İki yöntem arasındaki fark, farklı katılımcılar test edildiğinde katılımcıların karşılaştırmak için kullanabilecekleri bir şey olmamasıyla açıklanabilir. Ancak her iki koşulda da aynı katılımcılar kullanıldığı zaman, bu katılımcılar iki deneyimi karşılaştırabilir ve birbirlerine göre puanlayabilirler. Katılımcılar neredeyse her zaman hipnotik hayalleri daha yoğun olarak puanladıklarından hipnozun gerçekten değiştirilmiş bir durum olduğu görüşü desteklenir, değil mi? Spanos'a sorabilseydiniz "Yanlış!" derdi. Onun görüşüne göre her iki koşulu da alan katılımcılar hipnoz ritüelinin daha yoğun hayaller üreteceğini beklemekte ve sonuçta buna göre puanlama yapmaktadırlar.

Spanos'un bahsettiği üçüncü ve belki de en ilginç hipnoz göstergesi hipnozun insanların acıya duyarsızlaşmasına (analjezi etkisine) neden olabileceği iddiasıdır. Laboratuvarda katılımcıya zarar vermeden ağrıyı test etmenin yollarından biri "soğuk presör testi"dir. Böyle bir çalışmada katılımcı olsaydınız kolunuzu buzlu suya (0 °C) daldırmanız ve dayanabildiğiniz kadar suda tutmanız istenecekti. On saniye gibi bir süre sonra acı gittikçe artmakta ve çoğu insan bir veya iki dakika sonra kolunu çekmektedir. Hilgard (1978) hem uyanıkken hem de hipnoz altında analjezi (ağrı azaltma) eğitimi alan kişilerin hipnoz durumunda önemli ölçüde daha az soğuk presör ağrısı bildirdiklerini rapor etmiştir. Hilgard'ın bu konudaki açıklaması hipnoz süresince bir insanın ağrıyı farkındalıktan ayırt ettiği şeklindedir. Bu şekilde, insan bilincinin bir kısmı ağrıyı deneyimlemekte, ancak bu kısım Hilgard'ın "amnezik bariyer" adını verdiği şey sayesinde farkındalık dışında kalmaktadır.

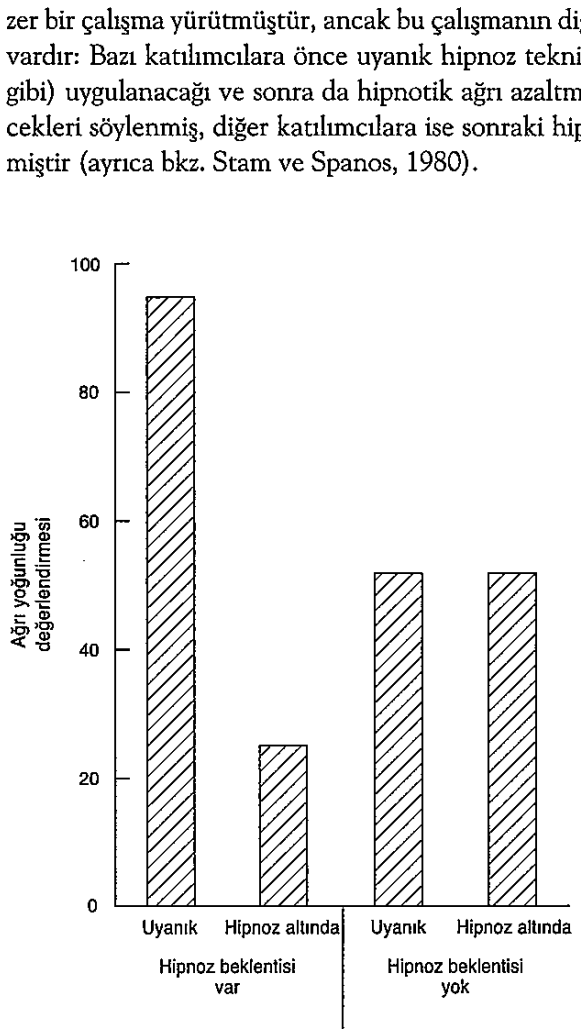
Spanos yine bu analjezik bulgular için hipnotik bir açıklamayı reddetmiş ve hipnoz süresince algılanan ağrının azaltılmasının katılımcıların motivasyon ve beklentilerinin sonucu olduğuna dair kanıt sunmuştur. Hipnoz üzerine yapılan bütün çalışmalar hipnotik yatkınlık ölçümlerinde yüksek puan alan katılımcıları kullanmaktadır. Spanos'a göre bu bireylerin "kendilerini deneysel düzende iyi hipnotik katılımcılar olarak sunma konusunda güçlü bir motivasyonları vardır" (s. 208). Bu katılımcılar uyanık durum ile hipnotik durumun karşılaştırıldığını bilmekte ve hipnozun etkililiğini göstermek istemektedirler. Arkadaşı H. J. Stam ile birlikte çalışan Spanos, soğuk presör görevi içeren benzer bir çalışma yürütmüştür, ancak bu çalışmanın diğerlerinden büyük bir farkı vardır: Bazı katılımcılara önce uyanık hipnoz tekniklerinin (kendini oyalama gibi) uygulanacağı ve sonra da hipnotik ağrı azaltma yöntemleriyle test edilecekleri söylenmiş, diğer katılımcılara ise sonraki hipnotik testten bahsedilmemiştir (ayrıca bkz. Stam ve Spanos, 1980).



ŞEKİL 8-1 Uyanık ve hipnotik durumdaki analjezinin (acı yitimi) karşılaştırılması: beklentide olma ve beklentide olmama.

Okuma 8 Hipnotize Olmuş Gibi Davranmak **97**

Spanos yine bu analjezik bulgular için hipnotik bir açıklamayı reddetmiş ve hipnoz süresince algılanan ağrının azaltılmasının katılımcıların motivasyon ve beklentilerinin sonucu olduğuna dair kanıt sunmuştur. Hipnoz üzerine yapılan bütün çalışmalar hipnotik yatkınlık ölçümlerinde yüksek puan alan katılımcıları kullanmaktadır. Spanos'a göre bu bireylerin "kendilerini deneysel düzende iyi hipnotik katılımcılar olarak sunma konusunda güçlü bir motivasyonları vardır" (s. 208). Bu katılımcılar uyanık durum ile hipnotik durumun karşılaştırıldığını bilmekte ve hipnozun etkililiğini göstermek istemektedirler. Arkadaşı H. J. Stam ile birlikte çalışan Spanos, soğuk presör görevi içeren benzer bir çalışma yürütmüştür, ancak bu çalışmanın diğerlerinden büyük bir farkı vardır: Bazı katılımcılara önce uyanık hipnoz tekniklerinin (kendini oyalama gibi) uygulanacağı ve sonra da hipnotik ağrı azaltma yöntemleriyle test edilecekleri söylenmiş, diğer katılımcılara ise sonraki hipnotik testten bahsedilmemiştir (ayrıca bkz. Stam ve Spanos, 1980).



ŞEKİL 8-1 Uyanık ve hipnotik durumdaki analjezinin (acı yitimi) karşılaştırılması: beklentide olma ve beklentide olmama.

Şekil 8-1 Stam ve Spanos'un bulgularını özetlemektedir. Katılımcılar, uyanık durumlardan sonra hipnoz koşulunun geleceğini bekledikleri zaman yazarların belirttiği gibi hipnozdan fayda görmüş olarak "odadan ayrılmak" amacıyla, analjezik etkiye daha düşük puan vermişlerdir. Stam ve Spanos'a göre bu çalışma ağrıya duyarsızlaşmanın bile nasıl, otomatik olarak ayrışmış bir bilinç durumuna değil de katılımcıların durumun gereklerini karşılama ihtiyaçlarına atfedilebileceğini göstermiştir.

Spanos'un bütün bu bulgularıyla ilgili en önemli soru hipnoz denilen fenomeni yeniden değerlendirmemizin gerekip gerekmediğidir. Ve eğer popüler kültürün ve çoğu psikoloğun tasvir ettiğinin aksine hipnozun kuvvetli bir zihin-değiştirici güç olmadığına karar verirsek ne olacaktır?

BULGULARIN ÖNEMİ

Spanos'un bulgularını değerlendirirken amacının hipnoz diye bir şeyin olduğunu ve hipnotik davranışlar dediğimiz davranışların değiştirilmiş ve yegane bir bilinç durumu olduğunu kanıtlamak değil yüksek motivasyonlu, amaca yönelik sosyal davranışların sonucu olduğunu göstermek olduğunu unutmamalısınız. İnsanların kendi iradeleri dışında hipnotize edilemeyecek çoğu davranışçı bilim adamları arasında kabul edilmiştir. Dahası, hipnoz altında bu kişiler antisosyal davranışlar sergilemeyecekler ve insanüstü güç ve dayanıklılık becerileri gösteremeyeceklerdir. Bu makalede Spanos, hipnozun ne kadar çok alt boyutunun hipnotik transtan daha az gizemli ve daha doğrudan yollarla açıklanabileceğini göstermiştir.

Spanos'un hipnoz diye bir şey olmadığı savını kabul etmemiz ne anlama gelirdi? Bu sorunun cevabı "Muhtemelen hiçbir şey" olacaktır. Etkileri ister değiştirilmiş bilinç durumunun ister yüksek motivasyonun sonucu olsun, hipnozun insanların hayatlarında bazı şeyleri düzeltmelerine yardımcı olmak için sıklıkla kullanılan faydalı bir yöntem olduğu gerçeği değişmeyecektir. Hipnotik transın gücünün böyle yaygın ve sorgusuz kabul edilişinin bir nedeni, insanların sorunlarını çözmede, başka hiçbir şey işe yaramadığında, son bir çıkış yolu daha olduğunu bilmeye ihtiyaç duymaları olabilir; bu yol o kadar güçlüdür ki değişime karşı koysalar bile değişebilirler.

Hipnozun değiştirilmiş bir bilinç durumu olup olmadığı oldukça tartışmalı bir konu olarak kalmaya devam etmektedir. Ancak hipnoz her ne ise de, insanların umduğu gibi her derde deva olacak bir ilaç değildir. Birçok çalışma hipnozun alkol ve tütün kötüye kullanımını engelleme, bellek geliştirme veya kilo verme konularında diğer tedavi yöntemlerinden daha etkili olmadığını göstermiştir (bu araştırmaların derlemesi için bkz. Dempster, 1981).

98 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

Şekil 8-1 Stam ve Spanos'un bulgularını özetlemektedir. Katılımcılar, uyanık durumlardan sonra hipnoz koşulunun geleceğini bekledikleri zaman yazarların belirttiği gibi hipnozdan fayda görmüş olarak "odadan ayrılmak" amacıyla, analjezik etkiye daha düşük puan vermişlerdir. Stam ve Spanos'a göre bu çalışma ağrıya duyarsızlaşmanın bile nasıl, otomatik olarak ayrışmış bir bilinç durumuna değil de katılımcıların durumun gereklerini karşılama ihtiyaçlarına atfedilebileceğini göstermiştir.

Spanos'un bütün bu bulgularıyla ilgili en önemli soru hipnoz denilen fenomeni yeniden değerlendirmemizin gerekip gerekmediğidir. Ve eğer popüler kültürün ve çoğu psikoloğun tasvir ettiğinin aksine hipnozun kuvvetli bir zihin-değiştirici güç olmadığına karar verirsek ne olacaktır?

BULGULARIN ÖNEMİ

Spanos'un bulgularını değerlendirirken amacının hipnoz diye bir şeyin olduğunu ve hipnotik davranışlar dediğimiz davranışların değiştirilmiş ve yegane bir bilinç durumu olduğunu kanıtlamak değil yüksek motivasyonlu, amaca yönelik sosyal davranışların sonucu olduğunu göstermek olduğunu unutmamalısınız. İnsanların kendi iradeleri dışında hipnotize edilemeyecek çoğu davranışçı bilim adamları arasında kabul edilmiştir. Dahası, hipnoz altında bu kişiler antisosyal davranışlar sergilemeyecekler ve insanüstü güç ve dayanıklılık becerileri gösteremeyeceklerdir. Bu makalede Spanos, hipnozun ne kadar çok alt boyutunun hipnotik transtan daha az gizemli ve daha doğrudan yollarla açıklanabileceğini göstermiştir.

Spanos'un hipnoz diye bir şey olmadığı savını kabul etmemiz ne anlama gelirdi? Bu sorunun cevabı "Muhtemelen hiçbir şey" olacaktır. Etkileri ister değiştirilmiş bilinç durumunun ister yüksek motivasyonun sonucu olsun, hipnozun insanların hayatlarında bazı şeyleri düzeltmelerine yardımcı olmak için sıklıkla kullanılan faydalı bir yöntem olduğu gerçeği değişmeyecektir. Hipnotik transın gücünün böyle yaygın ve sorgusuz kabul edilişinin bir nedeni, insanların sorunlarını çözmede, başka hiçbir şey işe yaramadığında, son bir çıkış yolu daha olduğunu bilmeye ihtiyaç duymaları olabilir; bu yol o kadar güçlüdür ki değişime karşı koysalar bile değişebilirler.

Hipnozun değiştirilmiş bir bilinç durumu olup olmadığı oldukça tartışmalı bir konu olarak kalmaya devam etmektedir. Ancak hipnoz her ne ise de, insanların umduğu gibi her derde deva olacak bir ilaç değildir. Birçok çalışma hipnozun alkol ve tütün kötüye kullanımını engelleme, bellek geliştirme veya kilo verme konularında diğer tedavi yöntemlerinden daha etkili olmadığını göstermiştir (bu araştırmaların derlemesi için bkz. Dempster, 1981).

98 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

Şekil 8-1 Stam ve Spanos'un bulgularını özetlemektedir. Katılımcılar, uyanık durumlardan sonra hipnoz koşulunun geleceğini bekledikleri zaman yazarların belirttiği gibi hipnozdan fayda görmüş olarak "odadan ayrılmak" amacıyla, analjezik etkiye daha düşük puan vermişlerdir. Stam ve Spanos'a göre bu çalışma ağrıya duyarsızlaşmanın bile nasıl, otomatik olarak ayrışmış bir bilinç durumuna değil de katılımcıların durumun gereklerini karşılama ihtiyaçlarına atfedilebileceğini göstermiştir.

Spanos'un bütün bu bulgularıyla ilgili en önemli soru hipnoz denilen fenomeni yeniden değerlendirmemizin gerekip gerekmediğidir. Ve eğer popüler kültürün ve çoğu psikoloğun tasvir ettiğinin aksine hipnozun kuvvetli bir zihin-değiştirici güç olmadığına karar verirsek ne olacaktır?

BULGULARIN ÖNEMİ

Spanos'un bulgularını değerlendirirken amacının hipnoz diye bir şeyin olduğunu ve hipnotik davranışlar dediğimiz davranışların değiştirilmiş ve yegane bir bilinç durumu olduğunu kanıtlamak değil yüksek motivasyonlu, amaca yönelik sosyal davranışların sonucu olduğunu göstermek olduğunu unutmamalısınız. İnsanların kendi iradeleri dışında hipnotize edilemeyecek çoğu davranışçı bilim adamları arasında kabul edilmiştir. Dahası, hipnoz altında bu kişiler antisosyal davranışlar sergilemeyecekler ve insanüstü güç ve dayanıklılık becerileri gösteremeyeceklerdir. Bu makalede Spanos, hipnozun ne kadar çok alt boyutunun hipnotik transtan daha az gizemli ve daha doğrudan yollarla açıklanabileceğini göstermiştir.

Spanos'un hipnoz diye bir şey olmadığı savını kabul etmemiz ne anlama gelirdi? Bu sorunun cevabı "Muhtemelen hiçbir şey" olacaktır. Etkileri ister değiştirilmiş bilinç durumunun ister yüksek motivasyonun sonucu olsun, hipnozun insanların hayatlarında bazı şeyleri düzeltmelerine yardımcı olmak için sıklıkla kullanılan faydalı bir yöntem olduğu gerçeği değişmeyecektir. Hipnotik transın gücünün böyle yaygın ve sorgusuz kabul edilişinin bir nedeni, insanların sorunlarını çözmede, başka hiçbir şey işe yaramadığında, son bir çıkış yolu daha olduğunu bilmeye ihtiyaç duymaları olabilir; bu yol o kadar güçlüdür ki değişime karşı koysalar bile değişebilirler.

Hipnozun değiştirilmiş bir bilinç durumu olup olmadığı oldukça tartışmalı bir konu olarak kalmaya devam etmektedir. Ancak hipnoz her ne ise de, insanların umduğu gibi her derde deva olacak bir ilaç değildir. Birçok çalışma hipnozun alkol ve tütün kötüye kullanımını engelleme, bellek geliştirme veya kilo verme konularında diğer tedavi yöntemlerinden daha etkili olmadığını göstermiştir (bu araştırmaların derlemesi için bkz. Dempster, 1981).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Sizin seçme şansınız olsaydı hipnotize edilmeyi seve seve kabul eder miydiniz yoksa uzak durmayı mı yeğlerdiniz? Spanos'un araştırmalarına dayanan bir çalışma hipnoza *isteksiz* adayları incelemiştir (Capafons ve ark., 2005). Sizin de göreceğiniz üzere bulgular, Spanos'un araştırmalarını doğrulamak veya yanlışlamak için kullanılabilir. Bu kararsız katılımcılar hipnotik deneyime ikna edildikten sonra üç gruba ayrılmışlardır: Bir gruba hipnoz deneyiminden ne beklemeleri gerektiği konusunda neredeyse hiç bilgi verilmemiştir (kontrol grubu). Bir diğer gruba hipnoz deneyimiyle ilgili "bilişsel-davranışçı" bilgilendirme yapılmış; yani hipnoz altındayken nasıl düşünecekleri ve davranacakları, ne beklemeleri gerektiği anlatılmıştır. Üçüncü gruba ise hipnotik transın nasıl bir şey olduğu anlatılarak hipnozun *bilişsel ayrışma* (normal uyanıklık halindeki bilinç durumundan ayrılma) durumunun eşlik ettiği değiştirilmiş bir bilinç durumu (bir trans hali) olduğu söylenmiştir.

Herhangi biri, başlangıçta hipnotize edilme konusunda çekingen olan bu katılımcılar arasında bilişsel davranışçı ve trans gruplarının hipnoz uygulamasına daha dirençli olduklarını ve hipnoz sonuçlarının bu kişilerde daha az belirgin olduğunu (veya hiç olmadığını) söyleyebilir. Ancak şaşırtıcı bir şekilde bunun tam tersi bulunmuştur. Hem bilişsel davranışçı grup hem de trans grubu kontrol grubundan çok daha fazla hipnotik yatkınlık göstermiştir. Peki bu bulgular ne anlama gelmektedir? Bunun cevabı çok açık değildir. "Bilgi güçtür" şeklindeki eski atasözünü işaret ediyor olabilir. Yani "bilinmeyen" bir deneyim hakkında daha fazla bilgilendirilen insanların hissettikleri algılanan kontrol ve hipnoz uygulaması süresince kendilerini "idare etme" becerisi daha fazla olacaktır.

Spanos'un hipnozla ilgili bakış açısına atıfta bulunan bir diğer çalışma ise bazı psikoterapistler tarafından güya geçmişteki "bastırılmış" cinsel istismar anılarını geri getirmek amacıyla uygulanan belirli terapötik uygulamaları sorgulamaktadır (Lynn ve ark., 2003). Yazarlar diğer terapi tekniklerinin yanı sıra hipnozun da anıları çarpıtabileceğini ve hatta özellikle çocukluk dönemine ait, gerçekte hiç olmamış istismar anıları ortaya çıkarabileceğini iddia etmişlerdir (bellekten geri getirme ile ilgili daha fazla bilgi için Bölüm IV'te Elizabeth Loftus'un çalışmalarını anlatan okumaya bakınız). Araştırmacılar Spanos'un araştırmalarına dayanarak "yetişkinlerin 24 aylık ve öncesine ait anlattıklarının muhtemelen şimdiki kaygılarına ve önceki olaylar hakkında duyduklarına ek olarak geçmiş hakkındaki sohbetlerden, özet anlatımlardan ve yorumlardan oluştuğuna" işaret etmektedirler (s. 42). Başka bir deyişle hipnozun bir şekilde hastaların erken dönemdeki belirli travmatik anılarını geri getirmelerini sağladığı inancı bir yanlış yönlendirmedir; ayrıca bu, hipnoz hali dışında ortaya çıkan bütün bellek yanılmalarına konu olabilir. Yazarların iddiası, bu durumun bazı

Okuma 8 Hipnotize Olmuş Gibi Davranmak 99

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Sizin seçme şansınız olsaydı hipnotize edilmeyi seve seve kabul eder miydiniz yoksa uzak durmayı mı yeğlerdiniz? Spanos'un araştırmalarına dayanan bir çalışma hipnoza *isteksiz* adayları incelemiştir (Capafons ve ark., 2005). Sizin de göreceğiniz üzere bulgular, Spanos'un araştırmalarını doğrulamak veya yanlışlamak için kullanılabilir. Bu kararsız katılımcılar hipnotik deneyime ikna edildikten sonra üç gruba ayrılmışlardır: Bir gruba hipnoz deneyiminden ne beklemeleri gerektiği konusunda neredeyse hiç bilgi verilmemiştir (kontrol grubu). Bir diğer gruba hipnoz deneyimiyle ilgili "bilişsel-davranışçı" bilgilendirme yapılmış; yani hipnoz altındayken nasıl düşünecekleri ve davranacakları, ne beklemeleri gerektiği anlatılmıştır. Üçüncü gruba ise hipnotik transın nasıl bir şey olduğu anlatılarak hipnozun *bilişsel ayrışma* (normal uyanıklık halindeki bilinç durumundan ayrılma) durumunun eşlik ettiği değiştirilmiş bir bilinç durumu (bir trans hali) olduğu söylenmiştir.

Herhangi biri, başlangıçta hipnotize edilme konusunda çekingen olan bu katılımcılar arasında bilişsel davranışçı ve trans gruplarının hipnoz uygulamasına daha dirençli olduklarını ve hipnoz sonuçlarının bu kişilerde daha az belirgin olduğunu (veya hiç olmadığını) söyleyebilir. Ancak şaşırtıcı bir şekilde bunun tam tersi bulunmuştur. Hem bilişsel davranışçı grup hem de trans grubu kontrol grubundan çok daha fazla hipnotik yatkınlık göstermiştir. Peki bu bulgular ne anlama gelmektedir? Bunun cevabı çok açık değildir. "Bilgi güçtür" şeklindeki eski atasözünü işaret ediyor olabilir. Yani "bilinmeyen" bir deneyim hakkında daha fazla bilgilendirilen insanların hissettikleri algılanan kontrol ve hipnoz uygulaması süresince kendilerini "idare etme" becerisi daha fazla olacaktır.

Spanos'un hipnozla ilgili bakış açısına atıfta bulunan bir diğer çalışma ise bazı psikoterapistler tarafından güya geçmişteki "bastırılmış" cinsel istismar anılarını geri getirmek amacıyla uygulanan belirli terapötik uygulamaları sorgulamaktadır (Lynn ve ark., 2003). Yazarlar diğer terapi tekniklerinin yanı sıra hipnozun da anıları çarpıtabileceğini ve hatta özellikle çocukluk dönemine ait, gerçekte hiç olmamış istismar anıları ortaya çıkarabileceğini iddia etmişlerdir (bellekten geri getirme ile ilgili daha fazla bilgi için Bölüm IV'te Elizabeth Loftus'un çalışmalarını anlatan okumaya bakınız). Araştırmacılar Spanos'un araştırmalarına dayanarak "yetişkinlerin 24 aylık ve öncesine ait anlattıklarının muhtemelen şimdiki kaygılarına ve önceki olaylar hakkında duyduklarına ek olarak geçmiş hakkındaki sohbetlerden, özet anlatımlardan ve yorumlardan oluştuğuna" işaret etmektedirler (s. 42). Başka bir deyişle hipnozun bir şekilde hastaların erken dönemdeki belirli travmatik anılarını geri getirmelerini sağladığı inancı bir yanlış yönlendirmedir; ayrıca bu, hipnoz hali dışında ortaya çıkan bütün bellek yanılmalarına konu olabilir. Yazarların iddiası, bu durumun bazı

zamanlarda yanlış anılara ve hiç yaşanmamış istismar suçlamalarına yol açabileceğidir. Spanos hipnotik yöntemlerin bu şekilde potansiyel kötüye kullanımı hakkındaki kendi görüşlerini 1994 yılında yayınladığı *Multiple Identities & False Memories: A Sociocognitive Perspective (Çoklu Kimlikler ve Yanlış Anılar: Sosyobilişsel Bir Bakış Açısı)* kitabında ele almıştır.

SON SÖZ

Şüphesiz bu tartışma sürüp gitmektedir. Spanos, 1994'te bir uçak kazasında zamansız ölümüne dek araştırmalarını sürdürmüştür (bkz. McConkey & Sheehan, 1995). Hipnoz üzerine ilk çalışmalarının bir özeti 1988 tarihli *Hypnosis: The Cognitive-Behavioral Perpective (Hipnoz: Bilişsel-Davranışçı Bakış Açısı)* kitabında bulunabilir. Nicholas Spanos kendisinden çok şey öğrenen ve çalışmalarından faydalanan meslektaşları tarafından oldukça özlenen, üretken ve saygın bir davranışçı bilim adamıydı (Nick Spanos'a bir övgü olarak bkz. Baker, 1994). Ve görünen o ki bıraktığı bu araştırma mirası başkaları tarafından devam ettirilecektir. Spanos'un hipnoz üzerine çalışmaları, yaklaşık 200 yıldır fiilen tartışılamaz olan insan bilincinin ve davranışının bir yönüne, deneysel temelli alternatif bir açıklama sunmuş olduğu için psikolojiyi değiştirmiştir.

Baker, R. (1994). In memoriam: Nick Spanos. *Skeptical Inquirer, 18*(5), 459.

Capafons, A., Cabañas, F., Alarcón, A., Espejo, B., Mendoza, E., Chaves, J., & Monje, A. (2005). Effects of different types of preparatory information on attitudes toward hypnosis. *Contemporary Hypnosis, 22*, 67–76.

Hilgard, E. (1978). Hypnosis and consciousness. *Human Nature, 1*, 42–51.

Kihlstrom, J. F. (1998). Attributions, awareness, and dissociation: In memoriam Kenneth S. Bowers, 1937–1996. *American Journal of Clinical Hypnosis, 40*(3), 194–205.

Lazar, B., and Dempster, C. (1981). Failures in hypnosis and hypnotherapy: A review. *American Journal of Clinical Hypnosis, 24*(1), 48–54.

Lynn, S., Loftus, E., Lilienfeld, S., & Lock, T. (2003). Memory recovery techniques in psycho- therapy: Problems and pitfalls. *Skeptical Inquirer, 27*, 40–46.

McConkey, K., & Sheehan, P. (1995). Nicholas Spanos: Reflections with gratitude. *Contemporary Hypnosis, 12*, 36–38.

Spanos, N. (1994). *Multiple identities & false memories: A sociocognitive perspective*. Washington, DC: American Psychological Association.

Spanos, N., & Chaves, J. (1988). *Hypnosis: The cognitive-behavioral perspective*. New York: Prometheus.

Stam, H. J., & Spanos, N. (1980). Experimental designs, expectancy effects, and hypnotic analgesia. *Journal of Abnormal Psychology, 89*, 751–762.

100 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

zamanlarda yanlış anılara ve hiç yaşanmamış istismar suçlamalarına yol açabileceğidir. Spanos hipnotik yöntemlerin bu şekilde potansiyel kötüye kullanımı hakkındaki kendi görüşlerini 1994 yılında yayınladığı *Multiple Identities & False Memories: A Sociocognitive Perspective (Çoklu Kimlikler ve Yanlış Anılar: Sosyobilişsel Bir Bakış Açısı)* kitabında ele almıştır.

SON SÖZ

Şüphesiz bu tartışma sürüp gitmektedir. Spanos, 1994'te bir uçak kazasında zamansız ölümüne dek araştırmalarını sürdürmüştür (bkz. McConkey & Sheehan, 1995). Hipnoz üzerine ilk çalışmalarının bir özeti 1988 tarihli *Hypnosis: The Cognitive-Behavioral Perpective (Hipnoz: Bilişsel-Davranışçı Bakış Açısı)* kitabında bulunabilir. Nicholas Spanos kendisinden çok şey öğrenen ve çalışmalarından faydalanan meslektaşları tarafından oldukça özlenen, üretken ve saygın bir davranışçı bilim adamıydı (Nick Spanos'a bir övgü olarak bkz. Baker, 1994). Ve görünen o ki bıraktığı bu araştırma mirası başkaları tarafından devam ettirilecektir. Spanos'un hipnoz üzerine çalışmaları, yaklaşık 200 yıldır fiilen tartışılamaz olan insan bilincinin ve davranışının bir yönüne, deneysel temelli alternatif bir açıklama sunmuş olduğu için psikolojiyi değiştirmiştir.

Baker, R. (1994). In memoriam: Nick Spanos. *Skeptical Inquirer, 18*(5), 459.

Capafons, A., Cabañas, F., Alarcón, A., Espejo, B., Mendoza, E., Chaves, J., & Monje, A. (2005). Effects of different types of preparatory information on attitudes toward hypnosis. *Contemporary Hypnosis, 22*, 67–76.

Hilgard, E. (1978). Hypnosis and consciousness. *Human Nature, 1*, 42–51.

Kihlstrom, J. F. (1998). Attributions, awareness, and dissociation: In memoriam Kenneth S. Bowers, 1937–1996. *American Journal of Clinical Hypnosis, 40*(3), 194–205.

Lazar, B., and Dempster, C. (1981). Failures in hypnosis and hypnotherapy: A review. *American Journal of Clinical Hypnosis, 24*(1), 48–54.

Lynn, S., Loftus, E., Lilienfeld, S., & Lock, T. (2003). Memory recovery techniques in psycho- therapy: Problems and pitfalls. *Skeptical Inquirer, 27*, 40–46.

McConkey, K., & Sheehan, P. (1995). Nicholas Spanos: Reflections with gratitude. *Contemporary Hypnosis, 12*, 36–38.

Spanos, N. (1994). *Multiple identities & false memories: A sociocognitive perspective*. Washington, DC: American Psychological Association.

Spanos, N., & Chaves, J. (1988). *Hypnosis: The cognitive-behavioral perspective*. New York: Prometheus.

Stam, H. J., & Spanos, N. (1980). Experimental designs, expectancy effects, and hypnotic analgesia. *Journal of Abnormal Psychology, 89*, 751–762.

100 Bölüm II Algı ve Bilinçlilik

zamanlarda yanlış anılara ve hiç yaşanmamış istismar suçlamalarına yol açabileceğidir. Spanos hipnotik yöntemlerin bu şekilde potansiyel kötüye kullanımı hakkındaki kendi görüşlerini 1994 yılında yayınladığı *Multiple Identities & False Memories: A Sociocognitive Perspective (Çoklu Kimlikler ve Yanlış Anılar: Sosyobilişsel Bir Bakış Açısı)* kitabında ele almıştır.

SON SÖZ

Şüphesiz bu tartışma sürüp gitmektedir. Spanos, 1994'te bir uçak kazasında zamansız ölümüne dek araştırmalarını sürdürmüştür (bkz. McConkey & Sheehan, 1995). Hipnoz üzerine ilk çalışmalarının bir özeti 1988 tarihli *Hypnosis: The Cognitive-Behavioral Perpective (Hipnoz: Bilişsel-Davranışçı Bakış Açısı)* kitabında bulunabilir. Nicholas Spanos kendisinden çok şey öğrenen ve çalışmalarından faydalanan meslektaşları tarafından oldukça özlenen, üretken ve saygın bir davranışçı bilim adamıydı (Nick Spanos'a bir övgü olarak bkz. Baker, 1994). Ve görünen o ki bıraktığı bu araştırma mirası başkaları tarafından devam ettirilecektir. Spanos'un hipnoz üzerine çalışmaları, yaklaşık 200 yıldır fiilen tartışılamaz olan insan bilincinin ve davranışının bir yönüne, deneysel temelli alternatif bir açıklama sunmuş olduğu için psikolojiyi değiştirmiştir.

Baker, R. (1994). In memoriam: Nick Spanos. *Skeptical Inquirer, 18*(5), 459.

Capafons, A., Cabañas, F., Alarcón, A., Espejo, B., Mendoza, E., Chaves, J., & Monje, A. (2005). Effects of different types of preparatory information on attitudes toward hypnosis. *Contemporary Hypnosis, 22*, 67–76.

Hilgard, E. (1978). Hypnosis and consciousness. *Human Nature, 1*, 42–51.

Kihlstrom, J. F. (1998). Attributions, awareness, and dissociation: In memoriam Kenneth S. Bowers, 1937–1996. *American Journal of Clinical Hypnosis, 40*(3), 194–205.

Lazar, B., and Dempster, C. (1981). Failures in hypnosis and hypnotherapy: A review. *American Journal of Clinical Hypnosis, 24*(1), 48–54.

Lynn, S., Loftus, E., Lilienfeld, S., & Lock, T. (2003). Memory recovery techniques in psycho- therapy: Problems and pitfalls. *Skeptical Inquirer, 27*, 40–46.

McConkey, K., & Sheehan, P. (1995). Nicholas Spanos: Reflections with gratitude. *Contemporary Hypnosis, 12*, 36–38.

Spanos, N. (1994). *Multiple identities & false memories: A sociocognitive perspective*. Washington, DC: American Psychological Association.

Spanos, N., & Chaves, J. (1988). *Hypnosis: The cognitive-behavioral perspective*. New York: Prometheus.

Stam, H. J., & Spanos, N. (1980). Experimental designs, expectancy effects, and hypnotic analgesia. *Journal of Abnormal Psychology, 89*, 751–762.

Bölüm

III ÖĞRENME VE KOŞULLAMA

Okuma 9 MESELE SADECE SALYA SALGILAYAN KÖPEKLER DEĞİL!
Okuma 10 DUYGUSAL KÜÇÜK ALBERT
Okuma 11 TAHTAYA VUR!
Okuma 12 ŞİDDET GÖR... ŞİDDET UYGULA!

Psikolojinin öğrenmeyle ilgilenen alanı, hayvanların ve insanların öğrenmesinin altında yatan süreçlerle ilgili oldukça iyi tanımlanmış bir literatür ortaya koymuştur. Psikoloji tarihinin en ünlü isimlerinden bazıları en etkileyici keşiflerini bu alanda yapmışlardır. Pavlov, Watson, Skinner ve Bandura gibi isimler davranış bilimleri camiasında veya diğer alanlarda tanınan araştırmacılardandır. Psikolojinin bu alanından en önemli birkaç çalışmayı ve araştırmacıyı seçmek kolay bir iş değildir, ancak burada seçilen makaleler neredeyse her psikolojiye giriş kitabında yer almakta ve bu araştırmacıların literatüre büyük katkılarını temsil etmektedirler.

Önce Ivan Pavlov'un köpeklerle, metronomlarla, zillerle, salgılarla yaptığı çalışmalara ve *koşullu refleksi* keşfetmesine bir göz atmak için 1900'lü yılların başına doğru bir seyahate çıkacağız. İkinci durağımız pek çok katkısıyla bilinen ama muhtemelen bunlardan en şöhretlisi (kötü şöhretlisi?) 1920'de heyecanların sadece içsel süreçlerin ürünü olmayıp çevresel faktörler sonucunda da görülebileceğini ilk kez gösterdiği etik açıdan tartışmalı Küçük Albert deneyi ile John Watson olacaktır. Bu bölümdeki üçüncü çalışmada B. F. Skinner'in bir güvercinin batıl davranışlarını gösterdiği ünlü çalışmasını ve tam da aynı yollarla insanların nasıl batıl inançlı olduklarına dair açıklamalarını tartışacağız. Dördüncü olarak Albert Bandura'nın agresif davranışların çocuklar tarafından şiddet gösteren yetişkinleri model alma yoluyla öğrenildiğini kanıtladığı, tanınmış çalışması "Oyuncak Bebek Bobo"yu inceleyeceğiz.

Bölüm

III ÖĞRENME VE KOŞULLAMA

Okuma 9 MESELE SADECE SALYA SALGILAYAN KÖPEKLER DEĞİL!
Okuma 10 DUYGUSAL KÜÇÜK ALBERT
Okuma 11 TAHTAYA VUR!
Okuma 12 ŞİDDET GÖR... ŞİDDET UYGULA!

Psikolojinin öğrenmeyle ilgilenen alanı, hayvanların ve insanların öğrenmesinin altında yatan süreçlerle ilgili oldukça iyi tanımlanmış bir literatür ortaya koymuştur. Psikoloji tarihinin en ünlü isimlerinden bazıları en etkileyici keşiflerini bu alanda yapmışlardır. Pavlov, Watson, Skinner ve Bandura gibi isimler davranış bilimleri camiasında veya diğer alanlarda tanınan araştırmacılardandır. Psikolojinin bu alanından en önemli birkaç çalışmayı ve araştırmacıyı seçmek kolay bir iş değildir, ancak burada seçilen makaleler neredeyse her psikolojiye giriş kitabında yer almakta ve bu araştırmacıların literatüre büyük katkılarını temsil etmektedirler.

Önce Ivan Pavlov'un köpeklerle, metronomlarla, zillerle, salgılarla yaptığı çalışmalara ve *koşullu refleksi* keşfetmesine bir göz atmak için 1900'lü yılların başına doğru bir seyahate çıkacağız. İkinci durağımız pek çok katkısıyla bilinen ama muhtemelen bunlardan en şöhretlisi (kötü şöhretlisi?) 1920'de heyecanların sadece içsel süreçlerin ürünü olmayıp çevresel faktörler sonucunda da görülebileceğini ilk kez gösterdiği etik açıdan tartışmalı Küçük Albert deneyi ile John Watson olacaktır. Bu bölümdeki üçüncü çalışmada B. F. Skinner'in bir güvercinin batıl davranışlarını gösterdiği ünlü çalışmasını ve tam da aynı yollarla insanların nasıl batıl inançlı olduklarına dair açıklamalarını tartışacağız. Dördüncü olarak Albert Bandura'nın agresif davranışların çocuklar tarafından şiddet gösteren yetişkinleri model alma yoluyla öğrenildiğini kanıtladığı, tanınmış çalışması "Oyuncak Bebek Bobo"yu inceleyeceğiz.

Bölüm

III ÖĞRENME VE KOŞULLAMA

Okuma 9 MESELE SADECE SALYA SALGILAYAN KÖPEKLER DEĞİL!
Okuma 10 DUYGUSAL KÜÇÜK ALBERT
Okuma 11 TAHTAYA VUR!
Okuma 12 ŞİDDET GÖR... ŞİDDET UYGULA!

Psikolojinin öğrenmeyle ilgilenen alanı, hayvanların ve insanların öğrenmesinin altında yatan süreçlerle ilgili oldukça iyi tanımlanmış bir literatür ortaya koymuştur. Psikoloji tarihinin en ünlü isimlerinden bazıları en etkileyici keşiflerini bu alanda yapmışlardır. Pavlov, Watson, Skinner ve Bandura gibi isimler davranış bilimleri camiasında veya diğer alanlarda tanınan araştırmacılardandır. Psikolojinin bu alanından en önemli birkaç çalışmayı ve araştırmacıyı seçmek kolay bir iş değildir, ancak burada seçilen makaleler neredeyse her psikolojiye giriş kitabında yer almakta ve bu araştırmacıların literatüre büyük katkılarını temsil etmektedirler.

Önce Ivan Pavlov'un köpeklerle, metronomlarla, zillerle, salgılarla yaptığı çalışmalara ve *koşullu refleksi* keşfetmesine bir göz atmak için 1900'lü yılların başına doğru bir seyahate çıkacağız. İkinci durağımız pek çok katkısıyla bilinen ama muhtemelen bunlardan en şöhretlisi (kötü şöhretlisi?) 1920'de heyecanların sadece içsel süreçlerin ürünü olmayıp çevresel faktörler sonucunda da görülebileceğini ilk kez gösterdiği etik açıdan tartışmalı Küçük Albert deneyi ile John Watson olacaktır. Bu bölümdeki üçüncü çalışmada B. F. Skinner'in bir güvercinin batıl davranışlarını gösterdiği ünlü çalışmasını ve tam da aynı yollarla insanların nasıl batıl inançlı olduklarına dair açıklamalarını tartışacağız. Dördüncü olarak Albert Bandura'nın agresif davranışların çocuklar tarafından şiddet gösteren yetişkinleri model alma yoluyla öğrenildiğini kanıtladığı, tanınmış çalışması "Oyuncak Bebek Bobo"yu inceleyeceğiz.

Bölüm

III ÖĞRENME VE KOŞULLAMA

Okuma 9 MESELE SADECE SALYA SALGILAYAN KÖPEKLER DEĞİL!
Okuma 10 DUYGUSAL KÜÇÜK ALBERT
Okuma 11 TAHTAYA VUR!
Okuma 12 ŞİDDET GÖR... ŞİDDET UYGULA!

Psikolojinin öğrenmeyle ilgilenen alanı, hayvanların ve insanların öğrenmesinin altında yatan süreçlerle ilgili oldukça iyi tanımlanmış bir literatür ortaya koymuştur. Psikoloji tarihinin en ünlü isimlerinden bazıları en etkileyici keşiflerini bu alanda yapmışlardır. Pavlov, Watson, Skinner ve Bandura gibi isimler davranış bilimleri camiasında veya diğer alanlarda tanınan araştırmacılardandır. Psikolojinin bu alanından en önemli birkaç çalışmayı ve araştırmacıyı seçmek kolay bir iş değildir, ancak burada seçilen makaleler neredeyse her psikolojiye giriş kitabında yer almakta ve bu araştırmacıların literatüre büyük katkılarını temsil etmektedirler.

Önce Ivan Pavlov'un köpeklerle, metronomlarla, zillerle, salgılarla yaptığı çalışmalara ve *koşullu refleksi* keşfetmesine bir göz atmak için 1900'lü yılların başına doğru bir seyahate çıkacağız. İkinci durağımız pek çok katkısıyla bilinen ama muhtemelen bunlardan en şöhretlisi (kötü şöhretlisi?) 1920'de heyecanların sadece içsel süreçlerin ürünü olmayıp çevresel faktörler sonucunda da görülebileceğini ilk kez gösterdiği etik açıdan tartışmalı Küçük Albert deneyi ile John Watson olacaktır. Bu bölümdeki üçüncü çalışmada B. F. Skinner'in bir güvercinin batıl davranışlarını gösterdiği ünlü çalışmasını ve tam da aynı yollarla insanların nasıl batıl inançlı olduklarına dair açıklamalarını tartışacağız. Dördüncü olarak Albert Bandura'nın agresif davranışların çocuklar tarafından şiddet gösteren yetişkinleri model alma yoluyla öğrenildiğini kanıtladığı, tanınmış çalışması "Oyuncak Bebek Bobo"yu inceleyeceğiz.

Okuma 9: MESELE SADECE SALYA SALGILAYAN KÖPEKLER DEĞİL!

Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes (Koşullu refleksler).* London: Oxford University Press.

Daha önce hiç dezenfektan kokusunun dişinizi ağrıttığı bir dişçi ofisine girdiniz mi? Eğer bu durumu yaşadıysanız sebebi muhtemelen, beyninizde o kokuyla dişçideki geçmiş deneyimlerinizin koşullanmış olması ve kokunun da bu çağrışımı tetiklemiş olmasıdır. Olimpiyat Oyunları'nda "The Star Spangled Banner" (çev. notu, Amerika milli marşı) çaldığını duyduğunuzda kalp atışlarınız hızlanıyor mu? Çoğu Amerikalının kalbi hızlanır. Peki ya İtalya milli marşını dinlediğinizde de aynı şey oluyor mu? Eğer İtalya'da büyümediyseniz muhtemelen olmuyordur, çünkü bir marşa tepki vermeye koşullanmışsınızdır ama diğerine koşullanmamışsınızdır. Veya yanlarında bir balon şişirdiğinizde bazı insanlar neden gözlerini kısarak bakar ve gerginleşir? Çünkü patlayan balonu (gürültülü bir *patlama* gibi) korkunç bir şeyle ilişkilendirmeyi öğrenmişlerdir. Bunlar, *klasik koşullama* denen süreç sonucu ortaya çıkan sayısız insan davranışlarından sadece birkaçıdır.

Öğrenmenin klasik koşullama teorisi yaklaşık yüz yıl önce psikoloji tarihinin en aşina isimlerinden olan Ivan Petrovich Pavlov (1849-1946) tarafından geliştirilmiş ve açıkça ifade edilmiştir. Bu kitaptaki çoğu makalenin aksine Pavlov'un ismi ve çağrışım yoluyla öğrenme konusundaki temel fikirleri popüler kültürde yaygın olarak tanınmaktadır (hatta Rolling Stones'un 1970'lerdeki bir şarkısında "Pavlov'un köpeği gibi salya salgılıyorum" şeklinde bir mısra vardır). Yine de Pavlov'un dönüm noktası niteliğindeki bu çalışmaları yapma aşamasına nasıl geldiği ve çalışmalarının gerçek önemi o kadar iyi anlaşılmış değildir.

Her ne kadar Pavlov'un psikolojiye olan katkıları şimdiye kadar yapılmış olan en önemli katkılar arasında yer alıyorsa da, aslında Pavlov teknik olarak bir psikolog değil; sindirim süreçleri üzerine çalışan tanınmış bir Rus fizyologdur. 1904 yılında sindirim üzerine yaptığı çalışmaları ona Nobel Bilim Ödülünü kazandırmıştır. Ancak kariyerini ve psikoloji tarihini dramatik şekilde değiştiren çalışmaları aslında kazara başlamıştır. 1800'lerin sonlarında psikoloji çok genç bir bilimsel çalışma alanıydı ve çoğu insan tarafından gerçek bir bilim olmak için yeterli görülmüyordu. Bu nedenle Pavlov'un daha sağlam ve saygı duyulan bir alan olan fizyolojiden henüz bir yavru kuş olan psikolojiye radikal bir dönüş yapma kararı riskli bir kariyer hamlesiydi. Kendisi, 1900'lerin başında psikoloji çalışmayı düşünen her bilim adamının yüzleştiği bu ikilem hakkında şunları yazmıştır:

102 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

Okuma 9: MESELE SADECE SALYA SALGILAYAN KÖPEKLER DEĞİL!

Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes (Koşullu refleksler).* London: Oxford University Press.

Daha önce hiç dezenfektan kokusunun dişinizi ağrıttığı bir dişçi ofisine girdiniz mi? Eğer bu durumu yaşadıysanız sebebi muhtemelen, beyninizde o kokuyla dişçideki geçmiş deneyimlerinizin koşullanmış olması ve kokunun da bu çağrışımı tetiklemiş olmasıdır. Olimpiyat Oyunları'nda "The Star Spangled Banner" (çev. notu, Amerika milli marşı) çaldığını duyduğunuzda kalp atışlarınız hızlanıyor mu? Çoğu Amerikalının kalbi hızlanır. Peki ya İtalya milli marşını dinlediğinizde de aynı şey oluyor mu? Eğer İtalya'da büyümediyseniz muhtemelen olmuyordur, çünkü bir marşa tepki vermeye koşullanmışsınızdır ama diğerine koşullanmamışsınızdır. Veya yanlarında bir balon şişirdiğinizde bazı insanlar neden gözlerini kısarak bakar ve gerginleşir? Çünkü patlayan balonu (gürültülü bir *patlama* gibi) korkunç bir şeyle ilişkilendirmeyi öğrenmişlerdir. Bunlar, *klasik koşullama* denen süreç sonucu ortaya çıkan sayısız insan davranışlarından sadece birkaçıdır.

Öğrenmenin klasik koşullama teorisi yaklaşık yüz yıl önce psikoloji tarihinin en aşina isimlerinden olan Ivan Petrovich Pavlov (1849-1946) tarafından geliştirilmiş ve açıkça ifade edilmiştir. Bu kitaptaki çoğu makalenin aksine Pavlov'un ismi ve çağrışım yoluyla öğrenme konusundaki temel fikirleri popüler kültürde yaygın olarak tanınmaktadır (hatta Rolling Stones'un 1970'lerdeki bir şarkısında "Pavlov'un köpeği gibi salya salgılıyorum" şeklinde bir mısra vardır). Yine de Pavlov'un dönüm noktası niteliğindeki bu çalışmaları yapma aşamasına nasıl geldiği ve çalışmalarının gerçek önemi o kadar iyi anlaşılmış değildir.

Her ne kadar Pavlov'un psikolojiye olan katkıları şimdiye kadar yapılmış olan en önemli katkılar arasında yer alıyorsa da, aslında Pavlov teknik olarak bir psikolog değil; sindirim süreçleri üzerine çalışan tanınmış bir Rus fizyologdur. 1904 yılında sindirim üzerine yaptığı çalışmaları ona Nobel Bilim Ödülünü kazandırmıştır. Ancak kariyerini ve psikoloji tarihini dramatik şekilde değiştiren çalışmaları aslında kazara başlamıştır. 1800'lerin sonlarında psikoloji çok genç bir bilimsel çalışma alanıydı ve çoğu insan tarafından gerçek bir bilim olmak için yeterli görülmüyordu. Bu nedenle Pavlov'un daha sağlam ve saygı duyulan bir alan olan fizyolojiden henüz bir yavru kuş olan psikolojiye radikal bir dönüş yapma kararı riskli bir kariyer hamlesiydi. Kendisi, 1900'lerin başında psikoloji çalışmayı düşünen her bilim adamının yüzleştiği bu ikilem hakkında şunları yazmıştır:

> Canlı maddenin çeşitli aktivitelerinin analizinde, fizyolojinin kendini daha ileri ve daha kesin bilimler olan fizik ve kimyanın üzerine konumlandırması mantıklıdır. Ancak psikoloji biliminden hareket eden bir yaklaşım girişiminde bulunursak... üst yapımızı kesinlik iddiası olmayan bir bilimin üstüne inşa ediyor oluruz... Aslında psikolojinin doğal bir bilim olup olmadığı veya hatta bir bilim olarak görülüp görülemediği bile hâlâ tartışmaya açıktır. (s. 3)

Geriye dönüp Pavlov'un keşiflerine baktığımızda, onun bu riski alıp değişiklik yapmasının, psikoloji biliminin ilerlemesi ve bizim insan davranışını anlamamız için talihli bir durum olduğunu görüyoruz.

Pavlov'un fizyolojik araştırması, sindirimde salyanın rolünü incelemede denek olarak köpeklerin kullanılmasını içerir. Pavlov veya asistanları köpeğin ağzına çeşitli türlerde yiyecek veya yiyecek olmayan maddeleri koyarak salyanın oranını ve miktarını gözlemiştir. Salya miktarını bilimsel olarak ölçmek için köpeklere ufak bir ameliyat yapılmış, köpeğin yanağında açılan bir kesikle salya kanalının yönü değiştirilmiş ve salyayı toplayan bir tüpe bağlanmıştır. Pavlov bu araştırmasıyla pek çok yeni ve büyüleyici keşiflerde bulunmuştur. Örneğin, köpeklerin ıslak yiyecek aldığında sadece küçük miktarda salya salgıladığını, kuru yiyecekler verildiğinde ise bol salya salgıladığını bulmuştur. Pavlov, bu değişen koşullardaki salya üretimini refleks, yani belirli bir uyarana karşı öğrenmeye gerek olmadan *otomatik* bir şekilde ortaya çıkan bir tepki olarak kabul etmiştir. Eğer düşünürseniz tükürük salgılamanın insanlar için de tamamen reflekse dayandığını görebilirsiniz. Bu satırları okurken sizden bol miktarda tükürük salgılamanızı istediğimizi varsayın. Bunu yapamazsınız. Ama eğer karnınız açsa ve sevdiğiniz bir yiyeceğin karşısındaysanız isteseniz de istemeseniz de tükürük salgılarsınız.

Pavlov araştırmasına devam ederken hiç beklenmedik bir dizi garip olay fark etmeye başlamıştır. Köpeklerin ağızlarına yiyecek konmadan önce ve hatta yiyecek kokusunu bile almadan salya salgılamaya başladıklarını gözlemlemiştir. Kısa bir süre sonra hiçbir salya yapıcı uyaran sunulmadığı zamanlarda bile köpekler salya salgılıyorlardı. Tükürük bezlerinin refleksif hareketi laboratuvardaki hayvan deneyleriyle bir şekilde değiştirilmiştir: "Yiyeceğin verildiği kap bile sindirimle ilgili refleksi (salyayı) başlatmaya yetiyordu; dahası salgılama, kabı getiren kişinin görülmesiyle veya ayak seslerinin duyulmasıyla bile başlayabiliyordu." (s. 13)

Bu Pavlov için bir dönüm noktasıydı. Görünüşte sindirimle alakasız bir uyarana karşı ortaya çıkan sindirim tepkilerini gözlemlemişti ve fizyoloji bunun için bir açıklama sağlayamıyordu. Cevap *psikolojide* bulunmalıydı.

Okuma 9 Mesele Sadece Salya Salgılayan Köpekler Değil! 103

Canlı maddenin çeşitli aktivitelerinin analizinde, fizyolojinin kendini daha ileri ve daha kesin bilimler olan fizik ve kimyanın üzerine konumlandırması mantıklıdır. Ancak psikoloji biliminden hareket eden bir yaklaşım girişiminde bulunursak... üst yapımızı kesinlik iddiası olmayan bir bilimin üstüne inşa ediyor oluruz... Aslında psikolojinin doğal bir bilim olup olmadığı veya hatta bir bilim olarak görülüp görülemediği bile hâlâ tartışmaya açıktır. (s. 3)

Geriye dönüp Pavlov'un keşiflerine baktığımızda, onun bu riski alıp değişiklik yapmasının, psikoloji biliminin ilerlemesi ve bizim insan davranışını anlamamız için talihli bir durum olduğunu görüyoruz.

Pavlov'un fizyolojik araştırması, sindirimde salyanın rolünü incelemede denek olarak köpeklerin kullanılmasını içerir. Pavlov veya asistanları köpeğin ağzına çeşitli türlerde yiyecek veya yiyecek olmayan maddeleri koyarak salyanın oranını ve miktarını gözlemiştir. Salya miktarını bilimsel olarak ölçmek için köpeklere ufak bir ameliyat yapılmış, köpeğin yanağında açılan bir kesikle salya kanalının yönü değiştirilmiş ve salyayı toplayan bir tüpe bağlanmıştır. Pavlov bu araştırmasıyla pek çok yeni ve büyüleyici keşiflerde bulunmuştur. Örneğin, köpeklerin ıslak yiyecek aldığında sadece küçük miktarda salya salgıladığını, kuru yiyecekler verildiğinde ise bol salya salgıladığını bulmuştur. Pavlov, bu değişen koşullardaki salya üretimini refleks, yani belirli bir uyarana karşı öğrenmeye gerek olmadan *otomatik* bir şekilde ortaya çıkan bir tepki olarak kabul etmiştir. Eğer düşünürseniz tükürük salgılamanın insanlar için de tamamen reflekse dayandığını görebilirsiniz. Bu satırları okurken sizden bol miktarda tükürük salgılamanızı istediğimizi varsayın. Bunu yapamazsınız. Ama eğer karnınız açsa ve sevdiğiniz bir yiyeceğin karşısındaysanız isteseniz de istemeseniz de tükürük salgılarsınız.

Pavlov araştırmasına devam ederken hiç beklenmedik bir dizi garip olay fark etmeye başlamıştır. Köpeklerin ağızlarına yiyecek konmadan önce ve hatta yiyecek kokusunu bile almadan salya salgılamaya başladıklarını gözlemlemiştir. Kısa bir süre sonra hiçbir salya yapıcı uyaran sunulmadığı zamanlarda bile köpekler salya salgılıyorlardı. Tükürük bezlerinin refleksif hareketi laboratuvardaki hayvan deneyleriyle bir şekilde değiştirilmiştir: "Yiyeceğin verildiği kap bile sindirimle ilgili refleksi (salyayı) başlatmaya yetiyordu; dahası salgılama, kabı getiren kişinin görülmesiyle veya ayak seslerinin duyulmasıyla bile başlayabiliyordu." (s. 13)

Bu Pavlov için bir dönüm noktasıydı. Görünüşte sindirimle alakasız bir uyarana karşı ortaya çıkan sindirim tepkilerini gözlemlemişti ve fizyoloji bunun için bir açıklama sağlayamıyordu. Cevap *psikolojide* bulunmalıydı.

Okuma 9 Mesele Sadece Salya Salgılayan Köpekler Değil! 103

Canlı maddenin çeşitli aktivitelerinin analizinde, fizyolojinin kendini daha ileri ve daha kesin bilimler olan fizik ve kimyanın üzerine konumlandırması mantıklıdır. Ancak psikoloji biliminden hareket eden bir yaklaşım girişiminde bulunursak... üst yapımızı kesinlik iddiası olmayan bir bilimin üstüne inşa ediyor oluruz... Aslında psikolojinin doğal bir bilim olup olmadığı veya hatta bir bilim olarak görülüp görülemediği bile hâlâ tartışmaya açıktır. (s. 3)

Geriye dönüp Pavlov'un keşiflerine baktığımızda, onun bu riski alıp değişiklik yapmasının, psikoloji biliminin ilerlemesi ve bizim insan davranışını anlamamız için talihli bir durum olduğunu görüyoruz.

Pavlov'un fizyolojik araştırması, sindirimde salyanın rolünü incelemede denek olarak köpeklerin kullanılmasını içerir. Pavlov veya asistanları köpeğin ağzına çeşitli türlerde yiyecek veya yiyecek olmayan maddeleri koyarak salyanın oranını ve miktarını gözlemiştir. Salya miktarını bilimsel olarak ölçmek için köpeklere ufak bir ameliyat yapılmış, köpeğin yanağında açılan bir kesikle salya kanalının yönü değiştirilmiş ve salyayı toplayan bir tüpe bağlanmıştır. Pavlov bu araştırmasıyla pek çok yeni ve büyüleyici keşiflerde bulunmuştur. Örneğin, köpeklerin ıslak yiyecek aldığında sadece küçük miktarda salya salgıladığını, kuru yiyecekler verildiğinde ise bol salya salgıladığını bulmuştur. Pavlov, bu değişen koşullardaki salya üretimini refleks, yani belirli bir uyarana karşı öğrenmeye gerek olmadan *otomatik* bir şekilde ortaya çıkan bir tepki olarak kabul etmiştir. Eğer düşünürseniz tükürük salgılamanın insanlar için de tamamen reflekse dayandığını görebilirsiniz. Bu satırları okurken sizden bol miktarda tükürük salgılamanızı istediğimizi varsayın. Bunu yapamazsınız. Ama eğer karnınız açsa ve sevdiğiniz bir yiyeceğin karşısındaysanız isteseniz de istemeseniz de tükürük salgılarsınız.

Pavlov araştırmasına devam ederken hiç beklenmedik bir dizi garip olay fark etmeye başlamıştır. Köpeklerin ağızlarına yiyecek konmadan önce ve hatta yiyecek kokusunu bile almadan salya salgılamaya başladıklarını gözlemlemiştir. Kısa bir süre sonra hiçbir salya yapıcı uyaran sunulmadığı zamanlarda bile köpekler salya salgılıyorlardı. Tükürük bezlerinin refleksif hareketi laboratuvardaki hayvan deneyleriyle bir şekilde değiştirilmiştir: "Yiyeceğin verildiği kap bile sindirimle ilgili refleksi (salyayı) başlatmaya yetiyordu; dahası salgılama, kabı getiren kişinin görülmesiyle veya ayak seslerinin duyulmasıyla bile başlayabiliyordu." (s. 13)

Bu Pavlov için bir dönüm noktasıydı. Görünüşte sindirimle alakasız bir uyarana karşı ortaya çıkan sindirim tepkilerini gözlemlemişti ve fizyoloji bunun için bir açıklama sağlayamıyordu. Cevap *psikolojide* bulunmalıydı.

TEORİK ÖNERMELER

Pavlov laboratuvardaki deneylere katılan köpeklerin belirli işaretlerin (sinyallerin) ardından yiyeceğin geleceğini beklemeyi öğrendiği teorisini ortaya atmıştır. Bu *sinyal uyaranları* doğal olarak salya salgılanmasını sağlamamalarına rağmen köpekler onları yiyecekle bağdaştırıyordu, böylece bu işaretlere salyayla tepki veriyordu. Sonuç olarak Pavlov iki tür refleksin olması gerektiğine karar vermiştir.

Koşulsuz refleks doğuştan gelir ve otomatiktir, öğrenme gerektirmez ve genellikle bir türün bütün üyeleri için aynıdır. Yiyecek ağza girdiğinde salgılama, yüksek bir ses karşısında yerinden sıçrama ve düşük ışıkta göz bebeklerinin büyümesi koşulsuz reflekslere örnektir. Öte yandan *koşullu refleksler* deneyim veya öğrenme yoluyla kazanılmakta ve bir türün üyeleri arasında büyük farklılıklar gösterebilmektedir. Ayak sesleri duyunca tükürük salgılayan köpek veya dişçi dezenfektanının kokusunu aldığınızda dişlerinizin acıdığını hissetmeniz koşullu reflekslerdir.

Koşulsuz refleksler, koşulsuz tepkiyi (Ksuz T) meydana getiren *koşulsuz uyaranlarla (Ksuz U)* oluşturulmaktadır. Pavlov'un çalışmalarında Ksuz U yiyecek ve Ksuz T salyadır. *Koşullu refleksler*, salya gibi *koşullu tepkiyi (Kşlu T)* ortaya çıkaran, ayak sesleri gibi bir *koşullu uyarandan (Kşlu U)* oluşur. Bu iki örnekteki tepkinin salya olduğunu fark edebilirsiniz, ama salya ayak seslerini duymanın sonucunda oluştuğunda bu *öğrenmedir* ve onu ortaya çıkaran şey köpeğin doğal eğilimleri değildir.

Pavlov şu soruya cevap vermek istemiştir: Koşullu refleksler doğuştan gelmez, peki o zaman nasıl kazanılırlar? Pavlov bu soruya şöyle bir önermede bulunmuştur, eğer köpeğin karnı doyurulurken ortamındaki belirli bir uyaran sıklıkla orada mevcut olursa bu uyaran köpeğin beyninde yiyecekle bağdaştırılacaktır, yani yiyeceğin gelişini işaret edecekti. Ortamdaki uyaran yiyecekle eşleştirilmeden önce önemli herhangi bir tepki ortaya çıkarmıyordu. Başka bir deyişle köpekler için *nötr uyarandı (NU)*. Köpekler laboratuvara ilk geldiklerinde asistanın ayak sesleri merak tepkisi doğurmuş olabilirdi (Pavlov buna "Bu nedir?" tepkisi diyordu), ama ayak seslerini duymak kesinlikle köpeğin tükürük salgılamasına neden olamazdı. O halde ayak sesleri nötr bir uyarandı. Ancak zaman içinde köpekler her gün beslenmeden önce aynı ayak seslerini duydukça sesi yiyecekle eşleştirmeye başlayacaktı. Teoriye göre sonunda yalnızca ayak sesleri bile köpeğin tükürük salgılamasını sağlayacaktı. Pavlov nötr uyaranın koşullu uyaran haline geldiği sürecin aşağıdaki gibi gösterilebileceğini ileri sürmüştür:

104 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

TEORİK ÖNERMELER

Pavlov laboratuvardaki deneylere katılan köpeklerin belirli işaretlerin (sinyallerin) ardından yiyeceğin geleceğini beklemeyi öğrendiği teorisini ortaya atmıştır. Bu *sinyal uyaranları* doğal olarak salya salgılanmasını sağlamamalarına rağmen köpekler onları yiyecekle bağdaştırıyordu, böylece bu işaretlere salyayla tepki veriyordu. Sonuç olarak Pavlov iki tür refleksin olması gerektiğine karar vermiştir.

Koşulsuz refleks doğuştan gelir ve otomatiktir, öğrenme gerektirmez ve genellikle bir türün bütün üyeleri için aynıdır. Yiyecek ağza girdiğinde salgılama, yüksek bir ses karşısında yerinden sıçrama ve düşük ışıkta göz bebeklerinin büyümesi koşulsuz reflekslere örnektir. Öte yandan *koşullu refleksler* deneyim veya öğrenme yoluyla kazanılmakta ve bir türün üyeleri arasında büyük farklılıklar gösterebilmektedir. Ayak sesleri duyunca tükürük salgılayan köpek veya dişçi dezenfektanının kokusunu aldığınızda dişlerinizin acıdığını hissetmeniz koşullu reflekslerdir.

Koşulsuz refleksler, koşulsuz tepkiyi (Ksuz T) meydana getiren *koşulsuz uyaranlarla (Ksuz U)* oluşturulmaktadır. Pavlov'un çalışmalarında Ksuz U yiyecek ve Ksuz T salyadır. *Koşullu refleksler*, salya gibi *koşullu tepkiyi (Kşlu T)* ortaya çıkaran, ayak sesleri gibi bir *koşullu uyarandan (Kşlu U)* oluşur. Bu iki örnekteki tepkinin salya olduğunu fark edebilirsiniz, ama salya ayak seslerini duymanın sonucunda oluştuğunda bu *öğrenmedir* ve onu ortaya çıkaran şey köpeğin doğal eğilimleri değildir.

Pavlov şu soruya cevap vermek istemiştir: Koşullu refleksler doğuştan gelmez, peki o zaman nasıl kazanılırlar? Pavlov bu soruya şöyle bir önermede bulunmuştur, eğer köpeğin karnı doyurulurken ortamındaki belirli bir uyaran sıklıkla orada mevcut olursa bu uyaran köpeğin beyninde yiyecekle bağdaştırılacaktır, yani yiyeceğin gelişini işaret edecekti. Ortamdaki uyaran yiyecekle eşleştirilmeden önce önemli herhangi bir tepki ortaya çıkarmıyordu. Başka bir deyişle köpekler için *nötr uyarandı (NU)*. Köpekler laboratuvara ilk geldiklerinde asistanın ayak sesleri merak tepkisi doğurmuş olabilirdi (Pavlov buna "Bu nedir?" tepkisi diyordu), ama ayak seslerini duymak kesinlikle köpeğin tükürük salgılamasına neden olamazdı. O halde ayak sesleri nötr bir uyarandı. Ancak zaman içinde köpekler her gün beslenmeden önce aynı ayak seslerini duydukça sesi yiyecekle eşleştirmeye başlayacaktı. Teoriye göre sonunda yalnızca ayak sesleri bile köpeğin tükürük salgılamasını sağlayacaktı. Pavlov nötr uyaranın koşullu uyaran haline geldiği sürecin aşağıdaki gibi gösterilebileceğini ileri sürmüştür:

104 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

TEORİK ÖNERMELER

Pavlov laboratuvardaki deneylere katılan köpeklerin belirli işaretlerin (sinyallerin) ardından yiyeceğin geleceğini beklemeyi öğrendiği teorisini ortaya atmıştır. Bu *sinyal uyaranları* doğal olarak salya salgılanmasını sağlamamalarına rağmen köpekler onları yiyecekle bağdaştırıyordu, böylece bu işaretlere salyayla tepki veriyordu. Sonuç olarak Pavlov iki tür refleksin olması gerektiğine karar vermiştir.

Koşulsuz refleks doğuştan gelir ve otomatiktir, öğrenme gerektirmez ve genellikle bir türün bütün üyeleri için aynıdır. Yiyecek ağza girdiğinde salgılama, yüksek bir ses karşısında yerinden sıçrama ve düşük ışıkta göz bebeklerinin büyümesi koşulsuz reflekslere örnektir. Öte yandan *koşullu refleksler* deneyim veya öğrenme yoluyla kazanılmakta ve bir türün üyeleri arasında büyük farklılıklar gösterebilmektedir. Ayak sesleri duyunca tükürük salgılayan köpek veya dişçi dezenfektanının kokusunu aldığınızda dişlerinizin acıdığını hissetmeniz koşullu reflekslerdir.

Koşulsuz refleksler, koşulsuz tepkiyi (Ksuz T) meydana getiren *koşulsuz uyaranlarla (Ksuz U)* oluşturulmaktadır. Pavlov'un çalışmalarında Ksuz U yiyecek ve Ksuz T salyadır. *Koşullu refleksler*, salya gibi *koşullu tepkiyi (Kşlu T)* ortaya çıkaran, ayak sesleri gibi bir *koşullu uyarandan (Kşlu U)* oluşur. Bu iki örnekteki tepkinin salya olduğunu fark edebilirsiniz, ama salya ayak seslerini duymanın sonucunda oluştuğunda bu *öğrenmedir* ve onu ortaya çıkaran şey köpeğin doğal eğilimleri değildir.

Pavlov şu soruya cevap vermek istemiştir: Koşullu refleksler doğuştan gelmez, peki o zaman nasıl kazanılırlar? Pavlov bu soruya şöyle bir önermede bulunmuştur, eğer köpeğin karnı doyurulurken ortamındaki belirli bir uyaran sıklıkla orada mevcut olursa bu uyaran köpeğin beyninde yiyecekle bağdaştırılacaktır, yani yiyeceğin gelişini işaret edecekti. Ortamdaki uyaran yiyecekle eşleştirilmeden önce önemli herhangi bir tepki ortaya çıkarmıyordu. Başka bir deyişle köpekler için *nötr uyarandı (NU)*. Köpekler laboratuvara ilk geldiklerinde asistanın ayak sesleri merak tepkisi doğurmuş olabilirdi (Pavlov buna "Bu nedir?" tepkisi diyordu), ama ayak seslerini duymak kesinlikle köpeğin tükürük salgılamasına neden olamazdı. O halde ayak sesleri nötr bir uyarandı. Ancak zaman içinde köpekler her gün beslenmeden önce aynı ayak seslerini duydukça sesi yiyecekle eşleştirmeye başlayacaktı. Teoriye göre sonunda yalnızca ayak sesleri bile köpeğin tükürük salgılamasını sağlayacaktı. Pavlov nötr uyaranın koşullu uyaran haline geldiği sürecin aşağıdaki gibi gösterilebileceğini ileri sürmüştür:

Adım 1			Ksuz U (yiyecek)	→	Ksuz T (salya)
Adım 2	NU (ayak sesleri)	+ +	Ksuz U (yiyecek)	→	Ksuz T (salya)
Adım 3	(Adım 2 birkaç kez tekrarlanır)				
Adım 4			Kşlu U (ayak sesleri)	→	Kşlu T (salya)

Pavlov, artık gözlemlerini açıklayabileceği bir teoriye sahip olduğundan bu teorinin doğruluğunu kanıtlamak için bir dizi deney yapmaya başlamıştır. Pavlov'un köpekleri zil sesine salya salgılayacak şekilde koşullandığına inanılmaktadır ancak zil sesi sonraki çalışmaları için geçerlidir. Göreceğiniz gibi ilk deneylerinde koşullu uyaran olarak metronom kullanmıştır.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Pavlov, Petrograd'da (burası Lenin'in ölümünün ardından Leningrad olmuş ve şimdi orijinal adı olan St. Petersburg'a geri dönmüştür) Moskovalı hayırsever bir iş adamının bağışladığı fonlarla Deneysel Tıp Enstitüsü'nde özel bir laboratuvar kurmuştur. Ses geçirmez laboratuvar sayesinde deneklerin deneycilerden ve deneysel işlemler sırasında dışarıdan gelen harici uyaranlardan izolasyonu tam olarak sağlanabilmiştir. Böylelikle belirli bir uyaran uygulanabilmiş ve deneycilerle hayvanlar arasında doğrudan bir temas olmadan tepki kaydedilebilmiştir.

Pavlov bu kontrollü araştırma ortamını kurduktan sonra işlem oldukça basittir. Pavlov yiyeceği koşulsuz uyaran olarak seçmiştir. Daha önce açıklandığı gibi yiyecek, koşulsuz salya tepkisini meydana getirecektir. Pavlov'un daha sonra yiyecekle tamamen ilgisiz nötr bir uyaran bulması gerekmiştir. Bunun için metronom sesini kullanmıştır. Birkaç koşullama deneyi sırasında köpek metronomun sesine maruz bırakılmış ve hemen sonra köpeğe yiyecek verilmiştir: "Aslında kendisi nötr olan bir uyaran, doğuştan olan sindirim refleksiyle ilgili bir hareketle eşleştirildi. Eşleştirilen uyarıcıları birkaç kez tekrarladıktan sonra metronom sesinin salya salgısını uyarıcı bir özellik kazandığını gözlemledik" (s. 26). Başka bir deyişle metronom koşullu salya tepkisi için koşullu uyaran haline gelmiştir.

Pavlov ve arkadaşları, farklı koşulsuz ve nötr uyaranlar kullanarak bu ilk bulguları genişletmişlerdir. Örneğin, köpeğin ağzına limon suyuna benzer bir

Okuma 9 Mesele Sadece Salya Salgılayan Köpekler Değil! 105

Adım 1			Ksuz U (yiyecek)	→	Ksuz T (salya)
Adım 2	NU (ayak sesleri)	+ +	Ksuz U (yiyecek)	→	Ksuz T (salya)
Adım 3	(Adım 2 birkaç kez tekrarlanır)				
Adım 4			Kşlu U (ayak sesleri)	→	Kşlu T (salya)

Pavlov, artık gözlemlerini açıklayabileceği bir teoriye sahip olduğundan bu teorinin doğruluğunu kanıtlamak için bir dizi deney yapmaya başlamıştır. Pavlov'un köpekleri zil sesine salya salgılayacak şekilde koşullandığına inanılmaktadır ancak zil sesi sonraki çalışmaları için geçerlidir. Göreceğiniz gibi ilk deneylerinde koşullu uyaran olarak metronom kullanmıştır.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Pavlov, Petrograd'da (burası Lenin'in ölümünün ardından Leningrad olmuş ve şimdi orijinal adı olan St. Petersburg'a geri dönmüştür) Moskovalı hayırsever bir iş adamının bağışladığı fonlarla Deneysel Tıp Enstitüsü'nde özel bir laboratuvar kurmuştur. Ses geçirmez laboratuvar sayesinde deneklerin deneycilerden ve deneysel işlemler sırasında dışarıdan gelen harici uyaranlardan izolasyonu tam olarak sağlanabilmiştir. Böylelikle belirli bir uyaran uygulanabilmiş ve deneycilerle hayvanlar arasında doğrudan bir temas olmadan tepki kaydedilebilmiştir.

Pavlov bu kontrollü araştırma ortamını kurduktan sonra işlem oldukça basittir. Pavlov yiyeceği koşulsuz uyaran olarak seçmiştir. Daha önce açıklandığı gibi yiyecek, koşulsuz salya tepkisini meydana getirecektir. Pavlov'un daha sonra yiyecekle tamamen ilgisiz nötr bir uyaran bulması gerekmiştir. Bunun için metronom sesini kullanmıştır. Birkaç koşullama deneyi sırasında köpek metronomun sesine maruz bırakılmış ve hemen sonra köpeğe yiyecek verilmiştir: "Aslında kendisi nötr olan bir uyaran, doğuştan olan sindirim refleksiyle ilgili bir hareketle eşleştirildi. Eşleştirilen uyarıcıları birkaç kez tekrarladıktan sonra metronom sesinin salya salgısını uyarıcı bir özellik kazandığını gözlemledik" (s. 26). Başka bir deyişle metronom koşullu salya tepkisi için koşullu uyaran haline gelmiştir.

Pavlov ve arkadaşları, farklı koşulsuz ve nötr uyaranlar kullanarak bu ilk bulguları genişletmişlerdir. Örneğin, köpeğin ağzına limon suyuna benzer bir

solüsyon (KsuzU) koymadan önce denekleri vanilya kokusuna (NU) maruz bırakmıştır. Limon suyu güçlü salyalamaya (KsuzT) neden olmuştur. 20 eşleme tekrarından sonra tek başına vanilya kokusu salya meydana getirmiştir. Görsel testte köpekler, yiyeceğin verilmesinden hemen öncesinde dönmeye başlayan bir nesneye maruz bırakılmıştır. Sadece beş eşlemeden sonra kendi kendine dönen nesne (KşluU) köpeklerin salya salgılamasına (KşluT) neden olmuştur.

Pavlov'un çalışmasının önemi ve uygulaması, köpeklerin salya salgılamasının çok daha ötesine uzanmaktadır. Pavlov'un klasik koşullama teorileri insan davranışının büyük bir kısmını açıklayıp psikolojinin gerçek bir bilim olmasına yardımcı olmuştur.

BULGULARIN ÖNEMİ

Klasik koşullama teorisi (*Pavlov tipi koşullama* da denmektedir) evrensel olarak kabul görmektedir ve Pavlov'un çalışmasıyla oluşturulduğundan beri neredeyse hiç değiştirilmeden kalmıştır. Bu teori pek çok insan davranışını açıklayıp yorumlamak için kullanılmaktadır. Fobilerin nasıl oluştuğu, bazı yiyecekleri neden sevmediğiniz, duygularınızın kaynağı, reklamın nasıl işe yaradığı, neden bir iş görüşmesi ya da sınavdan önce kaygılandığınız ve sizi cinsel yönden uyaran şeyler bunların arasında sayılabilir. Daha sonraları bu uygulamaları kullanan bazı çalışmalar burada tartışılmıştır.

Klasik koşullama refleks davranışa, yani istemli kontrolünüz altında olmayan davranışlara odaklanır. Her refleks, önceden nötr olan bir uyarana yönelik koşullandırılabilir. Klasik koşullama yoluyla kapı zilini duyduğunuzda sol gözünüzü kırpabilirsiniz, yanıp sönen mavi bir ışık gördüğünüzde kalp atışlarınız hızlanabilir veya çilek yediğinizde cinsel olarak uyarılabilirsiniz. Kapı zili, mavi ışık ve çilek, göz kırpma (ör.; göze hava püskürtülmesi), kalp atışlarının hızlanması (ör.; aniden yüksek bir ses duyma) ve cinsel uyarılma (ör.; romantik dokunuş) şeklindeki koşulsuz uyaranla bir şekilde eşleştirilene kadar koşullu tepkilerle ilişkileri açısından nötrlerdir.

Klasik koşullama sürecini ilk elden deneyimlemek için kendi kendinize yapabileceğiniz bir deney vardır. Tek ihtiyacınız bir zil, ayna ve geçici laboratuvarınız olarak kullanılmak üzere, ışık söndüğünde tamamen karanlık olan bir odadır. Gözbebekleriniz ışık yoğunluğuna bağlı refleksif olarak büyüyüp küçülür. Bunun üzerinde istemli bir kontrolünüz olamaz ve bunu nasıl yapacağını öğrenmeniz gerekmez. "Lütfen gözbebeklerinizi büyütün" desem bunu yapamazsınız. Ama karanlık bir sinema salonuna girdiğinizde gözbebekleriniz hemen büyür. Dolayısıyla ışığın azalması, koşulsuz tepki olan gözbebeklerinin büyümesi için koşulsuz uyaran olarak düşünün. Geçici laboratuvarınızda zili çalın ve

106 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

solüsyon (KsuzU) koymadan önce denekleri vanilya kokusuna (NU) maruz bırakmıştır. Limon suyu güçlü salyalamaya (KsuzT) neden olmuştur. 20 eşleme tekrarından sonra tek başına vanilya kokusu salya meydana getirmiştir. Görsel testte köpekler, yiyeceğin verilmesinden hemen öncesinde dönmeye başlayan bir nesneye maruz bırakılmıştır. Sadece beş eşlemeden sonra kendi kendine dönen nesne (KşluU) köpeklerin salya salgılamasına (KşluT) neden olmuştur.

Pavlov'un çalışmasının önemi ve uygulaması, köpeklerin salya salgılamasının çok daha ötesine uzanmaktadır. Pavlov'un klasik koşullama teorileri insan davranışının büyük bir kısmını açıklayıp psikolojinin gerçek bir bilim olmasına yardımcı olmuştur.

BULGULARIN ÖNEMİ

Klasik koşullama teorisi (*Pavlov tipi koşullama* da denmektedir) evrensel olarak kabul görmektedir ve Pavlov'un çalışmasıyla oluşturulduğundan beri neredeyse hiç değiştirilmeden kalmıştır. Bu teori pek çok insan davranışını açıklayıp yorumlamak için kullanılmaktadır. Fobilerin nasıl oluştuğu, bazı yiyecekleri neden sevmediğiniz, duygularınızın kaynağı, reklamın nasıl işe yaradığı, neden bir iş görüşmesi ya da sınavdan önce kaygılandığınız ve sizi cinsel yönden uyaran şeyler bunların arasında sayılabilir. Daha sonraları bu uygulamaları kullanan bazı çalışmalar burada tartışılmıştır.

Klasik koşullama refleks davranışa, yani istemli kontrolünüz altında olmayan davranışlara odaklanır. Her refleks, önceden nötr olan bir uyarana yönelik koşullandırılabilir. Klasik koşullama yoluyla kapı zilini duyduğunuzda sol gözünüzü kırpabilirsiniz, yanıp sönen mavi bir ışık gördüğünüzde kalp atışlarınız hızlanabilir veya çilek yediğinizde cinsel olarak uyarılabilirsiniz. Kapı zili, mavi ışık ve çilek, göz kırpma (ör.; göze hava püskürtülmesi), kalp atışlarının hızlanması (ör.; aniden yüksek bir ses duyma) ve cinsel uyarılma (ör.; romantik dokunuş) şeklindeki koşulsuz uyaranla bir şekilde eşleştirilene kadar koşullu tepkilerle ilişkileri açısından nötrlerdir.

Klasik koşullama sürecini ilk elden deneyimlemek için kendi kendinize yapabileceğiniz bir deney vardır. Tek ihtiyacınız bir zil, ayna ve geçici laboratuvarınız olarak kullanılmak üzere, ışık söndüğünde tamamen karanlık olan bir odadır. Gözbebekleriniz ışık yoğunluğuna bağlı refleksif olarak büyüyüp küçülür. Bunun üzerinde istemli bir kontrolünüz olamaz ve bunu nasıl yapacağını öğrenmeniz gerekmez. "Lütfen gözbebeklerinizi büyütün" desem bunu yapamazsınız. Ama karanlık bir sinema salonuna girdiğinizde gözbebekleriniz hemen büyür. Dolayısıyla ışığın azalması, koşulsuz tepki olan gözbebeklerinin büyümesi için koşulsuz uyaran olarak düşünün. Geçici laboratuvarınızda zili çalın ve

hemen sonrasında ışığı kapatın. Tam karanlıkta 15 saniye kadar bekleyin, ışığı tekrar açın. 15 saniye daha bekleyin ve bu işlemi tekrar edin: zil... ışığı kapatın... 15 saniye bekleyin... ışığı açın... Bu ani karanlığın hemen öncesinde *sadece* zilin çaldığından emin olun. Nötr uyaranla (zil) koşulsuz uyaran (karanlık) eşlemesini 10-20 kez yapın. Şimdi ışıklar açıkken gözbebeklerinizi aynada dikkatle izleyip zili çalın. Şimdi ışıklar açıkken gözbebeklerinizi aynada dikkatle izleyin ve zili çalın. Işıkta bir değişiklik olmamasına rağmen gözbebeklerinizin hafifçe büyüdüğünü göreceksiniz! Zil, koşullu uyaran ve gözbebeği büyümesi ise koşullu tepki haline gelmiştir.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bu kitapta verilen iki diğer çalışma doğrudan Pavlov'un klasik koşullama teorisine dayanmaktadır. Bir sonraki makalede John B. Watson'ın, Pavlov'un köpekleri salya salgılamaya koşullamasıyla aynı prensipleri kullanarak 11 aylık Küçük Albert'i beyaz bir fareden (ve diğer tüylü şeylerden) korkması için nasıl koşulladığını göreceksiniz. Watson bunu yaparak, korku gibi duyguların nasıl şekillendiğini göstermiştir. Daha sonra Joseph Wolpe (bkz. Bölüm IX: Psikoterapi: Okuma 34) klasik koşullama kavramlarını uygulayarak yoğun korkuları (fobileri) tedavi etmek için bir terapi tekniği geliştirmiştir. Wolpe'un çalışması, korkulu tepkinin azalması için koşullu uyaranla koşulsuz uyaran arasındaki bağın kırılması gerektiği fikrine dayanmaktadır.

Klasik koşullama ve fobilere yönelik bu araştırmalar halen devam etmektedir. Örneğin, bazı çalışmalar ebeveynlerinde fobi olan çocukların, korkulan nesneye doğrudan maruz kalmadan anne ve babasından "dolaylı" koşullamayla yılan ve örümcek gibi şeylere karşı aynı fobileri geliştirdiklerini bulmuştur (Frederikson, Annas & Wik, 1997). Tıp ve psikoloji literatüründe Pavlov'un teorisinin burada özetlenemeyecek kadar çok sayıda uygulaması bulunmaktadır. Bu yüzden göze çarpan bulgulara birkaç örnek daha verilecektir.

Dünyanın her yerindeki çiftçilerin başına bela olan ortak bir problem kurt ve çakal gibi yırtıcı hayvanların sürülerine saldırıp hayvanlarını yemesidir. 1970'lerin başında bu yırtıcıların öldürülmesine gerek kalmadan koyunların çakallar ve kurtlar tarafından öldürülmeleri problemini çözmek için Pavlov tipi koşullama tekniklerini uygulayan bazı çalışmalar yapılmıştır (bkz. Gustafson ve ark., 1974). Kurtlara ve çakallara, yendiğinde hayvanı hasta eden bir kimyasal olan lityum klorit (KsuzU) içeren koyun etleri verilmiştir. Hayvanlar eti yediğinde ciddi mide bulantısı ve kusma (KsuzT) ile sersemlemişlerdir. Bu aç yırtıcı hayvanlar iyileştikten sonra canlı koyunların bulunduğu bir ağıla konulmuşlardır. Kurtlar ve

Okuma 9 Mesele Sadece Salya Salgılayan Köpekler Değil! 107

hemen sonrasında ışığı kapatın. Tam karanlıkta 15 saniye kadar bekleyin, ışığı tekrar açın. 15 saniye daha bekleyin ve bu işlemi tekrar edin: zil... ışığı kapatın... 15 saniye bekleyin... ışığı açın... Bu ani karanlığın hemen öncesinde *sadece* zilin çaldığından emin olun. Nötr uyaranla (zil) koşulsuz uyaran (karanlık) eşlemesini 10-20 kez yapın. Şimdi ışıklar açıkken gözbebeklerinizi aynada dikkatle izleyip zili çalın. Şimdi ışıklar açıkken gözbebeklerinizi aynada dikkatle izleyin ve zili çalın. Işıkta bir değişiklik olmamasına rağmen gözbebeklerinizin hafifçe büyüdüğünü göreceksiniz! Zil, koşullu uyaran ve gözbebeği büyümesi ise koşullu tepki haline gelmiştir.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bu kitapta verilen iki diğer çalışma doğrudan Pavlov'un klasik koşullama teorisine dayanmaktadır. Bir sonraki makalede John B. Watson'ın, Pavlov'un köpekleri salya salgılamaya koşullamasıyla aynı prensipleri kullanarak 11 aylık Küçük Albert'i beyaz bir fareden (ve diğer tüylü şeylerden) korkması için nasıl koşulladığını göreceksiniz. Watson bunu yaparak, korku gibi duyguların nasıl şekillendiğini göstermiştir. Daha sonra Joseph Wolpe (bkz. Bölüm IX: Psikoterapi: Okuma 34) klasik koşullama kavramlarını uygulayarak yoğun korkuları (fobileri) tedavi etmek için bir terapi tekniği geliştirmiştir. Wolpe'un çalışması, korkulu tepkinin azalması için koşullu uyaranla koşulsuz uyaran arasındaki bağın kırılması gerektiği fikrine dayanmaktadır.

Klasik koşullama ve fobilere yönelik bu araştırmalar halen devam etmektedir. Örneğin, bazı çalışmalar ebeveynlerinde fobi olan çocukların, korkulan nesneye doğrudan maruz kalmadan anne ve babasından "dolaylı" koşullamayla yılan ve örümcek gibi şeylere karşı aynı fobileri geliştirdiklerini bulmuştur (Frederikson, Annas & Wik, 1997). Tıp ve psikoloji literatüründe Pavlov'un teorisinin burada özetlenemeyecek kadar çok sayıda uygulaması bulunmaktadır. Bu yüzden göze çarpan bulgulara birkaç örnek daha verilecektir.

Dünyanın her yerindeki çiftçilerin başına bela olan ortak bir problem kurt ve çakal gibi yırtıcı hayvanların sürülerine saldırıp hayvanlarını yemesidir. 1970'lerin başında bu yırtıcıların öldürülmesine gerek kalmadan koyunların çakallar ve kurtlar tarafından öldürülmeleri problemini çözmek için Pavlov tipi koşullama tekniklerini uygulayan bazı çalışmalar yapılmıştır (bkz. Gustafson ve ark., 1974). Kurtlara ve çakallara, yendiğinde hayvanı hasta eden bir kimyasal olan lityum klorit (KsuzU) içeren koyun etleri verilmiştir. Hayvanlar eti yediğinde ciddi mide bulantısı ve kusma (KsuzT) ile sersemlemişlerdir. Bu aç yırtıcı hayvanlar iyileştikten sonra canlı koyunların bulunduğu bir ağıla konulmuşlardır. Kurtlar ve

çakallar koyunlara (KşluU) saldırma girişiminde bulunmuş, ama avlarının kokusunu alır almaz durup koyundan mümkün olduğunca uzak kalmışlardır. Hatta ağılın kapısı açılınca çakal ve kurtlar koyunlardan olabildiğince uzağa kaçmıştır! Çiftçiler bu ve buna benzer çalışmalara dayanarak kurtları ve çakalları uzak tutmak için bu klasik koşullama yöntemini sık sık kullanmaktadır.

Klasik koşullamanın kullanıldığı, potansiyel açıdan önemli başka bir araştırma alanı da davranışsal tıptır. Çalışmalar bağışıklık sistemi aktivitesinin Pavlov'un ilkeleri kullanılarak değiştirilebileceğini göstermiştir. Ader ve Cohen (1985) farelere sakarinle tatlandırılmış su (fareler bu suyu çok sever) vermişlerdir. Sonra sakarinli suyu farelerin bağışıklık sistemini zayıflatan bir ilaç enjeksiyonuyla eşleştirmişlerdir. Daha sonra koşullanmış bu farelere sakarinli su verilip enjeksiyon yapılmadığında fareler, bağışıklık sistemlerinin baskılandığına, bağışıklık tepkilerinin zayıfladığına dair belirtiler göstermişlerdir. Tersinin mümkün olup olmadığını –bağışıklık sistemini *güçlendirecek* tepkilerin klasik koşullandırılıp koşullandırılmayacağını görmek– için (özellikle *psikonöroimmunoloji* adındaki psikoloji alt alanında) araştırmalar sürmektedir. Genel olarak araştırmalar insanlarda bağışıklık sistemi tepkilerinin etkinliğini artırmak için klasik koşullamanın umut verici olduğunu göstermektedir (Miller&Cohen, 2001). Hayal edin: Gelecekte kendinizi *tıbbi olmayan* koşullu uyaranlara maruz bırakarak hastalıklara karşı direncinizi artırabilirsiniz. Örneğin, nezle ya da gribin başlayacağını hissettiğinizi, bu yüzden iPod'unuzdaki özel olarak klasik koşullanmış "bağışıklık tepkisi güçlendirme müziğini" açtığınızı hayal edin. Müzik kulaklarınıza dolarken bu uyarana karşı koşullu tepki olarak direnciniz yükselir ve hastalığı olduğu yerde keser.

Pavlov'un keşiflerinin bugünkü psikolojik araştırmalar üzerinde süregelen etkisini görmek için şunları bir düşünün. 2000 yılından beri bu tartışmanın temelini oluşturan binden fazla makale Pavlov'un çalışmasından alıntı yapmıştır. Özellikle yakın dönemde şaşırtıcı bir çalışma koşullama ve sönme esnasındaki psikolojik durumunuzun, fobiler denen klasik koşullanılmış mantıksız korkuların tedavisinde nasıl bir rol oynayabileceğini göstermiştir (Mystkowski ve ark., 2003). Araştırmacılar örümcekten korkan katılımcıları tedavi etmek için duyarsızlaştırma tekniklerini kullanmışlardır. Bazıları tedaviyi kafein aldıktan sonra, diğerleri ise plasebodan sonra almıştır. Bir hafta sonra bütün katılımcılar yeniden test edilmiştir – bazıları kafein, bazıları plasebo almıştır. Tedavi sırasında plasebo alıp takip sırasında gerçek kafein alanlar *ve* tedavi sırasında gerçek kafein alıp takip sırasında plasebo alanlar korku tepkisine geri dönmüşlerdir. Başka bir deyişle, uyaran durumunun karakteristiğinin değiştirilmesi sönmenin etkisini azaltmaktadır. Ancak tedavi ve takip sırasında ister kafein ister plasebo olsun aynı durumda kalanlar, örümceklere yönelik daha düşük korku

108 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

çakallar koyunlara (KşluU) saldırma girişiminde bulunmuş, ama avlarının kokusunu alır almaz durup koyundan mümkün olduğunca uzak kalmışlardır. Hatta ağılın kapısı açılınca çakal ve kurtlar koyunlardan olabildiğince uzağa kaçmıştır! Çiftçiler bu ve buna benzer çalışmalara dayanarak kurtları ve çakalları uzak tutmak için bu klasik koşullama yöntemini sık sık kullanmaktadır.

Klasik koşullamanın kullanıldığı, potansiyel açıdan önemli başka bir araştırma alanı da davranışsal tıptır. Çalışmalar bağışıklık sistemi aktivitesinin Pavlov'un ilkeleri kullanılarak değiştirilebileceğini göstermiştir. Ader ve Cohen (1985) farelere sakarinle tatlandırılmış su (fareler bu suyu çok sever) vermişlerdir. Sonra sakarinli suyu farelerin bağışıklık sistemini zayıflatan bir ilaç enjeksiyonuyla eşleştirmişlerdir. Daha sonra koşullanmış bu farelere sakarinli su verilip enjeksiyon yapılmadığında fareler, bağışıklık sistemlerinin baskılandığına, bağışıklık tepkilerinin zayıfladığına dair belirtiler göstermişlerdir. Tersinin mümkün olup olmadığını –bağışıklık sistemini *güçlendirecek* tepkilerin klasik koşullandırılıp koşullandırılmayacağını görmek– için (özellikle *psikonöroimmunoloji* adındaki psikoloji alt alanında) araştırmalar sürmektedir. Genel olarak araştırmalar insanlarda bağışıklık sistemi tepkilerinin etkinliğini artırmak için klasik koşullamanın umut verici olduğunu göstermektedir (Miller&Cohen, 2001). Hayal edin: Gelecekte kendinizi *tıbbi olmayan* koşullu uyaranlara maruz bırakarak hastalıklara karşı direncinizi artırabilirsiniz. Örneğin, nezle ya da gribin başlayacağını hissettiğinizi, bu yüzden iPod'unuzdaki özel olarak klasik koşullanmış "bağışıklık tepkisi güçlendirme müziğini" açtığınızı hayal edin. Müzik kulaklarınıza dolarken bu uyarana karşı koşullu tepki olarak direnciniz yükselir ve hastalığı olduğu yerde keser.

Pavlov'un keşiflerinin bugünkü psikolojik araştırmalar üzerinde süregelen etkisini görmek için şunları bir düşünün. 2000 yılından beri bu tartışmanın temelini oluşturan binden fazla makale Pavlov'un çalışmasından alıntı yapmıştır. Özellikle yakın dönemde şaşırtıcı bir çalışma koşullama ve sönme esnasındaki psikolojik durumunuzun, fobiler denen klasik koşullanılmış mantıksız korkuların tedavisinde nasıl bir rol oynayabileceğini göstermiştir (Mystkowski ve ark., 2003). Araştırmacılar örümcekten korkan katılımcıları tedavi etmek için duyarsızlaştırma tekniklerini kullanmışlardır. Bazıları tedaviyi kafein aldıktan sonra, diğerleri ise plasebodan sonra almıştır. Bir hafta sonra bütün katılımcılar yeniden test edilmiştir – bazıları kafein, bazıları plasebo almıştır. Tedavi sırasında plasebo alıp takip sırasında gerçek kafein alanlar *ve* tedavi sırasında gerçek kafein alıp takip sırasında plasebo alanlar korku tepkisine geri dönmüşlerdir. Başka bir deyişle, uyaran durumunun karakteristiğinin değiştirilmesi sönmenin etkisini azaltmaktadır. Ancak tedavi ve takip sırasında ister kafein ister plasebo olsun aynı durumda kalanlar, örümceklere yönelik daha düşük korku

108 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

çakallar koyunlara (KşluU) saldırma girişiminde bulunmuş, ama avlarının kokusunu alır almaz durup koyundan mümkün olduğunca uzak kalmışlardır. Hatta ağılın kapısı açılınca çakal ve kurtlar koyunlardan olabildiğince uzağa kaçmıştır! Çiftçiler bu ve buna benzer çalışmalara dayanarak kurtları ve çakalları uzak tutmak için bu klasik koşullama yöntemini sık sık kullanmaktadır.

Klasik koşullamanın kullanıldığı, potansiyel açıdan önemli başka bir araştırma alanı da davranışsal tıptır. Çalışmalar bağışıklık sistemi aktivitesinin Pavlov'un ilkeleri kullanılarak değiştirilebileceğini göstermiştir. Ader ve Cohen (1985) farelere sakarinle tatlandırılmış su (fareler bu suyu çok sever) vermişlerdir. Sonra sakarinli suyu farelerin bağışıklık sistemini zayıflatan bir ilaç enjeksiyonuyla eşleştirmişlerdir. Daha sonra koşullanmış bu farelere sakarinli su verilip enjeksiyon yapılmadığında fareler, bağışıklık sistemlerinin baskılandığına, bağışıklık tepkilerinin zayıfladığına dair belirtiler göstermişlerdir. Tersinin mümkün olup olmadığını –bağışıklık sistemini *güçlendirecek* tepkilerin klasik koşullandırılıp koşullandırılmayacağını görmek– için (özellikle *psikonöroimmunoloji* adındaki psikoloji alt alanında) araştırmalar sürmektedir. Genel olarak araştırmalar insanlarda bağışıklık sistemi tepkilerinin etkinliğini artırmak için klasik koşullamanın umut verici olduğunu göstermektedir (Miller&Cohen, 2001). Hayal edin: Gelecekte kendinizi *tıbbi olmayan* koşullu uyaranlara maruz bırakarak hastalıklara karşı direncinizi artırabilirsiniz. Örneğin, nezle ya da gribin başlayacağını hissettiğinizi, bu yüzden iPod'unuzdaki özel olarak klasik koşullanmış "bağışıklık tepkisi güçlendirme müziğini" açtığınızı hayal edin. Müzik kulaklarınıza dolarken bu uyarana karşı koşullu tepki olarak direnciniz yükselir ve hastalığı olduğu yerde keser.

Pavlov'un keşiflerinin bugünkü psikolojik araştırmalar üzerinde süregelen etkisini görmek için şunları bir düşünün. 2000 yılından beri bu tartışmanın temelini oluşturan binden fazla makale Pavlov'un çalışmasından alıntı yapmıştır. Özellikle yakın dönemde şaşırtıcı bir çalışma koşullama ve sönme esnasındaki psikolojik durumunuzun, fobiler denen klasik koşullanılmış mantıksız korkuların tedavisinde nasıl bir rol oynayabileceğini göstermiştir (Mystkowski ve ark., 2003). Araştırmacılar örümcekten korkan katılımcıları tedavi etmek için duyarsızlaştırma tekniklerini kullanmışlardır. Bazıları tedaviyi kafein aldıktan sonra, diğerleri ise plasebodan sonra almıştır. Bir hafta sonra bütün katılımcılar yeniden test edilmiştir – bazıları kafein, bazıları plasebo almıştır. Tedavi sırasında plasebo alıp takip sırasında gerçek kafein alanlar *ve* tedavi sırasında gerçek kafein alıp takip sırasında plasebo alanlar korku tepkisine geri dönmüşlerdir. Başka bir deyişle, uyaran durumunun karakteristiğinin değiştirilmesi sönmenin etkisini azaltmaktadır. Ancak tedavi ve takip sırasında ister kafein ister plasebo olsun aynı durumda kalanlar, örümceklere yönelik daha düşük korku

tepkisi göstermeye devam etmişlerdir. Bu bulgu, klasik koşullanmış bir davranış sönmeyi başarılı bir şekilde sağladıysa, koşullu uyaran yeni ve farklı bir durumla karşılaştığında tepkinin geri dönebileceği anlamına gelmektedir.

SON SÖZ

Bu örnekler Pavlov'un bilimsel ve araştırma disiplinleri üzerindeki etkisinin ne kadar geniş kapsamlı olduğunu göstermektedir. Özellikle psikolojiden bahsedecek olursak, çok az bilim adamı tek bir disiplinde bu kadar etkili olmuştur. Klasik koşullama modern psikolojinin dayandığı temel teorilerden biridir. Pavlov'un katkıları olmasa davranış bilimcileri yıllar boyunca hâlâ bu ilkeleri ortaya koyuyor olabilirdi. Ama Pavlov kariyerini riske atmaya ve denenmemiş, bilinmeyen ve oldukça şüpheli olan 19. yüzyılın psikoloji bilimine girmeye karar vermeseydi bu kadar tutarlı, zarif ve iyi bir anlatımla ortaya konmuş bir koşullanmış refleks teorisi var olamazdı.

Ader, R., & Cohen, N. (1985). CNS-immune system interactions: Conditioning phenomena. *Behavioral and Brain Sciences, 8,* 379–394.

Fredrikson, M., Annas, P., & Wik, G. (1997). Parental history, aversive exposure, and the develop- ment of snake and spider phobias in women. *Behavior Research and Therapy, 35*(1), 23–28.

Gustafson, C. R., Garcia, J., Hawkins, W., & Rusiniak, K. (1974). Coyote predation control by aversive conditioning. *Science, 184,* 581–583.

Miller, G., & Cohen, S. (2001). Psychological interventions and the immune system: A meta- analytic review and critique. *Health Psychology, 20,* 47–63.

Mystkowski, J., Mineka, S., Vernon, L., & Zinbarg, R. (2003). Changes in caffeine states enhance return of fear in spider phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71,* 243–250.

Okuma 10: DUYGUSAL KÜÇÜK ALBERT

Watson, J. B. & Rayner, R. (1920). Conditioned Emotional Responses. (Koşullu Duygusal Tepkiler). *Journal of Experimental Psychology, 3,* 1-14.

Duygularınızın nereden geldiğini hiç merak ettiniz mi? Eğer ettiyseniz yalnız değilsiniz. Psikoloji tarihi boyunca duyguların kaynağı davranışçı bilim adamlarını cezbetmiştir. Bu cazibenin kanıtlarından bir kısmı bu kitapta doğrudan duygusal tepkilerle ilişkili dört çalışmada bulunabilir (Bölüm V, Harlow, 1958; Bölüm VI, Ekman & Friesen, 1971; Bölüm VIII, Seligman & Meier, 1967 ve Bölüm IX, Wolpe, 1961). Watson ve Rayner tarafından koşullu duygusal tep-

Okuma 10 Duygusal Küçük Albert 109

tepkisi göstermeye devam etmişlerdir. Bu bulgu, klasik koşullanmış bir davranış sönmeyi başarılı bir şekilde sağladıysa, koşullu uyaran yeni ve farklı bir durumla karşılaştığında tepkinin geri dönebileceği anlamına gelmektedir.

SON SÖZ

Bu örnekler Pavlov'un bilimsel ve araştırma disiplinleri üzerindeki etkisinin ne kadar geniş kapsamlı olduğunu göstermektedir. Özellikle psikolojiden bahsedecek olursak, çok az bilim adamı tek bir disiplinde bu kadar etkili olmuştur. Klasik koşullama modern psikolojinin dayandığı temel teorilerden biridir. Pavlov'un katkıları olmasa davranış bilimcileri yıllar boyunca hâlâ bu ilkeleri ortaya koyuyor olabilirdi. Ama Pavlov kariyerini riske atmaya ve denenmemiş, bilinmeyen ve oldukça şüpheli olan 19. yüzyılın psikoloji bilimine girmeye karar vermeseydi bu kadar tutarlı, zarif ve iyi bir anlatımla ortaya konmuş bir koşullanmış refleks teorisi var olamazdı.

Ader, R., & Cohen, N. (1985). CNS-immune system interactions: Conditioning phenomena. *Behavioral and Brain Sciences, 8,* 379–394.

Fredrikson, M., Annas, P., & Wik, G. (1997). Parental history, aversive exposure, and the develop- ment of snake and spider phobias in women. *Behavior Research and Therapy, 35*(1), 23–28.

Gustafson, C. R., Garcia, J., Hawkins, W., & Rusiniak, K. (1974). Coyote predation control by aversive conditioning. *Science, 184,* 581–583.

Miller, G., & Cohen, S. (2001). Psychological interventions and the immune system: A meta- analytic review and critique. *Health Psychology, 20,* 47–63.

Mystkowski, J., Mineka, S., Vernon, L., & Zinbarg, R. (2003). Changes in caffeine states enhance return of fear in spider phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71,* 243–250.

Okuma 10: DUYGUSAL KÜÇÜK ALBERT

Watson, J. B. & Rayner, R. (1920). Conditioned Emotional Responses. (Koşullu Duygusal Tepkiler). *Journal of Experimental Psychology, 3,* 1-14.

Duygularınızın nereden geldiğini hiç merak ettiniz mi? Eğer ettiyseniz yalnız değilsiniz. Psikoloji tarihi boyunca duyguların kaynağı davranışçı bilim adamlarını cezbetmiştir. Bu cazibenin kanıtlarından bir kısmı bu kitapta doğrudan duygusal tepkilerle ilişkili dört çalışmada bulunabilir (Bölüm V, Harlow, 1958; Bölüm VI, Ekman & Friesen, 1971; Bölüm VIII, Seligman & Meier, 1967 ve Bölüm IX, Wolpe, 1961). Watson ve Rayner tarafından koşullu duygusal tep-

kiler üzerine yapılan bu çalışma yaklaşık yüz yıl önce yayınlandığında çarpıcı bir araştırma örneği olmuştur ve bu çalışmanın etkileri günümüzde de sürmektedir. Bu çalışmanın bulgularından bahsetmeyen bir genel psikoloji kitabı veya öğrenme ve davranış üzerine bir kitap bulmak oldukça zordur.

Bu çalışmanın tarihsel önemi sadece araştırma bulgularından değil aynı zamanda öncülük ettiği yeni psikolojinin çalışma konularından da kaynaklanmaktadır. Eğer o yüzyılın sonlarına yolculuk edebilseydik ve psikolojinin o zamanlardaki durumuna bakabilseydik, alanın neredeyse tamamen Sigmund Freud'un çalışmalarının egemenliği altında olduğunu görürdük (Bölüm VIII'de Anna Freud hakkındaki okumaya bakınız). Freud'un insan davranışı üzerine psikanalitik görüşleri erken çocukluk döneminde bastırılan çatışmalara ve bilinçdışı dürtülerle motive edildiği fikrine dayanmaktadır. Basit Freudyen terimlerle davranış, düşünce ve duygular, biyolojik ve dürtüsel süreçler aracılığıyla içsel olarak üretilmektedir.

1920'lerde psikolojide, Pavlov (bir önceki çalışmada tartışıldığı üzere) ve Watson'ın öncülük ettiği, davranışçılık adı verilen yeni bir hareket yerleşmeye başlamıştır. Davranışçıların bakış açısı psikanalitik ekole tamamen ters olup, davranışın çeşitli çevresel veya durumsal uyaranlar aracılığıyla insanın *dışında* üretildiği şeklindeydi. Bu nedenle Watson, karşılaştığımız belirli uyaranlara duygusal tepkiler vermeye koşullandığımız için duygusal tepkilerimiz olduğunu öne sürmüştür. Başka bir deyişle duygusal tepkilerimizi *öğreniriz*. Watson (1913), ünlü demecinde de ilan ettiği üzere, bütün insan davranışlarının öğrenme ve koşullanma sonucu olduğuna inanmıştır,

> Bana bir düzine sağlam, sağlıklı bebek verin ve onları yetiştireceğim kendime ait özel bir dünya sağlayın; içlerinden rastgele birini seçerek herhangi bir alanda –doktor, avukat, sanatçı, tüccar ve hatta dilenci ve hırsız– uzmanlaştıracağımı temin ederim.

Bu görüş zamanına göre oldukça yenilikçiydi. Halkın genel düşüncesinin yanı sıra psikologların büyük çoğunluğu da bu yeni fikirleri kabul etmeye hazır değildi. Bu durum özellikle insanın içinde üretiliyor gibi görünen duygusal tepkiler için geçerliydi. Watson, belirli duyguların herhangi bir içsel güç olmaksızın koşullanabileceğini göstermek üzere işe koyuldu.

TEORİK ÖNERMELER

Watson'a göre bir uyaran sizde belirli bir duyguya (korku gibi) yol açıyorsa ve bu uyaran başka bir şeyle, mesela bir sıçanla, aynı zamanda tekrarlı olarak deneyimlenirse; beyninizde sıçanla korku birbirine bağlanacaktır. Bir başka deyişle, eninde sonunda sıçandan korkmaya koşullanacaksınızdır (bu görüş Pav-

110 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

kiler üzerine yapılan bu çalışma yaklaşık yüz yıl önce yayınlandığında çarpıcı bir araştırma örneği olmuştur ve bu çalışmanın etkileri günümüzde de sürmektedir. Bu çalışmanın bulgularından bahsetmeyen bir genel psikoloji kitabı veya öğrenme ve davranış üzerine bir kitap bulmak oldukça zordur.

Bu çalışmanın tarihsel önemi sadece araştırma bulgularından değil aynı zamanda öncülük ettiği yeni psikolojinin çalışma konularından da kaynaklanmaktadır. Eğer o yüzyılın sonlarına yolculuk edebilseydik ve psikolojinin o zamanlardaki durumuna bakabilseydik, alanın neredeyse tamamen Sigmund Freud'un çalışmalarının egemenliği altında olduğunu görürdük (Bölüm VIII'de Anna Freud hakkındaki okumaya bakınız). Freud'un insan davranışı üzerine psikanalitik görüşleri erken çocukluk döneminde bastırılan çatışmalara ve bilinçdışı dürtülerle motive edildiği fikrine dayanmaktadır. Basit Freudyen terimlerle davranış, düşünce ve duygular, biyolojik ve dürtüsel süreçler aracılığıyla içsel olarak üretilmektedir.

1920'lerde psikolojide, Pavlov (bir önceki çalışmada tartışıldığı üzere) ve Watson'ın öncülük ettiği, davranışçılık adı verilen yeni bir hareket yerleşmeye başlamıştır. Davranışçıların bakış açısı psikanalitik ekole tamamen ters olup, davranışın çeşitli çevresel veya durumsal uyaranlar aracılığıyla insanın *dışında* üretildiği şeklindeydi. Bu nedenle Watson, karşılaştığımız belirli uyaranlara duygusal tepkiler vermeye koşullandığımız için duygusal tepkilerimiz olduğunu öne sürmüştür. Başka bir deyişle duygusal tepkilerimizi *öğreniriz*. Watson (1913), ünlü demecinde de ilan ettiği üzere, bütün insan davranışlarının öğrenme ve koşullanma sonucu olduğuna inanmıştır,

> Bana bir düzine sağlam, sağlıklı bebek verin ve onları yetiştireceğim kendime ait özel bir dünya sağlayın; içlerinden rastgele birini seçerek herhangi bir alanda –doktor, avukat, sanatçı, tüccar ve hatta dilenci ve hırsız– uzmanlaştıracağımı temin ederim.

Bu görüş zamanına göre oldukça yenilikçiydi. Halkın genel düşüncesinin yanı sıra psikologların büyük çoğunluğu da bu yeni fikirleri kabul etmeye hazır değildi. Bu durum özellikle insanın içinde üretiliyor gibi görünen duygusal tepkiler için geçerliydi. Watson, belirli duyguların herhangi bir içsel güç olmaksızın koşullanabileceğini göstermek üzere işe koyuldu.

TEORİK ÖNERMELER

Watson'a göre bir uyaran sizde belirli bir duyguya (korku gibi) yol açıyorsa ve bu uyaran başka bir şeyle, mesela bir sıçanla, aynı zamanda tekrarlı olarak deneyimlenirse; beyninizde sıçanla korku birbirine bağlanacaktır. Bir başka deyişle, eninde sonunda sıçandan korkmaya koşullanacaksınızdır (bu görüş Pav-

lov'un klasik koşullama teorisini yansıtır). Watson, sıçanlardan korkmamızın doğuştan olmadığını, bu tür korkuları koşullamayla öğrendiğimizi savunmuştur. Bu düşünce Watson'ın, "Küçük Albert" adında bir katılımcıyla yaptığı en ünlü deneyin teorik temelini şekillendirmiştir.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Doğuştan yetim olan katılımcı "Albert B." 9 aylıkken, yetiştirildiği hastaneden bu çalışma için alınmıştır. Araştırmacılar ve hastane personeli onun hem fiziksel hem de duygusal yönden gayet sağlıklı olduğuna karar vermiştir. Araştırmacılar Albert'in doğuştan herhangi bir korkusu olup olmadığını görmek için ona bir sıçan, bir tavşan, bir maymun, bir köpek, saçlı ve saçsız maskeler ve beyaz pamuk yumağı göstermişlerdir. Albert'in bu nesnelere verdiği tepkiler yakından gözlenmiştir. Albert çeşitli hayvanları ve nesneleri görünce onlara ilgi göstermiş, onları yakalamaya ve dokunmaya çalışmış, ancak en ufak bir korku belirtisi göstermemiştir. Bu nesneler korkuya yol açmadığı için bunlara *nötr uyaranlar* denmektedir.

Deneyin bir sonraki aşaması Albert'i yüksek sese maruz bırakmanın bir korku tepkisi ortaya çıkarıp çıkarmayacağını belirlemeyi içermiştir. Bu hiç de zor olmamıştır, çünkü her insan, özellikle de bebekler ani ve yüksek sesler karşısında korku tepkileri gösterirler. Çünkü bu tepkinin ortaya çıkması için öğrenme gerekmez, yüksek ses *koşulsuz uyaran* olarak adlandırılır. Bu çalışmada Albert'in hemen arkasında, yaklaşık 1.20 m uzunluğunda çelik bir çubuğa bir çekiçle vurulmuştur. Bu gürültü Albert'i irkmiş, korkutmuş ve ağlatmaya başlamıştır.

Sıradaki evre Albert'te korku duygusunun koşullama yoluyla oluşturulabileceği fikrinin test edilmesi için düzenlenmiştir. Bu asıl koşullama testleri çocuk 11 aylık olana kadar uygulanmamıştır. Araştırmacılar bir çocuk üzerinde deneysel yollarla korku tepkileri yaratma konusunda tereddüt etmişler, ancak geçmişe bakıldığında etik açıdan tartışılır bir yöntemle çalışmaya devam etmeye karar vermişlerdir. (Bu okumanın ilerleyen kısımlarında çalışmadaki diğer etik problemlerle bağlantılı olarak ele alınacaktır.)

Deney başladığında Watson ve lisansüstü araştırma asistanı olan Rosalie Rayner, Albert'e beyaz bir sıçan göstermişlerdir. Başta Albert sıçanla ilgilenmiş ve ona dokunmaya çalışmıştır. Dokunduğu zaman Albert'i irkilten ve korkutan metal çubuk vurulmuştur. Bu süreç üç kez tekrar edilmiştir. Bir hafta sonra aynı uygulamaya devam edilmiştir. Toplamda yedi gürültü-sıçan eşleşmesinden sonra, gürültü olmaksızın yalnız sıçan Albert'e gösterilmiştir. Muhtemelen şimdiye kadar tahmin ettiğiniz şekilde Albert sıçana karşı aşırı bir korku tepkisi göstermiştir. Ağlamaya başlamış, başka tarafa dönmüş, sıçandan uzağa yu-

Okuma 10 Duygusal Küçük Albert 111

lov'un klasik koşullama teorisini yansıtır). Watson, sıçanlardan korkmamızın doğuştan olmadığını, bu tür korkuları koşullamayla öğrendiğimizi savunmuştur. Bu düşünce Watson'ın, "Küçük Albert" adında bir katılımcıyla yaptığı en ünlü deneyin teorik temelini şekillendirmiştir.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Doğuştan yetim olan katılımcı "Albert B." 9 aylıkken, yetiştirildiği hastaneden bu çalışma için alınmıştır. Araştırmacılar ve hastane personeli onun hem fiziksel hem de duygusal yönden gayet sağlıklı olduğuna karar vermiştir. Araştırmacılar Albert'in doğuştan herhangi bir korkusu olup olmadığını görmek için ona bir sıçan, bir tavşan, bir maymun, bir köpek, saçlı ve saçsız maskeler ve beyaz pamuk yumağı göstermişlerdir. Albert'in bu nesnelere verdiği tepkiler yakından gözlenmiştir. Albert çeşitli hayvanları ve nesneleri görünce onlara ilgi göstermiş, onları yakalamaya ve dokunmaya çalışmış, ancak en ufak bir korku belirtisi göstermemiştir. Bu nesneler korkuya yol açmadığı için bunlara *nötr uyaranlar* denmektedir.

Deneyin bir sonraki aşaması Albert'i yüksek sese maruz bırakmanın bir korku tepkisi ortaya çıkarıp çıkarmayacağını belirlemeyi içermiştir. Bu hiç de zor olmamıştır, çünkü her insan, özellikle de bebekler ani ve yüksek sesler karşısında korku tepkileri gösterirler. Çünkü bu tepkinin ortaya çıkması için öğrenme gerekmez, yüksek ses *koşulsuz uyaran* olarak adlandırılır. Bu çalışmada Albert'in hemen arkasında, yaklaşık 1.20 m uzunluğunda çelik bir çubuğa bir çekiçle vurulmuştur. Bu gürültü Albert'i irkmiş, korkutmuş ve ağlatmaya başlamıştır.

Sıradaki evre Albert'te korku duygusunun koşullama yoluyla oluşturulabileceği fikrinin test edilmesi için düzenlenmiştir. Bu asıl koşullama testleri çocuk 11 aylık olana kadar uygulanmamıştır. Araştırmacılar bir çocuk üzerinde deneysel yollarla korku tepkileri yaratma konusunda tereddüt etmişler, ancak geçmişe bakıldığında etik açıdan tartışılır bir yöntemle çalışmaya devam etmeye karar vermişlerdir. (Bu okumanın ilerleyen kısımlarında çalışmadaki diğer etik problemlerle bağlantılı olarak ele alınacaktır.)

Deney başladığında Watson ve lisansüstü araştırma asistanı olan Rosalie Rayner, Albert'e beyaz bir sıçan göstermişlerdir. Başta Albert sıçanla ilgilenmiş ve ona dokunmaya çalışmıştır. Dokunduğu zaman Albert'i irkilten ve korkutan metal çubuk vurulmuştur. Bu süreç üç kez tekrar edilmiştir. Bir hafta sonra aynı uygulamaya devam edilmiştir. Toplamda yedi gürültü-sıçan eşleşmesinden sonra, gürültü olmaksızın yalnız sıçan Albert'e gösterilmiştir. Muhtemelen şimdiye kadar tahmin ettiğiniz şekilde Albert sıçana karşı aşırı bir korku tepkisi göstermiştir. Ağlamaya başlamış, başka tarafa dönmüş, sıçandan uzağa yu-

varlanmış ve o kadar hızlı bir şekilde sürünerek sıçandan kaçmıştır ki araştırmacılar masadan düşmemesi için Albert'i hemen yakalamak zorunda kalmışlardır! Sadece bir hafta öncesine kadar korkuya sebep olmayan bir nesneye korku duygusu koşullanmıştır.

Daha sonra araştırmacılar bu korkunun başka nesnelere aktarılıp aktarılamayacağını incelemek istemişlerdir. Psikoloji terimleriyle, bu aktarım *genelleme* olarak bilinmektedir. Eğer Albert diğer benzer nesnelere de korku tepkisi gösterirse, öğrenilen davranışın genellendiği söylenebilirdi. Bir hafta sonra Albert yeniden test edilmiş ve sıçandan hala korktuğu görülmüştür. Daha sonra genellemeyi test etmek için Albert'e benzer bir nesne (beyaz bir tavşan) gösterilmiştir. Yazarın deyişiyle,

> Önce olumsuz tepkiler başladı. Mümkün olduğunca hayvandan uzak bir tarafa eğildi, sızlandı ve sonra gözyaşlarına boğuldu. Tavşan ona değdirildiğinde kafasını minderin içine soktu, sonra elleri ve dizleri üzerinde doğrulup sürünerek ve ağlayarak uzaklaştı. (s. 6)

Unutmayın ki Albert koşullamadan önce tavşandan korkmuyordu ve özellikle tavşandan korkmaya koşullanmamıştı.

Testin yapıldığı gün boyunca Albert'e bir köpek, bir kürk ceket, bir pamuk paketi ve Watson'ın kendi beyaz saçlı kafası gösterilmiştir. Albert bu nesnelerin hepsine korkuyla cevap vermiştir. Bu çalışmaya meşhur olduğu kadar kötü bir şöhret de kazandıran, en iyi bilinen genelleme testlerinden biri, Watson'ın Albert'e bir noel baba maskesi göstermesiyle ortaya çıkmıştır. Tepkisi ne mi olmuştur? Evet... korku! Beş gün daha geçtikten sonra Albert yeniden test edilmiştir. O gün Albert'e gösterilen nesnelerin sıralaması Tablo 10-1'de özetlenmiştir.

Koşullu duygusal tepkilerle ilgili Watson'ın araştırmak istediği bir başka boyut da öğrenilen uygun bir durumdan diğerine aktarılıp aktarılamayacağıydı. Eğer Albert'in bu çeşitli hayvanlara ve nesnelere olan korkusu başka bir yerde değil de sadece deney ortamında ortaya çıkıyor olsaydı, bulguların önemi epeyce azalırdı. Bunu test etmek için Tablo 10-1'de bahsedilen günün ertesi günü Albert, daha aydınlık ve daha fazla insanın bulunduğu, tamamen farklı bir odaya alınmıştır. Bu yeni ortamda Albert'in sıçana ve tavşana olan tepkileri hala açıkça korku dolu, ancak her nasılsa daha az yoğundur.

Watson ve Rayner'ın yapmak istediği son test Albert'in yeni öğrendiği duygusal tepkilerin zamana karşı dayanıklılığıdır. Albert evlat edinilmiş ve kısa bir süre sonra hastaneden ayrılması programlanmıştır. Bu nedenle bütün test işlemlerine 31 gün ara verilmiştir. Bu sürenin sonunda Albert'e birer kez noel baba maskesi, kürk ceket, sıçan tavşan ve köpek gösterilmiştir. Bir ay sonra, Albert hala bu nesnelerden oldukça korkmaya devam etmiştir.

112 *Bölüm III Öğrenme ve Koşullama*

varlanmış ve o kadar hızlı bir şekilde sürünerek sıçandan kaçmıştır ki araştırmacılar masadan düşmemesi için Albert'i hemen yakalamak zorunda kalmışlardır! Sadece bir hafta öncesine kadar korkuya sebep olmayan bir nesneye korku duygusu koşullanmıştır.

Daha sonra araştırmacılar bu korkunun başka nesnelere aktarılıp aktarılamayacağını incelemek istemişlerdir. Psikoloji terimleriyle, bu aktarım *genelleme* olarak bilinmektedir. Eğer Albert diğer benzer nesnelere de korku tepkisi gösterirse, öğrenilen davranışın genellendiği söylenebilirdi. Bir hafta sonra Albert yeniden test edilmiş ve sıçandan hala korktuğu görülmüştür. Daha sonra genellemeyi test etmek için Albert'e benzer bir nesne (beyaz bir tavşan) gösterilmiştir. Yazarın deyişiyle,

> Önce olumsuz tepkiler başladı. Mümkün olduğunca hayvandan uzak bir tarafa eğildi, sızlandı ve sonra gözyaşlarına boğuldu. Tavşan ona değdirildiğinde kafasını minderin içine soktu, sonra elleri ve dizleri üzerinde doğrulup sürünerek ve ağlayarak uzaklaştı. (s. 6)

Unutmayın ki Albert koşullamadan önce tavşandan korkmuyordu ve özellikle tavşandan korkmaya koşullanmamıştı.

Testin yapıldığı gün boyunca Albert'e bir köpek, bir kürk ceket, bir pamuk paketi ve Watson'ın kendi beyaz saçlı kafası gösterilmiştir. Albert bu nesnelerin hepsine korkuyla cevap vermiştir. Bu çalışmaya meşhur olduğu kadar kötü bir şöhret de kazandıran, en iyi bilinen genelleme testlerinden biri, Watson'ın Albert'e bir noel baba maskesi göstermesiyle ortaya çıkmıştır. Tepkisi ne mi olmuştur? Evet... korku! Beş gün daha geçtikten sonra Albert yeniden test edilmiştir. O gün Albert'e gösterilen nesnelerin sıralaması Tablo 10-1'de özetlenmiştir.

Koşullu duygusal tepkilerle ilgili Watson'ın araştırmak istediği bir başka boyut da öğrenilen uygun bir durumdan diğerine aktarılıp aktarılamayacağıydı. Eğer Albert'in bu çeşitli hayvanlara ve nesnelere olan korkusu başka bir yerde değil de sadece deney ortamında ortaya çıkıyor olsaydı, bulguların önemi epeyce azalırdı. Bunu test etmek için Tablo 10-1'de bahsedilen günün ertesi günü Albert, daha aydınlık ve daha fazla insanın bulunduğu, tamamen farklı bir odaya alınmıştır. Bu yeni ortamda Albert'in sıçana ve tavşana olan tepkileri hala açıkça korku dolu, ancak her nasılsa daha az yoğundur.

Watson ve Rayner'ın yapmak istediği son test Albert'in yeni öğrendiği duygusal tepkilerin zamana karşı dayanıklılığıdır. Albert evlat edinilmiş ve kısa bir süre sonra hastaneden ayrılması programlanmıştır. Bu nedenle bütün test işlemlerine 31 gün ara verilmiştir. Bu sürenin sonunda Albert'e birer kez noel baba maskesi, kürk ceket, sıçan tavşan ve köpek gösterilmiştir. Bir ay sonra, Albert hala bu nesnelerden oldukça korkmaya devam etmiştir.

112 *Bölüm III Öğrenme ve Koşullama*

varlanmış ve o kadar hızlı bir şekilde sürünerek sıçandan kaçmıştır ki araştırmacılar masadan düşmemesi için Albert'i hemen yakalamak zorunda kalmışlardır! Sadece bir hafta öncesine kadar korkuya sebep olmayan bir nesneye korku duygusu koşullanmıştır.

Daha sonra araştırmacılar bu korkunun başka nesnelere aktarılıp aktarılamayacağını incelemek istemişlerdir. Psikoloji terimleriyle, bu aktarım *genelleme* olarak bilinmektedir. Eğer Albert diğer benzer nesnelere de korku tepkisi gösterirse, öğrenilen davranışın genellendiği söylenebilirdi. Bir hafta sonra Albert yeniden test edilmiş ve sıçandan hala korktuğu görülmüştür. Daha sonra genellemeyi test etmek için Albert'e benzer bir nesne (beyaz bir tavşan) gösterilmiştir. Yazarın deyişiyle,

> Önce olumsuz tepkiler başladı. Mümkün olduğunca hayvandan uzak bir tarafa eğildi, sızlandı ve sonra gözyaşlarına boğuldu. Tavşan ona değdirildiğinde kafasını minderin içine soktu, sonra elleri ve dizleri üzerinde doğrulup sürünerek ve ağlayarak uzaklaştı. (s. 6)

Unutmayın ki Albert koşullamadan önce tavşandan korkmuyordu ve özellikle tavşandan korkmaya koşullanmamıştı.

Testin yapıldığı gün boyunca Albert'e bir köpek, bir kürk ceket, bir pamuk paketi ve Watson'ın kendi beyaz saçlı kafası gösterilmiştir. Albert bu nesnelerin hepsine korkuyla cevap vermiştir. Bu çalışmaya meşhur olduğu kadar kötü bir şöhret de kazandıran, en iyi bilinen genelleme testlerinden biri, Watson'ın Albert'e bir noel baba maskesi göstermesiyle ortaya çıkmıştır. Tepkisi ne mi olmuştur? Evet... korku! Beş gün daha geçtikten sonra Albert yeniden test edilmiştir. O gün Albert'e gösterilen nesnelerin sıralaması Tablo 10-1'de özetlenmiştir.

Koşullu duygusal tepkilerle ilgili Watson'ın araştırmak istediği bir başka boyut da öğrenilen uygun bir durumdan diğerine aktarılıp aktarılamayacağıydı. Eğer Albert'in bu çeşitli hayvanlara ve nesnelere olan korkusu başka bir yerde değil de sadece deney ortamında ortaya çıkıyor olsaydı, bulguların önemi epeyce azalırdı. Bunu test etmek için Tablo 10-1'de bahsedilen günün ertesi günü Albert, daha aydınlık ve daha fazla insanın bulunduğu, tamamen farklı bir odaya alınmıştır. Bu yeni ortamda Albert'in sıçana ve tavşana olan tepkileri hala açıkça korku dolu, ancak her nasılsa daha az yoğundur.

Watson ve Rayner'ın yapmak istediği son test Albert'in yeni öğrendiği duygusal tepkilerin zamana karşı dayanıklılığıdır. Albert evlat edinilmiş ve kısa bir süre sonra hastaneden ayrılması programlanmıştır. Bu nedenle bütün test işlemlerine 31 gün ara verilmiştir. Bu sürenin sonunda Albert'e birer kez noel baba maskesi, kürk ceket, sıçan tavşan ve köpek gösterilmiştir. Bir ay sonra, Albert hala bu nesnelerden oldukça korkmaya devam etmiştir.

TABLO 10-1 Dördüncü Deney Gününde Albert'e Uygulanan Uyaran Sunumlarının Sırası

SUNULAN UYARAN	GÖZLENEN TEPKİ
1. Bloklar	Bloklarla her zamanki gibi oynama
2. Fare	Korkuyla geri çekilme (ağlama yok)
3. Fare + Gürültü	Korku ve ağlama
4. Fare	Korku ve ağlama
5. Fare	Korku, ağlama ve emekleyerek uzaklaşma
6. Tavşan	Korku fakat önceki sunulara göre daha az şiddette tepki
7. Bloklar	Beklendiği gibi oynuyor
8. Tavşan	6. şıktaki gibi
9. Tavşan	6. şıktaki gibi
10. Tavşan	Biraz korku aynı zamanda tavşana dokunma isteği
11. Köpek	Korkuyla kaçınma
12. Köpek + Gürültü	Korku ve emekleyerek uzaklaşma
13. Bloklar	Normal oynama

Watson ve meslektaşları Küçük Albert'i *yeniden koşullamayı* ve bu korku tepkilerini ortadan kaldırmayı planlamışlardır. Ancak bu son testlerin yapıldığı gün Albert hastaneden ayrılmış ve bilindiği kadarıyla, herhangi bir yeniden koşullama yapılmamıştır.

TARTIŞMA VE BULGULARIN ÖNEMİ

Watson'ın bu çalışmasında ve bütün çalışmalarında iki temel amacı; (a) bütün insan davranışlarının öğrenme ve koşullanmadan kaynaklandığını ve (b) davranışlarımızın bilinçaltı süreçlerden kaynaklandığı şeklindeki, insan doğasının Freudyen yaklaşımla kavramsallaştırmasının yanlışlığını göstermektir. Bu çalışma bütün yöntemsel kusurlarına ve ciddi etik davranış ihlallerine rağmen, psikoloji dünyasındaki birçok kişiyi, duygusal davranışların basit uyaran-tepki yöntemleri kullanılarak koşullanabileceği konusunda ikna etmede büyük başarı sağlamıştır. Bu bulgular psikolojideki başlıca düşünce ekollerinden biri olan davranışçılığın başlamasına yardımcı olmuştur. Burada, davranışçılıkta duygu kadar karmaşık ve kişisel bir şeyin koşullama nesnesi olabileceği gösterilmiştir; aynı Pavlov'un köpeklerin metronom sesine salya salgılamayı öğrendiklerini gösterdiği gibi.

Bunu mantıklı bir şekilde genişletirsek öfke, neşe, üzüntü, şaşkınlık veya tiksinti gibi diğer duyguların da aynı yolla öğrenilmiş olabileceği sonucuna va-

Okuma 10 Duygusal Küçük Albert 113

TABLO 10-1 Dördüncü Deney Gününde Albert'e Uygulanan Uyaran Sunumlarının Sırası

SUNULAN UYARAN | GÖZLENEN TEPKİ
1. Bloklar | Bloklarla her zamanki gibi oynama
2. Fare | Korkuyla geri çekilme (ağlama yok)
3. Fare + Gürültü | Korku ve ağlama
4. Fare | Korku ve ağlama
5. Fare | Korku, ağlama ve emekleyerek uzaklaşma
6. Tavşan | Korku fakat önceki sunulara göre daha az şiddette tepki
7. Bloklar | Beklendiği gibi oynuyor
8. Tavşan | 6. şıktaki gibi
9. Tavşan | 6. şıktaki gibi
10. Tavşan | Biraz korku aynı zamanda tavşana dokunma isteği
11. Köpek | Korkuyla kaçınma
12. Köpek + Gürültü | Korku ve emekleyerek uzaklaşma
13. Bloklar | Normal oynama

Watson ve meslektaşları Küçük Albert'i *yeniden koşullamayı* ve bu korku tepkilerini ortadan kaldırmayı planlamışlardır. Ancak bu son testlerin yapıldığı gün Albert hastaneden ayrılmış ve bilindiği kadarıyla, herhangi bir yeniden koşullama yapılmamıştır.

TARTIŞMA VE BULGULARIN ÖNEMİ

Watson'ın bu çalışmasında ve bütün çalışmalarında iki temel amacı; (a) bütün insan davranışlarının öğrenme ve koşullanmadan kaynaklandığını ve (b) davranışlarımızın bilinçaltı süreçlerden kaynaklandığı şeklindeki, insan doğasının Freudyen yaklaşımla kavramsallaştırmasının yanlışlığını göstermektir. Bu çalışma bütün yöntemsel kusurlarına ve ciddi etik davranış ihlallerine rağmen, psikoloji dünyasındaki birçok kişiyi, duygusal davranışların basit uyaran-tepki yöntemleri kullanılarak koşullanabileceği konusunda ikna etmede büyük başarı sağlamıştır. Bu bulgular psikolojideki başlıca düşünce ekollerinden biri olan davranışçılığın başlamasına yardımcı olmuştur. Burada, davranışçılıkta duygu kadar karmaşık ve kişisel bir şeyin koşullama nesnesi olabileceği gösterilmiştir; aynı Pavlov'un köpeklerin metronom sesine salya salgılamayı öğrendiklerini gösterdiği gibi.

Bunu mantıklı bir şekilde genişletirsek öfke, neşe, üzüntü, şaşkınlık veya tiksinti gibi diğer duyguların da aynı yolla öğrenilmiş olabileceği sonucuna va-

Okuma 10 Duygusal Küçük Albert 113

TABLO 10-1 Dördüncü Deney Gününde Albert'e Uygulanan Uyaran Sunumlarının Sırası

SUNULAN UYARAN | GÖZLENEN TEPKİ
1. Bloklar | Bloklarla her zamanki gibi oynama
2. Fare | Korkuyla geri çekilme (ağlama yok)
3. Fare + Gürültü | Korku ve ağlama
4. Fare | Korku ve ağlama
5. Fare | Korku, ağlama ve emekleyerek uzaklaşma
6. Tavşan | Korku fakat önceki sunulara göre daha az şiddette tepki
7. Bloklar | Beklendiği gibi oynuyor
8. Tavşan | 6. şıktaki gibi
9. Tavşan | 6. şıktaki gibi
10. Tavşan | Biraz korku aynı zamanda tavşana dokunma isteği
11. Köpek | Korkuyla kaçınma
12. Köpek + Gürültü | Korku ve emekleyerek uzaklaşma
13. Bloklar | Normal oynama

Watson ve meslektaşları Küçük Albert'i *yeniden koşullamayı* ve bu korku tepkilerini ortadan kaldırmayı planlamışlardır. Ancak bu son testlerin yapıldığı gün Albert hastaneden ayrılmış ve bilindiği kadarıyla, herhangi bir yeniden koşullama yapılmamıştır.

TARTIŞMA VE BULGULARIN ÖNEMİ

Watson'ın bu çalışmasında ve bütün çalışmalarında iki temel amacı; (a) bütün insan davranışlarının öğrenme ve koşullanmadan kaynaklandığını ve (b) davranışlarımızın bilinçaltı süreçlerden kaynaklandığı şeklindeki, insan doğasının Freudyen yaklaşımla kavramsallaştırmasının yanlışlığını göstermektir. Bu çalışma bütün yöntemsel kusurlarına ve ciddi etik davranış ihlallerine rağmen, psikoloji dünyasındaki birçok kişiyi, duygusal davranışların basit uyaran-tepki yöntemleri kullanılarak koşullanabileceği konusunda ikna etmede büyük başarı sağlamıştır. Bu bulgular psikolojideki başlıca düşünce ekollerinden biri olan davranışçılığın başlamasına yardımcı olmuştur. Burada, davranışçılıkta duygu kadar karmaşık ve kişisel bir şeyin koşullama nesnesi olabileceği gösterilmiştir; aynı Pavlov'un köpeklerin metronom sesine salya salgılamayı öğrendiklerini gösterdiği gibi.

Bunu mantıklı bir şekilde genişletirsek öfke, neşe, üzüntü, şaşkınlık veya tiksinti gibi diğer duyguların da aynı yolla öğrenilmiş olabileceği sonucuna va-

Okuma 10 Duygusal Küçük Albert 113

TABLO 10-1 Dördüncü Deney Gününde Albert'e Uygulanan Uyaran Sunumlarının Sırası

SUNULAN UYARAN | GÖZLENEN TEPKİ
1. Bloklar | Bloklarla her zamanki gibi oynama
2. Fare | Korkuyla geri çekilme (ağlama yok)
3. Fare + Gürültü | Korku ve ağlama
4. Fare | Korku ve ağlama
5. Fare | Korku, ağlama ve emekleyerek uzaklaşma
6. Tavşan | Korku fakat önceki sunulara göre daha az şiddette tepki
7. Bloklar | Beklendiği gibi oynuyor
8. Tavşan | 6. şıktaki gibi
9. Tavşan | 6. şıktaki gibi
10. Tavşan | Biraz korku aynı zamanda tavşana dokunma isteği
11. Köpek | Korkuyla kaçınma
12. Köpek + Gürültü | Korku ve emekleyerek uzaklaşma
13. Bloklar | Normal oynama

Watson ve meslektaşları Küçük Albert'i *yeniden koşullamayı* ve bu korku tepkilerini ortadan kaldırmayı planlamışlardır. Ancak bu son testlerin yapıldığı gün Albert hastaneden ayrılmış ve bilindiği kadarıyla, herhangi bir yeniden koşullama yapılmamıştır.

TARTIŞMA VE BULGULARIN ÖNEMİ

Watson'ın bu çalışmasında ve bütün çalışmalarında iki temel amacı; (a) bütün insan davranışlarının öğrenme ve koşullanmadan kaynaklandığını ve (b) davranışlarımızın bilinçaltı süreçlerden kaynaklandığı şeklindeki, insan doğasının Freudyen yaklaşımla kavramsallaştırmasının yanlışlığını göstermektir. Bu çalışma bütün yöntemsel kusurlarına ve ciddi etik davranış ihlallerine rağmen, psikoloji dünyasındaki birçok kişiyi, duygusal davranışların basit uyaran-tepki yöntemleri kullanılarak koşullanabileceği konusunda ikna etmede büyük başarı sağlamıştır. Bu bulgular psikolojideki başlıca düşünce ekollerinden biri olan davranışçılığın başlamasına yardımcı olmuştur. Burada, davranışçılıkta duygu kadar karmaşık ve kişisel bir şeyin koşullama nesnesi olabileceği gösterilmiştir; aynı Pavlov'un köpeklerin metronom sesine salya salgılamayı öğrendiklerini gösterdiği gibi.

Bunu mantıklı bir şekilde genişletirsek öfke, neşe, üzüntü, şaşkınlık veya tiksinti gibi diğer duyguların da aynı yolla öğrenilmiş olabileceği sonucuna va-

rırız. Başka bir deyişle o eski şarkıyı duyduğunuzda üzülmenizin, bir iş görüşmeniz veya sunumunuz olduğunda gergin hissetmeniz, ilkbahar geldiğinde mutlu olmanız veya bir dişçi matkabının sesini duyduğunuzda korkmanızın sebebi beyninizde bu uyaranlarla belirli duygular arasında koşullanmış bir çağrışım bulunmasıdır. Fobiler ve cinsel fetişizm gibi daha şiddetli diğer duygular da benzer koşullama basamakları sonucu gelişmiş olabilirler.

Watson kendi bulgularının, Freud ve takipçilerinin psikanalitik kavramlarının karmaşıklığına kıyasla insan davranışını çok daha doğrudan ve basit terimlerle açıkladığını belirtmekte aceleci davranmıştır. Watson ve Rayner'ın makalelerinde açıkladıkları gibi, Freudyen bir bilim adamı parmak emmeyi esas haz arama içgüdüsünün bir dışavurumu olarak açıklayacaktır. Ancak Albert hep korktuğu zaman parmağını emmiş ve baş parmağını ağzına soktuğu anda korkusu azalmıştır. Bu nedenle Watson parmak emmeyi korku veren uyaranı bloke eden koşullu bir araç olarak yorumlamıştır.

Freudyen düşüncenin bu makalede sorgulanan başka bir yönü de, büyüdüğünde Albert'in beyaz bir kürk ceketten korkmasını Freudyen analistlerin nasıl açıklayacağı olmuştur. Watson ve Rayner'ın iddiasına göre, Freudyen analistler "muhtemelen kendi analizlerine göre Albert'in 3 yaşındayken annesinin kasık kıllarıyla oynamaya kalkıştığını ve bu yüzden şiddetle azarlandığını gösteren bir rüya hikayesi çıkaracaklardı" (s. 14). Değinmek istedikleri esas nokta, Küçük Albert deneyinde gösterdikleri üzere yetişkinlerdeki duygusal bozuklukların her zaman, Freudyen görüşün savunduğu şekilde çocukluk travmalarına atfedilemeyeceğiydi.

SORULAR VE ELEŞTİRİLER

Bu çalışmayı okurken muhtemelen bu masum çocuk hakkında endişelenmiş ve hatta deneycinin davranışlarına kızmışsınızdır. Bu çalışmada insanlarla yapılan çalışmalarda uyulması gereken günümüz etik davranış standartları açıkça ihlal edilmiştir. Günümüzde herhangi bir araştırma kurumundaki herhangi bir inceleme kurulunun bu çalışmayı onaylaması pek olası değildir. Ancak bundan bir yüzyıl öncesinde resmi olarak bu tür etik standartlar olmadığından ilk psikoloji literatürüne baktığınızda şimdi tartışmalı olacak araştırma yöntemleriyle karşılaşmanız şaşırtıcı değildir. Şunu belirtmek gerekir ki Watson ve meslektaşları sadistik veya zalim insanlar değildi, onlar yeni ve keşfedilmemiş bir araştırma alanında çalışıyorlardı. Araştırmacılar koşullama süreciyle ilgili dikkate değer tereddütlerini kabul etmiş ancak bunun haklı olduğuna karar vermişlerdir; çünkü onlara göre Albert korunaklı hastane ortamından ayrıldığında bir şekilde bu tür korkulardan bazıları ortaya çıkacaktı. Öyle olsa bi-

le, potansiyel keşfin önemine rağmen bir çocuğu bu derece korkutmak uygun mudur? Bugün neredeyse bütün davranışçı bilim adamları bunun uygun olmadığında hemfikirdir.

Etik açıdan önemli bir diğer nokta Albert'in araştırma ortamından ayrılmasına izin verilmiş olması ve korkularını ortadan kaldırmak için yeniden koşullanmamış olması gerçeğidir. Watson ve Rayner makalelerinde bu tür korkuların ömür boyu kalıcı olabileceğini iddia etmişlerdir. Eğer bu konuda haklılarsa, etik bir bakış açısıyla birinin bütün bu nesnelerden (ve kim bilir daha kaç nesneden!) korkarak büyümesine izin verilmesine hak vermek oldukça zordur.

Birçok araştırmacı Watson'ın bu koşullu korkuların sonsuza dek süreceği varsayımına karşı çıkmıştır (ör., Harris, 1979). Başkaları Albert'in yazarların iddia ettiği kadar etkili bir şekilde koşullanmadığını öne sürmüştür (ör., Samelson, 1980). Araştırmacılar koşullama yoluyla kazanılan davranışların diğer deneyimler yoluyla veya zaman geçtikçe kaybolabileceğini çok kez göstermişlerdir. Mesela Albert'in beş yaşına geldiğini ve ona doğum günü hediyesi olarak beyaz bir tavşan verildiğini düşünün. Başta korkabilir (şüphesiz bu durum onu evlat edinen aileyi şaşırtacaktır). Korkutucu bir şey olmadan (deney esnasında verilen yüksek ses gibi) tavşana maruz kalmaya devam ettikçe muhtemelen yavaşça korkusu azalacak ve sonunda tavşan artık herhangi bir korku tepkisine yol açmayacaktır. Bu, öğrenme psikolojisinde çok iyi bilinen *sönme* sürecidir ve hayatımız boyunca deneyimlediğimiz sürekli öğrenme ve öğrenmenin kaybolması, koşullama ve koşullamanın kaybolması süreçlerinin bir parçası olarak rutin bir şekilde ortaya çıkar. Ama görünen o ki, Albert için durum böyle değildir.

Geçtiğimiz günlerde bir grup lisansüstü öğrencisi tarafından yapılan ve 7 yıl süren araştırmalar nihayet, on yıllardır süren bir gizeme, yani "Albert" denen çocuğun gerçekte kim olduğu gerçeğine ışık tutmuştur. "Albert, Watson'ın çalışmaları yürütüldüğü sırada Harriet Lane Home olarak bilinen Johns Hopkins Üniversitesi Hastanesinde çalışan bir hemşire olan Arvilla Merritte'nin oğluydu ve gerçek kimliği Douglas Merritte'ti. Oğluyla çalışma izni almak için hemşireye 1 dolar ödenmişti (bkz. DeAngelis, 2010). Araştırmanın bu yeni keşfedilen yönleri içinde en üzücü olansa Douglas'ın 6 yaşındayken *hidrosefali*den, yani beynin etrafında sıvı toplanmasından ölmüş olmasıydı. Günümüzde bu ciddi durumun birçok tedavisi vardır ancak 1920'lerde bu durum çoğunlukla ölümcüldü. Sonuç olarak, "Albert"in, Watson'ın ona koşulladığı korkuların üstesinden gelip gelemeyeceği sorusu cevapsız kalmıştır. Dahası, okumanın "eleştiriler" kısmında olduğumuza göre, bu çalışmanın yapıldığı zamanlarda Watson, lisansüstü öğrencisi Rosalie Rayner ile bir ilişki içinde olduğu gerekçesiyle Johns Hopkins Üniversitesi'nden atılmıştır.

le, potansiyel keşfin önemine rağmen bir çocuğu bu derece korkutmak uygun mudur? Bugün neredeyse bütün davranışçı bilim adamları bunun uygun olmadığında hemfikirdir.

Etik açıdan önemli bir diğer nokta Albert'in araştırma ortamından ayrılmasına izin verilmiş olması ve korkularını ortadan kaldırmak için yeniden koşullanmamış olması gerçeğidir. Watson ve Rayner makalelerinde bu tür korkuların ömür boyu kalıcı olabileceğini iddia etmişlerdir. Eğer bu konuda haklılarsa, etik bir bakış açısıyla birinin bütün bu nesnelerden (ve kim bilir daha kaç nesneden!) korkarak büyümesine izin verilmesine hak vermek oldukça zordur.

Birçok araştırmacı Watson'ın bu koşullu korkuların sonsuza dek süreceği varsayımına karşı çıkmıştır (ör., Harris, 1979). Başkaları Albert'in yazarların iddia ettiği kadar etkili bir şekilde koşullanmadığını öne sürmüştür (ör., Samelson, 1980). Araştırmacılar koşullama yoluyla kazanılan davranışların diğer deneyimler yoluyla veya zaman geçtikçe kaybolabileceğini çok kez göstermişlerdir. Mesela Albert'in beş yaşına geldiğini ve ona doğum günü hediyesi olarak beyaz bir tavşan verildiğini düşünün. Başta korkabilir (şüphesiz bu durum onu evlat edinen aileyi şaşırtacaktır). Korkutucu bir şey olmadan (deney esnasında verilen yüksek ses gibi) tavşana maruz kalmaya devam ettikçe muhtemelen yavaşça korkusu azalacak ve sonunda tavşan artık herhangi bir korku tepkisine yol açmayacaktır. Bu, öğrenme psikolojisinde çok iyi bilinen *sönme* sürecidir ve hayatımız boyunca deneyimlediğimiz sürekli öğrenme ve öğrenmenin kaybolması, koşullama ve koşullamanın kaybolması süreçlerinin bir parçası olarak rutin bir şekilde ortaya çıkar. Ama görünen o ki, Albert için durum böyle değildir.

Geçtiğimiz günlerde bir grup lisansüstü öğrencisi tarafından yapılan ve 7 yıl süren araştırmalar nihayet, on yıllardır süren bir gizeme, yani "Albert" denen çocuğun gerçekte kim olduğu gerçeğine ışık tutmuştur. "Albert, Watson'ın çalışmaları yürütüldüğü sırada Harriet Lane Home olarak bilinen Johns Hopkins Üniversitesi Hastanesinde çalışan bir hemşire olan Arvilla Merritte'nin oğluydu ve gerçek kimliği Douglas Merritte'ti. Oğluyla çalışma izni almak için hemşireye 1 dolar ödenmişti (bkz. DeAngelis, 2010). Araştırmanın bu yeni keşfedilen yönleri içinde en üzücü olansa Douglas'ın 6 yaşındayken *hidrosefali*den, yani beynin etrafında sıvı toplanmasından ölmüş olmasıydı. Günümüzde bu ciddi durumun birçok tedavisi vardır ancak 1920'lerde bu durum çoğunlukla ölümcüldü. Sonuç olarak, "Albert"in, Watson'ın ona koşulladığı korkuların üstesinden gelip gelemeyeceği sorusu cevapsız kalmıştır. Dahası, okumanın "eleştiriler" kısmında olduğumuza göre, bu çalışmanın yapıldığı zamanlarda Watson, lisansüstü öğrencisi Rosalie Rayner ile bir ilişki içinde olduğu gerekçesiyle Johns Hopkins Üniversitesi'nden atılmıştır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Watson'ın 1920 yılındaki makalesi etik kusurlarına rağmen, etkili ebeveynlik ve psikoterapi teorilerini de içeren geniş bir uygulama alanındaki araştırmalarda atıf almaya devam etmektedir. Bir çalışma, bebeklerde duygusal yüz ifadelerini incelemiştir (Sullivan ve Lewis, 2003). Biliyoruz ki belirli duygularla ilişkilendirilen yüz ifadeleri bütün yetişkinlerde ve farklı kültürlerde tutarlılık göstermektedir (Bölüm VI'da Ekman'ın araştırmalarıyla ilgili okumalara bakınız). Oysa bu çalışma, bu tür ifadelerin bebeklerde nasıl geliştiğini ve çok küçük yaşlarda çeşitli ifadelerin ne anlama geldiğini araştırmıştır. Bebeklerin yüz ifadelerinin daha iyi anlaşılması yetişkinlerin bebeklerle iletişim kurmasına ve bakımını sağlamasına büyük yardımda bulunabilir. Yazarlar, araştırmalarındaki amaçlarının "pratik yapan kişilere temel bilgiler sağlayarak yardım etmek ve ailelere bebeklerinin ve küçük çocuklarının bakımlarında yüz ifadeleriyle verdikleri sinyalleri daha iyi tanıyabilmelerini sağlamak" olduğunu belirtmişlerdir (s. 120). Bu yazarların Watson'ın bulgularını kullanmaları, Küçük Albert'e uyguladığı tartışmalı araştırma taktiklerinin son tahlilde bebeklerin ihtiyaçlarına ve duygularına yönelik daha fazla duyarlılık ve idrak geliştirmemize yardımcı olabileceği düşüncesiyle bizi bir derece rahatlatmaktadır.

Bu tartışmada daha önce bahsedildiği gibi, en uç haliyle bir duygu —korku—, *fobiler* olarak bildiğimiz ciddi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Çoğu psikolog fobilerin Küçük Albert'in tüylü hayvanlardan korkması gibi koşullamalar olduğuna inanmaktadır (Bölüm IX: Psikoterapi'de Wolpe'nin fobilerin tedavisiyle ilgili araştırmasının tartışmasına bakınız). Watson'ın araştırmaları fobilerin kaynakları ve tedavileriyle ilgili birçok araştırmada kullanılmıştır. Bu araştırmalardan biri fobileri genetik-çevre açısından tartışmış ve dikkate değer bazı sonuçlar elde etmiştir. Watson'ın yaklaşımı köklerini tabi ki tartışmanın tamamen çevre veya yetiştirilme tarafından almaktadır ve çoğu insan fobilerin öğrenilmiş olduğunu söyleyecektir.

Ancak Kendler, Karkowski ve Prescott (1999) tarafından yapılan bir çalışma, fobilerin gelişiminde önemli bir genetik bileşenin de olabileceği yönünde ilgi uyandıran kanıtlar sağlamıştır. Araştırmacılar 1,700'den fazla kadın ikizle (Bölüm I'de Bouchard'ın ikiz çalışmasının tartışmasına bakınız) fobileri ve sebepsiz korkuları çalışmışlardır. Fobilerdeki varyasyonun büyük yüzdesinin *kalıtımsal* faktörlerden kaynaklandığını bulduklarını iddia etmişlerdir. Yazarlar, fobilerin büyük ölçüde bireyin kişisel deneyimleriyle şekillenmesine rağmen fobinin gelişiminde bireyin ailesinin rolünün birincil olarak çevresel değil genetik olduğu sonucuna varmışlardır. Düşünsenize: *fobik olarak doğmak*! Bu görüş Watson'ın teorisine doğrudan karşı gelmektedir ve psikoloji ve davranış bilimleri arasında devam eden kalıtım-çevre tartışmasını fazlasıyla körükleyebilir.

116 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Watson'ın 1920 yılındaki makalesi etik kusurlarına rağmen, etkili ebeveynlik ve psikoterapi teorilerini de içeren geniş bir uygulama alanındaki araştırmalarda atıf almaya devam etmektedir. Bir çalışma, bebeklerde duygusal yüz ifadelerini incelemiştir (Sullivan ve Lewis, 2003). Biliyoruz ki belirli duygularla ilişkilendirilen yüz ifadeleri bütün yetişkinlerde ve farklı kültürlerde tutarlılık göstermektedir (Bölüm VI'da Ekman'ın araştırmalarıyla ilgili okumalara bakınız). Oysa bu çalışma, bu tür ifadelerin bebeklerde nasıl geliştiğini ve çok küçük yaşlarda çeşitli ifadelerin ne anlama geldiğini araştırmıştır. Bebeklerin yüz ifadelerinin daha iyi anlaşılması yetişkinlerin bebeklerle iletişim kurmasına ve bakımını sağlamasına büyük yardımda bulunabilir. Yazarlar, araştırmalarındaki amaçlarının "pratik yapan kişilere temel bilgiler sağlayarak yardım etmek ve ailelere bebeklerinin ve küçük çocuklarının bakımlarında yüz ifadeleriyle verdikleri sinyalleri daha iyi tanıyabilmelerini sağlamak" olduğunu belirtmişlerdir (s. 120). Bu yazarların Watson'ın bulgularını kullanmaları, Küçük Albert'e uyguladığı tartışmalı araştırma taktiklerinin son tahlilde bebeklerin ihtiyaçlarına ve duygularına yönelik daha fazla duyarlılık ve idrak geliştirmemize yardımcı olabileceği düşüncesiyle bizi bir derece rahatlatmaktadır.

Bu tartışmada daha önce bahsedildiği gibi, en uç haliyle bir duygu —korku—, *fobiler* olarak bildiğimiz ciddi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Çoğu psikolog fobilerin Küçük Albert'in tüylü hayvanlardan korkması gibi koşullamalar olduğuna inanmaktadır (Bölüm IX: Psikoterapi'de Wolpe'nin fobilerin tedavisiyle ilgili araştırmasının tartışmasına bakınız). Watson'ın araştırmaları fobilerin kaynakları ve tedavileriyle ilgili birçok araştırmada kullanılmıştır. Bu araştırmalardan biri fobileri genetik-çevre açısından tartışmış ve dikkate değer bazı sonuçlar elde etmiştir. Watson'ın yaklaşımı köklerini tabi ki tartışmanın tamamen çevre veya yetiştirilme tarafından almaktadır ve çoğu insan fobilerin öğrenilmiş olduğunu söyleyecektir.

Ancak Kendler, Karkowski ve Prescott (1999) tarafından yapılan bir çalışma, fobilerin gelişiminde önemli bir genetik bileşenin de olabileceği yönünde ilgi uyandıran kanıtlar sağlamıştır. Araştırmacılar 1,700'den fazla kadın ikizle (Bölüm I'de Bouchard'ın ikiz çalışmasının tartışmasına bakınız) fobileri ve sebepsiz korkuları çalışmışlardır. Fobilerdeki varyasyonun büyük yüzdesinin *kalıtımsal* faktörlerden kaynaklandığını bulduklarını iddia etmişlerdir. Yazarlar, fobilerin büyük ölçüde bireyin kişisel deneyimleriyle şekillenmesine rağmen fobinin gelişiminde bireyin ailesinin rolünün birincil olarak çevresel değil genetik olduğu sonucuna varmışlardır. Düşünsenize: *fobik olarak doğmak*! Bu görüş Watson'ın teorisine doğrudan karşı gelmektedir ve psikoloji ve davranış bilimleri arasında devam eden kalıtım-çevre tartışmasını fazlasıyla körükleyebilir.

116 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Watson'ın 1920 yılındaki makalesi etik kusurlarına rağmen, etkili ebeveynlik ve psikoterapi teorilerini de içeren geniş bir uygulama alanındaki araştırmalarda atıf almaya devam etmektedir. Bir çalışma, bebeklerde duygusal yüz ifadelerini incelemiştir (Sullivan ve Lewis, 2003). Biliyoruz ki belirli duygularla ilişkilendirilen yüz ifadeleri bütün yetişkinlerde ve farklı kültürlerde tutarlılık göstermektedir (Bölüm VI'da Ekman'ın araştırmalarıyla ilgili okumalara bakınız). Oysa bu çalışma, bu tür ifadelerin bebeklerde nasıl geliştiğini ve çok küçük yaşlarda çeşitli ifadelerin ne anlama geldiğini araştırmıştır. Bebeklerin yüz ifadelerinin daha iyi anlaşılması yetişkinlerin bebeklerle iletişim kurmasına ve bakımını sağlamasına büyük yardımda bulunabilir. Yazarlar, araştırmalarındaki amaçlarının "pratik yapan kişilere temel bilgiler sağlayarak yardım etmek ve ailelere bebeklerinin ve küçük çocuklarının bakımlarında yüz ifadeleriyle verdikleri sinyalleri daha iyi tanıyabilmelerini sağlamak" olduğunu belirtmişlerdir (s. 120). Bu yazarların Watson'ın bulgularını kullanmaları, Küçük Albert'e uyguladığı tartışmalı araştırma taktiklerinin son tahlilde bebeklerin ihtiyaçlarına ve duygularına yönelik daha fazla duyarlılık ve idrak geliştirmemize yardımcı olabileceği düşüncesiyle bizi bir derece rahatlatmaktadır.

Bu tartışmada daha önce bahsedildiği gibi, en uç haliyle bir duygu —korku—, *fobiler* olarak bildiğimiz ciddi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Çoğu psikolog fobilerin Küçük Albert'in tüylü hayvanlardan korkması gibi koşullamalar olduğuna inanmaktadır (Bölüm IX: Psikoterapi'de Wolpe'nin fobilerin tedavisiyle ilgili araştırmasının tartışmasına bakınız). Watson'ın araştırmaları fobilerin kaynakları ve tedavileriyle ilgili birçok araştırmada kullanılmıştır. Bu araştırmalardan biri fobileri genetik-çevre açısından tartışmış ve dikkate değer bazı sonuçlar elde etmiştir. Watson'ın yaklaşımı köklerini tabi ki tartışmanın tamamen çevre veya yetiştirilme tarafından almaktadır ve çoğu insan fobilerin öğrenilmiş olduğunu söyleyecektir.

Ancak Kendler, Karkowski ve Prescott (1999) tarafından yapılan bir çalışma, fobilerin gelişiminde önemli bir genetik bileşenin de olabileceği yönünde ilgi uyandıran kanıtlar sağlamıştır. Araştırmacılar 1,700'den fazla kadın ikizle (Bölüm I'de Bouchard'ın ikiz çalışmasının tartışmasına bakınız) fobileri ve sebepsiz korkuları çalışmışlardır. Fobilerdeki varyasyonun büyük yüzdesinin *kalıtımsal* faktörlerden kaynaklandığını bulduklarını iddia etmişlerdir. Yazarlar, fobilerin büyük ölçüde bireyin kişisel deneyimleriyle şekillenmesine rağmen fobinin gelişiminde bireyin ailesinin rolünün birincil olarak çevresel değil genetik olduğu sonucuna varmışlardır. Düşünsenize: *fobik olarak doğmak*! Bu görüş Watson'ın teorisine doğrudan karşı gelmektedir ve psikoloji ve davranış bilimleri arasında devam eden kalıtım-çevre tartışmasını fazlasıyla körükleyebilir.

DeAngelis, T. (2010). Little Albert regains his identity. *Monitor on Psychology, 41*, 10.
Harris, B. (1979). What ever happened to Little Albert? *American Psychologist, 34*, 151–160.
Kendler, K., Karkowski, L., & Prescott, C. (1999). Fears and phobias: reliability and heritability. *Psychological Medicine, 29*(3), 539–553.
Samelson, F. (1980). Watson's Little Albert, Cyril Burt's twins, and the need for a critical science. *American Psychologist, 35*, 619–625.
Sullivan, M., & Lewis, M. (2003). Emotional expressions of young infants and children: A practitioner's primer. *Infants and Young Children, 16*, 120–142.
Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review, 20*, 158–177.

Okuma 11: TAHTAYA VUR!

Skinner, B. F. (1948). Superstition in the pigeon (Güvercinlerde batıl inanç). *Journal of Experimental Psychology, 38*, 168-172.

Bu okumada psikoloji tarihindeki en etkili ve bilinen şahıslardan biri olan B. F. Skinner (1904-1990) tarafından yürütülmüş olan muazzam sayıda araştırmalardan birini inceleyeceğiz. Skinner'ın nasıl tanıtılacağına ve çok sayıda çalışmasından hangisinin anlatılacağına karar vermek zordur. Skinner'ın psikoloji tarihine katkısını kısa bir makalede yeterince anlatabilmek mümkün değildir. Nihayetinde, Skinner çoğu kişi tarafından radikal davranışçılığın babası olarak düşünülmektedir, meşhur (veya meşhur olmayan) Skinner Kutusunun yaratıcısı ve 20'den fazla kitap ile yüzlerce bilimsel makalenin yazarıdır. Skinner'ın tüm çalışmaları içerisinden kulağa komik gelen "Güvercinlerde Batıl İnanç" başlıklı bu makalesi seçilmiştir çünkü bu makale Skinner'ın temel teorilerinin tartışmalarına yer vermekle birlikte onun davranışı çalışma yaklaşımına ilginç bir örnek teşkil etmekte ve hepimizin aşina olduğu bir davranış olan batıl inanca "Skinnerci" bir açıklama önermektedir.

Skinner, duygu ve düşünceler gibi kişisel (içsel) durumlar ve sosyal (dışsal) davranışlar da dahil olmak üzere tüm davranışların eninde sonunda bir davranıştan hemen önce gelen durum ile davranıştan hemen sonra gelen durumlar arasındaki ilişkiler tarafından öğrenildiğine ve kontrol edildiğine inandığı için radikal bir davranışçı olarak bilinmektedir. Skinner her ne kadar kişisel (içsel) davranışları çalışmanın zor olduğuna inansa da herkesin bu davranışlara ait kendi öznel (sübjektif) deneyimlere sahip olduğunu kabul etmiştir. Ancak duygular ve düşünceler gibi içsel durumları davranışın sebepleri olarak görmemiş, daha çok açıklamaya çalıştığı davranış ve çevre karışımının bir parçası olarak görmüştür (radikal davranışçılığın detaylı bir tartışması için bkz. Schneider ve Morris, 1987).

Okuma 11 Tahtaya Vur! **117**

DeAngelis, T. (2010). Little Albert regains his identity. *Monitor on Psychology, 41*, 10.
Harris, B. (1979). What ever happened to Little Albert? *American Psychologist, 34*, 151–160.
Kendler, K., Karkowski, L., & Prescott, C. (1999). Fears and phobias: reliability and heritability. *Psychological Medicine, 29*(3), 539–553.
Samelson, F. (1980). Watson's Little Albert, Cyril Burt's twins, and the need for a critical science. *American Psychologist, 35*, 619–625.
Sullivan, M., & Lewis, M. (2003). Emotional expressions of young infants and children: A practitioner's primer. *Infants and Young Children, 16*, 120–142.
Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review, 20*, 158–177.

Okuma 11: TAHTAYA VUR!

Skinner, B. F. (1948). Superstition in the pigeon (Güvercinlerde batıl inanç). *Journal of Experimental Psychology, 38*, 168-172.

Bu okumada psikoloji tarihindeki en etkili ve bilinen şahıslardan biri olan B. F. Skinner (1904-1990) tarafından yürütülmüş olan muazzam sayıda araştırmalardan birini inceleyeceğiz. Skinner'ın nasıl tanıtılacağına ve çok sayıda çalışmasından hangisinin anlatılacağına karar vermek zordur. Skinner'ın psikoloji tarihine katkısını kısa bir makalede yeterince anlatabilmek mümkün değildir. Nihayetinde, Skinner çoğu kişi tarafından radikal davranışçılığın babası olarak düşünülmektedir, meşhur (veya meşhur olmayan) Skinner Kutusunun yaratıcısı ve 20'den fazla kitap ile yüzlerce bilimsel makalenin yazarıdır. Skinner'ın tüm çalışmaları içerisinden kulağa komik gelen "Güvercinlerde Batıl İnanç" başlıklı bu makalesi seçilmiştir çünkü bu makale Skinner'ın temel teorilerinin tartışmalarına yer vermekle birlikte onun davranışı çalışma yaklaşımına ilginç bir örnek teşkil etmekte ve hepimizin aşina olduğu bir davranış olan batıl inanca "Skinnerci" bir açıklama önermektedir.

Skinner, duygu ve düşünceler gibi kişisel (içsel) durumlar ve sosyal (dışsal) davranışlar da dahil olmak üzere tüm davranışların eninde sonunda bir davranıştan hemen önce gelen durum ile davranıştan hemen sonra gelen durumlar arasındaki ilişkiler tarafından öğrenildiğine ve kontrol edildiğine inandığı için radikal bir davranışçı olarak bilinmektedir. Skinner her ne kadar kişisel (içsel) davranışları çalışmanın zor olduğuna inansa da herkesin bu davranışlara ait kendi öznel (sübjektif) deneyimlere sahip olduğunu kabul etmiştir. Ancak duygular ve düşünceler gibi içsel durumları davranışın sebepleri olarak görmemiş, daha çok açıklamaya çalıştığı davranış ve çevre karışımının bir parçası olarak görmüştür (radikal davranışçılığın detaylı bir tartışması için bkz. Schneider ve Morris, 1987).

Okuma 11 Tahtaya Vur! **117**

DeAngelis, T. (2010). Little Albert regains his identity. *Monitor on Psychology, 41*, 10.
Harris, B. (1979). What ever happened to Little Albert? *American Psychologist, 34*, 151–160.
Kendler, K., Karkowski, L., & Prescott, C. (1999). Fears and phobias: reliability and heritability. *Psychological Medicine, 29*(3), 539–553.
Samelson, F. (1980). Watson's Little Albert, Cyril Burt's twins, and the need for a critical science. *American Psychologist, 35*, 619–625.
Sullivan, M., & Lewis, M. (2003). Emotional expressions of young infants and children: A practitioner's primer. *Infants and Young Children, 16*, 120–142.
Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review, 20*, 158–177.

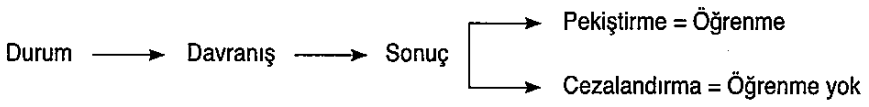
Okuma 11: TAHTAYA VUR!

Skinner, B. F. (1948). Superstition in the pigeon (Güvercinlerde batıl inanç). *Journal of Experimental Psychology, 38*, 168-172.

Bu okumada psikoloji tarihindeki en etkili ve bilinen şahıslardan biri olan B. F. Skinner (1904-1990) tarafından yürütülmüş olan muazzam sayıda araştırmalardan birini inceleyeceğiz. Skinner'ın nasıl tanıtılacağına ve çok sayıda çalışmasından hangisinin anlatılacağına karar vermek zordur. Skinner'ın psikoloji tarihine katkısını kısa bir makalede yeterince anlatabilmek mümkün değildir. Nihayetinde, Skinner çoğu kişi tarafından radikal davranışçılığın babası olarak düşünülmektedir, meşhur (veya meşhur olmayan) Skinner Kutusunun yaratıcısı ve 20'den fazla kitap ile yüzlerce bilimsel makalenin yazarıdır. Skinner'ın tüm çalışmaları içerisinden kulağa komik gelen "Güvercinlerde Batıl İnanç" başlıklı bu makalesi seçilmiştir çünkü bu makale Skinner'ın temel teorilerinin tartışmalarına yer vermekle birlikte onun davranışı çalışma yaklaşımına ilginç bir örnek teşkil etmekte ve hepimizin aşina olduğu bir davranış olan batıl inanca "Skinnerci" bir açıklama önermektedir.

Skinner, duygu ve düşünceler gibi kişisel (içsel) durumlar ve sosyal (dışsal) davranışlar da dahil olmak üzere tüm davranışların eninde sonunda bir davranıştan hemen önce gelen durum ile davranıştan hemen sonra gelen durumlar arasındaki ilişkiler tarafından öğrenildiğine ve kontrol edildiğine inandığı için radikal bir davranışçı olarak bilinmektedir. Skinner her ne kadar kişisel (içsel) davranışları çalışmanın zor olduğuna inansa da herkesin bu davranışlara ait kendi öznel (sübjektif) deneyimlere sahip olduğunu kabul etmiştir. Ancak duygular ve düşünceler gibi içsel durumları davranışın sebepleri olarak görmemiş, daha çok açıklamaya çalıştığı davranış ve çevre karışımının bir parçası olarak görmüştür (radikal davranışçılığın detaylı bir tartışması için bkz. Schneider ve Morris, 1987).

Skinner'ın teorisini çok basit terimlerle ifade edecek olursak, herhangi bir durumda davranışınızın ardından belli sonuçların gelmesi muhtemeldir. Övülmek, para almak veya bir problemi çözmenin verdiği tatmin gibi bazı sonuçlar ileride benzer durumlarda davranışın tekrarlanma olasılığını arttıracaktır. Bu sonuçlara pekiştiriciler denir. Kendine zarar vermek veya utanmak gibi diğer sonuçlar ise benzer durumlarda davranışın tekrarlanma olasılığını azaltacaktır. Bu sonuçlara cezalandırıcılar denir. Davranış ile çevre arasındaki bu ilişkilerin etkilerine sırasıyla pekiştirme ve cezalandırma denir (Edward K. Morris, kişisel konuşma, Eylül 1987). Pekiştirme ve cezalandırma Skinner'ın operant koşullama dediği şeyin en temel iki sürecidir ve şu şekilde resmedilebilir:



Bu kavramsallaştırma içinde Skinner ayrıca öğrenilmiş davranışın nasıl azaldığını ve bazen tamamen ortadan kalktığını da açıklayabiliyordu. Bir davranış pekiştirilip sonra pekiştireç geri çekildiğinde, davranışın tekrar ortaya çıkma olasılığı yavaşça düşecek ve sonunda davranış etkin bir şekilde bastırılacaktır. Bu davranışın bastırılması sürecine *sönme* denir.

Düşünecek olursanız bu fikirler size yabancı değildir. Evcil hayvanlarımızı eğitmek için kullandığımız süreçte de aynı kurallar geçerlidir. Köpeğe otur dersiniz oturur ve yiyecekle ödüllendirirsiniz. Bir süre sonra hemen ardından ödül gelmese bile köpek otur dendiğinde oturur. Böylece operant koşullama ilkelerini uygulamış oldunuz. Bu çok güçlü bir öğrenme şeklidir ve bütün hayvanlarda etkilidir; yaşlı köpeklerin yeni numaralar öğrenmesinde ve evet, hatta kedilerde bile! Ayrıca bir evcil hayvanın bir şeyi yapmamasını istiyorsanız tek yapmanız gereken pekiştireci ortadan kaldırmaktır. Mesela köpeğiniz masadaki yemeklerden istiyorsa bunun bir sebebi vardır (siz ne düşünürseniz düşünün, köpeklerin doğasında masadan yemek istemek yoktur). Siz köpeğinizi pekiştirme yoluyla bu davranışa koşullandırmışsınızdır. Eğer bu davranışı *söndürmek* istiyorsanız, pekiştireç tamamen kesilmelidir. Nihayetinde köpeğiniz yalvarmayı bırakacaktır. Bu arada aileden biri sönme sürecinde hile yaparsa ve yalvaran köpeğe bir kere gizlice yemek verirse sönme asla gerçekleşmeyecektir; fakat köpek yalvarma işini daha çok bu kişinin sandalyesinin etrafında sürdürecektir.

Öğrenmenin bu temel ilkelerinin ardında Skinner bütün insan davranışlarının tamamen aynı şekilde yaratıldığını ve sürdürüldüğünü iddia etmiştir. Söz konusu insan olduğunda, kesin davranışları ve sonuçlarını tam olarak tanımlamak her zaman kolay değildir. Skinner'ın iyi bilinen iddiasına göre diğer te-

118 *Bölüm III Öğrenme ve Koşullama*

Skinner'ın teorisini çok basit terimlerle ifade edecek olursak, herhangi bir durumda davranışınızın ardından belli sonuçların gelmesi muhtemeldir. Övülmek, para almak veya bir problemi çözmenin verdiği tatmin gibi bazı sonuçlar ileride benzer durumlarda davranışın tekrarlanma olasılığını arttıracaktır. Bu sonuçlara pekiştiriciler denir. Kendine zarar vermek veya utanmak gibi diğer sonuçlar ise benzer durumlarda davranışın tekrarlanma olasılığını azaltacaktır. Bu sonuçlara cezalandırıcılar denir. Davranış ile çevre arasındaki bu ilişkilerin etkilerine sırasıyla pekiştirme ve cezalandırma denir (Edward K. Morris, kişisel konuşma, Eylül 1987). Pekiştirme ve cezalandırma Skinner'ın operant koşullama dediği şeyin en temel iki sürecidir ve şu şekilde resmedilebilir:

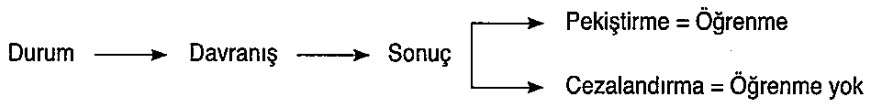
Bu kavramsallaştırma içinde Skinner ayrıca öğrenilmiş davranışın nasıl azaldığını ve bazen tamamen ortadan kalktığını da açıklayabiliyordu. Bir davranış pekiştirilip sonra pekiştireç geri çekildiğinde, davranışın tekrar ortaya çıkma olasılığı yavaşça düşecek ve sonunda davranış etkin bir şekilde bastırılacaktır. Bu davranışın bastırılması sürecine *sönme* denir.

Düşünecek olursanız bu fikirler size yabancı değildir. Evcil hayvanlarımızı eğitmek için kullandığımız süreçte de aynı kurallar geçerlidir. Köpeğe otur dersiniz oturur ve yiyecekle ödüllendirirsiniz. Bir süre sonra hemen ardından ödül gelmese bile köpek otur dendiğinde oturur. Böylece operant koşullama ilkelerini uygulamış oldunuz. Bu çok güçlü bir öğrenme şeklidir ve bütün hayvanlarda etkilidir; yaşlı köpeklerin yeni numaralar öğrenmesinde ve evet, hatta kedilerde bile! Ayrıca bir evcil hayvanın bir şeyi yapmamasını istiyorsanız tek yapmanız gereken pekiştireci ortadan kaldırmaktır. Mesela köpeğiniz masadaki yemeklerden istiyorsa bunun bir sebebi vardır (siz ne düşünürseniz düşünün, köpeklerin doğasında masadan yemek istemek yoktur). Siz köpeğinizi pekiştirme yoluyla bu davranışa koşullandırmışsınızdır. Eğer bu davranışı *söndürmek* istiyorsanız, pekiştireç tamamen kesilmelidir. Nihayetinde köpeğiniz yalvarmayı bırakacaktır. Bu arada aileden biri sönme sürecinde hile yaparsa ve yalvaran köpeğe bir kere gizlice yemek verirse sönme asla gerçekleşmeyecektir; fakat köpek yalvarma işini daha çok bu kişinin sandalyesinin etrafında sürdürecektir.

Öğrenmenin bu temel ilkelerinin ardında Skinner bütün insan davranışlarının tamamen aynı şekilde yaratıldığını ve sürdürüldüğünü iddia etmiştir. Söz konusu insan olduğunda, kesin davranışları ve sonuçlarını tam olarak tanımlamak her zaman kolay değildir. Skinner'ın iyi bilinen iddiasına göre diğer te-

118 *Bölüm III Öğrenme ve Koşullama*

Skinner'ın teorisini çok basit terimlerle ifade edecek olursak, herhangi bir durumda davranışınızın ardından belli sonuçların gelmesi muhtemeldir. Övülmek, para almak veya bir problemi çözmenin verdiği tatmin gibi bazı sonuçlar ileride benzer durumlarda davranışın tekrarlanma olasılığını arttıracaktır. Bu sonuçlara pekiştiriciler denir. Kendine zarar vermek veya utanmak gibi diğer sonuçlar ise benzer durumlarda davranışın tekrarlanma olasılığını azaltacaktır. Bu sonuçlara cezalandırıcılar denir. Davranış ile çevre arasındaki bu ilişkilerin etkilerine sırasıyla pekiştirme ve cezalandırma denir (Edward K. Morris, kişisel konuşma, Eylül 1987). Pekiştirme ve cezalandırma Skinner'ın operant koşullama dediği şeyin en temel iki sürecidir ve şu şekilde resmedilebilir:



Bu kavramsallaştırma içinde Skinner ayrıca öğrenilmiş davranışın nasıl azaldığını ve bazen tamamen ortadan kalktığını da açıklayabiliyordu. Bir davranış pekiştirilip sonra pekiştireç geri çekildiğinde, davranışın tekrar ortaya çıkma olasılığı yavaşça düşecek ve sonunda davranış etkin bir şekilde bastırılacaktır. Bu davranışın bastırılması sürecine *sönme* denir.

Düşünecek olursanız bu fikirler size yabancı değildir. Evcil hayvanlarımızı eğitmek için kullandığımız süreçte de aynı kurallar geçerlidir. Köpeğe otur dersiniz oturur ve yiyecekle ödüllendirirsiniz. Bir süre sonra hemen ardından ödül gelmese bile köpek otur dendiğinde oturur. Böylece operant koşullama ilkelerini uygulamış oldunuz. Bu çok güçlü bir öğrenme şeklidir ve bütün hayvanlarda etkilidir; yaşlı köpeklerin yeni numaralar öğrenmesinde ve evet, hatta kedilerde bile! Ayrıca bir evcil hayvanın bir şeyi yapmamasını istiyorsanız tek yapmanız gereken pekiştireci ortadan kaldırmaktır. Mesela köpeğiniz masadaki yemeklerden istiyorsa bunun bir sebebi vardır (siz ne düşünürseniz düşünün, köpeklerin doğasında masadan yemek istemek yoktur). Siz köpeğinizi pekiştirme yoluyla bu davranışa koşullandırmışsınızdır. Eğer bu davranışı *söndürmek* istiyorsanız, pekiştireç tamamen kesilmelidir. Nihayetinde köpeğiniz yalvarmayı bırakacaktır. Bu arada aileden biri sönme sürecinde hile yaparsa ve yalvaran köpeğe bir kere gizlice yemek verirse sönme asla gerçekleşmeyecektir; fakat köpek yalvarma işini daha çok bu kişinin sandalyesinin etrafında sürdürecektir.

Öğrenmenin bu temel ilkelerinin ardında Skinner bütün insan davranışlarının tamamen aynı şekilde yaratıldığını ve sürdürüldüğünü iddia etmiştir. Söz konusu insan olduğunda, kesin davranışları ve sonuçlarını tam olarak tanımlamak her zaman kolay değildir. Skinner'ın iyi bilinen iddiasına göre diğer te-

orik yaklaşımların bir insan davranışını ileri derecede evrimleşmiş bilincin veya diğer entelektüel yeteneklerin sonucu olarak öngörmelerinin tek sebebi, bu teorisyenlerin davranışı ortaya çıkaran ve devam ettiren pekiştiricileri tam olarak saptayamamış olmalarıdır. Eğer bu tutum size fazla abartılmış gibi geldiyse, Skinner'ın tutumunun *radikal davranışçılık* olarak tanımlandığını ve sürekli ona karşıt görüşlerin olduğunu hatırlayın.

Skinner sıklıkla şüphecilikle karşılanmış ve sadece insana ait olduğu düşünülen davranışların, güvercinler ve sıçanlar gibi "daha düşük canlılar" tarafından öğrenilebildiğini deneysel olarak göstererek kendi görüşlerini savunmuştur. Bunlardan biri batıl inancın insana özgü olduğu kanısını içermektedir. İddia, batıl inançların insanın *bilişsel* aktivitesini (düşünme, bilme, çıkarsama gibi) gerektirmesidir. Batıl inanç bir şeye inanmaktır ve genelde böyle inançları hayvanlara atfetmeyiz. Esas itibariyle Skinner'ın söylediği, batıl inançlı davranışların diğer herhangi bir eylem gibi kolaylıkla operant koşullanma ile açıklanabileceğidir. Bunu kanıtlamak için de bu deneyi yürütmüştür.

TEORİK ÖNERMELER

Geçmişte batıl inançlı davrandığınız bir anı düşünün. Tahtaya vurduğunuz, merdivenin altından geçmekten kaçındığınız, çatlaklara basmamaya çalıştığınız, şanslı para veya başka bir tılsım taşıdığınız, oyunlarda zarı belli bir şekilde attığınız veya burcunuza göre davranışlarınızı değiştirdiğiniz oldu mu? Bazıları kabul etmek istemese de muhtemelen herkesin, bir dönem batıl inançlı bir şeyler yaptığını söylemek yanlış olmayacaktır. Skinner, insanların bunu yapmasının nedeninin —gerçekte— böyle bir bağlantı olmasa da belli bir ortamdaki batıl davranış ile pekiştirici bir sonuç arasında bir bağlantı olduğuna inanmaları veya bir bağlantı olduğunu farz etmeleri olduğunu söylemiştir. Bu bağlantı vardır çünkü davranış (zarı belli bir şekilde atmak gibi) bir, iki veya daha fazla kez tesadüfen pekiştirilmiştir (güzel bir zar gibi ödüllendirici bir şeyle). Skinner herhangi özel bir davranışa bağlı olmayan bir ödülü *bağıntısız* pekiştirme olarak adlandırmıştır. Aslında böyle bir ilişki yokken, davranış ile ödül arasında *nedensel* bir ilişki olduğuna *inanırsınız*. Skinner "Bunun insana has bir etkinlik olduğunu sanıyorsanız, size batıl inançlı bir güvercin yaratabilirim" demiş olabilirdi.

YÖNTEM

Bu deneyde kullanılan yöntemi anlamak için Skinner Kutusu olarak bilinen şeyin kısaca tanımlanması gerekir. Skinner Kutusunun (veya Skinner'ın deyimiyle *koşullama odasının*) prensibi gerçekten oldukça basittir. Oda, içine yemek

Okuma 11 Tahtaya Vur! 119

orik yaklaşımların bir insan davranışını ileri derecede evrimleşmiş bilincin veya diğer entelektüel yeteneklerin sonucu olarak öngörmelerinin tek sebebi, bu teorisyenlerin davranışı ortaya çıkaran ve devam ettiren pekiştiricileri tam olarak saptayamamış olmalarıdır. Eğer bu tutum size fazla abartılmış gibi geldiyse, Skinner'ın tutumunun *radikal davranışçılık* olarak tanımlandığını ve sürekli ona karşıt görüşlerin olduğunu hatırlayın.

Skinner sıklıkla şüphecilikle karşılanmış ve sadece insana ait olduğu düşünülen davranışların, güvercinler ve sıçanlar gibi "daha düşük canlılar" tarafından öğrenilebildiğini deneysel olarak göstererek kendi görüşlerini savunmuştur. Bunlardan biri batıl inancın insana özgü olduğu kanısını içermektedir. İddia, batıl inançların insanın *bilişsel* aktivitesini (düşünme, bilme, çıkarsama gibi) gerektirmesidir. Batıl inanç bir şeye inanmaktır ve genelde böyle inançları hayvanlara atfetmeyiz. Esas itibariyle Skinner'ın söylediği, batıl inançlı davranışların diğer herhangi bir eylem gibi kolaylıkla operant koşullanma ile açıklanabileceğidir. Bunu kanıtlamak için de bu deneyi yürütmüştür.

TEORİK ÖNERMELER

Geçmişte batıl inançlı davrandığınız bir anı düşünün. Tahtaya vurduğunuz, merdivenin altından geçmekten kaçındığınız, çatlaklara basmamaya çalıştığınız, şanslı para veya başka bir tılsım taşıdığınız, oyunlarda zarı belli bir şekilde attığınız veya burcunuza göre davranışlarınızı değiştirdiğiniz oldu mu? Bazıları kabul etmek istemese de muhtemelen herkesin, bir dönem batıl inançlı bir şeyler yaptığını söylemek yanlış olmayacaktır. Skinner, insanların bunu yapmasının nedeninin —gerçekte— böyle bir bağlantı olmasa da belli bir ortamdaki batıl davranış ile pekiştirici bir sonuç arasında bir bağlantı olduğuna inanmaları veya bir bağlantı olduğunu farz etmeleri olduğunu söylemiştir. Bu bağlantı vardır çünkü davranış (zarı belli bir şekilde atmak gibi) bir, iki veya daha fazla kez tesadüfen pekiştirilmiştir (güzel bir zar gibi ödüllendirici bir şeyle). Skinner herhangi özel bir davranışa bağlı olmayan bir ödülü *bağıntısız* pekiştirme olarak adlandırmıştır. Aslında böyle bir ilişki yokken, davranış ile ödül arasında *nedensel* bir ilişki olduğuna *inanırsınız*. Skinner "Bunun insana has bir etkinlik olduğunu sanıyorsanız, size batıl inançlı bir güvercin yaratabilirim" demiş olabilirdi.

YÖNTEM

Bu deneyde kullanılan yöntemi anlamak için Skinner Kutusu olarak bilinen şeyin kısaca tanımlanması gerekir. Skinner Kutusunun (veya Skinner'ın deyimiyle *koşullama odasının*) prensibi gerçekten oldukça basittir. Oda, içine yemek

konacak bir tabak veya tepsi dışında hiçbir şeyin olmadığı bir kutu veya kafesten oluşur. Böylece araştırmacının, hayvanın pekiştireçleri, mesela yem tanelerini, ne zaman aldığını kontrol etmesine olanak tanır. İlk koşullama kutularında ayrıca basıldığında yiyecek gelmesini sağlayan bir pedal da bulunmaktaydı. Bir sıçan (Skinner'ın ilk çalışmalarında sıçanlar kullanılmıştır) bu kutulardan birine konduğunda, deneme yanılma ve pekiştirme yoluyla nihayetinde yiyecek gelmesi için pedala basmayı öğrenirdi. Alternatif olarak deneyci de eğer isterse yiyecek verilmesini kontrol edebilir, belirli bir davranışı pekiştirebilirdi. Sonrasında Skinner ve diğerleri güvercinlerin de koşullama deneylerinde ideal denekler olabileceğini fark etmişler ve basılacak pedallar yerine gagalanacak disklerin olduğu koşullama odaları tasarlamışlardır.

Burada tartışılan çalışmada bu koşullama kafeslerinden kullanılmıştır ancak diğerlerinden tek bir önemli farkı vardır. Batıl inançlı davranışı çalışmak için yemek kapları, hayvanın o anda ne yaptığından *bağımsız* olarak her 15 saniyede bir tepsiye yem taneleri bırakacak şekilde ayarlanmıştır. Ödül herhangi özel bir davranışa bağlı değildir. Yani bağıntısız pekiştirme kullanılmıştır: hayvan ne yaparsa yapsın 15 saniyede bir ödül almıştır.

Bu çalışmanın denekleri sekiz güvercindir. Bu kuşlar birkaç gün normalden daha az beslenmişlerdir, böylelikle test edildiklerinde açlardır ve dolayısıyla yiyecek almak için davranışlar yapmaya motive olmuşlardır (bu da pekiştirmenin gücünü arttırmıştır). Her güvercin her gün birkaç dakika deney kafesine konmuş ve kendi haline bırakılmıştır. Bu süre boyunca otomatik olarak her 15 saniyede bir pekiştireç verilmiştir. Güvercinlerin bu şekilde koşullanmasından birkaç gün sonra, iki bağımsız gözlemci kuşların kafesteki davranışlarını kaydetmiştir.

SONUÇLAR

Skinner şunları bildirmiştir:

> Sekiz vakadan altısında tepkisel sonuçlar o kadar iyi tanımlanmıştı ki iki gözlemci de örneklerin sayılmasında tamamıyla hemfikirdi. Bir kuş kafesin etrafında saat yönünün tersine dönmeye ve pekiştireçler arasında iki veya üç tur atmaya koşullanmıştı. Başka bir kuş sürekli kafasını kafesin üst köşelerinden birine doğru itiyordu. Bir üçüncüsü sanki kafası görünmez bir çubuğun altındaymış da onu kaldırıyormuş gibi tekrarlayan bir savurma tepkisi geliştirmişti. İki kuş başlarının ileriye uzanıp sağdan sola keskin bir hareketle sallanması ve daha yavaş bir şekilde geri dönmesi şeklinde seyreden bir baş ve vücut sarkaç hareketi geliştirmişlerdir. Vücutları genellikle başlarını takip etmiş ve mesafe geniş olduğunda birkaç adım attıkları olmuştur. Bir diğer kuş yere doğru ama yere değmeden, yarım gagalama veya fırçalama hareketine koşullanmıştır. (s. 168)

Koşullama işlemi öncesinde kuşlarda bu davranışlardan hiçbiri gözlenmemiştir. Yeni davranışların yiyecek verilmesinde gerçekte hiçbir etkisi olmamıştır. Yine de güvercinler belli bir davranış yiyecek verilmesini sağlayacakmış gibi davranmışlar; yani batıl inançlı olmuşlardır.

Skinner sonraki aşamada, pekiştireçler arasındaki zaman aralığı artırılırsa ne olacağını görmek istemiştir. Kafasını sallayan ve zıplayan bir kuşa yiyecek verme aralıkları yavaş yavaş 1 dakikaya çıkarılmıştır. Aralık arttırıldığında güvercinin hareketleri gittikçe daha da kuvvetlenmiş ve sonunda kuşun iki pekiştireç arasında geçen bir dakikalık sürede bir tür dans sergilediği (*güvercin yem dansı* gibi) anlaşılmıştır.

Daha sonra kuşların yeni davranışlarını söndürme yoluna gidilmiştir. Bunun anlamı test kafesindeki pekiştirmenin kesildiğidir. Pekiştirme kesildiğinde batıl inançlı davranışlar aşamalı olarak azalmış ve sonra tamamen yok olmuştur. Ancak pekiştirme aralığı bir dakikaya çıkarılmış olan *zıplayan* güvercinin, sönme gerçekleşene kadar 10.000'den fazla kez aynı davranışı tekrarladığı kaydedilmiştir!

TARTIŞMA

Bu çalışma bittiğinde Skinner'ın elinde altı tane batıl inançlı güvercin bulunmaktaydı. Buna rağmen kendisi bulgularını daha dikkatli ve mütevazı bir şekilde açıklamıştır: "Bu deneyin bir çeşit batıl inanışı gösterdiği söylenebilir. Aslında öyle bir ilişki olmadığı halde kuş, davranışıyla yiyeceğin verilmesi arasında nedensel bir ilişki varmış gibi davranmaktadır" (s. 171).

Bir sonraki aşama bu bulguları insanlara uyarlamak olmalıydı. Muhtemelen insan davranışıyla benzerlikler olduğunu düşünüyorsunuz; Skinner da öyle düşünmüştür. Açıklamasında "bir başka tipik örnek olarak bowling oyuncusu topu atar ancak sanki hala kontrol edebiliyormuş gibi kolunu ve omzunu bükmeye ve döndürmeye devam eder" (s.171) demiştir. Bilirsiniz ki gerçekte bu tür davranışlar yolu çoktan yarılamış olan bowling topunu hiçbir şekilde etkilemez. Yine de geçmiş koşullanmanızdan dolayı tuhaf davranışlarınızın işe yarayacağına inanırsınız, ama gerçekte top, onu fırlattıktan sonraki davranışlarınızdan bağımsız olarak gideceği yere gider. Skinner'ın deyimiyle "oyuncunun davranışı topu etkilemez ama topun davranışı oyuncuyu etkiler" (s. 171). Bir başka deyişle bazı durumlarda top, oyuncunun vücut hareketlerinin yönünde gidebilir. Topun bu hareketi, hele bir de ilk veya ikinci atışta bütün pinler devrildiyse, bükme ve döndürme davranışının tesadüfen pekiştirilmesi ve batıl inancın sürdürülmesi için yeterlidir. Bunun Skinner'ın güvercinlerinden ne farkı var? Pek de farkı yok.

Okuma 11 Tahtaya Vur! 121

Koşullama işlemi öncesinde kuşlarda bu davranışlardan hiçbiri gözlenmemiştir. Yeni davranışların yiyecek verilmesinde gerçekte hiçbir etkisi olmamıştır. Yine de güvercinler belli bir davranış yiyecek verilmesini sağlayacakmış gibi davranmışlar; yani batıl inançlı olmuşlardır.

Skinner sonraki aşamada, pekiştireçler arasındaki zaman aralığı artırılırsa ne olacağını görmek istemiştir. Kafasını sallayan ve zıplayan bir kuşa yiyecek verme aralıkları yavaş yavaş 1 dakikaya çıkarılmıştır. Aralık arttırıldığında güvercinin hareketleri gittikçe daha da kuvvetlenmiş ve sonunda kuşun iki pekiştireç arasında geçen bir dakikalık sürede bir tür dans sergilediği (*güvercin yem dansı* gibi) anlaşılmıştır.

Daha sonra kuşların yeni davranışlarını söndürme yoluna gidilmiştir. Bunun anlamı test kafesindeki pekiştirmenin kesildiğidir. Pekiştirme kesildiğinde batıl inançlı davranışlar aşamalı olarak azalmış ve sonra tamamen yok olmuştur. Ancak pekiştirme aralığı bir dakikaya çıkarılmış olan *zıplayan* güvercinin, sönme gerçekleşene kadar 10.000'den fazla kez aynı davranışı tekrarladığı kaydedilmiştir!

TARTIŞMA

Bu çalışma bittiğinde Skinner'ın elinde altı tane batıl inançlı güvercin bulunmaktaydı. Buna rağmen kendisi bulgularını daha dikkatli ve mütevazı bir şekilde açıklamıştır: "Bu deneyin bir çeşit batıl inanışı gösterdiği söylenebilir. Aslında öyle bir ilişki olmadığı halde kuş, davranışıyla yiyeceğin verilmesi arasında nedensel bir ilişki varmış gibi davranmaktadır" (s. 171).

Bir sonraki aşama bu bulguları insanlara uyarlamak olmalıydı. Muhtemelen insan davranışıyla benzerlikler olduğunu düşünüyorsunuz; Skinner da öyle düşünmüştür. Açıklamasında "bir başka tipik örnek olarak bowling oyuncusu topu atar ancak sanki hala kontrol edebiliyormuş gibi kolunu ve omzunu bükmeye ve döndürmeye devam eder" (s.171) demiştir. Bilirsiniz ki gerçekte bu tür davranışlar yolu çoktan yarılamış olan bowling topunu hiçbir şekilde etkilemez. Yine de geçmiş koşullanmanızdan dolayı tuhaf davranışlarınızın işe yarayacağına inanırsınız, ama gerçekte top, onu fırlattıktan sonraki davranışlarınızdan bağımsız olarak gideceği yere gider. Skinner'ın deyimiyle "oyuncunun davranışı topu etkilemez ama topun davranışı oyuncuyu etkiler" (s. 171). Bir başka deyişle bazı durumlarda top, oyuncunun vücut hareketlerinin yönünde gidebilir. Topun bu hareketi, hele bir de ilk veya ikinci atışta bütün pinler devrildiyse, bükme ve döndürme davranışının tesadüfen pekiştirilmesi ve batıl inancın sürdürülmesi için yeterlidir. Bunun Skinner'ın güvercinlerinden ne farkı var? Pek de farkı yok.

Okuma 11 Tahtaya Vur! 121

Koşullama işlemi öncesinde kuşlarda bu davranışlardan hiçbiri gözlenmemiştir. Yeni davranışların yiyecek verilmesinde gerçekte hiçbir etkisi olmamıştır. Yine de güvercinler belli bir davranış yiyecek verilmesini sağlayacakmış gibi davranmışlar; yani batıl inançlı olmuşlardır.

Skinner sonraki aşamada, pekiştireçler arasındaki zaman aralığı artırılırsa ne olacağını görmek istemiştir. Kafasını sallayan ve zıplayan bir kuşa yiyecek verme aralıkları yavaş yavaş 1 dakikaya çıkarılmıştır. Aralık arttırıldığında güvercinin hareketleri gittikçe daha da kuvvetlenmiş ve sonunda kuşun iki pekiştireç arasında geçen bir dakikalık sürede bir tür dans sergilediği (*güvercin yem dansı* gibi) anlaşılmıştır.

Daha sonra kuşların yeni davranışlarını söndürme yoluna gidilmiştir. Bunun anlamı test kafesindeki pekiştirmenin kesildiğidir. Pekiştirme kesildiğinde batıl inançlı davranışlar aşamalı olarak azalmış ve sonra tamamen yok olmuştur. Ancak pekiştirme aralığı bir dakikaya çıkarılmış olan *zıplayan* güvercinin, sönme gerçekleşene kadar 10.000'den fazla kez aynı davranışı tekrarladığı kaydedilmiştir!

TARTIŞMA

Bu çalışma bittiğinde Skinner'ın elinde altı tane batıl inançlı güvercin bulunmaktaydı. Buna rağmen kendisi bulgularını daha dikkatli ve mütevazı bir şekilde açıklamıştır: "Bu deneyin bir çeşit batıl inanışı gösterdiği söylenebilir. Aslında öyle bir ilişki olmadığı halde kuş, davranışıyla yiyeceğin verilmesi arasında nedensel bir ilişki varmış gibi davranmaktadır" (s. 171).

Bir sonraki aşama bu bulguları insanlara uyarlamak olmalıydı. Muhtemelen insan davranışıyla benzerlikler olduğunu düşünüyorsunuz; Skinner da öyle düşünmüştür. Açıklamasında "bir başka tipik örnek olarak bowling oyuncusu topu atar ancak sanki hala kontrol edebiliyormuş gibi kolunu ve omzunu bükmeye ve döndürmeye devam eder" (s.171) demiştir. Bilirsiniz ki gerçekte bu tür davranışlar yolu çoktan yarılamış olan bowling topunu hiçbir şekilde etkilemez. Yine de geçmiş koşullanmanızdan dolayı tuhaf davranışlarınızın işe yarayacağına inanırsınız, ama gerçekte top, onu fırlattıktan sonraki davranışlarınızdan bağımsız olarak gideceği yere gider. Skinner'ın deyimiyle "oyuncunun davranışı topu etkilemez ama topun davranışı oyuncuyu etkiler" (s. 171). Bir başka deyişle bazı durumlarda top, oyuncunun vücut hareketlerinin yönünde gidebilir. Topun bu hareketi, hele bir de ilk veya ikinci atışta bütün pinler devrildiyse, bükme ve döndürme davranışının tesadüfen pekiştirilmesi ve batıl inancın sürdürülmesi için yeterlidir. Bunun Skinner'ın güvercinlerinden ne farkı var? Pek de farkı yok.

Batıl inançların sönmeye karşı neden bu kadar dirençli oldukları bu davranışlardan vazgeçene kadar 10.000 kez zıplayan güvercinle gösterilmiştir. Herhangi bir davranış verilen durumda sadece bir kez ve kısa süreliğine pekiştirildiğinde (buna *kısmi pekiştirme* denir) bu davranışın ortadan kaybolması çok zor olacaktır. Bunun nedeni batıl inançlı davranışın pekiştirici sonucun gelmesini *sağlayabileceği* konusunda beklentinin yüksek kalmasıdır. Aradaki bağlantı her zaman olup da sonra kaybolursa davranışın hemen kesileceğini tahmin edebilirsiniz. Ancak gerçek hayatta tesadüfi pekiştirme genelde düzensiz olarak meydana gelir ve batıl inançlı davranış sıklıkla ömür boyu sürer.

ELEŞTİRİLER VE SONRAKİ ARAŞTIRMALAR

Skinner'ın davranışçı teorileri ve araştırmaları her zaman büyük ve bazen de hararetli tartışmaların konusu olmuştur. İnsan davranışıyla ilgili diğer önde gelen teorik yaklaşımlar; bu katı davranışçı görüşün insan için temel olan çoğu psikolojik süreci açıklayamayacağını öne sürmüştür. Psikolojide *hümanistik* ekolün kurucusu olan Carl Rogers, Skinner'le yaptığı meşhur tartışmasında şu eleştirileri dile getirmiştir:

> Bu içsel anlamlar dünyasında hümanistik psikoloji, davranışçılara anlamsız gelen meseleleri araştırabilir: amaçları, hedefleri, değerleri, seçimleri, benlik algısını, diğerlerinin algısını, dünyamızı oluşturan kişisel yapıları... anlam bağ dokusuyla birlikte bireylerin tüm olguya ilişkin dünyasını. Bu dünyanın hiçbir boyutu katı davranışçılara açık değildir. Fakat bu unsurların insan davranışındaki önemi kesinlikle gerçek görünmektedir. (Rogers, 1964, s. 119)

Davranışçılar buna karşılık tüm bu insan karakteristiklerinin davranışsal analize açık olduğunu söyleyebilirler. Bu analizin anahtarı davranışın ve onu takip eden sonucun doğru bir şekilde yorumlamasıdır. (Bu konulardaki bütün tartışmalar için bkz. Skinner, 1974)

Ancak batıl inançların oluşumunun öğrenme süreçlerini içermesi konusunda karşıt görüşler daha az olmakla birlikte daha geniş bir kabul var gibi görünmektedir. Bruner ve Revuski (1961) tarafından yürütülen bir deneyde insanlarda batıl inançlı davranışın ne kadar kolay geliştiği gösterilmiştir. Dört lise öğrencisi dört telgraf anahtarının başına oturtulmuştur. Kendilerine doğru anahtara her bastıklarında bir zilin çalacağı, kırmızı bir ışığın yanıp söneceği ve 5 Cent (günümüz parasıyla 50 Cent) kazanacakları söylenmiştir. Doğru cevap 3 numaralı anahtardır. Ancak Skinner'ın çalışmasındaki gibi, 3 numaralı anahtara basmak istenen pekiştireci (parayı) ancak 10 saniye gecikmeden sonra veriyordu. Bu aralıkta öğrenciler farklı anahtar kombinasyonlarını deniyorlardı.

122 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

Batıl inançların sönmeye karşı neden bu kadar dirençli oldukları bu davranışlardan vazgeçene kadar 10.000 kez zıplayan güvercinle gösterilmiştir. Herhangi bir davranış verilen durumda sadece bir kez ve kısa süreliğine pekiştirildiğinde (buna *kısmi pekiştirme* denir) bu davranışın ortadan kaybolması çok zor olacaktır. Bunun nedeni batıl inançlı davranışın pekiştirici sonucun gelmesini *sağlayabileceği* konusunda beklentinin yüksek kalmasıdır. Aradaki bağlantı her zaman olup da sonra kaybolursa davranışın hemen kesileceğini tahmin edebilirsiniz. Ancak gerçek hayatta tesadüfi pekiştirme genelde düzensiz olarak meydana gelir ve batıl inançlı davranış sıklıkla ömür boyu sürer.

ELEŞTİRİLER VE SONRAKİ ARAŞTIRMALAR

Skinner'ın davranışçı teorileri ve araştırmaları her zaman büyük ve bazen de hararetli tartışmaların konusu olmuştur. İnsan davranışıyla ilgili diğer önde gelen teorik yaklaşımlar; bu katı davranışçı görüşün insan için temel olan çoğu psikolojik süreci açıklayamayacağını öne sürmüştür. Psikolojide *hümanistik* ekolün kurucusu olan Carl Rogers, Skinner'le yaptığı meşhur tartışmasında şu eleştirileri dile getirmiştir:

Bu içsel anlamlar dünyasında hümanistik psikoloji, davranışçılara anlamsız gelen meseleleri araştırabilir: amaçları, hedefleri, değerleri, seçimleri, benlik algısını, diğerlerinin algısını, dünyamızı oluşturan kişisel yapıları... anlam bağ dokusuyla birlikte bireylerin tüm olguya ilişkin dünyasını. Bu dünyanın hiçbir boyutu katı davranışçılara açık değildir. Fakat bu unsurların insan davranışındaki önemi kesinlikle gerçek görünmektedir. (Rogers, 1964, s. 119)

Davranışçılar buna karşılık tüm bu insan karakteristiklerinin davranışsal analize açık olduğunu söyleyebilirler. Bu analizin anahtarı davranışın ve onu takip eden sonucun doğru bir şekilde yorumlamasıdır. (Bu konulardaki bütün tartışmalar için bkz. Skinner, 1974)

Ancak batıl inançların oluşumunun öğrenme süreçlerini içermesi konusunda karşıt görüşler daha az olmakla birlikte daha geniş bir kabul var gibi görünmektedir. Bruner ve Revuski (1961) tarafından yürütülen bir deneyde insanlarda batıl inançlı davranışın ne kadar kolay geliştiği gösterilmiştir. Dört lise öğrencisi dört telgraf anahtarının başına oturtulmuştur. Kendilerine doğru anahtara her bastıklarında bir zilin çalacağı, kırmızı bir ışığın yanıp söneceği ve 5 Cent (günümüz parasıyla 50 Cent) kazanacakları söylenmiştir. Doğru cevap 3 numaralı anahtardır. Ancak Skinner'ın çalışmasındaki gibi, 3 numaralı anahtara basmak istenen pekiştireci (parayı) ancak 10 saniye gecikmeden sonra veriyordu. Bu aralıkta öğrenciler farklı anahtar kombinasyonlarını deniyorlardı.

122 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

Batıl inançların sönmeye karşı neden bu kadar dirençli oldukları bu davranışlardan vazgeçene kadar 10.000 kez zıplayan güvercinle gösterilmiştir. Herhangi bir davranış verilen durumda sadece bir kez ve kısa süreliğine pekiştirildiğinde (buna *kısmi pekiştirme* denir) bu davranışın ortadan kaybolması çok zor olacaktır. Bunun nedeni batıl inançlı davranışın pekiştirici sonucun gelmesini *sağlayabileceği* konusunda beklentinin yüksek kalmasıdır. Aradaki bağlantı her zaman olup da sonra kaybolursa davranışın hemen kesileceğini tahmin edebilirsiniz. Ancak gerçek hayatta tesadüfi pekiştirme genelde düzensiz olarak meydana gelir ve batıl inançlı davranış sıklıkla ömür boyu sürer.

ELEŞTİRİLER VE SONRAKİ ARAŞTIRMALAR

Skinner'ın davranışçı teorileri ve araştırmaları her zaman büyük ve bazen de hararetli tartışmaların konusu olmuştur. İnsan davranışıyla ilgili diğer önde gelen teorik yaklaşımlar; bu katı davranışçı görüşün insan için temel olan çoğu psikolojik süreci açıklayamayacağını öne sürmüştür. Psikolojide *hümanistik* ekolün kurucusu olan Carl Rogers, Skinner'le yaptığı meşhur tartışmasında şu eleştirileri dile getirmiştir:

Bu içsel anlamlar dünyasında hümanistik psikoloji, davranışçılara anlamsız gelen meseleleri araştırabilir: amaçları, hedefleri, değerleri, seçimleri, benlik algısını, diğerlerinin algısını, dünyamızı oluşturan kişisel yapıları... anlam bağ dokusuyla birlikte bireylerin tüm olguya ilişkin dünyasını. Bu dünyanın hiçbir boyutu katı davranışçılara açık değildir. Fakat bu unsurların insan davranışındaki önemi kesinlikle gerçek görünmektedir. (Rogers, 1964, s. 119)

Davranışçılar buna karşılık tüm bu insan karakteristiklerinin davranışsal analize açık olduğunu söyleyebilirler. Bu analizin anahtarı davranışın ve onu takip eden sonucun doğru bir şekilde yorumlamasıdır. (Bu konulardaki bütün tartışmalar için bkz. Skinner, 1974)

Ancak batıl inançların oluşumunun öğrenme süreçlerini içermesi konusunda karşıt görüşler daha az olmakla birlikte daha geniş bir kabul var gibi görünmektedir. Bruner ve Revuski (1961) tarafından yürütülen bir deneyde insanlarda batıl inançlı davranışın ne kadar kolay geliştiği gösterilmiştir. Dört lise öğrencisi dört telgraf anahtarının başına oturtulmuştur. Kendilerine doğru anahtara her bastıklarında bir zilin çalacağı, kırmızı bir ışığın yanıp söneceği ve 5 Cent (günümüz parasıyla 50 Cent) kazanacakları söylenmiştir. Doğru cevap 3 numaralı anahtardır. Ancak Skinner'ın çalışmasındaki gibi, 3 numaralı anahtara basmak istenen pekiştireci (parayı) ancak 10 saniye gecikmeden sonra veriyordu. Bu aralıkta öğrenciler farklı anahtar kombinasyonlarını deniyorlardı.

Gecikmeden bir süre sonra pekiştireci alıyorlardı. Bütün öğrencilerin sonuçları aynıydı. Bir süre sonra her biri kendince bir anahtar sırası geliştirmişti (1, 2, 4, 3, 1, 2, 4, 3 gibi) ve her iki pekiştirme arasında bunu tekrarlıyorlardı. Pekiştirilen tek davranış 3 numaralı anahtara basmaktı, diğer anahtarlara basmak tamamen batıl inançtı. Öğrenciler sadece batıl inançlı davranmamış aynı zamanda hepsi diğer anahtarlara basmanın pekiştirici anahtarı kurmak için gerekli olduğuna inanmışlardı. Kendi batıl inançlı davranışlarından hiç haberleri yoktu.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Psikolojiyi en çok etkileyen şahıslardan biri olan Skinner, hala bilimsel literatürün birçok alanında açık ara etkisini sürdürmektedir. 1948 yılındaki batıl inançla ilgili makalesi her yıl çok sayıda çalışmadan atıf almaktadır. Örneğin bu çalışmalardan biri, batıl inançlı davranışın gelişmesinde iki tür pekiştirmeyi karşılaştırmıştır (Aeschleman, Rosen & Williams, 2003). Olumlu pekiştirme davranış sonucunda istediğiniz bir şeyi (para, yiyecek veya övgü gibi) elde etmenizle meydana gelir. Sıklıkla cezalandırmayla karıştırılan olumsuz pekiştirme ise (ödev yapmamak veya ağrının uzaklaşması gibi) *istenmeyen* bir şeyin *ortamdan kaldırılmasıyla* sizi ödüllendirir. Çalışmanın sonucunda en üst düzey batıl inançların (bağıntısız olaylar üzerinde algılanan kontrolün) olumlu pekiştirmeden çok olumsuz pekiştirme koşulunda ortaya çıktığı bulunmuştur. Yazarların deyimiyle, "Bu bulgular...batıl davranışın gelişmesinde ve sürdürülmesinde olumlu pekiştirmeye göre olumsuz pekiştirme işlemlerinin daha verimli bir ortam sağladığını ortaya koymaktadır" (s. 37). Başka bir deyişle, bu çalışma iyi sonuçlar elde etmekten çok kötü sonuçları ortadan kaldırmak için batıl inanç taktiklerini kullanmanızın daha olası olduğunu göstermiştir.

Skinner'ın 1948'deki çalışmasına atıfta bulunan bir başka merak uyandırıcı makale (Sagvolden ve ark., 1998) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda (DEHB) pekiştirmenin rolünü incelemiştir. Araştırmacılar DEHB'li olan ve olmayan erkek çocuklardan, ödül olarak bozuk para veya küçük oyuncaklar alacakları bir oyuna katılmalarını istemişlerdir. Pekiştirme sabit olarak 30'ar saniye aralıklarla veriliyor olduğu halde (bağıntısız pekiştirme) bütün çocuklar ödülle ilgili olduğuna *inandıkları* batıl inançlı davranışlar geliştirmişlerdir. Çalışmanın sonraki aşamasında pekiştirme kesilmiştir. Bunun koşullanılmış olan davranışta bir azalma veya duraklama meydana getirmesini (sönme) beklersiniz. DEHB'li olmayan çocuklarda durum tam da böyle olmuştur. Ancak DEHB'li çocuklar kısa bir duraklamadan sonra daha hareketli hale gelmiş ve *sanki* pekiştirme yeniden başlamış gibi daha hızlı bir tempoda dürtüsel tepki patlamaları göstermeye başlamışlardır. Yazarlara göre bu aşırı aktivite ve dür-

Okuma 11 Tahtaya Vur! 123

Gecikmeden bir süre sonra pekiştireci alıyorlardı. Bütün öğrencilerin sonuçları aynıydı. Bir süre sonra her biri kendince bir anahtar sırası geliştirmişti (1, 2, 4, 3, 1, 2, 4, 3 gibi) ve her iki pekiştirme arasında bunu tekrarlıyorlardı. Pekiştirilen tek davranış 3 numaralı anahtara basmaktı, diğer anahtarlara basmak tamamen batıl inançtı. Öğrenciler sadece batıl inançlı davranmamış aynı zamanda hepsi diğer anahtarlara basmanın pekiştirici anahtarı kurmak için gerekli olduğuna inanmışlardı. Kendi batıl inançlı davranışlarından hiç haberleri yoktu.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Psikolojiyi en çok etkileyen şahıslardan biri olan Skinner, hala bilimsel literatürün birçok alanında açık ara etkisini sürdürmektedir. 1948 yılındaki batıl inançla ilgili makalesi her yıl çok sayıda çalışmadan atıf almaktadır. Örneğin bu çalışmalardan biri, batıl inançlı davranışın gelişmesinde iki tür pekiştirmeyi karşılaştırmıştır (Aeschleman, Rosen & Williams, 2003). Olumlu pekiştirme davranış sonucunda istediğiniz bir şeyi (para, yiyecek veya övgü gibi) elde etmenizle meydana gelir. Sıklıkla cezalandırmayla karıştırılan olumsuz pekiştirme ise (ödev yapmamak veya ağrının uzaklaşması gibi) *istenmeyen* bir şeyin *ortamdan kaldırılmasıyla* sizi ödüllendirir. Çalışmanın sonucunda en üst düzey batıl inançların (bağıntısız olaylar üzerinde algılanan kontrolün) olumlu pekiştirmeden çok olumsuz pekiştirme koşulunda ortaya çıktığı bulunmuştur. Yazarların deyimiyle, "Bu bulgular...batıl davranışın gelişmesinde ve sürdürülmesinde olumlu pekiştirmeye göre olumsuz pekiştirme işlemlerinin daha verimli bir ortam sağladığını ortaya koymaktadır" (s. 37). Başka bir deyişle, bu çalışma iyi sonuçlar elde etmekten çok kötü sonuçları ortadan kaldırmak için batıl inanç taktiklerini kullanmanızın daha olası olduğunu göstermiştir.

Skinner'ın 1948'deki çalışmasına atıfta bulunan bir başka merak uyandırıcı makale (Sagvolden ve ark., 1998) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda (DEHB) pekiştirmenin rolünü incelemiştir. Araştırmacılar DEHB'li olan ve olmayan erkek çocuklardan, ödül olarak bozuk para veya küçük oyuncaklar alacakları bir oyuna katılmalarını istemişlerdir. Pekiştirme sabit olarak 30'ar saniye aralıklarla veriliyor olduğu halde (bağıntısız pekiştirme) bütün çocuklar ödülle ilgili olduğuna *inandıkları* batıl inançlı davranışlar geliştirmişlerdir. Çalışmanın sonraki aşamasında pekiştirme kesilmiştir. Bunun koşullanılmış olan davranışta bir azalma veya duraklama meydana getirmesini (sönme) beklersiniz. DEHB'li olmayan çocuklarda durum tam da böyle olmuştur. Ancak DEHB'li çocuklar kısa bir duraklamadan sonra daha hareketli hale gelmiş ve *sanki* pekiştirme yeniden başlamış gibi daha hızlı bir tempoda dürtüsel tepki patlamaları göstermeye başlamışlardır. Yazarlara göre bu aşırı aktivite ve dür-

tüsellik, DEHB'li çocukların pekiştirmenin gecikmesiyle başa çıkabilme yetilerinin karşılaştırma grubundaki çocuklara göre daha zayıf olduğu anlamına gelmektedir. Bu gibi bulgular DEHB'i etkin biçimde anlamamıza ve tedavi etmemize katkı sağlayacaktır.

SON SÖZ

Batıl inançlar her yerdedir. Muhtemelen bazı batıl inançlarınız vardır ve başkalarının da batıl inançları olduğunu çok iyi biliyorsunuz. Bazı batıl inançlar bir kültürün parçasıdır ve toplum genelinde etkilidir. Çoğu yüksek katlı binanın 13. katı olmadığını fark edebilirsiniz. Ama bu aslında doğru değildir. 13. kat açıkça mevcuttur, ama o kata "13" *denmez*. Herhalde bunun sebebi mimarların ve müteahhitlerin bir grup aşırı batıl inançlı kişiler olması değil, daha çok *şanssız* 13. kattaki yerleri satmanın veya kiralamanın zor olacağıdır. Başka bir örnek Amerikalıların iki dolarlık banknot hakkında oldukça batıl inançlı olmaları ve Amerikan Merkez Bankasının iki doları diğer bütün banknotlardan daha az basmasıdır (%1'den daha az).

Batıl inançlar psikolojik olarak sağlıksız mıdır? Çoğu psikolog batıl inançlı, yani tanımlamak gerekirse düşündüğünüz sonucu ortaya çıkarmayan davranışın faydalı işlevlerinin bile olabileceğini düşünmektedir. Bu tür davranışlar insan zor bir durumdayken genellikle bir güç veya kontrol duygusu yaratır. İlginçtir ki tehlikeli işlerde çalışan insanlar diğerlerine göre batıl inançlara sahip olmaya daha eğilimlidirler. Batıl inançlı davranışın yarattığı bu artan güç ve kontrol duygusu kaygının azalmasını, güven ve güvencenin artmasını ve performansın iyileşmesini sağlayabilir.

Aeschleman, S., Rosen, C., & Williams, M. (2003). The effect of non-contingent negative and positive reinforcement operations on the acquisition of superstitious behaviors. *Behavioural Processes, 61,* 37–45.

Bruner, A., & Revuski, S. (1961). Collateral behavior in humans. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 4,* 349–350.

Rogers, C. R. (1964). Toward a science of the person. In F. W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology.* Chicago: Phoenix Books.

Sagvolden, T., Aase, H., Zeiner, P., & Berger, D. (1998). Altered reinforcement mechanisms in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Behavioral Brain Research, 94*(1), 61–71.

Schneider, S., & Morris, E. (1987). The history of the term *radical behaviorism:* From Watson to Skinner. *Behavior Analyst, 10*(1), 27–39.

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism.* New York: Knopf.

124 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

tüsellik, DEHB'li çocukların pekiştirmenin gecikmesiyle başa çıkabilme yetilerinin karşılaştırma grubundaki çocuklara göre daha zayıf olduğu anlamına gelmektedir. Bu gibi bulgular DEHB'i etkin biçimde anlamamıza ve tedavi etmemize katkı sağlayacaktır.

SON SÖZ

Batıl inançlar her yerdedir. Muhtemelen bazı batıl inançlarınız vardır ve başkalarının da batıl inançları olduğunu çok iyi biliyorsunuz. Bazı batıl inançlar bir kültürün parçasıdır ve toplum genelinde etkilidir. Çoğu yüksek katlı binanın 13. katı olmadığını fark edebilirsiniz. Ama bu aslında doğru değildir. 13. kat açıkça mevcuttur, ama o kata "13" *denmez*. Herhalde bunun sebebi mimarların ve müteahhitlerin bir grup aşırı batıl inançlı kişiler olması değil, daha çok *şanssız* 13. kattaki yerleri satmanın veya kiralamanın zor olacağıdır. Başka bir örnek Amerikalıların iki dolarlık banknot hakkında oldukça batıl inançlı olmaları ve Amerikan Merkez Bankasının iki doları diğer bütün banknotlardan daha az basmasıdır (%1'den daha az).

Batıl inançlar psikolojik olarak sağlıksız mıdır? Çoğu psikolog batıl inançlı, yani tanımlamak gerekirse düşündüğünüz sonucu ortaya çıkarmayan davranışın faydalı işlevlerinin bile olabileceğini düşünmektedir. Bu tür davranışlar insan zor bir durumdayken genellikle bir güç veya kontrol duygusu yaratır. İlginçtir ki tehlikeli işlerde çalışan insanlar diğerlerine göre batıl inançlara sahip olmaya daha eğilimlidirler. Batıl inançlı davranışın yarattığı bu artan güç ve kontrol duygusu kaygının azalmasını, güven ve güvencenin artmasını ve performansın iyileşmesini sağlayabilir.

Aeschleman, S., Rosen, C., & Williams, M. (2003). The effect of non-contingent negative and positive reinforcement operations on the acquisition of superstitious behaviors. *Behavioural Processes, 61,* 37–45.

Bruner, A., & Revuski, S. (1961). Collateral behavior in humans. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 4,* 349–350.

Rogers, C. R. (1964). Toward a science of the person. In F. W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology.* Chicago: Phoenix Books.

Sagvolden, T., Aase, H., Zeiner, P., & Berger, D. (1998). Altered reinforcement mechanisms in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Behavioral Brain Research, 94*(1), 61–71.

Schneider, S., & Morris, E. (1987). The history of the term *radical behaviorism:* From Watson to Skinner. *Behavior Analyst, 10*(1), 27–39.

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism.* New York: Knopf.

124 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

tüsellik, DEHB'li çocukların pekiştirmenin gecikmesiyle başa çıkabilme yetilerinin karşılaştırma grubundaki çocuklara göre daha zayıf olduğu anlamına gelmektedir. Bu gibi bulgular DEHB'i etkin biçimde anlamamıza ve tedavi etmemize katkı sağlayacaktır.

SON SÖZ

Batıl inançlar her yerdedir. Muhtemelen bazı batıl inançlarınız vardır ve başkalarının da batıl inançları olduğunu çok iyi biliyorsunuz. Bazı batıl inançlar bir kültürün parçasıdır ve toplum genelinde etkilidir. Çoğu yüksek katlı binanın 13. katı olmadığını fark edebilirsiniz. Ama bu aslında doğru değildir. 13. kat açıkça mevcuttur, ama o kata "13" *denmez*. Herhalde bunun sebebi mimarların ve müteahhitlerin bir grup aşırı batıl inançlı kişiler olması değil, daha çok *şanssız* 13. kattaki yerleri satmanın veya kiralamanın zor olacağıdır. Başka bir örnek Amerikalıların iki dolarlık banknot hakkında oldukça batıl inançlı olmaları ve Amerikan Merkez Bankasının iki doları diğer bütün banknotlardan daha az basmasıdır (%1'den daha az).

Batıl inançlar psikolojik olarak sağlıksız mıdır? Çoğu psikolog batıl inançlı, yani tanımlamak gerekirse düşündüğünüz sonucu ortaya çıkarmayan davranışın faydalı işlevlerinin bile olabileceğini düşünmektedir. Bu tür davranışlar insan zor bir durumdayken genellikle bir güç veya kontrol duygusu yaratır. İlginçtir ki tehlikeli işlerde çalışan insanlar diğerlerine göre batıl inançlara sahip olmaya daha eğilimlidirler. Batıl inançlı davranışın yarattığı bu artan güç ve kontrol duygusu kaygının azalmasını, güven ve güvencenin artmasını ve performansın iyileşmesini sağlayabilir.

Aeschleman, S., Rosen, C., & Williams, M. (2003). The effect of non-contingent negative and positive reinforcement operations on the acquisition of superstitious behaviors. *Behavioural Processes, 61,* 37–45.

Bruner, A., & Revuski, S. (1961). Collateral behavior in humans. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 4,* 349–350.

Rogers, C. R. (1964). Toward a science of the person. In F. W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology.* Chicago: Phoenix Books.

Sagvolden, T., Aase, H., Zeiner, P., & Berger, D. (1998). Altered reinforcement mechanisms in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Behavioral Brain Research, 94*(1), 61–71.

Schneider, S., & Morris, E. (1987). The history of the term *radical behaviorism:* From Watson to Skinner. *Behavior Analyst, 10*(1), 27–39.

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism.* New York: Knopf.

Okuma 12: ŞİDDET GÖR... ŞİDDET UYGULA!

Bandura, A., Ross, D. ve Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models (Saldırgan modellerin taklidi yoluyla saldırganlığın aktarımı). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 63,* 575-582.

Çeşitli şekilleriyle saldırganlıktartışmasız, Amerika'nın ve dünyanın karşılaştığı en büyük sosyal problemdir. Ayrıca psikoloji tarihinde en çok araştırılan konu başlıklarından biridir. Yıllar boyunca bu araştırmaların ön saflarında yer alan davranışçılar, her tür insan etkileşimini ilgi odağına alan sosyal psikologlar olmuştur. Sosyal psikologların bir hedefi saldırganlığı tanımlamak olmuştur. Bu ilk bakışta biraz kolay bir hedef gibi görünebilir, ancak bu tür bir tanımlamanın oldukça zor olduğu anlaşılmıştır. Örneğin şu davranışlardan hangilerini saldırganlık olarak tanımlarsınız: boks maçını mı? bir kedinin fareyi öldürmesini mi? bir askerin düşmanı vurmasını mı? bodrumunuza fare kapanları koymayı mı? boğa güreşini mi? Bu şekilde saldırganlık tanımlamasına dahil edilebilecek veya edilemeyecek sonsuz sayıda davranış vardır. Sonuç olarak, 10 farklı sosyal psikoloğa sorsanız muhtemelen 10 farklı saldırganlık tanımı duyarsınız.

Çoğu araştırmacı bir tanım üzerinde anlaşmaya çalışmanın ötesinde insanda saldırganlığın kaynağını incelemek gibi daha önemli süreçlerle ilgilenmişlerdir. Genelde insanların neden saldırgan eylemler gösterdiği sorusu üzerinde durmuşlardır. Psikoloji tarihi boyunca birçok teorik yaklaşım saldırganlığın nedenlerini açıklamayı amaçlamıştır. Bu açıklamalardan bazıları saldırganlığın belli durumlarda evrimsel bir hayatta kalma mekanizması olduğu ve bu nedenle de saldırgan olmaya biyolojik olarak önceden programlanmış olduğumuz şeklindedir. Diğer teoriler saldırgan tepkilerin belirleyicileri olarak tekrarlanan ketlenmeleri ve belli türde kışkırtmalar gibi durumsal faktörleri göstermektedirler. Üçüncü ve bu çalışmanın savunduğu görüş ise saldırganlığın öğrenilmiş olduğudur.

Psikoloji tarihinde yürütülmüş en bilinen ve en etkili deneyler, çocukların saldırgan olmayı nasıl *öğrenebildiklerini* göstermiştir. Bu çalışma Albert Bandura ve meslektaşları Dorothea Ross ile Sheila Ross tarafından, 1961 yılında Stanford Üniversitesi'nde yürütülmüştür. Bandura, *sosyal öğrenme teorisi* olarak adlandırılan psikolojik düşünce ekolünün kurucularından biri olarak bilinmektedir. Sosyal öğrenme teorisyenleri insanlar arası etkileşimin insan kişiliğinin gelişimindeki birincil faktör olduğunu öne sürerler. Örneğin siz büyürken, hayatınızdaki önemli insanlar (aileniz ve öğretmenleriniz gibi) belirli davranışlarınızı pekiştirmiş, diğerlerini ise bunları görmezden gelmiş veya cezalandırmışlardır. Ancak Bandura, davranışların direk ödül veya cezaların ötesinde başkala-

Okuma 12 Şiddet Gör... Şiddet Uygula! 125

Okuma 12: ŞİDDET GÖR... ŞİDDET UYGULA!

Bandura, A., Ross, D. ve Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models (Saldırgan modellerin taklidi yoluyla saldırganlığın aktarımı). Journal of Abnormal and Social Psychology, 63, 575-582.

Çeşitli şekilleriyle saldırganlıktartışmasız, Amerika'nın ve dünyanın karşılaştığı en büyük sosyal problemdir. Ayrıca psikoloji tarihinde en çok araştırılan konu başlıklarından biridir. Yıllar boyunca bu araştırmaların ön saflarında yer alan davranışçılar, her tür insan etkileşimini ilgi odağına alan sosyal psikologlar olmuştur. Sosyal psikologların bir hedefi saldırganlığı tanımlamak olmuştur. Bu ilk bakışta biraz kolay bir hedef gibi görünebilir, ancak bu tür bir tanımlamanın oldukça zor olduğu anlaşılmıştır. Örneğin şu davranışlardan hangilerini saldırganlık olarak tanımlarsınız: boks maçını mı? bir kedinin fareyi öldürmesini mi? bir askerin düşmanı vurmasını mı? bodrumunuza fare kapanları koymayı mı? boğa güreşini mi? Bu şekilde saldırganlık tanımlamasına dahil edilebilecek veya edilemeyecek sonsuz sayıda davranış vardır. Sonuç olarak, 10 farklı sosyal psikoloğa sorsanız muhtemelen 10 farklı saldırganlık tanımı duyarsınız.

Çoğu araştırmacı bir tanım üzerinde anlaşmaya çalışmanın ötesinde insanda saldırganlığın kaynağını incelemek gibi daha önemli süreçlerle ilgilenmişlerdir. Genelde insanların neden saldırgan eylemler gösterdiği sorusu üzerinde durmuşlardır. Psikoloji tarihi boyunca birçok teorik yaklaşım saldırganlığın nedenlerini açıklamayı amaçlamıştır. Bu açıklamalardan bazıları saldırganlığın belli durumlarda evrimsel bir hayatta kalma mekanizması olduğu ve bu nedenle de saldırgan olmaya biyolojik olarak önceden programlanmış olduğumuz şeklindedir. Diğer teoriler saldırgan tepkilerin belirleyicileri olarak tekrarlanan ketlenmeleri ve belli türde kışkırtmalar gibi durumsal faktörleri göstermektedirler. Üçüncü ve bu çalışmanın savunduğu görüş ise saldırganlığın öğrenilmiş olduğudur.

Psikoloji tarihinde yürütülmüş en bilinen ve en etkili deneyler, çocukların saldırgan olmayı nasıl öğrenebildiklerini göstermiştir. Bu çalışma Albert Bandura ve meslektaşları Dorothea Ross ile Sheila Ross tarafından, 1961 yılında Stanford Üniversitesi'nde yürütülmüştür. Bandura, sosyal öğrenme teorisi olarak adlandırılan psikolojik düşünce ekolünün kurucularından biri olarak bilinmektedir. Sosyal öğrenme teorisyenleri insanlar arası etkileşimin insan kişiliğinin gelişimindeki birincil faktör olduğunu öne sürerler. Örneğin siz büyürken, hayatınızdaki önemli insanlar (aileniz ve öğretmenleriniz gibi) belirli davranışlarınızı pekiştirmiş, diğerlerini ise bunları görmezden gelmiş veya cezalandırmışlardır. Ancak Bandura, davranışların direk ödül veya cezaların ötesinde başkala-

rının davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek yani model alma yoluyla da şekillenebileceğine inanmıştır.

Bu bölümdeki çalışmanın başlığından da anlayacağınız üzere Bandura, Ross ve Ross saldırgan eylemlerde model almanın etkisini gösterebilmişlerdir. Bu çalışma psikoloji alanında, birazdan açıkça anlaşılacak nedenlerden dolayı "oyuncak bebek Bobo çalışması" olarak bilinmektedir. Bu makale çocukların kolaylıkla yetişkin modellerin davranışlarını gözlemlediğini ve taklit ettiğini gösteren önceki çalışmaların bulgularına gönderme yaparak başlamaktadır. Bu çalışmada Bandura'nın incelemek istediği konulardan biri, taklitsel öğrenmenin çocuğun modelin davranışını gözlemlendikten sonra bu modelden ayrıldığındaki ortamlara genellenip genellenemeyeceğidir.

TEORİK ÖNERMELER

Araştırmacılar çocukları saldırgan davranan veya davranmayan yetişkin modellere maruz bırakmayı önermişlerdir. Daha sonra çocuklar, yetişkinde gözlemledikleri saldırgan eylemi ne derecede taklit edeceklerini belirleyen bir modelin bulunmadığı yeni bir durumda test edileceklerdi. Bu deneysel manipülasyona dayalı olarak Bandura ve meslektaşları dört öngörüde bulunmuşlardır:

1. Saldırgan eylemler gösteren yetişkinleri izleyen çocuklar onları taklit edecek ve model artık orada olmasa bile benzer saldırgan davranışlar göstereceklerdi. Dahası, bu davranış saldırgan olmayan modelleri izleyen veya hiçbir modeli izlememiş olan çocukların davranışlarından anlamlı derecede farklılık gösterecekti.
2. Saldırgan olmayan modellere maruz kalan çocuklar, yalnızca saldırganlık izleyen çocuklardan değil aynı zamanda hiçbir modeli izlememiş olan kontrol grubundaki çocuklardan da anlamlı derecede daha az saldırganlık göstereceklerdi. Bir başka deyişle saldırgan olmayan modellerin saldırganlığı bastırıcı bir etkisi olacaktı.
3. Çocuklar kendi cinsiyetindeki ebeveynleriyle veya diğer yetişkinlerle özdeşim kurmaya yatkın olduklarından, katılımcılar "kendi cinsiyetlerindeki modelin davranışını karşı cinsiyetteki modelden daha fazla taklit edeceklerdi" (s.575).
4. "Toplumda saldırganlık erkeklere özgü bir davranış olduğundan, erkekler saldırganlığı taklit etmeye kızlardan daha eğilimli olmalıydı, bu farklılık en çok erkek modele maruz kalan katılımcılarda göze çarpacaktır" (s.575).

126 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

rının davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek yani model alma yoluyla da şekillenebileceğine inanmıştır.

Bu bölümdeki çalışmanın başlığından da anlayacağınız üzere Bandura, Ross ve Ross saldırgan eylemlerde model almanın etkisini gösterebilmişlerdir. Bu çalışma psikoloji alanında, birazdan açıkça anlaşılacak nedenlerden dolayı "oyuncak bebek Bobo çalışması" olarak bilinmektedir. Bu makale çocukların kolaylıkla yetişkin modellerin davranışlarını gözlemlediğini ve taklit ettiğini gösteren önceki çalışmaların bulgularına gönderme yaparak başlamaktadır. Bu çalışmada Bandura'nın incelemek istediği konulardan biri, taklitsel öğrenmenin çocuğun modelin davranışını gözlemlendikten sonra bu modelden ayrıldığındaki ortamlara genellenip genellenemeyeceğidir.

TEORİK ÖNERMELER

Araştırmacılar çocukları saldırgan davranan veya davranmayan yetişkin modellere maruz bırakmayı önermişlerdir. Daha sonra çocuklar, yetişkinde gözlemledikleri saldırgan eylemi ne derecede taklit edeceklerini belirleyen bir modelin bulunmadığı yeni bir durumda test edileceklerdi. Bu deneysel manipülasyona dayalı olarak Bandura ve meslektaşları dört öngörüde bulunmuşlardır:

1. Saldırgan eylemler gösteren yetişkinleri izleyen çocuklar onları taklit edecek ve model artık orada olmasa bile benzer saldırgan davranışlar göstereceklerdi. Dahası, bu davranış saldırgan olmayan modelleri izleyen veya hiçbir modeli izlememiş olan çocukların davranışlarından anlamlı derecede farklılık gösterecekti.
2. Saldırgan olmayan modellere maruz kalan çocuklar, yalnızca saldırganlık izleyen çocuklardan değil aynı zamanda hiçbir modeli izlememiş olan kontrol grubundaki çocuklardan da anlamlı derecede daha az saldırganlık göstereceklerdi. Bir başka deyişle saldırgan olmayan modellerin saldırganlığı bastırıcı bir etkisi olacaktı.
3. Çocuklar kendi cinsiyetindeki ebeveynleriyle veya diğer yetişkinlerle özdeşim kurmaya yatkın olduklarından, katılımcılar "kendi cinsiyetlerindeki modelin davranışını karşı cinsiyetteki modelden daha fazla taklit edeceklerdi" (s.575).
4. "Toplumda saldırganlık erkeklere özgü bir davranış olduğundan, erkekler saldırganlığı taklit etmeye kızlardan daha eğilimli olmalıydı, bu farklılık en çok erkek modele maruz kalan katılımcılarda göze çarpacaktır" (s.575).

YÖNTEM

Bu makale, deneyde kullanılan yöntemleri oldukça iyi organize edilmiş bir düzen ve açıklıkta ortaya koymuştur. Her ne kadar burada biraz özetlenmiş ve basitleştirilmiş olsa da, bu yöntemsel basamaklar aşağıdaki gibidir.

Katılımcılar

Araştırmacılar çalışmalarına katılımcı toplamak amacıyla Stanford Üniversitesi Anaokulunun müdürü ve baş öğretmeninden yardım aldıklarını kaydetmişlerdir. Yaşları 3 ila yaklaşık 6 arasında olan, toplam 36 erkek ve 36 kız çocuk çalışmaya katılmıştır. Çocukların ortalama yaşı 4 yıl 4 aydır.

Deneysel Koşullar

24 çocuktan oluşan kontrol grubu hiçbir modele maruz kalmayacaktı. Geriye kalan 48 çocuk önce iki gruba ayrılmıştır: biri saldırgan modele maruz kalan diğeri de saldırgan modele maruz kalmayan gruptur. Bu gruplar yeniden kızlar ve erkekler olarak ayrılmıştır. Bu grupların her biri yeniden ikiye ayrılmış ve yarısı kendileriyle aynı cinsiyetten, diğer yarısı karşı cinsiyetten modele maruz kalmışlardır. Böylece toplamda 8 deney grubu bir de kontrol grubu ortaya çıkmıştır. Kendinize şunu sorabilirsiniz: Ya bu gruplardan birindeki çocuklar zaten diğerlerinden daha saldırgansa? Her gruptaki katılımcı sayısının az olmasından dolayı, Bandura bu potansiyel probleme karşı ihtiyatlı davranarak her çocuğun saldırganlık seviyesine dair değerlendirmeler almıştır. Çocukları iyi tanıyan bir deneyci ve bir öğretmen çocukların fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve nesnelere yönelik saldırganlık düzeylerini değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirmeler araştırmacıların, bütün grupların saldırganlık düzeylerini karşılaştırmalarına imkan tanımıştır.

Deneysel İşlem

Bireysel olarak her çocuk farklı deneysel işlemlere maruz kalmıştır. Öncelikle deneyci çocuğu oyun odasına getirmiştir. Yolda yetişkin modelle karşılaşmışlar ve deneyci yetişkini *oyuna katılması* için çağırmıştır. Çocuk oyun odasının bir köşesine, oldukça ilginç aktivitelerin olduğu bir masaya oturtulmuştur. Masada bir postere yapıştırabilecekleri patates baskısı (o zaman 1961 yılıydı, yani yüksek teknoloji çağında büyüyen sizler için açıklayalım: patates baskısı ikiye kesilmiş ve damga şeklinde oyulmuş patatesten oluşurdu ve mürekkebe batırarak geometrik şekiller yapılırdı) ve parlak renkli hayvan ve çiçek çıkartmaları vardı. Daha sonra yetişkin model başka bir köşedeki, üzerinde ahşap yapı oyuncak-

Okuma 12 Şiddet Gör... Şiddet Uygula! 127

YÖNTEM

Bu makale, deneyde kullanılan yöntemleri oldukça iyi organize edilmiş bir düzen ve açıklıkta ortaya koymuştur. Her ne kadar burada biraz özetlenmiş ve basitleştirilmiş olsa da, bu yöntemsel basamaklar aşağıdaki gibidir.

Katılımcılar

Araştırmacılar çalışmalarına katılımcı toplamak amacıyla Stanford Üniversitesi Anaokulunun müdürü ve baş öğretmeninden yardım aldıklarını kaydetmişlerdir. Yaşları 3 ila yaklaşık 6 arasında olan, toplam 36 erkek ve 36 kız çocuk çalışmaya katılmıştır. Çocukların ortalama yaşı 4 yıl 4 aydır.

Deneysel Koşullar

24 çocuktan oluşan kontrol grubu hiçbir modele maruz kalmayacaktı. Geriye kalan 48 çocuk önce iki gruba ayrılmıştır: biri saldırgan modele maruz kalan diğeri de saldırgan modele maruz kalmayan gruptur. Bu gruplar yeniden kızlar ve erkekler olarak ayrılmıştır. Bu grupların her biri yeniden ikiye ayrılmış ve yarısı kendileriyle aynı cinsiyetten, diğer yarısı karşı cinsiyetten modele maruz kalmışlardır. Böylece toplamda 8 deney grubu bir de kontrol grubu ortaya çıkmıştır. Kendinize şunu sorabilirsiniz: Ya bu gruplardan birindeki çocuklar zaten diğerlerinden daha saldırgansa? Her gruptaki katılımcı sayısının az olmasından dolayı, Bandura bu potansiyel probleme karşı ihtiyatlı davranarak her çocuğun saldırganlık seviyesine dair değerlendirmeler almıştır. Çocukları iyi tanıyan bir deneyci ve bir öğretmen çocukların fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve nesnelere yönelik saldırganlık düzeylerini değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirmeler araştırmacıların, bütün grupların saldırganlık düzeylerini karşılaştırmalarına imkan tanımıştır.

Deneysel İşlem

Bireysel olarak her çocuk farklı deneysel işlemlere maruz kalmıştır. Öncelikle deneyci çocuğu oyun odasına getirmiştir. Yolda yetişkin modelle karşılaşmışlar ve deneyci yetişkini *oyuna katılması* için çağırmıştır. Çocuk oyun odasının bir köşesine, oldukça ilginç aktivitelerin olduğu bir masaya oturtulmuştur. Masada bir postere yapıştırabilecekleri patates baskısı (o zaman 1961 yılıydı, yani yüksek teknoloji çağında büyüyen sizler için açıklayalım: patates baskısı ikiye kesilmiş ve damga şeklinde oyulmuş patatesten oluşurdu ve mürekkebe batırarak geometrik şekiller yapılırdı) ve parlak renkli hayvan ve çiçek çıkartmaları vardı. Daha sonra yetişkin model başka bir köşedeki, üzerinde ahşap yapı oyuncak-

ları, bir çekiç ve 150 cm uzunluğunda şişme bir hacıyatmaz (hani şu tabanında ağırlık olan ve yumruklandığında veya tekmelendiğinde geri ayağa kalkan büyük, şişme soytarılardan) olan bir masaya alınmıştır. Araştırmacı bu oyuncakların yetişkin modelin oynaması için olduğunu söylemiş ve odadan çıkmıştır.

Hem saldırgan hem de saldırgan olmayan koşullarda model, ahşap yapı oyuncaklarını birleştirmeye başlamıştır. Ancak saldırgan koşulda model, bir dakika sonra şiddetli bir şekilde hacıyatmaza vurmuştur. Saldırgan koşuldaki çocukların hepsi modelin saldırgan eyleminden sonra tamamen eşit koşuldadır:

> Model hacıyatmazı yatırdı, üstüne oturdu ve burnuna yumruk atmaya başladı. Daha sonra model hacıyatmazı kaldırdı, çekici aldı ve oyuncağın kafasına vurdu. Çekiçle saldırdıktan sonra model oyuncağı saldırgan bir şekilde havaya fırlattı ve odanın her yerinde tekmelemeye başladı. Araya serpiştirilen "Geçir yumruğu burnuna..., Devir şunu yere..., Havaya fırlat..., Tekmele..., Patlat..." gibi sözel saldırganlıklar ve "Daha fazlasını istiyor" ve "Çok sağlam bir dost" şeklinde saldırgan olmayan iki yorumla birlikte, bu fiziksel saldırganlıklar üç kez tekrarlandı. (s. 576)

Bütün bunlar 10 dakika sürmüştür, sonrasında deneyci odaya girmiş, modeli uğurlamış ve çocuğu başka bir oyun odasına almıştır.

Saldırgan olmayan koşulda, model 10 dakikalık süreçte sakince yapı oyuncaklarıyla oynamış ve hacıyatmazı tamamen görmezden gelmiştir. Bandura ve arkadaşları çalışılan faktörler olan saldırgan olan ve saldırgan olmayan koşullar ile modelin cinsiyeti dışında bütün deneysel faktörlerin her grup için tamamıyla aynı olmasına dikkat etmişlerdir.

Öfke ve Hüsranın Ortaya Çıkarılması

10 dakikalık oyun periyodundan sonra bütün koşullardaki çocuklar, itfaiyeci, jet uçağı ve gardırobu, arabası ve her şeyiyle bir oyuncak bebek seti gibi çok cazip oyuncakların bulunduğu başka bir odaya alınmışlardır. Araştırmacılara göre çocukların saldırgan tepkilerinin test edilebilmesi için biraz sinirlenmeleri veya hüsrana uğramaları gerekiyordu ki bu tür ortaya çıkma olasılığı artsın. Bu amaçla çocukların bu cazip oyuncaklarla bir süre oynamalarına izin vermiş ve sonra bu oyuncakların diğer çocuklara ayrıldığını söylemişlerdir. Çocuklara ayrıca yan odada bulunan başka oyuncaklarla oynayabilecekleri de söylenmiştir.

Saldırganlık Taklidinin Test Edilmesi

Sonuncu deney odası saldırgan ve saldırgan olmayan oyuncaklarla doluydu. Saldırgan oyuncaklar hacıyatmaz (tabi ki), çekiç, iki dart oku ve üzerine yüz

128 Bölüm III Öğrenme ve Koşullama

ları, bir çekiç ve 150 cm uzunluğunda şişme bir hacıyatmaz (hani şu tabanında ağırlık olan ve yumruklandığında veya tekmelendiğinde geri ayağa kalkan büyük, şişme soytarılardan) olan bir masaya alınmıştır. Araştırmacı bu oyuncakların yetişkin modelin oynaması için olduğunu söylemiş ve odadan çıkmıştır.

Hem saldırgan hem de saldırgan olmayan koşullarda model, ahşap yapı oyuncaklarını birleştirmeye başlamıştır. Ancak saldırgan koşulda model, bir dakika sonra şiddetli bir şekilde hacıyatmaza vurmuştur. Saldırgan koşuldaki çocukların hepsi modelin saldırgan eyleminden sonra tamamen eşit koşuldadır:

> Model hacıyatmazı yatırdı, üstüne oturdu ve burnuna yumruk atmaya başladı. Daha sonra model hacıyatmazı kaldırdı, çekici aldı ve oyuncağın kafasına vurdu. Çekiçle saldırdıktan sonra model oyuncağı saldırgan bir şekilde havaya fırlattı ve odanın her yerinde tekmelemeye başladı. Araya serpiştirilen "Geçir yumruğu burnuna..., Devir şunu yere..., Havaya fırlat..., Tekmele..., Patlat..." gibi sözel saldırganlıklar ve "Daha fazlasını istiyor" ve "Çok sağlam bir dost" şeklinde saldırgan olmayan iki yorumla birlikte, bu fiziksel saldırganlıklar üç kez tekrarlandı. (s. 576)

Bütün bunlar 10 dakika sürmüştür, sonrasında deneyci odaya girmiş, modeli uğurlamış ve çocuğu başka bir oyun odasına almıştır.

Saldırgan olmayan koşulda, model 10 dakikalık süreçte sakince yapı oyuncaklarıyla oynamış ve hacıyatmazı tamamen görmezden gelmiştir. Bandura ve arkadaşları çalışılan faktörler olan saldırgan olan ve saldırgan olmayan koşullar ile modelin cinsiyeti dışında bütün deneysel faktörlerin her grup için tamamıyla aynı olmasına dikkat etmişlerdir.

Öfke ve Hüsranın Ortaya Çıkarılması

10 dakikalık oyun periyodundan sonra bütün koşullardaki çocuklar, itfaiyeci, jet uçağı ve gardırobu, arabası ve her şeyiyle bir oyuncak bebek seti gibi çok cazip oyuncakların bulunduğu başka bir odaya alınmışlardır. Araştırmacılara göre çocukların saldırgan tepkilerinin test edilebilmesi için biraz sinirlenmeleri veya hüsrana uğramaları gerekiyordu ki bu tür ortaya çıkma olasılığı artsın. Bu amaçla çocukların bu cazip oyuncaklarla bir süre oynamalarına izin vermiş ve sonra bu oyuncakların diğer çocuklara ayrıldığını söylemişlerdir. Çocuklara ayrıca yan odada bulunan başka oyuncaklarla oynayabilecekleri de söylenmiştir.

Saldırganlık Taklidinin Test Edilmesi

Sonuncu deney odası saldırgan ve saldırgan olmayan oyuncaklarla doluydu. Saldırgan oyuncaklar hacıyatmaz (tabi ki), çekiç, iki dart oku ve üzerine yüz

çizilmiş bir top savurma oyunundan oluşuyordu. Saldırgan olmayan oyuncaklar ise çay seti, boya kalemleri ve kağıt, bir top, iki oyuncak bebek, arabalar, kamyonlar ve plastik çiftlik hayvanlarından oluşuyordu. Her çocuğa bu odada oynaması için 20 dakika izin verilmiştir. Bu süre boyunca tek yönlü bir aynanın arkasında bulunan hakemler birkaç saldırganlık ölçümüyle çocukların davranışlarını değerlendirmiştir.

Saldırganlık Ölçümleri

Çocukların davranışlarında toplam sekiz farklı tepki ölçülmüştür. Açık olması açısından burada sadece en anlamlı dört ölçüm özetlenecektir. İlk olarak, modelin fiziksel saldırganlığını taklit eden her eylem kaydedilmiştir. Bu eylemler hacıyatmazın üzerine oturmak, burnuna yumruk atmak, çekiçle vurmak, tekmelemek ve havaya fırlatmaktır. İkincisi, çocuğun modelin sözel saldırganlığını taklit ettiği "Yumrukla şunu", "Yere devir", "Patlat" gibi ifadeleri kaç kez tekrarladığı sayılarak ölçülmüştür. Üçüncü olarak çekiçle yapılan diğer saldırganlıklar (hacıyatmaz dışındaki nesnelere çekiçle vurması gibi) kaydedilmiştir. Ve dördüncü olarak bütün çocukların, model tarafından sergilenmemiş olan fiziksel ve sözel saldırganlık eylemleri sıralanarak, taklitsel olmayan saldırganlık ölçülmüştür.

SONUÇLAR

Bu gözlemlerden çıkan bulgular Tablo 12-1'de özetlenmiştir. Sonuçları dikkatlice incelerseniz, Bandura, Ross ve Ross'un öne sürdüğü dört hipotezden üçünün desteklendiğini göreceksiniz.

Şiddet uygulayan modele maruz kalan çocuklar izledikleri şiddet içerikli davranışı aynen taklit etme eğilimi göstermişlerdir. Saldırgan modele maruz kalan her erkek çocuk izlediği fiziksel saldırgan eylemlerinin ortalama 38,2 kez taklit ederken kız çocuklar ortalama 12.7 kez taklit etmişlerdir. Ayrıca modelin sözel saldırganlık içeren eylemlerini erkek çocuklar ortalama 17 kez ve kız çocuklar ortalama 15.7 kez tekrarlamışlardır. Bu özgül sözel ve fiziksel saldırganlık eylemleri ne saldırgan olmayan modele maruz kalan grupta ne de hiç bir modele maruz kalmayan kontrol grubunda hiç gözlenmemiştir.

Hatırlayacağınız üzere Bandura ve meslektaşları saldırgan olmayan modellerin çocuklar üzerinde saldırganlığı baskılayıcı bir etkisi olacağını öngörmüşlerdi. Bu hipotezin desteklenmiş olması için saldırgan olmayan modeli izleyen gruptaki çocukların kontrol grubuna göre daha az saldırganlık sergilemiş olması gerekmektedir. Tablo 12-1'de saldırgan olmayan modelin olduğu sütun-

Okuma 12 Şiddet Gör... Şiddet Uygula! 129

çizilmiş bir top savurma oyunundan oluşuyordu. Saldırgan olmayan oyuncaklar ise çay seti, boya kalemleri ve kağıt, bir top, iki oyuncak bebek, arabalar, kamyonlar ve plastik çiftlik hayvanlarından oluşuyordu. Her çocuğa bu odada oynaması için 20 dakika izin verilmiştir. Bu süre boyunca tek yönlü bir aynanın arkasında bulunan hakemler birkaç saldırganlık ölçümüyle çocukların davranışlarını değerlendirmiştir.

Saldırganlık Ölçümleri

Çocukların davranışlarında toplam sekiz farklı tepki ölçülmüştür. Açık olması açısından burada sadece en anlamlı dört ölçüm özetlenecektir. İlk olarak, modelin fiziksel saldırganlığını taklit eden her eylem kaydedilmiştir. Bu eylemler hacıyatmazın üzerine oturmak, burnuna yumruk atmak, çekiçle vurmak, tekmelemek ve havaya fırlatmaktır. İkincisi, çocuğun modelin sözel saldırganlığını taklit ettiği "Yumrukla şunu", "Yere devir", "Patlat" gibi ifadeleri kaç kez tekrarladığı sayılarak ölçülmüştür. Üçüncü olarak çekiçle yapılan diğer saldırganlıklar (hacıyatmaz dışındaki nesnelere çekiçle vurması gibi) kaydedilmiştir. Ve dördüncü olarak bütün çocukların, model tarafından sergilenmemiş olan fiziksel ve sözel saldırganlık eylemleri sıralanarak, taklitsel olmayan saldırganlık ölçülmüştür.

SONUÇLAR

Bu gözlemlerden çıkan bulgular Tablo 12-1'de özetlenmiştir. Sonuçları dikkatlice incelerseniz, Bandura, Ross ve Ross'un öne sürdüğü dört hipotezden üçünün desteklendiğini göreceksiniz.

Şiddet uygulayan modele maruz kalan çocuklar izledikleri şiddet içerikli davranışı aynen taklit etme eğilimi göstermişlerdir. Saldırgan modele maruz kalan her erkek çocuk izlediği fiziksel saldırgan eylemlerinin ortalama 38,2 kez taklit ederken kız çocuklar ortalama 12.7 kez taklit etmişlerdir. Ayrıca modelin sözel saldırganlık içeren eylemlerini erkek çocuklar ortalama 17 kez ve kız çocuklar ortalama 15.7 kez tekrarlamışlardır. Bu özgül sözel ve fiziksel saldırganlık eylemleri ne saldırgan olmayan modele maruz kalan grupta ne de hiç bir modele maruz kalmayan kontrol grubunda hiç gözlenmemiştir.

Hatırlayacağınız üzere Bandura ve meslektaşları saldırgan olmayan modellerin çocuklar üzerinde saldırganlığı baskılayıcı bir etkisi olacağını öngörmüşlerdi. Bu hipotezin desteklenmiş olması için saldırgan olmayan modeli izleyen gruptaki çocukların kontrol grubuna göre daha az saldırganlık sergilemiş olması gerekmektedir. Tablo 12-1'de saldırgan olmayan modelin olduğu sütun-

TABLO 12-1 Çeşitli Uygulama Şartlarındaki Çocukların Ortalama Saldırgan Tepki Sayıları

SALDIRI TÜRLERİ	MODELİN TÜRÜ: SALDIRGAN ERKEK	SALDIRGAN OLMAYAN ERKEK	SALDIRGAN KADIN	SALDIRGAN OLMAYAN KADIN	KONTROL GRUBU
Taklitsel Fiziksel Saldırı					
Erkekler	25.8	1.5	12.4	0.2	1.2
Kızlar	7.2	0.0	5.5	2.5	2.0
Taklitsel Sözel Saldırı					
Erkekler	12.7	0.0	4.3	1.1	1.7
Kızlar	2.0	0.0	13.7	0.3	0.7
Oyuncak Çekiç ile Saldırı					
Erkekler	28.8	6.7	15.5	18.7	13.5
Kızlar	18.7	0.5	17.2	0.5	13.1
Taklitsel Olmayan Saldırı					
Erkekler	36.7	22.3	16.2	26.1	24.6
Kızlar	8.4	1.4	21.3	7.2	6.1

(s. 579'daki verilere dayanmaktadır.)

la kontrol grubunun ortalamalarını karşılaştırırsanız, sonuçların karışık olduğunu göreceksiniz. Mesela saldırgan olmayan erkek modeli izleyen kız ve erkek çocuklar, taklitsel olmayan çekiç saldırısını kontrol grubuna göre oldukça az sergilemişlerdir; ancak saldırgan olmayan kadın modeli izleyen erkek çocuklar kontrol grubundaki erkek çocuklara göre çekiçle daha saldırgan davranmışlardır. Yazarların da kolaylıkla kabul ettiği üzere, bu tutarsız sonuçlar saldırgan olmayan modellerin saldırganlığı baskılama etkilerinden bahsetmek için yeterli değildir.

Buna karşın, Tablo 12-1'deki veriler öngörülen cinsiyet farklılıklarını oldukça güçlü bir şekilde desteklemektedir. Saldırgan erkek modellerin erkek çocukların saldırganlığını saldırgan kadın modellerden daha fazla etkilediği açıkça görülmektedir. Erkek çocukların saldırgan erkek modeli izledikleri durumda sergiledikleri toplam saldırgan davranış sayısı ortalama 104 iken; saldırgan

130 *Bölüm III Öğrenme ve Koşullama*

TABLO 12-1 Çeşitli Uygulama Şartlarındaki Çocukların Ortalama Saldırgan Tepki Sayıları

SALDIRI TÜRLERİ	MODELİN TÜRÜ: SALDIRGAN ERKEK	SALDIRGAN OLMAYAN ERKEK	SALDIRGAN KADIN	SALDIRGAN OLMAYAN KADIN	KONTROL GRUBU
Taklitsel Fiziksel Saldırı					
Erkekler	25.8	1.5	12.4	0.2	1.2
Kızlar	7.2	0.0	5.5	2.5	2.0
Taklitsel Sözel Saldırı					
Erkekler	12.7	0.0	4.3	1.1	1.7
Kızlar	2.0	0.0	13.7	0.3	0.7
Oyuncak Çekiç ile Saldırı					
Erkekler	28.8	6.7	15.5	18.7	13.5
Kızlar	18.7	0.5	17.2	0.5	13.1
Taklitsel Olmayan Saldırı					
Erkekler	36.7	22.3	16.2	26.1	24.6
Kızlar	8.4	1.4	21.3	7.2	6.1

(s. 579'daki verilere dayanmaktadır.)

la kontrol grubunun ortalamalarını karşılaştırırsanız, sonuçların karışık olduğunu göreceksiniz. Mesela saldırgan olmayan erkek modeli izleyen kız ve erkek çocuklar, taklitsel olmayan çekiç saldırısını kontrol grubuna göre oldukça az sergilemişlerdir; ancak saldırgan olmayan kadın modeli izleyen erkek çocuklar kontrol grubundaki erkek çocuklara göre çekiçle daha saldırgan davranmışlardır. Yazarların da kolaylıkla kabul ettiği üzere, bu tutarsız sonuçlar saldırgan olmayan modellerin saldırganlığı baskılama etkilerinden bahsetmek için yeterli değildir.

Buna karşın, Tablo 12-1'deki veriler öngörülen cinsiyet farklılıklarını oldukça güçlü bir şekilde desteklemektedir. Saldırgan erkek modellerin erkek çocukların saldırganlığını saldırgan kadın modellerden daha fazla etkilediği açıkça görülmektedir. Erkek çocukların saldırgan erkek modeli izledikleri durumda sergiledikleri toplam saldırgan davranış sayısı ortalama 104 iken; saldırgan

130 *Bölüm III Öğrenme ve Koşullama*

TABLO 12-1 Çeşitli Uygulama Şartlarındaki Çocukların Ortalama Saldırgan Tepki Sayıları

SALDIRI TÜRLERİ	MODELİN TÜRÜ: SALDIRGAN ERKEK	SALDIRGAN OLMAYAN ERKEK	SALDIRGAN KADIN	SALDIRGAN OLMAYAN KADIN	KONTROL GRUBU
Taklitsel Fiziksel Saldırı					
Erkekler	25.8	1.5	12.4	0.2	1.2
Kızlar	7.2	0.0	5.5	2.5	2.0
Taklitsel Sözel Saldırı					
Erkekler	12.7	0.0	4.3	1.1	1.7
Kızlar	2.0	0.0	13.7	0.3	0.7
Oyuncak Çekiç ile Saldırı					
Erkekler	28.8	6.7	15.5	18.7	13.5
Kızlar	18.7	0.5	17.2	0.5	13.1
Taklitsel Olmayan Saldırı					
Erkekler	36.7	22.3	16.2	26.1	24.6
Kızlar	8.4	1.4	21.3	7.2	6.1

(s. 579'daki verilere dayanmaktadır.)

la kontrol grubunun ortalamalarını karşılaştırırsanız, sonuçların karışık olduğunu göreceksiniz. Mesela saldırgan olmayan erkek modeli izleyen kız ve erkek çocuklar, taklitsel olmayan çekiç saldırısını kontrol grubuna göre oldukça az sergilemişlerdir; ancak saldırgan olmayan kadın modeli izleyen erkek çocuklar kontrol grubundaki erkek çocuklara göre çekiçle daha saldırgan davranmışlardır. Yazarların da kolaylıkla kabul ettiği üzere, bu tutarsız sonuçlar saldırgan olmayan modellerin saldırganlığı baskılama etkilerinden bahsetmek için yeterli değildir.

Buna karşın, Tablo 12-1'deki veriler öngörülen cinsiyet farklılıklarını oldukça güçlü bir şekilde desteklemektedir. Saldırgan erkek modellerin erkek çocukların saldırganlığını saldırgan kadın modellerden daha fazla etkilediği açıkça görülmektedir. Erkek çocukların saldırgan erkek modeli izledikleri durumda sergiledikleri toplam saldırgan davranış sayısı ortalama 104 iken; saldırgan

kadın modeli izledikleri durumda bu sayı 48.4'tür. Diğer yandan, sonuçları daha az tutarlı olsa da kız çocuklar saldırgan kadın modeli izlediklerinde ortalama 57.7; erkek modeli izlediklerinde ise 36.3 saldırgan davranış sergilemişlerdir. Yazarlar, aynı cinsiyetten olan modelin saldırgan olduğu durumda kız çocukların daha çok sözel şiddeti; erkek çocukların ise fiziksel şiddeti taklit etmeye eğilimli olduklarına dikkat çekmişlerdir.

Neredeyse bütün koşullarda erkek çocuklar kızlardan anlamlı ölçüde daha fazla fiziksel saldırganlık göstermişlerdir. Tablo 12-1'deki bütün saldırganlık örnekleri sayıldığında erkek çocuklar toplam 270, kız çocuklar ise 128 şiddet eyleminde bulunmuşlardır.

TARTIŞMA

Bandura, Ross ve Ross, modele ya da gözlemciye herhangi bir pekiştireç verilmeden, sadece gözlemleme ve taklit etme süreçleriyle belirli davranışların – bu vakada şiddet davranışlarının– nasıl öğrenilebileceğini gösterdiklerini iddia etmişlerdir. Çocukların bu davranışları sergileyen yetişkinleri izlemelerinin çocuğa bu tür şiddetin hoş görülebilir olduğu mesajını verdiği ve çocuğun saldırganlığı baskılama mekanizmasını zayıflattığı sonucuna varmışlardır. Gözlemlenen bu şiddet sonucunda çocuğun ileride yaşayacağı hüsranlara saldırgan davranışla tepki verme olasılığının arttığını ileri sürmüşlerdir.

Araştırmacılar ayrıca erkek saldırgan modelin erkek çocukları üzerindeki etkisinin neden kadın modelin kız çocuklar üzerindeki etkisinden çok daha güçlü olduğu konusuna da değinmişlerdir. Bu durumu bizim kültürümüzde saldırganlığın kadınlardan çok erkeklere özgü olarak görülmesiyle açıklamışlardır. Dolayısıyla bir erkeğin saldırgan model olması sosyal kabul edilebilirliğin ağırlığını da beraberinde getirmiş ve böylece gözlemciyi etkileyebilme konusunda daha güçlü hale gelmiştir.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Yürütüldüğü dönemde muhtemelen araştırmacıların bu deneyin ne kadar ses getireceği hakkında hiç bir fikirleri yoktu. 1960'ların başlarından itibaren televizyon Amerikan kültüründe büyüyen bir güce sahipti ve tüketiciler televizyonda izlenen şiddetin çocuklara etkisi hakkında endişelenmeye başlıyorlardı. Bu konu heyecanla tartışılmaktadır. Son 30 yılda televizyon şiddeti konusunda senatoda en az üç kapalı oturum yapılmıştır ve bu oturumlarda yapılan irdelemelerde Bandura ve diğer psikologların çalışmaları da yer almıştır.

Okuma 12 Şiddet Gör... Şiddet Uygula! 131

kadın modeli izledikleri durumda bu sayı 48.4'tür. Diğer yandan, sonuçları daha az tutarlı olsa da kız çocuklar saldırgan kadın modeli izlediklerinde ortalama 57.7; erkek modeli izlediklerinde ise 36.3 saldırgan davranış sergilemişlerdir. Yazarlar, aynı cinsiyetten olan modelin saldırgan olduğu durumda kız çocukların daha çok sözel şiddeti; erkek çocukların ise fiziksel şiddeti taklit etmeye eğilimli olduklarına dikkat çekmişlerdir.

Neredeyse bütün koşullarda erkek çocuklar kızlardan anlamlı ölçüde daha fazla fiziksel saldırganlık göstermişlerdir. Tablo 12-1'deki bütün saldırganlık örnekleri sayıldığında erkek çocuklar toplam 270, kız çocuklar ise 128 şiddet eyleminde bulunmuşlardır.

TARTIŞMA

Bandura, Ross ve Ross, modele ya da gözlemciye herhangi bir pekiştireç verilmeden, sadece gözlemleme ve taklit etme süreçleriyle belirli davranışların – bu vakada şiddet davranışlarının– nasıl öğrenilebileceğini gösterdiklerini iddia etmişlerdir. Çocukların bu davranışları sergileyen yetişkinleri izlemelerinin çocuğa bu tür şiddetin hoş görülebilir olduğu mesajını verdiği ve çocuğun saldırganlığı baskılama mekanizmasını zayıflattığı sonucuna varmışlardır. Gözlemlenen bu şiddet sonucunda çocuğun ileride yaşayacağı hüsranlara saldırgan davranışla tepki verme olasılığının arttığını ileri sürmüşlerdir.

Araştırmacılar ayrıca erkek saldırgan modelin erkek çocukları üzerindeki etkisinin neden kadın modelin kız çocuklar üzerindeki etkisinden çok daha güçlü olduğu konusuna da değinmişlerdir. Bu durumu bizim kültürümüzde saldırganlığın kadınlardan çok erkeklere özgü olarak görülmesiyle açıklamışlardır. Dolayısıyla bir erkeğin saldırgan model olması sosyal kabul edilebilirliğin ağırlığını da beraberinde getirmiş ve böylece gözlemciyi etkileyebilme konusunda daha güçlü hale gelmiştir.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Yürütüldüğü dönemde muhtemelen araştırmacıların bu deneyin ne kadar ses getireceği hakkında hiç bir fikirleri yoktu. 1960'ların başlarından itibaren televizyon Amerikan kültüründe büyüyen bir güce sahipti ve tüketiciler televizyonda izlenen şiddetin çocuklara etkisi hakkında endişelenmeye başlıyorlardı. Bu konu heyecanla tartışılmaktadır. Son 30 yılda televizyon şiddeti konusunda senatoda en az üç kapalı oturum yapılmıştır ve bu oturumlarda yapılan irdelemelerde Bandura ve diğer psikologların çalışmaları da yer almıştır.

Okuma 12 Şiddet Gör... Şiddet Uygula! 131

kadın modeli izledikleri durumda bu sayı 48.4'tür. Diğer yandan, sonuçları daha az tutarlı olsa da kız çocuklar saldırgan kadın modeli izlediklerinde ortalama 57.7; erkek modeli izlediklerinde ise 36.3 saldırgan davranış sergilemişlerdir. Yazarlar, aynı cinsiyetten olan modelin saldırgan olduğu durumda kız çocukların daha çok sözel şiddeti; erkek çocukların ise fiziksel şiddeti taklit etmeye eğilimli olduklarına dikkat çekmişlerdir.

Neredeyse bütün koşullarda erkek çocuklar kızlardan anlamlı ölçüde daha fazla fiziksel saldırganlık göstermişlerdir. Tablo 12-1'deki bütün saldırganlık örnekleri sayıldığında erkek çocuklar toplam 270, kız çocuklar ise 128 şiddet eyleminde bulunmuşlardır.

TARTIŞMA

Bandura, Ross ve Ross, modele ya da gözlemciye herhangi bir pekiştireç verilmeden, sadece gözlemleme ve taklit etme süreçleriyle belirli davranışların – bu vakada şiddet davranışlarının– nasıl öğrenilebileceğini gösterdiklerini iddia etmişlerdir. Çocukların bu davranışları sergileyen yetişkinleri izlemelerinin çocuğa bu tür şiddetin hoş görülebilir olduğu mesajını verdiği ve çocuğun saldırganlığı baskılama mekanizmasını zayıflattığı sonucuna varmışlardır. Gözlemlenen bu şiddet sonucunda çocuğun ileride yaşayacağı hüsranlara saldırgan davranışla tepki verme olasılığının arttığını ileri sürmüşlerdir.

Araştırmacılar ayrıca erkek saldırgan modelin erkek çocukları üzerindeki etkisinin neden kadın modelin kız çocuklar üzerindeki etkisinden çok daha güçlü olduğu konusuna da değinmişlerdir. Bu durumu bizim kültürümüzde saldırganlığın kadınlardan çok erkeklere özgü olarak görülmesiyle açıklamışlardır. Dolayısıyla bir erkeğin saldırgan model olması sosyal kabul edilebilirliğin ağırlığını da beraberinde getirmiş ve böylece gözlemciyi etkileyebilme konusunda daha güçlü hale gelmiştir.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Yürütüldüğü dönemde muhtemelen araştırmacıların bu deneyin ne kadar ses getireceği hakkında hiç bir fikirleri yoktu. 1960'ların başlarından itibaren televizyon Amerikan kültüründe büyüyen bir güce sahipti ve tüketiciler televizyonda izlenen şiddetin çocuklara etkisi hakkında endişelenmeye başlıyorlardı. Bu konu heyecanla tartışılmaktadır. Son 30 yılda televizyon şiddeti konusunda senatoda en az üç kapalı oturum yapılmıştır ve bu oturumlarda yapılan irdelemelerde Bandura ve diğer psikologların çalışmaları da yer almıştır.

Aynı üç araştırmacı 2 yıl sonra filmlerdeki veya gerçek insanlar bile olmayan saldırgan modellerin etkisini incelemek niyetiyle bir takip çalışması yapmışlardır. Bandura, Ross ve Ross, yine bir hacıyatmaza karşı saldırganlığın olduğu benzer bir deneysel yöntem kullanarak canlı bir model ile aynı modelin filmdeki ve çizgi filmdeki etkisini karşılaştırmak amacıyla bir deney tasarlamışlardır. Sonuçlar, canlı modelin filmdekinden; filmdeki modelin de çizgi filmdekinden daha etkili olduğunu göstermiştir. Buna karşın saldırgan modelin her üç hali de çocukların, saldırgan olmayan model izleyen çocuklardan veya kontrol grubundan anlamlı ölçüde daha fazla şiddet davranışı sergilemelerine yol açmıştır (Bandura, Ross ve Ross, 1963).

İyimser bir not olarak, sonraki bir çalışmasında Bandura, model alınan şiddetin etkisinin belli koşullar altında değiştirilebileceğini bulmuştur. Orijinal çalışmada ne modellere ne de çocuklara saldırganlık için bir ödül verilmediğini hatırlarsınız. Peki sizce model saldırgan davranışını sergiledikten sonra bu davranışı için pekiştirilse veya cezalandırılsa ve çocuklar bunu izlese ne olurdu? Bandura (1965) bu fikri test etmiş ve çocukların, davranışın ödüllendirildiğini gördüklerinde daha fazla taklit ettiklerini fakat davranışın cezalandırıldığını gördüklerinde anlamlı ölçüde daha az taklit ettiklerini bulmuştur.

Bandura'nın saldırganlık çalışmalarına yapılan eleştirilerde, bir şişme bebeğe karşı gösterilen saldırganlıkla bir insana saldırmanın aynı şey olmadığına ve çocukların bu ayrımı bildiklerine dikkat çekilmiştir. Bandura ve meslektaşları tarafından atılan temelin üzerine diğer araştırmacılar gerçek saldırganlıkta model almanın etkisini incelemişlerdir. Bandura'nın hacıyatmaz yönteminin kullanıldığı bir çalışmada (Hanratty, O'Neil ve Sulzer, 1972) çocuklar yetişkin bir saldırgan modeli izlemiş ve sonra yüksek düzeylerde hüsrana uğratılmışlardır. Bu durumda çocuklar sıklıkla, hüsranın kaynağı o kişi olsa da olmasa da, canlı bir kişiye (palyaço kılığında) karşı saldırganlaşmışlardır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bandura'nın bu bölümde tartışılan çalışmasının psikolojiye en az iki temel katkısı olmuştur. Birincisi, çocukların basitçe yetişkinleri gözlemleyerek, hatta yetişkin fiziksel olarak orada olmasa bile, yeni davranışlar kazandığını önemli ölçüde göstermiştir. Sosyal öğrenme teorisyenleri, insan kişiliğini oluşturan bu davranışlardan büyük çoğunluğu olmasa da birçoğunun, bu model alma süreciyle oluştuğuna inanmaktadır. İkincisi bu çalışma, son 45 yıldan daha uzun süredir bir insanın sergilediği veya medyada gördüğü şiddetin çocuklar üzerindeki etkisi hakkında yapılan yüzlerce çalışmanın temelini oluşturmuştur. (Bandura'nın hayatı ve psikolojiye katkıları ile ilgili bir özet için bkz. Pajares, 2004).

On yıldan kısa bir süre önce Amerikan Senatosu çocukların TV'de, filmlerde, video ve bilgisayar oyunlarında ve internette şiddete maruz kalmalarının olası olumsuz etkilerine odaklanan medya şiddetini konu alan oturumlar düzenledi. Yayıncılar ve multimedya geliştiricileri artan toplumsal ve yasal baskıya karşılık olarak medya şiddetini azaltma veya özellikle şiddet içeren yayınlar hakkında aileleri uyarıcı sistemler geliştirmeye çalışmaktadırlar.

Belki de asıl önemli endişe, şiddet içerikli medyanın çocuklardaki etkisinin yetişkinlikte de devam ettiğini gösteren bilimsel kanıtlardır (ör.; Huesmann ve ark., 2003). Bir çalışmada şu sonuçlar bulunmuştur "Çocuklukta maruz kalınan medya şiddeti hem erkek hem kadınlarda genç yetişkinlikteki saldırgan davranışı öngörmektedir. Saldırgan TV karakterleriyle özdeşim kurma ve TV şiddetinde algılanan gerçekçilik de daha sonraki saldırganlığı öngörmektedir. Sosyoekonomik düzeyin, entelektüel becerilerin ve geniş çapta ebeveynlik faktörünün kontrol edildiği durumlarda bile bu ilişkiler ısrarla sürmektedir" (s. 201).

SON SÖZ

Çocukların hızla genişleyen medya türlerine gittikçe daha kolay erişebilir hale gelmesiyle, bu medyalarda gömülü şiddetin çocuklara etkisi üzerine endişeler de artmaktadır. Çocukların medya şiddetine erişimini tümüyle engellemek muhtemelen imkansızdır, ancak çocuklar arasında medya şiddetinin gerçek hayata aktarılmasını önleme yollarıyla ilgili araştırmalar artmaktadır. Amerika'da öğrenciler tarafından yapılan ölümcül silahlı eylemleri takiben bu çabalar önemli ölçüde kuvvetlenmiştir ve muhtemelen yakın gelecekte bir çok araştırma alanında devam edecektir. Geçtiğimiz günlerde Kaliforniya parlamentosunda, "aşırı şiddet içeren" bilgisayar oyunlarının 18 yaşından küçük çocuklara ailelerinin izni olmadan satılmasını yasaklayan ve bu yasaya uymayanlara 1.000 dolar para cezası kesilmesini uygun gören bir yasa kabul edildi. "Aşırı şiddet içeren" ne demek diye mi soruyorsunuz? Yasalara göre bunun tanımı "tiksindirici, vahşice veya zalimce bir tarzla insanlarda ciddi yaralanmaların tasvir edildiği" şeklindedir (Going after video game violence, 2006). Böyle bir tanımı aşırı subjektif buluyorsanız yalnız değilsiniz. Bilgisayar oyunları endüstrisi bu maddeyi yasadan çıkarmak için elinden geleni yapıyor ve Bandura'nın araştırmasının bu savaşın bir parçası olacağına bahse girebilirsiniz.

Bandura, A. (1965). Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology, 1*, 589–595.

Okuma 12 Şiddet Gör... Şiddet Uygula! 133

On yıldan kısa bir süre önce Amerikan Senatosu çocukların TV'de, filmlerde, video ve bilgisayar oyunlarında ve internette şiddete maruz kalmalarının olası olumsuz etkilerine odaklanan medya şiddetini konu alan oturumlar düzenledi. Yayıncılar ve multimedya geliştiricileri artan toplumsal ve yasal baskıya karşılık olarak medya şiddetini azaltma veya özellikle şiddet içeren yayınlar hakkında aileleri uyarıcı sistemler geliştirmeye çalışmaktadırlar.

Belki de asıl önemli endişe, şiddet içerikli medyanın çocuklardaki etkisinin yetişkinlikte de devam ettiğini gösteren bilimsel kanıtlardır (ör.; Huesmann ve ark., 2003). Bir çalışmada şu sonuçlar bulunmuştur "Çocuklukta maruz kalınan medya şiddeti hem erkek hem kadınlarda genç yetişkinlikteki saldırgan davranışı öngörmektedir. Saldırgan TV karakterleriyle özdeşim kurma ve TV şiddetinde algılanan gerçekçilik de daha sonraki saldırganlığı öngörmektedir. Sosyoekonomik düzeyin, entelektüel becerilerin ve geniş çapta ebeveynlik faktörünün kontrol edildiği durumlarda bile bu ilişkiler ısrarla sürmektedir" (s. 201).

SON SÖZ

Çocukların hızla genişleyen medya türlerine gittikçe daha kolay erişebilir hale gelmesiyle, bu medyalarda gömülü şiddetin çocuklara etkisi üzerine endişeler de artmaktadır. Çocukların medya şiddetine erişimini tümüyle engellemek muhtemelen imkansızdır, ancak çocuklar arasında medya şiddetinin gerçek hayata aktarılmasını önleme yollarıyla ilgili araştırmalar artmaktadır. Amerika'da öğrenciler tarafından yapılan ölümcül silahlı eylemleri takiben bu çabalar önemli ölçüde kuvvetlenmiştir ve muhtemelen yakın gelecekte bir çok araştırma alanında devam edecektir. Geçtiğimiz günlerde Kaliforniya parlamentosunda, "aşırı şiddet içeren" bilgisayar oyunlarının 18 yaşından küçük çocuklara ailelerinin izni olmadan satılmasını yasaklayan ve bu yasaya uymayanlara 1.000 dolar para cezası kesilmesini uygun gören bir yasa kabul edildi. "Aşırı şiddet içeren" ne demek diye mi soruyorsunuz? Yasalara göre bunun tanımı "tiksindirici, vahşice veya zalimce bir tarzla insanlarda ciddi yaralanmaların tasvir edildiği" şeklindedir (Going after video game violence, 2006). Böyle bir tanımı aşırı subjektif buluyorsanız yalnız değilsiniz. Bilgisayar oyunları endüstrisi bu maddeyi yasadan çıkarmak için elinden geleni yapıyor ve Bandura'nın araştırmasının bu savaşın bir parçası olacağına bahse girebilirsiniz.

Bandura, A. (1965). Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology, 1*, 589–595.

Okuma 12 Şiddet Gör... Şiddet Uygula! 133

On yıldan kısa bir süre önce Amerikan Senatosu çocukların TV'de, filmlerde, video ve bilgisayar oyunlarında ve internette şiddete maruz kalmalarının olası olumsuz etkilerine odaklanan medya şiddetini konu alan oturumlar düzenledi. Yayıncılar ve multimedya geliştiricileri artan toplumsal ve yasal baskıya karşılık olarak medya şiddetini azaltma veya özellikle şiddet içeren yayınlar hakkında aileleri uyarıcı sistemler geliştirmeye çalışmaktadırlar.

Belki de asıl önemli endişe, şiddet içerikli medyanın çocuklardaki etkisinin yetişkinlikte de devam ettiğini gösteren bilimsel kanıtlardır (ör.; Huesmann ve ark., 2003). Bir çalışmada şu sonuçlar bulunmuştur "Çocuklukta maruz kalınan medya şiddeti hem erkek hem kadınlarda genç yetişkinlikteki saldırgan davranışı öngörmektedir. Saldırgan TV karakterleriyle özdeşim kurma ve TV şiddetinde algılanan gerçekçilik de daha sonraki saldırganlığı öngörmektedir. Sosyoekonomik düzeyin, entelektüel becerilerin ve geniş çapta ebeveynlik faktörünün kontrol edildiği durumlarda bile bu ilişkiler ısrarla sürmektedir" (s. 201).

SON SÖZ

Çocukların hızla genişleyen medya türlerine gittikçe daha kolay erişebilir hale gelmesiyle, bu medyalarda gömülü şiddetin çocuklara etkisi üzerine endişeler de artmaktadır. Çocukların medya şiddetine erişimini tümüyle engellemek muhtemelen imkansızdır, ancak çocuklar arasında medya şiddetinin gerçek hayata aktarılmasını önleme yollarıyla ilgili araştırmalar artmaktadır. Amerika'da öğrenciler tarafından yapılan ölümcül silahlı eylemleri takiben bu çabalar önemli ölçüde kuvvetlenmiştir ve muhtemelen yakın gelecekte bir çok araştırma alanında devam edecektir. Geçtiğimiz günlerde Kaliforniya parlamentosunda, "aşırı şiddet içeren" bilgisayar oyunlarının 18 yaşından küçük çocuklara ailelerinin izni olmadan satılmasını yasaklayan ve bu yasaya uymayanlara 1.000 dolar para cezası kesilmesini uygun gören bir yasa kabul edildi. "Aşırı şiddet içeren" ne demek diye mi soruyorsunuz? Yasalara göre bunun tanımı "tiksindirici, vahşice veya zalimce bir tarzla insanlarda ciddi yaralanmaların tasvir edildiği" şeklindedir (Going after video game violence, 2006). Böyle bir tanımı aşırı subjektif buluyorsanız yalnız değilsiniz. Bilgisayar oyunları endüstrisi bu maddeyi yasadan çıkarmak için elinden geleni yapıyor ve Bandura'nın araştırmasının bu savaşın bir parçası olacağına bahse girebilirsiniz.

Bandura, A. (1965). Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology, 1*, 589–595.

Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. (1963). Imitation of film mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 66,* 3–11.

Going after video game violence. (2006). *State Legislatures 32(1),* 9.

Hanratty, M., O'Neil, E., & Sulzer, J. (1972). The effect of frustration on the imitation of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology, 21,* 30–34. Retrieved from http://webspace.ship. edu/cgboer/bandura.html.

Huesmann, L. R., Moise, J., Podolski, C. P., & Eron, L. D. (2003). Longitudinal relations between childhood exposure to media violence and adult aggression and violence: 1977–1992. *Developmental Psychology, 39(2),* 201–221.

Pajares, F. (2004). Albert Bandura: Biographical sketch. Retrieved March 10, 2007, from Emory University, Division of Education Studies Web site: http://des. emory.edu/mfp/bandurabio. html.

134 *Bölüm III Öğrenme ve Koşullama*

Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. (1963). Imitation of film mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 66,* 3–11.

Going after video game violence. (2006). *State Legislatures 32(1),* 9.

Hanratty, M., O'Neil, E., & Sulzer, J. (1972). The effect of frustration on the imitation of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology, 21,* 30–34. Retrieved from http://webspace.ship. edu/cgboer/bandura.html.

Huesmann, L. R., Moise, J., Podolski, C. P., & Eron, L. D. (2003). Longitudinal relations between childhood exposure to media violence and adult aggression and violence: 1977–1992. *Developmental Psychology, 39(2),* 201–221.

Pajares, F. (2004). Albert Bandura: Biographical sketch. Retrieved March 10, 2007, from Emory University, Division of Education Studies Web site: http://des. emory.edu/mfp/bandurabio. html.

134 *Bölüm III Öğrenme ve Koşullama*

Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. (1963). Imitation of film mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 66,* 3–11.

Going after video game violence. (2006). *State Legislatures 32(1),* 9.

Hanratty, M., O'Neil, E., & Sulzer, J. (1972). The effect of frustration on the imitation of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology, 21,* 30–34. Retrieved from http://webspace.ship. edu/cgboer/bandura.html.

Huesmann, L. R., Moise, J., Podolski, C. P., & Eron, L. D. (2003). Longitudinal relations between childhood exposure to media violence and adult aggression and violence: 1977–1992. *Developmental Psychology, 39(2),* 201–221.

Pajares, F. (2004). Albert Bandura: Biographical sketch. Retrieved March 10, 2007, from Emory University, Division of Education Studies Web site: http://des. emory.edu/mfp/bandurabio. html.

Bölüm

IV

ZEKA, BİLİŞ VE BELLEK

Okuma 13 NE UMARSANIZ ONU BULURSUNUZ
Okuma 14 TAM OLARAK NASIL ZEKİSİNİZ?
Okuma 15 ZİHNİNİZDEKİ HARİTALAR
Okuma 16 HATIRALAR İÇİN TEŞEKKÜRLER!

Bu bölümdeki konu başlıklarıyla en çok ilgilenen psikoloji dalına *bilişsel psikoloji* denmektedir. Bilişsel psikologlar insanların zihinsel süreçlerini çalışırlar. Zekamız, düşünme ve muhakeme etme yeteneğimiz, deneyimlerimizin sembolik temsillerini depolama ve geri getirme yeteneğimiz birleşerek insanları diğer hayvanlardan ayırmaya yardımcı olmaktadır. Ve tabi ki bu zihinsel süreçler davranışlarımızı büyük ölçüde etkilemektedir. Fakat bu süreçleri incelemek genellikle görünen, gözlemlenebilen davranışları incelemekten daha zordur; bu nedenle bu konuları çalışmak daha fazla yaratıcılık ve deha gerektirmiştir.

Burada yer verilen çalışmalar psikologların içsel zihinsel davranışlarımıza ilişkin görüşlerini değiştirmişlerdir. İlk makalede, çocukların sadece okul performansının değil gerçek zeka ölçümlerinin de başkalarının, mesela öğretmenlerin beklentisinden etkilenebildiğini gösteren meşhur "Pygmalion çalışması" tartışılmaktadır. İkinci okumada insan zekasını nasıl tanımladığımızı değiştiren bir grup çalışma tartışılmaktadır. 1980'lerin başında Howard Gardner insanların tek bir zekaya değil en az 7 ayrı zekaya sahip olduğunu öne sürmüştür. Onun bu fikri *Çoklu Zeka Teorisi* olarak oldukça bilinir hale gelmiştir. Üçüncü olarak, hayvanların ve insanların çevrelerine dair zihinsel resimlerden oluşan *bilişsel haritaları* nasıl oluşturduklarını inceleyerek bilişsel psikolojide çığır açan eski bir çalışmayla karşılaşmaktayız. Dördüncü olarak ise, belleklerimizin nasıl da aslında bizim düşündüğümüz kadar kesin olmadığını, bunun görgü tanıklığına etkisini ortaya çıkaran mahkemelerde ve psikoterapide de olduğu hakkında bir çalışma okuyacaksınız.

Bölüm

IV

ZEKA, BİLİŞ VE BELLEK

Okuma 13 NE UMARSANIZ ONU BULURSUNUZ
Okuma 14 TAM OLARAK NASIL ZEKİSİNİZ?
Okuma 15 ZİHNİNİZDEKİ HARİTALAR
Okuma 16 HATIRALAR İÇİN TEŞEKKÜRLER!

Bu bölümdeki konu başlıklarıyla en çok ilgilenen psikoloji dalına *bilişsel psikoloji* denmektedir. Bilişsel psikologlar insanların zihinsel süreçlerini çalışırlar. Zekamız, düşünme ve muhakeme etme yeteneğimiz, deneyimlerimizin sembolik temsillerini depolama ve geri getirme yeteneğimiz birleşerek insanları diğer hayvanlardan ayırmaya yardımcı olmaktadır. Ve tabi ki bu zihinsel süreçler davranışlarımızı büyük ölçüde etkilemektedir. Fakat bu süreçleri incelemek genellikle görünen, gözlemlenebilen davranışları incelemekten daha zordur; bu nedenle bu konuları çalışmak daha fazla yaratıcılık ve deha gerektirmiştir.

Burada yer verilen çalışmalar psikologların içsel zihinsel davranışlarımıza ilişkin görüşlerini değiştirmişlerdir. İlk makalede, çocukların sadece okul performansının değil gerçek zeka ölçümlerinin de başkalarının, mesela öğretmenlerin beklentisinden etkilenebildiğini gösteren meşhur "Pygmalion çalışması" tartışılmaktadır. İkinci okumada insan zekasını nasıl tanımladığımızı değiştiren bir grup çalışma tartışılmaktadır. 1980'lerin başında Howard Gardner insanların tek bir zekaya değil en az 7 ayrı zekaya sahip olduğunu öne sürmüştür. Onun bu fikri *Çoklu Zeka Teorisi* olarak oldukça bilinir hale gelmiştir. Üçüncü olarak, hayvanların ve insanların çevrelerine dair zihinsel resimlerden oluşan *bilişsel haritaları* nasıl oluşturduklarını inceleyerek bilişsel psikolojide çığır açan eski bir çalışmayla karşılaşmaktayız. Dördüncü olarak ise, belleklerimizin nasıl da aslında bizim düşündüğümüz kadar kesin olmadığını, bunun görgü tanıklığına etkisini ortaya çıkaran mahkemelerde ve psikoterapide de olduğu hakkında bir çalışma okuyacaksınız.

Bölüm

IV

ZEKA, BİLİŞ VE BELLEK

Okuma 13 NE UMARSANIZ ONU BULURSUNUZ
Okuma 14 TAM OLARAK NASIL ZEKİSİNİZ?
Okuma 15 ZİHNİNİZDEKİ HARİTALAR
Okuma 16 HATIRALAR İÇİN TEŞEKKÜRLER!

Bu bölümdeki konu başlıklarıyla en çok ilgilenen psikoloji dalına *bilişsel psikoloji* denmektedir. Bilişsel psikologlar insanların zihinsel süreçlerini çalışırlar. Zekamız, düşünme ve muhakeme etme yeteneğimiz, deneyimlerimizin sembolik temsillerini depolama ve geri getirme yeteneğimiz birleşerek insanları diğer hayvanlardan ayırmaya yardımcı olmaktadır. Ve tabi ki bu zihinsel süreçler davranışlarımızı büyük ölçüde etkilemektedir. Fakat bu süreçleri incelemek genellikle görünen, gözlemlenebilen davranışları incelemekten daha zordur; bu nedenle bu konuları çalışmak daha fazla yaratıcılık ve deha gerektirmiştir.

Burada yer verilen çalışmalar psikologların içsel zihinsel davranışlarımıza ilişkin görüşlerini değiştirmişlerdir. İlk makalede, çocukların sadece okul performansının değil gerçek zeka ölçümlerinin de başkalarının, mesela öğretmenlerin beklentisinden etkilenebildiğini gösteren meşhur "Pygmalion çalışması" tartışılmaktadır. İkinci okumada insan zekasını nasıl tanımladığımızı değiştiren bir grup çalışma tartışılmaktadır. 1980'lerin başında Howard Gardner insanların tek bir zekaya değil en az 7 ayrı zekaya sahip olduğunu öne sürmüştür. Onun bu fikri *Çoklu Zeka Teorisi* olarak oldukça bilinir hale gelmiştir. Üçüncü olarak, hayvanların ve insanların çevrelerine dair zihinsel resimlerden oluşan *bilişsel haritaları* nasıl oluşturduklarını inceleyerek bilişsel psikolojide çığır açan eski bir çalışmayla karşılaşmaktayız. Dördüncü olarak ise, belleklerimizin nasıl da aslında bizim düşündüğümüz kadar kesin olmadığını, bunun görgü tanıklığına etkisini ortaya çıkaran mahkemelerde ve psikoterapide de olduğu hakkında bir çalışma okuyacaksınız.

Okuma 13: NE UMARSANIZ ONU BULURSUNUZ

Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1966). Teachers' expectancies: Determinates of pupils' IQ gains (Öğretmenlerin beklentileri: Öğrencilerin ZB değerlerinin belirleyicileri). *Psychological Reports, 19,* 115-118.

Kendini gerçekleştiren kehanet fikrine hepimiz aşinayızdır. Bu kavramı şöyle tarif edebiliriz: bir şeyin belirli bir şekilde olmasını umarsak, beklentimiz onu öyle yapmaya meyledecektir. Kendini gerçekleştiren kehanet gündelik hayatta tahmin edilebilir şekilde ortaya çıkıp çıkmadığı da bilimsel çalışmalara açıktır, ancak psikoloji araştırmaları bazı alanlarda bunun gerçek olduğunu ortaya koymuştur.

Bilimsel araştırmalarda kendini gerçekleştiren kehanet meselesi ilk olarak 1911 yılında Wilhelm von Osten'ın atı olan ünlü "Akıllı Hans" vakasıyla birlikte psikologların dikkatini çekmiştir (Pfungst, 1911). Akıllı Hans, güya okuyabilmesi, heceleyebilmesi ve matematik problemlerini çözüp cevabı ön toynağını yere vurarak verebilmesiyle meşhurdu. Doğal olarak birçok kişi olanlara şüpheyle bakıyordu ancak Hans'ın yetenekleri zamanının uzmanlarından oluşan bir komite önünde test edildiğinde Hans'ın, von Osten'dan bir teşvik gelmeden sahiden bunları yapabildiği bulunmuştu. Ancak bir at (1960'ların TV komedisindeki Mr. Ed hariç) nasıl böyle bir insani zekaya sahip olabilirdi? 1900'lerin başında Oskar Pfungst adlı bir psikolog bir dizi özenli deneyler yürütmüş ve Hans'ın aslında problemleri çözdüğünü, ancak soru soran kişilerin ona niyetsizce hemen göze çarpmayan gizli ipuçları verdiklerini bulmuştur. Örneğin insanlar bir soru sorduktan sonra, cevabı görmek için aşağı, yani atın toynağına bakmaktadırlar. Atın toynak vuruşları doğru sayıya yaklaştığında soru soranların gözleri büyümekte ve atın cevabını tamamlaması beklentisiyle başları hafifçe sallanmaktadır. At, bu ince hareketleri yere vurmayı bırakmak için kullanmaya koşullanmıştır ve bu da genellikle sorunun doğru cevabına götürmektedir.

Hileli bir atın psikolojiyle ne ilgisi var diye sorabilirsiniz. Akıllı Hans bulguları gözlemcilerin sıklıkla çalışılan katılımcıya niyetsiz işaretler göndermelerine neden olacak belirli beklentileri veya önyargıları olması ihtimaline işaret etmektedir. Daha sonra bu işaretler, katılımcının gözlemcinin önyargılarıyla tutarlı olacak tepkiler vermesine ve sonuç olarak gözlemcinin beklentilerinin doğrulanmasına yol açabilmektedir. Sonuçta bütün bunları özetleyecek olursak; deneyci, belirli bir davranışın, bir kişiye veya gruba uygulayıp diğerine uygulamadığı bilimsel muamelenin sonucu olduğunu *düşünebilir*. Ancak bazen davranış, deneycinin kendi önyargılı beklentilerinin sonucundan başka hiçbir şey değildir. Böyle bir durum deneyi geçersiz kılar. Psikoloji deneyinin geçerliğini tehdit eden bu duruma *deneyci beklentisi etkisi* adı verilir.

136 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

Okuma 13: NE UMARSANIZ ONU BULURSUNUZ

Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1966). Teachers' expectancies: Determinates of pupils' IQ gains (Öğretmenlerin beklentileri: Öğrencilerin ZB değerlerinin belirleyicileri). *Psychological Reports, 19,* 115-118.

Kendini gerçekleştiren kehanet fikrine hepimiz aşinayızdır. Bu kavramı şöyle tarif edebiliriz: bir şeyin belirli bir şekilde olmasını umarsak, beklentimiz onu öyle yapmaya meyledecektir. Kendini gerçekleştiren kehanet gündelik hayatta tahmin edilebilir şekilde ortaya çıkıp çıkmadığı da bilimsel çalışmalara açıktır, ancak psikoloji araştırmaları bazı alanlarda bunun gerçek olduğunu ortaya koymuştur.

Bilimsel araştırmalarda kendini gerçekleştiren kehanet meselesi ilk olarak 1911 yılında Wilhelm von Osten'ın atı olan ünlü "Akıllı Hans" vakasıyla birlikte psikologların dikkatini çekmiştir (Pfungst, 1911). Akıllı Hans, güya okuyabilmesi, heceleyebilmesi ve matematik problemlerini çözüp cevabı ön toynağını yere vurarak verebilmesiyle meşhurdu. Doğal olarak birçok kişi olanlara şüpheyle bakıyordu ancak Hans'ın yetenekleri zamanının uzmanlarından oluşan bir komite önünde test edildiğinde Hans'ın, von Osten'dan bir teşvik gelmeden sahiden bunları yapabildiği bulunmuştu. Ancak bir at (1960'ların TV komedisindeki Mr. Ed hariç) nasıl böyle bir insani zekaya sahip olabilirdi? 1900'lerin başında Oskar Pfungst adlı bir psikolog bir dizi özenli deneyler yürütmüş ve Hans'ın aslında problemleri çözdüğünü, ancak soru soran kişilerin ona niyetsizce hemen göze çarpmayan gizli ipuçları verdiklerini bulmuştur. Örneğin insanlar bir soru sorduktan sonra, cevabı görmek için aşağı, yani atın toynağına bakmaktadırlar. Atın toynak vuruşları doğru sayıya yaklaştığında soru soranların gözleri büyümekte ve atın cevabını tamamlaması beklentisiyle başları hafifçe sallanmaktadır. At, bu ince hareketleri yere vurmayı bırakmak için kullanmaya koşullanmıştır ve bu da genellikle sorunun doğru cevabına götürmektedir.

Hileli bir atın psikolojiyle ne ilgisi var diye sorabilirsiniz. Akıllı Hans bulguları gözlemcilerin sıklıkla çalışılan katılımcıya niyetsiz işaretler göndermelerine neden olacak belirli beklentileri veya önyargıları olması ihtimaline işaret etmektedir. Daha sonra bu işaretler, katılımcının gözlemcinin önyargılarıyla tutarlı olacak tepkiler vermesine ve sonuç olarak gözlemcinin beklentilerinin doğrulanmasına yol açabilmektedir. Sonuçta bütün bunları özetleyecek olursak; deneyci, belirli bir davranışın, bir kişiye veya gruba uygulayıp diğerine uygulamadığı bilimsel muamelenin sonucu olduğunu *düşünebilir*. Ancak bazen davranış, deneycinin kendi önyargılı beklentilerinin sonucundan başka hiçbir şey değildir. Böyle bir durum deneyi geçersiz kılar. Psikoloji deneyinin geçerliğini tehdit eden bu duruma *deneyci beklentisi etkisi* adı verilir.

Bu yöntemsel meseleyle ilgili öncü bir araştırmacı olan Robert Rosenthal, laboratuvarda yapılan psikoloji deneylerinde deneyci beklenti etkisini göstermiştir. Bir çalışmasında (Rosenthal ve Fode, 1963), öğrenme ve koşullanmayla ilgili bir dersi alan öğrenciler, bilmeden kendileri çalışmanın katılımcıları olmuşlardır. Bazı öğrencilere özellikle zeki olarak yetiştirilmiş, labirentleri hızlıca öğrenme yeteneklerine sahip sıçanlarla çalışacakları söylenmiştir. Geri kalan öğrencilere ise labirentleri öğrenmede aptal/kalın kafalı olarak yetiştirilmiş sıçanlarla çalışacakları söylenmiştir. Daha sonra bu öğrenciler sıçanlarının labirent öğrenmeyi de içeren çeşitli beceriler göstereceği aşamaya geçmişlerdir. Labirent-zeki sıçan grubuna atanan öğrencilerin bildirdikleri öğrenme süreleri, labirent-aptal sıçan grubuyla çalışan öğrencilerden anlamlı derecede daha hızlı olduğunu kaydetmişlerdir. Aslında, öğrencilere verilen sıçanlar standart laboratuvar fareleridir ve random olarak iki gruba atanmışlardır. Bu öğrenciler hile yapmıyor veya kasıtlı olarak sonuçlarını çarpıtmıyorlardı. Kendi hayvanları üzerinde sergiledikleri etkiler açıkça niyetsiz ve bilinçsizdi.

Bu ve benzeri diğer çalışmalar sonucunda, bilimsel araştırmalarda deneyci beklentisi tehdidi iyi bilinir hale gelmiştir. İyi eğitilmiş araştırmacılar ve katılımcılarla iletişimde olan deneycilerin çalışmanın hipotezini bilmediği çift-körlük yöntemi gibi itinalı prosedürler kullanılarak genelde bu beklenti etkilerinden büyük ölçüde kaçınılabilmektedir.

Ancak bunun da ötesinde, Rosenthal, bu tür önyargı ve beklentilerin laboratuvar dışında, mesela okullarda nasıl ortaya çıkabileceğiyle ilgileniyordu. Zira devlet okullarındaki öğretmenler beklentilerin ne kadar tehlikeli olduğunu ve bu eğilimin öğrencilerinin potansiyel performansları üzerinde ne kadar büyük bir etkisi olacağını öğrenme fırsatı bulamamış olabilirlerdi. Buna karşılık, eskiden öğretmenler 1. sınıfa başlamadan önce öğrencilerin Zeka Bölümü (ZB — Intelligence Quotient-IQ) puanlarını biliyorlardı. Bu bilgi, öğretmenlerin zihninde önyargıya dayalı beklentiler oluşturup, niyetsizce "parlak" öğrencilere (zeka puanları yüksek olanlara) daha az parlak öğrencilerden farklı davranmalarına yol açıyor olabilir miydi? Eğer öyleyse, bu adil midir? Bu sorular Rosenthal ve Jacobson'ın çalışmasının temelini oluşturmuştur.

TEORİK ÖNERMELER

Rosenthal bu beklenti etkisinin laboratuvar dışındaki doğal insan ilişkilerinde de görüldüğünü belirtmiş ve bu etkiye *Pygmalion etkisi* adını vermiştir. Yunan mitolojisinde bir heykeltıraş (Pygmalion), yonttuğu kadın heykele aşık olur. Çoğumuz, Henry Higgins'in öğretmenliği, cesaretlendirmesi ve *beklentileriyle* olgunlaşan Eliza Doolittle'ı anlatan, müzikal versiyonu My Fair Lady olan,

Okuma 13 Ne Umarsanız Onu Bulursunuz **137**

Bu yöntemsel meseleyle ilgili öncü bir araştırmacı olan Robert Rosenthal, laboratuvarda yapılan psikoloji deneylerinde deneyci beklenti etkisini göstermiştir. Bir çalışmasında (Rosenthal ve Fode, 1963), öğrenme ve koşullanmayla ilgili bir dersi alan öğrenciler, bilmeden kendileri çalışmanın katılımcıları olmuşlardır. Bazı öğrencilere özellikle zeki olarak yetiştirilmiş, labirentleri hızlıca öğrenme yeteneklerine sahip sıçanlarla çalışacakları söylenmiştir. Geri kalan öğrencilere ise labirentleri öğrenmede aptal/kalın kafalı olarak yetiştirilmiş sıçanlarla çalışacakları söylenmiştir. Daha sonra bu öğrenciler sıçanlarının labirent öğrenmeyi de içeren çeşitli beceriler göstereceği aşamaya geçmişlerdir. Labirent-zeki sıçan grubuna atanan öğrencilerin bildirdikleri öğrenme süreleri, labirent-aptal sıçan grubuyla çalışan öğrencilerden anlamlı derecede daha hızlı olduğunu kaydetmişlerdir. Aslında, öğrencilere verilen sıçanlar standart laboratuvar fareleridir ve random olarak iki gruba atanmışlardır. Bu öğrenciler hile yapmıyor veya kasıtlı olarak sonuçlarını çarpıtmıyorlardı. Kendi hayvanları üzerinde sergiledikleri etkiler açıkça niyetsiz ve bilinçsizdi.

Bu ve benzeri diğer çalışmalar sonucunda, bilimsel araştırmalarda deneyci beklentisi tehdidi iyi bilinir hale gelmiştir. İyi eğitilmiş araştırmacılar ve katılımcılarla iletişimde olan deneycilerin çalışmanın hipotezini bilmediği çift-körlük yöntemi gibi itinalı prosedürler kullanılarak genelde bu beklenti etkilerinden büyük ölçüde kaçınılabilmektedir.

Ancak bunun da ötesinde, Rosenthal, bu tür önyargı ve beklentilerin laboratuvar dışında, mesela okullarda nasıl ortaya çıkabileceğiyle ilgileniyordu. Zira devlet okullarındaki öğretmenler beklentilerin ne kadar tehlikeli olduğunu ve bu eğilimin öğrencilerinin potansiyel performansları üzerinde ne kadar büyük bir etkisi olacağını öğrenme fırsatı bulamamış olabilirlerdi. Buna karşılık, eskiden öğretmenler 1. sınıfa başlamadan önce öğrencilerin Zeka Bölümü (ZB — Intelligence Quotient-IQ) puanlarını biliyorlardı. Bu bilgi, öğretmenlerin zihninde önyargıya dayalı beklentiler oluşturup, niyetsizce "parlak" öğrencilere (zeka puanları yüksek olanlara) daha az parlak öğrencilerden farklı davranmalarına yol açıyor olabilir miydi? Eğer öyleyse, bu adil midir? Bu sorular Rosenthal ve Jacobson'ın çalışmasının temelini oluşturmuştur.

TEORİK ÖNERMELER

Rosenthal bu beklenti etkisinin laboratuvar dışındaki doğal insan ilişkilerinde de görüldüğünü belirtmiş ve bu etkiye *Pygmalion etkisi* adını vermiştir. Yunan mitolojisinde bir heykeltıraş (Pygmalion), yonttuğu kadın heykele aşık olur. Çoğumuz, Henry Higgins'in öğretmenliği, cesaretlendirmesi ve *beklentileriyle* olgunlaşan Eliza Doolittle'ı anlatan, müzikal versiyonu My Fair Lady olan,

modern George Bernard Shaw oyunu Pygmalion'a aşinadır. Rosenthal, bir ilkokul öğretmeninin, öğrencilerin iyi veya kötü potansiyelleri (mesela zeka puanları) hakkında beklentiler yaratan bilgiler edindiğinde, başarılı olması daha muhtemel görünen öğrencilere farkında olmadan daha cesaretlendirici veya öğrencinin performansını artıracak şekilde davranabileceğinden şüphelenmiştir. Bu durum da, bu öğrencilerin, belki de haklarındaki beklentilerin düşük olduğu diğer öğrencilere göre üstün başarıya ulaşmasının asıl sebebi olan kendini gerçekleştiren kehaneti yaratacaktır. Rosenthal ve meslektaşı Jacobson'ın, bu teorik önermeleri test etmek üzere, büyük bir şehrin düşük-orta-sınıfın yoğunlukta olduğu bir bölgesinde eğitim veren bir ilkokulda (Oak Okulu) araştırma yapmasına izin verilmiştir.

YÖNTEM

Oak Okulu yönetimiyle işbirliği içinde, eğitim yılının başlarında 1. ve 6. sınıf arasındaki tüm öğrencilere zeka testi (Genel Yetenek Testi, veya GYT) verilmiştir. Bu testin seçilmesinin sebebi sözel olmayan bir test olması ve böylelikle bir öğrencinin yeteneğini okuma, yazma ve aritmetik gibi okulda öğrenilen becerilere göre ölçmemesidir. Ayrıca Oak Okulu'ndaki öğretmenlerin de muhtemelen aşina olmadıkları bir testtir. Öğretmenlere, öğrencilere "Harvard Kaynaşık Kazanımlar Testi" verildiği söylenmiştir. Bu çalışmada öğretmenlerin zihninde beklentiler yaratmak için bu aldatmaca önemli olup deneyin başarılı olması için gerekli bir unsurdur. Ayrıca öğretmenlere Harvard Testi'nin akademik *yükselmeyi* veya *parlamayı* öngören bir test olduğu söylenmiştir. Diğer bir deyişle öğretmenler, testten yüksek puan alan öğrencilerin gelecek yıl, öğrenme becerilerinin artacağı bir döneme gireceklerine inanmışlardı. Ayrıca, testin bu öngörme becerisi de aslında gerçek olmayıp aldatmacadır.

Oak Okulu 1. sınıftan 6. sınıfa kadar olan her seviyeden üç şube bulunmaktadır. Bu 18 öğretmenin (16 bayan, 2 erkek) hepsine sınıflarındaki öğrencilerden Harvard Testi'nde en yüksek %20'ye giren ve dolayısıyla o eğitim yılı boyunca potansiyel parlak öğrenciler olarak tanımlanan öğrencilerin listesi verilmiştir. Ancak çalışmanın can alıcı noktası, öğretmenlerin en iyi 10 listesindeki öğrencilerin bu deneysel koşula tamamen random atanmış olmasıdır. Bu çocuklarla diğerleri (kontroller) arasındaki tek fark, bunların öğretmenlerine olağandışı zeka kazanımları gösterecek öğrenciler olarak tanıtılmış olmalarıdır.

Eğitim yılının sonlarına doğru aynı test (GYT) bütün çocuklara tekrar uygulanmıştır ve her çocuk için ZB puanındaki değişim hesaplanmıştır. Böylece gerçek-dünya ortamında beklenti etkisini göstermek üzere deney ve kontrol gruplarında ZB puanlarındaki değişimler incelenebilmiştir.

138 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

modern George Bernard Shaw oyunu Pygmalion'a aşinadır. Rosenthal, bir ilkokul öğretmeninin, öğrencilerin iyi veya kötü potansiyelleri (mesela zeka puanları) hakkında beklentiler yaratan bilgiler edindiğinde, başarılı olması daha muhtemel görünen öğrencilere farkında olmadan daha cesaretlendirici veya öğrencinin performansını artıracak şekilde davranabileceğinden şüphelenmiştir. Bu durum da, bu öğrencilerin, belki de haklarındaki beklentilerin düşük olduğu diğer öğrencilere göre üstün başarıya ulaşmasının asıl sebebi olan kendini gerçekleştiren kehaneti yaratacaktır. Rosenthal ve meslektaşı Jacobson'ın, bu teorik önermeleri test etmek üzere, büyük bir şehrin düşük-orta-sınıfın yoğunlukta olduğu bir bölgesinde eğitim veren bir ilkokulda (Oak Okulu) araştırma yapmasına izin verilmiştir.

YÖNTEM

Oak Okulu yönetimiyle işbirliği içinde, eğitim yılının başlarında 1. ve 6. sınıf arasındaki tüm öğrencilere zeka testi (Genel Yetenek Testi, veya GYT) verilmiştir. Bu testin seçilmesinin sebebi sözel olmayan bir test olması ve böylelikle bir öğrencinin yeteneğini okuma, yazma ve aritmetik gibi okulda öğrenilen becerilere göre ölçmemesidir. Ayrıca Oak Okulu'ndaki öğretmenlerin de muhtemelen aşina olmadıkları bir testtir. Öğretmenlere, öğrencilere "Harvard Kaynaşık Kazanımlar Testi" verildiği söylenmiştir. Bu çalışmada öğretmenlerin zihninde beklentiler yaratmak için bu aldatmaca önemli olup deneyin başarılı olması için gerekli bir unsurdur. Ayrıca öğretmenlere Harvard Testi'nin akademik *yükselmeyi* veya *parlamayı* öngören bir test olduğu söylenmiştir. Diğer bir deyişle öğretmenler, testten yüksek puan alan öğrencilerin gelecek yıl, öğrenme becerilerinin artacağı bir döneme gireceklerine inanmışlardı. Ayrıca, testin bu öngörme becerisi de aslında gerçek olmayıp aldatmacadır.

Oak Okulu 1. sınıftan 6. sınıfa kadar olan her seviyeden üç şube bulunmaktadır. Bu 18 öğretmenin (16 bayan, 2 erkek) hepsine sınıflarındaki öğrencilerden Harvard Testi'nde en yüksek %20'ye giren ve dolayısıyla o eğitim yılı boyunca potansiyel parlak öğrenciler olarak tanımlanan öğrencilerin listesi verilmiştir. Ancak çalışmanın can alıcı noktası, öğretmenlerin en iyi 10 listesindeki öğrencilerin bu deneysel koşula tamamen random atanmış olmasıdır. Bu çocuklarla diğerleri (kontroller) arasındaki tek fark, bunların öğretmenlerine olağandışı zeka kazanımları gösterecek öğrenciler olarak tanıtılmış olmalarıdır.

Eğitim yılının sonlarına doğru aynı test (GYT) bütün çocuklara tekrar uygulanmıştır ve her çocuk için ZB puanındaki değişim hesaplanmıştır. Böylece gerçek-dünya ortamında beklenti etkisini göstermek üzere deney ve kontrol gruplarında ZB puanlarındaki değişimler incelenebilmiştir.

138 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

modern George Bernard Shaw oyunu Pygmalion'a aşinadır. Rosenthal, bir ilkokul öğretmeninin, öğrencilerin iyi veya kötü potansiyelleri (mesela zeka puanları) hakkında beklentiler yaratan bilgiler edindiğinde, başarılı olması daha muhtemel görünen öğrencilere farkında olmadan daha cesaretlendirici veya öğrencinin performansını artıracak şekilde davranabileceğinden şüphelenmiştir. Bu durum da, bu öğrencilerin, belki de haklarındaki beklentilerin düşük olduğu diğer öğrencilere göre üstün başarıya ulaşmasının asıl sebebi olan kendini gerçekleştiren kehaneti yaratacaktır. Rosenthal ve meslektaşı Jacobson'ın, bu teorik önermeleri test etmek üzere, büyük bir şehrin düşük-orta-sınıfın yoğunlukta olduğu bir bölgesinde eğitim veren bir ilkokulda (Oak Okulu) araştırma yapmasına izin verilmiştir.

YÖNTEM

Oak Okulu yönetimiyle işbirliği içinde, eğitim yılının başlarında 1. ve 6. sınıf arasındaki tüm öğrencilere zeka testi (Genel Yetenek Testi, veya GYT) verilmiştir. Bu testin seçilmesinin sebebi sözel olmayan bir test olması ve böylelikle bir öğrencinin yeteneğini okuma, yazma ve aritmetik gibi okulda öğrenilen becerilere göre ölçmemesidir. Ayrıca Oak Okulu'ndaki öğretmenlerin de muhtemelen aşina olmadıkları bir testtir. Öğretmenlere, öğrencilere "Harvard Kaynaşık Kazanımlar Testi" verildiği söylenmiştir. Bu çalışmada öğretmenlerin zihninde beklentiler yaratmak için bu aldatmaca önemli olup deneyin başarılı olması için gerekli bir unsurdur. Ayrıca öğretmenlere Harvard Testi'nin akademik *yükselmeyi* veya *parlamayı* öngören bir test olduğu söylenmiştir. Diğer bir deyişle öğretmenler, testten yüksek puan alan öğrencilerin gelecek yıl, öğrenme becerilerinin artacağı bir döneme gireceklerine inanmışlardı. Ayrıca, testin bu öngörme becerisi de aslında gerçek olmayıp aldatmacadır.

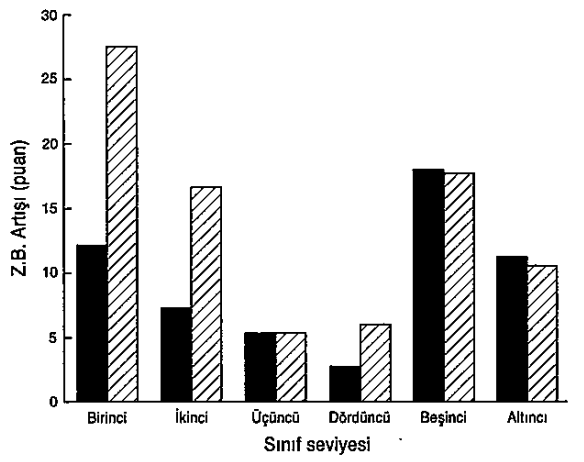
Oak Okulu 1. sınıftan 6. sınıfa kadar olan her seviyeden üç şube bulunmaktadır. Bu 18 öğretmenin (16 bayan, 2 erkek) hepsine sınıflarındaki öğrencilerden Harvard Testi'nde en yüksek %20'ye giren ve dolayısıyla o eğitim yılı boyunca potansiyel parlak öğrenciler olarak tanımlanan öğrencilerin listesi verilmiştir. Ancak çalışmanın can alıcı noktası, öğretmenlerin en iyi 10 listesindeki öğrencilerin bu deneysel koşula tamamen random atanmış olmasıdır. Bu çocuklarla diğerleri (kontroller) arasındaki tek fark, bunların öğretmenlerine olağandışı zeka kazanımları gösterecek öğrenciler olarak tanıtılmış olmalarıdır.

Eğitim yılının sonlarına doğru aynı test (GYT) bütün çocuklara tekrar uygulanmıştır ve her çocuk için ZB puanındaki değişim hesaplanmıştır. Böylece gerçek-dünya ortamında beklenti etkisini göstermek üzere deney ve kontrol gruplarında ZB puanlarındaki değişimler incelenebilmiştir.

SONUÇLAR

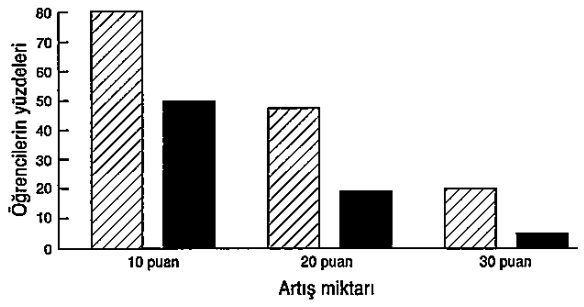
Şekil 13-1'de deney grubuyla kontrol grubundaki öğrencilerin ZB artışlarının karşılaştırmalı sonuçları özetlenmiştir. Tüm okul genelinde, öğretmenlerinin büyük entelektüel gelişim göstermesini beklediği öğrenciler, kontrol grubundaki öğrencilerden anlamlı ölçüde daha fazla gelişim göstermişlerdir (sırasıyla, 12.2 ve 8.2). Bununla birlikte Şekil 13-1'i incelerseniz, bu farkın 1. ve 2. sınıflardaki büyük farklardan kaynaklandığı aşikardır. Bu farkın muhtemel nedenleri kısaca tartışılmıştır. Rosenthal ve Jacobson, 1. ve 2. sınıf verilerine dair faydalı ve açıklayıcı bir başka öneride bulunmuşlardır. Şekil 13-2, ZB puanlarında en az 10, 20 veya 30 puan artış olan çocukların yüzdelerini göstermektedir.

Bu çalışmadan iki önemli sonuç elde edilmiştir: Birincisi, daha önce laboratuvar ortamında gösterilmiş olan beklenti etkisi, daha az deneysel olan gerçek-dünya ortamında da ortaya çıkmıştır. İkincisi, bu etki ilk sınıflarda çok güç-



ŞEKİL 13-1 ZB artış puanları: seviye 1-6 arası.

Kontrol grubu
Deney grubu (tanımlanan öğrenciler)



ŞEKİL 13-2 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin ZB puanlarındaki önemli artış yüzdeleri.

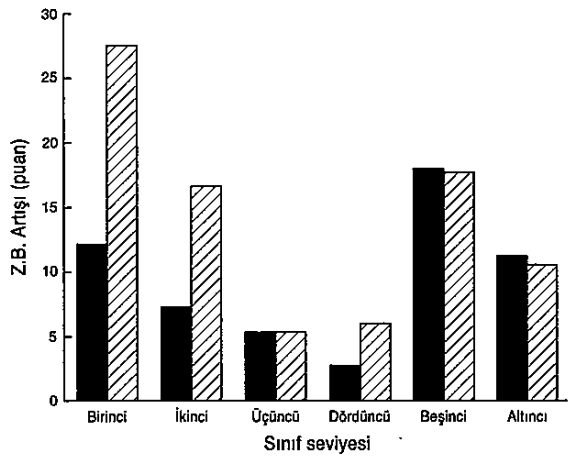
Kontrol grubu
Deney grubu (tanımlanan öğrenciler)

Okuma 13 Ne Umarsanız Onu Bulursunuz 139

SONUÇLAR

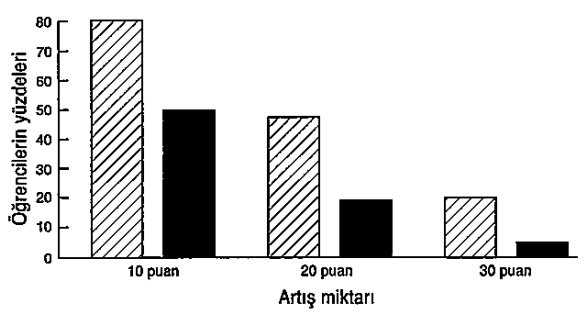
Şekil 13-1'de deney grubuyla kontrol grubundaki öğrencilerin ZB artışlarının karşılaştırmalı sonuçları özetlenmiştir. Tüm okul genelinde, öğretmenlerinin büyük entelektüel gelişim göstermesini beklediği öğrenciler, kontrol grubundaki öğrencilerden anlamlı ölçüde daha fazla gelişim göstermişlerdir (sırasıyla, 12.2 ve 8.2). Bununla birlikte Şekil 13-1'i incelerseniz, bu farkın 1. ve 2. sınıflardaki büyük farklardan kaynaklandığı aşikardır. Bu farkın muhtemel nedenleri kısaca tartışılmıştır. Rosenthal ve Jacobson, 1. ve 2. sınıf verilerine dair faydalı ve açıklayıcı bir başka öneride bulunmuşlardır. Şekil 13-2, ZB puanlarında en az 10, 20 veya 30 puan artış olan çocukların yüzdelerini göstermektedir.

Bu çalışmadan iki önemli sonuç elde edilmiştir: Birincisi, daha önce laboratuvar ortamında gösterilmiş olan beklenti etkisi, daha az deneysel olan gerçek-dünya ortamında da ortaya çıkmıştır. İkincisi, bu etki ilk sınıflarda çok güç-



ŞEKİL 13-1 ZB artış puanları: seviye 1-6 arası.

Kontrol grubu
Deney grubu (tanımlanan öğrenciler)



ŞEKİL 13-2 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin ZB puanlarındaki önemli artış yüzdeleri.

Kontrol grubu
Deney grubu (tanımlanan öğrenciler)

lüyken daha üst sınıflarda neredeyse hiç görülmemiştir. Bütün bunlar ne anlama gelmektedir?

TARTIŞMA

Rosenthal'in önceki çalışmalarında şüphelendiği gibi öğretmenlerin, öğrencilerinin davranışlarına dair beklentileri kendini gerçekleştiren kehanete dönüşmektedir: "Öğretmenler belirli öğrencilerin üstün entelektüel gelişim göstereceklerini beklediğinde, bu çocuklar gerçekten üstün entelektüel gelişim göstermişlerdir" (Rosenthal & Jacobson, 1968, s. 85). Unutmayın ki her seviye için elde edilen veriler, her seviye için üç sınıfın ve üç öğretmenin ortalamasıdır. Sonuçlardaki ZB kazanımındaki farklılıkların öğretmenlerin beklentilerinden başka bir şeye bağlı olduğunu düşünmek zordur.

Ancak Rosenthal, kendini gerçekleştiren kehanetin üst sınıflarda neden görülmediğini açıklamanın önemli olduğunu düşünmüştür. Hem bu makalede hem de sonraki yazılarında, Rosenthal ve Jacobson, bulgularının olası nedenlerine yönelik birkaç öneride bulunmuşlardır:

1. Küçük çocuklar genellikle daha şekillendirilebilir veya "dönüştürülebilir" olarak görülmektedirler. Eğer bu doğruysa, çalışmaya katılan küçük çocuklar sadece büyük çocuklardan daha kolay değişebildikleri için daha büyük bir değişim yaşamış olabilirler. Bu ihtimale göre küçük çocuklar daha şekillendirilebilir olmasa bile, öğretmenleri öyle olduklarına *inanmışlardır*. Tek başına bu inanç, öğretmenlerin davranışlarının değişmesi ve bu sonuçlara yol açmak için yeterlidir.
2. Bir ilkokuldaki küçük yaştaki öğrenciler daha az yerleşik üne sahiptirler. Bir başka deyişle, eğer öğretmenin, bir çocuğun yetenekleri hakkında henüz fikir edinme şansı olmadıysa, araştırmacılar tarafından yaratılan beklentiler daha fazla öneme sahip olabilir.
3. Küçük çocuklar, öğretmenlerinin kendileri hakkındaki performans beklentilerini aşılamak için kullandıkları niyetsiz ve hemen göze çarpmayan ince süreçten daha kolay etkileniyor veya buna karşı daha hassas olabilirler:

> Bu tahmine göre, öğretmenlerin entelektüel başarı potansiyeli olan her seviyedeki öğrenciye aynı şekilde yaklaşıyor olması mümkündür. Oysa belki de etkilenenler sadece, performansları öğretmenlerinin onlara söyledikleri bazı özel şeylerden; bu şeyleri söyleme şekillerinden; öğretmenin görünüş, duruş ve onlara dokunuş şeklinden etkilenen ve öğretmenlerinin onlardan üstün entelektüel gelişim beklediği küçük çocuklardır. (s. 83)

140 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

lüyken daha üst sınıflarda neredeyse hiç görülmemiştir. Bütün bunlar ne anlama gelmektedir?

TARTIŞMA

Rosenthal'in önceki çalışmalarında şüphelendiği gibi öğretmenlerin, öğrencilerinin davranışlarına dair beklentileri kendini gerçekleştiren kehanete dönüşmektedir: "Öğretmenler belirli öğrencilerin üstün entelektüel gelişim göstereceklerini beklediğinde, bu çocuklar gerçekten üstün entelektüel gelişim göstermişlerdir" (Rosenthal & Jacobson, 1968, s. 85). Unutmayın ki her seviye için elde edilen veriler, her seviye için üç sınıfın ve üç öğretmenin ortalamasıdır. Sonuçlardaki ZB kazanımındaki farklılıkların öğretmenlerin beklentilerinden başka bir şeye bağlı olduğunu düşünmek zordur.

Ancak Rosenthal, kendini gerçekleştiren kehanetin üst sınıflarda neden görülmediğini açıklamanın önemli olduğunu düşünmüştür. Hem bu makalede hem de sonraki yazılarında, Rosenthal ve Jacobson, bulgularının olası nedenlerine yönelik birkaç öneride bulunmuşlardır:

1. Küçük çocuklar genellikle daha şekillendirilebilir veya "dönüştürülebilir" olarak görülmektedirler. Eğer bu doğruysa, çalışmaya katılan küçük çocuklar sadece büyük çocuklardan daha kolay değişebildikleri için daha büyük bir değişim yaşamış olabilirler. Bu ihtimale göre küçük çocuklar daha şekillendirilebilir olmasa bile, öğretmenleri öyle olduklarına *inanmışlardır*. Tek başına bu inanç, öğretmenlerin davranışlarının değişmesi ve bu sonuçlara yol açmak için yeterlidir.
2. Bir ilkokuldaki küçük yaştaki öğrenciler daha az yerleşik üne sahiptirler. Bir başka deyişle, eğer öğretmenin, bir çocuğun yetenekleri hakkında henüz fikir edinme şansı olmadıysa, araştırmacılar tarafından yaratılan beklentiler daha fazla öneme sahip olabilir.
3. Küçük çocuklar, öğretmenlerinin kendileri hakkındaki performans beklentilerini aşılamak için kullandıkları niyetsiz ve hemen göze çarpmayan ince süreçten daha kolay etkileniyor veya buna karşı daha hassas olabilirler:

> Bu tahmine göre, öğretmenlerin entelektüel başarı potansiyeli olan her seviyedeki öğrenciye aynı şekilde yaklaşıyor olması mümkündür. Oysa belki de etkilenenler sadece, performansları öğretmenlerinin onlara söyledikleri bazı özel şeylerden; bu şeyleri söyleme şekillerinden; öğretmenin görünüş, duruş ve onlara dokunuş şeklinden etkilenen ve öğretmenlerinin onlardan üstün entelektüel gelişim beklediği küçük çocuklardır. (s. 83)

4. Alt sınıf öğretmenleri, beklentilerinin büyük ölçüde çocuklara yansımasını sağlayacak şekilde davranarak bazı yönlerde üst sınıf öğretmenlerinden farklılaşıyor olabilir. Rosenthal ve Jacobson, eğer gerçekten böyle farklılıklar varsa bile bunların tam olarak ne olduğu hakkında görüş bildirmemişlerdir.

BULGULARIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rosenthal ve Jacobson'ın Oak Okulu'nda elde ettiği bulguların asıl önemi, öğretmenlerin, öğrencilerinin okul başarısına dair beklentilerinin uzun süreli potansiyel etkilerine ilişkindir. Bu da psikolojinin yakın tarihindeki tartışmalı konularından biri olan zeka testlerinin ne kadar doğru olduğu konusunu gündeme getirmiştir. Şimdi öğretmenlerin üstün potansiyele sahip olduğuna inandığı öğrencilere bilinçdışı olarak yüksek beklentilerini nasıl aşılayabildiklerini inceleyen sonraki araştırmalara bir bakalım.

Chaiken, Sigler ve Derlega (1974) tarafından yürütülen bir çalışmada, öğretmenlere belirli öğrencilerin aşırı parlak olduğunun söylenerek, bir sınıf ortamında öğretmen-öğrenci etkileşimleri video kaydına alınmıştır (bu "parlak" öğrenciler aslında sınıftaki öğrenciler arasından random seçilmiştir). Detaylı olarak incelenen bu videolar öğretmenlerin, "parlak" olarak tanımlanan öğrencilere hemen göze çarpmayan bir çok şekilde ayrıcalıklı davrandığını göstermiştir. Örneğin bu öğrencilere daha sık gülümsemiş, onlarla daha fazla göz teması kurmuş ve sınıftaki yorumlarına daha ayrıcalıklı tepkiler sergilemişlerdir. Bu araştırmacılar, haklarında yüksek beklentiler olan öğrencilerin okulu daha fazla sevdiklerini, öğretmenlerinden hatalarıyla ilgili daha yapıcı yorumlar aldıklarını ve kendilerini geliştirmek için daha fazla çalıştıklarını rapor etmişlerdir. Bu ve diğer çalışmaların da gösterdiği üzere, öğretmenlerin beklentileri sadece zeka puanlarından daha fazlasını etkileyebilmektedir.

Bir ilkokulda 20 kişilik bir sınıfın öğretmeni olduğunuzu düşünün. Okulun ilk gününde üzerinde bütün öğrencilerinizin ZB puanlarının yazdığı bir sınıf listesi alıyorsunuz. Öğrencilerinizden 5'inin 145 üzeri, yani deha sınırlarına yakın ZB puanları olduğunu fark ediyorsunuz. Sizce o eğitim yılı boyunca, o öğrencilere davranışınız ve onlardan beklentiniz diğer öğrencilerle aynı olur muydu? Peki ya o öğrencilerden beklentilerinizle, ZB puanları düşük-orta düzeyde olan başka 5 öğrenciden beklentilerinizi karşılaştırsaydık? Eğer davranış ve beklentilerinizin aynı olurdu diyorsanız, Rosenthal muhtemelen yanıldığınız konusunda bahse girerdi. Gerçek şu ki, büyük ihtimalle aynı *olmazdı*! Mesele; beklentileriniz kendini gerçekleştiren kehanete dönüşürse bazı öğrencilere haksızlık olurdu. Şimdi daha kritik bir başka noktayı ele alalım. Farz edin ki

Okuma 13 Ne Umarsanız Onu Bulursunuz 141

4. Alt sınıf öğretmenleri, beklentilerinin büyük ölçüde çocuklara yansımasını sağlayacak şekilde davranarak bazı yönlerde üst sınıf öğretmenlerinden farklılaşıyor olabilir. Rosenthal ve Jacobson, eğer gerçekten böyle farklılıklar varsa bile bunların tam olarak ne olduğu hakkında görüş bildirmemişlerdir.

BULGULARIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rosenthal ve Jacobson'ın Oak Okulu'nda elde ettiği bulguların asıl önemi, öğretmenlerin, öğrencilerinin okul başarısına dair beklentilerinin uzun süreli potansiyel etkilerine ilişkindir. Bu da psikolojinin yakın tarihindeki tartışmalı konularından biri olan zeka testlerinin ne kadar doğru olduğu konusunu gündeme getirmiştir. Şimdi öğretmenlerin üstün potansiyele sahip olduğuna inandığı öğrencilere bilinçdışı olarak yüksek beklentilerini nasıl aşılayabildiklerini inceleyen sonraki araştırmalara bir bakalım.

Chaiken, Sigler ve Derlega (1974) tarafından yürütülen bir çalışmada, öğretmenlere belirli öğrencilerin aşırı parlak olduğunun söylenerek, bir sınıf ortamında öğretmen-öğrenci etkileşimleri video kaydına alınmıştır (bu "parlak" öğrenciler aslında sınıftaki öğrenciler arasından random seçilmiştir). Detaylı olarak incelenen bu videolar öğretmenlerin, "parlak" olarak tanımlanan öğrencilere hemen göze çarpmayan bir çok şekilde ayrıcalıklı davrandığını göstermiştir. Örneğin bu öğrencilere daha sık gülümsemiş, onlarla daha fazla göz teması kurmuş ve sınıftaki yorumlarına daha ayrıcalıklı tepkiler sergilemişlerdir. Bu araştırmacılar, haklarında yüksek beklentiler olan öğrencilerin okulu daha fazla sevdiklerini, öğretmenlerinden hatalarıyla ilgili daha yapıcı yorumlar aldıklarını ve kendilerini geliştirmek için daha fazla çalıştıklarını rapor etmişlerdir. Bu ve diğer çalışmaların da gösterdiği üzere, öğretmenlerin beklentileri sadece zeka puanlarından daha fazlasını etkileyebilmektedir.

Bir ilkokulda 20 kişilik bir sınıfın öğretmeni olduğunuzu düşünün. Okulun ilk gününde üzerinde bütün öğrencilerinizin ZB puanlarının yazdığı bir sınıf listesi alıyorsunuz. Öğrencilerinizden 5'inin 145 üzeri, yani deha sınırlarına yakın ZB puanları olduğunu fark ediyorsunuz. Sizce o eğitim yılı boyunca, o öğrencilere davranışınız ve onlardan beklentiniz diğer öğrencilerle aynı olur muydu? Peki ya o öğrencilerden beklentilerinizle, ZB puanları düşük-orta düzeyde olan başka 5 öğrenciden beklentilerinizi karşılaştırsaydık? Eğer davranış ve beklentilerinizin aynı olurdu diyorsanız, Rosenthal muhtemelen yanıldığınız konusunda bahse girerdi. Gerçek şu ki, büyük ihtimalle aynı *olmazdı*! Mesele; beklentileriniz kendini gerçekleştiren kehanete dönüşürse bazı öğrencilere haksızlık olurdu. Şimdi daha kritik bir başka noktayı ele alalım. Farz edin ki

Okuma 13 Ne Umarsanız Onu Bulursunuz 141

4. Alt sınıf öğretmenleri, beklentilerinin büyük ölçüde çocuklara yansımasını sağlayacak şekilde davranarak bazı yönlerde üst sınıf öğretmenlerinden farklılaşıyor olabilir. Rosenthal ve Jacobson, eğer gerçekten böyle farklılıklar varsa bile bunların tam olarak ne olduğu hakkında görüş bildirmemişlerdir.

BULGULARIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rosenthal ve Jacobson'ın Oak Okulu'nda elde ettiği bulguların asıl önemi, öğretmenlerin, öğrencilerinin okul başarısına dair beklentilerinin uzun süreli potansiyel etkilerine ilişkindir. Bu da psikolojinin yakın tarihindeki tartışmalı konularından biri olan zeka testlerinin ne kadar doğru olduğu konusunu gündeme getirmiştir. Şimdi öğretmenlerin üstün potansiyele sahip olduğuna inandığı öğrencilere bilinçdışı olarak yüksek beklentilerini nasıl aşılayabildiklerini inceleyen sonraki araştırmalara bir bakalım.

Chaiken, Sigler ve Derlega (1974) tarafından yürütülen bir çalışmada, öğretmenlere belirli öğrencilerin aşırı parlak olduğunun söylenerek, bir sınıf ortamında öğretmen-öğrenci etkileşimleri video kaydına alınmıştır (bu "parlak" öğrenciler aslında sınıftaki öğrenciler arasından random seçilmiştir). Detaylı olarak incelenen bu videolar öğretmenlerin, "parlak" olarak tanımlanan öğrencilere hemen göze çarpmayan bir çok şekilde ayrıcalıklı davrandığını göstermiştir. Örneğin bu öğrencilere daha sık gülümsemiş, onlarla daha fazla göz teması kurmuş ve sınıftaki yorumlarına daha ayrıcalıklı tepkiler sergilemişlerdir. Bu araştırmacılar, haklarında yüksek beklentiler olan öğrencilerin okulu daha fazla sevdiklerini, öğretmenlerinden hatalarıyla ilgili daha yapıcı yorumlar aldıklarını ve kendilerini geliştirmek için daha fazla çalıştıklarını rapor etmişlerdir. Bu ve diğer çalışmaların da gösterdiği üzere, öğretmenlerin beklentileri sadece zeka puanlarından daha fazlasını etkileyebilmektedir.

Bir ilkokulda 20 kişilik bir sınıfın öğretmeni olduğunuzu düşünün. Okulun ilk gününde üzerinde bütün öğrencilerinizin ZB puanlarının yazdığı bir sınıf listesi alıyorsunuz. Öğrencilerinizden 5'inin 145 üzeri, yani deha sınırlarına yakın ZB puanları olduğunu fark ediyorsunuz. Sizce o eğitim yılı boyunca, o öğrencilere davranışınız ve onlardan beklentiniz diğer öğrencilerle aynı olur muydu? Peki ya o öğrencilerden beklentilerinizle, ZB puanları düşük-orta düzeyde olan başka 5 öğrenciden beklentilerinizi karşılaştırsaydık? Eğer davranış ve beklentilerinizin aynı olurdu diyorsanız, Rosenthal muhtemelen yanıldığınız konusunda bahse girerdi. Gerçek şu ki, büyük ihtimalle aynı *olmazdı*! Mesele; beklentileriniz kendini gerçekleştiren kehanete dönüşürse bazı öğrencilere haksızlık olurdu. Şimdi daha kritik bir başka noktayı ele alalım. Farz edin ki

size verilen zeka puanları listesi *yanlıştı*. Eğer bu hatalı sonuçlar, bütün öğrencilerin değil de bazılarının lehine beklentiler yarattıysa, bu adaletsiz ve muhtemelen etiğe aykırı olurdu. Bu mesele tartışmalı zeka ölçümü konusunu ateşleyen büyük meselelerden bir tanesidir.

Geçtiğimiz yıllarda yapılan araştırmalar, çocukların zekalarını ölçmeye yönelik çoğu standart testin ırksal veya kültürel bir önyargı içerdiğini ortaya çıkarmıştır. Bu iddianın nedeni, bütün testlerin ilk olarak beyaz, üst-orta-sınıf erkekler tarafından tasarlanmış olması ve diğer etnik grupların daha az maruz kaldığı fikir ve bilgiler içermesidir. Amerika'da azınlık olan etnik grupların çocukları geleneksel olarak bu testlerde beyaz çocuklardan daha düşük puan almaktadırlar. Bu beyaz olmayan çocukların genel zeka seviyesinin beyaz çocuklardan daha düşük olduğunu varsaymak saçma olacaktır, demek ki puanlar arasındaki farklar testin kendisinden kaynaklanmaktadır. Buna rağmen, geleneksel olarak anasınıfından 12. sınıfa kadar olan sınıf öğretmenlerine bütün öğrencilerinin zeka bilgileri verilmektedir. Bu gerçeklik ile Rosenthal ve Jacobson'ın araştırmaları hakkında durup düşünürseniz ne kadar tehlikeli bir durumun ortaya çıkarılabileceği potansiyelini görürsünüz. Okullarda çocukların test puanlarına göre sınıflara ve katmanlara ayrılmasının yanı sıra; öğretmenlerin bu muhtemelen önyargılara dayanan niyetsiz beklentileri sistemik ve adaletsiz kendini gerçekleştiren kehanetler yaratıyor olabilir. Bu fikri destekleyen kanıtlar birçok bölgedeki okullarda, geçerli ve önyargısız yeni testler geliştirilene (veya eskileri güncellenene) kadar rutin zeka testlerinin uygulanmasına ara verilmesine yetecek kadar ikna edicidir. Bu kanıtların özü ise bu bölümde anlatılan araştırmadır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Büyük ölçüde Rosenthal ve Jacobson'ın araştırmaları sayesinde öğretmenlerin beklentilerinin öğrencilerin performansı üzerindeki gücü eğitim sürecine dair anlayışımızın tamamlayıcı bir parçası haline gelmiştir. Dahası, Rosenthal'in kişiler arası beklentiler teorisi eğitimden başka alanlarda da etkisini göstermiştir. Rosenthal 2002 yılında bizzat, meta-analiz tekniklerini kullanarak beklentinin etkileri hakkındaki literatürü gözden geçirmiştir (Bölüm IX'da Smith ve Glass üzerine olan okumada açıklanmıştır). Rosenthal, "psikoloji araştırmacılarının, sınıf öğretmenlerinin, mahkemelerdeki hakimlerin, iş yöneticilerinin ve sağlık hizmeti verenlerin beklentilerinin araştırma katılımcılarına, öğrencilerine, jüri üyelerine, çalışanlarına ve hastalarına davranışlarını nasıl etkilediğini göstermiştir" (Rosenthal, 2002, s. 839).

Rosenthal'in beklenti etkisi araştırmalarını içeren rahatsız edici şekilde anlamlı bir makale okullarda öğretmenlerin öğrencilerini değerlendirme ve da-

142 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

size verilen zeka puanları listesi *yanlıştı*. Eğer bu hatalı sonuçlar, bütün öğrencilerin değil de bazılarının lehine beklentiler yarattıysa, bu adaletsiz ve muhtemelen etiğe aykırı olurdu. Bu mesele tartışmalı zeka ölçümü konusunu ateşleyen büyük meselelerden bir tanesidir.

Geçtiğimiz yıllarda yapılan araştırmalar, çocukların zekalarını ölçmeye yönelik çoğu standart testin ırksal veya kültürel bir önyargı içerdiğini ortaya çıkarmıştır. Bu iddianın nedeni, bütün testlerin ilk olarak beyaz, üst-orta-sınıf erkekler tarafından tasarlanmış olması ve diğer etnik grupların daha az maruz kaldığı fikir ve bilgiler içermesidir. Amerika'da azınlık olan etnik grupların çocukları geleneksel olarak bu testlerde beyaz çocuklardan daha düşük puan almaktadırlar. Bu beyaz olmayan çocukların genel zeka seviyesinin beyaz çocuklardan daha düşük olduğunu varsaymak saçma olacaktır, demek ki puanlar arasındaki farklar testin kendisinden kaynaklanmaktadır. Buna rağmen, geleneksel olarak anasınıfından 12. sınıfa kadar olan sınıf öğretmenlerine bütün öğrencilerinin zeka bilgileri verilmektedir. Bu gerçeklik ile Rosenthal ve Jacobson'ın araştırmaları hakkında durup düşünürseniz ne kadar tehlikeli bir durumun ortaya çıkarılabileceği potansiyelini görürsünüz. Okullarda çocukların test puanlarına göre sınıflara ve katmanlara ayrılmasının yanı sıra; öğretmenlerin bu muhtemelen önyargılara dayanan niyetsiz beklentileri sistemik ve adaletsiz kendini gerçekleştiren kehanetler yaratıyor olabilir. Bu fikri destekleyen kanıtlar birçok bölgedeki okullarda, geçerli ve önyargısız yeni testler geliştirilene (veya eskileri güncellenene) kadar rutin zeka testlerinin uygulanmasına ara verilmesine yetecek kadar ikna edicidir. Bu kanıtların özü ise bu bölümde anlatılan araştırmadır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Büyük ölçüde Rosenthal ve Jacobson'ın araştırmaları sayesinde öğretmenlerin beklentilerinin öğrencilerin performansı üzerindeki gücü eğitim sürecine dair anlayışımızın tamamlayıcı bir parçası haline gelmiştir. Dahası, Rosenthal'in kişiler arası beklentiler teorisi eğitimden başka alanlarda da etkisini göstermiştir. Rosenthal 2002 yılında bizzat, meta-analiz tekniklerini kullanarak beklentinin etkileri hakkındaki literatürü gözden geçirmiştir (Bölüm IX'da Smith ve Glass üzerine olan okumada açıklanmıştır). Rosenthal, "psikoloji araştırmacılarının, sınıf öğretmenlerinin, mahkemelerdeki hakimlerin, iş yöneticilerinin ve sağlık hizmeti verenlerin beklentilerinin araştırma katılımcılarına, öğrencilerine, jüri üyelerine, çalışanlarına ve hastalarına davranışlarını nasıl etkilediğini göstermiştir" (Rosenthal, 2002, s. 839).

Rosenthal'in beklenti etkisi araştırmalarını içeren rahatsız edici şekilde anlamlı bir makale okullarda öğretmenlerin öğrencilerini değerlendirme ve da-

142 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

size verilen zeka puanları listesi *yanlıştı*. Eğer bu hatalı sonuçlar, bütün öğrencilerin değil de bazılarının lehine beklentiler yarattıysa, bu adaletsiz ve muhtemelen etiğe aykırı olurdu. Bu mesele tartışmalı zeka ölçümü konusunu ateşleyen büyük meselelerden bir tanesidir.

Geçtiğimiz yıllarda yapılan araştırmalar, çocukların zekalarını ölçmeye yönelik çoğu standart testin ırksal veya kültürel bir önyargı içerdiğini ortaya çıkarmıştır. Bu iddianın nedeni, bütün testlerin ilk olarak beyaz, üst-orta-sınıf erkekler tarafından tasarlanmış olması ve diğer etnik grupların daha az maruz kaldığı fikir ve bilgiler içermesidir. Amerika'da azınlık olan etnik grupların çocukları geleneksel olarak bu testlerde beyaz çocuklardan daha düşük puan almaktadırlar. Bu beyaz olmayan çocukların genel zeka seviyesinin beyaz çocuklardan daha düşük olduğunu varsaymak saçma olacaktır, demek ki puanlar arasındaki farklar testin kendisinden kaynaklanmaktadır. Buna rağmen, geleneksel olarak anasınıfından 12. sınıfa kadar olan sınıf öğretmenlerine bütün öğrencilerinin zeka bilgileri verilmektedir. Bu gerçeklik ile Rosenthal ve Jacobson'ın araştırmaları hakkında durup düşünürseniz ne kadar tehlikeli bir durumun ortaya çıkarılabileceği potansiyelini görürsünüz. Okullarda çocukların test puanlarına göre sınıflara ve katmanlara ayrılmasının yanı sıra; öğretmenlerin bu muhtemelen önyargılara dayanan niyetsiz beklentileri sistemik ve adaletsiz kendini gerçekleştiren kehanetler yaratıyor olabilir. Bu fikri destekleyen kanıtlar birçok bölgedeki okullarda, geçerli ve önyargısız yeni testler geliştirilene (veya eskileri güncellenene) kadar rutin zeka testlerinin uygulanmasına ara verilmesine yetecek kadar ikna edicidir. Bu kanıtların özü ise bu bölümde anlatılan araştırmadır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Büyük ölçüde Rosenthal ve Jacobson'ın araştırmaları sayesinde öğretmenlerin beklentilerinin öğrencilerin performansı üzerindeki gücü eğitim sürecine dair anlayışımızın tamamlayıcı bir parçası haline gelmiştir. Dahası, Rosenthal'in kişiler arası beklentiler teorisi eğitimden başka alanlarda da etkisini göstermiştir. Rosenthal 2002 yılında bizzat, meta-analiz tekniklerini kullanarak beklentinin etkileri hakkındaki literatürü gözden geçirmiştir (Bölüm IX'da Smith ve Glass üzerine olan okumada açıklanmıştır). Rosenthal, "psikoloji araştırmacılarının, sınıf öğretmenlerinin, mahkemelerdeki hakimlerin, iş yöneticilerinin ve sağlık hizmeti verenlerin beklentilerinin araştırma katılımcılarına, öğrencilerine, jüri üyelerine, çalışanlarına ve hastalarına davranışlarını nasıl etkilediğini göstermiştir" (Rosenthal, 2002, s. 839).

Rosenthal'in beklenti etkisi araştırmalarını içeren rahatsız edici şekilde anlamlı bir makale okullarda öğretmenlerin öğrencilerini değerlendirme ve da-

nışmanlık için okul psikoloğuna gönderme kriterlerini incelemiştir (Andrews ve ark., 1997). Araştırmacılar, öğretmenlerin sınıflarındaki Afrikalı Amerikalı öğrencileri, Kafkasyalı öğrencilerden anlamlı ölçüde daha fazla yetersiz gelişim değerlendirmesi için psikoloğa yönlendirdiklerini bulmuşlardır. Buna benzer bir etki de erkek öğrenciler kızlara göre çok daha fazla sayıda sınıfta ve bahçede davranış problemleri sebebiyle psikoloğa yönlendirilmişlerdir. Bu araştırmacılar çeşitli öğrenci grupları arasındaki farklılıkların gerçek bireysel farklılıklardan ziyade öğretmenlerin beklentilerinden kaynaklanabileceği görüşünü önermişlerdir.

Psikoloji ve eğitim alanlarındaki araştırmacıların, çocukların zekalarının ölçülmesinde ve kavramsallaştırılmasında yeni yollar bulmak için etkin olarak çalıştıkları unutulmamalıdır. Bir çok öncü araştırmacı insan beyninin nasıl çalıştığı hakkındaki güncel teorilere odaklanan ve ZB olarak ifade edilen tek ve genel bir zeka puanı fikrinin çok ötesine uzanan test etme yöntemleri önermişlerdir (bkz. Benson, 2003). Bu çağdaş yaklaşımlardan biri, entelektüel yeteneğin üç ayrı boyutu olan analitik zeka, pratik zeka ve yaratıcı zekayı ölçmek için tasarlanan, Robert Sternberg'in Üçlü Yetenek Testidir (1993). Zeka alanında önde gelen bir diğer araştırmacı 1980'lerin başında, hala zekanın ölçümünde ve zeka çalışmalarında etkisini sürdüren çoklu zeka teorisini geliştiren Howard Gardner'dır. Bir sonraki okumada keşfedeceğiniz üzere Gardner'ın teorisi bir değil, üç değil, tam sekiz (belki de dokuz veya daha fazla) *ayrı* zekaya sahip olduğumuzu ve her birimizin bu zekaların her birinden değişen miktarda taşıdığımızı öne sürmektedir.

Andrews, T., Wisniewski, J., & Mulick, J. (1997). Variables influencing teachers' decisions to refer children for school psychological assessment services. Psychology in Schools, 34 (3), 239–244.

Benson, E. (2003). Intelligent intelligence testing: Psychologists are broadening the concept of intelligence and how to test it [Electronic version]. Monitor on Psychology, 34 (2), 48.

Chaiken, A., Sigler, E., & Derlega, V. (1974). Nonverbal mediators of teacher expectancy effects. Journal of Personality and Social Psychology, 30, 144–149.

Gardner, H. (2006). Multiple intelligences: New horizons. Jackson, TN: Perseus Books Group.

Pfungst, O. (1911). Clever Hans (the horse of Mr. von Osten): A contribution to experimental, animal, and human psychology. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Rosenthal, R. (2002). Covert communication in classrooms, clinics, courtrooms, and cubicles. American Psychologist, 57, 839–849.

Okuma 13 Ne Umarsanız Onu Bulursunuz 143

nışmanlık için okul psikoloğuna gönderme kriterlerini incelemiştir (Andrews ve ark., 1997). Araştırmacılar, öğretmenlerin sınıflarındaki Afrikalı Amerikalı öğrencileri, Kafkasyalı öğrencilerden anlamlı ölçüde daha fazla yetersiz gelişim değerlendirmesi için psikoloğa yönlendirdiklerini bulmuşlardır. Buna benzer bir etki de erkek öğrenciler kızlara göre çok daha fazla sayıda sınıfta ve bahçede davranış problemleri sebebiyle psikoloğa yönlendirilmişlerdir. Bu araştırmacılar çeşitli öğrenci grupları arasındaki farklılıkların gerçek bireysel farklılıklardan ziyade öğretmenlerin beklentilerinden kaynaklanabileceği görüşünü önermişlerdir.

Psikoloji ve eğitim alanlarındaki araştırmacıların, çocukların zekalarının ölçülmesinde ve kavramsallaştırılmasında yeni yollar bulmak için etkin olarak çalıştıkları unutulmamalıdır. Bir çok öncü araştırmacı insan beyninin nasıl çalıştığı hakkındaki güncel teorilere odaklanan ve ZB olarak ifade edilen tek ve genel bir zeka puanı fikrinin çok ötesine uzanan test etme yöntemleri önermişlerdir (bkz. Benson, 2003). Bu çağdaş yaklaşımlardan biri, entelektüel yeteneğin üç ayrı boyutu olan analitik zeka, pratik zeka ve yaratıcı zekayı ölçmek için tasarlanan, Robert Sternberg'in Üçlü Yetenek Testidir (1993). Zeka alanında önde gelen bir diğer araştırmacı 1980'lerin başında, hala zekanın ölçümünde ve zeka çalışmalarında etkisini sürdüren çoklu zeka teorisini geliştiren Howard Gardner'dır. Bir sonraki okumada keşfedeceğiniz üzere Gardner'ın teorisi bir değil, üç değil, tam sekiz (belki de dokuz veya daha fazla) *ayrı* zekaya sahip olduğumuzu ve her birimizin bu zekaların her birinden değişen miktarda taşıdığımızı öne sürmektedir.

Andrews, T., Wisniewski, J., & Mulick, J. (1997). Variables influencing teachers' decisions to refer children for school psychological assessment services. Psychology in Schools, 34 (3), 239–244.

Benson, E. (2003). Intelligent intelligence testing: Psychologists are broadening the concept of intelligence and how to test it [Electronic version]. Monitor on Psychology, 34 (2), 48.

Chaiken, A., Sigler, E., & Derlega, V. (1974). Nonverbal mediators of teacher expectancy effects. Journal of Personality and Social Psychology, 30, 144–149.

Gardner, H. (2006). Multiple intelligences: New horizons. Jackson, TN: Perseus Books Group.

Pfungst, O. (1911). Clever Hans (the horse of Mr. von Osten): A contribution to experimental, animal, and human psychology. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Rosenthal, R. (2002). Covert communication in classrooms, clinics, courtrooms, and cubicles. American Psychologist, 57, 839–849.

Okuma 13 Ne Umarsanız Onu Bulursunuz 143

nışmanlık için okul psikoloğuna gönderme kriterlerini incelemiştir (Andrews ve ark., 1997). Araştırmacılar, öğretmenlerin sınıflarındaki Afrikalı Amerikalı öğrencileri, Kafkasyalı öğrencilerden anlamlı ölçüde daha fazla yetersiz gelişim değerlendirmesi için psikoloğa yönlendirdiklerini bulmuşlardır. Buna benzer bir etki de erkek öğrenciler kızlara göre çok daha fazla sayıda sınıfta ve bahçede davranış problemleri sebebiyle psikoloğa yönlendirilmişlerdir. Bu araştırmacılar çeşitli öğrenci grupları arasındaki farklılıkların gerçek bireysel farklılıklardan ziyade öğretmenlerin beklentilerinden kaynaklanabileceği görüşünü önermişlerdir.

Psikoloji ve eğitim alanlarındaki araştırmacıların, çocukların zekalarının ölçülmesinde ve kavramsallaştırılmasında yeni yollar bulmak için etkin olarak çalıştıkları unutulmamalıdır. Bir çok öncü araştırmacı insan beyninin nasıl çalıştığı hakkındaki güncel teorilere odaklanan ve ZB olarak ifade edilen tek ve genel bir zeka puanı fikrinin çok ötesine uzanan test etme yöntemleri önermişlerdir (bkz. Benson, 2003). Bu çağdaş yaklaşımlardan biri, entelektüel yeteneğin üç ayrı boyutu olan analitik zeka, pratik zeka ve yaratıcı zekayı ölçmek için tasarlanan, Robert Sternberg'in Üçlü Yetenek Testidir (1993). Zeka alanında önde gelen bir diğer araştırmacı 1980'lerin başında, hala zekanın ölçümünde ve zeka çalışmalarında etkisini sürdüren çoklu zeka teorisini geliştiren Howard Gardner'dır. Bir sonraki okumada keşfedeceğiniz üzere Gardner'ın teorisi bir değil, üç değil, tam sekiz (belki de dokuz veya daha fazla) *ayrı* zekaya sahip olduğumuzu ve her birimizin bu zekaların her birinden değişen miktarda taşıdığımızı öne sürmektedir.

Andrews, T., Wisniewski, J., & Mulick, J. (1997). Variables influencing teachers' decisions to refer children for school psychological assessment services. Psychology in Schools, 34 (3), 239–244.

Benson, E. (2003). Intelligent intelligence testing: Psychologists are broadening the concept of intelligence and how to test it [Electronic version]. Monitor on Psychology, 34 (2), 48.

Chaiken, A., Sigler, E., & Derlega, V. (1974). Nonverbal mediators of teacher expectancy effects. Journal of Personality and Social Psychology, 30, 144–149.

Gardner, H. (2006). Multiple intelligences: New horizons. Jackson, TN: Perseus Books Group.

Pfungst, O. (1911). Clever Hans (the horse of Mr. von Osten): A contribution to experimental, animal, and human psychology. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Rosenthal, R. (2002). Covert communication in classrooms, clinics, courtrooms, and cubicles. American Psychologist, 57, 839–849.

Rosenthal, R., & Fode, K. (1963). The effect of experimenter bias on the performance of the albino rat. Behavioral Science, 8, 183–189.
Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom: Teacher expectations and pupils' intellectual development. New York: Holt, Rinehart and Winston.
Sternberg, R. J. (1993). Sternberg Triarchic Abilities Test . Unpublished test, Yale University.

Okuma 14: TAM OLARAK NASIL ZEKİSİNİZ?

Gardner, H. (1983) *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (Zihnin çerçeveleri: Çoklu zeka kuramı). New York: Basic Books.

Bu okumanın başlığı kasıtlı yapılmış bir kelime oyunudur. Sorunun alışıldık şekli "Tam olarak ne kadar zekisiniz?" olup belirli bir zeka miktarına karşılık gelmektedir. Buradaki "Tam olarak *nasıl* zekisiniz?" sorusu ise genel zeka *miktarıyla* ilgilenmeyip onun yerine sahip olduğunuz zeka *türünün* doğasını sormaktadır. Bunun anlamı, insanların elbette daha az veya daha çok zeki olmadıkları, her birimizin çeşitli türlerde entelektüel becerilerin çeşitli formlarının yegane bir kombinasyonuna sahip olduğudur.

Çoğunuz değilse bile büyük kısmınız hayatınızda en az bir kez (hatırlamıyor olsanız bile) bazılarınız da birkaç kez zeka testine tabi tutulmuşsunuzdur. Geçtiğimiz yüzyıllarda geliştirilen zeka testleri genelde nihai tek bir sonuç verecek şekilde tasarlanmıştır. Bu sonuç sizin *Zeka Bölümünüzü* (ZB – Intelligence Quotient-IQ) oluşturmaktadır. Eğer testler tek bir puan verecek şekilde tasarlanmışsa, bir insanın zekası da tek bir *genel* zihinsel yetenekten oluşuyor olmalıdır. Zaten zeka 20. yüzyılın büyük kısmında tam olarak böyle yorumlanmıştır. Hatta zeka genellikle, genel zihinsel yeteneğe ithafen g olarak adlandırılmıştır. İnsanların ZB puanları, yani g'leri, okullarda iş yerlerinde, askeriyede ve çeşitli yaşam şartlarında insanları yerleştirmek, yargılamak, sınıflandırmak ve tanımlamak için kullanılmıştır.

1970 ve 1980'lerde araştırmacılar, insan zekasına bütüncül *g*-teorisi yaklaşımının geçerliğini sorgulamaya başlamışlardır. Birçok zeka testinin bizzat belirli ekonomik ve kültürel gruplara karşı önyargılar içerdiği gösterilmiştir. Dahası, çocukların eğitim fırsatları sıklıkla bu önyargılı ve geçersiz olma potansiyeline sahip sonuçlar tarafından belirlenmiştir (bu önyargının tehlikelerine bir örnek olarak Okuma 13'te Robert Rosenthal'in çalışmasına bakınız).

İlk zeka kavramsallaştırmasına yapılan eleştirilerin sayısı ve etkisi arttıkça, zeka testleri gözden düşmeye başlamıştır. Aynı zamanda, zekaya yönelik yeni

144 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

Rosenthal, R., & Fode, K. (1963). The effect of experimenter bias on the performance of the albino rat. Behavioral Science, 8, 183–189.
Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom: Teacher expectations and pupils' intellectual development. New York: Holt, Rinehart and Winston.
Sternberg, R. J. (1993). Sternberg Triarchic Abilities Test . Unpublished test, Yale University.

Okuma 14: TAM OLARAK NASIL ZEKİSİNİZ?

Gardner, H. (1983) Frames of mind: The theory of multiple intelligences (Zihnin çerçeveleri: Çoklu zeka kuramı). New York: Basic Books.

Bu okumanın başlığı kasıtlı yapılmış bir kelime oyunudur. Sorunun alışıldık şekli "Tam olarak ne kadar zekisiniz?" olup belirli bir zeka miktarına karşılık gelmektedir. Buradaki "Tam olarak nasıl zekisiniz?" sorusu ise genel zeka miktarıyla ilgilenmeyip onun yerine sahip olduğunuz zeka türünün doğasını sormaktadır. Bunun anlamı, insanların elbette daha az veya daha çok zeki olmadıkları, her birimizin çeşitli türlerde entelektüel becerilerin çeşitli formlarının yegane bir kombinasyonuna sahip olduğudur.

Çoğunuz değilse bile büyük kısmınız hayatınızda en az bir kez (hatırlamıyor olsanız bile) bazılarınız da birkaç kez zeka testine tabi tutulmuşsunuzdur. Geçtiğimiz yüzyıllarda geliştirilen zeka testleri genelde nihai tek bir sonuç verecek şekilde tasarlanmıştır. Bu sonuç sizin Zeka Bölümünüzü (ZB – Intelligence Quotient-IQ) oluşturmaktadır. Eğer testler tek bir puan verecek şekilde tasarlanmışsa, bir insanın zekası da tek bir genel zihinsel yetenekten oluşuyor olmalıdır. Zaten zeka 20. yüzyılın büyük kısmında tam olarak böyle yorumlanmıştır. Hatta zeka genellikle, genel zihinsel yeteneğe ithafen g olarak adlandırılmıştır. İnsanların ZB puanları, yani g'leri, okullarda iş yerlerinde, askeriyede ve çeşitli yaşam şartlarında insanları yerleştirmek, yargılamak, sınıflandırmak ve tanımlamak için kullanılmıştır.

1970 ve 1980'lerde araştırmacılar, insan zekasına bütüncül g-teorisi yaklaşımının geçerliğini sorgulamaya başlamışlardır. Birçok zeka testinin bizzat belirli ekonomik ve kültürel gruplara karşı önyargılar içerdiği gösterilmiştir. Dahası, çocukların eğitim fırsatları sıklıkla bu önyargılı ve geçersiz olma potansiyeline sahip sonuçlar tarafından belirlenmiştir (bu önyargının tehlikelerine bir örnek olarak Okuma 13'te Robert Rosenthal'in çalışmasına bakınız).

İlk zeka kavramsallaştırmasına yapılan eleştirilerin sayısı ve etkisi arttıkça, zeka testleri gözden düşmeye başlamıştır. Aynı zamanda, zekaya yönelik yeni

ve zamanına göre radikal bir şekilde farklı bir bakış açısı, zihnimizin nasıl çalıştığı hakkındaki popüler ve bilimsel düşüncelere sızma yolunda ilerliyordu. Ortaya çıkan yeni yaklaşım zekayı, tek ve genel bir zeka kavramının tam tersine, her birinin kendi içinde birbirinden bağımsız olduğu ve zekanın tüm özelliklerini barındırdığı pek çok *farklı* zihinsel beceriye ayırmıştır. Harvard Üniversitesi'nden Howard Gardner, 1983 yılında yazdığı ve bu okumanın temelini oluşturan *Frames of Mind* (Zihnin Çerçeveleri) kitabıyla bu yeni *çoklu zeka* görüşünü dünyaya tanıtmıştır.

TEORİK ÖNERMELER

Gardner'ın Çoklu Zeka Teorisi (ÇZ Teorisi), insanların sergileyebildikleri farklı, değişik zihinsel yeteneklerin basit bir gözleminden çok daha fazlasına dayanmaktaydı. Onun fikirleri bizzat beynin yapısıyla ilgili yaptığı çalışmalarından kaynaklanıyordu. Zeka çalışmalarına başlamadan önce Gardner, kariyerinin büyük kısmında biyoloji ve beyin fonksiyonları alanlarında çalışmıştır. Gardner, beynin sadece yeteneklerinde çeşitlilik göstermediğini, aynı zamanda işleyişinde de oldukça özelleştiğini gösteren önceki araştırmaları genişletmiştir. Bir başka deyişle beyninizin farklı bölgeleri, düşünmeyle ve bilmeyle ilgili belirli görevleri yürütmek üzere evrimleşmiştir. Bu beyin özelleşmesi Gardner'ın yaptığı gibi, bir insanın beyninin belirli bir bölgesine hasar alması sonucunda hangi yeteneklerinin kaybolduğuna veya zayıfladığına bakılarak gösterilebilir. Örneğin, dil yeteneği çoğu insanda birincil olarak sol hemisferdeki bir bölgede; görme yeteneği beynin arkasındaki oksipital kortekste yerleşmiştir ve görsel kortekste bulunan belirli bir beyin yapısı insan yüzlerini tanımanızdan ve ayırt etmenizden sorumludur (beyin özelleşmesi hakkında daha fazla bilgi için 1. okumadaki Michael Gazzaniga'nın ayrık beyin çalışmalarına bakınız).

Gardner, beyin özelleşmesi teorisini bir adım öteye götürerek, insan beyninin farklı bölgelerinin zekanın farklı boyutlarından, hatta daha doğrusu tamamen farklı zekalardan sorumlu olduğunu öne sürmüştür. Çoklu zeka teorisini bilimsel olarak savunmak için Gardner, birçok kaynaktan kanıtlara başvurmuş ve belirli yeteneklerin yegane bir zeka olarak tanımlanabilmesi için gereken kriterleri geliştirmiştir. Gardner veri kaynaklarını şu şekilde tanımlamıştır:

> Çoklu zeka savımı hazırlarken, bugüne kadarki dahi çalışmaları, üstün zekalı bireyler, beyin hasarlı hastalar, *aptal-bilgeler* (ender rastlanan, bir veya iki alanda sıra dışı beceri veya hüner gösterilen otizm veya zeka geriliği durumları), normal çocuklar, normal yetişkinler, farklı alanlardaki uzmanlar ve çeşitli kültürlerdeki bireyler gibi ilişkisiz grupların bulgularını inceledim. (s. 9)

Okuma 14 Tam Olarak Nasıl Zekisiniz? 145

ve zamanına göre radikal bir şekilde farklı bir bakış açısı, zihnimizin nasıl çalıştığı hakkındaki popüler ve bilimsel düşüncelere sızma yolunda ilerliyordu. Ortaya çıkan yeni yaklaşım zekayı, tek ve genel bir zeka kavramının tam tersine, her birinin kendi içinde birbirinden bağımsız olduğu ve zekanın tüm özelliklerini barındırdığı pek çok *farklı* zihinsel beceriye ayırmıştır. Harvard Üniversitesi'nden Howard Gardner, 1983 yılında yazdığı ve bu okumanın temelini oluşturan *Frames of Mind* (Zihnin Çerçeveleri) kitabıyla bu yeni *çoklu zeka* görüşünü dünyaya tanıtmıştır.

TEORİK ÖNERMELER

Gardner'ın Çoklu Zeka Teorisi (ÇZ Teorisi), insanların sergileyebildikleri farklı, değişik zihinsel yeteneklerin basit bir gözleminden çok daha fazlasına dayanmaktaydı. Onun fikirleri bizzat beynin yapısıyla ilgili yaptığı çalışmalarından kaynaklanıyordu. Zeka çalışmalarına başlamadan önce Gardner, kariyerinin büyük kısmında biyoloji ve beyin fonksiyonları alanlarında çalışmıştır. Gardner, beynin sadece yeteneklerinde çeşitlilik göstermediğini, aynı zamanda işleyişinde de oldukça özelleştiğini gösteren önceki araştırmaları genişletmiştir. Bir başka deyişle beyninizin farklı bölgeleri, düşünmeyle ve bilmeyle ilgili belirli görevleri yürütmek üzere evrimleşmiştir. Bu beyin özelleşmesi Gardner'ın yaptığı gibi, bir insanın beyninin belirli bir bölgesine hasar alması sonucunda hangi yeteneklerinin kaybolduğuna veya zayıfladığına bakılarak gösterilebilir. Örneğin, dil yeteneği çoğu insanda birincil olarak sol hemisferdeki bir bölgede; görme yeteneği beynin arkasındaki oksipital kortekste yerleşmiştir ve görsel kortekste bulunan belirli bir beyin yapısı insan yüzlerini tanımanızdan ve ayırt etmenizden sorumludur (beyin özelleşmesi hakkında daha fazla bilgi için 1. okumadaki Michael Gazzaniga'nın ayrık beyin çalışmalarına bakınız).

Gardner, beyin özelleşmesi teorisini bir adım öteye götürerek, insan beyninin farklı bölgelerinin zekanın farklı boyutlarından, hatta daha doğrusu tamamen farklı zekalardan sorumlu olduğunu öne sürmüştür. Çoklu zeka teorisini bilimsel olarak savunmak için Gardner, birçok kaynaktan kanıtlara başvurmuş ve belirli yeteneklerin yegane bir zeka olarak tanımlanabilmesi için gereken kriterleri geliştirmiştir. Gardner veri kaynaklarını şu şekilde tanımlamıştır:

> Çoklu zeka savımı hazırlarken, bugüne kadarki dahi çalışmaları, üstün zekalı bireyler, beyin hasarlı hastalar, *aptal-bilgeler* (ender rastlanan, bir veya iki alanda sıra dışı beceri veya hüner gösterilen otizm veya zeka geriliği durumları), normal çocuklar, normal yetişkinler, farklı alanlardaki uzmanlar ve çeşitli kültürlerdeki bireyler gibi ilişkisiz grupların bulgularını inceledim. (s. 9)

YÖNTEM

Bütün bu kaynaklardan edindiği bilgileri birleştiren Gardner, daha sonra bir zeka tanımlayabilmek için sekiz gösterge ya da "işaret" seti geliştirmiştir. Herhangi bir zihinsel yetenek ya da yetenekler setinin, ayrı, kendine has bir zeka olarak düşünülmesi için bu kriterlerden büyük kısmına uyması gerekiyordu:

1. *Beyin hasarı sonucu zekanın yalıtılma potansiyeli.* Gardner'a göre belirli bir zihinsel yetenek beyin hasarı (kaza veya felç gibi) sonucu yok olabiliyorsa, veya diğer yetenekler yok olmasına rağmen o görece sağlam kalıyorsa bu durum o becerinin kendi başına ayrı bir zeka olabileceğine dair ikna edici bir bulgu sağlamaktadır.
2. *Bilgelerin, dâhilerin ve zeka konusunda diğer sıra dışı bireylerin varlığı.* Belirli kişilerin özel bir alanda olağan üstü zeka seviyesine sahip olduklarını fark edebilirsiniz. Zeka geriliği veya otizmi olan bazı kişiler "deha hünerleri" gösterirler ve normal zekaya sahip bazı kişiler ise *dâhidirler*; yaşıtlarından ya da aynı deneyimlere sahip kişilerin ötesinde beceriler gösterirler. Gardner, bu bireylerin olağandışı becerilerinin, bir yeteneğin ayrı bir zeka olarak düşünülmesi konusunda önemli destek sağladığına inanmaktadır.
3. *Zekayla bağlantılı açık bilgi-işleme (düşünme) işlemleri takımı.* Burada üzerinde düşünülen yeteneğe ait zihinsel yetenekler kastedilmektedir. Bir yeteneğin zeka olarak değerlendirilmesi için, beynin belirli bölgelerinde bulunan ve belirli türde bilgilerle harekete geçen, Gardner'ın *çekirdek işlemler* dediği bir takım zihinsel süreçleri içermesi gerekmektedir. Gardner'ın önerdiği çeşitli zekalar için çekirdek işlemler Tablo 14-1'de listelenmiştir.
4. *Zekaya dair belirgin bir gelişim tarihi ve üst düzey uzmanlığa ulaşabilme potansiyeli.* Gardner, bir zekanın basit ve temel adımlarla başlayıp gittikçe büyüyüp artan beceri seviyelerine doğru ilerleyen bir gelişimsel yolu olması gerektiğine inanmaktadır.
5. *Zekanın evrimsel süreç boyunca geliştiğinin kanıtı.* İnsan zekası milyonlarca yıl boyunca, bir tür olarak hayatta kalabilmemizi sağlayan pek çok adaptif mekanizmadan biri olarak evrimleşmiştir. Eğer belli bir takım yetenekler zeka olarak tanımlanacaksa, Gardner bu becerilerin evrimsel gelişimin kanıtlarını göstermesi gerektiğine, yani kültürler arası çalışmalarla desteklenebilmesi ve insan dışı hayvanlarda da benzer yeteneklerin gözlenebilmesi gerektiğine inanmaktadır (Okuma 15'te, Tolman'ın sıçanlarda "zihinsel haritalar" konusundaki araştırması gibi).

146 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

YÖNTEM

Bütün bu kaynaklardan edindiği bilgileri birleştiren Gardner, daha sonra bir zeka tanımlayabilmek için sekiz gösterge ya da "işaret" seti geliştirmiştir. Herhangi bir zihinsel yetenek ya da yetenekler setinin, ayrı, kendine has bir zeka olarak düşünülmesi için bu kriterlerden büyük kısmına uyması gerekiyordu:

1. *Beyin hasarı sonucu zekanın yalıtılma potansiyeli.* Gardner'a göre belirli bir zihinsel yetenek beyin hasarı (kaza veya felç gibi) sonucu yok olabiliyorsa, veya diğer yetenekler yok olmasına rağmen o görece sağlam kalıyorsa bu durum o becerinin kendi başına ayrı bir zeka olabileceğine dair ikna edici bir bulgu sağlamaktadır.
2. *Bilgelerin, dâhilerin ve zeka konusunda diğer sıra dışı bireylerin varlığı.* Belirli kişilerin özel bir alanda olağan üstü zeka seviyesine sahip olduklarını fark edebilirsiniz. Zeka geriliği veya otizmi olan bazı kişiler "deha hünerleri" gösterirler ve normal zekaya sahip bazı kişiler ise *dâhidirler*; yaşıtlarından ya da aynı deneyimlere sahip kişilerin ötesinde beceriler gösterirler. Gardner, bu bireylerin olağandışı becerilerinin, bir yeteneğin ayrı bir zeka olarak düşünülmesi konusunda önemli destek sağladığına inanmaktadır.
3. *Zekayla bağlantılı açık bilgi-işleme (düşünme) işlemleri takımı.* Burada üzerinde düşünülen yeteneğe ait zihinsel yetenekler kastedilmektedir. Bir yeteneğin zeka olarak değerlendirilmesi için, beynin belirli bölgelerinde bulunan ve belirli türde bilgilerle harekete geçen, Gardner'ın *çekirdek işlemler* dediği bir takım zihinsel süreçleri içermesi gerekmektedir. Gardner'ın önerdiği çeşitli zekalar için çekirdek işlemler Tablo 14-1'de listelenmiştir.
4. *Zekaya dair belirgin bir gelişim tarihi ve üst düzey uzmanlığa ulaşabilme potansiyeli.* Gardner, bir zekanın basit ve temel adımlarla başlayıp gittikçe büyüyüp artan beceri seviyelerine doğru ilerleyen bir gelişimsel yolu olması gerektiğine inanmaktadır.
5. *Zekanın evrimsel süreç boyunca geliştiğinin kanıtı.* İnsan zekası milyonlarca yıl boyunca, bir tür olarak hayatta kalabilmemizi sağlayan pek çok adaptif mekanizmadan biri olarak evrimleşmiştir. Eğer belli bir takım yetenekler zeka olarak tanımlanacaksa, Gardner bu becerilerin evrimsel gelişimin kanıtlarını göstermesi gerektiğine, yani kültürler arası çalışmalarla desteklenebilmesi ve insan dışı hayvanlarda da benzer yeteneklerin gözlenebilmesi gerektiğine inanmaktadır (Okuma 15'te, Tolman'ın sıçanlarda "zihinsel haritalar" konusundaki araştırması gibi).

146 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

YÖNTEM

Bütün bu kaynaklardan edindiği bilgileri birleştiren Gardner, daha sonra bir zeka tanımlayabilmek için sekiz gösterge ya da "işaret" seti geliştirmiştir. Herhangi bir zihinsel yetenek ya da yetenekler setinin, ayrı, kendine has bir zeka olarak düşünülmesi için bu kriterlerden büyük kısmına uyması gerekiyordu:

1. *Beyin hasarı sonucu zekanın yalıtılma potansiyeli.* Gardner'a göre belirli bir zihinsel yetenek beyin hasarı (kaza veya felç gibi) sonucu yok olabiliyorsa, veya diğer yetenekler yok olmasına rağmen o görece sağlam kalıyorsa bu durum o becerinin kendi başına ayrı bir zeka olabileceğine dair ikna edici bir bulgu sağlamaktadır.
2. *Bilgelerin, dâhilerin ve zeka konusunda diğer sıra dışı bireylerin varlığı.* Belirli kişilerin özel bir alanda olağan üstü zeka seviyesine sahip olduklarını fark edebilirsiniz. Zeka geriliği veya otizmi olan bazı kişiler "deha hünerleri" gösterirler ve normal zekaya sahip bazı kişiler ise *dâhidirler*; yaşıtlarından ya da aynı deneyimlere sahip kişilerin ötesinde beceriler gösterirler. Gardner, bu bireylerin olağandışı becerilerinin, bir yeteneğin ayrı bir zeka olarak düşünülmesi konusunda önemli destek sağladığına inanmaktadır.
3. *Zekayla bağlantılı açık bilgi-işleme (düşünme) işlemleri takımı.* Burada üzerinde düşünülen yeteneğe ait zihinsel yetenekler kastedilmektedir. Bir yeteneğin zeka olarak değerlendirilmesi için, beynin belirli bölgelerinde bulunan ve belirli türde bilgilerle harekete geçen, Gardner'ın *çekirdek işlemler* dediği bir takım zihinsel süreçleri içermesi gerekmektedir. Gardner'ın önerdiği çeşitli zekalar için çekirdek işlemler Tablo 14-1'de listelenmiştir.
4. *Zekaya dair belirgin bir gelişim tarihi ve üst düzey uzmanlığa ulaşabilme potansiyeli.* Gardner, bir zekanın basit ve temel adımlarla başlayıp gittikçe büyüyüp artan beceri seviyelerine doğru ilerleyen bir gelişimsel yolu olması gerektiğine inanmaktadır.
5. *Zekanın evrimsel süreç boyunca geliştiğinin kanıtı.* İnsan zekası milyonlarca yıl boyunca, bir tür olarak hayatta kalabilmemizi sağlayan pek çok adaptif mekanizmadan biri olarak evrimleşmiştir. Eğer belli bir takım yetenekler zeka olarak tanımlanacaksa, Gardner bu becerilerin evrimsel gelişimin kanıtlarını göstermesi gerektiğine, yani kültürler arası çalışmalarla desteklenebilmesi ve insan dışı hayvanlarda da benzer yeteneklerin gözlenebilmesi gerektiğine inanmaktadır (Okuma 15'te, Tolman'ın sıçanlarda "zihinsel haritalar" konusundaki araştırması gibi).

146 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

YÖNTEM

Bütün bu kaynaklardan edindiği bilgileri birleştiren Gardner, daha sonra bir zeka tanımlayabilmek için sekiz gösterge ya da "işaret" seti geliştirmiştir. Herhangi bir zihinsel yetenek ya da yetenekler setinin, ayrı, kendine has bir zeka olarak düşünülmesi için bu kriterlerden büyük kısmına uyması gerekiyordu:

1. *Beyin hasarı sonucu zekanın yalıtılma potansiyeli.* Gardner'a göre belirli bir zihinsel yetenek beyin hasarı (kaza veya felç gibi) sonucu yok olabiliyorsa, veya diğer yetenekler yok olmasına rağmen o görece sağlam kalıyorsa bu durum o becerinin kendi başına ayrı bir zeka olabileceğine dair ikna edici bir bulgu sağlamaktadır.
2. *Bilgelerin, dâhilerin ve zeka konusunda diğer sıra dışı bireylerin varlığı.* Belirli kişilerin özel bir alanda olağan üstü zeka seviyesine sahip olduklarını fark edebilirsiniz. Zeka geriliği veya otizmi olan bazı kişiler "deha hünerleri" gösterirler ve normal zekaya sahip bazı kişiler ise *dâhidirler*; yaşıtlarından ya da aynı deneyimlere sahip kişilerin ötesinde beceriler gösterirler. Gardner, bu bireylerin olağandışı becerilerinin, bir yeteneğin ayrı bir zeka olarak düşünülmesi konusunda önemli destek sağladığına inanmaktadır.
3. *Zekayla bağlantılı açık bilgi-işleme (düşünme) işlemleri takımı.* Burada üzerinde düşünülen yeteneğe ait zihinsel yetenekler kastedilmektedir. Bir yeteneğin zeka olarak değerlendirilmesi için, beynin belirli bölgelerinde bulunan ve belirli türde bilgilerle harekete geçen, Gardner'ın *çekirdek işlemler* dediği bir takım zihinsel süreçleri içermesi gerekmektedir. Gardner'ın önerdiği çeşitli zekalar için çekirdek işlemler Tablo 14-1'de listelenmiştir.
4. *Zekaya dair belirgin bir gelişim tarihi ve üst düzey uzmanlığa ulaşabilme potansiyeli.* Gardner, bir zekanın basit ve temel adımlarla başlayıp gittikçe büyüyüp artan beceri seviyelerine doğru ilerleyen bir gelişimsel yolu olması gerektiğine inanmaktadır.
5. *Zekanın evrimsel süreç boyunca geliştiğinin kanıtı.* İnsan zekası milyonlarca yıl boyunca, bir tür olarak hayatta kalabilmemizi sağlayan pek çok adaptif mekanizmadan biri olarak evrimleşmiştir. Eğer belli bir takım yetenekler zeka olarak tanımlanacaksa, Gardner bu becerilerin evrimsel gelişimin kanıtlarını göstermesi gerektiğine, yani kültürler arası çalışmalarla desteklenebilmesi ve insan dışı hayvanlarda da benzer yeteneklerin gözlenebilmesi gerektiğine inanmaktadır (Okuma 15'te, Tolman'ın sıçanlarda "zihinsel haritalar" konusundaki araştırması gibi).

TABLO 14-1 Çekirdek İşlemler ve Gardner'ın Sekiz Zekasının Bilinen Bireysel Örnekleri

ZEKA	ÇEKİRDEK İŞLEMLER	MEŞHUR ÖRNEKLER
Dilsel	Sentaks (söz dizimi), ses bilimi (kulağa geliş biçimi), semantik (kelimelerin anlamı), pragmatik (kelime kullanımı)	Shakespeare, J. K. Rowling, Dr. Seuss, Woody Allen
Müziksel	Ses perdesi (seslerin frekansı), ritim, tını (seslerin kalitesi)	Mozart, Gwen Stefani, Andrea Boccelli, Paul Simon
Mantıksal-Matematiksel	Sayılar, nicelikler, sınıflandırma, nedensel ilişkiler	Albert Einstein, Carl Sagan, Marie Curie, B. F. Skinner
Görsel/uzamsal	Gerçeğe uygun görselleştirme, zihinsel döndürme ve görüntüdeki değişimler	Picasso, Frank Lloyd Wright, Leonardo da Vinci, Vincent van Gogh
Bedensel-Kinestetik	Kişinin kendi bedenini kontrolü, el kullanabilme	Charlie Chaplin, LeBron James, Serena Williams ve Venus Williams
Kişilerarası	Başkalarının hislerinin, duygularının, hedeflerinin, motivasyonunun farkında olmak	Mohandas Gandhi, Abraham Maslow, Oprah Winfrey
Kişisel/içsel	Kendi hislerinin, duygularının, hedeflerinin, motivasyonunun farkında olmak	Plato, Hermann Rorschach, Helen Keller
Doğacı	Çevredeki objelerin teşhisi ve sınıflandırılması; doğaya duyarlılık	Charles Darwin, Jane Goodall, Rachel Carson
Varoluşsal*	Metafiziksel konuları anlama yeteneği, örneğin insan varlığının temeli, hayatın önemi ve ölümün anlamı.	Elie Wiesel; Martin Luther King, Jr.; Carl Rogers; Elizabeth Kübler-Ross

* = önerilen

6. *Zekanın psikoloji deneyleriyle çalışılabilir olması.* Gardner, bir yeteneğin zeka olarak görülmesi için, güvenilir deneysel yöntemlerle doğrulanması gerektiğini savunmuştur. Buna bir örnek, uzaysal ilişki becerisinin işareti olarak bir insanın zihinsel döndürme görevindeki hızını ve doğru sa-

Okuma 14 Tam Olarak Nasıl Zekisiniz? **147**

TABLO 14-1 Çekirdek İşlemler ve Gardner'ın Sekiz Zekasının Bilinen Bireysel Örnekleri

ZEKA	ÇEKİRDEK İŞLEMLER	MEŞHUR ÖRNEKLER
Dilsel	Sentaks (söz dizimi), ses bilimi (kulağa geliş biçimi), semantik (kelimelerin anlamı), pragmatik (kelime kullanımı)	Shakespeare, J. K. Rowling, Dr. Seuss, Woody Allen
Müziksel	Ses perdesi (seslerin frekansı), ritim, tını (seslerin kalitesi)	Mozart, Gwen Stefani, Andrea Boccelli, Paul Simon
Mantıksal-Matematiksel	Sayılar, nicelikler, sınıflandırma, nedensel ilişkiler	Albert Einstein, Carl Sagan, Marie Curie, B. F. Skinner
Görsel/uzamsal	Gerçeğe uygun görselleştirme, zihinsel döndürme ve görüntüdeki değişimler	Picasso, Frank Lloyd Wright, Leonardo da Vinci, Vincent van Gogh
Bedensel-Kinestetik	Kişinin kendi bedenini kontrolü, el kullanabilme	Charlie Chaplin, LeBron James, Serena Williams ve Venus Williams
Kişilerarası	Başkalarının hislerinin, duygularının, hedeflerinin, motivasyonunun farkında olmak	Mohandas Gandhi, Abraham Maslow, Oprah Winfrey
Kişisel/içsel	Kendi hislerinin, duygularının, hedeflerinin, motivasyonunun farkında olmak	Plato, Hermann Rorschach, Helen Keller
Doğacı	Çevredeki objelerin teşhisi ve sınıflandırılması; doğaya duyarlılık	Charles Darwin, Jane Goodall, Rachel Carson
Varoluşsal*	Metafiziksel konuları anlama yeteneği, örneğin insan varlığının temeli, hayatın önemi ve ölümün anlamı.	Elie Wiesel; Martin Luther King, Jr.; Carl Rogers; Elizabeth Kübler-Ross

* = önerilen

6. *Zekanın psikoloji deneyleriyle çalışılabilir olması.* Gardner, bir yeteneğin zeka olarak görülmesi için, güvenilir deneysel yöntemlerle doğrulanması gerektiğini savunmuştur. Buna bir örnek, uzaysal ilişki becerisinin işareti olarak bir insanın zihinsel döndürme görevindeki hızını ve doğru sa-

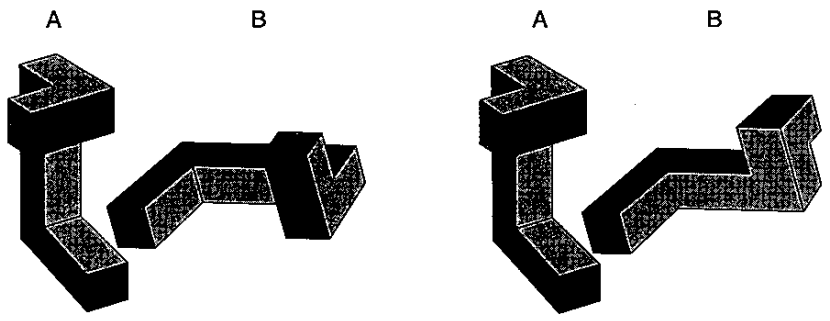
Okuma 14 Tam Olarak Nasıl Zekisiniz? **147**

TABLO 14-1 Çekirdek İşlemler ve Gardner'ın Sekiz Zekasının Bilinen Bireysel Örnekleri

ZEKA	ÇEKİRDEK İŞLEMLER	MEŞHUR ÖRNEKLER
Dilsel	Sentaks (söz dizimi), ses bilimi (kulağa geliş biçimi), semantik (kelimelerin anlamı), pragmatik (kelime kullanımı)	Shakespeare, J. K. Rowling, Dr. Seuss, Woody Allen
Müziksel	Ses perdesi (seslerin frekansı), ritim, tını (seslerin kalitesi)	Mozart, Gwen Stefani, Andrea Boccelli, Paul Simon
Mantıksal-Matematiksel	Sayılar, nicelikler, sınıflandırma, nedensel ilişkiler	Albert Einstein, Carl Sagan, Marie Curie, B. F. Skinner
Görsel/uzamsal	Gerçeğe uygun görselleştirme, zihinsel döndürme ve görüntüdeki değişimler	Picasso, Frank Lloyd Wright, Leonardo da Vinci, Vincent van Gogh
Bedensel-Kinestetik	Kişinin kendi bedenini kontrolü, el kullanabilme	Charlie Chaplin, LeBron James, Serena Williams ve Venus Williams
Kişilerarası	Başkalarının hislerinin, duygularının, hedeflerinin, motivasyonunun farkında olmak	Mohandas Gandhi, Abraham Maslow, Oprah Winfrey
Kişisel/içsel	Kendi hislerinin, duygularının, hedeflerinin, motivasyonunun farkında olmak	Plato, Hermann Rorschach, Helen Keller
Doğacı	Çevredeki objelerin teşhisi ve sınıflandırılması; doğaya duyarlılık	Charles Darwin, Jane Goodall, Rachel Carson
Varoluşsal*	Metafiziksel konuları anlama yeteneği, örneğin insan varlığının temeli, hayatın önemi ve ölümün anlamı.	Elie Wiesel; Martin Luther King, Jr.; Carl Rogers; Elizabeth Kübler-Ross

* = önerilen

6. *Zekanın psikoloji deneyleriyle çalışılabilir olması.* Gardner, bir yeteneğin zeka olarak görülmesi için, güvenilir deneysel yöntemlerle doğrulanması gerektiğini savunmuştur. Buna bir örnek, uzaysal ilişki becerisinin işareti olarak bir insanın zihinsel döndürme görevindeki hızını ve doğru sa-



ŞEKİL 14-1 Uzaysal Zeka Değerlendirilmesinin Zihinsel Harita Örneği. Her iki bölgedeki figürler birbirleriyle aynı mıdır farklı mıdır?

yısını belirleyecek bir deneyin olması verilebilir. Şekil 14-1'de bu göreve bir örnek verilmiştir. Siz ne kadar hızlı bulabilirsiniz?

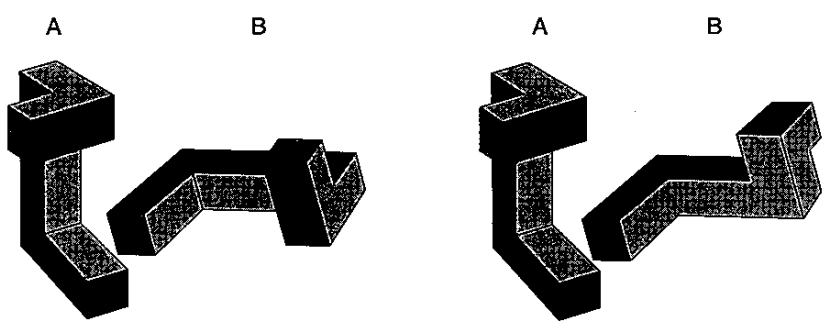
7. *Zekanın mevcut standart testlerle ölçülebilmesi.* Burada Gardner, ZB ve geçmişteki diğer zeka testlerinin değerlerini kabul etmektedir. Ancak Gardner'ın değer verdiği şey, bu testlerin tek bir sonuç verme yetisi değil; aslında bazı testlerin farklı zekaları da ölçen alt ölçekler içermeleridir.
8. *Zekanın boyutlarının bir semboller sistemi ile temsil edilebilmesi.* Gardner, insan zekasının her bir türünün bir semboller sisteminden oluştuğunu savunmaktadır. Bunun en belirgin örnekleri elbette dil ve matematiktir. Ayrıca müzik becerisi için notalar, uzaysal beceriler için de resimler sembol sistemine birer örnektir.

Sonraki bölümde Gardner'ın 1983 yılında kitabında anlattığı orijinal teorisinde geçen zeka türlerini özetleyeceğiz. Adı geçen zekalardan her biri Gardner'ın yukarıdaki sekiz kriterine göre analiz edilmiştir. Eğer bir entelektüel yetenek kriterlerden büyük kısmını karşılamıyorsa zeka olarak kabul edilmemiştir. Bu eleme sürecinin sonunda Gardner aslında yedi ayrı insan zekası önermiş, daha sonra bunlara sekizinciyi eklemiş ve yakın zamanda dokuzuncuyu da önermiştir.

SONUÇLAR

Gardner, önerdiği yedi temel zekayı 1983'teki kitabında detaylı olarak tartışmıştır. Burada, her bir zekanın kısa tanımlarını ve tartışılan becerilerin "tadına" varabilmeniz için Gardner'dan birer alıntı bulacaksınız. Ayrıca, Tablo 14-1'de her bir zekanın çekirdek işlemleri özetlenmiş ve o zekayı oluşturan yeteneklerde üstün puan alması muhtemel, birkaç bilindik örnek verilmiştir. Gard-

148 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek



ŞEKİL 14-1 Uzaysal Zeka Değerlendirilmesinin Zihinsel Harita Örneği. Her iki bölgedeki figürler birbirleriyle aynı mıdır farklı mıdır?

yısını belirleyecek bir deneyin olması verilebilir. Şekil 14-1'de bu göreve bir örnek verilmiştir. Siz ne kadar hızlı bulabilirsiniz?

7. *Zekanın mevcut standart testlerle ölçülebilmesi.* Burada Gardner, ZB ve geçmişteki diğer zeka testlerinin değerlerini kabul etmektedir. Ancak Gardner'ın değer verdiği şey, bu testlerin tek bir sonuç verme yetisi değil; aslında bazı testlerin farklı zekaları da ölçen alt ölçekler içermeleridir.
8. *Zekanın boyutlarının bir semboller sistemi ile temsil edilebilmesi.* Gardner, insan zekasının her bir türünün bir semboller sisteminden oluştuğunu savunmaktadır. Bunun en belirgin örnekleri elbette dil ve matematiktir. Ayrıca müzik becerisi için notalar, uzaysal beceriler için de resimler sembol sistemine birer örnektir.

Sonraki bölümde Gardner'ın 1983 yılında kitabında anlattığı orijinal teorisinde geçen zeka türlerini özetleyeceğiz. Adı geçen zekalardan her biri Gardner'ın yukarıdaki sekiz kriterine göre analiz edilmiştir. Eğer bir entelektüel yetenek kriterlerden büyük kısmını karşılamıyorsa zeka olarak kabul edilmemiştir. Bu eleme sürecinin sonunda Gardner aslında yedi ayrı insan zekası önermiş, daha sonra bunlara sekizinciyi eklemiş ve yakın zamanda dokuzuncuyu da önermiştir.

SONUÇLAR

Gardner, önerdiği yedi temel zekayı 1983'teki kitabında detaylı olarak tartışmıştır. Burada, her bir zekanın kısa tanımlarını ve tartışılan becerilerin "tadına" varabilmeniz için Gardner'dan birer alıntı bulacaksınız. Ayrıca, Tablo 14-1'de her bir zekanın çekirdek işlemleri özetlenmiş ve o zekayı oluşturan yeteneklerde üstün puan alması muhtemel, birkaç bilindik örnek verilmiştir. Gard-

ner, çoklu zekaların ölçümünde bir test kullanılmasını onaylamamasına rağmen bir çok test geliştirilmiştir. Bu testlerden bazılarını internette "çoklu zeka testleri" diye aratarak deneyebilirsiniz, ancak internetteki çoğu materyalin güvenirliğinin tartışmalı olduğunu da unutmayınız.

Dilsel Zeka

Eğer dilsel zekanız güçlüyse, kelimeleri ortalama insanlardan daha becerikli, kullanışlı ve yaratıcı olarak kullanabilirsiniz. Dili, başkalarını ikna etmede kullanabilirsiniz; detaylı veya karmaşık bilgileri ezberleyebilir ve hatırlayabilirsiniz; başkalarına fikir ve kavramları açıklamada ve öğretmede çoğu insandan daha iyisinizdir; dili kullanarak dil hakkında konuşmayı seversiniz. Gardner yetenekli şairlerin, güçlü dilsel zekaya sahip bireylere iyi birer örnek olduklarını savunmuştur:

> Şairlerin bir satır veya bir dörtlük yazarken verdiği mücadelede, dilsel zekanın temel yönlerini görebiliriz. Şairler, kelimelerin anlamları arasındaki nüanslara karşı herkesten daha duyarlı olmalı ve mümkün olduğunca en çok rağbet gören anlamları korumaya çalışmalıdırlar... Kelimelerin dizilişine karşı duyarlılık, dilbilgisi kurallarını gözetme kapasitesi ve özenle seçilmiş durumları ihlal etmek. Bu şiir yazma yeteneği bir bakıma daha duyusal bir seviyede olup –seslere, ritimlere, ses tonundaki değişimlere ve metrelerce uzunluktaki kelimelere karşı duyarlılık– yabancı bir dilde bir şiir dinlemek bile güzel gelmektedir. (ss. 77-78)

Müziksel Zeka

Müziksel zekanın bazı bileşenlerini zaten tahmin ediyorsunuzdur; sesler, özellikle ses perdeleri, tınılar ve ritim konularında yetenekli olmak. Gardner, bütün zekalar içinde en erken ortaya çıkanın müziksel zeka olduğunu iddia etmiştir. Müzik alanında üstün yetenekli çocuklar, "müzik dehalarına" birer örnek işlevi görmektedirler. Gardner, müziksel zeka gösteren kişiler olarak bestecileri göstermektedir:

> Bir besteci kolaylıkla, sürekli "kafasının içinde sesler" olduğu gerçeğiyle tanımlanabilir; yani her zaman, bilinçliliğe yakın düzeyde, sesler, ritimler ve daha geniş müzik örüntüleri duymaktadır. (s. 101)

Mantıksal-Matematiksel Zeka

Bu zeka türü düşünmenizi, analiz etmenizi ve soyut nesneler, kavramlar ve fikirler arasındaki çeşitli ilişkileri hesaplamanızı sağlar. Bu zekanın daha üst düzeyleri, matematikçilerde, bilim adamlarında ve filozoflarda; ayrıca spor is-

Okuma 14 Tam Olarak Nasıl Zekisiniz? 149

ner, çoklu zekaların ölçümünde bir test kullanılmasını onaylamamasına rağmen bir çok test geliştirilmiştir. Bu testlerden bazılarını internette "çoklu zeka testleri" diye aratarak deneyebilirsiniz, ancak internetteki çoğu materyalin güvenirliğinin tartışmalı olduğunu da unutmayınız.

Dilsel Zeka

Eğer dilsel zekanız güçlüyse, kelimeleri ortalama insanlardan daha becerikli, kullanışlı ve yaratıcı olarak kullanabilirsiniz. Dili, başkalarını ikna etmede kullanabilirsiniz; detaylı veya karmaşık bilgileri ezberleyebilir ve hatırlayabilirsiniz; başkalarına fikir ve kavramları açıklamada ve öğretmede çoğu insandan daha iyisinizdir; dili kullanarak dil hakkında konuşmayı seversiniz. Gardner yetenekli şairlerin, güçlü dilsel zekaya sahip bireylere iyi birer örnek olduklarını savunmuştur:

Şairlerin bir satır veya bir dörtlük yazarken verdiği mücadelede, dilsel zekanın temel yönlerini görebiliriz. Şairler, kelimelerin anlamları arasındaki nüanslara karşı herkesten daha duyarlı olmalı ve mümkün olduğunca en çok rağbet gören anlamları korumaya çalışmalıdırlar... Kelimelerin dizilişine karşı duyarlılık, dilbilgisi kurallarını gözetme kapasitesi ve özenle seçilmiş durumları ihlal etmek. Bu şiir yazma yeteneği bir bakıma daha duyusal bir seviyede olup –seslere, ritimlere, ses tonundaki değişimlere ve metrelerce uzunluktaki kelimelere karşı duyarlılık– yabancı bir dilde bir şiir dinlemek bile güzel gelmektedir. (ss. 77-78)

Müziksel Zeka

Müziksel zekanın bazı bileşenlerini zaten tahmin ediyorsunuzdur; sesler, özellikle ses perdeleri, tınılar ve ritim konularında yetenekli olmak. Gardner, bütün zekalar içinde en erken ortaya çıkanın müziksel zeka olduğunu iddia etmiştir. Müzik alanında üstün yetenekli çocuklar, "müzik dehalarına" birer örnek işlevi görmektedirler. Gardner, müziksel zeka gösteren kişiler olarak bestecileri göstermektedir:

Bir besteci kolaylıkla, sürekli "kafasının içinde sesler" olduğu gerçeğiyle tanımlanabilir; yani her zaman, bilinçliliğe yakın düzeyde, sesler, ritimler ve daha geniş müzik örüntüleri duymaktadır. (s. 101)

Mantıksal-Matematiksel Zeka

Bu zeka türü düşünmenizi, analiz etmenizi ve soyut nesneler, kavramlar ve fikirler arasındaki çeşitli ilişkileri hesaplamanızı sağlar. Bu zekanın daha üst düzeyleri, matematikçilerde, bilim adamlarında ve filozoflarda; ayrıca spor is-

tatistikleriyle uğraşan, bilgisayar kodları yazan ve hobi olarak algoritmalar üreten kişilerde görülebilir:

> Bu kişileri tanımlayacak şey soyutluklarla uğraşma sevdasıdır... Matematikçiler kesinlikle son derece katı ve daima şüpheci olmalıdır: hiçbir gerçek, evrensel olarak kabul görmüş temel ilkelerden yola çıkılarak kesin bir şekilde kanıtlanmadan kabul edilemez... Uzun zamandır çözümsüz olan bir problemin çözülmesi açıkça bir haz kaynağıdır. (ss. 138-141)

Görsel/Uzamsal Zeka

Bir şeyler yaratmada, gözünüzde canlandırmada ve zihinsel resimleri kontrol edebilmede yetenekliyseniz uzaysal zekadan yüksek puan alırsınız. Bunlar, sanatçılar, heykeltıraşlar, iç mimarlar, mühendisler ve mimarlar gibi görsel odaklı işleri veya hobileri olan kişilere gayet doğal ve kolay gelen yeteneklerdir. Daha detaylı olarak, Gardner, görsel/uzamsal zekanın şunları gerektirdiğini söylemiştir:

> Aynı elemente sahip öğeleri tanıyabilme yeteneği; bir elementi bir başka şeye dönüştürebilme veya dönüştürülmüş olanı tanıyabilme yeteneği; bir şeyleri gözünde canlandırabilme ve daha sonra bunu dönüştürebilme kapasitesi; uzaysal bilgilerin benzerliğini görselleştirebilme kapasitesi ve benzerleri. (s.176)

Şekil 14-1'deki nesne döndürme görevi, uzaysal zekası güçlü olan birinin zorlanmadan yapabileceği becerilere bir örnektir.

Bedensel-Kinestetik Zeka

Bu yetenekler "fiziksel zeka" olarak da adlandırılabilir. Eğer bedensel kinestetik zekanız güçlüyse, kendi bedeninizin ve bedensel hareketlerinizin gayet farkındasınızdır ve çeşitli amaç ve başarılara ulaşmak için bedeninizi becerikli bir şekilde kullanıp kontrol edebilirsiniz. Tahmin edebileceğiniz üzere dansçılar, atletler, cerrahlar, çömlekçiler ve çoğu aktör yüksek bedensel zekaya sahiptir. Gardner bedensel zekayı şöyle açıklamıştır:

> Bu tür zekanın karakteristik özelliği, kişinin hem amaca yönelik hem de etkileyici olarak, bedenini oldukça farklı ve becerikli bir şekilde kullanmasıdır... Kişinin hem elleri ve parmaklarıyla yapacağı ince motor hareketleri içeren hem de vücudun kaba motor hareketlerini kullanarak, nesnelerle başarılı bir şekilde çalışma kapasitesi bu zekanın özelliğidir. (ss. 206-207)

Sıradaki iki zeka türü birbirinden farklı olsa da, ikisi de Gardner'ın *kişisel zekalar* diye adlandırdığı kategoriye aittir. Kişisel zekalardan biri içeri, diğeri ise

150 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

tatistikleriyle uğraşan, bilgisayar kodları yazan ve hobi olarak algoritmalar üreten kişilerde görülebilir:

> Bu kişileri tanımlayacak şey soyutluklarla uğraşma sevdasıdır... Matematikçiler kesinlikle son derece katı ve daima şüpheci olmalıdır: hiçbir gerçek, evrensel olarak kabul görmüş temel ilkelerden yola çıkılarak kesin bir şekilde kanıtlanmadan kabul edilemez... Uzun zamandır çözümsüz olan bir problemin çözülmesi açıkça bir haz kaynağıdır. (ss. 138-141)

Görsel/Uzamsal Zeka

Bir şeyler yaratmada, gözünüzde canlandırmada ve zihinsel resimleri kontrol edebilmede yetenekliyseniz uzaysal zekadan yüksek puan alırsınız. Bunlar, sanatçılar, heykeltıraşlar, iç mimarlar, mühendisler ve mimarlar gibi görsel odaklı işleri veya hobileri olan kişilere gayet doğal ve kolay gelen yeteneklerdir. Daha detaylı olarak, Gardner, görsel/uzamsal zekanın şunları gerektirdiğini söylemiştir:

> Aynı elemente sahip öğeleri tanıyabilme yeteneği; bir elementi bir başka şeye dönüştürebilme veya dönüştürülmüş olanı tanıyabilme yeteneği; bir şeyleri gözünde canlandırabilme ve daha sonra bunu dönüştürebilme kapasitesi; uzaysal bilgilerin benzerliğini görselleştirebilme kapasitesi ve benzerleri. (s.176)

Şekil 14-1'deki nesne döndürme görevi, uzaysal zekası güçlü olan birinin zorlanmadan yapabileceği becerilere bir örnektir.

Bedensel-Kinestetik Zeka

Bu yetenekler "fiziksel zeka" olarak da adlandırılabilir. Eğer bedensel kinestetik zekanız güçlüyse, kendi bedeninizin ve bedensel hareketlerinizin gayet farkındasınızdır ve çeşitli amaç ve başarılara ulaşmak için bedeninizi becerikli bir şekilde kullanıp kontrol edebilirsiniz. Tahmin edebileceğiniz üzere dansçılar, atletler, cerrahlar, çömlekçiler ve çoğu aktör yüksek bedensel zekaya sahiptir. Gardner bedensel zekayı şöyle açıklamıştır:

> Bu tür zekanın karakteristik özelliği, kişinin hem amaca yönelik hem de etkileyici olarak, bedenini oldukça farklı ve becerikli bir şekilde kullanmasıdır... Kişinin hem elleri ve parmaklarıyla yapacağı ince motor hareketleri içeren hem de vücudun kaba motor hareketlerini kullanarak, nesnelerle başarılı bir şekilde çalışma kapasitesi bu zekanın özelliğidir. (ss. 206-207)

Sıradaki iki zeka türü birbirinden farklı olsa da, ikisi de Gardner'ın *kişisel zekalar* diye adlandırdığı kategoriye aittir. Kişisel zekalardan biri içeri, diğeri ise

dışarı dönüktür. Gardner bunlara sırasıyla, *kendine özgü zeka* ve *kişiler arası zeka* demiştir.

Kişisel/İçsel Zeka

"*Kendinizi*" ne kadar "tanıyorsunuz"? Gardner, kim olduğunu, kendi duygularını, motivasyonlarını ve eylemlerinin kaynağını anlama ve bunların farkında olma yeteneğinin her insanda çeşitli derecelerde var olduğunu savunmuştur. İçsel zekayı şu şekilde tarif etmektedir:

> Burada asıl olan *kişinin kendi duygusal yaşamına ulaşma* kapasitesidir –yani kişinin duygularının genişliği: bu duyguların ayrımını anında yapabilme kapasitesi ve sonuçta, onları adlandırması, sembolik kodlarla sarmalaması ve onları birer anlam aracı ve davranış rehberi olarak kullanmasıdır. (s.239)

Kişilerarası Zeka

Bu zeka kendine özgü zekanın tersine "*Başkalarını* ne kadar iyi tanıyorsunuz?" sorusuyla alakalıdır. Kişiler arası zeka, kendine özgü zekadakine benzer beceriler içerir, ancak buradakiler dışarıya yöneliktir –yani diğer insanların duygularına, motivasyonlarına arzularına ve davranışlarına odaklanır:

> Buradaki asıl yeterlilik (kabiliyet), diğer bireyleri ve özellikle onların duygu durumlarını, karakterlerini, motivasyonlarını ve niyetlerini farketme ve bunlar arasında ayrım yapabilme yeteneğidir. Daha ileri bir biçimde, kişilerarası bilgi, becerikli bir erişkine diğer çoğu bireyin niyetlerini ve isteklerini -bunlar gizlenmiş olsa bile- okuma ve imkan dahilinde bu bilgiye göre hareket etme izni verir. (s. 239)

Sonuç olarak bunlar, Gardner'ın orijinal çoklu zeka kavramsallaştırmasını oluşturan yedi zeka türüdür. *Zihnin Çerçeveleri* kitabında, bunların işe yarar ve bir derece ön çalışma niteliğinde olan bir liste oluşturduğunu, sonraki çalışmaları ve araştırmaları sonucunda bunlara başka zeka türleri ekleyebileceğini veya ikna edici bir açıklamayla bu orijinal yedi zekadan bir veya birkaçının listeden çıkarılabileceğini açıkça belirtmiştir. Yıllar sonra bu yedi zeka türü teorideki yerini korurken, kısaca tartışıldığı üzere Gardner sekizinci (ve belki de dokuzuncu) zekayı teorisine eklemiştir.

SONRAKİ ARAŞTIRMALAR VE ELEŞTİRİLER

Gardner'ın ÇZ Teorisi eğitimciler, aileler ve toplum tarafından hep inandıkları '*Herkes farklı şekillerde akıllıdır*' görüşünün bir kanıtı olarak hemen be-

nimsenmiştir. Sonuçta bu görüş, testlerde düşük performans gösteren (ve ayrıca yetişkinler) ve okulda bazı konularda başarısız olan ancak başka yönlerde son derece parlak çocukların bu durumlarına bir açıklama getirmiştir.

ÇZ Teorisi öğrenme bozuklukları hakkındaki araştırmalara ve bu konuda büyüyen endişelere epeyce etki etmiştir ve "öğrenme bozuklukları" deyiminin "öğrenme farklılıkları" şekline dönüştürülüp tanımlanmasında büyük rol oynamıştır. Aslında ÇZ Teorisi en büyük etkisini eğitim alanında göstermiş ve Gardner'ın *Zihnin Çerçeveleri* kitabından sonra yaptığı araştırmaları, bu alandaki fikirlerini çocukların ve yetişkinlerin eğitim süreçlerinin iyileştirmesi yönünde kullanılmasına odaklanmıştır.

Gardner 10 yıl sonra orijinal yayınını gözden geçirirken, zeka olarak değerlendirilebilecek diğer yetenekleri düşünmüştür. Farklı alanlardaki meslektaşları tarafından kendisine, "ruhsal zeka", "cinsel zeka" ve "matematiksel zeka" gibi birçok aday önerilmiştir (Gardner, 2003). Gardner, hangi yeteneklerin bir zeka olarak sayılabileceğinin öznel yorumlara açık olduğunu kabul etse de, bu ve diğer birçok önerinin, belirlediği sekiz kritere, bir zeka olmaya yetecek kadar uymadığına inanmıştır. Buna rağmen Gardner, zeka için net kriterler olacak ilave yetenek setleri bulmuştur. Bir meslektaşı Gardner'dan tarihteki en önemli biyologların yeteneklerini tarif etmesini istemiş ve Gardner bunu yapmaya çalıştığında diğer yedi zekadan hiçbirinin buna tam olarak karşılık gelmediğini fark etmiştir. Bu da *doğacı zeka* dediği sekizinci yeteneğin eklemesini ateşlemiştir. Gardner bu yeteneği şöyle açıklamaktadır:

> Doğacı zeka bitkileri, mineralleri ve hayvanları; kayalar ve çimenler de dahil olmak üzere tüm bitki örtülerini ve hayvanlar alemini tanıma ve sınıflandırma yeteneğine karşılık gelir. Darwin muhtemelen natüralist zekanın en meşhur örneğidir, çünkü canlılar dünyasının doğasını oldukça derinlemesine görmüştür. (Checkley, 1997'den alınmıştır)

Günümüzde Gardner'ın ÇZ Teorisi, burada tartışılan sekiz zekadan oluşmasına rağmen Gardner teorisini henüz tamamlamamıştır. Çoklu zekalar kavramını akışkan; yani her zaman yeni, anlaşılır biçimde tanımlanmış yetenek setlerine açık olarak görmektedir. Önerdiği bir yetenek de, zeka olmak için gerekli kriterleri oldukça karşılayabilecek olan *varoluşsal zeka*dır. Çünkü varoluşsal zeka ÇZ Teorisine dahil olma kriterlerine oldukça yaklaşmış görünmektedir ve burada Tablo 14-1'de yer almaktadır. Gardner varoluşsal zekayı şu şekilde açıklamaktadır:

> Bu zeka adayı varoluşun en temel soruları üzerinde kafa yorma eğilimine dayanmaktadır. Neden yaşıyoruz? Neden ölüyoruz? Nereden geliyoruz? Bize ne olacak? Sevgi nedir? Neden savaşırız? Bazen bunların algıyı aşan sorular; beş duyumuzla algı-

152 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

nimsenmiştir. Sonuçta bu görüş, testlerde düşük performans gösteren (ve ayrıca yetişkinler) ve okulda bazı konularda başarısız olan ancak başka yönlerde son derece parlak çocukların bu durumlarına bir açıklama getirmiştir.

ÇZ Teorisi öğrenme bozuklukları hakkındaki araştırmalara ve bu konuda büyüyen endişelere epeyce etki etmiştir ve "öğrenme bozuklukları" deyiminin "öğrenme farklılıkları" şekline dönüştürülüp tanımlanmasında büyük rol oynamıştır. Aslında ÇZ Teorisi en büyük etkisini eğitim alanında göstermiş ve Gardner'ın *Zihnin Çerçeveleri* kitabından sonra yaptığı araştırmaları, bu alandaki fikirlerini çocukların ve yetişkinlerin eğitim süreçlerinin iyileştirmesi yönünde kullanılmasına odaklanmıştır.

Gardner 10 yıl sonra orijinal yayınını gözden geçirirken, zeka olarak değerlendirilebilecek diğer yetenekleri düşünmüştür. Farklı alanlardaki meslektaşları tarafından kendisine, "ruhsal zeka", "cinsel zeka" ve "matematiksel zeka" gibi birçok aday önerilmiştir (Gardner, 2003). Gardner, hangi yeteneklerin bir zeka olarak sayılabileceğinin öznel yorumlara açık olduğunu kabul etse de, bu ve diğer birçok önerinin, belirlediği sekiz kritere, bir zeka olmaya yetecek kadar uymadığına inanmıştır. Buna rağmen Gardner, zeka için net kriterler olacak ilave yetenek setleri bulmuştur. Bir meslektaşı Gardner'dan tarihteki en önemli biyologların yeteneklerini tarif etmesini istemiş ve Gardner bunu yapmaya çalıştığında diğer yedi zekadan hiçbirinin buna tam olarak karşılık gelmediğini fark etmiştir. Bu da *doğacı zeka* dediği sekizinci yeteneğin eklemesini ateşlemiştir. Gardner bu yeteneği şöyle açıklamaktadır:

> Doğacı zeka bitkileri, mineralleri ve hayvanları; kayalar ve çimenler de dahil olmak üzere tüm bitki örtülerini ve hayvanlar alemini tanıma ve sınıflandırma yeteneğine karşılık gelir. Darwin muhtemelen natüralist zekanın en meşhur örneğidir, çünkü canlılar dünyasının doğasını oldukça derinlemesine görmüştür. (Checkley, 1997'den alınmıştır)

Günümüzde Gardner'ın ÇZ Teorisi, burada tartışılan sekiz zekadan oluşmasına rağmen Gardner teorisini henüz tamamlamamıştır. Çoklu zekalar kavramını akışkan; yani her zaman yeni, anlaşılır biçimde tanımlanmış yetenek setlerine açık olarak görmektedir. Önerdiği bir yetenek de, zeka olmak için gerekli kriterleri oldukça karşılayabilecek olan *varoluşsal zeka*dır. Çünkü varoluşsal zeka ÇZ Teorisine dahil olma kriterlerine oldukça yaklaşmış görünmektedir ve burada Tablo 14-1'de yer almaktadır. Gardner varoluşsal zekayı şu şekilde açıklamaktadır:

> Bu zeka adayı varoluşun en temel soruları üzerinde kafa yorma eğilimine dayanmaktadır. Neden yaşıyoruz? Neden ölüyoruz? Nereden geliyoruz? Bize ne olacak? Sevgi nedir? Neden savaşırız? Bazen bunların algıyı aşan sorular; beş duyumuzla algı-

layamayacağımız kadar büyük veya küçük meseleler olduğunu söylüyorum. (Gardner, 2006, s.20)

1983 yılında *Zihnin Çerçeveleri* kitabının yayınlanmasından beri Gardner, teorisini güncellediği ve ilgili ortamlara uyguladığı sayısız kitap ve makale yazmıştır. ÇZ Teorisinin muhtemelen diğer birçok öğrenme ve düşünme ortamından ziyade eğitim ortamında, özellikle K-12'de (Anaokulundan 12. sınıfa kadar olan eğitim süreci, çev. notu) uygulandığını söylemek yanlış olmayacaktır. Örneğin, *Zihnin Çerçeveleri*'nin basılmasından sadece bir yıl sonra, Indianapolis'teki bir bölgede okul müfredatları tamamen ÇZ Teorisine göre yeniden düzenlenmiştir. Günümüzde fiilen Amerika'daki ve pek çok diğer ülkedeki bütün okullar değişen derecelerde bu teoriye göre hareket etmektedir.

Her ne kadar ÇZ Teorisi insan zekası konusunda oldukça popüler bir yaklaşım olup çeşitli eğitim ve araştırma alanlarından geniş destek görüyor olsa da tabi ki eleştiri almadığı söylenemez. Her bilim dalında uzun süredir hakim olan görüşlere meydan okuyan yeni, etkileyici teoriler, tipik olarak alandaki karşıt görüşlerin hedefi haline gelirler. ÇZ Teorisi için de durum aynıdır. ÇZ Teorisine yapılan yaygın bir itiraz Gardner'ın sekiz zekasının aslında farklı zekalar olmayıp daha çok farklı "düşünme stillerini" tarif ettiği, bunların hepsinin bu okumanın başında tartışılan eski birleşik zeka (g) görüşlerinde de var olduğu şeklindedir (Morgan, 1996). Bir başka eleştiri teorinin geçerli olamayacak kadar belirsiz olmasına yol açan gömülü çelişkileri olduğunu iddia etmektedir (Klein, 1998). Dahası, bazı iddialar ÇZ teorisinin belirsizliğinden dolayı "kolaylıkla" aslında hiçbir bilişsel aktiviteyi açıklamıyor olarak görülebileceği, bunun da teorinin kanıtlanmasını veya yanlışlanmasını imkansız kıldığı yönündedir. Bunlara ek olarak, bazı araştırmacılar bu zekaların geçerliğini ve ÇZ Teorisinin gerçek yaşam ortamında uygulanmasının etkililiğini gösterecek, titizlikle yürütülmüş yeterli bilimsel araştırma olmadığını öne sürmektedir. Bu eleştiriler, — eğer gelecekte yapılacak araştırmalar sonucu ÇZ Teorisinin geçersiz veya etkisiz bir araç olduğu anlaşılırsa— büyük zaman ve emek kaybedilmiş olacağını ve gerçekte öğrenme gerçekleşmediği halde gerçekleştiği zannedileceğini göstermektedir (Collins, 1998). Bu ve diğer eleştirilere rağmen, ÇZ Teorisi insan zekası alanındaki güçlü etkisini sürdürmektedir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Her yıl Howard Gardner'ın Çoklu Zeka Teorisine dayanan ve onun 1983'teki kitabına atıfta bulunan yüzlerce bilimsel makale ve kitap çıkmaktadır. Dr. Gardner'ın bu alandaki çalışmaları öğrenme ve zeka ile ilgili düşünceler ve araştırmalar üzerindeki güçlü ve yaygın etkisini sürdürmektedir. ÇZ Teorisinin çe-

Okuma 14 Tam Olarak Nasıl Zekisiniz? 153

layamayacağımız kadar büyük veya küçük meseleler olduğunu söylüyorum. (Gardner, 2006, s.20)

1983 yılında *Zihnin Çerçeveleri* kitabının yayınlanmasından beri Gardner, teorisini güncellediği ve ilgili ortamlara uyguladığı sayısız kitap ve makale yazmıştır. ÇZ Teorisinin muhtemelen diğer birçok öğrenme ve düşünme ortamından ziyade eğitim ortamında, özellikle K-12'de (Anaokulundan 12. sınıfa kadar olan eğitim süreci, çev. notu) uygulandığını söylemek yanlış olmayacaktır. Örneğin, *Zihnin Çerçeveleri*'nin basılmasından sadece bir yıl sonra, Indianapolis'teki bir bölgede okul müfredatları tamamen ÇZ Teorisine göre yeniden düzenlenmiştir. Günümüzde fiilen Amerika'daki ve pek çok diğer ülkedeki bütün okullar değişen derecelerde bu teoriye göre hareket etmektedir.

Her ne kadar ÇZ Teorisi insan zekası konusunda oldukça popüler bir yaklaşım olup çeşitli eğitim ve araştırma alanlarından geniş destek görüyor olsa da tabi ki eleştiri almadığı söylenemez. Her bilim dalında uzun süredir hakim olan görüşlere meydan okuyan yeni, etkileyici teoriler, tipik olarak alandaki karşıt görüşlerin hedefi haline gelirler. ÇZ Teorisi için de durum aynıdır. ÇZ Teorisine yapılan yaygın bir itiraz Gardner'ın sekiz zekasının aslında farklı zekalar olmayıp daha çok farklı "düşünme stillerini" tarif ettiği, bunların hepsinin bu okumanın başında tartışılan eski birleşik zeka (g) görüşlerinde de var olduğu şeklindedir (Morgan, 1996). Bir başka eleştiri teorinin geçerli olamayacak kadar belirsiz olmasına yol açan gömülü çelişkileri olduğunu iddia etmektedir (Klein, 1998). Dahası, bazı iddialar ÇZ teorisinin belirsizliğinden dolayı "kolaylıkla" aslında hiçbir bilişsel aktiviteyi açıklamıyor olarak görülebileceği, bunun da teorinin kanıtlanmasını veya yanlışlanmasını imkansız kıldığı yönündedir. Bunlara ek olarak, bazı araştırmacılar bu zekaların geçerliğini ve ÇZ Teorisinin gerçek yaşam ortamında uygulanmasının etkililiğini gösterecek, titizlikle yürütülmüş yeterli bilimsel araştırma olmadığını öne sürmektedir. Bu eleştiriler, — eğer gelecekte yapılacak araştırmalar sonucu ÇZ Teorisinin geçersiz veya etkisiz bir araç olduğu anlaşılırsa— büyük zaman ve emek kaybedilmiş olacağını ve gerçekte öğrenme gerçekleşmediği halde gerçekleştiği zannedileceğini göstermektedir (Collins, 1998). Bu ve diğer eleştirilere rağmen, ÇZ Teorisi insan zekası alanındaki güçlü etkisini sürdürmektedir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Her yıl Howard Gardner'ın Çoklu Zeka Teorisine dayanan ve onun 1983'teki kitabına atıfta bulunan yüzlerce bilimsel makale ve kitap çıkmaktadır. Dr. Gardner'ın bu alandaki çalışmaları öğrenme ve zeka ile ilgili düşünceler ve araştırmalar üzerindeki güçlü ve yaygın etkisini sürdürmektedir. ÇZ Teorisinin çe-

şitli uygulamaları hakkında size bir fikir vermesi için son zamanlardaki uygulamalardan sadece ikisinden kısaca bahsedilecektir.

Gardner'ın yedi zekasıyla ilgili kültürler arası bir çalışma, İngiliz ve İranlı öğrencilerin, her bir zeka türü için kendilerinin ve ailelerinin seviyelerine dair değerlendirmelerini karşılaştırmıştır (Furnham ve ark., 2002). En ilginç bulgulardan bazıları şu şekildedir: a) İranlı öğrenciler kendilerini mantıksal-matematiksel zekada İngiliz öğrencilerden daha düşük, fakat uzaysal, müziksel ve kendine özgü zekada daha yüksek olarak değerlendirmişlerdir; b) İranlılar, İngiliz öğrencilere göre babalarını mantıksal ve uzaysal zekada daha düşük, fakat kendine özgü ve kişilerarası zekada daha yüksek algılamışlardır; c) İranlı öğrenciler annelerini biri (kendine özgü zeka) hariç bütün zeka türlerinde İngiliz öğrencilerden daha düşük değerlendirmişlerdir; d) İranlılar erkek kardeşlerini biri (matematiksel zeka) hariç bütün zeka türlerinde İngiliz öğrencilerden daha yüksek değerlendirmişlerdir.

Gardner'ın teorisiyle ilgili bir diğer büyüleyici çalışma Sandra Bem'in çift cinsiyetlilik (androcini) üzerine çalışmasıdır (Bem'in çalışması bu kitapta Okuma 26'da tartışılmıştır). Yazarlar, kişilerin kendi zekalarına dair tahminlerinin cinsel kimlikleriyle bağlantılı olduğunu bulmuşlardır (Rammstedt ve Rammsayer, 2002). Araştırmacılar katılımcılardan çeşitli zeka türlerindeki seviyelerini tahmin etmelerini istemiş ve ayrıca maskülenlik, feminenlik ve çift cinsiyetlilik düzeylerini ölçmek için katılımcılara *Bem Cinsiyet Rolü Envanteri* uygulamışlardır. Mantıksal-matematiksel zekaya (maskülen) karşılık müziksel zekada (feminen) gözlenen cinsiyet farkının yanı sıra; erkeklerin maskülenlik, feminenlik ve çift cinsiyetliliğe dair kendilik algıları, çeşitli zeka türlerindeki seviyelerine ilişkin tahminlerini de önemli ölçüde etkilemiştir.

SON SÖZ

Gardner'ın ÇZ Teorisi yirmi yılı aşkın süredir devam etmekte olup gözden düşecek gibi de görünmemektedir. Teorideki fikirlerin önemi ve etkisi artsa da, yeni zeka kavramsallaştırmalarıyla gölgelense de gündemde olmaya devam etmektedir. Teorinin gelecekteki durumu ne olursa olsun kesin olan bir şey vardır: ÇZ Teorisi dünyanın öğrenme, öğretme ve zekaya bakışını sonsuza dek değiştirmiştir. Ancak Gardner bizzat, ÇZ Teorisinin sonuca ulaşmak için bir araç olduğuna ve sonucun kendisi olarak görülmemesi gerektiğine dikkat çekmiştir:

> Eğitimsel amaçlar kişinin kendi değerlerini yansıtmalıdır ve bu amaçlar asla basitçe veya doğrudan bir bilimsel teoriden gelemez. Bununla birlikte, kişi eğitimle ilgili değerlerini düşünüp hedeflerini belirledikten sonra var olduğu farzedilen çoklu zekala-

rımız çok işe yarayabilir ve özellikle kişinin eğitim hedefleri disipliner anlayışı kapsıyorsa bazı zekalarımızı o büyük hedefi gerçekleştirmeye yardımcı olması için hareke-te geçirebiliriz... Ben, insanın bir fikrini dünyaya açtıktan sonra (genlerimizin ürünü olan ve çocuk olarak adlandırdıklarımızı kontrol edemediğimiz gibi) bu fikrin davranışını tamamen kontrol edemeyeceğimizi fark ettim. Kısacası, benim en yaygın şekilde bilinen düşünsel ürünüm olan çoklu zekanın, benim onun için dilediklerimin üstünde ve ötesinde kendine ait bir hayatı da var ve olmaya devam edecektir. (Gardner, 2002)

Checkley, K. (1997). The first seven . . . and the eighth. Educational Leadership, 55, 8–13.
Collins, J. (1998). Seven kinds of smart. Time, 152, 94–96.
Furnham, A., Shahidi, S., & Baluch, B. (2002). Sex and cultural differences in perceptions of estimated multiple intelligence for self and family: A British-Iranian comparison. Journal of Cross Cultural Psychology, 33, 270–285.
Gardner, H. (2003). Multiple intelligences after twenty years. Paper presented at the American Educational Research Association, Chicago, IL, April 21, 2003.
Gardner, H. (2006). Multiple intelligences: New horizons . Jackson, TN: Perseus Books Group.
Klein, P. (1998). A response to Howard Gardner: Falsifiability, empirical evidence, and pedagogical usefulness in educational psychologies. Canadian Journal of Education, 23, 103–112.
Morgan, H. (1996). An analysis of Gardner's theory of multiple intelligence. Roeper Review, 18, 263–269.
Rammstedt, B., & Rammsayer, T. (2002). Gender differences in self-estimated intelligence and their relation to gender-role orientation. European Journal of Personality, 16, 369–382.

Okuma 15: ZİHNİNİZDEKİ HARİTALAR

Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men (Sıçanlarda ve insanlarda bilişsel haritalar). *Psychological Review, 55,* 189-208.

Bu kitapta yer alan çalışmaların çoğu, altlarında yatan teorik önermeleri ve bulguları zamanının hakim görüşüne ve geleneksel bilgiye karşı çıktıkları için bu kitaba dahil edilmiştir. Bouchard'ın kişilik üzerindeki genetik etkilere ilişkin yenilikçi görüşleri (Okuma 3), Watson'ın Küçük Albert çalışması (Okuma 10) ve Harlow'un bebeklikte bağlanma teorisi (Okuma 17), ve diğer bütün araştırma çalışmaları psikolojik düşünme statükosuna meydan okumuş ve insan davranışına dair yeni ve sıklıkla devrimci yorumlamalara yol açmıştır. Edward C. Tolman'ın öğrenme ve bilişle ilgili teorileri ve çalışmaları da böyle bir kat-

Okuma 15 Zihninizdeki Haritalar 155

rımız çok işe yarayabilir ve özellikle kişinin eğitim hedefleri disipliner anlayışı kapsıyorsa bazı zekalarımızı o büyük hedefi gerçekleştirmeye yardımcı olması için hareke-te geçirebiliriz... Ben, insanın bir fikrini dünyaya açtıktan sonra (genlerimizin ürünü olan ve çocuk olarak adlandırdıklarımızı kontrol edemediğimiz gibi) bu fikrin davranışını tamamen kontrol edemeyeceğimizi fark ettim. Kısacası, benim en yaygın şekilde bilinen düşünsel ürünüm olan çoklu zekanın, benim onun için dilediklerimin üstünde ve ötesinde kendine ait bir hayatı da var ve olmaya devam edecektir. (Gardner, 2002)

Checkley, K. (1997). The first seven . . . and the eighth. Educational Leadership, 55, 8–13.
Collins, J. (1998). Seven kinds of smart. Time, 152, 94–96.
Furnham, A., Shahidi, S., & Baluch, B. (2002). Sex and cultural differences in perceptions of estimated multiple intelligence for self and family: A British-Iranian comparison. Journal of Cross Cultural Psychology, 33, 270–285.
Gardner, H. (2003). Multiple intelligences after twenty years. Paper presented at the American Educational Research Association, Chicago, IL, April 21, 2003.
Gardner, H. (2006). Multiple intelligences: New horizons . Jackson, TN: Perseus Books Group.
Klein, P. (1998). A response to Howard Gardner: Falsifiability, empirical evidence, and pedagogical usefulness in educational psychologies. Canadian Journal of Education, 23, 103–112.
Morgan, H. (1996). An analysis of Gardner's theory of multiple intelligence. Roeper Review, 18, 263–269.
Rammstedt, B., & Rammsayer, T. (2002). Gender differences in self-estimated intelligence and their relation to gender-role orientation. European Journal of Personality, 16, 369–382.

Okuma 15: ZİHNİNİZDEKİ HARİTALAR

Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men (Sıçanlarda ve insanlarda bilişsel haritalar). Psychological Review, 55, 189-208.

Bu kitapta yer alan çalışmaların çoğu, altlarında yatan teorik önermeleri ve bulguları zamanının hakim görüşüne ve geleneksel bilgiye karşı çıktıkları için bu kitaba dahil edilmiştir. Bouchard'ın kişilik üzerindeki genetik etkilere ilişkin yenilikçi görüşleri (Okuma 3), Watson'ın Küçük Albert çalışması (Okuma 10) ve Harlow'un bebeklikte bağlanma teorisi (Okuma 17), ve diğer bütün araştırma çalışmaları psikolojik düşünme statükosuna meydan okumuş ve insan davranışına dair yeni ve sıklıkla devrimci yorumlamalara yol açmıştır. Edward C. Tolman'ın öğrenme ve bilişle ilgili teorileri ve çalışmaları da böyle bir kat-

Okuma 15 Zihninizdeki Haritalar 155

rımız çok işe yarayabilir ve özellikle kişinin eğitim hedefleri disipliner anlayışı kapsıyorsa bazı zekalarımızı o büyük hedefi gerçekleştirmeye yardımcı olması için hareke-te geçirebiliriz... Ben, insanın bir fikrini dünyaya açtıktan sonra (genlerimizin ürünü olan ve çocuk olarak adlandırdıklarımızı kontrol edemediğimiz gibi) bu fikrin davranışını tamamen kontrol edemeyeceğimizi fark ettim. Kısacası, benim en yaygın şekilde bilinen düşünsel ürünüm olan çoklu zekanın, benim onun için dilediklerimin üstünde ve ötesinde kendine ait bir hayatı da var ve olmaya devam edecektir. (Gardner, 2002)

Checkley, K. (1997). The first seven . . . and the eighth. Educational Leadership, 55, 8–13.
Collins, J. (1998). Seven kinds of smart. Time, 152, 94–96.
Furnham, A., Shahidi, S., & Baluch, B. (2002). Sex and cultural differences in perceptions of estimated multiple intelligence for self and family: A British-Iranian comparison. Journal of Cross Cultural Psychology, 33, 270–285.
Gardner, H. (2003). Multiple intelligences after twenty years. Paper presented at the American Educational Research Association, Chicago, IL, April 21, 2003.
Gardner, H. (2006). Multiple intelligences: New horizons . Jackson, TN: Perseus Books Group.
Klein, P. (1998). A response to Howard Gardner: Falsifiability, empirical evidence, and pedagogical usefulness in educational psychologies. Canadian Journal of Education, 23, 103–112.
Morgan, H. (1996). An analysis of Gardner's theory of multiple intelligence. Roeper Review, 18, 263–269.
Rammstedt, B., & Rammsayer, T. (2002). Gender differences in self-estimated intelligence and their relation to gender-role orientation. European Journal of Personality, 16, 369–382.

Okuma 15: ZİHNİNİZDEKİ HARİTALAR

Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men (Sıçanlarda ve insanlarda bilişsel haritalar). Psychological Review, 55, 189-208.

Bu kitapta yer alan çalışmaların çoğu, altlarında yatan teorik önermeleri ve bulguları zamanının hakim görüşüne ve geleneksel bilgiye karşı çıktıkları için bu kitaba dahil edilmiştir. Bouchard'ın kişilik üzerindeki genetik etkilere ilişkin yenilikçi görüşleri (Okuma 3), Watson'ın Küçük Albert çalışması (Okuma 10) ve Harlow'un bebeklikte bağlanma teorisi (Okuma 17), ve diğer bütün araştırma çalışmaları psikolojik düşünme statükosuna meydan okumuş ve insan davranışına dair yeni ve sıklıkla devrimci yorumlamalara yol açmıştır. Edward C. Tolman'ın öğrenme ve bilişle ilgili teorileri ve çalışmaları da böyle bir kat-

kı sağlamıştır. Psikolojinin uyaran-tepki şeklindeki öğrenme teorilerine saplanıp kaldığı ve içsel zihinsel aktivitenin "bilinmez" olduğu gerekçesiyle göz ardı edildiği yıllarda, Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden Tolman, karmaşık içsel bilişsel aktivitenin sadece insanlarda değil sıçanlarda da çalışılabileceğini ve bu zihinsel süreçlerin doğrudan gözlenmelerine gerek kalmadan da araştıralabileceğini gösteren deneyler yapıyordu. Bu çalışmaların öneminden dolayı Tolman, öğrenme psikolojisi alanında bilişsel-davranışçılık olarak adlandırılan düşünce ekolünün kurucusu olarak kabul edilebilir.

Tolman'ın önerilerini anlayabilmek için bir anlığına bulunduğunuz yerden en yakın postaneye veya video mağazasına gitmek istediğinizi düşünün. Muhtemelen çoktan bu yerlerin nerede olduğuna dair bir imaj zihninizde oluşmuştur. Şimdi o yerlere hangi yoldan gideceğinizi düşünün. Biliyorsunuz ki belirli sokaklardan geçmeniz, doğru kavşaklarda belirli yönlere dönmeniz ve sonuçta binaya girmeniz gerekiyor. Bulunduğunuz yerin postaneye veya video mağazasına göre konumuna ve bunlar arasında yolculuk etmek için kullanacağınız rotaya dair zihninizde oluşan bu resme *zihinsel temsil* denmektedir. Tolman bu zihinsel temsillere *bilişsel haritalar* adını vermiştir. Tolman, sadece insanların değil, sıçanlar dahil diğer hayvanların da bu bilişsel haritaları kullandıklarını, kendi dünyalarını insanlara benzer şekilde düşündüklerini iddia etmiştir. Bir sıçanın ne düşündüğü kimi neden ilgilendirir? Pekala, kullanılan temel araştırma yönteminin labirentteki sıçanlar olduğu 1930-1940 yıllarında bir öğrenme teorisyeni olsaydınız, sıçanların nasıl *öğrendiklerine* oldukça ilgi gösterirdiniz.

TEORİK ÖNERMELER

20. yüzyılın ilk yarısında öğrenme teorisyenleri psikolojinin önde gelenlerindendi. Bu teorisyenler öğrenmeye dahil olan mekanizmaları açıklamaya çalışmanın yanı sıra psikolojinin gerçek bir bilim olarak "saygınlığının" gösterilmesi için de uğraşmaktaydılar. Psikolojinin felsefeden ayrılarak bir bilim olarak ortaya çıkmasının üzerinden henüz çok uzun zaman geçmediğinden, birçok araştırmacı psikolojinin bilimsel potansiyelini kanıtlamak için en iyi yolun fizik ve kimya gibi sözde pozitif bilimleri taklit etmek olduğunu düşünmekteydi. Bu düşünce, öğrenme teorisyenlerinin, fizik ve kimyada olduğu gibi sadece gözlenebilir ve ölçülebilir konuların çalışılabileceğini önermesine öncülük etmiştir. Bu bilgiler ışığında, bir organizmaya uygulanan bir uyaran ve organizmanın bu uyarana tepkisi ölçülebilirdi. Ancak teorisyenler, bu iki olay (uyaran-tepki) arasında organizmanın içinde neler olup bittiğinin gözlemlenemez veya ölçülemez, dolayısıyla çalışılamaz olduğunu iddia etmişler hatta önemli dahi görmemişler-

156 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

kı sağlamıştır. Psikolojinin uyaran-tepki şeklindeki öğrenme teorilerine saplanıp kaldığı ve içsel zihinsel aktivitenin "bilinmez" olduğu gerekçesiyle göz ardı edildiği yıllarda, Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden Tolman, karmaşık içsel bilişsel aktivitenin sadece insanlarda değil sıçanlarda da çalışılabileceğini ve bu zihinsel süreçlerin doğrudan gözlenmelerine gerek kalmadan da araştıralabileceğini gösteren deneyler yapıyordu. Bu çalışmaların öneminden dolayı Tolman, öğrenme psikolojisi alanında bilişsel-davranışçılık olarak adlandırılan düşünce ekolünün kurucusu olarak kabul edilebilir.

Tolman'ın önerilerini anlayabilmek için bir anlığına bulunduğunuz yerden en yakın postaneye veya video mağazasına gitmek istediğinizi düşünün. Muhtemelen çoktan bu yerlerin nerede olduğuna dair bir imaj zihninizde oluşmuştur. Şimdi o yerlere hangi yoldan gideceğinizi düşünün. Biliyorsunuz ki belirli sokaklardan geçmeniz, doğru kavşaklarda belirli yönlere dönmeniz ve sonuçta binaya girmeniz gerekiyor. Bulunduğunuz yerin postaneye veya video mağazasına göre konumuna ve bunlar arasında yolculuk etmek için kullanacağınız rotaya dair zihninizde oluşan bu resme *zihinsel temsil* denmektedir. Tolman bu zihinsel temsillere *bilişsel haritalar* adını vermiştir. Tolman, sadece insanların değil, sıçanlar dahil diğer hayvanların da bu bilişsel haritaları kullandıklarını, kendi dünyalarını insanlara benzer şekilde düşündüklerini iddia etmiştir. Bir sıçanın ne düşündüğü kimi neden ilgilendirir? Pekala, kullanılan temel araştırma yönteminin labirentteki sıçanlar olduğu 1930-1940 yıllarında bir öğrenme teorisyeni olsaydınız, sıçanların nasıl *öğrendiklerine* oldukça ilgi gösterirdiniz.

TEORİK ÖNERMELER

20. yüzyılın ilk yarısında öğrenme teorisyenleri psikolojinin önde gelenlerindendi. Bu teorisyenler öğrenmeye dahil olan mekanizmaları açıklamaya çalışmanın yanı sıra psikolojinin gerçek bir bilim olarak "saygınlığının" gösterilmesi için de uğraşmaktaydılar. Psikolojinin felsefeden ayrılarak bir bilim olarak ortaya çıkmasının üzerinden henüz çok uzun zaman geçmediğinden, birçok araştırmacı psikolojinin bilimsel potansiyelini kanıtlamak için en iyi yolun fizik ve kimya gibi sözde pozitif bilimleri taklit etmek olduğunu düşünmekteydi. Bu düşünce, öğrenme teorisyenlerinin, fizik ve kimyada olduğu gibi sadece gözlenebilir ve ölçülebilir konuların çalışılabileceğini önermesine öncülük etmiştir. Bu bilgiler ışığında, bir organizmaya uygulanan bir uyaran ve organizmanın bu uyarana tepkisi ölçülebilirdi. Ancak teorisyenler, bu iki olay (uyaran-tepki) arasında organizmanın içinde neler olup bittiğinin gözlemlenemez veya ölçülemez, dolayısıyla çalışılamaz olduğunu iddia etmişler hatta önemli dahi görmemişler-

156 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

kı sağlamıştır. Psikolojinin uyaran-tepki şeklindeki öğrenme teorilerine saplanıp kaldığı ve içsel zihinsel aktivitenin "bilinmez" olduğu gerekçesiyle göz ardı edildiği yıllarda, Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden Tolman, karmaşık içsel bilişsel aktivitenin sadece insanlarda değil sıçanlarda da çalışılabileceğini ve bu zihinsel süreçlerin doğrudan gözlenmelerine gerek kalmadan da araştıralabileceğini gösteren deneyler yapıyordu. Bu çalışmaların öneminden dolayı Tolman, öğrenme psikolojisi alanında bilişsel-davranışçılık olarak adlandırılan düşünce ekolünün kurucusu olarak kabul edilebilir.

Tolman'ın önerilerini anlayabilmek için bir anlığına bulunduğunuz yerden en yakın postaneye veya video mağazasına gitmek istediğinizi düşünün. Muhtemelen çoktan bu yerlerin nerede olduğuna dair bir imaj zihninizde oluşmuştur. Şimdi o yerlere hangi yoldan gideceğinizi düşünün. Biliyorsunuz ki belirli sokaklardan geçmeniz, doğru kavşaklarda belirli yönlere dönmeniz ve sonuçta binaya girmeniz gerekiyor. Bulunduğunuz yerin postaneye veya video mağazasına göre konumuna ve bunlar arasında yolculuk etmek için kullanacağınız rotaya dair zihninizde oluşan bu resme *zihinsel temsil* denmektedir. Tolman bu zihinsel temsillere *bilişsel haritalar* adını vermiştir. Tolman, sadece insanların değil, sıçanlar dahil diğer hayvanların da bu bilişsel haritaları kullandıklarını, kendi dünyalarını insanlara benzer şekilde düşündüklerini iddia etmiştir. Bir sıçanın ne düşündüğü kimi neden ilgilendirir? Pekala, kullanılan temel araştırma yönteminin labirentteki sıçanlar olduğu 1930-1940 yıllarında bir öğrenme teorisyeni olsaydınız, sıçanların nasıl *öğrendiklerine* oldukça ilgi gösterirdiniz.

TEORİK ÖNERMELER

20. yüzyılın ilk yarısında öğrenme teorisyenleri psikolojinin önde gelenlerindendi. Bu teorisyenler öğrenmeye dahil olan mekanizmaları açıklamaya çalışmanın yanı sıra psikolojinin gerçek bir bilim olarak "saygınlığının" gösterilmesi için de uğraşmaktaydılar. Psikolojinin felsefeden ayrılarak bir bilim olarak ortaya çıkmasının üzerinden henüz çok uzun zaman geçmediğinden, birçok araştırmacı psikolojinin bilimsel potansiyelini kanıtlamak için en iyi yolun fizik ve kimya gibi sözde pozitif bilimleri taklit etmek olduğunu düşünmekteydi. Bu düşünce, öğrenme teorisyenlerinin, fizik ve kimyada olduğu gibi sadece gözlenebilir ve ölçülebilir konuların çalışılabileceğini önermesine öncülük etmiştir. Bu bilgiler ışığında, bir organizmaya uygulanan bir uyaran ve organizmanın bu uyarana tepkisi ölçülebilirdi. Ancak teorisyenler, bu iki olay (uyaran-tepki) arasında organizmanın içinde neler olup bittiğinin gözlemlenemez veya ölçülemez, dolayısıyla çalışılamaz olduğunu iddia etmişler hatta önemli dahi görmemişler-

di. Bu görüşe göre, bir sıçan labirentte daha hızlı koşmayı ve daha az hata yapmayı öğrendiğinde, yaptığı doğru tepki dizilerinin onu labirentin sonundaki yiyeceğe götürdüğü bir dizi tepkilerden oluşan öğrenme gerçekleşmekteydi. Bu bağlantıcı uyaran-tepki görüşü davranışçılığın özünü oluşturmasına odaklanmış ve davranışsal psikoloji tarihinin ilk 50 yılına hakim olmuştur.

1930-1940 yıllarında Tolman'ın öncülüğünde, öğrenen organizmanın içinde sadece uyarana verilen tepkilerden fazlasının gerçekleştiğini iddia eden bir grup "hain" ortaya çıkmıştır. Aslında Tolman, hakim görüşe iki temel değişiklik önermiştir. Bunlardan biri öğrenmenin doğasının ve karmaşıklığının gözlenebilen uyaran ve tepkilere eşlik eden içsel zihinsel süreçler olmadan tamamıyla anlaşılamayacağıdır. Tolman'ın, bu tartışmanın konusu olan 1948'deki meşhur makalesinde belirttiği şekliyle,

> Öğrenme sırasında sıçanların beyninde çevrenin bir haritası gibi bir şey oluştuğuna inanıyoruz. Sıçanların labirenti koşmasının bir uyarana maruz kalma olduğu ve bu uyaranın sonucunda ortaya çıkan tepkilere yol açtığı konusunda diğer ekole (uyaran-tepki) katılıyoruz. Ancak müdahil olan beyin süreçlerinin, uyaran-tepki psikologlarının savunduğundan daha karmaşık, daha örüntülü ve sıklıkla... daha otonom olduğuna inanıyoruz. (s.192)

Tolman'ın ikinci önerisi içsel süreçler doğrudan gözlenemez olsa bile, nesnel ve bilimsel olarak gözlenen davranıştan çıkarılabileceğidir.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Tolman 1948'deki makalesinde görüşlerini destekleyecek, hepsi sıçanların labirent öğrenmelerini içeren sayısız çalışma sunmuştur. Tolman'ın teorik önermelerini açık ve kısa bir şekilde gösterecek iki çalışma burada ele alınmıştır.

Bunlardan ilki *örtülü öğrenme* deneyidir. Bu çalışma için sıçanlar üç gruba ayrılmıştır. K (kontrol) grubu sonunda bir yiyecek ödülü bulunan karmaşık labirenti günde bir kez koşma şeklindeki standart uygulamaya maruz bırakılmıştır. ÖY (ödül yok) grubu labirente yine günde bir kez koştukları, ancak sonunda hiçbir davranış için ödül olmadan maruz bırakılmıştır. GÖ (gecikmeli ödül) grubu ise çalışmanın ilk 10 gününde ÖY grubuyla aynı koşula maruz bırakılmış, ancak 11. günde ve sonraki günlerde labirentin sonunda yiyecek bulmuşlardır.

Şekil 15-1 her gruptaki sıçanların yaptıkları ortalama hata (çıkmaz yollara girme) sayısına dayalı olarak üç grubun sonuçlarını özetlemektedir. Grafikte kolaylıkla göreceğiniz gibi, ÖY grubundaki sıçanlar ve ödül almadıkları dönemde GÖ grubundaki sıçanlar, labirenti pek öğrenememişlerdir. Kontrol gru-

Okuma 15 Zihninizdeki Haritalar 157

di. Bu görüşe göre, bir sıçan labirentte daha hızlı koşmayı ve daha az hata yapmayı öğrendiğinde, yaptığı doğru tepki dizilerinin onu labirentin sonundaki yiyeceğe götürdüğü bir dizi tepkilerden oluşan öğrenme gerçekleşmekteydi. Bu bağlantıcı uyaran-tepki görüşü davranışçılığın özünü oluşturmasına odaklanmış ve davranışsal psikoloji tarihinin ilk 50 yılına hakim olmuştur.

1930-1940 yıllarında Tolman'ın öncülüğünde, öğrenen organizmanın içinde sadece uyarana verilen tepkilerden fazlasının gerçekleştiğini iddia eden bir grup "hain" ortaya çıkmıştır. Aslında Tolman, hakim görüşe iki temel değişiklik önermiştir. Bunlardan biri öğrenmenin doğasının ve karmaşıklığının gözlenebilen uyaran ve tepkilere eşlik eden içsel zihinsel süreçler olmadan tamamıyla anlaşılamayacağıdır. Tolman'ın, bu tartışmanın konusu olan 1948'deki meşhur makalesinde belirttiği şekliyle,

> Öğrenme sırasında sıçanların beyninde çevrenin bir haritası gibi bir şey oluştuğuna inanıyoruz. Sıçanların labirenti koşmasının bir uyarana maruz kalma olduğu ve bu uyaranın sonucunda ortaya çıkan tepkilere yol açtığı konusunda diğer ekole (uyaran-tepki) katılıyoruz. Ancak müdahil olan beyin süreçlerinin, uyaran-tepki psikologlarının savunduğundan daha karmaşık, daha örüntülü ve sıklıkla... daha otonom olduğuna inanıyoruz. (s.192)

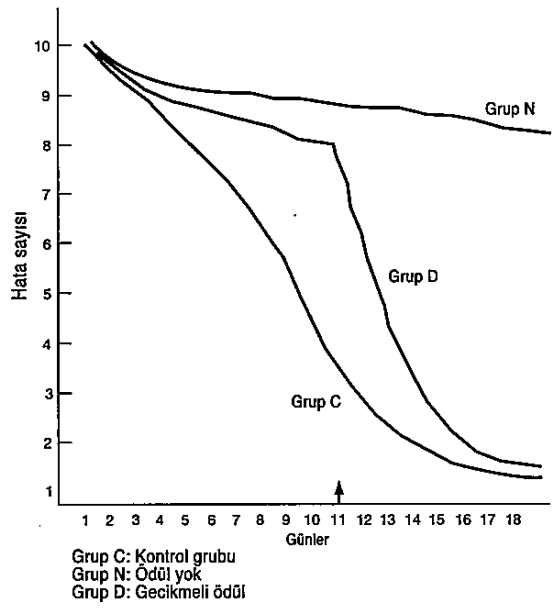
Tolman'ın ikinci önerisi içsel süreçler doğrudan gözlenemez olsa bile, nesnel ve bilimsel olarak gözlenen davranıştan çıkarılabileceğidir.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Tolman 1948'deki makalesinde görüşlerini destekleyecek, hepsi sıçanların labirent öğrenmelerini içeren sayısız çalışma sunmuştur. Tolman'ın teorik önermelerini açık ve kısa bir şekilde gösterecek iki çalışma burada ele alınmıştır.

Bunlardan ilki *örtülü öğrenme* deneyidir. Bu çalışma için sıçanlar üç gruba ayrılmıştır. K (kontrol) grubu sonunda bir yiyecek ödülü bulunan karmaşık labirenti günde bir kez koşma şeklindeki standart uygulamaya maruz bırakılmıştır. ÖY (ödül yok) grubu labirente yine günde bir kez koştukları, ancak sonunda hiçbir davranış için ödül olmadan maruz bırakılmıştır. GÖ (gecikmeli ödül) grubu ise çalışmanın ilk 10 gününde ÖY grubuyla aynı koşula maruz bırakılmış, ancak 11. günde ve sonraki günlerde labirentin sonunda yiyecek bulmuşlardır.

Şekil 15-1 her gruptaki sıçanların yaptıkları ortalama hata (çıkmaz yollara girme) sayısına dayalı olarak üç grubun sonuçlarını özetlemektedir. Grafikte kolaylıkla göreceğiniz gibi, ÖY grubundaki sıçanlar ve ödül almadıkları dönemde GÖ grubundaki sıçanlar, labirenti pek öğrenememişlerdir. Kontrol gru-

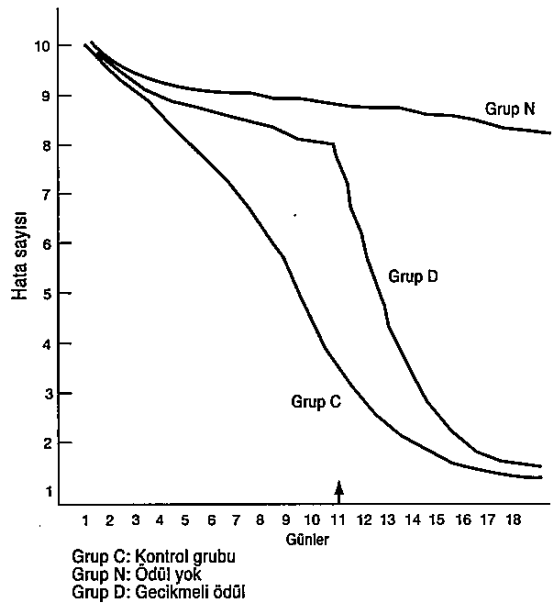


ŞEKİL 15-1 Labirent öğrenmesindeki örtülü öğrenme deneyinin hata değerleri. (s.195'ten uyarlanmıştır.)

bundaki sıçanlar ise yaklaşık 2 haftada labirenti neredeyse tamamen öğrenmişlerdir. Ancak, GÖ grubundaki sıçanlar, labirenti koşmak için bir neden (yiyecek!) keşfettiklerinde labirenti neredeyse tamamen öğrenmeleri sadece 3 gün (11. ve 13. günler arası) kadar sürmüştür. Bu bulguların tek muhtemel açıklaması 10 gün boyunca dolaşıp duran sıçanların labirenti, gösterdiklerinden daha fazla öğrenmiş olduklarıdır. Tolman'ın açıklamasıyla, "Bir kere... yiyecek alacaklarını öğrendiklerinde, önceki ödülsüz denemeler boyunca çıkmazların çoğunu öğrendiklerini ortaya koymuşlardır. Bir 'harita' oluşturmuş ve [bunu] kullanmaya motive olur olmaz kullanabilmişlerdir" (s.195).

Burada tartışılacak ikinci çalışma ise "*uzamsal oryantasyon*" deneyidir. Uyaran-tepki (U-T) teorisyenleri, bir sıçanın ödülünün yerini ancak ödüle ulaşmak için labirenti koşarak (ve bütün U-T bağlantılarını deneyimleyerek) "bileceğini" öne sürmektedirler. Bu aynı yatak odanızın nerede olduğunu sadece mutfaktan çık, oturma odasından geç, koridoru yürü, banyoyu geç ve odana gir şeklinde bildiğinizi söylemek gibidir. Aslında "labirenti koşmanıza" gerek kalmadan yatak odanızın evinizin neresinde olduğuna dair zihinsel bir temsiliniz vardır. Tolman'ın uzamsal oryantasyon tekniği, labirentin bileşenleri tamamen değiştirilse veya kaldırılsa bile bir labirentte eğitilen sıçanların yiyecek ödülünün uzaydaki yerini başlangıç noktasına göre bildiklerini göstermek üzere tasarlanmıştır.

158 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek



ŞEKİL 15-1 Labirent öğrenmesindeki örtülü öğrenme deneyinin hata değerleri. (s.195'ten uyarlanmıştır.)

bundaki sıçanlar ise yaklaşık 2 haftada labirenti neredeyse tamamen öğrenmişlerdir. Ancak, GÖ grubundaki sıçanlar, labirenti koşmak için bir neden (yiyecek!) keşfettiklerinde labirenti neredeyse tamamen öğrenmeleri sadece 3 gün (11. ve 13. günler arası) kadar sürmüştür. Bu bulguların tek muhtemel açıklaması 10 gün boyunca dolaşıp duran sıçanların labirenti, gösterdiklerinden daha fazla öğrenmiş olduklarıdır. Tolman'ın açıklamasıyla, "Bir kere... yiyecek alacaklarını öğrendiklerinde, önceki ödülsüz denemeler boyunca çıkmazların çoğunu öğrendiklerini ortaya koymuşlardır. Bir 'harita' oluşturmuş ve [bunu] kullanmaya motive olur olmaz kullanabilmişlerdir" (s.195).

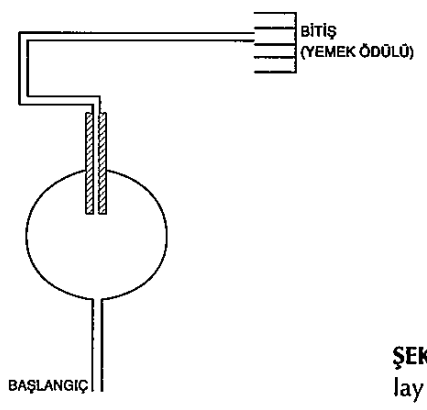
Burada tartışılacak ikinci çalışma ise "*uzamsal oryantasyon*" deneyidir. Uyaran-tepki (U-T) teorisyenleri, bir sıçanın ödülünün yerini ancak ödüle ulaşmak için labirenti koşarak (ve bütün U-T bağlantılarını deneyimleyerek) "bileceğini" öne sürmektedirler. Bu aynı yatak odanızın nerede olduğunu sadece mutfaktan çık, oturma odasından geç, koridoru yürü, banyoyu geç ve odana gir şeklinde bildiğinizi söylemek gibidir. Aslında "labirenti koşmanıza" gerek kalmadan yatak odanızın evinizin neresinde olduğuna dair zihinsel bir temsiliniz vardır. Tolman'ın uzamsal oryantasyon tekniği, labirentin bileşenleri tamamen değiştirilse veya kaldırılsa bile bir labirentte eğitilen sıçanların yiyecek ödülünün uzaydaki yerini başlangıç noktasına göre bildiklerini göstermek üzere tasarlanmıştır.

158 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

ŞEKİL 15-1 Labirent öğrenmesindeki örtülü öğrenme deneyinin hata değerleri. (s.195'ten uyarlanmıştır.)

bundaki sıçanlar ise yaklaşık 2 haftada labirenti neredeyse tamamen öğrenmişlerdir. Ancak, GÖ grubundaki sıçanlar, labirenti koşmak için bir neden (yiyecek!) keşfettiklerinde labirenti neredeyse tamamen öğrenmeleri sadece 3 gün (11. ve 13. günler arası) kadar sürmüştür. Bu bulguların tek muhtemel açıklaması 10 gün boyunca dolaşıp duran sıçanların labirenti, gösterdiklerinden daha fazla öğrenmiş olduklarıdır. Tolman'ın açıklamasıyla, "Bir kere... yiyecek alacaklarını öğrendiklerinde, önceki ödülsüz denemeler boyunca çıkmazların çoğunu öğrendiklerini ortaya koymuşlardır. Bir 'harita' oluşturmuş ve [bunu] kullanmaya motive olur olmaz kullanabilmişlerdir" (s.195).

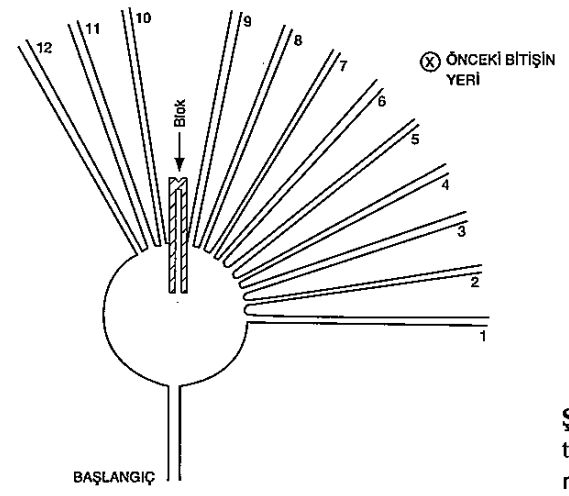
Burada tartışılacak ikinci çalışma ise "*uzamsal oryantasyon*" deneyidir. Uyaran-tepki (U-T) teorisyenleri, bir sıçanın ödülünün yerini ancak ödüle ulaşmak için labirenti koşarak (ve bütün U-T bağlantılarını deneyimleyerek) "bileceğini" öne sürmektedirler. Bu aynı yatak odanızın nerede olduğunu sadece mutfaktan çık, oturma odasından geç, koridoru yürü, banyoyu geç ve odana gir şeklinde bildiğinizi söylemek gibidir. Aslında "labirenti koşmanıza" gerek kalmadan yatak odanızın evinizin neresinde olduğuna dair zihinsel bir temsiliniz vardır. Tolman'ın uzamsal oryantasyon tekniği, labirentin bileşenleri tamamen değiştirilse veya kaldırılsa bile bir labirentte eğitilen sıçanların yiyecek ödülünün uzaydaki yerini başlangıç noktasına göre bildiklerini göstermek üzere tasarlanmıştır.



ŞEKİL 15-2 Uzamsal oryantasyon deneyi: kolay labirent. (s.202'den uyarlanmıştır.)

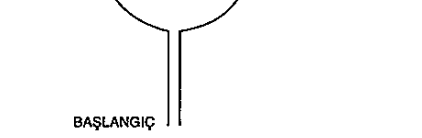
İlk olarak sıçanlar Şekil 15-2'de gösterilen labirenti koşmayı öğrenmişlerdir. Labirente başlangıçtan girmeleri, yuvarlak bir alanla karşılaştıktan sonra biraz dolambaçlı bir rotada, sonunda kendilerini yiyeceğe ulaştıracak yola girmeleri gerekmektedir. Bu görece kolay bir labirenttir ve sıçanlar 12 denemede neredeyse tamamen öğrenmişlerdir.

Daha sonra labirent, Şekil 15-3'tekine benzer bir güneş ışığı şekline dönüştürülmüştür. Bu durumda, eğitilmiş sıçanlar önceki rotalarını kullanmaya çalışmış, o yolun kapatıldığını görmüş ve yuvarlak alana geri dönmek zorunda kalmışlardır. Önceki labirentte yiyeceğin bulunduğu yere gitmeyi denemeleri için



ŞEKİL 15-3 Uzamsal oryantasyon deneyi: güneş ışığı labirenti. (s.203'ten uyarlanmıştır.)

Okuma 15 Zihninizdeki Haritalar **159**



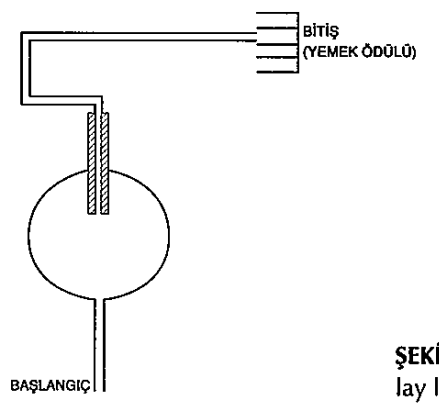
ŞEKİL 15-2 Uzamsal oryantasyon deneyi: kolay labirent. (s.202'den uyarlanmıştır.)

İlk olarak sıçanlar Şekil 15-2'de gösterilen labirenti koşmayı öğrenmişlerdir. Labirente başlangıçtan girmeleri, yuvarlak bir alanla karşılaştıktan sonra biraz dolambaçlı bir rotada, sonunda kendilerini yiyeceğe ulaştıracak yola girmeleri gerekmektedir. Bu görece kolay bir labirenttir ve sıçanlar 12 denemede neredeyse tamamen öğrenmişlerdir.

Daha sonra labirent, Şekil 15-3'tekine benzer bir güneş ışığı şekline dönüştürülmüştür. Bu durumda, eğitilmiş sıçanlar önceki rotalarını kullanmaya çalışmış, o yolun kapatıldığını görmüş ve yuvarlak alana geri dönmek zorunda kalmışlardır. Önceki labirentte yiyeceğin bulunduğu yere gitmeyi denemeleri için

ŞEKİL 15-3 Uzamsal oryantasyon deneyi: güneş ışığı labirenti. (s.203'ten uyarlanmıştır.)

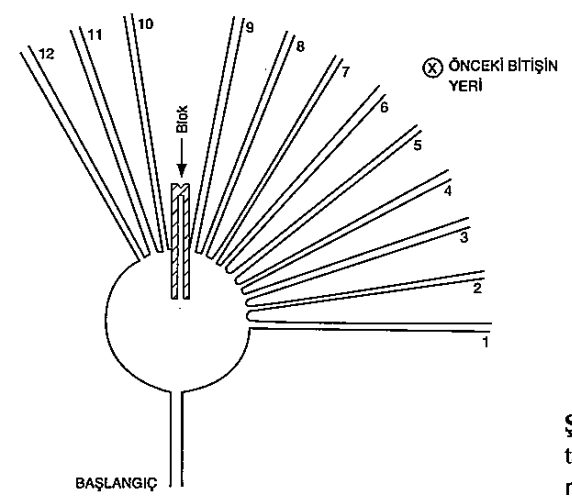
Okuma 15 Zihninizdeki Haritalar **159**



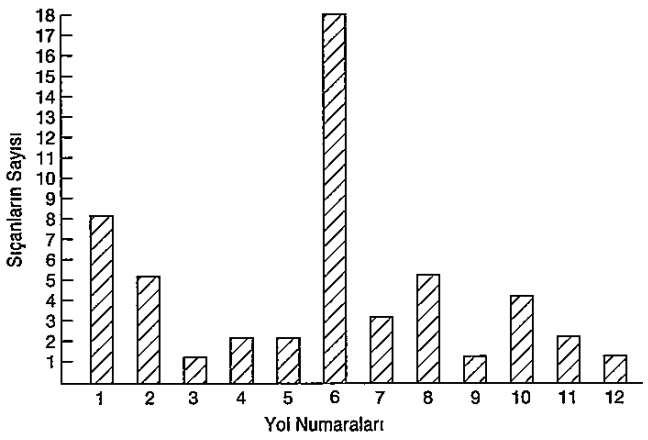
ŞEKİL 15-2 Uzamsal oryantasyon deneyi: kolay labirent. (s.202'den uyarlanmıştır.)

İlk olarak sıçanlar Şekil 15-2'de gösterilen labirenti koşmayı öğrenmişlerdir. Labirente başlangıçtan girmeleri, yuvarlak bir alanla karşılaştıktan sonra biraz dolambaçlı bir rotada, sonunda kendilerini yiyeceğe ulaştıracak yola girmeleri gerekmektedir. Bu görece kolay bir labirenttir ve sıçanlar 12 denemede neredeyse tamamen öğrenmişlerdir.

Daha sonra labirent, Şekil 15-3'tekine benzer bir güneş ışığı şekline dönüştürülmüştür. Bu durumda, eğitilmiş sıçanlar önceki rotalarını kullanmaya çalışmış, o yolun kapatıldığını görmüş ve yuvarlak alana geri dönmek zorunda kalmışlardır. Önceki labirentte yiyeceğin bulunduğu yere gitmeyi denemeleri için



ŞEKİL 15-3 Uzamsal oryantasyon deneyi: güneş ışığı labirenti. (s.203'ten uyarlanmıştır.)



ŞEKİL 15-4 Uzamsal oryantasyon deneyi: her bir yolu seçen sıçanların sayısı. (s.204'ten uyarlanmıştır.)

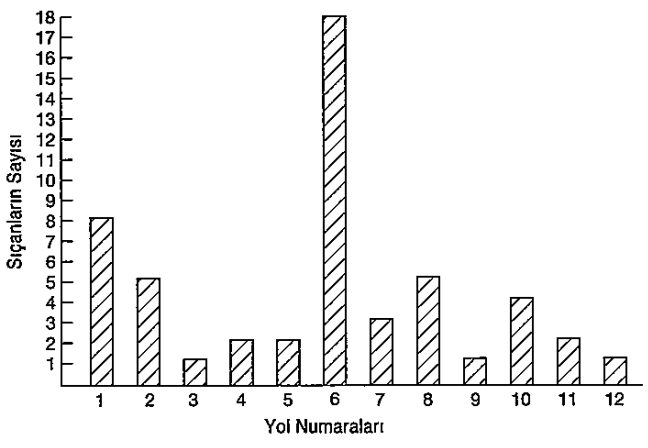
12 alternatif yol vardır. Şekil 15-4, 12 olası yoldan her birini seçen sıçanların sayısını göstermektedir.

Göreceğiniz üzere sıçanlar, önceki labirentte yiyecek kutusunun yerleştirildiği yerden yaklaşık 10 cm uzaklıkta olan 6. yolu, diğer olası yollara göre anlamlı ölçüde daha fazla seçmişlerdir. U-T teorisi sıçanların orijinal labirentteki ilk dönemece en yakın olan yolu (11. yolu) seçeceğini öngörebilirdi, ancak öyle olmamıştır: "Sıçanlar sadece özel olarak eğitildikleri yiyeceğe götüren yolun haritasını değil, daha geniş ve kapsamlı olarak yiyeceğin odanın neresinde olduğunun haritasını edinmiş gibi görünüyorlardı" (s. 204). Böylece Tolman teorisini sıçanların ve insanlar da dahil diğer canlıların A noktasından Z noktasına giden rotanın bilişsel haritasını oluşturmaları kavramının ötesine taşıyordu. Oluşturulan haritaların sadece A'dan B'ye B'den C'ye ve Z'ye şeklinde *şerit haritalar* değil, organizmalara bilişsel bir "arazi konumu" sağlayan daha geniş, daha kapsamlı veya kavramsal haritalar olduğunu gösteriyordu.

TARTIŞMA

Tolman'ın 1948'deki makalesinin kapanış sözleri dar şerit haritaları ile geniş kapsamlı haritalar arasındaki farka odaklanıyordu. Tolman bulgularının insanlara uyarlanması konusunda, sosyal çevremizin kapsamlı haritasının insanların avantajına olduğunu, buna karşın şeritsi haritaların zihinsel hastalık veya önyargı ve ayrımcılık gibi olumsuz insan koşullarına yol açabileceğini varsay-

160 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek



ŞEKİL 15-4 Uzamsal oryantasyon deneyi: her bir yolu seçen sıçanların sayısı. (s.204'ten uyarlanmıştır.)

12 alternatif yol vardır. Şekil 15-4, 12 olası yoldan her birini seçen sıçanların sayısını göstermektedir.

Göreceğiniz üzere sıçanlar, önceki labirentte yiyecek kutusunun yerleştirildiği yerden yaklaşık 10 cm uzaklıkta olan 6. yolu, diğer olası yollara göre anlamlı ölçüde daha fazla seçmişlerdir. U-T teorisi sıçanların orijinal labirentteki ilk dönemece en yakın olan yolu (11. yolu) seçeceğini öngörebilirdi, ancak öyle olmamıştır: "Sıçanlar sadece özel olarak eğitildikleri yiyeceğe götüren yolun haritasını değil, daha geniş ve kapsamlı olarak yiyeceğin odanın neresinde olduğunun haritasını edinmiş gibi görünüyorlardı" (s. 204). Böylece Tolman teorisini sıçanların ve insanlar da dahil diğer canlıların A noktasından Z noktasına giden rotanın bilişsel haritasını oluşturmaları kavramının ötesine taşıyordu. Oluşturulan haritaların sadece A'dan B'ye B'den C'ye ve Z'ye şeklinde *şerit haritalar* değil, organizmalara bilişsel bir "arazi konumu" sağlayan daha geniş, daha kapsamlı veya kavramsal haritalar olduğunu gösteriyordu.

TARTIŞMA

Tolman'ın 1948'deki makalesinin kapanış sözleri dar şerit haritaları ile geniş kapsamlı haritalar arasındaki farka odaklanıyordu. Tolman bulgularının insanlara uyarlanması konusunda, sosyal çevremizin kapsamlı haritasının insanların avantajına olduğunu, buna karşın şeritsi haritaların zihinsel hastalık veya önyargı ve ayrımcılık gibi olumsuz insan koşullarına yol açabileceğini varsay-

maktaydı. Bu çıkarımları, daha önce açıklamış olduğumuz, sıçanların aşırı motive olduklarında (ör.; çok acıktıklarında) veya aşırı hayal kırıklığına uğradıklarında (ör.; çok fazla çıkmaz sokak olduğunda) çok dar haritalar geliştirmeye meylettiklerini ve çalışmalarında tarif edilen sıçanlar gibi kapsamlı bilişsel haritalama becerilerini pek sergilemediklerini gösteren çalışmaların bulgularına dayanmaktadır. Tolman, bir klinik veya sosyal psikolog olmadığını kabul ederek, bunu toplumun bazı sosyal problemlerine olası bir çözüm olarak önermiştir. Tolman'ın deyimiyle,

> Tekrar tekrar aşırı şiddet içeren motivasyonlarla ve aşırı yoğun hayal kırıklıklarıyla köreltilen insanlar... kendilerinin dışındakilerden nefret ederler. Ve nefretlerinin dışavurumu azınlıklara karşı ayrımcılıktan dünya felaketlerine kadar uzanabilir. Allah veya psikoloji adına bu konuda ne yapabiliriz? Tek cevabım, aklın üstünlüğünün, yani büyük bilişsel haritaların, tekrardan ikna edici bir şekilde anlatılmasıdır. Biz kendimizin ve başkalarının geliştirilecek yol haritalarını daraltacak şekilde fazla duygusal, istekli ve motivasyonlu olmasına yol açmaya kalkışmıyoruz. Hepimiz... tam kapsamlı haritalar geliştirebilmek için yeterince sakinleştirilmiş ve tatmin edilmiş olmalıyız...Kısaca bizler kendimizi ve çocuklarımızı Allah'ın bahşettiği dünyamız olan şu muhteşem labirente koymadan önce (sevecen araştırmacının farelere (deneklere) yaptığı gibi) makul ölçüde güdülenme ve gereksiz kızgınlıkların olmaması şeklinde kendimizi ve onları en uygun durumlara maruz bırakmalıyız. (s.208)

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Tolman'ın ilk çalışmalarından bu yana geçen yıllar boyunca, çok sayıda araştırma onun bilişsel öğrenme teorilerini desteklemiştir. Tolman'ın fikir ve çıkarımlarından filizlenen en dikkate değer şey belki de davranış bilimlerinin en aktif ve en etkili alt alanlarından biri olan *bilişsel psikolojidir*. Psikolojinin bu alanı içsel, gözlenemeyen bilişsel süreçlerle meşguldür. Sadece birkaç yıl öncesine kadar tüm "zihin" kavramı bilimsel araştırma konusu olarak reddedilmişken psikoloji bunun neredeyse tam tersini yapmıştır. Günümüzde ise bir uyaranın algılanması, dikkatin uyarana yöneltilmesi, uyaranı düşünme, bekleme, hatırlama ve analiz etme şeklindeki zihinsel süreçlerin, daha fazla değilse de, en az uyaranın kendisi gibi bir davranışsal tepkinin tespit edilmesi kadar önemli olduğu yaygın kabul görmektedir.

Tolman'ın bilişsel haritalama teorisi psikolojinin *çevresel psikoloji* olarak bilinen bir başka alanını da etkilemiştir. Bu alan, insan davranışı ile davranışın ortaya çıktığı çevre arasındaki ilişkiyle ilgilenmektedir. Çevresel psikolojide anahtar çalışma alanı, şehriniz, semtiniz, kampüsünüz veya çalıştığınız bina gibi ha-

Okuma 15 Zihninizdeki Haritalar 161

maktaydı. Bu çıkarımları, daha önce açıklamış olduğumuz, sıçanların aşırı motive olduklarında (ör.; çok acıktıklarında) veya aşırı hayal kırıklığına uğradıklarında (ör.; çok fazla çıkmaz sokak olduğunda) çok dar haritalar geliştirmeye meylettiklerini ve çalışmalarında tarif edilen sıçanlar gibi kapsamlı bilişsel haritalama becerilerini pek sergilemediklerini gösteren çalışmaların bulgularına dayanmaktadır. Tolman, bir klinik veya sosyal psikolog olmadığını kabul ederek, bunu toplumun bazı sosyal problemlerine olası bir çözüm olarak önermiştir. Tolman'ın deyimiyle,

> Tekrar tekrar aşırı şiddet içeren motivasyonlarla ve aşırı yoğun hayal kırıklıklarıyla köreltilen insanlar... kendilerinin dışındakilerden nefret ederler. Ve nefretlerinin dışavurumu azınlıklara karşı ayrımcılıktan dünya felaketlerine kadar uzanabilir. Allah veya psikoloji adına bu konuda ne yapabiliriz? Tek cevabım, aklın üstünlüğünün, yani büyük bilişsel haritaların, tekrardan ikna edici bir şekilde anlatılmasıdır. Biz kendimizin ve başkalarının geliştirilecek yol haritalarını daraltacak şekilde fazla duygusal, istekli ve motivasyonlu olmasına yol açmaya kalkışmıyoruz. Hepimiz... tam kapsamlı haritalar geliştirebilmek için yeterince sakinleştirilmiş ve tatmin edilmiş olmalıyız...Kısaca bizler kendimizi ve çocuklarımızı Allah'ın bahşettiği dünyamız olan şu muhteşem labirente koymadan önce (sevecen araştırmacının farelere (deneklere) yaptığı gibi) makul ölçüde güdülenme ve gereksiz kızgınlıkların olmaması şeklinde kendimizi ve onları en uygun durumlara maruz bırakmalıyız. (s.208)

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Tolman'ın ilk çalışmalarından bu yana geçen yıllar boyunca, çok sayıda araştırma onun bilişsel öğrenme teorilerini desteklemiştir. Tolman'ın fikir ve çıkarımlarından filizlenen en dikkate değer şey belki de davranış bilimlerinin en aktif ve en etkili alt alanlarından biri olan *bilişsel psikolojidir*. Psikolojinin bu alanı içsel, gözlenemeyen bilişsel süreçlerle meşguldür. Sadece birkaç yıl öncesine kadar tüm "zihin" kavramı bilimsel araştırma konusu olarak reddedilmişken psikoloji bunun neredeyse tam tersini yapmıştır. Günümüzde ise bir uyaranın algılanması, dikkatin uyarana yöneltilmesi, uyaranı düşünme, bekleme, hatırlama ve analiz etme şeklindeki zihinsel süreçlerin, daha fazla değilse de, en az uyaranın kendisi gibi bir davranışsal tepkinin tespit edilmesi kadar önemli olduğu yaygın kabul görmektedir.

Tolman'ın bilişsel haritalama teorisi psikolojinin *çevresel psikoloji* olarak bilinen bir başka alanını da etkilemiştir. Bu alan, insan davranışı ile davranışın ortaya çıktığı çevre arasındaki ilişkiyle ilgilenmektedir. Çevresel psikolojide anahtar çalışma alanı, şehriniz, semtiniz, kampüsünüz veya çalıştığınız bina gibi ha-

yatınızı kuşatan çeşitli alanlar hakkında neler deneyimlediğiniz ve ne düşündüğünüzdür. Bu yerleri kavramsallaştırmanızla ilgili çalışmalara *çevresel biliş* adı verilir ve bu yerlere dair kusursuz zihinsel temsilleriniz Tolman'ın terimiyle *bilişsel haritalarınız*dır. Tolman'ın temel kavramlarını kullanan çevresel psikologlar sadece insanların çevrelerini nasıl anladıkları konusunda değil; ayrıca çevremizin nasıl tasarlanması gerektiği ve bilişsel haritalama süreçlerimize en iyi *uyum sağlayacak* şekilde nasıl uyarlanması gerektiği konusunda da etkili olmuşlardır.

Tolman'ın fikirlerinin insanlara uygulanmasına öncülük eden çevresel psikologlardan biri Lynch olmuştur (1960). Lynch, bilişsel haritalarımızı oluştururken kullandığımız 5 farklı çevresel özellik kategorisi önermiştir. *Yollar* ister araçlar için, ister yayalar, bisikletler veya gemiler için olsun, trafiği taşıdıkları algılanan anayollardır. *Kenarlar* bilişsel haritalarımızda bir bölgeyi diğerinden ayırmak için kullandığımız sınırlardır, yani vadi, duvar veya göl kıyısı gibi; ancak yollar gibi işlemezler. *Düğümler* şehir parkı, döner kavşaklar veya şelale gibi yollarla kenarların birleştiği merkez noktalardır. *Bölgeler* zihinsel temsillerimizde geniş yer kaplarlar ve tiyatro alanı veya restoran hizası gibi bazı ortak karakteristiklerle tanımlanırlar. *Yer işaretleri* bir haritada referans noktası olarak kullanılan ve genellikle saat kulesi, kilisenin çan kulesi veya yüksek ya da sıra dışı bir bina gibi belirli bir mesafeden görülebilen yapılardır.

Tolman'ın bilişsel haritalama teorisini açıkça anlatan bu ilk makalesi basıldığından bu yana, 50 yıldır, geniş çapta çeşitli araştırmalar tarafından sürekli olarak ve sık sık atıf almaktadır. Örneğin, son zamanlarda yapılan bir çalışma Tolman'ın bilişsel haritalar modelini kuşların güneşin konumuna dayanarak yer işaretlerini nasıl bulduklarını ve yüzlerce hatta binlerce mil süren göç yolculukları için bilişsel haritalarını nasıl oluşturduklarını anlamaya yönelik uygulamıştır (Bingman & Able, 2002). Başka bir alanda, turizm alanında bir çalışma el değmemiş alanlara seyahat edenlerin (doğacı turistlerin) keşfe çıktıkları arazi hakkında bilgi edinmelerini incelerken Tolman'ın fikirlerine atıfta bulunmuştur (Young, 1999). Yazar, turistlerin ulaşım şekli, o bölgeye daha önce gidip gitmedikleri, o bölgede kaldıkları gün sayısı, nereli oldukları, yaşları ve cinsiyetleri gibi bazı faktörlerin katılımcıların zihinsel haritalarının niteliğini etkilediğini bulmuştur.

Günümüzde "seyahatlerimizin" çoğu, en azından fiziksel olarak bir yere gitmemizi gerektirmiyor. Artık dünyanın herhangi bir yerine nasıl gideceğimizi internetten bulabiliyoruz. Tolman'ın bilişsel haritalar kavramsallaştırması World Wide Web (www olarak kısaltılan internet servisi, çev. notu) psikolojisi üzerine yapılan araştırmaları bile etkilemiştir. Bir anlığına internete girdiğinizde neler yaptığınızı düşünün: Keşfediyorsunuz; oradan oraya atlıyorsunuz; sörf yapıyorsunuz; geziniyorsunuz; Googlelıyorsunuz. Aslında coğrafik olarak bir yere git-

162 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

yatınızı kuşatan çeşitli alanlar hakkında neler deneyimlediğiniz ve ne düşündüğünüzdür. Bu yerleri kavramsallaştırmanızla ilgili çalışmalara *çevresel biliş* adı verilir ve bu yerlere dair kusursuz zihinsel temsilleriniz Tolman'ın terimiyle *bilişsel haritalarınız*dır. Tolman'ın temel kavramlarını kullanan çevresel psikologlar sadece insanların çevrelerini nasıl anladıkları konusunda değil; ayrıca çevremizin nasıl tasarlanması gerektiği ve bilişsel haritalama süreçlerimize en iyi *uyum sağlayacak* şekilde nasıl uyarlanması gerektiği konusunda da etkili olmuşlardır.

Tolman'ın fikirlerinin insanlara uygulanmasına öncülük eden çevresel psikologlardan biri Lynch olmuştur (1960). Lynch, bilişsel haritalarımızı oluştururken kullandığımız 5 farklı çevresel özellik kategorisi önermiştir. *Yollar* ister araçlar için, ister yayalar, bisikletler veya gemiler için olsun, trafiği taşıdıkları algılanan anayollardır. *Kenarlar* bilişsel haritalarımızda bir bölgeyi diğerinden ayırmak için kullandığımız sınırlardır, yani vadi, duvar veya göl kıyısı gibi; ancak yollar gibi işlemezler. *Düğümler* şehir parkı, döner kavşaklar veya şelale gibi yollarla kenarların birleştiği merkez noktalardır. *Bölgeler* zihinsel temsillerimizde geniş yer kaplarlar ve tiyatro alanı veya restoran hizası gibi bazı ortak karakteristiklerle tanımlanırlar. *Yer işaretleri* bir haritada referans noktası olarak kullanılan ve genellikle saat kulesi, kilisenin çan kulesi veya yüksek ya da sıra dışı bir bina gibi belirli bir mesafeden görülebilen yapılardır.

Tolman'ın bilişsel haritalama teorisini açıkça anlatan bu ilk makalesi basıldığından bu yana, 50 yıldır, geniş çapta çeşitli araştırmalar tarafından sürekli olarak ve sık sık atıf almaktadır. Örneğin, son zamanlarda yapılan bir çalışma Tolman'ın bilişsel haritalar modelini kuşların güneşin konumuna dayanarak yer işaretlerini nasıl bulduklarını ve yüzlerce hatta binlerce mil süren göç yolculukları için bilişsel haritalarını nasıl oluşturduklarını anlamaya yönelik uygulamıştır (Bingman & Able, 2002). Başka bir alanda, turizm alanında bir çalışma el değmemiş alanlara seyahat edenlerin (doğacı turistlerin) keşfe çıktıkları arazi hakkında bilgi edinmelerini incelerken Tolman'ın fikirlerine atıfta bulunmuştur (Young, 1999). Yazar, turistlerin ulaşım şekli, o bölgeye daha önce gidip gitmedikleri, o bölgede kaldıkları gün sayısı, nereli oldukları, yaşları ve cinsiyetleri gibi bazı faktörlerin katılımcıların zihinsel haritalarının niteliğini etkilediğini bulmuştur.

Günümüzde "seyahatlerimizin" çoğu, en azından fiziksel olarak bir yere gitmemizi gerektirmiyor. Artık dünyanın herhangi bir yerine nasıl gideceğimizi internetten bulabiliyoruz. Tolman'ın bilişsel haritalar kavramsallaştırması World Wide Web (www olarak kısaltılan internet servisi, çev. notu) psikolojisi üzerine yapılan araştırmaları bile etkilemiştir. Bir anlığına internete girdiğinizde neler yaptığınızı düşünün: Keşfediyorsunuz; oradan oraya atlıyorsunuz; sörf yapıyorsunuz; geziniyorsunuz; Googlelıyorsunuz. Aslında coğrafik olarak bir yere git-

162 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

yatınızı kuşatan çeşitli alanlar hakkında neler deneyimlediğiniz ve ne düşündüğünüzdür. Bu yerleri kavramsallaştırmanızla ilgili çalışmalara *çevresel biliş* adı verilir ve bu yerlere dair kusursuz zihinsel temsilleriniz Tolman'ın terimiyle *bilişsel haritalarınız*dır. Tolman'ın temel kavramlarını kullanan çevresel psikologlar sadece insanların çevrelerini nasıl anladıkları konusunda değil; ayrıca çevremizin nasıl tasarlanması gerektiği ve bilişsel haritalama süreçlerimize en iyi *uyum sağlayacak* şekilde nasıl uyarlanması gerektiği konusunda da etkili olmuşlardır.

Tolman'ın fikirlerinin insanlara uygulanmasına öncülük eden çevresel psikologlardan biri Lynch olmuştur (1960). Lynch, bilişsel haritalarımızı oluştururken kullandığımız 5 farklı çevresel özellik kategorisi önermiştir. *Yollar* ister araçlar için, ister yayalar, bisikletler veya gemiler için olsun, trafiği taşıdıkları algılanan anayollardır. *Kenarlar* bilişsel haritalarımızda bir bölgeyi diğerinden ayırmak için kullandığımız sınırlardır, yani vadi, duvar veya göl kıyısı gibi; ancak yollar gibi işlemezler. *Düğümler* şehir parkı, döner kavşaklar veya şelale gibi yollarla kenarların birleştiği merkez noktalardır. *Bölgeler* zihinsel temsillerimizde geniş yer kaplarlar ve tiyatro alanı veya restoran hizası gibi bazı ortak karakteristiklerle tanımlanırlar. *Yer işaretleri* bir haritada referans noktası olarak kullanılan ve genellikle saat kulesi, kilisenin çan kulesi veya yüksek ya da sıra dışı bir bina gibi belirli bir mesafeden görülebilen yapılardır.

Tolman'ın bilişsel haritalama teorisini açıkça anlatan bu ilk makalesi basıldığından bu yana, 50 yıldır, geniş çapta çeşitli araştırmalar tarafından sürekli olarak ve sık sık atıf almaktadır. Örneğin, son zamanlarda yapılan bir çalışma Tolman'ın bilişsel haritalar modelini kuşların güneşin konumuna dayanarak yer işaretlerini nasıl bulduklarını ve yüzlerce hatta binlerce mil süren göç yolculukları için bilişsel haritalarını nasıl oluşturduklarını anlamaya yönelik uygulamıştır (Bingman & Able, 2002). Başka bir alanda, turizm alanında bir çalışma el değmemiş alanlara seyahat edenlerin (doğacı turistlerin) keşfe çıktıkları arazi hakkında bilgi edinmelerini incelerken Tolman'ın fikirlerine atıfta bulunmuştur (Young, 1999). Yazar, turistlerin ulaşım şekli, o bölgeye daha önce gidip gitmedikleri, o bölgede kaldıkları gün sayısı, nereli oldukları, yaşları ve cinsiyetleri gibi bazı faktörlerin katılımcıların zihinsel haritalarının niteliğini etkilediğini bulmuştur.

Günümüzde "seyahatlerimizin" çoğu, en azından fiziksel olarak bir yere gitmemizi gerektirmiyor. Artık dünyanın herhangi bir yerine nasıl gideceğimizi internetten bulabiliyoruz. Tolman'ın bilişsel haritalar kavramsallaştırması World Wide Web (www olarak kısaltılan internet servisi, çev. notu) psikolojisi üzerine yapılan araştırmaları bile etkilemiştir. Bir anlığına internete girdiğinizde neler yaptığınızı düşünün: Keşfediyorsunuz; oradan oraya atlıyorsunuz; sörf yapıyorsunuz; geziniyorsunuz; Googlelıyorsunuz. Aslında coğrafik olarak bir yere git-

miyorsunuz, ancak sıklıkla bir yolculuğa çıkmış gibi hissediyorsunuz. Muhtemelen çoğunuz aşağı yukarı aynı rotayı izleyerek aynı yere tekrar gidebilirsiniz, değil mi? Öyleyse webin küçük bir kısmının zihinsel haritasını oluşturmuşsunuz. İnsan-bilgisayar ilişkileri çalışmalarının yer aldığı bir dergideki bir araştırma internette arama yapma davranışı ve insanların webde gezinme stratejilerini incelemiştir (Hodkinson ve ark., 2000). Araştırmacılar webde arama davranışını grafiğe dökmeyi, bireysel arama stratejilerini tanımlamayı başarmış ve internet aramalarının etkinliğini artıracak olası önerilerde bulunmuşlardır.

Tolman'ın araştırmaları, asırlık "Erkekler asla adres sormaz" cinsiyetçi klişesine biraz ışık tutmuş olabilecek bir çalışmayla birleştirilmiştir. Bell ve Saucier (2004) tarafından yapılan araştırma insanların cinsiyeti ve seks hormonu düzeyleri ile belirlenmiş bir rotada yollarını bulma yetenekleri arasında bağlantı olduğunu keşfetmiştir. Bir anlığına A noktasından B noktasına uzanan bir yolda gittiğinizi düşünün. Yol boyunca o mesafede bulunan yer işaretleri ve rotanızdaki ilginizi çeken belirli noktalar gibi etrafınızdan bazı zihinsel imajlar toplayacaksınız ve muhtemelen yolculuğa başladığınız yön hakkında genel bir hisse kapılacaksınız. Size bu zihinsel temsillerinizin hangi yönde oldukları sorulduğunda muhtemelen bazılarına doğru diğerlerine yanlış cevap vereceksiniz. Bir başka deyişle, rotanıza dair bir bilişsel harita oluşturmuş olacaksınız, ancak bu nadiren kusursuz olacaktır. Bell ve Saucier katılımcılara tam da bunu sormuşlardır ve birincil erkeklik hormonu olan testosteron düzeyinin fazlalığı ile bu yön belirtme görevindeki doğruluk oranının anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır; bu da bizim katılımcıların çevresel deneyimleri süresince oluşturdukları bilişsel haritaları daha iyi anlamamızı sağlamaktadır. O zaman, erkeklerin kadınlardan daha az adres sorması erkeklerin zaten nerede olduklarını bildikleri anlamına mı geliyor? Hayır. Bu bulgular kadar merak uyandırıcı olan bir şey de, *bu soruyu* cevaplamak için daha çok fazla araştırmaya ihtiyaç olduğudur.

Bell, S., & Saucier, D. (2004). Relationship among environmental pointing accuracy, mental rotation, sex, and hormones. Environment and Behavior, 36 (2), 251–275.

Bingman, V., & Able, K. (2002). Maps in birds: Representational mechanisms and neural bases. Current Opinion in Neurobiology, 12, 745–750.

Hodkinson, C., Kiel, G., & McColl-Kennedy, J. (2000). Consumer Web search behavior: Diagrammatic illustration of wayfinding on the Web. International Journal of Human-Computer Studies, 52 (5), 805–830.

Lynch, K. (1960). The image of the city. Cambridge, MA: MIT Press.

Young, M. (1999). Cognitive maps of nature-based tourists. Annals of Tourism Research, 26 (4), 817–839.

Okuma 15 Zihninizdeki Haritalar 163

miyorsunuz, ancak sıklıkla bir yolculuğa çıkmış gibi hissediyorsunuz. Muhtemelen çoğunuz aşağı yukarı aynı rotayı izleyerek aynı yere tekrar gidebilirsiniz, değil mi? Öyleyse webin küçük bir kısmının zihinsel haritasını oluşturmuşsunuz. İnsan-bilgisayar ilişkileri çalışmalarının yer aldığı bir dergideki bir araştırma internette arama yapma davranışı ve insanların webde gezinme stratejilerini incelemiştir (Hodkinson ve ark., 2000). Araştırmacılar webde arama davranışını grafiğe dökmeyi, bireysel arama stratejilerini tanımlamayı başarmış ve internet aramalarının etkinliğini artıracak olası önerilerde bulunmuşlardır.

Tolman'ın araştırmaları, asırlık "Erkekler asla adres sormaz" cinsiyetçi klişesine biraz ışık tutmuş olabilecek bir çalışmayla birleştirilmiştir. Bell ve Saucier (2004) tarafından yapılan araştırma insanların cinsiyeti ve seks hormonu düzeyleri ile belirlenmiş bir rotada yollarını bulma yetenekleri arasında bağlantı olduğunu keşfetmiştir. Bir anlığına A noktasından B noktasına uzanan bir yolda gittiğinizi düşünün. Yol boyunca o mesafede bulunan yer işaretleri ve rotanızdaki ilginizi çeken belirli noktalar gibi etrafınızdan bazı zihinsel imajlar toplayacaksınız ve muhtemelen yolculuğa başladığınız yön hakkında genel bir hisse kapılacaksınız. Size bu zihinsel temsillerinizin hangi yönde oldukları sorulduğunda muhtemelen bazılarına doğru diğerlerine yanlış cevap vereceksiniz. Bir başka deyişle, rotanıza dair bir bilişsel harita oluşturmuş olacaksınız, ancak bu nadiren kusursuz olacaktır. Bell ve Saucier katılımcılara tam da bunu sormuşlardır ve birincil erkeklik hormonu olan testosteron düzeyinin fazlalığı ile bu yön belirtme görevindeki doğruluk oranının anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır; bu da bizim katılımcıların çevresel deneyimleri süresince oluşturdukları bilişsel haritaları daha iyi anlamamızı sağlamaktadır. O zaman, erkeklerin kadınlardan daha az adres sorması erkeklerin zaten nerede olduklarını bildikleri anlamına mı geliyor? Hayır. Bu bulgular kadar merak uyandırıcı olan bir şey de, *bu soruyu* cevaplamak için daha çok fazla araştırmaya ihtiyaç olduğudur.

Bell, S., & Saucier, D. (2004). Relationship among environmental pointing accuracy, mental rotation, sex, and hormones. Environment and Behavior, 36 (2), 251–275.

Bingman, V., & Able, K. (2002). Maps in birds: Representational mechanisms and neural bases. Current Opinion in Neurobiology, 12, 745–750.

Hodkinson, C., Kiel, G., & McColl-Kennedy, J. (2000). Consumer Web search behavior: Diagrammatic illustration of wayfinding on the Web. International Journal of Human-Computer Studies, 52 (5), 805–830.

Lynch, K. (1960). The image of the city. Cambridge, MA: MIT Press.

Young, M. (1999). Cognitive maps of nature-based tourists. Annals of Tourism Research, 26 (4), 817–839.

Okuma 16: HATIRALAR İÇİN TEŞEKKÜRLER!

Loftus, E. F. (1975). Leading questions and the eyewitness report (Yönlendirici sorular ve görgü tanıklığı raporu). *Cognitive Psychology, 7,* 560-572.

PERRY MASON : Hamilton, müvekkilimin olay yerinin yakınlarında olmadığını söylerken doğru söylediğine inanıyorum.

HAMİLTON BURGER : Perry, neden kararı jüriye bırakmıyoruz?

PERRY MASON : Çünkü adil yargılanacağına inanmıyorum Hamilton. Elinizde kesin kanıt yok. Sadece dolaylı kanıtlar var.

HAMİLTON BURGER : Pekala Perry, sanırım sana anlatmanın zamanı geldi. Her şeyi gören biri var Perry. Bir *görgü tanığı* var!

Ve gizemli müziğin sesi yükselir, biliriz ki televizyonların en başarılı avukatlarından biri olan Perry Mason için yine zor bir dava olacaktır. Sonunda Mason'un galip geleceğinden oldukça emin olsak da tek bir görgü tanığının olması, bölge başsavcısı için zayıf bir davayı kaybedilmeyecek bir davaya çevirmiştir. İnsanlar cezai durumlarda neden görgü tanığı raporlarının bu kadar güçlü kanıt sağlayacağına inanırlar? Bunun sebebi kişilerin bir olayı olduğu gibi hatırladıklarına inanmaya meyilli olmamızdır. Bir başka deyişle bellek tipik olarak, video veya DVD gibi tam olarak gördüğümüz şeyin *tekrar oynatılması* gibi düşünülmektedir. Ancak bellekle çalışan psikologlar insan belleğinin güvenilirliği hakkında pek çok şey gibi bu konuyu da sorgulanır hale getirmişlerdir.

Bellek alanında önde gelen araştırmacılardan biri de Washington Üniversitesi'nden Elizabeth Loftus'tur. Loftus, bir olayın bellekten geri getirildiğinde tam olarak yeniden canlandırılmadığını bulmuştur. Bunun yerine gerçek olay *yeniden yapılandırılmaktadır*. Loftus'un araştırmalarında yeniden yapılandırıcı bellek, bir deneyimimizi bellekten geri getirirken oluşan boşlukları doldurmak için yeni ve mevcut bilgileri kullanmamızın bir sonucudur. Loftus belleğin bizim inandığımız gibi değişmez olmadığını, zamanla biçimlendirilebilir ve değişebilir olduğunu öne sürmektedir. Birine 5 yıl önce yaptığınız tatili anlatsanız deneyimlerinizi olduğu gibi yeniden canlandırdığınızı *düşünürsünüz* ancak muhtemelen öyle değildir. Bunun yerine hatıranızı daha önceden anlattığınız zamanları, o veya başka tatillerden başka deneyimlerinizi, belki geçen sene izlediğiniz ve tatil yaptığınız yere benzer bir yerde çekilmiş bir film gibi pek çok kaynaktan yararlanarak hatırayı yeniden yaratıyorsunuzdur. Ortak bir hatıranız olan bir arkadaşınızla o hatırayı hiç aynı hatırlama-

164 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

Okuma 16: HATIRALAR İÇİN TEŞEKKÜRLER!

Loftus, E. F. (1975). Leading questions and the eyewitness report (Yönlendirici sorular ve görgü tanıklığı raporu). *Cognitive Psychology, 7,* 560-572.

PERRY MASON : Hamilton, müvekkilimin olay yerinin yakınlarında olmadığını söylerken doğru söylediğine inanıyorum.

HAMİLTON BURGER : Perry, neden kararı jüriye bırakmıyoruz?

PERRY MASON : Çünkü adil yargılanacağına inanmıyorum Hamilton. Elinizde kesin kanıt yok. Sadece dolaylı kanıtlar var.

HAMİLTON BURGER : Pekala Perry, sanırım sana anlatmanın zamanı geldi. Her şeyi gören biri var Perry. Bir *görgü tanığı* var!

Ve gizemli müziğin sesi yükselir, biliriz ki televizyonların en başarılı avukatlarından biri olan Perry Mason için yine zor bir dava olacaktır. Sonunda Mason'un galip geleceğinden oldukça emin olsak da tek bir görgü tanığının olması, bölge başsavcısı için zayıf bir davayı kaybedilmeyecek bir davaya çevirmiştir. İnsanlar cezai durumlarda neden görgü tanığı raporlarının bu kadar güçlü kanıt sağlayacağına inanırlar? Bunun sebebi kişilerin bir olayı olduğu gibi hatırladıklarına inanmaya meyilli olmamızdır. Bir başka deyişle bellek tipik olarak, video veya DVD gibi tam olarak gördüğümüz şeyin *tekrar oynatılması* gibi düşünülmektedir. Ancak bellekle çalışan psikologlar insan belleğinin güvenilirliği hakkında pek çok şey gibi bu konuyu da sorgulanır hale getirmişlerdir.

Bellek alanında önde gelen araştırmacılardan biri de Washington Üniversitesi'nden Elizabeth Loftus'tur. Loftus, bir olayın bellekten geri getirildiğinde tam olarak yeniden canlandırılmadığını bulmuştur. Bunun yerine gerçek olay *yeniden yapılandırılmaktadır*. Loftus'un araştırmalarında yeniden yapılandırıcı bellek, bir deneyimimizi bellekten geri getirirken oluşan boşlukları doldurmak için yeni ve mevcut bilgileri kullanmamızın bir sonucudur. Loftus belleğin bizim inandığımız gibi değişmez olmadığını, zamanla biçimlendirilebilir ve değişebilir olduğunu öne sürmektedir. Birine 5 yıl önce yaptığınız tatili anlatsanız deneyimlerinizi olduğu gibi yeniden canlandırdığınızı *düşünürsünüz* ancak muhtemelen öyle değildir. Bunun yerine hatıranızı daha önceden anlattığınız zamanları, o veya başka tatillerden başka deneyimlerinizi, belki geçen sene izlediğiniz ve tatil yaptığınız yere benzer bir yerde çekilmiş bir film gibi pek çok kaynaktan yararlanarak hatırayı yeniden yaratıyorsunuzdur. Ortak bir hatıranız olan bir arkadaşınızla o hatırayı hiç aynı hatırlama-

dığınızı biliyorsunuzdur. Sıklıkla aynı anda yaşadığınız bir şeyi nasıl bu kadar farklı hatırladığınıza şaşırırsınız!

Genellikle bu farklılıklar ilginç ve zararsız olmaktan öteye gitmez. Ancak yasal işlemlerde sanığın akıbeti bir görgü tanığının ifadesine bağlı olabilir ve belleğin yeniden yapılandırmalarının kritik önemi olabilir. Loftus, ilk araştırmalarında sorunun sorulduğu üsluptaki çok küçük farklılıkların kişinin olaya dair hatıralarını değiştirebildiğini bulmuştur. Örneğin, bir araba kazasına tanık olan kişilere "Kırık bir far gördünüz mü?" veya "Kırık farı gördünüz mü?" soruları sorulduğunda, kazada hiç kırılan bir far olmasa bile, birinci cümledeki *bir* sözcüğünün daha belirsiz bir durumu ifade etmesi, ikinci cümleye daha fazla evet cevabı verilmesine yol açmaktadır. İkinci cümlede far kelimesine getirilen –ı eki baştan kırık bir far olduğunu varsayar ve bu da çoğu tanığın olayı yeniden yapılandırırken hatıralarına bir yenisini eklemelerine neden olur.

Loftus'un, bu tartışmanın odağındaki makalesi en sık atıf alanlardan biridir, çünkü bu makale konuyla ilgili, teorisini büyük bir adım ileriye götüren dört çalışmayı rapor etmektedir. Bu çalışmalarda Loftus, yalnızca görgü tanıklarına sorulan soruların üslubunun, tanıkların daha sonra başka sorular sorulduğunda olaya dair hatırladıklarını değiştirdiğini göstermiştir. Bu araştırmalar hem bellek teorisini hem de ceza hukukunu etkilemiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Bu çalışmalar bir kişinin olaya dair hatıralarını değiştirebilecek ön varsayımlar içeren soruların gücüne odaklanmaktadır. Loftus ön varsayımını, sorunun mantıklı olması için gerekli bir durum olarak tanımlamaktadır. Örneğin, bir otomobil kazasına tanık oldunuz ve size "Hız yapan arabanın içinde kaç kişi vardı?" diye soruyorum. Bu soru arabanın hız yaptığı ön varsayımını içerir. Peki ya araba aslında hızlı gitmiyorsa? Her halükarda soruyu cevaplarsınız çünkü soru arabanın hızıyla değil içindeki yolcularla ilgilidir. Ancak Loftus, sorunun üslubu dolayısıyla olaya ilişkin belleğinize hızı da ekleyebileceğinizi iddia etmiştir. Sonuç olarak size daha sonra başka bir soru sorulduğunda arabanın hız yaptığını söylemeniz daha muhtemeldir. Loftus, görgü tanıklarına tanık olunan olayla ilgili yanlış bir ön varsayım içeren sorular sorulduğunda, yeni *yanlış* bilginin tanığın olaya dair hatıralarına eklenebileceğini ve tanığın sonraki ifadesinde kendini göstereceğini öne sürmüştür.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Dört deney raporu için yöntem ve sonuçlar aşağıdaki alt bölümlerde özetlenmiştir.

Okuma 16 Hatıralar İçin Teşekkürler! 165

dığınızı biliyorsunuzdur. Sıklıkla aynı anda yaşadığınız bir şeyi nasıl bu kadar farklı hatırladığınıza şaşırırsınız!

Genellikle bu farklılıklar ilginç ve zararsız olmaktan öteye gitmez. Ancak yasal işlemlerde sanığın akıbeti bir görgü tanığının ifadesine bağlı olabilir ve belleğin yeniden yapılandırmalarının kritik önemi olabilir. Loftus, ilk araştırmalarında sorunun sorulduğu üsluptaki çok küçük farklılıkların kişinin olaya dair hatıralarını değiştirebildiğini bulmuştur. Örneğin, bir araba kazasına tanık olan kişilere "Kırık bir far gördünüz mü?" veya "Kırık farı gördünüz mü?" soruları sorulduğunda, kazada hiç kırılan bir far olmasa bile, birinci cümledeki *bir* sözcüğünün daha belirsiz bir durumu ifade etmesi, ikinci cümleye daha fazla evet cevabı verilmesine yol açmaktadır. İkinci cümlede far kelimesine getirilen –ı eki baştan kırık bir far olduğunu varsayar ve bu da çoğu tanığın olayı yeniden yapılandırırken hatıralarına bir yenisini eklemelerine neden olur.

Loftus'un, bu tartışmanın odağındaki makalesi en sık atıf alanlardan biridir, çünkü bu makale konuyla ilgili, teorisini büyük bir adım ileriye götüren dört çalışmayı rapor etmektedir. Bu çalışmalarda Loftus, yalnızca görgü tanıklarına sorulan soruların üslubunun, tanıkların daha sonra başka sorular sorulduğunda olaya dair hatırladıklarını değiştirdiğini göstermiştir. Bu araştırmalar hem bellek teorisini hem de ceza hukukunu etkilemiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Bu çalışmalar bir kişinin olaya dair hatıralarını değiştirebilecek ön varsayımlar içeren soruların gücüne odaklanmaktadır. Loftus ön varsayımını, sorunun mantıklı olması için gerekli bir durum olarak tanımlamaktadır. Örneğin, bir otomobil kazasına tanık oldunuz ve size "Hız yapan arabanın içinde kaç kişi vardı?" diye soruyorum. Bu soru arabanın hız yaptığı ön varsayımını içerir. Peki ya araba aslında hızlı gitmiyorsa? Her halükarda soruyu cevaplarsınız çünkü soru arabanın hızıyla değil içindeki yolcularla ilgilidir. Ancak Loftus, sorunun üslubu dolayısıyla olaya ilişkin belleğinize hızı da ekleyebileceğinizi iddia etmiştir. Sonuç olarak size daha sonra başka bir soru sorulduğunda arabanın hız yaptığını söylemeniz daha muhtemeldir. Loftus, görgü tanıklarına tanık olunan olayla ilgili yanlış bir ön varsayım içeren sorular sorulduğunda, yeni *yanlış* bilginin tanığın olaya dair hatıralarına eklenebileceğini ve tanığın sonraki ifadesinde kendini göstereceğini öne sürmüştür.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Dört deney raporu için yöntem ve sonuçlar aşağıdaki alt bölümlerde özetlenmiştir.

Okuma 16 Hatıralar İçin Teşekkürler! 165

dığınızı biliyorsunuzdur. Sıklıkla aynı anda yaşadığınız bir şeyi nasıl bu kadar farklı hatırladığınıza şaşırırsınız!

Genellikle bu farklılıklar ilginç ve zararsız olmaktan öteye gitmez. Ancak yasal işlemlerde sanığın akıbeti bir görgü tanığının ifadesine bağlı olabilir ve belleğin yeniden yapılandırmalarının kritik önemi olabilir. Loftus, ilk araştırmalarında sorunun sorulduğu üsluptaki çok küçük farklılıkların kişinin olaya dair hatıralarını değiştirebildiğini bulmuştur. Örneğin, bir araba kazasına tanık olan kişilere "Kırık bir far gördünüz mü?" veya "Kırık farı gördünüz mü?" soruları sorulduğunda, kazada hiç kırılan bir far olmasa bile, birinci cümledeki *bir* sözcüğünün daha belirsiz bir durumu ifade etmesi, ikinci cümleye daha fazla evet cevabı verilmesine yol açmaktadır. İkinci cümlede far kelimesine getirilen –ı eki baştan kırık bir far olduğunu varsayar ve bu da çoğu tanığın olayı yeniden yapılandırırken hatıralarına bir yenisini eklemelerine neden olur.

Loftus'un, bu tartışmanın odağındaki makalesi en sık atıf alanlardan biridir, çünkü bu makale konuyla ilgili, teorisini büyük bir adım ileriye götüren dört çalışmayı rapor etmektedir. Bu çalışmalarda Loftus, yalnızca görgü tanıklarına sorulan soruların üslubunun, tanıkların daha sonra başka sorular sorulduğunda olaya dair hatırladıklarını değiştirdiğini göstermiştir. Bu araştırmalar hem bellek teorisini hem de ceza hukukunu etkilemiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Bu çalışmalar bir kişinin olaya dair hatıralarını değiştirebilecek ön varsayımlar içeren soruların gücüne odaklanmaktadır. Loftus ön varsayımını, sorunun mantıklı olması için gerekli bir durum olarak tanımlamaktadır. Örneğin, bir otomobil kazasına tanık oldunuz ve size "Hız yapan arabanın içinde kaç kişi vardı?" diye soruyorum. Bu soru arabanın hız yaptığı ön varsayımını içerir. Peki ya araba aslında hızlı gitmiyorsa? Her halükarda soruyu cevaplarsınız çünkü soru arabanın hızıyla değil içindeki yolcularla ilgilidir. Ancak Loftus, sorunun üslubu dolayısıyla olaya ilişkin belleğinize hızı da ekleyebileceğinizi iddia etmiştir. Sonuç olarak size daha sonra başka bir soru sorulduğunda arabanın hız yaptığını söylemeniz daha muhtemeldir. Loftus, görgü tanıklarına tanık olunan olayla ilgili yanlış bir ön varsayım içeren sorular sorulduğunda, yeni *yanlış* bilginin tanığın olaya dair hatıralarına eklenebileceğini ve tanığın sonraki ifadesinde kendini göstereceğini öne sürmüştür.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Dört deney raporu için yöntem ve sonuçlar aşağıdaki alt bölümlerde özetlenmiştir.

Deney 1

İlk çalışmada 150 katılımcı küçük gruplar halinde, bir sürücünün ters yöne girerek dur tabelasına çarpması sonucu beş arabanın zincirleme kaza yaptığı bir filmi izlemiştir. Kaza sadece 4 saniye ve filmin tamamı bir dakikadan daha kısa sürmüştür. Filmden sonra katılımcılara on sorudan oluşan bir anket verilmiştir. Katılımcıların yarısına verilen anketlerin ilk sorusu "A arabası (dur tabelasına çarpan araba) tabelaya çarptığında ne kadar hızlı gidiyordu?" şeklindedir. Diğer katılımcılara verilen anketin ilk sorusu ise "A arabası sağa döndüğünde ne kadar hızlı gidiyordu?" şeklindedir. Araştırmacılar son soru hariç geri kalan sorularla pek ilgilenmemektedir, son soru ise bütün katılımcılar için aynıdır ve "A arabası için bir dur tabelası gördünüz mü?" şeklindedir.

Arabanın "sağa dönmesi" ile ilgili sorunun sorulduğu grupta sadece 26 kişi (%35) A arabası için bir dur tabelası gördüklerini söylerken, dur tabelasıyla ilgili sorunun sorulduğu grupta 40 kişi (%53) tabelayı gördüğünü söylemiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır.

Deney 2

Loftus'un rapor ettiği ikinci çalışma bu seride gecikmeli bellek testi içeren ilk ve tanık olunan olay olarak otomobil kazasının kullanılmadığı tek çalışmadır. Bu çalışmada 40 katılımcıya *Diary of a Student Revolution* filminden 3 dakikalık bir kesit izletilmiştir. Bu klipte bir dersi bölen sekiz savaş karşıtı gösterici görülmektedir. Film izletildikten sonra katılımcılara kliple ilgili 20 soru içeren bir anket verilmiştir. Katılımcıların yarısına "Sınıfa giren *dört* göstericinin lideri erkek miydi?" diye sorulmuştur. Diğer katılımcılara ise "Sınıfa giren *on iki* göstericinin lideri erkek miydi?" diye sorulmuştur. Diğer sorular iki grup için de birebir aynıydı.

Bu ilk testten bir hafta sonra her iki gruptaki katılımcılar geri dönüp filmi tekrar izlemeden film hakkında 20 yeni soruyu cevaplamışlardır. Çalışmanın sonucuna katkı sağlayan sorulardan biri "Sınıfa giren kaç gösterici gördünüz?" sorusuydu. Unutmayın ki her iki grup da aynı filmi izlemişti ve 12 veya 4 göstericiden bahseden soru hariç aynı soruları cevaplamışlardı.

Daha önce 12 gösterici olduğu ön varsayımını içeren sorunun sorulduğu grup sınıfa giren gösterici sayısını ortalama 8.85 olarak bildirmiştir. Dört gösterici ile ilgili sorunun sorulduğu grubun cevap ortalaması ise 6.40'tır. Bu fark anlamlı düzeydedir. Bu deney, bir sorunun üslubunun katılımcıların tanık oldukları olayın temel karakteristiklerini hatırladıklarını nasıl değiştirdiğini göstermiştir.

166 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

Deney 1

İlk çalışmada 150 katılımcı küçük gruplar halinde, bir sürücünün ters yöne girerek dur tabelasına çarpması sonucu beş arabanın zincirleme kaza yaptığı bir filmi izlemiştir. Kaza sadece 4 saniye ve filmin tamamı bir dakikadan daha kısa sürmüştür. Filmden sonra katılımcılara on sorudan oluşan bir anket verilmiştir. Katılımcıların yarısına verilen anketlerin ilk sorusu "A arabası (dur tabelasına çarpan araba) tabelaya çarptığında ne kadar hızlı gidiyordu?" şeklindedir. Diğer katılımcılara verilen anketin ilk sorusu ise "A arabası sağa döndüğünde ne kadar hızlı gidiyordu?" şeklindedir. Araştırmacılar son soru hariç geri kalan sorularla pek ilgilenmemektedir, son soru ise bütün katılımcılar için aynıdır ve "A arabası için bir dur tabelası gördünüz mü?" şeklindedir.

Arabanın "sağa dönmesi" ile ilgili sorunun sorulduğu grupta sadece 26 kişi (%35) A arabası için bir dur tabelası gördüklerini söylerken, dur tabelasıyla ilgili sorunun sorulduğu grupta 40 kişi (%53) tabelayı gördüğünü söylemiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır.

Deney 2

Loftus'un rapor ettiği ikinci çalışma bu seride gecikmeli bellek testi içeren ilk ve tanık olunan olay olarak otomobil kazasının kullanılmadığı tek çalışmadır. Bu çalışmada 40 katılımcıya *Diary of a Student Revolution* filminden 3 dakikalık bir kesit izletilmiştir. Bu klipte bir dersi bölen sekiz savaş karşıtı gösterici görülmektedir. Film izletildikten sonra katılımcılara kliple ilgili 20 soru içeren bir anket verilmiştir. Katılımcıların yarısına "Sınıfa giren *dört* göstericinin lideri erkek miydi?" diye sorulmuştur. Diğer katılımcılara ise "Sınıfa giren *on iki* göstericinin lideri erkek miydi?" diye sorulmuştur. Diğer sorular iki grup için de birebir aynıydı.

Bu ilk testten bir hafta sonra her iki gruptaki katılımcılar geri dönüp filmi tekrar izlemeden film hakkında 20 yeni soruyu cevaplamışlardır. Çalışmanın sonucuna katkı sağlayan sorulardan biri "Sınıfa giren kaç gösterici gördünüz?" sorusuydu. Unutmayın ki her iki grup da aynı filmi izlemişti ve 12 veya 4 göstericiden bahseden soru hariç aynı soruları cevaplamışlardı.

Daha önce 12 gösterici olduğu ön varsayımını içeren sorunun sorulduğu grup sınıfa giren gösterici sayısını ortalama 8.85 olarak bildirmiştir. Dört gösterici ile ilgili sorunun sorulduğu grubun cevap ortalaması ise 6.40'tır. Bu fark anlamlı düzeydedir. Bu deney, bir sorunun üslubunun katılımcıların tanık oldukları olayın temel karakteristiklerini hatırladıklarını nasıl değiştirdiğini göstermiştir.

Deney 3

Bu üçüncü deney sorunun yapısında olan yanlış bir ön varsayımın, katılımcıların bir hatırayı yeniden yapılandırırken aslında orada olmayan nesneleri hatıralarına eklemelerine yol açıp açmayacağını görmek üzere tasarlanmıştır. Katılımcılara (150 üniversite öğrencisi) beyaz bir spor arabanın olduğu kısa bir kaza videosu izletilmiş ve sonra videonun içeriğiyle ilgili 10 soru sorulmuştur. Katılımcıların sadece yarısına sorulan bir soru "Beyaz spor araba *samanlığı geçtikten sonra* kasaba yolunda ne kadar hızlı gidiyordu?" şeklindedir. Katılımcıların diğer yarısına ise "Beyaz spor araba kasaba yolunda ne kadar hızlı gidiyordu?" diye sorulmuştur. Bir önceki çalışmada olduğu gibi katılımcılar bir hafta sonra geri dönmüş ve kazayla ilgili 10 yeni soruyu cevaplamışlardır. İncelenen esas soru "Videoda samanlık gördünüz mü?" sorusuydu.

Daha önce samanlıktan bahsedilen sorunun sorulduğu gruptan 13 katılımcı (%17.3); samanlıktan bahsedilmeyen sorunun sorulduğu grupta ise sadece 2 katılımcı (%2.7) bu soruya "evet" cevabı vermiştir. Yine bu fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Deney 4

Bu makalede rapor edilen son deney biraz daha detaylı olarak iki amacı karşılayacak şekilde tasarlanmıştır. Loftus ilk olarak, Deney 3'te görülen bellekte yeniden yapılandırma etkisini daha ileri düzeyde göstermek istemiştir. İkinci olarak da soruda yanlış bir varsayım olarak yer almasa bile bir nesneden sadece bahsetmenin, o nesnenin belleğe eklenmesine neden olup olmayacağını merak etmiştir. Örneğin filmde samanlık olmadığı halde size doğrudan "Samanlık gördünüz mü?" diye sorulduğunu düşünün. Muhtemelen "Hayır" cevabını verirsiniz. Peki ya bir hafta sonra yeniden sorulduğunda bu samanlık olaya ilişkin belleğinize sızmış olabilir mi? Loftus dördüncü deneyinde bunu test etmiştir.

50 katılımcı üç gruba ayrılarak bir arabanın içinden çekilen ve sonunda arabanın bebek arabası süren bir adama çarptığı 3 dakikalık bir film izlemişlerdir. Daha sonra üç gruba da film hakkında sorular içeren kitapçıklar verilmiştir. Bu kitapçıklar aşağıdaki şekildedir:

Grup D: Doğrudan soru grubuna 40 "dolgu" soru ve var olmayan nesnelerle ilgili doğrudan 5 anahtar soru içeren kitapçıklar verilmiştir; örneğin "Filmdeki samanlığı gördünüz mü?" (bkz. Tablo 16-1.)

Grup Y: Yanlış ön varsayım grubuna ise aynı 40 dolgu soruyu ve aynı var olmayan nesneler hakkında yanlış ön varsayımlar içeren 5 anahtar soru-

Okuma 16 Hatıralar İçin Teşekkürler! 167

Deney 3

Bu üçüncü deney sorunun yapısında olan yanlış bir ön varsayımın, katılımcıların bir hatırayı yeniden yapılandırırken aslında orada olmayan nesneleri hatıralarına eklemelerine yol açıp açmayacağını görmek üzere tasarlanmıştır. Katılımcılara (150 üniversite öğrencisi) beyaz bir spor arabanın olduğu kısa bir kaza videosu izletilmiş ve sonra videonun içeriğiyle ilgili 10 soru sorulmuştur. Katılımcıların sadece yarısına sorulan bir soru "Beyaz spor araba *samanlığı geçtikten sonra* kasaba yolunda ne kadar hızlı gidiyordu?" şeklindedir. Katılımcıların diğer yarısına ise "Beyaz spor araba kasaba yolunda ne kadar hızlı gidiyordu?" diye sorulmuştur. Bir önceki çalışmada olduğu gibi katılımcılar bir hafta sonra geri dönmüş ve kazayla ilgili 10 yeni soruyu cevaplamışlardır. İncelenen esas soru "Videoda samanlık gördünüz mü?" sorusuydu.

Daha önce samanlıktan bahsedilen sorunun sorulduğu gruptan 13 katılımcı (%17.3); samanlıktan bahsedilmeyen sorunun sorulduğu grupta ise sadece 2 katılımcı (%2.7) bu soruya "evet" cevabı vermiştir. Yine bu fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Deney 4

Bu makalede rapor edilen son deney biraz daha detaylı olarak iki amacı karşılayacak şekilde tasarlanmıştır. Loftus ilk olarak, Deney 3'te görülen bellekte yeniden yapılandırma etkisini daha ileri düzeyde göstermek istemiştir. İkinci olarak da soruda yanlış bir varsayım olarak yer almasa bile bir nesneden sadece bahsetmenin, o nesnenin belleğe eklenmesine neden olup olmayacağını merak etmiştir. Örneğin filmde samanlık olmadığı halde size doğrudan "Samanlık gördünüz mü?" diye sorulduğunu düşünün. Muhtemelen "Hayır" cevabını verirsiniz. Peki ya bir hafta sonra yeniden sorulduğunda bu samanlık olaya ilişkin belleğinize sızmış olabilir mi? Loftus dördüncü deneyinde bunu test etmiştir.

50 katılımcı üç gruba ayrılarak bir arabanın içinden çekilen ve sonunda arabanın bebek arabası süren bir adama çarptığı 3 dakikalık bir film izlemişlerdir. Daha sonra üç gruba da film hakkında sorular içeren kitapçıklar verilmiştir. Bu kitapçıklar aşağıdaki şekildedir:

Grup D: Doğrudan soru grubuna 40 "dolgu" soru ve var olmayan nesnelerle ilgili doğrudan 5 anahtar soru içeren kitapçıklar verilmiştir; örneğin "Filmdeki samanlığı gördünüz mü?" (bkz. Tablo 16-1.)

Grup Y: Yanlış ön varsayım grubuna ise aynı 40 dolgu soruyu ve aynı var olmayan nesneler hakkında yanlış ön varsayımlar içeren 5 anahtar soru-

TABLO 16-1 Katılımcıların Filme Alınmış Kazadan Hatırladıklarındaki Var Olmayan Objelerin Görünüşü ve Devamında Doğrudan Sorular ile Yanlış Varsayımlar

		1 HAFTA SONRA GRUPLARIN DOĞRUDAN SORULARA VERDİĞİ "EVET" CEVABININ YÜZDESİ		
DOĞRUDAN SORULAR	YANLIŞ VARSAYIMLAR	D	K	Y
Filmde okul otobüsü gördünüz mü?	Çocukları okul otobüsüne binerken gördünüz mü?	12	6	26
Filmin başında bir kamyonet gördünüz mü?	Filmin başında kamyonet arabanın yanında mı park halindeydi?	8	0	22
Kasaba yolundaki orta şeridi gördünüz mü?	Diğer araba kasaba yolundaki orta şeridi kullandı mı?	14	8	26
Bebek arabası süren bir kadın gördünüz mü?	Kadın bebek arabasını yola doğru mu sürdü?	36	26	54
Samanlık gördünüz mü?	Samanlığın önüne park etmiş bir kamyonet gördünüz mü?	8	2	18

K=kontrol grubu
D=doğrudan-soru grubu
Y=yanlış-soru grubu
(s.568'den uyarlanmıştır.)

nun olduğu kitapçıklar verilmiştir; örneğin "Samanlığın önüne park etmiş bir kamyonet gördünüz mü?"

Grup K: Kontrol grubundakilere sadece aynı 40 dolgu soru verilmiştir.

Bir hafta sonra katılımcılar geri dönmüş ve film hakkında 20 yeni soruyu cevaplamışlardır. Sorulardan 5'i bir hafta önce doğrudan-soru grubuna sorulan anahtar soruların aynısıdır. Yani D grubu bu soruları iki kez görmüştür. Bağımlı ölçüm (sonuç) her bir grupta var olmayan nesneleri hatırladığını iddia eden katılımcıların yüzdesidir.

Tablo 16-1 her üç grubun bulgularını özetlemektedir. Filmde okul servisi, kamyon, yolun ortasında çizgi, bebek arabası süren kadın veya samanlık olmadığını unutmayın. Bütün sorular birleştirildiğinde, 1 hafta sonra doğrudan sorulara "evet" cevabı verenlerin yüzdesi yanlış-ön varsayım grubunda %29.2;

168 *Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek*

TABLO 16-1 Katılımcıların Filme Alınmış Kazadan Hatırladıklarındaki Var Olmayan Objelerin Görünüşü ve Devamında Doğrudan Sorular ile Yanlış Varsayımlar

		1 HAFTA SONRA GRUPLARIN DOĞRUDAN SORULARA VERDİĞİ "EVET" CEVABININ YÜZDESİ		
DOĞRUDAN SORULAR	YANLIŞ VARSAYIMLAR	D	K	Y
Filmde okul otobüsü gördünüz mü?	Çocukları okul otobüsüne binerken gördünüz mü?	12	6	26
Filmin başında bir kamyonet gördünüz mü?	Filmin başında kamyonet arabanın yanında mı park halindeydi?	8	0	22
Kasaba yolundaki orta şeridi gördünüz mü?	Diğer araba kasaba yolundaki orta şeridi kullandı mı?	14	8	26
Bebek arabası süren bir kadın gördünüz mü?	Kadın bebek arabasını yola doğru mu sürdü?	36	26	54
Samanlık gördünüz mü?	Samanlığın önüne park etmiş bir kamyonet gördünüz mü?	8	2	18

K=kontrol grubu
D=doğrudan-soru grubu
Y=yanlış-soru grubu
(s.568'den uyarlanmıştır.)

nun olduğu kitapçıklar verilmiştir; örneğin "Samanlığın önüne park etmiş bir kamyonet gördünüz mü?"

Grup K: Kontrol grubundakilere sadece aynı 40 dolgu soru verilmiştir.

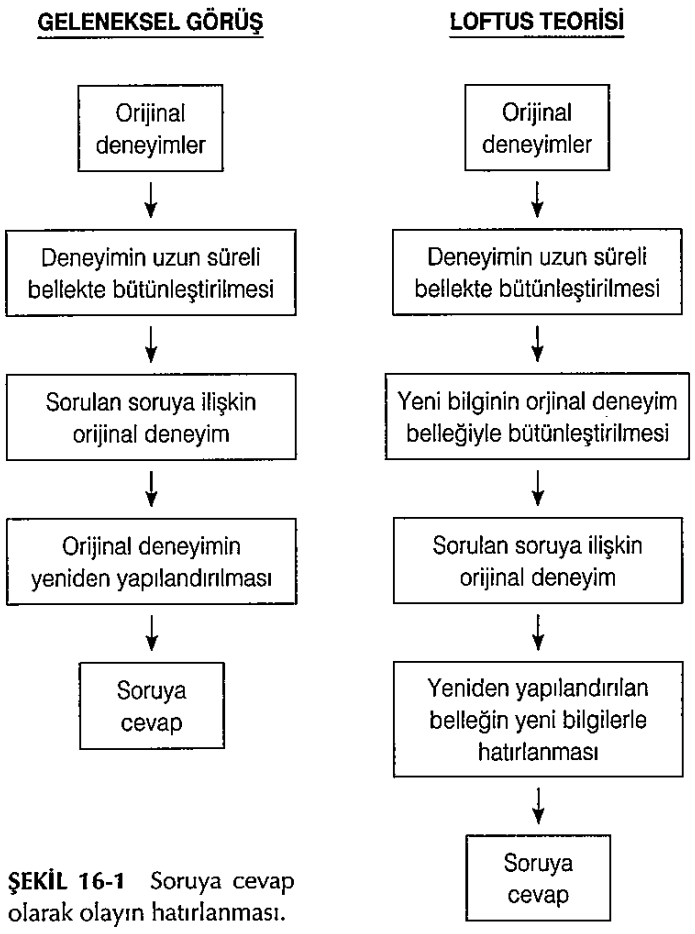
Bir hafta sonra katılımcılar geri dönmüş ve film hakkında 20 yeni soruyu cevaplamışlardır. Sorulardan 5'i bir hafta önce doğrudan-soru grubuna sorulan anahtar soruların aynısıdır. Yani D grubu bu soruları iki kez görmüştür. Bağımlı ölçüm (sonuç) her bir grupta var olmayan nesneleri hatırladığını iddia eden katılımcıların yüzdesidir.

Tablo 16-1 her üç grubun bulgularını özetlemektedir. Filmde okul servisi, kamyon, yolun ortasında çizgi, bebek arabası süren kadın veya samanlık olmadığını unutmayın. Bütün sorular birleştirildiğinde, 1 hafta sonra doğrudan sorulara "evet" cevabı verenlerin yüzdesi yanlış-ön varsayım grubunda %29.2;

doğrudan-soru grubunda %15.6; kontrol grubunda ise %8.4 olarak bulunmuştur. Doğrudan-soru grubu ile yanlış-ön varsayım grubu arasında hem her soru için ayrı ayrı hem de bütün sorular birleştirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır.

TARTIŞMA

Bu ve diğer çalışmalara dayanarak Loftus tam bir bellek ve hatırlama teorisinin, bir olaya ait asıl hatıra, yeni bir bilgi ile bütünleştirildiğinde belleğin yeniden bir yapılandırma süreci içerdiğini savunmuştur. Bu çalışmaların sonuçları hatırlamanın basitçe bir olayın, doğruluk derecesi değişse bile, yeniden can-



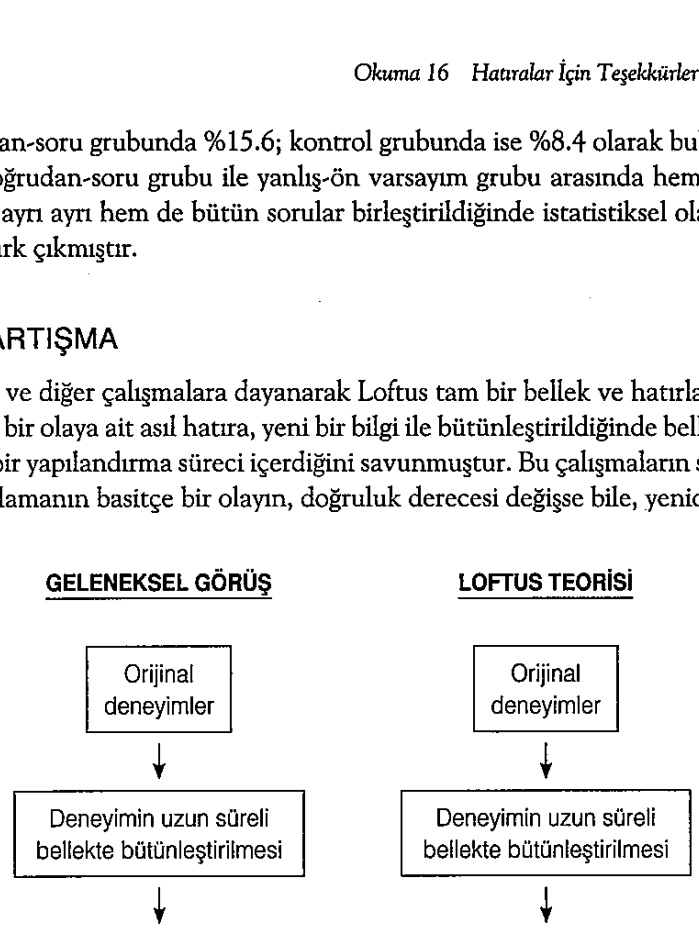
ŞEKİL 16-1 Soruya cevap olarak olayın hatırlanması.

Okuma 16 Hatıralar İçin Teşekkürler! 169

doğrudan-soru grubunda %15.6; kontrol grubunda ise %8.4 olarak bulunmuştur. Doğrudan-soru grubu ile yanlış-ön varsayım grubu arasında hem her soru için ayrı ayrı hem de bütün sorular birleştirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır.

TARTIŞMA

Bu ve diğer çalışmalara dayanarak Loftus tam bir bellek ve hatırlama teorisinin, bir olaya ait asıl hatıra, yeni bir bilgi ile bütünleştirildiğinde belleğin yeniden bir yapılandırma süreci içerdiğini savunmuştur. Bu çalışmaların sonuçları hatırlamanın basitçe bir olayın, doğruluk derecesi değişse bile, yeniden can-



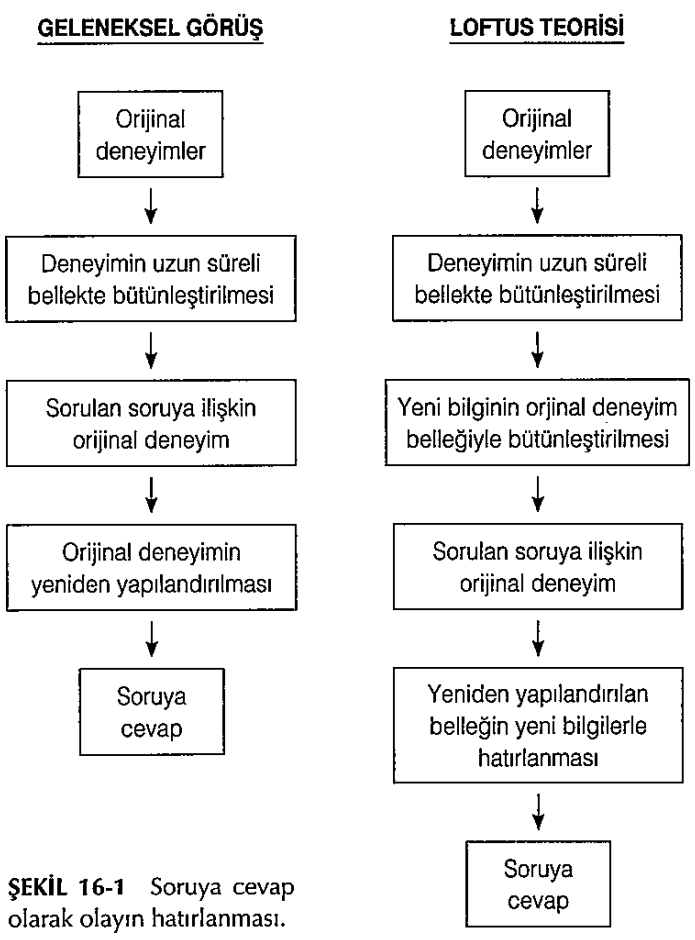
ŞEKİL 16-1 Soruya cevap olarak olayın hatırlanması.

Okuma 16 Hatıralar İçin Teşekkürler! 169

doğrudan-soru grubunda %15.6; kontrol grubunda ise %8.4 olarak bulunmuştur. Doğrudan-soru grubu ile yanlış-ön varsayım grubu arasında hem her soru için ayrı ayrı hem de bütün sorular birleştirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır.

TARTIŞMA

Bu ve diğer çalışmalara dayanarak Loftus tam bir bellek ve hatırlama teorisinin, bir olaya ait asıl hatıra, yeni bir bilgi ile bütünleştirildiğinde belleğin yeniden bir yapılandırma süreci içerdiğini savunmuştur. Bu çalışmaların sonuçları hatırlamanın basitçe bir olayın, doğruluk derecesi değişse bile, yeniden can-



ŞEKİL 16-1 Soruya cevap olarak olayın hatırlanması.

landırılmasını içermesiyle açıklanamaz. Şekil 16-1 geleneksel hatırlama teorisi ile Loftus tarafından yeniden formüle edilen süreci karşılaştırmalı olarak göstermektedir. Göreceğiniz üzere ekstra bir adım olarak yeni bilginin belleğe eklenmesi ilave edilmiştir. Bu yeni bilgi de orijinal bellek temsilinin değiştirilmesine veya *yeniden yapılandırılmasına* neden olmaktadır. Daha sonra size olayla ilgili bir soru sorulduğunda hatırladığınız şey olayın orijinali değil sizin yapılandırdığınız şekli olacaktır. Loftus, bu yeniden yapılandırma sürecinin, samanlıkların, okul servislerinin, kamyonların, bebek arabası süren kadınların ve yolların orta çizgilerinin orijinal deneyimlerin bir parçası değilken katılımcıları belleklerinde hatırlanmalarının sebebi olduğunu iddia etmiştir. Sorulardaki yanlış ön varsayım istemsiz olarak katılımcılara olaya ilişkin bellekleriyle bütünleşen yeni bilgi sağlamıştır.

Bu fikri ceza soruşturmalarına uygulayan Loftus, bir suça tanık olanların sıklıkla birden fazla sorgulandıklarına dikkat çekmiştir. Bu kişiler olay yerinde polis tarafından sorgulanmış, davacıya atanan avukatla görüşme yapmış ve mahkemede yeniden sorgulanmış olabilirler. Bu çeşitli soru-cevap seansları boyunca, büyük olasılıkla niyetsiz olarak, sayısız yollarla yanlış ön varsayımlarda bulunulmuş olması olasıdır. Yaygın olarak sorulan "Adamın silahı neye benziyordu?" veya "Çalıntı araba nerede duruyordu?" gibi kulağa masum gelen soruların, bu nesneler gerçekten orada olsa da olmasa da tanığın bir silah veya çalıntı arabayı hatırlama şansını artırdığı gösterilmiştir (Smith & Ellsworth, 1987). Her ne kadar avukatlar, hakim ve jüri tanığın gördüğü şeyi tekrar canlandırdığını varsaysa da, Loftus tanık tarafından hatırlanan şeyin "değiştirilmiş bellek temsiline dayanarak yeniden üretilen resim" (s. 571) olduğunu iddia etmiştir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Pek çok çalışma Loftus'un görgü tanıklığı üzerine yaptığı etkileyici çalışmaların bütününü temsil etmektedir. Loftus'un 1975'teki makalesine atıfta bulunan bir çalışma avukatların karmaşık sorularının tanıkların doğru cevap vermelerini ve kendilerinden eminliklerini nasıl olumsuz etkilediğini incelemiştir (Kebbell & Giles, 2000). Bütün katılımcılar birebir aynı olay videolarını izlemiş ve bir hafta sonra gördükleri şey hakkında sorgulanmışlardır. Katılımcıların yarısına kafa karıştıran bir dille sorular sorulmuş (bilirsiniz, ".... doğru değil mi?" gibi avukat konuşmaları); diğer yarısına ise aynı sorular basit bir dille sorulmuştur. Sonuçlar açıktır: soruların kafa karıştırıcı dille sorulduğu grubun, doğrudan sorulduğu grubun görgü tanıklığı raporlarına göre daha az doğrudur ve soruları cevaplarken kendilerinden daha az emindiler. Başka bir araş-

170 *Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek*

landırılmasını içermesiyle açıklanamaz. Şekil 16-1 geleneksel hatırlama teorisi ile Loftus tarafından yeniden formüle edilen süreci karşılaştırmalı olarak göstermektedir. Göreceğiniz üzere ekstra bir adım olarak yeni bilginin belleğe eklenmesi ilave edilmiştir. Bu yeni bilgi de orijinal bellek temsilinin değiştirilmesine veya *yeniden yapılandırılmasına* neden olmaktadır. Daha sonra size olayla ilgili bir soru sorulduğunda hatırladığınız şey olayın orijinali değil sizin yapılandırdığınız şekli olacaktır. Loftus, bu yeniden yapılandırma sürecinin, samanlıkların, okul servislerinin, kamyonların, bebek arabası süren kadınların ve yolların orta çizgilerinin orijinal deneyimlerin bir parçası değilken katılımcıları belleklerinde hatırlanmalarının sebebi olduğunu iddia etmiştir. Sorulardaki yanlış ön varsayım istemsiz olarak katılımcılara olaya ilişkin bellekleriyle bütünleşen yeni bilgi sağlamıştır.

Bu fikri ceza soruşturmalarına uygulayan Loftus, bir suça tanık olanların sıklıkla birden fazla sorgulandıklarına dikkat çekmiştir. Bu kişiler olay yerinde polis tarafından sorgulanmış, davacıya atanan avukatla görüşme yapmış ve mahkemede yeniden sorgulanmış olabilirler. Bu çeşitli soru-cevap seansları boyunca, büyük olasılıkla niyetsiz olarak, sayısız yollarla yanlış ön varsayımlarda bulunulmuş olması olasıdır. Yaygın olarak sorulan "Adamın silahı neye benziyordu?" veya "Çalıntı araba nerede duruyordu?" gibi kulağa masum gelen soruların, bu nesneler gerçekten orada olsa da olmasa da tanığın bir silah veya çalıntı arabayı hatırlama şansını artırdığı gösterilmiştir (Smith & Ellsworth, 1987). Her ne kadar avukatlar, hakim ve jüri tanığın gördüğü şeyi tekrar canlandırdığını varsaysa da, Loftus tanık tarafından hatırlanan şeyin "değiştirilmiş bellek temsiline dayanarak yeniden üretilen resim" (s. 571) olduğunu iddia etmiştir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Pek çok çalışma Loftus'un görgü tanıklığı üzerine yaptığı etkileyici çalışmaların bütününü temsil etmektedir. Loftus'un 1975'teki makalesine atıfta bulunan bir çalışma avukatların karmaşık sorularının tanıkların doğru cevap vermelerini ve kendilerinden eminliklerini nasıl olumsuz etkilediğini incelemiştir (Kebbell & Giles, 2000). Bütün katılımcılar birebir aynı olay videolarını izlemiş ve bir hafta sonra gördükleri şey hakkında sorgulanmışlardır. Katılımcıların yarısına kafa karıştıran bir dille sorular sorulmuş (bilirsiniz, ".... doğru değil mi?" gibi avukat konuşmaları); diğer yarısına ise aynı sorular basit bir dille sorulmuştur. Sonuçlar açıktır: soruların kafa karıştırıcı dille sorulduğu grubun, doğrudan sorulduğu grubun görgü tanıklığı raporlarına göre daha az doğrudur ve soruları cevaplarken kendilerinden daha az emindiler. Başka bir araş-

170 *Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek*

landırılmasını içermesiyle açıklanamaz. Şekil 16-1 geleneksel hatırlama teorisi ile Loftus tarafından yeniden formüle edilen süreci karşılaştırmalı olarak göstermektedir. Göreceğiniz üzere ekstra bir adım olarak yeni bilginin belleğe eklenmesi ilave edilmiştir. Bu yeni bilgi de orijinal bellek temsilinin değiştirilmesine veya *yeniden yapılandırılmasına* neden olmaktadır. Daha sonra size olayla ilgili bir soru sorulduğunda hatırladığınız şey olayın orijinali değil sizin yapılandırdığınız şekli olacaktır. Loftus, bu yeniden yapılandırma sürecinin, samanlıkların, okul servislerinin, kamyonların, bebek arabası süren kadınların ve yolların orta çizgilerinin orijinal deneyimlerin bir parçası değilken katılımcıları belleklerinde hatırlanmalarının sebebi olduğunu iddia etmiştir. Sorulardaki yanlış ön varsayım istemsiz olarak katılımcılara olaya ilişkin bellekleriyle bütünleşen yeni bilgi sağlamıştır.

Bu fikri ceza soruşturmalarına uygulayan Loftus, bir suça tanık olanların sıklıkla birden fazla sorgulandıklarına dikkat çekmiştir. Bu kişiler olay yerinde polis tarafından sorgulanmış, davacıya atanan avukatla görüşme yapmış ve mahkemede yeniden sorgulanmış olabilirler. Bu çeşitli soru-cevap seansları boyunca, büyük olasılıkla niyetsiz olarak, sayısız yollarla yanlış ön varsayımlarda bulunulmuş olması olasıdır. Yaygın olarak sorulan "Adamın silahı neye benziyordu?" veya "Çalıntı araba nerede duruyordu?" gibi kulağa masum gelen soruların, bu nesneler gerçekten orada olsa da olmasa da tanığın bir silah veya çalıntı arabayı hatırlama şansını artırdığı gösterilmiştir (Smith & Ellsworth, 1987). Her ne kadar avukatlar, hakim ve jüri tanığın gördüğü şeyi tekrar canlandırdığını varsaysa da, Loftus tanık tarafından hatırlanan şeyin "değiştirilmiş bellek temsiline dayanarak yeniden üretilen resim" (s. 571) olduğunu iddia etmiştir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Pek çok çalışma Loftus'un görgü tanıklığı üzerine yaptığı etkileyici çalışmaların bütününü temsil etmektedir. Loftus'un 1975'teki makalesine atıfta bulunan bir çalışma avukatların karmaşık sorularının tanıkların doğru cevap vermelerini ve kendilerinden eminliklerini nasıl olumsuz etkilediğini incelemiştir (Kebbell & Giles, 2000). Bütün katılımcılar birebir aynı olay videolarını izlemiş ve bir hafta sonra gördükleri şey hakkında sorgulanmışlardır. Katılımcıların yarısına kafa karıştıran bir dille sorular sorulmuş (bilirsiniz, ".... doğru değil mi?" gibi avukat konuşmaları); diğer yarısına ise aynı sorular basit bir dille sorulmuştur. Sonuçlar açıktır: soruların kafa karıştırıcı dille sorulduğu grubun, doğrudan sorulduğu grubun görgü tanıklığı raporlarına göre daha az doğrudur ve soruları cevaplarken kendilerinden daha az emindiler. Başka bir araş-

tırma, görgü tanıklarına birden fazla suçlu fotoğraf dizisi gösterildiğinde (hukuki uygulamalarda yaygın bir durumdur) doğru faili tanımlayabilme oranlarının düştüğünü, çünkü görgü tanıklarının orijinal olayı yeniden yapılandırırken gösterilen daha yeni yüzleri de eklediklerini göstermiştir (Pezdek & Blandon-Gitlin, 2005).

Bir başka ilgi çekici çalışma Loftus'un çalışmalarını, gerçeklikten çok hayal dünyasına yakın olarak rapor edilen, uzaylılar tarafından kaçırılma, beden-dışı deneyimler, altıncı his olayları, hayaletlerle karşılaşma gibi "fantastik hatıralara" uygulamıştır (French, 2003). Açıkçası, rapor edilen bu hatıraların doğru olması bahsedilen doğaüstü olayların da gerçek olduğu anlamına gelmekteydi. Ancak araştırmalar bize tekrar tekrar bu tür olayların *asla* bilimsel olarak gösterilmediğini söylemektedir. O halde hatıraların sorumlusu nedir? Bunun cevabı bu okumanın önceki kısımlarında bahsedildiği üzere insan belleğinin yanılabilirliğinde ve güvenilmezliğinde, ve belki de beyinlerimizin gerçekte hiç olmamış olaylara dair hatıralar *yaratma* yeteneğinde saklı olabilir. French'in dikkat çektiği gibi, "yanlış hatıralara yatkınlıkla korelasyon içinde olduğu gösterilen bir grup psikolojik değişken (ör., hipnotik yatkınlık, bölünme eğilimi gibi) doğaüstü deneyimler bildirme eğilimiyle de korelasyon içindedir" (French, s.153).

Görgü tanıklığı alanında süregelen çalışmalarına ek olarak Elizabeth Loftus şu anda, bastırılmış çocukluk hatıraları hakkındaki ateşli tartışmalarda da önde gelen uzmanlardan biridir. Bu tartışmanın bir tarafında, bazen geçmişlerinde istismar edilmiş, ancak yakın zamanda, sıklıkla bir terapistin yardımıyla bu istismarı hatırladıklarını iddia eden insanlar vardır. Bu kurbanların aniden hatırlamasına ilişkin genel açıklama bastırılan travmatik anıların bilinçdışı olduğunu ve yalnızca yakın bir zaman önce ortaya çıktığını varsayar. Diğer tarafta ise birden istismarla suçlanan ancak bunu kati bir şekilde inkar eden ve bu hatıraların tamamen hayal ürünü olduğunu veya terapi sırasında bir şekilde aklına girdiğini iddia edenler vardır (bu tartışmanın bir derlemesi için bkz. Garry & Loftus, 1994). Bu tartışma Loftus'un bellek çalışmaları alanıyla doğrudan ilişkilidir.

Loftus'un *The Myth of Supressed Memories: False Memories and Allegations of Sexual Abuse (Bastırılmış Anılar Efsanesi: Yanlış Anılar ve Cinsel İstismar Suçlamaları)* (Loftus & Ketcham, 1994) kitabında bu alandaki bulgularını özetlemiş ve bunların hepsini bir arada ele almıştır. Loftus, bastırılmış anıların kesinlikle var olmadığını iddia etmekte ve birçok çalışmasında bunu kanıtlamış da görünmektedir. Aslında Loftus, bütün kavramı ve bilinçdışı diye bir şeyin varlığını sorgulayan psikologların önde gelenlerindendir. Loftus'un iddiasının temel özelliklerinden biri, özellikle travmatik anılarımızın *en iyi* hatırladığımız anılar olmaya meyilli oldukları tekrar tekrar gösterilen deneysel kanıtlar olmalarıdır. Ancak klinisyenler sıklıkla bastırılmış cinsel istismar anıları ve belirli ve

Okuma 16 Hatıralar İçin Teşekkürler! 171

tırma, görgü tanıklarına birden fazla suçlu fotoğraf dizisi gösterildiğinde (hukuki uygulamalarda yaygın bir durumdur) doğru faili tanımlayabilme oranlarının düştüğünü, çünkü görgü tanıklarının orijinal olayı yeniden yapılandırırken gösterilen daha yeni yüzleri de eklediklerini göstermiştir (Pezdek & Blandon-Gitlin, 2005).

Bir başka ilgi çekici çalışma Loftus'un çalışmalarını, gerçeklikten çok hayal dünyasına yakın olarak rapor edilen, uzaylılar tarafından kaçırılma, beden-dışı deneyimler, altıncı his olayları, hayaletlerle karşılaşma gibi "fantastik hatıralara" uygulamıştır (French, 2003). Açıkçası, rapor edilen bu hatıraların doğru olması bahsedilen doğaüstü olayların da gerçek olduğu anlamına gelmekteydi. Ancak araştırmalar bize tekrar tekrar bu tür olayların *asla* bilimsel olarak gösterilmediğini söylemektedir. O halde hatıraların sorumlusu nedir? Bunun cevabı bu okumanın önceki kısımlarında bahsedildiği üzere insan belleğinin yanılabilirliğinde ve güvenilmezliğinde, ve belki de beyinlerimizin gerçekte hiç olmamış olaylara dair hatıralar *yaratma* yeteneğinde saklı olabilir. French'in dikkat çektiği gibi, "yanlış hatıralara yatkınlıkla korelasyon içinde olduğu gösterilen bir grup psikolojik değişken (ör., hipnotik yatkınlık, bölünme eğilimi gibi) doğaüstü deneyimler bildirme eğilimiyle de korelasyon içindedir" (French, s.153).

Görgü tanıklığı alanında süregelen çalışmalarına ek olarak Elizabeth Loftus şu anda, bastırılmış çocukluk hatıraları hakkındaki ateşli tartışmalarda da önde gelen uzmanlardan biridir. Bu tartışmanın bir tarafında, bazen geçmişlerinde istismar edilmiş, ancak yakın zamanda, sıklıkla bir terapistin yardımıyla bu istismarı hatırladıklarını iddia eden insanlar vardır. Bu kurbanların aniden hatırlamasına ilişkin genel açıklama bastırılan travmatik anıların bilinçdışı olduğunu ve yalnızca yakın bir zaman önce ortaya çıktığını varsayar. Diğer tarafta ise birden istismarla suçlanan ancak bunu kati bir şekilde inkar eden ve bu hatıraların tamamen hayal ürünü olduğunu veya terapi sırasında bir şekilde aklına girdiğini iddia edenler vardır (bu tartışmanın bir derlemesi için bkz. Garry & Loftus, 1994). Bu tartışma Loftus'un bellek çalışmaları alanıyla doğrudan ilişkilidir.

Loftus'un *The Myth of Supressed Memories: False Memories and Allegations of Sexual Abuse (Bastırılmış Anılar Efsanesi: Yanlış Anılar ve Cinsel İstismar Suçlamaları)* (Loftus & Ketcham, 1994) kitabında bu alandaki bulgularını özetlemiş ve bunların hepsini bir arada ele almıştır. Loftus, bastırılmış anıların kesinlikle var olmadığını iddia etmekte ve birçok çalışmasında bunu kanıtlamış da görünmektedir. Aslında Loftus, bütün kavramı ve bilinçdışı diye bir şeyin varlığını sorgulayan psikologların önde gelenlerindendir. Loftus'un iddiasının temel özelliklerinden biri, özellikle travmatik anılarımızın *en iyi* hatırladığımız anılar olmaya meyilli oldukları tekrar tekrar gösterilen deneysel kanıtlar olmalarıdır. Ancak klinisyenler sıklıkla bastırılmış cinsel istismar anıları ve belirli ve

yoğun terapi çeşitleri sayesinde bu anıların yüzeye çıkarılmasına dair örnekler rapor etmektedirler. Görünüşte birbirinin zıttı olan bu iki görüş nasıl bağdaştırılabilir? Loftus, klinisyenlerin bastırma olarak göreceği üç olası bellek bozukluğu önermektedir (Loftus, Josyln & Polage, 1998). Birincisi, erken dönemdeki cinsel istismar bastırılmış değil, basitçe unutulmuş olabilir. Çocukların, bir istismar olayının cinsel boyutunu anlayamadıkları zaman o olayı çok az hatırladıklarını gösteren araştırmalara atıfta bulunmaktadır. İkincisi, terapideki insanların travmatik bir anıları olmadıklarını *söylemeleri*, ama aslında asla unutmamış olmaları olasıdır. Bir şey hakkında düşünmekten kaçınmak ile o şeyi unutmak birbirinden farklıdır. Ve üçüncüsü, Loftus şunu iddia etmektedir: "insanlar aslında yaşanmamış bir travmatik olayın yaşandığına ve bastırıldığına *inanabilir*. Bazı koşullar altında, bu bozuklukların bazı farklı şekillerde bir araya gelmesi bastırma olarak yorumlanabilecek durumlara yol açabilir" (s.781).

Tahmin edeceğiniz gibi Loftus'un bastırılan ve geri kazanılan hatıralar konusundaki pozisyonu eleştirisiz kalmamıştır (ör.; Spitzer & Avis, 2006; Steinberg, 2000). Sonuçta Loftus'un bastırmanın gücüne olan itirazı, psikoloji ve psikoterapi hakkında Freud'dan itibaren var olan yaygın inançların karşısındadır. Dahası, pek çok terapist ve kurbanın, istismar anılarının yıllarca bastırılıp sonra yeniden kazanılabileceği inancında fazla kişisel çıkarları vardır. Ancak, Loftus'un kusursuz ve özenli çalışmalarını dikkatlice okumak herkesin bu inancı sorgulamasına sebep olacaktır.

SON SÖZ

Çoğu kişi tarafından Elizabeth Loftus, belleğin yeniden yapılandırılması ve görgü tanıklığı hataları alanlarında öncü bir araştırmacı olarak düşünülmektedir. Loftus'un bu alanlardaki çalışmaları devam etmektedir. Elde ettiği bulgular yıllardır meydan okumalara gayet iyi direnmiş ve alandaki diğer araştırmacılar tarafından da desteklenmiştir.

Bugün psikolojik ve yasa/kanunları konu edinen mesleklerde, görgü tanığı raporlarının olay sonrası bilgilerin belleğe eklenmesi gibi pek çok hata kaynağına açık olduğu şüphesi vardır. Loftus ve diğerleri tarafından yapılan araştırmaların tamamı sayesinde artık adli süreçlerdeki görgü tanıklarının gücü ve güvenilirliği haklı olarak sorgulanmaktadır. Loftus, jüriye görgü tanığının ifadesini değerlendirirken gereken özeni göstermek için en çok aranan (genelde savunma için) bilir kişi olmuştur.

Loftus'un 1994 yılındaki kitabında özetlediği haliyle "Bellek çalışıyorum ve şüpheciyim" (Loftus & Ketcham, 1994, s.7). Belki de hepimiz öyle olmalıyız.

172 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

yoğun terapi çeşitleri sayesinde bu anıların yüzeye çıkarılmasına dair örnekler rapor etmektedirler. Görünüşte birbirinin zıttı olan bu iki görüş nasıl bağdaştırılabilir? Loftus, klinisyenlerin bastırma olarak göreceği üç olası bellek bozukluğu önermektedir (Loftus, Josyln & Polage, 1998). Birincisi, erken dönemdeki cinsel istismar bastırılmış değil, basitçe unutulmuş olabilir. Çocukların, bir istismar olayının cinsel boyutunu anlayamadıkları zaman o olayı çok az hatırladıklarını gösteren araştırmalara atıfta bulunmaktadır. İkincisi, terapideki insanların travmatik bir anıları olmadıklarını *söylemeleri*, ama aslında asla unutmamış olmaları olasıdır. Bir şey hakkında düşünmekten kaçınmak ile o şeyi unutmak birbirinden farklıdır. Ve üçüncüsü, Loftus şunu iddia etmektedir: "insanlar aslında yaşanmamış bir travmatik olayın yaşandığına ve bastırıldığına *inanabilir*. Bazı koşullar altında, bu bozuklukların bazı farklı şekillerde bir araya gelmesi bastırma olarak yorumlanabilecek durumlara yol açabilir" (s.781).

Tahmin edeceğiniz gibi Loftus'un bastırılan ve geri kazanılan hatıralar konusundaki pozisyonu eleştirisiz kalmamıştır (ör.; Spitzer & Avis, 2006; Steinberg, 2000). Sonuçta Loftus'un bastırmanın gücüne olan itirazı, psikoloji ve psikoterapi hakkında Freud'dan itibaren var olan yaygın inançların karşısındadır. Dahası, pek çok terapist ve kurbanın, istismar anılarının yıllarca bastırılıp sonra yeniden kazanılabileceği inancında fazla kişisel çıkarları vardır. Ancak, Loftus'un kusursuz ve özenli çalışmalarını dikkatlice okumak herkesin bu inancı sorgulamasına sebep olacaktır.

SON SÖZ

Çoğu kişi tarafından Elizabeth Loftus, belleğin yeniden yapılandırılması ve görgü tanıklığı hataları alanlarında öncü bir araştırmacı olarak düşünülmektedir. Loftus'un bu alanlardaki çalışmaları devam etmektedir. Elde ettiği bulgular yıllardır meydan okumalara gayet iyi direnmiş ve alandaki diğer araştırmacılar tarafından da desteklenmiştir.

Bugün psikolojik ve yasa/kanunları konu edinen mesleklerde, görgü tanığı raporlarının olay sonrası bilgilerin belleğe eklenmesi gibi pek çok hata kaynağına açık olduğu şüphesi vardır. Loftus ve diğerleri tarafından yapılan araştırmaların tamamı sayesinde artık adli süreçlerdeki görgü tanıklarının gücü ve güvenilirliği haklı olarak sorgulanmaktadır. Loftus, jüriye görgü tanığının ifadesini değerlendirirken gereken özeni göstermek için en çok aranan (genelde savunma için) bilir kişi olmuştur.

Loftus'un 1994 yılındaki kitabında özetlediği haliyle "Bellek çalışıyorum ve şüpheciyim" (Loftus & Ketcham, 1994, s.7). Belki de hepimiz öyle olmalıyız.

172 Bölüm IV Zeka, Biliş ve Bellek

yoğun terapi çeşitleri sayesinde bu anıların yüzeye çıkarılmasına dair örnekler rapor etmektedirler. Görünüşte birbirinin zıttı olan bu iki görüş nasıl bağdaştırılabilir? Loftus, klinisyenlerin bastırma olarak göreceği üç olası bellek bozukluğu önermektedir (Loftus, Josyln & Polage, 1998). Birincisi, erken dönemdeki cinsel istismar bastırılmış değil, basitçe unutulmuş olabilir. Çocukların, bir istismar olayının cinsel boyutunu anlayamadıkları zaman o olayı çok az hatırladıklarını gösteren araştırmalara atıfta bulunmaktadır. İkincisi, terapideki insanların travmatik bir anıları olmadıklarını *söylemeleri*, ama aslında asla unutmamış olmaları olasıdır. Bir şey hakkında düşünmekten kaçınmak ile o şeyi unutmak birbirinden farklıdır. Ve üçüncüsü, Loftus şunu iddia etmektedir: "insanlar aslında yaşanmamış bir travmatik olayın yaşandığına ve bastırıldığına *inanabilir*. Bazı koşullar altında, bu bozuklukların bazı farklı şekillerde bir araya gelmesi bastırma olarak yorumlanabilecek durumlara yol açabilir" (s.781).

Tahmin edeceğiniz gibi Loftus'un bastırılan ve geri kazanılan hatıralar konusundaki pozisyonu eleştirisiz kalmamıştır (ör.; Spitzer & Avis, 2006; Steinberg, 2000). Sonuçta Loftus'un bastırmanın gücüne olan itirazı, psikoloji ve psikoterapi hakkında Freud'dan itibaren var olan yaygın inançların karşısındadır. Dahası, pek çok terapist ve kurbanın, istismar anılarının yıllarca bastırılıp sonra yeniden kazanılabileceği inancında fazla kişisel çıkarları vardır. Ancak, Loftus'un kusursuz ve özenli çalışmalarını dikkatlice okumak herkesin bu inancı sorgulamasına sebep olacaktır.

SON SÖZ

Çoğu kişi tarafından Elizabeth Loftus, belleğin yeniden yapılandırılması ve görgü tanıklığı hataları alanlarında öncü bir araştırmacı olarak düşünülmektedir. Loftus'un bu alanlardaki çalışmaları devam etmektedir. Elde ettiği bulgular yıllardır meydan okumalara gayet iyi direnmiş ve alandaki diğer araştırmacılar tarafından da desteklenmiştir.

Bugün psikolojik ve yasa/kanunları konu edinen mesleklerde, görgü tanığı raporlarının olay sonrası bilgilerin belleğe eklenmesi gibi pek çok hata kaynağına açık olduğu şüphesi vardır. Loftus ve diğerleri tarafından yapılan araştırmaların tamamı sayesinde artık adli süreçlerdeki görgü tanıklarının gücü ve güvenilirliği haklı olarak sorgulanmaktadır. Loftus, jüriye görgü tanığının ifadesini değerlendirirken gereken özeni göstermek için en çok aranan (genelde savunma için) bilir kişi olmuştur.

Loftus'un 1994 yılındaki kitabında özetlediği haliyle "Bellek çalışıyorum ve şüpheciyim" (Loftus & Ketcham, 1994, s.7). Belki de hepimiz öyle olmalıyız.

French, C. (2003). Fantastic memories: The relevance of research into eyewitness testimony and false memories for reports of anomalous experiences. Journal of Consciousness Studies, 10, 153–174.

Garry, M., & Loftus, E. (1994). Repressed memories of childhood trauma: Could some of them be suggested? USA Today Magazine, 122, 82–85.

Kebbell, M., & Giles, C. (2000). Some experimental influences of lawyers' complicated questions on eyewitness confidence and accuracy. Journal of Psychology, 134 (2), 129–139.

Loftus, E., Joslyn, S., & Polage, D. (1998). Repression: A mistaken impression? Development and Psychopathology, 10 (4), 781–792.

Loftus, E., & Ketcham, K. (1994). The myth of repressed memories: False accusations and allegations of sexual abuse. New York: St. Martin's Press.

Pezdek, K., & Blandon-Gitlin, I. (2005). When is an intervening line-up most likely to affect eyewitness identification accuracy? Legal and Criminological Psychology, 10 (2), 247–263.

Smith, V., & Ellsworth, P. (1987). The social psychology of eyewitness accuracy: Leading questions and communicator expertise. Journal of Applied Psychology, 72, 294–300.

Spitzer, B., & Avis, J. M. (2006). Recounting graphic sexual abuse memories in therapy: The impact on women's healing. Journal of Family Violence 21(3), 173–184.

Steinberg, M. (2000). The stranger in the mirror. Psychology Today, 33, 34.

Okuma 16 Hatıralar İçin Teşekkürler! 173

French, C. (2003). Fantastic memories: The relevance of research into eyewitness testimony and false memories for reports of anomalous experiences. Journal of Consciousness Studies, 10, 153–174.

Garry, M., & Loftus, E. (1994). Repressed memories of childhood trauma: Could some of them be suggested? USA Today Magazine, 122, 82–85.

Kebbell, M., & Giles, C. (2000). Some experimental influences of lawyers' complicated questions on eyewitness confidence and accuracy. Journal of Psychology, 134 (2), 129–139.

Loftus, E., Joslyn, S., & Polage, D. (1998). Repression: A mistaken impression? Development and Psychopathology, 10 (4), 781–792.

Loftus, E., & Ketcham, K. (1994). The myth of repressed memories: False accusations and allegations of sexual abuse. New York: St. Martin's Press.

Pezdek, K., & Blandon-Gitlin, I. (2005). When is an intervening line-up most likely to affect eyewitness identification accuracy? Legal and Criminological Psychology, 10 (2), 247–263.

Smith, V., & Ellsworth, P. (1987). The social psychology of eyewitness accuracy: Leading questions and communicator expertise. Journal of Applied Psychology, 72, 294–300.

Spitzer, B., & Avis, J. M. (2006). Recounting graphic sexual abuse memories in therapy: The impact on women's healing. Journal of Family Violence 21(3), 173–184.

Steinberg, M. (2000). The stranger in the mirror. Psychology Today, 33, 34.

Okuma 16 Hatıralar İçin Teşekkürler! 173

French, C. (2003). Fantastic memories: The relevance of research into eyewitness testimony and false memories for reports of anomalous experiences. Journal of Consciousness Studies, 10, 153–174.

Garry, M., & Loftus, E. (1994). Repressed memories of childhood trauma: Could some of them be suggested? USA Today Magazine, 122, 82–85.

Kebbell, M., & Giles, C. (2000). Some experimental influences of lawyers' complicated questions on eyewitness confidence and accuracy. Journal of Psychology, 134 (2), 129–139.

Loftus, E., Joslyn, S., & Polage, D. (1998). Repression: A mistaken impression? Development and Psychopathology, 10 (4), 781–792.

Loftus, E., & Ketcham, K. (1994). The myth of repressed memories: False accusations and allegations of sexual abuse. New York: St. Martin's Press.

Pezdek, K., & Blandon-Gitlin, I. (2005). When is an intervening line-up most likely to affect eyewitness identification accuracy? Legal and Criminological Psychology, 10 (2), 247–263.

Smith, V., & Ellsworth, P. (1987). The social psychology of eyewitness accuracy: Leading questions and communicator expertise. Journal of Applied Psychology, 72, 294–300.

Spitzer, B., & Avis, J. M. (2006). Recounting graphic sexual abuse memories in therapy: The impact on women's healing. Journal of Family Violence 21(3), 173–184.

Steinberg, M. (2000). The stranger in the mirror. Psychology Today, 33, 34.

Bölüm
V

İNSAN GELİŞİMİ

Okuma 17 SEVGİYİ KEŞFETMEK
Okuma 18 GÖRÜŞÜN DIŞINDA AMA ZİHNİN DEĞİL
Okuma 19 NE KADAR AHLAKLISINIZ?
Okuma 20 KONTROL ELİNDE VE HALİNDEN MEMNUN!

Psikolojinin insan gelişimi alanı aslında herkesin doğumdan ölüme dek içinden geçtiği bir takım karmaşık gelişimsel değişimlerle ilgilenmektedir. Bu alan davranış bilimleri içinde en karmaşık uzmanlık alanlarından biridir. Her ne kadar büyüyünce yegane bireyler haline gelsek de gelişimimiz benzer ve tahmin edilebilirdir; ve görece sabit belirli programlara göre meydana gelir. Gelişim psikolojisindeki en etkili araştırma alanları bebek ve anne arasındaki bağlanma veya bağ kurma süreçleri, entelektüel becerilerin gelişimi ve yaşlanma sürecine bağlı değişimlerdir.

Psikoloji alanında yürütülmüş en meşhur ve etkili araştırmalardan bazıları bu bölümde tartışılmaktadır. Harry Harlow'un maymunlarla yaptığı çalışma, erken bebeklikteki bağlanmanın sonraki dönemlerde psikolojik uyum üzerindeki önemini göstermiştir. Jean Piaget'nin geniş kapsamlı keşifleri bugün bilişsel gelişim hakkında bildiğimiz her şeyin temelini şekillendirmiştir; burada Piaget'nin çalışmalarının küçük bir parçası detaylı olarak anlatılmıştır, böylece onun yöntemlerindeki dehaya ve rapor ettiği bulgulardaki netliğe bir göz atabilirsiniz. Bir sonrakinde Lawrence Kohlberg tarafından yürütülen ve ahlaki karakterin nasıl geliştiğine ve neden bazı insanların diğerlerinden daha ahlaklı göründüğüne odaklanan araştırmalar bütünü incelenmektedir. Bunlara ek olarak, insan gelişimi ömür boyu sürdüğünden, hayatının hangi aşamasında olursa olsun nasıl herkesin kendi seçimlerinin, eylemlerinin ve kaderlerinin kontrolüne sahip olduklarını hissetmeye ihtiyacı olduğunu göstermek için Ellen Langer ve Judith Rodin'in bilinen makalesinin (sıklıkla 'bitki çalışması' olarak bahsedilir) tartışması da dahil edilmiştir.

Bölüm
V

İNSAN GELİŞİMİ

Okuma 17 SEVGİYİ KEŞFETMEK
Okuma 18 GÖRÜŞÜN DIŞINDA AMA ZİHNİN DEĞİL
Okuma 19 NE KADAR AHLAKLISINIZ?
Okuma 20 KONTROL ELİNDE VE HALİNDEN MEMNUN!

Psikolojinin insan gelişimi alanı aslında herkesin doğumdan ölüme dek içinden geçtiği bir takım karmaşık gelişimsel değişimlerle ilgilenmektedir. Bu alan davranış bilimleri içinde en karmaşık uzmanlık alanlarından biridir. Her ne kadar büyüyünce yegane bireyler haline gelsek de gelişimimiz benzer ve tahmin edilebilirdir; ve görece sabit belirli programlara göre meydana gelir. Gelişim psikolojisindeki en etkili araştırma alanları bebek ve anne arasındaki bağlanma veya bağ kurma süreçleri, entelektüel becerilerin gelişimi ve yaşlanma sürecine bağlı değişimlerdir.

Psikoloji alanında yürütülmüş en meşhur ve etkili araştırmalardan bazıları bu bölümde tartışılmaktadır. Harry Harlow'un maymunlarla yaptığı çalışma, erken bebeklikteki bağlanmanın sonraki dönemlerde psikolojik uyum üzerindeki önemini göstermiştir. Jean Piaget'nin geniş kapsamlı keşifleri bugün bilişsel gelişim hakkında bildiğimiz her şeyin temelini şekillendirmiştir; burada Piaget'nin çalışmalarının küçük bir parçası detaylı olarak anlatılmıştır, böylece onun yöntemlerindeki dehaya ve rapor ettiği bulgulardaki netliğe bir göz atabilirsiniz. Bir sonrakinde Lawrence Kohlberg tarafından yürütülen ve ahlaki karakterin nasıl geliştiğine ve neden bazı insanların diğerlerinden daha ahlaklı göründüğüne odaklanan araştırmalar bütünü incelenmektedir. Bunlara ek olarak, insan gelişimi ömür boyu sürdüğünden, hayatının hangi aşamasında olursa olsun nasıl herkesin kendi seçimlerinin, eylemlerinin ve kaderlerinin kontrolüne sahip olduklarını hissetmeye ihtiyacı olduğunu göstermek için Ellen Langer ve Judith Rodin'in bilinen makalesinin (sıklıkla 'bitki çalışması' olarak bahsedilir) tartışması da dahil edilmiştir.

Bölüm
V

İNSAN GELİŞİMİ

Okuma 17 SEVGİYİ KEŞFETMEK
Okuma 18 GÖRÜŞÜN DIŞINDA AMA ZİHNİN DEĞİL
Okuma 19 NE KADAR AHLAKLISINIZ?
Okuma 20 KONTROL ELİNDE VE HALİNDEN MEMNUN!

Psikolojinin insan gelişimi alanı aslında herkesin doğumdan ölüme dek içinden geçtiği bir takım karmaşık gelişimsel değişimlerle ilgilenmektedir. Bu alan davranış bilimleri içinde en karmaşık uzmanlık alanlarından biridir. Her ne kadar büyüyünce yegane bireyler haline gelsek de gelişimimiz benzer ve tahmin edilebilirdir; ve görece sabit belirli programlara göre meydana gelir. Gelişim psikolojisindeki en etkili araştırma alanları bebek ve anne arasındaki bağlanma veya bağ kurma süreçleri, entelektüel becerilerin gelişimi ve yaşlanma sürecine bağlı değişimlerdir.

Psikoloji alanında yürütülmüş en meşhur ve etkili araştırmalardan bazıları bu bölümde tartışılmaktadır. Harry Harlow'un maymunlarla yaptığı çalışma, erken bebeklikteki bağlanmanın sonraki dönemlerde psikolojik uyum üzerindeki önemini göstermiştir. Jean Piaget'nin geniş kapsamlı keşifleri bugün bilişsel gelişim hakkında bildiğimiz her şeyin temelini şekillendirmiştir; burada Piaget'nin çalışmalarının küçük bir parçası detaylı olarak anlatılmıştır, böylece onun yöntemlerindeki dehaya ve rapor ettiği bulgulardaki netliğe bir göz atabilirsiniz. Bir sonrakinde Lawrence Kohlberg tarafından yürütülen ve ahlaki karakterin nasıl geliştiğine ve neden bazı insanların diğerlerinden daha ahlaklı göründüğüne odaklanan araştırmalar bütünü incelenmektedir. Bunlara ek olarak, insan gelişimi ömür boyu sürdüğünden, hayatının hangi aşamasında olursa olsun nasıl herkesin kendi seçimlerinin, eylemlerinin ve kaderlerinin kontrolüne sahip olduklarını hissetmeye ihtiyacı olduğunu göstermek için Ellen Langer ve Judith Rodin'in bilinen makalesinin (sıklıkla 'bitki çalışması' olarak bahsedilir) tartışması da dahil edilmiştir.

Okuma 17: SEVGİYİ KEŞFETMEK

Harlow, H. F. (1958). The nature of love (Sevginin doğası). *American Psychologist, 13,* 673-685.

Bazen araştırma psikologlarının fazla ileriye gittiğini düşünebilirsiniz. Sevgi gibi bir şey bilimsel olarak nasıl çalışılabilir ki? Sevgiyi nasıl tanımlarsanız tanımlayın, insan davranışı üzerinde büyük bir etkisi olduğunu kabul etmeniz gerekir. Bu da psikologların sevginin ne olduğuna, nereden geldiğine ve nasıl işlediğine ilgi duymalarına yol açar.

Bir gelişim psikoloğu olan Harry Harlow (1906-1981), birçok kişi tarafından, erken dönemdeki yaşam deneyimlerimizin yetişkinliğimizi nasıl etkilediği konusuna Freud'dan sonra en çok katkısı olan kişi olarak düşünülmektedir. Çoğu psikolog, bebekliğinizde annenizle (veya birinci dereceden bakım vereninizle) yakınlık, dokunma ve bağlanma gibi deneyimlerinizin sonraki yaşamınızda sevme ve başkalarına yakın olma becerilerinizi önemli ölçüde etkilediğini kabul etmektedir. Bir düşünün, sizin sevgiyle ilgili ilk deneyiminiz neydi? Çoğunuz için bu deneyim annenizle aranızda doğduğunuz anda başlayan bağdı. Fakat bu bağı bu kadar kritik yapan neydi? Bunun Freudyen yorumu göğüslerin önemine ve yaşamın ilk yılında oral (ağız yoluyla) beslenme eğilimine odaklanmaktadır (Freud'un oral evresi). Daha sonra davranışçı ekol bu kavrama karşılık olarak bütün insan davranışlarının, içinde meydana geldiği durum ve sonuçlarıyla ilişkili olduğu görüşünü ortaya koymuştur. Çünkü anne, bir bebeğin temel ihtiyaçlarını tatmin edebilir; bebeğin anneye yakınlığı düzenli olarak annenin bebeğe bakım ve yemek sağlamasıyla pekişmektedir. Sonuç olarak bebeğin zihninde anne, bütün zevkli olaylarla ilişkilendirilir ve bu şekilde "sevgi" dediğimiz şey gelişir. Her iki kavramsallaştırmada da sevgi, başka içgüdüsel veya yaşamsal *ihtiyaçlardan* gelişiyor olarak görülmüştür. Ancak Harlow, sevgi ve şefkatin açlık ve susuzluk kadar, hatta belki daha da güçlü temel ihtiyaçlarda gömülü olduğunu keşfetmiştir.

Anne ile bebek arasındaki sevginin bileşenlerini açığa çıkarmanın bir yolu bebekleri, annelerinin onların her ihtiyaçlarını karşılamadığı ve çevredeki çeşitli etkenlerin bilimsel olarak kontrol edilebileceği durumlarda bırakmak olacaktır. Önceki teorilere göre, annenin bebeğin birincil ihtiyaçlarını karşılama becerisini değiştirerek anneyle bebek arasındaki bağın oluşumunu önleyebilmemiz ya da kuvvetini veya kalitesini değiştirebilmemiz gerekir. Fakat etik sebeplerden dolayı bu tür çalışmalar insanlar üzerinde yapılamamaktadır. Harlow yıllardır öğrenme çalışmalarını Rhesus maymunlarıyla yürüttüğünden sevgi ve bağlanma çalışmalarına da bu deneklerle başlaması zor olmamıştır. Harlow ayrıca Rhesus maymunlarının bebeklikteki bağlanma ve şefkat davranışla-

176 Bölüm V İnsan Gelişimi

Okuma 17: SEVGİYİ KEŞFETMEK

Harlow, H. F. (1958). The nature of love (Sevginin doğası). American Psychologist, 13, 673-685.

Bazen araştırma psikologlarının fazla ileriye gittiğini düşünebilirsiniz. Sevgi gibi bir şey bilimsel olarak nasıl çalışılabilir ki? Sevgiyi nasıl tanımlarsanız tanımlayın, insan davranışı üzerinde büyük bir etkisi olduğunu kabul etmeniz gerekir. Bu da psikologların sevginin ne olduğuna, nereden geldiğine ve nasıl işlediğine ilgi duymalarına yol açar.

Bir gelişim psikoloğu olan Harry Harlow (1906-1981), birçok kişi tarafından, erken dönemdeki yaşam deneyimlerimizin yetişkinliğimizi nasıl etkilediği konusuna Freud'dan sonra en çok katkısı olan kişi olarak düşünülmektedir. Çoğu psikolog, bebekliğinizde annenizle (veya birinci dereceden bakım vereninizle) yakınlık, dokunma ve bağlanma gibi deneyimlerinizin sonraki yaşamınızda sevme ve başkalarına yakın olma becerilerinizi önemli ölçüde etkilediğini kabul etmektedir. Bir düşünün, sizin sevgiyle ilgili ilk deneyiminiz neydi? Çoğunuz için bu deneyim annenizle aranızda doğduğunuz anda başlayan bağdı. Fakat bu bağı bu kadar kritik yapan neydi? Bunun Freudyen yorumu göğüslerin önemine ve yaşamın ilk yılında oral (ağız yoluyla) beslenme eğilimine odaklanmaktadır (Freud'un oral evresi). Daha sonra davranışçı ekol bu kavrama karşılık olarak bütün insan davranışlarının, içinde meydana geldiği durum ve sonuçlarıyla ilişkili olduğu görüşünü ortaya koymuştur. Çünkü anne, bir bebeğin temel ihtiyaçlarını tatmin edebilir; bebeğin anneye yakınlığı düzenli olarak annenin bebeğe bakım ve yemek sağlamasıyla pekişmektedir. Sonuç olarak bebeğin zihninde anne, bütün zevkli olaylarla ilişkilendirilir ve bu şekilde "sevgi" dediğimiz şey gelişir. Her iki kavramsallaştırmada da sevgi, başka içgüdüsel veya yaşamsal ihtiyaçlardan gelişiyor olarak görülmüştür. Ancak Harlow, sevgi ve şefkatin açlık ve susuzluk kadar, hatta belki daha da güçlü temel ihtiyaçlarda gömülü olduğunu keşfetmiştir.

Anne ile bebek arasındaki sevginin bileşenlerini açığa çıkarmanın bir yolu bebekleri, annelerinin onların her ihtiyaçlarını karşılamadığı ve çevredeki çeşitli etkenlerin bilimsel olarak kontrol edilebileceği durumlarda bırakmak olacaktır. Önceki teorilere göre, annenin bebeğin birincil ihtiyaçlarını karşılama becerisini değiştirerek anneyle bebek arasındaki bağın oluşumunu önleyebilmemiz ya da kuvvetini veya kalitesini değiştirebilmemiz gerekir. Fakat etik sebeplerden dolayı bu tür çalışmalar insanlar üzerinde yapılamamaktadır. Harlow yıllardır öğrenme çalışmalarını Rhesus maymunlarıyla yürüttüğünden sevgi ve bağlanma çalışmalarına da bu deneklerle başlaması zor olmamıştır. Harlow ayrıca Rhesus maymunlarının bebeklikteki bağlanma ve şefkat davranışla-

rının (bakım verme, temas, tutma vb.) iki tür için de aynı olduğuna inanmıştır. İnsan olmayan deneklerde bu tür araştırmaların yapılmasının etik olup olmadığına bu bölümün sonraki kısımlarında değinilmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Harlow'un önceki çalışmalarında maymunlar, dengeli beslenme programlarına uymaları ve anneleri tarafından yetiştirilmelerine kıyasla hastalıktan daha etkin şekilde korunabilmeleri için laboratuvarda insanlar tarafından özenle yetiştirilmişlerdir. Harlow bu maymunların kafeslerinin etrafına sarılan bez tamponlara (pamuk bebek bezleri) çok bağlandıklarını fark etmiştir. Maymunlar bu tamponlara tutunmuş ve tamponlar temizlenmek için kaldırıldığında aşırı derecede sinirli ve telaşlı olmuşlardır. Bu bağlanma bebek maymunlarda 1 günlükken gözlenmeye başlamış ve maymunun ilk birkaç ayı boyunca giderek kuvvetlenmiştir. Açıkçası Harlow'un da belirttiği gibi "Bebek insan ve maymunlar, söz konusu hayatta kalmak olunca, umutsuzluk içinde her yolu denemektedirler" (s.675). Eğer bebek bir maymun bu yumuşak kenarlıklar olmadan bir kafese konulsaydı, beslenmesi ve tıbbi bakımı tam olsa bile muhtemelen çok az gelişirdi. Bezler dahil edildiğinde, bebek daha sağlıklı ve gözle görünür şekilde hoşnut olurdu. Bu nedenle Harlow, bu bebek maymunların açlık ve susuzluk gibi birincil biyolojik ihtiyaçların yanı sıra yumuşak ve rahatlatıcı bir şeyle yakın temas gibi bir temel ihtiyaçları da olduğu teorisini oluşturmuştur. Bu teoriyi test etmek için de Harlow ve meslektaşları çeşitli türlerde deneysel manken anneler "inşa etmeye" karar vermişlerdir.

YÖNTEM

İnşa ettikleri ilk manken anne kauçuk köpük ve havluyla sarılmış pürüzsüz ahşap gövdeden oluşmaktadır. Bu annenin göğüs kısmına süt veren bir ekipman ve vücudunun içine de sıcaklık vermesi için bir ampul takılmıştır. Daha sonra daha az yumuşaklık sağlayan başka bir manken anne yapmışlardır. Bu anne ahşap gövdeyle benzer şekilde tel örgüden yapılmıştır, böylelikle bebek maymun tahtadan yapılan anneye olduğu gibi buna da tutunabilecektir. Telden yapılan bu annenin emzirmek için bir göğsü vardır ve ayrıca sıcaklık da sağlayabilmektedir. Bir başka deyişle telden yapılan bu anne, Harlow'un *dokunmanın verdiği rahatlık* dediği şeyi sağlamıyor olması dışında tahtadan yapılan annenin aynısıydı.

Üretilen bu anneler daha sonra bebek maymunların yaşadığı kafeslerle bağlantılı odacıklara yerleştirilmişlerdir. Sekiz bebek maymun random olarak iki gruba ayrılmıştır. Bir gruba süt sağlaması için kıyafetli anneye, diğer gruba süt

Okuma 17 Sevgiyi Keşfetmek 177

rının (bakım verme, temas, tutma vb.) iki tür için de aynı olduğuna inanmıştır. İnsan olmayan deneklerde bu tür araştırmaların yapılmasının etik olup olmadığına bu bölümün sonraki kısımlarında değinilmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Harlow'un önceki çalışmalarında maymunlar, dengeli beslenme programlarına uymaları ve anneleri tarafından yetiştirilmelerine kıyasla hastalıktan daha etkin şekilde korunabilmeleri için laboratuvarda insanlar tarafından özenle yetiştirilmişlerdir. Harlow bu maymunların kafeslerinin etrafına sarılan bez tamponlara (pamuk bebek bezleri) çok bağlandıklarını fark etmiştir. Maymunlar bu tamponlara tutunmuş ve tamponlar temizlenmek için kaldırıldığında aşırı derecede sinirli ve telaşlı olmuşlardır. Bu bağlanma bebek maymunlarda 1 günlükken gözlenmeye başlamış ve maymunun ilk birkaç ayı boyunca giderek kuvvetlenmiştir. Açıkçası Harlow'un da belirttiği gibi "Bebek insan ve maymunlar, söz konusu hayatta kalmak olunca, umutsuzluk içinde her yolu denemektedirler" (s.675). Eğer bebek bir maymun bu yumuşak kenarlıklar olmadan bir kafese konulsaydı, beslenmesi ve tıbbi bakımı tam olsa bile muhtemelen çok az gelişirdi. Bezler dahil edildiğinde, bebek daha sağlıklı ve gözle görünür şekilde hoşnut olurdu. Bu nedenle Harlow, bu bebek maymunların açlık ve susuzluk gibi birincil biyolojik ihtiyaçların yanı sıra yumuşak ve rahatlatıcı bir şeyle yakın temas gibi bir temel ihtiyaçları da olduğu teorisini oluşturmuştur. Bu teoriyi test etmek için de Harlow ve meslektaşları çeşitli türlerde deneysel manken anneler "inşa etmeye" karar vermişlerdir.

YÖNTEM

İnşa ettikleri ilk manken anne kauçuk köpük ve havluyla sarılmış pürüzsüz ahşap gövdeden oluşmaktadır. Bu annenin göğüs kısmına süt veren bir ekipman ve vücudunun içine de sıcaklık vermesi için bir ampul takılmıştır. Daha sonra daha az yumuşaklık sağlayan başka bir manken anne yapmışlardır. Bu anne ahşap gövdeyle benzer şekilde tel örgüden yapılmıştır, böylelikle bebek maymun tahtadan yapılan anneye olduğu gibi buna da tutunabilecektir. Telden yapılan bu annenin emzirmek için bir göğsü vardır ve ayrıca sıcaklık da sağlayabilmektedir. Bir başka deyişle telden yapılan bu anne, Harlow'un *dokunmanın verdiği rahatlık* dediği şeyi sağlamıyor olması dışında tahtadan yapılan annenin aynısıydı.

Üretilen bu anneler daha sonra bebek maymunların yaşadığı kafeslerle bağlantılı odacıklara yerleştirilmişlerdir. Sekiz bebek maymun random olarak iki gruba ayrılmıştır. Bir gruba süt sağlaması için kıyafetli anneye, diğer gruba süt

Okuma 17 Sevgiyi Keşfetmek 177

rının (bakım verme, temas, tutma vb.) iki tür için de aynı olduğuna inanmıştır. İnsan olmayan deneklerde bu tür araştırmaların yapılmasının etik olup olmadığına bu bölümün sonraki kısımlarında değinilmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Harlow'un önceki çalışmalarında maymunlar, dengeli beslenme programlarına uymaları ve anneleri tarafından yetiştirilmelerine kıyasla hastalıktan daha etkin şekilde korunabilmeleri için laboratuvarda insanlar tarafından özenle yetiştirilmişlerdir. Harlow bu maymunların kafeslerinin etrafına sarılan bez tamponlara (pamuk bebek bezleri) çok bağlandıklarını fark etmiştir. Maymunlar bu tamponlara tutunmuş ve tamponlar temizlenmek için kaldırıldığında aşırı derecede sinirli ve telaşlı olmuşlardır. Bu bağlanma bebek maymunlarda 1 günlükken gözlenmeye başlamış ve maymunun ilk birkaç ayı boyunca giderek kuvvetlenmiştir. Açıkçası Harlow'un da belirttiği gibi "Bebek insan ve maymunlar, söz konusu hayatta kalmak olunca, umutsuzluk içinde her yolu denemektedirler" (s.675). Eğer bebek bir maymun bu yumuşak kenarlıklar olmadan bir kafese konulsaydı, beslenmesi ve tıbbi bakımı tam olsa bile muhtemelen çok az gelişirdi. Bezler dahil edildiğinde, bebek daha sağlıklı ve gözle görünür şekilde hoşnut olurdu. Bu nedenle Harlow, bu bebek maymunların açlık ve susuzluk gibi birincil biyolojik ihtiyaçların yanı sıra yumuşak ve rahatlatıcı bir şeyle yakın temas gibi bir temel ihtiyaçları da olduğu teorisini oluşturmuştur. Bu teoriyi test etmek için de Harlow ve meslektaşları çeşitli türlerde deneysel manken anneler "inşa etmeye" karar vermişlerdir.

YÖNTEM

İnşa ettikleri ilk manken anne kauçuk köpük ve havluyla sarılmış pürüzsüz ahşap gövdeden oluşmaktadır. Bu annenin göğüs kısmına süt veren bir ekipman ve vücudunun içine de sıcaklık vermesi için bir ampul takılmıştır. Daha sonra daha az yumuşaklık sağlayan başka bir manken anne yapmışlardır. Bu anne ahşap gövdeyle benzer şekilde tel örgüden yapılmıştır, böylelikle bebek maymun tahtadan yapılan anneye olduğu gibi buna da tutunabilecektir. Telden yapılan bu annenin emzirmek için bir göğsü vardır ve ayrıca sıcaklık da sağlayabilmektedir. Bir başka deyişle telden yapılan bu anne, Harlow'un *dokunmanın verdiği rahatlık* dediği şeyi sağlamıyor olması dışında tahtadan yapılan annenin aynısıydı.

Üretilen bu anneler daha sonra bebek maymunların yaşadığı kafeslerle bağlantılı odacıklara yerleştirilmişlerdir. Sekiz bebek maymun random olarak iki gruba ayrılmıştır. Bir gruba süt sağlaması için kıyafetli anneye, diğer gruba süt

sağlaması için ise telden yapılan anneye biberon yerleştirilmiştir. Eminim Harlow'un bu şekilde neyi test ettiğini zaten anlamışsınızdır. Maymunların anneye davranışları üzerinde beslenme ile dokunmanın verdiği rahatlığın etkisini ayırt etmeye çalışıyordu. Daha sonra maymunlar kafeslerine yerleştirilmişler ve yaşamlarının ilk 5 ayı boyunca her bir anne ile doğrudan temas kurarak geçirdikleri süre kaydedilmiştir. Sonuçlar çarpıcıdır; birazdan kısaca açıklayacağız.

Bu ön çalışmaları takiben Harlow bağlanma ve rahatlatıcı temasın etkilerini daha ayrıntılı olarak araştırmak istemiştir. Yaygın olarak bilinen gerçek çocukların korktuklarında annelerinin (veya birincil bakım verenlerinin) onları rahatlatmasını arayacaklarıdır. Harlow yavru maymunların bu tür durumlarda telden yapılmış ve kıyafetli annelere nasıl tepki vereceklerini ortaya çıkarmak için ürkütücü-davul-çalan oyuncak ayı gibi korku tepkisine yol açacak nesneler yerleştirmiştir (bebek bir maymun için neredeyse kendi boyunda olan bu ayı oldukça korkutucudur). Maymunların bu durumlardaki tepkileri dikkatle gözlemlenmiş ve kaydedilmiştir.

Harlow'un geliştirdiği başka bir çalışma *açık alan testi* olarak adlandırılmaktadır ve yavru maymunların içinde ahşap bloklar, battaniyeler, kapaklı kutular ve bir parça katlanmış kağıt bulunan küçük ve aşina olmadıkları bir odaya konulmasını içermektedir. Normal koşullar altında maymunlar bu nesnelerle oynamayı ve bunlara dokunup yoklamayı severler. Hem telden yapılmış hem de kıyafetli anneyle birlikte yetişen maymunlar kıyafetli annenin bulunduğu, telden yapılan annenin bulunduğu veya ikisinin de bulunmadığı odalara konmuşlardır. Buradaki düşünce, yavru maymunların uyum sağlama eğilimlerini incelemek ve annenin varlığında ve yokluğunda bu ilginç durumu araştırmaktır.

Nihayetinde Harlow maymunlarla manken anneleri arasında oluşan bağlanmanın ayrı kalma dönemlerinden sonra devam edip etmeyeceğini ortaya çıkarmak istemiştir. Maymunlar 6 aylık olup katı gıdayla beslenmeye başladıklarında manken annelerinden kısa dönemler halinde ayırılmışlardır ve daha sonra açık alan ortamında yeniden bir araya getirilmişlerdir.

SONUÇLAR

Orijinal deneyde bütün maymunların kıyafetli ve telden yapılmış anneye ulaşmaları mümkündür. Maymunların yarısına kıyafetli anne tarafından, diğer yarısına da telden yapılan anne tarafından süt verilmiştir. Şimdiye kadar muhtemelen maymunların kıyafetli anneyi seçtiklerini tahmin ettiniz (değil mi?), ancak şaşırtıcı olan telden yapılan annenin süt verdiği maymunlar arasında bile bu tercihin çok yoğun olmasıydı. Bu araştırmanın yapıldığı dönemde hakim

178 Bölüm V İnsan Gelişimi

sağlaması için ise telden yapılan anneye biberon yerleştirilmiştir. Eminim Harlow'un bu şekilde neyi test ettiğini zaten anlamışsınızdır. Maymunların anneye davranışları üzerinde beslenme ile dokunmanın verdiği rahatlığın etkisini ayırt etmeye çalışıyordu. Daha sonra maymunlar kafeslerine yerleştirilmişler ve yaşamlarının ilk 5 ayı boyunca her bir anne ile doğrudan temas kurarak geçirdikleri süre kaydedilmiştir. Sonuçlar çarpıcıdır; birazdan kısaca açıklayacağız.

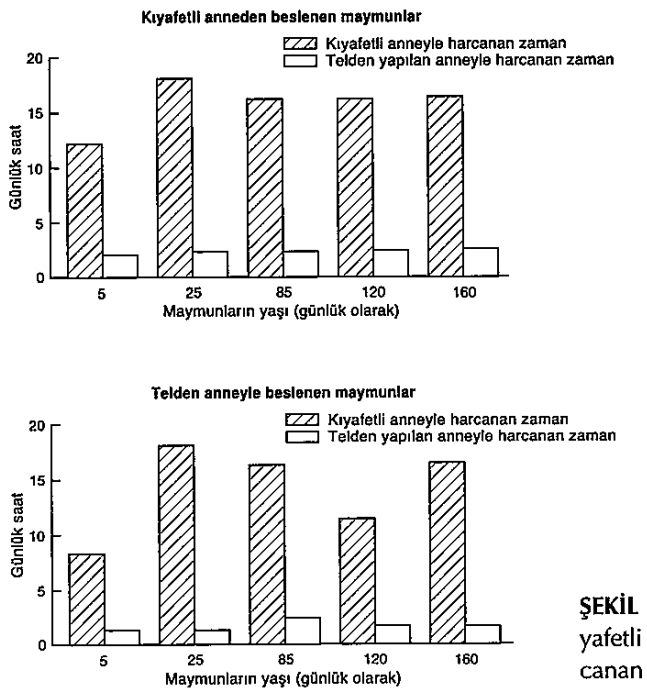
Bu ön çalışmaları takiben Harlow bağlanma ve rahatlatıcı temasın etkilerini daha ayrıntılı olarak araştırmak istemiştir. Yaygın olarak bilinen gerçek çocukların korktuklarında annelerinin (veya birincil bakım verenlerinin) onları rahatlatmasını arayacaklarıdır. Harlow yavru maymunların bu tür durumlarda telden yapılmış ve kıyafetli annelere nasıl tepki vereceklerini ortaya çıkarmak için ürkütücü-davul-çalan oyuncak ayı gibi korku tepkisine yol açacak nesneler yerleştirmiştir (bebek bir maymun için neredeyse kendi boyunda olan bu ayı oldukça korkutucudur). Maymunların bu durumlardaki tepkileri dikkatle gözlemlenmiş ve kaydedilmiştir.

Harlow'un geliştirdiği başka bir çalışma *açık alan testi* olarak adlandırılmaktadır ve yavru maymunların içinde ahşap bloklar, battaniyeler, kapaklı kutular ve bir parça katlanmış kağıt bulunan küçük ve aşina olmadıkları bir odaya konulmasını içermektedir. Normal koşullar altında maymunlar bu nesnelerle oynamayı ve bunlara dokunup yoklamayı severler. Hem telden yapılmış hem de kıyafetli anneyle birlikte yetişen maymunlar kıyafetli annenin bulunduğu, telden yapılan annenin bulunduğu veya ikisinin de bulunmadığı odalara konmuşlardır. Buradaki düşünce, yavru maymunların uyum sağlama eğilimlerini incelemek ve annenin varlığında ve yokluğunda bu ilginç durumu araştırmaktır.

Nihayetinde Harlow maymunlarla manken anneleri arasında oluşan bağlanmanın ayrı kalma dönemlerinden sonra devam edip etmeyeceğini ortaya çıkarmak istemiştir. Maymunlar 6 aylık olup katı gıdayla beslenmeye başladıklarında manken annelerinden kısa dönemler halinde ayırılmışlardır ve daha sonra açık alan ortamında yeniden bir araya getirilmişlerdir.

SONUÇLAR

Orijinal deneyde bütün maymunların kıyafetli ve telden yapılmış anneye ulaşmaları mümkündür. Maymunların yarısına kıyafetli anne tarafından, diğer yarısına da telden yapılan anne tarafından süt verilmiştir. Şimdiye kadar muhtemelen maymunların kıyafetli anneyi seçtiklerini tahmin ettiniz (değil mi?), ancak şaşırtıcı olan telden yapılan annenin süt verdiği maymunlar arasında bile bu tercihin çok yoğun olmasıydı. Bu araştırmanın yapıldığı dönemde hakim



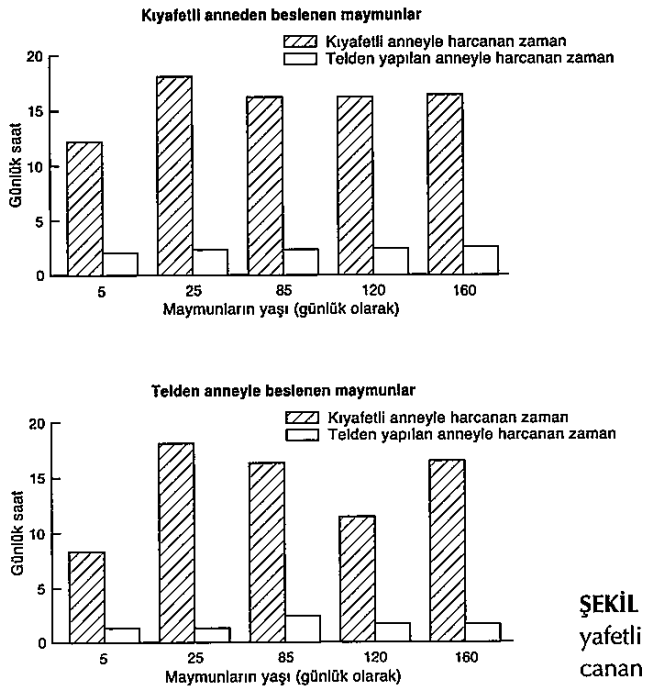
ŞEKİL 17-1 Her bir gün kıyafetli ve telden anneyle harcanan zaman.

olan görüş, hayvan (ve insan) davranışlarının birincil motivasyon kaynağının açlık ve susuzluk gibi biyolojik ihtiyaçların karşılanması olduğuydu. Buna karşın Harlow'un çalışmalarında maymunların anne seçiminde bu ihtiyaçlar nispeten önemsiz kalıyor görünmektedir. Bunun yerine bebekle anne arasındaki bağlanmanın üretilmesinde en önemli şey temel bir ihtiyaç olan dokunmanın verdiği rahatlıktır. Şekil 17-1 bu etkiyi görsel olarak göstermektedir.

Birkaç günlük alışma döneminden sonra, hangi anneden süt içtiğine bakılmaksızın bütün maymunlar her gün neredeyse bütün vakitlerini kıyafetli anneyle geçirmişlerdir. Telden yapılan anneden beslenen maymunlar bile sadece kısa süreliğine emzirme için kıyafetli annenin rahatlatıcılığını bırakmış ve sonra hemen kıyafetle sarılı manken anneye geri dönmüşlerdir.

Hem kıyafetli hem de telden yapılan anne tarafından yetiştirilen iki grup maymun ayrıca rahatlatıcı temasın önemini de göstermişlerdir. İki gruptaki maymunlar aynı miktarda yemiş ve aynı oranda kilo almış olmalarına rağmen, telden yapılan anneden beslenen maymunlar sütü iyi sindirememiş ve sık aralıklarla ishal olmuşlardır. Bu durum yumuşak annenin olmayışının bebeklere psikolojik stres yaşattığını akla getirmektedir.

Okuma 17 Sevgiyi Keşfetmek 179



ŞEKİL 17-1 Her bir gün kıyafetli ve telden anneyle harcanan zaman.

olan görüş, hayvan (ve insan) davranışlarının birincil motivasyon kaynağının açlık ve susuzluk gibi biyolojik ihtiyaçların karşılanması olduğuydu. Buna karşın Harlow'un çalışmalarında maymunların anne seçiminde bu ihtiyaçlar nispeten önemsiz kalıyor görünmektedir. Bunun yerine bebekle anne arasındaki bağlanmanın üretilmesinde en önemli şey temel bir ihtiyaç olan dokunmanın verdiği rahatlıktır. Şekil 17-1 bu etkiyi görsel olarak göstermektedir.

Birkaç günlük alışma döneminden sonra, hangi anneden süt içtiğine bakılmaksızın bütün maymunlar her gün neredeyse bütün vakitlerini kıyafetli anneyle geçirmişlerdir. Telden yapılan anneden beslenen maymunlar bile sadece kısa süreliğine emzirme için kıyafetli annenin rahatlatıcılığını bırakmış ve sonra hemen kıyafetle sarılı manken anneye geri dönmüşlerdir.

Hem kıyafetli hem de telden yapılan anne tarafından yetiştirilen iki grup maymun ayrıca rahatlatıcı temasın önemini de göstermişlerdir. İki gruptaki maymunlar aynı miktarda yemiş ve aynı oranda kilo almış olmalarına rağmen, telden yapılan anneden beslenen maymunlar sütü iyi sindirememiş ve sık aralıklarla ishal olmuşlardır. Bu durum yumuşak annenin olmayışının bebeklere psikolojik stres yaşattığını akla getirmektedir.

Korkutucu nesne testinin sonuçları, yavru maymunların kıyafetli anneye bağlanmasına ilave kanıt sağlamıştır. Maymunlar korkutucu bir şeyle karşılaştıklarında kıyafetli anneye koşmuş, koruması ve rahatlatması için ona tutunmuşlardır. Maymunların yaşı büyüdükçe bu davranış daha da kuvvetlenmiştir. Tekrar söyleyelim, maymunun sütü hangi anneden içtiği bir fark yaratmamıştır; korktuklarında bütün maymunlar yumuşaklığın güvenilirliğini, kıyafetli manken anneyi aramışlardır.

İnsanlarda çocukken ebeveyni yanında olduğu için güvende hisseden çocukların daha meraklı ve çevrelerini keşfetmeye daha istekli olduklarını fark etmiş olabilirsiniz. Ebeveynlerini hala görebiliyorlarsa, genellikle etraflarındaki her şeyi sorgulayacaklardır. Harlow'un "tuhaf-durum" ve "açık-alan" testleri bu davranışları maymunlarda taklit etmek amacıyla tasarlanmıştır. Tuhaf odaya konulduklarında bütün maymunlar hemen kıyafetli anneye koşup yapışmış, vücutlarını ona sürtmüş ve yüzüyle gözüyle uğraşmaya başlamışlardır. Bir süre sonra bu bebekler "manken anneyi bir güvenlik kaynağı, bir harekat üssü olarak kullanmaya başlamışlardır... Bir uyaranı inceleyip onunla oynadıktan sonra tuhaf yeni dünyada yeni bir maceraya çıkmadan önce anneye dönmüşlerdir" (s.679).

Oysa ki bebek maymunlar yumuşak anne olmadan aynı odaya konulduklarında tepkileri tamamen farklı olmuştur. Korkudan donmuş ve ağlama, sinme ve parmak emme gibi duygusal davranışlar göstermişlerdir. Bazı zamanlar odanın genelde annenin bulunduğu kısmına ve daha sonra ağlayarak nesneden nesneye koşmuşlardır. Odada telden yapılmış anne bulunduğunda da ise aynı hiç anne olmadığı zaman olduğu gibi davranmışlardır. Bu durum yine bütün maymunlar için emzirilme koşulundan (kıyafetli veya telden yapılmış anne) bağımsız olarak gerçekleşmiştir.

Bu çalışmanın son kısmında, maymunlar sütten kesilip katı gıdaya başladıktan sonra (yaklaşık 5-6 aylıkken) çeşitli zaman periyotlarıyla annelerden ayrılmışlardır. En uzun ayrı kalma süresinden (30 gün) sonra aynı açık-alan koşulunda kıyafetli anneyle bir araya getirildiklerinde anneye koşmuş, sıkıca yapışmış ve başlarını annenin vücuduna ve yüzüne sürtmüşlerdir. Daha sonra manken anneyi ısırarak ve kıyafetini tırmalayarak onunla oynamışlardır. Temel farklılık maymunların daha önce yaptıkları gibi odadaki nesneleri keşfetmek ve onlarla oynamak için anneden ayrılmamış olmalarıdır. Harlow'a göre dokunmanın verdiği rahatlık ihtiyacı doğal keşfetme eğiliminden açıkça daha üstündür. Ancak bu yeniden bir araya getirmelerin kısa olduğuna ve bu seanslar biraz daha uzun tutulmuş olsa daha fazla keşif davranışının ortaya çıkabileceğine dikkat çekmek gerekir.

180 Bölüm V İnsan Gelişimi

Korkutucu nesne testinin sonuçları, yavru maymunların kıyafetli anneye bağlanmasına ilave kanıt sağlamıştır. Maymunlar korkutucu bir şeyle karşılaştıklarında kıyafetli anneye koşmuş, koruması ve rahatlatması için ona tutunmuşlardır. Maymunların yaşı büyüdükçe bu davranış daha da kuvvetlenmiştir. Tekrar söyleyelim, maymunun sütü hangi anneden içtiği bir fark yaratmamıştır; korktuklarında bütün maymunlar yumuşaklığın güvenilirliğini, kıyafetli manken anneyi aramışlardır.

İnsanlarda çocukken ebeveyni yanında olduğu için güvende hisseden çocukların daha meraklı ve çevrelerini keşfetmeye daha istekli olduklarını fark etmiş olabilirsiniz. Ebeveynlerini hala görebiliyorlarsa, genellikle etraflarındaki her şeyi sorgulayacaklardır. Harlow'un "tuhaf-durum" ve "açık-alan" testleri bu davranışları maymunlarda taklit etmek amacıyla tasarlanmıştır. Tuhaf odaya konulduklarında bütün maymunlar hemen kıyafetli anneye koşup yapışmış, vücutlarını ona sürtmüş ve yüzüyle gözüyle uğraşmaya başlamışlardır. Bir süre sonra bu bebekler "manken anneyi bir güvenlik kaynağı, bir harekat üssü olarak kullanmaya başlamışlardır... Bir uyaranı inceleyip onunla oynadıktan sonra tuhaf yeni dünyada yeni bir maceraya çıkmadan önce anneye dönmüşlerdir" (s.679).

Oysa ki bebek maymunlar yumuşak anne olmadan aynı odaya konulduklarında tepkileri tamamen farklı olmuştur. Korkudan donmuş ve ağlama, sinme ve parmak emme gibi duygusal davranışlar göstermişlerdir. Bazı zamanlar odanın genelde annenin bulunduğu kısmına ve daha sonra ağlayarak nesneden nesneye koşmuşlardır. Odada telden yapılmış anne bulunduğunda da ise aynı hiç anne olmadığı zaman olduğu gibi davranmışlardır. Bu durum yine bütün maymunlar için emzirilme koşulundan (kıyafetli veya telden yapılmış anne) bağımsız olarak gerçekleşmiştir.

Bu çalışmanın son kısmında, maymunlar sütten kesilip katı gıdaya başladıktan sonra (yaklaşık 5-6 aylıkken) çeşitli zaman periyotlarıyla annelerden ayrılmışlardır. En uzun ayrı kalma süresinden (30 gün) sonra aynı açık-alan koşulunda kıyafetli anneyle bir araya getirildiklerinde anneye koşmuş, sıkıca yapışmış ve başlarını annenin vücuduna ve yüzüne sürtmüşlerdir. Daha sonra manken anneyi ısırarak ve kıyafetini tırmalayarak onunla oynamışlardır. Temel farklılık maymunların daha önce yaptıkları gibi odadaki nesneleri keşfetmek ve onlarla oynamak için anneden ayrılmamış olmalarıdır. Harlow'a göre dokunmanın verdiği rahatlık ihtiyacı doğal keşfetme eğiliminden açıkça daha üstündür. Ancak bu yeniden bir araya getirmelerin kısa olduğuna ve bu seanslar biraz daha uzun tutulmuş olsa daha fazla keşif davranışının ortaya çıkabileceğine dikkat çekmek gerekir.

180 Bölüm V İnsan Gelişimi

Korkutucu nesne testinin sonuçları, yavru maymunların kıyafetli anneye bağlanmasına ilave kanıt sağlamıştır. Maymunlar korkutucu bir şeyle karşılaştıklarında kıyafetli anneye koşmuş, koruması ve rahatlatması için ona tutunmuşlardır. Maymunların yaşı büyüdükçe bu davranış daha da kuvvetlenmiştir. Tekrar söyleyelim, maymunun sütü hangi anneden içtiği bir fark yaratmamıştır; korktuklarında bütün maymunlar yumuşaklığın güvenilirliğini, kıyafetli manken anneyi aramışlardır.

İnsanlarda çocukken ebeveyni yanında olduğu için güvende hisseden çocukların daha meraklı ve çevrelerini keşfetmeye daha istekli olduklarını fark etmiş olabilirsiniz. Ebeveynlerini hala görebiliyorlarsa, genellikle etraflarındaki her şeyi sorgulayacaklardır. Harlow'un "tuhaf-durum" ve "açık-alan" testleri bu davranışları maymunlarda taklit etmek amacıyla tasarlanmıştır. Tuhaf odaya konulduklarında bütün maymunlar hemen kıyafetli anneye koşup yapışmış, vücutlarını ona sürtmüş ve yüzüyle gözüyle uğraşmaya başlamışlardır. Bir süre sonra bu bebekler "manken anneyi bir güvenlik kaynağı, bir harekat üssü olarak kullanmaya başlamışlardır... Bir uyaranı inceleyip onunla oynadıktan sonra tuhaf yeni dünyada yeni bir maceraya çıkmadan önce anneye dönmüşlerdir" (s.679).

Oysa ki bebek maymunlar yumuşak anne olmadan aynı odaya konulduklarında tepkileri tamamen farklı olmuştur. Korkudan donmuş ve ağlama, sinme ve parmak emme gibi duygusal davranışlar göstermişlerdir. Bazı zamanlar odanın genelde annenin bulunduğu kısmına ve daha sonra ağlayarak nesneden nesneye koşmuşlardır. Odada telden yapılmış anne bulunduğunda da ise aynı hiç anne olmadığı zaman olduğu gibi davranmışlardır. Bu durum yine bütün maymunlar için emzirilme koşulundan (kıyafetli veya telden yapılmış anne) bağımsız olarak gerçekleşmiştir.

Bu çalışmanın son kısmında, maymunlar sütten kesilip katı gıdaya başladıktan sonra (yaklaşık 5-6 aylıkken) çeşitli zaman periyotlarıyla annelerden ayrılmışlardır. En uzun ayrı kalma süresinden (30 gün) sonra aynı açık-alan koşulunda kıyafetli anneyle bir araya getirildiklerinde anneye koşmuş, sıkıca yapışmış ve başlarını annenin vücuduna ve yüzüne sürtmüşlerdir. Daha sonra manken anneyi ısırarak ve kıyafetini tırmalayarak onunla oynamışlardır. Temel farklılık maymunların daha önce yaptıkları gibi odadaki nesneleri keşfetmek ve onlarla oynamak için anneden ayrılmamış olmalarıdır. Harlow'a göre dokunmanın verdiği rahatlık ihtiyacı doğal keşfetme eğiliminden açıkça daha üstündür. Ancak bu yeniden bir araya getirmelerin kısa olduğuna ve bu seanslar biraz daha uzun tutulmuş olsa daha fazla keşif davranışının ortaya çıkabileceğine dikkat çekmek gerekir.

TARTIŞMA

Harlow'un dikkat çektiği üzere bu çalışmalar, bebek ve anne maymun arasındaki yakın bağın oluşumunda rahatlatıcı temasın karşı konulamaz önemini göstermektedir. Bağlanma açısından bu faktör, annenin bebeğin yaşamı sürdürmesi için verdiği sütten daha önemli görünmektedir.

Bu araştırmanın psikolojiyi değiştirmesinin pek çok sebebinden biri o zamanlar bebek-anne bağlanmasının ardındaki itici gücün beslenmenin pekiştirici niteliği olduğuna odaklanan davranışçıların aleyhine bulguları olmasıydı. Ancak Harlow'un belirttiği gibi "emzirmenin şefkat değişkeni açısından birincil fonksiyonu bebeğin anneyle sık ve samimi beden temasını garantiye almasıdır. İnsan kesinlikle sadece sütle yaşayamaz" (s.677).

Harlow ve birçok kişi bu sonuçların insanlara uygulanabileceğine ikna olmuştur; bu mesele kısaca tartışılacaktır. Aslında Harlow, bulgularının insanlarda pratik uygulamalarını önermiştir. Ailede sosyoekonomik talepler arttığından kadınların yeniden iş yaşamına dönme oranlarının arttığını öne sürmüştür. Harlow'un araştırmasını yaptığı dönemde bu konu çoğu kişiyi ilgilendiriyordu, çünkü yaygın olarak bağlanma ve çocuğun tam gelişimi için annenin orada olması gerektiğine inanılıyordu. Harlow, başarılı ebeveynliğin anahtarının kadının "annelik becerileri" değil rahatlatıcı temas olduğunu ve bir erkeğin de bebeğin yetiştirilmesinde aynı şekilde rol alabileceğini söyleyecek kadar ileri gitmiştir. Bu görüş günümüzde genel olarak kabul görüyor olabilir, ancak Harlow 1958'de bu makaleyi yazdığında devrimci bir görüştü.

ELEŞTİRİLER VE BULGULARIN ÖNEMİ

Harlow'un iddialarına rağmen, sizce insanların maymunlarla aynı bağlanma (veya "sevgi") süreçlerine sahip olduğu görüşü uygun mudur? Bazı araştırmalar insan bebeklerin bakım verenlerine bağlanmalarının gerçekten basitçe biyolojik ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde olduğunu desteklemektedir. Çalışmalar bir anneyle çok küçük bebeği arasındaki tenden tene temasın bağlanmayı arttırdığını göstermektedir (ör.; Klaus & Kennell, 1976). Fakat insanlarda bağlanma süreci daha yavaş gelişmektedir; maymunlardaki ilk birkaç gün insanlarda ilk 6 aydan fazlasına denk gelmektedir. Buna ilaveten 1 yaşındaki çocukların sadece %70'i yetişkin bakım verenlerine güvenli bir şekilde bağlanıyor görünmektedir (Sroufe, 1985).

Geçmişte ve günümüzde pek çok kişi Harlow'un çalışmalarını, bebek maymunlarda bu tür deneyler yapmanın etik olmadığı yönünden eleştirmektedir. Burada karşımıza çıkan soru şudur: Biz insanların araştırma yapmak adına,

Okuma 17 Sevgiyi Keşfetmek 181

TARTIŞMA

Harlow'un dikkat çektiği üzere bu çalışmalar, bebek ve anne maymun arasındaki yakın bağın oluşumunda rahatlatıcı temasın karşı konulamaz önemini göstermektedir. Bağlanma açısından bu faktör, annenin bebeğin yaşamı sürdürmesi için verdiği sütten daha önemli görünmektedir.

Bu araştırmanın psikolojiyi değiştirmesinin pek çok sebebinden biri o zamanlar bebek-anne bağlanmasının ardındaki itici gücün beslenmenin pekiştirici niteliği olduğuna odaklanan davranışçıların aleyhine bulguları olmasıydı. Ancak Harlow'un belirttiği gibi "emzirmenin şefkat değişkeni açısından birincil fonksiyonu bebeğin anneyle sık ve samimi beden temasını garantiye almasıdır. İnsan kesinlikle sadece sütle yaşayamaz" (s.677).

Harlow ve birçok kişi bu sonuçların insanlara uygulanabileceğine ikna olmuştur; bu mesele kısaca tartışılacaktır. Aslında Harlow, bulgularının insanlarda pratik uygulamalarını önermiştir. Ailede sosyoekonomik talepler arttığından kadınların yeniden iş yaşamına dönme oranlarının arttığını öne sürmüştür. Harlow'un araştırmasını yaptığı dönemde bu konu çoğu kişiyi ilgilendiriyordu, çünkü yaygın olarak bağlanma ve çocuğun tam gelişimi için annenin orada olması gerektiğine inanılıyordu. Harlow, başarılı ebeveynliğin anahtarının kadının "annelik becerileri" değil rahatlatıcı temas olduğunu ve bir erkeğin de bebeğin yetiştirilmesinde aynı şekilde rol alabileceğini söyleyecek kadar ileri gitmiştir. Bu görüş günümüzde genel olarak kabul görüyor olabilir, ancak Harlow 1958'de bu makaleyi yazdığında devrimci bir görüştü.

ELEŞTİRİLER VE BULGULARIN ÖNEMİ

Harlow'un iddialarına rağmen, sizce insanların maymunlarla aynı bağlanma (veya "sevgi") süreçlerine sahip olduğu görüşü uygun mudur? Bazı araştırmalar insan bebeklerin bakım verenlerine bağlanmalarının gerçekten basitçe biyolojik ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde olduğunu desteklemektedir. Çalışmalar bir anneyle çok küçük bebeği arasındaki tenden tene temasın bağlanmayı arttırdığını göstermektedir (ör.; Klaus & Kennell, 1976). Fakat insanlarda bağlanma süreci daha yavaş gelişmektedir; maymunlardaki ilk birkaç gün insanlarda ilk 6 aydan fazlasına denk gelmektedir. Buna ilaveten 1 yaşındaki çocukların sadece %70'i yetişkin bakım verenlerine güvenli bir şekilde bağlanıyor görünmektedir (Sroufe, 1985).

Geçmişte ve günümüzde pek çok kişi Harlow'un çalışmalarını, bebek maymunlarda bu tür deneyler yapmanın etik olmadığı yönünden eleştirmektedir. Burada karşımıza çıkan soru şudur: Biz insanların araştırma yapmak adına,

denek maymunları (veya başka hayvanları) zarar verme potansiyeli olan durumlara sokmaya hakkımız var mı? Harlow'un araştırması açısından düşünürsek, meselenin her iki tarafında rasyonel gerekçeler bulunabilir. Bilimin araştırma etiğine karar verme yollarından biri insanlara ve topluma olan potansiyel faydalarıdır. Bu araştırmanın etik olduğunu düşünseniz de düşünmeseniz de, bulguları insanları bir çok olumlu yönde etkilemiştir. Bu olumlu etkilerden bazıları kurumlara gönderilen çocuklarla, evlat edinmeyle ve çocuk istismarıyla ilişkilidir.

Ne yazık ki pek çok çocuk, ailesi bakamadığı ya da ilgilenemediği için (yetimhanelerde) veya çeşitli hastalıklar ya da başka fiziksel zorluklar nedeniyle (hastane ortamlarında) yaşamlarının belli kısmını kurumlarda geçirmek zorunda bırakılmaktadır. Harlow'un araştırmaları bu çocuklara ne tür bir ilgi sağlamamız gerektiği konusunda etkili olmuştur. Tam anlamıyla bütün çocuk gelişim uzmanları kurumsal ortamlarda temel biyolojik bakımın yetersiz olduğunu ve bu bebeklerin diğer insanlarla fiziksel temasa ihtiyaçlarını olduğunu kabul etmektedirler. Kurumlarda yetişen çocukların kurum personelleri, hemşireler veya gönüllüler tarafından mümkün olduğunca dokunulmaya ve tutulmaya ihtiyaçları vardır. Ayrıca bu çocuklar, tıbbi bir engel yoksa sıklıkla birbirlerini görebilecekleri ve dokunabilecekleri şekilde yerleştirilmekte ve böylelikle daha fazla rahatlatıcı temas edinmektedirler. Bağlanma ihtiyaçlarını gidermeye yönelik bu tür girişimler asla gerçek sevgi dolu ebeveyn ilgisinin yerini tutmayacak olsa da açıkça, sadece koruyucu gözetime kıyasla muazzam bir gelişme olmaktadır.

Bunlara ek olarak Harlow'un çalışmaları, anne dışındaki bakım verenlerin mükemmel etkili ebeveynler olabilecekleri cesaretini ve iyimserliğini sunmuştur. Çünkü gelişimde ve bebeklerin uyum sağlama sürecinde emzirmenin rahatlatıcı temastan sonra geldiği ve artık çocuğun gerçek annesinin ilgi sağlayabilecek tek kişi olmadığı görülmüştür. Artık ebeveynlik sürecinde daha fazla rol üstlenen pek çok baba daha huzurlu hissetmektedir. Ama bunun ötesinde, bebek bakıcıları ya da gündüz bakım evi çalışanları gibi anne dışındaki bakım verenler de gerektiğinde kabul edilebilir alternatiflerdir. Dahası, bu keşiflerle birlikte toplum, bir çocuğu evlat edinen ebeveynlerin gerçek ebeveynler kadar rahatlatıcı temas sunabileceklerini fark etmeye başladığından evlat edinme konusundaki görüşler oldukça genişlemiştir.

Harlow'un ilk çalışmaları korkunç bir problem olan çocuk istismarına da ışık tutmuştur. Bu tür istismar ilişkilerinin şaşırtıcı bir yönü, neredeyse her vakada istismar edilen çocuğun istismarcı ebeveyni sevmiş ve ona sıkıca bağlanmış görünmesidir. Katı davranışçı bir yorumla bakıldığında bunu anlamak güçtür, çünkü istismarın bir ceza olarak algılanması ve çocuğun herhangi bir bağ-

182 *Bölüm V İnsan Gelişimi*

denek maymunları (veya başka hayvanları) zarar verme potansiyeli olan durumlara sokmaya hakkımız var mı? Harlow'un araştırması açısından düşünürsek, meselenin her iki tarafında rasyonel gerekçeler bulunabilir. Bilimin araştırma etiğine karar verme yollarından biri insanlara ve topluma olan potansiyel faydalarıdır. Bu araştırmanın etik olduğunu düşünseniz de düşünmeseniz de, bulguları insanları bir çok olumlu yönde etkilemiştir. Bu olumlu etkilerden bazıları kurumlara gönderilen çocuklarla, evlat edinmeyle ve çocuk istismarıyla ilişkilidir.

Ne yazık ki pek çok çocuk, ailesi bakamadığı ya da ilgilenemediği için (yetimhanelerde) veya çeşitli hastalıklar ya da başka fiziksel zorluklar nedeniyle (hastane ortamlarında) yaşamlarının belli kısmını kurumlarda geçirmek zorunda bırakılmaktadır. Harlow'un araştırmaları bu çocuklara ne tür bir ilgi sağlamamız gerektiği konusunda etkili olmuştur. Tam anlamıyla bütün çocuk gelişim uzmanları kurumsal ortamlarda temel biyolojik bakımın yetersiz olduğunu ve bu bebeklerin diğer insanlarla fiziksel temasa ihtiyaçlarını olduğunu kabul etmektedirler. Kurumlarda yetişen çocukların kurum personelleri, hemşireler veya gönüllüler tarafından mümkün olduğunca dokunulmaya ve tutulmaya ihtiyaçları vardır. Ayrıca bu çocuklar, tıbbi bir engel yoksa sıklıkla birbirlerini görebilecekleri ve dokunabilecekleri şekilde yerleştirilmekte ve böylelikle daha fazla rahatlatıcı temas edinmektedirler. Bağlanma ihtiyaçlarını gidermeye yönelik bu tür girişimler asla gerçek sevgi dolu ebeveyn ilgisinin yerini tutmayacak olsa da açıkça, sadece koruyucu gözetime kıyasla muazzam bir gelişme olmaktadır.

Bunlara ek olarak Harlow'un çalışmaları, anne dışındaki bakım verenlerin mükemmel etkili ebeveynler olabilecekleri cesaretini ve iyimserliğini sunmuştur. Çünkü gelişimde ve bebeklerin uyum sağlama sürecinde emzirmenin rahatlatıcı temastan sonra geldiği ve artık çocuğun gerçek annesinin ilgi sağlayabilecek tek kişi olmadığı görülmüştür. Artık ebeveynlik sürecinde daha fazla rol üstlenen pek çok baba daha huzurlu hissetmektedir. Ama bunun ötesinde, bebek bakıcıları ya da gündüz bakım evi çalışanları gibi anne dışındaki bakım verenler de gerektiğinde kabul edilebilir alternatiflerdir. Dahası, bu keşiflerle birlikte toplum, bir çocuğu evlat edinen ebeveynlerin gerçek ebeveynler kadar rahatlatıcı temas sunabileceklerini fark etmeye başladığından evlat edinme konusundaki görüşler oldukça genişlemiştir.

Harlow'un ilk çalışmaları korkunç bir problem olan çocuk istismarına da ışık tutmuştur. Bu tür istismar ilişkilerinin şaşırtıcı bir yönü, neredeyse her vakada istismar edilen çocuğun istismarcı ebeveyni sevmiş ve ona sıkıca bağlanmış görünmesidir. Katı davranışçı bir yorumla bakıldığında bunu anlamak güçtür, çünkü istismarın bir ceza olarak algılanması ve çocuğun herhangi bir bağ-

182 *Bölüm V İnsan Gelişimi*

denek maymunları (veya başka hayvanları) zarar verme potansiyeli olan durumlara sokmaya hakkımız var mı? Harlow'un araştırması açısından düşünürsek, meselenin her iki tarafında rasyonel gerekçeler bulunabilir. Bilimin araştırma etiğine karar verme yollarından biri insanlara ve topluma olan potansiyel faydalarıdır. Bu araştırmanın etik olduğunu düşünseniz de düşünmeseniz de, bulguları insanları bir çok olumlu yönde etkilemiştir. Bu olumlu etkilerden bazıları kurumlara gönderilen çocuklarla, evlat edinmeyle ve çocuk istismarıyla ilişkilidir.

Ne yazık ki pek çok çocuk, ailesi bakamadığı ya da ilgilenemediği için (yetimhanelerde) veya çeşitli hastalıklar ya da başka fiziksel zorluklar nedeniyle (hastane ortamlarında) yaşamlarının belli kısmını kurumlarda geçirmek zorunda bırakılmaktadır. Harlow'un araştırmaları bu çocuklara ne tür bir ilgi sağlamamız gerektiği konusunda etkili olmuştur. Tam anlamıyla bütün çocuk gelişim uzmanları kurumsal ortamlarda temel biyolojik bakımın yetersiz olduğunu ve bu bebeklerin diğer insanlarla fiziksel temasa ihtiyaçlarını olduğunu kabul etmektedirler. Kurumlarda yetişen çocukların kurum personelleri, hemşireler veya gönüllüler tarafından mümkün olduğunca dokunulmaya ve tutulmaya ihtiyaçları vardır. Ayrıca bu çocuklar, tıbbi bir engel yoksa sıklıkla birbirlerini görebilecekleri ve dokunabilecekleri şekilde yerleştirilmekte ve böylelikle daha fazla rahatlatıcı temas edinmektedirler. Bağlanma ihtiyaçlarını gidermeye yönelik bu tür girişimler asla gerçek sevgi dolu ebeveyn ilgisinin yerini tutmayacak olsa da açıkça, sadece koruyucu gözetime kıyasla muazzam bir gelişme olmaktadır.

Bunlara ek olarak Harlow'un çalışmaları, anne dışındaki bakım verenlerin mükemmel etkili ebeveynler olabilecekleri cesaretini ve iyimserliğini sunmuştur. Çünkü gelişimde ve bebeklerin uyum sağlama sürecinde emzirmenin rahatlatıcı temastan sonra geldiği ve artık çocuğun gerçek annesinin ilgi sağlayabilecek tek kişi olmadığı görülmüştür. Artık ebeveynlik sürecinde daha fazla rol üstlenen pek çok baba daha huzurlu hissetmektedir. Ama bunun ötesinde, bebek bakıcıları ya da gündüz bakım evi çalışanları gibi anne dışındaki bakım verenler de gerektiğinde kabul edilebilir alternatiflerdir. Dahası, bu keşiflerle birlikte toplum, bir çocuğu evlat edinen ebeveynlerin gerçek ebeveynler kadar rahatlatıcı temas sunabileceklerini fark etmeye başladığından evlat edinme konusundaki görüşler oldukça genişlemiştir.

Harlow'un ilk çalışmaları korkunç bir problem olan çocuk istismarına da ışık tutmuştur. Bu tür istismar ilişkilerinin şaşırtıcı bir yönü, neredeyse her vakada istismar edilen çocuğun istismarcı ebeveyni sevmiş ve ona sıkıca bağlanmış görünmesidir. Katı davranışçı bir yorumla bakıldığında bunu anlamak güçtür, çünkü istismarın bir ceza olarak algılanması ve çocuğun herhangi bir bağ-

lanmadan uzak kalması gerekmektedir. Fakat Harlow'un öne sürdüğü gibi bağlanmanın kendisi en güçlü temel ihtiyaçsa, o halde istismarın etkilerini bastıracaktır. Aslında Harlow daha sonraki çalışmalarında bunu test etmiştir. Bebeklerini reddedebilen manken anneler tasarlamıştır. Bazı maymunlar hava püskürterek diğerleri de keskin olmayan çiviler saçarak bebek maymunları dışarı çıkarmış ve oradan uzaklaştırmışlardır. Maymunların bu uygulamaya verdikleri tepki, reddedilmeleri bitene kadar biraz uzakta beklemek olmuştur. Daha sonra geri dönerek anneye hiç olmadığı kadar sıkı tutunmuşlardır (Rosenblum & Harlow, 1963).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Dokunma, bağlanma ve insanlarla temasın kişinin duygusal ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili çalışmalar hala Harlow'un araştırmasına atıfta bulunmaktadır. Bu tür bir çalışma hayatlarını yalnız geçirmiş yetişkinlerde sosyal izolasyon (başkalarıyla yakın, anlamlı, sosyal temas fırsatından yoksun olma) ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Cacioppo & Hawkey, 2003). Bulgular sosyal temastan yoksun yetişkinlerin sağlıklı sosyal iletişimi olan yetişkinlere göre günlük olayları daha stresli olarak yaşadıklarını, daha fazla yüksek tansiyon riskine sahip olduklarını, yaralarının daha yavaş iyileştiğini ve daha kalitesiz uyuduklarını göstermiştir.

Harlow'un çalışmasına atıfta bulunan bir diğer çalışma psikologların yarım asırdır üzerinde çalıştıkları, zor bir görev olan sevgi kavramını anlamaya çalışmıştır (Berscheid, 2010). Yazar bu makalede sevginin dört farklı türünü tarif etmiştir; bunlar *romantik sevgi, arkadaşça sevgi, merhametli sevgi* ve *yetişkin bağlılık sevgisi*dir.

Romantik sevginin karakteristik özellikleri tutku, cinsel çekicilik, psikolojik heyecan ve psikolojik uyarılmadır. Arkadaşça sevgi derinden hissedilen sevgidir, ama daha çok rahatlığın, şefkatin, güvenin, ortak ilgi alanlarının ve birlikte yapılan aktivitelerin eşlik ettiği yakın, samimi arkadaşlık olarak tanımlanır. Merhametli sevgi farklı araştırmacılar tarafından önemseyici, bağışlayıcı, özverili sevgi; yani karşıdakine önem vermeye, onunla ilgilenmeye ve ona duyarlı davranmaya, kusurlarını göz ardı etmeye odaklanan sevgi olarak tanımlanmaktadır (bkz. Sternberg, 1986). Sevginin dördüncü kavramsallaştırması olan yetişkin bağlılık sevgisi ise sevginin biricik ve eşsiz olarak görülen bir başka kişiye duyulan derin psikolojik bağlılığa dayandığı prensibini esas alır. Sevginin bu türü, ayrılmaya çalışıldığında büyük sıkıntı ve bu ayrılık kalıcı olduğunda büyük kahır yaratır.

Okuma 17 Sevgiyi Keşfetmek 183

lanmadan uzak kalması gerekmektedir. Fakat Harlow'un öne sürdüğü gibi bağlanmanın kendisi en güçlü temel ihtiyaçsa, o halde istismarın etkilerini bastıracaktır. Aslında Harlow daha sonraki çalışmalarında bunu test etmiştir. Bebeklerini reddedebilen manken anneler tasarlamıştır. Bazı maymunlar hava püskürterek diğerleri de keskin olmayan çiviler saçarak bebek maymunları dışarı çıkarmış ve oradan uzaklaştırmışlardır. Maymunların bu uygulamaya verdikleri tepki, reddedilmeleri bitene kadar biraz uzakta beklemek olmuştur. Daha sonra geri dönerek anneye hiç olmadığı kadar sıkı tutunmuşlardır (Rosenblum & Harlow, 1963).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Dokunma, bağlanma ve insanlarla temasın kişinin duygusal ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili çalışmalar hala Harlow'un araştırmasına atıfta bulunmaktadır. Bu tür bir çalışma hayatlarını yalnız geçirmiş yetişkinlerde sosyal izolasyon (başkalarıyla yakın, anlamlı, sosyal temas fırsatından yoksun olma) ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Cacioppo & Hawkey, 2003). Bulgular sosyal temastan yoksun yetişkinlerin sağlıklı sosyal iletişimi olan yetişkinlere göre günlük olayları daha stresli olarak yaşadıklarını, daha fazla yüksek tansiyon riskine sahip olduklarını, yaralarının daha yavaş iyileştiğini ve daha kalitesiz uyuduklarını göstermiştir.

Harlow'un çalışmasına atıfta bulunan bir diğer çalışma psikologların yarım asırdır üzerinde çalıştıkları, zor bir görev olan sevgi kavramını anlamaya çalışmıştır (Berscheid, 2010). Yazar bu makalede sevginin dört farklı türünü tarif etmiştir; bunlar *romantik sevgi, arkadaşça sevgi, merhametli sevgi* ve *yetişkin bağlılık sevgisi*dir.

Romantik sevginin karakteristik özellikleri tutku, cinsel çekicilik, psikolojik heyecan ve psikolojik uyarılmadır. Arkadaşça sevgi derinden hissedilen sevgidir, ama daha çok rahatlığın, şefkatin, güvenin, ortak ilgi alanlarının ve birlikte yapılan aktivitelerin eşlik ettiği yakın, samimi arkadaşlık olarak tanımlanır. Merhametli sevgi farklı araştırmacılar tarafından önemseyici, bağışlayıcı, özverili sevgi; yani karşıdakine önem vermeye, onunla ilgilenmeye ve ona duyarlı davranmaya, kusurlarını göz ardı etmeye odaklanan sevgi olarak tanımlanmaktadır (bkz. Sternberg, 1986). Sevginin dördüncü kavramsallaştırması olan yetişkin bağlılık sevgisi ise sevginin biricik ve eşsiz olarak görülen bir başka kişiye duyulan derin psikolojik bağlılığa dayandığı prensibini esas alır. Sevginin bu türü, ayrılmaya çalışıldığında büyük sıkıntı ve bu ayrılık kalıcı olduğunda büyük kahır yaratır.

Okuma 17 Sevgiyi Keşfetmek 183

lanmadan uzak kalması gerekmektedir. Fakat Harlow'un öne sürdüğü gibi bağlanmanın kendisi en güçlü temel ihtiyaçsa, o halde istismarın etkilerini bastıracaktır. Aslında Harlow daha sonraki çalışmalarında bunu test etmiştir. Bebeklerini reddedebilen manken anneler tasarlamıştır. Bazı maymunlar hava püskürterek diğerleri de keskin olmayan çiviler saçarak bebek maymunları dışarı çıkarmış ve oradan uzaklaştırmışlardır. Maymunların bu uygulamaya verdikleri tepki, reddedilmeleri bitene kadar biraz uzakta beklemek olmuştur. Daha sonra geri dönerek anneye hiç olmadığı kadar sıkı tutunmuşlardır (Rosenblum & Harlow, 1963).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Dokunma, bağlanma ve insanlarla temasın kişinin duygusal ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili çalışmalar hala Harlow'un araştırmasına atıfta bulunmaktadır. Bu tür bir çalışma hayatlarını yalnız geçirmiş yetişkinlerde sosyal izolasyon (başkalarıyla yakın, anlamlı, sosyal temas fırsatından yoksun olma) ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Cacioppo & Hawkey, 2003). Bulgular sosyal temastan yoksun yetişkinlerin sağlıklı sosyal iletişimi olan yetişkinlere göre günlük olayları daha stresli olarak yaşadıklarını, daha fazla yüksek tansiyon riskine sahip olduklarını, yaralarının daha yavaş iyileştiğini ve daha kalitesiz uyuduklarını göstermiştir.

Harlow'un çalışmasına atıfta bulunan bir diğer çalışma psikologların yarım asırdır üzerinde çalıştıkları, zor bir görev olan sevgi kavramını anlamaya çalışmıştır (Berscheid, 2010). Yazar bu makalede sevginin dört farklı türünü tarif etmiştir; bunlar *romantik sevgi, arkadaşça sevgi, merhametli sevgi* ve *yetişkin bağlılık sevgisi*dir.

Romantik sevginin karakteristik özellikleri tutku, cinsel çekicilik, psikolojik heyecan ve psikolojik uyarılmadır. Arkadaşça sevgi derinden hissedilen sevgidir, ama daha çok rahatlığın, şefkatin, güvenin, ortak ilgi alanlarının ve birlikte yapılan aktivitelerin eşlik ettiği yakın, samimi arkadaşlık olarak tanımlanır. Merhametli sevgi farklı araştırmacılar tarafından önemseyici, bağışlayıcı, özverili sevgi; yani karşıdakine önem vermeye, onunla ilgilenmeye ve ona duyarlı davranmaya, kusurlarını göz ardı etmeye odaklanan sevgi olarak tanımlanmaktadır (bkz. Sternberg, 1986). Sevginin dördüncü kavramsallaştırması olan yetişkin bağlılık sevgisi ise sevginin biricik ve eşsiz olarak görülen bir başka kişiye duyulan derin psikolojik bağlılığa dayandığı prensibini esas alır. Sevginin bu türü, ayrılmaya çalışıldığında büyük sıkıntı ve bu ayrılık kalıcı olduğunda büyük kahır yaratır.

Yıllardır pek çok psikolog, büyük ölçüde Harlow'un rehberliğinde sevgi konusunda çalışmıştır, çünkü sevgi insanların nasıl davrandığı üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir; muhtemelen en az tam karşıtı olan nefret kadar. Ama ne yazık ki sevgi daha az çalışılmıştır.

Harlow'un fikirleri ayrıca psikoterapi ortamlarına da uygulanmıştır. Son 40 yıldan fazla bir süredir danışmanlıkta hümanistik ve bütüncül yaklaşımlar geliştiğinden, dokunmanın iyileştirici niteliği gittikçe artan merkezi bir role sahip olmuştur. Bir psikoterapistin açıkladığı şekliyle,

> Özellikle parmakla yapılan akupunktur ve terapötik dokunma gibi dokunma terapilerinde, odaklanılmış ve niyetli bir şekilde dokunulmanın terapötik etkileşimde önemli bir boyut olduğunu fark ettim. Bu şekilde dokunma farkındalığı derinleştiriyor ve değişimi destekliyor. Dokunma terapileri doğru kullanıldığında karmaşa yaratmaktan ziyade terapötik etkileşimi eksiltmeyip arttırmaktadır. Buradaki anahtar kelime doğru kullanımdır. Dokunma çok güçlü bir araç olup kayıtsızca kullanılmamalıdır. (LaTorre, 2000, s.105)

SON SÖZ

Harlow'un "sevgi"nin tanımı üzerinde bir tekele sahip olduğunu varsaymak hata olacaktır. Fakat onun keşifleriyle anne ve bebeği arasındaki bağlantıya bakış açımızın değiştiği de aşikardır. Bu araştırma biraz olsun topluma etki ettiyse, ortaya güzel bir şey çıkabilir. Buna küçük bir örnek Harlow'un çalışmasını anlattığı sunumu dinledikten sonra gelip Harlow'a "Artık benim sorunumun ne olduğunu biliyorum. Ben sadece telden yapılmış bir anneyim" (s.677) diyen bir kadın hakkında Harlow'un kendi anlattığı hikayedir.

Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annual Review of Psychology, 61,* 1–25.
Cacioppo, J., & Hawkley, L. (2003). Social isolation and health with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine, 46,* S39–S52.
Klaus, M. H., & Kennell, J. H. (1976). *Maternal infant bonding.* St. Louis, MO: Mosby.
LaTorre M. (2000). Integrative perspectives. Touch and psychotherapy. *Perspectives in Psychiatric Care 36,* 105–106.
Rosenblum, L. A., & Harlow, H. (1963). Approach-avoidance conflict in the mother surrogate situation. *Psychological Reports, 12,* 83–85.
Sroufe, A. (1985). Attachment classification from the perspective of the infant-caregiver relation- ships and infant temperament. *Child Development, 56,* 1–14.
Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93,* 119–135.

184 Bölüm V İnsan Gelişimi

Yıllardır pek çok psikolog, büyük ölçüde Harlow'un rehberliğinde sevgi konusunda çalışmıştır, çünkü sevgi insanların nasıl davrandığı üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir; muhtemelen en az tam karşıtı olan nefret kadar. Ama ne yazık ki sevgi daha az çalışılmıştır.

Harlow'un fikirleri ayrıca psikoterapi ortamlarına da uygulanmıştır. Son 40 yıldan fazla bir süredir danışmanlıkta hümanistik ve bütüncül yaklaşımlar geliştiğinden, dokunmanın iyileştirici niteliği gittikçe artan merkezi bir role sahip olmuştur. Bir psikoterapistin açıkladığı şekliyle,

> Özellikle parmakla yapılan akupunktur ve terapötik dokunma gibi dokunma terapilerinde, odaklanılmış ve niyetli bir şekilde dokunulmanın terapötik etkileşimde önemli bir boyut olduğunu fark ettim. Bu şekilde dokunma farkındalığı derinleştiriyor ve değişimi destekliyor. Dokunma terapileri doğru kullanıldığında karmaşa yaratmaktan ziyade terapötik etkileşimi eksiltmeyip arttırmaktadır. Buradaki anahtar kelime doğru kullanımdır. Dokunma çok güçlü bir araç olup kayıtsızca kullanılmamalıdır. (LaTorre, 2000, s.105)

SON SÖZ

Harlow'un "sevgi"nin tanımı üzerinde bir tekele sahip olduğunu varsaymak hata olacaktır. Fakat onun keşifleriyle anne ve bebeği arasındaki bağlantıya bakış açımızın değiştiği de aşikardır. Bu araştırma biraz olsun topluma etki ettiyse, ortaya güzel bir şey çıkabilir. Buna küçük bir örnek Harlow'un çalışmasını anlattığı sunumu dinledikten sonra gelip Harlow'a "Artık benim sorunumun ne olduğunu biliyorum. Ben sadece telden yapılmış bir anneyim" (s.677) diyen bir kadın hakkında Harlow'un kendi anlattığı hikayedir.

Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annual Review of Psychology, 61,* 1–25.
Cacioppo, J., & Hawkley, L. (2003). Social isolation and health with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine, 46,* S39–S52.
Klaus, M. H., & Kennell, J. H. (1976). *Maternal infant bonding.* St. Louis, MO: Mosby.
LaTorre M. (2000). Integrative perspectives. Touch and psychotherapy. *Perspectives in Psychiatric Care 36,* 105–106.
Rosenblum, L. A., & Harlow, H. (1963). Approach-avoidance conflict in the mother surrogate situation. *Psychological Reports, 12,* 83–85.
Sroufe, A. (1985). Attachment classification from the perspective of the infant-caregiver relation- ships and infant temperament. *Child Development, 56,* 1–14.
Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93,* 119–135.

184 Bölüm V İnsan Gelişimi

Yıllardır pek çok psikolog, büyük ölçüde Harlow'un rehberliğinde sevgi konusunda çalışmıştır, çünkü sevgi insanların nasıl davrandığı üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir; muhtemelen en az tam karşıtı olan nefret kadar. Ama ne yazık ki sevgi daha az çalışılmıştır.

Harlow'un fikirleri ayrıca psikoterapi ortamlarına da uygulanmıştır. Son 40 yıldan fazla bir süredir danışmanlıkta hümanistik ve bütüncül yaklaşımlar geliştiğinden, dokunmanın iyileştirici niteliği gittikçe artan merkezi bir role sahip olmuştur. Bir psikoterapistin açıkladığı şekliyle,

> Özellikle parmakla yapılan akupunktur ve terapötik dokunma gibi dokunma terapilerinde, odaklanılmış ve niyetli bir şekilde dokunulmanın terapötik etkileşimde önemli bir boyut olduğunu fark ettim. Bu şekilde dokunma farkındalığı derinleştiriyor ve değişimi destekliyor. Dokunma terapileri doğru kullanıldığında karmaşa yaratmaktan ziyade terapötik etkileşimi eksiltmeyip arttırmaktadır. Buradaki anahtar kelime doğru kullanımdır. Dokunma çok güçlü bir araç olup kayıtsızca kullanılmamalıdır. (LaTorre, 2000, s.105)

SON SÖZ

Harlow'un "sevgi"nin tanımı üzerinde bir tekele sahip olduğunu varsaymak hata olacaktır. Fakat onun keşifleriyle anne ve bebeği arasındaki bağlantıya bakış açımızın değiştiği de aşikardır. Bu araştırma biraz olsun topluma etki ettiyse, ortaya güzel bir şey çıkabilir. Buna küçük bir örnek Harlow'un çalışmasını anlattığı sunumu dinledikten sonra gelip Harlow'a "Artık benim sorunumun ne olduğunu biliyorum. Ben sadece telden yapılmış bir anneyim" (s.677) diyen bir kadın hakkında Harlow'un kendi anlattığı hikayedir.

Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annual Review of Psychology, 61,* 1–25.
Cacioppo, J., & Hawkley, L. (2003). Social isolation and health with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine, 46,* S39–S52.
Klaus, M. H., & Kennell, J. H. (1976). *Maternal infant bonding.* St. Louis, MO: Mosby.
LaTorre M. (2000). Integrative perspectives. Touch and psychotherapy. *Perspectives in Psychiatric Care 36,* 105–106.
Rosenblum, L. A., & Harlow, H. (1963). Approach-avoidance conflict in the mother surrogate situation. *Psychological Reports, 12,* 83–85.
Sroufe, A. (1985). Attachment classification from the perspective of the infant-caregiver relation- ships and infant temperament. *Child Development, 56,* 1–14.
Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93,* 119–135.

Okuma 18: GÖRÜŞÜN DIŞINDA AMA ZİHNİN DEĞİL

Piaget, J. (1954). The development of object concept (Nesne kavramının gelişimi). J. Piaget, *The construction of reality in the child (Çocuklukta gerçekliğin yapılandırılması)* içinde (ss.3-96). New York: Basic Books.

Birkaç temel düşünme yeteneğine sahip bir bebekken nasıl büyüyüp dili, sembolleri ve mantığı da içeren pek çok karmaşık yolla dünyayı analiz etme ve muhakeme yapma yeteneklerine sahip yetişkin halinize dönüştünüz? Muhtemelen bu soruya ilk tepkiniz "Şöyle, hayatım boyunca yetişkinlerden aldığım eğitimden ve deneyimlerimden nasıl düşüneceğimi öğrendim."

Bu açıklama sezgisel olarak çoğu insana doğru gibi görünse de, pek çok gelişim psikoloğu zihinsel becerilerin kazanılmasına sadece öğrenme değil daha fazlasının dahil olduğuna inanmaktadır. Zeka gelişimi konusunda hakim görüş bunun, daha çok fiziksel gelişim gibi doğumdan yetişkinliğe tahmin edilebilir bir tarzda ortaya çıkan bir olgunlaşma süreci olduğudur.

Bir bebeğe baktığınızda, yeterli bir öğrenmeyle yetişkin fiziksel davranışlarını yapabilecek bir insan görüyor musunuz? Tabi ki hayır. Bundan ziyade bir fiziksel olgunlaşma sürecinden geçerek çocuğun davranışının zamanla daha karmaşık hale geleceğini biliyorsunuz. Çocuğun belirli bir gelişim düzeyine ulaşıncaya kadar belirli davranışları gösteremeyeceğini biliyorsunuz. Örneğin yürüme davranışını düşünün. Muhtemelen yürümeyi öğrenilmiş bir davranış olarak düşünüyorsunuz. Fakat 6 aylık bir bebeğe yürümeyi öğretmeye çalıştığınızı hayal edin. Bebeği olimpik düzeyde her gün 8 saatlik bir çalışma programına sokabilirsiniz, ama yine de yürümeyi öğrenmeyecektir. Neden mi? Çünkü çocuk henüz yürümek için gereken davranışları sergileyecek fiziksel olgunluğa sahip değildir.

Zihinsel veya bilişsel gelişim de aynı şekilde gerçekleşmektedir. Çocuklar, ne kadar öğrenme deneyimleri olsa da, basitçe uygun bir bilişsel gelişim evresine ulaşmadan belirli düşünme ve muhakeme yeteneklerini sergileyemezler. Psikoloji bilimi, bu bilişsel gelişim kavramını anlamasını, büyük ölçüde İsviçreli psikolog Jean Piaget'ye (1896-1980) borçludur.

Piaget psikoloji tarihinde en etkili olmuş şahıslardan biridir. Onun çalışmaları sadece gelişim psikolojisi alanında devrim yapmakla kalmamış, aynı zamanda sonrasında ortaya çıkan zekanın oluşumuyla ilgili araştırma alanlarının çoğunun temelini de şekillendirmiştir. Piaget aslında bir biyolog olarak eğitim almış ve hayvanların yeni çevrelere uyum sağlamada doğuştan gelen yetenekleri konusunda çalışmıştır. Piaget, Paris'te Sorbonne Üniversitesi'nde eğitim görürken, ilk insan zekası testlerinin geliştirildiği yer olan Alfred Binet Laboratuvarı'nda çalışmayı kabul etmiştir (fazladan para kazanmak için). Laboratuvarda

Okuma 18 Görüşün Dışında Ama Zihnin Değil 185

Okuma 18: GÖRÜŞÜN DIŞINDA AMA ZİHNİN DEĞİL

Piaget, J. (1954). The development of object concept (Nesne kavramının gelişimi). J. Piaget, *The construction of reality in the child (Çocuklukta gerçekliğin yapılandırılması)* içinde (ss.3-96). New York: Basic Books.

Birkaç temel düşünme yeteneğine sahip bir bebekken nasıl büyüyüp dili, sembolleri ve mantığı da içeren pek çok karmaşık yolla dünyayı analiz etme ve muhakeme yapma yeteneklerine sahip yetişkin halinize dönüştünüz? Muhtemelen bu soruya ilk tepkiniz "Şöyle, hayatım boyunca yetişkinlerden aldığım eğitimden ve deneyimlerimden nasıl düşüneceğimi öğrendim."

Bu açıklama sezgisel olarak çoğu insana doğru gibi görünse de, pek çok gelişim psikoloğu zihinsel becerilerin kazanılmasına sadece öğrenme değil daha fazlasının dahil olduğuna inanmaktadır. Zeka gelişimi konusunda hakim görüş bunun, daha çok fiziksel gelişim gibi doğumdan yetişkinliğe tahmin edilebilir bir tarzda ortaya çıkan bir olgunlaşma süreci olduğudur.

Bir bebeğe baktığınızda, yeterli bir öğrenmeyle yetişkin fiziksel davranışlarını yapabilecek bir insan görüyor musunuz? Tabi ki hayır. Bundan ziyade bir fiziksel olgunlaşma sürecinden geçerek çocuğun davranışının zamanla daha karmaşık hale geleceğini biliyorsunuz. Çocuğun belirli bir gelişim düzeyine ulaşıncaya kadar belirli davranışları gösteremeyeceğini biliyorsunuz. Örneğin yürüme davranışını düşünün. Muhtemelen yürümeyi öğrenilmiş bir davranış olarak düşünüyorsunuz. Fakat 6 aylık bir bebeğe yürümeyi öğretmeye çalıştığınızı hayal edin. Bebeği olimpik düzeyde her gün 8 saatlik bir çalışma programına sokabilirsiniz, ama yine de yürümeyi öğrenmeyecektir. Neden mi? Çünkü çocuk henüz yürümek için gereken davranışları sergileyecek fiziksel olgunluğa sahip değildir.

Zihinsel veya bilişsel gelişim de aynı şekilde gerçekleşmektedir. Çocuklar, ne kadar öğrenme deneyimleri olsa da, basitçe uygun bir bilişsel gelişim evresine ulaşmadan belirli düşünme ve muhakeme yeteneklerini sergileyemezler. Psikoloji bilimi, bu bilişsel gelişim kavramını anlamasını, büyük ölçüde İsviçreli psikolog Jean Piaget'ye (1896-1980) borçludur.

Piaget psikoloji tarihinde en etkili olmuş şahıslardan biridir. Onun çalışmaları sadece gelişim psikolojisi alanında devrim yapmakla kalmamış, aynı zamanda sonrasında ortaya çıkan zekanın oluşumuyla ilgili araştırma alanlarının çoğunun temelini de şekillendirmiştir. Piaget aslında bir biyolog olarak eğitim almış ve hayvanların yeni çevrelere uyum sağlamada doğuştan gelen yetenekleri konusunda çalışmıştır. Piaget, Paris'te Sorbonne Üniversitesi'nde eğitim görürken, ilk insan zekası testlerinin geliştirildiği yer olan Alfred Binet Laboratuvarı'nda çalışmayı kabul etmiştir (fazladan para kazanmak için). Laboratuvarda

esasen İngilizce olarak geliştirilmiş olan bir muhakeme testinin Fransızca versiyonunun standardizasyonu için işe alınmıştır. Paris'teki çalışma yılları boyunca bilişsel gelişimle ilgili teorilerini formüle etmeye başlamıştır.

TEORİK ÖNERMELER

Binet Laboratuvarı'ndaki iş sıkıcıydı ve ilk başta Piaget'nin ilgisini çekmemiştir. Daha sonra Piaget, farklı yaşlarda çocukların testteki sorulara verdikleri cevaplarda ilginç örüntüler tespit etmeye başlamıştır. Benzer yaştaki çocuklar aynı hataları yapıyor gibi görünüyorlardır. Yani benzer muhakeme stratejilerini kullanarak aynı cevapları veriyor gibi görünüyorlardır. Piaget'yi büyüleyen doğru cevaplar değil benzer *yanlış* cevapları ortaya çıkaran düşünme süreçleri olmuştur. Gözlemlerine dayanarak, büyük çocukların küçük çocuklardan daha fazla şey öğrenmemiş olduğunu, ancak problemler hakkında *farklı şekilde düşündükleri* teorisini geliştirmiştir. Bu da Piaget'yi, farklı yaşlardaki çocuklar tarafından ortak kullanılan bilişsel stratejilere dair daha bütün bir anlayış içeren bir modelin lehinde (Ginzburg & Opper, 1979), o zamanın hakim zeka tanımlamasını (IQ puanını) sorgulamaya yöneltmiştir.

Piaget hayatının ve kariyerinin geri kalan 50 yılını çocuklarda bilişsel gelişim çalışmaya adamıştır. Çalışmaları, insanların karmaşık düşünme becerilerini nasıl kazandığıyla ilgili yıllar boyunca gerçek anlamda tartışmasız açıklaması olan meşhur teorisiyle sonuçlanmıştır. Piaget'nin teorisi insanların çocuklukları boyunca, bilişsel gelişimin her zaman aynı sırada ve yaklaşık aynı yaşlarda ortaya çıkan dört evresinden geçtiğini savunmaktadır. Bu evreler Tablo 18-1'de özetlenmiştir.

Belki de teorinin kendisi kadar önemli olan şey, Piaget'nin çocuklarda düşünme yeteneklerini çalışmak için kullanmış olduğu tekniklerdir. Binet Laboratuvarı'nda, eğer zekanın yeni kavramsallaştırmasını inceleyecekse, bunu yapacak yöntemleri de geliştirmesi gerektiğini fark etmiştir. Alışılagelmiş katı, standart zeka testlerini kullanmak yerine, çocukların cevaplarının soruların gidişatını değiştirebileceği bir görüşme tekniği önermiştir. Bu şekilde, çocukların muhakemelerinin altında yatan süreçleri inceleyebilecektir.

Piaget'nin araştırmalarının en önemli yönlerinden biri ulaştığı sonuçların çoğunda kendi çocukları Lucienne, Jacqueline ve Laurent ile çalışmış olmasıdır. Bugünün bilimsel standartlarıyla bakıldığında, büyük olasılıkla öznelliğin eksikliğinden ve önyargılardan dolayı bu yöntem oldukça şüpheli gelecektir. Fakat kuralların her zaman istisnaları olduğundan, Piaget'nin kendi çocuklarından elde ettiği bulgular evrensel olarak bütün çocuklara uygulanabilir.

186 Bölüm V İnsan Gelişimi

esasen İngilizce olarak geliştirilmiş olan bir muhakeme testinin Fransızca versiyonunun standardizasyonu için işe alınmıştır. Paris'teki çalışma yılları boyunca bilişsel gelişimle ilgili teorilerini formüle etmeye başlamıştır.

TEORİK ÖNERMELER

Binet Laboratuvarı'ndaki iş sıkıcıydı ve ilk başta Piaget'nin ilgisini çekmemiştir. Daha sonra Piaget, farklı yaşlarda çocukların testteki sorulara verdikleri cevaplarda ilginç örüntüler tespit etmeye başlamıştır. Benzer yaştaki çocuklar aynı hataları yapıyor gibi görünüyorlardır. Yani benzer muhakeme stratejilerini kullanarak aynı cevapları veriyor gibi görünüyorlardır. Piaget'yi büyüleyen doğru cevaplar değil benzer yanlış cevapları ortaya çıkaran düşünme süreçleri olmuştur. Gözlemlerine dayanarak, büyük çocukların küçük çocuklardan daha fazla şey öğrenmemiş olduğunu, ancak problemler hakkında farklı şekilde düşündükleri teorisini geliştirmiştir. Bu da Piaget'yi, farklı yaşlardaki çocuklar tarafından ortak kullanılan bilişsel stratejilere dair daha bütün bir anlayış içeren bir modelin lehinde (Ginzburg & Opper, 1979), o zamanın hakim zeka tanımlamasını (IQ puanını) sorgulamaya yöneltmiştir.

Piaget hayatının ve kariyerinin geri kalan 50 yılını çocuklarda bilişsel gelişim çalışmaya adamıştır. Çalışmaları, insanların karmaşık düşünme becerilerini nasıl kazandığıyla ilgili yıllar boyunca gerçek anlamda tartışmasız açıklaması olan meşhur teorisiyle sonuçlanmıştır. Piaget'nin teorisi insanların çocuklukları boyunca, bilişsel gelişimin her zaman aynı sırada ve yaklaşık aynı yaşlarda ortaya çıkan dört evresinden geçtiğini savunmaktadır. Bu evreler Tablo 18-1'de özetlenmiştir.

Belki de teorinin kendisi kadar önemli olan şey, Piaget'nin çocuklarda düşünme yeteneklerini çalışmak için kullanmış olduğu tekniklerdir. Binet Laboratuvarı'nda, eğer zekanın yeni kavramsallaştırmasını inceleyecekse, bunu yapacak yöntemleri de geliştirmesi gerektiğini fark etmiştir. Alışılagelmiş katı, standart zeka testlerini kullanmak yerine, çocukların cevaplarının soruların gidişatını değiştirebileceği bir görüşme tekniği önermiştir. Bu şekilde, çocukların muhakemelerinin altında yatan süreçleri inceleyebilecektir.

Piaget'nin araştırmalarının en önemli yönlerinden biri ulaştığı sonuçların çoğunda kendi çocukları Lucienne, Jacqueline ve Laurent ile çalışmış olmasıdır. Bugünün bilimsel standartlarıyla bakıldığında, büyük olasılıkla öznelliğin eksikliğinden ve önyargılardan dolayı bu yöntem oldukça şüpheli gelecektir. Fakat kuralların her zaman istisnaları olduğundan, Piaget'nin kendi çocuklarından elde ettiği bulgular evrensel olarak bütün çocuklara uygulanabilir.

Tablo 18-1 Piaget'nin Bilişsel Gelişim Evreleri

EVRE	YAŞ ARALIĞI	ANA KARAKTERİSTİKLERİ
Duyusal-motor	0-2 yaşlar	• Bütün bilgi duyular ve hareket yoluyla kazanılır (bakma ve yakalama gibi). • Düşünme hızı fiziksel hareket hızıyla aynıdır. • Nesne sürekliliği gelişir.
İşlem öncesi	2-7 yaşlar	• Düşünme hareketten ayrılır ve hızlanır. • Sembolik düşünce gelişir. • Mantıksal olmayan, "büyülü" düşünce ortaya çıkar. • Bütün nesnelerin düşünceleri ve duyguları vardır. (animizm/canlıcılık). • Ben-merkezci düşünce gelişir (dünyaya başkalarının gözünden bakamaz).
Somut işlemler	7-11 yaşlar	• Nesneleri sınıflandırma ve matematiksel prensipleri de içeren mantıksal düşünme gelişir, ancak sadece gerçek, somut şeylere uygulanır. • Sıvı korunumu, alan ve hacim anlayışı gelişir. • Başkalarının ne hissedebileceğini veya düşünebileceğini çıkarsama yeteneği gelişir.
Formel işlemler	11 ve üstü	• Mantıksal düşünme varsayımsal ve soyut kavramları da içerecek şekilde genişler. • Metafor ve analojiler kullanarak muhakeme etme yeteneği şekillenir. • Değerleri, inançları ve felsefeleri inceleme yeteneği şekillenir. • Geçmiş ve gelecek hakkında düşünme yeteneği şekillenir. • Herkes formel işlemleri aynı derecede kullanmaz, bazıları hiç kullanmaz.

Bu kitapta ayrılacak bir bölümde Piaget'nin çalışmalarının ancak küçük bir kesitinden bahsedilebilir. Bu nedenle Piaget'nin keşifleri içinden anahtar bir bilişsel yetenek olan *nesne sürekliliğine* odaklanacağız. Bu yetenek onun araştırma yöntemlerini deneyimlemeye geniş olanak sunduğu gibi en önemli bulgularına muhteşem bir örnek de sağlamaktadır.

Nesne sürekliliği bir nesnenin duyularınızdan gizlenmiş olduğunda bile o nesnenin var olduğunu bilme yeteneğine karşılık gelmektedir. Eğer şu anda biri size doğru gelse ve bu kitabı elinizden alıp öbür odaya kaçsa, kitabın veya ki-

Okuma 18 Görüşün Dışında Ama Zihnin Değil 187

Tablo 18-1 Piaget'nin Bilişsel Gelişim Evreleri

EVRE	YAŞ ARALIĞI	ANA KARAKTERİSTİKLERİ
Duyusal-motor	0-2 yaşlar	• Bütün bilgi duyular ve hareket yoluyla kazanılır (bakma ve yakalama gibi). • Düşünme hızı fiziksel hareket hızıyla aynıdır. • Nesne sürekliliği gelişir.
İşlem öncesi	2-7 yaşlar	• Düşünme hareketten ayrılır ve hızlanır. • Sembolik düşünce gelişir. • Mantıksal olmayan, "büyülü" düşünce ortaya çıkar. • Bütün nesnelerin düşünceleri ve duyguları vardır. (animizm/canlıcılık). • Ben-merkezci düşünce gelişir (dünyaya başkalarının gözünden bakamaz).
Somut işlemler	7-11 yaşlar	• Nesneleri sınıflandırma ve matematiksel prensipleri de içeren mantıksal düşünme gelişir, ancak sadece gerçek, somut şeylere uygulanır. • Sıvı korunumu, alan ve hacim anlayışı gelişir. • Başkalarının ne hissedebileceğini veya düşünebileceğini çıkarsama yeteneği gelişir.
Formel işlemler	11 ve üstü	• Mantıksal düşünme varsayımsal ve soyut kavramları da içerecek şekilde genişler. • Metafor ve analojiler kullanarak muhakeme etme yeteneği şekillenir. • Değerleri, inançları ve felsefeleri inceleme yeteneği şekillenir. • Geçmiş ve gelecek hakkında düşünme yeteneği şekillenir. • Herkes formel işlemleri aynı derecede kullanmaz, bazıları hiç kullanmaz.

Bu kitapta ayrılacak bir bölümde Piaget'nin çalışmalarının ancak küçük bir kesitinden bahsedilebilir. Bu nedenle Piaget'nin keşifleri içinden anahtar bir bilişsel yetenek olan *nesne sürekliliğine* odaklanacağız. Bu yetenek onun araştırma yöntemlerini deneyimlemeye geniş olanak sunduğu gibi en önemli bulgularına muhteşem bir örnek de sağlamaktadır.

Nesne sürekliliği bir nesnenin duyularınızdan gizlenmiş olduğunda bile o nesnenin var olduğunu bilme yeteneğine karşılık gelmektedir. Eğer şu anda biri size doğru gelse ve bu kitabı elinizden alıp öbür odaya kaçsa, kitabın veya ki-

tap kapkaççısının artık var olmadığını düşünür müsünüz? Tabi ki hayır. Her ne kadar göremiyor, duyamıyor veya dokunamıyor olsanız da zihninizde kitap ve insan için birer *kavram* var. Ancak Piaget'ye göre, bu sizin için her zaman geçerli olmayabilir. Piaget, nesneleri kalıcı ve değişmez olarak görme şeklindeki bilişsel yeteneğinizin, sizin ve başka herkesin hayatının ilk 2 yılında geliştirdiği bir şey olduğunu göstermiştir. Bu yeteneğinin önemli olmasının sebebi, yokluğunda problem çözme ve içsel düşünmenin imkansız olmasıdır. Bu nedenle bir çocuk duyusal-motor evreden (0-2 yaş arası; bkz. Tablo 18-1) ayrılmadan ve işlem öncesi döneme (2-7 yaş arası) girmeden önce nesne sürekliliğinin gelişmesi gerekmektedir.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Piaget, nesne sürekliliğinin gelişimini *yapılandırılmamış değerlendirme yöntemleri* kullanarak çalışmıştır: Çünkü bebeklerle tam olarak "görüşülemez", bu yöntemler sıklıkla çocuklarıyla oynadığı oyunlara dönüşmüştür. Piaget bebeklerin problem çözme yeteneklerini ve oyun oynarken yaptıkları yanlışları gözlemleyerek duyusal-motor dönem boyunca ortaya çıkan ve nesne sürekliliğinin şekillenmesinin dahil olduğu altı *alt evre* tanımlamıştır. Araştırmalarının tadına varmanız için bu altı evre, Piaget'nin asıl günlüğünde not aldığı çocuklarıyla etkileşimlerinden örneklerle birlikte burada özetlenmiştir:

- *EVRE 1 (Doğumdan 1 aylığa kadar)*. Bu evre birincil olarak beslenme ve dokunmayla ilişkili refleksler hakkındadır. Yaşamın bu ilk ayında nesne sürekliliğine dair hiçbir kanıt yoktur.
- *EVRE 2 (1 aylıktan 4 aylığa)*. Evre 2 boyunca nesne kavramına dair hiçbir işaret bulunmadığı halde, Piaget bazı davranışları bebeği bu yeteneğe hazırlıyor olarak yorumlamaktadır. Çocuk amaçlı olarak, kendi bedenine odaklanan davranışları tekrar etmeye başlar. Örneğin bir bebeğin eli kazara ayağına değer ve bu temas, olayın tekrar edilmesini sağlamak için aynı hareketin tekrar tekrar yapılmasına yol açabilir. Piaget bunlara *birincil sirküler eylemler* adını vermiştir. Ayrıca bebekler bu evrede, hareket eden nesneleri gözleriyle takip edebilirler. Eğer bir nesne çocuğun görsel alanından çıkar ve yeniden görünmezse, çocuk dikkatini görebildiği başka bir nesneye çevirecektir ve "yok olan" nesneyi arama belirtisi göstermeyecektir. Ne var ki nesne aynı yerde tekrarlı olarak yeniden görünüyorsa bebek o noktaya daha uzun süre bakacaktır. Piaget bu davranışı *pasif beklenti* olarak adlandırmıştır. Piaget ile oğlu arasında geçen aşağıdaki etkileşim bunu göstermektedir:

188 Bölüm V İnsan Gelişimi

tap kapkaççısının artık var olmadığını düşünür müsünüz? Tabi ki hayır. Her ne kadar göremiyor, duyamıyor veya dokunamıyor olsanız da zihninizde kitap ve insan için birer *kavram* var. Ancak Piaget'ye göre, bu sizin için her zaman geçerli olmayabilir. Piaget, nesneleri kalıcı ve değişmez olarak görme şeklindeki bilişsel yeteneğinizin, sizin ve başka herkesin hayatının ilk 2 yılında geliştirdiği bir şey olduğunu göstermiştir. Bu yeteneğinin önemli olmasının sebebi, yokluğunda problem çözme ve içsel düşünmenin imkansız olmasıdır. Bu nedenle bir çocuk duyusal-motor evreden (0-2 yaş arası; bkz. Tablo 18-1) ayrılmadan ve işlem öncesi döneme (2-7 yaş arası) girmeden önce nesne sürekliliğinin gelişmesi gerekmektedir.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Piaget, nesne sürekliliğinin gelişimini *yapılandırılmamış değerlendirme yöntemleri* kullanarak çalışmıştır: Çünkü bebeklerle tam olarak "görüşülemez", bu yöntemler sıklıkla çocuklarıyla oynadığı oyunlara dönüşmüştür. Piaget bebeklerin problem çözme yeteneklerini ve oyun oynarken yaptıkları yanlışları gözlemleyerek duyusal-motor dönem boyunca ortaya çıkan ve nesne sürekliliğinin şekillenmesinin dahil olduğu altı *alt evre* tanımlamıştır. Araştırmalarının tadına varmanız için bu altı evre, Piaget'nin asıl günlüğünde not aldığı çocuklarıyla etkileşimlerinden örneklerle birlikte burada özetlenmiştir:

- *EVRE 1 (Doğumdan 1 aylığa kadar)*. Bu evre birincil olarak beslenme ve dokunmayla ilişkili refleksler hakkındadır. Yaşamın bu ilk ayında nesne sürekliliğine dair hiçbir kanıt yoktur.
- *EVRE 2 (1 aylıktan 4 aylığa)*. Evre 2 boyunca nesne kavramına dair hiçbir işaret bulunmadığı halde, Piaget bazı davranışları bebeği bu yeteneğe hazırlıyor olarak yorumlamaktadır. Çocuk amaçlı olarak, kendi bedenine odaklanan davranışları tekrar etmeye başlar. Örneğin bir bebeğin eli kazara ayağına değer ve bu temas, olayın tekrar edilmesini sağlamak için aynı hareketin tekrar tekrar yapılmasına yol açabilir. Piaget bunlara *birincil sirküler eylemler* adını vermiştir. Ayrıca bebekler bu evrede, hareket eden nesneleri gözleriyle takip edebilirler. Eğer bir nesne çocuğun görsel alanından çıkar ve yeniden görünmezse, çocuk dikkatini görebildiği başka bir nesneye çevirecektir ve "yok olan" nesneyi arama belirtisi göstermeyecektir. Ne var ki nesne aynı yerde tekrarlı olarak yeniden görünüyorsa bebek o noktaya daha uzun süre bakacaktır. Piaget bu davranışı *pasif beklenti* olarak adlandırmıştır. Piaget ile oğlu arasında geçen aşağıdaki etkileşim bunu göstermektedir:

188 Bölüm V İnsan Gelişimi

tap kapkaççısının artık var olmadığını düşünür müsünüz? Tabi ki hayır. Her ne kadar göremiyor, duyamıyor veya dokunamıyor olsanız da zihninizde kitap ve insan için birer *kavram* var. Ancak Piaget'ye göre, bu sizin için her zaman geçerli olmayabilir. Piaget, nesneleri kalıcı ve değişmez olarak görme şeklindeki bilişsel yeteneğinizin, sizin ve başka herkesin hayatının ilk 2 yılında geliştirdiği bir şey olduğunu göstermiştir. Bu yeteneğinin önemli olmasının sebebi, yokluğunda problem çözme ve içsel düşünmenin imkansız olmasıdır. Bu nedenle bir çocuk duyusal-motor evreden (0-2 yaş arası; bkz. Tablo 18-1) ayrılmadan ve işlem öncesi döneme (2-7 yaş arası) girmeden önce nesne sürekliliğinin gelişmesi gerekmektedir.

YÖNTEM VE SONUÇLAR

Piaget, nesne sürekliliğinin gelişimini *yapılandırılmamış değerlendirme yöntemleri* kullanarak çalışmıştır: Çünkü bebeklerle tam olarak "görüşülemez", bu yöntemler sıklıkla çocuklarıyla oynadığı oyunlara dönüşmüştür. Piaget bebeklerin problem çözme yeteneklerini ve oyun oynarken yaptıkları yanlışları gözlemleyerek duyusal-motor dönem boyunca ortaya çıkan ve nesne sürekliliğinin şekillenmesinin dahil olduğu altı *alt evre* tanımlamıştır. Araştırmalarının tadına varmanız için bu altı evre, Piaget'nin asıl günlüğünde not aldığı çocuklarıyla etkileşimlerinden örneklerle birlikte burada özetlenmiştir:

- *EVRE 1 (Doğumdan 1 aylığa kadar)*. Bu evre birincil olarak beslenme ve dokunmayla ilişkili refleksler hakkındadır. Yaşamın bu ilk ayında nesne sürekliliğine dair hiçbir kanıt yoktur.
- *EVRE 2 (1 aylıktan 4 aylığa)*. Evre 2 boyunca nesne kavramına dair hiçbir işaret bulunmadığı halde, Piaget bazı davranışları bebeği bu yeteneğe hazırlıyor olarak yorumlamaktadır. Çocuk amaçlı olarak, kendi bedenine odaklanan davranışları tekrar etmeye başlar. Örneğin bir bebeğin eli kazara ayağına değer ve bu temas, olayın tekrar edilmesini sağlamak için aynı hareketin tekrar tekrar yapılmasına yol açabilir. Piaget bunlara *birincil sirküler eylemler* adını vermiştir. Ayrıca bebekler bu evrede, hareket eden nesneleri gözleriyle takip edebilirler. Eğer bir nesne çocuğun görsel alanından çıkar ve yeniden görünmezse, çocuk dikkatini görebildiği başka bir nesneye çevirecektir ve "yok olan" nesneyi arama belirtisi göstermeyecektir. Ne var ki nesne aynı yerde tekrarlı olarak yeniden görünüyorsa bebek o noktaya daha uzun süre bakacaktır. Piaget bu davranışı *pasif beklenti* olarak adlandırmıştır. Piaget ile oğlu arasında geçen aşağıdaki etkileşim bunu göstermektedir:

> Gözlem 2. Laurent 0;2'de (0 yaş 2 aylık). Beşiğinin başlığından ona doğru bakıyorum ve bazen daha sabit bazen de daha değişken bir noktadan ona görünüyorum; görüşünden çıktığım zaman Laurent o noktayı izliyor ve belli ki yeniden görünmemi bekliyor. (s.9)
> Çocuk kendini nesnenin yok olduğu yere bakmakla sınırlıyor: Bu yüzden yalnızca önceki algısına gösterdiği tutumunu koruyor ve hiçbir şey görünmezse kısa bir süre sonra vazgeçiyor. Eğer nesne kavramına sahip olsaydı... aktif bir şekilde nesnenin nereye gitmiş olabileceğini bulmaya çalışırdı.... Ama bu kesinlikle çocuğun nasıl yapacağını bilmediği bir şeydir, çünkü yok olan nesne henüz yeri değiştirilen sürekli bir nesne değil; yalnızca yok olduğu anda yeniden hükümsüz hale gelen ve hiçbir nesnel sebep olmadan ortaya çıkan bir görüntüdür. (s.11)

- *EVRE 3 (4 aylıktan 10 aylığa)*. Bu evre boyunca çocuk amaçlı ve tekrarlı olarak çevrelerinde karşılaştıkları nesneleri manipüle etmeye başlarlar (*ikincil sirküler eylemler* diye adlandırılır). Çocuk nesnelere uzanmaya, onları yakalamaya, sallamaya, bakmak için yakınına getirmeye veya ağzına sokmaya ve hızlı hareket eden veya düşen nesneleri takip edebilmek için hızlı göz hareketlerini kazanmaya başlar. Bu evrenin sonlarında nesne sürekliliğinin ilk işaretleri ortaya çıkar. Örneğin çocuk görüşü belirsizleşen nesneleri, eğer küçük bir parçası görünüyorsa bulmaya çalışır.

> Gözlem 23. 0;9 iken Lucienne'e daha önce hiç görmediği, plastikten yapılmış bir kaz uzatıyorum; ilk önce yakalıyor ve her yerini inceliyor. Kazı arkasına koyuyorum ve gözlerinin önünde bazen tamamen, bazen de kafası dışarda kalacak şekilde üstünü örtüyorum. Oldukça farklı iki tepki.... Kaz tamamen ortadan kaybolduğunda Lucienne, onu yakalayabilecek bir noktada olsa bile aramayı hemen bırakıyor.... Kazın gagası dışarda kaldığındaysa sadece görünen kısmı yakalayıp hayvanı kendine doğru çekmekle kalmıyor, ayrıca... bazen tamamını yakalamak için önce örtüyü kaldırıyor!... Lucienne hiçbir seferinde, hatta bir kaç kez gagayı dışarda gördüğünde örtüyü kaldırdıktan sonra bile, kazın tamamı saklıyken örtüyü kaldırmayı hiç denemedi! İşte... bir bütünün yeniden inşa edilmesinin görünmeyen bir nesneyi aramaktan daha kolay olduğunun kanıtı. (ss.29-30)

Ancak Piaget hala, nesne kavramının bütünüyle şekillenmediği iddiasını sürdürmektedir. Bu evredeki çocuk için nesne bağımsız bir varlığa sahip olmayıp, çocuğun kendi eylem ve algılarına bağlıdır. Bir başka deyişle, "Yarısı saklanan hedefin bir ekran tarafından maskelenmiş olarak düşünüldüğünü söylemek mümkün değildir; sadece kaybolma sürecinde olarak algılanacaktır" (s.35).

Okuma 18 Görüşün Dışında Ama Zihnin Değil 189

Gözlem 2. Laurent 0;2'de (0 yaş 2 aylık). Beşiğinin başlığından ona doğru bakıyorum ve bazen daha sabit bazen de daha değişken bir noktadan ona görünüyorum; görüşünden çıktığım zaman Laurent o noktayı izliyor ve belli ki yeniden görünmemi bekliyor. (s.9)
Çocuk kendini nesnenin yok olduğu yere bakmakla sınırlıyor: Bu yüzden yalnızca önceki algısına gösterdiği tutumunu koruyor ve hiçbir şey görünmezse kısa bir süre sonra vazgeçiyor. Eğer nesne kavramına sahip olsaydı... aktif bir şekilde nesnenin nereye gitmiş olabileceğini bulmaya çalışırdı.... Ama bu kesinlikle çocuğun nasıl yapacağını bilmediği bir şeydir, çünkü yok olan nesne henüz yeri değiştirilen sürekli bir nesne değil; yalnızca yok olduğu anda yeniden hükümsüz hale gelen ve hiçbir nesnel sebep olmadan ortaya çıkan bir görüntüdür. (s.11)

- *EVRE 3 (4 aylıktan 10 aylığa)*. Bu evre boyunca çocuk amaçlı ve tekrarlı olarak çevrelerinde karşılaştıkları nesneleri manipüle etmeye başlarlar (*ikincil sirküler eylemler* diye adlandırılır). Çocuk nesnelere uzanmaya, onları yakalamaya, sallamaya, bakmak için yakınına getirmeye veya ağzına sokmaya ve hızlı hareket eden veya düşen nesneleri takip edebilmek için hızlı göz hareketlerini kazanmaya başlar. Bu evrenin sonlarında nesne sürekliliğinin ilk işaretleri ortaya çıkar. Örneğin çocuk görüşü belirsizleşen nesneleri, eğer küçük bir parçası görünüyorsa bulmaya çalışır.

Gözlem 23. 0;9 iken Lucienne'e daha önce hiç görmediği, plastikten yapılmış bir kaz uzatıyorum; ilk önce yakalıyor ve her yerini inceliyor. Kazı arkasına koyuyorum ve gözlerinin önünde bazen tamamen, bazen de kafası dışarda kalacak şekilde üstünü örtüyorum. Oldukça farklı iki tepki.... Kaz tamamen ortadan kaybolduğunda Lucienne, onu yakalayabilecek bir noktada olsa bile aramayı hemen bırakıyor.... Kazın gagası dışarda kaldığındaysa sadece görünen kısmı yakalayıp hayvanı kendine doğru çekmekle kalmıyor, ayrıca... bazen tamamını yakalamak için önce örtüyü kaldırıyor!... Lucienne hiçbir seferinde, hatta bir kaç kez gagayı dışarda gördüğünde örtüyü kaldırdıktan sonra bile, kazın tamamı saklıyken örtüyü kaldırmayı hiç denemedi! İşte... bir bütünün yeniden inşa edilmesinin görünmeyen bir nesneyi aramaktan daha kolay olduğunun kanıtı. (ss.29-30)

Ancak Piaget hala, nesne kavramının bütünüyle şekillenmediği iddiasını sürdürmektedir. Bu evredeki çocuk için nesne bağımsız bir varlığa sahip olmayıp, çocuğun kendi eylem ve algılarına bağlıdır. Bir başka deyişle, "Yarısı saklanan hedefin bir ekran tarafından maskelenmiş olarak düşünüldüğünü söylemek mümkün değildir; sadece kaybolma sürecinde olarak algılanacaktır" (s.35).

- *EVRE 4 (10 aylıktan 12 aylığa)*. Evre 3'ün son haftaları ile Evre 4'ün başlarında çocuklar, nesnelerin görünmedikleri zaman da var olduklarını bilme yeteneğini kazanmışlardır. Bir çocuk görüşünden tamamen çıkan bir nesneyi aktif ve yaratıcı bir şekilde arayacaktır. Yüzeyden bakıldığında da bu durum tam olarak bir nesne kavramı geliştirilmiş olduğunu gösterse bile, Piaget bu bilişsel becerinin henüz tamamlanmadığını, çünkü çocuğun *görünen yer değiştirmelerini* anlamadan yoksun olduğunu bulmuştur. Piaget'nin bununla ne kastettiğini anlamak için şu örneği düşünün (bir sonraki sefere bunu etrafınızda 1 yaşlarında bir bebek varken deneyebilirsiniz). 11 aylık bir çocukla oturup bir oyuncağı tamamıyla havlunun altına (buraya A yeri diyelim) saklarsanız çocuk oyuncağı arayıp bulacaktır. Ama sonra oyuncağı, çocuk sizi izlerken, bir battaniyenin altına (B yeri) saklarsanız çocuk muhtemelen oyuncağı tekrar daha önce bulduğu A yerinde arayacaktır. Dahası, aynı süreci tekrar tekrar uygulayabilirsiniz ve çocuk, Piaget'nin *B-değil-A etkisi* dediği aynı hatayı yapmaya devam edecektir.

  > Gözlem 40. 0;10 iken Jacqueline yatakta oturmuş... Elindeki papağanı alıp üst üste iki kez yatağın sol taraf altına, yani A'ya saklıyorum. İki seferde de Jacqueline nesneyi hemen arayıp yakalıyor. Daha sonra papağanı elinden alıp gözlerinin önünde öncekinin tersine yatağın sağ taraf altına, yani B'ye koyuyorum. Jacqueline hareketi çok dikkatli izliyor ama papağan B noktasında gözden kaybolduğunda soluna dönüyor ve papağanın daha önce bulunduğu A'ya bakıyor. (s.51)

  Piaget'nin Evre 4'teki bu hata hakkındaki yorumlaması çocukların unutkan olduğu değil onların nesne kavramının sizinkinden ya da benimkinden farklı olduğu şeklindedir. 10 aylık Jacqueline için papağanı, onun eylemlerinden bağımsız olarak var olabilen ayrı, sürekli bir şey değildir. Saklandığında ve başarılı bir şekilde A'da bulunduğunda o artık sadece "papağanlığıyla" değil aynı zamanda saklandığı yerle de tanımlanan "A'daki papağan" oluyor. Bir başka deyişle, papağan sadece çocuğun zihnindeki resmin bir parçasıdır; ayrı bir nesne değildir.
- *EVRE 5 (12 aylıktan 18 aylığa)*. Yaklaşık olarak hayatının ilk yılının sonlarından itibaren çocuk görünen aşamalı yer değiştirmeleri takip etme becerisini kazanır ve nesneyi en son saklandığı yerde arar. Piaget, bu durum gerçekleştiğinde çocuğun duyusal-motor dönemin 5. evresine geldiğini iddia etmiştir.

  > Gözlem 54. Laurent 0;11 iken iki yastığın arasında oturmuş, bunlar A ve B yastıkları. Kol saatini sırayla yastıkların altına saklıyorum; Laurent bir önce-

190 Bölüm V İnsan Gelişimi

- *EVRE 4 (10 aylıktan 12 aylığa)*. Evre 3'ün son haftaları ile Evre 4'ün başlarında çocuklar, nesnelerin görünmedikleri zaman da var olduklarını bilme yeteneğini kazanmışlardır. Bir çocuk görüşünden tamamen çıkan bir nesneyi aktif ve yaratıcı bir şekilde arayacaktır. Yüzeyden bakıldığında da bu durum tam olarak bir nesne kavramı geliştirilmiş olduğunu gösterse bile, Piaget bu bilişsel becerinin henüz tamamlanmadığını, çünkü çocuğun *görünen yer değiştirmelerini* anlamadan yoksun olduğunu bulmuştur. Piaget'nin bununla ne kastettiğini anlamak için şu örneği düşünün (bir sonraki sefere bunu etrafınızda 1 yaşlarında bir bebek varken deneyebilirsiniz). 11 aylık bir çocukla oturup bir oyuncağı tamamıyla havlunun altına (buraya A yeri diyelim) saklarsanız çocuk oyuncağı arayıp bulacaktır. Ama sonra oyuncağı, çocuk sizi izlerken, bir battaniyenin altına (B yeri) saklarsanız çocuk muhtemelen oyuncağı tekrar daha önce bulduğu A yerinde arayacaktır. Dahası, aynı süreci tekrar tekrar uygulayabilirsiniz ve çocuk, Piaget'nin *B-değil-A etkisi* dediği aynı hatayı yapmaya devam edecektir.

  > Gözlem 40. 0;10 iken Jacqueline yatakta oturmuş... Elindeki papağanı alıp üst üste iki kez yatağın sol taraf altına, yani A'ya saklıyorum. İki seferde de Jacqueline nesneyi hemen arayıp yakalıyor. Daha sonra papağanı elinden alıp gözlerinin önünde öncekinin tersine yatağın sağ taraf altına, yani B'ye koyuyorum. Jacqueline hareketi çok dikkatli izliyor ama papağan B noktasında gözden kaybolduğunda soluna dönüyor ve papağanın daha önce bulunduğu A'ya bakıyor. (s.51)

  Piaget'nin Evre 4'teki bu hata hakkındaki yorumlaması çocukların unutkan olduğu değil onların nesne kavramının sizinkinden ya da benimkinden farklı olduğu şeklindedir. 10 aylık Jacqueline için papağanı, onun eylemlerinden bağımsız olarak var olabilen ayrı, sürekli bir şey değildir. Saklandığında ve başarılı bir şekilde A'da bulunduğunda o artık sadece "papağanlığıyla" değil aynı zamanda saklandığı yerle de tanımlanan "A'daki papağan" oluyor. Bir başka deyişle, papağan sadece çocuğun zihnindeki resmin bir parçasıdır; ayrı bir nesne değildir.
- *EVRE 5 (12 aylıktan 18 aylığa)*. Yaklaşık olarak hayatının ilk yılının sonlarından itibaren çocuk görünen aşamalı yer değiştirmeleri takip etme becerisini kazanır ve nesneyi en son saklandığı yerde arar. Piaget, bu durum gerçekleştiğinde çocuğun duyusal-motor dönemin 5. evresine geldiğini iddia etmiştir.

  > Gözlem 54. Laurent 0;11 iken iki yastığın arasında oturmuş, bunlar A ve B yastıkları. Kol saatini sırayla yastıkların altına saklıyorum; Laurent bir önce-

> ki seferde saklandığı yere bağlı kalmaksızın saati sürekli ortadan kaybolduğu yerde arıyor, yani bazen A yastığının bazen de B yastığının altında. (s.67)

Buna rağmen Piaget, asıl nesne sürekliliğinin tamamlanmadığına, çünkü çocuğun *görünmeyen yer değiştirmelerini* anlayamadığına dikkat çekmektedir. Şu örneği hayal edin: Birinin küçük bir kutuya bir bozuk para koyuşunu izliyorsunuz ve sonra bu kişi size arkası dönük olarak şifonyere doğru yürüyor ve çekmecelerden birini açıyor. Bu kişi geri döndüğünde kutunun boş olduğunu fark ediyorsunuz. Bu durum nesnenin görünmeyen yer değiştirmesidir. Doğal olarak şifonyere gidip çekmecenin içine bakarsınız. Piaget ve Jacqueline bunu aşağıdaki örnekte göstermişlerdir.

> Gözlem 55. 1;6 iken Jacqueline yeşil bir kilimin üzerinde oturmuş çok ilgisini çeken bir patatesle oynuyor (onun için yeni bir nesne). Jacqueline... patatesi boş bir kutunun içine koyup çıkararak kendini eğlendiriyor. Sonra ben, Jacqueline izlerken patatesi alıp kutunun içine koyuyorum. Daha sonra kutuyu kilimin altına koyup ters çeviriyorum, böylelikle çocuk benim manevramı görmeden patatesi kilimin altına saklayıp boş kutuyu ortaya çıkarıyorum. Sürekli kilime bakan ve benim kilimin altında bir şeyler çevirdiğimi anlayan Jacqueline'e "Patatesi babaya ver" diyorum. Kutunun içinde patatesi arıyor, bana bakıyor, tekrar kutuya iyice bakıyor, kilime bakıyor, vb., ama altında patatesi aramak için kilimi kaldırmak aklına gelmiyor. Peş peşe beş girişimde de aynı şekilde tepki olumsuz oluyor. (s.68)

- *EVRE 6 (18 aylıktan 24 aylığa)*. Çocuk duyusal-motor dönemin sonuna yaklaştığından (yeniden bkz. Tablo 18-1), sürekli nesne kavramı tamamıyla anlaşılır hale gelmektedir. Bu evreye giriş çocuğun görülmeden yeri değiştirilen nesneleri zihinsel olarak temsil edebilme becerisiyle belirlenmektedir.

> Gözlem 66. 1;7 iken Jacqueline ... üst üste binmiş veya üstü örtülmüş nesneleri kavrayabildiğini fark ediyor... Kalemi kutunun içine koyuyorum, etrafına bir parça kağıt koyuyorum, bunu bir mendile sarıyorum, sonra hepsinin üstünü bereyle ve örtüyle kapatıyorum. Jacqueline bu son iki paravanı kaldırıyor, sonra mendili açıyor. Doğrudan kutuyu bulamıyor, ama aramaya devam ediyor, belli ki kutunun varlığından emin; daha sonra kağıdı algılıyor, onu hemen tanıyor ve kağıdı da açıyor, kutunun kapağını kaldırıyor ve kalemi yakalıyor. (s.81)

Piaget nesnenin sürekliliğini anlama bilişsel becerisini, doğru düşüncenin, yani problem çözümünde sezgi ve zihinsel sembolizm kullanımının başlangıcı olarak görmüştür. Daha sonra bu beceri, çocuğu bilişsel geli-

Okuma 18 Görüşün Dışında Ama Zihnin Değil **191**

ki seferde saklandığı yere bağlı kalmaksızın saati sürekli ortadan kaybolduğu yerde arıyor, yani bazen A yastığının bazen de B yastığının altında. (s.67)

Buna rağmen Piaget, asıl nesne sürekliliğinin tamamlanmadığına, çünkü çocuğun *görünmeyen yer değiştirmelerini* anlayamadığına dikkat çekmektedir. Şu örneği hayal edin: Birinin küçük bir kutuya bir bozuk para koyuşunu izliyorsunuz ve sonra bu kişi size arkası dönük olarak şifonyere doğru yürüyor ve çekmecelerden birini açıyor. Bu kişi geri döndüğünde kutunun boş olduğunu fark ediyorsunuz. Bu durum nesnenin görünmeyen yer değiştirmesidir. Doğal olarak şifonyere gidip çekmecenin içine bakarsınız. Piaget ve Jacqueline bunu aşağıdaki örnekte göstermişlerdir.

Gözlem 55. 1;6 iken Jacqueline yeşil bir kilimin üzerinde oturmuş çok ilgisini çeken bir patatesle oynuyor (onun için yeni bir nesne). Jacqueline... patatesi boş bir kutunun içine koyup çıkararak kendini eğlendiriyor. Sonra ben, Jacqueline izlerken patatesi alıp kutunun içine koyuyorum. Daha sonra kutuyu kilimin altına koyup ters çeviriyorum, böylelikle çocuk benim manevramı görmeden patatesi kilimin altına saklayıp boş kutuyu ortaya çıkarıyorum. Sürekli kilime bakan ve benim kilimin altında bir şeyler çevirdiğimi anlayan Jacqueline'e "Patatesi babaya ver" diyorum. Kutunun içinde patatesi arıyor, bana bakıyor, tekrar kutuya iyice bakıyor, kilime bakıyor, vb., ama altında patatesi aramak için kilimi kaldırmak aklına gelmiyor. Peş peşe beş girişimde de aynı şekilde tepki olumsuz oluyor. (s.68)

- *EVRE 6 (18 aylıktan 24 aylığa)*. Çocuk duyusal-motor dönemin sonuna yaklaştığından (yeniden bkz. Tablo 18-1), sürekli nesne kavramı tamamıyla anlaşılır hale gelmektedir. Bu evreye giriş çocuğun görülmeden yeri değiştirilen nesneleri zihinsel olarak temsil edebilme becerisiyle belirlenmektedir.

Gözlem 66. 1;7 iken Jacqueline ... üst üste binmiş veya üstü örtülmüş nesneleri kavrayabildiğini fark ediyor... Kalemi kutunun içine koyuyorum, etrafına bir parça kağıt koyuyorum, bunu bir mendile sarıyorum, sonra hepsinin üstünü bereyle ve örtüyle kapatıyorum. Jacqueline bu son iki paravanı kaldırıyor, sonra mendili açıyor. Doğrudan kutuyu bulamıyor, ama aramaya devam ediyor, belli ki kutunun varlığından emin; daha sonra kağıdı algılıyor, onu hemen tanıyor ve kağıdı da açıyor, kutunun kapağını kaldırıyor ve kalemi yakalıyor. (s.81)

Piaget nesnenin sürekliliğini anlama bilişsel becerisini, doğru düşüncenin, yani problem çözümünde sezgi ve zihinsel sembolizm kullanımının başlangıcı olarak görmüştür. Daha sonra bu beceri, çocuğu bilişsel geli-

şimin bir sonraki evresine; yani düşüncenin eylemden ayrıldığı, zihinsel işlem hızının fazlasıyla arttığı *işlem öncesi döneme* geçmeye hazırlayacaktır. Bir başka deyişle nesne sürekliliği, zihinsel yetenekteki sonraki bütün ilerlemelerin temelidir. Piaget'nin belirttiği üzere,

> Nesnenin korunumu, diğer şeylerle birlikte nesnenin yerini saptamanın bir işlevidir; yani çocuk eş zamanlı olarak nesne gözden kaybolduğunda varlığının sona ermediğini ve nesnenin nereye gittiğini öğrenmektedir. Bu gerçek, sürekli nesne şemasının oluşumunun, pratik olarak evrenin bütün zaman-mekansal ve nedensel organizasyonuyla yakından ilişkili olduğunu baştan göstermektedir. (Piaget & Inhelder, 1969)

TARTIŞMA

Bu davranış gözlemleme ve uygulama yöntemi, bilişsel gelişimin her dört evresini oluştururken Piaget'nin çalışmalarının temelini oluşturmuştur. Piaget, evrelerinin kültürden ve aile arka planından bağımsız bir şekilde, evrensel olarak bütün çocuklara uygulanabileceğini iddia etmiştir. Buna ek olarak, duyusal-motor dönem süresince nesne kavramının gelişimiyle ilgili birkaç önemli boyutu vurgulamıştır (bu noktaların değerlendirmesi için bkz. Ginzburg & Opper, 1979).

1. Her evreye ilişkin yaşlar yaklaşık olarak verilmiştir. Piaget'nin ilk çalışmaları yalnızca üç çocuğu içerdiğinden, yaş aralıklarını tam bir kesinlikle öngörmesi zor olmuştur. Örneğin Jacqueline'de 1;7'de gözlemlediği belirli davranışlar Lucienne'de 1;3'teyken vardır.
2. Fakat Piaget evrelerin sırasının değişmeyeceğini öne sürmüştür. Her bir çocuk her evreden sırasıyla geçecek ve kesinlikle hiçbir evre atlanmayacaktır.
3. Bir evreyle sonraki evre arasındaki değişiklikler zaman içinde aşamalı olarak gerçekleşmektedir, dolayısıyla bir evrede yapılan hatalar yeni zihinsel yeteneklerin olgunlaşmasıyla birlikte yavaşça azalmaya başlar. Piaget çocukların iki evrenin arasında olmasının ve hem önceki hem sonraki evreden yetenekler sergilemesinin oldukça yaygın ve normal olduğuna inanmıştır.
4. Çocuk bir üst evreye geçtiğinde daha alt evrelerle ilişkili davranışlar tamamen ortadan kaybolmak zorunda değildir. Evre 6'daki bir çocuğun Evre 5'te kullandığı zihinsel stratejileri kullanması olağandır. Bunların işe yaramadığını anladığında çocuk Evre 6'ya özgün problem çözme yöntemlerine başvuracaktır.

192 Bölüm V İnsan Gelişimi

şimin bir sonraki evresine; yani düşüncenin eylemden ayrıldığı, zihinsel işlem hızının fazlasıyla arttığı *işlem öncesi döneme* geçmeye hazırlayacaktır. Bir başka deyişle nesne sürekliliği, zihinsel yetenekteki sonraki bütün ilerlemelerin temelidir. Piaget'nin belirttiği üzere,

> Nesnenin korunumu, diğer şeylerle birlikte nesnenin yerini saptamanın bir işlevidir; yani çocuk eş zamanlı olarak nesne gözden kaybolduğunda varlığının sona ermediğini ve nesnenin nereye gittiğini öğrenmektedir. Bu gerçek, sürekli nesne şemasının oluşumunun, pratik olarak evrenin bütün zaman-mekansal ve nedensel organizasyonuyla yakından ilişkili olduğunu baştan göstermektedir. (Piaget & Inhelder, 1969)

TARTIŞMA

Bu davranış gözlemleme ve uygulama yöntemi, bilişsel gelişimin her dört evresini oluştururken Piaget'nin çalışmalarının temelini oluşturmuştur. Piaget, evrelerinin kültürden ve aile arka planından bağımsız bir şekilde, evrensel olarak bütün çocuklara uygulanabileceğini iddia etmiştir. Buna ek olarak, duyusal-motor dönem süresince nesne kavramının gelişimiyle ilgili birkaç önemli boyutu vurgulamıştır (bu noktaların değerlendirmesi için bkz. Ginzburg & Opper, 1979).

1. Her evreye ilişkin yaşlar yaklaşık olarak verilmiştir. Piaget'nin ilk çalışmaları yalnızca üç çocuğu içerdiğinden, yaş aralıklarını tam bir kesinlikle öngörmesi zor olmuştur. Örneğin Jacqueline'de 1;7'de gözlemlediği belirli davranışlar Lucienne'de 1;3'teyken vardır.
2. Fakat Piaget evrelerin sırasının değişmeyeceğini öne sürmüştür. Her bir çocuk her evreden sırasıyla geçecek ve kesinlikle hiçbir evre atlanmayacaktır.
3. Bir evreyle sonraki evre arasındaki değişiklikler zaman içinde aşamalı olarak gerçekleşmektedir, dolayısıyla bir evrede yapılan hatalar yeni zihinsel yeteneklerin olgunlaşmasıyla birlikte yavaşça azalmaya başlar. Piaget çocukların iki evrenin arasında olmasının ve hem önceki hem sonraki evreden yetenekler sergilemesinin oldukça yaygın ve normal olduğuna inanmıştır.
4. Çocuk bir üst evreye geçtiğinde daha alt evrelerle ilişkili davranışlar tamamen ortadan kaybolmak zorunda değildir. Evre 6'daki bir çocuğun Evre 5'te kullandığı zihinsel stratejileri kullanması olağandır. Bunların işe yaramadığını anladığında çocuk Evre 6'ya özgün problem çözme yöntemlerine başvuracaktır.

ELEŞTİRİLER VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Piaget'nin bilişsel gelişim kavramsallaştırması on yıllar boyunca gelişim psikolojisi alanına hakim olmuş olsa da görüşleri kesinlikle eleştirisiz kalmamıştır. Bazıları Piaget'nin bilişsel gelişimin kesintili evreler halinde olduğu kavramını sorgulamışlardır. Çoğu öğrenme teorisyeni bu konuda Piaget'yle aynı fikirde olmayıp zihinsel gelişimin sürekli olduğunu ve belirli basamaklardan oluşan bir süreç olmadığını iddia etmişlerdir. Bu teorisyenler diğer davranışlar gibi bilişsel yeteneklerin de kişinin öğrenme ve koşullanma geçmişi ile model almalarının sonucu olduğuna inanmışlardır.

Piaget'nin fikirlerine yönelik diğer eleştiriler belirli yeteneklerin ortaya çıktığı söylenen yaş aralıklarının yanlış olduğunu iddia etmişlerdir; hatta bazı kişiler belirli bilişsel becerilerin doğuştan var olabileceğini savunmuşlardır. Nesne sürekliliği de sorgulanan bu yeteneklerden birisidir. Gelişim psikoloğu Renee Baillargeon ve meslektaşları, *tercihli bakış* (Fantz'in bu araştırma yöntemini keşfine dair bkz. Okuma 5) olarak bilinen araştırma yöntemlerini kullanarak yapılan bir dizi hünerli çalışmada 2,5 aylık bebeklerin nesne sürekliliğinin ilk formlarına sahipmiş gibi göründüklerini göstermişlerdir (Aguilar & Baillargeon, 1999; Baillargeon, 1987). Baillargeon ve diğerleri, Piaget'nin yöntemlerinin çok küçük bebeklerin yeteneklerini tam olarak ölçmede yetersiz kaldığını, çünkü bu yöntemlerin bebeklerde olmayan motor beceriler gerektirdiğini iddia etmişlerdir.

Piaget'nin kavramları ve keşifleri çok farklı alanlardaki araştırmalar üzerinde etkili olmuştur. Piaget'nin bu tartışmanın temelini oluşturan kitabının her yıl 50'den fazla bilimsel makalede atıf alması bunu kanıtlamaktadır. Örneğin bir çalışma, 6,5 aylık bebeklerin ortam karanlık olduğu için görünmeyen nesneleri arama eğilimleriyle, Piaget'nin çocuklarıyla oyunlarında olduğu gibi aydınlık ortamda üzeri örtülmüş nesneleri arama eğilimlerini karşılaştırmıştır (Shinskey & Munakata, 2003). Araştırmacılar ilginç bir şekilde bebeklerin aydınlık ortamda üstü örtülü nesneleri aramaya kıyasla karanlıktaki nesneleri aramakta daha iyi olduklarını bulmuşlardır. Peki bunun sebebi nedir? Bir açıklama örtünün görünüşünün çocuğun yeni ve kırılgan olan nesneleri zihinsel olarak temsil etme becerisine engel olması olabilir. Alternatif bir açıklama evrimsel olarak hayatta kalma açısından bakıldığında uyum sağlamak için (olası tehlike arz eden) karanlıktaki nesneleri düşünme ve arama yeteneğimizin, aydınlıkta ama saklanmış nesneleri aramaktan daha gerekli olması olabilir.

Piaget'nin çalışmalarıyla ilgili hayranlık uyandıran bir diğer çalışma bebeklerin nesneleri ayırt etme yetenekleriyle nesneler için kullanılan kelimeleri kavramaları arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur (Rivera & Zawaydeh, 2007). Bu

Okuma 18 Görüşün Dışında Ama Zihnin Değil 193

ELEŞTİRİLER VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Piaget'nin bilişsel gelişim kavramsallaştırması on yıllar boyunca gelişim psikolojisi alanına hakim olmuş olsa da görüşleri kesinlikle eleştirisiz kalmamıştır. Bazıları Piaget'nin bilişsel gelişimin kesintili evreler halinde olduğu kavramını sorgulamışlardır. Çoğu öğrenme teorisyeni bu konuda Piaget'yle aynı fikirde olmayıp zihinsel gelişimin sürekli olduğunu ve belirli basamaklardan oluşan bir süreç olmadığını iddia etmişlerdir. Bu teorisyenler diğer davranışlar gibi bilişsel yeteneklerin de kişinin öğrenme ve koşullanma geçmişi ile model almalarının sonucu olduğuna inanmışlardır.

Piaget'nin fikirlerine yönelik diğer eleştiriler belirli yeteneklerin ortaya çıktığı söylenen yaş aralıklarının yanlış olduğunu iddia etmişlerdir; hatta bazı kişiler belirli bilişsel becerilerin doğuştan var olabileceğini savunmuşlardır. Nesne sürekliliği de sorgulanan bu yeteneklerden birisidir. Gelişim psikoloğu Renee Baillargeon ve meslektaşları, *tercihli bakış* (Fantz'in bu araştırma yöntemini keşfine dair bkz. Okuma 5) olarak bilinen araştırma yöntemlerini kullanarak yapılan bir dizi hünerli çalışmada 2,5 aylık bebeklerin nesne sürekliliğinin ilk formlarına sahipmiş gibi göründüklerini göstermişlerdir (Aguilar & Baillargeon, 1999; Baillargeon, 1987). Baillargeon ve diğerleri, Piaget'nin yöntemlerinin çok küçük bebeklerin yeteneklerini tam olarak ölçmede yetersiz kaldığını, çünkü bu yöntemlerin bebeklerde olmayan motor beceriler gerektirdiğini iddia etmişlerdir.

Piaget'nin kavramları ve keşifleri çok farklı alanlardaki araştırmalar üzerinde etkili olmuştur. Piaget'nin bu tartışmanın temelini oluşturan kitabının her yıl 50'den fazla bilimsel makalede atıf alması bunu kanıtlamaktadır. Örneğin bir çalışma, 6,5 aylık bebeklerin ortam karanlık olduğu için görünmeyen nesneleri arama eğilimleriyle, Piaget'nin çocuklarıyla oyunlarında olduğu gibi aydınlık ortamda üzeri örtülmüş nesneleri arama eğilimlerini karşılaştırmıştır (Shinskey & Munakata, 2003). Araştırmacılar ilginç bir şekilde bebeklerin aydınlık ortamda üstü örtülü nesneleri aramaya kıyasla karanlıktaki nesneleri aramakta daha iyi olduklarını bulmuşlardır. Peki bunun sebebi nedir? Bir açıklama örtünün görünüşünün çocuğun yeni ve kırılgan olan nesneleri zihinsel olarak temsil etme becerisine engel olması olabilir. Alternatif bir açıklama evrimsel olarak hayatta kalma açısından bakıldığında uyum sağlamak için (olası tehlike arz eden) karanlıktaki nesneleri düşünme ve arama yeteneğimizin, aydınlıkta ama saklanmış nesneleri aramaktan daha gerekli olması olabilir.

Piaget'nin çalışmalarıyla ilgili hayranlık uyandıran bir diğer çalışma bebeklerin nesneleri ayırt etme yetenekleriyle nesneler için kullanılan kelimeleri kavramaları arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur (Rivera & Zawaydeh, 2007). Bu

Okuma 18 Görüşün Dışında Ama Zihnin Değil 193

ELEŞTİRİLER VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Piaget'nin bilişsel gelişim kavramsallaştırması on yıllar boyunca gelişim psikolojisi alanına hakim olmuş olsa da görüşleri kesinlikle eleştirisiz kalmamıştır. Bazıları Piaget'nin bilişsel gelişimin kesintili evreler halinde olduğu kavramını sorgulamışlardır. Çoğu öğrenme teorisyeni bu konuda Piaget'yle aynı fikirde olmayıp zihinsel gelişimin sürekli olduğunu ve belirli basamaklardan oluşan bir süreç olmadığını iddia etmişlerdir. Bu teorisyenler diğer davranışlar gibi bilişsel yeteneklerin de kişinin öğrenme ve koşullanma geçmişi ile model almalarının sonucu olduğuna inanmışlardır.

Piaget'nin fikirlerine yönelik diğer eleştiriler belirli yeteneklerin ortaya çıktığı söylenen yaş aralıklarının yanlış olduğunu iddia etmişlerdir; hatta bazı kişiler belirli bilişsel becerilerin doğuştan var olabileceğini savunmuşlardır. Nesne sürekliliği de sorgulanan bu yeteneklerden birisidir. Gelişim psikoloğu Renee Baillargeon ve meslektaşları, *tercihli bakış* (Fantz'in bu araştırma yöntemini keşfine dair bkz. Okuma 5) olarak bilinen araştırma yöntemlerini kullanarak yapılan bir dizi hünerli çalışmada 2,5 aylık bebeklerin nesne sürekliliğinin ilk formlarına sahipmiş gibi göründüklerini göstermişlerdir (Aguilar & Baillargeon, 1999; Baillargeon, 1987). Baillargeon ve diğerleri, Piaget'nin yöntemlerinin çok küçük bebeklerin yeteneklerini tam olarak ölçmede yetersiz kaldığını, çünkü bu yöntemlerin bebeklerde olmayan motor beceriler gerektirdiğini iddia etmişlerdir.

Piaget'nin kavramları ve keşifleri çok farklı alanlardaki araştırmalar üzerinde etkili olmuştur. Piaget'nin bu tartışmanın temelini oluşturan kitabının her yıl 50'den fazla bilimsel makalede atıf alması bunu kanıtlamaktadır. Örneğin bir çalışma, 6,5 aylık bebeklerin ortam karanlık olduğu için görünmeyen nesneleri arama eğilimleriyle, Piaget'nin çocuklarıyla oyunlarında olduğu gibi aydınlık ortamda üzeri örtülmüş nesneleri arama eğilimlerini karşılaştırmıştır (Shinskey & Munakata, 2003). Araştırmacılar ilginç bir şekilde bebeklerin aydınlık ortamda üstü örtülü nesneleri aramaya kıyasla karanlıktaki nesneleri aramakta daha iyi olduklarını bulmuşlardır. Peki bunun sebebi nedir? Bir açıklama örtünün görünüşünün çocuğun yeni ve kırılgan olan nesneleri zihinsel olarak temsil etme becerisine engel olması olabilir. Alternatif bir açıklama evrimsel olarak hayatta kalma açısından bakıldığında uyum sağlamak için (olası tehlike arz eden) karanlıktaki nesneleri düşünme ve arama yeteneğimizin, aydınlıkta ama saklanmış nesneleri aramaktan daha gerekli olması olabilir.

Piaget'nin çalışmalarıyla ilgili hayranlık uyandıran bir diğer çalışma bebeklerin nesneleri ayırt etme yetenekleriyle nesneler için kullanılan kelimeleri kavramaları arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur (Rivera & Zawaydeh, 2007). Bu

çalışma tercihli bakış yöntemlerini kullanarak daha 10-11 aylık bebeklerin ancak iki nesne için de kullanılan kavramları anladıkları zaman o nesneleri ayırt edebileceklerini ortaya çıkarmıştır. Yazarların önerisine göre "bu sonuçlar tıkanmış / tıkanmamış [saklanmış veya saklanmamış] nesnelerin isimlerini kavramanın bebeklerin nesnenin zihinsel sözlükteki adıyla algısal özelliklerini birleştirmesini sağlayan bir tür "yapıştırıcı" görevi gördüğünü söylemektedir (yani bir değil iki zihinsel içeriğin oluşumuna zemin hazırlamaktadır)" (s.146). Yani nesnelerin isimlerini bilmek, bebeklerin bir nesnenin görüntüsünü biricik ve diğer nesnelerle kıyaslandığında tanınabilecek bir şekilde zihinsel olarak depolamasına yardım ediyor görünmektedir.

Piaget'nin nesne sürekliliği çalışmalarına atıfta bulunan şaşırtıcı bir çalışma 9 aylık bebeklerde nesne kavramının gelişimiyle uyku arasında bir ilişki bulmuştur (Scher, Amir & Tirosh, 2000). Bu bulgular nesne sürekliliğini daha ileri düzeyde kavrayan bebeklerin nesne kavramı daha alt düzeyde olan bebeklere göre daha az uyku problemi yaşadıklarını göstermiştir. Düşündüğünüzde bu durum sezgisel olarak mantıklı gelebilir. Siz de uyandığınızda bütün eşyalarınızın yerinde olup olmayacağından emin olamasanız muhtemelen siz de çok rahat uyuyamazdınız!

SON SÖZ

Piaget'nin buluşları, çocukların bilişsel yeteneklerini incelemek için arındırılmış yöntemlerin, yani tercihli bakış ve alışma-sönme gibi yöntemlerin kullanılması nedeniyle sorgulanmıştır (araştırma yöntemleri hakkında daha fazla bilgi için bu kitapta bkz. Okuma 5'te Fantz'le ilgili bölüm; ayrıca Craig & Dunn, 2007). Aslında gelişim psikolojisi alanında hala Piaget'nin bilişsel gelişim teorisi üzerine sayısız münakaşa dönüp durmaktadır. Bu münakaşalar sağlıklıdır, çünkü sonunda bizi insan bilişinin gelişimi ve kaynakları hakkında daha büyük anlayış ve bilgiye ulaştıracak olan araştırma ve tartışmalara sevk etmektedir.

Münakaşalara rağmen, Piaget'nin teorisi bu alandaki çalışmaların temeli ve hızlandırıcısıdır. Onun çalışmaları bilgili insanların çocuklarla araştırma yapmak hakkındaki fikirlerine, eğitim yöntemlerine ve ebeveynlik tarzlarına rehberlik etmeye devam etmektedir. Piaget'nin katkıları geçmişte de günümüzde de sınırsızdır.

Aguilar, A., & Baillargeon, R. (1999). 2.5-month-old infants' reasoning about when objects should and should not be occluded. *Cognitive Psychology, 39*(2), 116–157.

194 Bölüm V İnsan Gelişimi

çalışma tercihli bakış yöntemlerini kullanarak daha 10-11 aylık bebeklerin ancak iki nesne için de kullanılan kavramları anladıkları zaman o nesneleri ayırt edebileceklerini ortaya çıkarmıştır. Yazarların önerisine göre "bu sonuçlar tıkanmış / tıkanmamış [saklanmış veya saklanmamış] nesnelerin isimlerini kavramanın bebeklerin nesnenin zihinsel sözlükteki adıyla algısal özelliklerini birleştirmesini sağlayan bir tür "yapıştırıcı" görevi gördüğünü söylemektedir (yani bir değil iki zihinsel içeriğin oluşumuna zemin hazırlamaktadır)" (s.146). Yani nesnelerin isimlerini bilmek, bebeklerin bir nesnenin görüntüsünü biricik ve diğer nesnelerle kıyaslandığında tanınabilecek bir şekilde zihinsel olarak depolamasına yardım ediyor görünmektedir.

Piaget'nin nesne sürekliliği çalışmalarına atıfta bulunan şaşırtıcı bir çalışma 9 aylık bebeklerde nesne kavramının gelişimiyle uyku arasında bir ilişki bulmuştur (Scher, Amir & Tirosh, 2000). Bu bulgular nesne sürekliliğini daha ileri düzeyde kavrayan bebeklerin nesne kavramı daha alt düzeyde olan bebeklere göre daha az uyku problemi yaşadıklarını göstermiştir. Düşündüğünüzde bu durum sezgisel olarak mantıklı gelebilir. Siz de uyandığınızda bütün eşyalarınızın yerinde olup olmayacağından emin olamasanız muhtemelen siz de çok rahat uyuyamazdınız!

SON SÖZ

Piaget'nin buluşları, çocukların bilişsel yeteneklerini incelemek için arındırılmış yöntemlerin, yani tercihli bakış ve alışma-sönme gibi yöntemlerin kullanılması nedeniyle sorgulanmıştır (araştırma yöntemleri hakkında daha fazla bilgi için bu kitapta bkz. Okuma 5'te Fantz'le ilgili bölüm; ayrıca Craig & Dunn, 2007). Aslında gelişim psikolojisi alanında hala Piaget'nin bilişsel gelişim teorisi üzerine sayısız münakaşa dönüp durmaktadır. Bu münakaşalar sağlıklıdır, çünkü sonunda bizi insan bilişinin gelişimi ve kaynakları hakkında daha büyük anlayış ve bilgiye ulaştıracak olan araştırma ve tartışmalara sevk etmektedir.

Münakaşalara rağmen, Piaget'nin teorisi bu alandaki çalışmaların temeli ve hızlandırıcısıdır. Onun çalışmaları bilgili insanların çocuklarla araştırma yapmak hakkındaki fikirlerine, eğitim yöntemlerine ve ebeveynlik tarzlarına rehberlik etmeye devam etmektedir. Piaget'nin katkıları geçmişte de günümüzde de sınırsızdır.

Aguilar, A., & Baillargeon, R. (1999). 2.5-month-old infants' reasoning about when objects should and should not be occluded. *Cognitive Psychology, 39*(2), 116–157.

194 Bölüm V İnsan Gelişimi

çalışma tercihli bakış yöntemlerini kullanarak daha 10-11 aylık bebeklerin ancak iki nesne için de kullanılan kavramları anladıkları zaman o nesneleri ayırt edebileceklerini ortaya çıkarmıştır. Yazarların önerisine göre "bu sonuçlar tıkanmış / tıkanmamış [saklanmış veya saklanmamış] nesnelerin isimlerini kavramanın bebeklerin nesnenin zihinsel sözlükteki adıyla algısal özelliklerini birleştirmesini sağlayan bir tür "yapıştırıcı" görevi gördüğünü söylemektedir (yani bir değil iki zihinsel içeriğin oluşumuna zemin hazırlamaktadır)" (s.146). Yani nesnelerin isimlerini bilmek, bebeklerin bir nesnenin görüntüsünü biricik ve diğer nesnelerle kıyaslandığında tanınabilecek bir şekilde zihinsel olarak depolamasına yardım ediyor görünmektedir.

Piaget'nin nesne sürekliliği çalışmalarına atıfta bulunan şaşırtıcı bir çalışma 9 aylık bebeklerde nesne kavramının gelişimiyle uyku arasında bir ilişki bulmuştur (Scher, Amir & Tirosh, 2000). Bu bulgular nesne sürekliliğini daha ileri düzeyde kavrayan bebeklerin nesne kavramı daha alt düzeyde olan bebeklere göre daha az uyku problemi yaşadıklarını göstermiştir. Düşündüğünüzde bu durum sezgisel olarak mantıklı gelebilir. Siz de uyandığınızda bütün eşyalarınızın yerinde olup olmayacağından emin olamasanız muhtemelen siz de çok rahat uyuyamazdınız!

SON SÖZ

Piaget'nin buluşları, çocukların bilişsel yeteneklerini incelemek için arındırılmış yöntemlerin, yani tercihli bakış ve alışma-sönme gibi yöntemlerin kullanılması nedeniyle sorgulanmıştır (araştırma yöntemleri hakkında daha fazla bilgi için bu kitapta bkz. Okuma 5'te Fantz'le ilgili bölüm; ayrıca Craig & Dunn, 2007). Aslında gelişim psikolojisi alanında hala Piaget'nin bilişsel gelişim teorisi üzerine sayısız münakaşa dönüp durmaktadır. Bu münakaşalar sağlıklıdır, çünkü sonunda bizi insan bilişinin gelişimi ve kaynakları hakkında daha büyük anlayış ve bilgiye ulaştıracak olan araştırma ve tartışmalara sevk etmektedir.

Münakaşalara rağmen, Piaget'nin teorisi bu alandaki çalışmaların temeli ve hızlandırıcısıdır. Onun çalışmaları bilgili insanların çocuklarla araştırma yapmak hakkındaki fikirlerine, eğitim yöntemlerine ve ebeveynlik tarzlarına rehberlik etmeye devam etmektedir. Piaget'nin katkıları geçmişte de günümüzde de sınırsızdır.

Aguilar, A., & Baillargeon, R. (1999). 2.5-month-old infants' reasoning about when objects should and should not be occluded. *Cognitive Psychology, 39*(2), 116–157.

194 Bölüm V İnsan Gelişimi

çalışma tercihli bakış yöntemlerini kullanarak daha 10-11 aylık bebeklerin ancak iki nesne için de kullanılan kavramları anladıkları zaman o nesneleri ayırt edebileceklerini ortaya çıkarmıştır. Yazarların önerisine göre "bu sonuçlar tıkanmış / tıkanmamış [saklanmış veya saklanmamış] nesnelerin isimlerini kavramanın bebeklerin nesnenin zihinsel sözlükteki adıyla algısal özelliklerini birleştirmesini sağlayan bir tür "yapıştırıcı" görevi gördüğünü söylemektedir (yani bir değil iki zihinsel içeriğin oluşumuna zemin hazırlamaktadır)" (s.146). Yani nesnelerin isimlerini bilmek, bebeklerin bir nesnenin görüntüsünü biricik ve diğer nesnelerle kıyaslandığında tanınabilecek bir şekilde zihinsel olarak depolamasına yardım ediyor görünmektedir.

Piaget'nin nesne sürekliliği çalışmalarına atıfta bulunan şaşırtıcı bir çalışma 9 aylık bebeklerde nesne kavramının gelişimiyle uyku arasında bir ilişki bulmuştur (Scher, Amir & Tirosh, 2000). Bu bulgular nesne sürekliliğini daha ileri düzeyde kavrayan bebeklerin nesne kavramı daha alt düzeyde olan bebeklere göre daha az uyku problemi yaşadıklarını göstermiştir. Düşündüğünüzde bu durum sezgisel olarak mantıklı gelebilir. Siz de uyandığınızda bütün eşyalarınızın yerinde olup olmayacağından emin olamasanız muhtemelen siz de çok rahat uyuyamazdınız!

SON SÖZ

Piaget'nin buluşları, çocukların bilişsel yeteneklerini incelemek için arındırılmış yöntemlerin, yani tercihli bakış ve alışma-sönme gibi yöntemlerin kullanılması nedeniyle sorgulanmıştır (araştırma yöntemleri hakkında daha fazla bilgi için bu kitapta bkz. Okuma 5'te Fantz'le ilgili bölüm; ayrıca Craig & Dunn, 2007). Aslında gelişim psikolojisi alanında hala Piaget'nin bilişsel gelişim teorisi üzerine sayısız münakaşa dönüp durmaktadır. Bu münakaşalar sağlıklıdır, çünkü sonunda bizi insan bilişinin gelişimi ve kaynakları hakkında daha büyük anlayış ve bilgiye ulaştıracak olan araştırma ve tartışmalara sevk etmektedir.

Münakaşalara rağmen, Piaget'nin teorisi bu alandaki çalışmaların temeli ve hızlandırıcısıdır. Onun çalışmaları bilgili insanların çocuklarla araştırma yapmak hakkındaki fikirlerine, eğitim yöntemlerine ve ebeveynlik tarzlarına rehberlik etmeye devam etmektedir. Piaget'nin katkıları geçmişte de günümüzde de sınırsızdır.

Aguilar, A., & Baillargeon, R. (1999). 2.5-month-old infants' reasoning about when objects should and should not be occluded. *Cognitive Psychology, 39*(2), 116–157.

Baillargeon, R. (1987). Object permanence in 3½- and 4½-month-old infants. *Developmental Psychology, 23,* 655–664.
Craig, G., & Dunn, W. (2007). *Understanding human development.* Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
Ginzburg, H., & Opper, S. (1979). *Piaget's theory of intellectual development.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child.* New York: Basic Books.
Rivera, S., & Zawaydeh, A. N. (2007). Word comprehension facilitates object individuation in 10- and 11-month-old infants. *Brain Research, 1146,* 146–157.
Scher, A., Amir, T., & Tirosh, E. (2000). Object concept and sleep regulation. *Perceptual and Motor Skills, 91*(2), 402–404.
Shinskey, J., & Munakata, Y. (2003). Are infants in the dark about hidden objects? *Developmental Science, 6,* 273–282.

Okuma 19: NE KADAR AHLAKLISINIZ?

Kohlberg, L. (1963). The development of children's orientations toward a moral order: Sequence in the development of moral thought (Çocukların ahlaki bir emre karşı yönelimlerinin gelişimi: Ahlaki düşüncenin gelişim sırası. *Vita Humana, 6,* 11-33.

Hiç başkalarına kıyasla ne kadar ahlaklı olduğunuzu gerçekten düşündünüz mü? Hayattaki kararlarınıza rehberlik eden ahlaki prensipler nelerdir? Deneyimleriniz size insanların ahlaklılığının büyük ölçüde çeşitlilik gösterebileceğini söyler. Psikologlar ahlakı genellikle insanların doğru ve yanlış arasındaki farka ve doğruluk-yanlışlık derecelerine karar vermek için kullandıkları tutum ve inançlar olarak tanımlarlar. Ahlak kavramınız, içinde yetişmiş olduğunuz kültür tarafından ortaya konan ve sizin de içselleştirmiş olduğunuz davranış normları ve kurallar tarafından belirlenir. Ahlaklılık doğuştan var olan standart bir parçanız değildir: Muhtemelen ahlak anlayışınız olmadan doğdunuz. Çocukluktan ergenliğe ve yetişkinliğe doğru geliştikçe doğru ve yanlış hakkındaki fikirleriniz de sizinle birlikte gelişmiştir. Her normal yetişkinin kişisel bir ahlaklılık kavramı vardır. Peki ahlaklılığınız nereden çıkmıştır? Birtakım kültürel kurallar nasıl olup da sizin bir parçanız haline gelmiştir?

Ahlak oluşumu üzerine yapılan araştırmaların tarihinde en ünlü ve en etkileyici iki şahsiyet muhtemelen Jean Piaget (Okuma 18'de tartışılmıştır) ve Lawrence Kohlberg (1927-1987) olmuştur. Kohlberg'in Chicago Üniversitesi'nde yaptığı araştırmalar Piaget'nin zeka gelişimi ile ilgili pek çok fikrini desteklemiş ve geliştirmiş ve bu çalışmanın konusu olan yeni bir ilgi dalgasını ateşlemiştir. Kohlberg şu soruyla ilgilenmekteydi: "Ahlak ile ilgisi olmayan bir bebek nasıl ahlaki muhakeme yapabilir hale gelir?"

Okuma 19 Ne Kadar Ahlaklısınız? 195

Baillargeon, R. (1987). Object permanence in 3½- and 4½-month-old infants. *Developmental Psychology, 23,* 655–664.
Craig, G., & Dunn, W. (2007). *Understanding human development.* Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
Ginzburg, H., & Opper, S. (1979). *Piaget's theory of intellectual development.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child.* New York: Basic Books.
Rivera, S., & Zawaydeh, A. N. (2007). Word comprehension facilitates object individuation in 10- and 11-month-old infants. *Brain Research, 1146,* 146–157.
Scher, A., Amir, T., & Tirosh, E. (2000). Object concept and sleep regulation. *Perceptual and Motor Skills, 91*(2), 402–404.
Shinskey, J., & Munakata, Y. (2003). Are infants in the dark about hidden objects? *Developmental Science, 6,* 273–282.

Okuma 19: NE KADAR AHLAKLISINIZ?

Kohlberg, L. (1963). The development of children's orientations toward a moral order: Sequence in the development of moral thought (Çocukların ahlaki bir emre karşı yönelimlerinin gelişimi: Ahlaki düşüncenin gelişim sırası. *Vita Humana, 6,* 11-33.

Hiç başkalarına kıyasla ne kadar ahlaklı olduğunuzu gerçekten düşündünüz mü? Hayattaki kararlarınıza rehberlik eden ahlaki prensipler nelerdir? Deneyimleriniz size insanların ahlaklılığının büyük ölçüde çeşitlilik gösterebileceğini söyler. Psikologlar ahlakı genellikle insanların doğru ve yanlış arasındaki farka ve doğruluk-yanlışlık derecelerine karar vermek için kullandıkları tutum ve inançlar olarak tanımlarlar. Ahlak kavramınız, içinde yetişmiş olduğunuz kültür tarafından ortaya konan ve sizin de içselleştirmiş olduğunuz davranış normları ve kurallar tarafından belirlenir. Ahlaklılık doğuştan var olan standart bir parçanız değildir: Muhtemelen ahlak anlayışınız olmadan doğdunuz. Çocukluktan ergenliğe ve yetişkinliğe doğru geliştikçe doğru ve yanlış hakkındaki fikirleriniz de sizinle birlikte gelişmiştir. Her normal yetişkinin kişisel bir ahlaklılık kavramı vardır. Peki ahlaklılığınız nereden çıkmıştır? Birtakım kültürel kurallar nasıl olup da sizin bir parçanız haline gelmiştir?

Ahlak oluşumu üzerine yapılan araştırmaların tarihinde en ünlü ve en etkileyici iki şahsiyet muhtemelen Jean Piaget (Okuma 18'de tartışılmıştır) ve Lawrence Kohlberg (1927-1987) olmuştur. Kohlberg'in Chicago Üniversitesi'nde yaptığı araştırmalar Piaget'nin zeka gelişimi ile ilgili pek çok fikrini desteklemiş ve geliştirmiş ve bu çalışmanın konusu olan yeni bir ilgi dalgasını ateşlemiştir. Kohlberg şu soruyla ilgilenmekteydi: "Ahlak ile ilgisi olmayan bir bebek nasıl ahlaki muhakeme yapabilir hale gelir?"

Piaget'nin çalışmalarını bir başlangıç noktası alan Kohlberg insana özgü bir yetenek olan ahlaki karar vermenin, çocukluk süreci boyunca öngörülebilir bir şekilde geliştiğini öne sürmüştür. Kohlberg ahlaki gelişimin belirli, tanımlanabilir *evrelerinin* Piaget'nin bilişsel gelişim evreleriyle ilişkili ve bunlara benzer olduğuna inanmıştır. Kohlberg'in açıkladığı şekliyle, "Çocuk ancak, ahlaki değerleri bilincine vardığı sosyal emirle veya sosyal bir benlik olarak kendi amaçlarıyla ilişkilendirdiği zaman, ailesinin ve kültürün ahlaki değerlerini içselleştirebilir ve onları kendi değerleri haline getirebilir" (Kohlberg, 1964). Bir başka deyişle, bir çocuğun belli bir ahlaki gelişim göstermesi için belli bir bilişsel yetenek düzeyine ulaşmış olması gerekmektedir.

Kohlberg aklındaki bu fikirlerle, çocukların ahlaki yargılama yapabilme yeteneklerini çalışabileceği bir yöntem hazırlamaya koyulmuştur. Bu araştırmadan da Kohlberg'in iyi bilinen ahlaki gelişim teorisi filizlenmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Kohlberg ahlakın gelişimsel evrelerde gerekli olduğunu savunurken *evre* kavramını kesin ve muntazam bir anlamda kullanıyordu. Neredeyse her yeteneğin evreler halinde ortaya çıktığını düşünmek kolaydır, ancak psikologlar zaman içinde kademeli olarak gelişen değişimler (insanın boyu gibi) ile farklı ve ayrık evrelerde gelişen değişimler arasında açık bir ayrım yapmaktadırlar. Yani Kohlberg "çocuklukta ve ergenlikte yapısal ahlaki evreler" derken şunları kastetmiştir: a) her evre ahlaki düşünmenin diğerlerinden tamamen farklı bir türüdür ve sadece yetişkinin ahlak anlayışına yaklaşan bir artış değildir; b) evreler her zaman adım adım aynı sırayı izler ve hiçbir evre atlanamaz ve nadiren geriye dönüş vardır; c) evreler *baskındır*, yani çocuk bir evreye ulaştığında onun altındaki diğer evreleri de kavramış olur ve bazen ulaştığı evrenin bir üstündeki evreye dair anlayışa da sahip olabilir. Çocuklar cesaretlendirmeden, öğretimden veya öğrenmeden bağımsız olarak daha üst evreleri anlamaya yetkin değillerdir. Dahası, çocuklar ulaşmış oldukları en üst ahlaki evrede faaliyet göstermeye meyillidirler. Ayrıca ahlaki gelişimin bu evreli formülasyonunda ima edilen şey, evrelerin evrensel olduğu ve çevre, deneyim ve kültür gibi bireysel farklılıklardan bağımsız olarak aynı sırada ortaya çıktığıdır.

Kohlberg, ahlak oluşumu teorisinin farklı yaştaki çocuklara ahlaki yargılamalar yapma fırsatı verilerek araştırılabileceğine inanmıştır. Eğer ahlaki kararlar vermek için kullandıkları muhakemenin artan yaşla birlikte öngörülebilir bir şekilde geliştiği bulunursa, bu bulgu evre teorisinin özünde doğru olduğunun kanıtı olacaktı.

196 Bölüm V İnsan Gelişimi

Piaget'nin çalışmalarını bir başlangıç noktası alan Kohlberg insana özgü bir yetenek olan ahlaki karar vermenin, çocukluk süreci boyunca öngörülebilir bir şekilde geliştiğini öne sürmüştür. Kohlberg ahlaki gelişimin belirli, tanımlanabilir *evrelerinin* Piaget'nin bilişsel gelişim evreleriyle ilişkili ve bunlara benzer olduğuna inanmıştır. Kohlberg'in açıkladığı şekliyle, "Çocuk ancak, ahlaki değerleri bilincine vardığı sosyal emirle veya sosyal bir benlik olarak kendi amaçlarıyla ilişkilendirdiği zaman, ailesinin ve kültürün ahlaki değerlerini içselleştirebilir ve onları kendi değerleri haline getirebilir" (Kohlberg, 1964). Bir başka deyişle, bir çocuğun belli bir ahlaki gelişim göstermesi için belli bir bilişsel yetenek düzeyine ulaşmış olması gerekmektedir.

Kohlberg aklındaki bu fikirlerle, çocukların ahlaki yargılama yapabilme yeteneklerini çalışabileceği bir yöntem hazırlamaya koyulmuştur. Bu araştırmadan da Kohlberg'in iyi bilinen ahlaki gelişim teorisi filizlenmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Kohlberg ahlakın gelişimsel evrelerde gerekli olduğunu savunurken *evre* kavramını kesin ve muntazam bir anlamda kullanıyordu. Neredeyse her yeteneğin evreler halinde ortaya çıktığını düşünmek kolaydır, ancak psikologlar zaman içinde kademeli olarak gelişen değişimler (insanın boyu gibi) ile farklı ve ayrık evrelerde gelişen değişimler arasında açık bir ayrım yapmaktadırlar. Yani Kohlberg "çocuklukta ve ergenlikte yapısal ahlaki evreler" derken şunları kastetmiştir: a) her evre ahlaki düşünmenin diğerlerinden tamamen farklı bir türüdür ve sadece yetişkinin ahlak anlayışına yaklaşan bir artış değildir; b) evreler her zaman adım adım aynı sırayı izler ve hiçbir evre atlanamaz ve nadiren geriye dönüş vardır; c) evreler *baskındır*, yani çocuk bir evreye ulaştığında onun altındaki diğer evreleri de kavramış olur ve bazen ulaştığı evrenin bir üstündeki evreye dair anlayışa da sahip olabilir. Çocuklar cesaretlendirmeden, öğretimden veya öğrenmeden bağımsız olarak daha üst evreleri anlamaya yetkin değillerdir. Dahası, çocuklar ulaşmış oldukları en üst ahlaki evrede faaliyet göstermeye meyillidirler. Ayrıca ahlaki gelişimin bu evreli formülasyonunda ima edilen şey, evrelerin evrensel olduğu ve çevre, deneyim ve kültür gibi bireysel farklılıklardan bağımsız olarak aynı sırada ortaya çıktığıdır.

Kohlberg, ahlak oluşumu teorisinin farklı yaştaki çocuklara ahlaki yargılamalar yapma fırsatı verilerek araştırılabileceğine inanmıştır. Eğer ahlaki kararlar vermek için kullandıkları muhakemenin artan yaşla birlikte öngörülebilir bir şekilde geliştiği bulunursa, bu bulgu evre teorisinin özünde doğru olduğunun kanıtı olacaktı.

196 Bölüm V İnsan Gelişimi

Piaget'nin çalışmalarını bir başlangıç noktası alan Kohlberg insana özgü bir yetenek olan ahlaki karar vermenin, çocukluk süreci boyunca öngörülebilir bir şekilde geliştiğini öne sürmüştür. Kohlberg ahlaki gelişimin belirli, tanımlanabilir *evrelerinin* Piaget'nin bilişsel gelişim evreleriyle ilişkili ve bunlara benzer olduğuna inanmıştır. Kohlberg'in açıkladığı şekliyle, "Çocuk ancak, ahlaki değerleri bilincine vardığı sosyal emirle veya sosyal bir benlik olarak kendi amaçlarıyla ilişkilendirdiği zaman, ailesinin ve kültürün ahlaki değerlerini içselleştirebilir ve onları kendi değerleri haline getirebilir" (Kohlberg, 1964). Bir başka deyişle, bir çocuğun belli bir ahlaki gelişim göstermesi için belli bir bilişsel yetenek düzeyine ulaşmış olması gerekmektedir.

Kohlberg aklındaki bu fikirlerle, çocukların ahlaki yargılama yapabilme yeteneklerini çalışabileceği bir yöntem hazırlamaya koyulmuştur. Bu araştırmadan da Kohlberg'in iyi bilinen ahlaki gelişim teorisi filizlenmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Kohlberg ahlakın gelişimsel evrelerde gerekli olduğunu savunurken *evre* kavramını kesin ve muntazam bir anlamda kullanıyordu. Neredeyse her yeteneğin evreler halinde ortaya çıktığını düşünmek kolaydır, ancak psikologlar zaman içinde kademeli olarak gelişen değişimler (insanın boyu gibi) ile farklı ve ayrık evrelerde gelişen değişimler arasında açık bir ayrım yapmaktadırlar. Yani Kohlberg "çocuklukta ve ergenlikte yapısal ahlaki evreler" derken şunları kastetmiştir: a) her evre ahlaki düşünmenin diğerlerinden tamamen farklı bir türüdür ve sadece yetişkinin ahlak anlayışına yaklaşan bir artış değildir; b) evreler her zaman adım adım aynı sırayı izler ve hiçbir evre atlanamaz ve nadiren geriye dönüş vardır; c) evreler *baskındır*, yani çocuk bir evreye ulaştığında onun altındaki diğer evreleri de kavramış olur ve bazen ulaştığı evrenin bir üstündeki evreye dair anlayışa da sahip olabilir. Çocuklar cesaretlendirmeden, öğretimden veya öğrenmeden bağımsız olarak daha üst evreleri anlamaya yetkin değillerdir. Dahası, çocuklar ulaşmış oldukları en üst ahlaki evrede faaliyet göstermeye meyillidirler. Ayrıca ahlaki gelişimin bu evreli formülasyonunda ima edilen şey, evrelerin evrensel olduğu ve çevre, deneyim ve kültür gibi bireysel farklılıklardan bağımsız olarak aynı sırada ortaya çıktığıdır.

Kohlberg, ahlak oluşumu teorisinin farklı yaştaki çocuklara ahlaki yargılamalar yapma fırsatı verilerek araştırılabileceğine inanmıştır. Eğer ahlaki kararlar vermek için kullandıkları muhakemenin artan yaşla birlikte öngörülebilir bir şekilde geliştiği bulunursa, bu bulgu evre teorisinin özünde doğru olduğunun kanıtı olacaktı.

YÖNTEM

Kohlberg'in araştırma metodolojisi oldukça basittir. Farklı yaşlarda çocuklara 10 varsayımsal ahlaki ikilem sunmuştur. Her çocukla 2 saat görüşülmüş ve ikilemlerde sunulan ahlaki meselelerle ilgili sorular sorulmuştur. Görüşmeciler daha sonra analiz etmek için kullanılan ahlaki muhakemenin ses kaydını almışlardır. Kohlberg'in en çok atıfta bulunulan iki ahlaki ikilemi aşağıdadır:

> *Kardeş İkilemi:* Joe'nun babası eğer 50$ kazanırsa kampa katılabileceğini söyledi ve daha sonra fikrini değiştirip Joe'dan kazandığı parayı ona vermesini istedi. Joe sadece 10$ kazandım diye yalan söyledi ve geri kalan 40$ ile kampa gitti. Gitmeden önce küçük kardeşi Alex'e kazandığı parayı ve babasına söylediği yalanı anlattı. Alex babasına gerçeği anlatmalı mıdır? (s.12)
> *Heinz İkilemi:* Avrupa'da bir kadın özel bir tür kanserden ölmek üzereydi. Doktorların onu iyileştirebileceğini söylediği bir ilaç vardı. Bu ilaç aynı şehirde yaşayan bir eczacının yakın zamanda keşfettiği bir tür radyumdu. İlacın maliyeti yüksekti, bir de eczacı ilacı maliyetinin 10 katına satıyordu. Eczacı radyumu almak için 200$ ödüyor ve ilacın küçük bir miktarına 2000$ istiyordu. Hasta kadının kocası Heinz tanıdığı herkesten borç istedi, ancak sadece ilacın yarı parası olan 1000$ kadar toplayabildi. Eczacıya karısının ölmekte olduğunu söyledi ve ilacı daha ucuza satmasını veya daha sonra ödemesini kabul etmesini istedi. Ama eczacı "hayır, ilacı ben keşfettim ve bundan para kazanacağım" dedi. Böylelikle Heinz gözünü kararttı ve adamın eczanesine girip karısı için ilacı çaldı. Adam bunu yapmalı mıydı? (s.17)

Kohlberg'in orijinal çalışmasının katılımcıları Chicago'nun kenar mahallelerinde yaşayan 72 erkek çocuktu. Çocuklar 10, 13 ve 16 olmak üzere üç farklı yaş grubundandı. Her gruptaki çocukların yarısı düşük-orta-sınıf sosyoekonomik dilimden; diğer yarısı ise üst-orta-sınıf dilimdendi. İki saatlik görüşmeler süresince çocuklar 50 ile 150 arasında ahlaki fikir veya durumu yorumlamışlardır.

Aşağıda Kohlberg'in sorduklarına ve farklı yaşlardan çocukların bu ikilemlere cevaplarına dört örnek verilmiştir:

> *Danny, 10 yaşında, Kardeş İkilemi.* "Bir yandan abisini babasına ispiyonlaması gerekir, yoksa babası kızabilir ve onu dövebilir. Diğer yandan sessiz kalması doğru olur, yoksa abisi onu pataklayabilir." (s.12)
> *Don, 13 yaşında, Heinz İkilemi.* "Aslında suç eczacıdadır, ilacı gereğinden pahalıya satmaya çalışıp birinin ölmesine göz yumarak adaletsiz davranmıştır. Heinz karısını seviyormuş ve onu kurtarmak istemiş. Onu hapse atacaklarını sanmıyorum. Yargıç olaya her açıdan bakarak eczacının çok fazla para istediğini görecektir." (s.19)
> *Andy, 13 yaşında, Kardeş İkilemi.* "Eğer babam sonradan öğrenirse bana güvenmez. Abim de güvenmez ama [abimin] güvenmemesi beni çok üzmezdi."(s.20)
> *George, 16 yaşında, Heinz İkilemi.* "Bence yapmamalıydı, çünkü fiyatı belirlemek eczacının hakkı. Adamın aslında haklı olduğunu söyleyemem; ama yine de sanıyorum

Okuma 19 Ne Kadar Ahlaklısınız? **197**

YÖNTEM

Kohlberg'in araştırma metodolojisi oldukça basittir. Farklı yaşlarda çocuklara 10 varsayımsal ahlaki ikilem sunmuştur. Her çocukla 2 saat görüşülmüş ve ikilemlerde sunulan ahlaki meselelerle ilgili sorular sorulmuştur. Görüşmeciler daha sonra analiz etmek için kullanılan ahlaki muhakemenin ses kaydını almışlardır. Kohlberg'in en çok atıfta bulunulan iki ahlaki ikilemi aşağıdadır:

Kardeş İkilemi: Joe'nun babası eğer 50$ kazanırsa kampa katılabileceğini söyledi ve daha sonra fikrini değiştirip Joe'dan kazandığı parayı ona vermesini istedi. Joe sadece 10$ kazandım diye yalan söyledi ve geri kalan 40$ ile kampa gitti. Gitmeden önce küçük kardeşi Alex'e kazandığı parayı ve babasına söylediği yalanı anlattı. Alex babasına gerçeği anlatmalı mıdır? (s.12)
Heinz İkilemi: Avrupa'da bir kadın özel bir tür kanserden ölmek üzereydi. Doktorların onu iyileştirebileceğini söylediği bir ilaç vardı. Bu ilaç aynı şehirde yaşayan bir eczacının yakın zamanda keşfettiği bir tür radyumdu. İlacın maliyeti yüksekti, bir de eczacı ilacı maliyetinin 10 katına satıyordu. Eczacı radyumu almak için 200$ ödüyor ve ilacın küçük bir miktarına 2000$ istiyordu. Hasta kadının kocası Heinz tanıdığı herkesten borç istedi, ancak sadece ilacın yarı parası olan 1000$ kadar toplayabildi. Eczacıya karısının ölmekte olduğunu söyledi ve ilacı daha ucuza satmasını veya daha sonra ödemesini kabul etmesini istedi. Ama eczacı "hayır, ilacı ben keşfettim ve bundan para kazanacağım" dedi. Böylelikle Heinz gözünü kararttı ve adamın eczanesine girip karısı için ilacı çaldı. Adam bunu yapmalı mıydı? (s.17)

Kohlberg'in orijinal çalışmasının katılımcıları Chicago'nun kenar mahallelerinde yaşayan 72 erkek çocuktu. Çocuklar 10, 13 ve 16 olmak üzere üç farklı yaş grubundandı. Her gruptaki çocukların yarısı düşük-orta-sınıf sosyoekonomik dilimden; diğer yarısı ise üst-orta-sınıf dilimdendi. İki saatlik görüşmeler süresince çocuklar 50 ile 150 arasında ahlaki fikir veya durumu yorumlamışlardır.

Aşağıda Kohlberg'in sorduklarına ve farklı yaşlardan çocukların bu ikilemlere cevaplarına dört örnek verilmiştir:

Danny, 10 yaşında, Kardeş İkilemi. "Bir yandan abisini babasına ispiyonlaması gerekir, yoksa babası kızabilir ve onu dövebilir. Diğer yandan sessiz kalması doğru olur, yoksa abisi onu pataklayabilir." (s.12)
Don, 13 yaşında, Heinz İkilemi. "Aslında suç eczacıdadır, ilacı gereğinden pahalıya satmaya çalışıp birinin ölmesine göz yumarak adaletsiz davranmıştır. Heinz karısını seviyormuş ve onu kurtarmak istemiş. Onu hapse atacaklarını sanmıyorum. Yargıç olaya her açıdan bakarak eczacının çok fazla para istediğini görecektir." (s.19)
Andy, 13 yaşında, Kardeş İkilemi. "Eğer babam sonradan öğrenirse bana güvenmez. Abim de güvenmez ama [abimin] güvenmemesi beni çok üzmezdi."(s.20)
George, 16 yaşında, Heinz İkilemi. "Bence yapmamalıydı, çünkü fiyatı belirlemek eczacının hakkı. Adamın aslında haklı olduğunu söyleyemem; ama yine de sanıyorum

herkes karısı için bunu yapar. Karısının ölmesindense hapse girmeyi tercih etmiş. Bana göre bunu yapması için bir nedeni var, ama hukuka göre yaptığı yanlış. Yaptığının doğu mu yanlış mı olduğuyla ilgili başka bir şey söyleyemem." (s.21)

Bu ifadeler temelinde Kohlberg ve meslektaşları ahlaki gelişimde altı evre tanımlamış ve bunların her biri için çeşitli ifadeler tayin etmişlerdir. Buna ek olarak, çocukların altı evreye karşılık gelen muhakemelerini değerlendirmek için altı çeşit güdü kullanılmıştır. Kohlberg tarafından betimlenen altı ahlaki muhakeme evresinden her birinin evrensel olarak her yerde çocuğun karşılaşabileceği herhangi bir duruma göre tasarlandığını unutmamak gerekir. Evreler, çocuğun gerçek bir ikilemle karşılaştığında yapabileceği belirli bir davranışı değil; daha çok bir davranış biçimi belirlemede kullanacakları *muhakemeyi* öngörmektedir.

SONUÇLAR

Kohlberg bulduğu altı evreyi Tablo 19-1'de özetlendiği gibi her biri farklı evreler içeren üç ahlaki düzeyde gruplamıştır. Kohlberg'in "ahlak öncesi" olarak adlandırdığı, ahlaklılığın ilk evreleri ben merkezcilik ve kişisel çıkarlarla nitelendirilmektedir. Evre 1'de çocuk başkalarının çıkarlarını tanımayı başaramaz ve ahlaki yönden, *kötü* bir davranıştan dolayı cezalandırılmaktan korkmaz. Evre 2'de çocuk başkalarının çıkarlarını ve ihtiyaçlarını tanımaya başlar ancak ahlaklı davranmasının sebebi başkalarından da aynı ahlaklı davranışı beklemesidir. Özünde iyi davranış, bir durumun çocuğun kendi ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde kullanılmasıdır.

Düzey 2'de kişiler arası ilişkilerde kişinin yerini tanımasının bir parçası olan geleneksel ahlaklılık devreye girer. Evre 3'te çocuk ahlaki yönden, başkalarının beklentilerine uyarak yaşar ve ilişkilerinde güven ve sadakati sürdürür. Kohlberg'e göre bu evre boyunca "altın kural düşünme" başlar ve çocuk başkalarının düşünceleri hakkında endişelenmeye başlar (Piaget'nin ben merkezci düşüncenin üstesinden gelme kavramıyla benzer). Evre 4, çocuğun kanun ve düzeni tanıması ve saygı duymasıyla başlar. Burada bir birey daha geniş sosyal sisteme dönük bir bakış açısı kazanır ve iyi davranışı kanuna itaat eden bir vatandaş olma çerçevesinde görür. Kurulu sosyal düzeni sorgulama değil, düzeni sürdüren neyse onun iyi olduğuna inanç vardır.

Bir insan Düzey 3'e ulaştığında, ahlaklılık hakkındaki yargıları resmi toplumsal kanunların ötesine geçmeye başlar. Evre 5'te çocuk bazı kanunların diğerlerinden daha iyi olduğunun farkına varır. Bazen ahlaklı olan şey yasal değildir, veya tam tersidir. Birey hala sosyal ahengi sürdürmek için kanunlara ita-

198 Bölüm V İnsan Gelişimi

herkes karısı için bunu yapar. Karısının ölmesindense hapse girmeyi tercih etmiş. Bana göre bunu yapması için bir nedeni var, ama hukuka göre yaptığı yanlış. Yaptığının doğu mu yanlış mı olduğuyla ilgili başka bir şey söyleyemem." (s.21)

Bu ifadeler temelinde Kohlberg ve meslektaşları ahlaki gelişimde altı evre tanımlamış ve bunların her biri için çeşitli ifadeler tayin etmişlerdir. Buna ek olarak, çocukların altı evreye karşılık gelen muhakemelerini değerlendirmek için altı çeşit güdü kullanılmıştır. Kohlberg tarafından betimlenen altı ahlaki muhakeme evresinden her birinin evrensel olarak her yerde çocuğun karşılaşabileceği herhangi bir duruma göre tasarlandığını unutmamak gerekir. Evreler, çocuğun gerçek bir ikilemle karşılaştığında yapabileceği belirli bir davranışı değil; daha çok bir davranış biçimi belirlemede kullanacakları *muhakemeyi* öngörmektedir.

SONUÇLAR

Kohlberg bulduğu altı evreyi Tablo 19-1'de özetlendiği gibi her biri farklı evreler içeren üç ahlaki düzeyde gruplamıştır. Kohlberg'in "ahlak öncesi" olarak adlandırdığı, ahlaklılığın ilk evreleri ben merkezcilik ve kişisel çıkarlarla nitelendirilmektedir. Evre 1'de çocuk başkalarının çıkarlarını tanımayı başaramaz ve ahlaki yönden, *kötü* bir davranıştan dolayı cezalandırılmaktan korkmaz. Evre 2'de çocuk başkalarının çıkarlarını ve ihtiyaçlarını tanımaya başlar ancak ahlaklı davranmasının sebebi başkalarından da aynı ahlaklı davranışı beklemesidir. Özünde iyi davranış, bir durumun çocuğun kendi ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde kullanılmasıdır.

Düzey 2'de kişiler arası ilişkilerde kişinin yerini tanımasının bir parçası olan geleneksel ahlaklılık devreye girer. Evre 3'te çocuk ahlaki yönden, başkalarının beklentilerine uyarak yaşar ve ilişkilerinde güven ve sadakati sürdürür. Kohlberg'e göre bu evre boyunca "altın kural düşünme" başlar ve çocuk başkalarının düşünceleri hakkında endişelenmeye başlar (Piaget'nin ben merkezci düşüncenin üstesinden gelme kavramıyla benzer). Evre 4, çocuğun kanun ve düzeni tanıması ve saygı duymasıyla başlar. Burada bir birey daha geniş sosyal sisteme dönük bir bakış açısı kazanır ve iyi davranışı kanuna itaat eden bir vatandaş olma çerçevesinde görür. Kurulu sosyal düzeni sorgulama değil, düzeni sürdüren neyse onun iyi olduğuna inanç vardır.

Bir insan Düzey 3'e ulaştığında, ahlaklılık hakkındaki yargıları resmi toplumsal kanunların ötesine geçmeye başlar. Evre 5'te çocuk bazı kanunların diğerlerinden daha iyi olduğunun farkına varır. Bazen ahlaklı olan şey yasal değildir, veya tam tersidir. Birey hala sosyal ahengi sürdürmek için kanunlara ita-

TABLO 19-1 Kohlberg'in Altı Ahlaki Gelişim Evresi

SEVİYE 1. AHLAK ÖNCESİ EVRE	
Düzey 1	Cezalandırma ve itaat gelişimi (Doğru ve yanlış olduğu belirlenen davranışların sonuçları.)
Düzey 2	Naif enstrümantal hedonizm (Neyin iyi olduğunu kişinin kendi ihtiyaçlarını doyurması belirler.)
SEVİYE 2. AHLAKTA GELENEKSEL ROL UYUMU	
Düzey 3	"İyi erkek- Hoş kız" uyumu (Başkalarını memnun eden iyidir.)
Düzey 4	Otorite koruma ahlakı (Kanun ve düzenin korunması, kişinin görevini yapması iyidir.)
SEVİYE 3. AHLAKTA KENDİLİĞİNDEN KABUL EDİLEN AHLAK KURALLARI	
Düzey 5	Ahlakta demokratik kanunlar ve kabuller (Toplumun değerleri ve bireysel haklar doğru ve yanlışı belirler.)
Düzey 6	Ahlakta bireysel vicdan prensipleri (Evrensel prensiplere göre doğru ve yanlış bireysel felsefenin konusudur.)

(s.13'teki verilere dayanmaktadır.)

at edilmesi gerektiğine inanır ancak yargı süreciyle kanunları değiştirme peşinde koşabilir. Kohlberg bu evrede kişinin ahlaklılıkla yasallığı birleştirme çabasında çatışma yaşayacağını iddia etmiştir.

Eğer bir insan ahlaklılıkta Evre 6'ya ulaşırsa (herkes bu evreye ulaşamaz), ahlaki yargıları *evrensel* etik ilkelere olan inanca dayalı olacaktır. Kanunlar bu ilkeleri ihlal ettiğinde, kişi kanunlara bakmaksızın bu etik ilkelere göre davranır. Ahlaklılık kişinin kendi vicdanı tarafından belirlenir. Kohlberg bu ve bundan sonraki çalışmalarında çok az insanın gerçekten Evre 6'ya ulaştığını bulmuştur. Nihayetinde bu muhakeme düzeyini Gandhi, Thoreau ve Martin Luther King gibi büyük vicdani liderlere atfetmiştir; Jr. Kohlberg şunu iddia etmiştir,

> Ahlaklılığın motivasyonel bir yönü, ahlaki eylemi haklı çıkaran nesne tarafından bahsi geçen güdü olarak tanımlanmıştır. Güdünün, her biri gelişimsel türlerin biriyle uyumlu altı düzeyi ayrı tutulmuştur. Bunlar şu şekildedir: (1) bir başkası tarafından cezalandırılma; (2) eşya ve ödüllerin bir başkası tarafından idare edilmesi; (3) başkaları tarafından onaylanmama; (4) yasal otoriteler tarafından kınanmayı takip eden suçluluk duyguları; (5) toplumsal saygı ve saygısızlık; (6) kendini kınama. (s.13)

Okuma 19 Ne Kadar Ahlaklısınız? 199

TABLO 19-1 Kohlberg'in Altı Ahlaki Gelişim Evresi

SEVİYE 1. AHLAK ÖNCESİ EVRE	
Düzey 1	Cezalandırma ve itaat gelişimi (Doğru ve yanlış olduğu belirlenen davranışların sonuçları.)
Düzey 2	Naif enstrümantal hedonizm (Neyin iyi olduğunu kişinin kendi ihtiyaçlarını doyurması belirler.)
SEVİYE 2. AHLAKTA GELENEKSEL ROL UYUMU	
Düzey 3	"İyi erkek- Hoş kız" uyumu (Başkalarını memnun eden iyidir.)
Düzey 4	Otorite koruma ahlakı (Kanun ve düzenin korunması, kişinin görevini yapması iyidir.)
SEVİYE 3. AHLAKTA KENDİLİĞİNDEN KABUL EDİLEN AHLAK KURALLARI	
Düzey 5	Ahlakta demokratik kanunlar ve kabuller (Toplumun değerleri ve bireysel haklar doğru ve yanlışı belirler.)
Düzey 6	Ahlakta bireysel vicdan prensipleri (Evrensel prensiplere göre doğru ve yanlış bireysel felsefenin konusudur.)

(s.13'teki verilere dayanmaktadır.)

at edilmesi gerektiğine inanır ancak yargı süreciyle kanunları değiştirme peşinde koşabilir. Kohlberg bu evrede kişinin ahlaklılıkla yasallığı birleştirme çabasında çatışma yaşayacağını iddia etmiştir.

Eğer bir insan ahlaklılıkta Evre 6'ya ulaşırsa (herkes bu evreye ulaşamaz), ahlaki yargıları *evrensel* etik ilkelere olan inanca dayalı olacaktır. Kanunlar bu ilkeleri ihlal ettiğinde, kişi kanunlara bakmaksızın bu etik ilkelere göre davranır. Ahlaklılık kişinin kendi vicdanı tarafından belirlenir. Kohlberg bu ve bundan sonraki çalışmalarında çok az insanın gerçekten Evre 6'ya ulaştığını bulmuştur. Nihayetinde bu muhakeme düzeyini Gandhi, Thoreau ve Martin Luther King gibi büyük vicdani liderlere atfetmiştir; Jr. Kohlberg şunu iddia etmiştir,

> Ahlaklılığın motivasyonel bir yönü, ahlaki eylemi haklı çıkaran nesne tarafından bahsi geçen güdü olarak tanımlanmıştır. Güdünün, her biri gelişimsel türlerin biriyle uyumlu altı düzeyi ayrı tutulmuştur. Bunlar şu şekildedir: (1) bir başkası tarafından cezalandırılma; (2) eşya ve ödüllerin bir başkası tarafından idare edilmesi; (3) başkaları tarafından onaylanmama; (4) yasal otoriteler tarafından kınanmayı takip eden suçluluk duyguları; (5) toplumsal saygı ve saygısızlık; (6) kendini kınama. (s.13)

Okuma 19 Ne Kadar Ahlaklısınız? 199

TABLO 19-1 Kohlberg'in Altı Ahlaki Gelişim Evresi

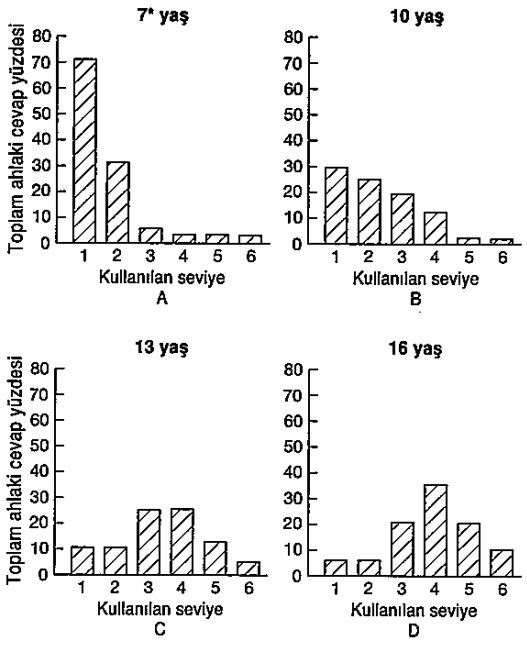
SEVİYE 1. AHLAK ÖNCESİ EVRE	
Düzey 1	Cezalandırma ve itaat gelişimi (Doğru ve yanlış olduğu belirlenen davranışların sonuçları.)
Düzey 2	Naif enstrümantal hedonizm (Neyin iyi olduğunu kişinin kendi ihtiyaçlarını doyurması belirler.)
SEVİYE 2. AHLAKTA GELENEKSEL ROL UYUMU	
Düzey 3	"İyi erkek- Hoş kız" uyumu (Başkalarını memnun eden iyidir.)
Düzey 4	Otorite koruma ahlakı (Kanun ve düzenin korunması, kişinin görevini yapması iyidir.)
SEVİYE 3. AHLAKTA KENDİLİĞİNDEN KABUL EDİLEN AHLAK KURALLARI	
Düzey 5	Ahlakta demokratik kanunlar ve kabuller (Toplumun değerleri ve bireysel haklar doğru ve yanlışı belirler.)
Düzey 6	Ahlakta bireysel vicdan prensipleri (Evrensel prensiplere göre doğru ve yanlış bireysel felsefenin konusudur.)

(s.13'teki verilere dayanmaktadır.)

at edilmesi gerektiğine inanır ancak yargı süreciyle kanunları değiştirme peşinde koşabilir. Kohlberg bu evrede kişinin ahlaklılıkla yasallığı birleştirme çabasında çatışma yaşayacağını iddia etmiştir.

Eğer bir insan ahlaklılıkta Evre 6'ya ulaşırsa (herkes bu evreye ulaşamaz), ahlaki yargıları *evrensel* etik ilkelere olan inanca dayalı olacaktır. Kanunlar bu ilkeleri ihlal ettiğinde, kişi kanunlara bakmaksızın bu etik ilkelere göre davranır. Ahlaklılık kişinin kendi vicdanı tarafından belirlenir. Kohlberg bu ve bundan sonraki çalışmalarında çok az insanın gerçekten Evre 6'ya ulaştığını bulmuştur. Nihayetinde bu muhakeme düzeyini Gandhi, Thoreau ve Martin Luther King gibi büyük vicdani liderlere atfetmiştir; Jr. Kohlberg şunu iddia etmiştir,

> Ahlaklılığın motivasyonel bir yönü, ahlaki eylemi haklı çıkaran nesne tarafından bahsi geçen güdü olarak tanımlanmıştır. Güdünün, her biri gelişimsel türlerin biriyle uyumlu altı düzeyi ayrı tutulmuştur. Bunlar şu şekildedir: (1) bir başkası tarafından cezalandırılma; (2) eşya ve ödüllerin bir başkası tarafından idare edilmesi; (3) başkaları tarafından onaylanmama; (4) yasal otoriteler tarafından kınanmayı takip eden suçluluk duyguları; (5) toplumsal saygı ve saygısızlık; (6) kendini kınama. (s.13)



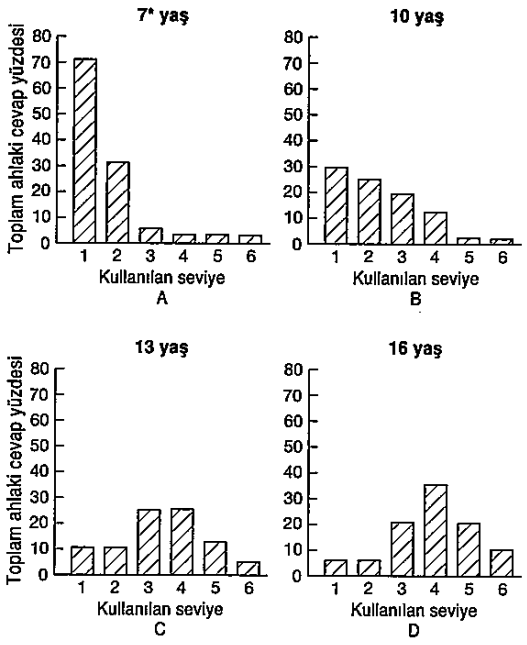
ŞEKİL 19-1 Yaşa bağlı ahlaki seviye.
*Kohlberg 7 yaşındaki erkek çocukların verilerine 12 ek veri eklenmiştir. (Şekiller s.15'teki verilere dayanmaktadır.)

Kohlberg'in evre teorisi için farklı ahlaki düzeylerin kişinin yaşıyla birlikte gelişiyor olarak görülmesi çok önemliydi. Kohlberg bu fikri test etmek için çocukların yaşlarına göre verdikleri cevaplara karşılık gelen çeşitli evreleri analiz etmiştir. Şekil 19-1 bu bulguları özetlemektedir: Çocukların yaşı arttıkça ikilemlere cevap vermek için yaptıkları ahlaki muhakemenin düzeyi de artmıştır. Diğer istatistiksel analizler her bir evreyi kullanabilme yeteneğinin bir üst düzeye geçmenin ön koşulu gibi göründüğünü göstermiştir.

TARTIŞMA

Kohlberg, kendi bulgularının önemine dair tartışmasında, bu yeni kavramsallaştırmanın çocukların aktif bir şekilde etraflarındaki dünyanın ahlaklılığını bir dizi öngörülebilir, ardışık evreler halinde nasıl organize ettiklerini açıklığa kavuşturduğuna dikkat çekmiştir. Çocuk için bu, yetişkin ahlaki öğretilerinin sözel yolla veya cezayla basitçe özümsenmesi ve içselleştirmesi olarak değil; çocuğun sosyal ve kültürel çevreyle etkileşiminin sonucu olarak gelişen bilişsel ahlaki yapıların *ortaya çıkışı* olarak görülmektedir. Bu görüşte çocuklar basitçe ahlaklılığı öğrenmezler—onu inşa ederler. Bunun anlamı çocuğun Evre 1 ve 2'den geçmeden Evre 3'teki ahlaki muhakemeyi kullanma ya da anlama ye-

200 Bölüm V İnsan Gelişimi



ŞEKİL 19-1 Yaşa bağlı ahlaki seviye.
*Kohlberg 7 yaşındaki erkek çocukların verilerine 12 ek veri eklenmiştir. (Şekiller s.15'teki verilere dayanmaktadır.)

Kohlberg'in evre teorisi için farklı ahlaki düzeylerin kişinin yaşıyla birlikte gelişiyor olarak görülmesi çok önemliydi. Kohlberg bu fikri test etmek için çocukların yaşlarına göre verdikleri cevaplara karşılık gelen çeşitli evreleri analiz etmiştir. Şekil 19-1 bu bulguları özetlemektedir: Çocukların yaşı arttıkça ikilemlere cevap vermek için yaptıkları ahlaki muhakemenin düzeyi de artmıştır. Diğer istatistiksel analizler her bir evreyi kullanabilme yeteneğinin bir üst düzeye geçmenin ön koşulu gibi göründüğünü göstermiştir.

TARTIŞMA

Kohlberg, kendi bulgularının önemine dair tartışmasında, bu yeni kavramsallaştırmanın çocukların aktif bir şekilde etraflarındaki dünyanın ahlaklılığını bir dizi öngörülebilir, ardışık evreler halinde nasıl organize ettiklerini açıklığa kavuşturduğuna dikkat çekmiştir. Çocuk için bu, yetişkin ahlaki öğretilerinin sözel yolla veya cezayla basitçe özümsenmesi ve içselleştirmesi olarak değil; çocuğun sosyal ve kültürel çevreyle etkileşiminin sonucu olarak gelişen bilişsel ahlaki yapıların *ortaya çıkışı* olarak görülmektedir. Bu görüşte çocuklar basitçe ahlaklılığı öğrenmezler—onu inşa ederler. Bunun anlamı çocuğun Evre 1 ve 2'den geçmeden Evre 3'teki ahlaki muhakemeyi kullanma ya da anlama ye-

tisine tam olarak sahip olmamasıdır. Ve bir insan hali hazırda ilk dört evredeki ahlaklılık örüntülerini deneyimlememiş ve inşa etmemişse, bir ikilemi çözmek için Evre 5'teki temel insan hakları ahlaki kavramlarını uygulayamaz. Bunun önemine dair daha fazlası ve Kohlberg'in sonraki çalışmaları kısaca tartışılmıştır.

ELEŞTİRİLER VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Kohlberg bu orijinal çalışmasından sonraki 30 yıl boyunca ahlak gelişiminde evre teorisini genişletmiş ve yeniden düzenlemiştir. Yapılan en son, etkileyici araştırmalarla birlikte Kohlberg'in görüşleri birkaç yönden sorgulanmıştır. En sık bahsedilen eleştirilerden birisi, Kohlberg ahlaki muhakeme hakkındaki fikirlerinde haklı olsa bile, bu durum bu fikirlerin ahlaki *davranışa* uygulanabileceği anlamına gelmediğidir. Bir başka deyişle, bir insanın ahlaki düşünceleri veya söylemleri o kişinin ahlaki eylemlerine yansıtılmayabilir. Birçok çalışma ahlaki muhakeme ile ahlaki davranış arasında bir uyuşma olmadığını öne sürerken, başka bazı çalışmalar da böyle bir ilişkinin var olduğunu göstermiştir. Bu eleştiriyle ilgili bir dizi araştırma kişinin ahlaki muhakeme düzeyine uygun davranıp davranmamasında, güçlü çevresel faktörlerin önemine odaklanmıştır (bkz. Kurtines, 1986). Her ne kadar bu eleştirinin bir nebze geçerliliği olsa da, Kohlberg teorisinin yalnızca ahlaki *muhakemeye* uygulanabileceğini bildirmiştir. Kohlberg'e göre çevresel güçlerin bazen ahlaki davranışı değiştirebileceği gerçeği, ahlaki muhakemenin onun tarif ettiği evrelerden geçerek ilerleyeceği gerçeğini değiştirmez.

Kohlberg'in çalışmalarına bir diğer eleştiri ahlaki muhakemenin altı evresinin evrensel olduğu iddiasına odaklanmıştır. Bu eleştiriler Kohlberg'in evrelerinin sadece batı ülkelerindeki bireyselci toplumlarda görülen ahlaklılığın bir yorumu olduğunu ve dünyanın büyük çoğunluğunu oluşturan, batı ülkeleri dışındaki toplulukçu kültürlere uygulanamayabileceğini iddia etmektedir (bu kültürler arasındaki farklılıkların tartışması için Okuma 28'de Triandis'in araştırmalarına bakınız). Buna karşın, Kohlberg'in fikirlerinin evrenselliğinin bir savunması olarak, 27 farklı ülkede yürütülen 45 ayrı çalışma derlenmiştir (Snarey, 1987). İncelenen her bir çalışmada araştırmacılar bütün katılımcıların evrelerden aynı sırayla, geriye dönme olmadan geçtiklerini ve 1'den 5'e kadar olan evrelerin çalışılan bütün kültürlerde görüldüğünü bulmuşlardır. Ancak ilginç bir şekilde daha toplulukçu kültürlerde (Tayvan, Papua, Yeni Gine ve İsrail gibi) görülen bazı ahlaki yargılamalar Kohlberg'in altı evresinden *hiçbirine* uymamıştır. Bunlar bütün toplumun refahını gözeten yargılamalardır. Amerikalı katılımcıların yargılamalarında bu tür muhakemelere rastlanmamıştır (bu kitabın ilerleyen kısımlarında Okuma 28'e, Triandis'in bireyselci ve toplulukçu kültürler üzerine araştırmasına bakınız).

Okuma 19 Ne Kadar Ahlaklısınız? 201

tisine tam olarak sahip olmamasıdır. Ve bir insan hali hazırda ilk dört evredeki ahlaklılık örüntülerini deneyimlememiş ve inşa etmemişse, bir ikilemi çözmek için Evre 5'teki temel insan hakları ahlaki kavramlarını uygulayamaz. Bunun önemine dair daha fazlası ve Kohlberg'in sonraki çalışmaları kısaca tartışılmıştır.

ELEŞTİRİLER VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Kohlberg bu orijinal çalışmasından sonraki 30 yıl boyunca ahlak gelişiminde evre teorisini genişletmiş ve yeniden düzenlemiştir. Yapılan en son, etkileyici araştırmalarla birlikte Kohlberg'in görüşleri birkaç yönden sorgulanmıştır. En sık bahsedilen eleştirilerden birisi, Kohlberg ahlaki muhakeme hakkındaki fikirlerinde haklı olsa bile, bu durum bu fikirlerin ahlaki davranışa uygulanabileceği anlamına gelmediğidir. Bir başka deyişle, bir insanın ahlaki düşünceleri veya söylemleri o kişinin ahlaki eylemlerine yansıtılmayabilir. Birçok çalışma ahlaki muhakeme ile ahlaki davranış arasında bir uyuşma olmadığını öne sürerken, başka bazı çalışmalar da böyle bir ilişkinin var olduğunu göstermiştir. Bu eleştiriyle ilgili bir dizi araştırma kişinin ahlaki muhakeme düzeyine uygun davranıp davranmamasında, güçlü çevresel faktörlerin önemine odaklanmıştır (bkz. Kurtines, 1986). Her ne kadar bu eleştirinin bir nebze geçerliliği olsa da, Kohlberg teorisinin yalnızca ahlaki muhakemeye uygulanabileceğini bildirmiştir. Kohlberg'e göre çevresel güçlerin bazen ahlaki davranışı değiştirebileceği gerçeği, ahlaki muhakemenin onun tarif ettiği evrelerden geçerek ilerleyeceği gerçeğini değiştirmez.

Kohlberg'in çalışmalarına bir diğer eleştiri ahlaki muhakemenin altı evresinin evrensel olduğu iddiasına odaklanmıştır. Bu eleştiriler Kohlberg'in evrelerinin sadece batı ülkelerindeki bireyselci toplumlarda görülen ahlaklılığın bir yorumu olduğunu ve dünyanın büyük çoğunluğunu oluşturan, batı ülkeleri dışındaki toplulukçu kültürlere uygulanamayabileceğini iddia etmektedir (bu kültürler arasındaki farklılıkların tartışması için Okuma 28'de Triandis'in araştırmalarına bakınız). Buna karşın, Kohlberg'in fikirlerinin evrenselliğinin bir savunması olarak, 27 farklı ülkede yürütülen 45 ayrı çalışma derlenmiştir (Snarey, 1987). İncelenen her bir çalışmada araştırmacılar bütün katılımcıların evrelerden aynı sırayla, geriye dönme olmadan geçtiklerini ve 1'den 5'e kadar olan evrelerin çalışılan bütün kültürlerde görüldüğünü bulmuşlardır. Ancak ilginç bir şekilde daha toplulukçu kültürlerde (Tayvan, Papua, Yeni Gine ve İsrail gibi) görülen bazı ahlaki yargılamalar Kohlberg'in altı evresinden hiçbirine uymamıştır. Bunlar bütün toplumun refahını gözeten yargılamalardır. Amerikalı katılımcıların yargılamalarında bu tür muhakemelere rastlanmamıştır (bu kitabın ilerleyen kısımlarında Okuma 28'e, Triandis'in bireyselci ve toplulukçu kültürler üzerine araştırmasına bakınız).

Üçüncü bir eleştiri alanı, Kohlberg'in ahlaki gelişim evrelerinin kadınlara ve erkeklere eşit olarak uygulanamayabileceğinden bahsetmektedir. Bu sorgulama alanına öncülük eden araştırmacı Carol Gilligan'dır (1982). Gilligan, kız çocuklar ile erkek çocukların ve kadınlarla erkeklerin ahlaklılık hakkında aynı şekilde düşünmediklerini ileri sürmüştür. Araştırmasında, kadınların ahlaki kararlar verirken erkeklere göre kişiler arası ilişkiler, başkalarına karşı sorumluluk, başkalarını incitmekten kaçınmak ve insanlar arasındaki bağın önemi hakkında daha çok konuştuklarını bulmuştur. Bu görüşün temelini, kadınların ahlaklılığının erkeklere göre daha fazla *bakım verme yönelimli* olmasına dayandırmıştır. Gilligan bu cinsiyet farklılığına dayanarak, Kohlberg'in ölçeğinde kadınların daha düşük puan alacaklarını, çünkü daha alt evrelerin (birincil olarak ilişkilerde güven ve sadakat inşa etmeye dayanan Evre 3 gibi) bu tür ilişki meseleleriyle ilgili olduğunu iddia etmiştir. Diğer taraftan erkeklerin, Kohlberg'in daha üst evrelerine kolaylıkla uyacak şekilde, adalet meselelerine dayanarak ahlaki kararlar verdiklerini söylemektedir. Gilligan ahlaklılığa dair bu iki yaklaşımın da birbirinden üstün olmadığını ve kadınların Kohlberg'in evrelerine göre yargılanırlarsa erkeklerden daha alt ahlaki düzeyde olacaklarını, çünkü Kohlberg'in teorisinde kasıtsız bir cinsiyet önyargısı bulunduğunu öne sürmektedir.

Diğer araştırmacılar büyük ölçüde Gilligan'ın savını desteklemeyi başaramamışlardır. Kohlberg'in yöntemlerini kullanan pek çok araştırma, ahlaki muhakemede hiçbir anlamlı cinsiyet farklılığı bulamamıştır. Gilligan bu olumsuz bulgulara kadınların ahlaki muhakemenin her evresini kullanmaya *yetenekleri* olduğunu, ancak gerçek hayatta bunu yapmamayı seçtiklerini bildirerek cevap vermiştir. Kadınlar bunun yerine, önceki paragrafta tartışılan insan ilişkileri boyutlarına odaklanmaktadırlar. Bu görüş, kızların zor durumdaki bir kişiye yardım etmek için nasıl daha fazla çaba sarf ettiklerini ve duygusal empati testlerinde daha yüksek puan almaya meyillli olduklarını gösteren bir araştırmayla desteklenmiştir (bu gibi cinsiyet meseleleri hakkında daha fazla tartışma için bkz. Hoffman, 1977).

Kohlberg'in ahlaki yargılamanın gelişimi üzerine ilk çalışmaları çok çeşitli disiplinlerdeki çalışmalar tarafından atıf almaya devam etmektedir. Kohlberg'in çalışmalarına dayanan bir araştırma alanı, kadınların gebelik sürecindeki alkol tüketimlerinin çocukların ahlaki gelişimlerine etkisini incelemiştir (Schonfeld, Mattson & Riley, 2005). Gebelik sürecinde alkol tüketiminin bu duruma maruz kalan çocuklarda zeka puanlarını baskıladığının aşikar kanıtları olsa da, bu çalışmada ayrıca şunlar bulunmuştur: "Doğum öncesi dönemde alkole maruz kalma geçmişi olan çocuklar ve ergenler, kontrol grubuna kıyasla daha düşük genel ahlaki olgunluk göstermişlerdir. Kohlberg'in ahlaki gelişim evrelerine göre,

202 Bölüm V İnsan Gelişimi

Üçüncü bir eleştiri alanı, Kohlberg'in ahlaki gelişim evrelerinin kadınlara ve erkeklere eşit olarak uygulanamayabileceğinden bahsetmektedir. Bu sorgulama alanına öncülük eden araştırmacı Carol Gilligan'dır (1982). Gilligan, kız çocuklar ile erkek çocukların ve kadınlarla erkeklerin ahlaklılık hakkında aynı şekilde düşünmediklerini ileri sürmüştür. Araştırmasında, kadınların ahlaki kararlar verirken erkeklere göre kişiler arası ilişkiler, başkalarına karşı sorumluluk, başkalarını incitmekten kaçınmak ve insanlar arasındaki bağın önemi hakkında daha çok konuştuklarını bulmuştur. Bu görüşün temelini, kadınların ahlaklılığının erkeklere göre daha fazla *bakım verme yönelimli* olmasına dayandırmıştır. Gilligan bu cinsiyet farklılığına dayanarak, Kohlberg'in ölçeğinde kadınların daha düşük puan alacaklarını, çünkü daha alt evrelerin (birincil olarak ilişkilerde güven ve sadakat inşa etmeye dayanan Evre 3 gibi) bu tür ilişki meseleleriyle ilgili olduğunu iddia etmiştir. Diğer taraftan erkeklerin, Kohlberg'in daha üst evrelerine kolaylıkla uyacak şekilde, adalet meselelerine dayanarak ahlaki kararlar verdiklerini söylemektedir. Gilligan ahlaklılığa dair bu iki yaklaşımın da birbirinden üstün olmadığını ve kadınların Kohlberg'in evrelerine göre yargılanırlarsa erkeklerden daha alt ahlaki düzeyde olacaklarını, çünkü Kohlberg'in teorisinde kasıtsız bir cinsiyet önyargısı bulunduğunu öne sürmektedir.

Diğer araştırmacılar büyük ölçüde Gilligan'ın savını desteklemeyi başaramamışlardır. Kohlberg'in yöntemlerini kullanan pek çok araştırma, ahlaki muhakemede hiçbir anlamlı cinsiyet farklılığı bulamamıştır. Gilligan bu olumsuz bulgulara kadınların ahlaki muhakemenin her evresini kullanmaya *yetenekleri* olduğunu, ancak gerçek hayatta bunu yapmamayı seçtiklerini bildirerek cevap vermiştir. Kadınlar bunun yerine, önceki paragrafta tartışılan insan ilişkileri boyutlarına odaklanmaktadırlar. Bu görüş, kızların zor durumdaki bir kişiye yardım etmek için nasıl daha fazla çaba sarf ettiklerini ve duygusal empati testlerinde daha yüksek puan almaya meyillli olduklarını gösteren bir araştırmayla desteklenmiştir (bu gibi cinsiyet meseleleri hakkında daha fazla tartışma için bkz. Hoffman, 1977).

Kohlberg'in ahlaki yargılamanın gelişimi üzerine ilk çalışmaları çok çeşitli disiplinlerdeki çalışmalar tarafından atıf almaya devam etmektedir. Kohlberg'in çalışmalarına dayanan bir araştırma alanı, kadınların gebelik sürecindeki alkol tüketimlerinin çocukların ahlaki gelişimlerine etkisini incelemiştir (Schonfeld, Mattson & Riley, 2005). Gebelik sürecinde alkol tüketiminin bu duruma maruz kalan çocuklarda zeka puanlarını baskıladığının aşikar kanıtları olsa da, bu çalışmada ayrıca şunlar bulunmuştur: "Doğum öncesi dönemde alkole maruz kalma geçmişi olan çocuklar ve ergenler, kontrol grubuna kıyasla daha düşük genel ahlaki olgunluk göstermişlerdir. Kohlberg'in ahlaki gelişim evrelerine göre,

202 Bölüm V İnsan Gelişimi

Üçüncü bir eleştiri alanı, Kohlberg'in ahlaki gelişim evrelerinin kadınlara ve erkeklere eşit olarak uygulanamayabileceğinden bahsetmektedir. Bu sorgulama alanına öncülük eden araştırmacı Carol Gilligan'dır (1982). Gilligan, kız çocuklar ile erkek çocukların ve kadınlarla erkeklerin ahlaklılık hakkında aynı şekilde düşünmediklerini ileri sürmüştür. Araştırmasında, kadınların ahlaki kararlar verirken erkeklere göre kişiler arası ilişkiler, başkalarına karşı sorumluluk, başkalarını incitmekten kaçınmak ve insanlar arasındaki bağın önemi hakkında daha çok konuştuklarını bulmuştur. Bu görüşün temelini, kadınların ahlaklılığının erkeklere göre daha fazla *bakım verme yönelimli* olmasına dayandırmıştır. Gilligan bu cinsiyet farklılığına dayanarak, Kohlberg'in ölçeğinde kadınların daha düşük puan alacaklarını, çünkü daha alt evrelerin (birincil olarak ilişkilerde güven ve sadakat inşa etmeye dayanan Evre 3 gibi) bu tür ilişki meseleleriyle ilgili olduğunu iddia etmiştir. Diğer taraftan erkeklerin, Kohlberg'in daha üst evrelerine kolaylıkla uyacak şekilde, adalet meselelerine dayanarak ahlaki kararlar verdiklerini söylemektedir. Gilligan ahlaklılığa dair bu iki yaklaşımın da birbirinden üstün olmadığını ve kadınların Kohlberg'in evrelerine göre yargılanırlarsa erkeklerden daha alt ahlaki düzeyde olacaklarını, çünkü Kohlberg'in teorisinde kasıtsız bir cinsiyet önyargısı bulunduğunu öne sürmektedir.

Diğer araştırmacılar büyük ölçüde Gilligan'ın savını desteklemeyi başaramamışlardır. Kohlberg'in yöntemlerini kullanan pek çok araştırma, ahlaki muhakemede hiçbir anlamlı cinsiyet farklılığı bulamamıştır. Gilligan bu olumsuz bulgulara kadınların ahlaki muhakemenin her evresini kullanmaya *yetenekleri* olduğunu, ancak gerçek hayatta bunu yapmamayı seçtiklerini bildirerek cevap vermiştir. Kadınlar bunun yerine, önceki paragrafta tartışılan insan ilişkileri boyutlarına odaklanmaktadırlar. Bu görüş, kızların zor durumdaki bir kişiye yardım etmek için nasıl daha fazla çaba sarf ettiklerini ve duygusal empati testlerinde daha yüksek puan almaya meyillli olduklarını gösteren bir araştırmayla desteklenmiştir (bu gibi cinsiyet meseleleri hakkında daha fazla tartışma için bkz. Hoffman, 1977).

Kohlberg'in ahlaki yargılamanın gelişimi üzerine ilk çalışmaları çok çeşitli disiplinlerdeki çalışmalar tarafından atıf almaya devam etmektedir. Kohlberg'in çalışmalarına dayanan bir araştırma alanı, kadınların gebelik sürecindeki alkol tüketimlerinin çocukların ahlaki gelişimlerine etkisini incelemiştir (Schonfeld, Mattson & Riley, 2005). Gebelik sürecinde alkol tüketiminin bu duruma maruz kalan çocuklarda zeka puanlarını baskıladığının aşikar kanıtları olsa da, bu çalışmada ayrıca şunlar bulunmuştur: "Doğum öncesi dönemde alkole maruz kalma geçmişi olan çocuklar ve ergenler, kontrol grubuna kıyasla daha düşük genel ahlaki olgunluk göstermişlerdir. Kohlberg'in ahlaki gelişim evrelerine göre,

202 Bölüm V İnsan Gelişimi

Üçüncü bir eleştiri alanı, Kohlberg'in ahlaki gelişim evrelerinin kadınlara ve erkeklere eşit olarak uygulanamayabileceğinden bahsetmektedir. Bu sorgulama alanına öncülük eden araştırmacı Carol Gilligan'dır (1982). Gilligan, kız çocuklar ile erkek çocukların ve kadınlarla erkeklerin ahlaklılık hakkında aynı şekilde düşünmediklerini ileri sürmüştür. Araştırmasında, kadınların ahlaki kararlar verirken erkeklere göre kişiler arası ilişkiler, başkalarına karşı sorumluluk, başkalarını incitmekten kaçınmak ve insanlar arasındaki bağın önemi hakkında daha çok konuştuklarını bulmuştur. Bu görüşün temelini, kadınların ahlaklılığının erkeklere göre daha fazla *bakım verme yönelimli* olmasına dayandırmıştır. Gilligan bu cinsiyet farklılığına dayanarak, Kohlberg'in ölçeğinde kadınların daha düşük puan alacaklarını, çünkü daha alt evrelerin (birincil olarak ilişkilerde güven ve sadakat inşa etmeye dayanan Evre 3 gibi) bu tür ilişki meseleleriyle ilgili olduğunu iddia etmiştir. Diğer taraftan erkeklerin, Kohlberg'in daha üst evrelerine kolaylıkla uyacak şekilde, adalet meselelerine dayanarak ahlaki kararlar verdiklerini söylemektedir. Gilligan ahlaklılığa dair bu iki yaklaşımın da birbirinden üstün olmadığını ve kadınların Kohlberg'in evrelerine göre yargılanırlarsa erkeklerden daha alt ahlaki düzeyde olacaklarını, çünkü Kohlberg'in teorisinde kasıtsız bir cinsiyet önyargısı bulunduğunu öne sürmektedir.

Diğer araştırmacılar büyük ölçüde Gilligan'ın savını desteklemeyi başaramamışlardır. Kohlberg'in yöntemlerini kullanan pek çok araştırma, ahlaki muhakemede hiçbir anlamlı cinsiyet farklılığı bulamamıştır. Gilligan bu olumsuz bulgulara kadınların ahlaki muhakemenin her evresini kullanmaya *yetenekleri* olduğunu, ancak gerçek hayatta bunu yapmamayı seçtiklerini bildirerek cevap vermiştir. Kadınlar bunun yerine, önceki paragrafta tartışılan insan ilişkileri boyutlarına odaklanmaktadırlar. Bu görüş, kızların zor durumdaki bir kişiye yardım etmek için nasıl daha fazla çaba sarf ettiklerini ve duygusal empati testlerinde daha yüksek puan almaya meyillli olduklarını gösteren bir araştırmayla desteklenmiştir (bu gibi cinsiyet meseleleri hakkında daha fazla tartışma için bkz. Hoffman, 1977).

Kohlberg'in ahlaki yargılamanın gelişimi üzerine ilk çalışmaları çok çeşitli disiplinlerdeki çalışmalar tarafından atıf almaya devam etmektedir. Kohlberg'in çalışmalarına dayanan bir araştırma alanı, kadınların gebelik sürecindeki alkol tüketimlerinin çocukların ahlaki gelişimlerine etkisini incelemiştir (Schonfeld, Mattson & Riley, 2005). Gebelik sürecinde alkol tüketiminin bu duruma maruz kalan çocuklarda zeka puanlarını baskıladığının aşikar kanıtları olsa da, bu çalışmada ayrıca şunlar bulunmuştur: "Doğum öncesi dönemde alkole maruz kalma geçmişi olan çocuklar ve ergenler, kontrol grubuna kıyasla daha düşük genel ahlaki olgunluk göstermişlerdir. Kohlberg'in ahlaki gelişim evrelerine göre,

kontrol grubu başkalarına ve sosyal olarak kabul edilir olan şeylere önem gösterirken; [alkole maruz kalan] grup öncelikli olarak olumsuz sonuçları küçüksemeye önem göstermektedir." (ss.550-551).

Kohlberg'in teorisine atıfta bulunan bir başka çalışma çocuklar tarafından verilen görgü tanıklığı ifadelerinin doğruluğunu incelemiştir (Bottoms ve ark., 2002). Yaşları üç ila altı arasında olan çocuklar anneleriyle birlikte bir oyun seansına katılmışlardır. Çocukların yarısına odadaki belirli oyuncaklarla oynamamaları söylenmiştir. Ancak araştırmacı odadan çıktığında anneleri çocukları "yasak" oyuncaklarla oynamaya ama bunu "bir sır olarak tutmaya" teşvik etmişlerdir. Daha sonra araştırmacı çocuklarla görüşmüş ve yasaklanmış oyuncaklarla oynayıp oynamadıklarını sormuştur: "Sonuçlar olayları sır olarak saklamaları söylenen büyük çocukların, olayları saklamaları söylenmeyen büyük çocuklara göre daha fazla bilgi sakladıklarını göstermiştir. Küçük çocukların bildirimleri sır tutma manipülasyonundan anlamlı ölçüde etkilenmemiştir." (s.285). Çocuklara sıklıkla yetişkinlerin yasadışı veya zararlı eylemlerini sır olarak saklamaları söylenmektedir. Çocukların sır tutmanın kullanımını ve önemini kavradıkları zamanı anlamak, yasal süreçlerde çocukların görgü tanıklığına başvurmada önemli bir rol oynayabilir (bu kitabın önceki kısımlarından Okuma 16'da Loftus'un görgü tanıklığı araştırmalarına bakınız).

SON SÖZ

Kohlberg'in çalışmaları üzerine diyaloglar ve tartışmalar günümüze kadar sürmüştür (ör.; bkz. Goodwin & Darley, 2010) ve bütün işaretler bu tartışmaların gelecekte de devam edeceğini göstermektedir. Bu çalışmaların nihai geçerliliği ve önemi açıkça araştırılmayı beklemektedir. Ancak insan gelişiminin kavramsallaştırılmasıyla ilgili birkaç yeni araştırma, Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisine dair bir spekülasyon ve tartışma yığını üretmiştir. Ve bunun topluma yararı, bir bakıma Kohlberg'in 1964'teki şu notunda öngörülmüştür:

> Her ne kadar her ahlaki eğitim kavramının, ailenin davranış taleplerini ve ahlaki yargılamalarını çocuğa empoze etmesinin kaçınılmaz olduğunu kabul etmesi gerekse de; ahlaki eğitimi esas olarak çocuğun kendi ahlaki yargılama ve eylemlerini kontrol etme gelişimini tetiklemek olarak tanımlanabilir... [Ben] 13 yaşındaki çocuklara kopya çekmemelerini, "çünkü kopya çektikleri kişinin yanlış yapmış olabileceğini ve kendisine faydası olmayacağını" söyleyen öğretmenlere rastladım. Bu çocukların çoğu kopya çekmemek için daha olgun nedenler geliştirme yeteneğine sahipti.... Çocuklar kendi ahlaki düzeylerinin altındaki açıklamaları reddedip daha üst düzeyde açıklamalar geliştirebilirken, karşılaştıkları açıklamalar kendi düzeylerinin çok üstünde olduğunda aynı şekilde cevap verememektedirler.

Okuma 19 Ne Kadar Ahlaklısınız? 203

kontrol grubu başkalarına ve sosyal olarak kabul edilir olan şeylere önem gösterirken; [alkole maruz kalan] grup öncelikli olarak olumsuz sonuçları küçüksemeye önem göstermektedir." (ss.550-551).

Kohlberg'in teorisine atıfta bulunan bir başka çalışma çocuklar tarafından verilen görgü tanıklığı ifadelerinin doğruluğunu incelemiştir (Bottoms ve ark., 2002). Yaşları üç ila altı arasında olan çocuklar anneleriyle birlikte bir oyun seansına katılmışlardır. Çocukların yarısına odadaki belirli oyuncaklarla oynamamaları söylenmiştir. Ancak araştırmacı odadan çıktığında anneleri çocukları "yasak" oyuncaklarla oynamaya ama bunu "bir sır olarak tutmaya" teşvik etmişlerdir. Daha sonra araştırmacı çocuklarla görüşmüş ve yasaklanmış oyuncaklarla oynayıp oynamadıklarını sormuştur: "Sonuçlar olayları sır olarak saklamaları söylenen büyük çocukların, olayları saklamaları söylenmeyen büyük çocuklara göre daha fazla bilgi sakladıklarını göstermiştir. Küçük çocukların bildirimleri sır tutma manipülasyonundan anlamlı ölçüde etkilenmemiştir." (s.285). Çocuklara sıklıkla yetişkinlerin yasadışı veya zararlı eylemlerini sır olarak saklamaları söylenmektedir. Çocukların sır tutmanın kullanımını ve önemini kavradıkları zamanı anlamak, yasal süreçlerde çocukların görgü tanıklığına başvurmada önemli bir rol oynayabilir (bu kitabın önceki kısımlarından Okuma 16'da Loftus'un görgü tanıklığı araştırmalarına bakınız).

SON SÖZ

Kohlberg'in çalışmaları üzerine diyaloglar ve tartışmalar günümüze kadar sürmüştür (ör.; bkz. Goodwin & Darley, 2010) ve bütün işaretler bu tartışmaların gelecekte de devam edeceğini göstermektedir. Bu çalışmaların nihai geçerliliği ve önemi açıkça araştırılmayı beklemektedir. Ancak insan gelişiminin kavramsallaştırılmasıyla ilgili birkaç yeni araştırma, Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisine dair bir spekülasyon ve tartışma yığını üretmiştir. Ve bunun topluma yararı, bir bakıma Kohlberg'in 1964'teki şu notunda öngörülmüştür:

> Her ne kadar her ahlaki eğitim kavramının, ailenin davranış taleplerini ve ahlaki yargılamalarını çocuğa empoze etmesinin kaçınılmaz olduğunu kabul etmesi gerekse de; ahlaki eğitimi esas olarak çocuğun kendi ahlaki yargılama ve eylemlerini kontrol etme gelişimini tetiklemek olarak tanımlanabilir... [Ben] 13 yaşındaki çocuklara kopya çekmemelerini, "çünkü kopya çektikleri kişinin yanlış yapmış olabileceğini ve kendisine faydası olmayacağını" söyleyen öğretmenlere rastladım. Bu çocukların çoğu kopya çekmemek için daha olgun nedenler geliştirme yeteneğine sahipti.... Çocuklar kendi ahlaki düzeylerinin altındaki açıklamaları reddedip daha üst düzeyde açıklamalar geliştirebilirken, karşılaştıkları açıklamalar kendi düzeylerinin çok üstünde olduğunda aynı şekilde cevap verememektedirler.

Okuma 19 Ne Kadar Ahlaklısınız? 203

kontrol grubu başkalarına ve sosyal olarak kabul edilir olan şeylere önem gösterirken; [alkole maruz kalan] grup öncelikli olarak olumsuz sonuçları küçüksemeye önem göstermektedir." (ss.550-551).

Kohlberg'in teorisine atıfta bulunan bir başka çalışma çocuklar tarafından verilen görgü tanıklığı ifadelerinin doğruluğunu incelemiştir (Bottoms ve ark., 2002). Yaşları üç ila altı arasında olan çocuklar anneleriyle birlikte bir oyun seansına katılmışlardır. Çocukların yarısına odadaki belirli oyuncaklarla oynamamaları söylenmiştir. Ancak araştırmacı odadan çıktığında anneleri çocukları "yasak" oyuncaklarla oynamaya ama bunu "bir sır olarak tutmaya" teşvik etmişlerdir. Daha sonra araştırmacı çocuklarla görüşmüş ve yasaklanmış oyuncaklarla oynayıp oynamadıklarını sormuştur: "Sonuçlar olayları sır olarak saklamaları söylenen büyük çocukların, olayları saklamaları söylenmeyen büyük çocuklara göre daha fazla bilgi sakladıklarını göstermiştir. Küçük çocukların bildirimleri sır tutma manipülasyonundan anlamlı ölçüde etkilenmemiştir." (s.285). Çocuklara sıklıkla yetişkinlerin yasadışı veya zararlı eylemlerini sır olarak saklamaları söylenmektedir. Çocukların sır tutmanın kullanımını ve önemini kavradıkları zamanı anlamak, yasal süreçlerde çocukların görgü tanıklığına başvurmada önemli bir rol oynayabilir (bu kitabın önceki kısımlarından Okuma 16'da Loftus'un görgü tanıklığı araştırmalarına bakınız).

SON SÖZ

Kohlberg'in çalışmaları üzerine diyaloglar ve tartışmalar günümüze kadar sürmüştür (ör.; bkz. Goodwin & Darley, 2010) ve bütün işaretler bu tartışmaların gelecekte de devam edeceğini göstermektedir. Bu çalışmaların nihai geçerliliği ve önemi açıkça araştırılmayı beklemektedir. Ancak insan gelişiminin kavramsallaştırılmasıyla ilgili birkaç yeni araştırma, Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisine dair bir spekülasyon ve tartışma yığını üretmiştir. Ve bunun topluma yararı, bir bakıma Kohlberg'in 1964'teki şu notunda öngörülmüştür:

> Her ne kadar her ahlaki eğitim kavramının, ailenin davranış taleplerini ve ahlaki yargılamalarını çocuğa empoze etmesinin kaçınılmaz olduğunu kabul etmesi gerekse de; ahlaki eğitimi esas olarak çocuğun kendi ahlaki yargılama ve eylemlerini kontrol etme gelişimini tetiklemek olarak tanımlanabilir... [Ben] 13 yaşındaki çocuklara kopya çekmemelerini, "çünkü kopya çektikleri kişinin yanlış yapmış olabileceğini ve kendisine faydası olmayacağını" söyleyen öğretmenlere rastladım. Bu çocukların çoğu kopya çekmemek için daha olgun nedenler geliştirme yeteneğine sahipti.... Çocuklar kendi ahlaki düzeylerinin altındaki açıklamaları reddedip daha üst düzeyde açıklamalar geliştirebilirken, karşılaştıkları açıklamalar kendi düzeylerinin çok üstünde olduğunda aynı şekilde cevap verememektedirler.

Bottoms, B., Goodman, G., Schwartz-Kenney, B., & Thomas, S. (2002). Children's use of secrecy in the context of eyewitness reports. *Law and Human Behavior, 26,* 285–313.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Goodwin, G. P. & Darley, J. M. (2010). The perceived objectivity of ethical beliefs: Psychological findings and implications for public policy. *Review of Philosophical Psychology, 1,* 161–188.

Hoffman, M. L. (1977). Sex differences in empathy and related behavior. *Psychological Bulletin, 84,* 712–722.

Kohlberg, L. (1964). Development of moral character and moral ideology. In H. Hoffman & L. Hoffman (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 1). New York: Russell-Sage Foundation.

Kurtines, W. (1986). Moral behavior as rule-governed behavior: Person and situation effect on moral decision making. *Journal of Personality and Social Psychology, 50,* 784–791.

Schonfeld, A., Mattson, S., & Riley, E. (2005). Moral maturity and delinquency after prenatal alcohol exposure. *Journal of Studies on Alcohol* 66(4), 545–554.

Snarey, J. (1987). A question of morality. *Psychological Bulletin, 97,* 202–232

Okuma 20: KONTROL ELİNDE VE HALİNDEN MEMNUN!

Langer, E. J. & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting (Seçim yapmanın etkileri ve yaşla birlikte artan bireysel sorumluluk: Kurumsal ortamda bir saha araştırması). *Journal of Personality and Social Psychology, 34,* 194-198.

Kontrol. Bu görünürde mütevazı psikolojik kavram bütün insan davranışları üzerindeki en önemli tek şey olabilir. Burada bahsettiğimiz şey başkalarının eylemlerini kontrol edebilme beceriniz değil *kendi* hayatınız ve hayatınızdaki olaylar üzerinde sahip olduğunuz kişisel güçtür. Belirli bir durumda yeterlik hisleriniz, kişisel gücünüz ve mevcut seçenekler bu beceriyle ilişkilidir. Çoğumuz bireysel yazgılarımız üzerinde en azından biraz kontrolümüz olduğunu hissetmişizdir. Hayatınızda seçimler yaptınız –belki bazıları iyi, bazıları kötü– ve bu seçimleriniz sizi şu an bulunduğunuz yere getirdi. Bunun hakkında bilinçli olarak düşünmeseniz de hayatınız boyunca daha birçok seçim yapacaksınız. Her gün seçimler yapar ve davranışlarınız hakkında kararlar verirsiniz. Kontrol duygunuz sarsıldığında olumsuz hislere kapılırsınız (öfke, şiddet, hiddet) ve kişisel özgürlük algınızı yeniden kazanmanızı sağlayacak şekilde isyan edersiniz. Birinin size bir şeyi yapmanız *gerektiğini* söylediği zaman onu reddetmek veya dediğinin tam tersini yapmak klişeleşmiş bir fikirdir. Veya aksine bi-

204 Bölüm V İnsan Gelişimi

Bottoms, B., Goodman, G., Schwartz-Kenney, B., & Thomas, S. (2002). Children's use of secrecy in the context of eyewitness reports. *Law and Human Behavior, 26,* 285–313.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Goodwin, G. P. & Darley, J. M. (2010). The perceived objectivity of ethical beliefs: Psychological findings and implications for public policy. *Review of Philosophical Psychology, 1,* 161–188.

Hoffman, M. L. (1977). Sex differences in empathy and related behavior. *Psychological Bulletin, 84,* 712–722.

Kohlberg, L. (1964). Development of moral character and moral ideology. In H. Hoffman & L. Hoffman (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 1). New York: Russell-Sage Foundation.

Kurtines, W. (1986). Moral behavior as rule-governed behavior: Person and situation effect on moral decision making. *Journal of Personality and Social Psychology, 50,* 784–791.

Schonfeld, A., Mattson, S., & Riley, E. (2005). Moral maturity and delinquency after prenatal alcohol exposure. *Journal of Studies on Alcohol* 66(4), 545–554.

Snarey, J. (1987). A question of morality. *Psychological Bulletin, 97,* 202–232

Okuma 20: KONTROL ELİNDE VE HALİNDEN MEMNUN!

Langer, E. J. & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting (Seçim yapmanın etkileri ve yaşla birlikte artan bireysel sorumluluk: Kurumsal ortamda bir saha araştırması). *Journal of Personality and Social Psychology, 34,* 194-198.

Kontrol. Bu görünürde mütevazı psikolojik kavram bütün insan davranışları üzerindeki en önemli tek şey olabilir. Burada bahsettiğimiz şey başkalarının eylemlerini kontrol edebilme beceriniz değil *kendi* hayatınız ve hayatınızdaki olaylar üzerinde sahip olduğunuz kişisel güçtür. Belirli bir durumda yeterlik hisleriniz, kişisel gücünüz ve mevcut seçenekler bu beceriyle ilişkilidir. Çoğumuz bireysel yazgılarımız üzerinde en azından biraz kontrolümüz olduğunu hissetmişizdir. Hayatınızda seçimler yaptınız –belki bazıları iyi, bazıları kötü– ve bu seçimleriniz sizi şu an bulunduğunuz yere getirdi. Bunun hakkında bilinçli olarak düşünmeseniz de hayatınız boyunca daha birçok seçim yapacaksınız. Her gün seçimler yapar ve davranışlarınız hakkında kararlar verirsiniz. Kontrol duygunuz sarsıldığında olumsuz hislere kapılırsınız (öfke, şiddet, hiddet) ve kişisel özgürlük algınızı yeniden kazanmanızı sağlayacak şekilde isyan edersiniz. Birinin size bir şeyi yapmanız *gerektiğini* söylediği zaman onu reddetmek veya dediğinin tam tersini yapmak klişeleşmiş bir fikirdir. Veya aksine bi-

rinin bir şey yapmasını yasaklamaya çalışırsınız ve kişi o eylemi yasaklanmadan önce olduğundan daha çekici bulmaya başlar (Romeo ve Juliet'i hatırlıyor musunuz?). Bu özgürlüğümüzü kısıtlama girişimlerine direnç gösterme eğilimimiz *tepkisellik* olarak adlandırılır.

Eğer kişisel çevremizi kontrol etme ihtiyacımız göründüğü gibi insan doğasının temelinde varsa, bu kontrol elinizden alınsa ve bir daha kazanamayacak olsanız ne olurdu? Çok büyük ihtimalle endişe, öfke, şiddet, depresyon, çaresizlik gibi psikolojik sıkıntılar ve hatta fiziksel hastalıklar yaşardınız. Çalışmalar stresli ortamlara konulan insanların stres veren olay üzerinde biraz kontrolleri olduğuna inanırlarsa, stresin olumsuz etkilerinin azaltılabileceğini göstermiştir. Örneğin, kalabalık bir asansördeki kişi kontrol panelinin yakınında duruyorsa asansörü daha az kalabalık olarak algılamakta ve daha az endişelenmektedir; "kurtulmak" için kontrol kullanıp kullanmamalarından bağımsız olarak çevreleri üzerinde oldukça fazla kontrole sahip olduklarına inanmaktadırlar (Rodin, Solomon & Metcalf, 1979). İyi bilinen başka bir dizi araştırma, insanların stres veren bir durum üzerinde kontrol hissetmelerinin yaşadıkları stresi azalttığını göstermektedir (bkz. Glass & Singer, 1972). Örneğin bir çalışma, katılımcıları önce gürültü patlamalarına ve daha sonra problem çözme görevine maruz bırakmıştır. Bir grubun gürültü üzerinde hiç kontrolü yokken diğer gruba istedikleri zaman bir düğmeye basarak gürültüyü durdurabilecekleri söylenmiştir. Ancak katılımcılara dayanabilirlerse düğmeye basmamaları söylenmiştir. Gürültü üzerinde kontrolü olmayan gruptaki katılımcılar problem çözme görevinde kontrolü olduğuna inanan katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha kötü performans göstermişlerdir. Bu arada ikinci gruptaki hiç kimse aslında düğmeye basmamıştır, yani kontrol algısı olmayan katılımcılarla aynı ölçüde gürültüye maruz kalmışlardır.

Bütün bunları toparlayacak olursak; seçme gücümüz olduğunda daha mutlu ve daha etkili insanlar oluyoruz. Ne yazık ki Amerikan toplumunda çoğu insanın hayatı bu gücü kaybettikleri ve kendilerine dair en basit seçimleri bile yapamadıkları bir döneme uzanmaktadır. Bu yaşam dönemine *yaşlılık* denir. Çoğumuz yaşlı bir insanın emekli olduğunda veya bakım evine yerleştirildiğinde, fiziksel sağlığında ve tetiklik halinde ani bir trajik düşüş olduğunu duymuş veya ilk elden yaşamışsınızdır. Kalp hastalığı, depresyon, diyabet ve bağırsak iltihabı gibi rahatsızlıklar çaresizlik ve kişisel kontrol kaybı hisleriyle bağlantılıdır. Yaşlı insanların bakım evine yerleştirildikleri zaman katlanmak zorunda oldukları en zor geçişlerden biri günlük aktiviteleri hakkında seçim yapma, kendi yazgılarını etkileme güçlerini kaybetmeleridir. Burada ele alacağımız çalışmadan bir süre önce bu güç ve kontrol meseleleri alanında çalışan Langer ve Rodin, bu düşünceleri gerçek bir bakım evinde test etmeye karar vermişlerdir.

Okuma 20 Kontrol Elinde ve Halinden Memnun! 205

rinin bir şey yapmasını yasaklamaya çalışırsınız ve kişi o eylemi yasaklanmadan önce olduğundan daha çekici bulmaya başlar (Romeo ve Juliet'i hatırlıyor musunuz?). Bu özgürlüğümüzü kısıtlama girişimlerine direnç gösterme eğilimimiz *tepkisellik* olarak adlandırılır.

Eğer kişisel çevremizi kontrol etme ihtiyacımız göründüğü gibi insan doğasının temelinde varsa, bu kontrol elinizden alınsa ve bir daha kazanamayacak olsanız ne olurdu? Çok büyük ihtimalle endişe, öfke, şiddet, depresyon, çaresizlik gibi psikolojik sıkıntılar ve hatta fiziksel hastalıklar yaşardınız. Çalışmalar stresli ortamlara konulan insanların stres veren olay üzerinde biraz kontrolleri olduğuna inanırlarsa, stresin olumsuz etkilerinin azaltılabileceğini göstermiştir. Örneğin, kalabalık bir asansördeki kişi kontrol panelinin yakınında duruyorsa asansörü daha az kalabalık olarak algılamakta ve daha az endişelenmektedir; "kurtulmak" için kontrol kullanıp kullanmamalarından bağımsız olarak çevreleri üzerinde oldukça fazla kontrole sahip olduklarına inanmaktadırlar (Rodin, Solomon & Metcalf, 1979). İyi bilinen başka bir dizi araştırma, insanların stres veren bir durum üzerinde kontrol hissetmelerinin yaşadıkları stresi azalttığını göstermektedir (bkz. Glass & Singer, 1972). Örneğin bir çalışma, katılımcıları önce gürültü patlamalarına ve daha sonra problem çözme görevine maruz bırakmıştır. Bir grubun gürültü üzerinde hiç kontrolü yokken diğer gruba istedikleri zaman bir düğmeye basarak gürültüyü durdurabilecekleri söylenmiştir. Ancak katılımcılara dayanabilirlerse düğmeye basmamaları söylenmiştir. Gürültü üzerinde kontrolü olmayan gruptaki katılımcılar problem çözme görevinde kontrolü olduğuna inanan katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha kötü performans göstermişlerdir. Bu arada ikinci gruptaki hiç kimse aslında düğmeye basmamıştır, yani kontrol algısı olmayan katılımcılarla aynı ölçüde gürültüye maruz kalmışlardır.

Bütün bunları toparlayacak olursak; seçme gücümüz olduğunda daha mutlu ve daha etkili insanlar oluyoruz. Ne yazık ki Amerikan toplumunda çoğu insanın hayatı bu gücü kaybettikleri ve kendilerine dair en basit seçimleri bile yapamadıkları bir döneme uzanmaktadır. Bu yaşam dönemine *yaşlılık* denir. Çoğumuz yaşlı bir insanın emekli olduğunda veya bakım evine yerleştirildiğinde, fiziksel sağlığında ve tetiklik halinde ani bir trajik düşüş olduğunu duymuş veya ilk elden yaşamışsınızdır. Kalp hastalığı, depresyon, diyabet ve bağırsak iltihabı gibi rahatsızlıklar çaresizlik ve kişisel kontrol kaybı hisleriyle bağlantılıdır. Yaşlı insanların bakım evine yerleştirildikleri zaman katlanmak zorunda oldukları en zor geçişlerden biri günlük aktiviteleri hakkında seçim yapma, kendi yazgılarını etkileme güçlerini kaybetmeleridir. Burada ele alacağımız çalışmadan bir süre önce bu güç ve kontrol meseleleri alanında çalışan Langer ve Rodin, bu düşünceleri gerçek bir bakım evinde test etmeye karar vermişlerdir.

Okuma 20 Kontrol Elinde ve Halinden Memnun! 205

rinin bir şey yapmasını yasaklamaya çalışırsınız ve kişi o eylemi yasaklanmadan önce olduğundan daha çekici bulmaya başlar (Romeo ve Juliet'i hatırlıyor musunuz?). Bu özgürlüğümüzü kısıtlama girişimlerine direnç gösterme eğilimimiz *tepkisellik* olarak adlandırılır.

Eğer kişisel çevremizi kontrol etme ihtiyacımız göründüğü gibi insan doğasının temelinde varsa, bu kontrol elinizden alınsa ve bir daha kazanamayacak olsanız ne olurdu? Çok büyük ihtimalle endişe, öfke, şiddet, depresyon, çaresizlik gibi psikolojik sıkıntılar ve hatta fiziksel hastalıklar yaşardınız. Çalışmalar stresli ortamlara konulan insanların stres veren olay üzerinde biraz kontrolleri olduğuna inanırlarsa, stresin olumsuz etkilerinin azaltılabileceğini göstermiştir. Örneğin, kalabalık bir asansördeki kişi kontrol panelinin yakınında duruyorsa asansörü daha az kalabalık olarak algılamakta ve daha az endişelenmektedir; "kurtulmak" için kontrol kullanıp kullanmamalarından bağımsız olarak çevreleri üzerinde oldukça fazla kontrole sahip olduklarına inanmaktadırlar (Rodin, Solomon & Metcalf, 1979). İyi bilinen başka bir dizi araştırma, insanların stres veren bir durum üzerinde kontrol hissetmelerinin yaşadıkları stresi azalttığını göstermektedir (bkz. Glass & Singer, 1972). Örneğin bir çalışma, katılımcıları önce gürültü patlamalarına ve daha sonra problem çözme görevine maruz bırakmıştır. Bir grubun gürültü üzerinde hiç kontrolü yokken diğer gruba istedikleri zaman bir düğmeye basarak gürültüyü durdurabilecekleri söylenmiştir. Ancak katılımcılara dayanabilirlerse düğmeye basmamaları söylenmiştir. Gürültü üzerinde kontrolü olmayan gruptaki katılımcılar problem çözme görevinde kontrolü olduğuna inanan katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha kötü performans göstermişlerdir. Bu arada ikinci gruptaki hiç kimse aslında düğmeye basmamıştır, yani kontrol algısı olmayan katılımcılarla aynı ölçüde gürültüye maruz kalmışlardır.

Bütün bunları toparlayacak olursak; seçme gücümüz olduğunda daha mutlu ve daha etkili insanlar oluyoruz. Ne yazık ki Amerikan toplumunda çoğu insanın hayatı bu gücü kaybettikleri ve kendilerine dair en basit seçimleri bile yapamadıkları bir döneme uzanmaktadır. Bu yaşam dönemine *yaşlılık* denir. Çoğumuz yaşlı bir insanın emekli olduğunda veya bakım evine yerleştirildiğinde, fiziksel sağlığında ve tetiklik halinde ani bir trajik düşüş olduğunu duymuş veya ilk elden yaşamışsınızdır. Kalp hastalığı, depresyon, diyabet ve bağırsak iltihabı gibi rahatsızlıklar çaresizlik ve kişisel kontrol kaybı hisleriyle bağlantılıdır. Yaşlı insanların bakım evine yerleştirildikleri zaman katlanmak zorunda oldukları en zor geçişlerden biri günlük aktiviteleri hakkında seçim yapma, kendi yazgılarını etkileme güçlerini kaybetmeleridir. Burada ele alacağımız çalışmadan bir süre önce bu güç ve kontrol meseleleri alanında çalışan Langer ve Rodin, bu düşünceleri gerçek bir bakım evinde test etmeye karar vermişlerdir.

TEORİK ÖNERMELER

Eğer bir insanın hayatı üzerindeki kişisel sorumluluğunu kaybetmesi daha mutsuz ve sağlıksız olmasına yol açıyorsa, kontrol ve gücün *artması* da tam tersi etkiye sahip olmalıdır. Langer ve Rodin bakım evinde kalan bir grubun doğrudan kişisel güç ve kontrollerini arttırarak bu teorik fikri test etmek istemişlerdir. Daha önceki literatüre ve kendi eski çalışmalarına dayanarak bu kontrolün verileceği katılımcıların zihinsel tetiklik halinde, aktivite düzeyinde, hayattan tatmin düzeyinde ve diğer davranış ve tutum ölçümlerinde gelişme göstereceklerini öngörmüşlerdir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Langer ve Rodin, Connecticut'taki Arden House bakım eviyle işbirliği yapmışlardır. Bu kurum yüksek kalitede tıbbi bakım vermesi, dinlenme tesisleri ve konaklama rahatlığıyla eyalet tarafından çevrede en iyi bakım veren yer olarak seçilmiştir. Bu bakım evi konaklamaya ayrılmış dört katı bulunan büyük ve modern bir evdir. Evde konaklayanlar genellikle benzer fiziksel ve psikolojik sağlık durumunda olup benzer sosyoekonomik çevrelerden gelmektedirler. Eve yeni gelen birine müsaitlik durumuna göre, aşağı yukarı random olarak bir oda verilmektedir. Sonuç olarak her katta konaklayanların karakteristikleri ortalama olarak birbirine denktir. İki farklı tedavi koşulu için random olarak iki kat seçilmiştir. Dördüncü katta konaklayanlar (8 erkek ve 39 kadın) "artan sorumluluk" tedavisini almışlardır. İkinci kat ise karşılaştırma grubu olarak tasarlanmıştır (9 erkek ve 35 kadın) ve bu kişilerin kişisel sorumluluğu nispeten değiştirilmemiştir. Toplam 91 katılımcının yaşları 65 ila 90 arasındadır.

Uygulama

Bakım evinin yöneticisi iki koşulun uygulanmasında araştırmacılarla birlikte çalışmayı kabul etmiştir. Yönetici, 33 yaşında, konuklarıyla her gün sohbet eden cana yakın ve arkadaşça bir adam olarak tarif edilmiştir. Her iki katta konaklayanları, bazen konuklarına yeni bilgiler verdiği bir yerde bir toplantıya çağırmıştır. Yönetici konuklarına, oradaki yaşamlarının mümkün olduğunca memnun edici ve rahat olmasını arzu ettiği ve bazı servislerin kullanımlarına açık olduğu hakkında iki bilgilendirme yapmıştır. Ancak iki gruba yapılan bilgilendirme önemli farklılıklar içermektedir.

206 Bölüm V İnsan Gelişimi

TEORİK ÖNERMELER

Eğer bir insanın hayatı üzerindeki kişisel sorumluluğunu kaybetmesi daha mutsuz ve sağlıksız olmasına yol açıyorsa, kontrol ve gücün *artması* da tam tersi etkiye sahip olmalıdır. Langer ve Rodin bakım evinde kalan bir grubun doğrudan kişisel güç ve kontrollerini arttırarak bu teorik fikri test etmek istemişlerdir. Daha önceki literatüre ve kendi eski çalışmalarına dayanarak bu kontrolün verileceği katılımcıların zihinsel tetiklik halinde, aktivite düzeyinde, hayattan tatmin düzeyinde ve diğer davranış ve tutum ölçümlerinde gelişme göstereceklerini öngörmüşlerdir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Langer ve Rodin, Connecticut'taki Arden House bakım eviyle işbirliği yapmışlardır. Bu kurum yüksek kalitede tıbbi bakım vermesi, dinlenme tesisleri ve konaklama rahatlığıyla eyalet tarafından çevrede en iyi bakım veren yer olarak seçilmiştir. Bu bakım evi konaklamaya ayrılmış dört katı bulunan büyük ve modern bir evdir. Evde konaklayanlar genellikle benzer fiziksel ve psikolojik sağlık durumunda olup benzer sosyoekonomik çevrelerden gelmektedirler. Eve yeni gelen birine müsaitlik durumuna göre, aşağı yukarı random olarak bir oda verilmektedir. Sonuç olarak her katta konaklayanların karakteristikleri ortalama olarak birbirine denktir. İki farklı tedavi koşulu için random olarak iki kat seçilmiştir. Dördüncü katta konaklayanlar (8 erkek ve 39 kadın) "artan sorumluluk" tedavisini almışlardır. İkinci kat ise karşılaştırma grubu olarak tasarlanmıştır (9 erkek ve 35 kadın) ve bu kişilerin kişisel sorumluluğu nispeten değiştirilmemiştir. Toplam 91 katılımcının yaşları 65 ila 90 arasındadır.

Uygulama

Bakım evinin yöneticisi iki koşulun uygulanmasında araştırmacılarla birlikte çalışmayı kabul etmiştir. Yönetici, 33 yaşında, konuklarıyla her gün sohbet eden cana yakın ve arkadaşça bir adam olarak tarif edilmiştir. Her iki katta konaklayanları, bazen konuklarına yeni bilgiler verdiği bir yerde bir toplantıya çağırmıştır. Yönetici konuklarına, oradaki yaşamlarının mümkün olduğunca memnun edici ve rahat olmasını arzu ettiği ve bazı servislerin kullanımlarına açık olduğu hakkında iki bilgilendirme yapmıştır. Ancak iki gruba yapılan bilgilendirme önemli farklılıklar içermektedir.

206 Bölüm V İnsan Gelişimi

TEORİK ÖNERMELER

Eğer bir insanın hayatı üzerindeki kişisel sorumluluğunu kaybetmesi daha mutsuz ve sağlıksız olmasına yol açıyorsa, kontrol ve gücün *artması* da tam tersi etkiye sahip olmalıdır. Langer ve Rodin bakım evinde kalan bir grubun doğrudan kişisel güç ve kontrollerini arttırarak bu teorik fikri test etmek istemişlerdir. Daha önceki literatüre ve kendi eski çalışmalarına dayanarak bu kontrolün verileceği katılımcıların zihinsel tetiklik halinde, aktivite düzeyinde, hayattan tatmin düzeyinde ve diğer davranış ve tutum ölçümlerinde gelişme göstereceklerini öngörmüşlerdir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Langer ve Rodin, Connecticut'taki Arden House bakım eviyle işbirliği yapmışlardır. Bu kurum yüksek kalitede tıbbi bakım vermesi, dinlenme tesisleri ve konaklama rahatlığıyla eyalet tarafından çevrede en iyi bakım veren yer olarak seçilmiştir. Bu bakım evi konaklamaya ayrılmış dört katı bulunan büyük ve modern bir evdir. Evde konaklayanlar genellikle benzer fiziksel ve psikolojik sağlık durumunda olup benzer sosyoekonomik çevrelerden gelmektedirler. Eve yeni gelen birine müsaitlik durumuna göre, aşağı yukarı random olarak bir oda verilmektedir. Sonuç olarak her katta konaklayanların karakteristikleri ortalama olarak birbirine denktir. İki farklı tedavi koşulu için random olarak iki kat seçilmiştir. Dördüncü katta konaklayanlar (8 erkek ve 39 kadın) "artan sorumluluk" tedavisini almışlardır. İkinci kat ise karşılaştırma grubu olarak tasarlanmıştır (9 erkek ve 35 kadın) ve bu kişilerin kişisel sorumluluğu nispeten değiştirilmemiştir. Toplam 91 katılımcının yaşları 65 ila 90 arasındadır.

Uygulama

Bakım evinin yöneticisi iki koşulun uygulanmasında araştırmacılarla birlikte çalışmayı kabul etmiştir. Yönetici, 33 yaşında, konuklarıyla her gün sohbet eden cana yakın ve arkadaşça bir adam olarak tarif edilmiştir. Her iki katta konaklayanları, bazen konuklarına yeni bilgiler verdiği bir yerde bir toplantıya çağırmıştır. Yönetici konuklarına, oradaki yaşamlarının mümkün olduğunca memnun edici ve rahat olmasını arzu ettiği ve bazı servislerin kullanımlarına açık olduğu hakkında iki bilgilendirme yapmıştır. Ancak iki gruba yapılan bilgilendirme önemli farklılıklar içermektedir.

Sorumluluğu arttırılan gruptaki (dördüncü kattaki) konuklara kendilerine bakmakla ve vakitlerini nasıl harcayacaklarına karar vermekle sorumlu oldukları söylenmiştir. Yönetici şu şekilde açıklamıştır:

> Odanızın nasıl düzenlenmesini istediğinize karar vermelisiniz –eğer isterseniz aynı kalabilir ya da mobilyalarınızın yerlerinin değişmesini istiyorsanız çalışanlar size yardım edecektir... Şikayetlerinizi bize bildirmek, neyin değiştirilmesini istediğinizi söylemek, ne istediğinizi anlatmak sizin sorumluluğunuzda. Ayrıca, her birinize Arden House'dan birer hediye verme fırsatını yakalamak istedim. [Bir kutu küçük bitki etrafta dolaştırılmış ve hastalardan iki karar vermeleri istenmiştir: ilki, bir bitki isteyip istemedikleri; ikincisi de istiyorlarsa hangi bitkiyi istediklerini seçmeleri. Bütün konuklar birer bitki seçmiştir.] Bitkiler artık sizin ve istediğiniz gibi bakabilirsiniz.
> Son bir şey daha; önümüzdeki hafta iki gece, Perşembe ve Cuma geceleri film gösterimi yapacağımızı duyurmak istedim. Eğer izlemek isterseniz, hangi gün izlemek istediğinize karar vermelisiniz. (s.194)

Karşılaştırma grubuna (ikinci kattakilere) ise çalışanların onların hayatlarını daha dolu ve ilginç hale getirmeyi ne kadar çok istedikleri anlatılmıştır. Yönetici şu açıklamayı yapmıştır:

> Odalarımızın olabildiğince güzel olmasını istiyoruz ve sizin için öyle yapmaya çalıştık. Burada mutlu olmanızı istiyoruz. Burayı gurur duyacağınız ve içinde mutlu hissedeceğiniz bir ev haline getirmenin bizim sorumluluğumuz olduğunu düşünüyoruz ve size yardım etmek için elimizden geleni yaparız... Ayrıca, her birinize Arden House'dan birer hediye verme fırsatını yakalamak istedim. [Hemşire bir kutu bitkiyle etrafta dolaşmış ve her hastaya bir bitki uzatılmıştır.] Bitkiler artık sizin. Hemşireler sizin için onları sulayacak ve bakacaklar.
> Son bir şey daha; önümüzdeki hafta Perşembe ve Cuma geceleri film gösterimi yapacağımızı duyurmak istedim. Daha sonra kimin hangi gün izleyeceğini size bildireceğiz. (s.194)

Üç gün sonra müdür her hastanın odasına giderek aynı mesajı tekrarlamıştır.

Bu iki mesaj arasındaki önemli farkın ne olduğunu anlamak zor değildir. Dördüncü kat grubuna seçim yapma ve çeşitli şekillerde hayatları üzerinde kontrol kullanma fırsatı verilmiştir. İkinci kat grubu için diğer etmenler temel olarak aynı olup, çoğu kararlarının onlar adına verileceği mesajı verilmiştir. Takip eden 3 haftada bu iki katta söylenen politikalar uygulanmıştır. (Dördüncü kattaki katılımcılara verilen kontrol düzeyinin istedikleri takdirde her konuğa sürekli açık olduğunu belirtmek önemlidir. Bu deney için, deney grubuna basitçe yeniden tekrarlanmış ve daha açık hale getirilmiştir.)

Okuma 20 Kontrol Elinde ve Halinden Memnun! 207

Sorumluluğu arttırılan gruptaki (dördüncü kattaki) konuklara kendilerine bakmakla ve vakitlerini nasıl harcayacaklarına karar vermekle sorumlu oldukları söylenmiştir. Yönetici şu şekilde açıklamıştır:

> Odanızın nasıl düzenlenmesini istediğinize karar vermelisiniz –eğer isterseniz aynı kalabilir ya da mobilyalarınızın yerlerinin değişmesini istiyorsanız çalışanlar size yardım edecektir... Şikayetlerinizi bize bildirmek, neyin değiştirilmesini istediğinizi söylemek, ne istediğinizi anlatmak sizin sorumluluğunuzda. Ayrıca, her birinize Arden House'dan birer hediye verme fırsatını yakalamak istedim. [Bir kutu küçük bitki etrafta dolaştırılmış ve hastalardan iki karar vermeleri istenmiştir: ilki, bir bitki isteyip istemedikleri; ikincisi de istiyorlarsa hangi bitkiyi istediklerini seçmeleri. Bütün konuklar birer bitki seçmiştir.] Bitkiler artık sizin ve istediğiniz gibi bakabilirsiniz.
> Son bir şey daha; önümüzdeki hafta iki gece, Perşembe ve Cuma geceleri film gösterimi yapacağımızı duyurmak istedim. Eğer izlemek isterseniz, hangi gün izlemek istediğinize karar vermelisiniz. (s.194)

Karşılaştırma grubuna (ikinci kattakilere) ise çalışanların onların hayatlarını daha dolu ve ilginç hale getirmeyi ne kadar çok istedikleri anlatılmıştır. Yönetici şu açıklamayı yapmıştır:

> Odalarımızın olabildiğince güzel olmasını istiyoruz ve sizin için öyle yapmaya çalıştık. Burada mutlu olmanızı istiyoruz. Burayı gurur duyacağınız ve içinde mutlu hissedeceğiniz bir ev haline getirmenin bizim sorumluluğumuz olduğunu düşünüyoruz ve size yardım etmek için elimizden geleni yaparız... Ayrıca, her birinize Arden House'dan birer hediye verme fırsatını yakalamak istedim. [Hemşire bir kutu bitkiyle etrafta dolaşmış ve her hastaya bir bitki uzatılmıştır.] Bitkiler artık sizin. Hemşireler sizin için onları sulayacak ve bakacaklar.
> Son bir şey daha; önümüzdeki hafta Perşembe ve Cuma geceleri film gösterimi yapacağımızı duyurmak istedim. Daha sonra kimin hangi gün izleyeceğini size bildireceğiz. (s.194)

Üç gün sonra müdür her hastanın odasına giderek aynı mesajı tekrarlamıştır.

Bu iki mesaj arasındaki önemli farkın ne olduğunu anlamak zor değildir. Dördüncü kat grubuna seçim yapma ve çeşitli şekillerde hayatları üzerinde kontrol kullanma fırsatı verilmiştir. İkinci kat grubu için diğer etmenler temel olarak aynı olup, çoğu kararlarının onlar adına verileceği mesajı verilmiştir. Takip eden 3 haftada bu iki katta söylenen politikalar uygulanmıştır. (Dördüncü kattaki katılımcılara verilen kontrol düzeyinin istedikleri takdirde her konuğa sürekli açık olduğunu belirtmek önemlidir. Bu deney için, deney grubuna basitçe yeniden tekrarlanmış ve daha açık hale getirilmiştir.)

Çıktıların Ölçülmesi

Bu çalışmada farklı sorumluluk düzeylerinin bir farklılık yaratıp yaratmayacağını görmek için birkaç ölçüm yöntemi (bağımlı değişken) kullanılmıştır. Yöneticinin konuşmasından bir hafta önce ve üç hafta sonrasında iki anket uygulanmıştır. Anketlerden biri evde yaşayan konuklara verilmiştir; evde ne kadar kontrolleri olduğunu hissettikleri ve ne kadar aktif ve mutlu oldukları sorulmuştur. Diğer anket ise her kattaki (yürütülen çalışma hakkında bilgisi olmayan) hemşirelere verilip 10'lu ölçekte hastaların ne kadar mutlu, uyanık, bağımlı, sosyal ve aktif oldukları ve uyku ve yeme alışkanlıkları sorulmuştur. Konaklayanların gerçek davranışlarından da iki ölçüm alınmıştır: a) Çalışanlar sonraki hafta gösterilen filme verilen dikkat düzeyini kaydetmişlerdir ve b) hastaların büyük bir kavanozun içindeki jelibon sayısını tahmin ettikleri bir yarışma düzenlenmiştir; katılmak isteyen konuklar sadece bir parça kağıda tahminlerini ve adlarını yazıp kavanozun yanındaki kutuya atmışlardır.

SONUÇLAR

Tablo 20-1 iki anketin sonuçlarını özetlemektedir. Açıkça göreceğiniz üzere gruplar arasındaki fark çarpıcıdır ve Langer ve Rodin'in, seçim ve kişisel gücün olumlu etkileri hakkındaki tahminlerini doğrulamıştır. Artan sorumluluk grubundaki konuklar karşılaştırma grubuna göre daha mutlu ve daha aktif olduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca görüşmeyi yapan kişi de dördüncü kattakilerin tetiklik puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Hemşirelerin puanlamalarında bile büyük farklılıklar görülmüştür. Hastaların puanlamalarını yapan hemşirelerin herhangi bir önyargıdan uzak olmaları amacıyla tedavi koşullarına "körleştirildiklerini" (habersiz olduklarını) unutmamak gerekir. Çalışmanın yapıldığı 3 haftalık sürede genel olarak karşılaştırma grubunun durumu gerilemiş gibi görünürken artan sorumluluk grubunun durumunun dikkate değer ölçüde iyileştiğini belirtmişlerdir. Aslında "deney grubunun %93'ünün (biri hariç bütün katılımcıların) gelişme gösterdiği düşünülürken karşılaştırma grubunda katılımcılardan sadece %21'i (6 katılımcı) olumlu değişim göstermiştir" (s.196). Dördüncü kattaki konuklar başkalarını daha sık ziyaret etmiş ve farklı çalışanlarla konuşarak daha fazla zaman geçirmişlerdir. Diğer bir taraftan artan sorumluluk grubundaki konuklar oturup çalışanları izlemek gibi pasif eylemlere daha az zaman harcamaya başlamışlardır.

Davranış ölçümleri de kişisel gücün olumlu etkilerini destekleyici bulgular sağlamıştır. Deneysel gruptaki katılımcılardan filme dikkatini verenlerin sayısı anlamlı ölçüde daha fazladır. 1 ay önce izletilen başka bir filmde bu dikkat farklılığı bulunmamıştır. Jelibonların sayısını tahmin etme yarışması bilim-

208 Bölüm V İnsan Gelişimi

Çıktıların Ölçülmesi

Bu çalışmada farklı sorumluluk düzeylerinin bir farklılık yaratıp yaratmayacağını görmek için birkaç ölçüm yöntemi (bağımlı değişken) kullanılmıştır. Yöneticinin konuşmasından bir hafta önce ve üç hafta sonrasında iki anket uygulanmıştır. Anketlerden biri evde yaşayan konuklara verilmiştir; evde ne kadar kontrolleri olduğunu hissettikleri ve ne kadar aktif ve mutlu oldukları sorulmuştur. Diğer anket ise her kattaki (yürütülen çalışma hakkında bilgisi olmayan) hemşirelere verilip 10'lu ölçekte hastaların ne kadar mutlu, uyanık, bağımlı, sosyal ve aktif oldukları ve uyku ve yeme alışkanlıkları sorulmuştur. Konaklayanların gerçek davranışlarından da iki ölçüm alınmıştır: a) Çalışanlar sonraki hafta gösterilen filme verilen dikkat düzeyini kaydetmişlerdir ve b) hastaların büyük bir kavanozun içindeki jelibon sayısını tahmin ettikleri bir yarışma düzenlenmiştir; katılmak isteyen konuklar sadece bir parça kağıda tahminlerini ve adlarını yazıp kavanozun yanındaki kutuya atmışlardır.

SONUÇLAR

Tablo 20-1 iki anketin sonuçlarını özetlemektedir. Açıkça göreceğiniz üzere gruplar arasındaki fark çarpıcıdır ve Langer ve Rodin'in, seçim ve kişisel gücün olumlu etkileri hakkındaki tahminlerini doğrulamıştır. Artan sorumluluk grubundaki konuklar karşılaştırma grubuna göre daha mutlu ve daha aktif olduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca görüşmeyi yapan kişi de dördüncü kattakilerin tetiklik puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Hemşirelerin puanlamalarında bile büyük farklılıklar görülmüştür. Hastaların puanlamalarını yapan hemşirelerin herhangi bir önyargıdan uzak olmaları amacıyla tedavi koşullarına "körleştirildiklerini" (habersiz olduklarını) unutmamak gerekir. Çalışmanın yapıldığı 3 haftalık sürede genel olarak karşılaştırma grubunun durumu gerilemiş gibi görünürken artan sorumluluk grubunun durumunun dikkate değer ölçüde iyileştiğini belirtmişlerdir. Aslında "deney grubunun %93'ünün (biri hariç bütün katılımcıların) gelişme gösterdiği düşünülürken karşılaştırma grubunda katılımcılardan sadece %21'i (6 katılımcı) olumlu değişim göstermiştir" (s.196). Dördüncü kattaki konuklar başkalarını daha sık ziyaret etmiş ve farklı çalışanlarla konuşarak daha fazla zaman geçirmişlerdir. Diğer bir taraftan artan sorumluluk grubundaki konuklar oturup çalışanları izlemek gibi pasif eylemlere daha az zaman harcamaya başlamışlardır.

Davranış ölçümleri de kişisel gücün olumlu etkilerini destekleyici bulgular sağlamıştır. Deneysel gruptaki katılımcılardan filme dikkatini verenlerin sayısı anlamlı ölçüde daha fazladır. 1 ay önce izletilen başka bir filmde bu dikkat farklılığı bulunmamıştır. Jelibonların sayısını tahmin etme yarışması bilim-

208 Bölüm V İnsan Gelişimi

Çıktıların Ölçülmesi

Bu çalışmada farklı sorumluluk düzeylerinin bir farklılık yaratıp yaratmayacağını görmek için birkaç ölçüm yöntemi (bağımlı değişken) kullanılmıştır. Yöneticinin konuşmasından bir hafta önce ve üç hafta sonrasında iki anket uygulanmıştır. Anketlerden biri evde yaşayan konuklara verilmiştir; evde ne kadar kontrolleri olduğunu hissettikleri ve ne kadar aktif ve mutlu oldukları sorulmuştur. Diğer anket ise her kattaki (yürütülen çalışma hakkında bilgisi olmayan) hemşirelere verilip 10'lu ölçekte hastaların ne kadar mutlu, uyanık, bağımlı, sosyal ve aktif oldukları ve uyku ve yeme alışkanlıkları sorulmuştur. Konaklayanların gerçek davranışlarından da iki ölçüm alınmıştır: a) Çalışanlar sonraki hafta gösterilen filme verilen dikkat düzeyini kaydetmişlerdir ve b) hastaların büyük bir kavanozun içindeki jelibon sayısını tahmin ettikleri bir yarışma düzenlenmiştir; katılmak isteyen konuklar sadece bir parça kağıda tahminlerini ve adlarını yazıp kavanozun yanındaki kutuya atmışlardır.

SONUÇLAR

Tablo 20-1 iki anketin sonuçlarını özetlemektedir. Açıkça göreceğiniz üzere gruplar arasındaki fark çarpıcıdır ve Langer ve Rodin'in, seçim ve kişisel gücün olumlu etkileri hakkındaki tahminlerini doğrulamıştır. Artan sorumluluk grubundaki konuklar karşılaştırma grubuna göre daha mutlu ve daha aktif olduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca görüşmeyi yapan kişi de dördüncü kattakilerin tetiklik puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Hemşirelerin puanlamalarında bile büyük farklılıklar görülmüştür. Hastaların puanlamalarını yapan hemşirelerin herhangi bir önyargıdan uzak olmaları amacıyla tedavi koşullarına "körleştirildiklerini" (habersiz olduklarını) unutmamak gerekir. Çalışmanın yapıldığı 3 haftalık sürede genel olarak karşılaştırma grubunun durumu gerilemiş gibi görünürken artan sorumluluk grubunun durumunun dikkate değer ölçüde iyileştiğini belirtmişlerdir. Aslında "deney grubunun %93'ünün (biri hariç bütün katılımcıların) gelişme gösterdiği düşünülürken karşılaştırma grubunda katılımcılardan sadece %21'i (6 katılımcı) olumlu değişim göstermiştir" (s.196). Dördüncü kattaki konuklar başkalarını daha sık ziyaret etmiş ve farklı çalışanlarla konuşarak daha fazla zaman geçirmişlerdir. Diğer bir taraftan artan sorumluluk grubundaki konuklar oturup çalışanları izlemek gibi pasif eylemlere daha az zaman harcamaya başlamışlardır.

Davranış ölçümleri de kişisel gücün olumlu etkilerini destekleyici bulgular sağlamıştır. Deneysel gruptaki katılımcılardan filme dikkatini verenlerin sayısı anlamlı ölçüde daha fazladır. 1 ay önce izletilen başka bir filmde bu dikkat farklılığı bulunmamıştır. Jelibonların sayısını tahmin etme yarışması bilim-

TABLO 20-1 Anket Cevaplarının Özeti

ANKET MADDESİ	ARTAN SORUMLULUK GRUBU	KARŞILAŞTIRMA GRUBU	ANLAMLI FARKLILIK?
BİRİNCİ VE İKİNCİ YÖNETİMLER ARASINDAKİ FARK			
KONAKLAYANLARIN ÖZBİLDİRİMİ			
• Mutlu	+0.28	0.12	EVET
• Aktif	+0.20	1.28	EVET
• Görüşmecinin tetiklik puanı	+0.29	0.37	EVET
HEMŞİRELERİN PUANLAMALARI			
• Genel gelişme	+3.97	2.39	EVET
• Geçirilen zaman			
—diğer hastaları ziyaret	+6.78	3.30	EVET
—diğerlerini ziyaret	+2.14	4.16	EVET
—personellerle konuşma	+8.21	+1.61	EVET
—personelleri izleme	2.14	+4.64	EVET

(s.195'ten uyarlanmıştır.)

sel bir çalışma için biraz saçma bir ölçüm yöntemi gibi görünse de sonuçları oldukça ilginçtir. Dördüncü kattan 10 konuk yarışmaya katılırken ikinci kattan sadece bir konuk katılmıştır.

TARTIŞMA

Langer ve Rodin, kendi çalışmalarının önceki araştırmalarla da birleştirildiğinde, kontrol etme ve karar verme gücünden vazgeçmek zorunda bırakılan insanlara büyük bir kişisel sorumluluk hissi yüklendiğinde yaşamları ve tutumları gelişmektedir. Bu araştırmanın pratik uygulamalarına gelince, yazarlar kısa ve öz şunu belirtmişlerdir:

> Yaşlılıkta gerçek veya algılanan sorumluluğu azaltan durumsal faktörleri değiştirmek için mekanizmalar kurulabilir ve kurulmalıdır. Dahası, bu çalışma bunaklık ve azalan uyanıklık durumunun yaşlılığın neredeyse kaçınılmaz bir sonucu olmadığını öne süren literatüre katkıda bulunmuştur. Aslında bu çalışma yaşlı kişilere karar verme hakkını ve yeterlilik hissini geri vererek yaşlılığın olumsuz sonuçlarının ertelenebileceğini, geri döndürülebileceğini veya belki de önlenebileceğini öne sürmektedir. (s.197)

Okuma 20 Kontrol Elinde ve Halinden Memnun! 209

TABLO 20-1 Anket Cevaplarının Özeti

BİRİNCİ VE İKİNCİ YÖNETİMLER ARASINDAKİ FARK

ANKET MADDESİ | ARTAN SORUMLULUK GRUBU | KARŞILAŞTIRMA GRUBU | ANLAMLI FARKLILIK?
KONAKLAYANLARIN ÖZBİLDİRİMİ
• Mutlu +0.28 0.12 EVET
• Aktif +0.20 1.28 EVET
• Görüşmecinin tetiklik puanı +0.29 0.37 EVET
HEMŞİRELERİN PUANLAMALARI
• Genel gelişme +3.97 2.39 EVET
• Geçirilen zaman
—diğer hastaları ziyaret +6.78 3.30 EVET
—diğerlerini ziyaret +2.14 4.16 EVET
—personellerle konuşma +8.21 +1.61 EVET
—personelleri izleme 2.14 +4.64 EVET

(s.195'ten uyarlanmıştır.)

sel bir çalışma için biraz saçma bir ölçüm yöntemi gibi görünse de sonuçları oldukça ilginçtir. Dördüncü kattan 10 konuk yarışmaya katılırken ikinci kattan sadece bir konuk katılmıştır.

TARTIŞMA

Langer ve Rodin, kendi çalışmalarının önceki araştırmalarla da birleştirildiğinde, kontrol etme ve karar verme gücünden vazgeçmek zorunda bırakılan insanlara büyük bir kişisel sorumluluk hissi yüklendiğinde yaşamları ve tutumları gelişmektedir. Bu araştırmanın pratik uygulamalarına gelince, yazarlar kısa ve öz şunu belirtmişlerdir:

> Yaşlılıkta gerçek veya algılanan sorumluluğu azaltan durumsal faktörleri değiştirmek için mekanizmalar kurulabilir ve kurulmalıdır. Dahası, bu çalışma bunaklık ve azalan uyanıklık durumunun yaşlılığın neredeyse kaçınılmaz bir sonucu olmadığını öne süren literatüre katkıda bulunmuştur. Aslında bu çalışma yaşlı kişilere karar verme hakkını ve yeterlilik hissini geri vererek yaşlılığın olumsuz sonuçlarının ertelenebileceğini, geri döndürülebileceğini veya belki de önlenebileceğini öne sürmektedir. (s.197)

Okuma 20 Kontrol Elinde ve Halinden Memnun! 209

TABLO 20-1 Anket Cevaplarının Özeti

BİRİNCİ VE İKİNCİ YÖNETİMLER ARASINDAKİ FARK

ANKET MADDESİ | ARTAN SORUMLULUK GRUBU | KARŞILAŞTIRMA GRUBU | ANLAMLI FARKLILIK?
KONAKLAYANLARIN ÖZBİLDİRİMİ
• Mutlu +0.28 0.12 EVET
• Aktif +0.20 1.28 EVET
• Görüşmecinin tetiklik puanı +0.29 0.37 EVET
HEMŞİRELERİN PUANLAMALARI
• Genel gelişme +3.97 2.39 EVET
• Geçirilen zaman
—diğer hastaları ziyaret +6.78 3.30 EVET
—diğerlerini ziyaret +2.14 4.16 EVET
—personellerle konuşma +8.21 +1.61 EVET
—personelleri izleme 2.14 +4.64 EVET

(s.195'ten uyarlanmıştır.)

sel bir çalışma için biraz saçma bir ölçüm yöntemi gibi görünse de sonuçları oldukça ilginçtir. Dördüncü kattan 10 konuk yarışmaya katılırken ikinci kattan sadece bir konuk katılmıştır.

TARTIŞMA

Langer ve Rodin, kendi çalışmalarının önceki araştırmalarla da birleştirildiğinde, kontrol etme ve karar verme gücünden vazgeçmek zorunda bırakılan insanlara büyük bir kişisel sorumluluk hissi yüklendiğinde yaşamları ve tutumları gelişmektedir. Bu araştırmanın pratik uygulamalarına gelince, yazarlar kısa ve öz şunu belirtmişlerdir:

> Yaşlılıkta gerçek veya algılanan sorumluluğu azaltan durumsal faktörleri değiştirmek için mekanizmalar kurulabilir ve kurulmalıdır. Dahası, bu çalışma bunaklık ve azalan uyanıklık durumunun yaşlılığın neredeyse kaçınılmaz bir sonucu olmadığını öne süren literatüre katkıda bulunmuştur. Aslında bu çalışma yaşlı kişilere karar verme hakkını ve yeterlilik hissini geri vererek yaşlılığın olumsuz sonuçlarının ertelenebileceğini, geri döndürülebileceğini veya belki de önlenebileceğini öne sürmektedir. (s.197)

Okuma 20 Kontrol Elinde ve Halinden Memnun! 209

TABLO 20-1 Anket Cevaplarının Özeti

BİRİNCİ VE İKİNCİ YÖNETİMLER ARASINDAKİ FARK

ANKET MADDESİ | ARTAN SORUMLULUK GRUBU | KARŞILAŞTIRMA GRUBU | ANLAMLI FARKLILIK?
KONAKLAYANLARIN ÖZBİLDİRİMİ
• Mutlu +0.28 0.12 EVET
• Aktif +0.20 1.28 EVET
• Görüşmecinin tetiklik puanı +0.29 0.37 EVET
HEMŞİRELERİN PUANLAMALARI
• Genel gelişme +3.97 2.39 EVET
• Geçirilen zaman
—diğer hastaları ziyaret +6.78 3.30 EVET
—diğerlerini ziyaret +2.14 4.16 EVET
—personellerle konuşma +8.21 +1.61 EVET
—personelleri izleme 2.14 +4.64 EVET

(s.195'ten uyarlanmıştır.)

sel bir çalışma için biraz saçma bir ölçüm yöntemi gibi görünse de sonuçları oldukça ilginçtir. Dördüncü kattan 10 konuk yarışmaya katılırken ikinci kattan sadece bir konuk katılmıştır.

TARTIŞMA

Langer ve Rodin, kendi çalışmalarının önceki araştırmalarla da birleştirildiğinde, kontrol etme ve karar verme gücünden vazgeçmek zorunda bırakılan insanlara büyük bir kişisel sorumluluk hissi yüklendiğinde yaşamları ve tutumları gelişmektedir. Bu araştırmanın pratik uygulamalarına gelince, yazarlar kısa ve öz şunu belirtmişlerdir:

> Yaşlılıkta gerçek veya algılanan sorumluluğu azaltan durumsal faktörleri değiştirmek için mekanizmalar kurulabilir ve kurulmalıdır. Dahası, bu çalışma bunaklık ve azalan uyanıklık durumunun yaşlılığın neredeyse kaçınılmaz bir sonucu olmadığını öne süren literatüre katkıda bulunmuştur. Aslında bu çalışma yaşlı kişilere karar verme hakkını ve yeterlilik hissini geri vererek yaşlılığın olumsuz sonuçlarının ertelenebileceğini, geri döndürülebileceğini veya belki de önlenebileceğini öne sürmektedir. (s.197)

BULGULARIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Bu çalışmanın bulgularının önemine en iyi örnek muhtemelen aynı bakım evinde aynı konuklarla yapılan sonraki bir çalışmadır (Rodin & Langer, 1977). İlk çalışmalarından 18 ay sonra artan sorumluluk koşulunun herhangi bir uzun süreli etkisi olup olmadığına bakacakları takip çalışması için Arden House'a yeniden gitmişlerdir. Hala orada konaklayan katılımcıların doktorlarından ve hemşirelerinden puanlamaları alınmış ve konuklara yazarlardan biri (J. Rodin) tarafından psikoloji ve yaşlılık üzerine özel bir konuşma yapılmıştır. Orijinal koşullardaki katılımcılardan konuşmayı dikkatle dinleyenlerin sayısı kaydedilmiş ve sorulan soruların sıklığı ile türleri not edilmiştir.

Hemşirelerden alınan puanlamalar artan sorumluluk grubunun üstün durumunun devam ettiğini göstermiştir. Deney grubu için toplam puan ortalaması (bütün hastalar için toplanan puanların toplanıp ortalamasının alınması) 352.33 iken karşılaştırma grubu için 262.00'dır (bu fark oldukça anlamlıdır). Ayrıca doktorlardan alınan sağlık puanlamaları da, kontrol grubundaki konukların genel sağlık durumlarında hafif bir düşüşe karşılık deney grubunun genel sağlık düzeyinde bir artış olduğunu göstermiştir. Konferansa dikkatini veren konuk sayıları arasında anlamlı bir fark olmasa da soruların çoğu artan sorumluluk grubundaki katılımcılardan gelmiştir ve soruların bağlamı özerklik ve bağımsızlıkla ilgilidir. Muhtemelen en önemli bulgu karşılaştırma grubundaki katılımcılardan %30'unun 18 aylık süreçte ölmüş olmasıydı. Deney grubunda ise bu süreçte katılımcıların sadece %15'i ölmüştü.

Bu gibi araştırmalara en önemli eleştiri Langer ve Rodin'in kendilerinden gelmiştir. Katılımcıların iyiliğinin söz konusu olduğu herhangi bir ortamda araştırmacıların müdahalelerinin sonuçları etik açıdan dikkatlice düşünülmelidir. Yaşlı kimselere yeni güç ve kontrol zeminleri sağlayıp araştırma bittikten sonra bu sorumluluğu onlardan geri almak katılımcılar için zararlı ve hatta tehlikeli olabilir. Aslında Schulz (1976) tarafından yapılan bir çalışma bakım evinde konaklayan kişilerin, üniversite öğrencilerinin kendilerini ne zaman ziyaret edecekleri konusunda değişik derecelerde kontrol sahibi olmalarına izin vermiştir. Aynı Langer ve Rodin'in bulduğu gibi ziyaretin zamanı ve uzunluğu konusunda en çok kontrole sahip olan kişilerin işlevselliğinde anlamlı gelişme olmuştur. Ancak çalışma tamamlanıp da öğrenciler ziyareti kestiğinde, (araştırmacıların farkında olmadan yarattıkları) bu durum deney grubundaki katılımcıların sağlıklarında hiç artan kontrol koşuluna maruz kalmayan karşılaştırma grubuna göre büyük bir düşüşe yol açmıştır. Langer ve Rodin'in çalışmasında böyle olmamıştır, çünkü bütün katılımcılarda gündelik karar verme konusunda genel bir kontrol hissi gelişmiştir. O halde bu olumlu değişim, zaman içinde olumlu etkilerini sürdüren bir değişimdir.

210 Bölüm V İnsan Gelişimi

BULGULARIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Bu çalışmanın bulgularının önemine en iyi örnek muhtemelen aynı bakım evinde aynı konuklarla yapılan sonraki bir çalışmadır (Rodin & Langer, 1977). İlk çalışmalarından 18 ay sonra artan sorumluluk koşulunun herhangi bir uzun süreli etkisi olup olmadığına bakacakları takip çalışması için Arden House'a yeniden gitmişlerdir. Hala orada konaklayan katılımcıların doktorlarından ve hemşirelerinden puanlamaları alınmış ve konuklara yazarlardan biri (J. Rodin) tarafından psikoloji ve yaşlılık üzerine özel bir konuşma yapılmıştır. Orijinal koşullardaki katılımcılardan konuşmayı dikkatle dinleyenlerin sayısı kaydedilmiş ve sorulan soruların sıklığı ile türleri not edilmiştir.

Hemşirelerden alınan puanlamalar artan sorumluluk grubunun üstün durumunun devam ettiğini göstermiştir. Deney grubu için toplam puan ortalaması (bütün hastalar için toplanan puanların toplanıp ortalamasının alınması) 352.33 iken karşılaştırma grubu için 262.00'dır (bu fark oldukça anlamlıdır). Ayrıca doktorlardan alınan sağlık puanlamaları da, kontrol grubundaki konukların genel sağlık durumlarında hafif bir düşüşe karşılık deney grubunun genel sağlık düzeyinde bir artış olduğunu göstermiştir. Konferansa dikkatini veren konuk sayıları arasında anlamlı bir fark olmasa da soruların çoğu artan sorumluluk grubundaki katılımcılardan gelmiştir ve soruların bağlamı özerklik ve bağımsızlıkla ilgilidir. Muhtemelen en önemli bulgu karşılaştırma grubundaki katılımcılardan %30'unun 18 aylık süreçte ölmüş olmasıydı. Deney grubunda ise bu süreçte katılımcıların sadece %15'i ölmüştü.

Bu gibi araştırmalara en önemli eleştiri Langer ve Rodin'in kendilerinden gelmiştir. Katılımcıların iyiliğinin söz konusu olduğu herhangi bir ortamda araştırmacıların müdahalelerinin sonuçları etik açıdan dikkatlice düşünülmelidir. Yaşlı kimselere yeni güç ve kontrol zeminleri sağlayıp araştırma bittikten sonra bu sorumluluğu onlardan geri almak katılımcılar için zararlı ve hatta tehlikeli olabilir. Aslında Schulz (1976) tarafından yapılan bir çalışma bakım evinde konaklayan kişilerin, üniversite öğrencilerinin kendilerini ne zaman ziyaret edecekleri konusunda değişik derecelerde kontrol sahibi olmalarına izin vermiştir. Aynı Langer ve Rodin'in bulduğu gibi ziyaretin zamanı ve uzunluğu konusunda en çok kontrole sahip olan kişilerin işlevselliğinde anlamlı gelişme olmuştur. Ancak çalışma tamamlanıp da öğrenciler ziyareti kestiğinde, (araştırmacıların farkında olmadan yarattıkları) bu durum deney grubundaki katılımcıların sağlıklarında hiç artan kontrol koşuluna maruz kalmayan karşılaştırma grubuna göre büyük bir düşüşe yol açmıştır. Langer ve Rodin'in çalışmasında böyle olmamıştır, çünkü bütün katılımcılarda gündelik karar verme konusunda genel bir kontrol hissi gelişmiştir. O halde bu olumlu değişim, zaman içinde olumlu etkilerini sürdüren bir değişimdir.

210 Bölüm V İnsan Gelişimi

BULGULARIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Bu çalışmanın bulgularının önemine en iyi örnek muhtemelen aynı bakım evinde aynı konuklarla yapılan sonraki bir çalışmadır (Rodin & Langer, 1977). İlk çalışmalarından 18 ay sonra artan sorumluluk koşulunun herhangi bir uzun süreli etkisi olup olmadığına bakacakları takip çalışması için Arden House'a yeniden gitmişlerdir. Hala orada konaklayan katılımcıların doktorlarından ve hemşirelerinden puanlamaları alınmış ve konuklara yazarlardan biri (J. Rodin) tarafından psikoloji ve yaşlılık üzerine özel bir konuşma yapılmıştır. Orijinal koşullardaki katılımcılardan konuşmayı dikkatle dinleyenlerin sayısı kaydedilmiş ve sorulan soruların sıklığı ile türleri not edilmiştir.

Hemşirelerden alınan puanlamalar artan sorumluluk grubunun üstün durumunun devam ettiğini göstermiştir. Deney grubu için toplam puan ortalaması (bütün hastalar için toplanan puanların toplanıp ortalamasının alınması) 352.33 iken karşılaştırma grubu için 262.00'dır (bu fark oldukça anlamlıdır). Ayrıca doktorlardan alınan sağlık puanlamaları da, kontrol grubundaki konukların genel sağlık durumlarında hafif bir düşüşe karşılık deney grubunun genel sağlık düzeyinde bir artış olduğunu göstermiştir. Konferansa dikkatini veren konuk sayıları arasında anlamlı bir fark olmasa da soruların çoğu artan sorumluluk grubundaki katılımcılardan gelmiştir ve soruların bağlamı özerklik ve bağımsızlıkla ilgilidir. Muhtemelen en önemli bulgu karşılaştırma grubundaki katılımcılardan %30'unun 18 aylık süreçte ölmüş olmasıydı. Deney grubunda ise bu süreçte katılımcıların sadece %15'i ölmüştü.

Bu gibi araştırmalara en önemli eleştiri Langer ve Rodin'in kendilerinden gelmiştir. Katılımcıların iyiliğinin söz konusu olduğu herhangi bir ortamda araştırmacıların müdahalelerinin sonuçları etik açıdan dikkatlice düşünülmelidir. Yaşlı kimselere yeni güç ve kontrol zeminleri sağlayıp araştırma bittikten sonra bu sorumluluğu onlardan geri almak katılımcılar için zararlı ve hatta tehlikeli olabilir. Aslında Schulz (1976) tarafından yapılan bir çalışma bakım evinde konaklayan kişilerin, üniversite öğrencilerinin kendilerini ne zaman ziyaret edecekleri konusunda değişik derecelerde kontrol sahibi olmalarına izin vermiştir. Aynı Langer ve Rodin'in bulduğu gibi ziyaretin zamanı ve uzunluğu konusunda en çok kontrole sahip olan kişilerin işlevselliğinde anlamlı gelişme olmuştur. Ancak çalışma tamamlanıp da öğrenciler ziyareti kestiğinde, (araştırmacıların farkında olmadan yarattıkları) bu durum deney grubundaki katılımcıların sağlıklarında hiç artan kontrol koşuluna maruz kalmayan karşılaştırma grubuna göre büyük bir düşüşe yol açmıştır. Langer ve Rodin'in çalışmasında böyle olmamıştır, çünkü bütün katılımcılarda gündelik karar verme konusunda genel bir kontrol hissi gelişmiştir. O halde bu olumlu değişim, zaman içinde olumlu etkilerini sürdüren bir değişimdir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Daha önce bahsedildiği gibi kişinin hayatı üzerindeki kişisel gücü ve kontrolü, mutlu ve üretken bir yaşam için anahtar faktörü teşkil etmektedir. İleri yaşlar, bu gücün kaybolma potansiyelinin bulunduğu zamanlardır. Langer ve Rodin'in çalışmaları ile Judith Rodin'in sonrasındaki çalışmaları (bkz. Rodin, 1986), ne kadar fazla kontrole sahipsek yaşlanma sürecimizin o kadar sağlıklı, mutlu ve pürüzsüz geçeceğini açıkça göstermiştir. Günümüzde bile bakım evlerinde, devletin bakım evlerine yetkilendirme sertifikası verdiği yerlerde, hastanelerde ve diğer kurumsal ortamlarda yaşlı kimselerin seçim gücünü, kişisel gücünü ve kontrolünü artırmasından ve buna cesaretlendirmesinden anlaşılacağı gibi bu farkındalık artmaya devam etmektedir.

Langer ve Rodin'in 1976'daki araştırmasını içeren pek çok çalışma da yaşlandığımız zaman kişisel gücün önemini ve ona olan ihtiyacımızı göstermeye devam etmiştir. Örneğin, 2003 yılında yapılan ve Almanya'da yaşlı bakımevlerinde yaşlılar arasındaki depresyonu inceleyen bir çalışmada, özgürlük ve kişisel seçim algısının eksikliğinin depresif belirtiler, fiziksel sağlıkta zayıflık ve sosyal destek eksikliğinin yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Krampe ve ark., 2003). Yazarlar "yaşlı evleri sakinlerinin depresyona yönelik önlem ve terapilerin hem istemli öz-düzenlemeye (kişisel seçime) teşvik hem de algılanan özgürlüğün geliştirilmesini içermesi gerektiği, çünkü bu faktörlerin bağımsız bir şekilde depresyon açıklamasına katkıda bulunduğu" (s. 117) sonucuna varmışlardır.

Langer ve Rodin tarafından incelenen meseleler üzerine yapılan, onların ilk çalışmasını temel alan araştırmalar artmaktadır. "Born to Choose: Origins and Value of the Need for Control" (Seçmek İçin Doğmak: Kontrol İhtiyacının Kökenleri ve Önemi) isimli, 2010 yılında yapılan bir çalışma insanların çevreleri üzerinde kontrol kullanma yeteneğinin ve kendi eylemlerinin çıktıları üzerinde kişisel seçim algılayabilmelerinin sadece psikolojik sağlıkla ilgili olmayıp biyolojik yapımızda da doğuştan var olabileceğini öne sürmüştür (Leotti, Iyengar ve Ochsner, 2010).

Bu biyolojik zorunluluk tamamen *seçim yapmakla* ve verilen bir durumda bilinçli karar verebilme yeteneğimizle ilgili görünmektedir. İnsanlardan, hayvanlardan ve beyin tarama araştırma modellerinden elde edilen artan kanıtlar, kontrolün, milyonlarca yıl süren evrimle modern insana aktarılan *yaşamsal bir mekanizma* olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, ilk insanlardan seçim yapabilen ve çevresi üzerinde kontrol kullanabilenlerin hayatta kalmış olması ve "kontrol genlerini" bir sonraki nesle aktarmış olması kuvvetle muhtemeldir. Bu gen aktarımı devam etmiş olup günümüzde bizlerde bile mevcuttur. Bulgular, seçim ve kontrolün ortadan kaldırılmasını takiben stres oluştuğunu

Okuma 20 Kontrol Elinde ve Halinden Memnun! 211

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Daha önce bahsedildiği gibi kişinin hayatı üzerindeki kişisel gücü ve kontrolü, mutlu ve üretken bir yaşam için anahtar faktörü teşkil etmektedir. İleri yaşlar, bu gücün kaybolma potansiyelinin bulunduğu zamanlardır. Langer ve Rodin'in çalışmaları ile Judith Rodin'in sonrasındaki çalışmaları (bkz. Rodin, 1986), ne kadar fazla kontrole sahipsek yaşlanma sürecimizin o kadar sağlıklı, mutlu ve pürüzsüz geçeceğini açıkça göstermiştir. Günümüzde bile bakım evlerinde, devletin bakım evlerine yetkilendirme sertifikası verdiği yerlerde, hastanelerde ve diğer kurumsal ortamlarda yaşlı kimselerin seçim gücünü, kişisel gücünü ve kontrolünü artırmasından ve buna cesaretlendirmesinden anlaşılacağı gibi bu farkındalık artmaya devam etmektedir.

Langer ve Rodin'in 1976'daki araştırmasını içeren pek çok çalışma da yaşlandığımız zaman kişisel gücün önemini ve ona olan ihtiyacımızı göstermeye devam etmiştir. Örneğin, 2003 yılında yapılan ve Almanya'da yaşlı bakımevlerinde yaşlılar arasındaki depresyonu inceleyen bir çalışmada, özgürlük ve kişisel seçim algısının eksikliğinin depresif belirtiler, fiziksel sağlıkta zayıflık ve sosyal destek eksikliğinin yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Krampe ve ark., 2003). Yazarlar "yaşlı evleri sakinlerinin depresyona yönelik önlem ve terapilerin hem istemli öz-düzenlemeye (kişisel seçime) teşvik hem de algılanan özgürlüğün geliştirilmesini içermesi gerektiği, çünkü bu faktörlerin bağımsız bir şekilde depresyon açıklamasına katkıda bulunduğu" (s. 117) sonucuna varmışlardır.

Langer ve Rodin tarafından incelenen meseleler üzerine yapılan, onların ilk çalışmasını temel alan araştırmalar artmaktadır. "Born to Choose: Origins and Value of the Need for Control" (Seçmek İçin Doğmak: Kontrol İhtiyacının Kökenleri ve Önemi) isimli, 2010 yılında yapılan bir çalışma insanların çevreleri üzerinde kontrol kullanma yeteneğinin ve kendi eylemlerinin çıktıları üzerinde kişisel seçim algılayabilmelerinin sadece psikolojik sağlıkla ilgili olmayıp biyolojik yapımızda da doğuştan var olabileceğini öne sürmüştür (Leotti, Iyengar ve Ochsner, 2010).

Bu biyolojik zorunluluk tamamen *seçim yapmakla* ve verilen bir durumda bilinçli karar verebilme yeteneğimizle ilgili görünmektedir. İnsanlardan, hayvanlardan ve beyin tarama araştırma modellerinden elde edilen artan kanıtlar, kontrolün, milyonlarca yıl süren evrimle modern insana aktarılan *yaşamsal bir mekanizma* olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, ilk insanlardan seçim yapabilen ve çevresi üzerinde kontrol kullanabilenlerin hayatta kalmış olması ve "kontrol genlerini" bir sonraki nesle aktarmış olması kuvvetle muhtemeldir. Bu gen aktarımı devam etmiş olup günümüzde bizlerde bile mevcuttur. Bulgular, seçim ve kontrolün ortadan kaldırılmasını takiben stres oluştuğunu

göstermektedir. Aşırı uç bir örnek olarak fiziksel olarak alıkonduğunuzu (zapt edildiğinizi, bağlandığınızı vb.) düşünün. Bu alıkonma size fiziksel olarak zarar vermediği halde alıkonmuş olma başlı başına kalp atışında artma, kan basıncının yükselmesi ve adrenalin salgılanması gibi en güçlü stres tepkileriyle sonuçlanır. Kontrol kaybına verilen bu "doğal" tepkiyi daha ileri boyutta gösterirsek, aynı tür alıkonma durumlarında hayvanlar tarafından da birebir aynı tepkiler gösterilmektedir.

SON SÖZ

Kişisel güç ve kontrol sadece mutluluğunuzu etkilemekle kalmayıp sizi daha sağlıklı yapar ve bunların yokluğu sizi mutsuz ve hatta hasta edebilir. Langer ve Rodin'in fikirlerini kolaylıkla kendi hayatınıza uygulayabilirsiniz. Bir anlığına kendi davranışınız üzerinde çok az kişisel kontrol kullanmanıza izin verilen olayları, ortamları ve deneyimleri; yani sizi belirli şekilde davranmaya *zorlayan* durumları düşünün. Muhtemelen bu deneyimleri özgürce ne yapacağınızı ve nasıl davranacağınızı seçebildiğiniz deneyimlere göre daha rahatsız edici, daha nahoş ve anlamlı ölçüde daha az zevkli olarak hatırlarsanız. Çoğu yaşam ortamında kendinizin ve başkalarının davranışları üzerindeki seçim düzeyinizi arttırmak, açıkça peşinden koşmaya değer bir amaçtır.

Glass, C., & Singer, J. (1972). *Urban stress: Experiments on noise and social stressors*. New York: Academic Press.

Krampe, H., Hautzinger, M., Ehrenreich, H., & Kroner-Herwig, B. (2003). Depression among elderly living in senior citizen homes: Investigation of a multifactorial model of depression. *Zeitschrift fur klinische psychologie und psychotherapie, 32,* 117–128.

Leotti, L., Iyengar, S., & Ochsner, K., (2010). Born to choose: The origins and value of the need for control, *Trends in Cognitive Sciences, 14,* 457–463.

Rodin, J. (1986). Aging and health: Effects of the sense of control. *Science, 233,* 1271–1276.

Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology, 35,* 897–902.

Rodin, J., Solomon, S., & Metcalf, J. (1979). Role of control in mediating perceptions of density. *Journal of Personality and Social Psychology, 36,* 988–999.

Schulz, R. (1976). Effects of control and predictability on the psychological well-being of the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology, 33,* 563–573.

212 Bölüm V İnsan Gelişimi

göstermektedir. Aşırı uç bir örnek olarak fiziksel olarak alıkonduğunuzu (zapt edildiğinizi, bağlandığınızı vb.) düşünün. Bu alıkonma size fiziksel olarak zarar vermediği halde alıkonmuş olma başlı başına kalp atışında artma, kan basıncının yükselmesi ve adrenalin salgılanması gibi en güçlü stres tepkileriyle sonuçlanır. Kontrol kaybına verilen bu "doğal" tepkiyi daha ileri boyutta gösterirsek, aynı tür alıkonma durumlarında hayvanlar tarafından da birebir aynı tepkiler gösterilmektedir.

SON SÖZ

Kişisel güç ve kontrol sadece mutluluğunuzu etkilemekle kalmayıp sizi daha sağlıklı yapar ve bunların yokluğu sizi mutsuz ve hatta hasta edebilir. Langer ve Rodin'in fikirlerini kolaylıkla kendi hayatınıza uygulayabilirsiniz. Bir anlığına kendi davranışınız üzerinde çok az kişisel kontrol kullanmanıza izin verilen olayları, ortamları ve deneyimleri; yani sizi belirli şekilde davranmaya *zorlayan* durumları düşünün. Muhtemelen bu deneyimleri özgürce ne yapacağınızı ve nasıl davranacağınızı seçebildiğiniz deneyimlere göre daha rahatsız edici, daha nahoş ve anlamlı ölçüde daha az zevkli olarak hatırlarsanız. Çoğu yaşam ortamında kendinizin ve başkalarının davranışları üzerindeki seçim düzeyinizi arttırmak, açıkça peşinden koşmaya değer bir amaçtır.

Glass, C., & Singer, J. (1972). *Urban stress: Experiments on noise and social stressors*. New York: Academic Press.

Krampe, H., Hautzinger, M., Ehrenreich, H., & Kroner-Herwig, B. (2003). Depression among elderly living in senior citizen homes: Investigation of a multifactorial model of depression. *Zeitschrift fur klinische psychologie und psychotherapie, 32,* 117–128.

Leotti, L., Iyengar, S., & Ochsner, K., (2010). Born to choose: The origins and value of the need for control, *Trends in Cognitive Sciences, 14,* 457–463.

Rodin, J. (1986). Aging and health: Effects of the sense of control. *Science, 233,* 1271–1276.

Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology, 35,* 897–902.

Rodin, J., Solomon, S., & Metcalf, J. (1979). Role of control in mediating perceptions of density. *Journal of Personality and Social Psychology, 36,* 988–999.

Schulz, R. (1976). Effects of control and predictability on the psychological well-being of the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology, 33,* 563–573.

Bölüm

VI

DUYGU VE MOTİVASYON

Okuma 21 CİNSEL BİR MOTİVASYON
Okuma 22 HER ŞEYİ YÜZÜNDEN OKUYABİLİRİM!
Okuma 23 DUYGULARINIZI İZLEMEK Mİ?
Okuma 24 AHENKSİZ DÜŞÜNCELER

Kitabın bu kısmı içsel yaşantılarımız olan duygu ve motivasyonla ilgilidir. Psikolog olmayan pek çok insan bu meseleleri bilimsel olarak araştırmakta zorluk çekmektedir. Popüler bir inanış duygu ve motivasyonlarımızın öylece *oluşuverdiklerini*, bunlar üzerinde pek kontrolümüz olmadığını ve doğuştan getirdiğimiz standart ekipmanımızın bir parçası olduklarını öne sürmektedir. Ancak duygularınızın nereden geldiği ve hissettiklerinizin yaptığınız davranışlara nasıl sebep olduğu gibi meseleler psikologları her zaman büyülemiştir. Duygu ve motivasyonun, davranış üzerinde temel ve güçlü etkiler olup çok sayıda araştırma duygu ve motivasyonu anlamamıza olanak sağlamaktadır.

Bu kısımdaki ilk çalışma ünlü araştırma ekibi Masters ve Johnson'ın 1960 yılında başlattıkları cinsel tepki çalışmalarıyla ilgilidir ve sizi şaşırtabilir. Bu çalışmaya burada yer verilmesinin sebebi insanların cinsel his ve davranışlarının, kuvvetli motivasyonel güç olarak işlev görebilen duygularımızın, cinsel his ve davranışlardan fazlasıyla etkileniyor oluşudur. İkinci okuma duygusal yüz ifadeleri hakkındaki meşhur ve etkileyici bir çalışmayı incelemekte olup temel duygulara ilişkin yüz ifadelerimizin dünya çapındaki bütün kültürlerde aynı olduğunu göstermektedir. Bu kısımdaki üçüncü çalışma bilim adamlarının, duygu durumunuzdaki belirli değişiklikler sırasında –örneğin yalan söylerken– beyninizin nasıl işlediğini izleme konusundaki yeni büyüleyici yeteneğini sunmaktadır. Dördüncü okuma ise motivasyon alanındaki en ünlüsü değilse bile, en ünlü alanlardan birini, yani *bilişsel çelişki* diye adlandırılan psikolojik olayın orijinal bir kanıtını deneyimlemenize olanak sağlamaktadır.

Bölüm

VI

DUYGU VE MOTİVASYON

Okuma 21 CİNSEL BİR MOTİVASYON
Okuma 22 HER ŞEYİ YÜZÜNDEN OKUYABİLİRİM!
Okuma 23 DUYGULARINIZI İZLEMEK Mİ?
Okuma 24 AHENKSİZ DÜŞÜNCELER

Kitabın bu kısmı içsel yaşantılarımız olan duygu ve motivasyonla ilgilidir. Psikolog olmayan pek çok insan bu meseleleri bilimsel olarak araştırmakta zorluk çekmektedir. Popüler bir inanış duygu ve motivasyonlarımızın öylece *oluşuverdiklerini*, bunlar üzerinde pek kontrolümüz olmadığını ve doğuştan getirdiğimiz standart ekipmanımızın bir parçası olduklarını öne sürmektedir. Ancak duygularınızın nereden geldiği ve hissettiklerinizin yaptığınız davranışlara nasıl sebep olduğu gibi meseleler psikologları her zaman büyülemiştir. Duygu ve motivasyonun, davranış üzerinde temel ve güçlü etkiler olup çok sayıda araştırma duygu ve motivasyonu anlamamıza olanak sağlamaktadır.

Bu kısımdaki ilk çalışma ünlü araştırma ekibi Masters ve Johnson'ın 1960 yılında başlattıkları cinsel tepki çalışmalarıyla ilgilidir ve sizi şaşırtabilir. Bu çalışmaya burada yer verilmesinin sebebi insanların cinsel his ve davranışlarının, kuvvetli motivasyonel güç olarak işlev görebilen duygularımızın, cinsel his ve davranışlardan fazlasıyla etkileniyor oluşudur. İkinci okuma duygusal yüz ifadeleri hakkındaki meşhur ve etkileyici bir çalışmayı incelemekte olup temel duygulara ilişkin yüz ifadelerimizin dünya çapındaki bütün kültürlerde aynı olduğunu göstermektedir. Bu kısımdaki üçüncü çalışma bilim adamlarının, duygu durumunuzdaki belirli değişiklikler sırasında –örneğin yalan söylerken– beyninizin nasıl işlediğini izleme konusundaki yeni büyüleyici yeteneğini sunmaktadır. Dördüncü okuma ise motivasyon alanındaki en ünlüsü değilse bile, en ünlü alanlardan birini, yani *bilişsel çelişki* diye adlandırılan psikolojik olayın orijinal bir kanıtını deneyimlemenize olanak sağlamaktadır.

Bölüm

VI

DUYGU VE MOTİVASYON

Okuma 21 CİNSEL BİR MOTİVASYON
Okuma 22 HER ŞEYİ YÜZÜNDEN OKUYABİLİRİM!
Okuma 23 DUYGULARINIZI İZLEMEK Mİ?
Okuma 24 AHENKSİZ DÜŞÜNCELER

Kitabın bu kısmı içsel yaşantılarımız olan duygu ve motivasyonla ilgilidir. Psikolog olmayan pek çok insan bu meseleleri bilimsel olarak araştırmakta zorluk çekmektedir. Popüler bir inanış duygu ve motivasyonlarımızın öylece *oluşuverdiklerini*, bunlar üzerinde pek kontrolümüz olmadığını ve doğuştan getirdiğimiz standart ekipmanımızın bir parçası olduklarını öne sürmektedir. Ancak duygularınızın nereden geldiği ve hissettiklerinizin yaptığınız davranışlara nasıl sebep olduğu gibi meseleler psikologları her zaman büyülemiştir. Duygu ve motivasyonun, davranış üzerinde temel ve güçlü etkiler olup çok sayıda araştırma duygu ve motivasyonu anlamamıza olanak sağlamaktadır.

Bu kısımdaki ilk çalışma ünlü araştırma ekibi Masters ve Johnson'ın 1960 yılında başlattıkları cinsel tepki çalışmalarıyla ilgilidir ve sizi şaşırtabilir. Bu çalışmaya burada yer verilmesinin sebebi insanların cinsel his ve davranışlarının, kuvvetli motivasyonel güç olarak işlev görebilen duygularımızın, cinsel his ve davranışlardan fazlasıyla etkileniyor oluşudur. İkinci okuma duygusal yüz ifadeleri hakkındaki meşhur ve etkileyici bir çalışmayı incelemekte olup temel duygulara ilişkin yüz ifadelerimizin dünya çapındaki bütün kültürlerde aynı olduğunu göstermektedir. Bu kısımdaki üçüncü çalışma bilim adamlarının, duygu durumunuzdaki belirli değişiklikler sırasında –örneğin yalan söylerken– beyninizin nasıl işlediğini izleme konusundaki yeni büyüleyici yeteneğini sunmaktadır. Dördüncü okuma ise motivasyon alanındaki en ünlüsü değilse bile, en ünlü alanlardan birini, yani *bilişsel çelişki* diye adlandırılan psikolojik olayın orijinal bir kanıtını deneyimlemenize olanak sağlamaktadır.

Okuma 21: CİNSEL BİR MOTİVASYON

Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response* (İnsanda cinsel tepki). Boston: Little, Brown.

Çok farkında olmasak da, insan cinselliği oldukça psikolojik bir olgudur. Pek çok insan mantıken cinsel davranış çalışmalarını biyoloji veya fizyoloji disiplinlerine ait olarak görebilir; ki zaten bu bilimler kesinlikle çeşitli şekillerde konuyla bağlantılı olup çoğu hayvanın cinsel davranışlarının temel odak noktasıdırlar. Ancak insanlar için cinsel aktivite bu süreçler kadar *psikolojik* bir süreçtir. Bir düşünün: Cinsel çekicilik, cinsel arzu ve cinsel işlevler bir yerde hep psikolojiye bağlanmaktadır. Bundan şüphe duyuyorsanız birkaç bariz gerçeği göz önüne getirmeniz yeterlidir. Biliyorsunuz ki çoğu insan üreme dışında birçok sebeple cinsel davranışları sergilemektedir. Bu sebepler de genellikle psikolojiktir. Ayrıca bildiğimiz kadarıyla dünyada hipoaktif (düşük) cinsel arzu, orgazm problemleri, ereksiyon bozukluğu, erken boşalma, vajinismus gibi cinsel problemlerden muzdarip tek tür insandır. Bu problemlerin sebebi de sıklıkla psikolojiktir.

Ancak bunu söyledikten sonra bu tartışmanın başlangıcında bilmelisiniz ki cinsel problemlerin başarılı bir şekilde tedavisi kadar kendimizi cinsel varlıklar olarak ifade etmemiz de cinsel işlevimizin, yani insanda cinsel tepkinin *fizyolojisinin* açık ve kapsamlı bir şekilde kavranmasına bağlıdır. Masters ve Johnson da buradan yola çıkmışlardır.

1960'lara kadar insanların cinsel davranışlarıyla ilgili tanımlayıcı çalışmalar Alfred Kinsey tarafından 1940'ların sonunda ve 1950'lerin başında yayımlanan, Amerikalıların cinsel aktiviteleri üzerine geniş ölçekli anketlerden oluşmaktaydı. *Sexual Behavior in the Human Male (Erkeklerde Cinsel Davranış, 1948)* ve *Sexual Behavior in the Human Female (Kadınlarda Cinsel Davranış, 1953)* başlıklı meşhur Kinsey Raporlarında binlerce erkek ve kadına, cinsel ilişki sıklığından mastürbasyon alışkanlıklarına ve homoseksüel deneyimlere kadar pek çok alt başlığı içeren cinsel davranış ve tutumları sorulmuştur. Bu raporların yayımlanmasıyla insanlar aniden kendi cinsel yaşam tarzlarıyla karşılaştırabilecekleri ve bireysel cinsel davranışlarını ona göre değerlendirebilecekleri bir ölçüme sahip olmuşlardı. Kinsey Raporları insan cinselliğine ender rastlanır bir kapı aralamıştır ve yayınları da hala cinsel davranışa dair istatistiksel bilgi olarak atıf almaktadır. Kinsey'in çalışmaları önemli olmasına rağmen, yaptığı araştırmalar sadece insanların cinsel olarak ne yaptıklarını söylediklerine dair bilgi sağlamıştır. Cinsel davranışta bulunduğumuzda fiziksel olarak ne olduğu ve insanların cinsel problemler yaşadıklarında ne yapmaları gerektiği hakkında bildiklerimizde göze çarpan bir boşluk kalmıştır.

214 Bölüm VI *Duygu ve Motivasyon*

Okuma 21: CİNSEL BİR MOTİVASYON

Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response* (İnsanda cinsel tepki). Boston: Little, Brown.

Çok farkında olmasak da, insan cinselliği oldukça psikolojik bir olgudur. Pek çok insan mantıken cinsel davranış çalışmalarını biyoloji veya fizyoloji disiplinlerine ait olarak görebilir; ki zaten bu bilimler kesinlikle çeşitli şekillerde konuyla bağlantılı olup çoğu hayvanın cinsel davranışlarının temel odak noktasıdırlar. Ancak insanlar için cinsel aktivite bu süreçler kadar *psikolojik* bir süreçtir. Bir düşünün: Cinsel çekicilik, cinsel arzu ve cinsel işlevler bir yerde hep psikolojiye bağlanmaktadır. Bundan şüphe duyuyorsanız birkaç bariz gerçeği göz önüne getirmeniz yeterlidir. Biliyorsunuz ki çoğu insan üreme dışında birçok sebeple cinsel davranışları sergilemektedir. Bu sebepler de genellikle psikolojiktir. Ayrıca bildiğimiz kadarıyla dünyada hipoaktif (düşük) cinsel arzu, orgazm problemleri, ereksiyon bozukluğu, erken boşalma, vajinismus gibi cinsel problemlerden muzdarip tek tür insandır. Bu problemlerin sebebi de sıklıkla psikolojiktir.

Ancak bunu söyledikten sonra bu tartışmanın başlangıcında bilmelisiniz ki cinsel problemlerin başarılı bir şekilde tedavisi kadar kendimizi cinsel varlıklar olarak ifade etmemiz de cinsel işlevimizin, yani insanda cinsel tepkinin *fizyolojisinin* açık ve kapsamlı bir şekilde kavranmasına bağlıdır. Masters ve Johnson da buradan yola çıkmışlardır.

1960'lara kadar insanların cinsel davranışlarıyla ilgili tanımlayıcı çalışmalar Alfred Kinsey tarafından 1940'ların sonunda ve 1950'lerin başında yayımlanan, Amerikalıların cinsel aktiviteleri üzerine geniş ölçekli anketlerden oluşmaktaydı. *Sexual Behavior in the Human Male (Erkeklerde Cinsel Davranış, 1948)* ve *Sexual Behavior in the Human Female (Kadınlarda Cinsel Davranış, 1953)* başlıklı meşhur Kinsey Raporlarında binlerce erkek ve kadına, cinsel ilişki sıklığından mastürbasyon alışkanlıklarına ve homoseksüel deneyimlere kadar pek çok alt başlığı içeren cinsel davranış ve tutumları sorulmuştur. Bu raporların yayımlanmasıyla insanlar aniden kendi cinsel yaşam tarzlarıyla karşılaştırabilecekleri ve bireysel cinsel davranışlarını ona göre değerlendirebilecekleri bir ölçüme sahip olmuşlardı. Kinsey Raporları insan cinselliğine ender rastlanır bir kapı aralamıştır ve yayınları da hala cinsel davranışa dair istatistiksel bilgi olarak atıf almaktadır. Kinsey'in çalışmaları önemli olmasına rağmen, yaptığı araştırmalar sadece insanların cinsel olarak ne yaptıklarını söylediklerine dair bilgi sağlamıştır. Cinsel davranışta bulunduğumuzda fiziksel olarak ne olduğu ve insanların cinsel problemler yaşadıklarında ne yapmaları gerektiği hakkında bildiklerimizde göze çarpan bir boşluk kalmıştır.

214 Bölüm VI *Duygu ve Motivasyon*

Okuma 21: CİNSEL BİR MOTİVASYON

Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response* (İnsanda cinsel tepki). Boston: Little, Brown.

Çok farkında olmasak da, insan cinselliği oldukça psikolojik bir olgudur. Pek çok insan mantıken cinsel davranış çalışmalarını biyoloji veya fizyoloji disiplinlerine ait olarak görebilir; ki zaten bu bilimler kesinlikle çeşitli şekillerde konuyla bağlantılı olup çoğu hayvanın cinsel davranışlarının temel odak noktasıdırlar. Ancak insanlar için cinsel aktivite bu süreçler kadar *psikolojik* bir süreçtir. Bir düşünün: Cinsel çekicilik, cinsel arzu ve cinsel işlevler bir yerde hep psikolojiye bağlanmaktadır. Bundan şüphe duyuyorsanız birkaç bariz gerçeği göz önüne getirmeniz yeterlidir. Biliyorsunuz ki çoğu insan üreme dışında birçok sebeple cinsel davranışları sergilemektedir. Bu sebepler de genellikle psikolojiktir. Ayrıca bildiğimiz kadarıyla dünyada hipoaktif (düşük) cinsel arzu, orgazm problemleri, ereksiyon bozukluğu, erken boşalma, vajinismus gibi cinsel problemlerden muzdarip tek tür insandır. Bu problemlerin sebebi de sıklıkla psikolojiktir.

Ancak bunu söyledikten sonra bu tartışmanın başlangıcında bilmelisiniz ki cinsel problemlerin başarılı bir şekilde tedavisi kadar kendimizi cinsel varlıklar olarak ifade etmemiz de cinsel işlevimizin, yani insanda cinsel tepkinin *fizyolojisinin* açık ve kapsamlı bir şekilde kavranmasına bağlıdır. Masters ve Johnson da buradan yola çıkmışlardır.

1960'lara kadar insanların cinsel davranışlarıyla ilgili tanımlayıcı çalışmalar Alfred Kinsey tarafından 1940'ların sonunda ve 1950'lerin başında yayımlanan, Amerikalıların cinsel aktiviteleri üzerine geniş ölçekli anketlerden oluşmaktaydı. *Sexual Behavior in the Human Male (Erkeklerde Cinsel Davranış, 1948)* ve *Sexual Behavior in the Human Female (Kadınlarda Cinsel Davranış, 1953)* başlıklı meşhur Kinsey Raporlarında binlerce erkek ve kadına, cinsel ilişki sıklığından mastürbasyon alışkanlıklarına ve homoseksüel deneyimlere kadar pek çok alt başlığı içeren cinsel davranış ve tutumları sorulmuştur. Bu raporların yayımlanmasıyla insanlar aniden kendi cinsel yaşam tarzlarıyla karşılaştırabilecekleri ve bireysel cinsel davranışlarını ona göre değerlendirebilecekleri bir ölçüme sahip olmuşlardı. Kinsey Raporları insan cinselliğine ender rastlanır bir kapı aralamıştır ve yayınları da hala cinsel davranışa dair istatistiksel bilgi olarak atıf almaktadır. Kinsey'in çalışmaları önemli olmasına rağmen, yaptığı araştırmalar sadece insanların cinsel olarak ne yaptıklarını söylediklerine dair bilgi sağlamıştır. Cinsel davranışta bulunduğumuzda fiziksel olarak ne olduğu ve insanların cinsel problemler yaşadıklarında ne yapmaları gerektiği hakkında bildiklerimizde göze çarpan bir boşluk kalmıştır.

214 Bölüm VI *Duygu ve Motivasyon*

Okuma 21: CİNSEL BİR MOTİVASYON

Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response* (İnsanda cinsel tepki). Boston: Little, Brown.

Çok farkında olmasak da, insan cinselliği oldukça psikolojik bir olgudur. Pek çok insan mantıken cinsel davranış çalışmalarını biyoloji veya fizyoloji disiplinlerine ait olarak görebilir; ki zaten bu bilimler kesinlikle çeşitli şekillerde konuyla bağlantılı olup çoğu hayvanın cinsel davranışlarının temel odak noktasıdırlar. Ancak insanlar için cinsel aktivite bu süreçler kadar *psikolojik* bir süreçtir. Bir düşünün: Cinsel çekicilik, cinsel arzu ve cinsel işlevler bir yerde hep psikolojiye bağlanmaktadır. Bundan şüphe duyuyorsanız birkaç bariz gerçeği göz önüne getirmeniz yeterlidir. Biliyorsunuz ki çoğu insan üreme dışında birçok sebeple cinsel davranışları sergilemektedir. Bu sebepler de genellikle psikolojiktir. Ayrıca bildiğimiz kadarıyla dünyada hipoaktif (düşük) cinsel arzu, orgazm problemleri, ereksiyon bozukluğu, erken boşalma, vajinismus gibi cinsel problemlerden muzdarip tek tür insandır. Bu problemlerin sebebi de sıklıkla psikolojiktir.

Ancak bunu söyledikten sonra bu tartışmanın başlangıcında bilmelisiniz ki cinsel problemlerin başarılı bir şekilde tedavisi kadar kendimizi cinsel varlıklar olarak ifade etmemiz de cinsel işlevimizin, yani insanda cinsel tepkinin *fizyolojisinin* açık ve kapsamlı bir şekilde kavranmasına bağlıdır. Masters ve Johnson da buradan yola çıkmışlardır.

1960'lara kadar insanların cinsel davranışlarıyla ilgili tanımlayıcı çalışmalar Alfred Kinsey tarafından 1940'ların sonunda ve 1950'lerin başında yayımlanan, Amerikalıların cinsel aktiviteleri üzerine geniş ölçekli anketlerden oluşmaktaydı. *Sexual Behavior in the Human Male (Erkeklerde Cinsel Davranış, 1948)* ve *Sexual Behavior in the Human Female (Kadınlarda Cinsel Davranış, 1953)* başlıklı meşhur Kinsey Raporlarında binlerce erkek ve kadına, cinsel ilişki sıklığından mastürbasyon alışkanlıklarına ve homoseksüel deneyimlere kadar pek çok alt başlığı içeren cinsel davranış ve tutumları sorulmuştur. Bu raporların yayımlanmasıyla insanlar aniden kendi cinsel yaşam tarzlarıyla karşılaştırabilecekleri ve bireysel cinsel davranışlarını ona göre değerlendirebilecekleri bir ölçüme sahip olmuşlardı. Kinsey Raporları insan cinselliğine ender rastlanır bir kapı aralamıştır ve yayınları da hala cinsel davranışa dair istatistiksel bilgi olarak atıf almaktadır. Kinsey'in çalışmaları önemli olmasına rağmen, yaptığı araştırmalar sadece insanların cinsel olarak ne yaptıklarını söylediklerine dair bilgi sağlamıştır. Cinsel davranışta bulunduğumuzda fiziksel olarak ne olduğu ve insanların cinsel problemler yaşadıklarında ne yapmaları gerektiği hakkında bildiklerimizde göze çarpan bir boşluk kalmıştır.

Burada Masters ve Johnson devreye girmiştir. Bu isimler insan cinselliğiyle eş anlamlı hale gelmiş ve dünya çapında milyonlarca kişi tarafından tanınmıştır. 1960'lara girildiğinde Birleşik Devletler günümüzde "cinsel devrim" olarak bilinen dönem başlamıştır. Meydana gelen kapsamlı sosyal değişiklikler, cinsel hayatımızın daha önce mümkün olmayan, açık ve dürüst bir şekilde bilimsel olarak incelenmesine fırsat sunmuştur. 1960'lara kadar Masters ve Johnson'ın projesine sosyal ve finansal her desteğin esirgenmesi şöyle dursun, cinsel davranışın gizli, saklı bir şey olduğunu ve kesinlikle tartışma konusu olmadığını söyleyen Viktorya dönemi mesajları bitmek bilmiyordu. Ancak erkekler ve kadınlar, cinsel hisleri ve arzuları olan cinsel yaratıklar olduğumuz konusunda açıkça bilgilenmeye başladıkça sosyal ortam sadece Masters ve Johnson'ın araştırmalarını kabul etmeye değil aynı zamanda kendisi talep etmeye de hazır hale gelmiştir. Artık davranışsal istatistikler yeterli gelmiyordu. İnsanlar cinsel uyarılmaya verdikleri fiziksel tepkileri öğrenmeye hazırdı.

Masters ve Johnson insanların cinsel tepkilerini çalışmaya başladığında sosyal ortamın durumu buydu. Bu tartışmanın konusu Masters ve Johnson'ın nihayetinde kitaba dönüşen ilk çalışmalarıdır. Her ne kadar bu çalışmalar 30 yıl öncesinde yapılmış olsa da cinsel davranışın psikolojisi hakkındaki bilgimizi etkilemeye devam etmektedir.

TEORİK ÖNERMELER

Masters ve Johnson'ın araştırmasındaki en önemli önerme, insan cinselliğini anlamak için insanların cinsel deneyimlerinin ne olduğuna dair algı ve inançlarını kaydetmekten ziyade cinsel uyarıma tepki olarak ortaya çıkan gerçek cinsel davranışların da çalışılmasının gerekliliğidir.

Masters ve Johnson'ın bu teoriyi öne sürmelerinde terapötik bir amaç güdülmüştür; o da insanların yaşayabilecekleri cinsel problemlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaçlarını şöyle dile getirmişlerdir:

> İki sorunun cevabı bulunmadan insanın cinsel davranışının temelleri kurulamaz: Erkekler ve kadınlar etkili bir cinsel uyarıma cevaben hangi fiziksel tepkileri geliştiriyorlar? Erkekler ve kadınlar etkili cinsel uyarıma neden bu şekillerde tepki veriyorlar? Eğer insanda cinsel yetersizliği başarılı bir şekilde tedavi etmek istiyorlarsa, tıp ve davranış uzmanları bu temel soruları cevaplamalıdır. (s.4)

Masters ve Johnson ayrıca bu amaçla birlikte, bu tür cevapların edinilebileceği tek yöntemin erkek ve kadınlarda cinsel tepkinin her aşamasında doğrudan sistematik gözlem ve psikolojik ölçümler yapma olduğunu da öne sürmüşlerdir.

Okuma 21 Cinsel Bir Motivasyon 215

Burada Masters ve Johnson devreye girmiştir. Bu isimler insan cinselliğiyle eş anlamlı hale gelmiş ve dünya çapında milyonlarca kişi tarafından tanınmıştır. 1960'lara girildiğinde Birleşik Devletler günümüzde "cinsel devrim" olarak bilinen dönem başlamıştır. Meydana gelen kapsamlı sosyal değişiklikler, cinsel hayatımızın daha önce mümkün olmayan, açık ve dürüst bir şekilde bilimsel olarak incelenmesine fırsat sunmuştur. 1960'lara kadar Masters ve Johnson'ın projesine sosyal ve finansal her desteğin esirgenmesi şöyle dursun, cinsel davranışın gizli, saklı bir şey olduğunu ve kesinlikle tartışma konusu olmadığını söyleyen Viktorya dönemi mesajları bitmek bilmiyordu. Ancak erkekler ve kadınlar, cinsel hisleri ve arzuları olan cinsel yaratıklar olduğumuz konusunda açıkça bilgilenmeye başladıkça sosyal ortam sadece Masters ve Johnson'ın araştırmalarını kabul etmeye değil aynı zamanda kendisi talep etmeye de hazır hale gelmiştir. Artık davranışsal istatistikler yeterli gelmiyordu. İnsanlar cinsel uyarılmaya verdikleri fiziksel tepkileri öğrenmeye hazırdı.

Masters ve Johnson insanların cinsel tepkilerini çalışmaya başladığında sosyal ortamın durumu buydu. Bu tartışmanın konusu Masters ve Johnson'ın nihayetinde kitaba dönüşen ilk çalışmalarıdır. Her ne kadar bu çalışmalar 30 yıl öncesinde yapılmış olsa da cinsel davranışın psikolojisi hakkındaki bilgimizi etkilemeye devam etmektedir.

TEORİK ÖNERMELER

Masters ve Johnson'ın araştırmasındaki en önemli önerme, insan cinselliğini anlamak için insanların cinsel deneyimlerinin ne olduğuna dair algı ve inançlarını kaydetmekten ziyade cinsel uyarıma tepki olarak ortaya çıkan gerçek cinsel davranışların da çalışılmasının gerekliliğidir.

Masters ve Johnson'ın bu teoriyi öne sürmelerinde terapötik bir amaç güdülmüştür; o da insanların yaşayabilecekleri cinsel problemlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaçlarını şöyle dile getirmişlerdir:

> İki sorunun cevabı bulunmadan insanın cinsel davranışının temelleri kurulamaz: Erkekler ve kadınlar etkili bir cinsel uyarıma cevaben hangi fiziksel tepkileri geliştiriyorlar? Erkekler ve kadınlar etkili cinsel uyarıma neden bu şekillerde tepki veriyorlar? Eğer insanda cinsel yetersizliği başarılı bir şekilde tedavi etmek istiyorlarsa, tıp ve davranış uzmanları bu temel soruları cevaplamalıdır. (s.4)

Masters ve Johnson ayrıca bu amaçla birlikte, bu tür cevapların edinilebileceği tek yöntemin erkek ve kadınlarda cinsel tepkinin her aşamasında doğrudan sistematik gözlem ve psikolojik ölçümler yapma olduğunu da öne sürmüşlerdir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Tahmin edebileceğiniz gibi bu tür bir araştırmada karşılaşılacak ilk engel katılımcı bulmaktır. Proje, laboratuvar ortamında yakından gözlemlenip izlenirken cinsel eylemlerde bulunacak gönüllüler bulmayı gerektirmiştir. Açıkçası araştırmacılar bu tür bir gerekliliğin genel popülasyonu temsil etmeyen katılımcılara sebep olacağından endişeliydi. Bir diğer endişe de araştırma laboratuvarının yabancı ve yapay ortamının, çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcıların olağan halleri gibi davranmamalarına yol açabileceğiydi.

Çalışmalarının ilk aşamalarında Masters ve Johnson katılımcı olarak fahişeleri tutmuşlardır. Daha ortalama ve tipik yaşam tarzları olan kişilerin katılmayı reddedecekleri varsayımına dayanarak bu karara varmışlardır. Yaklaşık 2 yıl boyunca geniş ölçüde sekiz kadın üç erkek fahişeyle çalışılmıştır. Araştırmacılar bu 11 katılımcının katkılarının, çalışma boyunca kullanılan yöntem ve araştırma tekniklerinin geliştirilmesinde çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Ancak bu katılımcılar insanlarda cinsel tepkiler üzerine kapsamlı bir araştırmanın dayandırılacağı bir grubu teşkil etmemekteydi. Çünkü bu kişilerin yaşam tarzları ve cinsel deneyimleri geniş bir popülasyonu temsil etmenin uzağından bile geçmiyordu. Bu nedenle araştırmacılar bu katılımcı grubundan elde edilecek sonuçların güvenilir bir şekilde insanların geneline uygulanamayacağını biliyorlardı. Dolayısıyla daha temsil edici bir katılımcı örneklemi bulmak zorunluydu. Araştırmacılar, ilk varsayımlarının aksine, tahmin ettikleri kadar zorlanmamışlardır.

TABLO 21-1 Katılımcıların Yaş, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyleri

YAŞ	ERKEK SAYISI	KADIN SAYISI	LİSE	ÜNİVERSİTE	MEZUN
18–20	2	0	2	0	0
21–30	182	120	86	132	84
31–40	137	111	72	98	78
41–50	27	42	18	29	22
51–60	23	19	15	15	12
61–70	8	14	7	11	4
71–80	3	4	3	3	1
81–90	0	2	0	2	0
Toplam	382	312	203	290	201

(ss.13-15'teki verilere dayanmaktadır.)

216 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

YÖNTEM

Katılımcılar

Tahmin edebileceğiniz gibi bu tür bir araştırmada karşılaşılacak ilk engel katılımcı bulmaktır. Proje, laboratuvar ortamında yakından gözlemlenip izlenirken cinsel eylemlerde bulunacak gönüllüler bulmayı gerektirmiştir. Açıkçası araştırmacılar bu tür bir gerekliliğin genel popülasyonu temsil etmeyen katılımcılara sebep olacağından endişeliydi. Bir diğer endişe de araştırma laboratuvarının yabancı ve yapay ortamının, çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcıların olağan halleri gibi davranmamalarına yol açabileceğiydi.

Çalışmalarının ilk aşamalarında Masters ve Johnson katılımcı olarak fahişeleri tutmuşlardır. Daha ortalama ve tipik yaşam tarzları olan kişilerin katılmayı reddedecekleri varsayımına dayanarak bu karara varmışlardır. Yaklaşık 2 yıl boyunca geniş ölçüde sekiz kadın üç erkek fahişeyle çalışılmıştır. Araştırmacılar bu 11 katılımcının katkılarının, çalışma boyunca kullanılan yöntem ve araştırma tekniklerinin geliştirilmesinde çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Ancak bu katılımcılar insanlarda cinsel tepkiler üzerine kapsamlı bir araştırmanın dayandırılacağı bir grubu teşkil etmemekteydi. Çünkü bu kişilerin yaşam tarzları ve cinsel deneyimleri geniş bir popülasyonu temsil etmenin uzağından bile geçmiyordu. Bu nedenle araştırmacılar bu katılımcı grubundan elde edilecek sonuçların güvenilir bir şekilde insanların geneline uygulanamayacağını biliyorlardı. Dolayısıyla daha temsil edici bir katılımcı örneklemi bulmak zorunluydu. Araştırmacılar, ilk varsayımlarının aksine, tahmin ettikleri kadar zorlanmamışlardır.

TABLO 21-1 Katılımcıların Yaş, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyleri

YAŞ	ERKEK SAYISI	KADIN SAYISI	LİSE	ÜNİVERSİTE	MEZUN
18–20	2	0	2	0	0
21–30	182	120	86	132	84
31–40	137	111	72	98	78
41–50	27	42	18	29	22
51–60	23	19	15	15	12
61–70	8	14	7	11	4
71–80	3	4	3	3	1
81–90	0	2	0	2	0
Toplam	382	312	203	290	201

(ss.13-15'teki verilere dayanmaktadır.)

216 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

YÖNTEM

Katılımcılar

Tahmin edebileceğiniz gibi bu tür bir araştırmada karşılaşılacak ilk engel katılımcı bulmaktır. Proje, laboratuvar ortamında yakından gözlemlenip izlenirken cinsel eylemlerde bulunacak gönüllüler bulmayı gerektirmiştir. Açıkçası araştırmacılar bu tür bir gerekliliğin genel popülasyonu temsil etmeyen katılımcılara sebep olacağından endişeliydi. Bir diğer endişe de araştırma laboratuvarının yabancı ve yapay ortamının, çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcıların olağan halleri gibi davranmamalarına yol açabileceğiydi.

Çalışmalarının ilk aşamalarında Masters ve Johnson katılımcı olarak fahişeleri tutmuşlardır. Daha ortalama ve tipik yaşam tarzları olan kişilerin katılmayı reddedecekleri varsayımına dayanarak bu karara varmışlardır. Yaklaşık 2 yıl boyunca geniş ölçüde sekiz kadın üç erkek fahişeyle çalışılmıştır. Araştırmacılar bu 11 katılımcının katkılarının, çalışma boyunca kullanılan yöntem ve araştırma tekniklerinin geliştirilmesinde çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Ancak bu katılımcılar insanlarda cinsel tepkiler üzerine kapsamlı bir araştırmanın dayandırılacağı bir grubu teşkil etmemekteydi. Çünkü bu kişilerin yaşam tarzları ve cinsel deneyimleri geniş bir popülasyonu temsil etmenin uzağından bile geçmiyordu. Bu nedenle araştırmacılar bu katılımcı grubundan elde edilecek sonuçların güvenilir bir şekilde insanların geneline uygulanamayacağını biliyorlardı. Dolayısıyla daha temsil edici bir katılımcı örneklemi bulmak zorunluydu. Araştırmacılar, ilk varsayımlarının aksine, tahmin ettikleri kadar zorlanmamışlardır.

TABLO 21-1 Katılımcıların Yaş, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyleri

YAŞ	ERKEK SAYISI	KADIN SAYISI	LİSE	ÜNİVERSİTE	MEZUN
18–20	2	0	2	0	0
21–30	182	120	86	132	84
31–40	137	111	72	98	78
41–50	27	42	18	29	22
51–60	23	19	15	15	12
61–70	8	14	7	11	4
71–80	3	4	3	3	1
81–90	0	2	0	2	0
Toplam	382	312	203	290	201

(ss.13-15'teki verilere dayanmaktadır.)

Masters ve Johnson geniş bir büyükşehirde akademik, tıbbi ve terapi ortamlarındaki tanıdıkları aracılığıyla yaygın bir sosyoekonomik ve eğitim skalasından büyük bir grup gönüllüye ulaşmışlardır. Sonuçta seçilen katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi demografik bilgileri Tablo 21-1'de özetlenmiştir. Çalışmaya katılma sebeplerini ve cinsel tepkisellik hakkında iletişim kurabilme yeteneklerini belirlemek amacıyla bütün katılımcılarla özenli görüşmeler yapılmıştır. Müstakbel katılımcılar ayrıca anatomik bir anormallik olmadığından emin olunması için fiziksel muayeneyi de kabul etmişlerdir.

Uygulamalar

İnsan bedeninin cinsel aktivite ve uyarılma sırasında fizyolojik tepkilerinin detaylıca çalışılması amacıyla çok çeşitli ölçüm ve gözlem yöntemleri gerekmekteydi. Bu yöntemler nabız, tansiyon ve solunum hızı gibi standart fizyolojik ölçümleri içermekteydi. Bunlara ek olarak belirli cinsel tepkiler gözlemlenip kaydedilecekti. Bunun için "çalışmaya katılanların cinsel aktiviteleri farklı zamanlarda elle ve makineyle manipülasyonu, kadın katılımcılarla pasif, üstte veya diz-göğüs pozisyonunda doğal birleşmeyi (cinsel ilişkiyi) ve pek çok kadın katılımcı için pasif veya diz-göğüs pozisyonunda yapay birleşmeyi içermekteydi" (s.21). Bütün bunlar, katılımcıların çeşitli pozisyonlarda bazen cinsel ilişkiye girerken; bazen de elle veya tepkinin net olarak kaydedilmesine izin verecek şekilde özel tasarlanmış mekanik aletlerle mastürbasyon yaparken gözlemlenip ölçüldüğü anlamına gelmektedir.

Fizikçiler tarafından tasarlanan bu özel aletler temel olarak, görüntüyü bozmadan içeriden gözleme imkan veren plastik yapay penislerdir. Bu aletlerin boyu kadının rahat edeceği şekilde ayarlanabilmekte ve tepki döngüsü süresince vajina içindeki derinlik ve hareket hızları tamamen kadınlar tarafından kontrol edilmektedir.

KATILIMCILARIN ORYANTASYONU VE RAHATI

Bütün bu beklentilerin, gözlemlerin ve aletlerin katılımcılarda bazı gerçek duygusal güçlükler yaratabileceğini tahmin edersiniz; ki Masters ve Johnson da bu potansiyel güçlüklerin gayet farkındaydılar. Katılımcıların çalışmanın prosedürüne rahat bir şekilde alışabilmeleri için şunlar sağlanmıştır:

> İlk olarak katılımcılar kimsenin görmediği araştırma alanlarında cinsel aktiviteye teşvik edilmiş, daha sonra bulundukları yapay çevrede iyice rahat hissedene kadar araştırma ekibinin de bulunduğu yerlerde devam etmişlerdir. Bu sürede tepkileri kaydetmeye girişilmemiştir... ta ki katılımcılar kendilerini güvende hissedip performans göstere-

Okuma 21 Cinsel Bir Motivasyon 217

Masters ve Johnson geniş bir büyükşehirde akademik, tıbbi ve terapi ortamlarındaki tanıdıkları aracılığıyla yaygın bir sosyoekonomik ve eğitim skalasından büyük bir grup gönüllüye ulaşmışlardır. Sonuçta seçilen katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi demografik bilgileri Tablo 21-1'de özetlenmiştir. Çalışmaya katılma sebeplerini ve cinsel tepkisellik hakkında iletişim kurabilme yeteneklerini belirlemek amacıyla bütün katılımcılarla özenli görüşmeler yapılmıştır. Müstakbel katılımcılar ayrıca anatomik bir anormallik olmadığından emin olunması için fiziksel muayeneyi de kabul etmişlerdir.

Uygulamalar

İnsan bedeninin cinsel aktivite ve uyarılma sırasında fizyolojik tepkilerinin detaylıca çalışılması amacıyla çok çeşitli ölçüm ve gözlem yöntemleri gerekmekteydi. Bu yöntemler nabız, tansiyon ve solunum hızı gibi standart fizyolojik ölçümleri içermekteydi. Bunlara ek olarak belirli cinsel tepkiler gözlemlenip kaydedilecekti. Bunun için "çalışmaya katılanların cinsel aktiviteleri farklı zamanlarda elle ve makineyle manipülasyonu, kadın katılımcılarla pasif, üstte veya diz-göğüs pozisyonunda doğal birleşmeyi (cinsel ilişkiyi) ve pek çok kadın katılımcı için pasif veya diz-göğüs pozisyonunda yapay birleşmeyi içermekteydi" (s.21). Bütün bunlar, katılımcıların çeşitli pozisyonlarda bazen cinsel ilişkiye girerken; bazen de elle veya tepkinin net olarak kaydedilmesine izin verecek şekilde özel tasarlanmış mekanik aletlerle mastürbasyon yaparken gözlemlenip ölçüldüğü anlamına gelmektedir.

Fizikçiler tarafından tasarlanan bu özel aletler temel olarak, görüntüyü bozmadan içeriden gözleme imkan veren plastik yapay penislerdir. Bu aletlerin boyu kadının rahat edeceği şekilde ayarlanabilmekte ve tepki döngüsü süresince vajina içindeki derinlik ve hareket hızları tamamen kadınlar tarafından kontrol edilmektedir.

KATILIMCILARIN ORYANTASYONU VE RAHATI

Bütün bu beklentilerin, gözlemlerin ve aletlerin katılımcılarda bazı gerçek duygusal güçlükler yaratabileceğini tahmin edersiniz; ki Masters ve Johnson da bu potansiyel güçlüklerin gayet farkındaydılar. Katılımcıların çalışmanın prosedürüne rahat bir şekilde alışabilmeleri için şunlar sağlanmıştır:

> İlk olarak katılımcılar kimsenin görmediği araştırma alanlarında cinsel aktiviteye teşvik edilmiş, daha sonra bulundukları yapay çevrede iyice rahat hissedene kadar araştırma ekibinin de bulunduğu yerlerde devam etmişlerdir. Bu sürede tepkileri kaydetmeye girişilmemiştir... ta ki katılımcılar kendilerini güvende hissedip performans göstere-

bileceklerinden emin olana kadar.... Bu eğitim dönemi çalışmanın amacının dürüstlüğüne ve kesin bir anonimlik sağladığına dair bir güven hissi oluşturmuştur. (ss.22-23)

Bazı katılımcılar yalnızca bir kayıt seansında bulunmuş, bazılarıysa etkin bir şekilde birkaç yıl katılımlarını sürdürmüşlerdir. Masters ve Johnson'ın, kitapta yer verilen ve buradaki tartışmanın konusu olan araştırmalarda kadınlarla yapılan gözlemlerin sayıca erkeklerden 3 kat fazla olduğu toplam 10,000 tam cinsel tepki döngüsü çalıştıkları tahmin edilmektedir. Kendi kelimeleriyle "erkeklerde toplam en az 2,500 orgazm (boşalma) deneyimine karşılık, araştırma programına çeşitli yönlerden işbirliği sağlayan kadın katılımcılar en az 7,500 tam cinsel tepki döngüsü deneyimlemişlerdir" (s.15).

SONUÇLAR

Masters ve Johnson insanlarda cinsel tepkiler hakkında zengin bilgiler keşfetmiş olup bunlardan bazıları sonraki sayfalarda özetlenecektir. Buna karşın araştırmalarının unutulmaması gereken bir başka yönü katılımcı örnekleminden elde ettikleri çoğu sonuçların pek çok insan için geçerli olduğudur. Tabi ki istisnalar vardır ama genel olarak herkesin cinsel uyarılmaya verdiği temel fizyolojik tepkiler benzerdir. Yine de Masters ve Johnson'ın ilk çalışmalarını okurken cinsel tutumları, duyguları, ahlakı, değerleri, tercihleri, yönelimleri, sevilen ve sevilmeyen şeyleri ele almadıklarını unutmamalısınız. Bu konular elbette herkes için benzer *değildir* ve insan cinselliğindeki uçsuz bucaksız ve fevkalade çeşitliliği yaratan bu konulardaki bireysel farklılıklarımızdır. Hadi Masters ve Johnson'ın en etkileyici bulgularına bir bakalım.

Cinsel Tepki Döngüsü

Yaklaşık 10.000 cinsel vaka çalıştıktan sonra Masters ve Johnson insanlarda cinsel tepkinin *insan cinsel tepki döngüsü* olarak adlandırdıkları dört evreye bölünebileceğini bulmuşlardır. Bu evreler uyarılma, plato, orgazm ve çözülmedir (Tablo 21-2). Araştırmacılar kitaplarında bu evrelerin keyfi olarak adlandırdığını belirtmişseler de, bu ayrım cinsel tepki tartışmasını daha kolay ve açık hale getirmiştir. Günümüzde akademik veya mesleki ortamlarda insanda cinsel tepkinin bu dört evreden bahsedilmeden tartışıldığına ender rastlanmaktadır.

Cinsel Anatomi

Masters ve Johnson'ın cinsel tepki üzerine araştırmalarıyla sağladıkları en büyük katkılardan biri cinsel efsanelerin yok edilmesi olmuştur. Bir de geniş bir

TABLO 21-2 Masters ve Johnson'ın Cinsel Tepki Döngüsü Evreleri

EVRE	KADIN TEPKİSİNİN ÖZETİ	ERKEK TEPKİSİNİN ÖZETİ
Uyarılma	İlk belirti: vajinal kayganlaşma. Klitoris başı sertleşir. Göğüs uçları sertleşir; göğüsler büyür. Vajina boyu uzar, vajinanın içten üçte ikilik kısmı genişler.	İlk belirti: penisin sertleşmesi. Ereksiyon zamanı değişir (kişiye, yaşa, alkol/uyuşturucu kullanımına, yorgunluğa, strese, vb. göre). Testis torbası vücuda doğru çekilir; testis yukarı çıkar. Dikkatin dağılması sonucu ereksiyon kaybolabilir ama genelde hızlıca toparlanır.
Plato	Vajinanın dıştan üçte birlik kısmı şişer, açılma %50'ye kadar azalır. Vajinanın içten üçte ikilik kısmı şişmeye devam eder. Klitoris vücuda ve içeri doğru çekilir. Kayganlaşma azalır. İç dudaklar kanla dolar ve rengi koyulaşır söz konusu orgazm yakındır. Kas gerilimi ve kan basıncı artar.	Tam ereksiyona erişilir; kolayca dağılmaz. Korona dikine genişler. Cowper bezi mezi sıvısı salgılar. Testisler yükselir, yuvarlaklaşır ve genişler, söz konusu orgasm yakındır. Kas gerilimi ve kan basıncı artar.
Orgazm	Özellikle alt vajinal duvarların arkasındaki kaslarda 0,8 saniye aralıklarla pelvik alan kasılmaya başlar. Rahim de ritmik olarak kasılır. Kas gerilimi bütün vücutta artar. Devam süresi 7,4 saniyeden 104,6 saniyeye kaydedilir. Uzunluk algılanan yoğunlukla eşit değildir.	0,8 saniye arayla pelvik kasılmalar başlar. Boşalma, meni çıkartılması, iki aşamadan oluşur: (1) emisyon (meni üretra soğanında oluşur, boşalmanın kaçınılmalığı hissinin üretimi); (2) ekspülsiyon (genital kasların kasılması, meninin üretra üzerinden dışarı itilmesi).
Çözülme	Klitoris, rahim, vajina, göğüs ucu, vb., uyarılma öncesi durumuna 1 dakikadan kısa sürede döner. Klitoris 5-10 dakika boyunca temasa hassas durumda kalır. Eğer kadın hiç orgazm yaşamamışsa bu durum birkaç saat sürebilir.	1 dakika içinde yaklaşık olarak %50 ereksiyon kaybı oluşur; kademeli olarak uyarılma öncesi duruma döner. Testis boyutu azalır ve alçalır. Testis torbası gevşer.

kesim tarafından yanlış anlaşılan ve araştırmacıların bu yanlışlığı gidermeye çalıştığı bir alan cinsel anatomiyle, yani penis ve vajinayla ilgilidir. Tarih boyunca erkekler tarafından ifade edilen en yaygın cinsel endişelerden biri penis boyudur. Masters ve Johnson pek çok penisle çalışmış ve nihayet bu endişelere bi-

Okuma 21 Cinsel Bir Motivasyon 219

TABLO 21-2 Masters ve Johnson'ın Cinsel Tepki Döngüsü Evreleri

EVRE	KADIN TEPKİSİNİN ÖZETİ	ERKEK TEPKİSİNİN ÖZETİ
Uyarılma	İlk belirti: vajinal kayganlaşma. Klitoris başı sertleşir. Göğüs uçları sertleşir; göğüsler büyür. Vajina boyu uzar, vajinanın içten üçte ikilik kısmı genişler.	İlk belirti: penisin sertleşmesi. Ereksiyon zamanı değişir (kişiye, yaşa, alkol/uyuşturucu kullanımına, yorgunluğa, strese, vb. göre). Testis torbası vücuda doğru çekilir; testis yukarı çıkar. Dikkatin dağılması sonucu ereksiyon kaybolabilir ama genelde hızlıca toparlanır.
Plato	Vajinanın dıştan üçte birlik kısmı şişer, açılma %50'ye kadar azalır. Vajinanın içten üçte ikilik kısmı şişmeye devam eder. Klitoris vücuda ve içeri doğru çekilir. Kayganlaşma azalır. İç dudaklar kanla dolar ve rengi koyulaşır söz konusu orgazm yakındır. Kas gerilimi ve kan basıncı artar.	Tam ereksiyona erişilir; kolayca dağılmaz. Korona dikine genişler. Cowper bezi mezi sıvısı salgılar. Testisler yükselir, yuvarlaklaşır ve genişler, söz konusu orgasm yakındır. Kas gerilimi ve kan basıncı artar.
Orgazm	Özellikle alt vajinal duvarların arkasındaki kaslarda 0,8 saniye aralıklarla pelvik alan kasılmaya başlar. Rahim de ritmik olarak kasılır. Kas gerilimi bütün vücutta artar. Devam süresi 7,4 saniyeden 104,6 saniyeye kaydedilir. Uzunluk algılanan yoğunlukla eşit değildir.	0,8 saniye arayla pelvik kasılmalar başlar. Boşalma, meni çıkartılması, iki aşamadan oluşur: (1) emisyon (meni üretra soğanında oluşur, boşalmanın kaçınılmalığı hissinin üretimi); (2) ekspülsiyon (genital kasların kasılması, meninin üretra üzerinden dışarı itilmesi).
Çözülme	Klitoris, rahim, vajina, göğüs ucu, vb., uyarılma öncesi durumuna 1 dakikadan kısa sürede döner. Klitoris 5-10 dakika boyunca temasa hassas durumda kalır. Eğer kadın hiç orgazm yaşamamışsa bu durum birkaç saat sürebilir.	1 dakika içinde yaklaşık olarak %50 ereksiyon kaybı oluşur; kademeli olarak uyarılma öncesi duruma döner. Testis boyutu azalır ve alçalır. Testis torbası gevşer.

kesim tarafından yanlış anlaşılan ve araştırmacıların bu yanlışlığı gidermeye çalıştığı bir alan cinsel anatomiyle, yani penis ve vajinayla ilgilidir. Tarih boyunca erkekler tarafından ifade edilen en yaygın cinsel endişelerden biri penis boyudur. Masters ve Johnson pek çok penisle çalışmış ve nihayet bu endişelere bi-

limsel bir ışık tutmuşlardır. Araştırmacılar bu endişelere "penis hakkında yanlış inanışlar" (phallic fallacies) adını vermişlerdir. Erkeklerin ifade ettiği iki endişe şunlardır: (a) daha büyük penisler kadınlarda daha tatmin edici cinsel uyarılmayı sağlar ve (b) kendi penisleri çok küçüktür. Masters ve Johnson kendi araştırmalarında buldukları gerçek penis boyu ortalamasını ifşa ederek ve heteroseksüel cinsel ilişki sırasında penis ve vajinanın işlevlerini açıklayarak bu iki endişenin de yersiz olduğunu göstermişlerdir.

Araştırmacılar bu çalışmanın popülasyonunda yumuşak penis uzunluğunun 7.1 cm ile 10.9 cm arasında olduğunu ve ortalamasının da 7.6 cm olduğunu bulmuşlardır. Sertleşmiş penisler için ortalama uzunluk 14 cm ile 17.8 cm arasında değişmekte olup ortalaması 15.2 cm'dir. Bu rakamlar büyük ve küçük penise dair yaygın inanışlardan oldukça küçüktür. Fakat daha da şaşırtıcı olan araştırmacıların sertleşmiş penisin boyunu ölçtüklerinde, yumuşak hali daha büyük penislerin sertleşmiş halinin daha büyük olmadığını bulmalarıydı. Aslında keşfettikleri şey tam olarak daha küçük yumuşak penislerin cinsel uyarılma sonucunda yumuşak hali daha büyük olan penislerden daha fazla uzamaya meyilli olduklarıydı. Ortalamalara bakıldığında, 7.6 cm uzunluğundaki yumuşak penis sertleştiğinde 15.2 cm olurken, 10.1 cm uzunluğundaki yumuşak penis sertleşince sadece 6.4 cm uzayarak 16.5 cm olmuştur. Bu bulguları daha da detaylandırmak için Masters ve Johnson penislerin yumuşak haliyle sertleşmesi arasındaki en büyük ve en küçük farkları da rapor etmişlerdir. Yumuşak penis uzunluğu 7.1 cm olan bir erkek katılımcı bulunmuştur. Bu katılımcının penisinde sertleşme sonrası 8.4 cm uzama olup sertleşmiş penis uzunluğunun 15.5 cm olduğu gözlenmiştir. Bir başka katılımcının yumuşak penis uzunluğu 10.1 cm olarak ölçülmüş olup sertleşme sonrası yalnızca 5.4 cm uzayarak aynı şekilde 15.5 cm'ye ulaşmıştır.

Tüm bu penis ölçümlerinden daha önemli olan penis büyüklüğüne dayalı olarak kadının duyduğu cinsel haz ve tatmindir. Masters ve Johnson'ın araştırmalarında, "Vajina Hakkında Yanlış İnanışlar" (Vagina Fallacies) başlığı altında açıkladıkları üzere, bu fikrin tamamen dayanaksız olduğu bulunmuştur. Araştırmacıların daha önce tarif edilen yapay penis yöntemini kullanarak yaptıkları dikkatli gözlemler vajinanın farklı büyüklükteki penislere uyum sağlayabilen fazlasıyla elastik bir yapıda olduğunu belirlemişlerdir: "Penisin büyüklüğünden bağımsız olarak genellikle ilk birkaç itişten itibaren tam bir uyum sağlanmaktadır" (s.194). Dahası, tepki döngüsünün plato evresi (bkz. Tablo 21-2) boyunca vajina ağzındaki duvarlar gerçek anlamda her boyuttaki penisi kuşatacak şekilde şişmektedir. Dolayısıyla yazarlar şu sonuca varmışlardır: "Penis büyüklüğünün kadın partnerin cinsel uyarılmasında genellikle daha önemsiz bir faktör olduğu açıklığa kavuşmaktadır" (s.195).

220 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

limsel bir ışık tutmuşlardır. Araştırmacılar bu endişelere "penis hakkında yanlış inanışlar" (phallic fallacies) adını vermişlerdir. Erkeklerin ifade ettiği iki endişe şunlardır: (a) daha büyük penisler kadınlarda daha tatmin edici cinsel uyarılmayı sağlar ve (b) kendi penisleri çok küçüktür. Masters ve Johnson kendi araştırmalarında buldukları gerçek penis boyu ortalamasını ifşa ederek ve heteroseksüel cinsel ilişki sırasında penis ve vajinanın işlevlerini açıklayarak bu iki endişenin de yersiz olduğunu göstermişlerdir.

Araştırmacılar bu çalışmanın popülasyonunda yumuşak penis uzunluğunun 7.1 cm ile 10.9 cm arasında olduğunu ve ortalamasının da 7.6 cm olduğunu bulmuşlardır. Sertleşmiş penisler için ortalama uzunluk 14 cm ile 17.8 cm arasında değişmekte olup ortalaması 15.2 cm'dir. Bu rakamlar büyük ve küçük penise dair yaygın inanışlardan oldukça küçüktür. Fakat daha da şaşırtıcı olan araştırmacıların sertleşmiş penisin boyunu ölçtüklerinde, yumuşak hali daha büyük penislerin sertleşmiş halinin daha büyük olmadığını bulmalarıydı. Aslında keşfettikleri şey tam olarak daha küçük yumuşak penislerin cinsel uyarılma sonucunda yumuşak hali daha büyük olan penislerden daha fazla uzamaya meyilli olduklarıydı. Ortalamalara bakıldığında, 7.6 cm uzunluğundaki yumuşak penis sertleştiğinde 15.2 cm olurken, 10.1 cm uzunluğundaki yumuşak penis sertleşince sadece 6.4 cm uzayarak 16.5 cm olmuştur. Bu bulguları daha da detaylandırmak için Masters ve Johnson penislerin yumuşak haliyle sertleşmesi arasındaki en büyük ve en küçük farkları da rapor etmişlerdir. Yumuşak penis uzunluğu 7.1 cm olan bir erkek katılımcı bulunmuştur. Bu katılımcının penisinde sertleşme sonrası 8.4 cm uzama olup sertleşmiş penis uzunluğunun 15.5 cm olduğu gözlenmiştir. Bir başka katılımcının yumuşak penis uzunluğu 10.1 cm olarak ölçülmüş olup sertleşme sonrası yalnızca 5.4 cm uzayarak aynı şekilde 15.5 cm'ye ulaşmıştır.

Tüm bu penis ölçümlerinden daha önemli olan penis büyüklüğüne dayalı olarak kadının duyduğu cinsel haz ve tatmindir. Masters ve Johnson'ın araştırmalarında, "Vajina Hakkında Yanlış İnanışlar" (Vagina Fallacies) başlığı altında açıkladıkları üzere, bu fikrin tamamen dayanaksız olduğu bulunmuştur. Araştırmacıların daha önce tarif edilen yapay penis yöntemini kullanarak yaptıkları dikkatli gözlemler vajinanın farklı büyüklükteki penislere uyum sağlayabilen fazlasıyla elastik bir yapıda olduğunu belirlemişlerdir: "Penisin büyüklüğünden bağımsız olarak genellikle ilk birkaç itişten itibaren tam bir uyum sağlanmaktadır" (s.194). Dahası, tepki döngüsünün plato evresi (bkz. Tablo 21-2) boyunca vajina ağzındaki duvarlar gerçek anlamda her boyuttaki penisi kuşatacak şekilde şişmektedir. Dolayısıyla yazarlar şu sonuca varmışlardır: "Penis büyüklüğünün kadın partnerin cinsel uyarılmasında genellikle daha önemsiz bir faktör olduğu açıklığa kavuşmaktadır" (s.195).

220 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

limsel bir ışık tutmuşlardır. Araştırmacılar bu endişelere "penis hakkında yanlış inanışlar" (phallic fallacies) adını vermişlerdir. Erkeklerin ifade ettiği iki endişe şunlardır: (a) daha büyük penisler kadınlarda daha tatmin edici cinsel uyarılmayı sağlar ve (b) kendi penisleri çok küçüktür. Masters ve Johnson kendi araştırmalarında buldukları gerçek penis boyu ortalamasını ifşa ederek ve heteroseksüel cinsel ilişki sırasında penis ve vajinanın işlevlerini açıklayarak bu iki endişenin de yersiz olduğunu göstermişlerdir.

Araştırmacılar bu çalışmanın popülasyonunda yumuşak penis uzunluğunun 7.1 cm ile 10.9 cm arasında olduğunu ve ortalamasının da 7.6 cm olduğunu bulmuşlardır. Sertleşmiş penisler için ortalama uzunluk 14 cm ile 17.8 cm arasında değişmekte olup ortalaması 15.2 cm'dir. Bu rakamlar büyük ve küçük penise dair yaygın inanışlardan oldukça küçüktür. Fakat daha da şaşırtıcı olan araştırmacıların sertleşmiş penisin boyunu ölçtüklerinde, yumuşak hali daha büyük penislerin sertleşmiş halinin daha büyük olmadığını bulmalarıydı. Aslında keşfettikleri şey tam olarak daha küçük yumuşak penislerin cinsel uyarılma sonucunda yumuşak hali daha büyük olan penislerden daha fazla uzamaya meyilli olduklarıydı. Ortalamalara bakıldığında, 7.6 cm uzunluğundaki yumuşak penis sertleştiğinde 15.2 cm olurken, 10.1 cm uzunluğundaki yumuşak penis sertleşince sadece 6.4 cm uzayarak 16.5 cm olmuştur. Bu bulguları daha da detaylandırmak için Masters ve Johnson penislerin yumuşak haliyle sertleşmesi arasındaki en büyük ve en küçük farkları da rapor etmişlerdir. Yumuşak penis uzunluğu 7.1 cm olan bir erkek katılımcı bulunmuştur. Bu katılımcının penisinde sertleşme sonrası 8.4 cm uzama olup sertleşmiş penis uzunluğunun 15.5 cm olduğu gözlenmiştir. Bir başka katılımcının yumuşak penis uzunluğu 10.1 cm olarak ölçülmüş olup sertleşme sonrası yalnızca 5.4 cm uzayarak aynı şekilde 15.5 cm'ye ulaşmıştır.

Tüm bu penis ölçümlerinden daha önemli olan penis büyüklüğüne dayalı olarak kadının duyduğu cinsel haz ve tatmindir. Masters ve Johnson'ın araştırmalarında, "Vajina Hakkında Yanlış İnanışlar" (Vagina Fallacies) başlığı altında açıkladıkları üzere, bu fikrin tamamen dayanaksız olduğu bulunmuştur. Araştırmacıların daha önce tarif edilen yapay penis yöntemini kullanarak yaptıkları dikkatli gözlemler vajinanın farklı büyüklükteki penislere uyum sağlayabilen fazlasıyla elastik bir yapıda olduğunu belirlemişlerdir: "Penisin büyüklüğünden bağımsız olarak genellikle ilk birkaç itişten itibaren tam bir uyum sağlanmaktadır" (s.194). Dahası, tepki döngüsünün plato evresi (bkz. Tablo 21-2) boyunca vajina ağzındaki duvarlar gerçek anlamda her boyuttaki penisi kuşatacak şekilde şişmektedir. Dolayısıyla yazarlar şu sonuca varmışlardır: "Penis büyüklüğünün kadın partnerin cinsel uyarılmasında genellikle daha önemsiz bir faktör olduğu açıklığa kavuşmaktadır" (s.195).

Cinsel Tepkide Kadın-Erkek Farklılıkları

Her ne kadar Masters ve Johnson kadın ve erkeklerin cinsel tepki döngülerindeki pek çok benzerliği göstermiş olsalar da, aynı zamanda bazı önemli farklılıklara da dikkat çekmişlerdir. Araştırmacıların en ünlü ve en yenilikçi bulguları döngünün orgazm ve çözülme evreleriyle ilgilidir. Orgazm sonrasında cinsel gerilimin hızla düştüğü ve cinsel yapıların uyarılma öncesi (detümesans olarak da bilinen) hallerine döndüğü zaman kadınlar da erkekler de çözülme evresine girmektedirler. Masters ve Johnson bir erkeğin bu süre boyunca, aldığı uyarımın türünden veya miktarından bağımsız bir şekilde fiziksel olarak tekrar orgazm olamayacağı bir *tepkisizlik dönemine (refractory period)* girdiğini bulmuşlardır. Bu tepkisizlik dönemi birkaç dakika, birkaç saat ve hatta bir gün bile sürebilmektedir ve yaşla birlikte uzama eğilimindedir.

Masters ve Johnson çoğu kadının tepkisizlik dönemine girmiyor gibi göründüğünü ve devam eden etkili uyarımla ilkini takiben yeniden bir veya daha fazla orgazm, yani çoklu orgazm yaşayabileceğini bulmuşlardır. Araştırmacılar erkeklerin aksine kadınların "orgazm deneyimini nispeten daha uzun bir süre sürdürebileceklerini" rapor etmişlerdir (s.131).

Bu çoklu orgazm kapasitesi bir çok kadın için yeni bir şey olmasa da yaygın olarak bilinmiyordu. Masters ve Johnson'ın çalışmalarından önce yaygın olarak erkeklerin orgazm yeteneklerinin daha fazla olduğuna inanılıyordu. Sonuç olarak, Masters ve Johnson'ın araştırmalarının pek çok diğer bulgusu gibi bu bulgu da kadın ve erkek cinselliği hakkındaki kültürel ve sosyal tutumlar üzerinde geniş çaplı bir etki yaratmıştır. Her ne kadar çoğu kadın fizyolojik olarak çoklu orgazm yetisine sahip olsa da her kadının bunu aramadığını veya arzulamadığını da belirtmek gerekir. Aslında pek çok kadın hiç çoklu orgazm yaşamamıştır ve cinsel hayatından da tamamıyla tatminkar değildir. Ayrıca çoklu orgazm yaşamış olan pek çok kadın tek bir orgazmla da tatmin olduklarını fark etmiştir. Asıl önemli nokta bireylerin, cinsellik konusunda fiziksel ve duygusal tatmin olma şekillerinin büyük ölçüde değişkenlik gösterdiğidir. Masters ve Johnson bütün fizyolojik ihtimalleri ele almaya girişmişlerdi.

ELEŞTİRİLER

Masters ve Johnson'ın ilk araştırmalarına getirilen eleştiriler ya cinsel tepkinin dört evresinin keyfi doğasına ya da araştırmacıların cinselliğin bilişsel ve duygusal yönlerini pek tartışmamış olmalarına odaklanmıştır. Ancak Masters ve Johnson ilk yazılarında bu eleştirileri ele almışlardır.

Daha önce bahsedildiği üzere yazarlar belirttikleri dört cinsel tepki evresinin tamamen keyfi olduğunun farkındadırlar fakat bu ayrımın yapılması kar-

Okuma 21 Cinsel Bir Motivasyon 221

Cinsel Tepkide Kadın-Erkek Farklılıkları

Her ne kadar Masters ve Johnson kadın ve erkeklerin cinsel tepki döngülerindeki pek çok benzerliği göstermiş olsalar da, aynı zamanda bazı önemli farklılıklara da dikkat çekmişlerdir. Araştırmacıların en ünlü ve en yenilikçi bulguları döngünün orgazm ve çözülme evreleriyle ilgilidir. Orgazm sonrasında cinsel gerilimin hızla düştüğü ve cinsel yapıların uyarılma öncesi (detümesans olarak da bilinen) hallerine döndüğü zaman kadınlar da erkekler de çözülme evresine girmektedirler. Masters ve Johnson bir erkeğin bu süre boyunca, aldığı uyarımın türünden veya miktarından bağımsız bir şekilde fiziksel olarak tekrar orgazm olamayacağı bir *tepkisizlik dönemine (refractory period)* girdiğini bulmuşlardır. Bu tepkisizlik dönemi birkaç dakika, birkaç saat ve hatta bir gün bile sürebilmektedir ve yaşla birlikte uzama eğilimindedir.

Masters ve Johnson çoğu kadının tepkisizlik dönemine girmiyor gibi göründüğünü ve devam eden etkili uyarımla ilkini takiben yeniden bir veya daha fazla orgazm, yani çoklu orgazm yaşayabileceğini bulmuşlardır. Araştırmacılar erkeklerin aksine kadınların "orgazm deneyimini nispeten daha uzun bir süre sürdürebileceklerini" rapor etmişlerdir (s.131).

Bu çoklu orgazm kapasitesi bir çok kadın için yeni bir şey olmasa da yaygın olarak bilinmiyordu. Masters ve Johnson'ın çalışmalarından önce yaygın olarak erkeklerin orgazm yeteneklerinin daha fazla olduğuna inanılıyordu. Sonuç olarak, Masters ve Johnson'ın araştırmalarının pek çok diğer bulgusu gibi bu bulgu da kadın ve erkek cinselliği hakkındaki kültürel ve sosyal tutumlar üzerinde geniş çaplı bir etki yaratmıştır. Her ne kadar çoğu kadın fizyolojik olarak çoklu orgazm yetisine sahip olsa da her kadının bunu aramadığını veya arzulamadığını da belirtmek gerekir. Aslında pek çok kadın hiç çoklu orgazm yaşamamıştır ve cinsel hayatından da tamamıyla tatminkar değildir. Ayrıca çoklu orgazm yaşamış olan pek çok kadın tek bir orgazmla da tatmin olduklarını fark etmiştir. Asıl önemli nokta bireylerin, cinsellik konusunda fiziksel ve duygusal tatmin olma şekillerinin büyük ölçüde değişkenlik gösterdiğidir. Masters ve Johnson bütün fizyolojik ihtimalleri ele almaya girişmişlerdi.

ELEŞTİRİLER

Masters ve Johnson'ın ilk araştırmalarına getirilen eleştiriler ya cinsel tepkinin dört evresinin keyfi doğasına ya da araştırmacıların cinselliğin bilişsel ve duygusal yönlerini pek tartışmamış olmalarına odaklanmıştır. Ancak Masters ve Johnson ilk yazılarında bu eleştirileri ele almışlardır.

Daha önce bahsedildiği üzere yazarlar belirttikleri dört cinsel tepki evresinin tamamen keyfi olduğunun farkındadırlar fakat bu ayrımın yapılması kar-

maşık bir süreç olan insanlardaki cinsel tepkinin araştırılmasına ve açıklanmasına yardımcı olmaktadır. Başka araştırmacılar da yıllar boyunca farklı evre teorileri önermişlerdir. Örneğin Helen Singer Kaplan (Kaplan, 1974) arzu, vazokonjeksiyon (genital organlara kanın gitmesi) ve kas kasılmalarından (orgazm) oluşan bir üçlü evre modeli önermiştir. Bu evreler Kaplan'ın herhangi bir cinsel uyarımın başlamasından önce bir cinsel arzu olması gerektiği inancını yansıtmakta olup, Kaplan, uyarılma ve plato arasında bir ayrım yapılamayacağını ve buna gerek de olmadığını savunmaktadır. Kaplan'ın cinselliğin arzu boyutuna odaklanması Masters ve Johnson'ın orijinal araştırmalarına yönelik diğer temel eleştiriye yol açmaktadır; ki o da psikolojik faktörlerin dikkate alınmamış olmasıdır.

Masters ve Johnson psikolojik ve duygusal incelemelerin araştırmalarının konusu olmadığını bildirmişlerdir. Buna rağmen araştırmacılar tatmin edici ve doyurucu bir cinsel yaşam için cinsel davranışın fizyolojik yönünü iyice anlamanın gerekli bir ön koşul olduğuna inanmışlardır. Ve bu inançlarını cinselliğin psikolojik ve duygusal boyutlarıyla ilgili sonraki kitaplarında göstermişlerdir.

Masters ve Johnson'ın ilk kitabının çıkmasından sonraki 30 yılda bazı araştırmalar bulguların bütün insanlara genellenmesini sorgulamışlardır. Örneğin araştırmalar bazı kadınların birden fazla orgazm yaşayamayacak oldukları tepkisizlik dönemine girebileceklerini; az sayıda erkeğin de aralarında tepkisizlik dönemi olmadan veya kısa bir tepkisizlik dönemi sonrasında çoklu orgazm yaşayabileceklerini göstermiştir. Ayrıca boşalma tamamen erkeklere özgü olarak düşünülse de, son zamanlarda yapılan araştırmalar bazı kadınların belli koşullar altında orgazm sırasında boşalabileceklerini göstermiştir (bu araştırmanın tartışması için bkz. Zaviacic, 2002).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Her yıl yayımlanan ve Masters ve Johnson'ın insanda cinsel tepki üzerine ilk araştırmalarından bahseden çok sayıda makale ve kitabın sadece temsil edici bir kısmını bile burada listelemek mümkün değildir. Bu yayınlar insan cinselliğiyle ilgili temel metinlerden (ör.; Hock, 2007; McAnulty & Burnette, 2004) psikoloji ve cinsellik dergilerindeki çok spesifik, devir açan makalelere kadar çeşitlilik göstermektedir.

Buna ilaveten, tahmin edebileceğiniz gibi Masters ve Johnson'ın modeli tartışmalara yol açmıştır ve açmaktadır. Muhtemelen en canlı tartışma dörtlü evre modelinin araştırmacıların önerdiği üzere hem erkeklere hem kadınlara genellenip genellenemeyeceği etrafında dönmektedir.

222 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

maşık bir süreç olan insanlardaki cinsel tepkinin araştırılmasına ve açıklanmasına yardımcı olmaktadır. Başka araştırmacılar da yıllar boyunca farklı evre teorileri önermişlerdir. Örneğin Helen Singer Kaplan (Kaplan, 1974) arzu, vazokonjeksiyon (genital organlara kanın gitmesi) ve kas kasılmalarından (orgazm) oluşan bir üçlü evre modeli önermiştir. Bu evreler Kaplan'ın herhangi bir cinsel uyarımın başlamasından önce bir cinsel arzu olması gerektiği inancını yansıtmakta olup, Kaplan, uyarılma ve plato arasında bir ayrım yapılamayacağını ve buna gerek de olmadığını savunmaktadır. Kaplan'ın cinselliğin arzu boyutuna odaklanması Masters ve Johnson'ın orijinal araştırmalarına yönelik diğer temel eleştiriye yol açmaktadır; ki o da psikolojik faktörlerin dikkate alınmamış olmasıdır.

Masters ve Johnson psikolojik ve duygusal incelemelerin araştırmalarının konusu olmadığını bildirmişlerdir. Buna rağmen araştırmacılar tatmin edici ve doyurucu bir cinsel yaşam için cinsel davranışın fizyolojik yönünü iyice anlamanın gerekli bir ön koşul olduğuna inanmışlardır. Ve bu inançlarını cinselliğin psikolojik ve duygusal boyutlarıyla ilgili sonraki kitaplarında göstermişlerdir.

Masters ve Johnson'ın ilk kitabının çıkmasından sonraki 30 yılda bazı araştırmalar bulguların bütün insanlara genellenmesini sorgulamışlardır. Örneğin araştırmalar bazı kadınların birden fazla orgazm yaşayamayacak oldukları tepkisizlik dönemine girebileceklerini; az sayıda erkeğin de aralarında tepkisizlik dönemi olmadan veya kısa bir tepkisizlik dönemi sonrasında çoklu orgazm yaşayabileceklerini göstermiştir. Ayrıca boşalma tamamen erkeklere özgü olarak düşünülse de, son zamanlarda yapılan araştırmalar bazı kadınların belli koşullar altında orgazm sırasında boşalabileceklerini göstermiştir (bu araştırmanın tartışması için bkz. Zaviacic, 2002).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Her yıl yayımlanan ve Masters ve Johnson'ın insanda cinsel tepki üzerine ilk araştırmalarından bahseden çok sayıda makale ve kitabın sadece temsil edici bir kısmını bile burada listelemek mümkün değildir. Bu yayınlar insan cinselliğiyle ilgili temel metinlerden (ör.; Hock, 2007; McAnulty & Burnette, 2004) psikoloji ve cinsellik dergilerindeki çok spesifik, devir açan makalelere kadar çeşitlilik göstermektedir.

Buna ilaveten, tahmin edebileceğiniz gibi Masters ve Johnson'ın modeli tartışmalara yol açmıştır ve açmaktadır. Muhtemelen en canlı tartışma dörtlü evre modelinin araştırmacıların önerdiği üzere hem erkeklere hem kadınlara genellenip genellenemeyeceği etrafında dönmektedir.

222 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

maşık bir süreç olan insanlardaki cinsel tepkinin araştırılmasına ve açıklanmasına yardımcı olmaktadır. Başka araştırmacılar da yıllar boyunca farklı evre teorileri önermişlerdir. Örneğin Helen Singer Kaplan (Kaplan, 1974) arzu, vazokonjeksiyon (genital organlara kanın gitmesi) ve kas kasılmalarından (orgazm) oluşan bir üçlü evre modeli önermiştir. Bu evreler Kaplan'ın herhangi bir cinsel uyarımın başlamasından önce bir cinsel arzu olması gerektiği inancını yansıtmakta olup, Kaplan, uyarılma ve plato arasında bir ayrım yapılamayacağını ve buna gerek de olmadığını savunmaktadır. Kaplan'ın cinselliğin arzu boyutuna odaklanması Masters ve Johnson'ın orijinal araştırmalarına yönelik diğer temel eleştiriye yol açmaktadır; ki o da psikolojik faktörlerin dikkate alınmamış olmasıdır.

Masters ve Johnson psikolojik ve duygusal incelemelerin araştırmalarının konusu olmadığını bildirmişlerdir. Buna rağmen araştırmacılar tatmin edici ve doyurucu bir cinsel yaşam için cinsel davranışın fizyolojik yönünü iyice anlamanın gerekli bir ön koşul olduğuna inanmışlardır. Ve bu inançlarını cinselliğin psikolojik ve duygusal boyutlarıyla ilgili sonraki kitaplarında göstermişlerdir.

Masters ve Johnson'ın ilk kitabının çıkmasından sonraki 30 yılda bazı araştırmalar bulguların bütün insanlara genellenmesini sorgulamışlardır. Örneğin araştırmalar bazı kadınların birden fazla orgazm yaşayamayacak oldukları tepkisizlik dönemine girebileceklerini; az sayıda erkeğin de aralarında tepkisizlik dönemi olmadan veya kısa bir tepkisizlik dönemi sonrasında çoklu orgazm yaşayabileceklerini göstermiştir. Ayrıca boşalma tamamen erkeklere özgü olarak düşünülse de, son zamanlarda yapılan araştırmalar bazı kadınların belli koşullar altında orgazm sırasında boşalabileceklerini göstermiştir (bu araştırmanın tartışması için bkz. Zaviacic, 2002).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Her yıl yayımlanan ve Masters ve Johnson'ın insanda cinsel tepki üzerine ilk araştırmalarından bahseden çok sayıda makale ve kitabın sadece temsil edici bir kısmını bile burada listelemek mümkün değildir. Bu yayınlar insan cinselliğiyle ilgili temel metinlerden (ör.; Hock, 2007; McAnulty & Burnette, 2004) psikoloji ve cinsellik dergilerindeki çok spesifik, devir açan makalelere kadar çeşitlilik göstermektedir.

Buna ilaveten, tahmin edebileceğiniz gibi Masters ve Johnson'ın modeli tartışmalara yol açmıştır ve açmaktadır. Muhtemelen en canlı tartışma dörtlü evre modelinin araştırmacıların önerdiği üzere hem erkeklere hem kadınlara genellenip genellenemeyeceği etrafında dönmektedir.

Bu tarzdaki bir çalışma heteroseksüel ilişkileri olan, yaşları 20 ile 65 arasındaki yaklaşık 1.000 kadın arasında yapılmış olup bu ulusal anketi tasarlamak, uygulamak ve verilen cevapları analiz etmek için Masters ve Johnson'ın öncü çalışmalarından faydalanılmıştır (Bancroft ve ark., 2003). Çalışmanın amacı kadınların cinsel problemlerinin erkeklerinkiyle benzer olup olmadığını ve ereksiyon bozuklukları için olan ilaçların (Viagra, Levitra, Cialis) erkeklere faydası olduğu gibi bu farmakolojik tedavilerin kadınlarda ne ölçüde etkili olacağını incelemektir. Bu çalışma cinsel tepkinin fiziksel yönüyle ilgili problemlerinin (uyarılma, vajinal kayganlaşma, orgazm), anketi cevaplayanların cinsel stresleriyle güçlü bir ilişkisi *olmadığını* bulmuştur: "Genel resim, kadınlarda partnerle cinsel etkileşim sırasında duygusal iyilik halinin eksikliği ve olumsuz duygusal durumun, cinsel tepkinin daha fizyolojik boyutlarındaki bozulmalara göre cinsel stresin daha önemli belirleyicileri olduğu yönündedir. Elimizde erkeklerle doğrudan karşılaştırabileceğimiz veriler olmasa da erkeklerde genital tepkiye daha fazla önem verildiği farklı bir örüntü olacağını öngörebiliriz" (Bancroft ve ark., 2003, s.202). Bir başka deyişle kadınların en yaygın cinsel problemleri "küçük *pembe* bir hapla" çözülemeyecek kadar karmaşık olabilir.

Aslında 2000 yılında, cinsel açıdan kadınlarla erkeklerin benzerlikten çok farklılıklarının olduğunu ve Masters ve Johnson'ın dörtlü evre modelinin kadınların cinsel problemlerini tarif etmek, açıklamak veya tedavi etmek için geçersiz olduğunu savunan 12 kadın bilim insanı, araştırmacı ve klinisyen tarafından, kadınların cinsel problemlerini anlamak için yeni bir anlayış geliştirilmiştir (bkz. Tiefer, 2001). Bu "kadınların cinsel problemlerine yeni bakış", "kadınların hesaplarının Masters ve Johnson'ın modeline tam olarak uymadığını; örneğin kadınların genellikle 'arzu' ve 'uyarılmayı' birbirinden ayırmadığını, [ve] öznel uyarılmayı fiziksel uyarılmadan daha fazla önemsediğini" (Tiefer, 2001, s.93) iddia etmektedir. Araştırmacılar Masters ve Johnson'ın kadın ve erkek cinselliğini büyük ölçüde eşitleyen modelinin kadınların cinsel problemlerini anlamak için gereken birkaç faktörü hesaba katmadığını öne sürmektedirler. Bu faktörler cinsel tepkinin meydana geldiği ilişkinin bağlamını ve kadınlar arasında cinsel tepki örüntülerindeki farklılıkları içermektedir. Daha spesifik olarak araştırmacılar kadınlardaki cinsel güçlüklerin kültürel, siyasi ve ekonomik faktörleri (cinsel eğitimin eksikliği veya doğum kontrol yöntemlerine erişilebilirlik gibi); kadının partnerini ve ilişkideki meseleleri (istismar korkusu, orantısız güç kullanımı, genel uyuşmazlık gibi); psikolojik faktörleri (cinsel travma geçmişi, depresyon, anksiyete gibi) ve tıbbi faktörleri (hormon dengesizlikleri, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, ilaç yan etkileri gibi) içeren bir sınıflandırma sistemiyle gerçekleştiğini öne sürmektedirler.

Okuma 21 Cinsel Bir Motivasyon 223

Bu tarzdaki bir çalışma heteroseksüel ilişkileri olan, yaşları 20 ile 65 arasındaki yaklaşık 1.000 kadın arasında yapılmış olup bu ulusal anketi tasarlamak, uygulamak ve verilen cevapları analiz etmek için Masters ve Johnson'ın öncü çalışmalarından faydalanılmıştır (Bancroft ve ark., 2003). Çalışmanın amacı kadınların cinsel problemlerinin erkeklerinkiyle benzer olup olmadığını ve ereksiyon bozuklukları için olan ilaçların (Viagra, Levitra, Cialis) erkeklere faydası olduğu gibi bu farmakolojik tedavilerin kadınlarda ne ölçüde etkili olacağını incelemektir. Bu çalışma cinsel tepkinin fiziksel yönüyle ilgili problemlerinin (uyarılma, vajinal kayganlaşma, orgazm), anketi cevaplayanların cinsel stresleriyle güçlü bir ilişkisi *olmadığını* bulmuştur: "Genel resim, kadınlarda partnerle cinsel etkileşim sırasında duygusal iyilik halinin eksikliği ve olumsuz duygusal durumun, cinsel tepkinin daha fizyolojik boyutlarındaki bozulmalara göre cinsel stresin daha önemli belirleyicileri olduğu yönündedir. Elimizde erkeklerle doğrudan karşılaştırabileceğimiz veriler olmasa da erkeklerde genital tepkiye daha fazla önem verildiği farklı bir örüntü olacağını öngörebiliriz" (Bancroft ve ark., 2003, s.202). Bir başka deyişle kadınların en yaygın cinsel problemleri "küçük *pembe* bir hapla" çözülemeyecek kadar karmaşık olabilir.

Aslında 2000 yılında, cinsel açıdan kadınlarla erkeklerin benzerlikten çok farklılıklarının olduğunu ve Masters ve Johnson'ın dörtlü evre modelinin kadınların cinsel problemlerini tarif etmek, açıklamak veya tedavi etmek için geçersiz olduğunu savunan 12 kadın bilim insanı, araştırmacı ve klinisyen tarafından, kadınların cinsel problemlerini anlamak için yeni bir anlayış geliştirilmiştir (bkz. Tiefer, 2001). Bu "kadınların cinsel problemlerine yeni bakış", "kadınların hesaplarının Masters ve Johnson'ın modeline tam olarak uymadığını; örneğin kadınların genellikle 'arzu' ve 'uyarılmayı' birbirinden ayırmadığını, [ve] öznel uyarılmayı fiziksel uyarılmadan daha fazla önemsediğini" (Tiefer, 2001, s.93) iddia etmektedir. Araştırmacılar Masters ve Johnson'ın kadın ve erkek cinselliğini büyük ölçüde eşitleyen modelinin kadınların cinsel problemlerini anlamak için gereken birkaç faktörü hesaba katmadığını öne sürmektedirler. Bu faktörler cinsel tepkinin meydana geldiği ilişkinin bağlamını ve kadınlar arasında cinsel tepki örüntülerindeki farklılıkları içermektedir. Daha spesifik olarak araştırmacılar kadınlardaki cinsel güçlüklerin kültürel, siyasi ve ekonomik faktörleri (cinsel eğitimin eksikliği veya doğum kontrol yöntemlerine erişilebilirlik gibi); kadının partnerini ve ilişkideki meseleleri (istismar korkusu, orantısız güç kullanımı, genel uyuşmazlık gibi); psikolojik faktörleri (cinsel travma geçmişi, depresyon, anksiyete gibi) ve tıbbi faktörleri (hormon dengesizlikleri, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, ilaç yan etkileri gibi) içeren bir sınıflandırma sistemiyle gerçekleştiğini öne sürmektedirler.

Okuma 21 Cinsel Bir Motivasyon 223

Bu tarzdaki bir çalışma heteroseksüel ilişkileri olan, yaşları 20 ile 65 arasındaki yaklaşık 1.000 kadın arasında yapılmış olup bu ulusal anketi tasarlamak, uygulamak ve verilen cevapları analiz etmek için Masters ve Johnson'ın öncü çalışmalarından faydalanılmıştır (Bancroft ve ark., 2003). Çalışmanın amacı kadınların cinsel problemlerinin erkeklerinkiyle benzer olup olmadığını ve ereksiyon bozuklukları için olan ilaçların (Viagra, Levitra, Cialis) erkeklere faydası olduğu gibi bu farmakolojik tedavilerin kadınlarda ne ölçüde etkili olacağını incelemektir. Bu çalışma cinsel tepkinin fiziksel yönüyle ilgili problemlerinin (uyarılma, vajinal kayganlaşma, orgazm), anketi cevaplayanların cinsel stresleriyle güçlü bir ilişkisi *olmadığını* bulmuştur: "Genel resim, kadınlarda partnerle cinsel etkileşim sırasında duygusal iyilik halinin eksikliği ve olumsuz duygusal durumun, cinsel tepkinin daha fizyolojik boyutlarındaki bozulmalara göre cinsel stresin daha önemli belirleyicileri olduğu yönündedir. Elimizde erkeklerle doğrudan karşılaştırabileceğimiz veriler olmasa da erkeklerde genital tepkiye daha fazla önem verildiği farklı bir örüntü olacağını öngörebiliriz" (Bancroft ve ark., 2003, s.202). Bir başka deyişle kadınların en yaygın cinsel problemleri "küçük *pembe* bir hapla" çözülemeyecek kadar karmaşık olabilir.

Aslında 2000 yılında, cinsel açıdan kadınlarla erkeklerin benzerlikten çok farklılıklarının olduğunu ve Masters ve Johnson'ın dörtlü evre modelinin kadınların cinsel problemlerini tarif etmek, açıklamak veya tedavi etmek için geçersiz olduğunu savunan 12 kadın bilim insanı, araştırmacı ve klinisyen tarafından, kadınların cinsel problemlerini anlamak için yeni bir anlayış geliştirilmiştir (bkz. Tiefer, 2001). Bu "kadınların cinsel problemlerine yeni bakış", "kadınların hesaplarının Masters ve Johnson'ın modeline tam olarak uymadığını; örneğin kadınların genellikle 'arzu' ve 'uyarılmayı' birbirinden ayırmadığını, [ve] öznel uyarılmayı fiziksel uyarılmadan daha fazla önemsediğini" (Tiefer, 2001, s.93) iddia etmektedir. Araştırmacılar Masters ve Johnson'ın kadın ve erkek cinselliğini büyük ölçüde eşitleyen modelinin kadınların cinsel problemlerini anlamak için gereken birkaç faktörü hesaba katmadığını öne sürmektedirler. Bu faktörler cinsel tepkinin meydana geldiği ilişkinin bağlamını ve kadınlar arasında cinsel tepki örüntülerindeki farklılıkları içermektedir. Daha spesifik olarak araştırmacılar kadınlardaki cinsel güçlüklerin kültürel, siyasi ve ekonomik faktörleri (cinsel eğitimin eksikliği veya doğum kontrol yöntemlerine erişilebilirlik gibi); kadının partnerini ve ilişkideki meseleleri (istismar korkusu, orantısız güç kullanımı, genel uyuşmazlık gibi); psikolojik faktörleri (cinsel travma geçmişi, depresyon, anksiyete gibi) ve tıbbi faktörleri (hormon dengesizlikleri, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, ilaç yan etkileri gibi) içeren bir sınıflandırma sistemiyle gerçekleştiğini öne sürmektedirler.

Büyük ölçüde Masters ve Johnson'ın çalışmaları sayesinde insanların cinsel haz ve tepkilerinde rol alan fiziksel süreçlere dair anlayışımız yarım yüzyıl öncesine göre oldukça gelişmiştir, ancak daha öğrenecek çok şeyimiz vardır. Masters ve Johnson'ın çığır açan çalışmalarını zemin alan araştırmaların devam edeceğine ve insanların cinsel tepkileri hakkındaki kavrayışımızın genişleyeceğine şüphe yoktur.

SON SÖZ

Masters ve Johnson 1971 yılında evlenmişlerdir. Bundan sonraki 20 yılda da çalışmalarına ve yayınlarına birlikte devam etmişlerdir. 1992 yılında çift, araştırmalarının gidişatı ve emeklilik konularında aralarında büyüyen farklılıklar sebebiyle boşanmış olup Johnson emekliye ayrılmıştır. Masters ise 1994 yılında emekli olana kadar St. Louis'deki Masters ve Johnson Enstitüsü'nde müdürlüğe devam etmiştir. 16 Şubat 2001'de, 85 yaşındayken Parkinson hastalığı nedeniyle vefat etmiştir.

Bu tartışmanın başından Masters ve Johnson'ın araştırmalarının amacının cinsel yetersizlik problemlerini ele alarak insanların cinsel problemlerini çözmelerine yardımcı olmak olduğunu hatırlarsınız. Neredeyse sorguya gerek kalmadan bunu başarmışlardır. İster ereksiyon problemleri olsun, ister orgazm güçlükleri, erken boşalma, bastırılmış uyarılma meseleleri veya diğer cinsel problemler olsun, gerçek anlamda her cinsel terapi özünde Masters ve Johnson'ın araştırmalarına dayanmaktadır. Masters ve Johnson'ın insan cinselliğini anlamamızdaki ve çalışmamızdaki katkılarını abartıyor olmamız mümkün değildir. Son zamanlardaki cinsellikle ilgili herhangi bir metin incelendiğinde Masters ve Johnson'a diğer araştırmacılardan çok daha fazla atıfta bulunulduğu ve daha fazla yer ayrıldığı görülecektir. Ama bunun da ötesinde William Masters ve Wirginia Johnson, *Human Sexual Response*'u (bu okumanın temelini oluşturmaktadır) yayımladıktan sonra yıllarca araştırma yapmaya ve bulgularını insanlara cinsel doyumlarını sürdürmede yardımcı olmak için uygulamaya devam etmişlerdir. *Human Sexual Response*'un yayımlanmasından 4 yıl sonra, önceki bulgularını doğrudan cinsel problemlerin çözümleri için kullandıkları *Human Sexsual Inadequacy*'yi (İnsanda Cinsel Yetersizlik) yayımlamışlardır. Seçtikleri alanda ilgilerinin ne yönde devam ettiği sonraki kitaplarının listesiyle gösterilebilir: *The Pleasure Bond* (Haz Bağı - 1970); *Homosexuality in Perspective* (Homoseksüelliğe Bakış - 1979); *Human Sexuality* (İnsan Cinselliği - 1995); *Crisis: Heterosexual Behavior in the Age of AIDS* (Kriz: AIDS Çağında Heteroseksüel Davranış - 1988); *Masters and Johnson on Sex and Human Loving* (Masters ve Johnson'dan Seks ve İnsan Aşkı Üzerine - 1986) ve *Heterosexuality* (Heteroseksüellik - 1998).

224 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

Büyük ölçüde Masters ve Johnson'ın çalışmaları sayesinde insanların cinsel haz ve tepkilerinde rol alan fiziksel süreçlere dair anlayışımız yarım yüzyıl öncesine göre oldukça gelişmiştir, ancak daha öğrenecek çok şeyimiz vardır. Masters ve Johnson'ın çığır açan çalışmalarını zemin alan araştırmaların devam edeceğine ve insanların cinsel tepkileri hakkındaki kavrayışımızın genişleyeceğine şüphe yoktur.

SON SÖZ

Masters ve Johnson 1971 yılında evlenmişlerdir. Bundan sonraki 20 yılda da çalışmalarına ve yayınlarına birlikte devam etmişlerdir. 1992 yılında çift, araştırmalarının gidişatı ve emeklilik konularında aralarında büyüyen farklılıklar sebebiyle boşanmış olup Johnson emekliye ayrılmıştır. Masters ise 1994 yılında emekli olana kadar St. Louis'deki Masters ve Johnson Enstitüsü'nde müdürlüğe devam etmiştir. 16 Şubat 2001'de, 85 yaşındayken Parkinson hastalığı nedeniyle vefat etmiştir.

Bu tartışmanın başından Masters ve Johnson'ın araştırmalarının amacının cinsel yetersizlik problemlerini ele alarak insanların cinsel problemlerini çözmelerine yardımcı olmak olduğunu hatırlarsınız. Neredeyse sorguya gerek kalmadan bunu başarmışlardır. İster ereksiyon problemleri olsun, ister orgazm güçlükleri, erken boşalma, bastırılmış uyarılma meseleleri veya diğer cinsel problemler olsun, gerçek anlamda her cinsel terapi özünde Masters ve Johnson'ın araştırmalarına dayanmaktadır. Masters ve Johnson'ın insan cinselliğini anlamamızdaki ve çalışmamızdaki katkılarını abartıyor olmamız mümkün değildir. Son zamanlardaki cinsellikle ilgili herhangi bir metin incelendiğinde Masters ve Johnson'a diğer araştırmacılardan çok daha fazla atıfta bulunulduğu ve daha fazla yer ayrıldığı görülecektir. Ama bunun da ötesinde William Masters ve Wirginia Johnson, *Human Sexual Response*'u (bu okumanın temelini oluşturmaktadır) yayımladıktan sonra yıllarca araştırma yapmaya ve bulgularını insanlara cinsel doyumlarını sürdürmede yardımcı olmak için uygulamaya devam etmişlerdir. *Human Sexual Response*'un yayımlanmasından 4 yıl sonra, önceki bulgularını doğrudan cinsel problemlerin çözümleri için kullandıkları *Human Sexsual Inadequacy*'yi (İnsanda Cinsel Yetersizlik) yayımlamışlardır. Seçtikleri alanda ilgilerinin ne yönde devam ettiği sonraki kitaplarının listesiyle gösterilebilir: *The Pleasure Bond* (Haz Bağı - 1970); *Homosexuality in Perspective* (Homoseksüelliğe Bakış - 1979); *Human Sexuality* (İnsan Cinselliği - 1995); *Crisis: Heterosexual Behavior in the Age of AIDS* (Kriz: AIDS Çağında Heteroseksüel Davranış - 1988); *Masters and Johnson on Sex and Human Loving* (Masters ve Johnson'dan Seks ve İnsan Aşkı Üzerine - 1986) ve *Heterosexuality* (Heteroseksüellik - 1998).

Bancroft, J., Loftus, J., & Long, J. (2003). Distress about sex: A national survey of women in heterosexual relationships. *Archives of Sexual Behavior, 32*, 193–208.
Hock, R. R. (2007). *Human sexuality*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
Kaplan, H. S. (1974). *The new sex therapy*. New York: Brunner/Mazel.
Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C., & Gebhard, P. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: W. B. Saunders.
Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C., & Gebhard, P. (1953). *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: W. B. Saunders.
McAnulty, R. D., & Burnette, M. M. (2004). *Exploring human sexuality: Making healthy decisions*, 2nd ed. Boston: Pearson Allyn & Bacon.
Tiefer, L. (2001). A new view of women's sexual problems: Why new? Why now? *Journal of Sex Research, 38*, 89–96.
Zaviacic, M. (2002). Female urethral expulsions evoked by local digital stimulation of the G-spot: Differences in the response patterns. *Journal of Sex Research, 24*, 311–18.

Okuma 22: HER ŞEYİ YÜZÜNDEN OKUYABİLİRİM!

Ekman, P. & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion (Yüzde ve duygularda kültürlere göre değişmeyenler). *Journal of Personality and Social Psychology, 17*, 124-129.

Komik bir şey düşünün. Yüzünüzde nasıl bir ifade var? Şimdi de geçmişinizde sizi mutsuz eden bir şey düşünün. Yüzünüzdeki ifade değişti mi? Büyük olasılıkla değişmiştir. Şüphesiz belirli duygulara denk gelen belirli yüz ifadelerinin farkındasınızdır. Ve çoğu zaman insanların yüzündeki ifadeden duygusal olarak nasıl hissettiklerini anlayabilirsiniz. Şimdi bir de şunu düşünün: farklı bir kültürden, diyelim ki Romanya'dan, Sumatra'dan veya Moğolistan'dan birinin yüz ifadesine bakarak duygusal durumunu belirlemede de aynı derecede başarılı olabilir miydiniz? Bir başka deyişle duyguları gösteren yüz ifadelerinin evrensel olduğuna inanıyor musunuz? Çoğu insan diğer kültürlerin kendi kültüründen ne kadar farklı olduğunu durup düşünene kadar, ilk akla gelen bu ifadelerin evrensel olduğuna inanmaktadır. Giyim tarzlarında, jestlerinde, kişisel mesafede, ahlak kurallarında, dini inanışlarında, tutumlarında ve diğer yönlerde kültürler arasında ne kadar çok farklılıklar olduğunu düşünün. Davranışı etkileyen bütün bu farklılıklar arasında, duygu ifadeleri de dahil olmak üzere insanın herhangi bir niteliğinin bütün kültürlerde aynı olması şaşırtıcı olurdu.

Paul Ekman, duygusal yüz ifadeleri alanında önde gelen bir araştırmacı olarak görülmektedir. Bu makale, Ekman'ın bu ifadelerin evrenselliğini göstermek

Okuma 22 Her Şeyi Yüzünden Okuyabilirim! 225

Bancroft, J., Loftus, J., & Long, J. (2003). Distress about sex: A national survey of women in heterosexual relationships. *Archives of Sexual Behavior, 32*, 193–208.
Hock, R. R. (2007). *Human sexuality*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
Kaplan, H. S. (1974). *The new sex therapy*. New York: Brunner/Mazel.
Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C., & Gebhard, P. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: W. B. Saunders.
Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C., & Gebhard, P. (1953). *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: W. B. Saunders.
McAnulty, R. D., & Burnette, M. M. (2004). *Exploring human sexuality: Making healthy decisions*, 2nd ed. Boston: Pearson Allyn & Bacon.
Tiefer, L. (2001). A new view of women's sexual problems: Why new? Why now? *Journal of Sex Research, 38*, 89–96.
Zaviacic, M. (2002). Female urethral expulsions evoked by local digital stimulation of the G-spot: Differences in the response patterns. *Journal of Sex Research, 24*, 311–18.

Okuma 22: HER ŞEYİ YÜZÜNDEN OKUYABİLİRİM!

Ekman, P. & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion (Yüzde ve duygularda kültürlere göre değişmeyenler). *Journal of Personality and Social Psychology, 17*, 124-129.

Komik bir şey düşünün. Yüzünüzde nasıl bir ifade var? Şimdi de geçmişinizde sizi mutsuz eden bir şey düşünün. Yüzünüzdeki ifade değişti mi? Büyük olasılıkla değişmiştir. Şüphesiz belirli duygulara denk gelen belirli yüz ifadelerinin farkındasınızdır. Ve çoğu zaman insanların yüzündeki ifadeden duygusal olarak nasıl hissettiklerini anlayabilirsiniz. Şimdi bir de şunu düşünün: farklı bir kültürden, diyelim ki Romanya'dan, Sumatra'dan veya Moğolistan'dan birinin yüz ifadesine bakarak duygusal durumunu belirlemede de aynı derecede başarılı olabilir miydiniz? Bir başka deyişle duyguları gösteren yüz ifadelerinin evrensel olduğuna inanıyor musunuz? Çoğu insan diğer kültürlerin kendi kültüründen ne kadar farklı olduğunu durup düşünene kadar, ilk akla gelen bu ifadelerin evrensel olduğuna inanmaktadır. Giyim tarzlarında, jestlerinde, kişisel mesafede, ahlak kurallarında, dini inanışlarında, tutumlarında ve diğer yönlerde kültürler arasında ne kadar çok farklılıklar olduğunu düşünün. Davranışı etkileyen bütün bu farklılıklar arasında, duygu ifadeleri de dahil olmak üzere insanın herhangi bir niteliğinin bütün kültürlerde aynı olması şaşırtıcı olurdu.

Paul Ekman, duygusal yüz ifadeleri alanında önde gelen bir araştırmacı olarak görülmektedir. Bu makale, Ekman'ın bu ifadelerin evrenselliğini göstermek

üzere tasarladığı ilk çalışmalarını detaylandırmaktadır. Yazarlar makalelerinin giriş kısmında önceki araştırmacıların yüzle ilgili davranışların kültür tarafından şekillenen öğrenmeyle belirlendiğine dair bazı kanıtlar bulduğunu belirtmiş olsalar da önceki çalışmaların çok iyi yapılmadığını ve aslında temel duyguların ifadelerinin her kültürde benzer olduğunu öne sürmüşlerdir.

Bu çalışmadan önceki birkaç yıl boyunca Ekman ve Friesen, Arjantin'de, Brezilya'da, Şili'de, Japonya'da ve Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite mezunu kişilere yüz fotoğrafları gösterdikleri çalışmalar yürütmüşlerdir. Bu ülkelerden bütün katılımcılar, fotoğraftaki kişinin milliyetinden bağımsız olarak aynı yüz ifadelerinin aynı duygulara karşılık geldiğini söylemişlerdir. Araştırmacılar bu bulguları duygu ifadelerinin evrensel oluşuna kanıt göstermişlerdir. Fakat Ekman ve Friesen'ın kendilerinin de dikkat çektiği üzere, bu bulgular tartışmaya açıktır; çünkü çalışmaya katılan farklı kültürlerin üyesi olan bu kişilerin tamamı, tüm bu kültürlere aktarılmış olabilecek duygu ifadeleriyle dolu olan kitle iletişimine (filmler, dergiler, televizyon) maruz kalmışlardır. Duygu ifadelerinin evrenselliğini kanıtlamak için bu etkilerden hiçbirine maruz kalmamış bir kültürle çalışmak gerekmekteydi. Günümüzün kitle iletişim imkanları doğrultusunda böyle bir kültür bulmanın ne kadar zor (belki de imkansız) olduğunu bir düşünün. 1971'de bile kolay olmamıştır.

Ekman ve Friesen, hala izole edilmiş Taş Devri topluluğu olan Fore halkından çalışmalarına katılımcı bulmak için Yeni Gine'nin güneydoğusundaki dağlık alanlara seyahat etmişlerdir. Bu topluluğun üyelerinden çoğu modern kültürlerle ya çok az iletişime geçmiş ya da hiç geçmemiştir. Bu nedenle bu insanlar sadece kendi topluluklarının duygusal yüz ifadelerine maruz kalmışlardır.

TEORİK ÖNERMELER

Ekman ve Friesen'ın çalışmalarının altında yatan teori temel duygulara karşılık gelen yüz ifadelerinin evrensel olduğuydu. Ekman ve Friesen bunu basit bir şekilde belirtmişlerdir:

> Bu makalenin amacı, okur-yazar kültürlerden en üst düzeyde izole edilmiş, okur-yazar olmayan bir toplumun üyelerinin, okur-yazar olan doğu ve batı kültürlerinin üyeleriyle aynı yüzleri aynı duyguyla eşleştirecekleri hipotezini test etmektir.

YÖNTEM

Güney Fore olarak bahsedilen grup Fore halkının en fazla izole edilmiş alt grubudur. Bu çalışmaya katılmak üzere seçilen kişiler daha önce hiç film izle-

226 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

üzere tasarladığı ilk çalışmalarını detaylandırmaktadır. Yazarlar makalelerinin giriş kısmında önceki araştırmacıların yüzle ilgili davranışların kültür tarafından şekillenen öğrenmeyle belirlendiğine dair bazı kanıtlar bulduğunu belirtmiş olsalar da önceki çalışmaların çok iyi yapılmadığını ve aslında temel duyguların ifadelerinin her kültürde benzer olduğunu öne sürmüşlerdir.

Bu çalışmadan önceki birkaç yıl boyunca Ekman ve Friesen, Arjantin'de, Brezilya'da, Şili'de, Japonya'da ve Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite mezunu kişilere yüz fotoğrafları gösterdikleri çalışmalar yürütmüşlerdir. Bu ülkelerden bütün katılımcılar, fotoğraftaki kişinin milliyetinden bağımsız olarak aynı yüz ifadelerinin aynı duygulara karşılık geldiğini söylemişlerdir. Araştırmacılar bu bulguları duygu ifadelerinin evrensel oluşuna kanıt göstermişlerdir. Fakat Ekman ve Friesen'ın kendilerinin de dikkat çektiği üzere, bu bulgular tartışmaya açıktır; çünkü çalışmaya katılan farklı kültürlerin üyesi olan bu kişilerin tamamı, tüm bu kültürlere aktarılmış olabilecek duygu ifadeleriyle dolu olan kitle iletişimine (filmler, dergiler, televizyon) maruz kalmışlardır. Duygu ifadelerinin evrenselliğini kanıtlamak için bu etkilerden hiçbirine maruz kalmamış bir kültürle çalışmak gerekmekteydi. Günümüzün kitle iletişim imkanları doğrultusunda böyle bir kültür bulmanın ne kadar zor (belki de imkansız) olduğunu bir düşünün. 1971'de bile kolay olmamıştır.

Ekman ve Friesen, hala izole edilmiş Taş Devri topluluğu olan Fore halkından çalışmalarına katılımcı bulmak için Yeni Gine'nin güneydoğusundaki dağlık alanlara seyahat etmişlerdir. Bu topluluğun üyelerinden çoğu modern kültürlerle ya çok az iletişime geçmiş ya da hiç geçmemiştir. Bu nedenle bu insanlar sadece kendi topluluklarının duygusal yüz ifadelerine maruz kalmışlardır.

TEORİK ÖNERMELER

Ekman ve Friesen'ın çalışmalarının altında yatan teori temel duygulara karşılık gelen yüz ifadelerinin evrensel olduğuydu. Ekman ve Friesen bunu basit bir şekilde belirtmişlerdir:

> Bu makalenin amacı, okur-yazar kültürlerden en üst düzeyde izole edilmiş, okur-yazar olmayan bir toplumun üyelerinin, okur-yazar olan doğu ve batı kültürlerinin üyeleriyle aynı yüzleri aynı duyguyla eşleştirecekleri hipotezini test etmektir.

YÖNTEM

Güney Fore olarak bahsedilen grup Fore halkının en fazla izole edilmiş alt grubudur. Bu çalışmaya katılmak üzere seçilen kişiler daha önce hiç film izle-

226 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

üzere tasarladığı ilk çalışmalarını detaylandırmaktadır. Yazarlar makalelerinin giriş kısmında önceki araştırmacıların yüzle ilgili davranışların kültür tarafından şekillenen öğrenmeyle belirlendiğine dair bazı kanıtlar bulduğunu belirtmiş olsalar da önceki çalışmaların çok iyi yapılmadığını ve aslında temel duyguların ifadelerinin her kültürde benzer olduğunu öne sürmüşlerdir.

Bu çalışmadan önceki birkaç yıl boyunca Ekman ve Friesen, Arjantin'de, Brezilya'da, Şili'de, Japonya'da ve Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite mezunu kişilere yüz fotoğrafları gösterdikleri çalışmalar yürütmüşlerdir. Bu ülkelerden bütün katılımcılar, fotoğraftaki kişinin milliyetinden bağımsız olarak aynı yüz ifadelerinin aynı duygulara karşılık geldiğini söylemişlerdir. Araştırmacılar bu bulguları duygu ifadelerinin evrensel oluşuna kanıt göstermişlerdir. Fakat Ekman ve Friesen'ın kendilerinin de dikkat çektiği üzere, bu bulgular tartışmaya açıktır; çünkü çalışmaya katılan farklı kültürlerin üyesi olan bu kişilerin tamamı, tüm bu kültürlere aktarılmış olabilecek duygu ifadeleriyle dolu olan kitle iletişimine (filmler, dergiler, televizyon) maruz kalmışlardır. Duygu ifadelerinin evrenselliğini kanıtlamak için bu etkilerden hiçbirine maruz kalmamış bir kültürle çalışmak gerekmekteydi. Günümüzün kitle iletişim imkanları doğrultusunda böyle bir kültür bulmanın ne kadar zor (belki de imkansız) olduğunu bir düşünün. 1971'de bile kolay olmamıştır.

Ekman ve Friesen, hala izole edilmiş Taş Devri topluluğu olan Fore halkından çalışmalarına katılımcı bulmak için Yeni Gine'nin güneydoğusundaki dağlık alanlara seyahat etmişlerdir. Bu topluluğun üyelerinden çoğu modern kültürlerle ya çok az iletişime geçmiş ya da hiç geçmemiştir. Bu nedenle bu insanlar sadece kendi topluluklarının duygusal yüz ifadelerine maruz kalmışlardır.

TEORİK ÖNERMELER

Ekman ve Friesen'ın çalışmalarının altında yatan teori temel duygulara karşılık gelen yüz ifadelerinin evrensel olduğuydu. Ekman ve Friesen bunu basit bir şekilde belirtmişlerdir:

> Bu makalenin amacı, okur-yazar kültürlerden en üst düzeyde izole edilmiş, okur-yazar olmayan bir toplumun üyelerinin, okur-yazar olan doğu ve batı kültürlerinin üyeleriyle aynı yüzleri aynı duyguyla eşleştirecekleri hipotezini test etmektir.

YÖNTEM

Güney Fore olarak bahsedilen grup Fore halkının en fazla izole edilmiş alt grubudur. Bu çalışmaya katılmak üzere seçilen kişiler daha önce hiç film izle-

memiş, İngilizce veya Pidgin dili konuşmamış, bir batılının yanında çalışmamış ve bölgenin batılı tarzda yerleşim alanlarında yaşamamışlardır. Yaklaşık 11.000 nüfuslu Fore halkından 189 yetişkin ve 130 çocuk çalışmaya katılmak üzere seçilmiştir. Karşılaştırma için, film izleyerek, yerleşim alanlarında yaşayarak ve misyoner okullarına giderek batı kültürüyle fazlasıyla iletişim kuran 23 yetişkin seçilmiştir.

Araştırmacılar deneme yanılma yoluyla, katılımcılardan duyguları tanımlamalarını istemenin en etkili yolunun, onlara farklı yüz ifadelerine sahip üç farklı fotoğraf göstermek ve duygu ortaya çıkaracak bir sahne veya hikaye okuyarak buradaki duygunun hangi yüze karşılık geldiğini sormak olduğunu bulmuşlardır. Bu şekilde katılımcılar hikayeyle en iyi eşleşen ifadeyi kolaylıkla gösterebilmişlerdir. Anlatılan sahnelerin yalnızca bir duyguya karşılık geldiğinden ve Fore halkı tarafından tanınabilir olduğundan emin olmak için hikayeler dikkatlice seçilmiştir. Ekman ve Friesen tarafından geliştirilen altı hikaye Tablo 22-1'de özetlenmiştir. Yazarlar korku hikayesinin şaşkınlık veya kızgınlıkla karıştırılmasını engellemek için daha uzun olması gerektiğini belirtmişlerdir.

Altı duygusal ifadenin örnekleri olarak kadınlardan, erkeklerden, kız ve erkek çocuklardan oluşan 24 farklı insana ait 40 fotoğraf kullanılmıştır. Bu fotoğraflar daha önce diğer farklı kültürlerden insanlara gösterilmiş ve geçerlikleri onaylanmıştır. Her bir fotoğraf doğu veya batı kültüründen en az iki okur-yazar gözlemcinin en az %70'i tarafından belirtilen duyguyu temsil ediyor olarak değerlendirilmiştir.

TABLO 22-1 Ekman ve Friesen'ın Altı Duyguya Karşılık Gelen Hikayeleri

DUYGU	HİKAYE
1. Mutluluk	Arkadaşı gelmişti ve mutluydu.
2. Mutsuzluk	Onun annesi/çocuğu ölmüştü ve çok üzgün hissediyordu.
3. Kızgınlık	O kavga konusunda kızgındı.
4. Şaşkınlık	O tam şuanda yeni ve beklenmedik bir şeye bakıyordu.
5. İğrenme	O hoşlanmadığı ya da kötü kokan bir şeye bakıyordu.
6. Korku	O evinde tek başına oturuyordu ve köyünde kimse yoktu. Evinde balta, bıçak, yay ve ok yoktu. Kapıda vahşi bir domuz duruyordu ve adam/kadın domuza korkuyla bakıyordu. Domuz kapıda biraz bekledi, kişi korkuyla bakıyordu ve domuz geriye hareket etmeyecekti, adam/kadın onu ısıracağından korkuyordu.

(s.126'daki bilgilere dayanmaktadır.)

Okuma 22 Her Şeyi Yüzünden Okuyabilirim! 227

memiş, İngilizce veya Pidgin dili konuşmamış, bir batılının yanında çalışmamış ve bölgenin batılı tarzda yerleşim alanlarında yaşamamışlardır. Yaklaşık 11.000 nüfuslu Fore halkından 189 yetişkin ve 130 çocuk çalışmaya katılmak üzere seçilmiştir. Karşılaştırma için, film izleyerek, yerleşim alanlarında yaşayarak ve misyoner okullarına giderek batı kültürüyle fazlasıyla iletişim kuran 23 yetişkin seçilmiştir.

Araştırmacılar deneme yanılma yoluyla, katılımcılardan duyguları tanımlamalarını istemenin en etkili yolunun, onlara farklı yüz ifadelerine sahip üç farklı fotoğraf göstermek ve duygu ortaya çıkaracak bir sahne veya hikaye okuyarak buradaki duygunun hangi yüze karşılık geldiğini sormak olduğunu bulmuşlardır. Bu şekilde katılımcılar hikayeyle en iyi eşleşen ifadeyi kolaylıkla gösterebilmişlerdir. Anlatılan sahnelerin yalnızca bir duyguya karşılık geldiğinden ve Fore halkı tarafından tanınabilir olduğundan emin olmak için hikayeler dikkatlice seçilmiştir. Ekman ve Friesen tarafından geliştirilen altı hikaye Tablo 22-1'de özetlenmiştir. Yazarlar korku hikayesinin şaşkınlık veya kızgınlıkla karıştırılmasını engellemek için daha uzun olması gerektiğini belirtmişlerdir.

Altı duygusal ifadenin örnekleri olarak kadınlardan, erkeklerden, kız ve erkek çocuklardan oluşan 24 farklı insana ait 40 fotoğraf kullanılmıştır. Bu fotoğraflar daha önce diğer farklı kültürlerden insanlara gösterilmiş ve geçerlikleri onaylanmıştır. Her bir fotoğraf doğu veya batı kültüründen en az iki okur-yazar gözlemcinin en az %70'i tarafından belirtilen duyguyu temsil ediyor olarak değerlendirilmiştir.

TABLO 22-1 Ekman ve Friesen'ın Altı Duyguya Karşılık Gelen Hikayeleri

DUYGU	HİKAYE
1. Mutluluk	Arkadaşı gelmişti ve mutluydu.
2. Mutsuzluk	Onun annesi/çocuğu ölmüştü ve çok üzgün hissediyordu.
3. Kızgınlık	O kavga konusunda kızgındı.
4. Şaşkınlık	O tam şuanda yeni ve beklenmedik bir şeye bakıyordu.
5. İğrenme	O hoşlanmadığı ya da kötü kokan bir şeye bakıyordu.
6. Korku	O evinde tek başına oturuyordu ve köyünde kimse yoktu. Evinde balta, bıçak, yay ve ok yoktu. Kapıda vahşi bir domuz duruyordu ve adam/kadın domuza korkuyla bakıyordu. Domuz kapıda biraz bekledi, kişi korkuyla bakıyordu ve domuz geriye hareket etmeyecekti, adam/kadın onu ısıracağından korkuyordu.

(s.126'daki bilgilere dayanmaktadır.)

Okuma 22 Her Şeyi Yüzünden Okuyabilirim! 227

memiş, İngilizce veya Pidgin dili konuşmamış, bir batılının yanında çalışmamış ve bölgenin batılı tarzda yerleşim alanlarında yaşamamışlardır. Yaklaşık 11.000 nüfuslu Fore halkından 189 yetişkin ve 130 çocuk çalışmaya katılmak üzere seçilmiştir. Karşılaştırma için, film izleyerek, yerleşim alanlarında yaşayarak ve misyoner okullarına giderek batı kültürüyle fazlasıyla iletişim kuran 23 yetişkin seçilmiştir.

Araştırmacılar deneme yanılma yoluyla, katılımcılardan duyguları tanımlamalarını istemenin en etkili yolunun, onlara farklı yüz ifadelerine sahip üç farklı fotoğraf göstermek ve duygu ortaya çıkaracak bir sahne veya hikaye okuyarak buradaki duygunun hangi yüze karşılık geldiğini sormak olduğunu bulmuşlardır. Bu şekilde katılımcılar hikayeyle en iyi eşleşen ifadeyi kolaylıkla gösterebilmişlerdir. Anlatılan sahnelerin yalnızca bir duyguya karşılık geldiğinden ve Fore halkı tarafından tanınabilir olduğundan emin olmak için hikayeler dikkatlice seçilmiştir. Ekman ve Friesen tarafından geliştirilen altı hikaye Tablo 22-1'de özetlenmiştir. Yazarlar korku hikayesinin şaşkınlık veya kızgınlıkla karıştırılmasını engellemek için daha uzun olması gerektiğini belirtmişlerdir.

Altı duygusal ifadenin örnekleri olarak kadınlardan, erkeklerden, kız ve erkek çocuklardan oluşan 24 farklı insana ait 40 fotoğraf kullanılmıştır. Bu fotoğraflar daha önce diğer farklı kültürlerden insanlara gösterilmiş ve geçerlikleri onaylanmıştır. Her bir fotoğraf doğu veya batı kültüründen en az iki okur-yazar gözlemcinin en az %70'i tarafından belirtilen duyguyu temsil ediyor olarak değerlendirilmiştir.

TABLO 22-1 Ekman ve Friesen'ın Altı Duyguya Karşılık Gelen Hikayeleri

DUYGU	HİKAYE
1. Mutluluk	Arkadaşı gelmişti ve mutluydu.
2. Mutsuzluk	Onun annesi/çocuğu ölmüştü ve çok üzgün hissediyordu.
3. Kızgınlık	O kavga konusunda kızgındı.
4. Şaşkınlık	O tam şuanda yeni ve beklenmedik bir şeye bakıyordu.
5. İğrenme	O hoşlanmadığı ya da kötü kokan bir şeye bakıyordu.
6. Korku	O evinde tek başına oturuyordu ve köyünde kimse yoktu. Evinde balta, bıçak, yay ve ok yoktu. Kapıda vahşi bir domuz duruyordu ve adam/kadın domuza korkuyla bakıyordu. Domuz kapıda biraz bekledi, kişi korkuyla bakıyordu ve domuz geriye hareket etmeyecekti, adam/kadın onu ısıracağından korkuyordu.

(s.126'daki bilgilere dayanmaktadır.)

TABLO 22-2 Yetişkinlerin Fotoğraflardaki Duygusal İfadeleri Doğru Tanımlanma Yüzdesi

HİKAYEDEKİ DUYGU	KATILIMCI SAYISI	DOĞRU FOTOĞRAFI SEÇME YÜZDESİ
Mutluluk	220	92.3
Kızgınlık	98	85.3
Mutsuzluk	191	79.0
İğrenme	101	83.0
Şaşkınlık	62	68.0
Korku	184	80.5
Korku (şaşkınlıkla birlikte)	153	42.7

(s.127'deki verilere dayanmaktadır.)

Asıl deney araştırmacı grubundan bir kişi ve Fore kabilesinden katılımcıya deneyi açıklayıp hikayeyi tercüme eden bir kişiden oluşan takımlar halinde yürütülmüştür. Her yetişkin katılımcıya üç fotoğraf (biri doğru, ikisi yanlış) gösterilmiş, bunlardan birine karşılık gelen hikaye anlatılmış ve hikayeyle en iyi eşleşen ifadeyi seçmeleri istenmiştir. Çocuklarla yapılan uygulama da aynıdır, yalnızca çocuklar biri doğru biri yanlış olan iki fotoğraf arasında seçim yapmışlardır. Her katılımcıya farklı fotoğraf dizileri gösterilmiş ve böylelikle karşılaştırmada hiçbir zaman aynı fotoğraf iki kez görülmemiştir.

Çevirmenler katılımcıları etkilemeyeceklerinden emin olmak için dikkatli bir eğitimden geçmişlerdir. Çevirmenlere hiçbir cevabın kesinlikle doğru ya da yanlış olmadığı söylenmiş ve katılımcıları yönlendirmemeleri istenmiştir. Ayrıca hikayeleri nasıl her seferinde tamamen aynı çevirecekleri ve detaylandırmaktan ve abartmaktan nasıl uzak duracakları öğretilmiştir. İstemsiz önyargıya sebebiyet vermemek için, araştırma takımının batılı üyesi katılımcıya bakmaktan kaçınmış ve sadece verilen cevapları kaydetmiştir.

Gösterilen duygu ifadesi fotoğraflarının batılı insanların yüzleri olduğunu unutmayın. Daha önce hiç batılı birinin yüzünü görmemiş olsa bile Fore halkı fotoğraflardaki duyguları doğru bir şekilde tanımlayabilmiş midir?

SONUÇLAR

İlk olarak erkeklerle kadınların veya yetişkinlerle çocukların cevapları arasında herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için analizler yapılmıştır. Yetişkin kadınlar yetişkin erkeklere göre çalışmaya katılmada daha fazla tereddüt

228 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

TABLO 22-2 Yetişkinlerin Fotoğraflardaki Duygusal İfadeleri Doğru Tanımlanma Yüzdesi

HİKAYEDEKİ DUYGU	KATILIMCI SAYISI	DOĞRU FOTOĞRAFI SEÇME YÜZDESİ
Mutluluk	220	92.3
Kızgınlık	98	85.3
Mutsuzluk	191	79.0
İğrenme	101	83.0
Şaşkınlık	62	68.0
Korku	184	80.5
Korku (şaşkınlıkla birlikte)	153	42.7

(s.127'deki verilere dayanmaktadır.)

Asıl deney araştırmacı grubundan bir kişi ve Fore kabilesinden katılımcıya deneyi açıklayıp hikayeyi tercüme eden bir kişiden oluşan takımlar halinde yürütülmüştür. Her yetişkin katılımcıya üç fotoğraf (biri doğru, ikisi yanlış) gösterilmiş, bunlardan birine karşılık gelen hikaye anlatılmış ve hikayeyle en iyi eşleşen ifadeyi seçmeleri istenmiştir. Çocuklarla yapılan uygulama da aynıdır, yalnızca çocuklar biri doğru biri yanlış olan iki fotoğraf arasında seçim yapmışlardır. Her katılımcıya farklı fotoğraf dizileri gösterilmiş ve böylelikle karşılaştırmada hiçbir zaman aynı fotoğraf iki kez görülmemiştir.

Çevirmenler katılımcıları etkilemeyeceklerinden emin olmak için dikkatli bir eğitimden geçmişlerdir. Çevirmenlere hiçbir cevabın kesinlikle doğru ya da yanlış olmadığı söylenmiş ve katılımcıları yönlendirmemeleri istenmiştir. Ayrıca hikayeleri nasıl her seferinde tamamen aynı çevirecekleri ve detaylandırmaktan ve abartmaktan nasıl uzak duracakları öğretilmiştir. İstemsiz önyargıya sebebiyet vermemek için, araştırma takımının batılı üyesi katılımcıya bakmaktan kaçınmış ve sadece verilen cevapları kaydetmiştir.

Gösterilen duygu ifadesi fotoğraflarının batılı insanların yüzleri olduğunu unutmayın. Daha önce hiç batılı birinin yüzünü görmemiş olsa bile Fore halkı fotoğraflardaki duyguları doğru bir şekilde tanımlayabilmiş midir?

SONUÇLAR

İlk olarak erkeklerle kadınların veya yetişkinlerle çocukların cevapları arasında herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için analizler yapılmıştır. Yetişkin kadınlar yetişkin erkeklere göre çalışmaya katılmada daha fazla tereddüt

TABLO 22-3 Çocukların Fotoğraflardaki Duygusal İfadeleri Doğru Tanımlama Yüzdesi

HİKAYEDEKİ DUYGU	KATILIMCI SAYISI	DOĞRU FOTOĞRAFI SEÇME YÜZDESİ
Mutluluk	135	92.8
Kızgınlık	69	85.3
Mutsuzluk	145	81.5
İğrenme	46	86.5
Şaşkınlık	47	98.3
Korku	64	93.3

(s.127'deki verilere dayanmaktadır.)

etme ve batılılarla daha az iletişim kurma eğilimi göstermişlerdir. Ancak fotoğraftaki duyguları doğru şekilde tanıma açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 22-2 ve Tablo 22-3 sırasıyla en az batılılaşmış yetişkinlerin ve çocukların altı duygu için verdikleri doğru cevap yüzdelerini özetlemektedir. Bütün katılımcılar bütün duygulara maruz kalmamış ve bazen katılımcılar aynı duyguya bir defadan fazla maruz kalmışlardır. Bu nedenle tablolarda gösterilen katılımcı sayıları toplam katılımcı sayısından farklıdır. Katılımcılardan korkuyla şaşkınlığı ayırt etmelerinin istendiği zaman dışında bütün farklar istatistiksel olarak anlamlıdır. Korkuyla şaşkınlığın ayırt edilmesi durumunda ise pek çok hata yapılmıştır ve bir grupta korkuyu tanımlayan hikayelerin tam %67'sinde şaşkınlık seçilmiştir.

Araştırmacılar ayrıca batılılaşmış ve batılılaşmamış yetişkinleri de karşılaştırmışlardır. Doğru fotoğrafı seçme konusunda bu iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca küçük ve büyük çocuklar arasında da bir fark bulunmamıştır. Tablo 22-3'te görebileceğiniz gibi çocuklar yetişkinlerden daha iyi performans göstermiş, ancak Ekman ve Friesen bunu çocukların üç yerine iki fotoğraf arasından seçim yapmalarına atfetmişlerdir.

TARTIŞMA

Ekman ve Friesen verilerinden kesin bir sonuç çıkarmaktan çekinmemişlerdir: "Hem yetişkinlerin hem de çocukların sonuçları, belirli yüz davranışlarının evrensel olarak belirli duygularla ilişkili olduğu şeklindeki hipotezimizi açıkça desteklemiştir" (s.128). Çıkardıkları bu sonucu Güney Fore grubunun batılıla-

Okuma 22 Her Şeyi Yüzünden Okuyabilirim! 229

TABLO 22-3 Çocukların Fotoğraflardaki Duygusal İfadeleri Doğru Tanımlama Yüzdesi

HİKAYEDEKİ DUYGU	KATILIMCI SAYISI	DOĞRU FOTOĞRAFI SEÇME YÜZDESİ
Mutluluk	135	92.8
Kızgınlık	69	85.3
Mutsuzluk	145	81.5
İğrenme	46	86.5
Şaşkınlık	47	98.3
Korku	64	93.3

(s.127'deki verilere dayanmaktadır.)

etme ve batılılarla daha az iletişim kurma eğilimi göstermişlerdir. Ancak fotoğraftaki duyguları doğru şekilde tanıma açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 22-2 ve Tablo 22-3 sırasıyla en az batılılaşmış yetişkinlerin ve çocukların altı duygu için verdikleri doğru cevap yüzdelerini özetlemektedir. Bütün katılımcılar bütün duygulara maruz kalmamış ve bazen katılımcılar aynı duyguya bir defadan fazla maruz kalmışlardır. Bu nedenle tablolarda gösterilen katılımcı sayıları toplam katılımcı sayısından farklıdır. Katılımcılardan korkuyla şaşkınlığı ayırt etmelerinin istendiği zaman dışında bütün farklar istatistiksel olarak anlamlıdır. Korkuyla şaşkınlığın ayırt edilmesi durumunda ise pek çok hata yapılmıştır ve bir grupta korkuyu tanımlayan hikayelerin tam %67'sinde şaşkınlık seçilmiştir.

Araştırmacılar ayrıca batılılaşmış ve batılılaşmamış yetişkinleri de karşılaştırmışlardır. Doğru fotoğrafı seçme konusunda bu iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca küçük ve büyük çocuklar arasında da bir fark bulunmamıştır. Tablo 22-3'te görebileceğiniz gibi çocuklar yetişkinlerden daha iyi performans göstermiş, ancak Ekman ve Friesen bunu çocukların üç yerine iki fotoğraf arasından seçim yapmalarına atfetmişlerdir.

TARTIŞMA

Ekman ve Friesen verilerinden kesin bir sonuç çıkarmaktan çekinmemişlerdir: "Hem yetişkinlerin hem de çocukların sonuçları, belirli yüz davranışlarının evrensel olarak belirli duygularla ilişkili olduğu şeklindeki hipotezimizi açıkça desteklemiştir" (s.128). Çıkardıkları bu sonucu Güney Fore grubunun batılıla-

rın ifadeleri hakkında hiçbir şey öğrenme fırsatı olmamış olması ve bu nedenle bu ifadeleri tanımlayabilmelerinin tek açıklamasının ifadelerin evrensel olması olduğuna dayandırmışlardır.

Araştırmacılar bulgularını bir kez daha kontrol etmek için Fore kültürü insanlarının aynı altı duygu ifadesini takınmış halde video kayıtlarını almışlardır. Daha sonra bu video kasetleri Amerika'daki üniversite öğrencilerine izletilmiş ve öğrenciler her duyguya karşılık gelen ifadeleri doğru olarak tanımlamışlardır:

> Her iki çalışmadan gelen kanıtlar, duygularla ilgili bütün yüz ifadelerinin kültüre özgü olduğu ve sergilenen yüz ifadelerinin kültüre bağlı yegane gelenekler seti olup başka bir kültürün üyelerince anlaşılamaz olduğu görüşünü yanlışlamaktadır. (s.128)

Ekman ve Friesen, tutarlı bulgularının tek istisnası olan katılımcıların korkuyla şaşkınlığı birbirinden ayıramıyor gibi görünmeleri durumuna şu şekilde açıklama getirmişlerdir: duygusal ifadelerde elbette bazı kültürel farklılıklar görülmektedir, ancak bu durum neredeyse diğer tüm duyguların farklı kültürlerde doğru biçimde yorumlandığı gerçeğini gizleyemez. "Bu kültürde korku verici olayların neredeyse hepsinin aynı zamanda şaşırtıcı olması; örneğin başka köyden bir düşmanın aniden belirmesi, beklenmeyen bir anda hayalet veya büyücüyle karşılaşma vb." (s.129) sebebiyle korkuyla şaşkınlığın karıştırılıyor olabileceğini tahmin etmişlerdir.

ARAŞTIRMANIN YORUMU

Ekman ve Friesen tarafından yapılan bu çalışma zaten şüphelendiğiniz bir konunun, yüz ifadelerinin evrensel olup olmadığının bilimsel olarak gösterilmesine hizmet etmiştir. Buna rağmen hala kendi kendinize "Bu bilginin ne önemi var?" diye soruyor olabilirsiniz. Şöyle ki, bu sorunun cevabı kısmen insan davranışlarının doğuştan mı geldiği yoksa sonradan mı öğrenildiği üzerine yapılan çevre-kalıtım tartışmasıyla ilgilidir. Çünkü bu çalışmada kullanılan altı duyguya karşılık gelen yüz ifadeleri kültürel farklılıklardan çok az etkileniyor gibi görünmektedir; bu ifadelerin doğuştan geldiği, yani doğumdan itibaren beyinde *bütünleşik* olarak var olduğu sonucuna varmak mümkündür.

Davranış bilimcilerin duygu ifadelerinin evrenselliğini ilginç bulmasının bir diğer sebebi insanların nasıl evrimleştiğiyle ilgili bilgi veriyor olmasıdır. 1872'de Darwin meşhur *The Expression of Emotion in Man and Animal (İnsanlarda ve Hayvanlarda Duygu İfadeleri)* kitabını yayımlamıştır. Darwin yüz ifadelerinin hayvanların çevrelerine uyum sağlamalarına yardımcı olarak hayatta kalma bece-

230 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

rın ifadeleri hakkında hiçbir şey öğrenme fırsatı olmamış olması ve bu nedenle bu ifadeleri tanımlayabilmelerinin tek açıklamasının ifadelerin evrensel olması olduğuna dayandırmışlardır.

Araştırmacılar bulgularını bir kez daha kontrol etmek için Fore kültürü insanlarının aynı altı duygu ifadesini takınmış halde video kayıtlarını almışlardır. Daha sonra bu video kasetleri Amerika'daki üniversite öğrencilerine izletilmiş ve öğrenciler her duyguya karşılık gelen ifadeleri doğru olarak tanımlamışlardır:

> Her iki çalışmadan gelen kanıtlar, duygularla ilgili bütün yüz ifadelerinin kültüre özgü olduğu ve sergilenen yüz ifadelerinin kültüre bağlı yegane gelenekler seti olup başka bir kültürün üyelerince anlaşılamaz olduğu görüşünü yanlışlamaktadır. (s.128)

Ekman ve Friesen, tutarlı bulgularının tek istisnası olan katılımcıların korkuyla şaşkınlığı birbirinden ayıramıyor gibi görünmeleri durumuna şu şekilde açıklama getirmişlerdir: duygusal ifadelerde elbette bazı kültürel farklılıklar görülmektedir, ancak bu durum neredeyse diğer tüm duyguların farklı kültürlerde doğru biçimde yorumlandığı gerçeğini gizleyemez. "Bu kültürde korku verici olayların neredeyse hepsinin aynı zamanda şaşırtıcı olması; örneğin başka köyden bir düşmanın aniden belirmesi, beklenmeyen bir anda hayalet veya büyücüyle karşılaşma vb." (s.129) sebebiyle korkuyla şaşkınlığın karıştırılıyor olabileceğini tahmin etmişlerdir.

ARAŞTIRMANIN YORUMU

Ekman ve Friesen tarafından yapılan bu çalışma zaten şüphelendiğiniz bir konunun, yüz ifadelerinin evrensel olup olmadığının bilimsel olarak gösterilmesine hizmet etmiştir. Buna rağmen hala kendi kendinize "Bu bilginin ne önemi var?" diye soruyor olabilirsiniz. Şöyle ki, bu sorunun cevabı kısmen insan davranışlarının doğuştan mı geldiği yoksa sonradan mı öğrenildiği üzerine yapılan çevre-kalıtım tartışmasıyla ilgilidir. Çünkü bu çalışmada kullanılan altı duyguya karşılık gelen yüz ifadeleri kültürel farklılıklardan çok az etkileniyor gibi görünmektedir; bu ifadelerin doğuştan geldiği, yani doğumdan itibaren beyinde *bütünleşik* olarak var olduğu sonucuna varmak mümkündür.

Davranış bilimcilerin duygu ifadelerinin evrenselliğini ilginç bulmasının bir diğer sebebi insanların nasıl evrimleştiğiyle ilgili bilgi veriyor olmasıdır. 1872'de Darwin meşhur *The Expression of Emotion in Man and Animal (İnsanlarda ve Hayvanlarda Duygu İfadeleri)* kitabını yayımlamıştır. Darwin yüz ifadelerinin hayvanların çevrelerine uyum sağlamalarına yardımcı olarak hayatta kalma bece-

rilerini artıran uyum mekanizmaları olduğunu öne sürmüştür. Bunun arkasındaki fikir eğer hayvanlar kendi türlerine veya diğer türlere yüz ifadeleriyle belirli mesajları iletebilirlerse hayatta kalma ve çoğalma ihtimallerinin daha yüksek olacağıdır. Örneğin bir korku ifadesi yaklaşan yırtıcı hayvan tehlikesi için sessizce uyarmaya, bir kızgınlık ifadesi grubun pek baskın olmayan üyelerini daha güçlü olanlardan uzak durmaları konusunda uyarmaya ve bir tiksinti ifadesi "İğrenç! Onu yeme de ne yaparsan yap" diyerek olası bir zehirlenmeyi önlemeye yarayabilir. Buna karşın bu ifadeler hayvan türlerini belirleyen bütün insanlar tarafından evrensel olarak tanınmadıkça hayvanlara bir fayda sağlamayacaktır. Günümüzde bu ifadeler insanların hayatta kalmaları açısından daha az öneme sahip olsa da bunların evrensel olması bize evrimsel atalarımızdan genetik yoluyla geçtiklerini ve evrim merdiveninde bugün bulunduğumuz yere erişmemizde bize yardım ettiklerini gösterir.

Etkileyici bir çalışma insanlarda yüz ifadelerinin bu *geçmişten gelen ve hala devam eden* yaşamsal değerini göstermiştir. Araştırmacılar (Hansen & Hansen, 1998), yüz ifadeleri yaklaşan tehlikeye dair bir uyarıysa insanların kızgınlık gibi belirli duyguları, daha az tehdit edici diğer duygulardan daha kolay tanımaları gerektiği çıkarımına varmışlardır. Bunu test etmek için katılımcılara farklı yüz ifadelerine sahip insanlardan oluşan kalabalık fotoğrafları gösterilmiştir. Bazı fotoğraflarda bütün insanlar mutlu ifadelere sahipken yalnızca biri kızgındır. Diğer fotoğraflarda herkeste kızgınlık ifadeleri varken yalnızca biri mutludur. Katılımcıların yapması gereken farklı olan yüzü bulmaktır. Katılımcıların kızgın insan kalabalığı arasında tek mutlu yüzü bulmaları, mutlu insan kalabalığı arasında tek kızgın yüzü bulmalarından anlamlı ölçüde uzun sürmüştür. Dahası, fotoğraftaki kalabalık arttıkça katılımcıların mutlu yüzü bulma süreleri artmış, ancak kızgın yüzü bulma süreleri anlamlı ölçüde artmamıştır. Bu ve diğer benzer bulgular insanların biyolojik olarak belirli yüz ifadelerinden sağlanan bilgiye diğer ifadelerden daha kolay tepki vermeye programlanmış olabileceklerini, çünkü bu ifadelerin daha fazla yaşamsal bilgi sağladığını göstermiştir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Daha yakın zamanda çeşitli alanlarda yapılan başka çalışmalar, gelişimsel veya öğrenme bozukluğu olan çocuk ve yetişkinlere dair anlayışımızı geliştirme girişimlerini Ekman'ın ilk bulgularına dayandırmışlardır. Bu çalışmalardan biri otizm (dil bozuklukları, sosyal çekingenlik ve tekrarlayıcı öz-uyarım davranışlarıyla dikkat çeken yaygın bir gelişimsel bozukluk) tanısı konmuş çocukların temel duygulara karşılık gelen yüz ifadelerini tanımada zorluk çektikle-

Okuma 22 Her Şeyi Yüzünden Okuyabilirim! 231

rilerini artıran uyum mekanizmaları olduğunu öne sürmüştür. Bunun arkasındaki fikir eğer hayvanlar kendi türlerine veya diğer türlere yüz ifadeleriyle belirli mesajları iletebilirlerse hayatta kalma ve çoğalma ihtimallerinin daha yüksek olacağıdır. Örneğin bir korku ifadesi yaklaşan yırtıcı hayvan tehlikesi için sessizce uyarmaya, bir kızgınlık ifadesi grubun pek baskın olmayan üyelerini daha güçlü olanlardan uzak durmaları konusunda uyarmaya ve bir tiksinti ifadesi "İğrenç! Onu yeme de ne yaparsan yap" diyerek olası bir zehirlenmeyi önlemeye yarayabilir. Buna karşın bu ifadeler hayvan türlerini belirleyen bütün insanlar tarafından evrensel olarak tanınmadıkça hayvanlara bir fayda sağlamayacaktır. Günümüzde bu ifadeler insanların hayatta kalmaları açısından daha az öneme sahip olsa da bunların evrensel olması bize evrimsel atalarımızdan genetik yoluyla geçtiklerini ve evrim merdiveninde bugün bulunduğumuz yere erişmemizde bize yardım ettiklerini gösterir.

Etkileyici bir çalışma insanlarda yüz ifadelerinin bu *geçmişten gelen ve hala devam eden* yaşamsal değerini göstermiştir. Araştırmacılar (Hansen & Hansen, 1998), yüz ifadeleri yaklaşan tehlikeye dair bir uyarıysa insanların kızgınlık gibi belirli duyguları, daha az tehdit edici diğer duygulardan daha kolay tanımaları gerektiği çıkarımına varmışlardır. Bunu test etmek için katılımcılara farklı yüz ifadelerine sahip insanlardan oluşan kalabalık fotoğrafları gösterilmiştir. Bazı fotoğraflarda bütün insanlar mutlu ifadelere sahipken yalnızca biri kızgındır. Diğer fotoğraflarda herkeste kızgınlık ifadeleri varken yalnızca biri mutludur. Katılımcıların yapması gereken farklı olan yüzü bulmaktır. Katılımcıların kızgın insan kalabalığı arasında tek mutlu yüzü bulmaları, mutlu insan kalabalığı arasında tek kızgın yüzü bulmalarından anlamlı ölçüde uzun sürmüştür. Dahası, fotoğraftaki kalabalık arttıkça katılımcıların mutlu yüzü bulma süreleri artmış, ancak kızgın yüzü bulma süreleri anlamlı ölçüde artmamıştır. Bu ve diğer benzer bulgular insanların biyolojik olarak belirli yüz ifadelerinden sağlanan bilgiye diğer ifadelerden daha kolay tepki vermeye programlanmış olabileceklerini, çünkü bu ifadelerin daha fazla yaşamsal bilgi sağladığını göstermiştir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Daha yakın zamanda çeşitli alanlarda yapılan başka çalışmalar, gelişimsel veya öğrenme bozukluğu olan çocuk ve yetişkinlere dair anlayışımızı geliştirme girişimlerini Ekman'ın ilk bulgularına dayandırmışlardır. Bu çalışmalardan biri otizm (dil bozuklukları, sosyal çekingenlik ve tekrarlayıcı öz-uyarım davranışlarıyla dikkat çeken yaygın bir gelişimsel bozukluk) tanısı konmuş çocukların temel duygulara karşılık gelen yüz ifadelerini tanımada zorluk çektikle-

Okuma 22 Her Şeyi Yüzünden Okuyabilirim! 231

rilerini artıran uyum mekanizmaları olduğunu öne sürmüştür. Bunun arkasındaki fikir eğer hayvanlar kendi türlerine veya diğer türlere yüz ifadeleriyle belirli mesajları iletebilirlerse hayatta kalma ve çoğalma ihtimallerinin daha yüksek olacağıdır. Örneğin bir korku ifadesi yaklaşan yırtıcı hayvan tehlikesi için sessizce uyarmaya, bir kızgınlık ifadesi grubun pek baskın olmayan üyelerini daha güçlü olanlardan uzak durmaları konusunda uyarmaya ve bir tiksinti ifadesi "İğrenç! Onu yeme de ne yaparsan yap" diyerek olası bir zehirlenmeyi önlemeye yarayabilir. Buna karşın bu ifadeler hayvan türlerini belirleyen bütün insanlar tarafından evrensel olarak tanınmadıkça hayvanlara bir fayda sağlamayacaktır. Günümüzde bu ifadeler insanların hayatta kalmaları açısından daha az öneme sahip olsa da bunların evrensel olması bize evrimsel atalarımızdan genetik yoluyla geçtiklerini ve evrim merdiveninde bugün bulunduğumuz yere erişmemizde bize yardım ettiklerini gösterir.

Etkileyici bir çalışma insanlarda yüz ifadelerinin bu *geçmişten gelen ve hala devam eden* yaşamsal değerini göstermiştir. Araştırmacılar (Hansen & Hansen, 1998), yüz ifadeleri yaklaşan tehlikeye dair bir uyarıysa insanların kızgınlık gibi belirli duyguları, daha az tehdit edici diğer duygulardan daha kolay tanımaları gerektiği çıkarımına varmışlardır. Bunu test etmek için katılımcılara farklı yüz ifadelerine sahip insanlardan oluşan kalabalık fotoğrafları gösterilmiştir. Bazı fotoğraflarda bütün insanlar mutlu ifadelere sahipken yalnızca biri kızgındır. Diğer fotoğraflarda herkeste kızgınlık ifadeleri varken yalnızca biri mutludur. Katılımcıların yapması gereken farklı olan yüzü bulmaktır. Katılımcıların kızgın insan kalabalığı arasında tek mutlu yüzü bulmaları, mutlu insan kalabalığı arasında tek kızgın yüzü bulmalarından anlamlı ölçüde uzun sürmüştür. Dahası, fotoğraftaki kalabalık arttıkça katılımcıların mutlu yüzü bulma süreleri artmış, ancak kızgın yüzü bulma süreleri anlamlı ölçüde artmamıştır. Bu ve diğer benzer bulgular insanların biyolojik olarak belirli yüz ifadelerinden sağlanan bilgiye diğer ifadelerden daha kolay tepki vermeye programlanmış olabileceklerini, çünkü bu ifadelerin daha fazla yaşamsal bilgi sağladığını göstermiştir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Daha yakın zamanda çeşitli alanlarda yapılan başka çalışmalar, gelişimsel veya öğrenme bozukluğu olan çocuk ve yetişkinlere dair anlayışımızı geliştirme girişimlerini Ekman'ın ilk bulgularına dayandırmışlardır. Bu çalışmalardan biri otizm (dil bozuklukları, sosyal çekingenlik ve tekrarlayıcı öz-uyarım davranışlarıyla dikkat çeken yaygın bir gelişimsel bozukluk) tanısı konmuş çocukların temel duygulara karşılık gelen yüz ifadelerini tanımada zorluk çektikle-

Okuma 22 Her Şeyi Yüzünden Okuyabilirim! 231

rilerini artıran uyum mekanizmaları olduğunu öne sürmüştür. Bunun arkasındaki fikir eğer hayvanlar kendi türlerine veya diğer türlere yüz ifadeleriyle belirli mesajları iletebilirlerse hayatta kalma ve çoğalma ihtimallerinin daha yüksek olacağıdır. Örneğin bir korku ifadesi yaklaşan yırtıcı hayvan tehlikesi için sessizce uyarmaya, bir kızgınlık ifadesi grubun pek baskın olmayan üyelerini daha güçlü olanlardan uzak durmaları konusunda uyarmaya ve bir tiksinti ifadesi "İğrenç! Onu yeme de ne yaparsan yap" diyerek olası bir zehirlenmeyi önlemeye yarayabilir. Buna karşın bu ifadeler hayvan türlerini belirleyen bütün insanlar tarafından evrensel olarak tanınmadıkça hayvanlara bir fayda sağlamayacaktır. Günümüzde bu ifadeler insanların hayatta kalmaları açısından daha az öneme sahip olsa da bunların evrensel olması bize evrimsel atalarımızdan genetik yoluyla geçtiklerini ve evrim merdiveninde bugün bulunduğumuz yere erişmemizde bize yardım ettiklerini gösterir.

Etkileyici bir çalışma insanlarda yüz ifadelerinin bu *geçmişten gelen ve hala devam eden* yaşamsal değerini göstermiştir. Araştırmacılar (Hansen & Hansen, 1998), yüz ifadeleri yaklaşan tehlikeye dair bir uyarıysa insanların kızgınlık gibi belirli duyguları, daha az tehdit edici diğer duygulardan daha kolay tanımaları gerektiği çıkarımına varmışlardır. Bunu test etmek için katılımcılara farklı yüz ifadelerine sahip insanlardan oluşan kalabalık fotoğrafları gösterilmiştir. Bazı fotoğraflarda bütün insanlar mutlu ifadelere sahipken yalnızca biri kızgındır. Diğer fotoğraflarda herkeste kızgınlık ifadeleri varken yalnızca biri mutludur. Katılımcıların yapması gereken farklı olan yüzü bulmaktır. Katılımcıların kızgın insan kalabalığı arasında tek mutlu yüzü bulmaları, mutlu insan kalabalığı arasında tek kızgın yüzü bulmalarından anlamlı ölçüde uzun sürmüştür. Dahası, fotoğraftaki kalabalık arttıkça katılımcıların mutlu yüzü bulma süreleri artmış, ancak kızgın yüzü bulma süreleri anlamlı ölçüde artmamıştır. Bu ve diğer benzer bulgular insanların biyolojik olarak belirli yüz ifadelerinden sağlanan bilgiye diğer ifadelerden daha kolay tepki vermeye programlanmış olabileceklerini, çünkü bu ifadelerin daha fazla yaşamsal bilgi sağladığını göstermiştir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Daha yakın zamanda çeşitli alanlarda yapılan başka çalışmalar, gelişimsel veya öğrenme bozukluğu olan çocuk ve yetişkinlere dair anlayışımızı geliştirme girişimlerini Ekman'ın ilk bulgularına dayandırmışlardır. Bu çalışmalardan biri otizm (dil bozuklukları, sosyal çekingenlik ve tekrarlayıcı öz-uyarım davranışlarıyla dikkat çeken yaygın bir gelişimsel bozukluk) tanısı konmuş çocukların temel duygulara karşılık gelen yüz ifadelerini tanımada zorluk çektikle-

rini bulmuştur (Bolte & Poustka, 2003). Bu zorluk birden fazla otistik çocuğa sahip ailelerde daha da barizdir ve pek çok otistik bireyin başkalarının duygusal tepkilerini yorumlamada neden bu kadar zorluk çektiklerini açıklamaya yardımcı olabilir.

Bununla birlikte Ekman'ın araştırmalarının etkileri insanlarla sınırlı değildir. İster inanın ister inanmayın, *çiftlik hayvanlarının* duyguları üzerine yapılan araştırmada Ekman'ın 1971 yılındaki çalışmasına atıfta bulunulmuştur (Desire, Boissy & Veissier, 2002). Bu araştırmacılar çiftlik hayvanlarının sağlığının kısmen çevrelerine verdikleri duygusal tepkilere bağlı olduğunu öne sürmüşlerdir. Tek bir türe özgü hayvanlar çevreleriyle uyum içinde hissettikleri zaman sağlıkları en üst düzeydedir; ancak "birey tarafından bu durumdan herhangi bir önemli sapma algılanırsa, sonuç, olumsuz duygusal deneyimlerden dolayı huzurun bozulması olur" (s.165).

Ekman'ın 1971 yılındaki çalışmasına atıfta bulunan bir makale, tek bir belirli yüz özelliğinin, kaşların, yüzü tanımaya tam olarak nasıl bir katkısı olduğu konusuna ışık tutmaya çalışmıştır (Sadr, Jarudi & Sinha, 2003). Daha önceki çalışmalar gözlere ve ağıza odaklanmışlardır, ancak bu araştırmacılar kaşların, bizzat gözlerden daha önemli olabileceğini bulmuşlardır. Yazarlar şu sonuca varmışlardır: "tanıdık yüzlerde kaşların eksikliği, tanıma performansında çok büyük ve önemli bir bozulmaya yol açmaktadır. Hatta kaşların eksikliğinde yüz tanımanın, gözlerin eksikliğine göre anlamlı derecede azaldığı gözlenmiştir" (s.285). Dolayısıyla bir gün etkili bir kılık değiştirmeye ihtiyacınız olursa, kaşlarınızı kapattığınızdan emin olun!

SON SÖZ

Ekman, duygu ifadeleri üzerine ilk kültürler arası çalışmalarını takip eden 30 yıl boyunca bireysel olarak ve meslektaşı Friesen ve birçok başka araştırmacıyla birlikte araştırmalarını sürdürmüştür. Bu çalışmalar içinde pek çok etkileyici buluşlar da yapılmıştır. Ekman'ın araştırmalarına bir diğer örnek duygu ifadelerinin *yüz geribildirim teorisi (facial feedback theory)* olarak adlandırılır. Bu teori yüzünüzdeki ifadenin, o anda hangi duyguyu deneyimlediğinizi yorumlamada yardımcı olması için beyninize geribildirim gönderdiğini belirtir. Ekman altı temel duygunun her birinde tam olarak hangi yüz kaslarının devreye girdiğini tanımlayarak bu fikri test etmiştir. Sonra katılımcılara bu kasları çeşitli duygulara benzeyen ifadelerle germelerini istemiştir. Ekman bu şekilde katılımcıların, bizzat duygunun gerçekten var olmasından değil, yalnızca yüz ifadelerinden kaynaklanan uygun duygulara karşılık gelen fizyolojik tepkilerini ölçebilmiştir (Ekman, Levensen & Friesen, 1983).

232 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

rini bulmuştur (Bolte & Poustka, 2003). Bu zorluk birden fazla otistik çocuğa sahip ailelerde daha da barizdir ve pek çok otistik bireyin başkalarının duygusal tepkilerini yorumlamada neden bu kadar zorluk çektiklerini açıklamaya yardımcı olabilir.

Bununla birlikte Ekman'ın araştırmalarının etkileri insanlarla sınırlı değildir. İster inanın ister inanmayın, *çiftlik hayvanlarının* duyguları üzerine yapılan araştırmada Ekman'ın 1971 yılındaki çalışmasına atıfta bulunulmuştur (Desire, Boissy & Veissier, 2002). Bu araştırmacılar çiftlik hayvanlarının sağlığının kısmen çevrelerine verdikleri duygusal tepkilere bağlı olduğunu öne sürmüşlerdir. Tek bir türe özgü hayvanlar çevreleriyle uyum içinde hissettikleri zaman sağlıkları en üst düzeydedir; ancak "birey tarafından bu durumdan herhangi bir önemli sapma algılanırsa, sonuç, olumsuz duygusal deneyimlerden dolayı huzurun bozulması olur" (s.165).

Ekman'ın 1971 yılındaki çalışmasına atıfta bulunan bir makale, tek bir belirli yüz özelliğinin, kaşların, yüzü tanımaya tam olarak nasıl bir katkısı olduğu konusuna ışık tutmaya çalışmıştır (Sadr, Jarudi & Sinha, 2003). Daha önceki çalışmalar gözlere ve ağıza odaklanmışlardır, ancak bu araştırmacılar kaşların, bizzat gözlerden daha önemli olabileceğini bulmuşlardır. Yazarlar şu sonuca varmışlardır: "tanıdık yüzlerde kaşların eksikliği, tanıma performansında çok büyük ve önemli bir bozulmaya yol açmaktadır. Hatta kaşların eksikliğinde yüz tanımanın, gözlerin eksikliğine göre anlamlı derecede azaldığı gözlenmiştir" (s.285). Dolayısıyla bir gün etkili bir kılık değiştirmeye ihtiyacınız olursa, kaşlarınızı kapattığınızdan emin olun!

SON SÖZ

Ekman, duygu ifadeleri üzerine ilk kültürler arası çalışmalarını takip eden 30 yıl boyunca bireysel olarak ve meslektaşı Friesen ve birçok başka araştırmacıyla birlikte araştırmalarını sürdürmüştür. Bu çalışmalar içinde pek çok etkileyici buluşlar da yapılmıştır. Ekman'ın araştırmalarına bir diğer örnek duygu ifadelerinin *yüz geribildirim teorisi (facial feedback theory)* olarak adlandırılır. Bu teori yüzünüzdeki ifadenin, o anda hangi duyguyu deneyimlediğinizi yorumlamada yardımcı olması için beyninize geribildirim gönderdiğini belirtir. Ekman altı temel duygunun her birinde tam olarak hangi yüz kaslarının devreye girdiğini tanımlayarak bu fikri test etmiştir. Sonra katılımcılara bu kasları çeşitli duygulara benzeyen ifadelerle germelerini istemiştir. Ekman bu şekilde katılımcıların, bizzat duygunun gerçekten var olmasından değil, yalnızca yüz ifadelerinden kaynaklanan uygun duygulara karşılık gelen fizyolojik tepkilerini ölçebilmiştir (Ekman, Levensen & Friesen, 1983).

232 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

rini bulmuştur (Bolte & Poustka, 2003). Bu zorluk birden fazla otistik çocuğa sahip ailelerde daha da barizdir ve pek çok otistik bireyin başkalarının duygusal tepkilerini yorumlamada neden bu kadar zorluk çektiklerini açıklamaya yardımcı olabilir.

Bununla birlikte Ekman'ın araştırmalarının etkileri insanlarla sınırlı değildir. İster inanın ister inanmayın, *çiftlik hayvanlarının* duyguları üzerine yapılan araştırmada Ekman'ın 1971 yılındaki çalışmasına atıfta bulunulmuştur (Desire, Boissy & Veissier, 2002). Bu araştırmacılar çiftlik hayvanlarının sağlığının kısmen çevrelerine verdikleri duygusal tepkilere bağlı olduğunu öne sürmüşlerdir. Tek bir türe özgü hayvanlar çevreleriyle uyum içinde hissettikleri zaman sağlıkları en üst düzeydedir; ancak "birey tarafından bu durumdan herhangi bir önemli sapma algılanırsa, sonuç, olumsuz duygusal deneyimlerden dolayı huzurun bozulması olur" (s.165).

Ekman'ın 1971 yılındaki çalışmasına atıfta bulunan bir makale, tek bir belirli yüz özelliğinin, kaşların, yüzü tanımaya tam olarak nasıl bir katkısı olduğu konusuna ışık tutmaya çalışmıştır (Sadr, Jarudi & Sinha, 2003). Daha önceki çalışmalar gözlere ve ağıza odaklanmışlardır, ancak bu araştırmacılar kaşların, bizzat gözlerden daha önemli olabileceğini bulmuşlardır. Yazarlar şu sonuca varmışlardır: "tanıdık yüzlerde kaşların eksikliği, tanıma performansında çok büyük ve önemli bir bozulmaya yol açmaktadır. Hatta kaşların eksikliğinde yüz tanımanın, gözlerin eksikliğine göre anlamlı derecede azaldığı gözlenmiştir" (s.285). Dolayısıyla bir gün etkili bir kılık değiştirmeye ihtiyacınız olursa, kaşlarınızı kapattığınızdan emin olun!

SON SÖZ

Ekman, duygu ifadeleri üzerine ilk kültürler arası çalışmalarını takip eden 30 yıl boyunca bireysel olarak ve meslektaşı Friesen ve birçok başka araştırmacıyla birlikte araştırmalarını sürdürmüştür. Bu çalışmalar içinde pek çok etkileyici buluşlar da yapılmıştır. Ekman'ın araştırmalarına bir diğer örnek duygu ifadelerinin *yüz geribildirim teorisi (facial feedback theory)* olarak adlandırılır. Bu teori yüzünüzdeki ifadenin, o anda hangi duyguyu deneyimlediğinizi yorumlamada yardımcı olması için beyninize geribildirim gönderdiğini belirtir. Ekman altı temel duygunun her birinde tam olarak hangi yüz kaslarının devreye girdiğini tanımlayarak bu fikri test etmiştir. Sonra katılımcılara bu kasları çeşitli duygulara benzeyen ifadelerle germelerini istemiştir. Ekman bu şekilde katılımcıların, bizzat duygunun gerçekten var olmasından değil, yalnızca yüz ifadelerinden kaynaklanan uygun duygulara karşılık gelen fizyolojik tepkilerini ölçebilmiştir (Ekman, Levensen & Friesen, 1983).

Ekman araştırmalarını aldatma konusuna ve birinin yüzünün ve vücudunun, o kişinin gerçeği söyleyip söylemediği hakkında nasıl bilgi *sızdıracağına* kadar genişletmiştir. Genel olarak Ekman'ın bulguları insanların başkalarının yalan söyleyip söylemediğini, sadece yüz ifadelerini gözlemleyerek şans düzeyinin ancak biraz üzerinde bilebileceklerini göstermiştir. Ancak bu kişilerin tüm vücudunu gözlemlemelerine izin verilirse katılımcılar yalanları daha başarılı bir şekilde tespit edebilmişlerdir; bu da vücutların belirli zihinsel durumlara dair sadece yüzlerden daha fazla ipucu verebileceğini göstermektedir (bu meselede tam bir tartışma için bkz. Ekman, 1985). Ekman yakın dönemde geniş kapsamlı çalışmalarını açığa çıkan duygular: iletişimi ve duygu hayatını iyileştirmek için yüzleri ve duyguları tanıma adlı kitabında özetlemiştir. Bu kitap sevgililer, çocuklar, iş arkadaşları ve hatta yabancılarla olan iletişimimizi ve etkileşimimizi geliştirmek için yüz ifadelerinin anlamını tanımayla ilgili çalışmalarını uygulamamıza yardımcı olmak üzere yazılmıştır (Ekman, 2007).

Ekman ve meslektaşları bize yüz ifadelerinin sağladığı sözsüz iletişimle ilgili büyük bir literatür temin etmişlerdir (bkz. Ekman, 2003). Bu alandaki araştırmalar devam etmektedir. Muhtemelen biz Ekman ve Friesen'in 1975'teki kitabının başlığı olan *Yüzlerdeki Maskeleri Düşürme (Unmasking the Faces)* sürecinde giderek başarılı olmaya başlayana kadar bu çalışmalar devam edecektir.

Bolte, S., & Poustka, F. (2003). The recognition of facial affect in autistic and schizophrenia subjects and their first-degree relatives. *Psychological Medicine, 33,* 907–915.

Darwin, C. R. (1872). *The expression of the emotions in man and animals.* London: John Murray.

Desire, L., Boissy, A., & Veissier, I. (2002). Emotions in farm animals: A new approach to animal welfare in applied ethology. *Behavioural Processes, 60,* 165–180.

Ekman, P. (1985). *Telling lies.* New York: Norton.

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life.* New York: Times Books.

Ekman, P. (2007). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life.* New York: Henry Holt.

Ekman, P., & Friesen, W. (1975). *Unmasking the face.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Ekman, P., Levensen, R., & Friesen, W. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions. *Science, 164,* 86–88.

Hansen, C., & Hansen, R. (1988). Finding the face in the crowd: An anger superiority effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 917–924.

Sadr, J., Jarudi, I., & Sinha, P. (2003). The role of eyebrows in face recognition. *Perception, 32, 285-293.*

Okuma 22 Her Şeyi Yüzünden Okuyabilirim! 233

Ekman araştırmalarını aldatma konusuna ve birinin yüzünün ve vücudunun, o kişinin gerçeği söyleyip söylemediği hakkında nasıl bilgi *sızdıracağına* kadar genişletmiştir. Genel olarak Ekman'ın bulguları insanların başkalarının yalan söyleyip söylemediğini, sadece yüz ifadelerini gözlemleyerek şans düzeyinin ancak biraz üzerinde bilebileceklerini göstermiştir. Ancak bu kişilerin tüm vücudunu gözlemlemelerine izin verilirse katılımcılar yalanları daha başarılı bir şekilde tespit edebilmişlerdir; bu da vücutların belirli zihinsel durumlara dair sadece yüzlerden daha fazla ipucu verebileceğini göstermektedir (bu meselede tam bir tartışma için bkz. Ekman, 1985). Ekman yakın dönemde geniş kapsamlı çalışmalarını açığa çıkan duygular: iletişimi ve duygu hayatını iyileştirmek için yüzleri ve duyguları tanıma adlı kitabında özetlemiştir. Bu kitap sevgililer, çocuklar, iş arkadaşları ve hatta yabancılarla olan iletişimimizi ve etkileşimimizi geliştirmek için yüz ifadelerinin anlamını tanımayla ilgili çalışmalarını uygulamamıza yardımcı olmak üzere yazılmıştır (Ekman, 2007).

Ekman ve meslektaşları bize yüz ifadelerinin sağladığı sözsüz iletişimle ilgili büyük bir literatür temin etmişlerdir (bkz. Ekman, 2003). Bu alandaki araştırmalar devam etmektedir. Muhtemelen biz Ekman ve Friesen'in 1975'teki kitabının başlığı olan *Yüzlerdeki Maskeleri Düşürme (Unmasking the Faces)* sürecinde giderek başarılı olmaya başlayana kadar bu çalışmalar devam edecektir.

Bolte, S., & Poustka, F. (2003). The recognition of facial affect in autistic and schizophrenia subjects and their first-degree relatives. *Psychological Medicine, 33,* 907–915.

Darwin, C. R. (1872). *The expression of the emotions in man and animals.* London: John Murray.

Desire, L., Boissy, A., & Veissier, I. (2002). Emotions in farm animals: A new approach to animal welfare in applied ethology. *Behavioural Processes, 60,* 165–180.

Ekman, P. (1985). *Telling lies.* New York: Norton.

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life.* New York: Times Books.

Ekman, P. (2007). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life.* New York: Henry Holt.

Ekman, P., & Friesen, W. (1975). *Unmasking the face.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Ekman, P., Levensen, R., & Friesen, W. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions. *Science, 164,* 86–88.

Hansen, C., & Hansen, R. (1988). Finding the face in the crowd: An anger superiority effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 917–924.

Sadr, J., Jarudi, I., & Sinha, P. (2003). The role of eyebrows in face recognition. *Perception, 32, 285-293.*

Okuma 22 Her Şeyi Yüzünden Okuyabilirim! 233

Ekman araştırmalarını aldatma konusuna ve birinin yüzünün ve vücudunun, o kişinin gerçeği söyleyip söylemediği hakkında nasıl bilgi *sızdıracağına* kadar genişletmiştir. Genel olarak Ekman'ın bulguları insanların başkalarının yalan söyleyip söylemediğini, sadece yüz ifadelerini gözlemleyerek şans düzeyinin ancak biraz üzerinde bilebileceklerini göstermiştir. Ancak bu kişilerin tüm vücudunu gözlemlemelerine izin verilirse katılımcılar yalanları daha başarılı bir şekilde tespit edebilmişlerdir; bu da vücutların belirli zihinsel durumlara dair sadece yüzlerden daha fazla ipucu verebileceğini göstermektedir (bu meselede tam bir tartışma için bkz. Ekman, 1985). Ekman yakın dönemde geniş kapsamlı çalışmalarını açığa çıkan duygular: iletişimi ve duygu hayatını iyileştirmek için yüzleri ve duyguları tanıma adlı kitabında özetlemiştir. Bu kitap sevgililer, çocuklar, iş arkadaşları ve hatta yabancılarla olan iletişimimizi ve etkileşimimizi geliştirmek için yüz ifadelerinin anlamını tanımayla ilgili çalışmalarını uygulamamıza yardımcı olmak üzere yazılmıştır (Ekman, 2007).

Ekman ve meslektaşları bize yüz ifadelerinin sağladığı sözsüz iletişimle ilgili büyük bir literatür temin etmişlerdir (bkz. Ekman, 2003). Bu alandaki araştırmalar devam etmektedir. Muhtemelen biz Ekman ve Friesen'in 1975'teki kitabının başlığı olan *Yüzlerdeki Maskeleri Düşürme (Unmasking the Faces)* sürecinde giderek başarılı olmaya başlayana kadar bu çalışmalar devam edecektir.

Bolte, S., & Poustka, F. (2003). The recognition of facial affect in autistic and schizophrenia subjects and their first-degree relatives. *Psychological Medicine, 33,* 907–915.

Darwin, C. R. (1872). *The expression of the emotions in man and animals.* London: John Murray.

Desire, L., Boissy, A., & Veissier, I. (2002). Emotions in farm animals: A new approach to animal welfare in applied ethology. *Behavioural Processes, 60,* 165–180.

Ekman, P. (1985). *Telling lies.* New York: Norton.

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life.* New York: Times Books.

Ekman, P. (2007). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life.* New York: Henry Holt.

Ekman, P., & Friesen, W. (1975). *Unmasking the face.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Ekman, P., Levensen, R., & Friesen, W. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions. *Science, 164,* 86–88.

Hansen, C., & Hansen, R. (1988). Finding the face in the crowd: An anger superiority effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 917–924.

Sadr, J., Jarudi, I., & Sinha, P. (2003). The role of eyebrows in face recognition. *Perception, 32, 285-293.*

Okuma 23: DUYGULARINIZI İZLEMEK Mİ?

Ross, P. (11 ağustos 2003). Mind readers (Zihin okuyucular). *Scientific American, 289(3),* 74-77.

Bu araştırma raporu kitaptaki diğer çalışmalardan biraz farklı olmasına rağmen bu makaleyi kitaba dahil etmek gayet uygun görünmektedir. Bildiğiniz gibi bu kitap psikoloji alanını değiştiren önemli *klasik* çalışmalarla ilgilidir. Bu bölümde tartışılan çalışma da bunu yapmıştır, ama sizin de fark edeceğiniz üzere nispeten daha yakın tarihlidir. Yani bu çalışma şu anda biz konuşurken, potansiyel ilgi uyandıran şekillerde psikolojiyi değiştirme *sürecinde* olan araştırmaların temsilcisidir. Bu araştırma gerçek anlamda beyninizin içine bakan (invaziv olmayan/girişimsel olmayan bir şekilde) ve beyninizde neler olup bittiğini ve duygularınız, düşünceleriniz, deneyimleriniz vb. dahil olmak üzere beyin fonksiyonlarınızın nasıl işlediğini "gören" yeni, yüksek teknoloji yöntemlerle ilgilidir. Gerçi bu genelde düşündüğümüz anlamıyla gerçek bir "zihin okuma" değildir, ama bugün psikoloji ve sinirbilimin yapabildiği şaşılası bir şeydir.

Çoğunuz manyetik rezonans görüntülemeyi (MR) duymuş; muhtemelen çoğunuz bu süreci yaşamışsınızdır. MR, X-ray ve bilgisayarlı tomografiye (BT) kıyasla önemli bir avantajdır, çünkü radyasyon yaymaz (dolayısıyla vücuda zarar vermez) ve yumuşak doku hasarlarını BT'ye (beyin yapılarını görüntülemede özellikle önemlidir) nazaran daha açık bir şekilde (genellikle üç boyutlu) gösterebilir. Bu nedenle diziniz yaralanıp da BT taramasında herhangi belirgin bir hasar görülemediğinde, kıkırdak veya başka bir doku hasarı olup olmadığının tam olarak tespit edilebilmesi ve böylece uygun tedavinin yapılabilmesi için sonraki tanı adımınız bir MR çektirmek olsa iyi olur.

MR tarayıcıları 1970'lerden beri tıpta kullanılmaktadır, ancak geçtiğimiz 40 yılda teknoloji dikkate değer ölçüde gelişmiştir. MR görüntülemesini geliştiren öncüler Illinois Üniversitesi'nden Paul Lauterbur ve İngiltere'de Nottingham Üniversitesi'nden Peter Mansfield'dir (Lauterbur, 1973; Mansfield, 2007). Bu teknoloji üzerine yaptıkları çalışmalar için 2003 yılında, Laterbur ve Mansfield birlikte Nobel Tıp Ödülü'nü almışlardır.

Burada incelenen Philip Ross'un makalesi MR'ın insanda düşünme, duygular, motivasyonlar ve davranışlarla ilgili beyin yapılarını görüntülemek gibi tıp dışındaki alanlarda nasıl kullanılacağı üzerine ilk raporlardan biridir. Özellikle Ross, MR'ın bir insanın yalan söyleyip söylemediğini tespit etme – yani yüksek teknoloji bir yalan makinesi olma potansiyelini test eden bir çalışmayı incelemektedir!

234 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

Okuma 23: DUYGULARINIZI İZLEMEK Mİ?

Ross, P. (11 ağustos 2003). Mind readers (Zihin okuyucular). *Scientific American, 289(3),* 74-77.

Bu araştırma raporu kitaptaki diğer çalışmalardan biraz farklı olmasına rağmen bu makaleyi kitaba dahil etmek gayet uygun görünmektedir. Bildiğiniz gibi bu kitap psikoloji alanını değiştiren önemli *klasik* çalışmalarla ilgilidir. Bu bölümde tartışılan çalışma da bunu yapmıştır, ama sizin de fark edeceğiniz üzere nispeten daha yakın tarihlidir. Yani bu çalışma şu anda biz konuşurken, potansiyel ilgi uyandıran şekillerde psikolojiyi değiştirme *sürecinde* olan araştırmaların temsilcisidir. Bu araştırma gerçek anlamda beyninizin içine bakan (invaziv olmayan/girişimsel olmayan bir şekilde) ve beyninizde neler olup bittiğini ve duygularınız, düşünceleriniz, deneyimleriniz vb. dahil olmak üzere beyin fonksiyonlarınızın nasıl işlediğini "gören" yeni, yüksek teknoloji yöntemlerle ilgilidir. Gerçi bu genelde düşündüğümüz anlamıyla gerçek bir "zihin okuma" değildir, ama bugün psikoloji ve sinirbilimin yapabildiği şaşılası bir şeydir.

Çoğunuz manyetik rezonans görüntülemeyi (MR) duymuş; muhtemelen çoğunuz bu süreci yaşamışsınızdır. MR, X-ray ve bilgisayarlı tomografiye (BT) kıyasla önemli bir avantajdır, çünkü radyasyon yaymaz (dolayısıyla vücuda zarar vermez) ve yumuşak doku hasarlarını BT'ye (beyin yapılarını görüntülemede özellikle önemlidir) nazaran daha açık bir şekilde (genellikle üç boyutlu) gösterebilir. Bu nedenle diziniz yaralanıp da BT taramasında herhangi belirgin bir hasar görülemediğinde, kıkırdak veya başka bir doku hasarı olup olmadığının tam olarak tespit edilebilmesi ve böylece uygun tedavinin yapılabilmesi için sonraki tanı adımınız bir MR çektirmek olsa iyi olur.

MR tarayıcıları 1970'lerden beri tıpta kullanılmaktadır, ancak geçtiğimiz 40 yılda teknoloji dikkate değer ölçüde gelişmiştir. MR görüntülemesini geliştiren öncüler Illinois Üniversitesi'nden Paul Lauterbur ve İngiltere'de Nottingham Üniversitesi'nden Peter Mansfield'dir (Lauterbur, 1973; Mansfield, 2007). Bu teknoloji üzerine yaptıkları çalışmalar için 2003 yılında, Laterbur ve Mansfield birlikte Nobel Tıp Ödülü'nü almışlardır.

Burada incelenen Philip Ross'un makalesi MR'ın insanda düşünme, duygular, motivasyonlar ve davranışlarla ilgili beyin yapılarını görüntülemek gibi tıp dışındaki alanlarda nasıl kullanılacağı üzerine ilk raporlardan biridir. Özellikle Ross, MR'ın bir insanın yalan söyleyip söylemediğini tespit etme – yani yüksek teknoloji bir yalan makinesi olma potansiyelini test eden bir çalışmayı incelemektedir!

234 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

Okuma 23: DUYGULARINIZI İZLEMEK Mİ?

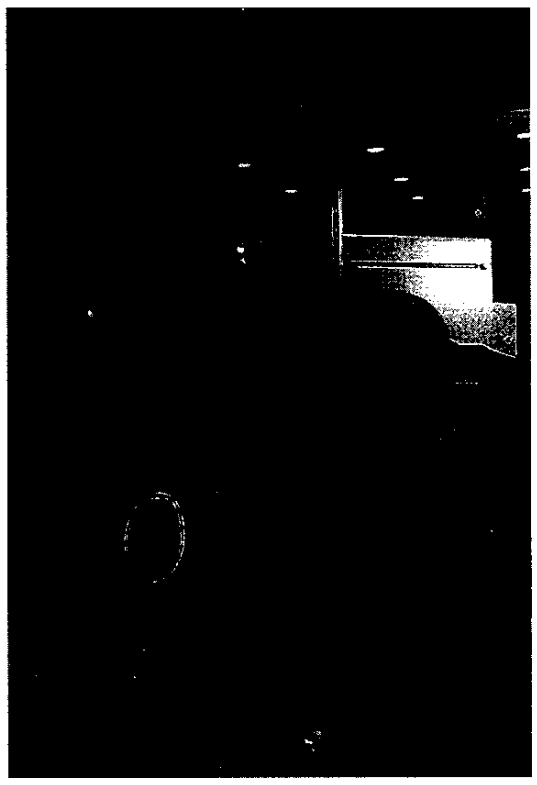
Ross, P. (11 ağustos 2003). Mind readers (Zihin okuyucular). *Scientific American, 289(3),* 74-77.

Bu araştırma raporu kitaptaki diğer çalışmalardan biraz farklı olmasına rağmen bu makaleyi kitaba dahil etmek gayet uygun görünmektedir. Bildiğiniz gibi bu kitap psikoloji alanını değiştiren önemli *klasik* çalışmalarla ilgilidir. Bu bölümde tartışılan çalışma da bunu yapmıştır, ama sizin de fark edeceğiniz üzere nispeten daha yakın tarihlidir. Yani bu çalışma şu anda biz konuşurken, potansiyel ilgi uyandıran şekillerde psikolojiyi değiştirme *sürecinde* olan araştırmaların temsilcisidir. Bu araştırma gerçek anlamda beyninizin içine bakan (invaziv olmayan/girişimsel olmayan bir şekilde) ve beyninizde neler olup bittiğini ve duygularınız, düşünceleriniz, deneyimleriniz vb. dahil olmak üzere beyin fonksiyonlarınızın nasıl işlediğini "gören" yeni, yüksek teknoloji yöntemlerle ilgilidir. Gerçi bu genelde düşündüğümüz anlamıyla gerçek bir "zihin okuma" değildir, ama bugün psikoloji ve sinirbilimin yapabildiği şaşılası bir şeydir.

Çoğunuz manyetik rezonans görüntülemeyi (MR) duymuş; muhtemelen çoğunuz bu süreci yaşamışsınızdır. MR, X-ray ve bilgisayarlı tomografiye (BT) kıyasla önemli bir avantajdır, çünkü radyasyon yaymaz (dolayısıyla vücuda zarar vermez) ve yumuşak doku hasarlarını BT'ye (beyin yapılarını görüntülemede özellikle önemlidir) nazaran daha açık bir şekilde (genellikle üç boyutlu) gösterebilir. Bu nedenle diziniz yaralanıp da BT taramasında herhangi belirgin bir hasar görülemediğinde, kıkırdak veya başka bir doku hasarı olup olmadığının tam olarak tespit edilebilmesi ve böylece uygun tedavinin yapılabilmesi için sonraki tanı adımınız bir MR çektirmek olsa iyi olur.

MR tarayıcıları 1970'lerden beri tıpta kullanılmaktadır, ancak geçtiğimiz 40 yılda teknoloji dikkate değer ölçüde gelişmiştir. MR görüntülemesini geliştiren öncüler Illinois Üniversitesi'nden Paul Lauterbur ve İngiltere'de Nottingham Üniversitesi'nden Peter Mansfield'dir (Lauterbur, 1973; Mansfield, 2007). Bu teknoloji üzerine yaptıkları çalışmalar için 2003 yılında, Laterbur ve Mansfield birlikte Nobel Tıp Ödülü'nü almışlardır.

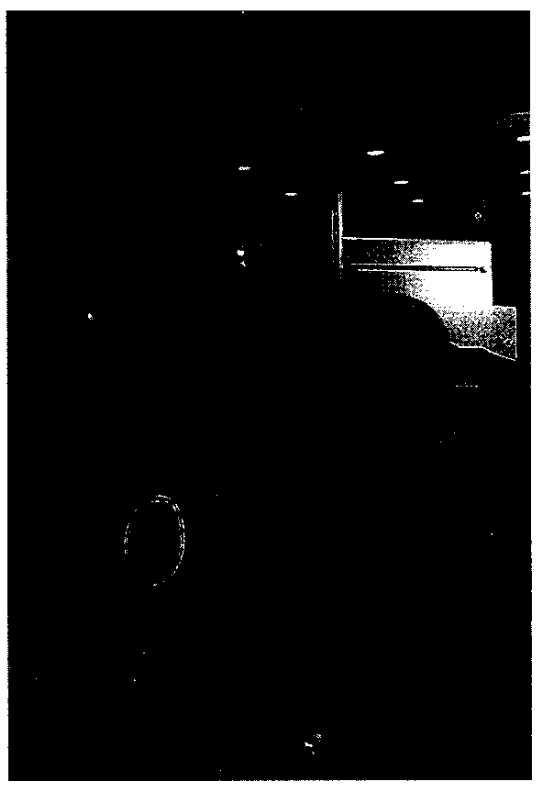
Burada incelenen Philip Ross'un makalesi MR'ın insanda düşünme, duygular, motivasyonlar ve davranışlarla ilgili beyin yapılarını görüntülemek gibi tıp dışındaki alanlarda nasıl kullanılacağı üzerine ilk raporlardan biridir. Özellikle Ross, MR'ın bir insanın yalan söyleyip söylemediğini tespit etme – yani yüksek teknoloji bir yalan makinesi olma potansiyelini test eden bir çalışmayı incelemektedir!



fMR ünitesine girmek üzere olan bir hasta (Juan Manuel Silva/Glow Images, Inc.)

MR'ı beyin "okuma" için kullanmanın ana temeli, taramanın herhangi bir anında hangi beyin bölgelerinin *işlemekte* olduğunu ortaya çıkarabilmesidir. MR'ın yalnızca bir tanı aracı olarak değil de bu şekilde beynin işleyişini belirlemek için kullanılmasına *fMR* (*fonksiyonel* MR) denmektedir. Bir başka deyişle, bir kişinin beyni MR ile taranıyorken kişiye sorular sorulabilir, resimler gösterilebilir, kısa metin parçalarını okuması istenebilir, vb. Böylece araştırmacılar bu aktivitelerde beynin tam olarak hangi bölgelerinin aktif olduğunu görebilirler. Bunu nasıl bilirler? MR'ın aktif alanların etrafındaki kan dolaşımında oksijen miktarının değişimini ve glikoz kullanımını saptamasıyla beyin işlevleriniz görülebilir. Araştırmacılar tarayıcılara bağlı ekranlarda, beynin belli bölgelerinde bu aktivitelerde bir değişiklik gözlemlediklerinde, bir görev sırasında beynin hangi kısımlarının aktive olduğunu gerçek anlamda görebilirler. Bir şekilde beynin o bölgeleri "aydınlanır."

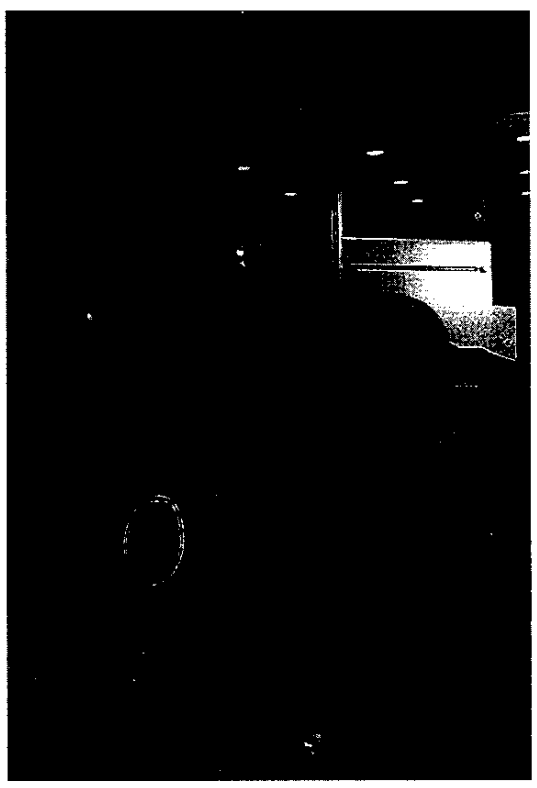
Okuma 23 Duygularınızı İzlemek mi? 235



fMR ünitesine girmek üzere olan bir hasta (Juan Manuel Silva/Glow Images, Inc.)

MR'ı beyin "okuma" için kullanmanın ana temeli, taramanın herhangi bir anında hangi beyin bölgelerinin *işlemekte* olduğunu ortaya çıkarabilmesidir. MR'ın yalnızca bir tanı aracı olarak değil de bu şekilde beynin işleyişini belirlemek için kullanılmasına *fMR* (*fonksiyonel* MR) denmektedir. Bir başka deyişle, bir kişinin beyni MR ile taranıyorken kişiye sorular sorulabilir, resimler gösterilebilir, kısa metin parçalarını okuması istenebilir, vb. Böylece araştırmacılar bu aktivitelerde beynin tam olarak hangi bölgelerinin aktif olduğunu görebilirler. Bunu nasıl bilirler? MR'ın aktif alanların etrafındaki kan dolaşımında oksijen miktarının değişimini ve glikoz kullanımını saptamasıyla beyin işlevleriniz görülebilir. Araştırmacılar tarayıcılara bağlı ekranlarda, beynin belli bölgelerinde bu aktivitelerde bir değişiklik gözlemlediklerinde, bir görev sırasında beynin hangi kısımlarının aktive olduğunu gerçek anlamda görebilirler. Bir şekilde beynin o bölgeleri "aydınlanır."

Okuma 23 Duygularınızı İzlemek mi? 235



fMR ünitesine girmek üzere olan bir hasta (Juan Manuel Silva/Glow Images, Inc.)

MR'ı beyin "okuma" için kullanmanın ana temeli, taramanın herhangi bir anında hangi beyin bölgelerinin *işlemekte* olduğunu ortaya çıkarabilmesidir. MR'ın yalnızca bir tanı aracı olarak değil de bu şekilde beynin işleyişini belirlemek için kullanılmasına *fMR* (*fonksiyonel* MR) denmektedir. Bir başka deyişle, bir kişinin beyni MR ile taranıyorken kişiye sorular sorulabilir, resimler gösterilebilir, kısa metin parçalarını okuması istenebilir, vb. Böylece araştırmacılar bu aktivitelerde beynin tam olarak hangi bölgelerinin aktif olduğunu görebilirler. Bunu nasıl bilirler? MR'ın aktif alanların etrafındaki kan dolaşımında oksijen miktarının değişimini ve glikoz kullanımını saptamasıyla beyin işlevleriniz görülebilir. Araştırmacılar tarayıcılara bağlı ekranlarda, beynin belli bölgelerinde bu aktivitelerde bir değişiklik gözlemlediklerinde, bir görev sırasında beynin hangi kısımlarının aktive olduğunu gerçek anlamda görebilirler. Bir şekilde beynin o bölgeleri "aydınlanır."

TEORİK ÖNERMELER

Doğru söylerken ya da yalan söylerken (evet herkes yalan söyler, bazıları daha çok söyler!) gerçekle yalanın beyninizin farklı bölgelerden "geldiğini" söyleyebilir misiniz? Kişisel deneyimlerinize dayanarak buna cevap veremezsiniz. Beyninizde hiçbir farklılık *hissetmezsiniz*. Fakat doğruyu söylerken ve yalan söylerken beyninizin çalışma şeklini izleyip her bir aktivitede hangi alanların aktif olduğunu görebilseydik bu soruyu cevaplayabilirdik.

fMR bunu yapabilir. Ve bir poligraftan (yalan makinesinden) çok daha üstündür, çünkü poligraf temel olarak beyinden ayrışan, endişe veren tepkileri ölçmektedir. İnsanlar yalan dışında çeşitli nedenlerden dolayı da endişe duyabilirler; bu nedenle poligraflar bilimsel görülmez ve mahkemede kanıt olarak kullanılmalarına izin verilmez. fMR endişenin izini sürmekten ziyade *düşünme* süreçlerini ortaya çıkarır.

Bu makalede tartışılan temel fikir beyni izlenen bir kişi doğruyu söylerken, beyninde dürüstlüğü içeren bölgenin aydınlanacağıdır. Buna karşın kişi yalan söylerse beyinde iki bölge öne çıkacaktır: yalanı üreten bölge ve yalanla kapatılan gerçeği saklayan bölge. Bir başka deyişle bir gerçeği saklamadığı sürece yalan söylenemez ve bu iki süreç beynin farklı bölgelerinde konumlanır (bkz. Langleben ve ark., 2002). Bu beyin bölgeleri fMR kullanılarak belirlenebilir.

YÖNTEM

Bu makalede tarif edilen araştırmada yalan veya doğru söylendiğini katılımcılar da araştırmacılar da bilmektedir. Bir başka deyişle bu çalışma, birinin diyelim ki bir suçla itham edilip veya etik dışı uygulamalar hakkında sorular sorulup söylediği yalanların fMR'la tespit edildiği bir test değildir. Bu daha çok teoriyi test etmek için yapılmış bir keşif çalışmasıdır (Langleben ve ark., 2002).

Yöntem aslında basittir. Katılımcılardan hepsinin içinde sinek 5 (iskambil kartı, çev. notu) ve 20 dolarlık banknot bulunan 3 zarftan birini seçmeleri istenmiştir (katılımcıların her zarfta aynı şeyler olduğundan haberleri yoktur). Daha sonra kartı ezberleyip parayla birlikte zarfa geri koymaları ve ceplerine saklamaları söylenmiştir. Sonra katılımcılara kartlarını düşüncelerini okuyabilen bir "bilgisayardan" saklayabilirlerse 20 doların onların olacağı söylenmiştir (aslında fMR dışında bir bilgisayar yoktur). Başka katılımcılara kupa 2 verilip doğruyu söylemeleri ve ellerindeki kartı gizlememeleri söylenmiştir.

Daha sonra her bir katılımcı içinde EVET ve HAYIR butonları bulunan fMR tarayıcısına yerleştirilmiştir. Katılımcılara "Elinizdeki kart bu mu?" diye so-

236 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

TEORİK ÖNERMELER

Doğru söylerken ya da yalan söylerken (evet herkes yalan söyler, bazıları daha çok söyler!) gerçekle yalanın beyninizin farklı bölgelerden "geldiğini" söyleyebilir misiniz? Kişisel deneyimlerinize dayanarak buna cevap veremezsiniz. Beyninizde hiçbir farklılık *hissetmezsiniz*. Fakat doğruyu söylerken ve yalan söylerken beyninizin çalışma şeklini izleyip her bir aktivitede hangi alanların aktif olduğunu görebilseydik bu soruyu cevaplayabilirdik.

fMR bunu yapabilir. Ve bir poligraftan (yalan makinesinden) çok daha üstündür, çünkü poligraf temel olarak beyinden ayrışan, endişe veren tepkileri ölçmektedir. İnsanlar yalan dışında çeşitli nedenlerden dolayı da endişe duyabilirler; bu nedenle poligraflar bilimsel görülmez ve mahkemede kanıt olarak kullanılmalarına izin verilmez. fMR endişenin izini sürmekten ziyade *düşünme* süreçlerini ortaya çıkarır.

Bu makalede tartışılan temel fikir beyni izlenen bir kişi doğruyu söylerken, beyninde dürüstlüğü içeren bölgenin aydınlanacağıdır. Buna karşın kişi yalan söylerse beyinde iki bölge öne çıkacaktır: yalanı üreten bölge ve yalanla kapatılan gerçeği saklayan bölge. Bir başka deyişle bir gerçeği saklamadığı sürece yalan söylenemez ve bu iki süreç beynin farklı bölgelerinde konumlanır (bkz. Langleben ve ark., 2002). Bu beyin bölgeleri fMR kullanılarak belirlenebilir.

YÖNTEM

Bu makalede tarif edilen araştırmada yalan veya doğru söylendiğini katılımcılar da araştırmacılar da bilmektedir. Bir başka deyişle bu çalışma, birinin diyelim ki bir suçla itham edilip veya etik dışı uygulamalar hakkında sorular sorulup söylediği yalanların fMR'la tespit edildiği bir test değildir. Bu daha çok teoriyi test etmek için yapılmış bir keşif çalışmasıdır (Langleben ve ark., 2002).

Yöntem aslında basittir. Katılımcılardan hepsinin içinde sinek 5 (iskambil kartı, çev. notu) ve 20 dolarlık banknot bulunan 3 zarftan birini seçmeleri istenmiştir (katılımcıların her zarfta aynı şeyler olduğundan haberleri yoktur). Daha sonra kartı ezberleyip parayla birlikte zarfa geri koymaları ve ceplerine saklamaları söylenmiştir. Sonra katılımcılara kartlarını düşüncelerini okuyabilen bir "bilgisayardan" saklayabilirlerse 20 doların onların olacağı söylenmiştir (aslında fMR dışında bir bilgisayar yoktur). Başka katılımcılara kupa 2 verilip doğruyu söylemeleri ve ellerindeki kartı gizlememeleri söylenmiştir.

Daha sonra her bir katılımcı içinde EVET ve HAYIR butonları bulunan fMR tarayıcısına yerleştirilmiştir. Katılımcılara "Elinizdeki kart bu mu?" diye so-

236 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

TEORİK ÖNERMELER

Doğru söylerken ya da yalan söylerken (evet herkes yalan söyler, bazıları daha çok söyler!) gerçekle yalanın beyninizin farklı bölgelerden "geldiğini" söyleyebilir misiniz? Kişisel deneyimlerinize dayanarak buna cevap veremezsiniz. Beyninizde hiçbir farklılık *hissetmezsiniz*. Fakat doğruyu söylerken ve yalan söylerken beyninizin çalışma şeklini izleyip her bir aktivitede hangi alanların aktif olduğunu görebilseydik bu soruyu cevaplayabilirdik.

fMR bunu yapabilir. Ve bir poligraftan (yalan makinesinden) çok daha üstündür, çünkü poligraf temel olarak beyinden ayrışan, endişe veren tepkileri ölçmektedir. İnsanlar yalan dışında çeşitli nedenlerden dolayı da endişe duyabilirler; bu nedenle poligraflar bilimsel görülmez ve mahkemede kanıt olarak kullanılmalarına izin verilmez. fMR endişenin izini sürmekten ziyade *düşünme* süreçlerini ortaya çıkarır.

Bu makalede tartışılan temel fikir beyni izlenen bir kişi doğruyu söylerken, beyninde dürüstlüğü içeren bölgenin aydınlanacağıdır. Buna karşın kişi yalan söylerse beyinde iki bölge öne çıkacaktır: yalanı üreten bölge ve yalanla kapatılan gerçeği saklayan bölge. Bir başka deyişle bir gerçeği saklamadığı sürece yalan söylenemez ve bu iki süreç beynin farklı bölgelerinde konumlanır (bkz. Langleben ve ark., 2002). Bu beyin bölgeleri fMR kullanılarak belirlenebilir.

YÖNTEM

Bu makalede tarif edilen araştırmada yalan veya doğru söylendiğini katılımcılar da araştırmacılar da bilmektedir. Bir başka deyişle bu çalışma, birinin diyelim ki bir suçla itham edilip veya etik dışı uygulamalar hakkında sorular sorulup söylediği yalanların fMR'la tespit edildiği bir test değildir. Bu daha çok teoriyi test etmek için yapılmış bir keşif çalışmasıdır (Langleben ve ark., 2002).

Yöntem aslında basittir. Katılımcılardan hepsinin içinde sinek 5 (iskambil kartı, çev. notu) ve 20 dolarlık banknot bulunan 3 zarftan birini seçmeleri istenmiştir (katılımcıların her zarfta aynı şeyler olduğundan haberleri yoktur). Daha sonra kartı ezberleyip parayla birlikte zarfa geri koymaları ve ceplerine saklamaları söylenmiştir. Sonra katılımcılara kartlarını düşüncelerini okuyabilen bir "bilgisayardan" saklayabilirlerse 20 doların onların olacağı söylenmiştir (aslında fMR dışında bir bilgisayar yoktur). Başka katılımcılara kupa 2 verilip doğruyu söylemeleri ve ellerindeki kartı gizlememeleri söylenmiştir.

Daha sonra her bir katılımcı içinde EVET ve HAYIR butonları bulunan fMR tarayıcısına yerleştirilmiştir. Katılımcılara "Elinizdeki kart bu mu?" diye so-

rulmuştur. Araştırmacılar katılımcılarda hangi kartın olduğunu bilmekte, fakat katılımcılar araştırmacıların bilmediğini sanmaktadır (bunun aslında bir önemi yoktur, çünkü çalışmanın amacı araştırmacıyı "kandırmaları" değildir!).

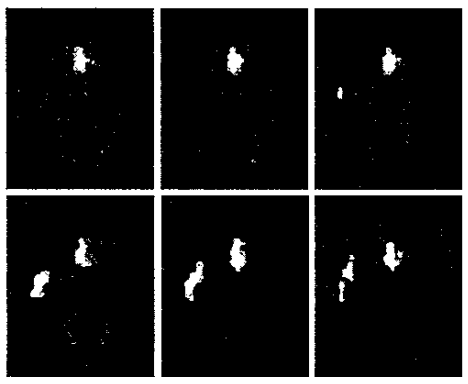
SONUÇLAR

fMR tarayıcısından elde edilen bulgular açıktır. Şekil 23-1'de göreceğiniz gibi ellerinde kupa 2 olup doğruyu söyleyen katılımcılar beyinlerinin sadece bir bölgesini kullanmışlardır (anterior singulat girus). Ancak yalan söyleme durumunda iki beyin bölgesi aktive olmuştur (anterior singulat girus ve dorsolateral prefrontal korteks).

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu bulgular iki sebepten önemlidir. Birincisi, MR taramasının tıbbi tanının ötesinde önemli kullanım alanları olabileceğini (ki vardır ve kısaca tartışılacaktır) göstermişlerdir ve belki de aynı DNA'nın bir suçun kanıtlanmasında veya aksinin ispatlanmasında kabul edilir bir kanıt olması gibi nihayet sonuçları mahkemelerde kullanılabilecek "hatasız" bir yalan makinesi olabileceğini göstermişlerdir.

İkincisi, bu çalışma insan beyninin büyüleyici özelleşmesine dair anlayışımızı genişletmiştir. Eğer insan beynine (doğrudan) bakarsanız lapa gibi bir sinir ve doku yığınından başka bir şey göremezsiniz. Ama aslında beyniniz belirli



ŞEKİL 23-1 Doğru ve yalan söyleyen katılımcıların fMR tarama sonuçları. Üst: doğru söyleyen katılımcıların beyin taramaları (kupa 2). Alt: yalan söyleyen katılımcıların beyin taramaları (sinek 5). (Esas alınan kaynak: Langleben ve ark., 2002.)

Okuma 23 Duygularınızı İzlemek mi? 237

rulmuştur. Araştırmacılar katılımcılarda hangi kartın olduğunu bilmekte, fakat katılımcılar araştırmacıların bilmediğini sanmaktadır (bunun aslında bir önemi yoktur, çünkü çalışmanın amacı araştırmacıyı "kandırmaları" değildir!).

SONUÇLAR

fMR tarayıcısından elde edilen bulgular açıktır. Şekil 23-1'de göreceğiniz gibi ellerinde kupa 2 olup doğruyu söyleyen katılımcılar beyinlerinin sadece bir bölgesini kullanmışlardır (anterior singulat girus). Ancak yalan söyleme durumunda iki beyin bölgesi aktive olmuştur (anterior singulat girus ve dorsolateral prefrontal korteks).

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu bulgular iki sebepten önemlidir. Birincisi, MR taramasının tıbbi tanının ötesinde önemli kullanım alanları olabileceğini (ki vardır ve kısaca tartışılacaktır) göstermişlerdir ve belki de aynı DNA'nın bir suçun kanıtlanmasında veya aksinin ispatlanmasında kabul edilir bir kanıt olması gibi nihayet sonuçları mahkemelerde kullanılabilecek "hatasız" bir yalan makinesi olabileceğini göstermişlerdir.

İkincisi, bu çalışma insan beyninin büyüleyici özelleşmesine dair anlayışımızı genişletmiştir. Eğer insan beynine (doğrudan) bakarsanız lapa gibi bir sinir ve doku yığınından başka bir şey göremezsiniz. Ama aslında beyniniz belirli

ŞEKİL 23-1 Doğru ve yalan söyleyen katılımcıların fMR tarama sonuçları. Üst: doğru söyleyen katılımcıların beyin taramaları (kupa 2). Alt: yalan söyleyen katılımcıların beyin taramaları (sinek 5). (Esas alınan kaynak: Langleben ve ark., 2002.)

Okuma 23 Duygularınızı İzlemek mi? 237

rulmuştur. Araştırmacılar katılımcılarda hangi kartın olduğunu bilmekte, fakat katılımcılar araştırmacıların bilmediğini sanmaktadır (bunun aslında bir önemi yoktur, çünkü çalışmanın amacı araştırmacıyı "kandırmaları" değildir!).

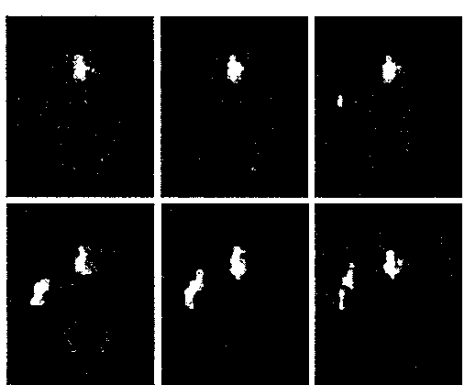
SONUÇLAR

fMR tarayıcısından elde edilen bulgular açıktır. Şekil 23-1'de göreceğiniz gibi ellerinde kupa 2 olup doğruyu söyleyen katılımcılar beyinlerinin sadece bir bölgesini kullanmışlardır (anterior singulat girus). Ancak yalan söyleme durumunda iki beyin bölgesi aktive olmuştur (anterior singulat girus ve dorsolateral prefrontal korteks).

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu bulgular iki sebepten önemlidir. Birincisi, MR taramasının tıbbi tanının ötesinde önemli kullanım alanları olabileceğini (ki vardır ve kısaca tartışılacaktır) göstermişlerdir ve belki de aynı DNA'nın bir suçun kanıtlanmasında veya aksinin ispatlanmasında kabul edilir bir kanıt olması gibi nihayet sonuçları mahkemelerde kullanılabilecek "hatasız" bir yalan makinesi olabileceğini göstermişlerdir.

İkincisi, bu çalışma insan beyninin büyüleyici özelleşmesine dair anlayışımızı genişletmiştir. Eğer insan beynine (doğrudan) bakarsanız lapa gibi bir sinir ve doku yığınından başka bir şey göremezsiniz. Ama aslında beyniniz belirli



ŞEKİL 23-1 Doğru ve yalan söyleyen katılımcıların fMR tarama sonuçları. Üst: doğru söyleyen katılımcıların beyin taramaları (kupa 2). Alt: yalan söyleyen katılımcıların beyin taramaları (sinek 5). (Esas alınan kaynak: Langleben ve ark., 2002.)

görevler için belirli bölgelere ayrılmış, yani oldukça özelleşmiş bir yapıdır. Beyniniz yüzleri tanımaktan konuşmaya, planlamaya, problem çözmeye ve bu gibi belirli işlere "atanmış" çok sayıda özelleşmiş bölgelere sahiptir. Bu çalışmada özellikle doğru söylemeye özgü bir bölgeyi ve yalan söylemeye adanmış farklı bir bölgeyi gördünüz.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

2000'li yılların başında bu makale basıldığında psikoloji bilimi "beyin okuma" konusunda ne kadar ilerlemişti? Günümüzde fMR'ı yalan makinesi olarak kullanabilir miyiz? fMR'la başka neler yapabiliriz? İlk sorunun cevabı yankılanan bir "belki" gibi görünüyor. Bir çalışma fMR yalan makinesinin geleneksel poligraf testlerinden anlamlı ölçüde daha güvenilir olduğunu bulmuştur. Buna rağmen eleştirmenler mahkemelere birinin kafasının içine bakabilme yetkisi verilmesinin ciddi etik sorunlar doğurabileceğini tartışmaktadır (Simpson, 2008).

Anlatmaya değer bir başka çalışma da burada tartışılan oyun kartı yöntemine benzer bir yöntem kullanmıştır, ancak insan yüzlerinden oluşan dizileri kullanmıştır (Bhatt ve ark., 2008). Katılımcılara yüzlerden oluşan fotoğraf grupları gösterilmiş ve sonra fMR taraması altında daha önce gördükleri arasından seçilen yüzler gösterilmiştir. Bu resimleri daha önce görüp görmedikleri konusunda doğru veya yalan söylemeleri söylenmiştir. Bulgular temelde oyun kartlarıyla yapılan çalışmanınkiyle aynıdır. Katılımcılar yalan söylediğinde iki beyin bölgesi aktive olmuş, doğru söylediklerinde ise yalnızca bir bölge aydınlanmıştır.

fMR'ın "yalan makinesi" dışında yeni bir kullanım şeklinin bir örneği de psikolojik bozukluklarla ilgilidir. fMR, şizofrenlerin beyinlerinde net ve rasyonel düşünmenin kaybından sorumlu alanların tanımlanmasında nöropsikolojik ilaçlara oldukça iyi bir destek sağlamıştır (Libby & Ragland, 2011). Bu bilgi şizofreninin en yıkıcı semptomlarından biri üzerine yoğunlaşmış araştırmacıların yeni tedaviler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Nöropsikolojide fMR'ı içeren bir başka önemli gelişme de otistik spektrum bozukluğu olan bireylerde beyin işlevlerine dair anlayışın artmasıdır (Philipa ve ark., 2012). Bu bozukluklar genellikle en çok sosyal eksikliklerle, başkalarıyla uygun iletişim kurmada yetersizlik veya zorluklarla belirgindir. Otizm hastalarıyla yapılan bir fMR çalışması sosyalleşmeyle ilgili beyin alanlarında anormal aktivite olduğunu ortaya çıkarmış olup bu sonuçlar otizmin, otistik bozukluklara sahip kişileri etkileyen bir sosyalleşme yetersizliği değil de sosyalleşmekten kaçınmayı *tercih etme* olduğunu düşündürmektedir. Buna ilaveten bu çalışma, beynin

238 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

görevler için belirli bölgelere ayrılmış, yani oldukça özelleşmiş bir yapıdır. Beyniniz yüzleri tanımaktan konuşmaya, planlamaya, problem çözmeye ve bu gibi belirli işlere "atanmış" çok sayıda özelleşmiş bölgelere sahiptir. Bu çalışmada özellikle doğru söylemeye özgü bir bölgeyi ve yalan söylemeye adanmış farklı bir bölgeyi gördünüz.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

2000'li yılların başında bu makale basıldığında psikoloji bilimi "beyin okuma" konusunda ne kadar ilerlemişti? Günümüzde fMR'ı yalan makinesi olarak kullanabilir miyiz? fMR'la başka neler yapabiliriz? İlk sorunun cevabı yankılanan bir "belki" gibi görünüyor. Bir çalışma fMR yalan makinesinin geleneksel poligraf testlerinden anlamlı ölçüde daha güvenilir olduğunu bulmuştur. Buna rağmen eleştirmenler mahkemelere birinin kafasının içine bakabilme yetkisi verilmesinin ciddi etik sorunlar doğurabileceğini tartışmaktadır (Simpson, 2008).

Anlatmaya değer bir başka çalışma da burada tartışılan oyun kartı yöntemine benzer bir yöntem kullanmıştır, ancak insan yüzlerinden oluşan dizileri kullanmıştır (Bhatt ve ark., 2008). Katılımcılara yüzlerden oluşan fotoğraf grupları gösterilmiş ve sonra fMR taraması altında daha önce gördükleri arasından seçilen yüzler gösterilmiştir. Bu resimleri daha önce görüp görmedikleri konusunda doğru veya yalan söylemeleri söylenmiştir. Bulgular temelde oyun kartlarıyla yapılan çalışmanınkiyle aynıdır. Katılımcılar yalan söylediğinde iki beyin bölgesi aktive olmuş, doğru söylediklerinde ise yalnızca bir bölge aydınlanmıştır.

fMR'ın "yalan makinesi" dışında yeni bir kullanım şeklinin bir örneği de psikolojik bozukluklarla ilgilidir. fMR, şizofrenlerin beyinlerinde net ve rasyonel düşünmenin kaybından sorumlu alanların tanımlanmasında nöropsikolojik ilaçlara oldukça iyi bir destek sağlamıştır (Libby & Ragland, 2011). Bu bilgi şizofreninin en yıkıcı semptomlarından biri üzerine yoğunlaşmış araştırmacıların yeni tedaviler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Nöropsikolojide fMR'ı içeren bir başka önemli gelişme de otistik spektrum bozukluğu olan bireylerde beyin işlevlerine dair anlayışın artmasıdır (Philipa ve ark., 2012). Bu bozukluklar genellikle en çok sosyal eksikliklerle, başkalarıyla uygun iletişim kurmada yetersizlik veya zorluklarla belirgindir. Otizm hastalarıyla yapılan bir fMR çalışması sosyalleşmeyle ilgili beyin alanlarında anormal aktivite olduğunu ortaya çıkarmış olup bu sonuçlar otizmin, otistik bozukluklara sahip kişileri etkileyen bir sosyalleşme yetersizliği değil de sosyalleşmekten kaçınmayı *tercih etme* olduğunu düşündürmektedir. Buna ilaveten bu çalışma, beynin

238 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

görevler için belirli bölgelere ayrılmış, yani oldukça özelleşmiş bir yapıdır. Beyniniz yüzleri tanımaktan konuşmaya, planlamaya, problem çözmeye ve bu gibi belirli işlere "atanmış" çok sayıda özelleşmiş bölgelere sahiptir. Bu çalışmada özellikle doğru söylemeye özgü bir bölgeyi ve yalan söylemeye adanmış farklı bir bölgeyi gördünüz.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

2000'li yılların başında bu makale basıldığında psikoloji bilimi "beyin okuma" konusunda ne kadar ilerlemişti? Günümüzde fMR'ı yalan makinesi olarak kullanabilir miyiz? fMR'la başka neler yapabiliriz? İlk sorunun cevabı yankılanan bir "belki" gibi görünüyor. Bir çalışma fMR yalan makinesinin geleneksel poligraf testlerinden anlamlı ölçüde daha güvenilir olduğunu bulmuştur. Buna rağmen eleştirmenler mahkemelere birinin kafasının içine bakabilme yetkisi verilmesinin ciddi etik sorunlar doğurabileceğini tartışmaktadır (Simpson, 2008).

Anlatmaya değer bir başka çalışma da burada tartışılan oyun kartı yöntemine benzer bir yöntem kullanmıştır, ancak insan yüzlerinden oluşan dizileri kullanmıştır (Bhatt ve ark., 2008). Katılımcılara yüzlerden oluşan fotoğraf grupları gösterilmiş ve sonra fMR taraması altında daha önce gördükleri arasından seçilen yüzler gösterilmiştir. Bu resimleri daha önce görüp görmedikleri konusunda doğru veya yalan söylemeleri söylenmiştir. Bulgular temelde oyun kartlarıyla yapılan çalışmanınkiyle aynıdır. Katılımcılar yalan söylediğinde iki beyin bölgesi aktive olmuş, doğru söylediklerinde ise yalnızca bir bölge aydınlanmıştır.

fMR'ın "yalan makinesi" dışında yeni bir kullanım şeklinin bir örneği de psikolojik bozukluklarla ilgilidir. fMR, şizofrenlerin beyinlerinde net ve rasyonel düşünmenin kaybından sorumlu alanların tanımlanmasında nöropsikolojik ilaçlara oldukça iyi bir destek sağlamıştır (Libby & Ragland, 2011). Bu bilgi şizofreninin en yıkıcı semptomlarından biri üzerine yoğunlaşmış araştırmacıların yeni tedaviler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Nöropsikolojide fMR'ı içeren bir başka önemli gelişme de otistik spektrum bozukluğu olan bireylerde beyin işlevlerine dair anlayışın artmasıdır (Philipa ve ark., 2012). Bu bozukluklar genellikle en çok sosyal eksikliklerle, başkalarıyla uygun iletişim kurmada yetersizlik veya zorluklarla belirgindir. Otizm hastalarıyla yapılan bir fMR çalışması sosyalleşmeyle ilgili beyin alanlarında anormal aktivite olduğunu ortaya çıkarmış olup bu sonuçlar otizmin, otistik bozukluklara sahip kişileri etkileyen bir sosyalleşme yetersizliği değil de sosyalleşmekten kaçınmayı *tercih etme* olduğunu düşündürmektedir. Buna ilaveten bu çalışma, beynin



ŞEKİL 23-2 Filmden ve fMR taramasından alınan kopyaların görüntüleri (Sol üst ve alttaki: AF arşivi/Alamy; sağ üst ve alttaki: Vadym Drobot/ Shutterstock)

rutin görevlerdeki değişikliklere tepkisini düzenleme şeklinde anormallikler olduğunu ortaya çıkarmıştır; bu da otizm benzeri bozukluk tanısı alan kişilerin alıştıkları rutinler değiştirildiğinde neden çılgına döndüklerini açıklamaya yardım edebilir.

Belki de 2012'den bu yana en şaşırtıcı fMR sonuçları Berkeley Kaliforniya Üniversitesi'ndeki Gallant FMRI Laboratuvarı'ndan gelmiştir. Katılımcılara fMR ünitesinde oldukları sırada film klipleri izletilmiştir. Araştırmacılar yeni bir bilgisayar yazılımı sayesinde katılımcıların sadece fMR taramalarından, izledikleri film görüntülerinin bulanık, ama önemli ölçüde temsil edici kopyalarını yeniden üretmeyi başarmışlardır. Şekil 23-2'de verilen örnek film görüntülerine bakarak teknolojinin gerçek anlamda zihninizi okumaya ne kadar yaklaştığını görebilirsiniz.

SON SÖZ

fMR uygulamaları ve bunların faydaları –ister yalan makinesi olarak kullanılsın ister psikolojik beyin bozuklukları ve hasarlarıyla ilgili ya da insanların veya insan gruplarının (örneğin kadınların ve erkeklerin) beyinlerinin farklı çalışma şekillerini ortaya koymakla ilgili kullanılsın- beynin nasıl çalıştığını anlamaya yardımcı olsa da bu konu henüz tam olarak anlaşılmış değildir. Ancak MR gibi girişimsel olmayan tarama cihazları teknolojisi öncesinde, beyni doğrudan araştırmak için kullanabileceğimiz yöntemler ameliyat veya otopsiyle sınırlıydı. Şimdi ise nörobilimciler çalışma yapmak, tanı koymak, tedavi etmek ve beyinle ilgili bozuklukları iyileştirmek için eskisinden daha etkili olan ve belki de düşüncelerinizi bile kaydeden fMR ve diğer girişimsel olmayan araçlara sahiptirler. Bu teknolojinin iyi ya da "çok kötü" amaçlarla kullanılması bu teknolojiyi kontrol edenlerin ahlakına ve değerlerine bağlıdır.

Okuma 23 Duygularınızı İzlemek mi? 239



ŞEKİL 23-2 Filmden ve fMR taramasından alınan kopyaların görüntüleri (Sol üst ve alttaki: AF arşivi/Alamy; sağ üst ve alttaki: Vadym Drobot/ Shutterstock)

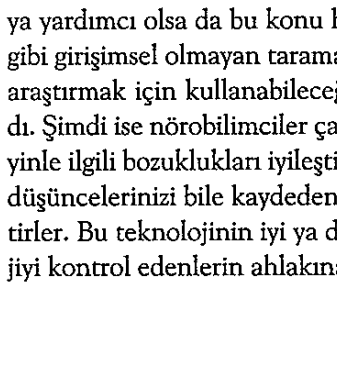
rutin görevlerdeki değişikliklere tepkisini düzenleme şeklinde anormallikler olduğunu ortaya çıkarmıştır; bu da otizm benzeri bozukluk tanısı alan kişilerin alıştıkları rutinler değiştirildiğinde neden çılgına döndüklerini açıklamaya yardım edebilir.

Belki de 2012'den bu yana en şaşırtıcı fMR sonuçları Berkeley Kaliforniya Üniversitesi'ndeki Gallant FMRI Laboratuvarı'ndan gelmiştir. Katılımcılara fMR ünitesinde oldukları sırada film klipleri izletilmiştir. Araştırmacılar yeni bir bilgisayar yazılımı sayesinde katılımcıların sadece fMR taramalarından, izledikleri film görüntülerinin bulanık, ama önemli ölçüde temsil edici kopyalarını yeniden üretmeyi başarmışlardır. Şekil 23-2'de verilen örnek film görüntülerine bakarak teknolojinin gerçek anlamda zihninizi okumaya ne kadar yaklaştığını görebilirsiniz.

SON SÖZ

fMR uygulamaları ve bunların faydaları –ister yalan makinesi olarak kullanılsın ister psikolojik beyin bozuklukları ve hasarlarıyla ilgili ya da insanların veya insan gruplarının (örneğin kadınların ve erkeklerin) beyinlerinin farklı çalışma şekillerini ortaya koymakla ilgili kullanılsın- beynin nasıl çalıştığını anlamaya yardımcı olsa da bu konu henüz tam olarak anlaşılmış değildir. Ancak MR gibi girişimsel olmayan tarama cihazları teknolojisi öncesinde, beyni doğrudan araştırmak için kullanabileceğimiz yöntemler ameliyat veya otopsiyle sınırlıydı. Şimdi ise nörobilimciler çalışma yapmak, tanı koymak, tedavi etmek ve beyinle ilgili bozuklukları iyileştirmek için eskisinden daha etkili olan ve belki de düşüncelerinizi bile kaydeden fMR ve diğer girişimsel olmayan araçlara sahiptirler. Bu teknolojinin iyi ya da "çok kötü" amaçlarla kullanılması bu teknolojiyi kontrol edenlerin ahlakına ve değerlerine bağlıdır.

Okuma 23 Duygularınızı İzlemek mi? 239



ŞEKİL 23-2 Filmden ve fMR taramasından alınan kopyaların görüntüleri (Sol üst ve alttaki: AF arşivi/Alamy; sağ üst ve alttaki: Vadym Drobot/ Shutterstock)

rutin görevlerdeki değişikliklere tepkisini düzenleme şeklinde anormallikler olduğunu ortaya çıkarmıştır; bu da otizm benzeri bozukluk tanısı alan kişilerin alıştıkları rutinler değiştirildiğinde neden çılgına döndüklerini açıklamaya yardım edebilir.

Belki de 2012'den bu yana en şaşırtıcı fMR sonuçları Berkeley Kaliforniya Üniversitesi'ndeki Gallant FMRI Laboratuvarı'ndan gelmiştir. Katılımcılara fMR ünitesinde oldukları sırada film klipleri izletilmiştir. Araştırmacılar yeni bir bilgisayar yazılımı sayesinde katılımcıların sadece fMR taramalarından, izledikleri film görüntülerinin bulanık, ama önemli ölçüde temsil edici kopyalarını yeniden üretmeyi başarmışlardır. Şekil 23-2'de verilen örnek film görüntülerine bakarak teknolojinin gerçek anlamda zihninizi okumaya ne kadar yaklaştığını görebilirsiniz.

SON SÖZ

fMR uygulamaları ve bunların faydaları –ister yalan makinesi olarak kullanılsın ister psikolojik beyin bozuklukları ve hasarlarıyla ilgili ya da insanların veya insan gruplarının (örneğin kadınların ve erkeklerin) beyinlerinin farklı çalışma şekillerini ortaya koymakla ilgili kullanılsın- beynin nasıl çalıştığını anlamaya yardımcı olsa da bu konu henüz tam olarak anlaşılmış değildir. Ancak MR gibi girişimsel olmayan tarama cihazları teknolojisi öncesinde, beyni doğrudan araştırmak için kullanabileceğimiz yöntemler ameliyat veya otopsiyle sınırlıydı. Şimdi ise nörobilimciler çalışma yapmak, tanı koymak, tedavi etmek ve beyinle ilgili bozuklukları iyileştirmek için eskisinden daha etkili olan ve belki de düşüncelerinizi bile kaydeden fMR ve diğer girişimsel olmayan araçlara sahiptirler. Bu teknolojinin iyi ya da "çok kötü" amaçlarla kullanılması bu teknolojiyi kontrol edenlerin ahlakına ve değerlerine bağlıdır.

Bhatt, S., Mbwana, J., Adeyemo, A., Sawyer, A., Hailu, A. & VanMeter, J. (2009). Lying about facial recognition: An fMRI study. *Brain and Cognition, 69,* 382–390.

Langleben, D., Schroeder, L., Maldjian, J., Gur, R., McDonald, S. Ragland, J., O'Brien, C., & Childress, R. (2002). Brain activity during simulated deception: An event-related functional magnetic resonance study. *NeuroImage,15,* 727–732.

Lauterbur, P. (1973). Image Formation by Induced Local Interactions: Examples Employing Nuclear Magnetic Resonance. *Nature 242,* 190-191.

Libby, L. & Ragland, J. (2011). fMRI as a measure of cognition related brain circuitry in schizophrenia. *Current Topics in Behavioral Neurosciences.* Retreived from www.biomedsearch. com/nih/fMRI-as-Measure-Cognition-Related/22105156.html.

Mansfield, P. (1973). A personal view of my involvement in the development of NMR and the conception and development of MRI. *Nature, 242,* 190–191.

Philipa, R., Dauvermanna, M., Whalleya, H., Baynhama, K., Lawrie, S., & Stanfield, A. (2012). A systematic review and meta-analysis of the fMRI investigation of autism spectrum disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36,* 901–942.

Simpson, J. (2008). Functional MRI lie detection: Too good to be true? *Journal of the American Academy of Psychiatry and Law, 36,* 491–498.

Okuma 24: AHENKSİZ DÜŞÜNCELER

Festinger, L. & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance (İtaate zorlanmanın bilişsel sonuçları). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 58,* 203-210.

Hiç tutumlarınıza veya şahsi fikrinize ters düşen şeyler yapmak veya söylemek zorunda kaldınız mı? Muhtemelen zaman zaman herkesin olduğu gibi siz de kalmışsınızdır. Bu şekilde davrandığınızda tutumunuza veya fikrinize ne oldu? Hiçbir şey mi? Evet, belki hiçbir şey. Fakat çalışmalar bazı durumlarda, davranışınız tutumunuza ters düştüğünde tutumunuzun davranışınız doğrultusunda değişeceğini göstermiştir. Örneğin bir insan kendi kişisel fikrine ters düşen bir konuda konuşma yapmaya zorlanırsa (diyelim ki bir deneyde böyle yapılması istendi), konuşmacının tutumu yaptığı konuşma yönünde değişecektir.

1950'lerin başlarında çeşitli çalışmalar bu tutum değişikliğini (a) konuşmanın zihinde tekrarlanmasıyla ve (b) zorlanılan görüşü destekleyen argümanları düşünme süreciyle açıklamaya çalışmışlardır. İlk teoriler bu zihinsel görevleri yürütürken katılımcıların kendilerini biraz sonra savunacakları görüşe ikna ettiklerini savunmuşlardır. Bu araştırma dizisine daha ayrıntılı baktığımızda, ka-

tılımcılara kendi görüşlerine ters düşen konuşmalar yapmaları için para ödülü verilen başka çalışmalar da yürütülmüştür. Daha büyük para ödülü verildiğinde konuşmacının fikrinin de daha fazla değişeceği beklenmiştir. Mantıklı geliyor, değil mi? Halbuki sağduyunun insan davranışını öngörmede ne kadar zayıf olduğunun örneklerinden biri olarak, aslında bunun tam tersinin doğru olduğu bulunmuştur. Büyük ödüller küçük ödüllerden *daha az* tutum değişikliğine yol açmıştır. O zamanlar popüler olan davranışçı psikoloji teorilerine (ör.; operant koşullanma, pekiştirme teorisi gibi) dayanarak bu tür sonuçları açıklamak araştırmacılar için zordu.

Birkaç yıl sonra Stanford Üniversitesi'nden bir araştırmacı psikolog olan Leon Festinger (1919-1989), oldukça etkileyici ve günümüzde meşhur olan, tutarsız görünen bu bulgulara açıklama getiren *bilişsel çelişki* teorisini önermiştir. *Bilişsel* kelimesi düşünceler, fikirler, tutumlar veya inançlar gibi zihinsel olan şeylere; *çelişki* kelimesi de temel olarak "ahenksizliğe" karşılık gelmektedir. Festinger, psikolojik olarak tutarsız olan iki bilişe aynı anda sahip olduğunuzda bilişsel çelişki yaşayacağınızı öne sürmüştür. Bu durumun varlığı, çelişkinin hayatınızdaki önem derecesine bağlı olarak çeşitli düzeylerde strese ve rahatsızlığa neden olur. Sonrasında bu rahatsızlık sizi, çelişkiyi azaltmak için bir şeyleri değiştirmeye motive eder. Davranışınızı değiştiremediğiniz için (çünkü ortamdaki baskılar oldukça fazladır) tutumunuzu değiştirirsiniz.

Festinger'in teorisi 1934 yılında Hindistan'da meydana gelen tarihi bir olay olan bir depremin ardından yayılan dedikodulardan filizlenmiştir. Afet bölgesi dışındaki alanlarda daha büyük şiddette ve ülkenin daha büyük kısmını etkileyecek bir depreme daha hazırlıklı olunması konusunda dedikodular yayılmıştır. Bu dedikodular asılsızdır ve hiçbir gerçekliği yoktur. Festinger insanların böyle yıkıcı ve anksiyete verici fikirleri neden yaydıklarını merak etmiştir. Zamanla aklına belki de bu dedikoduların anksiyete vermek değil de *anksiyeteyi haklı göstermek* için olduğu gelmiştir. Yani bu insanlar afet bölgesinin dışında olmalarına rağmen korkmuşlardır. Bu da onlarda *bilişsel çelişki* yaratmıştır: Yoğun korku duyma bilişleri, aslında güvende oldukları gerçeğiyle ahenk sağlamamaktadır. Dolayısıyla bu insanlar korkularını haklı göstermek ve çelişkilerini azaltmak için daha büyük bir afetin dedikodusunu yaymışlardır. Bunun farkında bile olmadan, dünya görüşlerini hislerine ve davranışlarına uydurmuşlardır.

TEORİK ÖNERMELER

Festinger normalde topluluk önünde söyleyeceklerinizin büyük ölçüde kendi fikir veya inançlarınızla aynı olacağını öne sürmüştür. Dolayısıyla inandığınız şey "X" ise ama topluluk önünde "X olmayanı" savunuyorsanız bilişsel çelişki-

Okuma 24 Ahenksiz Düşünceler 241

tılımcılara kendi görüşlerine ters düşen konuşmalar yapmaları için para ödülü verilen başka çalışmalar da yürütülmüştür. Daha büyük para ödülü verildiğinde konuşmacının fikrinin de daha fazla değişeceği beklenmiştir. Mantıklı geliyor, değil mi? Halbuki sağduyunun insan davranışını öngörmede ne kadar zayıf olduğunun örneklerinden biri olarak, aslında bunun tam tersinin doğru olduğu bulunmuştur. Büyük ödüller küçük ödüllerden *daha az* tutum değişikliğine yol açmıştır. O zamanlar popüler olan davranışçı psikoloji teorilerine (ör.; operant koşullanma, pekiştirme teorisi gibi) dayanarak bu tür sonuçları açıklamak araştırmacılar için zordu.

Birkaç yıl sonra Stanford Üniversitesi'nden bir araştırmacı psikolog olan Leon Festinger (1919-1989), oldukça etkileyici ve günümüzde meşhur olan, tutarsız görünen bu bulgulara açıklama getiren *bilişsel çelişki* teorisini önermiştir. *Bilişsel* kelimesi düşünceler, fikirler, tutumlar veya inançlar gibi zihinsel olan şeylere; *çelişki* kelimesi de temel olarak "ahenksizliğe" karşılık gelmektedir. Festinger, psikolojik olarak tutarsız olan iki bilişe aynı anda sahip olduğunuzda bilişsel çelişki yaşayacağınızı öne sürmüştür. Bu durumun varlığı, çelişkinin hayatınızdaki önem derecesine bağlı olarak çeşitli düzeylerde strese ve rahatsızlığa neden olur. Sonrasında bu rahatsızlık sizi, çelişkiyi azaltmak için bir şeyleri değiştirmeye motive eder. Davranışınızı değiştiremediğiniz için (çünkü ortamdaki baskılar oldukça fazladır) tutumunuzu değiştirirsiniz.

Festinger'in teorisi 1934 yılında Hindistan'da meydana gelen tarihi bir olay olan bir depremin ardından yayılan dedikodulardan filizlenmiştir. Afet bölgesi dışındaki alanlarda daha büyük şiddette ve ülkenin daha büyük kısmını etkileyecek bir depreme daha hazırlıklı olunması konusunda dedikodular yayılmıştır. Bu dedikodular asılsızdır ve hiçbir gerçekliği yoktur. Festinger insanların böyle yıkıcı ve anksiyete verici fikirleri neden yaydıklarını merak etmiştir. Zamanla aklına belki de bu dedikoduların anksiyete vermek değil de *anksiyeteyi haklı göstermek* için olduğu gelmiştir. Yani bu insanlar afet bölgesinin dışında olmalarına rağmen korkmuşlardır. Bu da onlarda *bilişsel çelişki* yaratmıştır: Yoğun korku duyma bilişleri, aslında güvende oldukları gerçeğiyle ahenk sağlamamaktadır. Dolayısıyla bu insanlar korkularını haklı göstermek ve çelişkilerini azaltmak için daha büyük bir afetin dedikodusunu yaymışlardır. Bunun farkında bile olmadan, dünya görüşlerini hislerine ve davranışlarına uydurmuşlardır.

TEORİK ÖNERMELER

Festinger normalde topluluk önünde söyleyeceklerinizin büyük ölçüde kendi fikir veya inançlarınızla aynı olacağını öne sürmüştür. Dolayısıyla inandığınız şey "X" ise ama topluluk önünde "X olmayanı" savunuyorsanız bilişsel çelişki-

nin verdiği rahatsızlığı yaşayacaksınız. Buna rağmen "X olmayanı" savunma gerekçelerinizin baskılar, verilmiş sözler veya ödüller, ya da tehdit veya cezalar tarafından haklı çıkarıldığını biliyorsanız, o zaman çelişki azalacak veya bertaraf edilecektir. Dolayısıyla –kilit nokta olarak– tutarsız davranışınızı ne kadar kendi seçiminiz olarak görürseniz, yaşayacağınız çelişki de o kadar büyük olacaktır.

Bu rahatsız edici çelişkiyi azaltmak için yapabileceğiniz şeylerden biri fikrinizi davranışınızla uyuşacak şekilde değiştirmektir. Festinger çelişki büyük olduğunda bu fikir veya tutum değişikliğinin de daha büyük olacağını iddia etmiştir. Bir an için düşünün. Birinin size topluluk önünde kendi gerçek görüşlerinizin tam tersi olan belirli görüşleri savunmanız için büyük miktarda para teklif ettiğini; sizin de kabul ettiğinizi varsayalım. Bir de başka birinin az miktarda para teklif ederek aynı şeyi istediğini; o paraya değmeyeceğini düşünseniz de kabul ettiğinizi varsayalım. Hangi durumda yaşadığınız çelişki daha büyük olur? Mantıksal olarak daha az para verildiği durumda daha fazla çelişki yaşarsınız, çünkü tutumunuzla davranışınız arasındaki farkı haklı göstermede yetersiz kalırsınız. Dolayısıyla Festinger'in teorisine göre daha az para verildiği durumda fikriniz daha çok değişecektir. Şimdi Festinger'in (meslektaşı James Carlsmith'in yardımıyla) teorisini nasıl test ettiğine bakalım.

YÖNTEM

Psikolojiye giriş dersine kayıt yaptırmış bir üniversite öğrencisi olduğunuzu düşünün. Dersin gerekliliklerinden biri dönem boyunca en az 3 saat psikoloji deneylerine katılımcı olarak girmeniz olsun. Profesörlerin ve lisansüstü öğrencilerin yürütmekte olduğu çeşitli çalışmaların ilanlarına baktınız ve 2 saat süren "performansın ölçümleri" konulu bir çalışmayı seçtiniz. Birçok psikoloji deneyinde olduğu gibi Festinger ve Carlsmith'in deneyinde de çalışmanın gerçek amacı katılımcılara açıklanmamıştır, çünkü açıklanırsa katılımcıların tepkilerinde önyargılara yol açacak ve sonuçları geçersiz kılacaktır. Orijinal çalışmadaki katılımcı grubunu alt sınıf psikoloji öğrencilerinden 71 erkek oluşturmuştur.

Laboratuvara belirtilen zamanda gidiyorsunuz (bu çalışmada laboratuvar sadece sandalyelerin bulunduğu bir odadır). Size bu deneyin bir saatten biraz fazla süreceği, o yüzden programda 2 saat olarak yazıldığı söyleniyor. Araştırmacı size kalan fazla zamanınızda psikoloji bölümünden birilerinin gelip size katılımcı olarak neler yaşadığınızı soracaklarını söylüyor ve deneye katıldıktan sonra onlarla konuşmanızı istiyor. Böylece ilk göreviniz veriliyor.

Önünüze içinde 12 makara bulunan bir tepsi konuyor. Size tepsideki makaraları çıkarıp masanın üstüne koymanız, sonra tekrar tepsiye koymanız, sonra

242 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon
nin verdiği rahatsızlığı yaşayacaksınız. Buna rağmen "X olmayanı" savunma gerekçelerinizin baskılar, verilmiş sözler veya ödüller, ya da tehdit veya cezalar tarafından haklı çıkarıldığını biliyorsanız, o zaman çelişki azalacak veya bertaraf edilecektir. Dolayısıyla –kilit nokta olarak– tutarsız davranışınızı ne kadar kendi seçiminiz olarak görürseniz, yaşayacağınız çelişki de o kadar büyük olacaktır.
Bu rahatsız edici çelişkiyi azaltmak için yapabileceğiniz şeylerden biri fikrinizi davranışınızla uyuşacak şekilde değiştirmektir. Festinger çelişki büyük olduğunda bu fikir veya tutum değişikliğinin de daha büyük olacağını iddia etmiştir. Bir an için düşünün. Birinin size topluluk önünde kendi gerçek görüşlerinizin tam tersi olan belirli görüşleri savunmanız için büyük miktarda para teklif ettiğini; sizin de kabul ettiğinizi varsayalım. Bir de başka birinin az miktarda para teklif ederek aynı şeyi istediğini; o paraya değmeyeceğini düşünseniz de kabul ettiğinizi varsayalım. Hangi durumda yaşadığınız çelişki daha büyük olur? Mantıksal olarak daha az para verildiği durumda daha fazla çelişki yaşarsınız, çünkü tutumunuzla davranışınız arasındaki farkı haklı göstermede yetersiz kalırsınız. Dolayısıyla Festinger'in teorisine göre daha az para verildiği durumda fikriniz daha çok değişecektir. Şimdi Festinger'in (meslektaşı James Carlsmith'in yardımıyla) teorisini nasıl test ettiğine bakalım.
YÖNTEM
Psikolojiye giriş dersine kayıt yaptırmış bir üniversite öğrencisi olduğunuzu düşünün. Dersin gerekliliklerinden biri dönem boyunca en az 3 saat psikoloji deneylerine katılımcı olarak girmeniz olsun. Profesörlerin ve lisansüstü öğrencilerin yürütmekte olduğu çeşitli çalışmaların ilanlarına baktınız ve 2 saat süren "performansın ölçümleri" konulu bir çalışmayı seçtiniz. Birçok psikoloji deneyinde olduğu gibi Festinger ve Carlsmith'in deneyinde de çalışmanın gerçek amacı katılımcılara açıklanmamıştır, çünkü açıklanırsa katılımcıların tepkilerinde önyargılara yol açacak ve sonuçları geçersiz kılacaktır. Orijinal çalışmadaki katılımcı grubunu alt sınıf psikoloji öğrencilerinden 71 erkek oluşturmuştur.
Laboratuvara belirtilen zamanda gidiyorsunuz (bu çalışmada laboratuvar sadece sandalyelerin bulunduğu bir odadır). Size bu deneyin bir saatten biraz fazla süreceği, o yüzden programda 2 saat olarak yazıldığı söyleniyor. Araştırmacı size kalan fazla zamanınızda psikoloji bölümünden birilerinin gelip size katılımcı olarak neler yaşadığınızı soracaklarını söylüyor ve deneye katıldıktan sonra onlarla konuşmanızı istiyor. Böylece ilk göreviniz veriliyor.
Önünüze içinde 12 makara bulunan bir tepsi konuyor. Size tepsideki makaraları çıkarıp masanın üstüne koymanız, sonra tekrar tepsiye koymanız, sonra

242 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon
nin verdiği rahatsızlığı yaşayacaksınız. Buna rağmen "X olmayanı" savunma gerekçelerinizin baskılar, verilmiş sözler veya ödüller, ya da tehdit veya cezalar tarafından haklı çıkarıldığını biliyorsanız, o zaman çelişki azalacak veya bertaraf edilecektir. Dolayısıyla –kilit nokta olarak– tutarsız davranışınızı ne kadar kendi seçiminiz olarak görürseniz, yaşayacağınız çelişki de o kadar büyük olacaktır.
Bu rahatsız edici çelişkiyi azaltmak için yapabileceğiniz şeylerden biri fikrinizi davranışınızla uyuşacak şekilde değiştirmektir. Festinger çelişki büyük olduğunda bu fikir veya tutum değişikliğinin de daha büyük olacağını iddia etmiştir. Bir an için düşünün. Birinin size topluluk önünde kendi gerçek görüşlerinizin tam tersi olan belirli görüşleri savunmanız için büyük miktarda para teklif ettiğini; sizin de kabul ettiğinizi varsayalım. Bir de başka birinin az miktarda para teklif ederek aynı şeyi istediğini; o paraya değmeyeceğini düşünseniz de kabul ettiğinizi varsayalım. Hangi durumda yaşadığınız çelişki daha büyük olur? Mantıksal olarak daha az para verildiği durumda daha fazla çelişki yaşarsınız, çünkü tutumunuzla davranışınız arasındaki farkı haklı göstermede yetersiz kalırsınız. Dolayısıyla Festinger'in teorisine göre daha az para verildiği durumda fikriniz daha çok değişecektir. Şimdi Festinger'in (meslektaşı James Carlsmith'in yardımıyla) teorisini nasıl test ettiğine bakalım.
YÖNTEM
Psikolojiye giriş dersine kayıt yaptırmış bir üniversite öğrencisi olduğunuzu düşünün. Dersin gerekliliklerinden biri dönem boyunca en az 3 saat psikoloji deneylerine katılımcı olarak girmeniz olsun. Profesörlerin ve lisansüstü öğrencilerin yürütmekte olduğu çeşitli çalışmaların ilanlarına baktınız ve 2 saat süren "performansın ölçümleri" konulu bir çalışmayı seçtiniz. Birçok psikoloji deneyinde olduğu gibi Festinger ve Carlsmith'in deneyinde de çalışmanın gerçek amacı katılımcılara açıklanmamıştır, çünkü açıklanırsa katılımcıların tepkilerinde önyargılara yol açacak ve sonuçları geçersiz kılacaktır. Orijinal çalışmadaki katılımcı grubunu alt sınıf psikoloji öğrencilerinden 71 erkek oluşturmuştur.
Laboratuvara belirtilen zamanda gidiyorsunuz (bu çalışmada laboratuvar sadece sandalyelerin bulunduğu bir odadır). Size bu deneyin bir saatten biraz fazla süreceği, o yüzden programda 2 saat olarak yazıldığı söyleniyor. Araştırmacı size kalan fazla zamanınızda psikoloji bölümünden birilerinin gelip size katılımcı olarak neler yaşadığınızı soracaklarını söylüyor ve deneye katıldıktan sonra onlarla konuşmanızı istiyor. Böylece ilk göreviniz veriliyor.
Önünüze içinde 12 makara bulunan bir tepsi konuyor. Size tepsideki makaraları çıkarıp masanın üstüne koymanız, sonra tekrar tepsiye koymanız, sonra

tekrar masaya şeklinde devam etmeniz söyleniyor. Bunları tek elinizle ve kendi istediğiniz hızda yapmanız gerekiyor. Deneyci elinde kronometreyle sizi izleyip bazı notlar alırken, siz de 30 dakika boyunca bunları tekrarlıyorsunuz. Daha sonra tepsi boşaltılıp size 48 tahta blokla birlikte blokların yerleştirilebileceği bir tahta veriliyor. Şimdiki göreviniz her bir tahta bloku saat yönünde 90° döndürmek ve 30 dakika daha bunu tekrar etmek! Eğer bu size fazlasıyla sıkıcı geliyorsa araştırmacıların niyeti de tam olarak budur. Çalışmanın bu kısmında yazarların deyimiyle, "her katılımcının aynı şekilde yaşadıkları şey hakkında az çok olumsuz bir fikir edinmeleri amaçlanmıştır" (s.205). Şüphesiz siz de bu amaca ulaşıldığı fikrindesinizdir. Bu görevler tamamlandıktan sonra deney gerçekten başlamaktadır.

Katılımcılar random olarak üç koşuldan birine atanmışlardır. Kontrol koşulunda katılımcılar görevleri tamamladıktan sonra bir başka odaya alınmış ve henüz bitirdikleri deneye tepkileri hakkında görüşmeler yapılmıştır. Geri kalan katılımcılar deneysel manipülasyonlarla biraz daha cezbedilmişlerdir. Görevlerden sonra deneyci katılımcılara çalışmanın amacını açıklıyormuş gibi bir konuşma yapmıştır. Deneyci her bir katılımcıya kendisinin hiçbir ön bilgi olmadan görevleri yapan "A grubunda" olduğunu, "B grubundaki" katılımcıların laboratuvara alınmadan önce görevler hakkında bilgilendirildiğini söylemiştir. B grubundaki katılımcılara görevlerin eğlenceli ve ilginç olduğu yönünde bilgi verildiğini ve bu bilgileri veren kişinin de deneye daha önce katılmış olan bir lisans öğrencisi olduğunu söyleyerek devam etmiştir. Bunların hiçbirinin doğru olmadığını aklınızdan çıkarmamanız önemlidir; bu sadece çalışmanın bir sonraki ve asıl önemli olan aşamasını gerçekçi ve inandırıcı kılmak adına uydurulmuştur. Başka bir deyişle bu olayı örtmek için göstermelik bir öyküdür.

Daha sonra deneyci birkaç dakikalığına odadan ayrılmıştır. Geri döndüğünde konuşmaya devam etmiştir, ama biraz kafası karışmış ve kendinden emin olmayan bir hali vardır. Biraz mahçup bir şekilde, genelde B grubuna bilgilendirme yapan lisans öğrencisinin arayıp hastalandığını bildirdiğini, B grubundan bir katılımcının beklediğini ve öğrencinin yerine bilgilendirme yapacak birini bulmakta sıkıntı çektiklerini açıklamıştır. Daha sonra katılımcıya gayet kibar bir şekilde deneye katılarak dışarıda bekleyen katılımcıyı bilgilendiren kişinin yerine geçip geçemeyeceğini sormuştur.

Deneyci bazı katılımcılara yardımları karşılığında 1 dolar, bazılarına ise 20 dolar (1959 yılına göre önemli bir miktar) önermiştir. Kabul eden katılımcılara "B grubu için" şeklinde işaretlenmiş ve üzerinde "Deney çok eğlenceliydi, ben çok eğlendim, zevk aldım, ilgi çekiciydi, heyecanlıydı" yazan bir kağıt verilmiştir. Daha sonra katılımcılara ya 1 dolar ya da 20 dolar verilip gelen "katılımcıyı" karşılamaları için bekleme odasına almışlardır. Katılımcılar 2 dakikalığına

Okuma 24 Ahenksiz Düşünceler 243

tekrar masaya şeklinde devam etmeniz söyleniyor. Bunları tek elinizle ve kendi istediğiniz hızda yapmanız gerekiyor. Deneyci elinde kronometreyle sizi izleyip bazı notlar alırken, siz de 30 dakika boyunca bunları tekrarlıyorsunuz. Daha sonra tepsi boşaltılıp size 48 tahta blokla birlikte blokların yerleştirilebileceği bir tahta veriliyor. Şimdiki göreviniz her bir tahta bloku saat yönünde 90° döndürmek ve 30 dakika daha bunu tekrar etmek! Eğer bu size fazlasıyla sıkıcı geliyorsa araştırmacıların niyeti de tam olarak budur. Çalışmanın bu kısmında yazarların deyimiyle, "her katılımcının aynı şekilde yaşadıkları şey hakkında az çok olumsuz bir fikir edinmeleri amaçlanmıştır" (s.205). Şüphesiz siz de bu amaca ulaşıldığı fikrindesinizdir. Bu görevler tamamlandıktan sonra deney gerçekten başlamaktadır.

Katılımcılar random olarak üç koşuldan birine atanmışlardır. Kontrol koşulunda katılımcılar görevleri tamamladıktan sonra bir başka odaya alınmış ve henüz bitirdikleri deneye tepkileri hakkında görüşmeler yapılmıştır. Geri kalan katılımcılar deneysel manipülasyonlarla biraz daha cezbedilmişlerdir. Görevlerden sonra deneyci katılımcılara çalışmanın amacını açıklıyormuş gibi bir konuşma yapmıştır. Deneyci her bir katılımcıya kendisinin hiçbir ön bilgi olmadan görevleri yapan "A grubunda" olduğunu, "B grubundaki" katılımcıların laboratuvara alınmadan önce görevler hakkında bilgilendirildiğini söylemiştir. B grubundaki katılımcılara görevlerin eğlenceli ve ilginç olduğu yönünde bilgi verildiğini ve bu bilgileri veren kişinin de deneye daha önce katılmış olan bir lisans öğrencisi olduğunu söyleyerek devam etmiştir. Bunların hiçbirinin doğru olmadığını aklınızdan çıkarmamanız önemlidir; bu sadece çalışmanın bir sonraki ve asıl önemli olan aşamasını gerçekçi ve inandırıcı kılmak adına uydurulmuştur. Başka bir deyişle bu olayı örtmek için göstermelik bir öyküdür.

Daha sonra deneyci birkaç dakikalığına odadan ayrılmıştır. Geri döndüğünde konuşmaya devam etmiştir, ama biraz kafası karışmış ve kendinden emin olmayan bir hali vardır. Biraz mahçup bir şekilde, genelde B grubuna bilgilendirme yapan lisans öğrencisinin arayıp hastalandığını bildirdiğini, B grubundan bir katılımcının beklediğini ve öğrencinin yerine bilgilendirme yapacak birini bulmakta sıkıntı çektiklerini açıklamıştır. Daha sonra katılımcıya gayet kibar bir şekilde deneye katılarak dışarıda bekleyen katılımcıyı bilgilendiren kişinin yerine geçip geçemeyeceğini sormuştur.

Deneyci bazı katılımcılara yardımları karşılığında 1 dolar, bazılarına ise 20 dolar (1959 yılına göre önemli bir miktar) önermiştir. Kabul eden katılımcılara "B grubu için" şeklinde işaretlenmiş ve üzerinde "Deney çok eğlenceliydi, ben çok eğlendim, zevk aldım, ilgi çekiciydi, heyecanlıydı" yazan bir kağıt verilmiştir. Daha sonra katılımcılara ya 1 dolar ya da 20 dolar verilip gelen "katılımcıyı" karşılamaları için bekleme odasına almışlardır. Katılımcılar 2 dakikalığına

odada yalnız bırakılmışlardır, deneyci döndükten sonra yardımları için teşekkür etmiş ve aynı kontrol koşulundaki katılımcılar gibi görüşme odasına alarak görevler hakkındaki fikirlerini sormuştur.

Bütün bu uygulamalar biraz karmaşık gibi görünse de aslında değildir. Sonuç olarak her biri 20 katılımcıdan oluşan 3 grup vardır. Bir gruptakiler görevler hakkında yalan söylediği için 1'er dolar almış, diğer gruptakiler görevler hakkında yalan söylediği için 20'şer dolar almış, kontrol grubundakiler ise hiç yalan söylememiştir.

SONUÇLAR

Çalışmanın sonuçları her bir katılımcının en son görüşme aşamasında sıkıcı görevler hakkında neler hissettikleriyle yansıtılmıştır. Katılımcıların deneyi aşağıdakilere göre değerlendirmeleri istenmiştir:

1. *Görevler ilginç ve eğlenceli miydi?* Bu sorunun cevabı -5 (son derece sıkıcı ve sıkıcıydı) ile +5 (son derece ilginç ve eğlenceliydi) arasında ölçülmüştür. Sıfır puan görevlerin nötr; yani ne ilginç ne de sıkıcı olduğu anlamındadır.
2. *Bu tür görevlerde bulunabilme yeteneğiniz hakkında ne kadar şey öğrendiniz?* Bunun cevabı da 0 ile 10 arasında değişen bir ölçekle ölçülmüş olup 0 hiçbir şey öğrenilmediği, 10 ise çok şey öğrenildiği anlamına gelmektedir.
3. *Deneyin ve görevlerin önemli bir şeyi ölçtüğüne inanıyor musunuz?* Bu da 0 ile 10 arasında değişen bir ölçekle ölçülmüş olup 0 hiçbir bilimsel değerinin olmadığı, 10 ise büyük bilimsel değeri olduğu anlamındadır.
4. *Buna benzer başka deneylere katılmayı ister misiniz?* Bu soru da -5 (kesinlikle katılmak istemem) ile +5 (kesinlikle katılmak isterim) arasında ölçülmüş olup 0 nötr hissetmeyi ifade etmektedir.

Görüşmedeki sorulara verilen cevapların ortalamaları Tablo 24-1'de verilmiştir. İlk soru ve 4. soru Festinger'in bilişsel çelişki teorisine hitaben tasarlanmıştır ve gösterilen farklılıklar oldukça anlamlıdır. Bu alandaki geçmiş çalışmaların yorumlarının ve çoğumuzun sağduyusal olarak bekleyeceğimizin aksine, yalan söyledikleri için 1 dolar ödenen katılımcılar, 20 dolar ödenen veya hiç yalan söylemeyen katılımcılara göre görevleri daha çok sevdiklerini bildirmişlerdir. Bu bulgu hem doğrudan sorulan ilk soruda hem de 1 dolar alan grubun benzer başka araştırmalara katılmaya istekliliğinde (4. soruda) yansıtılmıştır.

244 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

odada yalnız bırakılmışlardır, deneyci döndükten sonra yardımları için teşekkür etmiş ve aynı kontrol koşulundaki katılımcılar gibi görüşme odasına alarak görevler hakkındaki fikirlerini sormuştur.

Bütün bu uygulamalar biraz karmaşık gibi görünse de aslında değildir. Sonuç olarak her biri 20 katılımcıdan oluşan 3 grup vardır. Bir gruptakiler görevler hakkında yalan söylediği için 1'er dolar almış, diğer gruptakiler görevler hakkında yalan söylediği için 20'şer dolar almış, kontrol grubundakiler ise hiç yalan söylememiştir.

SONUÇLAR

Çalışmanın sonuçları her bir katılımcının en son görüşme aşamasında sıkıcı görevler hakkında neler hissettikleriyle yansıtılmıştır. Katılımcıların deneyi aşağıdakilere göre değerlendirmeleri istenmiştir:

1. *Görevler ilginç ve eğlenceli miydi?* Bu sorunun cevabı -5 (son derece sıkıcı ve sıkıcıydı) ile +5 (son derece ilginç ve eğlenceliydi) arasında ölçülmüştür. Sıfır puan görevlerin nötr; yani ne ilginç ne de sıkıcı olduğu anlamındadır.
2. *Bu tür görevlerde bulunabilme yeteneğiniz hakkında ne kadar şey öğrendiniz?* Bunun cevabı da 0 ile 10 arasında değişen bir ölçekle ölçülmüş olup 0 hiçbir şey öğrenilmediği, 10 ise çok şey öğrenildiği anlamına gelmektedir.
3. *Deneyin ve görevlerin önemli bir şeyi ölçtüğüne inanıyor musunuz?* Bu da 0 ile 10 arasında değişen bir ölçekle ölçülmüş olup 0 hiçbir bilimsel değerinin olmadığı, 10 ise büyük bilimsel değeri olduğu anlamındadır.
4. *Buna benzer başka deneylere katılmayı ister misiniz?* Bu soru da -5 (kesinlikle katılmak istemem) ile +5 (kesinlikle katılmak isterim) arasında ölçülmüş olup 0 nötr hissetmeyi ifade etmektedir.

Görüşmedeki sorulara verilen cevapların ortalamaları Tablo 24-1'de verilmiştir. İlk soru ve 4. soru Festinger'in bilişsel çelişki teorisine hitaben tasarlanmıştır ve gösterilen farklılıklar oldukça anlamlıdır. Bu alandaki geçmiş çalışmaların yorumlarının ve çoğumuzun sağduyusal olarak bekleyeceğimizin aksine, yalan söyledikleri için 1 dolar ödenen katılımcılar, 20 dolar ödenen veya hiç yalan söylemeyen katılımcılara göre görevleri daha çok sevdiklerini bildirmişlerdir. Bu bulgu hem doğrudan sorulan ilk soruda hem de 1 dolar alan grubun benzer başka araştırmalara katılmaya istekliliğinde (4. soruda) yansıtılmıştır.

TABLO 24-1 Her Deneysel Koşul İçin Görüşme Sorularının Ortalama Değerleri

SORU	KONTROL GRUBU	1 DOLAR ALAN GRUP	20 DOLAR ALAN GRUP
1. Görevin nasıl eğlenceli olduğu (□5 - +5)*	0.45	+1.35	0.05
2. Ne kadar öğrenildiği (0 - 10)	3.08	2.80	3.15
3. Bilimsel önem (0 - 10)	5.60	6.45	5.18
4. Benzer deneyimlere katılım (□5 - +5)*	0.62	+1.20	0.25

*Sorular Festinger ve Carlsmith'in hipotezi ile ilgilidir. (s.207'den uyarlanmıştır.)

TARTIŞMA

Bilişsel çelişki teorisi, Festinger'in deyimiyle şunları belirtmektedir:

1. Eğer bir kişi şahsi fikrine ters düşen bir şeyi söylemeye veya yapmaya ikna edilirse, bu kişi söylediği veya yaptığıyla benzeşecek şekilde fikrini değiştirme eğilimi gösterecektir.
2. Aleni davranışı ortaya çıkaran baskı ne kadar büyükse yukarıda bahsedilen eğilim o ölçüde zayıf olacaktır. (ss.209-210)

Festinger ve Carlsmith'in bulguları bu teoriyi açıkça desteklemektedir. Festinger'in buna getirdiği açıklama insanların tutumlarından farklı davranışlar sergilediklerinde (yalan söylediklerinde), ama bunu yapmak için güçlü gerekçeleri olduğunda (20 dolar) sadece küçük bir çelişki yaşayacaklarını ve dolayısıyla fikir değiştirmek için bilhassa motive olmuş hissetmeyecekleridir. Diğer yandan tutumlarından farklı davranışlar sergilemek için gerekçeleri yetersiz (1 dolar) olan insanlar daha büyük çelişki yaşayacak ve dolayısıyla meydana gelen bu rahatsızlığı azaltmak için daha kökten bir şekilde fikirlerini değiştireceklerdir. Bu teori grafiksel olarak şu şekilde gösterilebilir:

Tutumdan farklı davranış → *Davranış için yeterli gerekçe* → *Çelişki küçük* → *Tutum değişimi az*

Tutumdan farklı davranış → *Davranış için yetersiz gerekçe* → *Çelişki büyük* → *Tutum değişimi fazla*

SORULAR VE ELEŞTİRİLER

Festinger bizzat bu yeni fikirle birlikte teorileri tehdit altına giren önceki araştırmacıların bulgularını eleştireceğini tahmin etmiş ve bunlara alterna-

Okuma 24 Ahenksiz Düşünceler 245

TABLO 24-1 Her Deneysel Koşul İçin Görüşme Sorularının Ortalama Değerleri

SORU	KONTROL GRUBU	1 DOLAR ALAN GRUP	20 DOLAR ALAN GRUP
1. Görevin nasıl eğlenceli olduğu (□5 - +5)*	0.45	+1.35	0.05
2. Ne kadar öğrenildiği (0 - 10)	3.08	2.80	3.15
3. Bilimsel önem (0 - 10)	5.60	6.45	5.18
4. Benzer deneyimlere katılım (□5 - +5)*	0.62	+1.20	0.25

*Sorular Festinger ve Carlsmith'in hipotezi ile ilgilidir. (s.207'den uyarlanmıştır.)

TARTIŞMA

Bilişsel çelişki teorisi, Festinger'in deyimiyle şunları belirtmektedir:

1. Eğer bir kişi şahsi fikrine ters düşen bir şeyi söylemeye veya yapmaya ikna edilirse, bu kişi söylediği veya yaptığıyla benzeşecek şekilde fikrini değiştirme eğilimi gösterecektir.
2. Aleni davranışı ortaya çıkaran baskı ne kadar büyükse yukarıda bahsedilen eğilim o ölçüde zayıf olacaktır. (ss.209-210)

Festinger ve Carlsmith'in bulguları bu teoriyi açıkça desteklemektedir. Festinger'in buna getirdiği açıklama insanların tutumlarından farklı davranışlar sergilediklerinde (yalan söylediklerinde), ama bunu yapmak için güçlü gerekçeleri olduğunda (20 dolar) sadece küçük bir çelişki yaşayacaklarını ve dolayısıyla fikir değiştirmek için bilhassa motive olmuş hissetmeyecekleridir. Diğer yandan tutumlarından farklı davranışlar sergilemek için gerekçeleri yetersiz (1 dolar) olan insanlar daha büyük çelişki yaşayacak ve dolayısıyla meydana gelen bu rahatsızlığı azaltmak için daha kökten bir şekilde fikirlerini değiştireceklerdir. Bu teori grafiksel olarak şu şekilde gösterilebilir:

Tutumdan farklı davranış → *Davranış için yeterli gerekçe* → *Çelişki küçük* → *Tutum değişimi az*

Tutumdan farklı davranış → *Davranış için yetersiz gerekçe* → *Çelişki büyük* → *Tutum değişimi fazla*

SORULAR VE ELEŞTİRİLER

Festinger bizzat bu yeni fikirle birlikte teorileri tehdit altına giren önceki araştırmacıların bulgularını eleştireceğini tahmin etmiş ve bunlara alterna-

tif açıklamalar (daha önce tartışılan zihinsel tekrarlama ve daha iyi argümanları düşünme gibi) önermiştir. Bu eleştirilere karşı koymak adına, katılımcıların yeni gelen katılımcıya yalan söylediği kısım kaydedilerek hangi koşuldakileri (1 dolar veya 20 dolar alan) değerlendiklerini bilmeyen iki bağımsız hakem tarafından değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerin istatistiksel analizleri iki grup arasında yalanın içeriği ve ikna ediciliği açısından farklılık olmadığını göstermiştir. Dolayısıyla bulgular için geriye kalan tek aşikar açıklama Festinger'in *bilişsel çelişki* terimiydi.

Festinger ve Carlsmith'in bilişsel çelişkiyi göstermesinden sonra yıllar boyunca araştırmacılar teoriyi düzeltmiş, ancak reddetmemişlerdir. Oldukça fazla olan bu düzeltmeler, bilişsel çelişki süresince tutum değişiminin meydana gelmesi için dört gerekli adımı taslak olarak ortaya koyan Cooper ve Fazio (1984) tarafından özetlenmiştir. İlk adım, tutumdan farklı davranışın istenmeyen olumsuz sonuçlara yol açmasıdır. Festinger ve Carlsmith'in katılımcılarının öğrenci arkadaşlarına yalan söylemeleri ve onları çok sıkıcı bir deneye katılmaya ikna etmeleri gerekiyordu. Bu da ihtiyaç duyulan olumsuz sonuçlara yol açmıştır. Bu durum ayrıca birinin kıyafetlerini hiç beğenmediğiniz halde ona iltifat ettiğinizde kıyafetlere dair tutumunuzun muhtemelen değişmeyeceğini de açıklamaktadır.

İkinci adım kişinin bu olumsuz sonuçlar için kendini sorumlu hissetmesidir. Bu da genellikle bir seçimi gerektirir. Eğer olumsuz sonuçlara yol açacak şekilde tutumunuzdan farklı davranmayı siz seçerseniz çelişki yaşarsınız. Fakat biri sizi bu şekilde davranmaya zorlar ya da mecbur bırakırsa kendinizi bu durumdan sorumlu hissetmezsiniz ve ya küçük bir çelişki yaşarsınız, ya da hiç çelişki yaşamazsınız. Festinger ve Carlsmith makalelerinin başlığında *itaate zorlanmak* terimini kullanmış olsalar da katılımcılar aslında eylemlerinin gönüllü olduğuna *inanmışlardır*.

Psikolojik uyarılma (üçüncü adım) da bilişsel çelişki sürecinin gerekli bir bileşenidir. Festinger çelişkinin bizi tutumumuzu değiştirmeye ikna eden rahatsız edici bir gerginlik durumu olduğuna inanmıştır. Çalışmalar gerçekten de katılımcıların özgürce tutumlarından farklı davrandıklarında psikolojik uyarılma yaşadıklarını göstermiştir. Festinger ve Carlsmith katılımcılarında bunu ölçmemişlerdir ancak psikolojik uyarılmanın olduğunu varsaymak yerindedir.

Dördüncü adım kişinin yaşadığı uyarılmanın tutumundan farklı davranışı yüzünden olduğunu fark etmesini gerektirmektedir. Festinger ve Carlsmith'in çalışmasında katılımcıların duyduğu rahatsızlık açıkça ve kolaylıkla öğrenci arkadaşlarına deney hakkında yalan söylediklerini bilmelerine atfedilebilir.

Festinger ve Carlsmith'in bilişsel çelişki kavramsallaştırması yaygın kabul gören ve iyi belgelenmiş bir psikolojik fenomendir. Çoğu psikolog fikirlerin ve

tutumların değişiminden iki temel sürecin sorumlu olduğunu kabul etmektedir. Bunlardan biri ikna edilme –başkalarının bizim görüşlerimizi değiştirmek için aktif çaba sarf etmesi– ve diğeri de bilişsel çelişkidir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Sosyal bilimlerde Festinger ve Carlsmith'in teori ve bulgularına dayanan, bunları gösteren ve destekleyen araştırmalar devam etmektedir. İlginç bir çalışma sizin bizzat katılmadığınız durumlarda bile, yalnızca sevdiğiniz ve saygı duyduğunuz kişilerin tutumlarından farklı davranışlarda bulunmasını *gözlemleyerek* bilişsel çelişki yaşayabileceğinizi ve bu konudaki tutumunuzu değiştirebileceğinizi bulmuştur (Norton ve ark., 2003). Yazarlar bu süreçten *dolaylı çelişki (vicarious dissonance)* olarak bahsetmişlerdir. Norton'un çalışmasında öğrenciler tartışmalı bir konuda (üniversite harçlarının artması) kendi tutumlarıyla uyuşmayan konuşmalar dinlemişlerdir. Harçların artmasını savunan konuşma bazı katılımcılara kendi üniversitelerinden biri ("iç grup") tarafından yapılırken, bazı katılımcılara ise başka üniversiteden biri ("dış grup") tarafından yapılmıştır. İç gruptan biri konuşmayı yaptığında katılımcılar bilişsel çelişki yaşamış ve harçların artmasına dair olumsuz tutumlarını değiştirmişlerdir. Dolaylı çelişkinin daha güçlü bir örneğinde araştırmacılar katılımcının konuşmayı illa kendisinin duymasına gerek olmadığını; sadece iç gruptan birinin bu konuşmayı yapmayı kabul ettiğini bilmelerinin tutumlarını değiştirmeye yetecek kadar çelişki yarattığını bulmuşlardır.

Farklı bir tarzda büyüleyici bir çalışma bilişsel çelişki teorisini, sigara içen bazı insanların sigaranın sağlığa olumsuz etkilerini bilmelerine (hemen hemen herkes gibi) rağmen neden bırakmayı reddettiklerini açıklamak için kullanmıştır (Peretti-Watel ve ark., 2007). Sağlığınız için risklerini bildiğiniz halde sigara içiyor ve bırakamayacağınızı düşünüyorsanız muhtemelen bilişsel çelişki yaşıyorsunuz. Bu durum rahatsız edici olduğundan çelişkinizi azaltacak stratejiler geliştireceksiniz. 2007'de yapılan bu çalışmada araştırmacılar sigara içenlerin sıklıkla "Sigara içmek insanların sağlığına zarar verir ama ben çok az içiyorum" veya "Ben hasta olmayacak şekilde sigara içiyorum" şeklinde "kendini muaf tutma" inançlarını ifade ettiklerini bulmuşlardır. Araştırmacılar şunu önermişlerdir: "Gelecekteki tütün kontrol bildirileri ve müdahaleleri, sigara içenlerin bilişsel çelişkilerini azaltarak bırakma isteklerini baskılayan bu kendini muaf tutma inançlarına özellikle değinmelidir" (s.377).

Santa Cruz şehrindeki Kaliforniya Üniversitesi'nden psikolog Elliot Aronson tarafından Festinger'in bilişsel çelişki teorisine dayalı, öğrencilerin riskli cinsel davranışlarının değiştirilmesine odaklanan çok önemli araştırmalar yü-

Okuma 24 Ahenksiz Düşünceler 247

tutumların değişiminden iki temel sürecin sorumlu olduğunu kabul etmektedir. Bunlardan biri ikna edilme –başkalarının bizim görüşlerimizi değiştirmek için aktif çaba sarf etmesi– ve diğeri de bilişsel çelişkidir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Sosyal bilimlerde Festinger ve Carlsmith'in teori ve bulgularına dayanan, bunları gösteren ve destekleyen araştırmalar devam etmektedir. İlginç bir çalışma sizin bizzat katılmadığınız durumlarda bile, yalnızca sevdiğiniz ve saygı duyduğunuz kişilerin tutumlarından farklı davranışlarda bulunmasını *gözlemleyerek* bilişsel çelişki yaşayabileceğinizi ve bu konudaki tutumunuzu değiştirebileceğinizi bulmuştur (Norton ve ark., 2003). Yazarlar bu süreçten *dolaylı çelişki (vicarious dissonance)* olarak bahsetmişlerdir. Norton'un çalışmasında öğrenciler tartışmalı bir konuda (üniversite harçlarının artması) kendi tutumlarıyla uyuşmayan konuşmalar dinlemişlerdir. Harçların artmasını savunan konuşma bazı katılımcılara kendi üniversitelerinden biri ("iç grup") tarafından yapılırken, bazı katılımcılara ise başka üniversiteden biri ("dış grup") tarafından yapılmıştır. İç gruptan biri konuşmayı yaptığında katılımcılar bilişsel çelişki yaşamış ve harçların artmasına dair olumsuz tutumlarını değiştirmişlerdir. Dolaylı çelişkinin daha güçlü bir örneğinde araştırmacılar katılımcının konuşmayı illa kendisinin duymasına gerek olmadığını; sadece iç gruptan birinin bu konuşmayı yapmayı kabul ettiğini bilmelerinin tutumlarını değiştirmeye yetecek kadar çelişki yarattığını bulmuşlardır.

Farklı bir tarzda büyüleyici bir çalışma bilişsel çelişki teorisini, sigara içen bazı insanların sigaranın sağlığa olumsuz etkilerini bilmelerine (hemen hemen herkes gibi) rağmen neden bırakmayı reddettiklerini açıklamak için kullanmıştır (Peretti-Watel ve ark., 2007). Sağlığınız için risklerini bildiğiniz halde sigara içiyor ve bırakamayacağınızı düşünüyorsanız muhtemelen bilişsel çelişki yaşıyorsunuz. Bu durum rahatsız edici olduğundan çelişkinizi azaltacak stratejiler geliştireceksiniz. 2007'de yapılan bu çalışmada araştırmacılar sigara içenlerin sıklıkla "Sigara içmek insanların sağlığına zarar verir ama ben çok az içiyorum" veya "Ben hasta olmayacak şekilde sigara içiyorum" şeklinde "kendini muaf tutma" inançlarını ifade ettiklerini bulmuşlardır. Araştırmacılar şunu önermişlerdir: "Gelecekteki tütün kontrol bildirileri ve müdahaleleri, sigara içenlerin bilişsel çelişkilerini azaltarak bırakma isteklerini baskılayan bu kendini muaf tutma inançlarına özellikle değinmelidir" (s.377).

Santa Cruz şehrindeki Kaliforniya Üniversitesi'nden psikolog Elliot Aronson tarafından Festinger'in bilişsel çelişki teorisine dayalı, öğrencilerin riskli cinsel davranışlarının değiştirilmesine odaklanan çok önemli araştırmalar yü-

rütülmüştür (Shea, 1997). Cinsel yönden aktif öğrencilerden kondom kullanmanın HIV virüsüne yakalanma riskini nasıl azaltacağıyla ilgili video kasetleri hazırlamaları istenmiştir. Kasetleri hazırladıktan sonra öğrencilerin yarısı gruplara ayrılarak üniversite öğrencilerinin neden kondom kullanmaya direndikleri konusunda tartışmaya ve kendi kondom kullanmama deneyimlerini anlatmaya teşvik edilmişlerdir. Bir başka deyişle bu katılımcılar biraz önce videoda desteklediklerı şeye her zaman sadık kalmadıklarını kabul etmek; kendi ikiyüzlülükleriyle yüzleşmek zorunda kalmışlardır. Kasetleri hazırlayan diğer öğrenciler ise bu tartışmalara katılmamışlardır. Daha sonra bütün öğrencilere kondom alma fırsatı sunulduğunda ikiyüzlülük grubundaki öğrenciler, sadece kaset hazırlayan gruba göre çok daha büyük oranda kondom satın almışlardır. Daha da önemlisi 3 ay sonra katılımcılarla cinsel eylemleri hakkında görüşüldüğünde, kasetleri hazırlayan fakat topluluk önünde tutumlarından farklı davrandıklarını kabul etmek zorunda kalmayan grubun sadece %55'ine karşılık, ikiyüzlülük grubundaki katılımcıların %92'si her cinsel ilişkide kondom kullandıklarını söylemişlerdir. Bu da bilişsel çelişkinin güzel bir örneğidir.

SON SÖZ

İnançlarınızla davranışlarınız arasındaki tutarsızlıkla yüzleşmek zorunda bırakılırsanız genellikle, birbirleriyle "daha ahenkli" hale gelmeleri için sizi ya tutumunuzu ya da davranışınızı değiştirmeye motive eden bilişsel çelişkiyi yaşarsınız. Bilişsel çelişkinin gerçek hayatta davranış değişiklikleri meydana getirmede öneminin güçlü savunucularından Elliot Aronson, şunları belirtmektedir: "Çoğumuz zaman zaman farkında olmadığımız için ikiyüzlü davranışlarda bulunuruz. Ama biri çıkıp da sizi bunu görmeye zorlarsa, bunu daha fazla yabana atamazsınız" (Shea, 1997, s. A15).

Cooper, J., & Fazio, R. (1984). A new look at dissonance theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press.

Norton, M. I., Monin, B., Cooper, J., & Hogg, M. A. (2003). Vicarious dissonance: Attitude change from the inconsistency of others. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 47–62.

Peretti-Watel, P., Halfen, S., & Gremy, I. (2007). Risk denial about smoking hazards and readiness to quit among French smokers: An exploratory study. *Addictive Behaviors, 32,* 377–383.

Shea, C. (1997). A University of California psychologist investigates new approaches to changing human behavior. *Chronicle of Higher Education, 43*(41), A15.

248 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

rütülmüştür (Shea, 1997). Cinsel yönden aktif öğrencilerden kondom kullanmanın HIV virüsüne yakalanma riskini nasıl azaltacağıyla ilgili video kasetleri hazırlamaları istenmiştir. Kasetleri hazırladıktan sonra öğrencilerin yarısı gruplara ayrılarak üniversite öğrencilerinin neden kondom kullanmaya direndikleri konusunda tartışmaya ve kendi kondom kullanmama deneyimlerini anlatmaya teşvik edilmişlerdir. Bir başka deyişle bu katılımcılar biraz önce videoda desteklediklerı şeye her zaman sadık kalmadıklarını kabul etmek; kendi ikiyüzlülükleriyle yüzleşmek zorunda kalmışlardır. Kasetleri hazırlayan diğer öğrenciler ise bu tartışmalara katılmamışlardır. Daha sonra bütün öğrencilere kondom alma fırsatı sunulduğunda ikiyüzlülük grubundaki öğrenciler, sadece kaset hazırlayan gruba göre çok daha büyük oranda kondom satın almışlardır. Daha da önemlisi 3 ay sonra katılımcılarla cinsel eylemleri hakkında görüşüldüğünde, kasetleri hazırlayan fakat topluluk önünde tutumlarından farklı davrandıklarını kabul etmek zorunda kalmayan grubun sadece %55'ine karşılık, ikiyüzlülük grubundaki katılımcıların %92'si her cinsel ilişkide kondom kullandıklarını söylemişlerdir. Bu da bilişsel çelişkinin güzel bir örneğidir.

SON SÖZ

İnançlarınızla davranışlarınız arasındaki tutarsızlıkla yüzleşmek zorunda bırakılırsanız genellikle, birbirleriyle "daha ahenkli" hale gelmeleri için sizi ya tutumunuzu ya da davranışınızı değiştirmeye motive eden bilişsel çelişkiyi yaşarsınız. Bilişsel çelişkinin gerçek hayatta davranış değişiklikleri meydana getirmede öneminin güçlü savunucularından Elliot Aronson, şunları belirtmektedir: "Çoğumuz zaman zaman farkında olmadığımız için ikiyüzlü davranışlarda bulunuruz. Ama biri çıkıp da sizi bunu görmeye zorlarsa, bunu daha fazla yabana atamazsınız" (Shea, 1997, s. A15).

Cooper, J., & Fazio, R. (1984). A new look at dissonance theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press.

Norton, M. I., Monin, B., Cooper, J., & Hogg, M. A. (2003). Vicarious dissonance: Attitude change from the inconsistency of others. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 47–62.

Peretti-Watel, P., Halfen, S., & Gremy, I. (2007). Risk denial about smoking hazards and readiness to quit among French smokers: An exploratory study. *Addictive Behaviors, 32,* 377–383.

Shea, C. (1997). A University of California psychologist investigates new approaches to changing human behavior. *Chronicle of Higher Education, 43*(41), A15.

248 Bölüm VI Duygu ve Motivasyon

rütülmüştür (Shea, 1997). Cinsel yönden aktif öğrencilerden kondom kullanmanın HIV virüsüne yakalanma riskini nasıl azaltacağıyla ilgili video kasetleri hazırlamaları istenmiştir. Kasetleri hazırladıktan sonra öğrencilerin yarısı gruplara ayrılarak üniversite öğrencilerinin neden kondom kullanmaya direndikleri konusunda tartışmaya ve kendi kondom kullanmama deneyimlerini anlatmaya teşvik edilmişlerdir. Bir başka deyişle bu katılımcılar biraz önce videoda desteklediklerı şeye her zaman sadık kalmadıklarını kabul etmek; kendi ikiyüzlülükleriyle yüzleşmek zorunda kalmışlardır. Kasetleri hazırlayan diğer öğrenciler ise bu tartışmalara katılmamışlardır. Daha sonra bütün öğrencilere kondom alma fırsatı sunulduğunda ikiyüzlülük grubundaki öğrenciler, sadece kaset hazırlayan gruba göre çok daha büyük oranda kondom satın almışlardır. Daha da önemlisi 3 ay sonra katılımcılarla cinsel eylemleri hakkında görüşüldüğünde, kasetleri hazırlayan fakat topluluk önünde tutumlarından farklı davrandıklarını kabul etmek zorunda kalmayan grubun sadece %55'ine karşılık, ikiyüzlülük grubundaki katılımcıların %92'si her cinsel ilişkide kondom kullandıklarını söylemişlerdir. Bu da bilişsel çelişkinin güzel bir örneğidir.

SON SÖZ

İnançlarınızla davranışlarınız arasındaki tutarsızlıkla yüzleşmek zorunda bırakılırsanız genellikle, birbirleriyle "daha ahenkli" hale gelmeleri için sizi ya tutumunuzu ya da davranışınızı değiştirmeye motive eden bilişsel çelişkiyi yaşarsınız. Bilişsel çelişkinin gerçek hayatta davranış değişiklikleri meydana getirmede öneminin güçlü savunucularından Elliot Aronson, şunları belirtmektedir: "Çoğumuz zaman zaman farkında olmadığımız için ikiyüzlü davranışlarda bulunuruz. Ama biri çıkıp da sizi bunu görmeye zorlarsa, bunu daha fazla yabana atamazsınız" (Shea, 1997, s. A15).

Cooper, J., & Fazio, R. (1984). A new look at dissonance theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press.

Norton, M. I., Monin, B., Cooper, J., & Hogg, M. A. (2003). Vicarious dissonance: Attitude change from the inconsistency of others. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 47–62.

Peretti-Watel, P., Halfen, S., & Gremy, I. (2007). Risk denial about smoking hazards and readiness to quit among French smokers: An exploratory study. *Addictive Behaviors, 32,* 377–383.

Shea, C. (1997). A University of California psychologist investigates new approaches to changing human behavior. *Chronicle of Higher Education, 43*(41), A15.

Bölüm
VII

KİŞİLİK

Okuma 25 KENDİ KADERİNİZİN EFENDİSİ MİSİNİZ?
Okuma 26 ERKEKSİ Mİ KADINSI MI... YA DA İKİSİ DE Mİ?
Okuma 27 KALBİNİZE KARŞI YARIŞMAK
Okuma 28 BİR, BİRÇOK

Eğer kendinize ben kimim sorusunu soruyorsanız, kişilik psikologları tarafından gündeme getirilen aynı temel soruyu soruyorsunuzdur. Kişilik psikologları, her insanı eşsiz kılan karakteristikleri ve bu karakteristiklerin kaynaklarını açığa çıkarmanın yolunu aramaktadırlar. Davranış bilimcileri kişilikten bahsettiğinde genellikle durumlar karşısında nispeten sabit ve zaman içinde tutarlı olan insan özelliklerinden bahsederler. Kim olduğunuz her gün, her hafta, ya da genellikle, her yıl ya da 10 yılda bir bile değişmez. Diğer bir deyişle, belirli temel karakteristikleriniz sabit ve tahmin edilebilirdir. Psikoloji tarihi boyunca psikologlar binlerce kişilik teorisi ortaya koymuşlardır. Bu modellerin çoğu sıklıkla, gerçekten bireyler arasındaki anlamlı farkları ölçüp ölçmediklerinin belirsiz olması sebebiyle çok fazla tartışılmış ve münakaşa edilmiştir. Ancak birkaç faktörün belirli davranışları güvenilir biçimde öngördüğü tekrarlı olarak gösterilmiştir. Kitabın bu kısmının odak noktası bu faktörlerdir.

İlk okuma Julian Rotters'ın insanların hayatlarındaki kontrolün yerini nasıl gördükleri hakkındaki ünlü araştırmasını tartışmaktadır. Bazıları hayatlarının kader, şans gibi dış faktörler tarafından kontrol edildiğine inanır; diğerleriyse kontrolün içsel olduğunu, kendi ellerinde olduğunu hissederler. Bir insanın iç veya dış kontrole olan inancının, kim olduğunuzun belirlenmesinde tutarlı ve önemli bir faktör olduğu gösterilmiştir. İkinci olarak, 1970 yılında, Sandra Bem tarafından yazılan, kişisel kimliğin temel ve güçlü birleşimi olan cinsiyete bakış açımızda devrim yaratan bir araştırma okuyacaksınız. Üçüncüsü, sizin Tip A ve Tip B olarak bildiğiniz kişilikleri ve bu iki kişilik tipinin temel olarak nasıl farklı olduğunu gösteren oldukça etkileyici bir çalışmadır. Bu –bireysel- farklılıklar birçok nedenden dolayı küçük ve anlamsız değildir, bu farklılıklardan en önemlisi A Tipi bireylerin kalp krizine daha yatkın olduğunu göster-

Bölüm
VII

KİŞİLİK

Okuma 25 KENDİ KADERİNİZİN EFENDİSİ MİSİNİZ?
Okuma 26 ERKEKSİ Mİ KADINSI MI... YA DA İKİSİ DE Mİ?
Okuma 27 KALBİNİZE KARŞI YARIŞMAK
Okuma 28 BİR, BİRÇOK

Eğer kendinize ben kimim sorusunu soruyorsanız, kişilik psikologları tarafından gündeme getirilen aynı temel soruyu soruyorsunuzdur. Kişilik psikologları, her insanı eşsiz kılan karakteristikleri ve bu karakteristiklerin kaynaklarını açığa çıkarmanın yolunu aramaktadırlar. Davranış bilimcileri kişilikten bahsettiğinde genellikle durumlar karşısında nispeten sabit ve zaman içinde tutarlı olan insan özelliklerinden bahsederler. Kim olduğunuz her gün, her hafta, ya da genellikle, her yıl ya da 10 yılda bir bile değişmez. Diğer bir deyişle, belirli temel karakteristikleriniz sabit ve tahmin edilebilirdir. Psikoloji tarihi boyunca psikologlar binlerce kişilik teorisi ortaya koymuşlardır. Bu modellerin çoğu sıklıkla, gerçekten bireyler arasındaki anlamlı farkları ölçüp ölçmediklerinin belirsiz olması sebebiyle çok fazla tartışılmış ve münakaşa edilmiştir. Ancak birkaç faktörün belirli davranışları güvenilir biçimde öngördüğü tekrarlı olarak gösterilmiştir. Kitabın bu kısmının odak noktası bu faktörlerdir.

İlk okuma Julian Rotters'ın insanların hayatlarındaki kontrolün yerini nasıl gördükleri hakkındaki ünlü araştırmasını tartışmaktadır. Bazıları hayatlarının kader, şans gibi dış faktörler tarafından kontrol edildiğine inanır; diğerleriyse kontrolün içsel olduğunu, kendi ellerinde olduğunu hissederler. Bir insanın iç veya dış kontrole olan inancının, kim olduğunuzun belirlenmesinde tutarlı ve önemli bir faktör olduğu gösterilmiştir. İkinci olarak, 1970 yılında, Sandra Bem tarafından yazılan, kişisel kimliğin temel ve güçlü birleşimi olan cinsiyete bakış açımızda devrim yaratan bir araştırma okuyacaksınız. Üçüncüsü, sizin Tip A ve Tip B olarak bildiğiniz kişilikleri ve bu iki kişilik tipinin temel olarak nasıl farklı olduğunu gösteren oldukça etkileyici bir çalışmadır. Bu –bireysel- farklılıklar birçok nedenden dolayı küçük ve anlamsız değildir, bu farklılıklardan en önemlisi A Tipi bireylerin kalp krizine daha yatkın olduğunu göster-

Bölüm
VII

KİŞİLİK

Okuma 25 KENDİ KADERİNİZİN EFENDİSİ MİSİNİZ?
Okuma 26 ERKEKSİ Mİ KADINSI MI... YA DA İKİSİ DE Mİ?
Okuma 27 KALBİNİZE KARŞI YARIŞMAK
Okuma 28 BİR, BİRÇOK

Eğer kendinize ben kimim sorusunu soruyorsanız, kişilik psikologları tarafından gündeme getirilen aynı temel soruyu soruyorsunuzdur. Kişilik psikologları, her insanı eşsiz kılan karakteristikleri ve bu karakteristiklerin kaynaklarını açığa çıkarmanın yolunu aramaktadırlar. Davranış bilimcileri kişilikten bahsettiğinde genellikle durumlar karşısında nispeten sabit ve zaman içinde tutarlı olan insan özelliklerinden bahsederler. Kim olduğunuz her gün, her hafta, ya da genellikle, her yıl ya da 10 yılda bir bile değişmez. Diğer bir deyişle, belirli temel karakteristikleriniz sabit ve tahmin edilebilirdir. Psikoloji tarihi boyunca psikologlar binlerce kişilik teorisi ortaya koymuşlardır. Bu modellerin çoğu sıklıkla, gerçekten bireyler arasındaki anlamlı farkları ölçüp ölçmediklerinin belirsiz olması sebebiyle çok fazla tartışılmış ve münakaşa edilmiştir. Ancak birkaç faktörün belirli davranışları güvenilir biçimde öngördüğü tekrarlı olarak gösterilmiştir. Kitabın bu kısmının odak noktası bu faktörlerdir.

İlk okuma Julian Rotters'ın insanların hayatlarındaki kontrolün yerini nasıl gördükleri hakkındaki ünlü araştırmasını tartışmaktadır. Bazıları hayatlarının kader, şans gibi dış faktörler tarafından kontrol edildiğine inanır; diğerleriyse kontrolün içsel olduğunu, kendi ellerinde olduğunu hissederler. Bir insanın iç veya dış kontrole olan inancının, kim olduğunuzun belirlenmesinde tutarlı ve önemli bir faktör olduğu gösterilmiştir. İkinci olarak, 1970 yılında, Sandra Bem tarafından yazılan, kişisel kimliğin temel ve güçlü birleşimi olan cinsiyete bakış açımızda devrim yaratan bir araştırma okuyacaksınız. Üçüncüsü, sizin Tip A ve Tip B olarak bildiğiniz kişilikleri ve bu iki kişilik tipinin temel olarak nasıl farklı olduğunu gösteren oldukça etkileyici bir çalışmadır. Bu –bireysel- farklılıklar birçok nedenden dolayı küçük ve anlamsız değildir, bu farklılıklardan en önemlisi A Tipi bireylerin kalp krizine daha yatkın olduğunu göster-

mektedir. Ayrıca, insan davranışlarının her zaman kültürel bağlam içerisinde düşünülmesi gerektiğini hatırlatarak gerçek anlamda psikolojinin bütün dallarını etkileyen bir çalışma okuyacaksınız. Bu okuma Harry Triandis'in son 30 yıldır dikkatli ve ikna edici bir şekilde geliştirdiği, çoğu insan topluluklarının *toplulukçu* kültür ve *bireyselci* kültür olmak üzere her şeyi içine alan bu 2 kategoriden birinde yer aldığını iddia ettiği teorisini tartışmaktadır. Bu tek (ama kesinlikle basit olmayan) boyut, içinde yetiştiğiniz kültürün kim olduğumuz üzerindeki derin etkisi hakkında birçok şeyi açıklayabilmektedir.

Okuma 25: KENDİ KADERİNİZİN EFENDİSİ MİSİNİZ?

Rotter, J. B. (1996). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. (Pekiştirmenin iç ve dış kontrolü hakkında genelleştirilmiş beklentiler). *Psychological Monographs, 80,* 1-28.

Davranışlarınızın sonuçları sizin kontrolünüzün altında mı yoksa kendinizin dışında dışarıdan başka bir güç tarafından mı belirleniyor? Bir dakikalığına düşünün. Başınıza güzel bir şey geldiğinde bunu kendinize mi yoksa ne kadar şanslı olduğunuza mı bağlarsınız? Kötü bir şey olduğunda, bu genellikle kendi davranışlarınız yüzünden midir yoksa bunun nedeni kaderiniz midir? Bu soru daha bilimsel psikoloji diliyle ortaya atılabilir: Davranış seçimlerinizle bunların sonuçları arasında nedensel bir ilişki olduğunda inanıyor musunuz?

Psikoloji tarihindeki en etkili davranışçılardan biri olan Julian Rotter, bireylerin başlarına gelen şeylerin sorumluluğunu nereye bağladıkları açısından oldukça farklılık gösterdiklerini ileri sürmüştür. İnsanların davranışlarının sonuçlarını kader, şans veya güçlü diğer şeyler tarafından kontrol edildiği şeklinde yorumlamaları, Rotter'ın *dış kontrol odağı* olarak adlandırdığı bir inancı göstermektedir. Aksine, eğer insanlar davranışlarının sonuçlarından kendi seçimlerini ve kişiliklerini sorumlu tutarsa, bu insanların *iç kontrol odağına* inandıklarını öne sürmüştür. Rotter, 1966 yılındaki makalesinde, bir bireyin olayları iç veya dış kontrol odağından görme eğiliminin kim olduğumuzun temeli olduğunu ve sosyal öğrenme teorisi bakış açısıyla açıklanabileceğini belirtmiştir.

Bu görüşe göre bir insan bebeklikten çocukluğa kadar olan gelişiminde, belirli bir durumdaki davranışları, ardından bir ödül, ya da *pekiştirme* geldiği için öğrenir. Bu pekiştirme çocuğun belirli bir davranışın istenen ödülü getireceğine dair beklentisini yükseltir. Bu beklenti bir kez oluştuktan sonra pekiştirmenin ortadan kaldırılması, davranış ve pekiştirme arasındaki bu ilişkiye dair beklentinin giderek yok olmasına sebep olur. Dolayısıyla pekiştirme bazen davranışa bağlı görülürken bazen de pekiştirmenin davranışa bağlı olmadığı görülür. (B. F. Skinner'ın çalışmaları hakkındaki Okuma 11'de durumsallık tartışması-

250 Bölüm VII Kişilik

mektedir. Ayrıca, insan davranışlarının her zaman kültürel bağlam içerisinde düşünülmesi gerektiğini hatırlatarak gerçek anlamda psikolojinin bütün dallarını etkileyen bir çalışma okuyacaksınız. Bu okuma Harry Triandis'in son 30 yıldır dikkatli ve ikna edici bir şekilde geliştirdiği, çoğu insan topluluklarının *toplulukçu* kültür ve *bireyselci* kültür olmak üzere her şeyi içine alan bu 2 kategoriden birinde yer aldığını iddia ettiği teorisini tartışmaktadır. Bu tek (ama kesinlikle basit olmayan) boyut, içinde yetiştiğiniz kültürün kim olduğumuz üzerindeki derin etkisi hakkında birçok şeyi açıklayabilmektedir.

Okuma 25: KENDİ KADERİNİZİN EFENDİSİ MİSİNİZ?

Rotter, J. B. (1996). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. (Pekiştirmenin iç ve dış kontrolü hakkında genelleştirilmiş beklentiler). *Psychological Monographs, 80,* 1-28.

Davranışlarınızın sonuçları sizin kontrolünüzün altında mı yoksa kendinizin dışında dışarıdan başka bir güç tarafından mı belirleniyor? Bir dakikalığına düşünün. Başınıza güzel bir şey geldiğinde bunu kendinize mi yoksa ne kadar şanslı olduğunuza mı bağlarsınız? Kötü bir şey olduğunda, bu genellikle kendi davranışlarınız yüzünden midir yoksa bunun nedeni kaderiniz midir? Bu soru daha bilimsel psikoloji diliyle ortaya atılabilir: Davranış seçimlerinizle bunların sonuçları arasında nedensel bir ilişki olduğunda inanıyor musunuz?

Psikoloji tarihindeki en etkili davranışçılardan biri olan Julian Rotter, bireylerin başlarına gelen şeylerin sorumluluğunu nereye bağladıkları açısından oldukça farklılık gösterdiklerini ileri sürmüştür. İnsanların davranışlarının sonuçlarını kader, şans veya güçlü diğer şeyler tarafından kontrol edildiği şeklinde yorumlamaları, Rotter'ın *dış kontrol odağı* olarak adlandırdığı bir inancı göstermektedir. Aksine, eğer insanlar davranışlarının sonuçlarından kendi seçimlerini ve kişiliklerini sorumlu tutarsa, bu insanların *iç kontrol odağına* inandıklarını öne sürmüştür. Rotter, 1966 yılındaki makalesinde, bir bireyin olayları iç veya dış kontrol odağından görme eğiliminin kim olduğumuzun temeli olduğunu ve sosyal öğrenme teorisi bakış açısıyla açıklanabileceğini belirtmiştir.

Bu görüşe göre bir insan bebeklikten çocukluğa kadar olan gelişiminde, belirli bir durumdaki davranışları, ardından bir ödül, ya da *pekiştirme* geldiği için öğrenir. Bu pekiştirme çocuğun belirli bir davranışın istenen ödülü getireceğine dair beklentisini yükseltir. Bu beklenti bir kez oluştuktan sonra pekiştirmenin ortadan kaldırılması, davranış ve pekiştirme arasındaki bu ilişkiye dair beklentinin giderek yok olmasına sebep olur. Dolayısıyla pekiştirme bazen davranışa bağlı görülürken bazen de pekiştirmenin davranışa bağlı olmadığı görülür. (B. F. Skinner'ın çalışmaları hakkındaki Okuma 11'de durumsallık tartışması-

na bakınız). Çocuklar büyüdükçe, bazıları davranışlarının bu davranışların sonuçlarını direk olarak etkilediği deneyimleri sıklıkla yaşarken diğerleri için pekiştirme kendileri dışındaki etkilerden kaynaklanan sonuçlardan ortaya çıkacaktır. Rotter, bireysel öğrenme deneyimlerinizin toplamının, sizde pekiştirmenin içerden ya da dışardan kontrol edildiği hakkında genellenmiş bir beklenti yarattığını iddia etmiştir.

Rotter şunları yazmıştır: "Bu genellenmiş beklentiler, kültürel olarak şansa bağlı ya da yeteneğe bağlı olarak kategorize edilmiş bir durumdaki davranışlarda karakteristik farklılıklarla sonuçlanır ve belirli bir durumda bireysel farklılıklar üretebilir" (s.2). Diğer bir deyişle, gelecekteki davranışlarınızı neredeyse bütün durumlarda etkileyecek olan davranışlarınızın sonuçlarının içsel veya dışsal nedenlerden kaynaklandığına dair bir yorumlama geliştirmişsinizdir. Rotter içsel veya dışsal olsun kontrol odağınızın kişiliğinizin önemli bir parçası olduğuna inanmıştır.

Bu okumanın başında sunulan soruya tekrar bakın: Sizce siz iç kontrol odaklı mı yoksa dış kontrol odaklı mısınız? Rotter insanlar arası farklılıkları bu boyutta çalışmak istemiş ve bunu açık bir şekilde insanlara sormak yerine bireyin kontrol odağını ölçen bir test geliştirmiştir. İnsanlardaki bu karakteristiği ölçebildiğinde, bunun insanların davranışlarını nasıl etkilediğini de inceleyebilecekti.

TEORİK ÖNERMELER

Rotter araştırmasında iki temel noktayı göstermeyi amaçlamıştır. İlk olarak hangi insanların hayata karşı iç veya dış kontrol odağına yöneldiklerini güvenilir bir şekilde ölçen bir test geliştirilebileceğini öngörmüştür. İkinci olarak, insanların aynı durumlardaki pekiştirmenin nedenlerine dair yorumlamalarında tutarlı bireysel farklılıklar sergileyecekleri hipotezini kurmuştur. Rotter bu hipotezini "içseller" ile "dışsalların" davranışlarını farklı bağlamlarda karşılaştırdığı bir araştırmayla göstermiştir.

YÖNTEM

Rotter, birçok durum çifti serisi içeren bir ölçek tasarlamıştır. Her durum çifti, biri iç kontrol odaklı diğeri de dış kontrol odaklı olan iki durumdan oluşmuştur. Bu teste girenlere şu talimat verilmiştir: "Her durum çiftinden size göre en çok inandığınız durumu (sadece birini) seçin. Seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz ya da doğru olmasını istediğiniz durumu değil gerçekten inandığınızı seçtiğinizden emin olun. Bu bir kişisel inanç ölçümüdür: Açıkça doğru ya da yanlış bir cevap yoktur" (s.26). Bu test, katılımcıların iki durumdan bi-

Okuma 25 Kendi Kaderinizin Efendisi Misiniz? 251

na bakınız). Çocuklar büyüdükçe, bazıları davranışlarının bu davranışların sonuçlarını direk olarak etkilediği deneyimleri sıklıkla yaşarken diğerleri için pekiştirme kendileri dışındaki etkilerden kaynaklanan sonuçlardan ortaya çıkacaktır. Rotter, bireysel öğrenme deneyimlerinizin toplamının, sizde pekiştirmenin içerden ya da dışardan kontrol edildiği hakkında genellenmiş bir beklenti yarattığını iddia etmiştir.

Rotter şunları yazmıştır: "Bu genellenmiş beklentiler, kültürel olarak şansa bağlı ya da yeteneğe bağlı olarak kategorize edilmiş bir durumdaki davranışlarda karakteristik farklılıklarla sonuçlanır ve belirli bir durumda bireysel farklılıklar üretebilir" (s.2). Diğer bir deyişle, gelecekteki davranışlarınızı neredeyse bütün durumlarda etkileyecek olan davranışlarınızın sonuçlarının içsel veya dışsal nedenlerden kaynaklandığına dair bir yorumlama geliştirmişsinizdir. Rotter içsel veya dışsal olsun kontrol odağınızın kişiliğinizin önemli bir parçası olduğuna inanmıştır.

Bu okumanın başında sunulan soruya tekrar bakın: Sizce siz iç kontrol odaklı mı yoksa dış kontrol odaklı mısınız? Rotter insanlar arası farklılıkları bu boyutta çalışmak istemiş ve bunu açık bir şekilde insanlara sormak yerine bireyin kontrol odağını ölçen bir test geliştirmiştir. İnsanlardaki bu karakteristiği ölçebildiğinde, bunun insanların davranışlarını nasıl etkilediğini de inceleyebilecekti.

TEORİK ÖNERMELER

Rotter araştırmasında iki temel noktayı göstermeyi amaçlamıştır. İlk olarak hangi insanların hayata karşı iç veya dış kontrol odağına yöneldiklerini güvenilir bir şekilde ölçen bir test geliştirilebileceğini öngörmüştür. İkinci olarak, insanların aynı durumlardaki pekiştirmenin nedenlerine dair yorumlamalarında tutarlı bireysel farklılıklar sergileyecekleri hipotezini kurmuştur. Rotter bu hipotezini "içseller" ile "dışsalların" davranışlarını farklı bağlamlarda karşılaştırdığı bir araştırmayla göstermiştir.

YÖNTEM

Rotter, birçok durum çifti serisi içeren bir ölçek tasarlamıştır. Her durum çifti, biri iç kontrol odaklı diğeri de dış kontrol odaklı olan iki durumdan oluşmuştur. Bu teste girenlere şu talimat verilmiştir: "Her durum çiftinden size göre en çok inandığınız durumu (sadece birini) seçin. Seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz ya da doğru olmasını istediğiniz durumu değil gerçekten inandığınızı seçtiğinizden emin olun. Bu bir kişisel inanç ölçümüdür: Açıkça doğru ya da yanlış bir cevap yoktur" (s.26). Bu test, katılımcıların iki durumdan bi-

rini seçeceği şekilde tasarlanmış olup *hiçbirini seçmemesi* veya *ikisini de seçmesi* söz konusu değildir.

Rotter'ın ölçme aleti bir çok yeniliğe ve değişikliğe yol açmıştır. Testin ilk hali 60 durum çiftinden oluşmuş ama güvenirlik ve geçerlik adına yapılan çeşitli testlerle, 23 maddeye indirilmiştir. Bunlara testin asıl amacını gizlemek üzere tasarlanan 6 "dolgu madde" eklenmiştir. Bu dolgu maddeler psikoloji testlerinde sık sık kullanılır, çünkü eğer katılımcılar testin neyi ölçmeyi çalıştığını tahmin ederse "daha iyi performans sergilemek" için cevaplarını bazı şekillerde değiştirebilirler.

Rotter, testini bugün de bilinen adıyla İ-D Ölçeği (I-Internal [içsel] ve E-External [dışsal] anlamında) olarak adlandırmıştır. Tablo 25-1, İ-D Ölçeğinin tipik maddelerini ve ayrıca dolgu maddelerinin örneklerini içermektedir. Maddeleri incelerseniz, hangi maddelerin içsel ya da dışsal yönelimi yansıttığını oldukça açık bir şekilde görebilirsiniz. Rotter bu testin, insanların ne derece iç ya da dış kontrol odaklı bir karakteristiğe sahip olduklarını ölçeceğini öne sürmüştür.

TABLO 25-1 Rotter'ın İ-D Ölçeğinde Örnek Maddeler ve Dolgu Maddeler

MADDE #	DURUMLAR
2a.	İnsanların hayatlarındaki mutsuz şeyler kısmen kötü şanstan kaynaklanmaktadır.
2b.	İnsanların şanssızlığı yaptıkları hataların sonucudur.
11a.	Başarılı olmanın anahtarı çalışmaktır. Bunda şansın ya küçük bir etkisi vardır ya da yoktur.
11b.	İyi bir iş sahibi olmak esasen doğru zamanda doğru yerde olmaya bağlıdır.
18a.	Çoğu insan hayatlarının tesadüfi olaylar tarafından kontrol edildiğinin farkında değildir.
18b.	Gerçekten şans diye bir şey yoktur.
23a.	Bazen öğretmenlerin aldığım notlara nasıl ulaştığını anlayamıyorum.
23b.	Nasıl çalıştığımla aldığım not arasında direkt olarak bir bağlantı vardır
	DOLGU MADDELER
1a.	Çocuklar, ebeveynleri onlara çok fazla ceza verdiği için sıkıntı yaşamaktadırlar.
1b.	Günümüzde ebeveynler çocuklarının sorunlarını çok rahat karşılayabiliyorlar.
14a.	Sadece iyi olan bazı insanlar vardır.
14b.	Herkesin iyi bir yönü vardır.

(ss.13-14'ten uyarlanmıştır.)

252 Bölüm VII Kişilik

rini seçeceği şekilde tasarlanmış olup *hiçbirini seçmemesi* veya *ikisini de seçmesi* söz konusu değildir.

Rotter'ın ölçme aleti bir çok yeniliğe ve değişikliğe yol açmıştır. Testin ilk hali 60 durum çiftinden oluşmuş ama güvenirlik ve geçerlik adına yapılan çeşitli testlerle, 23 maddeye indirilmiştir. Bunlara testin asıl amacını gizlemek üzere tasarlanan 6 "dolgu madde" eklenmiştir. Bu dolgu maddeler psikoloji testlerinde sık sık kullanılır, çünkü eğer katılımcılar testin neyi ölçmeyi çalıştığını tahmin ederse "daha iyi performans sergilemek" için cevaplarını bazı şekillerde değiştirebilirler.

Rotter, testini bugün de bilinen adıyla İ-D Ölçeği (I-Internal [içsel] ve E-External [dışsal] anlamında) olarak adlandırmıştır. Tablo 25-1, İ-D Ölçeğinin tipik maddelerini ve ayrıca dolgu maddelerinin örneklerini içermektedir. Maddeleri incelerseniz, hangi maddelerin içsel ya da dışsal yönelimi yansıttığını oldukça açık bir şekilde görebilirsiniz. Rotter bu testin, insanların ne derece iç ya da dış kontrol odaklı bir karakteristiğe sahip olduklarını ölçeceğini öne sürmüştür.

TABLO 25-1 Rotter'ın İ-D Ölçeğinde Örnek Maddeler ve Dolgu Maddeler

MADDE #	DURUMLAR
2a.	İnsanların hayatlarındaki mutsuz şeyler kısmen kötü şanstan kaynaklanmaktadır.
2b.	İnsanların şanssızlığı yaptıkları hataların sonucudur.
11a.	Başarılı olmanın anahtarı çalışmaktır. Bunda şansın ya küçük bir etkisi vardır ya da yoktur.
11b.	İyi bir iş sahibi olmak esasen doğru zamanda doğru yerde olmaya bağlıdır.
18a.	Çoğu insan hayatlarının tesadüfi olaylar tarafından kontrol edildiğinin farkında değildir.
18b.	Gerçekten şans diye bir şey yoktur.
23a.	Bazen öğretmenlerin aldığım notlara nasıl ulaştığını anlayamıyorum.
23b.	Nasıl çalıştığımla aldığım not arasında direkt olarak bir bağlantı vardır
	DOLGU MADDELER
1a.	Çocuklar, ebeveynleri onlara çok fazla ceza verdiği için sıkıntı yaşamaktadırlar.
1b.	Günümüzde ebeveynler çocuklarının sorunlarını çok rahat karşılayabiliyorlar.
14a.	Sadece iyi olan bazı insanlar vardır.
14b.	Herkesin iyi bir yönü vardır.

(ss.13-14'ten uyarlanmıştır.)

252 Bölüm VII Kişilik

rini seçeceği şekilde tasarlanmış olup *hiçbirini seçmemesi* veya *ikisini de seçmesi* söz konusu değildir.

Rotter'ın ölçme aleti bir çok yeniliğe ve değişikliğe yol açmıştır. Testin ilk hali 60 durum çiftinden oluşmuş ama güvenirlik ve geçerlik adına yapılan çeşitli testlerle, 23 maddeye indirilmiştir. Bunlara testin asıl amacını gizlemek üzere tasarlanan 6 "dolgu madde" eklenmiştir. Bu dolgu maddeler psikoloji testlerinde sık sık kullanılır, çünkü eğer katılımcılar testin neyi ölçmeyi çalıştığını tahmin ederse "daha iyi performans sergilemek" için cevaplarını bazı şekillerde değiştirebilirler.

Rotter, testini bugün de bilinen adıyla İ-D Ölçeği (I-Internal [içsel] ve E-External [dışsal] anlamında) olarak adlandırmıştır. Tablo 25-1, İ-D Ölçeğinin tipik maddelerini ve ayrıca dolgu maddelerinin örneklerini içermektedir. Maddeleri incelerseniz, hangi maddelerin içsel ya da dışsal yönelimi yansıttığını oldukça açık bir şekilde görebilirsiniz. Rotter bu testin, insanların ne derece iç ya da dış kontrol odaklı bir karakteristiğe sahip olduklarını ölçeceğini öne sürmüştür.

TABLO 25-1 Rotter'ın İ-D Ölçeğinde Örnek Maddeler ve Dolgu Maddeler

MADDE #	DURUMLAR
2a.	İnsanların hayatlarındaki mutsuz şeyler kısmen kötü şanstan kaynaklanmaktadır.
2b.	İnsanların şanssızlığı yaptıkları hataların sonucudur.
11a.	Başarılı olmanın anahtarı çalışmaktır. Bunda şansın ya küçük bir etkisi vardır ya da yoktur.
11b.	İyi bir iş sahibi olmak esasen doğru zamanda doğru yerde olmaya bağlıdır.
18a.	Çoğu insan hayatlarının tesadüfi olaylar tarafından kontrol edildiğinin farkında değildir.
18b.	Gerçekten şans diye bir şey yoktur.
23a.	Bazen öğretmenlerin aldığım notlara nasıl ulaştığını anlayamıyorum.
23b.	Nasıl çalıştığımla aldığım not arasında direkt olarak bir bağlantı vardır
	DOLGU MADDELER
1a.	Çocuklar, ebeveynleri onlara çok fazla ceza verdiği için sıkıntı yaşamaktadırlar.
1b.	Günümüzde ebeveynler çocuklarının sorunlarını çok rahat karşılayabiliyorlar.
14a.	Sadece iyi olan bazı insanlar vardır.
14b.	Herkesin iyi bir yönü vardır.

(ss.13-14'ten uyarlanmıştır.)

252 Bölüm VII Kişilik

rini seçeceği şekilde tasarlanmış olup *hiçbirini seçmemesi* veya *ikisini de seçmesi* söz konusu değildir.

Rotter'ın ölçme aleti bir çok yeniliğe ve değişikliğe yol açmıştır. Testin ilk hali 60 durum çiftinden oluşmuş ama güvenirlik ve geçerlik adına yapılan çeşitli testlerle, 23 maddeye indirilmiştir. Bunlara testin asıl amacını gizlemek üzere tasarlanan 6 "dolgu madde" eklenmiştir. Bu dolgu maddeler psikoloji testlerinde sık sık kullanılır, çünkü eğer katılımcılar testin neyi ölçmeyi çalıştığını tahmin ederse "daha iyi performans sergilemek" için cevaplarını bazı şekillerde değiştirebilirler.

Rotter, testini bugün de bilinen adıyla İ-D Ölçeği (I-Internal [içsel] ve E-External [dışsal] anlamında) olarak adlandırmıştır. Tablo 25-1, İ-D Ölçeğinin tipik maddelerini ve ayrıca dolgu maddelerinin örneklerini içermektedir. Maddeleri incelerseniz, hangi maddelerin içsel ya da dışsal yönelimi yansıttığını oldukça açık bir şekilde görebilirsiniz. Rotter bu testin, insanların ne derece iç ya da dış kontrol odaklı bir karakteristiğe sahip olduklarını ölçeceğini öne sürmüştür.

TABLO 25-1 Rotter'ın İ-D Ölçeğinde Örnek Maddeler ve Dolgu Maddeler

MADDE #	DURUMLAR
2a.	İnsanların hayatlarındaki mutsuz şeyler kısmen kötü şanstan kaynaklanmaktadır.
2b.	İnsanların şanssızlığı yaptıkları hataların sonucudur.
11a.	Başarılı olmanın anahtarı çalışmaktır. Bunda şansın ya küçük bir etkisi vardır ya da yoktur.
11b.	İyi bir iş sahibi olmak esasen doğru zamanda doğru yerde olmaya bağlıdır.
18a.	Çoğu insan hayatlarının tesadüfi olaylar tarafından kontrol edildiğinin farkında değildir.
18b.	Gerçekten şans diye bir şey yoktur.
23a.	Bazen öğretmenlerin aldığım notlara nasıl ulaştığını anlayamıyorum.
23b.	Nasıl çalıştığımla aldığım not arasında direkt olarak bir bağlantı vardır
	DOLGU MADDELER
1a.	Çocuklar, ebeveynleri onlara çok fazla ceza verdiği için sıkıntı yaşamaktadırlar.
1b.	Günümüzde ebeveynler çocuklarının sorunlarını çok rahat karşılayabiliyorlar.
14a.	Sadece iyi olan bazı insanlar vardır.
14b.	Herkesin iyi bir yönü vardır.

(ss.13-14'ten uyarlanmıştır.)

Rotter'ın bir sonraki ve en önemli adımı, bu karakteristikleri kullanarak, belirli bir durumda insanların davranışlarını tahmin edebileceğini göstermek olmuştur. Bunu yapmak için, bireylerin İ-D Ölçeği puanlarının, hayatlarındaki farklı olaylarla etkileşimleri açısından incelendiği (kendisi ve diğerleri tarafından yürütülen) birkaç çalışmayı rapor etmiştir. Bu çalışmalar İ-D puanları ile insanların kumar oynama, siyasi aktivizm, ikna edicilik, sigara içme, başarı motivasyonları ve uyum sağlama gibi çok çeşitli durumlardaki davranışları arasında anlamlı korelasyonlar ortaya çıkarmıştır.

SONUÇLAR

Bu kısımdan sonrası, Rotter'ın son paragrafında bahsedilen araştırma alanından raporlanmış bulguların kısa bir özetidir. (daha ayrıntılı bilgi ve özel referanslar için orijinal makalede sayfa 19-24'e bakınız.)

Kumar oynama

Rotter, bahis davranışının kontrol odağıyla ilişkisini inceleyen çalışmaları bildirmiştir. Bu çalışmalar, İ-D Ölçeğine göre içsel olarak tanımlanan bireylerin emin oldukları şeylere yatkın olduklarını ve riskli girişimlerden çok makul olanlarını tercih etmişlerdir. Öte yandan, dışsal olanlar riskli bahislerde daha fazla para ortaya koymuşlardır. Ayrıca dışsallar, "kumarcının mantık hatası" diye adlandırılan bahislerde daha çok beklenmedik geçişlerde bulunmaya meyilli olmuşlardır. (bir süredir çıkmayan sayı üzerine iddia oynamak gibi)

İkna Edicilik

Rotter'ın atıfta bulunduğu ilginç bir çalışmada biri oldukça içsel diğeri de oldukça dışsal iki grup öğrenci seçmek için İ-D Ölçeği kullanmıştır. İki grup da kampüsteki erkek ve kız birlikleri hakkında ortalama benzer tutumlara sahiptir. Her iki gruptan da bu organizasyonlara karşı fikirleri değişmesi için arkadaşlarını ikna etmeleri istendi. Öğrencilerin fikirlerini değiştirmekte içsel olanlar dışsal olanlardan daha başarılı oldu. Aksine, diğer çalışmalar içsellerin diğer insanlar tarafından davranışlarının değiştirilmesi açısından daha dirençli olduğu gözlendi.

Sigara Kullanma

İç merkezli bir kontrol odağının öz-kontrolle de ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Rotter tarafından tartışılan iki çalışma (a) sigara içenlerin içmeyenlere

Okuma 25 Kendi Kaderinizin Efendisi Misiniz? 253

Rotter'ın bir sonraki ve en önemli adımı, bu karakteristikleri kullanarak, belirli bir durumda insanların davranışlarını tahmin edebileceğini göstermek olmuştur. Bunu yapmak için, bireylerin İ-D Ölçeği puanlarının, hayatlarındaki farklı olaylarla etkileşimleri açısından incelendiği (kendisi ve diğerleri tarafından yürütülen) birkaç çalışmayı rapor etmiştir. Bu çalışmalar İ-D puanları ile insanların kumar oynama, siyasi aktivizm, ikna edicilik, sigara içme, başarı motivasyonları ve uyum sağlama gibi çok çeşitli durumlardaki davranışları arasında anlamlı korelasyonlar ortaya çıkarmıştır.

SONUÇLAR

Bu kısımdan sonrası, Rotter'ın son paragrafında bahsedilen araştırma alanından raporlanmış bulguların kısa bir özetidir. (daha ayrıntılı bilgi ve özel referanslar için orijinal makalede sayfa 19-24'e bakınız.)

Kumar oynama

Rotter, bahis davranışının kontrol odağıyla ilişkisini inceleyen çalışmaları bildirmiştir. Bu çalışmalar, İ-D Ölçeğine göre içsel olarak tanımlanan bireylerin emin oldukları şeylere yatkın olduklarını ve riskli girişimlerden çok makul olanlarını tercih etmişlerdir. Öte yandan, dışsal olanlar riskli bahislerde daha fazla para ortaya koymuşlardır. Ayrıca dışsallar, "kumarcının mantık hatası" diye adlandırılan bahislerde daha çok beklenmedik geçişlerde bulunmaya meyilli olmuşlardır. (bir süredir çıkmayan sayı üzerine iddia oynamak gibi)

İkna Edicilik

Rotter'ın atıfta bulunduğu ilginç bir çalışmada biri oldukça içsel diğeri de oldukça dışsal iki grup öğrenci seçmek için İ-D Ölçeği kullanmıştır. İki grup da kampüsteki erkek ve kız birlikleri hakkında ortalama benzer tutumlara sahiptir. Her iki gruptan da bu organizasyonlara karşı fikirleri değişmesi için arkadaşlarını ikna etmeleri istendi. Öğrencilerin fikirlerini değiştirmekte içsel olanlar dışsal olanlardan daha başarılı oldu. Aksine, diğer çalışmalar içsellerin diğer insanlar tarafından davranışlarının değiştirilmesi açısından daha dirençli olduğu gözlendi.

Sigara Kullanma

İç merkezli bir kontrol odağının öz-kontrolle de ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Rotter tarafından tartışılan iki çalışma (a) sigara içenlerin içmeyenlere

göre daha dışsal olma eğilimi gösterdiklerini ve (b) 1966'da başhekimin uyarısı sigara paketlerinin üzerinde görüldükten sonra hem içseller hem de dışsallar uyarının doğru olduğuna inansa da, sigarayı daha çok içsel eğilimli bireylerin bırakabildiğini bulmuştur.

Başarı Motivasyonu

Eğer başarılarınızdan kendi eylemlerinizin sorumlu olduğuna inanıyorsanız, başarının kaderle alakalı olduğuna inananlara göre başarıyı elde etmeye daha motive olduğunuzu varsaymak mantıklı olacaktır. Rotter 1000 lise öğrencisiyle yapılan, İ-D Ölçeğinden alınan yüksek içsellik puanı ve başarı motivasyonu arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulan bir çalışmaya işaret etmiştir. Başarının göstergeleri üniversiteye girme planlarını, ödevlere harcanan zaman miktarını ve ailelerin çocuklarının okul çalışmalarıyla ne kadar ilgilendiklerini içermektedir. Bu başarı yönelimli faktörlerin her birinin içsel kontrol odağı gösteren öğrencilerde bulunması oldukça olasıdır.

Uyum Sağlama

Atıfta bulunulan çalışmalardan biri de katılımcıların Solomon Asch tarafından geliştirilen uyum testine maruz bırakıldığı araştırmadır. Bu testte katılımcının çoğunluk tarafından verilen yanlış bir karara katılmaya istekli olması, uyum davranışının kanıtı olarak görülmektedir (Okuma 38'de Asch'in uyum sağlama çalışmasına bakınız). Katılımcıların kendi yargılarının doğruluğu üzerine iddiaya girmelerine (uzmanlar tarafından sağlanan bir miktar para ile) izin verilmiştir. Bu iddiaya girme durumunda içsellerin çoğunluğun fikrine anlamlı ölçüde daha az uyum sağladıkları ve dışsallara oranla çoğunluğa karşıt fikirleri üzerine daha fazla para yatırdıkları bulunmuştur.

TARTIŞMA

Tartışmasının bir parçası olarak, Rotter içsel-dışsal kontrol odağı boyutunda bulduğu bireysel farklılıkların olası kaynaklarını ortaya koymuştur. Farklı çalışmalardan yola çıkarak, içsel ve dışsal yönelimin gelişmesinde 3 olası kaynak önermiştir: Kültürel farklılıklar, sosyo-ekonomik farklılıklar ve ebeveynlik tarzlarındaki çeşitlilikler.

Atıfta bulunduğu bir çalışmada çeşitli kültürlerde kontrol odağı açısından farklılıklar olduğu bulunmuştur. Amerika'da epeyce izole edilen bir toplulukta, 3 farklı grubu karşılaştırmışlardır: Ute Hintlileri, Meksikalı Amerikalılar ve

254 Bölüm VII Kişilik

göre daha dışsal olma eğilimi gösterdiklerini ve (b) 1966'da başhekimin uyarısı sigara paketlerinin üzerinde görüldükten sonra hem içseller hem de dışsallar uyarının doğru olduğuna inansa da, sigarayı daha çok içsel eğilimli bireylerin bırakabildiğini bulmuştur.

Başarı Motivasyonu

Eğer başarılarınızdan kendi eylemlerinizin sorumlu olduğuna inanıyorsanız, başarının kaderle alakalı olduğuna inananlara göre başarıyı elde etmeye daha motive olduğunuzu varsaymak mantıklı olacaktır. Rotter 1000 lise öğrencisiyle yapılan, İ-D Ölçeğinden alınan yüksek içsellik puanı ve başarı motivasyonu arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulan bir çalışmaya işaret etmiştir. Başarının göstergeleri üniversiteye girme planlarını, ödevlere harcanan zaman miktarını ve ailelerin çocuklarının okul çalışmalarıyla ne kadar ilgilendiklerini içermektedir. Bu başarı yönelimli faktörlerin her birinin içsel kontrol odağı gösteren öğrencilerde bulunması oldukça olasıdır.

Uyum Sağlama

Atıfta bulunulan çalışmalardan biri de katılımcıların Solomon Asch tarafından geliştirilen uyum testine maruz bırakıldığı araştırmadır. Bu testte katılımcının çoğunluk tarafından verilen yanlış bir karara katılmaya istekli olması, uyum davranışının kanıtı olarak görülmektedir (Okuma 38'de Asch'in uyum sağlama çalışmasına bakınız). Katılımcıların kendi yargılarının doğruluğu üzerine iddiaya girmelerine (uzmanlar tarafından sağlanan bir miktar para ile) izin verilmiştir. Bu iddiaya girme durumunda içsellerin çoğunluğun fikrine anlamlı ölçüde daha az uyum sağladıkları ve dışsallara oranla çoğunluğa karşıt fikirleri üzerine daha fazla para yatırdıkları bulunmuştur.

TARTIŞMA

Tartışmasının bir parçası olarak, Rotter içsel-dışsal kontrol odağı boyutunda bulduğu bireysel farklılıkların olası kaynaklarını ortaya koymuştur. Farklı çalışmalardan yola çıkarak, içsel ve dışsal yönelimin gelişmesinde 3 olası kaynak önermiştir: Kültürel farklılıklar, sosyo-ekonomik farklılıklar ve ebeveynlik tarzlarındaki çeşitlilikler.

Atıfta bulunduğu bir çalışmada çeşitli kültürlerde kontrol odağı açısından farklılıklar olduğu bulunmuştur. Amerika'da epeyce izole edilen bir toplulukta, 3 farklı grubu karşılaştırmışlardır: Ute Hintlileri, Meksikalı Amerikalılar ve

254 Bölüm VII Kişilik

göre daha dışsal olma eğilimi gösterdiklerini ve (b) 1966'da başhekimin uyarısı sigara paketlerinin üzerinde görüldükten sonra hem içseller hem de dışsallar uyarının doğru olduğuna inansa da, sigarayı daha çok içsel eğilimli bireylerin bırakabildiğini bulmuştur.

Başarı Motivasyonu

Eğer başarılarınızdan kendi eylemlerinizin sorumlu olduğuna inanıyorsanız, başarının kaderle alakalı olduğuna inananlara göre başarıyı elde etmeye daha motive olduğunuzu varsaymak mantıklı olacaktır. Rotter 1000 lise öğrencisiyle yapılan, İ-D Ölçeğinden alınan yüksek içsellik puanı ve başarı motivasyonu arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulan bir çalışmaya işaret etmiştir. Başarının göstergeleri üniversiteye girme planlarını, ödevlere harcanan zaman miktarını ve ailelerin çocuklarının okul çalışmalarıyla ne kadar ilgilendiklerini içermektedir. Bu başarı yönelimli faktörlerin her birinin içsel kontrol odağı gösteren öğrencilerde bulunması oldukça olasıdır.

Uyum Sağlama

Atıfta bulunulan çalışmalardan biri de katılımcıların Solomon Asch tarafından geliştirilen uyum testine maruz bırakıldığı araştırmadır. Bu testte katılımcının çoğunluk tarafından verilen yanlış bir karara katılmaya istekli olması, uyum davranışının kanıtı olarak görülmektedir (Okuma 38'de Asch'in uyum sağlama çalışmasına bakınız). Katılımcıların kendi yargılarının doğruluğu üzerine iddiaya girmelerine (uzmanlar tarafından sağlanan bir miktar para ile) izin verilmiştir. Bu iddiaya girme durumunda içsellerin çoğunluğun fikrine anlamlı ölçüde daha az uyum sağladıkları ve dışsallara oranla çoğunluğa karşıt fikirleri üzerine daha fazla para yatırdıkları bulunmuştur.

TARTIŞMA

Tartışmasının bir parçası olarak, Rotter içsel-dışsal kontrol odağı boyutunda bulduğu bireysel farklılıkların olası kaynaklarını ortaya koymuştur. Farklı çalışmalardan yola çıkarak, içsel ve dışsal yönelimin gelişmesinde 3 olası kaynak önermiştir: Kültürel farklılıklar, sosyo-ekonomik farklılıklar ve ebeveynlik tarzlarındaki çeşitlilikler.

Atıfta bulunduğu bir çalışmada çeşitli kültürlerde kontrol odağı açısından farklılıklar olduğu bulunmuştur. Amerika'da epeyce izole edilen bir toplulukta, 3 farklı grubu karşılaştırmışlardır: Ute Hintlileri, Meksikalı Amerikalılar ve

Kafkaslar. Araştırmacılar, Ute kalıtımına sahip bireylerin en dışsal; Kafkasların ise en içsel olduğunu bulmuştur. Meksikalı Amerikanların İ-D ölçeğindeki puanları diğer iki grup arasında kalmıştır. Sosyoekonomik seviyeden bağımsız olarak ortaya çıkan bu bulgular, kontrol odağında etnik farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

Rotter ayrıca ilk çalışmalardan elde edilen ve kesin olmayan bulgulara göre belirli bir kültür içinde sosyoekonomik düzeylerin kontrol odağıyla alakalı olabileceğinden bahsetmiştir. Bu çalışmalar düşük sosyoekonomik düzeyin daha fazla dışsallığa sebep olabileceğini iddia etmiştir.

Rotter ebeveynlik tarzlarının da içsel veya dışsal olmayı öğrenmemizde bariz bir kaynak olduğunu ima etmiştir. O dönemde destekleyici araştırma kanıtları sunmamasına rağmen, çocuklarına beklenmedik ve tutarsız ödül veya ceza uygulayan ebeveynlerin çocuklarında muhtemelen dışsal kontrol odağı gelişiminin önünü açtıklarını öne sürmüştür (bu konu birazdan detaylıca tartışılacaktır).

Rotter, kontrol odağının farklı durumlarda oldukça tutarlı işleyen bir tanımlayıcı karakteristik olduğu sonucuna götüren araştırmaların tutarlılığına dikkat çekerek bulgularını özetlemiştir. Dahası, içsel-dışsal boyutta ortaya çıkan davranışlar üzerindeki etki o kadar yüksektir ki aynı durumla karşılaşan farklı insanların farklı davranmasına yol açmaktadır. Buna ek olarak, Rotter kontrol odağının ölçülebileceğini ve kendi geliştirdiği İ-D ölçeğinin bu ölçüm için etkili bir araç olduğunu iddia etmiştir.

Rotter içsel kontrol odağına sahip kişilerin (ör.; kendi kaderlerini kontrol edebileceklerine dair güçlü bir inancı olanların) dışsallara göre; (a) gelecekte benzer durumlarda sergileyecekleri davranışları geliştirmek için kendi hayatlarındaki durumlardan ders almaya, (b) hayattaki konumlarını değiştirmek ve geliştirmek için inisiyatif almaya, (c) kendi içlerindeki yeteneklere ve amaçlarına ulaşmaya daha fazla değer vermeye ve (d) başkalarının kendilerini kontrol etmesine karşı direnmeye daha meyilli olduklarını öne sürmüştür.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rotter İ-D ölçeğini geliştirdiğinden beri, yüzlerce çalışma kontrol odağı ile çeşitli davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aşağıda oldukça çeşitli insan davranışlarıyla ilişkilendirilen birkaç örnek verilmiştir.

1966 tarihli makalesinde Rotter, kontrol odağının sağlık davranışlarıyla nasıl ilişkili olabileceğine değinmiştir. O zamandan beri, diğer çalışmalar da bu konuyu incelemektedir. Kontrol odağı araştırmaları üzerine bir derlemede Strickland (1977) içsel odağa sahip bireylerin genellikle kendi sağlıkları konusun-

Okuma 25 Kendi Kaderinizin Efendisi Misiniz? 255

Kafkaslar. Araştırmacılar, Ute kalıtımına sahip bireylerin en dışsal; Kafkasların ise en içsel olduğunu bulmuştur. Meksikalı Amerikanların İ-D ölçeğindeki puanları diğer iki grup arasında kalmıştır. Sosyoekonomik seviyeden bağımsız olarak ortaya çıkan bu bulgular, kontrol odağında etnik farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

Rotter ayrıca ilk çalışmalardan elde edilen ve kesin olmayan bulgulara göre belirli bir kültür içinde sosyoekonomik düzeylerin kontrol odağıyla alakalı olabileceğinden bahsetmiştir. Bu çalışmalar düşük sosyoekonomik düzeyin daha fazla dışsallığa sebep olabileceğini iddia etmiştir.

Rotter ebeveynlik tarzlarının da içsel veya dışsal olmayı öğrenmemizde bariz bir kaynak olduğunu ima etmiştir. O dönemde destekleyici araştırma kanıtları sunmamasına rağmen, çocuklarına beklenmedik ve tutarsız ödül veya ceza uygulayan ebeveynlerin çocuklarında muhtemelen dışsal kontrol odağı gelişiminin önünü açtıklarını öne sürmüştür (bu konu birazdan detaylıca tartışılacaktır).

Rotter, kontrol odağının farklı durumlarda oldukça tutarlı işleyen bir tanımlayıcı karakteristik olduğu sonucuna götüren araştırmaların tutarlılığına dikkat çekerek bulgularını özetlemiştir. Dahası, içsel-dışsal boyutta ortaya çıkan davranışlar üzerindeki etki o kadar yüksektir ki aynı durumla karşılaşan farklı insanların farklı davranmasına yol açmaktadır. Buna ek olarak, Rotter kontrol odağının ölçülebileceğini ve kendi geliştirdiği İ-D ölçeğinin bu ölçüm için etkili bir araç olduğunu iddia etmiştir.

Rotter içsel kontrol odağına sahip kişilerin (ör.; kendi kaderlerini kontrol edebileceklerine dair güçlü bir inancı olanların) dışsallara göre; (a) gelecekte benzer durumlarda sergileyecekleri davranışları geliştirmek için kendi hayatlarındaki durumlardan ders almaya, (b) hayattaki konumlarını değiştirmek ve geliştirmek için inisiyatif almaya, (c) kendi içlerindeki yeteneklere ve amaçlarına ulaşmaya daha fazla değer vermeye ve (d) başkalarının kendilerini kontrol etmesine karşı direnmeye daha meyilli olduklarını öne sürmüştür.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rotter İ-D ölçeğini geliştirdiğinden beri, yüzlerce çalışma kontrol odağı ile çeşitli davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aşağıda oldukça çeşitli insan davranışlarıyla ilişkilendirilen birkaç örnek verilmiştir.

1966 tarihli makalesinde Rotter, kontrol odağının sağlık davranışlarıyla nasıl ilişkili olabileceğine değinmiştir. O zamandan beri, diğer çalışmalar da bu konuyu incelemektedir. Kontrol odağı araştırmaları üzerine bir derlemede Strickland (1977) içsel odağa sahip bireylerin genellikle kendi sağlıkları konusun-

da daha fazla sorumluluk aldıklarını göstermiştir. Bu kişiler daha sağlıklı davranışlar sergilemekte (sigara içmemek ve daha iyi beslenme alışkanlıklar edinmek gibi) ve kazalardan kaçınmaya daha fazla önem göstermektedirler. Ek olarak, çalışmalar içsellerin genellikle daha düşük stresi olduğunu ve stresle alakalı hastalıklardan daha az muzdarip olduklarını göstermiştir.

Rotter'ın ebeveynlik tarzları ile kontrol odağı arasındaki ilişkiye dair hipotezleri en azından kısmen doğrulanmıştır. Araştırmalar içsel çocukların ebeveynlerinin daha şefkatli, daha tutarlı ve disiplin konusunda daha adil olduklarını ve çocuklarına eylemlerinin sorumluluğunu almayı öğrettiklerini göstermiştir. Dışsal çocukların ailelerinin ise daha otoriter ve sınırlayıcı oldukları ve çocuklarına pek kişisel kontrol izni vermedikleri bulunmuştur (bu bulguların tartışması için bkz. Davis & Phares, 1969).

Büyüleyici bir çalışma, kontrol odağı kavramının nasıl sosyolojik ve hatta yıkıcı imaları olabileceğini göstermiştir. Sims ve Baumann (1972) Rotter'ın araştırmalarını, Alabama'da hortumlarda Illinonis'e göre daha fazla insanın ölmesinin nedenini açıklamak için kullanmışlardır. Bu araştırmacılar ülkenin güneyinde hortumlardan kaynaklanan ölüm oranının orta batıdan 5 kat fazla olduğunu fark etmiş ve bunun sebebini bulmak için işe koyulmuşlardır. Fırtına şiddeti ve yoğunluğu (gerçekten Illinois'te fırtına daha şiddetlidir), fırtınanın kaç gün sürdüğü (gece sayısı olarak ikisi eşittir), işyeri ve evlerin yapı türleri (iki bölgede aynı yapı tekniklerini kullanmıştır) ve uyarı sistemlerinin niteliği (her iki bölgede de uyarı sistemleri konmadan önce de Alabama'da ölüm oranları daha yüksektir) gibi fiziksel konumla ilgili bütün açıklamaları teker teker elemişlerdir.

Bütün çevresel sebepler bertaraf edildikten sonra Sims ve Baumann bu farklılıkların psikolojik değişkenlerden kaynaklanabileceğini önermiş ve olası ihtimal olarak da kontrol odağı kavramını öne sürmüşlerdir. Rotter'ın İ-D Ölçeğinin uyarlanmış bir versiyonundan oluşan anketler, Illinois ve Alabama'da hortumdan kaynaklanan benzer ölümlü olayların yaşandığı 4 şehrin sakinlerine uygulanmıştır. Araştırmacılar, Alabama'dan anketleri cevaplayanların, Illinois'tekilere göre anlamlı ölçüde daha fazla dış kontrol odağına sahip olduklarını bulmuşlardır. Bu bulgulardan ve hortumla ilgili davranışlara dair anketteki diğer sorulara verilen cevaplardan hareketle araştırmacılar, içsel bir yönelimin yüksek olasılıkla hortum sırasında hayat kurtarmayı sağlayan davranışlara (medya haberlerine ve başkalarının uyarılarına daha çok dikkat etmek gibi) teşvik ettiği sonucuna varmışlardır. Bu durum doğrudan, içsellerin kendi davranışlarının olayın sonucunu değiştirmede etkili olabileceğine dair inançlarından kaynaklanmaktadır. Bu çalışmada, Alabamalılar "etmen olarak kendilerine daha az güvenen; etkili eylemlerde bulunabilme yetenekleri konusunda pek

256 Bölüm VII Kişilik

da daha fazla sorumluluk aldıklarını göstermiştir. Bu kişiler daha sağlıklı davranışlar sergilemekte (sigara içmemek ve daha iyi beslenme alışkanlıklar edinmek gibi) ve kazalardan kaçınmaya daha fazla önem göstermektedirler. Ek olarak, çalışmalar içsellerin genellikle daha düşük stresi olduğunu ve stresle alakalı hastalıklardan daha az muzdarip olduklarını göstermiştir.

Rotter'ın ebeveynlik tarzları ile kontrol odağı arasındaki ilişkiye dair hipotezleri en azından kısmen doğrulanmıştır. Araştırmalar içsel çocukların ebeveynlerinin daha şefkatli, daha tutarlı ve disiplin konusunda daha adil olduklarını ve çocuklarına eylemlerinin sorumluluğunu almayı öğrettiklerini göstermiştir. Dışsal çocukların ailelerinin ise daha otoriter ve sınırlayıcı oldukları ve çocuklarına pek kişisel kontrol izni vermedikleri bulunmuştur (bu bulguların tartışması için bkz. Davis & Phares, 1969).

Büyüleyici bir çalışma, kontrol odağı kavramının nasıl sosyolojik ve hatta yıkıcı imaları olabileceğini göstermiştir. Sims ve Baumann (1972) Rotter'ın araştırmalarını, Alabama'da hortumlarda Illinonis'e göre daha fazla insanın ölmesinin nedenini açıklamak için kullanmışlardır. Bu araştırmacılar ülkenin güneyinde hortumlardan kaynaklanan ölüm oranının orta batıdan 5 kat fazla olduğunu fark etmiş ve bunun sebebini bulmak için işe koyulmuşlardır. Fırtına şiddeti ve yoğunluğu (gerçekten Illinois'te fırtına daha şiddetlidir), fırtınanın kaç gün sürdüğü (gece sayısı olarak ikisi eşittir), işyeri ve evlerin yapı türleri (iki bölgede aynı yapı tekniklerini kullanmıştır) ve uyarı sistemlerinin niteliği (her iki bölgede de uyarı sistemleri konmadan önce de Alabama'da ölüm oranları daha yüksektir) gibi fiziksel konumla ilgili bütün açıklamaları teker teker elemişlerdir.

Bütün çevresel sebepler bertaraf edildikten sonra Sims ve Baumann bu farklılıkların psikolojik değişkenlerden kaynaklanabileceğini önermiş ve olası ihtimal olarak da kontrol odağı kavramını öne sürmüşlerdir. Rotter'ın İ-D Ölçeğinin uyarlanmış bir versiyonundan oluşan anketler, Illinois ve Alabama'da hortumdan kaynaklanan benzer ölümlü olayların yaşandığı 4 şehrin sakinlerine uygulanmıştır. Araştırmacılar, Alabama'dan anketleri cevaplayanların, Illinois'tekilere göre anlamlı ölçüde daha fazla dış kontrol odağına sahip olduklarını bulmuşlardır. Bu bulgulardan ve hortumla ilgili davranışlara dair anketteki diğer sorulara verilen cevaplardan hareketle araştırmacılar, içsel bir yönelimin yüksek olasılıkla hortum sırasında hayat kurtarmayı sağlayan davranışlara (medya haberlerine ve başkalarının uyarılarına daha çok dikkat etmek gibi) teşvik ettiği sonucuna varmışlardır. Bu durum doğrudan, içsellerin kendi davranışlarının olayın sonucunu değiştirmede etkili olabileceğine dair inançlarından kaynaklanmaktadır. Bu çalışmada, Alabamalılar "etmen olarak kendilerine daha az güvenen; etkili eylemlerde bulunabilme yetenekleri konusunda pek

ikna olmamış görünmektedir... Bu veriler insanların kişiliklerinin, doğa ile olan etkileşimlerinin kalitesini belirlemede ne kadar etkili olduğunun açık bir göstergesidir" (Sims & Baumann, 1972, s.1391) .

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

1966 tarihli makalesi yayınlandığından beri Rotter'ın kontrol odağı teorisinin yüzlerce çalışmada kullanıldığını söylemek ciddi bir küçük görmedir. Aslında, binlercesi vardır. Rotter'ın teorisine olan bu inanılmaz güven, içsel ve dışsal kişilik boyutunun geçerliliği ve etkisinin geniş çaplı kabullenildiği açıkça göstermektedir. Aşağıdaki çalışmalar, çeşitli alanlardaki onun öncü çalışmasını ele alarak yapılmış son çalışmaları temsil eden bir kaç örnektir.

İnsanlar Rotter'ın kontrol odağı çalışmalarını tartışırken dini inanç konusu sıklıkla gündeme gelmektedir. Birçok katı dindar insan, kaderlerinin Allahın elinde olmasının arzulanan ve uygun bir durum olduğuna inanırlar; ama Rotter'ın teorisinde bu dışsal kontrol odağına ve bunun muhtemel olumsuz yansımalarına işaret etmektedir. *Journal of Psychology and Religion*'da yayımlanan büyüleyici bir çalışma tam da bu meseleye değinmiştir (Welton ve ark., 1996). Katılımcılar çeşitli kontrol odağı ölçekleri ve alt ölçekleri kullanılarak, içsel kontrol odağı, güçlü başka insanların kontrolüne dair algıları, şansa inanma ve "Allah'nın kontrolüne" inanma düzeyleri açısından değerlendirilmişlerdir. İçsel kontrol odağıyla ilgili avantajların Allah-kontrolü boyutunda yüksek puan alan katılımcılarda da olduğu bulunmuştur. Yazarlar, bir insanın Rotter'ın ölçeğinde ölçüldüğü haliyle dış kontrol odağına sahipse, ama dış kontrol olarak algıladığı ulu bir varlığa olan güçlü inançsa, bu kişinin dışsallarla ilgili tipik problemleri (ör.; güçsüzlük, depresyon, düşük başarı ve değişim için düşük motivasyon) daha az yaşadığını iddia etmişlerdir.

Kontrol odağı kavramının hayatınızda seçim yapma şansınız olduğuna dair algınızla yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Aslında, seçim yapmak insanlara (özellikle içsel olanlara), kişisel kontrol sergileme imkanı sunmaktadır. Bir çalışmada hayvan araştırmalarını, insanlarla yapılan klinik çalışmaları ve nörogörüntülemeyi (ör.; fMRI; bkz. Okuma 23) içeren birçok çalışmayı incelenmiştir. Bu çalışma insandaki kontrol etme arzusunun öğrenilmiş değil, bize genetik olarak geçen evrimsel bir hayatta kalma mekanizması olduğunu önermiştir (Leotti ve ark., 2010). Yazarlar sizi en iyi sonuca götüreceğini düşündüğünüz seçimler yapma yeteneğiniz olduğuna inanmadığınız sürece, sizi sağlıklı ve tehlikeden uzak tutmaya yardımcı olacak seçimler de dahil olmak üzere hayatınızdaki hiçbir zorlukla yüzleşecek motivasyonunuz olmayacağını öne sürmüşlerdir. Bu da seçim yapma özgürlüğünüz –olayları kontrol etme yeteneğiniz–

Okuma 25 Kendi Kaderinizin Efendisi Misiniz? 257

ikna olmamış görünmektedir... Bu veriler insanların kişiliklerinin, doğa ile olan etkileşimlerinin kalitesini belirlemede ne kadar etkili olduğunun açık bir göstergesidir" (Sims & Baumann, 1972, s.1391) .

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

1966 tarihli makalesi yayınlandığından beri Rotter'ın kontrol odağı teorisinin yüzlerce çalışmada kullanıldığını söylemek ciddi bir küçük görmedir. Aslında, binlercesi vardır. Rotter'ın teorisine olan bu inanılmaz güven, içsel ve dışsal kişilik boyutunun geçerliliği ve etkisinin geniş çaplı kabullenildiği açıkça göstermektedir. Aşağıdaki çalışmalar, çeşitli alanlardaki onun öncü çalışmasını ele alarak yapılmış son çalışmaları temsil eden bir kaç örnektir.

İnsanlar Rotter'ın kontrol odağı çalışmalarını tartışırken dini inanç konusu sıklıkla gündeme gelmektedir. Birçok katı dindar insan, kaderlerinin Allahın elinde olmasının arzulanan ve uygun bir durum olduğuna inanırlar; ama Rotter'ın teorisinde bu dışsal kontrol odağına ve bunun muhtemel olumsuz yansımalarına işaret etmektedir. *Journal of Psychology and Religion*'da yayımlanan büyüleyici bir çalışma tam da bu meseleye değinmiştir (Welton ve ark., 1996). Katılımcılar çeşitli kontrol odağı ölçekleri ve alt ölçekleri kullanılarak, içsel kontrol odağı, güçlü başka insanların kontrolüne dair algıları, şansa inanma ve "Allah'nın kontrolüne" inanma düzeyleri açısından değerlendirilmişlerdir. İçsel kontrol odağıyla ilgili avantajların Allah-kontrolü boyutunda yüksek puan alan katılımcılarda da olduğu bulunmuştur. Yazarlar, bir insanın Rotter'ın ölçeğinde ölçüldüğü haliyle dış kontrol odağına sahipse, ama dış kontrol olarak algıladığı ulu bir varlığa olan güçlü inançsa, bu kişinin dışsallarla ilgili tipik problemleri (ör.; güçsüzlük, depresyon, düşük başarı ve değişim için düşük motivasyon) daha az yaşadığını iddia etmişlerdir.

Kontrol odağı kavramının hayatınızda seçim yapma şansınız olduğuna dair algınızla yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Aslında, seçim yapmak insanlara (özellikle içsel olanlara), kişisel kontrol sergileme imkanı sunmaktadır. Bir çalışmada hayvan araştırmalarını, insanlarla yapılan klinik çalışmaları ve nörogörüntülemeyi (ör.; fMRI; bkz. Okuma 23) içeren birçok çalışmayı incelenmiştir. Bu çalışma insandaki kontrol etme arzusunun öğrenilmiş değil, bize genetik olarak geçen evrimsel bir hayatta kalma mekanizması olduğunu önermiştir (Leotti ve ark., 2010). Yazarlar sizi en iyi sonuca götüreceğini düşündüğünüz seçimler yapma yeteneğiniz olduğuna inanmadığınız sürece, sizi sağlıklı ve tehlikeden uzak tutmaya yardımcı olacak seçimler de dahil olmak üzere hayatınızdaki hiçbir zorlukla yüzleşecek motivasyonunuz olmayacağını öne sürmüşlerdir. Bu da seçim yapma özgürlüğünüz –olayları kontrol etme yeteneğiniz–

elinizden alındığında neden temel depresyondan aşırı öfke ve agresyona kadar patolojiye yaklaşan sonuçların ortaya çıktığını açıklamaktadır.

Diğer bir yandan, çok sayıda önemli kültürler arası araştırma büyük ölçüde Rotter'ın kişiliğin içsel-dışsal kontrol odağı boyutuna dayanmaktadır. Örneğin, Rus araştırmacıların yaptığı bir araştırma Rus ve Amerikalı üniversite öğrencilerinde kontrol odağı ile muhafazakar otoriteye dair tutumları incelemiştir (D'yakonova & Yurtaikin, 2000). Sonuçlar Amerikalı öğrenciler arasında daha yüksek içsel kontrol odağının otoriteye daha fazla bağlılıkla ilgili olduğunu; Rus katılımcılarda ise böyle bir bağlantı olmadığını göstermiştir. Rotter'ın İ-D Ölçeği'ne dayanan bir diğer kültürler arası çalışma, oldukça batıl inançlı, topluluk-
258 Bölüm VII Kişilik
çu bir kültürde kanser tanısına psikolojik olarak uyum sağlamayı incelemiştir (Sun & Stewart, 2000). İlginç bir şekilde, bu çalışmanın bulguları şunu göstermiştir "doğaüstü inançların yaygın kabul gördüğü bir kültürde bile [içsel kontrol odağı] kansere uyum sağlama ile pozitif, 'şans' inancı ise [kanser gibi ciddi bir hastalığa uyum sağlamada] ile negatif olarak ilişkilendirilmektedir" (s.177).

Daha önce tartışılmış olanlar dışında Rotter'ın çalışmasına atıfta bulunan araştırma alanları içinde post-travmatik stres bozukluğu, kontrol ve yaşlanma konuları, doğum kontrol yöntemleri, beklenen stresle baş etme, çevresel gürültünün etkileri, akademik performans, beyaz yaka suçları, alkoliklerin yetişkin çocukları, çocuk tacizi, doğal afetler sonrası zihin sağlığı, doğum kontrol haplarının kullanımı ve HIV ve AIDS'i önleme araştırmaları yer almaktadır.

SON SÖZ

İçsel-dışsal kontrol odağı boyutu genel olarak, çok çeşitli durumlarda davranışların öngörülmesi açısından anlamlı faydaları olan, insan kişiliğinin görece sabit bir yönü olarak kabul edilmiştir. *Görece sabit* olarak tanımlamasının nedeni belirli koşullar altında kişinin kontrol odağının değişebilmesidir. Dışsal yönelimli insanlar meslekleri gereği yüksek otorite ve sorumluluk gerektiren pozisyona geldiklerinde daha içsel olurlar. Yüksek derecede içsel yönelimli insanlar aşırı stres ve belirsizlik durumunda daha dışsal odağa kayabilirler. Dahası, eğer fırsat verilirse insanların daha içsel olmayı öğrenmeleri mümkündür.

Rotter'ın kontrol odağı kavramında saklı varsayım, içsellerin hayata daha iyi ayak uydurdukları ve daha etkili olduklarıdır. Sonraki yazılarında Rotter bir uyarıyı dile getirmiştir (bkz. Rotter, 1975). Herkes, özellikle de içseller, çevrelerine karşı daha dikkatli olmalıdırlar. Eğer bir insan değiştirilemeyecek bir durumu değiştirmeye çalışırsa sonuç muhtemelen hüsran, hayal kırıklığı ve depresyon olacaktır. Kişinin dışındaki güçler *gerçekten* davranışların sonucunu kontrol ettiğinde, en gerçekçi ve sağlıklı yaklaşım muhtemelen dışsal bir odağa yönelmektir.

258 Bölüm VII Kişilik

elinizden alındığında neden temel depresyondan aşırı öfke ve agresyona kadar patolojiye yaklaşan sonuçların ortaya çıktığını açıklamaktadır.

Diğer bir yandan, çok sayıda önemli kültürler arası araştırma büyük ölçüde Rotter'ın kişiliğin içsel-dışsal kontrol odağı boyutuna dayanmaktadır. Örneğin, Rus araştırmacıların yaptığı bir araştırma Rus ve Amerikalı üniversite öğrencilerinde kontrol odağı ile muhafazakar otoriteye dair tutumları incelemiştir (D'yakonova & Yurtaikin, 2000). Sonuçlar Amerikalı öğrenciler arasında daha yüksek içsel kontrol odağının otoriteye daha fazla bağlılıkla ilgili olduğunu; Rus katılımcılarda ise böyle bir bağlantı olmadığını göstermiştir. Rotter'ın İ-D Ölçeği'ne dayanan bir diğer kültürler arası çalışma, oldukça batıl inançlı, topluluk-
çu bir kültürde kanser tanısına psikolojik olarak uyum sağlamayı incelemiştir (Sun & Stewart, 2000). İlginç bir şekilde, bu çalışmanın bulguları şunu göstermiştir "doğaüstü inançların yaygın kabul gördüğü bir kültürde bile [içsel kontrol odağı] kansere uyum sağlama ile pozitif, 'şans' inancı ise [kanser gibi ciddi bir hastalığa uyum sağlamada] ile negatif olarak ilişkilendirilmektedir" (s.177).

Daha önce tartışılmış olanlar dışında Rotter'ın çalışmasına atıfta bulunan araştırma alanları içinde post-travmatik stres bozukluğu, kontrol ve yaşlanma konuları, doğum kontrol yöntemleri, beklenen stresle baş etme, çevresel gürültünün etkileri, akademik performans, beyaz yaka suçları, alkoliklerin yetişkin çocukları, çocuk tacizi, doğal afetler sonrası zihin sağlığı, doğum kontrol haplarının kullanımı ve HIV ve AIDS'i önleme araştırmaları yer almaktadır.

SON SÖZ

İçsel-dışsal kontrol odağı boyutu genel olarak, çok çeşitli durumlarda davranışların öngörülmesi açısından anlamlı faydaları olan, insan kişiliğinin görece sabit bir yönü olarak kabul edilmiştir. *Görece sabit* olarak tanımlamasının nedeni belirli koşullar altında kişinin kontrol odağının değişebilmesidir. Dışsal yönelimli insanlar meslekleri gereği yüksek otorite ve sorumluluk gerektiren pozisyona geldiklerinde daha içsel olurlar. Yüksek derecede içsel yönelimli insanlar aşırı stres ve belirsizlik durumunda daha dışsal odağa kayabilirler. Dahası, eğer fırsat verilirse insanların daha içsel olmayı öğrenmeleri mümkündür.

Rotter'ın kontrol odağı kavramında saklı varsayım, içsellerin hayata daha iyi ayak uydurdukları ve daha etkili olduklarıdır. Sonraki yazılarında Rotter bir uyarıyı dile getirmiştir (bkz. Rotter, 1975). Herkes, özellikle de içseller, çevrelerine karşı daha dikkatli olmalıdırlar. Eğer bir insan değiştirilemeyecek bir durumu değiştirmeye çalışırsa sonuç muhtemelen hüsran, hayal kırıklığı ve depresyon olacaktır. Kişinin dışındaki güçler *gerçekten* davranışların sonucunu kontrol ettiğinde, en gerçekçi ve sağlıklı yaklaşım muhtemelen dışsal bir odağa yönelmektir.

258 Bölüm VII Kişilik

elinizden alındığında neden temel depresyondan aşırı öfke ve agresyona kadar patolojiye yaklaşan sonuçların ortaya çıktığını açıklamaktadır.

Diğer bir yandan, çok sayıda önemli kültürler arası araştırma büyük ölçüde Rotter'ın kişiliğin içsel-dışsal kontrol odağı boyutuna dayanmaktadır. Örneğin, Rus araştırmacıların yaptığı bir araştırma Rus ve Amerikalı üniversite öğrencilerinde kontrol odağı ile muhafazakar otoriteye dair tutumları incelemiştir (D'yakonova & Yurtaikin, 2000). Sonuçlar Amerikalı öğrenciler arasında daha yüksek içsel kontrol odağının otoriteye daha fazla bağlılıkla ilgili olduğunu; Rus katılımcılarda ise böyle bir bağlantı olmadığını göstermiştir. Rotter'ın İ-D Ölçeği'ne dayanan bir diğer kültürler arası çalışma, oldukça batıl inançlı, topluluk-
çu bir kültürde kanser tanısına psikolojik olarak uyum sağlamayı incelemiştir (Sun & Stewart, 2000). İlginç bir şekilde, bu çalışmanın bulguları şunu göstermiştir "doğaüstü inançların yaygın kabul gördüğü bir kültürde bile [içsel kontrol odağı] kansere uyum sağlama ile pozitif, 'şans' inancı ise [kanser gibi ciddi bir hastalığa uyum sağlamada] ile negatif olarak ilişkilendirilmektedir" (s.177).

Daha önce tartışılmış olanlar dışında Rotter'ın çalışmasına atıfta bulunan araştırma alanları içinde post-travmatik stres bozukluğu, kontrol ve yaşlanma konuları, doğum kontrol yöntemleri, beklenen stresle baş etme, çevresel gürültünün etkileri, akademik performans, beyaz yaka suçları, alkoliklerin yetişkin çocukları, çocuk tacizi, doğal afetler sonrası zihin sağlığı, doğum kontrol haplarının kullanımı ve HIV ve AIDS'i önleme araştırmaları yer almaktadır.

SON SÖZ

İçsel-dışsal kontrol odağı boyutu genel olarak, çok çeşitli durumlarda davranışların öngörülmesi açısından anlamlı faydaları olan, insan kişiliğinin görece sabit bir yönü olarak kabul edilmiştir. *Görece sabit* olarak tanımlamasının nedeni belirli koşullar altında kişinin kontrol odağının değişebilmesidir. Dışsal yönelimli insanlar meslekleri gereği yüksek otorite ve sorumluluk gerektiren pozisyona geldiklerinde daha içsel olurlar. Yüksek derecede içsel yönelimli insanlar aşırı stres ve belirsizlik durumunda daha dışsal odağa kayabilirler. Dahası, eğer fırsat verilirse insanların daha içsel olmayı öğrenmeleri mümkündür.

Rotter'ın kontrol odağı kavramında saklı varsayım, içsellerin hayata daha iyi ayak uydurdukları ve daha etkili olduklarıdır. Sonraki yazılarında Rotter bir uyarıyı dile getirmiştir (bkz. Rotter, 1975). Herkes, özellikle de içseller, çevrelerine karşı daha dikkatli olmalıdırlar. Eğer bir insan değiştirilemeyecek bir durumu değiştirmeye çalışırsa sonuç muhtemelen hüsran, hayal kırıklığı ve depresyon olacaktır. Kişinin dışındaki güçler *gerçekten* davranışların sonucunu kontrol ettiğinde, en gerçekçi ve sağlıklı yaklaşım muhtemelen dışsal bir odağa yönelmektir.

Davis, W., & Phares, E. (1969). Parental antecedents of internal–external control of reinforcement. *Psychological Reports, 24,* 427–436.

D'yakonova, N., & Yurtaikin, V. (2000). An authoritarian personality in Russia and in the USA: Value orientation and locus of control. *Voprosy Psikhologii, 4,* 51–61.

Leotti, L., Iyengar, S., & Ochsner, K. (2010). Born to choose: The origins and value of the need for control. *Trends in Cognitive Science, 14*(10), 457–463.

Rotter, J. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43,* 56–67.

Sims, J., & Baumann, D. (1972). The tornado threat: Coping styles in the North and South. *Science, 176,* 1386–1392.

Strickland, B. (1977). Internal–external control of reinforcement. In T. Blass (Ed.), *Personality variables in social behavior.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Sun, L., & Stewart, S. (2000). Psychological adjustment to cancer in a collective culture. *International Journal of Psychology, 35*(5), 177–185.

Welton, G., Adkins, A., Ingle, S., & Dixon, W. (1996). God control—The 4th dimension. *Journal of Psychology and Theology, 24*(1), 13–25.

Okuma 26: ERKEKSİ Mİ KADINSI MI... YA DA İKİSİ DE Mİ?

Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny (Psikolojik çift cinsiyetliliğin ölçümü). *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42,* 155-162.

Erkek misiniz (male) yoksa dişi mi (female)? Erkek misiniz (man) yoksa kadın mı (woman)? Erkeksi misiniz (masculine) yoksa kadınsı mı (feminine)? Bunlar görünürde benzer üç sorudur, ancak olası cevapların çeşitliliği sizi şaşırtabilir. İlk soru için cevap genellikle oldukça açıktır: İnsanların kromozomlarına, hormonlarına ve cinsel anatomik yapılarına bağlı biyolojik bir cevaptır. Çoğu insan ikinci soruya da kendinden emin bir cevap vermekte biraz zorlanmaktadır. Esasında hepiniz kendinizi hangi cinsiyete ait hissettiğinizden oldukça eminsiniz ve yaklaşık 4 yaşınızdan beri emindiniz. Büyük ihtimalle bir an bile durup kendinizi erkek mi yoksa kadın mı algıladığınızı düşünmek zorunda kalmamışsınızdır.

Fakat üçüncü soruyu cevaplamak bu kadar kolay olmayabilir. Farklı insanlar değişen derecelerde "erkeklik" veya "dişilik" sahibidir; ya da erkeksi veya kadınsıdır. Tanıdığınız insanları düşünürseniz muhtemelen bazılarını bu boyutun en kadınsı ucuna (bunlar *büyük olasılıkla* kadınlardır) bazılarını en erkeksi tarafına (bunlar *büyük olasılıkla* erkeklerdir) yerleştirirsiniz; diğerleri ise ikisinin ortasında bir yere düşmekte, yani hem erkeksi hem kadınsı kişilik özellikle-

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 259

Davis, W., & Phares, E. (1969). Parental antecedents of internal–external control of reinforcement. *Psychological Reports, 24,* 427–436.

D'yakonova, N., & Yurtaikin, V. (2000). An authoritarian personality in Russia and in the USA: Value orientation and locus of control. *Voprosy Psikhologii, 4,* 51–61.

Leotti, L., Iyengar, S., & Ochsner, K. (2010). Born to choose: The origins and value of the need for control. *Trends in Cognitive Science, 14*(10), 457–463.

Rotter, J. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43,* 56–67.

Sims, J., & Baumann, D. (1972). The tornado threat: Coping styles in the North and South. *Science, 176,* 1386–1392.

Strickland, B. (1977). Internal–external control of reinforcement. In T. Blass (Ed.), *Personality variables in social behavior.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Sun, L., & Stewart, S. (2000). Psychological adjustment to cancer in a collective culture. *International Journal of Psychology, 35*(5), 177–185.

Welton, G., Adkins, A., Ingle, S., & Dixon, W. (1996). God control—The 4th dimension. *Journal of Psychology and Theology, 24*(1), 13–25.

Okuma 26: ERKEKSİ Mİ KADINSI MI... YA DA İKİSİ DE Mİ?

Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny (Psikolojik çift cinsiyetliliğin ölçümü). *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42,* 155-162.

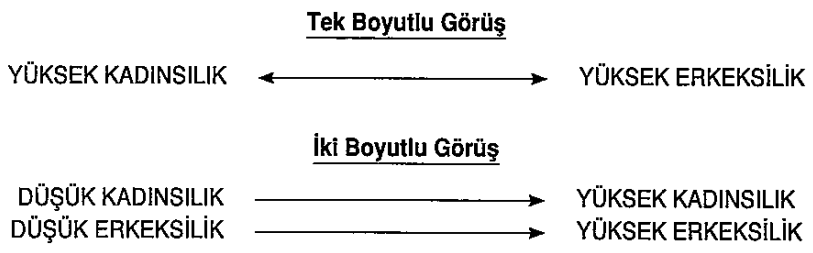
Erkek misiniz (male) yoksa dişi mi (female)? Erkek misiniz (man) yoksa kadın mı (woman)? Erkeksi misiniz (masculine) yoksa kadınsı mı (feminine)? Bunlar görünürde benzer üç sorudur, ancak olası cevapların çeşitliliği sizi şaşırtabilir. İlk soru için cevap genellikle oldukça açıktır: İnsanların kromozomlarına, hormonlarına ve cinsel anatomik yapılarına bağlı biyolojik bir cevaptır. Çoğu insan ikinci soruya da kendinden emin bir cevap vermekte biraz zorlanmaktadır. Esasında hepiniz kendinizi hangi cinsiyete ait hissettiğinizden oldukça eminsiniz ve yaklaşık 4 yaşınızdan beri emindiniz. Büyük ihtimalle bir an bile durup kendinizi erkek mi yoksa kadın mı algıladığınızı düşünmek zorunda kalmamışsınızdır.

Fakat üçüncü soruyu cevaplamak bu kadar kolay olmayabilir. Farklı insanlar değişen derecelerde "erkeklik" veya "dişilik" sahibidir; ya da erkeksi veya kadınsıdır. Tanıdığınız insanları düşünürseniz muhtemelen bazılarını bu boyutun en kadınsı ucuna (bunlar *büyük olasılıkla* kadınlardır) bazılarını en erkeksi tarafına (bunlar *büyük olasılıkla* erkeklerdir) yerleştirirsiniz; diğerleri ise ikisinin ortasında bir yere düşmekte, yani hem erkeksi hem kadınsı kişilik özellikle-

rine sahip gibi görünmektedir (bunlar *hem* kadınlar *hem de* erkekler olabilirler). Bu "kategoriler" eleştirel amaçlı değildir; yalnızca insanlar arasındaki önemli bir karakteristik özelliğin çeşitlerini tanımlamaktadırlar. Bu erkeksilik-kadınsılık boyutu psikologların genellikle *cinsiyet* (*gender*) olarak adlandırdıkları şeyin temelini oluşturmakta olup sizin kendi erkekliğinize veya dişiliğinize dair algılarınız ise sizin *cinsiyet kimliğinizi* (*gender identitiy*) oluşturmaktadır. Cinsiyet kimliğiniz kişiliğinizi; yani sizin ve başkalarının kim olduğunuza dair algılarınızı oluşturan en temel ve en güçlü bileşenlerden biridir.

1970'lerden önce davranışsal bilimciler (ve bilim adamı olmayan çoğu kişi de) genellikle, insanların cinsiyet kimliklerinin ya birincil olarak erkeksi ya da birincil olarak kadınsı olduğu şeklinde birbirini dışlayan bir cinsiyet görüşünü varsaymışlardır. Erkeksilik ve kadınsılık tek boyutlu bir cinsiyet skalasının zıt uçları olarak görülmüştür. Eğer bu görüşe dayalı olarak cinsiyet kimliğinizi ölçen bir testi çözüyor olsaydınız puanınız sizi tek bir skala üzerinde, skalanın ya erkeksi ucuna ya da kadınsı ucuna daha yakın bir yere koyardı. Dahası, araştırmacılar ve klinisyenler psikolojik uyumun kısmen bir insanın biyolojik cinsiyetine dayalı olarak iki cinsiyet kategorisinden birine ne kadar "uyduğuyla" ilişkili olduğunu kabul etmişlerdir. Bir diğer deyişle ideal psikolojik sağlık için erkeklerin mümkün olduğunca erkeksi, kadınların da mümkün olduğunca kadınsı olması gerektiği düşüncesi hakimdir.

Daha sonra 1970'lerin başlarında Anne Constantinople (1973) tarafından yazılan bir makale erkeksiliğin ve kadınsılığın tek bir skalanın iki ucu olmayıp, en iyi şekilde bireylerin ölçülebileceği iki *ayrı* boyut olarak tarif edilebileceğini iddia ederek bu tek boyutlu cinsiyet görüşüne meydan okumuştur. Bir başka deyişle bir insanın erkeksiliği yüksek veya düşük olabilirken *aynı zamanda* kadınsılığı da yüksek veya düşük olabilmektedir. Şekil 26-1 tek boyutlu ve iki boyutlu cinsiyet görüşlerinin karşılaştırılmasını göstermektedir.



ŞEKİL 26-1 Geleneksel tek boyutlu görüş ve son zamanlardaki iki boyutlu görüşün karşılaştırılması.

260 *Bölüm VII Kişilik*

rine sahip gibi görünmektedir (bunlar *hem* kadınlar *hem de* erkekler olabilirler). Bu "kategoriler" eleştirel amaçlı değildir; yalnızca insanlar arasındaki önemli bir karakteristik özelliğin çeşitlerini tanımlamaktadırlar. Bu erkeksilik-kadınsılık boyutu psikologların genellikle *cinsiyet* (*gender*) olarak adlandırdıkları şeyin temelini oluşturmakta olup sizin kendi erkekliğinize veya dişiliğinize dair algılarınız ise sizin *cinsiyet kimliğinizi* (*gender identitiy*) oluşturmaktadır. Cinsiyet kimliğiniz kişiliğinizi; yani sizin ve başkalarının kim olduğunuza dair algılarınızı oluşturan en temel ve en güçlü bileşenlerden biridir.

1970'lerden önce davranışsal bilimciler (ve bilim adamı olmayan çoğu kişi de) genellikle, insanların cinsiyet kimliklerinin ya birincil olarak erkeksi ya da birincil olarak kadınsı olduğu şeklinde birbirini dışlayan bir cinsiyet görüşünü varsaymışlardır. Erkeksilik ve kadınsılık tek boyutlu bir cinsiyet skalasının zıt uçları olarak görülmüştür. Eğer bu görüşe dayalı olarak cinsiyet kimliğinizi ölçen bir testi çözüyor olsaydınız puanınız sizi tek bir skala üzerinde, skalanın ya erkeksi ucuna ya da kadınsı ucuna daha yakın bir yere koyardı. Dahası, araştırmacılar ve klinisyenler psikolojik uyumun kısmen bir insanın biyolojik cinsiyetine dayalı olarak iki cinsiyet kategorisinden birine ne kadar "uyduğuyla" ilişkili olduğunu kabul etmişlerdir. Bir diğer deyişle ideal psikolojik sağlık için erkeklerin mümkün olduğunca erkeksi, kadınların da mümkün olduğunca kadınsı olması gerektiği düşüncesi hakimdir.

Daha sonra 1970'lerin başlarında Anne Constantinople (1973) tarafından yazılan bir makale erkeksiliğin ve kadınsılığın tek bir skalanın iki ucu olmayıp, en iyi şekilde bireylerin ölçülebileceği iki *ayrı* boyut olarak tarif edilebileceğini iddia ederek bu tek boyutlu cinsiyet görüşüne meydan okumuştur. Bir başka deyişle bir insanın erkeksiliği yüksek veya düşük olabilirken *aynı zamanda* kadınsılığı da yüksek veya düşük olabilmektedir. Şekil 26-1 tek boyutlu ve iki boyutlu cinsiyet görüşlerinin karşılaştırılmasını göstermektedir.

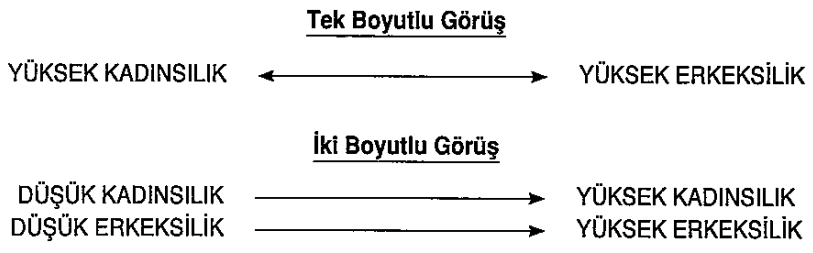
ŞEKİL 26-1 Geleneksel tek boyutlu görüş ve son zamanlardaki iki boyutlu görüşün karşılaştırılması.

260 *Bölüm VII Kişilik*

rine sahip gibi görünmektedir (bunlar *hem* kadınlar *hem de* erkekler olabilirler). Bu "kategoriler" eleştirel amaçlı değildir; yalnızca insanlar arasındaki önemli bir karakteristik özelliğin çeşitlerini tanımlamaktadırlar. Bu erkeksilik-kadınsılık boyutu psikologların genellikle *cinsiyet* (*gender*) olarak adlandırdıkları şeyin temelini oluşturmakta olup sizin kendi erkekliğinize veya dişiliğinize dair algılarınız ise sizin *cinsiyet kimliğinizi* (*gender identitiy*) oluşturmaktadır. Cinsiyet kimliğiniz kişiliğinizi; yani sizin ve başkalarının kim olduğunuza dair algılarınızı oluşturan en temel ve en güçlü bileşenlerden biridir.

1970'lerden önce davranışsal bilimciler (ve bilim adamı olmayan çoğu kişi de) genellikle, insanların cinsiyet kimliklerinin ya birincil olarak erkeksi ya da birincil olarak kadınsı olduğu şeklinde birbirini dışlayan bir cinsiyet görüşünü varsaymışlardır. Erkeksilik ve kadınsılık tek boyutlu bir cinsiyet skalasının zıt uçları olarak görülmüştür. Eğer bu görüşe dayalı olarak cinsiyet kimliğinizi ölçen bir testi çözüyor olsaydınız puanınız sizi tek bir skala üzerinde, skalanın ya erkeksi ucuna ya da kadınsı ucuna daha yakın bir yere koyardı. Dahası, araştırmacılar ve klinisyenler psikolojik uyumun kısmen bir insanın biyolojik cinsiyetine dayalı olarak iki cinsiyet kategorisinden birine ne kadar "uyduğuyla" ilişkili olduğunu kabul etmişlerdir. Bir diğer deyişle ideal psikolojik sağlık için erkeklerin mümkün olduğunca erkeksi, kadınların da mümkün olduğunca kadınsı olması gerektiği düşüncesi hakimdir.

Daha sonra 1970'lerin başlarında Anne Constantinople (1973) tarafından yazılan bir makale erkeksiliğin ve kadınsılığın tek bir skalanın iki ucu olmayıp, en iyi şekilde bireylerin ölçülebileceği iki *ayrı* boyut olarak tarif edilebileceğini iddia ederek bu tek boyutlu cinsiyet görüşüne meydan okumuştur. Bir başka deyişle bir insanın erkeksiliği yüksek veya düşük olabilirken *aynı zamanda* kadınsılığı da yüksek veya düşük olabilmektedir. Şekil 26-1 tek boyutlu ve iki boyutlu cinsiyet görüşlerinin karşılaştırılmasını göstermektedir.



ŞEKİL 26-1 Geleneksel tek boyutlu görüş ve son zamanlardaki iki boyutlu görüşün karşılaştırılması.

260 *Bölüm VII Kişilik*

rine sahip gibi görünmektedir (bunlar *hem* kadınlar *hem de* erkekler olabilirler). Bu "kategoriler" eleştirel amaçlı değildir; yalnızca insanlar arasındaki önemli bir karakteristik özelliğin çeşitlerini tanımlamaktadırlar. Bu erkeksilik-kadınsılık boyutu psikologların genellikle *cinsiyet* (*gender*) olarak adlandırdıkları şeyin temelini oluşturmakta olup sizin kendi erkekliğinize veya dişiliğinize dair algılarınız ise sizin *cinsiyet kimliğinizi* (*gender identitiy*) oluşturmaktadır. Cinsiyet kimliğiniz kişiliğinizi; yani sizin ve başkalarının kim olduğunuza dair algılarınızı oluşturan en temel ve en güçlü bileşenlerden biridir.

1970'lerden önce davranışsal bilimciler (ve bilim adamı olmayan çoğu kişi de) genellikle, insanların cinsiyet kimliklerinin ya birincil olarak erkeksi ya da birincil olarak kadınsı olduğu şeklinde birbirini dışlayan bir cinsiyet görüşünü varsaymışlardır. Erkeksilik ve kadınsılık tek boyutlu bir cinsiyet skalasının zıt uçları olarak görülmüştür. Eğer bu görüşe dayalı olarak cinsiyet kimliğinizi ölçen bir testi çözüyor olsaydınız puanınız sizi tek bir skala üzerinde, skalanın ya erkeksi ucuna ya da kadınsı ucuna daha yakın bir yere koyardı. Dahası, araştırmacılar ve klinisyenler psikolojik uyumun kısmen bir insanın biyolojik cinsiyetine dayalı olarak iki cinsiyet kategorisinden birine ne kadar "uyduğuyla" ilişkili olduğunu kabul etmişlerdir. Bir diğer deyişle ideal psikolojik sağlık için erkeklerin mümkün olduğunca erkeksi, kadınların da mümkün olduğunca kadınsı olması gerektiği düşüncesi hakimdir.

Daha sonra 1970'lerin başlarında Anne Constantinople (1973) tarafından yazılan bir makale erkeksiliğin ve kadınsılığın tek bir skalanın iki ucu olmayıp, en iyi şekilde bireylerin ölçülebileceği iki *ayrı* boyut olarak tarif edilebileceğini iddia ederek bu tek boyutlu cinsiyet görüşüne meydan okumuştur. Bir başka deyişle bir insanın erkeksiliği yüksek veya düşük olabilirken *aynı zamanda* kadınsılığı da yüksek veya düşük olabilmektedir. Şekil 26-1 tek boyutlu ve iki boyutlu cinsiyet görüşlerinin karşılaştırılmasını göstermektedir.

ŞEKİL 26-1 Geleneksel tek boyutlu görüş ve son zamanlardaki iki boyutlu görüşün karşılaştırılması.

Bu fikir size özellikle şaşırtıcı gelmeyebilir, ancak ilk ortaya konduğunda devrim niteliğinde olmuştur. İki boyutlu cinsiyet görüşü zamanında Stanford Üniversitesi'nden Sandra Bem tarafından benimsenmiştir. Bem, sağlıklı cinsiyet kimliğinin, kişinin baskın olarak biyolojik cinsiyeti doğrultusunda toplumun beklentilerine göre davranmasıyla temsil edildiği yönündeki hakim görüşe meydan okumuştur. Erkeksi ve kadınsı davranışları birleştirebilen daha dengeli bir kişinin aslında daha mutlu olabileceğini ve güçlü bir biçimde erkeksi ya da kadınsı bir cinsel tipleme olan kişiden daha iyi uyum sağlayacağını öne sürmüştür. Bem araştırmayı bir adım daha ileri götürerek cinsiyeti iki boyutlu skalada ölçecek bir yöntem geliştirmek üzere işe koyulmuştur. Bu okumada temel alınan makalesinde Bem, belirli bir duruma hangi davranışların en iyi uyduğuna dayanarak, hem erkeksi hem de kadınsı karakteristikleri benimseyen kişileri tarif etmek için *çift cinsiyetli* (*androgynous* – "erkek" anlamındaki *andro* ve "dişi" anlamındaki *gyn* kelimelerinden) terimini bulmuştur. Dahası, Bem sadece bazı insanların çift cinsiyetli olduğunu değil, bunun yanında çift cinsiyetliliğin hayatta durumdan duruma atlarken kişiye büyük bir davranışsal esneklik sağladığını da iddia etmiştir. Bem şu şekilde açıklamıştır:

> Fazlasıyla cinsiyet tiplemesi olan birey, büyük ihtimalle kendi cinsiyetiyle uyumsuz olduğu veya istenmediği düşünülen her davranışı baskı altında tutarak ulaşacağı bir amaca, yani davranışını içselleştirilmiş cinsiyet rolü standardı ile tutarlı tutmaya motivedir. Bu nedenle kıl payı erkeksi bir benlik kavramı basmakalıp kadınsı davranışları ve kıl payı kadınsı bir benlik kavramı da basmakalıp erkeksi davranışları yasaklarken; karışık veya çift cinsiyetli bir benlik kavramı kişinin özgürce hem "erkeksi" hem "kadınsı" davranışları sergilemesine izin verecektir. (s.155)

Örneğin hassas, duygusal ve tatlı dilli (geleneksel kadınsı karakteristikler) bir kadın tanıyorsunuzdur, ama bu kadın ayrıca hırslı, kendine güvenen ve atletik (geleneksel erkeksi karakteristikler) bir kadındır. Diğer bir taraftan erkek bir arkadaşınız rekabetçi, baskın ve risk almayı seven (erkeksi kişilik özellikleri) biri olabilir, ama aynı zamanda şefkatlilik, anlayışlı olma ve neşelilik gibi geleneksel kadınsı kişilik özelliklerini de sergilemektedir. Bem bu bireyleri *çift cinsiyetli* olarak tanımlayacaktır. Bu makale Bem'in cinsiyeti ölçecek bir ölçek olan *Bem Cinsiyet Rolü Envanteri*'ni (BCRE/*Bem Sex-Role Inventory-BSRI*) geliştirmek üzere kullandığı teori ve süreçleri açıklamaktadır.

TEORİK ÖNERMELER

Bilim adamları hakim görüşe meydan okuyan yeni ve özgün bir teori önerdiklerinde devrimci fikirlerinin geçerliğini gösterme sorumluluğunu da üstlenmeleri gerekmektedir. Eğer Bem çift cinsiyetlilik kavramını keşfetmek ve çift cinsiyetli insanlarla çok erkeksi veya kadınsı olanlar arasındaki farklılıkları gös-

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 261

Bu fikir size özellikle şaşırtıcı gelmeyebilir, ancak ilk ortaya konduğunda devrim niteliğinde olmuştur. İki boyutlu cinsiyet görüşü zamanında Stanford Üniversitesi'nden Sandra Bem tarafından benimsenmiştir. Bem, sağlıklı cinsiyet kimliğinin, kişinin baskın olarak biyolojik cinsiyeti doğrultusunda toplumun beklentilerine göre davranmasıyla temsil edildiği yönündeki hakim görüşe meydan okumuştur. Erkeksi ve kadınsı davranışları birleştirebilen daha dengeli bir kişinin aslında daha mutlu olabileceğini ve güçlü bir biçimde erkeksi ya da kadınsı bir cinsel tipleme olan kişiden daha iyi uyum sağlayacağını öne sürmüştür. Bem araştırmayı bir adım daha ileri götürerek cinsiyeti iki boyutlu skalada ölçecek bir yöntem geliştirmek üzere işe koyulmuştur. Bu okumada temel alınan makalesinde Bem, belirli bir duruma hangi davranışların en iyi uyduğuna dayanarak, hem erkeksi hem de kadınsı karakteristikleri benimseyen kişileri tarif etmek için *çift cinsiyetli* (*androgynous* – "erkek" anlamındaki *andro* ve "dişi" anlamındaki *gyn* kelimelerinden) terimini bulmuştur. Dahası, Bem sadece bazı insanların çift cinsiyetli olduğunu değil, bunun yanında çift cinsiyetliliğin hayatta durumdan duruma atlarken kişiye büyük bir davranışsal esneklik sağladığını da iddia etmiştir. Bem şu şekilde açıklamıştır:

> Fazlasıyla cinsiyet tiplemesi olan birey, büyük ihtimalle kendi cinsiyetiyle uyumsuz olduğu veya istenmediği düşünülen her davranışı baskı altında tutarak ulaşacağı bir amaca, yani davranışını içselleştirilmiş cinsiyet rolü standardı ile tutarlı tutmaya motivedir. Bu nedenle kıl payı erkeksi bir benlik kavramı basmakalıp kadınsı davranışları ve kıl payı kadınsı bir benlik kavramı da basmakalıp erkeksi davranışları yasaklarken; karışık veya çift cinsiyetli bir benlik kavramı kişinin özgürce hem "erkeksi" hem "kadınsı" davranışları sergilemesine izin verecektir. (s.155)

Örneğin hassas, duygusal ve tatlı dilli (geleneksel kadınsı karakteristikler) bir kadın tanıyorsunuzdur, ama bu kadın ayrıca hırslı, kendine güvenen ve atletik (geleneksel erkeksi karakteristikler) bir kadındır. Diğer bir taraftan erkek bir arkadaşınız rekabetçi, baskın ve risk almayı seven (erkeksi kişilik özellikleri) biri olabilir, ama aynı zamanda şefkatlilik, anlayışlı olma ve neşelilik gibi geleneksel kadınsı kişilik özelliklerini de sergilemektedir. Bem bu bireyleri *çift cinsiyetli* olarak tanımlayacaktır. Bu makale Bem'in cinsiyeti ölçecek bir ölçek olan *Bem Cinsiyet Rolü Envanteri*'ni (BCRE/*Bem Sex-Role Inventory-BSRI*) geliştirmek üzere kullandığı teori ve süreçleri açıklamaktadır.

TEORİK ÖNERMELER

Bilim adamları hakim görüşe meydan okuyan yeni ve özgün bir teori önerdiklerinde devrimci fikirlerinin geçerliğini gösterme sorumluluğunu da üstlenmeleri gerekmektedir. Eğer Bem çift cinsiyetlilik kavramını keşfetmek ve çift cinsiyetli insanlarla çok erkeksi veya kadınsı olanlar arasındaki farklılıkları gös-

termek isteseydi, çift cinsiyetli insanların var olduğunu saptamanın bir yolunu bulması gerekecekti. Bir başka deyişle *bunu ölçmesi* gerekecekti.

Bem çift cinsiyetliliği ölçmek için temel olarak daha önce kullanılan erkeksilik-kadınsılık ölçeklerinden farklı bir ölçek gerektiğini iddia etmiştir. Bu amaç doğrultusunda Bem'in ölçeği aşağıdaki yenilikleri içermiştir:

1. Bem'in ilk kaygısı erkeksiliği ve kadınsılığı tek bir boyutun iki zıt ucu olarak kabul eden tek boyutlu görüşü esas almayan bir cinsiyet ölçeği geliştirmektir. Oluşturduğu test, biri erkeksiliği diğeri de kadınsılığı ölçen iki ayrı ölçeği birleştirmiştir (bkz. Tablo 26-1).
2. Bem'in ölçeği sırasıyla erkekler ve kadınlar için cazip olduğu şeklinde *algılanan* erkeksi ve kadınsı kişilik özelliklerine dayanmaktadır. Önceki cinsiyet ölçekleri ise Amerikan toplumunca daha çok istendiği şeklinde değerlendirilen davranışlardan ziyade erkeklerde ve kadınlarda daha yaygın *gözlemlenen* davranışlara dayanmaktadır:

   > Eğer bir karakteristik kadından çok bir erkek için daha cazip olarak değerlendiriliyorsa erkeksi olarak; bir erkekten çok bir kadın için cazip olarak değerlendiriliyorsa kadınsı olarak nitelendirilmektedir. (ss.155-156)

3. BCRE, ölçeğin kadınsı kısmındaki ve erkeksi kısmındaki puanları arasındaki *farka* bakarak erkeksi, kadınsı ve çift cinsiyetli bireyleri birbirinden ayırmak üzere tasarlanmıştır. Bir diğer deyişle, bir insanın erkeksi kişilik özelliği puanından kadınsı kişilik özelliği puanı çıkarıldığında çıkan fark erkeksiliği, kadınsılığı ya da çift cinsiyetliliği belirlemektedir.

Bem, ölçeğinin bir karakteristik ve kişilik özellikleri listesinden oluşacağına karar vermiştir. Bir cinsiyet puanına ulaşmak için basitçe her bir karakteristik, testi cevaplayanların kendilerine tanımlanan belirli bir kişilik özelliğinden ne algıladıklarına göre 1 ila 7 arasında bir ölçekte değerlendirilecektir. Şimdi de ölçeğin nasıl geliştirildiğine bir bakalım.

YÖNTEM

Maddelerin Seçilmesi

Bem'in düşüncesinin toplum tarafından iki cinsiyetten biri için cazip olarak görülen erkeksi ve kadınsı karakteristikleri kullanmak olduğunu unutmayın. Son ölçeğe ulaşmak için, kendisinin ve birçok psikoloji öğrencisinin erkeksi, kadınsı veya ne erkeksi ne kadınsı olarak gördükleri olumlu değerlendirilen karakteristiklerin uzun listelerini yaparak başlamıştır. Yaptığı bu üç kişilik özelliği listesinin her biri yaklaşık 200 maddeden oluşmuştur. Daha sonra Stanford

TABLO 26-1 Düzenlenmiş Cinsel Rol Envanteri

PUAN	KADINSI MADDELER	PUAN	ERKEKSİ MADDELER	PUAN	NÖTR MADDELER
_____	Şefkatli	_____	Lider gibi davranan	_____	Uyumlu
_____	Uysal	_____	Risk almaya meyilli	_____	Kendini beğenmiş
_____	Neşeli	_____	Hırslı	_____	Tahmin edilemez
_____	Duyarlı	_____	Taraf tutmaya meyilli	_____	Dürüst
_____	Merhametli	_____	Analitik	_____	Liyakatsiz
_____	Anlayışlı	_____	Güçlü kişilik	_____	İnce düşünceli
_____	Nazik	_____	İddialı	_____	Kıskanç
_____	Kadınsı	_____	Kendine yeten	_____	Samimi
_____	Çocukları seven	_____	Erkeksi	_____	Karamsar
_____	Tatlı dilli	_____	Bağımsız	_____	Güvenilir

(156. sayfadaki Tablo 1'e dayanılarak değiştirilmiştir.)

Aşağıdaki ölçeği kullanarak sizin için geçerli olan maddeleri derecelendirin:
1 = Hiç/neredeyse hiç doğru değil
2 = Genellikle doğru değil
3 = Nadiren doğru
4 = Bazen doğru
5 = Sıklıkla doğru
6 = Genellikle doğru
7 = Her zaman/ neredeyse her zaman doğru

Puanlama Anahtarı
Kadınsılık Puanı : Kadınsı Derecelerin Toplamı ÷ 10 = _____
Erkeksilik Puanı : Erkeksi Derecelerin Toplamı ÷ 10 = _____
Çift Cinsiyetlilik Puanı : Kadınsıdan Erkeksinin Çıkartılması = _____

Açıklama:
Kadınsı = 1.00 ya da daha fazla
Kadınsılığa Yakın =.50'den .99'a
Çift Cinsiyetli = □.50'den .49'a
Erkeksiliğe Yakın=□1.00'den .49'a
Erkeksi = □1.00 daha az

Üniversite'sinden 100 lisans öğrencisinden (yarısı erkek yarısı dişi) hakem olmalarını ve Amerikan toplumunda bu karakteristiklerin bir erkek veya kadın için cazip olup olmadığını, 1'den ("hiç cazip değil") 7'ye ("oldukça cazip") kadar bir ölçekte değerlendirmelerini istemiştir.

Bem öğrenci hakemlerden gelen bu değerlendirmeleri kullanarak erkeksilik ölçeği için ve kadınsılık ölçeği için en yüksek puanı alan "ilk 20" karakte-

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 263

TABLO 26-1 Düzenlenmiş Cinsel Rol Envanteri

PUAN	KADINSI MADDELER	PUAN	ERKEKSİ MADDELER	PUAN	NÖTR MADDELER
_____	Şefkatli	_____	Lider gibi davranan	_____	Uyumlu
_____	Uysal	_____	Risk almaya meyilli	_____	Kendini beğenmiş
_____	Neşeli	_____	Hırslı	_____	Tahmin edilemez
_____	Duyarlı	_____	Taraf tutmaya meyilli	_____	Dürüst
_____	Merhametli	_____	Analitik	_____	Liyakatsiz
_____	Anlayışlı	_____	Güçlü kişilik	_____	İnce düşünceli
_____	Nazik	_____	İddialı	_____	Kıskanç
_____	Kadınsı	_____	Kendine yeten	_____	Samimi
_____	Çocukları seven	_____	Erkeksi	_____	Karamsar
_____	Tatlı dilli	_____	Bağımsız	_____	Güvenilir

(156. sayfadaki Tablo 1'e dayanılarak değiştirilmiştir.)

Aşağıdaki ölçeği kullanarak sizin için geçerli olan maddeleri derecelendirin:
1 = Hiç/neredeyse hiç doğru değil
2 = Genellikle doğru değil
3 = Nadiren doğru
4 = Bazen doğru
5 = Sıklıkla doğru
6 = Genellikle doğru
7 = Her zaman/ neredeyse her zaman doğru

Puanlama Anahtarı
Kadınsılık Puanı : Kadınsı Derecelerin Toplamı ÷ 10 = _____
Erkeksilik Puanı : Erkeksi Derecelerin Toplamı ÷ 10 = _____
Çift Cinsiyetlilik Puanı : Kadınsıdan Erkeksinin Çıkartılması = _____

Açıklama:
Kadınsı = 1.00 ya da daha fazla
Kadınsılığa Yakın =.50'den .99'a
Çift Cinsiyetli = □.50'den .49'a
Erkeksiliğe Yakın=□1.00'den .49'a
Erkeksi = □1.00 daha az

Üniversite'sinden 100 lisans öğrencisinden (yarısı erkek yarısı dişi) hakem olmalarını ve Amerikan toplumunda bu karakteristiklerin bir erkek veya kadın için cazip olup olmadığını, 1'den ("hiç cazip değil") 7'ye ("oldukça cazip") kadar bir ölçekte değerlendirmelerini istemiştir.

Bem öğrenci hakemlerden gelen bu değerlendirmeleri kullanarak erkeksilik ölçeği için ve kadınsılık ölçeği için en yüksek puanı alan "ilk 20" karakte-

ristiği seçmiştir. Ayrıca daha çok kadınlar veya erkekler için cazip olarak değil de cinsiyetten bağımsız olarak herkes için eşit derecede cazip olan karakteristikleri seçmiştir (bunlar çift cinsiyetli değil yalnızca nötr cinsiyetli maddelerdir). Bem 10 pozitif ve 10 negatif nötr cinsiyetli madde seçmiştir. Testi cevaplayanların tamamı erkeksi veya kadınsı tanımları ya da bütün cazip maddeleri gördükleri için fazla etkilenmemiş olduklarından emin olmak için bu maddelere son ölçekte yer verilmiştir. Son ölçek 60 maddeden oluşmuştur. BCRE ölçeğindeki kişilik özelliklerinin en son elemesinden bir örnek Tablo 26-1'de gösterilmektedir. Asıl ölçekte maddelerin cinsiyetlere göre ayrılmayıp random sırada karışık olarak verildiğini aklınızda bulundurun.

Erkeksi = -1.00'den Düşük Puanlama

Daha önce bahsedildiği üzere BCRE'ni çözen birinin tek yapması gereken her bir maddeyi, o tanımın kendisini ne kadar iyi tanımladığını gösteren 7'li ölçekte değerlendirmesidir. Cevap ölçeği şu şekildedir: 1 = Hiç/neredeyse hiç doğru değil; 2 = Genellikle doğru değil; 3 = Nadiren doğru; 4 = Bazen doğru; 5 = Sıklıkla doğru; 6 = Genellikle doğru; 7 = Her zaman/neredeyse her zaman doğru. Cevaplayanlar testi bitirdiğinde bir erkeksilik puanı, bir kadınsılık puanı ve bir de bu makale için en önemlisi olan çift cinsiyetlilik puanı olmak üzere üç puan alıyorlar. Erkeksilik puanı erkeksilik ölçeğindeki bütün puanların toplanarak maddelerin ortalamasını bulmak için 20'ye bölünmesiyle belirlenmektedir. Kadınsılık puanı da benzer şekilde belirlenmektedir. Bu ölçeklerin her birinde ortalama puan 1.0 ile 7.0 arasında bir yerde olacaktır. Bu ortalamalardan çift cinsiyetlilik puanının nasıl hesaplanacağını çözdünüz mü? Ölçeğin birbirinden bağımsız olarak erkeksilik ve kadınsılıktan faydalandığını, ama başlı başına çift cinsiyetlilik maddeleri içermediğini hatırlayın. Çift cinsiyetliliğin kişinin erkeksilik ve kadınsılık puanları arasındaki *farkın* derecesine göre belirlendiğini düşünüyorsanız haklısınız: Bem de tam olarak bunu yapmıştır. Çift cinsiyetlilik, erkeksilik puanının kadınsılık puanından çıkarılmasıyla belirlenmiştir. O halde çift cinsiyetlilik puanları -6 ile +6 arasında değişmektedir. Gerçekten basit. Aşağıda erkeksi cinsiyet tiplemesi olan bir kişiyi, kadınsı cinsiyet tiplemesi bir kişiyi ve çift cinsiyetli bir kişiyi göstermek için oldukça uç 3 örnek verilmiştir.

Jennifer'ın erkeksilik puanı 1.5 ve kadınsılık puanı da 6.4'tür. 6.4'ten 1.5'i çıkarırsak Jennifer'ın çift cinsiyetlilik puanı 4.9 olur. Richard'ın erkeksilik puanı 5.8 ve kadınsılık puanı 2.1'dir. Demek ki Richard'ın çift cinsiyetlilik puanı -3.7'dir. Dana 3.9 erkeksilik puanı ve 4.3 kadınsılık puanı almıştır. O halde Dana'nın çift cinsiyetlilik puanı 0.4'tür.

264 Bölüm VII Kişilik

ristiği seçmiştir. Ayrıca daha çok kadınlar veya erkekler için cazip olarak değil de cinsiyetten bağımsız olarak herkes için eşit derecede cazip olan karakteristikleri seçmiştir (bunlar çift cinsiyetli değil yalnızca nötr cinsiyetli maddelerdir). Bem 10 pozitif ve 10 negatif nötr cinsiyetli madde seçmiştir. Testi cevaplayanların tamamı erkeksi veya kadınsı tanımları ya da bütün cazip maddeleri gördükleri için fazla etkilenmemiş olduklarından emin olmak için bu maddelere son ölçekte yer verilmiştir. Son ölçek 60 maddeden oluşmuştur. BCRE ölçeğindeki kişilik özelliklerinin en son elemesinden bir örnek Tablo 26-1'de gösterilmektedir. Asıl ölçekte maddelerin cinsiyetlere göre ayrılmayıp random sırada karışık olarak verildiğini aklınızda bulundurun.

Erkeksi = -1.00'den Düşük Puanlama

Daha önce bahsedildiği üzere BCRE'ni çözen birinin tek yapması gereken her bir maddeyi, o tanımın kendisini ne kadar iyi tanımladığını gösteren 7'li ölçekte değerlendirmesidir. Cevap ölçeği şu şekildedir: 1 = Hiç/neredeyse hiç doğru değil; 2 = Genellikle doğru değil; 3 = Nadiren doğru; 4 = Bazen doğru; 5 = Sıklıkla doğru; 6 = Genellikle doğru; 7 = Her zaman/neredeyse her zaman doğru. Cevaplayanlar testi bitirdiğinde bir erkeksilik puanı, bir kadınsılık puanı ve bir de bu makale için en önemlisi olan çift cinsiyetlilik puanı olmak üzere üç puan alıyorlar. Erkeksilik puanı erkeksilik ölçeğindeki bütün puanların toplanarak maddelerin ortalamasını bulmak için 20'ye bölünmesiyle belirlenmektedir. Kadınsılık puanı da benzer şekilde belirlenmektedir. Bu ölçeklerin her birinde ortalama puan 1.0 ile 7.0 arasında bir yerde olacaktır. Bu ortalamalardan çift cinsiyetlilik puanının nasıl hesaplanacağını çözdünüz mü? Ölçeğin birbirinden bağımsız olarak erkeksilik ve kadınsılıktan faydalandığını, ama başlı başına çift cinsiyetlilik maddeleri içermediğini hatırlayın. Çift cinsiyetliliğin kişinin erkeksilik ve kadınsılık puanları arasındaki *farkın* derecesine göre belirlendiğini düşünüyorsanız haklısınız: Bem de tam olarak bunu yapmıştır. Çift cinsiyetlilik, erkeksilik puanının kadınsılık puanından çıkarılmasıyla belirlenmiştir. O halde çift cinsiyetlilik puanları -6 ile +6 arasında değişmektedir. Gerçekten basit. Aşağıda erkeksi cinsiyet tiplemesi olan bir kişiyi, kadınsı cinsiyet tiplemesi bir kişiyi ve çift cinsiyetli bir kişiyi göstermek için oldukça uç 3 örnek verilmiştir.

Jennifer'ın erkeksilik puanı 1.5 ve kadınsılık puanı da 6.4'tür. 6.4'ten 1.5'i çıkarırsak Jennifer'ın çift cinsiyetlilik puanı 4.9 olur. Richard'ın erkeksilik puanı 5.8 ve kadınsılık puanı 2.1'dir. Demek ki Richard'ın çift cinsiyetlilik puanı -3.7'dir. Dana 3.9 erkeksilik puanı ve 4.3 kadınsılık puanı almıştır. O halde Dana'nın çift cinsiyetlilik puanı 0.4'tür.

264 Bölüm VII Kişilik

ristiği seçmiştir. Ayrıca daha çok kadınlar veya erkekler için cazip olarak değil de cinsiyetten bağımsız olarak herkes için eşit derecede cazip olan karakteristikleri seçmiştir (bunlar çift cinsiyetli değil yalnızca nötr cinsiyetli maddelerdir). Bem 10 pozitif ve 10 negatif nötr cinsiyetli madde seçmiştir. Testi cevaplayanların tamamı erkeksi veya kadınsı tanımları ya da bütün cazip maddeleri gördükleri için fazla etkilenmemiş olduklarından emin olmak için bu maddelere son ölçekte yer verilmiştir. Son ölçek 60 maddeden oluşmuştur. BCRE ölçeğindeki kişilik özelliklerinin en son elemesinden bir örnek Tablo 26-1'de gösterilmektedir. Asıl ölçekte maddelerin cinsiyetlere göre ayrılmayıp random sırada karışık olarak verildiğini aklınızda bulundurun.

Erkeksi = -1.00'den Düşük Puanlama

Daha önce bahsedildiği üzere BCRE'ni çözen birinin tek yapması gereken her bir maddeyi, o tanımın kendisini ne kadar iyi tanımladığını gösteren 7'li ölçekte değerlendirmesidir. Cevap ölçeği şu şekildedir: 1 = Hiç/neredeyse hiç doğru değil; 2 = Genellikle doğru değil; 3 = Nadiren doğru; 4 = Bazen doğru; 5 = Sıklıkla doğru; 6 = Genellikle doğru; 7 = Her zaman/neredeyse her zaman doğru. Cevaplayanlar testi bitirdiğinde bir erkeksilik puanı, bir kadınsılık puanı ve bir de bu makale için en önemlisi olan çift cinsiyetlilik puanı olmak üzere üç puan alıyorlar. Erkeksilik puanı erkeksilik ölçeğindeki bütün puanların toplanarak maddelerin ortalamasını bulmak için 20'ye bölünmesiyle belirlenmektedir. Kadınsılık puanı da benzer şekilde belirlenmektedir. Bu ölçeklerin her birinde ortalama puan 1.0 ile 7.0 arasında bir yerde olacaktır. Bu ortalamalardan çift cinsiyetlilik puanının nasıl hesaplanacağını çözdünüz mü? Ölçeğin birbirinden bağımsız olarak erkeksilik ve kadınsılıktan faydalandığını, ama başlı başına çift cinsiyetlilik maddeleri içermediğini hatırlayın. Çift cinsiyetliliğin kişinin erkeksilik ve kadınsılık puanları arasındaki *farkın* derecesine göre belirlendiğini düşünüyorsanız haklısınız: Bem de tam olarak bunu yapmıştır. Çift cinsiyetlilik, erkeksilik puanının kadınsılık puanından çıkarılmasıyla belirlenmiştir. O halde çift cinsiyetlilik puanları -6 ile +6 arasında değişmektedir. Gerçekten basit. Aşağıda erkeksi cinsiyet tiplemesi olan bir kişiyi, kadınsı cinsiyet tiplemesi bir kişiyi ve çift cinsiyetli bir kişiyi göstermek için oldukça uç 3 örnek verilmiştir.

Jennifer'ın erkeksilik puanı 1.5 ve kadınsılık puanı da 6.4'tür. 6.4'ten 1.5'i çıkarırsak Jennifer'ın çift cinsiyetlilik puanı 4.9 olur. Richard'ın erkeksilik puanı 5.8 ve kadınsılık puanı 2.1'dir. Demek ki Richard'ın çift cinsiyetlilik puanı -3.7'dir. Dana 3.9 erkeksilik puanı ve 4.3 kadınsılık puanı almıştır. O halde Dana'nın çift cinsiyetlilik puanı 0.4'tür.

Jennifer: Kadınsılık puanı = 6.4
Eksi Erkeksilik puanı = -1.5

Çift cinsiyetlilik puanı = 4.90

Richard: Kadınsılık puanı = 2.1
Eksi Erkeksilik puanı = -5.8

Çift cinsiyetlilik puanı = -3.70

Dana: Kadınsılık puanı = 4.3
Eksi Erkeksilik puanı = -3.9

Çift cinsiyetlilik puanı = 0.40

Bu rakamlara bakarsanız üç örnekten hangisinin çift cinsiyetlilik puanı *en yüksektir*? Cevap Dana'dır, çünkü Dana'nın erkeksilik ve kadınsılık puanları neredeyse aynıdır (sıfıra en yakın puan) ve Jennifer ve Richard'ın aksine herhangi bir tarafa daha fazla meyil göstermemiştir. Dolayısıyla Dana'nın puanları cinsiyet tiplemesi olan bir benlik algısının *eksikliğini* ve *çift cinsiyetliliğin* tanımı olan erkeksilik ve kadınsılık arasında daha fazla denge olduğunu yansıtmıştır.

BCRE'de puanlama şöyle yorumlanmaktadır: Sıfıra yakın puanlar (pozitif veya negatif) çift cinsiyetliliği göstermektedir. Puanların sıfırdan artı yönünde uzaklaşması kadınsılığın arttığını; eksi yönünde uzaklaşması ise erkeksiliğin arttığını göstermektedir.

Siz de bu testi kendinize uygulamak isteyebilirsiniz. Tabii bu noktada siz ölçeğin nasıl işlediği hakkında çok şey bildiğiniz için ideal cevaplayıcılar *sayılmazsınız*! Ayrıca siz erkeksi, kadınsı ve nötr kişilik özelliklerini asıl testte olduğu gibi karışık olarak değil ayrı ayrı cevaplarsınız. Yine de, bu uyarıları göz önünde bulundurarak denemekte özgürsünüz. Tablo 26-1'de basitleştirilmiş puanlama ve yorumlama prensipleri sunulmuştur.

SONUÇLAR

Her ölçüm aracı güvenilir ve geçerli olmalıdır. *Güvenirlik* bir ölçeğin ölçümünün tutarlılığına –yani çeşitli maddelerin ölçülen aynı karakteristiği ne kadar yansıttığına ve ölçeğin tekrarlanan uygulamalarda benzer sonuçlar verebilme yeteneğine karşılık gelmektedir. *Geçerlik* ise ölçeğin ölçmeye çalıştığı şeyi –BCRE açısından erkeksiliği ve kadınsılığı aslında ne kadar iyi ölçtüğüne karşılık gelmektedir.

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 265

Jennifer: Kadınsılık puanı = 6.4
Eksi Erkeksilik puanı = -1.5

Çift cinsiyetlilik puanı = 4.90

Richard: Kadınsılık puanı = 2.1
Eksi Erkeksilik puanı = -5.8

Çift cinsiyetlilik puanı = -3.70

Dana: Kadınsılık puanı = 4.3
Eksi Erkeksilik puanı = -3.9

Çift cinsiyetlilik puanı = 0.40

Bu rakamlara bakarsanız üç örnekten hangisinin çift cinsiyetlilik puanı *en yüksektir*? Cevap Dana'dır, çünkü Dana'nın erkeksilik ve kadınsılık puanları neredeyse aynıdır (sıfıra en yakın puan) ve Jennifer ve Richard'ın aksine herhangi bir tarafa daha fazla meyil göstermemiştir. Dolayısıyla Dana'nın puanları cinsiyet tiplemesi olan bir benlik algısının *eksikliğini* ve *çift cinsiyetliliğin* tanımı olan erkeksilik ve kadınsılık arasında daha fazla denge olduğunu yansıtmıştır.

BCRE'de puanlama şöyle yorumlanmaktadır: Sıfıra yakın puanlar (pozitif veya negatif) çift cinsiyetliliği göstermektedir. Puanların sıfırdan artı yönünde uzaklaşması kadınsılığın arttığını; eksi yönünde uzaklaşması ise erkeksiliğin arttığını göstermektedir.

Siz de bu testi kendinize uygulamak isteyebilirsiniz. Tabii bu noktada siz ölçeğin nasıl işlediği hakkında çok şey bildiğiniz için ideal cevaplayıcılar *sayılmazsınız*! Ayrıca siz erkeksi, kadınsı ve nötr kişilik özelliklerini asıl testte olduğu gibi karışık olarak değil ayrı ayrı cevaplarsınız. Yine de, bu uyarıları göz önünde bulundurarak denemekte özgürsünüz. Tablo 26-1'de basitleştirilmiş puanlama ve yorumlama prensipleri sunulmuştur.

SONUÇLAR

Her ölçüm aracı güvenilir ve geçerli olmalıdır. *Güvenirlik* bir ölçeğin ölçümünün tutarlılığına –yani çeşitli maddelerin ölçülen aynı karakteristiği ne kadar yansıttığına ve ölçeğin tekrarlanan uygulamalarda benzer sonuçlar verebilme yeteneğine karşılık gelmektedir. *Geçerlik* ise ölçeğin ölçmeye çalıştığı şeyi –BCRE açısından erkeksiliği ve kadınsılığı aslında ne kadar iyi ölçtüğüne karşılık gelmektedir.

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 265

Jennifer: Kadınsılık puanı = 6.4
Eksi Erkeksilik puanı = -1.5

Çift cinsiyetlilik puanı = 4.90

Richard: Kadınsılık puanı = 2.1
Eksi Erkeksilik puanı = -5.8

Çift cinsiyetlilik puanı = -3.70

Dana: Kadınsılık puanı = 4.3
Eksi Erkeksilik puanı = -3.9

Çift cinsiyetlilik puanı = 0.40

Bu rakamlara bakarsanız üç örnekten hangisinin çift cinsiyetlilik puanı *en yüksektir*? Cevap Dana'dır, çünkü Dana'nın erkeksilik ve kadınsılık puanları neredeyse aynıdır (sıfıra en yakın puan) ve Jennifer ve Richard'ın aksine herhangi bir tarafa daha fazla meyil göstermemiştir. Dolayısıyla Dana'nın puanları cinsiyet tiplemesi olan bir benlik algısının *eksikliğini* ve *çift cinsiyetliliğin* tanımı olan erkeksilik ve kadınsılık arasında daha fazla denge olduğunu yansıtmıştır.

BCRE'de puanlama şöyle yorumlanmaktadır: Sıfıra yakın puanlar (pozitif veya negatif) çift cinsiyetliliği göstermektedir. Puanların sıfırdan artı yönünde uzaklaşması kadınsılığın arttığını; eksi yönünde uzaklaşması ise erkeksiliğin arttığını göstermektedir.

Siz de bu testi kendinize uygulamak isteyebilirsiniz. Tabii bu noktada siz ölçeğin nasıl işlediği hakkında çok şey bildiğiniz için ideal cevaplayıcılar *sayılmazsınız*! Ayrıca siz erkeksi, kadınsı ve nötr kişilik özelliklerini asıl testte olduğu gibi karışık olarak değil ayrı ayrı cevaplarsınız. Yine de, bu uyarıları göz önünde bulundurarak denemekte özgürsünüz. Tablo 26-1'de basitleştirilmiş puanlama ve yorumlama prensipleri sunulmuştur.

SONUÇLAR

Her ölçüm aracı güvenilir ve geçerli olmalıdır. *Güvenirlik* bir ölçeğin ölçümünün tutarlılığına –yani çeşitli maddelerin ölçülen aynı karakteristiği ne kadar yansıttığına ve ölçeğin tekrarlanan uygulamalarda benzer sonuçlar verebilme yeteneğine karşılık gelmektedir. *Geçerlik* ise ölçeğin ölçmeye çalıştığı şeyi –BCRE açısından erkeksiliği ve kadınsılığı aslında ne kadar iyi ölçtüğüne karşılık gelmektedir.

BCRE'nin Güvenirliği

Öğrenci örneklemlerinden elde edilen istatistiksel analizler BCRE'nin iç tutarlılığının her iki ölçek için de çok yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun anlamı 20 erkeksi maddenin tamamının tek bir kişilik özelliğini (büyük ihtimalle erkeksiliği) ve 20 kadınsı maddenin de tek bir kişilik özelliğini (büyük ihtimalle kadınsılığı) ölçtüğüdür. Ölçeklerin zaman içindeki tutarlılığını belirlemek için Bem BCRE'yi ilk cevaplayanların yaklaşık 60'ına 4 hafta sonra ikinci kez uygulamıştır. Bu öğrencilerin ilk ve ikinci uygulamadan aldıkları puanlar yüksek korelasyon göstermiş, böylece yüksek düzeyde "test-tekrar test" güvenirliği sağlanmıştır.

BCRE'nin Geçerliği

BCRE'nin geçerliğinden emin olmak için erkeksilik ve kadınsılık ölçeklerinin, ikisinin de *aynı* kişilik özelliğini ölçmediğini kesinleştirmek üzere analiz edilmesi gerekmiştir. Bu önemlidir, çünkü Bem'in çalışmasının temel bir teorik önermesi erkeksiliğin ve kadınsılığın cinsiyetin *bağımsız* boyutları olduğu ve ayrı ayrı ölçülmeleri gerektiği şeklindedir. Bem bunu BCRE'de erkeksilik ölçeğindeki ve kadınsılık ölçeğindeki puanların korelasyonlarıyla göstermiştir. Bu korelasyonlar ölçeklerin bariz bir şekilde *ilişkisiz* olduklarını ve birbirlerinden bağımsız işlediklerini göstermiştir.

Sonraki adımda Bem'in ölçeğin gerçekten erkeksi ve kadınsı cinsiyet karakteristiklerini ölçtüğünü doğrulaması gerekmiştir. Bunu doğrulamak için Bem erkeklerin ve kadınların erkeksi ve kadınsı ölçeklerdeki puanlarını ayrı ayrı analiz etmiştir. böyle bir analizin erkeklerin erkeksi maddelerde ve kadınların da kadınsı maddelerde daha yüksek puan aldıklarını göstereceğini beklersiniz. Bem de her iki üniversitedeki cevaplayıcılardan tam olarak bunu bulmuştur ve aradaki fark istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlıdır.

Bem, cevaplayıcı örneklemini bu tartışmada daha önce sıralanan cinsiyet kategorilerine göre, yani erkeksi, kadınsı ve çift cinsiyetli olarak ayırmıştır. Çok sayıda insanın kadınsılık ve erkeksilik puanları arasında çok küçük fark olduğunu bulmuştur. Bir başka deyişle, bu kişiler çift cinsiyetlilerdir. Tablo 26-2 Bem'in çalışmasındaki erkeksi, kadınsı ve çift cinsiyetli cevaplayıcıların yüzdesini göstermektedir.

TARTIŞMA

Bem'in makalesinin tartışma kısmı kısa, öz ve ikna edicidir. Bu kısmı sunmanın en iyi yolu burada alıntılamaktır:

266 Bölüm VII Kişilik

BCRE'nin Güvenirliği

Öğrenci örneklemlerinden elde edilen istatistiksel analizler BCRE'nin iç tutarlılığının her iki ölçek için de çok yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun anlamı 20 erkeksi maddenin tamamının tek bir kişilik özelliğini (büyük ihtimalle erkeksiliği) ve 20 kadınsı maddenin de tek bir kişilik özelliğini (büyük ihtimalle kadınsılığı) ölçtüğüdür. Ölçeklerin zaman içindeki tutarlılığını belirlemek için Bem BCRE'yi ilk cevaplayanların yaklaşık 60'ına 4 hafta sonra ikinci kez uygulamıştır. Bu öğrencilerin ilk ve ikinci uygulamadan aldıkları puanlar yüksek korelasyon göstermiş, böylece yüksek düzeyde "test-tekrar test" güvenirliği sağlanmıştır.

BCRE'nin Geçerliği

BCRE'nin geçerliğinden emin olmak için erkeksilik ve kadınsılık ölçeklerinin, ikisinin de *aynı* kişilik özelliğini ölçmediğini kesinleştirmek üzere analiz edilmesi gerekmiştir. Bu önemlidir, çünkü Bem'in çalışmasının temel bir teorik önermesi erkeksiliğin ve kadınsılığın cinsiyetin *bağımsız* boyutları olduğu ve ayrı ayrı ölçülmeleri gerektiği şeklindedir. Bem bunu BCRE'de erkeksilik ölçeğindeki ve kadınsılık ölçeğindeki puanların korelasyonlarıyla göstermiştir. Bu korelasyonlar ölçeklerin bariz bir şekilde *ilişkisiz* olduklarını ve birbirlerinden bağımsız işlediklerini göstermiştir.

Sonraki adımda Bem'in ölçeğin gerçekten erkeksi ve kadınsı cinsiyet karakteristiklerini ölçtüğünü doğrulaması gerekmiştir. Bunu doğrulamak için Bem erkeklerin ve kadınların erkeksi ve kadınsı ölçeklerdeki puanlarını ayrı ayrı analiz etmiştir. böyle bir analizin erkeklerin erkeksi maddelerde ve kadınların da kadınsı maddelerde daha yüksek puan aldıklarını göstereceğini beklersiniz. Bem de her iki üniversitedeki cevaplayıcılardan tam olarak bunu bulmuştur ve aradaki fark istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlıdır.

Bem, cevaplayıcı örneklemini bu tartışmada daha önce sıralanan cinsiyet kategorilerine göre, yani erkeksi, kadınsı ve çift cinsiyetli olarak ayırmıştır. Çok sayıda insanın kadınsılık ve erkeksilik puanları arasında çok küçük fark olduğunu bulmuştur. Bir başka deyişle, bu kişiler çift cinsiyetlilerdir. Tablo 26-2 Bem'in çalışmasındaki erkeksi, kadınsı ve çift cinsiyetli cevaplayıcıların yüzdesini göstermektedir.

TARTIŞMA

Bem'in makalesinin tartışma kısmı kısa, öz ve ikna edicidir. Bu kısmı sunmanın en iyi yolu burada alıntılamaktır:

266 Bölüm VII Kişilik

BCRE'nin Güvenirliği

Öğrenci örneklemlerinden elde edilen istatistiksel analizler BCRE'nin iç tutarlılığının her iki ölçek için de çok yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun anlamı 20 erkeksi maddenin tamamının tek bir kişilik özelliğini (büyük ihtimalle erkeksiliği) ve 20 kadınsı maddenin de tek bir kişilik özelliğini (büyük ihtimalle kadınsılığı) ölçtüğüdür. Ölçeklerin zaman içindeki tutarlılığını belirlemek için Bem BCRE'yi ilk cevaplayanların yaklaşık 60'ına 4 hafta sonra ikinci kez uygulamıştır. Bu öğrencilerin ilk ve ikinci uygulamadan aldıkları puanlar yüksek korelasyon göstermiş, böylece yüksek düzeyde "test-tekrar test" güvenirliği sağlanmıştır.

BCRE'nin Geçerliği

BCRE'nin geçerliğinden emin olmak için erkeksilik ve kadınsılık ölçeklerinin, ikisinin de *aynı* kişilik özelliğini ölçmediğini kesinleştirmek üzere analiz edilmesi gerekmiştir. Bu önemlidir, çünkü Bem'in çalışmasının temel bir teorik önermesi erkeksiliğin ve kadınsılığın cinsiyetin *bağımsız* boyutları olduğu ve ayrı ayrı ölçülmeleri gerektiği şeklindedir. Bem bunu BCRE'de erkeksilik ölçeğindeki ve kadınsılık ölçeğindeki puanların korelasyonlarıyla göstermiştir. Bu korelasyonlar ölçeklerin bariz bir şekilde *ilişkisiz* olduklarını ve birbirlerinden bağımsız işlediklerini göstermiştir.

Sonraki adımda Bem'in ölçeğin gerçekten erkeksi ve kadınsı cinsiyet karakteristiklerini ölçtüğünü doğrulaması gerekmiştir. Bunu doğrulamak için Bem erkeklerin ve kadınların erkeksi ve kadınsı ölçeklerdeki puanlarını ayrı ayrı analiz etmiştir. böyle bir analizin erkeklerin erkeksi maddelerde ve kadınların da kadınsı maddelerde daha yüksek puan aldıklarını göstereceğini beklersiniz. Bem de her iki üniversitedeki cevaplayıcılardan tam olarak bunu bulmuştur ve aradaki fark istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlıdır.

Bem, cevaplayıcı örneklemini bu tartışmada daha önce sıralanan cinsiyet kategorilerine göre, yani erkeksi, kadınsı ve çift cinsiyetli olarak ayırmıştır. Çok sayıda insanın kadınsılık ve erkeksilik puanları arasında çok küçük fark olduğunu bulmuştur. Bir başka deyişle, bu kişiler çift cinsiyetlilerdir. Tablo 26-2 Bem'in çalışmasındaki erkeksi, kadınsı ve çift cinsiyetli cevaplayıcıların yüzdesini göstermektedir.

TARTIŞMA

Bem'in makalesinin tartışma kısmı kısa, öz ve ikna edicidir. Bu kısmı sunmanın en iyi yolu burada alıntılamaktır:

BCRE'nin geliştirilmesi cinsiyet farklılıkları ve rolleri alanında çalışan araştırmacıları tipik cinsiyetli bireyleri ruhsal sağlıklı bulan geleneksel varsayımı sorgulamada ve daha esnek cinsiyet rol kavramının davranışsal ve sosyal sonuçlarına odaklanmaya başlamada cesaretlendireceği umulmaktadır. Cinsiyet rollerinin keskin ayrımının yapıldığı durumlardan kurtulan bir toplumda, belki de çift cinsiyetli kişi, daha insani standartlarda psikolojik sağlıklı olarak tanımlanabilir hale gelecektir. (s.162)

Bem'in bu ifadesi bu çalışmanın psikolojiyi nasıl değiştirdiğini göstermiştir. Bem'in makalesinin üzerinden geçen yıllar boyunca batı kültürleri bazı insanların diğerlerine göre daha çok çift cinsiyetli olduğu fikrini ve hem erkeksi karakteristiklere hem de kadınsı bazı geleneksel karakteristiklere sahip olmanın yalnızca kabul edilebilir bir şey olmaktan ziyade belirli avantajlar da sağlayabileceğini giderek daha fazla benimsemeye başlamışlardır. Öncekinden daha fazla erkek ve kadın geleneksel olarak karşı cinsiyetle "sınırlanan" meslekleri, hobileri, sportif ve ailevi aktiviteleri yapmayı seçmektedir. Kadın şirket yöneticilerinden evde çocuk bakan babalara, kadın itfaiyeci ve askerlerden erkek hemşire ve öğretmenlere ve maddi sorumluluk alan kadınlardan onların duyarlılıklarını keşfetmeye çalışan erkeklere baktığımız her yerde cinsiyet rollerindeki sosyal değişimleri ve istisnaları görmekteyiz.

Bu durum hiç bir şekilde kültürün "cinsiyet körü" olduğu demek değildir. Tam tersine cinsiyet rolü beklentileri hala davranış ve tutumlarımızı seçmemizde güçlü etki göstermekte ve cinsiyete dayalı ayrımlar hala önemli bir sosyal problem olmaya devam etmektedir. Genel olarak erkeklerin hala daha iddialı olmaları ve kadınların duygularını daha açık dışa vurmaları beklenmektedir; havayolu pilotların büyük çoğunluğu hala erkek (%96) ve neredeyse bütün diş hekimleri kadındır (%98); fakat cinsiyetler arasındaki *kültürel* farklılıkların derecesi azalmış ve azalmaya da devam etmektedir.

TABLO 26-2 Kadınsı, Erkeksi ve Çift Cinsiyetli Cevaplayıcıların Yüzdesi

KATEGORİ	ERKEKLER	KADINLAR
Kadınsı	%7	%35
Kadınsılığa Yakın	%6	%17
Çift Cinsiyetli	%35	%29
Erkeksiliğe Yakın	%19	%11
Erkeksi	%33	%8

Cevaplayanların sayısı=917
(s.161'deki Tablo 7'den uyarlanmış ve örnekler birleştirilmiştir.)

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 267

BCRE'nin geliştirilmesi cinsiyet farklılıkları ve rolleri alanında çalışan araştırmacıları tipik cinsiyetli bireyleri ruhsal sağlıklı bulan geleneksel varsayımı sorgulamada ve daha esnek cinsiyet rol kavramının davranışsal ve sosyal sonuçlarına odaklanmaya başlamada cesaretlendireceği umulmaktadır. Cinsiyet rollerinin keskin ayrımının yapıldığı durumlardan kurtulan bir toplumda, belki de çift cinsiyetli kişi, daha insani standartlarda psikolojik sağlıklı olarak tanımlanabilir hale gelecektir. (s.162)

Bem'in bu ifadesi bu çalışmanın psikolojiyi nasıl değiştirdiğini göstermiştir. Bem'in makalesinin üzerinden geçen yıllar boyunca batı kültürleri bazı insanların diğerlerine göre daha çok çift cinsiyetli olduğu fikrini ve hem erkeksi karakteristiklere hem de kadınsı bazı geleneksel karakteristiklere sahip olmanın yalnızca kabul edilebilir bir şey olmaktan ziyade belirli avantajlar da sağlayabileceğini giderek daha fazla benimsemeye başlamışlardır. Öncekinden daha fazla erkek ve kadın geleneksel olarak karşı cinsiyetle "sınırlanan" meslekleri, hobileri, sportif ve ailevi aktiviteleri yapmayı seçmektedir. Kadın şirket yöneticilerinden evde çocuk bakan babalara, kadın itfaiyeci ve askerlerden erkek hemşire ve öğretmenlere ve maddi sorumluluk alan kadınlardan onların duyarlılıklarını keşfetmeye çalışan erkeklere baktığımız her yerde cinsiyet rollerindeki sosyal değişimleri ve istisnaları görmekteyiz.

Bu durum hiç bir şekilde kültürün "cinsiyet körü" olduğu demek değildir. Tam tersine cinsiyet rolü beklentileri hala davranış ve tutumlarımızı seçmemizde güçlü etki göstermekte ve cinsiyete dayalı ayrımlar hala önemli bir sosyal problem olmaya devam etmektedir. Genel olarak erkeklerin hala daha iddialı olmaları ve kadınların duygularını daha açık dışa vurmaları beklenmektedir; havayolu pilotların büyük çoğunluğu hala erkek (%96) ve neredeyse bütün diş hekimleri kadındır (%98); fakat cinsiyetler arasındaki *kültürel* farklılıkların derecesi azalmış ve azalmaya da devam etmektedir.

TABLO 26-2 Kadınsı, Erkeksi ve Çift Cinsiyetli Cevaplayıcıların Yüzdesi

KATEGORİ	ERKEKLER	KADINLAR
Kadınsı	%7	%35
Kadınsılığa Yakın	%6	%17
Çift Cinsiyetli	%35	%29
Erkeksiliğe Yakın	%19	%11
Erkeksi	%33	%8

Cevaplayanların sayısı=917
(s.161'deki Tablo 7'den uyarlanmış ve örnekler birleştirilmiştir.)

Bem'in yeni cinsiyet kavramsallaştırmasında çok fazla sayıda araştırma üretilmiştir. Daha önce tartışıldığı üzere 1970'lerin öncesinde hakim inanç insanların "toplumsal cinsiyetleri ile biyolojik cinsiyetleri eşleştiğinde" hayatta çok iyi uyum sağlayacakları –yani erkek çocuklar ile erkeklerin erkeksi tutum ve davranışlar, kız çocuklar ile kadınlar da kadınsı tutum ve davranışlar sergilemesi gerektiği şeklindedir. Oysa çift cinsiyetliliğin "keşfi" odak noktasını değiştirmiş ve çalışmalar erkeksi, kadınsı *ve* çift cinsiyetli bireyler arasındaki cinsiyet farklılıklarını araştırmaya başlamışlardır.

ELEŞTİRİLER VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Araştımalar çift cinsiyetli çocuk ve yetişkinlerin daha yüksek öz-saygı sahibi olmaya ve değişik ortamlara daha iyi uyum sağlayabilmeye meyilli olduklarını göstermiştir (Taylor & Hall, 1982). Başka araştırmalar çift cinsiyetli bireylerin muhtemelen birbirlerinin bireysel farklılıklarını daha iyi anlayıp kabul etme şeklindeki üstün yetenekleri sayesinde için heteroseksüel samimi ilişkilerde daha başarılı olduklarını öne sürmüştür (Coleman & Ganong, 1985). Hatta daha yakın zamanda yapılan araştırmalar daha fazla olumlu çift cinsiyetli kişilik özelliğine sahip insanların psikolojik olarak daha sağlıklı ve daha mutlu olduklarını ortaya çıkarmıştır (Woodhill & Samuels, 2003). Fakat Bem ve diğerlerinin geliştirdiği temel çift cinsiyetlilik teorisi yıllar içinde çeşitli değişimler ve iyileştirmeler geçirmiştir.

Çok sayıda araştırmacı çift cinsiyetlilik puanı yüksek olan insanların deneyimlediği psikolojik avantajların erkeksi ve kadınsı kişilik özelliklerinin dengeli oluşundan değil de yalnızca erkeksi özelliklerin varlığından olabileceğini öne sürmüştür (Whitley, 1983). Düşünürseniz mantıklı gelecektir. Açıkça bağımlı, öz-eleştiri yapan ve aşırı derecede duygusal gibi pek çok geleneksel kadınsı kişilik özelliği toplum tarafından istenmeyen özellikler olarak görülmektedir. Bu nedenle kadınsı karakteristiklerden çok erkeksi karakteristiklere sahip olan insanların başkalarından daha iyi niyetli muameleler görmeleri, bunun da bireyde yüksek düzeyde özgüven ve özsaygı yaratması mantıklı gelmektedir. Buna karşın bütün erkeksi nitelikler olumlu olmadığı gibi bütün kadınsı nitelikler de olumsuz değildir. Her iki cinsiyet için de olumlu ve olumsuz kişilik özellikleri vardır.

Bu da araştırmacıları çift cinsiyetlilik kavramına cazip kadınsı, istenmeyen kadınsı, cazip erkeksi ve istenmeyen erkeksi olmak üzere *dört* boyutu içereceği şekilde ilave bir iyileştirme yapmaya yöneltmiştir (bkz. Ricciardelli & Williams, 1995). Patronluk taslamak, gürültücü ve alaycı olmak istenmeyen erkeksi nitelikler olarak görülürken katılık, kendine güven ve güçlülük gibi nitelikler cazip erkeksi nitelikler olarak görülmektedir. Kadınsı tarafta ise sabırlılık,

268 Bölüm VII Kişilik

Bem'in yeni cinsiyet kavramsallaştırmasında çok fazla sayıda araştırma üretilmiştir. Daha önce tartışıldığı üzere 1970'lerin öncesinde hakim inanç insanların "toplumsal cinsiyetleri ile biyolojik cinsiyetleri eşleştiğinde" hayatta çok iyi uyum sağlayacakları –yani erkek çocuklar ile erkeklerin erkeksi tutum ve davranışlar, kız çocuklar ile kadınlar da kadınsı tutum ve davranışlar sergilemesi gerektiği şeklindedir. Oysa çift cinsiyetliliğin "keşfi" odak noktasını değiştirmiş ve çalışmalar erkeksi, kadınsı *ve* çift cinsiyetli bireyler arasındaki cinsiyet farklılıklarını araştırmaya başlamışlardır.

ELEŞTİRİLER VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Araştımalar çift cinsiyetli çocuk ve yetişkinlerin daha yüksek öz-saygı sahibi olmaya ve değişik ortamlara daha iyi uyum sağlayabilmeye meyilli olduklarını göstermiştir (Taylor & Hall, 1982). Başka araştırmalar çift cinsiyetli bireylerin muhtemelen birbirlerinin bireysel farklılıklarını daha iyi anlayıp kabul etme şeklindeki üstün yetenekleri sayesinde için heteroseksüel samimi ilişkilerde daha başarılı olduklarını öne sürmüştür (Coleman & Ganong, 1985). Hatta daha yakın zamanda yapılan araştırmalar daha fazla olumlu çift cinsiyetli kişilik özelliğine sahip insanların psikolojik olarak daha sağlıklı ve daha mutlu olduklarını ortaya çıkarmıştır (Woodhill & Samuels, 2003). Fakat Bem ve diğerlerinin geliştirdiği temel çift cinsiyetlilik teorisi yıllar içinde çeşitli değişimler ve iyileştirmeler geçirmiştir.

Çok sayıda araştırmacı çift cinsiyetlilik puanı yüksek olan insanların deneyimlediği psikolojik avantajların erkeksi ve kadınsı kişilik özelliklerinin dengeli oluşundan değil de yalnızca erkeksi özelliklerin varlığından olabileceğini öne sürmüştür (Whitley, 1983). Düşünürseniz mantıklı gelecektir. Açıkça bağımlı, öz-eleştiri yapan ve aşırı derecede duygusal gibi pek çok geleneksel kadınsı kişilik özelliği toplum tarafından istenmeyen özellikler olarak görülmektedir. Bu nedenle kadınsı karakteristiklerden çok erkeksi karakteristiklere sahip olan insanların başkalarından daha iyi niyetli muameleler görmeleri, bunun da bireyde yüksek düzeyde özgüven ve özsaygı yaratması mantıklı gelmektedir. Buna karşın bütün erkeksi nitelikler olumlu olmadığı gibi bütün kadınsı nitelikler de olumsuz değildir. Her iki cinsiyet için de olumlu ve olumsuz kişilik özellikleri vardır.

Bu da araştırmacıları çift cinsiyetlilik kavramına cazip kadınsı, istenmeyen kadınsı, cazip erkeksi ve istenmeyen erkeksi olmak üzere *dört* boyutu içereceği şekilde ilave bir iyileştirme yapmaya yöneltmiştir (bkz. Ricciardelli & Williams, 1995). Patronluk taslamak, gürültücü ve alaycı olmak istenmeyen erkeksi nitelikler olarak görülürken katılık, kendine güven ve güçlülük gibi nitelikler cazip erkeksi nitelikler olarak görülmektedir. Kadınsı tarafta ise sabırlılık,

hassaslık ve sorumluluk cazip nitelikler olup endişe, çekingenlik ve zayıflık istenmeyen niteliklerdir. Bir insan kişilik özelliklerinin nasıl sıralandığına bağlı olarak *olumlu erkeksi, olumsuz erkeksi, olumlu kadınsı, olumsuz kadınsı, olumlu çift cinsiyetli* ya da *olumsuz çift cinsiyetli* olarak görülebilir.

Cinsiyet karakteristikleri hem olumlu hem olumsuz kişilik özellikleri göz önünde bulundurularak daha dikkatli tanımlandığında olumlu çift cinsiyetli bireylerin avantajları daha da göze çarpar hale gelmektedir (ör.; Woodhill & Samuels, 2003). Erkek ve dişi cinsiyet niteliklerinin en iyilerine sahip insanların tek bir cinsiyetin kişilik özelliklerini taşıyan veya her iki cinsiyetin de olumsuz özelliklerini taşıyan kişilere göre daha çok yönlü, mutlu, daha popüler, daha çok sevilen, daha esnek ve uyum sağlayabilen ve kendini daha çok seven kişiler olmaları daha muhtemeldir. Bem'in teorisindeki bu genişletmenin ardındaki fikri anlamak için yalnızca sabırlı, hassas, sorumlu, katı, kendine güvenen ve güçlü (olumlu çift cinsiyetli) birine (erkek veya dişi) kıyasla endişeli, çekingen, zayıf, patronluk taslayan, gürültücü ve alaycı birini düşünün.

Sandra Bem toplumsal ve biyolojik cinsiyet rolleri alanında önde gelen bir araştırmacı olmuştur. Bem teorilerini ve araştırma bulgularını, 1994 tarihli *The Lenses of Gender (Cinsiyetin Mercekleri)* kitabında enine boyuna tartıştığı cinsiyet eşitsizliği ve ayrımcılığı hakkındaki süregiden tartışmalara uygulamıştır. Ayrıca *An Unconventional Family (Gelenek Dışı Bir Aile*-1998) kitabında çalışmalarını evlilik karmaşaları, aile ve çocuk yetiştirme konularına da genişletmiştir. Bu kitapta Bem bir çiftin nasıl cinsiyet klişesi beklentilerden kaçınabileceklerini, nasıl gerçekten eşit iki hayat arkadaşı gibi olabileceklerini ve çocuklarını nasıl "cinsiyetten arınmış", olumlu çift cinsiyetlli bireyler olarak yetiştirebileceklerini keşfetmek için eski kocası Daryl Bem (ünlü Cornell psikoloğu) ile olan kendi deneyimlerinden yola çıkmıştır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bu bölümü okurken aklınıza gelmiş olabilecek bir soru erkeksiliği ve kadınsılığı ölçmek için kullanılan maddelerin hala geçerli olup olmadığı –yani bu maddelerin hala erkeksi ve kadınsı insanları doğru biçimde ayırt edip edemediğidir. Aslında bunların bazılarını veya çoğunu doğru bulmamış olabilirsiniz. Nihayetinde bu çalışma yıllar önce yapılmıştır ve toplumun cinsiyete özgü davranış beklentileri zamanla mutlaka değişmiştir, değil mi? Bu sorunun cevabı yankılı bir "Belki" şeklindedir! 1990'ların sonunda yapılan bir çalışma Amerika'nın güneyindeki orta ölçekli bir üniversitenin öğrencilerinden bir örneklemde bütün BCRE maddelerini yeniden incelemiştir. Araştırmacılar Bem'in ölçeğinde iki madde dışında hepsinin hala erkeksilikle kadınsılığı istatistiksel olarak an-

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 269

hassaslık ve sorumluluk cazip nitelikler olup endişe, çekingenlik ve zayıflık istenmeyen niteliklerdir. Bir insan kişilik özelliklerinin nasıl sıralandığına bağlı olarak *olumlu erkeksi, olumsuz erkeksi, olumlu kadınsı, olumsuz kadınsı, olumlu çift cinsiyetli* ya da *olumsuz çift cinsiyetli* olarak görülebilir.

Cinsiyet karakteristikleri hem olumlu hem olumsuz kişilik özellikleri göz önünde bulundurularak daha dikkatli tanımlandığında olumlu çift cinsiyetli bireylerin avantajları daha da göze çarpar hale gelmektedir (ör.; Woodhill & Samuels, 2003). Erkek ve dişi cinsiyet niteliklerinin en iyilerine sahip insanların tek bir cinsiyetin kişilik özelliklerini taşıyan veya her iki cinsiyetin de olumsuz özelliklerini taşıyan kişilere göre daha çok yönlü, mutlu, daha popüler, daha çok sevilen, daha esnek ve uyum sağlayabilen ve kendini daha çok seven kişiler olmaları daha muhtemeldir. Bem'in teorisindeki bu genişletmenin ardındaki fikri anlamak için yalnızca sabırlı, hassas, sorumlu, katı, kendine güvenen ve güçlü (olumlu çift cinsiyetli) birine (erkek veya dişi) kıyasla endişeli, çekingen, zayıf, patronluk taslayan, gürültücü ve alaycı birini düşünün.

Sandra Bem toplumsal ve biyolojik cinsiyet rolleri alanında önde gelen bir araştırmacı olmuştur. Bem teorilerini ve araştırma bulgularını, 1994 tarihli *The Lenses of Gender (Cinsiyetin Mercekleri)* kitabında enine boyuna tartıştığı cinsiyet eşitsizliği ve ayrımcılığı hakkındaki süregiden tartışmalara uygulamıştır. Ayrıca *An Unconventional Family (Gelenek Dışı Bir Aile*-1998) kitabında çalışmalarını evlilik karmaşaları, aile ve çocuk yetiştirme konularına da genişletmiştir. Bu kitapta Bem bir çiftin nasıl cinsiyet klişesi beklentilerden kaçınabileceklerini, nasıl gerçekten eşit iki hayat arkadaşı gibi olabileceklerini ve çocuklarını nasıl "cinsiyetten arınmış", olumlu çift cinsiyetlli bireyler olarak yetiştirebileceklerini keşfetmek için eski kocası Daryl Bem (ünlü Cornell psikoloğu) ile olan kendi deneyimlerinden yola çıkmıştır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bu bölümü okurken aklınıza gelmiş olabilecek bir soru erkeksiliği ve kadınsılığı ölçmek için kullanılan maddelerin hala geçerli olup olmadığı –yani bu maddelerin hala erkeksi ve kadınsı insanları doğru biçimde ayırt edip edemediğidir. Aslında bunların bazılarını veya çoğunu doğru bulmamış olabilirsiniz. Nihayetinde bu çalışma yıllar önce yapılmıştır ve toplumun cinsiyete özgü davranış beklentileri zamanla mutlaka değişmiştir, değil mi? Bu sorunun cevabı yankılı bir "Belki" şeklindedir! 1990'ların sonunda yapılan bir çalışma Amerika'nın güneyindeki orta ölçekli bir üniversitenin öğrencilerinden bir örneklemde bütün BCRE maddelerini yeniden incelemiştir. Araştırmacılar Bem'in ölçeğinde iki madde dışında hepsinin hala erkeksilikle kadınsılığı istatistiksel olarak an-

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 269

hassaslık ve sorumluluk cazip nitelikler olup endişe, çekingenlik ve zayıflık istenmeyen niteliklerdir. Bir insan kişilik özelliklerinin nasıl sıralandığına bağlı olarak *olumlu erkeksi, olumsuz erkeksi, olumlu kadınsı, olumsuz kadınsı, olumlu çift cinsiyetli* ya da *olumsuz çift cinsiyetli* olarak görülebilir.

Cinsiyet karakteristikleri hem olumlu hem olumsuz kişilik özellikleri göz önünde bulundurularak daha dikkatli tanımlandığında olumlu çift cinsiyetli bireylerin avantajları daha da göze çarpar hale gelmektedir (ör.; Woodhill & Samuels, 2003). Erkek ve dişi cinsiyet niteliklerinin en iyilerine sahip insanların tek bir cinsiyetin kişilik özelliklerini taşıyan veya her iki cinsiyetin de olumsuz özelliklerini taşıyan kişilere göre daha çok yönlü, mutlu, daha popüler, daha çok sevilen, daha esnek ve uyum sağlayabilen ve kendini daha çok seven kişiler olmaları daha muhtemeldir. Bem'in teorisindeki bu genişletmenin ardındaki fikri anlamak için yalnızca sabırlı, hassas, sorumlu, katı, kendine güvenen ve güçlü (olumlu çift cinsiyetli) birine (erkek veya dişi) kıyasla endişeli, çekingen, zayıf, patronluk taslayan, gürültücü ve alaycı birini düşünün.

Sandra Bem toplumsal ve biyolojik cinsiyet rolleri alanında önde gelen bir araştırmacı olmuştur. Bem teorilerini ve araştırma bulgularını, 1994 tarihli *The Lenses of Gender (Cinsiyetin Mercekleri)* kitabında enine boyuna tartıştığı cinsiyet eşitsizliği ve ayrımcılığı hakkındaki süregiden tartışmalara uygulamıştır. Ayrıca *An Unconventional Family (Gelenek Dışı Bir Aile*-1998) kitabında çalışmalarını evlilik karmaşaları, aile ve çocuk yetiştirme konularına da genişletmiştir. Bu kitapta Bem bir çiftin nasıl cinsiyet klişesi beklentilerden kaçınabileceklerini, nasıl gerçekten eşit iki hayat arkadaşı gibi olabileceklerini ve çocuklarını nasıl "cinsiyetten arınmış", olumlu çift cinsiyetlli bireyler olarak yetiştirebileceklerini keşfetmek için eski kocası Daryl Bem (ünlü Cornell psikoloğu) ile olan kendi deneyimlerinden yola çıkmıştır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bu bölümü okurken aklınıza gelmiş olabilecek bir soru erkeksiliği ve kadınsılığı ölçmek için kullanılan maddelerin hala geçerli olup olmadığı –yani bu maddelerin hala erkeksi ve kadınsı insanları doğru biçimde ayırt edip edemediğidir. Aslında bunların bazılarını veya çoğunu doğru bulmamış olabilirsiniz. Nihayetinde bu çalışma yıllar önce yapılmıştır ve toplumun cinsiyete özgü davranış beklentileri zamanla mutlaka değişmiştir, değil mi? Bu sorunun cevabı yankılı bir "Belki" şeklindedir! 1990'ların sonunda yapılan bir çalışma Amerika'nın güneyindeki orta ölçekli bir üniversitenin öğrencilerinden bir örneklemde bütün BCRE maddelerini yeniden incelemiştir. Araştırmacılar Bem'in ölçeğinde iki madde dışında hepsinin hala erkeksilikle kadınsılığı istatistiksel olarak an-

lamlı derecede birbirinden ayırabildiğini göstermeyi başarmışlardır (Holt & Ellis, 1998). Bu iki istisna da –"çocuksuluk" ve "sadakat"– BCRE'deki kadınsı tanımlardan olmasına rağmen 1998'deki çalışmada kadınlar için daha cazip olarak değerlendirilmemişlerdir.

Buna karşın bir diğer çalışma çarpıcı biçimde çelişkili sonuçlar bulmuştur. Amerikanın kuzeydoğusunda bir büyükşehir üniversitesinin öğrencilerinden BCRE'deki tanımların geçerli kılmaları istendiğinde çıkan sonuçlar oldukça farklıdır (Konrad & Harris, 2002). Araştırmacılar şunları bulmuşlardır: (a) kadınlar 20 erkeksi maddeden yalnızca *birini* ("erkeksi") erkekler için daha cazip olarak değerlendirmişlerdir; (b) erkekler 20 erkeksi maddeden yalnızca 13'ünü erkekler için daha cazip olarak değerlendirmişlerdir; (c) kadınlar kadınsı maddelerden yalnızca 2'sini ("kadınsı" ve "tatlı dilli") kadınlar için daha cazip olarak değerlendirmişlerdir; (d) erkekler kadınsı maddelerden yalnızca 7'sini kadınlar için daha cazip olarak değerlendirmişlerdir.

Bu uyuşmazlıkları nasıl bağdaştırabiliriz? Bir ihtimal insanların cinsiyet görüşlerinin coğrafi bölgelere göre anlamlı ölçüde değiştiğidir. Konrad ve Harris'in katılımcıları Amerika'nın kuzeydoğusundan (ve büyük bir şehirden) iken Holt ve Ellis'in verileri Amerika'nın güneyinden (ve nispeten küçük bir şehirden) elde edilmiştir. Alternatif olarak yazarlar kendi çalışmalarındaki katılımcıların çalışmanın amacını "tahmin etmiş" ve cevaplarını ona göre çarpıtmış olabileceklerini belirtmişlerdir:

> Özellikle cevaplayıcılardan yalnızca bir cinsiyeti veya diğerini değerlendirmeleri istenmesine karşın sadece hedefin cinsiyetinin belirtilmesi onlara çalışmanın amacı hakkında ipucu sağlamış olabilir. Bu olasılık dahilinde cevaplayıcılar olumlu bir benlik imajı çizmek için aslında sahip olduklarından ziyade daha eşitlikçi cevaplar vermiş olabilirler (Konrad ve Harris, 2002, s.270).

Bem'in araştırması ve bulguları biyolojik ve toplumsal cinsiyet konularını içeren çalışmalar üzerinde güçlü bir etki göstermiştir. Aslında bu bulgular geniş bir başlık listesi altındaki cinsiyetle ilgili yüzlerce çalışmanın temelini şekillendirmiştir. Örneğin bir çalışma cinsiyet karakteristiklerinin liderlik konumundaki erkek ve kadınların algılarını nasıl etkilediğini incelemiştir (Aymna & Korabik, 2010). Araştırmacılar pek çok etkinin arasında cinsiyetin kısmen kimin lider olacağını belirlediğini bulmuşlardır. Liderlik pozisyonlarının büyük çoğunluğunu erkekler kaplamaktadır. Neden? Geleneksel olarak liderliğe yükselen erkelerde yüksek düzeyde erkeksi karakteristikler ve sosyal baskınlık algılanmıştır. Ayrıca göreve uyum sağlamada üstün ve duygularını dışa vurmada zayıf insanların liderlik pozisyonlarını atanması daha büyük ihtimaldir ve bu kişilik özelliklerinin birleşimi de erkeklerde daha yaygındır. Buna karşın daha

270 Bölüm VII Kişilik

lamlı derecede birbirinden ayırabildiğini göstermeyi başarmışlardır (Holt & Ellis, 1998). Bu iki istisna da –"çocuksuluk" ve "sadakat"– BCRE'deki kadınsı tanımlardan olmasına rağmen 1998'deki çalışmada kadınlar için daha cazip olarak değerlendirilmemişlerdir.

Buna karşın bir diğer çalışma çarpıcı biçimde çelişkili sonuçlar bulmuştur. Amerikanın kuzeydoğusunda bir büyükşehir üniversitesinin öğrencilerinden BCRE'deki tanımların geçerli kılmaları istendiğinde çıkan sonuçlar oldukça farklıdır (Konrad & Harris, 2002). Araştırmacılar şunları bulmuşlardır: (a) kadınlar 20 erkeksi maddeden yalnızca *birini* ("erkeksi") erkekler için daha cazip olarak değerlendirmişlerdir; (b) erkekler 20 erkeksi maddeden yalnızca 13'ünü erkekler için daha cazip olarak değerlendirmişlerdir; (c) kadınlar kadınsı maddelerden yalnızca 2'sini ("kadınsı" ve "tatlı dilli") kadınlar için daha cazip olarak değerlendirmişlerdir; (d) erkekler kadınsı maddelerden yalnızca 7'sini kadınlar için daha cazip olarak değerlendirmişlerdir.

Bu uyuşmazlıkları nasıl bağdaştırabiliriz? Bir ihtimal insanların cinsiyet görüşlerinin coğrafi bölgelere göre anlamlı ölçüde değiştiğidir. Konrad ve Harris'in katılımcıları Amerika'nın kuzeydoğusundan (ve büyük bir şehirden) iken Holt ve Ellis'in verileri Amerika'nın güneyinden (ve nispeten küçük bir şehirden) elde edilmiştir. Alternatif olarak yazarlar kendi çalışmalarındaki katılımcıların çalışmanın amacını "tahmin etmiş" ve cevaplarını ona göre çarpıtmış olabileceklerini belirtmişlerdir:

> Özellikle cevaplayıcılardan yalnızca bir cinsiyeti veya diğerini değerlendirmeleri istenmesine karşın sadece hedefin cinsiyetinin belirtilmesi onlara çalışmanın amacı hakkında ipucu sağlamış olabilir. Bu olasılık dahilinde cevaplayıcılar olumlu bir benlik imajı çizmek için aslında sahip olduklarından ziyade daha eşitlikçi cevaplar vermiş olabilirler (Konrad ve Harris, 2002, s.270).

Bem'in araştırması ve bulguları biyolojik ve toplumsal cinsiyet konularını içeren çalışmalar üzerinde güçlü bir etki göstermiştir. Aslında bu bulgular geniş bir başlık listesi altındaki cinsiyetle ilgili yüzlerce çalışmanın temelini şekillendirmiştir. Örneğin bir çalışma cinsiyet karakteristiklerinin liderlik konumundaki erkek ve kadınların algılarını nasıl etkilediğini incelemiştir (Aymna & Korabik, 2010). Araştırmacılar pek çok etkinin arasında cinsiyetin kısmen kimin lider olacağını belirlediğini bulmuşlardır. Liderlik pozisyonlarının büyük çoğunluğunu erkekler kaplamaktadır. Neden? Geleneksel olarak liderliğe yükselen erkelerde yüksek düzeyde erkeksi karakteristikler ve sosyal baskınlık algılanmıştır. Ayrıca göreve uyum sağlamada üstün ve duygularını dışa vurmada zayıf insanların liderlik pozisyonlarını atanması daha büyük ihtimaldir ve bu kişilik özelliklerinin birleşimi de erkeklerde daha yaygındır. Buna karşın daha

yakın zamanda yapılan araştırmalar grubun cinsiyet kompozisyonu ve belirli liderlik görevleri hesaba alındığında daha fazla çift cinsiyetlilik sergileyen bireylerin lider olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni de çift cinsiyetli insanların görev odaklı bir yaklaşımla duygusal dışavurumu daha rahat *birleştirmeleri* gibi görünmekte ve bu yaklaşım pek çok liderlik rolünde çok etkili görünmektedir.

SON SÖZ

Sandra Bem tarafından yapılan bu çalışma psikologların, bireylerin ve bütün toplumların en temel insan karakteristiklerinden biri olan cinsel kimliğe dair bakışlarını değiştirdiği için psikolojiyi değiştirmiştir. Bem'in araştırması erkek veya dişi, erkeksi veya kadınsı olmanın gerçekte ne anlama geldiğine dair görüşümüzü genişletmede merkezi bir rol oynamış ve böylelikle herkese aktivitelerini, seçimlerini ve hayattaki amaçlarını genişletme fırsatı tanımıştır.

Ayman, R. & Korabik, K. (2010). Leadership: Why gender and culture matter. American Psychologist, 157, 157–170.

Bem, S. L. (1993). The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality . New Haven, CT:Yale University Press.

Bem, S. L. (1998). An unconventional family . New Haven, CT: Yale University Press.

Coleman, M., & Ganong, L. (1985). Love and sex role stereotypes: Do macho men and feminine women make better lovers? Journal of Personality and Social Psychology, 49, 170–176.

Constantinople, A. (1973). Masculinity-femininity: An exception to a famous dictum? Psychological Bulletin, 80, 389–407.

Holt, C., & Ellis, J. (1998). Assessing the current validity of the Bem Sex Role Inventory. Sex Roles: A Journal of Research, 39, 929–941.

Konrad, A., & Harris, C. (2002). Desirability of the Bem Sex-Role Inventory for women and men: A comparison between African Americans and European Americans. Sex Roles: A Journal of Research, 47, 259–271. 18395_08_ch07_p189-224.indd 207 6/19/12 1:29 PM 208 Chapter VII Personality

Ricciardelli, L., & Williams, R. (1995). Desirable and undesirable gender traits in three behavioral domains. Sex Roles, 33, 637–655.

Taylor, M., & Hall, J. (1982). Psychological androgyny: Theories, methods and conclusions. Psychological Bulletin, 92, 347–366.

Whitley, B. (1983). Sex role orientation and self esteem: A critical meta-analytic review. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 773–786.

Woodhill, B., & Samuels, C. (2003). Positive and negative androgyny and their relationship with psychological health and well-being. Sex Roles, 48, 555–565.

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 271

yakın zamanda yapılan araştırmalar grubun cinsiyet kompozisyonu ve belirli liderlik görevleri hesaba alındığında daha fazla çift cinsiyetlilik sergileyen bireylerin lider olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni de çift cinsiyetli insanların görev odaklı bir yaklaşımla duygusal dışavurumu daha rahat *birleştirmeleri* gibi görünmekte ve bu yaklaşım pek çok liderlik rolünde çok etkili görünmektedir.

SON SÖZ

Sandra Bem tarafından yapılan bu çalışma psikologların, bireylerin ve bütün toplumların en temel insan karakteristiklerinden biri olan cinsel kimliğe dair bakışlarını değiştirdiği için psikolojiyi değiştirmiştir. Bem'in araştırması erkek veya dişi, erkeksi veya kadınsı olmanın gerçekte ne anlama geldiğine dair görüşümüzü genişletmede merkezi bir rol oynamış ve böylelikle herkese aktivitelerini, seçimlerini ve hayattaki amaçlarını genişletme fırsatı tanımıştır.

Ayman, R. & Korabik, K. (2010). Leadership: Why gender and culture matter. American Psychologist, 157, 157–170.

Bem, S. L. (1993). The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality . New Haven, CT:Yale University Press.

Bem, S. L. (1998). An unconventional family . New Haven, CT: Yale University Press.

Coleman, M., & Ganong, L. (1985). Love and sex role stereotypes: Do macho men and feminine women make better lovers? Journal of Personality and Social Psychology, 49, 170–176.

Constantinople, A. (1973). Masculinity-femininity: An exception to a famous dictum? Psychological Bulletin, 80, 389–407.

Holt, C., & Ellis, J. (1998). Assessing the current validity of the Bem Sex Role Inventory. Sex Roles: A Journal of Research, 39, 929–941.

Konrad, A., & Harris, C. (2002). Desirability of the Bem Sex-Role Inventory for women and men: A comparison between African Americans and European Americans. Sex Roles: A Journal of Research, 47, 259–271. 18395_08_ch07_p189-224.indd 207 6/19/12 1:29 PM 208 Chapter VII Personality

Ricciardelli, L., & Williams, R. (1995). Desirable and undesirable gender traits in three behavioral domains. Sex Roles, 33, 637–655.

Taylor, M., & Hall, J. (1982). Psychological androgyny: Theories, methods and conclusions. Psychological Bulletin, 92, 347–366.

Whitley, B. (1983). Sex role orientation and self esteem: A critical meta-analytic review. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 773–786.

Woodhill, B., & Samuels, C. (2003). Positive and negative androgyny and their relationship with psychological health and well-being. Sex Roles, 48, 555–565.

Okuma 26 Erkeksi mi Kadınsı mı... Ya da İkisi de mi? 271

yakın zamanda yapılan araştırmalar grubun cinsiyet kompozisyonu ve belirli liderlik görevleri hesaba alındığında daha fazla çift cinsiyetlilik sergileyen bireylerin lider olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni de çift cinsiyetli insanların görev odaklı bir yaklaşımla duygusal dışavurumu daha rahat *birleştirmeleri* gibi görünmekte ve bu yaklaşım pek çok liderlik rolünde çok etkili görünmektedir.

SON SÖZ

Sandra Bem tarafından yapılan bu çalışma psikologların, bireylerin ve bütün toplumların en temel insan karakteristiklerinden biri olan cinsel kimliğe dair bakışlarını değiştirdiği için psikolojiyi değiştirmiştir. Bem'in araştırması erkek veya dişi, erkeksi veya kadınsı olmanın gerçekte ne anlama geldiğine dair görüşümüzü genişletmede merkezi bir rol oynamış ve böylelikle herkese aktivitelerini, seçimlerini ve hayattaki amaçlarını genişletme fırsatı tanımıştır.

Ayman, R. & Korabik, K. (2010). Leadership: Why gender and culture matter. American Psychologist, 157, 157–170.

Bem, S. L. (1993). The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality . New Haven, CT:Yale University Press.

Bem, S. L. (1998). An unconventional family . New Haven, CT: Yale University Press.

Coleman, M., & Ganong, L. (1985). Love and sex role stereotypes: Do macho men and feminine women make better lovers? Journal of Personality and Social Psychology, 49, 170–176.

Constantinople, A. (1973). Masculinity-femininity: An exception to a famous dictum? Psychological Bulletin, 80, 389–407.

Holt, C., & Ellis, J. (1998). Assessing the current validity of the Bem Sex Role Inventory. Sex Roles: A Journal of Research, 39, 929–941.

Konrad, A., & Harris, C. (2002). Desirability of the Bem Sex-Role Inventory for women and men: A comparison between African Americans and European Americans. Sex Roles: A Journal of Research, 47, 259–271. 18395_08_ch07_p189-224.indd 207 6/19/12 1:29 PM 208 Chapter VII Personality

Ricciardelli, L., & Williams, R. (1995). Desirable and undesirable gender traits in three behavioral domains. Sex Roles, 33, 637–655.

Taylor, M., & Hall, J. (1982). Psychological androgyny: Theories, methods and conclusions. Psychological Bulletin, 92, 347–366.

Whitley, B. (1983). Sex role orientation and self esteem: A critical meta-analytic review. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 773–786.

Woodhill, B., & Samuels, C. (2003). Positive and negative androgyny and their relationship with psychological health and well-being. Sex Roles, 48, 555–565.

Okuma 27: KALBİNİZE KARŞI YARIŞMAK

Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings (Belirli açık davranış örüntülerinin kan değerleri ve kardiyovasküler bulgularla ilişkisi). *Journal of the American Medical Association, 169,* 1286-1296.

Siz kimsiniz? Biri size bu soruyu sorsa muhtemelen daha belirgin ve baskın olan bazı karakteristiklerinizi tarif ederek cevaplarsınız. Sıklıkla kişilik özellikleri olarak bahsedilen bu tür karakteristikler sizi yegane bir insan yaptığı için önemlidir. Kişilik özelliklerinin farklı zamanlarda ve durumlarda tutarlı olduğu varsayılır. Kişilik özellikleri hakkındaki kişilik teorisini destekleyen psikologlar (bütün psikologlar bu teoriyi desteklememektedir) kişiliğin, her iki cinsiyetin de kişilik özelliklerine sahip olma veya kontrol odağı gibi hepimizde değişen derecelerde bulunan çeşitli kişilik özellikleri gruplarından oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Psikologlara (ve aslında herkese) en ilginç gelen bir insanın kişilik özelliklerinin onun belirli bir durumdaki ve zaman içindeki davranışını öngörmesidir. Bir diğer deyişle kişilik özellikleri teorisyenleri, kişilik özelliklerinizden oluşan yegane profili anlamanın sizin şimdi ve gelecekte sergileyeceğiniz çeşitli davranışsal çıktıları öngörmemizi sağlayacağına inanmaktadırlar. Dolayısıyla eğer ne kadar sağlıklı olacağınızı ve hatta kalp krizinden ölme olasılığınızı öngörecek belirli kişilik karakteristikleri bulunursa bu alana olan ilginin önemli ölçüde artacağını hayal etmek zor değildir.

Sağlıkla ilgili, popüler olarak *A Tipi kişilik* diye anılan bir karakteristik grubunu muhtemelen biliyorsunuzdur. *A Tipi* tam olarak bir bireyin bütün kişiliğinden ziyade belirli bir davranış *örüntüsüne* karşılık gelmektedir. Bu davranış örüntüsü ilk olarak iki kardiyolog Meyer Friedman (1911-2001) ve Ray Rosenman tarafından 1950'lerin sonunda bildirilmiştir. Friedman ve Rosenman'ın teori ve bulguları psikolojiyle sağlığın ilişkilendirilmesinde ve hastalıkların gelişiminde ve önlenmesinde kişiliğin rolüne dair anlayışımızda büyük ölçüde etkilemiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Bu doktorların araştırmaları için bu fikrin ilk farkına varmalarının hikayesi, küçük, görünürde önemsiz detayları dikkatle gözlemlemenin nasıl büyük bilimsel buluşlara yol açtığını göstermektedir. Dr. Friedman ofisinin bekleme odasındaki mobilyaların döşemelerini yeniletmektedir. Döşemeci koltuk ve sandalye

272 Bölüm VII Kişilik

Okuma 27: KALBİNİZE KARŞI YARIŞMAK

Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings (Belirli açık davranış örüntülerinin kan değerleri ve kardiyovasküler bulgularla ilişkisi). *Journal of the American Medical Association, 169,* 1286-1296.

Siz kimsiniz? Biri size bu soruyu sorsa muhtemelen daha belirgin ve baskın olan bazı karakteristiklerinizi tarif ederek cevaplarsınız. Sıklıkla kişilik özellikleri olarak bahsedilen bu tür karakteristikler sizi yegane bir insan yaptığı için önemlidir. Kişilik özelliklerinin farklı zamanlarda ve durumlarda tutarlı olduğu varsayılır. Kişilik özellikleri hakkındaki kişilik teorisini destekleyen psikologlar (bütün psikologlar bu teoriyi desteklememektedir) kişiliğin, her iki cinsiyetin de kişilik özelliklerine sahip olma veya kontrol odağı gibi hepimizde değişen derecelerde bulunan çeşitli kişilik özellikleri gruplarından oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Psikologlara (ve aslında herkese) en ilginç gelen bir insanın kişilik özelliklerinin onun belirli bir durumdaki ve zaman içindeki davranışını öngörmesidir. Bir diğer deyişle kişilik özellikleri teorisyenleri, kişilik özelliklerinizden oluşan yegane profili anlamanın sizin şimdi ve gelecekte sergileyeceğiniz çeşitli davranışsal çıktıları öngörmemizi sağlayacağına inanmaktadırlar. Dolayısıyla eğer ne kadar sağlıklı olacağınızı ve hatta kalp krizinden ölme olasılığınızı öngörecek belirli kişilik karakteristikleri bulunursa bu alana olan ilginin önemli ölçüde artacağını hayal etmek zor değildir.

Sağlıkla ilgili, popüler olarak *A Tipi kişilik* diye anılan bir karakteristik grubunu muhtemelen biliyorsunuzdur. *A Tipi* tam olarak bir bireyin bütün kişiliğinden ziyade belirli bir davranış *örüntüsüne* karşılık gelmektedir. Bu davranış örüntüsü ilk olarak iki kardiyolog Meyer Friedman (1911-2001) ve Ray Rosenman tarafından 1950'lerin sonunda bildirilmiştir. Friedman ve Rosenman'ın teori ve bulguları psikolojiyle sağlığın ilişkilendirilmesinde ve hastalıkların gelişiminde ve önlenmesinde kişiliğin rolüne dair anlayışımızda büyük ölçüde etkilemiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Bu doktorların araştırmaları için bu fikrin ilk farkına varmalarının hikayesi, küçük, görünürde önemsiz detayları dikkatle gözlemlemenin nasıl büyük bilimsel buluşlara yol açtığını göstermektedir. Dr. Friedman ofisinin bekleme odasındaki mobilyaların döşemelerini yeniletmektedir. Döşemeci koltuk ve sandalye

minderlerinin tuhaf bir şekilde aşındığına dikkat çekmiştir. Minderlerin ön tarafları arkalarına göre daha çabuk aşınmıştır. Sanki Dr. Friedman'ın kalp hastaları gerçek anlamda "koltuklarının uçlarında oturmuş" gibidirler. Bu gözlem Friedman'ı hastalarının (kalp hastalığı olan kişilerin) diğer uzmanlık alanlarındaki doktorların hastalarına kıyasla önemli bir karakteristik açısından farklı olup olmadıklarını merak etmeye yöneltmiştir.

Friedman ve Rosenman, yöneticilerle ve hekimlerle yapılan anketlerle uzun dönemler boyunca aşırı zorlama, teslim tarihlerine uyma baskısı, rekabetçi ortamlar ve ekonomik hüsranlardan kaynaklanan kronik strese maruz kalan insanların kalp hastalığına yakalanma riskinin daha fazla olduğuna yönelik yaygın bir inanış olduğunu bulmuşlardır. Bu fikirleri bilimsel olarak test etmeye karar vermişlerdir.

YÖNTEM

Bu iki kardiyolog daha önceki araştırma ve klinik bulgularını kullanarak artan kolesterol ve sonucunda koroner arter hastalığı ile (KAH) ilişkili olduğuna inanılan belirli ve açıkça gözlemlenebilen bir davranış örüntüsünden oluşan bir *model* veya bir karakteristik set geliştirmişlerdir. *A örüntüsü* olarak etiketlenen bu örüntü şu karakteristikleri içermektedir: (1) birinin kişisel amaçlarına ulaşması için yoğun, devamlı bir zorlama; (2) her ortamda rekabet etmeye dair derin bir eğilim ve heves; (3) ısrarlı bir tanınma ve yükselme arzusu; (4) daima son teslim tarihleri olan çoklu aktivitelere sürekli dahil olma; (5) aktiviteleri bitirmede acele etmeye yönelik alışıldık bir eğilim ve (6) olağandışı zihinsel ve fiziksel tetikte olma hali (s.1286).

Bu araştırmacılar daha sonra *B örüntüsü* etiketli ikinci bir açık davranış seti geliştirmişlerdir. B örüntüsü esas olarak A örüntüsünün tersi olarak tarif edilmiş ve zorlama, hırs, zamansal aciliyet hissi, rekabet arzusu ya da son teslim tarihlerine uyma niteliklerinin nispeten eksikliği ile karakterizedir.

Friedman ve Rosenman bir sonraki adımda araştırmaları için A ve B örüntülerinin tanımlarına uyan katılımcılara ihtiyaç duymuşlardır. Bunun için de büyük firma ve şirketlerin müdür ve süpervizörleriyle iletişime geçmişlerdir. Davranış örüntülerini açıklamış ve müdürlerden çalışanları arasında bu belirlenmiş örüntülere uyan en yakın kişileri seçmelerini istemişlerdir. Son haliyle seçilen grup tamamı erkek çeşitli düzey yöneticilerden ve yönetici olmayan kişilerden oluşmuştur. A grubunun yaş ortalaması 45 ve B grubunun yaş ortalaması 43 olmak üzere her grup 83 erkekten oluşmuştur. Bütün katılımcılara araştırmanın amacına yönelik birkaç test verilmiştir.

Okuma 27 Kalbinize Karşı Yarışmak 273

minderlerinin tuhaf bir şekilde aşındığına dikkat çekmiştir. Minderlerin ön tarafları arkalarına göre daha çabuk aşınmıştır. Sanki Dr. Friedman'ın kalp hastaları gerçek anlamda "koltuklarının uçlarında oturmuş" gibidirler. Bu gözlem Friedman'ı hastalarının (kalp hastalığı olan kişilerin) diğer uzmanlık alanlarındaki doktorların hastalarına kıyasla önemli bir karakteristik açısından farklı olup olmadıklarını merak etmeye yöneltmiştir.

Friedman ve Rosenman, yöneticilerle ve hekimlerle yapılan anketlerle uzun dönemler boyunca aşırı zorlama, teslim tarihlerine uyma baskısı, rekabetçi ortamlar ve ekonomik hüsranlardan kaynaklanan kronik strese maruz kalan insanların kalp hastalığına yakalanma riskinin daha fazla olduğuna yönelik yaygın bir inanış olduğunu bulmuşlardır. Bu fikirleri bilimsel olarak test etmeye karar vermişlerdir.

YÖNTEM

Bu iki kardiyolog daha önceki araştırma ve klinik bulgularını kullanarak artan kolesterol ve sonucunda koroner arter hastalığı ile (KAH) ilişkili olduğuna inanılan belirli ve açıkça gözlemlenebilen bir davranış örüntüsünden oluşan bir *model* veya bir karakteristik set geliştirmişlerdir. *A örüntüsü* olarak etiketlenen bu örüntü şu karakteristikleri içermektedir: (1) birinin kişisel amaçlarına ulaşması için yoğun, devamlı bir zorlama; (2) her ortamda rekabet etmeye dair derin bir eğilim ve heves; (3) ısrarlı bir tanınma ve yükselme arzusu; (4) daima son teslim tarihleri olan çoklu aktivitelere sürekli dahil olma; (5) aktiviteleri bitirmede acele etmeye yönelik alışıldık bir eğilim ve (6) olağandışı zihinsel ve fiziksel tetikte olma hali (s.1286).

Bu araştırmacılar daha sonra *B örüntüsü* etiketli ikinci bir açık davranış seti geliştirmişlerdir. B örüntüsü esas olarak A örüntüsünün tersi olarak tarif edilmiş ve zorlama, hırs, zamansal aciliyet hissi, rekabet arzusu ya da son teslim tarihlerine uyma niteliklerinin nispeten eksikliği ile karakterizedir.

Friedman ve Rosenman bir sonraki adımda araştırmaları için A ve B örüntülerinin tanımlarına uyan katılımcılara ihtiyaç duymuşlardır. Bunun için de büyük firma ve şirketlerin müdür ve süpervizörleriyle iletişime geçmişlerdir. Davranış örüntülerini açıklamış ve müdürlerden çalışanları arasında bu belirlenmiş örüntülere uyan en yakın kişileri seçmelerini istemişlerdir. Son haliyle seçilen grup tamamı erkek çeşitli düzey yöneticilerden ve yönetici olmayan kişilerden oluşmuştur. A grubunun yaş ortalaması 45 ve B grubunun yaş ortalaması 43 olmak üzere her grup 83 erkekten oluşmuştur. Bütün katılımcılara araştırmanın amacına yönelik birkaç test verilmiştir.

Okuma 27 Kalbinize Karşı Yarışmak 273

minderlerinin tuhaf bir şekilde aşındığına dikkat çekmiştir. Minderlerin ön tarafları arkalarına göre daha çabuk aşınmıştır. Sanki Dr. Friedman'ın kalp hastaları gerçek anlamda "koltuklarının uçlarında oturmuş" gibidirler. Bu gözlem Friedman'ı hastalarının (kalp hastalığı olan kişilerin) diğer uzmanlık alanlarındaki doktorların hastalarına kıyasla önemli bir karakteristik açısından farklı olup olmadıklarını merak etmeye yöneltmiştir.

Friedman ve Rosenman, yöneticilerle ve hekimlerle yapılan anketlerle uzun dönemler boyunca aşırı zorlama, teslim tarihlerine uyma baskısı, rekabetçi ortamlar ve ekonomik hüsranlardan kaynaklanan kronik strese maruz kalan insanların kalp hastalığına yakalanma riskinin daha fazla olduğuna yönelik yaygın bir inanış olduğunu bulmuşlardır. Bu fikirleri bilimsel olarak test etmeye karar vermişlerdir.

YÖNTEM

Bu iki kardiyolog daha önceki araştırma ve klinik bulgularını kullanarak artan kolesterol ve sonucunda koroner arter hastalığı ile (KAH) ilişkili olduğuna inanılan belirli ve açıkça gözlemlenebilen bir davranış örüntüsünden oluşan bir *model* veya bir karakteristik set geliştirmişlerdir. *A örüntüsü* olarak etiketlenen bu örüntü şu karakteristikleri içermektedir: (1) birinin kişisel amaçlarına ulaşması için yoğun, devamlı bir zorlama; (2) her ortamda rekabet etmeye dair derin bir eğilim ve heves; (3) ısrarlı bir tanınma ve yükselme arzusu; (4) daima son teslim tarihleri olan çoklu aktivitelere sürekli dahil olma; (5) aktiviteleri bitirmede acele etmeye yönelik alışıldık bir eğilim ve (6) olağandışı zihinsel ve fiziksel tetikte olma hali (s.1286).

Bu araştırmacılar daha sonra *B örüntüsü* etiketli ikinci bir açık davranış seti geliştirmişlerdir. B örüntüsü esas olarak A örüntüsünün tersi olarak tarif edilmiş ve zorlama, hırs, zamansal aciliyet hissi, rekabet arzusu ya da son teslim tarihlerine uyma niteliklerinin nispeten eksikliği ile karakterizedir.

Friedman ve Rosenman bir sonraki adımda araştırmaları için A ve B örüntülerinin tanımlarına uyan katılımcılara ihtiyaç duymuşlardır. Bunun için de büyük firma ve şirketlerin müdür ve süpervizörleriyle iletişime geçmişlerdir. Davranış örüntülerini açıklamış ve müdürlerden çalışanları arasında bu belirlenmiş örüntülere uyan en yakın kişileri seçmelerini istemişlerdir. Son haliyle seçilen grup tamamı erkek çeşitli düzey yöneticilerden ve yönetici olmayan kişilerden oluşmuştur. A grubunun yaş ortalaması 45 ve B grubunun yaş ortalaması 43 olmak üzere her grup 83 erkekten oluşmuştur. Bütün katılımcılara araştırmanın amacına yönelik birkaç test verilmiştir.

İlk olarak araştırmacılar katılımcının ailesinin KAH geçmişini; kendi kalp sorunu geçmişini; haftalık çalışma, uyku ve egzersiz saatlerini ve sigara, alkol ve beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek için mülakatlar yapmışlardır. Araştırmacılar bu mülakatlar boyunca ayrıca bir katılımcının beden hareketlerine, konuşma tonuna, diş gıcırdatmasına, jestlerine, genel tahammülsüzlük haline ve zorlama, rekabetçilik ve zamansal aciliyet konularında kendi beyanlarına dayanarak, grubundaki (A veya B) davranış örüntüsünü tamamen mi yoksa kısmen mi geliştirmiş olduklarını da belirlemişlerdir. A grubundaki 83 erkekten 69'unun tamamen gelişmiş örüntüye sahip olduğu belirlenmişken B grubunda ise 83 katılımcıdan 58'i tamamen gelişmiş B Tipi karakteristiklerine sahip olarak değerlendirilmişlerdir.

İkinci olarak bütün katılımcılardan bir hafta boyunca ne yiyip içtiklerine dair bir günlük tutmaları istenmiştir. Katılımcılara kod numaraları atanarak alkol tüketim miktarlarını dürüstçe bildirmede tereddüt etmemeleri sağlanmıştır. Daha sonra katılımcıların beslenme düzenleri bozulmuş ve bu durum katılımcıların kimliklerini ya da hangi grupta olduklarını bilmeyen bir hastane diyetisyeni tarafından incelenmiştir.

Üçüncü olarak da kolesterol düzeylerini ve pıhtılaşma süresini ölçmek için araştırma asistanları bütün katılımcılardan kan örneği almıştır. Koroner arter hastalığı durumları katılımcıların dikkatle sorgulanması ve standart elektrodiyagram okumaları yoluyla belirlenmiştir. Rosenman ve araştırmaya dahil olmayan bir kardiyolog bulguları bağımsız olarak (tarafsızlığı sağlamak için) yorumlamışlardır. Bir istisna haricinde bütün katılımcılar hakkındaki yorumları uyuşmuştur. Araştırmacılar ayrıca katılımcıların gözlerinin ışıkla incelenmesi yoluyla *kornea halkası* (*arcus senilis*-kan dolaşımındaki depo yağların çözülmesiyle gözde kornea etrafında oluşan saydan olmayan halka) olan katılımcıların sayısını da belirlemişlerdir.

Şimdi Friedman ve Rosenman'ın verilerini özetleyelim ve ne bulduklarına bakalım.

SONUÇLAR

Mülakatlar her grup için seçilen erkeklerin araştırmacılar tarafından geliştirilen profillere uyduklarını göstermiştir. A grubundaki katılımcıların kronik olarak taahhütlerden, hırslardan ve zorlamalardan bezgin oldukları bulunmuştur. Ayrıca hem mesleki hem de eğlence amaçlı bütün aktivitelerinde açıkça rekabete heveslidirler. Buna ek olarak güçlü bir kazanma arzuları olduğunu kabul etmişlerdir. B grubundaki erkeklerin özellikle zamansal aciliyet

274 *Bölüm VII Kişilik*

İlk olarak araştırmacılar katılımcının ailesinin KAH geçmişini; kendi kalp sorunu geçmişini; haftalık çalışma, uyku ve egzersiz saatlerini ve sigara, alkol ve beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek için mülakatlar yapmışlardır. Araştırmacılar bu mülakatlar boyunca ayrıca bir katılımcının beden hareketlerine, konuşma tonuna, diş gıcırdatmasına, jestlerine, genel tahammülsüzlük haline ve zorlama, rekabetçilik ve zamansal aciliyet konularında kendi beyanlarına dayanarak, grubundaki (A veya B) davranış örüntüsünü tamamen mi yoksa kısmen mi geliştirmiş olduklarını da belirlemişlerdir. A grubundaki 83 erkekten 69'unun tamamen gelişmiş örüntüye sahip olduğu belirlenmişken B grubunda ise 83 katılımcıdan 58'i tamamen gelişmiş B Tipi karakteristiklerine sahip olarak değerlendirilmişlerdir.

İkinci olarak bütün katılımcılardan bir hafta boyunca ne yiyip içtiklerine dair bir günlük tutmaları istenmiştir. Katılımcılara kod numaraları atanarak alkol tüketim miktarlarını dürüstçe bildirmede tereddüt etmemeleri sağlanmıştır. Daha sonra katılımcıların beslenme düzenleri bozulmuş ve bu durum katılımcıların kimliklerini ya da hangi grupta olduklarını bilmeyen bir hastane diyetisyeni tarafından incelenmiştir.

Üçüncü olarak da kolesterol düzeylerini ve pıhtılaşma süresini ölçmek için araştırma asistanları bütün katılımcılardan kan örneği almıştır. Koroner arter hastalığı durumları katılımcıların dikkatle sorgulanması ve standart elektrodiyagram okumaları yoluyla belirlenmiştir. Rosenman ve araştırmaya dahil olmayan bir kardiyolog bulguları bağımsız olarak (tarafsızlığı sağlamak için) yorumlamışlardır. Bir istisna haricinde bütün katılımcılar hakkındaki yorumları uyuşmuştur. Araştırmacılar ayrıca katılımcıların gözlerinin ışıkla incelenmesi yoluyla *kornea halkası* (*arcus senilis*-kan dolaşımındaki depo yağların çözülmesiyle gözde kornea etrafında oluşan saydan olmayan halka) olan katılımcıların sayısını da belirlemişlerdir.

Şimdi Friedman ve Rosenman'ın verilerini özetleyelim ve ne bulduklarına bakalım.

SONUÇLAR

Mülakatlar her grup için seçilen erkeklerin araştırmacılar tarafından geliştirilen profillere uyduklarını göstermiştir. A grubundaki katılımcıların kronik olarak taahhütlerden, hırslardan ve zorlamalardan bezgin oldukları bulunmuştur. Ayrıca hem mesleki hem de eğlence amaçlı bütün aktivitelerinde açıkça rekabete heveslidirler. Buna ek olarak güçlü bir kazanma arzuları olduğunu kabul etmişlerdir. B grubundaki erkeklerin özellikle zamansal aciliyet

hislerinin eksikliği hususunda A grubundakilerden çarpıcı biçimde farklı olduğu bulunmuştur. B grubundaki erkeklerin hayattaki mevcut pozisyonlarından doyum sağladıkları ve çoklu amaçları kovalamaktan ve rekabetçi ortamlardan kaçındıkları görülmüştür. Bu kişiler yükselmekle çok daha az ilgilenmekte ayrıca aileleriyle ve rekabet içermeyen eğlence amaçlı aktivitelerle daha fazla zaman geçirmektedirler.

Tablo 27-1 iki grubun test ve anketlerdeki karakteristikler açısından en ilişkili karşılaştırmalarının bir özetidir. Tablo 27-2 ise kan düzeylerine hastalıklara ilişkin çıktı ölçümlerini özetlemektedir. Tablo 27-1'de ölçülen her karakteristikte iki grubun benzer olduğunu görebilirsiniz. Her ne kadar A grubundaki erkekler her ölçümde biraz daha yüksek olmaya meyilli olsa da, istatistiksel olarak anlamlı bulunan farklılıklar sadece günde içilen sigara sayısı ve ailesinde koroner arter hastalığı bulunan erkeklerin yüzdesidir.

Oysa Tablo 27-2'deki kolesterol ve hastalık düzeylerine baktığınızda çok ikna edici bazı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Gerçi başta tablodaki bütün sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda iki grup arasında kan pıhtılaşma süresinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kanınızın hangi hızda koyulaştığı kalp hastalığı ve diğer damar hastalıklarına yakalanma ihtimalinizle ilişkilidir. Pıhtılaşma süreniz ne kadar yavaşsa riskiniz de o kadar azdır. Bu istatistiği daha yakından incelemek için Friedman ve Rosenman, *tamamen gelişmiş* A Tipi örüntüsü sergileyen kişilerin pıhtılaşma süreleriyle (6.8 dakika) *tamamen gelişmiş* B Tipi olarak değerlendirilen kişilerinkiyle (7.2 dakika) karşılaştırmışlardır. Pıhtılaşma süreleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 27-2'deki diğer bulgular belirsizdir. A grubundaki katılımcıların kolesterol düzeyleri açıkça ve önemli ölçüde daha yüksektir. Tamamen gelişmiş örüntülere sahip katılımcılar karşılaştırıldığında bu fark daha da artmaktadır. Kornea halkası görülme oranı A grubunda 3 kat daha fazla ve tamamen gelişmiş karşılaştırma gruplarında beş kat daha fazladır.

Bütün çalışmanın anahtar rolündeki ve tarihteki yerini sağlamlaştırmış bulgusu ise iki grup arasında bulunan klinik KAH sıklığındaki çarpıcı farktır. B grubundaki 3 erkeğe (%4) karşılık A grubundaki katılımcıların 23'ü (%28) aleni KAH kanıtları sergilemiştir. Araştırmacılar bu bulguları tamamen gelişmiş alt gruplar açısından incelediğinde bu kanıt daha da güçlenmiştir. A grubundaki 23 KAH vakasının tamamı tamamen gelişmiş A Tipi örüntüsüne sahip erkekler arasından çıkmıştır. B grubundaysa 3 vakanın tamamı tamamlanmamış B Tipi örüntüsü sergileyenlerden çıkmıştır.

Okuma 27 Kalbinize Karşı Yarışmak 275

hislerinin eksikliği hususunda A grubundakilerden çarpıcı biçimde farklı olduğu bulunmuştur. B grubundaki erkeklerin hayattaki mevcut pozisyonlarından doyum sağladıkları ve çoklu amaçları kovalamaktan ve rekabetçi ortamlardan kaçındıkları görülmüştür. Bu kişiler yükselmekle çok daha az ilgilenmekte ayrıca aileleriyle ve rekabet içermeyen eğlence amaçlı aktivitelerle daha fazla zaman geçirmektedirler.

Tablo 27-1 iki grubun test ve anketlerdeki karakteristikler açısından en ilişkili karşılaştırmalarının bir özetidir. Tablo 27-2 ise kan düzeylerine hastalıklara ilişkin çıktı ölçümlerini özetlemektedir. Tablo 27-1'de ölçülen her karakteristikte iki grubun benzer olduğunu görebilirsiniz. Her ne kadar A grubundaki erkekler her ölçümde biraz daha yüksek olmaya meyilli olsa da, istatistiksel olarak anlamlı bulunan farklılıklar sadece günde içilen sigara sayısı ve ailesinde koroner arter hastalığı bulunan erkeklerin yüzdesidir.

Oysa Tablo 27-2'deki kolesterol ve hastalık düzeylerine baktığınızda çok ikna edici bazı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Gerçi başta tablodaki bütün sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda iki grup arasında kan pıhtılaşma süresinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kanınızın hangi hızda koyulaştığı kalp hastalığı ve diğer damar hastalıklarına yakalanma ihtimalinizle ilişkilidir. Pıhtılaşma süreniz ne kadar yavaşsa riskiniz de o kadar azdır. Bu istatistiği daha yakından incelemek için Friedman ve Rosenman, *tamamen gelişmiş* A Tipi örüntüsü sergileyen kişilerin pıhtılaşma süreleriyle (6.8 dakika) *tamamen gelişmiş* B Tipi olarak değerlendirilen kişilerinkiyle (7.2 dakika) karşılaştırmışlardır. Pıhtılaşma süreleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 27-2'deki diğer bulgular belirsizdir. A grubundaki katılımcıların kolesterol düzeyleri açıkça ve önemli ölçüde daha yüksektir. Tamamen gelişmiş örüntülere sahip katılımcılar karşılaştırıldığında bu fark daha da artmaktadır. Kornea halkası görülme oranı A grubunda 3 kat daha fazla ve tamamen gelişmiş karşılaştırma gruplarında beş kat daha fazladır.

Bütün çalışmanın anahtar rolündeki ve tarihteki yerini sağlamlaştırmış bulgusu ise iki grup arasında bulunan klinik KAH sıklığındaki çarpıcı farktır. B grubundaki 3 erkeğe (%4) karşılık A grubundaki katılımcıların 23'ü (%28) aleni KAH kanıtları sergilemiştir. Araştırmacılar bu bulguları tamamen gelişmiş alt gruplar açısından incelediğinde bu kanıt daha da güçlenmiştir. A grubundaki 23 KAH vakasının tamamı tamamen gelişmiş A Tipi örüntüsüne sahip erkekler arasından çıkmıştır. B grubundaysa 3 vakanın tamamı tamamlanmamış B Tipi örüntüsü sergileyenlerden çıkmıştır.

TABLO 27-1 Grup A ve Grup B'nin Özelliklerinin Karşılaştırılması (Ortalama)

	KİLO	ÇALIŞMA SAATLERİ / HAFTALIK	EGZERSİZ SAATİ/ HAFTALIK	SİGARA İÇENLERİN SAYISI	İÇİLEN SİGARA /GÜNLÜK	ALKOL KALORİSİ / GÜNLÜK	TOPLAM KALORİ	YAĞ KALORİSİ	ÇOCUKLU AİLELER
Grup A	176	51	10	67	23	194	2,049	944	36
Grup B	172	45	7	56	15	149	2,134	978	27

(ss.1289-1293.'teki verilerden derlenmiştir.)

TABLO 27-2 Grup A ve Grup B'nin Kan Düzeyi ve Hastalık Karşılaştırılması

	ORTALAMA PIHTILAŞMA SÜRESİ (DAKİKA)	ORTALAMA SERUM KOLESTEROLU	KORNEA HALKASI (YÜZDELİK)	KORONER ARTER HASTALIĞI (YÜZDELİK)
Grup A	6.9	253	38	28
Grup B	7.0	215	11	4

(s.1293'teki verilerden derlenmiştir.)

276 Bölüm VII Kişilik

TABLO 27-1 Grup A ve Grup B'nin Özelliklerinin Karşılaştırılması (Ortalama)

	KİLO	ÇALIŞMA SAATLERİ / HAFTALIK	EGZERSİZ SAATİ/ HAFTALIK	SİGARA İÇENLERİN SAYISI	İÇİLEN SİGARA /GÜNLÜK	ALKOL KALORİSİ / GÜNLÜK	TOPLAM KALORİ	YAĞ KALORİSİ	ÇOCUKLU AİLELER
Grup A	176	51	10	67	23	194	2,049	944	36
Grup B	172	45	7	56	15	149	2,134	978	27

(ss.1289-1293.'teki verilerden derlenmiştir.)

TABLO 27-2 Grup A ve Grup B'nin Kan Düzeyi ve Hastalık Karşılaştırılması

	ORTALAMA PIHTILAŞMA SÜRESİ (DAKİKA)	ORTALAMA SERUM KOLESTEROLU	KORNEA HALKASI (YÜZDELİK)	KORONER ARTER HASTALIĞI (YÜZDELİK)
Grup A	6.9	253	38	28
Grup B	7.0	215	11	4

(s.1293'teki verilerden derlenmiştir.)

BULGULARIN TARTIŞILMASI

Yazarlar tarafından ima edilen sonuç A Tipi davranış örüntüsünün KAH ve ilgili kan anomalilerinin önemli bir sebebi olduğu şeklindedir. Ancak tablolardaki verileri dikkatlice incelerseniz bu sonuçlar için iki olası açıklama olduğunu farkedersiniz. Bunlardan biri A grubundaki erkeklerin ailelerinde KAH görülme oranının daha yüksek olmasıdır. Dolayısıyla bulunan farklılıklar belki de davranış örüntüsünden ziyade *genetik* bir şeyden kaynaklanmaktadır. Daha göze batan diğer fark ise A grubundaki katılımcıların günde içtikleri sigara sayısının daha fazla olmasıdır. Günümüzde sigara içmenin KAH'na yol açtığını *biliyoruz*. Belki de sonuçları doğuran A Tipi davranış örüntüsü değil de daha fazla sigara içmektir.

Friedman ve Rosenman bulgularını tartışırken bu iki potansiyel soruyu da cevaplamışlardır. ilk olarak A grubu içinde eşit sayıda az sigara içen (günde 10 veya daha az) ve çok sigara içen (günde 10'dan fazla) koroner arter hastası olduğunu bulmuşlardır. İkinci olarak da B grubunda çok sigara içen 46 erkek varken bunlardan yalnız ikisinde KAH görülmüştür. Bu bulgular yazarları sigara içmenin A Tipi davranış örüntüsünün bir karakteristiği olabileceğini ancak doğrudan KAH sebebi olmadığını öne sürmeye yöneltmiştir. Bu çalışmanın 40 yılı aşkın süre önce, sigara içmekle KAH arasındaki ilişki bugünkü kadar sıkı biçimde kurulmadan önce yapıldığını akılda tutmak önemlidir.

Farklılıkları doğuranın aile geçmişi olduğu ihtimaline gelince; "Veriler ayrıca A grubunda olumlu aile geçmişine sahip 30 erkekten sadece sekizinde (%27) ve aile hastalık geçmişi olmayan 53 erkekten 15'inde (%28) kalp hastalığı olduğunu ortaya çıkarmıştır. B grubunda olumlu aile geçmişine sahip 23 erkekten hiçbirinde klinik kalp hastalığı görülmemiştir" (s.1293). Bu faktörün dikkatlice kontrol edildiği daha yakın tarihli bir araştırma tekrar KAH'nın aileyle bağlatısını göstermiştir. Ancak bırakılan genetik mirasın kalp hastalığına eğilim şeklinde mi yoksa belirli bir davranış örüntüsü (A Tipi gibi) yönünde mi olduğu açık değildir.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN BULGULAR

Friedman ve Rosenman tarafından yapılan bu çalışma üç temel sebepten psikoloji tarihinde çok önemlidir. Birincisi, bazı bireylerde belirli davranış örüntülerine ait karakteristiklerin önemli ölçüde ciddi hastalıklara katkı sağlayabileceğini açıkça gösteren ilk sistematik çalışmalardan biridir. Bu da hekimlere hastalıkların sadece fizyolojik yönünü dikkate almalarının başarılı bir tanı koymada, tedavide ve hastalıkları önlemede tamamıyla yetersiz kalabileceği mesajını vermiştir. İkincisi, bu çalışma davranış ile KAH arasındaki ilişkiye dair, yeni bir bi-

Okuma 27 Kalbinize Karşı Yarışmak 277

BULGULARIN TARTIŞILMASI

Yazarlar tarafından ima edilen sonuç A Tipi davranış örüntüsünün KAH ve ilgili kan anomalilerinin önemli bir sebebi olduğu şeklindedir. Ancak tablolardaki verileri dikkatlice incelerseniz bu sonuçlar için iki olası açıklama olduğunu farkedersiniz. Bunlardan biri A grubundaki erkeklerin ailelerinde KAH görülme oranının daha yüksek olmasıdır. Dolayısıyla bulunan farklılıklar belki de davranış örüntüsünden ziyade *genetik* bir şeyden kaynaklanmaktadır. Daha göze batan diğer fark ise A grubundaki katılımcıların günde içtikleri sigara sayısının daha fazla olmasıdır. Günümüzde sigara içmenin KAH'na yol açtığını *biliyoruz*. Belki de sonuçları doğuran A Tipi davranış örüntüsü değil de daha fazla sigara içmektir.

Friedman ve Rosenman bulgularını tartışırken bu iki potansiyel soruyu da cevaplamışlardır. ilk olarak A grubu içinde eşit sayıda az sigara içen (günde 10 veya daha az) ve çok sigara içen (günde 10'dan fazla) koroner arter hastası olduğunu bulmuşlardır. İkinci olarak da B grubunda çok sigara içen 46 erkek varken bunlardan yalnız ikisinde KAH görülmüştür. Bu bulgular yazarları sigara içmenin A Tipi davranış örüntüsünün bir karakteristiği olabileceğini ancak doğrudan KAH sebebi olmadığını öne sürmeye yöneltmiştir. Bu çalışmanın 40 yılı aşkın süre önce, sigara içmekle KAH arasındaki ilişki bugünkü kadar sıkı biçimde kurulmadan önce yapıldığını akılda tutmak önemlidir.

Farklılıkları doğuranın aile geçmişi olduğu ihtimaline gelince; "Veriler ayrıca A grubunda olumlu aile geçmişine sahip 30 erkekten sadece sekizinde (%27) ve aile hastalık geçmişi olmayan 53 erkekten 15'inde (%28) kalp hastalığı olduğunu ortaya çıkarmıştır. B grubunda olumlu aile geçmişine sahip 23 erkekten hiçbirinde klinik kalp hastalığı görülmemiştir" (s.1293). Bu faktörün dikkatlice kontrol edildiği daha yakın tarihli bir araştırma tekrar KAH'nın aileyle bağlatısını göstermiştir. Ancak bırakılan genetik mirasın kalp hastalığına eğilim şeklinde mi yoksa belirli bir davranış örüntüsü (A Tipi gibi) yönünde mi olduğu açık değildir.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN BULGULAR

Friedman ve Rosenman tarafından yapılan bu çalışma üç temel sebepten psikoloji tarihinde çok önemlidir. Birincisi, bazı bireylerde belirli davranış örüntülerine ait karakteristiklerin önemli ölçüde ciddi hastalıklara katkı sağlayabileceğini açıkça gösteren ilk sistematik çalışmalardan biridir. Bu da hekimlere hastalıkların sadece fizyolojik yönünü dikkate almalarının başarılı bir tanı koymada, tedavide ve hastalıkları önlemede tamamıyla yetersiz kalabileceği mesajını vermiştir. İkincisi, bu çalışma davranış ile KAH arasındaki ilişkiye dair, yeni bir bi-

limsel araştırma çizgisi başlatarak çok sayıda araştırma makalesi üretmiştir. A *Tipi kişilik kavramı* ve KAH ile bağlantısı, yüksek risk taşıyan bireylerde kalp krizlerinin ilk atak meydana gelmeden önlenebileceği noktasına kadar geliştirilmiştir.

Friedman ve Rosenman'ın araştırmasının üçüncü uzun soluklu çıktısı da davranış bilimlerinin nispeten yeni bir dalı olan *sağlık psikolojisinin* oluşumunda ve geliştirilmesinde önemli bir rol oynamasıdır. Sağlık psikologları sağlığın gelişmesi ve sürdürülmesi, hastalıklardan korunma ve hastalıkların tedavisi, hastalıkların sebepleri ve sağlık hizmetleri gibi sağlığın ve tıbbın her alanındaki psikolojik etkileri çalışmaktadırlar

Takiben yapılan bir çalışma özellikle burada bildirilecek kadar önemlidir. Rosenman ve Friedman 1976'da, çalışmanın başında hiçbirinin kalp hastalığı olmayan ve A Tipi davranış örüntüsüne uyan 3.000'in üzerinde erkekle yaptıkları 8 yıllık büyük çalışmanın sonuçlarını yayımlamışlardır. Bu erkeklerin, B Tipi katılımcılara kıyasla KAH geliştirme olasılıkları iki kat daha fazladır; anlamlı ölçüde daha fazla ölümcül kalp krizinden mağdurlardır ve beş kat daha fazla koroner problemleri olduğunu bildirmişlerdir. Belki de daha önemlisi A Tipi örüntünün, yaş, kolesterol düzeyi, kan basıncı ve sigara alışkanlıkları gibi diğer yordayıcılardan bağımsız olarak kimin KAH geliştireceğini öngörmüş olmasıdır (Rosenman ve ark., 1976).

Kendi kendinize *neden* diye soruyor olabilirsiniz. A Tipi örüntüsünün nesi KAH'a sebep olmaktadır? En yaygın kabul gören teori A Tipi kişilerin stresli olaylara A Tipi olmayan kişilerden çok daha fazla fizyolojik uyarılma tepkisi verdikleri cevabını vermektedir. Bu aşırı uyarılma vücudun adrenalin gibi hormonları daha fazla salgılamasına ve ayrıca kalp atış hızının ve kan basıncının artmasına neden olmaktadır. Zamanla bu aşırı tepkiler arterlere zarar verme eğilimi göstermekte ve bu da kalp hastalıklarına yol açmaktadır (Matthews, 1982).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Friedman da Rosenman da hem birlikte hem ayrı ayrı kişilik ve KAH'da davranışsal değişkenler alanında lider araştırmacı rollerine devam etmişlerdir. Araştırmaları diğer pek çok araştırmayla da birlikte KAH'nın gelişimine, gidişatına, rehabilitasyonuna ve baş etme mekanizmalarına dahil olan psikolojik faktörlere odaklanan *kardiyopsikoloji* olarak adlandırılan yeni bir araştırma alanı oluşturmuşlardır (Jordan, Barde & Zeiher, 2001). Friedman ve Rosenman'ın burada tartışılan orijinal makaleleri pek çok ülkede yayımlanan geniş çaplı çalışmalarda daha yakın tarihli araştırmalar kadar atıf almaktadır. A Tipi kavramı iyileştirilmiş, güçlendirilmiş ve kimi gayet makul kimi de sizi şaşırtabilecek çok sayıda araştırma alanına uygulanmıştır.

278 Bölüm VII Kişilik

limsel araştırma çizgisi başlatarak çok sayıda araştırma makalesi üretmiştir. A *Tipi kişilik kavramı* ve KAH ile bağlantısı, yüksek risk taşıyan bireylerde kalp krizlerinin ilk atak meydana gelmeden önlenebileceği noktasına kadar geliştirilmiştir.

Friedman ve Rosenman'ın araştırmasının üçüncü uzun soluklu çıktısı da davranış bilimlerinin nispeten yeni bir dalı olan *sağlık psikolojisinin* oluşumunda ve geliştirilmesinde önemli bir rol oynamasıdır. Sağlık psikologları sağlığın gelişmesi ve sürdürülmesi, hastalıklardan korunma ve hastalıkların tedavisi, hastalıkların sebepleri ve sağlık hizmetleri gibi sağlığın ve tıbbın her alanındaki psikolojik etkileri çalışmaktadırlar

Takiben yapılan bir çalışma özellikle burada bildirilecek kadar önemlidir. Rosenman ve Friedman 1976'da, çalışmanın başında hiçbirinin kalp hastalığı olmayan ve A Tipi davranış örüntüsüne uyan 3.000'in üzerinde erkekle yaptıkları 8 yıllık büyük çalışmanın sonuçlarını yayımlamışlardır. Bu erkeklerin, B Tipi katılımcılara kıyasla KAH geliştirme olasılıkları iki kat daha fazladır; anlamlı ölçüde daha fazla ölümcül kalp krizinden mağdurlardır ve beş kat daha fazla koroner problemleri olduğunu bildirmişlerdir. Belki de daha önemlisi A Tipi örüntünün, yaş, kolesterol düzeyi, kan basıncı ve sigara alışkanlıkları gibi diğer yordayıcılardan bağımsız olarak kimin KAH geliştireceğini öngörmüş olmasıdır (Rosenman ve ark., 1976).

Kendi kendinize *neden* diye soruyor olabilirsiniz. A Tipi örüntüsünün nesi KAH'a sebep olmaktadır? En yaygın kabul gören teori A Tipi kişilerin stresli olaylara A Tipi olmayan kişilerden çok daha fazla fizyolojik uyarılma tepkisi verdikleri cevabını vermektedir. Bu aşırı uyarılma vücudun adrenalin gibi hormonları daha fazla salgılamasına ve ayrıca kalp atış hızının ve kan basıncının artmasına neden olmaktadır. Zamanla bu aşırı tepkiler arterlere zarar verme eğilimi göstermekte ve bu da kalp hastalıklarına yol açmaktadır (Matthews, 1982).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Friedman da Rosenman da hem birlikte hem ayrı ayrı kişilik ve KAH'da davranışsal değişkenler alanında lider araştırmacı rollerine devam etmişlerdir. Araştırmaları diğer pek çok araştırmayla da birlikte KAH'nın gelişimine, gidişatına, rehabilitasyonuna ve baş etme mekanizmalarına dahil olan psikolojik faktörlere odaklanan *kardiyopsikoloji* olarak adlandırılan yeni bir araştırma alanı oluşturmuşlardır (Jordan, Barde & Zeiher, 2001). Friedman ve Rosenman'ın burada tartışılan orijinal makaleleri pek çok ülkede yayımlanan geniş çaplı çalışmalarda daha yakın tarihli araştırmalar kadar atıf almaktadır. A Tipi kavramı iyileştirilmiş, güçlendirilmiş ve kimi gayet makul kimi de sizi şaşırtabilecek çok sayıda araştırma alanına uygulanmıştır.

Örneğin bir çalışma A Tipi davranış ile araba kullanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Perry & Baldwin, 2000). Sonuçlar "A Tipi arkadaşlarınızın araba kullanmasına izin vermeyin!" fikrinin doğruluğuna şüphe bırakmamaktadır. Bu çalışma A Tipi kişilik ile daha fazla trafik kazası, daha fazla ceza, yolda daha çok sabırsızlık, daha fazla sürücü öfkesi gösterme ve tamamıyla daha riskli sürücü davranışlarını içeren araba kullanmayla ilgili olaylar arasında aşikar bir bağlantı bulmuştur. Bir daha direksiyona geçmeden önce bu okumanın sonunda yer alan A Tipi değerlendirme maddelerini cevaplamak isteyebilirsiniz.

Siz daha asıl endişenizin A Tipi bir kişi olduğunu düşünürken araştırmacılar kişilik faktörleriyle sağlık, özellikle de KAH arasındaki ilişkiyi incelemeye devam etmiş ve şimdi de *D Tipi* kişilik diye yeni bir sendrom tanımlamışlardır (bkz. Denollet ve ark., 2010). "D" harfi "disstressed" (sıkıntılı) kelimesini temsil etmektedir. D Tipi kişiliğin karakteristikleri çoğu zaman var olan olumsuz duygulardan, dünyaya karamsar bir bakıştan ("hiçbir şey düzelmeyecek") ve sosyal inhibisyondan (başka insanların yanındayken rahatsızlık duyma) oluşmaktadır. Bu belirli semptomların gruplaşması arter hastalıkları, anjiyoplasti veya kalp baypası süreçleri, kalp yetmezliği, kalp nakli, kalp krizi ve kalple ilişkili ölümlerin de dahil olduğu çeşitli olumsuz sağlık vakalarıyla ilişkilendirilmiştir. Araştırmacılar D Tipi insanların diğer insanların yanında kaygılandıklarını ve artan düzeyde kaygı ve depresyon gösterdiklerini bulmuştur. Ayrıca bu insanlar başkaları tarafından hoş karşılanmama konusundaki yoğun korkularından dolayı rahatsızlıklarıyla ilgili biriyle konuşmaktan kaçınmaktadırlar. Bazıları D Tipini A Tipinin geliştirilmiş hali olduğunu düşünmekte, ancak diğer kişiler ikisini ayrı ve bağımsız durumlar olarak görmektedir.

A Tipi kişiliği (ve muhtemelen D Tipinin de) ebeveynler ile ergen çocukları arasındaki ilişkiyi de etkilediği bulunmuştur (Forgays, 1996). Bu çalışmada 900'den fazla katılımcının A Tipi karakteristikleri ve aile ortamları analiz edilmiştir. Sonuçlar A tipi ebeveynlerin ergen çocuklarının da A Tipi olmaya eğilimli olduklarını göstermiştir. Bu şaşırtıcı değildir, ama bir kez daha kalıtım-çevre sorusunu gündeme getirmektedir. Çocuklar A Tipi davranışı genetik miras yoluyla mı kazanmaktadır yoksa A Tipi ebeveynlerle yetiştikleri için öğrenmekte midir? Forgays çalışmasında buna değinmiştir: "Ayrıntılı analizler ergenlerde A Tipi Davranış Örüntüsü (Type A Behavior Pattern – TABP) gelişiminde algılanan aile ortamının *bağımsız* bir katkısı olduğunu göstermiştir" (s.841, bağımsız kelimesindeki vurgu orijinal makalede olmayıp yazarlar tarafından eklenmiştir). Buna karşın geçmiş araştırmaların gidişatı ışığında, evlat edinme, ikiz ve beyin tarama çalışmaları A Tipi ve B Tipi kişilik boyutları üzerinde çok önemli kalıtımsal, genetik bir etki olduğunu gösterse çok da şaşırtıcı olmayacaktır (kişilik üzerindeki genetik etkilerin bir tartışması için Okuma 3'te Bouchard'ın çalışmasına bakınız).

Okuma 27 Kalbinize Karşı Yarışmak 279

Örneğin bir çalışma A Tipi davranış ile araba kullanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Perry & Baldwin, 2000). Sonuçlar "A Tipi arkadaşlarınızın araba kullanmasına izin vermeyin!" fikrinin doğruluğuna şüphe bırakmamaktadır. Bu çalışma A Tipi kişilik ile daha fazla trafik kazası, daha fazla ceza, yolda daha çok sabırsızlık, daha fazla sürücü öfkesi gösterme ve tamamıyla daha riskli sürücü davranışlarını içeren araba kullanmayla ilgili olaylar arasında aşikar bir bağlantı bulmuştur. Bir daha direksiyona geçmeden önce bu okumanın sonunda yer alan A Tipi değerlendirme maddelerini cevaplamak isteyebilirsiniz.

Siz daha asıl endişenizin A Tipi bir kişi olduğunu düşünürken araştırmacılar kişilik faktörleriyle sağlık, özellikle de KAH arasındaki ilişkiyi incelemeye devam etmiş ve şimdi de *D Tipi* kişilik diye yeni bir sendrom tanımlamışlardır (bkz. Denollet ve ark., 2010). "D" harfi "disstressed" (sıkıntılı) kelimesini temsil etmektedir. D Tipi kişiliğin karakteristikleri çoğu zaman var olan olumsuz duygulardan, dünyaya karamsar bir bakıştan ("hiçbir şey düzelmeyecek") ve sosyal inhibisyondan (başka insanların yanındayken rahatsızlık duyma) oluşmaktadır. Bu belirli semptomların gruplaşması arter hastalıkları, anjiyoplasti veya kalp baypası süreçleri, kalp yetmezliği, kalp nakli, kalp krizi ve kalple ilişkili ölümlerin de dahil olduğu çeşitli olumsuz sağlık vakalarıyla ilişkilendirilmiştir. Araştırmacılar D Tipi insanların diğer insanların yanında kaygılandıklarını ve artan düzeyde kaygı ve depresyon gösterdiklerini bulmuştur. Ayrıca bu insanlar başkaları tarafından hoş karşılanmama konusundaki yoğun korkularından dolayı rahatsızlıklarıyla ilgili biriyle konuşmaktan kaçınmaktadırlar. Bazıları D Tipini A Tipinin geliştirilmiş hali olduğunu düşünmekte, ancak diğer kişiler ikisini ayrı ve bağımsız durumlar olarak görmektedir.

A Tipi kişiliği (ve muhtemelen D Tipinin de) ebeveynler ile ergen çocukları arasındaki ilişkiyi de etkilediği bulunmuştur (Forgays, 1996). Bu çalışmada 900'den fazla katılımcının A Tipi karakteristikleri ve aile ortamları analiz edilmiştir. Sonuçlar A tipi ebeveynlerin ergen çocuklarının da A Tipi olmaya eğilimli olduklarını göstermiştir. Bu şaşırtıcı değildir, ama bir kez daha kalıtım-çevre sorusunu gündeme getirmektedir. Çocuklar A Tipi davranışı genetik miras yoluyla mı kazanmaktadır yoksa A Tipi ebeveynlerle yetiştikleri için öğrenmekte midir? Forgays çalışmasında buna değinmiştir: "Ayrıntılı analizler ergenlerde A Tipi Davranış Örüntüsü (Type A Behavior Pattern – TABP) gelişiminde algılanan aile ortamının *bağımsız* bir katkısı olduğunu göstermiştir" (s.841, bağımsız kelimesindeki vurgu orijinal makalede olmayıp yazarlar tarafından eklenmiştir). Buna karşın geçmiş araştırmaların gidişatı ışığında, evlat edinme, ikiz ve beyin tarama çalışmaları A Tipi ve B Tipi kişilik boyutları üzerinde çok önemli kalıtımsal, genetik bir etki olduğunu gösterse çok da şaşırtıcı olmayacaktır (kişilik üzerindeki genetik etkilerin bir tartışması için Okuma 3'te Bouchard'ın çalışmasına bakınız).

SON SÖZ

Siz de A Tipi kişiliğe mi sahipsiniz? Nereden biliyorsunuz? Bu okumanın başında bahsedilen içe dönüklük ve dışa dönüklük düzeyinizle birlikte *A Tipi olmanız* veya *B Tipi olmanız* da kim olduğunuzun bir parçasıdır. İnsanların A Tipi veya B Tipi kişilik örüntülerini değerlendirmek için testler geliştirilmiştir. Aşağıdaki A Tipi karakteristik listesini inceleyip kaç tanesinin size uyduğuna bakarak kabaca bir fikir edinebilirsiniz:

1. Sıklıkla aynı anda bir değil birden fazla şey yapmak
2. Başkalarını acele ettirmek ve cümlelerini tamamlamak
3. Trafik kilitlendiğinde veya sırada beklerken fazla asabileşmek
4. Konuşurken çok fazla jest yapmak
5. Hiçbir şey yapmadan oturmakta zorlanmak
6. Patlamaya hazır halde konuşmak ve müstehcen sözleri çok kullanmak
7. Çocuklarla oynanan oyunlarda bile hep kazanmak için oynamak
8. Başkalarının bir görevi yapmasını beklerken sabırsızlanmak

Eğer A Tipi bir insan olduğunuzdan şüpheleniyorsanız eğitimli bir hekim veya psikolog tarafından daha dikkatli bir değerlendirmeden geçmek isteyebilirsiniz. Büyük ölçüde Friedman ve Rosenman'ın çalışmaları sayesinde, A Tipi davranış ile ciddi hastalıklar arasındaki bağlantıya müdahale edecek bir çok başarılı program geliştirilmiştir (ör.; George ve ark., 1998).

Denollet, J., Schiffer, A., & Spek, V. (2010). General propensity to psychological distress affects cardiovascular outcomes: Evidence from research on the type D (distressed) personality profile. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes , 3 , 546–557.

Forgays, D. (1996). The relationship between Type-A parenting and adolescent perceptions of family environment. Adolescence, 34 (124), 841–862.

George, I., Prasadaro, P., Kumaraiah, V., & Yavagal, S. (1998). Modification of Type A behavior pattern in coronary heart disease: A cognitive-behavioral intervention program. NIMHANS Journal, 16 (1), 29–35.

Jordan, J., Barde, B., & Zeiher, A. (2001). Cardiopsychology today. Herz, 26, 335–344.

Matthews, K. A. (1982). Psychological perspectives on the Type A behavior pattern. Psychological Bulletin, 91, 293–323.

Perry, A., & Baldwin, D. (2000). Further evidence of associations of Type A personality scores and driving-related attitudes and behaviors. Perceptual and Motor Skills, 91 (1), 147–154.

Rosenman, R. H., Brond, R., Sholtz, R., & Friedman, M. (1976). Multivariate prediction of CHD during 8.5-year follow-up in the Western Collaborative Group Study. American Journal of Cardiology, 37, 903–910.

280 Bölüm VII Kişilik

SON SÖZ

Siz de A Tipi kişiliğe mi sahipsiniz? Nereden biliyorsunuz? Bu okumanın başında bahsedilen içe dönüklük ve dışa dönüklük düzeyinizle birlikte *A Tipi olmanız* veya *B Tipi olmanız* da kim olduğunuzun bir parçasıdır. İnsanların A Tipi veya B Tipi kişilik örüntülerini değerlendirmek için testler geliştirilmiştir. Aşağıdaki A Tipi karakteristik listesini inceleyip kaç tanesinin size uyduğuna bakarak kabaca bir fikir edinebilirsiniz:

1. Sıklıkla aynı anda bir değil birden fazla şey yapmak
2. Başkalarını acele ettirmek ve cümlelerini tamamlamak
3. Trafik kilitlendiğinde veya sırada beklerken fazla asabileşmek
4. Konuşurken çok fazla jest yapmak
5. Hiçbir şey yapmadan oturmakta zorlanmak
6. Patlamaya hazır halde konuşmak ve müstehcen sözleri çok kullanmak
7. Çocuklarla oynanan oyunlarda bile hep kazanmak için oynamak
8. Başkalarının bir görevi yapmasını beklerken sabırsızlanmak

Eğer A Tipi bir insan olduğunuzdan şüpheleniyorsanız eğitimli bir hekim veya psikolog tarafından daha dikkatli bir değerlendirmeden geçmek isteyebilirsiniz. Büyük ölçüde Friedman ve Rosenman'ın çalışmaları sayesinde, A Tipi davranış ile ciddi hastalıklar arasındaki bağlantıya müdahale edecek bir çok başarılı program geliştirilmiştir (ör.; George ve ark., 1998).

Denollet, J., Schiffer, A., & Spek, V. (2010). General propensity to psychological distress affects cardiovascular outcomes: Evidence from research on the type D (distressed) personality profile. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes , 3 , 546–557.

Forgays, D. (1996). The relationship between Type-A parenting and adolescent perceptions of family environment. Adolescence, 34 (124), 841–862.

George, I., Prasadaro, P., Kumaraiah, V., & Yavagal, S. (1998). Modification of Type A behavior pattern in coronary heart disease: A cognitive-behavioral intervention program. NIMHANS Journal, 16 (1), 29–35.

Jordan, J., Barde, B., & Zeiher, A. (2001). Cardiopsychology today. Herz, 26, 335–344.

Matthews, K. A. (1982). Psychological perspectives on the Type A behavior pattern. Psychological Bulletin, 91, 293–323.

Perry, A., & Baldwin, D. (2000). Further evidence of associations of Type A personality scores and driving-related attitudes and behaviors. Perceptual and Motor Skills, 91 (1), 147–154.

Rosenman, R. H., Brond, R., Sholtz, R., & Friedman, M. (1976). Multivariate prediction of CHD during 8.5-year follow-up in the Western Collaborative Group Study. American Journal of Cardiology, 37, 903–910.

280 Bölüm VII Kişilik

SON SÖZ

Siz de A Tipi kişiliğe mi sahipsiniz? Nereden biliyorsunuz? Bu okumanın başında bahsedilen içe dönüklük ve dışa dönüklük düzeyinizle birlikte *A Tipi olmanız* veya *B Tipi olmanız* da kim olduğunuzun bir parçasıdır. İnsanların A Tipi veya B Tipi kişilik örüntülerini değerlendirmek için testler geliştirilmiştir. Aşağıdaki A Tipi karakteristik listesini inceleyip kaç tanesinin size uyduğuna bakarak kabaca bir fikir edinebilirsiniz:

1. Sıklıkla aynı anda bir değil birden fazla şey yapmak
2. Başkalarını acele ettirmek ve cümlelerini tamamlamak
3. Trafik kilitlendiğinde veya sırada beklerken fazla asabileşmek
4. Konuşurken çok fazla jest yapmak
5. Hiçbir şey yapmadan oturmakta zorlanmak
6. Patlamaya hazır halde konuşmak ve müstehcen sözleri çok kullanmak
7. Çocuklarla oynanan oyunlarda bile hep kazanmak için oynamak
8. Başkalarının bir görevi yapmasını beklerken sabırsızlanmak

Eğer A Tipi bir insan olduğunuzdan şüpheleniyorsanız eğitimli bir hekim veya psikolog tarafından daha dikkatli bir değerlendirmeden geçmek isteyebilirsiniz. Büyük ölçüde Friedman ve Rosenman'ın çalışmaları sayesinde, A Tipi davranış ile ciddi hastalıklar arasındaki bağlantıya müdahale edecek bir çok başarılı program geliştirilmiştir (ör.; George ve ark., 1998).

Denollet, J., Schiffer, A., & Spek, V. (2010). General propensity to psychological distress affects cardiovascular outcomes: Evidence from research on the type D (distressed) personality profile. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes , 3 , 546–557.

Forgays, D. (1996). The relationship between Type-A parenting and adolescent perceptions of family environment. Adolescence, 34 (124), 841–862.

George, I., Prasadaro, P., Kumaraiah, V., & Yavagal, S. (1998). Modification of Type A behavior pattern in coronary heart disease: A cognitive-behavioral intervention program. NIMHANS Journal, 16 (1), 29–35.

Jordan, J., Barde, B., & Zeiher, A. (2001). Cardiopsychology today. Herz, 26, 335–344.

Matthews, K. A. (1982). Psychological perspectives on the Type A behavior pattern. Psychological Bulletin, 91, 293–323.

Perry, A., & Baldwin, D. (2000). Further evidence of associations of Type A personality scores and driving-related attitudes and behaviors. Perceptual and Motor Skills, 91 (1), 147–154.

Rosenman, R. H., Brond, R., Sholtz, R., & Friedman, M. (1976). Multivariate prediction of CHD during 8.5-year follow-up in the Western Collaborative Group Study. American Journal of Cardiology, 37, 903–910.

Okuma 28: BİR, BİRÇOK

Triandis, H., Bontempo, R., Villareal, M., Asai, M. & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships (Bireyselcilik ve toplulukçuluk: İç grup-benlik ilişkilerinde kültürler arası bakış açıları). *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 323-338.

İnsan doğasının, bütün psikologların üzerinde anlaştığı bir niteliği varsa o da *davranışın asla izole edilmiş bir ortamda meydana gelmediğidir*. En büyük önemi içsel motivasyonlara, ruhsal taleplere ve genetik dürtülere yükleyen kişiler bile çeşitli dışsal, çevresel güçlerin nihayetinde ne yaptığınıza ve kim olduğunuza yol açan denkleme girdiğini kabul etmektedirler. Geçtiğimiz 30-40 yılda psikoloji alanı, insanlar üzerindeki çok güçlü çevresel etkilerden birinin de içinde yetiştikleri kültür olduğu gerçeğini giderek daha fazla benimsemiştir. Aslında araştırmacılar bütün kültürlerde, hatta çoğu kültürde tutarlı veya sabit olan gözlenebilir insan davranışı örüntüleriyle nadiren karşılaşmaktadırlar (kültürler arası tutarlılık hakkında geniş bir analiz için Okuma 22'de Ekman'ın yüz ifadeleriyle ilgili tartışmasına bakınız). Bu özellikle insan etkileşimleriyle ve ilişkileriyle alakalı davranışlar için geçerlidir. Kişiler arası cazibe, cinsellik, dokunma, kişisel alan, arkadaşlık, aile dinamikleri, ebeveynlik tarzları, çocuklukta davranış beklentileri, kur yapma ritüelleri, evlilik, boşanma, işbirliğine karşı rekabet, suç, aşk ve nefret derin kültürel etkilere maruz kalır. Bir insanın, içinde yaşadığı kültürün etkileri dikkatlice incelenmeden eksiksiz ve kati şekilde anlaşılamayacağını rahatlıkla söyleyebiliriz.

Kavramsal olarak her şey iyi ama uygulamaya gelince kültür tam bir çetin ceviz. Bu konu üzerinde düşünün. Şu anda kim olduğunuzu etkilemek için bir araya gelmiş bütün kültürel faktörleri nasıl çözerdiniz? Çoğu kültürler geçerli sonuçlara ulaşmanız için fazlasıyla karmaşıktır. Örneğin Japonya'da kolon kanseri oranı Birleşik Devletler'dekinden oldukça düşüktür. Japonya ve Birleşik Devletler birbirlerine zıt kültürlere sahiptir; o halde bu farklılıktan hangi kültürel faktörler sorumlu olabilir? Balık tüketimindeki fark mı? Pirinç tüketimi mi? Alkol kullanımı mı? Peki ya stres düzeyi ve yaşam temposuyla ilgili farklar? Belki de iki ülkenin dini uygulamalarındaki farklılıklar sağlığı etkiliyordur? Aile veya arkadaşlık ilişkilerindeki destek sağlık ve sıhhati etkiliyor olabilir mi? Ya da daha yüksek ihtimalle cevap bu iki, üç veya daha fazla faktörün birleşiminde mi yatıyor? Eğer insan doğasını tam anlamıyla anlamak için kültürü de dahil etmek istersek kültürel farklılıkları tanımlamak için güvenilir ve geçerli yollara da ihtiyaç duyacağız. İşte tam da burada Harry Triandis psikolojinin yakın tarihi içindeki yerini almıştır.

Triandis, 1960'lardan bu yana ve Urbana-Champaign Illinois Üniversitesi'nin psikoloji bölümündeki kariyeri boyunca, kültürlerin ve bu kültürlerin

Okuma 28 Bir, Birçok 281

Okuma 28: BİR, BİRÇOK

Triandis, H., Bontempo, R., Villareal, M., Asai, M. & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships (Bireyselcilik ve toplulukçuluk: İç grup-benlik ilişkilerinde kültürler arası bakış açıları). *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 323-338.

İnsan doğasının, bütün psikologların üzerinde anlaştığı bir niteliği varsa o da *davranışın asla izole edilmiş bir ortamda meydana gelmediğidir*. En büyük önemi içsel motivasyonlara, ruhsal taleplere ve genetik dürtülere yükleyen kişiler bile çeşitli dışsal, çevresel güçlerin nihayetinde ne yaptığınıza ve kim olduğunuza yol açan denkleme girdiğini kabul etmektedirler. Geçtiğimiz 30-40 yılda psikoloji alanı, insanlar üzerindeki çok güçlü çevresel etkilerden birinin de içinde yetiştikleri kültür olduğu gerçeğini giderek daha fazla benimsemiştir. Aslında araştırmacılar bütün kültürlerde, hatta çoğu kültürde tutarlı veya sabit olan gözlenebilir insan davranışı örüntüleriyle nadiren karşılaşmaktadırlar (kültürler arası tutarlılık hakkında geniş bir analiz için Okuma 22'de Ekman'ın yüz ifadeleriyle ilgili tartışmasına bakınız). Bu özellikle insan etkileşimleriyle ve ilişkileriyle alakalı davranışlar için geçerlidir. Kişiler arası cazibe, cinsellik, dokunma, kişisel alan, arkadaşlık, aile dinamikleri, ebeveynlik tarzları, çocuklukta davranış beklentileri, kur yapma ritüelleri, evlilik, boşanma, işbirliğine karşı rekabet, suç, aşk ve nefret derin kültürel etkilere maruz kalır. Bir insanın, içinde yaşadığı kültürün etkileri dikkatlice incelenmeden eksiksiz ve kati şekilde anlaşılamayacağını rahatlıkla söyleyebiliriz.

Kavramsal olarak her şey iyi ama uygulamaya gelince kültür tam bir çetin ceviz. Bu konu üzerinde düşünün. Şu anda kim olduğunuzu etkilemek için bir araya gelmiş bütün kültürel faktörleri nasıl çözerdiniz? Çoğu kültürler geçerli sonuçlara ulaşmanız için fazlasıyla karmaşıktır. Örneğin Japonya'da kolon kanseri oranı Birleşik Devletler'dekinden oldukça düşüktür. Japonya ve Birleşik Devletler birbirlerine zıt kültürlere sahiptir; o halde bu farklılıktan hangi kültürel faktörler sorumlu olabilir? Balık tüketimindeki fark mı? Pirinç tüketimi mi? Alkol kullanımı mı? Peki ya stres düzeyi ve yaşam temposuyla ilgili farklar? Belki de iki ülkenin dini uygulamalarındaki farklılıklar sağlığı etkiliyordur? Aile veya arkadaşlık ilişkilerindeki destek sağlık ve sıhhati etkiliyor olabilir mi? Ya da daha yüksek ihtimalle cevap bu iki, üç veya daha fazla faktörün birleşiminde mi yatıyor? Eğer insan doğasını tam anlamıyla anlamak için kültürü de dahil etmek istersek kültürel farklılıkları tanımlamak için güvenilir ve geçerli yollara da ihtiyaç duyacağız. İşte tam da burada Harry Triandis psikolojinin yakın tarihi içindeki yerini almıştır.

Triandis, 1960'lardan bu yana ve Urbana-Champaign Illinois Üniversitesi'nin psikoloji bölümündeki kariyeri boyunca, kültürlerin ve bu kültürlerin

üyelerinin farklılaşmalarını ve anlamlı şekillerde incelenmelerini sağlayan temel özelliklerini ortaya çıkarmak ve düzenlemek için çalışmıştır. Burada adı geçen 1988 tarihinde basılmış makale Triandis'in kültürler arası psikolojiye en etkileyici katkısı olan *bireyselci* kültürlere karşılık *toplulukçu* kültürlerin betimlemesini açıklamakta ve kanıtlamaktadır. Günümüzde temel kültürel farklılığın bu boyutu, her yıl psikoloji, sosyoloji, antropoloji ve birkaç farklı alanda yapılan gerçek anlamda yüzlerce çalışmanın temelini şekillendirmektedir. Bu makalede Triandis belirli bir kültürün ne derece bireyselci veya toplulukçu olarak tanımlanabileceğinin, o kültürün üyelerinin davranış ve kişiliklerini karmaşık ve nüfuz edici şekilde etkilediğini öne sürmektedir.

Çok temel terimlerle toplulukçu bir kültür bireylerin ihtiyaç, arzu ve akıbetlerinin, ait oldukları daha büyük *grubun* ihtiyaç, arzu ve amaçlarından sonra gelerek *ikincil* önem taşıdığı kültürdür. İç gruplar bir aileden, kabileden, profesyonel bir organizasyondan veya duruma bağlı olarak bütün ülkeden bile oluşabilir. Bu kültürlerde bireylerin davranışlarının büyük çoğunluğunu bireye en fazla kişisel başarı sağlayan şey tarafından değil grubun bütünü için iyi olan şey tarafından güdülenir. İnsanların ait olduğu gruplar zaman içinde sabit kalmaya meyillidir ve kişinin grup içindeki rolü ona zor veya rahatsız edici gelse bile çoğunlukla gruba sadakati oldukça yüksektir. Bireyler duygusal, psikolojik ve pratik ihtiyaçlarını karşılamada gruplarına güvenirler.

Diğer taraftan bireyselci kültürler, daha büyük iç grupların ihtiyaç ve amaçlarından ziyade bireyin refah ve başarılarına daha fazla değer verirler. Bu kültürlerde iç grubun, bireyin davranışlarına etkisi muhtemelen azdır. Bireyler iç gruba daha az duygusal bağ hissederler ve iç grubun talepleri arttığında gruptan ayrılmaya ve yeni bir gruba katılmaya ya da yeni bir grup kurmaya meyillidirler. Bireyselci kültürlerde bireylerin gruplara sadakatleri düşük olduğu için kendilerini çok sayıda iç grubun üyesi olarak görmeleri ve hiç bir grubun davranışlarına çok fazla etki etmemesi yaygın olarak görülmektedir. Bu makalede Triandis ve birkaç farklı kültürden meslektaşları toplulukçu ve bireyselci kültürlerin çok sayıda ayırt edici niteliklerini tarif etmişlerdir. Bu nitelikler Tablo 28-1'de özetlenmiştir. Elbette bu ayrımlar kaba genelleştirmelerden ibarettir ve hem bireyselci hem de toplulukçu kültürlerde bunun istisnaları bulunabilir.

Triandis'e göre genel olarak bireyselci kültürler Güney ve Batı Avrupa ülkeleri ile tarihsel olarak Kuzey Avrupalılardan etkilenmiş ülkelerde görülür. Bunun yanısıra fazla bireyselci kültürlerin bazı ortak özellikleri bulunmaktadır. Bunların hepsi iç grup kontrolünü daha belirsiz hale getirme eğilimindedir. Bireyselciliğin üst seviyeleri... Birleşik Devletler'de, Avustralya'da ve Kanada'da bu konuyla tutarlıdır" (s.324). Triandis, dünyanın diğer bölgelerinin çoğunlukla toplulukçu kültürlerden oluştuğunu iddia etmektedir.

282 *Bölüm VII Kişilik*

üyelerinin farklılaşmalarını ve anlamlı şekillerde incelenmelerini sağlayan temel özelliklerini ortaya çıkarmak ve düzenlemek için çalışmıştır. Burada adı geçen 1988 tarihinde basılmış makale Triandis'in kültürler arası psikolojiye en etkileyici katkısı olan *bireyselci* kültürlere karşılık *toplulukçu* kültürlerin betimlemesini açıklamakta ve kanıtlamaktadır. Günümüzde temel kültürel farklılığın bu boyutu, her yıl psikoloji, sosyoloji, antropoloji ve birkaç farklı alanda yapılan gerçek anlamda yüzlerce çalışmanın temelini şekillendirmektedir. Bu makalede Triandis belirli bir kültürün ne derece bireyselci veya toplulukçu olarak tanımlanabileceğinin, o kültürün üyelerinin davranış ve kişiliklerini karmaşık ve nüfuz edici şekilde etkilediğini öne sürmektedir.

Çok temel terimlerle toplulukçu bir kültür bireylerin ihtiyaç, arzu ve akıbetlerinin, ait oldukları daha büyük *grubun* ihtiyaç, arzu ve amaçlarından sonra gelerek *ikincil* önem taşıdığı kültürdür. İç gruplar bir aileden, kabileden, profesyonel bir organizasyondan veya duruma bağlı olarak bütün ülkeden bile oluşabilir. Bu kültürlerde bireylerin davranışlarının büyük çoğunluğunu bireye en fazla kişisel başarı sağlayan şey tarafından değil grubun bütünü için iyi olan şey tarafından güdülenir. İnsanların ait olduğu gruplar zaman içinde sabit kalmaya meyillidir ve kişinin grup içindeki rolü ona zor veya rahatsız edici gelse bile çoğunlukla gruba sadakati oldukça yüksektir. Bireyler duygusal, psikolojik ve pratik ihtiyaçlarını karşılamada gruplarına güvenirler.

Diğer taraftan bireyselci kültürler, daha büyük iç grupların ihtiyaç ve amaçlarından ziyade bireyin refah ve başarılarına daha fazla değer verirler. Bu kültürlerde iç grubun, bireyin davranışlarına etkisi muhtemelen azdır. Bireyler iç gruba daha az duygusal bağ hissederler ve iç grubun talepleri arttığında gruptan ayrılmaya ve yeni bir gruba katılmaya ya da yeni bir grup kurmaya meyillidirler. Bireyselci kültürlerde bireylerin gruplara sadakatleri düşük olduğu için kendilerini çok sayıda iç grubun üyesi olarak görmeleri ve hiç bir grubun davranışlarına çok fazla etki etmemesi yaygın olarak görülmektedir. Bu makalede Triandis ve birkaç farklı kültürden meslektaşları toplulukçu ve bireyselci kültürlerin çok sayıda ayırt edici niteliklerini tarif etmişlerdir. Bu nitelikler Tablo 28-1'de özetlenmiştir. Elbette bu ayrımlar kaba genelleştirmelerden ibarettir ve hem bireyselci hem de toplulukçu kültürlerde bunun istisnaları bulunabilir.

Triandis'e göre genel olarak bireyselci kültürler Güney ve Batı Avrupa ülkeleri ile tarihsel olarak Kuzey Avrupalılardan etkilenmiş ülkelerde görülür. Bunun yanısıra fazla bireyselci kültürlerin bazı ortak özellikleri bulunmaktadır. Bunların hepsi iç grup kontrolünü daha belirsiz hale getirme eğilimindedir. Bireyselciliğin üst seviyeleri... Birleşik Devletler'de, Avustralya'da ve Kanada'da bu konuyla tutarlıdır" (s.324). Triandis, dünyanın diğer bölgelerinin çoğunlukla toplulukçu kültürlerden oluştuğunu iddia etmektedir.

282 *Bölüm VII Kişilik*

üyelerinin farklılaşmalarını ve anlamlı şekillerde incelenmelerini sağlayan temel özelliklerini ortaya çıkarmak ve düzenlemek için çalışmıştır. Burada adı geçen 1988 tarihinde basılmış makale Triandis'in kültürler arası psikolojiye en etkileyici katkısı olan *bireyselci* kültürlere karşılık *toplulukçu* kültürlerin betimlemesini açıklamakta ve kanıtlamaktadır. Günümüzde temel kültürel farklılığın bu boyutu, her yıl psikoloji, sosyoloji, antropoloji ve birkaç farklı alanda yapılan gerçek anlamda yüzlerce çalışmanın temelini şekillendirmektedir. Bu makalede Triandis belirli bir kültürün ne derece bireyselci veya toplulukçu olarak tanımlanabileceğinin, o kültürün üyelerinin davranış ve kişiliklerini karmaşık ve nüfuz edici şekilde etkilediğini öne sürmektedir.

Çok temel terimlerle toplulukçu bir kültür bireylerin ihtiyaç, arzu ve akıbetlerinin, ait oldukları daha büyük *grubun* ihtiyaç, arzu ve amaçlarından sonra gelerek *ikincil* önem taşıdığı kültürdür. İç gruplar bir aileden, kabileden, profesyonel bir organizasyondan veya duruma bağlı olarak bütün ülkeden bile oluşabilir. Bu kültürlerde bireylerin davranışlarının büyük çoğunluğunu bireye en fazla kişisel başarı sağlayan şey tarafından değil grubun bütünü için iyi olan şey tarafından güdülenir. İnsanların ait olduğu gruplar zaman içinde sabit kalmaya meyillidir ve kişinin grup içindeki rolü ona zor veya rahatsız edici gelse bile çoğunlukla gruba sadakati oldukça yüksektir. Bireyler duygusal, psikolojik ve pratik ihtiyaçlarını karşılamada gruplarına güvenirler.

Diğer taraftan bireyselci kültürler, daha büyük iç grupların ihtiyaç ve amaçlarından ziyade bireyin refah ve başarılarına daha fazla değer verirler. Bu kültürlerde iç grubun, bireyin davranışlarına etkisi muhtemelen azdır. Bireyler iç gruba daha az duygusal bağ hissederler ve iç grubun talepleri arttığında gruptan ayrılmaya ve yeni bir gruba katılmaya ya da yeni bir grup kurmaya meyillidirler. Bireyselci kültürlerde bireylerin gruplara sadakatleri düşük olduğu için kendilerini çok sayıda iç grubun üyesi olarak görmeleri ve hiç bir grubun davranışlarına çok fazla etki etmemesi yaygın olarak görülmektedir. Bu makalede Triandis ve birkaç farklı kültürden meslektaşları toplulukçu ve bireyselci kültürlerin çok sayıda ayırt edici niteliklerini tarif etmişlerdir. Bu nitelikler Tablo 28-1'de özetlenmiştir. Elbette bu ayrımlar kaba genelleştirmelerden ibarettir ve hem bireyselci hem de toplulukçu kültürlerde bunun istisnaları bulunabilir.

Triandis'e göre genel olarak bireyselci kültürler Güney ve Batı Avrupa ülkeleri ile tarihsel olarak Kuzey Avrupalılardan etkilenmiş ülkelerde görülür. Bunun yanısıra fazla bireyselci kültürlerin bazı ortak özellikleri bulunmaktadır. Bunların hepsi iç grup kontrolünü daha belirsiz hale getirme eğilimindedir. Bireyselciliğin üst seviyeleri... Birleşik Devletler'de, Avustralya'da ve Kanada'da bu konuyla tutarlıdır" (s.324). Triandis, dünyanın diğer bölgelerinin çoğunlukla toplulukçu kültürlerden oluştuğunu iddia etmektedir.

TEORİK ÖNERMELER

Triandis bu makalesinin başında şunu belirtmektedir:

> Kültür belirsiz bir yapıdır. Kültürün sosyal psikolojik fenomenle nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamız gerekiyorsa kültürel farklılıkların boyutlarını belirleyerek kültürü analiz etmemiz gerekir. Bu tür boyutların en gelecek vaat edenlerinden biri bireyselcilik-toplulukçuluktur. (s. 323)

Triandis'in bu ve diğer çalışmaları ile yayınlarının altında yatan varsayım, kültürleri bireyselcilik-toplulukçuluk modeline göre tanımlayıp yorumladığımızda insanın davranışlarında, sosyal etkileşiminde ve kişiliğinde gördüğümüz farklılıkların büyük bir kısmını açıklayabileceğimizdir. Bu makalede Triandis bu teorinin geniş çaplı potansiyel kullanımlarını (bkz. Tablo 28-1) özetlemeye ve bireyselcilik-toplulukçuluk teorisini test etmek ve göstermek için üstlendiği üç bilimsel çalışmayı rapor etmeye girişmiştir.

YÖNTEM

Daha önce bahsedildiği gibi bu makale üç ayrı çalışmayı rapor etmektedir. İlk çalışma yalnızca Birleşik Devletler'den katılımcılarla yapılmış ve bu ülkeyi ilgilendirdiği için bireyselcilik kavramını daha açık bir biçimde tanımlamak üzere tasarlanmıştır. İkinci çalışmanın amacı bireyselci bir kültür olan Birleşik Devletler ile temel olarak toplulukçu varsayılan özellikle Japonya ve Porto Riko'yu karşılaştırmaya başlamaktır. Çalışma 2'de odak noktası iki kültür türünde bireylerin iç gruplarıyla olan ilişkilerini karşılaştırmaktır. Üçüncü çalışma ise bireyselci topluluklardaki bireyler sıklıkla yalnız olduklarını belirtirken toplulukçu kültür üyelerinin kendilerini daha fazla sosyal destek alıyor ve başkalarıyla sürekli doyurucu ilişkilerinden memnuniyet duyuyor olarak algıladıkları hipotezini test etmek amacıyla yürütülmüştür. Bütün çalışmalarda anketler aracılığıyla katılımcılardan veri toplamıştır. Her bir çalışma ve bulguları burada kısaca özetlenmiştir.

Çalışma 1

Çalışma 1'deki katılımcılar Triandis'in öğretim görevlisi olduğu (şimdi emekli olmuştur) Chicago Üniversitesi'nden 300 psikoloji lisans öğrencisidir. Her öğrenciye toplulukçu ve bireyselci davranış ve inançlara yönelik tutumlarını ölçecek şekilde yapılandırılmış 158 maddeden oluşan bir anket verilmiştir. "Hayatta sadece kendilerine bel bağlayanlar ilerler" gibi bir ifadeye katılmak bireyselci bir duruşu temsil ederken "Meslektaşlarım bana kendileri hakkında ki-

Okuma 28 Bir, Birçok 283

TEORİK ÖNERMELER

Triandis bu makalesinin başında şunu belirtmektedir:

Kültür belirsiz bir yapıdır. Kültürün sosyal psikolojik fenomenle nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamız gerekiyorsa kültürel farklılıkların boyutlarını belirleyerek kültürü analiz etmemiz gerekir. Bu tür boyutların en gelecek vaat edenlerinden biri bireyselcilik-toplulukçuluktur. (s. 323)

Triandis'in bu ve diğer çalışmaları ile yayınlarının altında yatan varsayım, kültürleri bireyselcilik-toplulukçuluk modeline göre tanımlayıp yorumladığımızda insanın davranışlarında, sosyal etkileşiminde ve kişiliğinde gördüğümüz farklılıkların büyük bir kısmını açıklayabileceğimizdir. Bu makalede Triandis bu teorinin geniş çaplı potansiyel kullanımlarını (bkz. Tablo 28-1) özetlemeye ve bireyselcilik-toplulukçuluk teorisini test etmek ve göstermek için üstlendiği üç bilimsel çalışmayı rapor etmeye girişmiştir.

YÖNTEM

Daha önce bahsedildiği gibi bu makale üç ayrı çalışmayı rapor etmektedir. İlk çalışma yalnızca Birleşik Devletler'den katılımcılarla yapılmış ve bu ülkeyi ilgilendirdiği için bireyselcilik kavramını daha açık bir biçimde tanımlamak üzere tasarlanmıştır. İkinci çalışmanın amacı bireyselci bir kültür olan Birleşik Devletler ile temel olarak toplulukçu varsayılan özellikle Japonya ve Porto Riko'yu karşılaştırmaya başlamaktır. Çalışma 2'de odak noktası iki kültür türünde bireylerin iç gruplarıyla olan ilişkilerini karşılaştırmaktır. Üçüncü çalışma ise bireyselci topluluklardaki bireyler sıklıkla yalnız olduklarını belirtirken toplulukçu kültür üyelerinin kendilerini daha fazla sosyal destek alıyor ve başkalarıyla sürekli doyurucu ilişkilerinden memnuniyet duyuyor olarak algıladıkları hipotezini test etmek amacıyla yürütülmüştür. Bütün çalışmalarda anketler aracılığıyla katılımcılardan veri toplamıştır. Her bir çalışma ve bulguları burada kısaca özetlenmiştir.

Çalışma 1

Çalışma 1'deki katılımcılar Triandis'in öğretim görevlisi olduğu (şimdi emekli olmuştur) Chicago Üniversitesi'nden 300 psikoloji lisans öğrencisidir. Her öğrenciye toplulukçu ve bireyselci davranış ve inançlara yönelik tutumlarını ölçecek şekilde yapılandırılmış 158 maddeden oluşan bir anket verilmiştir. "Hayatta sadece kendilerine bel bağlayanlar ilerler" gibi bir ifadeye katılmak bireyselci bir duruşu temsil ederken "Meslektaşlarım bana kendileri hakkında ki-

TABLO 28-1 Toplulukçu ve Bireyselci Kültürler Arasındaki Farklar

TOPLULUKÇU KÜLTÜRLER	BİREYSELCİ KÜLTÜRLER
• Fedakarlık: İç grupların amaçlarını kendi amaçlarının üstünde tutmak	• Hazcılık: kişisel doyurucu hedeflere grup içi hedeflerden daha çok odaklanma
• Kendini grubun uzantısı olarak yorumlama	• Kendini gruptan bağımsız olarak yorumlama
• Grup için endişelenmek yücedir	• Özgüven yücedir
• Grup başarısı için ödüllendirme	• Kişisel başarı için ödüllendirme
• Daha az kültürel zenginlik ve kişisellik	• Daha fazla kişisellik ve kültürel zenginlik
• Grup kurallarını netleştirmek için daha fazla uygunluk	• Grup kuralları için daha az uygunluk
• Sevgi, statü ve hizmeti daha üstün tutmak	• Para ve mülkü daha üstün tutmak
• Grup içinde daha fazla, grup dışında daha az işbirliği	• İç grup ve çeşitli dış gruplarla daha fazla işbirliği
• "Dikey ilişkilerde" üst değer (çocuk-ebeveyn, işçi-iş veren)	• "Yatay ilişkilerde" üst değer (arkadaş–arkadaş, koca–karı)
• Çocukla sıkça görüşme ve çocuğun özel hayatına izinsiz müdahale yoluyla ebeveynlik	• Çocuğun özel hayatına mesafeli ebeveynlik
• Daha fazla insanın hedefe yönelmesi	• Hedefe ulaşmak için daha fazla görev üstlenmek
• Kişilerarası çatışmaları gizli tutma tercihi	• Kişilerarası çatışmalarla yüzleşme tercihi
• İç gruba birçok bireysel yükümlülüğe karşılık yüksek seviyede sosyal destek, kaynak ve korunma	• Birçok bireysel hakla birlikte birkaç grup yükümlülüğüne karşılık daha düşük seviyede sosyal destek, kaynak ve korunma
• Daha az sayıda arkadaş ama birçok yükümlülükle birlikte derin ve ömür boyu süren arkadaşlıklar	• Kolay arkadaş edinme fakat bu arkadaşlıkların samimi olmaması
• Birkaç iç grup ve herkesin algıladığı bir dış grup	• Dış grup üyeleri tarafından daha az algılanan birçok iç grup
• Gruplarla iyi bir düzen ama dış grubun üyeleriyle büyük bir çatışma potansiyeli	• Grup içi daha büyük olma eğilimindedir ve kişilerarası çatışmalar büyük olasılıkla grup içinde gerçekleşir
• Utandırmayı (dıştan gelen) ceza olarak kullanma	• Suçluluğu (içten gelen) ceza olarak kullanma
• Yavaş ekonomik gelişme ve endüstrileşme	• Hızlı ekonomik gelişme ve endüstrileşme
• Az sosyal patoloji (suç, intihar, çocuk istismarı, aile içi şiddet, ruhsal hastalık)	• Bütün sosyal patolojik durumlarda daha yüksek düzey
• Daha az hastalık	• Yüksek hastalık oranı
• Mutlu evlilikler, az boşanma oranı	• Daha az mutlu evlilik, fazla boşanma oranı
• Daha az rekabet	• Daha fazla rekabet
• Büyük kamu yararı yerine aile grubuna odaklanmak	• Kamu yararı için daha fazla endişelenmek

(Triandis'ten özetlenmiştir, 1988, ss. 323–335.)

284 *Bölüm VII Kişilik*

TABLO 28-1 Toplulukçu ve Bireyselci Kültürler Arasındaki Farklar

TOPLULUKÇU KÜLTÜRLER	BİREYSELCİ KÜLTÜRLER
• Fedakarlık: İç grupların amaçlarını kendi amaçlarının üstünde tutmak	• Hazcılık: kişisel doyurucu hedeflere grup içi hedeflerden daha çok odaklanma
• Kendini grubun uzantısı olarak yorumlama	• Kendini gruptan bağımsız olarak yorumlama
• Grup için endişelenmek yücedir	• Özgüven yücedir
• Grup başarısı için ödüllendirme	• Kişisel başarı için ödüllendirme
• Daha az kültürel zenginlik ve kişisellik	• Daha fazla kişisellik ve kültürel zenginlik
• Grup kurallarını netleştirmek için daha fazla uygunluk	• Grup kuralları için daha az uygunluk
• Sevgi, statü ve hizmeti daha üstün tutmak	• Para ve mülkü daha üstün tutmak
• Grup içinde daha fazla, grup dışında daha az işbirliği	• İç grup ve çeşitli dış gruplarla daha fazla işbirliği
• "Dikey ilişkilerde" üst değer (çocuk-ebeveyn, işçi-iş veren)	• "Yatay ilişkilerde" üst değer (arkadaş–arkadaş, koca–karı)
• Çocukla sıkça görüşme ve çocuğun özel hayatına izinsiz müdahale yoluyla ebeveynlik	• Çocuğun özel hayatına mesafeli ebeveynlik
• Daha fazla insanın hedefe yönelmesi	• Hedefe ulaşmak için daha fazla görev üstlenmek
• Kişilerarası çatışmaları gizli tutma tercihi	• Kişilerarası çatışmalarla yüzleşme tercihi
• İç gruba birçok bireysel yükümlülüğe karşılık yüksek seviyede sosyal destek, kaynak ve korunma	• Birçok bireysel hakla birlikte birkaç grup yükümlülüğüne karşılık daha düşük seviyede sosyal destek, kaynak ve korunma
• Daha az sayıda arkadaş ama birçok yükümlülükle birlikte derin ve ömür boyu süren arkadaşlıklar	• Kolay arkadaş edinme fakat bu arkadaşlıkların samimi olmaması
• Birkaç iç grup ve herkesin algıladığı bir dış grup	• Dış grup üyeleri tarafından daha az algılanan birçok iç grup
• Gruplarla iyi bir düzen ama dış grubun üyeleriyle büyük bir çatışma potansiyeli	• Grup içi daha büyük olma eğilimindedir ve kişilerarası çatışmalar büyük olasılıkla grup içinde gerçekleşir
• Utandırmayı (dıştan gelen) ceza olarak kullanma	• Suçluluğu (içten gelen) ceza olarak kullanma
• Yavaş ekonomik gelişme ve endüstrileşme	• Hızlı ekonomik gelişme ve endüstrileşme
• Az sosyal patoloji (suç, intihar, çocuk istismarı, aile içi şiddet, ruhsal hastalık)	• Bütün sosyal patolojik durumlarda daha yüksek düzey
• Daha az hastalık	• Yüksek hastalık oranı
• Mutlu evlilikler, az boşanma oranı	• Daha az mutlu evlilik, fazla boşanma oranı
• Daha az rekabet	• Daha fazla rekabet
• Büyük kamu yararı yerine aile grubuna odaklanmak	• Kamu yararı için daha fazla endişelenmek

(Triandis'ten özetlenmiştir, 1988, ss. 323–335.)

284 *Bölüm VII Kişilik*

TABLO 28-1 Toplulukçu ve Bireyselci Kültürler Arasındaki Farklar

TOPLULUKÇU KÜLTÜRLER	BİREYSELCİ KÜLTÜRLER
• Fedakarlık: İç grupların amaçlarını kendi amaçlarının üstünde tutmak	• Hazcılık: kişisel doyurucu hedeflere grup içi hedeflerden daha çok odaklanma
• Kendini grubun uzantısı olarak yorumlama	• Kendini gruptan bağımsız olarak yorumlama
• Grup için endişelenmek yücedir	• Özgüven yücedir
• Grup başarısı için ödüllendirme	• Kişisel başarı için ödüllendirme
• Daha az kültürel zenginlik ve kişisellik	• Daha fazla kişisellik ve kültürel zenginlik
• Grup kurallarını netleştirmek için daha fazla uygunluk	• Grup kuralları için daha az uygunluk
• Sevgi, statü ve hizmeti daha üstün tutmak	• Para ve mülkü daha üstün tutmak
• Grup içinde daha fazla, grup dışında daha az işbirliği	• İç grup ve çeşitli dış gruplarla daha fazla işbirliği
• "Dikey ilişkilerde" üst değer (çocuk-ebeveyn, işçi-iş veren)	• "Yatay ilişkilerde" üst değer (arkadaş–arkadaş, koca–karı)
• Çocukla sıkça görüşme ve çocuğun özel hayatına izinsiz müdahale yoluyla ebeveynlik	• Çocuğun özel hayatına mesafeli ebeveynlik
• Daha fazla insanın hedefe yönelmesi	• Hedefe ulaşmak için daha fazla görev üstlenmek
• Kişilerarası çatışmaları gizli tutma tercihi	• Kişilerarası çatışmalarla yüzleşme tercihi
• İç gruba birçok bireysel yükümlülüğe karşılık yüksek seviyede sosyal destek, kaynak ve korunma	• Birçok bireysel hakla birlikte birkaç grup yükümlülüğüne karşılık daha düşük seviyede sosyal destek, kaynak ve korunma
• Daha az sayıda arkadaş ama birçok yükümlülükle birlikte derin ve ömür boyu süren arkadaşlıklar	• Kolay arkadaş edinme fakat bu arkadaşlıkların samimi olmaması
• Birkaç iç grup ve herkesin algıladığı bir dış grup	• Dış grup üyeleri tarafından daha az algılanan birçok iç grup
• Gruplarla iyi bir düzen ama dış grubun üyeleriyle büyük bir çatışma potansiyeli	• Grup içi daha büyük olma eğilimindedir ve kişilerarası çatışmalar büyük olasılıkla grup içinde gerçekleşir
• Utandırmayı (dıştan gelen) ceza olarak kullanma	• Suçluluğu (içten gelen) ceza olarak kullanma
• Yavaş ekonomik gelişme ve endüstrileşme	• Hızlı ekonomik gelişme ve endüstrileşme
• Az sosyal patoloji (suç, intihar, çocuk istismarı, aile içi şiddet, ruhsal hastalık)	• Bütün sosyal patolojik durumlarda daha yüksek düzey
• Daha az hastalık	• Yüksek hastalık oranı
• Mutlu evlilikler, az boşanma oranı	• Daha az mutlu evlilik, fazla boşanma oranı
• Daha az rekabet	• Daha fazla rekabet
• Büyük kamu yararı yerine aile grubuna odaklanmak	• Kamu yararı için daha fazla endişelenmek

(Triandis'ten özetlenmiştir, 1988, ss. 323–335.)

284 *Bölüm VII Kişilik*

TABLO 28-1 Toplulukçu ve Bireyselci Kültürler Arasındaki Farklar

TOPLULUKÇU KÜLTÜRLER	BİREYSELCİ KÜLTÜRLER
• Fedakarlık: İç grupların amaçlarını kendi amaçlarının üstünde tutmak	• Hazcılık: kişisel doyurucu hedeflere grup içi hedeflerden daha çok odaklanma
• Kendini grubun uzantısı olarak yorumlama	• Kendini gruptan bağımsız olarak yorumlama
• Grup için endişelenmek yücedir	• Özgüven yücedir
• Grup başarısı için ödüllendirme	• Kişisel başarı için ödüllendirme
• Daha az kültürel zenginlik ve kişisellik	• Daha fazla kişisellik ve kültürel zenginlik
• Grup kurallarını netleştirmek için daha fazla uygunluk	• Grup kuralları için daha az uygunluk
• Sevgi, statü ve hizmeti daha üstün tutmak	• Para ve mülkü daha üstün tutmak
• Grup içinde daha fazla, grup dışında daha az işbirliği	• İç grup ve çeşitli dış gruplarla daha fazla işbirliği
• "Dikey ilişkilerde" üst değer (çocuk-ebeveyn, işçi-iş veren)	• "Yatay ilişkilerde" üst değer (arkadaş–arkadaş, koca–karı)
• Çocukla sıkça görüşme ve çocuğun özel hayatına izinsiz müdahale yoluyla ebeveynlik	• Çocuğun özel hayatına mesafeli ebeveynlik
• Daha fazla insanın hedefe yönelmesi	• Hedefe ulaşmak için daha fazla görev üstlenmek
• Kişilerarası çatışmaları gizli tutma tercihi	• Kişilerarası çatışmalarla yüzleşme tercihi
• İç gruba birçok bireysel yükümlülüğe karşılık yüksek seviyede sosyal destek, kaynak ve korunma	• Birçok bireysel hakla birlikte birkaç grup yükümlülüğüne karşılık daha düşük seviyede sosyal destek, kaynak ve korunma
• Daha az sayıda arkadaş ama birçok yükümlülükle birlikte derin ve ömür boyu süren arkadaşlıklar	• Kolay arkadaş edinme fakat bu arkadaşlıkların samimi olmaması
• Birkaç iç grup ve herkesin algıladığı bir dış grup	• Dış grup üyeleri tarafından daha az algılanan birçok iç grup
• Gruplarla iyi bir düzen ama dış grubun üyeleriyle büyük bir çatışma potansiyeli	• Grup içi daha büyük olma eğilimindedir ve kişilerarası çatışmalar büyük olasılıkla grup içinde gerçekleşir
• Utandırmayı (dıştan gelen) ceza olarak kullanma	• Suçluluğu (içten gelen) ceza olarak kullanma
• Yavaş ekonomik gelişme ve endüstrileşme	• Hızlı ekonomik gelişme ve endüstrileşme
• Az sosyal patoloji (suç, intihar, çocuk istismarı, aile içi şiddet, ruhsal hastalık)	• Bütün sosyal patolojik durumlarda daha yüksek düzey
• Daha az hastalık	• Yüksek hastalık oranı
• Mutlu evlilikler, az boşanma oranı	• Daha az mutlu evlilik, fazla boşanma oranı
• Daha az rekabet	• Daha fazla rekabet
• Büyük kamu yararı yerine aile grubuna odaklanmak	• Kamu yararı için daha fazla endişelenmek

(Triandis'ten özetlenmiştir, 1988, ss. 323–335.)

şisel şeylerini anlattığında daha yakın oluyoruz" gibi bir maddeyi desteklemek daha toplulukçu bir bakış açısının kanıtıdır. Ankette ayrıca kişileri varsayımsal sosyal durumlara yerleştirip nasıl davranacaklarını tahmin etmelerini isteyen 5 senaryo da yer almaktadır. Makalede verilen örnek katılımcıların uzun bir seyahate çıkmak istediklerini ama çeşitli iç grupların karşı çıktığını hayal etmeleridir. Katılımcılara seyahate çıkıp çıkmama konusunda ailelerinin, eşlerinin, yakın akrabalarının, yakın arkadaşlarının, tanıdıklarının, komşularının ve iş arkadaşlarının fikirlerini ne kadar dikkate alacakları sorulmuştur.

Cevaplar analiz edildiğinde, katılımcıların cevaplarındaki farklılıkların neredeyse %50'sinin şu üç faktörle açıklanabileceği görülmüştür: "özgüven", "rekabet" ve "iç gruptan uzaklık". Farklılığın sadece %14'ü "iç grup kaygısı" olarak adlandırılan faktörle açıklanmıştır. Daha spesifik olarak Triandis Çalışma 1'in sonuçlarını şöyle özetlemiştir:

> Bu veriler Birleşik Devletler'in [bireyselciliğin] çok yönlü bir kavram olduğunu önermektedir. Bu kavramın içeriği grubun amaçlarından çok kişinin kendi amaçlarına dönük kaygı, iç grubun görüşlerine daha az dikkat verme, rekabetle birlikte özgüven, gruplara mesafeli olma, başkalarının görüşünü sormaktan ziyade kendi başına karar verme ve daha az genel iç grup kaygısını içermektedir. (s.331)

Triandis ayrıca anketi oluşturan maddelerin ve senaryoların bireyselci Birleşik Devletler kültüründe bireyselcilik derecesini belirlemede etkili olduğunu, ancak bu ölçeğin diğer kültürel ortamlarda aynı derecede geçerli sonuçlar sağlamayabileceğini öne sürmüştür.

Çalışma 2

Bu çalışmanın sorusu "Toplulukçu kültürlerde insanlar kendi kişisel ihtiyaçlarını grubun ihtiyaçlarının altında tutmaya daha mı isteklidir?" şeklindedir. Katılımcılar 91 Chicago Üniversitesi öğrencisi, 97 Porto Rikolu ve 150 Japon üniversite öğrencisi ile daha yaşlı 106 Japon vatandaşıdır. Toplulukçu nitelikleri ölçmesi için tasarlanan 144 maddelik bir ölçek İspanyolca ve Japonca'ya çevrilerek bütün katılımcılar tarafından tamamlanmıştır. "İç grup için kaygılanma", "kendini iç gruba yakın görme" ve "kendi amaçlarını iç grubun amaçlarının altında görme" şeklindeki toplulukçulukla ilgili üç eğilimi karşılayan ölçek maddeleri önceki araştırmada gösterilmiştir.

Bu çalışmada kimi bireyselcilik-toplulukçuluk teorisini destekleyen, kimi de aksini ispatlar görünen karmakarışık bulgular elde edilmiştir. Örneğin Japon öğrenciler iş arkadaşlarının görüşlerini Illinois öğrencilerine göre anlamlı ölçüde daha fazla dikkate almışlardır; ancak bu fark Porto Rikolu öğrencilerde gö-

Okuma 28 Bir, Birçok 285

şisel şeylerini anlattığında daha yakın oluyoruz" gibi bir maddeyi desteklemek daha toplulukçu bir bakış açısının kanıtıdır. Ankette ayrıca kişileri varsayımsal sosyal durumlara yerleştirip nasıl davranacaklarını tahmin etmelerini isteyen 5 senaryo da yer almaktadır. Makalede verilen örnek katılımcıların uzun bir seyahate çıkmak istediklerini ama çeşitli iç grupların karşı çıktığını hayal etmeleridir. Katılımcılara seyahate çıkıp çıkmama konusunda ailelerinin, eşlerinin, yakın akrabalarının, yakın arkadaşlarının, tanıdıklarının, komşularının ve iş arkadaşlarının fikirlerini ne kadar dikkate alacakları sorulmuştur.

Cevaplar analiz edildiğinde, katılımcıların cevaplarındaki farklılıkların neredeyse %50'sinin şu üç faktörle açıklanabileceği görülmüştür: "özgüven", "rekabet" ve "iç gruptan uzaklık". Farklılığın sadece %14'ü "iç grup kaygısı" olarak adlandırılan faktörle açıklanmıştır. Daha spesifik olarak Triandis Çalışma 1'in sonuçlarını şöyle özetlemiştir:

> Bu veriler Birleşik Devletler'in [bireyselciliğin] çok yönlü bir kavram olduğunu önermektedir. Bu kavramın içeriği grubun amaçlarından çok kişinin kendi amaçlarına dönük kaygı, iç grubun görüşlerine daha az dikkat verme, rekabetle birlikte özgüven, gruplara mesafeli olma, başkalarının görüşünü sormaktan ziyade kendi başına karar verme ve daha az genel iç grup kaygısını içermektedir. (s.331)

Triandis ayrıca anketi oluşturan maddelerin ve senaryoların bireyselci Birleşik Devletler kültüründe bireyselcilik derecesini belirlemede etkili olduğunu, ancak bu ölçeğin diğer kültürel ortamlarda aynı derecede geçerli sonuçlar sağlamayabileceğini öne sürmüştür.

Çalışma 2

Bu çalışmanın sorusu "Toplulukçu kültürlerde insanlar kendi kişisel ihtiyaçlarını grubun ihtiyaçlarının altında tutmaya daha mı isteklidir?" şeklindedir. Katılımcılar 91 Chicago Üniversitesi öğrencisi, 97 Porto Rikolu ve 150 Japon üniversite öğrencisi ile daha yaşlı 106 Japon vatandaşıdır. Toplulukçu nitelikleri ölçmesi için tasarlanan 144 maddelik bir ölçek İspanyolca ve Japonca'ya çevrilerek bütün katılımcılar tarafından tamamlanmıştır. "İç grup için kaygılanma", "kendini iç gruba yakın görme" ve "kendi amaçlarını iç grubun amaçlarının altında görme" şeklindeki toplulukçulukla ilgili üç eğilimi karşılayan ölçek maddeleri önceki araştırmada gösterilmiştir.

Bu çalışmada kimi bireyselcilik-toplulukçuluk teorisini destekleyen, kimi de aksini ispatlar görünen karmakarışık bulgular elde edilmiştir. Örneğin Japon öğrenciler iş arkadaşlarının görüşlerini Illinois öğrencilerine göre anlamlı ölçüde daha fazla dikkate almışlardır; ancak bu fark Porto Rikolu öğrencilerde gö-

rülmemiştir. Ayrıca Japon katılımcılar iç grupları onurlandığında kendilerinin de kişisel onur duyduklarını belirtmiş, ama sadece *bazı* iç gruplarının görüşlerini dikkate alıp bu grupların amaçlarını kendi amaçlarının üstünde tutarken diğer iç gruplar için aynı şeyleri yapmamışlardır. Uyum gösterme de yaygın olarak toplulukçu kültürlere atfedildiği halde Japon katılımcılar arasında çok az –hatta Amerikalı öğrencilerde olduğundan daha az uyum davranışı bulunmuştur. Bulgulardan biri toplulukçu kültürlerin daha zengin ve Batılı hale geldikleri ve dolayısıyla daha bireyselci bir değişime doğru gidiyor olabilecekleri şeklindedir. Bunun kanıtı olarak, yaşlı Japon katılımcılar Japon üniversite öğrencilerine göre kendilerini iç gruplarına daha benzer olarak algılamışlardır.

Bu noktada ikinci çalışmanın bulgularının Triandis'in teorisini nasıl şekillendirdiğini sorabilirsiniz. Triandis bu bulguları toplulukçu ve bireyselci kültürler hakkındaki sonuçların aşırı genellenmemesi ve seçici, belirli davranışlara, durumlara ve kültürlere dikkatlice uygulanması gerektiğine dair bir uyarı olarak yorumlamıştır. Bu fikri şöyle ifade etmiştir:

> Bu çalışmanın verileri bize toplulukçuluğun tanımını sınırlandırmamızı ve netleştirmemizi söylemektedir... sosyal davranışın her alanını ayrı düşünmeliyiz ve grubun kurallarına, ihtiyaçlarına ve görüşlerine birincil önem verme ve gruba duygusal yakınlık şeklinde tanımlanan toplulukçuluk fazlasıyla gruba ve alana özgüdür.... Toplulukçuluk her kültüre özgü olarak... farklı şekiller alır. (s.334)

Çalışma 3

Rapor edilen üçüncü çalışma tam olarak önceki alıntıda Triandis'in önermiş olduğu gibi araştırma odağını sınırlandırmaya ve netleştirmeye girişmiştir. Bu çalışma bireyselci kültürlerde bireyler daha fazla yalnız kalmaya meyilliyken toplulukçu kültürlerin üyelerine yüksek düzeyde sosyal destek sağladığına yönelik önceki bulguları genişletmiştir. Çalışmada Chicago Üniversitesi'nden ve Porto Riko Üniversitesi'nden eşit sayıda kadın ve erkekten oluşan 100 katılımcı 72 maddelik bireyselcilik-toplulukçuluk anketini tamamlamıştır. Katılımcılar ayrıca algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini ölçen anketler de doldurmuşlardır.

Bu çalışmanın sonuçları açıkça toplulukçuluğun sosyal destekle pozitif korelasyon gösterdiğini, yani toplulukçuluk düzeyi arttıkça sosyal destek düzeyinin de arttığını göstermiştir. Dahası, toplulukçuluk yalnızlıkla negatif yönde ilişkilidir; yani toplulukçuluğun etkisi arttıkça katılımcıların algıladıkları yalnızlık düzeyi azalmıştır. Triandis'in modeline daha fazla kanıt olacak şekilde bu çalışmada Amerikan öğrencilerle (farklılıkların çoğunu açıklamaktadır) ilgili en önemli faktör "rekabetle birlikte özgüven" iken Porto Riko'lu öğrencilerle ilgili

286 *Bölüm VII Kişilik*

rülmemiştir. Ayrıca Japon katılımcılar iç grupları onurlandığında kendilerinin de kişisel onur duyduklarını belirtmiş, ama sadece *bazı* iç gruplarının görüşlerini dikkate alıp bu grupların amaçlarını kendi amaçlarının üstünde tutarken diğer iç gruplar için aynı şeyleri yapmamışlardır. Uyum gösterme de yaygın olarak toplulukçu kültürlere atfedildiği halde Japon katılımcılar arasında çok az –hatta Amerikalı öğrencilerde olduğundan daha az uyum davranışı bulunmuştur. Bulgulardan biri toplulukçu kültürlerin daha zengin ve Batılı hale geldikleri ve dolayısıyla daha bireyselci bir değişime doğru gidiyor olabilecekleri şeklindedir. Bunun kanıtı olarak, yaşlı Japon katılımcılar Japon üniversite öğrencilerine göre kendilerini iç gruplarına daha benzer olarak algılamışlardır.

Bu noktada ikinci çalışmanın bulgularının Triandis'in teorisini nasıl şekillendirdiğini sorabilirsiniz. Triandis bu bulguları toplulukçu ve bireyselci kültürler hakkındaki sonuçların aşırı genellenmemesi ve seçici, belirli davranışlara, durumlara ve kültürlere dikkatlice uygulanması gerektiğine dair bir uyarı olarak yorumlamıştır. Bu fikri şöyle ifade etmiştir:

> Bu çalışmanın verileri bize toplulukçuluğun tanımını sınırlandırmamızı ve netleştirmemizi söylemektedir... sosyal davranışın her alanını ayrı düşünmeliyiz ve grubun kurallarına, ihtiyaçlarına ve görüşlerine birincil önem verme ve gruba duygusal yakınlık şeklinde tanımlanan toplulukçuluk fazlasıyla gruba ve alana özgüdür.... Toplulukçuluk her kültüre özgü olarak... farklı şekiller alır. (s.334)

Çalışma 3

Rapor edilen üçüncü çalışma tam olarak önceki alıntıda Triandis'in önermiş olduğu gibi araştırma odağını sınırlandırmaya ve netleştirmeye girişmiştir. Bu çalışma bireyselci kültürlerde bireyler daha fazla yalnız kalmaya meyilliyken toplulukçu kültürlerin üyelerine yüksek düzeyde sosyal destek sağladığına yönelik önceki bulguları genişletmiştir. Çalışmada Chicago Üniversitesi'nden ve Porto Riko Üniversitesi'nden eşit sayıda kadın ve erkekten oluşan 100 katılımcı 72 maddelik bireyselcilik-toplulukçuluk anketini tamamlamıştır. Katılımcılar ayrıca algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini ölçen anketler de doldurmuşlardır.

Bu çalışmanın sonuçları açıkça toplulukçuluğun sosyal destekle pozitif korelasyon gösterdiğini, yani toplulukçuluk düzeyi arttıkça sosyal destek düzeyinin de arttığını göstermiştir. Dahası, toplulukçuluk yalnızlıkla negatif yönde ilişkilidir; yani toplulukçuluğun etkisi arttıkça katılımcıların algıladıkları yalnızlık düzeyi azalmıştır. Triandis'in modeline daha fazla kanıt olacak şekilde bu çalışmada Amerikan öğrencilerle (farklılıkların çoğunu açıklamaktadır) ilgili en önemli faktör "rekabetle birlikte özgüven" iken Porto Riko'lu öğrencilerle ilgili

286 *Bölüm VII Kişilik*

rülmemiştir. Ayrıca Japon katılımcılar iç grupları onurlandığında kendilerinin de kişisel onur duyduklarını belirtmiş, ama sadece *bazı* iç gruplarının görüşlerini dikkate alıp bu grupların amaçlarını kendi amaçlarının üstünde tutarken diğer iç gruplar için aynı şeyleri yapmamışlardır. Uyum gösterme de yaygın olarak toplulukçu kültürlere atfedildiği halde Japon katılımcılar arasında çok az –hatta Amerikalı öğrencilerde olduğundan daha az uyum davranışı bulunmuştur. Bulgulardan biri toplulukçu kültürlerin daha zengin ve Batılı hale geldikleri ve dolayısıyla daha bireyselci bir değişime doğru gidiyor olabilecekleri şeklindedir. Bunun kanıtı olarak, yaşlı Japon katılımcılar Japon üniversite öğrencilerine göre kendilerini iç gruplarına daha benzer olarak algılamışlardır.

Bu noktada ikinci çalışmanın bulgularının Triandis'in teorisini nasıl şekillendirdiğini sorabilirsiniz. Triandis bu bulguları toplulukçu ve bireyselci kültürler hakkındaki sonuçların aşırı genellenmemesi ve seçici, belirli davranışlara, durumlara ve kültürlere dikkatlice uygulanması gerektiğine dair bir uyarı olarak yorumlamıştır. Bu fikri şöyle ifade etmiştir:

> Bu çalışmanın verileri bize toplulukçuluğun tanımını sınırlandırmamızı ve netleştirmemizi söylemektedir... sosyal davranışın her alanını ayrı düşünmeliyiz ve grubun kurallarına, ihtiyaçlarına ve görüşlerine birincil önem verme ve gruba duygusal yakınlık şeklinde tanımlanan toplulukçuluk fazlasıyla gruba ve alana özgüdür.... Toplulukçuluk her kültüre özgü olarak... farklı şekiller alır. (s.334)

Çalışma 3

Rapor edilen üçüncü çalışma tam olarak önceki alıntıda Triandis'in önermiş olduğu gibi araştırma odağını sınırlandırmaya ve netleştirmeye girişmiştir. Bu çalışma bireyselci kültürlerde bireyler daha fazla yalnız kalmaya meyilliyken toplulukçu kültürlerin üyelerine yüksek düzeyde sosyal destek sağladığına yönelik önceki bulguları genişletmiştir. Çalışmada Chicago Üniversitesi'nden ve Porto Riko Üniversitesi'nden eşit sayıda kadın ve erkekten oluşan 100 katılımcı 72 maddelik bireyselcilik-toplulukçuluk anketini tamamlamıştır. Katılımcılar ayrıca algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini ölçen anketler de doldurmuşlardır.

Bu çalışmanın sonuçları açıkça toplulukçuluğun sosyal destekle pozitif korelasyon gösterdiğini, yani toplulukçuluk düzeyi arttıkça sosyal destek düzeyinin de arttığını göstermiştir. Dahası, toplulukçuluk yalnızlıkla negatif yönde ilişkilidir; yani toplulukçuluğun etkisi arttıkça katılımcıların algıladıkları yalnızlık düzeyi azalmıştır. Triandis'in modeline daha fazla kanıt olacak şekilde bu çalışmada Amerikan öğrencilerle (farklılıkların çoğunu açıklamaktadır) ilgili en önemli faktör "rekabetle birlikte özgüven" iken Porto Riko'lu öğrencilerle ilgili

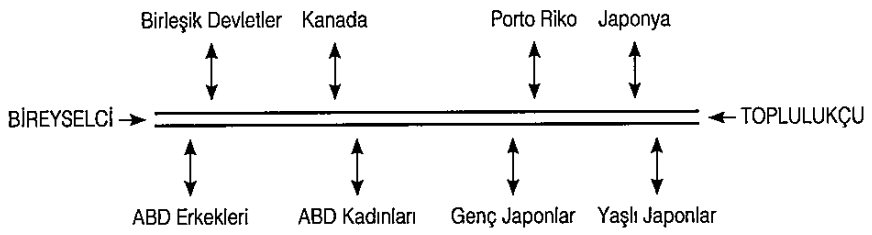
en etkileyici faktör "yakın ilişki" (başkalarıyla etkileşim kurma) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar tam olarak bireyselcilik-toplulukçuluk teorisinden bekleyeceğiniz sonuçlardır.

TARTIŞMA

Sonuç olarak Triandis bu makalede anlatılan çalışmalarının kendi toplulukçuluk ve bireyselcilik tanımlarını desteklediğini ama aynı zamanda değiştirdiğini açıklamıştır. Tablo 28-1'de kültür türlerinin niteliklerine yeniden baktığımızda göreceğimiz bir zıtlık resmidir; yani bireyselci ve toplulukçu kültürler birbirlerinin neredeyse tam tersi gibi görünmektedirler. Fakat bu makale bu kültürel tariflerin sürekli bir dizinin iki ucuna düştüğünü ve belirli bir kültürün en iyi şekilde bu iki ucun arasında ama bir uca daha yakın olarak tarif edilebileceğini göstermektedir. Buna ek olarak herhangi bir kültürde, öteki uca daha yakın olup bu kültürün dizideki genel konumunu ihlal eden bireyler, gruplar, alt-kültürler ve durumlar görülebilir. Bu yorumlama Şekil 28-1'de varsayımsal ve grafiksel olarak gösterilmiştir. "Kısacası," Triandis şunu belirtmektedir: "Görgül çalışmalar bireyselciliği ve toplulukçuluğu çok boyutlu yapılar olarak ele almamız gerektiğini önermektedir...[her biri] hangi iç grubun, hangi bağlamda, hangi davranışının çalışıldığına bağlı olarak oldukça değişmektedir" (s.336).

BULGULARIN ÖNEMİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Tarihi açıdan nispeten kısa bir süre sonra Triandis'in çalışmaları, psikologların insan davranışına bakışının temelinde yerini almıştır. Örneğin yakın geçmişte psikolojinin çoğu alt alanında –bunlardan birkaçı psikolojiye giriş, sos-



ŞEKİL 28-1 Toplulukçu–bireyselci kültür süreci (kültür ve alt kültür yerleşimleri tahminidir).

Okuma 28 Bir, Birçok **287**

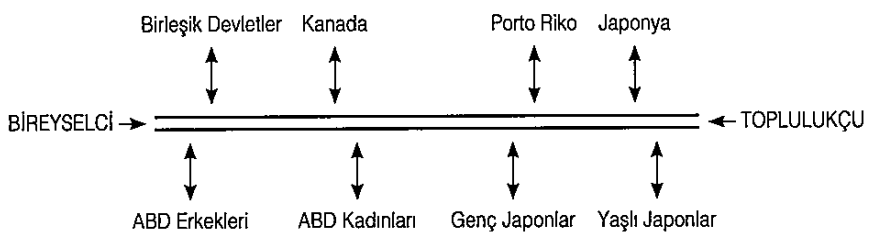
en etkileyici faktör "yakın ilişki" (başkalarıyla etkileşim kurma) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar tam olarak bireyselcilik-toplulukçuluk teorisinden bekleyeceğiniz sonuçlardır.

TARTIŞMA

Sonuç olarak Triandis bu makalede anlatılan çalışmalarının kendi toplulukçuluk ve bireyselcilik tanımlarını desteklediğini ama aynı zamanda değiştirdiğini açıklamıştır. Tablo 28-1'de kültür türlerinin niteliklerine yeniden baktığımızda göreceğimiz bir zıtlık resmidir; yani bireyselci ve toplulukçu kültürler birbirlerinin neredeyse tam tersi gibi görünmektedirler. Fakat bu makale bu kültürel tariflerin sürekli bir dizinin iki ucuna düştüğünü ve belirli bir kültürün en iyi şekilde bu iki ucun arasında ama bir uca daha yakın olarak tarif edilebileceğini göstermektedir. Buna ek olarak herhangi bir kültürde, öteki uca daha yakın olup bu kültürün dizideki genel konumunu ihlal eden bireyler, gruplar, alt-kültürler ve durumlar görülebilir. Bu yorumlama Şekil 28-1'de varsayımsal ve grafiksel olarak gösterilmiştir. "Kısacası," Triandis şunu belirtmektedir: "Görgül çalışmalar bireyselciliği ve toplulukçuluğu çok boyutlu yapılar olarak ele almamız gerektiğini önermektedir...[her biri] hangi iç grubun, hangi bağlamda, hangi davranışının çalışıldığına bağlı olarak oldukça değişmektedir" (s.336).

BULGULARIN ÖNEMİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Tarihi açıdan nispeten kısa bir süre sonra Triandis'in çalışmaları, psikologların insan davranışına bakışının temelinde yerini almıştır. Örneğin yakın geçmişte psikolojinin çoğu alt alanında –bunlardan birkaçı psikolojiye giriş, sos-



ŞEKİL 28-1 Toplulukçu–bireyselci kültür süreci (kültür ve alt kültür yerleşimleri tahminidir).

Okuma 28 Bir, Birçok **287**

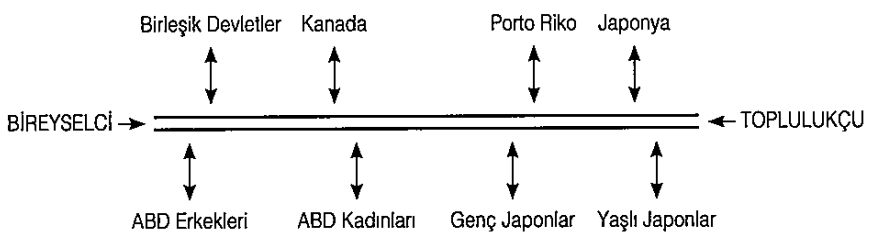
en etkileyici faktör "yakın ilişki" (başkalarıyla etkileşim kurma) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar tam olarak bireyselcilik-toplulukçuluk teorisinden bekleyeceğiniz sonuçlardır.

TARTIŞMA

Sonuç olarak Triandis bu makalede anlatılan çalışmalarının kendi toplulukçuluk ve bireyselcilik tanımlarını desteklediğini ama aynı zamanda değiştirdiğini açıklamıştır. Tablo 28-1'de kültür türlerinin niteliklerine yeniden baktığımızda göreceğimiz bir zıtlık resmidir; yani bireyselci ve toplulukçu kültürler birbirlerinin neredeyse tam tersi gibi görünmektedirler. Fakat bu makale bu kültürel tariflerin sürekli bir dizinin iki ucuna düştüğünü ve belirli bir kültürün en iyi şekilde bu iki ucun arasında ama bir uca daha yakın olarak tarif edilebileceğini göstermektedir. Buna ek olarak herhangi bir kültürde, öteki uca daha yakın olup bu kültürün dizideki genel konumunu ihlal eden bireyler, gruplar, alt-kültürler ve durumlar görülebilir. Bu yorumlama Şekil 28-1'de varsayımsal ve grafiksel olarak gösterilmiştir. "Kısacası," Triandis şunu belirtmektedir: "Görgül çalışmalar bireyselciliği ve toplulukçuluğu çok boyutlu yapılar olarak ele almamız gerektiğini önermektedir...[her biri] hangi iç grubun, hangi bağlamda, hangi davranışının çalışıldığına bağlı olarak oldukça değişmektedir" (s.336).

BULGULARIN ÖNEMİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Tarihi açıdan nispeten kısa bir süre sonra Triandis'in çalışmaları, psikologların insan davranışına bakışının temelinde yerini almıştır. Örneğin yakın geçmişte psikolojinin çoğu alt alanında –bunlardan birkaçı psikolojiye giriş, sos-



ŞEKİL 28-1 Toplulukçu–bireyselci kültür süreci (kültür ve alt kültür yerleşimleri tahminidir).

yal psikoloji, gelişim psikolojisi, kişilik psikolojisi, insan cinselliği, anormal psikoloji, bilişsel psikolojidir– yapılan çalışmalarda Triandis'in bireyselcilik-toplulukçuluk konusunda bu ve diğer çalışmalarına birden fazla atıfta bulunmayan bir metne rastlamanız zordur. Tartışmalı bir şekilde Triandis tarafından açıkça ifade edildiği, netleştirildiği ve iyileştirildiği haliyle kültürlerin bireyselcilik-toplulukçuluk boyutu, günümüzdeki çalışmalarda kültürün insanların kişiliklerini ve davranışlarını etkilemedeki rolü konusunda en güvenilir, geçerli ve etkileyici faktördür. Dahası, bu boyutun uygulandığı araştırma alanları oldukça geniştir. Aşağıda bunlara sadece iki örnek verilmiştir.

Bu tartışmaya konu olan makalede Triandis, toplulukçuluk ve bireyselcilik psikososyal kavramlarının belirli bir kültürün üyelerinin fiziksel sağlığında önemli bir rol oynayabileceğini öne sürmüştür. Buna bir örnek koroner kalp hastalıklarıyla ilgilidir. Genel olarak toplulukçu toplumlarda kalp krizi oranları bireyselci toplumlardakinden daha düşüktür. Triandis bireylerin üzerinde kendi başlarına yarışmaları ve kazanmaları konusunda yoğun baskıların olduğu bireyselci kültürlerde, çoğunlukla kalp rahatsızlıklarıyla ilişkilendirilen rahatsız edici ve stresli yaşam olaylarının daha yaygın olduğunu öne sürmüştür. Bu olumsuz yaşam olaylarının yanı sıra, stresin sağlık üzerindeki etkilerini azalttığı açıkça gösterilen sosyal bağlılık ve sosyal destek de bireyselci sosyal yapıların doğasında yoktur. Tabi ki, bu okumanın başında tartışıldığı gibi kalp krizi oranları veya diğer herhangi bir hastalıktaki kültürel farklılıklar pek çok faktörle açıklanabilir. Fakat çok sayıda çalışma bireyselci ülkelere taşınan toplulukçu kültür üyelerinin artan bir şekilde kalp krizi de dahil çeşitli hastalıklara eğilimli hale geldiklerini göstermiştir.

Belki daha da tatmin edici olan aynı kültür içindeki iki alt kültürde yapılan çalışmalardır. Triandis'in dikkat çektiği üzere (s.327) 3000 Japon asıllı Amerikalıyla yapılan bir çalışma, kültürel olarak asimile olanlarla –yani yaşam tarzlarını ve tutumlarını Amerika'ya uyduranlarla– Amerika *içinde* geleneksel Japon yaşamı sürdürenleri karşılaştırmıştır. İki grup arasında kolesterol düzeyi, egzersiz yapma, sigara içme ve kilo gibi değişkenler istatistiksel olarak eşitlendiğinde bile, asimile olan katılımcılar arasında kalp krizi oranı asimile olmayanlara göre *beş kat daha fazla* çıkmıştır.

Tabi ki bireyselci-toplulukçu boyutların belirli bir kültürde çocukların yetiştirilme şeklini de etkilemesini beklersiniz; ve gerçekten de etkilemektedir. Toplulukçu toplumlarda ebeveynler çocuklarında, grup normlarına uyma, grup içinde otoriteye itaat ve güvenilirlik ya da davranışın zaman içinde veya farklı durumlarda tutarlı olmasıyla karakterize olan "toplulukçu benliğin" gelişmesine büyük önem atfederler. Bu toplumlarda çocukların grubun amaçlarına uyan ve bunları destekleyen davranış örüntüleri hem açık hem de üstü ör-

288 *Bölüm VII Kişilik*

yal psikoloji, gelişim psikolojisi, kişilik psikolojisi, insan cinselliği, anormal psikoloji, bilişsel psikolojidir– yapılan çalışmalarda Triandis'in bireyselcilik-toplulukçuluk konusunda bu ve diğer çalışmalarına birden fazla atıfta bulunmayan bir metne rastlamanız zordur. Tartışmalı bir şekilde Triandis tarafından açıkça ifade edildiği, netleştirildiği ve iyileştirildiği haliyle kültürlerin bireyselcilik-toplulukçuluk boyutu, günümüzdeki çalışmalarda kültürün insanların kişiliklerini ve davranışlarını etkilemedeki rolü konusunda en güvenilir, geçerli ve etkileyici faktördür. Dahası, bu boyutun uygulandığı araştırma alanları oldukça geniştir. Aşağıda bunlara sadece iki örnek verilmiştir.

Bu tartışmaya konu olan makalede Triandis, toplulukçuluk ve bireyselcilik psikososyal kavramlarının belirli bir kültürün üyelerinin fiziksel sağlığında önemli bir rol oynayabileceğini öne sürmüştür. Buna bir örnek koroner kalp hastalıklarıyla ilgilidir. Genel olarak toplulukçu toplumlarda kalp krizi oranları bireyselci toplumlardakinden daha düşüktür. Triandis bireylerin üzerinde kendi başlarına yarışmaları ve kazanmaları konusunda yoğun baskıların olduğu bireyselci kültürlerde, çoğunlukla kalp rahatsızlıklarıyla ilişkilendirilen rahatsız edici ve stresli yaşam olaylarının daha yaygın olduğunu öne sürmüştür. Bu olumsuz yaşam olaylarının yanı sıra, stresin sağlık üzerindeki etkilerini azalttığı açıkça gösterilen sosyal bağlılık ve sosyal destek de bireyselci sosyal yapıların doğasında yoktur. Tabi ki, bu okumanın başında tartışıldığı gibi kalp krizi oranları veya diğer herhangi bir hastalıktaki kültürel farklılıklar pek çok faktörle açıklanabilir. Fakat çok sayıda çalışma bireyselci ülkelere taşınan toplulukçu kültür üyelerinin artan bir şekilde kalp krizi de dahil çeşitli hastalıklara eğilimli hale geldiklerini göstermiştir.

Belki daha da tatmin edici olan aynı kültür içindeki iki alt kültürde yapılan çalışmalardır. Triandis'in dikkat çektiği üzere (s.327) 3000 Japon asıllı Amerikalıyla yapılan bir çalışma, kültürel olarak asimile olanlarla –yani yaşam tarzlarını ve tutumlarını Amerika'ya uyduranlarla– Amerika *içinde* geleneksel Japon yaşamı sürdürenleri karşılaştırmıştır. İki grup arasında kolesterol düzeyi, egzersiz yapma, sigara içme ve kilo gibi değişkenler istatistiksel olarak eşitlendiğinde bile, asimile olan katılımcılar arasında kalp krizi oranı asimile olmayanlara göre *beş kat daha fazla* çıkmıştır.

Tabi ki bireyselci-toplulukçu boyutların belirli bir kültürde çocukların yetiştirilme şeklini de etkilemesini beklersiniz; ve gerçekten de etkilemektedir. Toplulukçu toplumlarda ebeveynler çocuklarında, grup normlarına uyma, grup içinde otoriteye itaat ve güvenilirlik ya da davranışın zaman içinde veya farklı durumlarda tutarlı olmasıyla karakterize olan "toplulukçu benliğin" gelişmesine büyük önem atfederler. Bu toplumlarda çocukların grubun amaçlarına uyan ve bunları destekleyen davranış örüntüleri hem açık hem de üstü ör-

288 *Bölüm VII Kişilik*

yal psikoloji, gelişim psikolojisi, kişilik psikolojisi, insan cinselliği, anormal psikoloji, bilişsel psikolojidir– yapılan çalışmalarda Triandis'in bireyselcilik-toplulukçuluk konusunda bu ve diğer çalışmalarına birden fazla atıfta bulunmayan bir metne rastlamanız zordur. Tartışmalı bir şekilde Triandis tarafından açıkça ifade edildiği, netleştirildiği ve iyileştirildiği haliyle kültürlerin bireyselcilik-toplulukçuluk boyutu, günümüzdeki çalışmalarda kültürün insanların kişiliklerini ve davranışlarını etkilemedeki rolü konusunda en güvenilir, geçerli ve etkileyici faktördür. Dahası, bu boyutun uygulandığı araştırma alanları oldukça geniştir. Aşağıda bunlara sadece iki örnek verilmiştir.

Bu tartışmaya konu olan makalede Triandis, toplulukçuluk ve bireyselcilik psikososyal kavramlarının belirli bir kültürün üyelerinin fiziksel sağlığında önemli bir rol oynayabileceğini öne sürmüştür. Buna bir örnek koroner kalp hastalıklarıyla ilgilidir. Genel olarak toplulukçu toplumlarda kalp krizi oranları bireyselci toplumlardakinden daha düşüktür. Triandis bireylerin üzerinde kendi başlarına yarışmaları ve kazanmaları konusunda yoğun baskıların olduğu bireyselci kültürlerde, çoğunlukla kalp rahatsızlıklarıyla ilişkilendirilen rahatsız edici ve stresli yaşam olaylarının daha yaygın olduğunu öne sürmüştür. Bu olumsuz yaşam olaylarının yanı sıra, stresin sağlık üzerindeki etkilerini azalttığı açıkça gösterilen sosyal bağlılık ve sosyal destek de bireyselci sosyal yapıların doğasında yoktur. Tabi ki, bu okumanın başında tartışıldığı gibi kalp krizi oranları veya diğer herhangi bir hastalıktaki kültürel farklılıklar pek çok faktörle açıklanabilir. Fakat çok sayıda çalışma bireyselci ülkelere taşınan toplulukçu kültür üyelerinin artan bir şekilde kalp krizi de dahil çeşitli hastalıklara eğilimli hale geldiklerini göstermiştir.

Belki daha da tatmin edici olan aynı kültür içindeki iki alt kültürde yapılan çalışmalardır. Triandis'in dikkat çektiği üzere (s.327) 3000 Japon asıllı Amerikalıyla yapılan bir çalışma, kültürel olarak asimile olanlarla –yani yaşam tarzlarını ve tutumlarını Amerika'ya uyduranlarla– Amerika *içinde* geleneksel Japon yaşamı sürdürenleri karşılaştırmıştır. İki grup arasında kolesterol düzeyi, egzersiz yapma, sigara içme ve kilo gibi değişkenler istatistiksel olarak eşitlendiğinde bile, asimile olan katılımcılar arasında kalp krizi oranı asimile olmayanlara göre *beş kat daha fazla* çıkmıştır.

Tabi ki bireyselci-toplulukçu boyutların belirli bir kültürde çocukların yetiştirilme şeklini de etkilemesini beklersiniz; ve gerçekten de etkilemektedir. Toplulukçu toplumlarda ebeveynler çocuklarında, grup normlarına uyma, grup içinde otoriteye itaat ve güvenilirlik ya da davranışın zaman içinde veya farklı durumlarda tutarlı olmasıyla karakterize olan "toplulukçu benliğin" gelişmesine büyük önem atfederler. Bu toplumlarda çocukların grubun amaçlarına uyan ve bunları destekleyen davranış örüntüleri hem açık hem de üstü ör-

tülü yollarla ödüllendirilir (Triandis, 1989). Bu bağlamda grubun sizden beklediği bir şeyi, sadece hoşlanmadığınız için reddetmek kabul edilemez ve nadir görülür bir durumdur. Oysa Birleşik Devletler gibi yüksek bireyselci kültürlerde bu tür reddetmeler çok yaygın tepkiler olup çoğunlukla değer ve saygı görmektedir! Bunun nedeni, bireyselci kültürlerde ebeveynlerin çocuklarının "kişisel benliklerinin" gelişimine önem vermesidir. Bu bakış açısı, çocukları özgüvene, bağımsızlığa, kendini tanımaya ve bir birey olarak ulaşabilecekleri en üst noktaya götürecek davranış ve tutumlarını ödüllendirmektedir. Bu ayrımı görmenin bir diğer yolu da baş kaldırma (sosyal olarak kabul edilebilir belirli sınırlar içinde) ve bağımsızlığın bireyselci kültürlerde kişilik *değerleri* olarak görülmesine karşılık toplulukçu kültürlerde bunların *yükümlülükler* olarak görülmesidir. Bu değerler ve yükümlülükler hakkında kültürlerin, ebeveynleri aracılığıyla çocuklara verdiği mesaj yüksek sesli ve açık olup çocukların gelişim sürecinde güçlü bir etki yaratmaktadır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Triandis'in çalışmaları fazla sayıda araştırma alanını etkilemiştir. Bir makale, Triandis'in fikirlerini iki kültürde üniversite futbol hayranlarının tutumlarıyla ilgili bir çalışmaya uygulamıştır (Snibble ve ark., 2003). Birleşik Devletlerde (Rose Bowl) ve Japonya'da (Flash Bowl) önemli futbol maçlarında öğrencilerden büyük maçın öncesinde ve sonrasında kendi üniversitelerini, rakip üniversiteyi ve bu üniversitelerin öğrencilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Her iki maçta da akademik ünü yüksek olan üniversite maçı kaybetmiştir. Buna karşın iki kültürdeki öğrencilerin tepkileri önemli ölçüde birbirinden farklıdır: "Her iki üniversitedeki Amerikalı öğrenciler maçtan önce ve sonra bütün ölçümlerde kendi iç gruplarını dış gruptan daha olumlu değerlendirmişlerdir. Aksine Japon öğrencilerin değerlendirmelerinde kendi iç grupları lehine *hiçbir kanıt* görülmemiştir... Bunun yerine Japon öğrencilerin değerlendirmeleri her üniversitenin daha geniş kapsamlı durumunu ve öğrencilerin o anki durumunu yansıtmıştır" (s.581).

Bir başka çalışma ise kültürler arasında yalnızlığı incelemek üzere Triandis'in modelini kullanmıştır (Rokach ve ark., 2002). Kuzey Amerika ve İspanya'dan 1000'in üzerinde katılımcı, kişisel yetersizlikler, gelişim güçlükleri, tatmin edilmeyen samimi ilişkiler, taşınma ve ayrılıklar ve toplum tarafından dışlanmış hissetme de dahil olmak üzere yalnızlıklarının çeşitli sebepleri hakkındaki anketleri doldurmuşlardır: "Sonuçlar kültürel ardalanın gerçekten de yalnızlığın sebeplerini etkilediğini göstermiştir. Kuzey Amerikalılar *beş faktörde de* daha yüksek puan almışlardır" (s.70, italik vurgusu eklenmiştir).

tülü yollarla ödüllendirilir (Triandis, 1989). Bu bağlamda grubun sizden beklediği bir şeyi, sadece hoşlanmadığınız için reddetmek kabul edilemez ve nadir görülür bir durumdur. Oysa Birleşik Devletler gibi yüksek bireyselci kültürlerde bu tür reddetmeler çok yaygın tepkiler olup çoğunlukla değer ve saygı görmektedir! Bunun nedeni, bireyselci kültürlerde ebeveynlerin çocuklarının "kişisel benliklerinin" gelişimine önem vermesidir. Bu bakış açısı, çocukları özgüvene, bağımsızlığa, kendini tanımaya ve bir birey olarak ulaşabilecekleri en üst noktaya götürecek davranış ve tutumlarını ödüllendirmektedir. Bu ayrımı görmenin bir diğer yolu da baş kaldırma (sosyal olarak kabul edilebilir belirli sınırlar içinde) ve bağımsızlığın bireyselci kültürlerde kişilik *değerleri* olarak görülmesine karşılık toplulukçu kültürlerde bunların *yükümlülükler* olarak görülmesidir. Bu değerler ve yükümlülükler hakkında kültürlerin, ebeveynleri aracılığıyla çocuklara verdiği mesaj yüksek sesli ve açık olup çocukların gelişim sürecinde güçlü bir etki yaratmaktadır.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Triandis'in çalışmaları fazla sayıda araştırma alanını etkilemiştir. Bir makale, Triandis'in fikirlerini iki kültürde üniversite futbol hayranlarının tutumlarıyla ilgili bir çalışmaya uygulamıştır (Snibble ve ark., 2003). Birleşik Devletlerde (Rose Bowl) ve Japonya'da (Flash Bowl) önemli futbol maçlarında öğrencilerden büyük maçın öncesinde ve sonrasında kendi üniversitelerini, rakip üniversiteyi ve bu üniversitelerin öğrencilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Her iki maçta da akademik ünü yüksek olan üniversite maçı kaybetmiştir. Buna karşın iki kültürdeki öğrencilerin tepkileri önemli ölçüde birbirinden farklıdır: "Her iki üniversitedeki Amerikalı öğrenciler maçtan önce ve sonra bütün ölçümlerde kendi iç gruplarını dış gruptan daha olumlu değerlendirmişlerdir. Aksine Japon öğrencilerin değerlendirmelerinde kendi iç grupları lehine *hiçbir kanıt* görülmemiştir... Bunun yerine Japon öğrencilerin değerlendirmeleri her üniversitenin daha geniş kapsamlı durumunu ve öğrencilerin o anki durumunu yansıtmıştır" (s.581).

Bir başka çalışma ise kültürler arasında yalnızlığı incelemek üzere Triandis'in modelini kullanmıştır (Rokach ve ark., 2002). Kuzey Amerika ve İspanya'dan 1000'in üzerinde katılımcı, kişisel yetersizlikler, gelişim güçlükleri, tatmin edilmeyen samimi ilişkiler, taşınma ve ayrılıklar ve toplum tarafından dışlanmış hissetme de dahil olmak üzere yalnızlıklarının çeşitli sebepleri hakkındaki anketleri doldurmuşlardır: "Sonuçlar kültürel ardalanın gerçekten de yalnızlığın sebeplerini etkilediğini göstermiştir. Kuzey Amerikalılar *beş faktörde de* daha yüksek puan almışlardır" (s.70, italik vurgusu eklenmiştir).

Bir çalışma, Triandis'in çalışmalarının özellikle önemli bir yönünü aydınlatmıştır. Toplulukçu ve bireyselci kültürler çalışılması ve karşılaştırılması hiçbir şekilde sadece ülkeler *arasında* bir karşılaştırmayla sınırlı değildir. Bu ilke dünyanın hiçbir yerinde Birleşik Devletler'de olduğu kadar doğru değildir. Vandello ve Cohen (1999) tarafından yürütülen merak uyandırıcı bir çalışma, Birleşik Devletler'i Triandis'in modeline göre grafiğe dökmüştür. Devamını okumadan önce bir an durun ve hangi eyaletlerin en yüksek toplulukçuluğu veya bireyselciliği göstermesini beklediğinizi düşünün. Araştırmacılar en güneydeki eyaletlerin en fazla toplulukçuluk ve Plains ve Rocky Mountain bölgesindeki eyaletlerin ise en fazla bireyselcilik gösterdiklerini bildirmiştir. Buna karşın, Birleşik Devletler'in birbirinden ayrılan bu bölgeleri içinde bile daha küçük, toplulukçu ve bireyselci alt kültür grupları bulunabilmektedir.

SON SÖZ

Triandis, bütün sosyal bilimlere, temel kültürel farklılıkları görebileceğimiz bir bakış sağlamıştır. Dünyanın küçülmesiyle ve toplumların artan şekilde iç içe geçmesiyle birlikte hepimizin ilk elden deneyimlediği bu çeşitlilik, çoğunlukla potansiyel yanlış anlaşılmalara, iletişimde bozulmalara, anlaşmazlıklara ve hayal kırıklıklarına yol açmaktadır. Belki toplulukçu ve bireyselci kültürel farklılıkların farkında olup bunları takdir etmek, kültürler arası anlaşmazlıkları dindirmede ve dünya düzenini geliştirmede bize küçük ama anlamlı bir adım sağlayabilir.

Rokach, A., Orzeck, T., Moya, M., & Exposido, F. (2002). Causes of loneliness in North America and Spain. European Psychologist, 7, 70–79.

Snibbe, A., Kitayama, S., Markus, H., & Suzuki, T. (2003). They saw a game: A Japanese and American (football) field study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 34, 581–595.

Triandis, H. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. Psychological Review, 96 (3), 506–520.

Vandello, J., & Cohen, D. (1999). Patterns of individualism and collectivism across the United States. Journal of Personality and Social Psychology, 77 (2), 279–292.

290 Bölüm VII Kişilik

Bir çalışma, Triandis'in çalışmalarının özellikle önemli bir yönünü aydınlatmıştır. Toplulukçu ve bireyselci kültürler çalışılması ve karşılaştırılması hiçbir şekilde sadece ülkeler *arasında* bir karşılaştırmayla sınırlı değildir. Bu ilke dünyanın hiçbir yerinde Birleşik Devletler'de olduğu kadar doğru değildir. Vandello ve Cohen (1999) tarafından yürütülen merak uyandırıcı bir çalışma, Birleşik Devletler'i Triandis'in modeline göre grafiğe dökmüştür. Devamını okumadan önce bir an durun ve hangi eyaletlerin en yüksek toplulukçuluğu veya bireyselciliği göstermesini beklediğinizi düşünün. Araştırmacılar en güneydeki eyaletlerin en fazla toplulukçuluk ve Plains ve Rocky Mountain bölgesindeki eyaletlerin ise en fazla bireyselcilik gösterdiklerini bildirmiştir. Buna karşın, Birleşik Devletler'in birbirinden ayrılan bu bölgeleri içinde bile daha küçük, toplulukçu ve bireyselci alt kültür grupları bulunabilmektedir.

SON SÖZ

Triandis, bütün sosyal bilimlere, temel kültürel farklılıkları görebileceğimiz bir bakış sağlamıştır. Dünyanın küçülmesiyle ve toplumların artan şekilde iç içe geçmesiyle birlikte hepimizin ilk elden deneyimlediği bu çeşitlilik, çoğunlukla potansiyel yanlış anlaşılmalara, iletişimde bozulmalara, anlaşmazlıklara ve hayal kırıklıklarına yol açmaktadır. Belki toplulukçu ve bireyselci kültürel farklılıkların farkında olup bunları takdir etmek, kültürler arası anlaşmazlıkları dindirmede ve dünya düzenini geliştirmede bize küçük ama anlamlı bir adım sağlayabilir.

Rokach, A., Orzeck, T., Moya, M., & Exposido, F. (2002). Causes of loneliness in North America and Spain. European Psychologist, 7, 70–79.

Snibbe, A., Kitayama, S., Markus, H., & Suzuki, T. (2003). They saw a game: A Japanese and American (football) field study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 34, 581–595.

Triandis, H. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. Psychological Review, 96 (3), 506–520.

Vandello, J., & Cohen, D. (1999). Patterns of individualism and collectivism across the United States. Journal of Personality and Social Psychology, 77 (2), 279–292.

290 Bölüm VII Kişilik

Bir çalışma, Triandis'in çalışmalarının özellikle önemli bir yönünü aydınlatmıştır. Toplulukçu ve bireyselci kültürler çalışılması ve karşılaştırılması hiçbir şekilde sadece ülkeler *arasında* bir karşılaştırmayla sınırlı değildir. Bu ilke dünyanın hiçbir yerinde Birleşik Devletler'de olduğu kadar doğru değildir. Vandello ve Cohen (1999) tarafından yürütülen merak uyandırıcı bir çalışma, Birleşik Devletler'i Triandis'in modeline göre grafiğe dökmüştür. Devamını okumadan önce bir an durun ve hangi eyaletlerin en yüksek toplulukçuluğu veya bireyselciliği göstermesini beklediğinizi düşünün. Araştırmacılar en güneydeki eyaletlerin en fazla toplulukçuluk ve Plains ve Rocky Mountain bölgesindeki eyaletlerin ise en fazla bireyselcilik gösterdiklerini bildirmiştir. Buna karşın, Birleşik Devletler'in birbirinden ayrılan bu bölgeleri içinde bile daha küçük, toplulukçu ve bireyselci alt kültür grupları bulunabilmektedir.

SON SÖZ

Triandis, bütün sosyal bilimlere, temel kültürel farklılıkları görebileceğimiz bir bakış sağlamıştır. Dünyanın küçülmesiyle ve toplumların artan şekilde iç içe geçmesiyle birlikte hepimizin ilk elden deneyimlediği bu çeşitlilik, çoğunlukla potansiyel yanlış anlaşılmalara, iletişimde bozulmalara, anlaşmazlıklara ve hayal kırıklıklarına yol açmaktadır. Belki toplulukçu ve bireyselci kültürel farklılıkların farkında olup bunları takdir etmek, kültürler arası anlaşmazlıkları dindirmede ve dünya düzenini geliştirmede bize küçük ama anlamlı bir adım sağlayabilir.

Rokach, A., Orzeck, T., Moya, M., & Exposido, F. (2002). Causes of loneliness in North America and Spain. European Psychologist, 7, 70–79.

Snibbe, A., Kitayama, S., Markus, H., & Suzuki, T. (2003). They saw a game: A Japanese and American (football) field study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 34, 581–595.

Triandis, H. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. Psychological Review, 96 (3), 506–520.

Vandello, J., & Cohen, D. (1999). Patterns of individualism and collectivism across the United States. Journal of Personality and Social Psychology, 77 (2), 279–292.

Bölüm

VIII

PSİKOPATOLOJİ

Okuma 29 BURADA DELİ OLAN KİM?
Okuma 30 YİNE SAVUNMAYA GEÇİYORSUN!
Okuma 31 DEPRESİF OLMAYI ÖĞRENMEK
Okuma 32 DAVRANIŞ BATAĞINA DOLUŞMAK

Hiç psikoloji bilmeyen insanlar psikoloji alanının birincil olarak akıl hastalıklarını analiz ve tedavi ettiği (psikolojinin *anormal psikoloji* olarak adlandırılan dalı) izlenimine sahiptirler. Fakat sizin de fark etmiş olabileceğiniz üzere bu kitapta tartışılan araştırmaların neredeyse hepsi *normal* davranışa odaklanmaktadır. Genelde, insan davranışlarının büyük çoğunluğu patolojik değil de normal olduğundan, psikologlar anormal davranıştan çok normal davranışla ilgilenirler. Sonuç olarak eğer sadece küçük bir yüzdeye sahip olan anormallikleri çalışsaydık insan doğası hakkında bu kadar çok şey biliyor olmazdık. Bununla birlikte birçok insana göre akıl hastalıkları psikolojinin bütün çalışma alanları içinde en büyüleyici olanıdır. Psikoloji tarihinde önemli olan bazı çalışmalara burada yer verilmiştir.

Birinci çalışma akıl sağlığı uzmanlarının 30 yıldan uzun bir zamandır konuştuğu bir konuyu ele almıştır. Bu çalışmada sağlıklı insanlar, doktorların ve görevlilerin onları gerçek akıl hastalarından ayırt edip edemeyeceklerini görmek için akıl hastası kılığında psikiyatri hastanelerine girmişlerdir. İkincisi, Sigmund Freud'dan bahsetmeden bir psikoloji tarihi kitabı bitirilemez. Dolayısıyla, Freud'un en devamlı kavramı olan *benlik savunma mekanizmaları*, kızı Anna Freud'un yazdıkları aracılığıyla tartışılmıştır. Üçüncü çalışmada denek olarak köpeklerin kullanıldığı ve *öğrenilmiş çaresizlik* fenomenini gösteren bir deney incelenmiştir. Bu durum insanlarda klinik depresyonu açıklayan teoriye öncülük etmesi sebebiyle psikopatolojiyle ilişkilidir. Ve dördüncü olarak da insanlarla ilgili bazı önemli imaları olabilecek, aşırı kalabalık ortamlardaki sıçanları ve bu sıçanların sonuçta normalden sapan davranışlarını içeren ilgi çekici ve iyi bilinen bir deney sunulmuştur.

Bölüm

VIII

PSİKOPATOLOJİ

Okuma 29 BURADA DELİ OLAN KİM?
Okuma 30 YİNE SAVUNMAYA GEÇİYORSUN!
Okuma 31 DEPRESİF OLMAYI ÖĞRENMEK
Okuma 32 DAVRANIŞ BATAĞINA DOLUŞMAK

Hiç psikoloji bilmeyen insanlar psikoloji alanının birincil olarak akıl hastalıklarını analiz ve tedavi ettiği (psikolojinin *anormal psikoloji* olarak adlandırılan dalı) izlenimine sahiptirler. Fakat sizin de fark etmiş olabileceğiniz üzere bu kitapta tartışılan araştırmaların neredeyse hepsi *normal* davranışa odaklanmaktadır. Genelde, insan davranışlarının büyük çoğunluğu patolojik değil de normal olduğundan, psikologlar anormal davranıştan çok normal davranışla ilgilenirler. Sonuç olarak eğer sadece küçük bir yüzdeye sahip olan anormallikleri çalışsaydık insan doğası hakkında bu kadar çok şey biliyor olmazdık. Bununla birlikte birçok insana göre akıl hastalıkları psikolojinin bütün çalışma alanları içinde en büyüleyici olanıdır. Psikoloji tarihinde önemli olan bazı çalışmalara burada yer verilmiştir.

Birinci çalışma akıl sağlığı uzmanlarının 30 yıldan uzun bir zamandır konuştuğu bir konuyu ele almıştır. Bu çalışmada sağlıklı insanlar, doktorların ve görevlilerin onları gerçek akıl hastalarından ayırt edip edemeyeceklerini görmek için akıl hastası kılığında psikiyatri hastanelerine girmişlerdir. İkincisi, Sigmund Freud'dan bahsetmeden bir psikoloji tarihi kitabı bitirilemez. Dolayısıyla, Freud'un en devamlı kavramı olan *benlik savunma mekanizmaları*, kızı Anna Freud'un yazdıkları aracılığıyla tartışılmıştır. Üçüncü çalışmada denek olarak köpeklerin kullanıldığı ve *öğrenilmiş çaresizlik* fenomenini gösteren bir deney incelenmiştir. Bu durum insanlarda klinik depresyonu açıklayan teoriye öncülük etmesi sebebiyle psikopatolojiyle ilişkilidir. Ve dördüncü olarak da insanlarla ilgili bazı önemli imaları olabilecek, aşırı kalabalık ortamlardaki sıçanları ve bu sıçanların sonuçta normalden sapan davranışlarını içeren ilgi çekici ve iyi bilinen bir deney sunulmuştur.

Bölüm

VIII

PSİKOPATOLOJİ

Okuma 29 BURADA DELİ OLAN KİM?
Okuma 30 YİNE SAVUNMAYA GEÇİYORSUN!
Okuma 31 DEPRESİF OLMAYI ÖĞRENMEK
Okuma 32 DAVRANIŞ BATAĞINA DOLUŞMAK

Hiç psikoloji bilmeyen insanlar psikoloji alanının birincil olarak akıl hastalıklarını analiz ve tedavi ettiği (psikolojinin *anormal psikoloji* olarak adlandırılan dalı) izlenimine sahiptirler. Fakat sizin de fark etmiş olabileceğiniz üzere bu kitapta tartışılan araştırmaların neredeyse hepsi *normal* davranışa odaklanmaktadır. Genelde, insan davranışlarının büyük çoğunluğu patolojik değil de normal olduğundan, psikologlar anormal davranıştan çok normal davranışla ilgilenirler. Sonuç olarak eğer sadece küçük bir yüzdeye sahip olan anormallikleri çalışsaydık insan doğası hakkında bu kadar çok şey biliyor olmazdık. Bununla birlikte birçok insana göre akıl hastalıkları psikolojinin bütün çalışma alanları içinde en büyüleyici olanıdır. Psikoloji tarihinde önemli olan bazı çalışmalara burada yer verilmiştir.

Birinci çalışma akıl sağlığı uzmanlarının 30 yıldan uzun bir zamandır konuştuğu bir konuyu ele almıştır. Bu çalışmada sağlıklı insanlar, doktorların ve görevlilerin onları gerçek akıl hastalarından ayırt edip edemeyeceklerini görmek için akıl hastası kılığında psikiyatri hastanelerine girmişlerdir. İkincisi, Sigmund Freud'dan bahsetmeden bir psikoloji tarihi kitabı bitirilemez. Dolayısıyla, Freud'un en devamlı kavramı olan *benlik savunma mekanizmaları*, kızı Anna Freud'un yazdıkları aracılığıyla tartışılmıştır. Üçüncü çalışmada denek olarak köpeklerin kullanıldığı ve *öğrenilmiş çaresizlik* fenomenini gösteren bir deney incelenmiştir. Bu durum insanlarda klinik depresyonu açıklayan teoriye öncülük etmesi sebebiyle psikopatolojiyle ilişkilidir. Ve dördüncü olarak da insanlarla ilgili bazı önemli imaları olabilecek, aşırı kalabalık ortamlardaki sıçanları ve bu sıçanların sonuçta normalden sapan davranışlarını içeren ilgi çekici ve iyi bilinen bir deney sunulmuştur.

Okuma 29: BURADA DELİ OLAN KİM?

Rosenhan, D. L. (1973). On being sane in insane places (Delilerin yerinde akıllı olmak). *Science, 179,* 250-258.

"Normal" olan kişilerle davranışları "anormal" olanları ayırmak psikolojinin temel görevlerindendir. *Anormallik* tanımı bir kişiye akıl hastası tanısı konmasında anahtar rol oynamakta ve tanılar da hastanın hangi tedaviyi alacağını büyük ölçüde belirlemektedir. Normalle anormali ayıran çizgi düşündüğünüz kadar belirgin değildir. Daha ziyade bütün davranışlar, bir ucunda *etkili psikolojik işleyiş* de diyebileceğimiz normal, diğer ucunda ise *psikolojik bozukluğu* gösteren anormal bulunan sürekli bir dizinin üstünde görülebilir.

Belli bir kişinin davranışının bu dizinin neresine düştüğünü belirlemek çoğunlukla akıl sağlığı uzmanlarına düşmektedir. Bunu belirlemek için klinik psikologlar, psikiyatristler ve diğer davranış bilimciler aşağıdaki kriterlerden bir veya birkaçını kullanabilirler:

- *Davranışın Bağlamı.* Bu öznel bir yargıdır, ancak bilirsiniz bazı davranışlar belirli durumlarda sıradanken bazı durumlarda açıkça uygunsuzdur. Örneğin dışarda durup çimlerinizi sulamanızın yanlış bir tarafı yoktur; tabi bunu sağanak yağmur fırtınası altında pijamalarınızla yapmıyorsanız! Anormalliğe dair bir yargıda, davranışın meydana geldiği bağlam dikkatle hesaba katılmalıdır.
- *Davranışın Sürekliliği.* Hepimizin "deli" zamanları vardır. Bir insan akıl hastası olması gerekmeksizin bazı durumlarda anormal davranış sergileyebilir. Örneğin şehir merkezinde kalabalık bir kaldırımda yürürken çok güzel haberler almışsınızdır, yürürken bir süre dans edersiniz. Bu davranış biraz anormal olsa da akıl hastası olduğunuzu göstermez; tabi her gün veya haftada bir gelip bu kaldırımda dans etmeye başlamadığınız sürece. Bu kriter, akıl hastalığı için uygunsuz, antisosyal ve rahatsız edici bir davranış örüntüsünün zaman içinde sürekli olmasını gerektirir.
- *Sosyal Sapma.* Bir insanın davranışı toplumun beklenti ve normlarını kökten ihlal ederse sosyal sapma kriterini karşılayabilir. Sapan davranış işitsel ya da görsel halüsinasyonlar gibi aşırı ve sürekliyse bu bir akıl hastalığının kanıtıdır.
- *Öznel Sıkıntı.* Sıklıkla yaşadığımız psikolojik güçlüklerin ve çektiğimiz acıların farkındayızdır. Bir insan asansöre binemeyecek kadar kapalı yerlerden korkuyorsa, veya başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmayı imkansız buluyorsa, çoğunlukla psikolojik acı çektiğini kendine söyleyecek bir uz-

292 Bölüm VIII Psikopatoloji

Okuma 29: BURADA DELİ OLAN KİM?

Rosenhan, D. L. (1973). On being sane in insane places (Delilerin yerinde akıllı olmak). *Science, 179,* 250-258.

"Normal" olan kişilerle davranışları "anormal" olanları ayırmak psikolojinin temel görevlerindendir. *Anormallik* tanımı bir kişiye akıl hastası tanısı konmasında anahtar rol oynamakta ve tanılar da hastanın hangi tedaviyi alacağını büyük ölçüde belirlemektedir. Normalle anormali ayıran çizgi düşündüğünüz kadar belirgin değildir. Daha ziyade bütün davranışlar, bir ucunda *etkili psikolojik işleyiş* de diyebileceğimiz normal, diğer ucunda ise *psikolojik bozukluğu* gösteren anormal bulunan sürekli bir dizinin üstünde görülebilir.

Belli bir kişinin davranışının bu dizinin neresine düştüğünü belirlemek çoğunlukla akıl sağlığı uzmanlarına düşmektedir. Bunu belirlemek için klinik psikologlar, psikiyatristler ve diğer davranış bilimciler aşağıdaki kriterlerden bir veya birkaçını kullanabilirler:

- *Davranışın Bağlamı.* Bu öznel bir yargıdır, ancak bilirsiniz bazı davranışlar belirli durumlarda sıradanken bazı durumlarda açıkça uygunsuzdur. Örneğin dışarda durup çimlerinizi sulamanızın yanlış bir tarafı yoktur; tabi bunu sağanak yağmur fırtınası altında pijamalarınızla yapmıyorsanız! Anormalliğe dair bir yargıda, davranışın meydana geldiği bağlam dikkatle hesaba katılmalıdır.
- *Davranışın Sürekliliği.* Hepimizin "deli" zamanları vardır. Bir insan akıl hastası olması gerekmeksizin bazı durumlarda anormal davranış sergileyebilir. Örneğin şehir merkezinde kalabalık bir kaldırımda yürürken çok güzel haberler almışsınızdır, yürürken bir süre dans edersiniz. Bu davranış biraz anormal olsa da akıl hastası olduğunuzu göstermez; tabi her gün veya haftada bir gelip bu kaldırımda dans etmeye başlamadığınız sürece. Bu kriter, akıl hastalığı için uygunsuz, antisosyal ve rahatsız edici bir davranış örüntüsünün zaman içinde sürekli olmasını gerektirir.
- *Sosyal Sapma.* Bir insanın davranışı toplumun beklenti ve normlarını kökten ihlal ederse sosyal sapma kriterini karşılayabilir. Sapan davranış işitsel ya da görsel halüsinasyonlar gibi aşırı ve sürekliyse bu bir akıl hastalığının kanıtıdır.
- *Öznel Sıkıntı.* Sıklıkla yaşadığımız psikolojik güçlüklerin ve çektiğimiz acıların farkındayızdır. Bir insan asansöre binemeyecek kadar kapalı yerlerden korkuyorsa, veya başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmayı imkansız buluyorsa, çoğunlukla psikolojik acı çektiğini kendine söyleyecek bir uz-

mana ihtiyacı yoktur. Bu öznel sıkıntı, akıl sağlığı uzmanlarının psikolojik tanı koymada kullandıkları önemli bir işarettir.

- *Psikolojik Engel.* Bir insan psikolojik problemlerden dolayı hayatından tatmin olmuyorsa bunun bir psikolojik engel olduğu düşünülür. Örneğin başarmaktan korkan ve dolayısıyla hayattaki her yeni çabayı sabote eden bir insan psikolojik engelden muzdarip demektir.
- *İşlevselliğin Etkilenmesi.* Psikolojik problemlerin tanılanmasında söz konusu davranışın kişinin arzu ettiği ve toplumun kabul edebileceği hayatı yaşamasını ne ölçüde engellediği, en önemli faktör olabilir. Bir davranış uygunsuz ve sürekli olabilir, ama eğer sizin hayatınızın işleyişini bozmuyorsa patolojiyi göstermiyor olabilir. Örneğin kontrol edemediğiniz bir şekilde her gece uyumadan önce yatağınızda ayakta durup milli marşımızı söyleme ihtiyacı duyduğunuzu varsayın. Bu davranış kesinlikle uygunsuz ve süreklidir, ancak komşuları uyandırmadığınız, diğer ev sakinlerini rahatsız etmediğiniz ve bunu yaptığınız için berbat hissetmediğiniz sürece bu davranışınızın genel işlevselliğiniz üzerinde çok küçük bir etkisi olacak ve dolayısıyla bu bir klinik problem sayılmayacaktır.

Psikologlar, psikiyatristler ve diğer akıl sağlığı uzmanları açısından bu akıl hastalığı belirtilerinin ve niteliklerinin hepsi *yargılar* içermektedir. Dolayısıyla daha önce belirtilen ilkelere rağmen, cevaplanacak iki soru kalmaktadır: Akıl sağlığı uzmanları gerçekten akıl hastalarıyla akıl sağlığı yerinde olanları ayırt edebiliyorlar mı? Ve yapılan hataların sonucu ne oluyor? Bunlar David Rosenhan'ın akıl hastaneleriyle ilgili kışkırtıcı çalışmasında ele aldığı sorulardır.

TEORİK ÖNERMELER

Rosenhan psikolojik tanılara öncülük eden niteliklerin hastaların kendisine mi yoksa gözlemcilerin (tanıyı koyanların) hastaları gördüğü durum ve bağlamlara mı bağlı olduğunu sorgulamıştır. Rosenhan, eğer var olan kriterler ve akıl sağlığı uzmanlarının akıl hastalıklarını tanılamak için almış oldukları eğitim yeterliyse, o halde bu uzmanların delilerle akıllıları birbirlerinde ayırabilmeleri gerektiğini çıkarsamıştır. (Teknik olarak *akıllı* [*sane*] ve *deli* [*insane*] kelimeleri yasal kelimelerdir ancak psikolojik bağlamlarda genellikle kullanılmazlar. Burada kullanılmalarının sebebi anlamlarının yaygın olarak bilinmesi ve Rosenhan'ın araştırmasına bu kelimeleri dahil etmesidir.) Rosenhan akıl sağlığı uzmanlarının müstakbel hastaları doğru olarak sınıflandırabilme yetilerini test etmenin bir yolunun normal insanları psikiyatri kurumlarına sokarak tanı koyma yetkililerinin bu kişilerin aslında psikolojik olarak sağlıklı olduklarını anlayıp anlamayacaklarını görmek olduğunu öne sürmüştür. Eğer bu "sözde has-

Okuma 29 Burada Deli Olan Kim? 293

mana ihtiyacı yoktur. Bu öznel sıkıntı, akıl sağlığı uzmanlarının psikolojik tanı koymada kullandıkları önemli bir işarettir.

- *Psikolojik Engel.* Bir insan psikolojik problemlerden dolayı hayatından tatmin olmuyorsa bunun bir psikolojik engel olduğu düşünülür. Örneğin başarmaktan korkan ve dolayısıyla hayattaki her yeni çabayı sabote eden bir insan psikolojik engelden muzdarip demektir.
- *İşlevselliğin Etkilenmesi.* Psikolojik problemlerin tanılanmasında söz konusu davranışın kişinin arzu ettiği ve toplumun kabul edebileceği hayatı yaşamasını ne ölçüde engellediği, en önemli faktör olabilir. Bir davranış uygunsuz ve sürekli olabilir, ama eğer sizin hayatınızın işleyişini bozmuyorsa patolojiyi göstermiyor olabilir. Örneğin kontrol edemediğiniz bir şekilde her gece uyumadan önce yatağınızda ayakta durup milli marşımızı söyleme ihtiyacı duyduğunuzu varsayın. Bu davranış kesinlikle uygunsuz ve süreklidir, ancak komşuları uyandırmadığınız, diğer ev sakinlerini rahatsız etmediğiniz ve bunu yaptığınız için berbat hissetmediğiniz sürece bu davranışınızın genel işlevselliğiniz üzerinde çok küçük bir etkisi olacak ve dolayısıyla bu bir klinik problem sayılmayacaktır.

Psikologlar, psikiyatristler ve diğer akıl sağlığı uzmanları açısından bu akıl hastalığı belirtilerinin ve niteliklerinin hepsi *yargılar* içermektedir. Dolayısıyla daha önce belirtilen ilkelere rağmen, cevaplanacak iki soru kalmaktadır: Akıl sağlığı uzmanları gerçekten akıl hastalarıyla akıl sağlığı yerinde olanları ayırt edebiliyorlar mı? Ve yapılan hataların sonucu ne oluyor? Bunlar David Rosenhan'ın akıl hastaneleriyle ilgili kışkırtıcı çalışmasında ele aldığı sorulardır.

TEORİK ÖNERMELER

Rosenhan psikolojik tanılara öncülük eden niteliklerin hastaların kendisine mi yoksa gözlemcilerin (tanıyı koyanların) hastaları gördüğü durum ve bağlamlara mı bağlı olduğunu sorgulamıştır. Rosenhan, eğer var olan kriterler ve akıl sağlığı uzmanlarının akıl hastalıklarını tanılamak için almış oldukları eğitim yeterliyse, o halde bu uzmanların delilerle akıllıları birbirlerinde ayırabilmeleri gerektiğini çıkarsamıştır. (Teknik olarak *akıllı* [*sane*] ve *deli* [*insane*] kelimeleri yasal kelimelerdir ancak psikolojik bağlamlarda genellikle kullanılmazlar. Burada kullanılmalarının sebebi anlamlarının yaygın olarak bilinmesi ve Rosenhan'ın araştırmasına bu kelimeleri dahil etmesidir.) Rosenhan akıl sağlığı uzmanlarının müstakbel hastaları doğru olarak sınıflandırabilme yetilerini test etmenin bir yolunun normal insanları psikiyatri kurumlarına sokarak tanı koyma yetkililerinin bu kişilerin aslında psikolojik olarak sağlıklı olduklarını anlayıp anlamayacaklarını görmek olduğunu öne sürmüştür. Eğer bu "sözde has-

talar" hastanede de dışarda günlük hayatlarında olduğu gibi davranırlarsa ve doktorlar ve görevliler bu kişilerin aslında normal olduklarını anlayamazlarsa, akıl hastalığı tanılarının hastadan çok duruma bağlı olduğuna kanıt olacaktır.

YÖNTEM

Rosenhan sözde hastalar olarak davranacak sekiz katılımcı (kendisi de dahil) toplamıştır. Bu sekiz katılımcı (üç kadın ve beş erkek) bir mezun öğrenci, üç psikolog, bir çocuk doktoru, bir psikiyatrist, bir ressam ve bir ev hanımından oluşmuştur. Katılımcıların görevi Birleşik Devletler'in doğu ve batı yakasında beş eyaletteki 12 psikiyatri hastanesine kendilerini kabul ettirmektir.

Bütün sözde hastalar aynı talimatları izlemişlerdir. Hastaneyi arayıp randevu almışlardır. Hastaneye vardıklarında "boş", "delik" ve "pat" diye sesler duyduklarından yakınmışlardır. Bu tek belirti ve araştırmanın amacını gizlemek için isimlerini ve mesleklerini değiştirmeleri dışında katılımcılar tamamen normal davranmış ve görüşmeciye güvenilir bilgiler vermişlerdir. Giriş görüşmesini tamamladıktan sonra bütün katılımcılar hastanelere kabul edilmiş ve biri dışında hepsine *şizofreni* tanısı konmuştur.

Hastaneye yattıktan sonra sözde katılımcılar rol yapmayı bırakarak normal davranmışlardır. Katılımcıların hastaneden ne zaman çıkacakları hakkında bilgileri yoktur. Hastane personelini akıl sağlıklarının taburcu olacak kadar iyi olduğuna ikna ederek çıkmak katılımcılara kalmıştır. Bütün katılımcılar yaşadıkları deneyimleri not etmişlerdir. Başlangıçta bu eylemi gizlemeye çalışmışlar, ama kısa süre sonra hastane personeli "not alma davranışının" da hastalıklarının bir diğer belirtisi olarak gördüğü için bu gizliliğe gerek olmadığını fark etmişlerdir. Sözde hastaların amacı mümkün olduğunca kısa sürede taburcu edilmek olduğundan personelle işbirliği yaparak ve verilen bütün ilaçları kabul ederek (bu ilaçları yutmayıp tuvalete atmışlardır) örnek hastalar gibi davranmışlardır.

SONUÇLAR

Sözde hastaların hastanede kalma süreleri 7 ila 52 gün arasında değişmiş olup ortalama 19 gündür. Bu çalışmada anahtar bulgu bu sözde hastalardan hiçbirinin hastane personeli tarafından anlaşılmamış olmasıdır. Taburcu edildiklerinde dosyalarına akıl sağlıkları ile ilgili "gerileme döneminde şizofreni" yazılmıştır. Bunun yanında diğer ilginç bulguları da kaydetmişlerdir.

Hastane personelinden doktorlar, hemşireler ve hizmetliler katılımcıların durumunu anlamamış olsa da diğer hastalar o kadar kolay kandırılamamıştır.

294 Bölüm VIII Psikopatoloji

talar" hastanede de dışarda günlük hayatlarında olduğu gibi davranırlarsa ve doktorlar ve görevliler bu kişilerin aslında normal olduklarını anlayamazlarsa, akıl hastalığı tanılarının hastadan çok duruma bağlı olduğuna kanıt olacaktır.

YÖNTEM

Rosenhan sözde hastalar olarak davranacak sekiz katılımcı (kendisi de dahil) toplamıştır. Bu sekiz katılımcı (üç kadın ve beş erkek) bir mezun öğrenci, üç psikolog, bir çocuk doktoru, bir psikiyatrist, bir ressam ve bir ev hanımından oluşmuştur. Katılımcıların görevi Birleşik Devletler'in doğu ve batı yakasında beş eyaletteki 12 psikiyatri hastanesine kendilerini kabul ettirmektir.

Bütün sözde hastalar aynı talimatları izlemişlerdir. Hastaneyi arayıp randevu almışlardır. Hastaneye vardıklarında "boş", "delik" ve "pat" diye sesler duyduklarından yakınmışlardır. Bu tek belirti ve araştırmanın amacını gizlemek için isimlerini ve mesleklerini değiştirmeleri dışında katılımcılar tamamen normal davranmış ve görüşmeciye güvenilir bilgiler vermişlerdir. Giriş görüşmesini tamamladıktan sonra bütün katılımcılar hastanelere kabul edilmiş ve biri dışında hepsine şizofreni tanısı konmuştur.

Hastaneye yattıktan sonra sözde katılımcılar rol yapmayı bırakarak normal davranmışlardır. Katılımcıların hastaneden ne zaman çıkacakları hakkında bilgileri yoktur. Hastane personelini akıl sağlıklarının taburcu olacak kadar iyi olduğuna ikna ederek çıkmak katılımcılara kalmıştır. Bütün katılımcılar yaşadıkları deneyimleri not etmişlerdir. Başlangıçta bu eylemi gizlemeye çalışmışlar, ama kısa süre sonra hastane personeli "not alma davranışının" da hastalıklarının bir diğer belirtisi olarak gördüğü için bu gizliliğe gerek olmadığını fark etmişlerdir. Sözde hastaların amacı mümkün olduğunca kısa sürede taburcu edilmek olduğundan personelle işbirliği yaparak ve verilen bütün ilaçları kabul ederek (bu ilaçları yutmayıp tuvalete atmışlardır) örnek hastalar gibi davranmışlardır.

SONUÇLAR

Sözde hastaların hastanede kalma süreleri 7 ila 52 gün arasında değişmiş olup ortalama 19 gündür. Bu çalışmada anahtar bulgu bu sözde hastalardan hiçbirinin hastane personeli tarafından anlaşılmamış olmasıdır. Taburcu edildiklerinde dosyalarına akıl sağlıkları ile ilgili "gerileme döneminde şizofreni" yazılmıştır. Bunun yanında diğer ilginç bulguları da kaydetmişlerdir.

Hastane personelinden doktorlar, hemşireler ve hizmetliler katılımcıların durumunu anlamamış olsa da diğer hastalar o kadar kolay kandırılamamıştır.

Üç hastanın yatırıldığı hastanelerde 118 gerçek hastadan 35'i bu katılımcıların aslında akıl hastaları olmadığına dair şüphelerini dile getirmişlerdir. Bu hastalar "Sen deli değilsin!", "Sen gazeteci ya da spikersin", "Sen hastaneyi teftiş ediyorsun" gibi yorumlar yapmışlardır.

Hastalar (katılımcılar ya da diğerleri) ve personel arasındaki iletişim asgari düzeyde ve sıklıkla uygunsuzdur. Sözde hastaların başlattığı testlerden biri de sıradan, normal sorular (ör.; "Ne zaman bahçe iznim olur?" ya da "Sizce ne zaman taburcu olurum?" gibi) sorarak personellere yaklaşmaya ve sözel iletişim kurmaya çalışmaktır. Tablo 29-1 bu girişimlere aldıkları cevapları özetlemektedir.

Sözde hastalardan birinin ilgili bir tıp adamından bir cevap alması çoğunlukla aşağıdaki şekildedir:

SÖZDE HASTA: Özür dilerim Dr. _____. Bana ne zaman bahçe iznine çıkabileceğimi söyler misiniz?

PSİKİYATRİST: Günaydın Dave. Nasılsın bugün?

Sonra doktor hastanın cevabını beklemeden gitmektedir.

Çalışılan hastanelerde hastalar, personelle şiddetli iletişim eksikliğinin tersine ilaç eksikliği çekmemiştir. Bu çalışmadaki sekiz sözde hastaya daha önce bahsedildiği gibi hastaların yutmadığı toplam 2.100 hap verilmiştir. Katılımcılar gerçek hastaların çoğunun da ilaçlarını gizlice tuvalete attıklarını not etmişlerdir.

Sözde hastalardan birinin anlattığı bir başka anekdot da bir hemşirenin erkek hastalarla dolu dinlenme odasında sütyenini düzeltmek için üniformasının düğmelerini açtığıdır. Katılımcının bildirdiğine göre hemşirenin niyeti hastaları tahrik etmek değildir, sadece hastaları "gerçek insan" olarak görmemektedir.

TABLO 29-1 Doktorların ve Personelin Yalancı Hastalar Tarafından Yöneltilen Sorulara Verdikleri Tepkiler

TEPKİ	PSİKİYATRİSTLER (%)	HASTA BAKICI VE HİZMETLİLER (%)
Başı önde yürüyüp gider	71	88
Göz teması kurar	23	10
Duraklayıp çene çalar	2	2
Durup konuşur	4	.5

"On Being Sane in Insane Places," Science, 179, 250-258, © 1973'ten AAAS'nin izniyle yeniden basılmıştır.

Okuma 29 Burada Deli Olan Kim? 295

Üç hastanın yatırıldığı hastanelerde 118 gerçek hastadan 35'i bu katılımcıların aslında akıl hastaları olmadığına dair şüphelerini dile getirmişlerdir. Bu hastalar "Sen deli değilsin!", "Sen gazeteci ya da spikersin", "Sen hastaneyi teftiş ediyorsun" gibi yorumlar yapmışlardır.

Hastalar (katılımcılar ya da diğerleri) ve personel arasındaki iletişim asgari düzeyde ve sıklıkla uygunsuzdur. Sözde hastaların başlattığı testlerden biri de sıradan, normal sorular (ör.; "Ne zaman bahçe iznim olur?" ya da "Sizce ne zaman taburcu olurum?" gibi) sorarak personellere yaklaşmaya ve sözel iletişim kurmaya çalışmaktır. Tablo 29-1 bu girişimlere aldıkları cevapları özetlemektedir.

Sözde hastalardan birinin ilgili bir tıp adamından bir cevap alması çoğunlukla aşağıdaki şekildedir:

SÖZDE HASTA: Özür dilerim Dr. _____. Bana ne zaman bahçe iznine çıkabileceğimi söyler misiniz?

PSİKİYATRİST: Günaydın Dave. Nasılsın bugün?

Sonra doktor hastanın cevabını beklemeden gitmektedir.

Çalışılan hastanelerde hastalar, personelle şiddetli iletişim eksikliğinin tersine ilaç eksikliği çekmemiştir. Bu çalışmadaki sekiz sözde hastaya daha önce bahsedildiği gibi hastaların yutmadığı toplam 2.100 hap verilmiştir. Katılımcılar gerçek hastaların çoğunun da ilaçlarını gizlice tuvalete attıklarını not etmişlerdir.

Sözde hastalardan birinin anlattığı bir başka anekdot da bir hemşirenin erkek hastalarla dolu dinlenme odasında sütyenini düzeltmek için üniformasının düğmelerini açtığıdır. Katılımcının bildirdiğine göre hemşirenin niyeti hastaları tahrik etmek değildir, sadece hastaları "gerçek insan" olarak görmemektedir.

TABLO 29-1 Doktorların ve Personelin Yalancı Hastalar Tarafından Yöneltilen Sorulara Verdikleri Tepkiler

TEPKİ	PSİKİYATRİSTLER (%)	HASTA BAKICI VE HİZMETLİLER (%)
Başı önde yürüyüp gider	71	88
Göz teması kurar	23	10
Duraklayıp çene çalar	2	2
Durup konuşur	4	.5

"On Being Sane in Insane Places," Science, 179, 250-258, © 1973'ten AAAS'nin izniyle yeniden basılmıştır.

TARTIŞMA

Rosenhan'ın çalışması eğitimli uzmanların bile bir hastane ortamında sıklıkla normal insanlarla akıl hastalarını ayırt edemediklerini göstermiştir. Rosenhan'a göre bunun nedeni personelin bireylerin davranışlarını yargılamasında psikiyatri hastanesindeki ortamın etkisinin üstün gelmesidir. Hastalar bir kere böyle bir kuruma kabul edildiğinde doktorlar ve görevliler onları bireysel kimliklerini yok sayacak şekilde görme eğilimlidirler. Yaratılan tutum "Eğer buradalarsa demek ki deliler" şeklindedir. Rosenhan'ın ele aldığı daha önemli şey ise "tanı etiketinin yapışkanlığıdır". Yani bir hasta şizofrenik olarak etiketlendiğinde, bu tanı onun esas niteliği ya da kişilik özelliği haline gelmektedir. Etiketin verildiği ve personellerin bunu bildiği andan itibaren hastanın bütün davranışlarını bu tanıdan kaynaklanıyor gibi algılarlar–sözde hastaların psikolojik etiketlerinin bir diğer davranışsal belirtisi olarak algıladıkları not alma davranışı üzerindeki ilgisizlikleri ve kuşkuları da bu nedenledir.

Hastane personeli hastalar üzerindeki durumsal baskıyı göz ardı etme ve onların bütün davranışlarını saptanan patolojiyle ilişkilendirme eğilimindedirler. Bu durum katılımcılardan birinin aşağıdaki gözlemiyle gösterilmiştir:

> Bir psikiyatrist öğle yemeğinden yarım saat önce dışarda kafeterya girişinde oturan bir grup hastayı işaret etti. Bir grup genç psikiyatri asistanına bunun [şizofrenik] sendromun "oral-düşkünlük" doğasının bir niteliği olduğunu belirtti. Bir psikiyatri hastanesinde yemek yemek dışında yalnızca birkaç şey olduğunun farkında değil gibi görünüyordu. (s.253)

Bunun da ötesinde yapışkan tanı etiketi bir sözde hastanın *geçmişinin* nasıl yorumlanacağını da etkilemiştir. Unutmayın ki bütün katılımcılar geçmişleri ve aileleri hakkında dürüst bilgiler vermişlerdi. Aşağıda örnek olarak Rosenhan'ın araştırmasındaki bir sözde hastanın belirttiği geçmişi, onun ardından da hasta taburcu olduktan sonra bir hastane doktorunun raporundaki yorumu verilmiştir. Katılımcının *gerçek* geçmişi şöyledir:

> Sözde katılımcının çocukluğunda annesiyle yakın bir ilişkisi vardı, ama babasıyla biraz daha mesafeliydi. Fakat ergenlik döneminde ve sonrasında babasıyla yakın arkadaş olurken annesiyle arası soğumuştur. Şu anda karısıyla ilişkisi ise tipik olarak yakın ve sıcaktır. Durumluk sinir bozulmaları dışında anlaşmazlıkları en az düzeydedir. Çocukları nadiren tokatlamıştır. (s.253)

Bu oldukça normal ve masum geçmiş hakkında doktorun yorumu ise şöyledir:

> Bu 39 yaşındaki beyaz erkek erken çocukluğundan beri önemli ölçüde kararsız bir yakın ilişki geçmişi ortaya koymaktadır. Annesiyle olan yakın ilişkisi ergenlik dönemin-

296 Bölüm VIII Psikopatoloji

TARTIŞMA

Rosenhan'ın çalışması eğitimli uzmanların bile bir hastane ortamında sıklıkla normal insanlarla akıl hastalarını ayırt edemediklerini göstermiştir. Rosenhan'a göre bunun nedeni personelin bireylerin davranışlarını yargılamasında psikiyatri hastanesindeki ortamın etkisinin üstün gelmesidir. Hastalar bir kere böyle bir kuruma kabul edildiğinde doktorlar ve görevliler onları bireysel kimliklerini yok sayacak şekilde görme eğilimlidirler. Yaratılan tutum "Eğer buradalarsa demek ki deliler" şeklindedir. Rosenhan'ın ele aldığı daha önemli şey ise "tanı etiketinin yapışkanlığıdır". Yani bir hasta şizofrenik olarak etiketlendiğinde, bu tanı onun esas niteliği ya da kişilik özelliği haline gelmektedir. Etiketin verildiği ve personellerin bunu bildiği andan itibaren hastanın bütün davranışlarını bu tanıdan kaynaklanıyor gibi algılarlar–sözde hastaların psikolojik etiketlerinin bir diğer davranışsal belirtisi olarak algıladıkları not alma davranışı üzerindeki ilgisizlikleri ve kuşkuları da bu nedenledir.

Hastane personeli hastalar üzerindeki durumsal baskıyı göz ardı etme ve onların bütün davranışlarını saptanan patolojiyle ilişkilendirme eğilimindedirler. Bu durum katılımcılardan birinin aşağıdaki gözlemiyle gösterilmiştir:

> Bir psikiyatrist öğle yemeğinden yarım saat önce dışarda kafeterya girişinde oturan bir grup hastayı işaret etti. Bir grup genç psikiyatri asistanına bunun [şizofrenik] sendromun "oral-düşkünlük" doğasının bir niteliği olduğunu belirtti. Bir psikiyatri hastanesinde yemek yemek dışında yalnızca birkaç şey olduğunun farkında değil gibi görünüyordu. (s.253)

Bunun da ötesinde yapışkan tanı etiketi bir sözde hastanın *geçmişinin* nasıl yorumlanacağını da etkilemiştir. Unutmayın ki bütün katılımcılar geçmişleri ve aileleri hakkında dürüst bilgiler vermişlerdi. Aşağıda örnek olarak Rosenhan'ın araştırmasındaki bir sözde hastanın belirttiği geçmişi, onun ardından da hasta taburcu olduktan sonra bir hastane doktorunun raporundaki yorumu verilmiştir. Katılımcının *gerçek* geçmişi şöyledir:

> Sözde katılımcının çocukluğunda annesiyle yakın bir ilişkisi vardı, ama babasıyla biraz daha mesafeliydi. Fakat ergenlik döneminde ve sonrasında babasıyla yakın arkadaş olurken annesiyle arası soğumuştur. Şu anda karısıyla ilişkisi ise tipik olarak yakın ve sıcaktır. Durumluk sinir bozulmaları dışında anlaşmazlıkları en az düzeydedir. Çocukları nadiren tokatlamıştır. (s.253)

Bu oldukça normal ve masum geçmiş hakkında doktorun yorumu ise şöyledir:

> Bu 39 yaşındaki beyaz erkek erken çocukluğundan beri önemli ölçüde kararsız bir yakın ilişki geçmişi ortaya koymaktadır. Annesiyle olan yakın ilişkisi ergenlik dönemin-

296 Bölüm VIII Psikopatoloji

TARTIŞMA

Rosenhan'ın çalışması eğitimli uzmanların bile bir hastane ortamında sıklıkla normal insanlarla akıl hastalarını ayırt edemediklerini göstermiştir. Rosenhan'a göre bunun nedeni personelin bireylerin davranışlarını yargılamasında psikiyatri hastanesindeki ortamın etkisinin üstün gelmesidir. Hastalar bir kere böyle bir kuruma kabul edildiğinde doktorlar ve görevliler onları bireysel kimliklerini yok sayacak şekilde görme eğilimlidirler. Yaratılan tutum "Eğer buradalarsa demek ki deliler" şeklindedir. Rosenhan'ın ele aldığı daha önemli şey ise "tanı etiketinin yapışkanlığıdır". Yani bir hasta şizofrenik olarak etiketlendiğinde, bu tanı onun esas niteliği ya da kişilik özelliği haline gelmektedir. Etiketin verildiği ve personellerin bunu bildiği andan itibaren hastanın bütün davranışlarını bu tanıdan kaynaklanıyor gibi algılarlar–sözde hastaların psikolojik etiketlerinin bir diğer davranışsal belirtisi olarak algıladıkları not alma davranışı üzerindeki ilgisizlikleri ve kuşkuları da bu nedenledir.

Hastane personeli hastalar üzerindeki durumsal baskıyı göz ardı etme ve onların bütün davranışlarını saptanan patolojiyle ilişkilendirme eğilimindedirler. Bu durum katılımcılardan birinin aşağıdaki gözlemiyle gösterilmiştir:

> Bir psikiyatrist öğle yemeğinden yarım saat önce dışarda kafeterya girişinde oturan bir grup hastayı işaret etti. Bir grup genç psikiyatri asistanına bunun [şizofrenik] sendromun "oral-düşkünlük" doğasının bir niteliği olduğunu belirtti. Bir psikiyatri hastanesinde yemek yemek dışında yalnızca birkaç şey olduğunun farkında değil gibi görünüyordu. (s.253)

Bunun da ötesinde yapışkan tanı etiketi bir sözde hastanın *geçmişinin* nasıl yorumlanacağını da etkilemiştir. Unutmayın ki bütün katılımcılar geçmişleri ve aileleri hakkında dürüst bilgiler vermişlerdi. Aşağıda örnek olarak Rosenhan'ın araştırmasındaki bir sözde hastanın belirttiği geçmişi, onun ardından da hasta taburcu olduktan sonra bir hastane doktorunun raporundaki yorumu verilmiştir. Katılımcının *gerçek* geçmişi şöyledir:

> Sözde katılımcının çocukluğunda annesiyle yakın bir ilişkisi vardı, ama babasıyla biraz daha mesafeliydi. Fakat ergenlik döneminde ve sonrasında babasıyla yakın arkadaş olurken annesiyle arası soğumuştur. Şu anda karısıyla ilişkisi ise tipik olarak yakın ve sıcaktır. Durumluk sinir bozulmaları dışında anlaşmazlıkları en az düzeydedir. Çocukları nadiren tokatlamıştır. (s.253)

Bu oldukça normal ve masum geçmiş hakkında doktorun yorumu ise şöyledir:

> Bu 39 yaşındaki beyaz erkek erken çocukluğundan beri önemli ölçüde kararsız bir yakın ilişki geçmişi ortaya koymaktadır. Annesiyle olan yakın ilişkisi ergenlik dönemin-

de soğumaktadır. Babasıyla olan uzak ilişkisi çok yoğun olarak tarif edilmiştir. Afektif [duygusal] istikrar yoktur. Karısıyla ve çocuklarıyla olan duygusallığını kontrol etme girişimleri sinir patlamalarıyla ve çocukları söz konusu olduğunda da tokatlarla kesilmektedir. Ve birkaç yakın arkadaşı olduğunu söylese de bu ilişkilerin de dikkate değer bir kararsızlığı barındırdığı hissedilebilmektedir. (s.253)

Doktorun bu çarpıtmalarının kasıtlı olduğunu gösteren hiçbir şey yoktur. Hastaya konan tanıya (bu vakada şizofreni) güvenmekte ve tanıyla tutarlı olacak şekilde bir hastanın geçmişini ve davranışlarını yorumlamaktadır.

BULGULARIN ÖNEMİ

Rosenhan'ın çalışması akıl sağlığı alanını sallamıştır. Sonuçlar iki çok önemli faktöre dikkat çekmiştir. Birincisi akıl hastanesi ortamında "akıllının" "deliden" ayırt edilemediği ortaya çıkmıştır. Rosenhan'ın bizzat makalesinde belirttiği üzere "Hastanenin kendisi, davranışın kolayca yanlış anlaşılabileceği özel bir çevre dayatmaktadır. Hastaların bu tür bir çevrede hastaneye yatırılmasının sonuçları kuşkusuz terapi karşıtı görünmektedir" (s.257). İkincisi Rosenhan tanı etiketlerinin tehlikesini göstermiştir. Bir insan belirli bir psikolojik koşulla (şizofreni, depresyon vb.) etiketlendiğinde, bu etiket o insanın bütün diğer niteliklerini gölgede bırakmaktadır. Sonrasında bütün davranışlar ve kişilik özellikleri bu bozukluktan kaynaklanıyor gibi görülmektedir. Bu tür bir muamelenin en kötü yanı ise kendini doğrulayabileceğidir. Yani bir insana zaman içinde sürekli olarak belirli bir şekilde muamele edilirse, o şekilde davranmaya başlayabilmektedir.

Rosenhan'ın çalışmaları sonucunda tanı koyma uygulamalarında ilgi büyümüş ve hastaları etiketlemenin tehlikeleri hakkında farkındalık artmıştır. Bu çalışmanın ele aldığı problemler akıl hastanelerine kapatılan hastaların azalmasıyla zayıflamaya başlamıştır. Hastane nüfuslarındaki bu düşme 1950'lerdeki keşfin ve çoğu hastanın hastane dışında yaşayabilmelerine ve bazı vakalarda görece normal hayatlarına devam etmelerine yetecek kadar belirtilerini azaltan antipsikotik ilaçların kullanılmasıyla birlikte meydana gelmiştir. Bununla eş zamanlı olarak halk akıl sağlığı kurumlarının, kriz müdahale merkezlerinin ve belirli davranış ve problemlere odaklan davranış terapilerinin gelişmesi de hep birlikte etiketlemeden kaçınılmasına yönelimi sağlamıştır.

Bu hiçbir şekilde akıl sağlığı uzmanlarının etiketler kullanmayı bıraktığı anlamına gelmemektedir. Fakat büyük ölçüde Rosenhan'ın ve diğer araştırmacıların aynı türdeki araştırmaları sayesinde psikiyatrik etiketler artık daha dikkatli kullanılmakta ve bu etiketlerin güçleri göz ardı edilmeden davranılmaktadır.

Okuma 29 Burada Deli Olan Kim? **297**

de soğumaktadır. Babasıyla olan uzak ilişkisi çok yoğun olarak tarif edilmiştir. Afektif [duygusal] istikrar yoktur. Karısıyla ve çocuklarıyla olan duygusallığını kontrol etme girişimleri sinir patlamalarıyla ve çocukları söz konusu olduğunda da tokatlarla kesilmektedir. Ve birkaç yakın arkadaşı olduğunu söylese de bu ilişkilerin de dikkate değer bir kararsızlığı barındırdığı hissedilebilmektedir. (s.253)

Doktorun bu çarpıtmalarının kasıtlı olduğunu gösteren hiçbir şey yoktur. Hastaya konan tanıya (bu vakada şizofreni) güvenmekte ve tanıyla tutarlı olacak şekilde bir hastanın geçmişini ve davranışlarını yorumlamaktadır.

BULGULARIN ÖNEMİ

Rosenhan'ın çalışması akıl sağlığı alanını sallamıştır. Sonuçlar iki çok önemli faktöre dikkat çekmiştir. Birincisi akıl hastanesi ortamında "akıllının" "deliden" ayırt edilemediği ortaya çıkmıştır. Rosenhan'ın bizzat makalesinde belirttiği üzere "Hastanenin kendisi, davranışın kolayca yanlış anlaşılabileceği özel bir çevre dayatmaktadır. Hastaların bu tür bir çevrede hastaneye yatırılmasının sonuçları kuşkusuz terapi karşıtı görünmektedir" (s.257). İkincisi Rosenhan tanı etiketlerinin tehlikesini göstermiştir. Bir insan belirli bir psikolojik koşulla (şizofreni, depresyon vb.) etiketlendiğinde, bu etiket o insanın bütün diğer niteliklerini gölgede bırakmaktadır. Sonrasında bütün davranışlar ve kişilik özellikleri bu bozukluktan kaynaklanıyor gibi görülmektedir. Bu tür bir muamelenin en kötü yanı ise kendini doğrulayabileceğidir. Yani bir insana zaman içinde sürekli olarak belirli bir şekilde muamele edilirse, o şekilde davranmaya başlayabilmektedir.

Rosenhan'ın çalışmaları sonucunda tanı koyma uygulamalarında ilgi büyümüş ve hastaları etiketlemenin tehlikeleri hakkında farkındalık artmıştır. Bu çalışmanın ele aldığı problemler akıl hastanelerine kapatılan hastaların azalmasıyla zayıflamaya başlamıştır. Hastane nüfuslarındaki bu düşme 1950'lerdeki keşfin ve çoğu hastanın hastane dışında yaşayabilmelerine ve bazı vakalarda görece normal hayatlarına devam etmelerine yetecek kadar belirtilerini azaltan antipsikotik ilaçların kullanılmasıyla birlikte meydana gelmiştir. Bununla eş zamanlı olarak halk akıl sağlığı kurumlarının, kriz müdahale merkezlerinin ve belirli davranış ve problemlere odaklan davranış terapilerinin gelişmesi de hep birlikte etiketlemeden kaçınılmasına yönelimi sağlamıştır.

Bu hiçbir şekilde akıl sağlığı uzmanlarının etiketler kullanmayı bıraktığı anlamına gelmemektedir. Fakat büyük ölçüde Rosenhan'ın ve diğer araştırmacıların aynı türdeki araştırmaları sayesinde psikiyatrik etiketler artık daha dikkatli kullanılmakta ve bu etiketlerin güçleri göz ardı edilmeden davranılmaktadır.

Okuma 29 Burada Deli Olan Kim? **297**

de soğumaktadır. Babasıyla olan uzak ilişkisi çok yoğun olarak tarif edilmiştir. Afektif [duygusal] istikrar yoktur. Karısıyla ve çocuklarıyla olan duygusallığını kontrol etme girişimleri sinir patlamalarıyla ve çocukları söz konusu olduğunda da tokatlarla kesilmektedir. Ve birkaç yakın arkadaşı olduğunu söylese de bu ilişkilerin de dikkate değer bir kararsızlığı barındırdığı hissedilebilmektedir. (s.253)

Doktorun bu çarpıtmalarının kasıtlı olduğunu gösteren hiçbir şey yoktur. Hastaya konan tanıya (bu vakada şizofreni) güvenmekte ve tanıyla tutarlı olacak şekilde bir hastanın geçmişini ve davranışlarını yorumlamaktadır.

BULGULARIN ÖNEMİ

Rosenhan'ın çalışması akıl sağlığı alanını sallamıştır. Sonuçlar iki çok önemli faktöre dikkat çekmiştir. Birincisi akıl hastanesi ortamında "akıllının" "deliden" ayırt edilemediği ortaya çıkmıştır. Rosenhan'ın bizzat makalesinde belirttiği üzere "Hastanenin kendisi, davranışın kolayca yanlış anlaşılabileceği özel bir çevre dayatmaktadır. Hastaların bu tür bir çevrede hastaneye yatırılmasının sonuçları kuşkusuz terapi karşıtı görünmektedir" (s.257). İkincisi Rosenhan tanı etiketlerinin tehlikesini göstermiştir. Bir insan belirli bir psikolojik koşulla (şizofreni, depresyon vb.) etiketlendiğinde, bu etiket o insanın bütün diğer niteliklerini gölgede bırakmaktadır. Sonrasında bütün davranışlar ve kişilik özellikleri bu bozukluktan kaynaklanıyor gibi görülmektedir. Bu tür bir muamelenin en kötü yanı ise kendini doğrulayabileceğidir. Yani bir insana zaman içinde sürekli olarak belirli bir şekilde muamele edilirse, o şekilde davranmaya başlayabilmektedir.

Rosenhan'ın çalışmaları sonucunda tanı koyma uygulamalarında ilgi büyümüş ve hastaları etiketlemenin tehlikeleri hakkında farkındalık artmıştır. Bu çalışmanın ele aldığı problemler akıl hastanelerine kapatılan hastaların azalmasıyla zayıflamaya başlamıştır. Hastane nüfuslarındaki bu düşme 1950'lerdeki keşfin ve çoğu hastanın hastane dışında yaşayabilmelerine ve bazı vakalarda görece normal hayatlarına devam etmelerine yetecek kadar belirtilerini azaltan antipsikotik ilaçların kullanılmasıyla birlikte meydana gelmiştir. Bununla eş zamanlı olarak halk akıl sağlığı kurumlarının, kriz müdahale merkezlerinin ve belirli davranış ve problemlere odaklan davranış terapilerinin gelişmesi de hep birlikte etiketlemeden kaçınılmasına yönelimi sağlamıştır.

Bu hiçbir şekilde akıl sağlığı uzmanlarının etiketler kullanmayı bıraktığı anlamına gelmemektedir. Fakat büyük ölçüde Rosenhan'ın ve diğer araştırmacıların aynı türdeki araştırmaları sayesinde psikiyatrik etiketler artık daha dikkatli kullanılmakta ve bu etiketlerin güçleri göz ardı edilmeden davranılmaktadır.

SORULAR VE ELEŞTİRİLER

Rosenhan'ın çalışmasının bulgularını yayınlanmadan önce duyan bir eğitim ve araştırma hastanesi personelleri, kendi hastanelerinde bu tür tanı hatalarının yapıldığından şüphelenmiştir. Bunu test etmek için Rosenhan hastane personelini, sonraki 3 ay boyunca bir veya daha fazla sözde hastanın psikiyatri birimlerine kendilerini kabul ettirmeye çalışacağı konusunda bilgilendirmiştir. Her bir personele mevcut hastaların sözde hasta olma olasılıklarını 10'lu ölçekte değerlendirmesi istenmiştir. Üç ayın sonunda hastaneye 193 hasta kabul edilmiştir. Bu hastalardan 41'i en az bir personel tarafından sözde hasta olarak düşünülmüştür. En azından bir psikiyatrist 23 kişiden şüphelenmiş, bir psikiyatrist ve bir hastane personeli de 19 kişiyi sözde hasta olarak tanımlamıştır. Rosenhan (kurnaz şeytan) bu 3 aylık dönem boyunca hastaneye hiç sözde hasta göndermemiştir! Rosenhan "Bu deney öğreticidir" diye belirtmektedir:

> Bu deney akıllı insanları deli olarak tanımlama eğiliminin menfaatler (bu durumda prestij ve tanı koyma yeteneği) yüksek olduğunda tersine dönebileceğini göstermektedir. Ama bir şey kesindir: Bu kadar kolayca bu tür büyük hatalara elverişli olan bir tanısal süreç çok güvenilir değildir. (s.252)

Rosenhan 1973 ila 1975 yılları arasında bu çalışmayı 12 hastanede birkaç kez tekrarlamıştır. Her seferinde benzer sonuçlar elde etmiştir (bkz. Greenberg, 1981; Rosenhan, 1975). Fakat diğer araştırmacılar Rosenhan'ın çalışmasından çıkardığı sonuçlara karşı çıkmaktadırlar. Spitzer (1976), Rosenhan'ın kullandığı yöntemler psikolojik tanı sistemini geçersiz kılmış görünse de aslında öyle olmadığını savunmuştur. Örneğin sözde hastalar için yalan söyleyerek akıl hastanelerine girmek zor olmamıştır, çünkü bu tür kabuller çoğunlukla sözel raporlara dayanmaktadır (ve bir de birinin hileyle böyle bir yere *gireceğinden* kim şüphelenir ki?). Buradaki çıkarım şiddetli mide ağrısı şikayetiyle acile gittiğinizde gastrit, apandisit veya ülser tanısıyla hastaneye yatırılmayı başarabileceğinizdir. Spitzer, doktor kandırılmış olsa da tanı yöntemlerinin geçersiz olmadığını iddia etmiştir. Buna ilaveten Spitzer, sözde hasta bir kez hastaneye kabul edildikten sonra normal davransa bile psikiyatrik bozukluklarda bu tür semptom değişikliklerinin yaygın olduğunu ve bunun personelin bu aldatmacayı fark edemediği anlamına gelmeyeceğine dikkat çekmiştir.

Rosenhan'ın 1973'teki makalesiyle başlayan psikolojik tanıların geçerliliği tartışması devam etmektedir. Süregelen tartışmadan bağımsız olarak Rosenhan'ın çalışmasının psikoloji tarihinde en etkileyici çalışmalar arasında kaldığından çok şüphe duyamayız.

298 Bölüm VIII Psikopatoloji

SORULAR VE ELEŞTİRİLER

Rosenhan'ın çalışmasının bulgularını yayınlanmadan önce duyan bir eğitim ve araştırma hastanesi personelleri, kendi hastanelerinde bu tür tanı hatalarının yapıldığından şüphelenmiştir. Bunu test etmek için Rosenhan hastane personelini, sonraki 3 ay boyunca bir veya daha fazla sözde hastanın psikiyatri birimlerine kendilerini kabul ettirmeye çalışacağı konusunda bilgilendirmiştir. Her bir personele mevcut hastaların sözde hasta olma olasılıklarını 10'lu ölçekte değerlendirmesi istenmiştir. Üç ayın sonunda hastaneye 193 hasta kabul edilmiştir. Bu hastalardan 41'i en az bir personel tarafından sözde hasta olarak düşünülmüştür. En azından bir psikiyatrist 23 kişiden şüphelenmiş, bir psikiyatrist ve bir hastane personeli de 19 kişiyi sözde hasta olarak tanımlamıştır. Rosenhan (kurnaz şeytan) bu 3 aylık dönem boyunca hastaneye hiç sözde hasta göndermemiştir! Rosenhan "Bu deney öğreticidir" diye belirtmektedir:

> Bu deney akıllı insanları deli olarak tanımlama eğiliminin menfaatler (bu durumda prestij ve tanı koyma yeteneği) yüksek olduğunda tersine dönebileceğini göstermektedir. Ama bir şey kesindir: Bu kadar kolayca bu tür büyük hatalara elverişli olan bir tanısal süreç çok güvenilir değildir. (s.252)

Rosenhan 1973 ila 1975 yılları arasında bu çalışmayı 12 hastanede birkaç kez tekrarlamıştır. Her seferinde benzer sonuçlar elde etmiştir (bkz. Greenberg, 1981; Rosenhan, 1975). Fakat diğer araştırmacılar Rosenhan'ın çalışmasından çıkardığı sonuçlara karşı çıkmaktadırlar. Spitzer (1976), Rosenhan'ın kullandığı yöntemler psikolojik tanı sistemini geçersiz kılmış görünse de aslında öyle olmadığını savunmuştur. Örneğin sözde hastalar için yalan söyleyerek akıl hastanelerine girmek zor olmamıştır, çünkü bu tür kabuller çoğunlukla sözel raporlara dayanmaktadır (ve bir de birinin hileyle böyle bir yere *gireceğinden* kim şüphelenir ki?). Buradaki çıkarım şiddetli mide ağrısı şikayetiyle acile gittiğinizde gastrit, apandisit veya ülser tanısıyla hastaneye yatırılmayı başarabileceğinizdir. Spitzer, doktor kandırılmış olsa da tanı yöntemlerinin geçersiz olmadığını iddia etmiştir. Buna ilaveten Spitzer, sözde hasta bir kez hastaneye kabul edildikten sonra normal davransa bile psikiyatrik bozukluklarda bu tür semptom değişikliklerinin yaygın olduğunu ve bunun personelin bu aldatmacayı fark edemediği anlamına gelmeyeceğine dikkat çekmiştir.

Rosenhan'ın 1973'teki makalesiyle başlayan psikolojik tanıların geçerliliği tartışması devam etmektedir. Süregelen tartışmadan bağımsız olarak Rosenhan'ın çalışmasının psikoloji tarihinde en etkileyici çalışmalar arasında kaldığından çok şüphe duyamayız.

298 Bölüm VIII Psikopatoloji

SORULAR VE ELEŞTİRİLER

Rosenhan'ın çalışmasının bulgularını yayınlanmadan önce duyan bir eğitim ve araştırma hastanesi personelleri, kendi hastanelerinde bu tür tanı hatalarının yapıldığından şüphelenmiştir. Bunu test etmek için Rosenhan hastane personelini, sonraki 3 ay boyunca bir veya daha fazla sözde hastanın psikiyatri birimlerine kendilerini kabul ettirmeye çalışacağı konusunda bilgilendirmiştir. Her bir personele mevcut hastaların sözde hasta olma olasılıklarını 10'lu ölçekte değerlendirmesi istenmiştir. Üç ayın sonunda hastaneye 193 hasta kabul edilmiştir. Bu hastalardan 41'i en az bir personel tarafından sözde hasta olarak düşünülmüştür. En azından bir psikiyatrist 23 kişiden şüphelenmiş, bir psikiyatrist ve bir hastane personeli de 19 kişiyi sözde hasta olarak tanımlamıştır. Rosenhan (kurnaz şeytan) bu 3 aylık dönem boyunca hastaneye hiç sözde hasta göndermemiştir! Rosenhan "Bu deney öğreticidir" diye belirtmektedir:

> Bu deney akıllı insanları deli olarak tanımlama eğiliminin menfaatler (bu durumda prestij ve tanı koyma yeteneği) yüksek olduğunda tersine dönebileceğini göstermektedir. Ama bir şey kesindir: Bu kadar kolayca bu tür büyük hatalara elverişli olan bir tanısal süreç çok güvenilir değildir. (s.252)

Rosenhan 1973 ila 1975 yılları arasında bu çalışmayı 12 hastanede birkaç kez tekrarlamıştır. Her seferinde benzer sonuçlar elde etmiştir (bkz. Greenberg, 1981; Rosenhan, 1975). Fakat diğer araştırmacılar Rosenhan'ın çalışmasından çıkardığı sonuçlara karşı çıkmaktadırlar. Spitzer (1976), Rosenhan'ın kullandığı yöntemler psikolojik tanı sistemini geçersiz kılmış görünse de aslında öyle olmadığını savunmuştur. Örneğin sözde hastalar için yalan söyleyerek akıl hastanelerine girmek zor olmamıştır, çünkü bu tür kabuller çoğunlukla sözel raporlara dayanmaktadır (ve bir de birinin hileyle böyle bir yere *gireceğinden* kim şüphelenir ki?). Buradaki çıkarım şiddetli mide ağrısı şikayetiyle acile gittiğinizde gastrit, apandisit veya ülser tanısıyla hastaneye yatırılmayı başarabileceğinizdir. Spitzer, doktor kandırılmış olsa da tanı yöntemlerinin geçersiz olmadığını iddia etmiştir. Buna ilaveten Spitzer, sözde hasta bir kez hastaneye kabul edildikten sonra normal davransa bile psikiyatrik bozukluklarda bu tür semptom değişikliklerinin yaygın olduğunu ve bunun personelin bu aldatmacayı fark edemediği anlamına gelmeyeceğine dikkat çekmiştir.

Rosenhan'ın 1973'teki makalesiyle başlayan psikolojik tanıların geçerliliği tartışması devam etmektedir. Süregelen tartışmadan bağımsız olarak Rosenhan'ın çalışmasının psikoloji tarihinde en etkileyici çalışmalar arasında kaldığından çok şüphe duyamayız.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bu devam eden tartışmanın bir göstergesi olarak, akıl sağlığı uzmanlarının tanılarının geçerliliğine meydan okumada Rosenhan'ın araştırmasını kullanan pek çok çalışma içinden ikisini ele alabiliriz. Bu çalışmalardan biri 1970'lerin başından beri akıl hastalıkları kavramını bütünüyle eleştirmesiyle tanınan psikiyatrist Thomas Szasz tarafından yürütülmüştür. Szasz'ın iddiası akıl hastalıklarının hastalık olmadığı ve bu şekilde doğru olarak anlaşılamayacağı; bunun yerine sosyal ve çevresel nedenleri olan "yaşam problemleri" olarak görülmesi gerektiğidir. Bir makalede Szasz, bir akıl hastalığı tanısı konan birinin sergilediği *deli konuşmasının* "o kişinin deli olduğu sonucuna varmak için geçerli bir sebep olmadığını" çünkü basit bir şekilde bir insanın (akıl sağlığı uzmanının) bir diğerini (hastayı) kavrayamayacağını konu edinmiştir (Szasz, 1993, s.61).

Rosenhan'ın 1973 makalesini temel alan bir diğer çalışma bazı gerçek hayat koşullarında insanların aslında amaçlı olarak nasıl akıl hastalığı belirtileri ürettiklerini incelemiştir (Broughton & Chesterman, 2001). Makalede tartışılan vaka çalışması ergen bir erkeğe cinsel tacizle suçlanan bir adamı içermektedir. Fail psikiyatrik problemler açısından değerlendirildiğinde çeşitli psikotik davranışlar sergilemiştir. Daha ayrıntılı incelemeler sonucunda klinisyenler adamın bütün belirtileri uydurduğunu bulmuşlardır. Yazarlar, akıl sağlığı uzmanlarının psikolojik bozuklukları tanılamada geleneksel olarak hastaların bildirimlerini doğru varsaydıklarına (Rosenhan'ın sözde hastalarında olduğu gibi) dikkat çekmektedirler. Buna karşın yazarlar belirtileri icat etmenin "bütün psikiyatristler için, özellikle de büyük olasılıkla psikopatoloji üretmek için motivasyon oluşturan dışsal sosyo-yasal meselelerde temel bir mesele olduğunu" öne sürmektedir (s.407). Bir başka deyişle suçluların uydurdukları akıl hastalıklarını "kodesten ücretsiz çıkış kartı" olarak kullanmamaları için dikkat etmemiz gerekmektedir.

Psikiyatrik bir tanıyla etiketlenen insanlar kendilerini nasıl hissetmektedir? Wahl (1999), akıl sağlığı hizmeti alan 1.300'den fazla kişinin katıldığı bir ankette katılımcılara ayrımcılığa ve damgalanmaya maruz kalma deneyimleri sorulmuştur. Anketi cevaplayanların büyük çoğunluğu genel olarak toplum üyeleri, aileleri, kilise üyeleri, iş arkadaşları ve hatta akıl sağlığı uzmanları da dahil olmak üzere çeşitli kaynaklardan akıl hastalığı damgasının etkisini hissettiklerini belirtmişlerdir. Buna ilaveten yazar şunu bildirmiştir: "Anketi cevaplayanların büyük çoğunluğu bozukluklarını gizlemeye çalışma eğilimi göstermiş ve başkalarının kendi psikiyatrik durumlarını öğrenmelerinden ve hak etmedikleri şekilde davranılmasından epey endişelenmişlerdir. Katılımcılar deneyimleri sonucunda cesaretlerinin kırıldığını, incindiklerini, öfkelendiklerini ve öz-say-

Okuma 29 Burada Deli Olan Kim? 299

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Bu devam eden tartışmanın bir göstergesi olarak, akıl sağlığı uzmanlarının tanılarının geçerliliğine meydan okumada Rosenhan'ın araştırmasını kullanan pek çok çalışma içinden ikisini ele alabiliriz. Bu çalışmalardan biri 1970'lerin başından beri akıl hastalıkları kavramını bütünüyle eleştirmesiyle tanınan psikiyatrist Thomas Szasz tarafından yürütülmüştür. Szasz'ın iddiası akıl hastalıklarının hastalık olmadığı ve bu şekilde doğru olarak anlaşılamayacağı; bunun yerine sosyal ve çevresel nedenleri olan "yaşam problemleri" olarak görülmesi gerektiğidir. Bir makalede Szasz, bir akıl hastalığı tanısı konan birinin sergilediği *deli konuşmasının* "o kişinin deli olduğu sonucuna varmak için geçerli bir sebep olmadığını" çünkü basit bir şekilde bir insanın (akıl sağlığı uzmanının) bir diğerini (hastayı) kavrayamayacağını konu edinmiştir (Szasz, 1993, s.61).

Rosenhan'ın 1973 makalesini temel alan bir diğer çalışma bazı gerçek hayat koşullarında insanların aslında amaçlı olarak nasıl akıl hastalığı belirtileri ürettiklerini incelemiştir (Broughton & Chesterman, 2001). Makalede tartışılan vaka çalışması ergen bir erkeğe cinsel tacizle suçlanan bir adamı içermektedir. Fail psikiyatrik problemler açısından değerlendirildiğinde çeşitli psikotik davranışlar sergilemiştir. Daha ayrıntılı incelemeler sonucunda klinisyenler adamın bütün belirtileri uydurduğunu bulmuşlardır. Yazarlar, akıl sağlığı uzmanlarının psikolojik bozuklukları tanılamada geleneksel olarak hastaların bildirimlerini doğru varsaydıklarına (Rosenhan'ın sözde hastalarında olduğu gibi) dikkat çekmektedirler. Buna karşın yazarlar belirtileri icat etmenin "bütün psikiyatristler için, özellikle de büyük olasılıkla psikopatoloji üretmek için motivasyon oluşturan dışsal sosyo-yasal meselelerde temel bir mesele olduğunu" öne sürmektedir (s.407). Bir başka deyişle suçluların uydurdukları akıl hastalıklarını "kodesten ücretsiz çıkış kartı" olarak kullanmamaları için dikkat etmemiz gerekmektedir.

Psikiyatrik bir tanıyla etiketlenen insanlar kendilerini nasıl hissetmektedir? Wahl (1999), akıl sağlığı hizmeti alan 1.300'den fazla kişinin katıldığı bir ankette katılımcılara ayrımcılığa ve damgalanmaya maruz kalma deneyimleri sorulmuştur. Anketi cevaplayanların büyük çoğunluğu genel olarak toplum üyeleri, aileleri, kilise üyeleri, iş arkadaşları ve hatta akıl sağlığı uzmanları da dahil olmak üzere çeşitli kaynaklardan akıl hastalığı damgasının etkisini hissettiklerini belirtmişlerdir. Buna ilaveten yazar şunu bildirmiştir: "Anketi cevaplayanların büyük çoğunluğu bozukluklarını gizlemeye çalışma eğilimi göstermiş ve başkalarının kendi psikiyatrik durumlarını öğrenmelerinden ve hak etmedikleri şekilde davranılmasından epey endişelenmişlerdir. Katılımcılar deneyimleri sonucunda cesaretlerinin kırıldığını, incindiklerini, öfkelendiklerini ve öz-say-

gılarının düştüğünü bildirmiş ve halk eğitimini damgalamayı azaltacak bir araç olacağında ısrar etmişlerdir" (s.467).

Konuyla ilgili "Listen to My Madness" (Lester & Tritter, 2005) başlıklı bir çalışmanın yazarları akıl hastalarının deneyimlerini anlayabilmemiz için olası bir yaklaşımın bu kişilerin toplum içindeki bozukluklarını diğer tanımlanmış yetersizlikleri algıladığımıza benzer şekilde yorumlamamız olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu yazarlar ciddi akıl hastalığı olan bireylerin toplumla etkileşimlerinin çoğunlukla bakım alma açısından diğer yetersizlikleri olan kişilerle çok benzer olduğunu önermişlerdir. Akıl hastalığına bir yetersizlik modeli uygulanmasıyla bu kişilerin ihtiyaç duydukları hizmet ve yardıma ulaşmaları ve bu hizmet ve yardımı almaları daha kolay olacaktır.

SON SÖZ

Akıl sağlığı uzmanları bizim bir kültür olarak psikolojik bozukluklara karşı hoşgörü ve anlayışımızı artırmamızı umut etmektedirler. Bunu yaptığımızda, her ne kadar pek çok durumda tanı koymak bilim olduğu kadar bir sanat da olsa, bu bozuklukları tanılama yeteneğimiz de gelişmeye devam edecektir. Muhtemelen psikiyatrik etiketlerden hiç uzaklaşamayacağız; aynı fiziksel hastalıkların tanı ve tedavisinde hastalık isimlerinin yeri gibi, psikolojik bozuklukların etkili tedavisinde de bu etiketlerin önemli yeri vardır. Fakat eğer etiketlere saplanıp kalacaksak, onlara acıma, utanma ve etiketlenme konularını çalışmaya devam etmek zorundayız.

Broughton, N., & Chesterman, P. (2001). Malingered psychosis. *Journal of Forensic Psychiatry, 12,* 407–422.

Greenberg, J. (1981, June/July). An interview with David Rosenhan. *APA Monitor,* 4–5.

Lester, H., & Tritter, J. (2005) "Listen to my madness": Understanding the experiences of people with serious mental illness. *Sociology of Health & Illness, 27*(5), 649–669.

Rosenhan, D. L. (1975). The contextual nature of psychiatric diagnosis. *Journal of Abnormal Psychology, 84,* 442–452.

Spitzer, R. L. (1976). More on pseudoscience in science and the case of the psychiatric diagnosis: A critique of D. L. Rosenhan's "On being sane in insane places" and "The contextual nature of psychiatric diagnosis." *Archives of General Psychiatry, 33,* 459–470.

Szasz, T. (1993). Crazy talk: Thought disorder or psychiatric arrogance? *British Journal of Medical Psychology, 66,* 61–67.

Wahl, O. (1999). Mental health consumers' experience of stigma. *Schizophrenia Bulletin, 25*(3), 467–478.

300 Bölüm VIII Psikopatoloji

gılarının düştüğünü bildirmiş ve halk eğitimini damgalamayı azaltacak bir araç olacağında ısrar etmişlerdir" (s.467).

Konuyla ilgili "Listen to My Madness" (Lester & Tritter, 2005) başlıklı bir çalışmanın yazarları akıl hastalarının deneyimlerini anlayabilmemiz için olası bir yaklaşımın bu kişilerin toplum içindeki bozukluklarını diğer tanımlanmış yetersizlikleri algıladığımıza benzer şekilde yorumlamamız olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu yazarlar ciddi akıl hastalığı olan bireylerin toplumla etkileşimlerinin çoğunlukla bakım alma açısından diğer yetersizlikleri olan kişilerle çok benzer olduğunu önermişlerdir. Akıl hastalığına bir yetersizlik modeli uygulanmasıyla bu kişilerin ihtiyaç duydukları hizmet ve yardıma ulaşmaları ve bu hizmet ve yardımı almaları daha kolay olacaktır.

SON SÖZ

Akıl sağlığı uzmanları bizim bir kültür olarak psikolojik bozukluklara karşı hoşgörü ve anlayışımızı artırmamızı umut etmektedirler. Bunu yaptığımızda, her ne kadar pek çok durumda tanı koymak bilim olduğu kadar bir sanat da olsa, bu bozuklukları tanılama yeteneğimiz de gelişmeye devam edecektir. Muhtemelen psikiyatrik etiketlerden hiç uzaklaşamayacağız; aynı fiziksel hastalıkların tanı ve tedavisinde hastalık isimlerinin yeri gibi, psikolojik bozuklukların etkili tedavisinde de bu etiketlerin önemli yeri vardır. Fakat eğer etiketlere saplanıp kalacaksak, onlara acıma, utanma ve etiketlenme konularını çalışmaya devam etmek zorundayız.

Broughton, N., & Chesterman, P. (2001). Malingered psychosis. *Journal of Forensic Psychiatry, 12,* 407–422.

Greenberg, J. (1981, June/July). An interview with David Rosenhan. *APA Monitor,* 4–5.

Lester, H., & Tritter, J. (2005) "Listen to my madness": Understanding the experiences of people with serious mental illness. *Sociology of Health & Illness, 27*(5), 649–669.

Rosenhan, D. L. (1975). The contextual nature of psychiatric diagnosis. *Journal of Abnormal Psychology, 84,* 442–452.

Spitzer, R. L. (1976). More on pseudoscience in science and the case of the psychiatric diagnosis: A critique of D. L. Rosenhan's "On being sane in insane places" and "The contextual nature of psychiatric diagnosis." *Archives of General Psychiatry, 33,* 459–470.

Szasz, T. (1993). Crazy talk: Thought disorder or psychiatric arrogance? *British Journal of Medical Psychology, 66,* 61–67.

Wahl, O. (1999). Mental health consumers' experience of stigma. *Schizophrenia Bulletin, 25*(3), 467–478.

300 Bölüm VIII Psikopatoloji

gılarının düştüğünü bildirmiş ve halk eğitimini damgalamayı azaltacak bir araç olacağında ısrar etmişlerdir" (s.467).

Konuyla ilgili "Listen to My Madness" (Lester & Tritter, 2005) başlıklı bir çalışmanın yazarları akıl hastalarının deneyimlerini anlayabilmemiz için olası bir yaklaşımın bu kişilerin toplum içindeki bozukluklarını diğer tanımlanmış yetersizlikleri algıladığımıza benzer şekilde yorumlamamız olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu yazarlar ciddi akıl hastalığı olan bireylerin toplumla etkileşimlerinin çoğunlukla bakım alma açısından diğer yetersizlikleri olan kişilerle çok benzer olduğunu önermişlerdir. Akıl hastalığına bir yetersizlik modeli uygulanmasıyla bu kişilerin ihtiyaç duydukları hizmet ve yardıma ulaşmaları ve bu hizmet ve yardımı almaları daha kolay olacaktır.

SON SÖZ

Akıl sağlığı uzmanları bizim bir kültür olarak psikolojik bozukluklara karşı hoşgörü ve anlayışımızı artırmamızı umut etmektedirler. Bunu yaptığımızda, her ne kadar pek çok durumda tanı koymak bilim olduğu kadar bir sanat da olsa, bu bozuklukları tanılama yeteneğimiz de gelişmeye devam edecektir. Muhtemelen psikiyatrik etiketlerden hiç uzaklaşamayacağız; aynı fiziksel hastalıkların tanı ve tedavisinde hastalık isimlerinin yeri gibi, psikolojik bozuklukların etkili tedavisinde de bu etiketlerin önemli yeri vardır. Fakat eğer etiketlere saplanıp kalacaksak, onlara acıma, utanma ve etiketlenme konularını çalışmaya devam etmek zorundayız.

Broughton, N., & Chesterman, P. (2001). Malingered psychosis. *Journal of Forensic Psychiatry, 12,* 407–422.

Greenberg, J. (1981, June/July). An interview with David Rosenhan. *APA Monitor,* 4–5.

Lester, H., & Tritter, J. (2005) "Listen to my madness": Understanding the experiences of people with serious mental illness. *Sociology of Health & Illness, 27*(5), 649–669.

Rosenhan, D. L. (1975). The contextual nature of psychiatric diagnosis. *Journal of Abnormal Psychology, 84,* 442–452.

Spitzer, R. L. (1976). More on pseudoscience in science and the case of the psychiatric diagnosis: A critique of D. L. Rosenhan's "On being sane in insane places" and "The contextual nature of psychiatric diagnosis." *Archives of General Psychiatry, 33,* 459–470.

Szasz, T. (1993). Crazy talk: Thought disorder or psychiatric arrogance? *British Journal of Medical Psychology, 66,* 61–67.

Wahl, O. (1999). Mental health consumers' experience of stigma. *Schizophrenia Bulletin, 25*(3), 467–478.

Okuma 30: YİNE SAVUNMAYA GEÇİYORSUN!

Freud, A. (1946). *The ego and the mechanisms of defense* (Ego ve savunma mekanizmaları). New York: International Universities Press.

Psikolojiyi değiştiren araştırmaların tarihiyle ilgili bir kitapta, Sigmund Freud (1856-1939) gibi etkileyici bir şahsiyeti atlamak oldukça zor olurdu. Freud'un katkıları olmadan bugün bildiğimiz psikoloji olmazdı. Şeytan girmesi hakkındaki batıl inançlardan ve şeytani ruhlardan tutun muhakeme ve bilimin rasyonel yaklaşımlarına kadar insan davranışlarına (özellikle uyumsuz davranışlara) dair anlayışımızı zenginleştirmemiz büyük ölçüde onun sayesindedir. Freud'un çalışmalarını incelemeden bu kitap tamamlanmış olmayacaktır. Şimdi kendi kendinize madem Freud bu kadar önemli, o halde neden bu tartışma kızı *Anna* Freud'un (1895-1982) yazdığı bir kitaba odaklanıyor diye soruyor olabilirsiniz. Bu sorunun cevabı biraz açıklama gerektirmektedir.

Her ne kadar Sigmund Freud psikoloji tarihinin ayrılmaz bir parçası olup, dolayısıyla bu kitabın gerekli bir parçası olsa da, onun çalışmalarına diğer bütün araştırmacılarınki gibi burada yer vermek zordur; çünkü keşiflerini açıkça tanımlanmış bir bilimsel yöntemle bilim haline getirememiştir. Bu kitaptaki diğer araştırmacılarda olduğu gibi onun çalışmalarını temsil edecek tek bir veya bir dizi çalışmayı seçmek mümkün değildir. Freud'un teorileri hastalarının klinik analizlerindeki yıllar süren ayrıntılı gözlemlerinden çıkmıştır. Sonuç olarak Freud'un yazıları özet olarak anlatılamayacak kadar fazladır. Topladığı yazıların (Freud, 1953'ten 1974'e kadar) İngilizce çevirileri toplam 24 cilttir! Açıkçası, burada çalışmalarının yalnızca küçük bir kısmı tartışılabilir. Neyin dahil edileceği seçilirken Freud'un zaman karşısında nispeten sağ salim dikilen teorileri göz önünde bulundurulmuştur. Geçtiğimiz yüzyıl boyunca Freud'un fikirlerine pek çok eleştiri getirilmiş, ve özellikle geçtiğimiz 50 yılda çalışmaları bilimsel bir bakış açısıyla ciddi anlamda sorguya çekilmiştir. Eleştiriler Freud'un çoğu teorisinin bilimsel olarak ya sınanamayacağını ya da sınanların bile geçersiz olduklarının kanıtlanamayacağını ileri sürmektedir. Dolayısıyla Freud'un çalışmalarının tarihsel önemi pek şüphe götürmeyecek olsa da kişiliğin yapısı, kişiliğin beş psikoseksüel aşamadan geçerek gelişimi ve insanların psikolojik problemlerinin kaynakları hakkındaki teorileri günümüzde çoğu psikolog tarafından reddedilmektedir. Buna rağmen yıllar boyunca çalışmalarının bazı yönleri daha olumlu değerlendirilmiş olup günümüzde de nispeten oldukça kabul görmektedir. Bunlardan biri de benliğinizin sizi kendinizden kaynaklanan kaygılardan korumak için kullandığı psikolojik "silahlar" olan *benlik savunma mekanizmaları* kavramıdır. Bu kitapta Freud'u temsil etmek üzere çalışmaları arasından bu kuram seçilmiştir.

Okuma 30 Yine Savunmaya Geçiyorsun! 301

Okuma 30: YİNE SAVUNMAYA GEÇİYORSUN!

Freud, A. (1946). *The ego and the mechanisms of defense* (Ego ve savunma mekanizmaları). New York: International Universities Press.

Psikolojiyi değiştiren araştırmaların tarihiyle ilgili bir kitapta, Sigmund Freud (1856-1939) gibi etkileyici bir şahsiyeti atlamak oldukça zor olurdu. Freud'un katkıları olmadan bugün bildiğimiz psikoloji olmazdı. Şeytan girmesi hakkındaki batıl inançlardan ve şeytani ruhlardan tutun muhakeme ve bilimin rasyonel yaklaşımlarına kadar insan davranışlarına (özellikle uyumsuz davranışlara) dair anlayışımızı zenginleştirmemiz büyük ölçüde onun sayesindedir. Freud'un çalışmalarını incelemeden bu kitap tamamlanmış olmayacaktır. Şimdi kendi kendinize madem Freud bu kadar önemli, o halde neden bu tartışma kızı *Anna* Freud'un (1895-1982) yazdığı bir kitaba odaklanıyor diye soruyor olabilirsiniz. Bu sorunun cevabı biraz açıklama gerektirmektedir.

Her ne kadar Sigmund Freud psikoloji tarihinin ayrılmaz bir parçası olup, dolayısıyla bu kitabın gerekli bir parçası olsa da, onun çalışmalarına diğer bütün araştırmacılarınki gibi burada yer vermek zordur; çünkü keşiflerini açıkça tanımlanmış bir bilimsel yöntemle bilim haline getirememiştir. Bu kitaptaki diğer araştırmacılarda olduğu gibi onun çalışmalarını temsil edecek tek bir veya bir dizi çalışmayı seçmek mümkün değildir. Freud'un teorileri hastalarının klinik analizlerindeki yıllar süren ayrıntılı gözlemlerinden çıkmıştır. Sonuç olarak Freud'un yazıları özet olarak anlatılamayacak kadar fazladır. Topladığı yazıların (Freud, 1953'ten 1974'e kadar) İngilizce çevirileri toplam 24 cilttir! Açıkçası, burada çalışmalarının yalnızca küçük bir kısmı tartışılabilir. Neyin dahil edileceği seçilirken Freud'un zaman karşısında nispeten sağ salim dikilen teorileri göz önünde bulundurulmuştur. Geçtiğimiz yüzyıl boyunca Freud'un fikirlerine pek çok eleştiri getirilmiş, ve özellikle geçtiğimiz 50 yılda çalışmaları bilimsel bir bakış açısıyla ciddi anlamda sorguya çekilmiştir. Eleştiriler Freud'un çoğu teorisinin bilimsel olarak ya sınanamayacağını ya da sınanların bile geçersiz olduklarının kanıtlanamayacağını ileri sürmektedir. Dolayısıyla Freud'un çalışmalarının tarihsel önemi pek şüphe götürmeyecek olsa da kişiliğin yapısı, kişiliğin beş psikoseksüel aşamadan geçerek gelişimi ve insanların psikolojik problemlerinin kaynakları hakkındaki teorileri günümüzde çoğu psikolog tarafından reddedilmektedir. Buna rağmen yıllar boyunca çalışmalarının bazı yönleri daha olumlu değerlendirilmiş olup günümüzde de nispeten oldukça kabul görmektedir. Bunlardan biri de benliğinizin sizi kendinizden kaynaklanan kaygılardan korumak için kullandığı psikolojik "silahlar" olan *benlik savunma mekanizmaları* kavramıdır. Bu kitapta Freud'u temsil etmek üzere çalışmaları arasından bu kuram seçilmiştir.

Sigmund Freud'un benlik savunma mekanizmalarını keşfetmesi psikolojik problemlerle uğraştığı 30 veya daha fazla yıllık deneyimlerinden aşamalı olarak ortaya çıkmıştır. Sigmund Freud'un birçok cildinin hiçbir yerinde bu konunun birbirine bağlı, yeterli bir tartışması yoktur. Aslında bu işi, kendi başına önemli bir psikanalist olan, çocuklara yardım etmede uzmanlaşan kızına bırakmıştır. Freud 1936'da, Anna'nın orijinal olarak Almanya'da yayımlanan *The Ego and the Mechanisms of Defense (Benlik ve Savunma Mekanizmaları)* kitabından hemen önce şunu itiraf etmiştir: "Benliğin savunma işlevlerini boşaltması için oldukça fazla sayıda yöntem (veya bizim söylediğimiz şekliyle mekanizma) vardır. Çocuk analisti olan kızım bunlar hakkında bir kitap yazmaktadır." (S. Freud, 1936). Babasının savunma mekanizmalarını konu alan teorilerini tek bir çalışmada sentezleyen kişi Anna Freud olduğundan, Sigmund Freud'un çalışmalarının tartışması için onun kitabı seçilmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Freud'un savunma mekanizmaları kavramını incelemek için kişiliğin yapısına dair teorisini kısaca tartışmamız gerekmektedir. Freud kişiliğin *alt benlik (id)*, *benlik (ego)* ve *üst benlik (superego)* olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu öne sürmüştür.

Freud'un görüşüne göre alt benlik (Latince de "o" anlamına gelen -id-) doğuştan vardır ve açlık, susuzluk ve cinsel dürtüler gibi temel insani biyolojik istek ve içgüdülerinizi içermektedir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında alt benlik, kişinin bunları tatmin edecek bir yol bulmasını–ve bunu hemen yapmasını talep eden güçlü sinyaller üretmektedir. Alt benlik, Freud'un adlandırmasıyla *haz ilkesine* göre işlemekte olup, bunun anlamı da muhakeme, mantık, güvenlik veya ahlaktan bağımsız olarak bütün arzuların anında doyurulması hususunda ısrar etmesidir. Freud karanlık, antisosyal ve tehlikeli dürtüsel isteklerin (özellikle cinsel olanların) herkesin alt benliğinde bulunduğunu ve bunların sürekli dışavurum yolları aradığına inanmıştır. Freud genellikle bunların farkında olmadığınızı, çünkü alt benliğin bilinçdışı düzeyde işlediğini iddia etmiştir. Buna karşın, kişiliğinizin diğer kısımları eksikse ve sadece alt benliğiniz varsa, Freud sizin davranışınızın ahlak dışı, şaşırtıcı derecede sapkın ve hatta size ve diğerlerine zarar verici olacağını bekleyecektir.

Freud'un görüşüne göre bu şekilde tehlikeli ve sapkın şekillerde davranmamanızın nedeni benliğinizin ve üst benliğinizin, alt benliğinizin dürtülerini sınırlayacak ve kontrol edecek şekilde gelişmesidir. Freud'a göre benlik (*ego* kelimesi "benlik" anlamına gelmektedir) *gerçeklik ilkesine* göre işlemektedir, yani gerçek dünyaya ve davranışın sonuçlarının farkındadır. Benlik bilinçlidir ve görevi alt

302 Bölüm VIII Psikopatoloji

Sigmund Freud'un benlik savunma mekanizmalarını keşfetmesi psikolojik problemlerle uğraştığı 30 veya daha fazla yıllık deneyimlerinden aşamalı olarak ortaya çıkmıştır. Sigmund Freud'un birçok cildinin hiçbir yerinde bu konunun birbirine bağlı, yeterli bir tartışması yoktur. Aslında bu işi, kendi başına önemli bir psikanalist olan, çocuklara yardım etmede uzmanlaşan kızına bırakmıştır. Freud 1936'da, Anna'nın orijinal olarak Almanya'da yayımlanan *The Ego and the Mechanisms of Defense (Benlik ve Savunma Mekanizmaları)* kitabından hemen önce şunu itiraf etmiştir: "Benliğin savunma işlevlerini boşaltması için oldukça fazla sayıda yöntem (veya bizim söylediğimiz şekliyle mekanizma) vardır. Çocuk analisti olan kızım bunlar hakkında bir kitap yazmaktadır." (S. Freud, 1936). Babasının savunma mekanizmalarını konu alan teorilerini tek bir çalışmada sentezleyen kişi Anna Freud olduğundan, Sigmund Freud'un çalışmalarının tartışması için onun kitabı seçilmiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Freud'un savunma mekanizmaları kavramını incelemek için kişiliğin yapısına dair teorisini kısaca tartışmamız gerekmektedir. Freud kişiliğin *alt benlik (id)*, *benlik (ego)* ve *üst benlik (superego)* olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu öne sürmüştür.

Freud'un görüşüne göre alt benlik (Latince de "o" anlamına gelen -id-) doğuştan vardır ve açlık, susuzluk ve cinsel dürtüler gibi temel insani biyolojik istek ve içgüdülerinizi içermektedir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında alt benlik, kişinin bunları tatmin edecek bir yol bulmasını–ve bunu hemen yapmasını talep eden güçlü sinyaller üretmektedir. Alt benlik, Freud'un adlandırmasıyla *haz ilkesine* göre işlemekte olup, bunun anlamı da muhakeme, mantık, güvenlik veya ahlaktan bağımsız olarak bütün arzuların anında doyurulması hususunda ısrar etmesidir. Freud karanlık, antisosyal ve tehlikeli dürtüsel isteklerin (özellikle cinsel olanların) herkesin alt benliğinde bulunduğunu ve bunların sürekli dışavurum yolları aradığına inanmıştır. Freud genellikle bunların farkında olmadığınızı, çünkü alt benliğin bilinçdışı düzeyde işlediğini iddia etmiştir. Buna karşın, kişiliğinizin diğer kısımları eksikse ve sadece alt benliğiniz varsa, Freud sizin davranışınızın ahlak dışı, şaşırtıcı derecede sapkın ve hatta size ve diğerlerine zarar verici olacağını bekleyecektir.

Freud'un görüşüne göre bu şekilde tehlikeli ve sapkın şekillerde davranmamanızın nedeni benliğinizin ve üst benliğinizin, alt benliğinizin dürtülerini sınırlayacak ve kontrol edecek şekilde gelişmesidir. Freud'a göre benlik (*ego* kelimesi "benlik" anlamına gelmektedir) *gerçeklik ilkesine* göre işlemektedir, yani gerçek dünyaya ve davranışın sonuçlarının farkındadır. Benlik bilinçlidir ve görevi alt

benliğin isteklerini tatmin etmek, ama bunu gerçekçi ve makul ölçüde güvenli araçlar kullanarak yapmaktır. Bununla birlikte benliğin de üst benlik ("benliğin üstü" anlamındaki -superego-) tarafından belirlenmiş sınırları vardır. Üst benliğiniz özünde benliğin, alt benliğin taleplerine, neyin iyi neyin kötü, ya da doğru veya yanlış olduğuna dair kendi içselleştirdiğiniz kurallar bütününe göre ahlaki ve etik çözümler getirmesini gerektirmektedir. Freud, bu ahlak kurallarının size ailenizden geçtiğini ve bunları ihlal edecek şekilde davranırsanız üst benliğinizin sizi çok etkili silahı olan suçlulukla cezalandıracağını iddia etmiştir. Üst benliği tanıyor musunuz? Ondan genellikle vicdan olarak bahsedilmektedir. Freud üst benliğinizin hem bilinç düzeyinde hem de bilinçdışı düzeyinde işlediğine inanmıştır.

Freud'un kavramsallaştırdığı kişilik, benliğinizin davranışlarınızı belirlemek üzere sürekli alt benliğinizin ihtiyaç ve istekleri ile üst benliğinizin ahlaki gereksinimleri arasında denge kurmaya çalıştığı dinamik bir kişiliktir. Bunun nasıl işlediğine bir örnek verelim. Küçük bir şehirde genç bir adamın sokakta dolaştığını hayal edin. Saat 22:00 ve adam evine gidiyor. Birden aç olduğunu farkediyor. Bir marketin önünden geçiyor ve büyük camların arkasındaki yiyecekleri görüyor, ama market kapalı. Adamın alt benliği "Bak! Yiyecek! Camın üzerinden atlayıp biraz al!" diyor olabilir (Alt benliğin sonuçlara bakmaksızın anlık tatmin istediğini hatırlayın). Adam muhtemelen alt benliğinin bu önerisinin farkında olmayacaktır, çünkü öneri bilinçaltı düzeyde olacaktır. Fakat benlik bunu "duyacaktır", ve görevi adamı tehlikeden korumak olduğundan "Hayır, bunu yapman tehlikeli. Hadi arkadan dolaş, markete gizlice gir ve biraz yiyecek çal!" diye cevap verebilir. Burada adamın üst benliği öfkeyle "Bunu yapamazsın! Bu ahlaksızca ve yaparsan seni cezalandırırım!" diyecektir. Dolayısıyla, genç adamın benliği tekrar düşünür ve hem alt benlik hem de üst benlik için kabul edilebilir yeni bir öneri getirir: "Biliyorsun dört sokak ötede sabaha kadar açık bir fast-food restoranı var. Hadi oraya gidip yiyecek bir şeyler alalım." Adamın psikolojik olarak sağlıklı olduğunu varsayarsak, davranışlarına yansıttığı nihai çözüm bu olacaktır.

Freud'a göre çoğu insanın antisosyal ve sapkın davranışlar göstermemelerinin nedeni kişiliğin üç parçası arasındaki bu kontrol ve denge sistemidir. Peki bu sistem bozulursa, bu denge kaybolursa ne olur? Bu durumda olacaklardan biri alt benliğin taleplerinin benliğin kontrolünü yetersiz bırakacak ölçüde güçlü olmasıdır. Peki ya alt benliğin kabul edilemez ısrarları bilincinize (Freud'un deyimiyle *ön bilincinize*) girerse ve benliğinizden üstün gelmeye başlarsa? Freud bu durumda *anksiyete* adı verilen oldukça rahatsız edici bir durum yaşayacağınızı iddia etmiştir. Kaygı ve korku hissettiğiniz halde nedeninin tam olarak farkında olmayacağınız ve bu yüzden niye böyle hissettiğinizi bilemeyeceğiniz için buna *yüzer gezer anksiyete* (free-floating anxiety) adını vermiştir.

Okuma 30 Yine Savunmaya Geçiyorsun! 303

benliğin isteklerini tatmin etmek, ama bunu gerçekçi ve makul ölçüde güvenli araçlar kullanarak yapmaktır. Bununla birlikte benliğin de üst benlik ("benliğin üstü" anlamındaki -superego-) tarafından belirlenmiş sınırları vardır. Üst benliğiniz özünde benliğin, alt benliğin taleplerine, neyin iyi neyin kötü, ya da doğru veya yanlış olduğuna dair kendi içselleştirdiğiniz kurallar bütününe göre ahlaki ve etik çözümler getirmesini gerektirmektedir. Freud, bu ahlak kurallarının size ailenizden geçtiğini ve bunları ihlal edecek şekilde davranırsanız üst benliğinizin sizi çok etkili silahı olan suçlulukla cezalandıracağını iddia etmiştir. Üst benliği tanıyor musunuz? Ondan genellikle vicdan olarak bahsedilmektedir. Freud üst benliğinizin hem bilinç düzeyinde hem de bilinçdışı düzeyinde işlediğine inanmıştır.

Freud'un kavramsallaştırdığı kişilik, benliğinizin davranışlarınızı belirlemek üzere sürekli alt benliğinizin ihtiyaç ve istekleri ile üst benliğinizin ahlaki gereksinimleri arasında denge kurmaya çalıştığı dinamik bir kişiliktir. Bunun nasıl işlediğine bir örnek verelim. Küçük bir şehirde genç bir adamın sokakta dolaştığını hayal edin. Saat 22:00 ve adam evine gidiyor. Birden aç olduğunu farkediyor. Bir marketin önünden geçiyor ve büyük camların arkasındaki yiyecekleri görüyor, ama market kapalı. Adamın alt benliği "Bak! Yiyecek! Camın üzerinden atlayıp biraz al!" diyor olabilir (Alt benliğin sonuçlara bakmaksızın anlık tatmin istediğini hatırlayın). Adam muhtemelen alt benliğinin bu önerisinin farkında olmayacaktır, çünkü öneri bilinçaltı düzeyde olacaktır. Fakat benlik bunu "duyacaktır", ve görevi adamı tehlikeden korumak olduğundan "Hayır, bunu yapman tehlikeli. Hadi arkadan dolaş, markete gizlice gir ve biraz yiyecek çal!" diye cevap verebilir. Burada adamın üst benliği öfkeyle "Bunu yapamazsın! Bu ahlaksızca ve yaparsan seni cezalandırırım!" diyecektir. Dolayısıyla, genç adamın benliği tekrar düşünür ve hem alt benlik hem de üst benlik için kabul edilebilir yeni bir öneri getirir: "Biliyorsun dört sokak ötede sabaha kadar açık bir fast-food restoranı var. Hadi oraya gidip yiyecek bir şeyler alalım." Adamın psikolojik olarak sağlıklı olduğunu varsayarsak, davranışlarına yansıttığı nihai çözüm bu olacaktır.

Freud'a göre çoğu insanın antisosyal ve sapkın davranışlar göstermemelerinin nedeni kişiliğin üç parçası arasındaki bu kontrol ve denge sistemidir. Peki bu sistem bozulursa, bu denge kaybolursa ne olur? Bu durumda olacaklardan biri alt benliğin taleplerinin benliğin kontrolünü yetersiz bırakacak ölçüde güçlü olmasıdır. Peki ya alt benliğin kabul edilemez ısrarları bilincinize (Freud'un deyimiyle *ön bilincinize*) girerse ve benliğinizden üstün gelmeye başlarsa? Freud bu durumda *anksiyete* adı verilen oldukça rahatsız edici bir durum yaşayacağınızı iddia etmiştir. Kaygı ve korku hissettiğiniz halde nedeninin tam olarak farkında olmayacağınız ve bu yüzden niye böyle hissettiğinizi bilemeyeceğiniz için buna *yüzer gezer anksiyete* (free-floating anxiety) adını vermiştir.

Bu kaygı durumu ortaya çıktığında bize rahatsızlık verir ve onu değiştirmeye motive oluruz. Bunun için de benlik "büyük silahlarını, yani *benlik savunma mekanizmalarını* devreye sokacaktır. Savunma mekanizmalarının amacı alt benliğin yasak dürtülerinin bilince girmesini önlemektir. Eğer amacına ulaşılırsa dürtüyle ilişkili kaygının verdiği rahatsızlık da dinecektir. Savunma mekanizmaları, kendini aldatma ve gerçekliği çarpıtma yoluyla kaygıyı uzaklaştırmakta, böylelikle alt benliğin ısrarlarını kabul etmek zorunda kalmamaktadır.

YÖNTEM

Freud savunma mekanizmalarını hastalarıyla yıllarca süren klinik etkileşimleri sonucunda aşamalı olarak keşfettiğini öne sürmüştür. Sigmund Freud'un ölümünden ve Anna Freud'un kitabını yayımlamasından beri savunma mekanizmalarının yorumlanmasında pek çok düzeltmeler yapılmıştır. Sonraki kısımda bu mekanizmalardan yalnızca Freud tarafından tanımlanan ve kızı tarafından derlenenler özetlenecektir.

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Anna Freud (s.44) babası tarafından tanımlanan 10 savunma mekanizması tanımlamıştır. Bu orijinal mekanizmalardan yaygın kullanılan ve günümüzde çok bilinen beş tanesi burada tartışılmıştır; bunlar *bastırma, gerileme, yansıtma, karşıt tepki geliştirme* ve *yüceltme*dir. Savunma mekanizmanızın birincil işlevinin sizi kaygıdan korumak için gerçekliği değiştirmek olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Bastırma

Bastırma muhtemelen benliğimizi savunmada kullandığımız en temel ve en yaygın mekanizmadır. Freud ilk yazılarında *bastırma* ve *savunma* terimlerini dönüşümlü olarak kullanmış ve bastırmayı gerçek anlamda tek savunma mekanizması olarak yorumlamıştır. Fakat daha sonra bastırmanın kişiyi kaygıdan koruyan mevcut pek çok psikolojik süreçten biri olduğunu kabul etmiştir. Freud bir insanın bastırmayı kullanarak rahatsız edici düşünceleri bilincinden tamamen çıkaracağına inanmıştır. Sonuç olarak "yasak" düşüncelerle ilişkili kaygı savuşturulur, çünkü kişi bunların farkında değildir. Freud'un görüşüne göre bastırmaya çoğunlukla kabul edilemez cinsel arzuların yol açtığı kaygıya karşı savunmada başvurulur. Örneğin babasına yönelik cinsel hisleri olan bir kadın, muhtemelen bu dürtülerin bilince çıkması halinde yoğun kaygı yaşayacaktır. Kadın

304 Bölüm VIII Psikopatoloji

Bu kaygı durumu ortaya çıktığında bize rahatsızlık verir ve onu değiştirmeye motive oluruz. Bunun için de benlik "büyük silahlarını, yani *benlik savunma mekanizmalarını* devreye sokacaktır. Savunma mekanizmalarının amacı alt benliğin yasak dürtülerinin bilince girmesini önlemektir. Eğer amacına ulaşılırsa dürtüyle ilişkili kaygının verdiği rahatsızlık da dinecektir. Savunma mekanizmaları, kendini aldatma ve gerçekliği çarpıtma yoluyla kaygıyı uzaklaştırmakta, böylelikle alt benliğin ısrarlarını kabul etmek zorunda kalmamaktadır.

YÖNTEM

Freud savunma mekanizmalarını hastalarıyla yıllarca süren klinik etkileşimleri sonucunda aşamalı olarak keşfettiğini öne sürmüştür. Sigmund Freud'un ölümünden ve Anna Freud'un kitabını yayımlamasından beri savunma mekanizmalarının yorumlanmasında pek çok düzeltmeler yapılmıştır. Sonraki kısımda bu mekanizmalardan yalnızca Freud tarafından tanımlanan ve kızı tarafından derlenenler özetlenecektir.

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Anna Freud (s.44) babası tarafından tanımlanan 10 savunma mekanizması tanımlamıştır. Bu orijinal mekanizmalardan yaygın kullanılan ve günümüzde çok bilinen beş tanesi burada tartışılmıştır; bunlar *bastırma, gerileme, yansıtma, karşıt tepki geliştirme* ve *yüceltme*dir. Savunma mekanizmanızın birincil işlevinin sizi kaygıdan korumak için gerçekliği değiştirmek olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Bastırma

Bastırma muhtemelen benliğimizi savunmada kullandığımız en temel ve en yaygın mekanizmadır. Freud ilk yazılarında *bastırma* ve *savunma* terimlerini dönüşümlü olarak kullanmış ve bastırmayı gerçek anlamda tek savunma mekanizması olarak yorumlamıştır. Fakat daha sonra bastırmanın kişiyi kaygıdan koruyan mevcut pek çok psikolojik süreçten biri olduğunu kabul etmiştir. Freud bir insanın bastırmayı kullanarak rahatsız edici düşünceleri bilincinden tamamen çıkaracağına inanmıştır. Sonuç olarak "yasak" düşüncelerle ilişkili kaygı savuşturulur, çünkü kişi bunların farkında değildir. Freud'un görüşüne göre bastırmaya çoğunlukla kabul edilemez cinsel arzuların yol açtığı kaygıya karşı savunmada başvurulur. Örneğin babasına yönelik cinsel hisleri olan bir kadın, muhtemelen bu dürtülerin bilince çıkması halinde yoğun kaygı yaşayacaktır. Kadın

bu kaygıdan kaçınmak için kabul edilemez arzularını bastırıp onları tamamen bilinçdışına itebilir. Bu dürtülerin bastırılması ve artık kaygı yaratmıyor olması onların ortadan kaybolduğu anlamına gelmez.

Eğer bu tür düşünceler hep bilinçdışı kalıyorsa o halde nasıl keşfedildiğini merak ediyor olabilirsiniz. Freud'a göre bu gizli çatışmalar dil sürçmeleri, rüyalar veya psikanalizde kullanılan serbest çağrışım veya hipnoz gibi çeşitli yöntemler aracılığıyla ortaya çıkarılabilmektedir. Dahası, Freudyen görüşe göre bastırılmış arzular *nevroz* şeklinde dışa vurulan psikolojik problemler yaratabilmektedir. Örneğin babasına yönelik cinsel arzularını bastıran kadını yeniden düşünün. Bilinçdışı bir girişimle babasıyla ilgili çatışmalarını çözmek için bu dürtülerini erkeklerle olan ilişkilerinde art arda başarısızlıklar olarak dışa vurabilir.

Gerileme

Gerileme benliğin kişiyi gelişiminin daha erken aşamalarındaki daha az talepkar ve daha güvenli davranışlarına geri döndürerek kaygıdan korunmasını sağlayan bir savunma mekanizmasıdır. Çoğunlukla bir ailede ikinci çocuk doğduğunda büyük kardeş bebek gibi konuşma, biberon isteme ve hatta yatağını ıslatma gibi gerileme davranışları sergileyecektir. Yetişkinler de aynı şekilde gerilemeyi kullanabilmektedir. Büyümekten ve ölmekten korkan "orta yaş krizindeki" bir adamı düşünün. Bu bilinçdışı korkularla ilişkili kaygıdan kaçınmak amacıyla sorumsuz davranarak, spor arabayla gezerek, genç kadınlarla birlikte olmaya çalışarak ve hatta ergenlik dönemlerindeki yiyecekleri yiyerek genç yetişkinlik dönemine gerileyebilir. Gerilemenin bir başka örneği de evli bir yetişkinin evliliğinde meydana gelen her problemde annesinin evine gitmesidir.

Yansıtma

Bir anlığına alt benliğinizin benliğinize meydan okuduğunu düşünün. Nedenini tam bilmiyorsunuz ama çok fazla kaygı yaşıyorsunuz. Eğer benliğiniz bu kaygıyı bertaraf etmek için *yansıtma* mekanizmasını kullanırsa *kendi* bilinçdışı isteklerinizi *başka* insanların davranışlarında görmeye başlarsınız. Yani kendi dürtülerinizi onlara *yansıtırsınız*. Teoriye göre bunu yapmak kaygı veren duyguları dışarı atar ve kaygıyı azaltır. Bunu yaptığınızın farkına varmazsınız ve kendiniz yansıttığınız insanlar sizin suçlamalarınızın faili olmayabilirler. Anna Freud'un buna verdiği bir örnek karısına karşı sadakatsizlik dürtüleri besleyen bir kocayı içermektir (s.120). Bu isteklerinin farkında bile olmayabilir, ama onlar alt benliğinden yukarı doğru çıkarak kaygı yaratmaktadır. Bu kaygıyı savuşturmak için kendi arzularını karısına yansıtarak aşırı derecede kıskanç hale gelir ve id-

Okuma 30 Yine Savunmaya Geçiyorsun! 305

bu kaygıdan kaçınmak için kabul edilemez arzularını bastırıp onları tamamen bilinçdışına itebilir. Bu dürtülerin bastırılması ve artık kaygı yaratmıyor olması onların ortadan kaybolduğu anlamına gelmez.

Eğer bu tür düşünceler hep bilinçdışı kalıyorsa o halde nasıl keşfedildiğini merak ediyor olabilirsiniz. Freud'a göre bu gizli çatışmalar dil sürçmeleri, rüyalar veya psikanalizde kullanılan serbest çağrışım veya hipnoz gibi çeşitli yöntemler aracılığıyla ortaya çıkarılabilmektedir. Dahası, Freudyen görüşe göre bastırılmış arzular *nevroz* şeklinde dışa vurulan psikolojik problemler yaratabilmektedir. Örneğin babasına yönelik cinsel arzularını bastıran kadını yeniden düşünün. Bilinçdışı bir girişimle babasıyla ilgili çatışmalarını çözmek için bu dürtülerini erkeklerle olan ilişkilerinde art arda başarısızlıklar olarak dışa vurabilir.

Gerileme

Gerileme benliğin kişiyi gelişiminin daha erken aşamalarındaki daha az talepkar ve daha güvenli davranışlarına geri döndürerek kaygıdan korunmasını sağlayan bir savunma mekanizmasıdır. Çoğunlukla bir ailede ikinci çocuk doğduğunda büyük kardeş bebek gibi konuşma, biberon isteme ve hatta yatağını ıslatma gibi gerileme davranışları sergileyecektir. Yetişkinler de aynı şekilde gerilemeyi kullanabilmektedir. Büyümekten ve ölmekten korkan "orta yaş krizindeki" bir adamı düşünün. Bu bilinçdışı korkularla ilişkili kaygıdan kaçınmak amacıyla sorumsuz davranarak, spor arabayla gezerek, genç kadınlarla birlikte olmaya çalışarak ve hatta ergenlik dönemlerindeki yiyecekleri yiyerek genç yetişkinlik dönemine gerileyebilir. Gerilemenin bir başka örneği de evli bir yetişkinin evliliğinde meydana gelen her problemde annesinin evine gitmesidir.

Yansıtma

Bir anlığına alt benliğinizin benliğinize meydan okuduğunu düşünün. Nedenini tam bilmiyorsunuz ama çok fazla kaygı yaşıyorsunuz. Eğer benliğiniz bu kaygıyı bertaraf etmek için *yansıtma* mekanizmasını kullanırsa *kendi* bilinçdışı isteklerinizi *başka* insanların davranışlarında görmeye başlarsınız. Yani kendi dürtülerinizi onlara *yansıtırsınız*. Teoriye göre bunu yapmak kaygı veren duyguları dışarı atar ve kaygıyı azaltır. Bunu yaptığınızın farkına varmazsınız ve kendiniz yansıttığınız insanlar sizin suçlamalarınızın faili olmayabilirler. Anna Freud'un buna verdiği bir örnek karısına karşı sadakatsizlik dürtüleri besleyen bir kocayı içermektir (s.120). Bu isteklerinin farkında bile olmayabilir, ama onlar alt benliğinden yukarı doğru çıkarak kaygı yaratmaktadır. Bu kaygıyı savuşturmak için kendi arzularını karısına yansıtarak aşırı derecede kıskanç hale gelir ve id-

dialarına hiçbir kanıtı olmadığı halde karısını başka biriyle ilişkisi olmakla suçlar. Bir başka örnek de yaşlanmaktan korkan bir kadının arkadaşlarının ve tanıdıklarının ne kadar yaşlı göründüklerini söylemeye başlamasıdır. Bu örneklerdeki insanlar ne rol yapıyor ne de yalan söylüyordur; yansıtmalarına gerçekten inanıyorlardır. İnanmadıkları takdirde kaygıya karşı savunma başarısız olurdu.

Karşıt Tepki Geliştirme

Freud'un *karşıt tepki geliştirme* diye adlandırdığı savunma Shakespeare'in *Hamlet* oyunundan bir replikle örneklenebilir; Hamlet'in annesi bir oyun sahnesini izledikten sonra Hamlet'e "Bana öyle geliyor ki kadın aşırı tepki veriyor" der. Bir insan kabul edilemez, bilinçdışı "şeytani" dürtüler yaşadığında, bu dürtülerin yol açtığı kaygıdan alt benliğin asıl isteklerinin tam *tersi* davranışlarda bulunarak kaçınılabilir. Anna Freud bu davranışların genellikle abartılı veya hatta takıntılı olduğuna dikkat çekmiştir. Görünüşte alt benliğin gerçek arzularının tamamıyla reddedildiğini gösteren tutum ve davranışları benimseyerek kaygı engellenmektedir. Alt benlik-benlik çatışması bir şekilde çözülmediği takdirde karşıt tepki geliştirmek bireyin kişiliğinin bir parçası haline gelebilmektedir. Buna örnek olarak bilinçdışında başka kadınları arzulayan kocayı yeniden düşünün. Bu adam kaygısını önlemek için yansıtma yerine karşıt tepki geliştirmeye başvurursa kendini takıntı derecesinde karısına adayıp, onu hediyelere boğabilir ve sürekli tereddütsüz aşkını ilan edip durabilir. Bir başka örnek *eşcinsel dayağı* diye bahsedilen pek çok şiddet suçu haberinden gelmektedir. Freudyen bir yorumlamayla bilinçdışı homoseksüel arzuları olan (heteroseksüel olmayan yönelimlerin toplum tarafından onaylanmayacağından korkan) bir adam gerçek arzularını ve bunlarla ilişkili kaygısını gizlemek için eşcinsellere saldırarak ve onları döverek tamamen zıt davranışlar sergileyebilir (bu kavram bu okumanın ilerleyen kısımlarında tartışılacaktır).

Yüceltme

Hem Sigmund Freud hem de Anna Freud şimdiye kadar tanımlanan dördü de dahil olmak üzere tüm savunma mekanizmalarının psikolojik uyumdaki problemleri (nevrozları) gösterdiğini düşünmüşlerdir. Aksine, *yüceltme*yi ise hem normal hem de arzulanan bir savunma olarak görmüşlerdir. İnsanlar yüceltmeye başvurduğunda bilinçdışı yasak arzuların sonucu olan kaygı enerjisini sosyal olarak kabul edilebilir şekillerde dışarı atmış olmaktadırlar. Sigmund Freud, herkesin alt benliği bu arzulara sahip olduğundan yüceltmenin üretken ve sağlıklı hayatın bir parçası olduğunu öne sürmüştür. Dahası, en güçlü arzu-

306 Bölüm VIII Psikopatoloji

dialarına hiçbir kanıtı olmadığı halde karısını başka biriyle ilişkisi olmakla suçlar. Bir başka örnek de yaşlanmaktan korkan bir kadının arkadaşlarının ve tanıdıklarının ne kadar yaşlı göründüklerini söylemeye başlamasıdır. Bu örneklerdeki insanlar ne rol yapıyor ne de yalan söylüyordur; yansıtmalarına gerçekten inanıyorlardır. İnanmadıkları takdirde kaygıya karşı savunma başarısız olurdu.

Karşıt Tepki Geliştirme

Freud'un karşıt tepki geliştirme diye adlandırdığı savunma Shakespeare'in Hamlet oyunundan bir replikle örneklenebilir; Hamlet'in annesi bir oyun sahnesini izledikten sonra Hamlet'e "Bana öyle geliyor ki kadın aşırı tepki veriyor" der. Bir insan kabul edilemez, bilinçdışı "şeytani" dürtüler yaşadığında, bu dürtülerin yol açtığı kaygıdan alt benliğin asıl isteklerinin tam tersi davranışlarda bulunarak kaçınılabilir. Anna Freud bu davranışların genellikle abartılı veya hatta takıntılı olduğuna dikkat çekmiştir. Görünüşte alt benliğin gerçek arzularının tamamıyla reddedildiğini gösteren tutum ve davranışları benimseyerek kaygı engellenmektedir. Alt benlik-benlik çatışması bir şekilde çözülmediği takdirde karşıt tepki geliştirmek bireyin kişiliğinin bir parçası haline gelebilmektedir. Buna örnek olarak bilinçdışında başka kadınları arzulayan kocayı yeniden düşünün. Bu adam kaygısını önlemek için yansıtma yerine karşıt tepki geliştirmeye başvurursa kendini takıntı derecesinde karısına adayıp, onu hediyelere boğabilir ve sürekli tereddütsüz aşkını ilan edip durabilir. Bir başka örnek eşcinsel dayağı diye bahsedilen pek çok şiddet suçu haberinden gelmektedir. Freudyen bir yorumlamayla bilinçdışı homoseksüel arzuları olan (heteroseksüel olmayan yönelimlerin toplum tarafından onaylanmayacağından korkan) bir adam gerçek arzularını ve bunlarla ilişkili kaygısını gizlemek için eşcinsellere saldırarak ve onları döverek tamamen zıt davranışlar sergileyebilir (bu kavram bu okumanın ilerleyen kısımlarında tartışılacaktır).

Yüceltme

Hem Sigmund Freud hem de Anna Freud şimdiye kadar tanımlanan dördü de dahil olmak üzere tüm savunma mekanizmalarının psikolojik uyumdaki problemleri (nevrozları) gösterdiğini düşünmüşlerdir. Aksine, yüceltmeyi ise hem normal hem de arzulanan bir savunma olarak görmüşlerdir. İnsanlar yüceltmeye başvurduğunda bilinçdışı yasak arzuların sonucu olan kaygı enerjisini sosyal olarak kabul edilebilir şekillerde dışarı atmış olmaktadırlar. Sigmund Freud, herkesin alt benliği bu arzulara sahip olduğundan yüceltmenin üretken ve sağlıklı hayatın bir parçası olduğunu öne sürmüştür. Dahası, en güçlü arzu-

ların çeşitli yollarla yüceltilebileceğine inanmıştır. Yoğun şiddet dürtüleri olan bir kişi temas sporları yaparak veya cerrah olarak bu dürtülerini yüceltebilir. Genç bir kızın at binme tutkusu kabul edilemez cinsel dürtülerin yüceltilmesi olarak yorumlanabilir. İnsan bedeniyle ilgili erotik bir saplantısı olan bir adam nü resimler veya heykeller yaparak bu hislerini yüceltebilir.

Freud "medeniyet" dediğimiz şeyin yüceltme mekanizması sayesinde ortaya çıkmış olabileceğini önermiştir. Freud'a göre insanlar ilkel biyolojik itki ve dürtülerini medeni toplumlar oluşturmaya yönelterek yüceltmeyi başarmışlardır. Buna rağmen Freud, bazen insanların bilinçdışı güçlerinin *kolektif benliklerimize* üstün geldiklerini ve bu ilkel, hayvani itkilerin savaş gibi barbarca, medeni olmayan ifadeler şeklinde patlak verebileceğini öne sürmüştür. Ama nihayetinde medeniyetin var olması tamamıyla yüceltme sayesindedir (S. Freud, 1936).

ÇALIŞMANIN ETKİLERİ VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Anna Freud, savunma mekanizmalarını kullanmanın çoğunlukla nevrotik davranışla ilişkili olduğunu kitabında açıkça belirtmiş olsa da, durum her zaman böyle değildir. Neredeyse herkes, bazen artan stres süreçleriyle başa çıkmak için çeşitli savunma mekanizmalarını hayatlarında zaman zaman kullanır. Bu mekanizmalar kaygımızı azaltmamıza ve olumlu bir benlik imajı sürdürmemize yardım ederler. Hatta belirli savunma mekanizmalarının kullanımının sağlıksız fizyolojik aktiviteyi azalttığı gösterilmiştir. Örneğin yansıtma kullanmanın düşük kan basıncıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Cramer, 2003). Buna karşın, savunma mekanizmaları kendini kandırmayı ve aşırı kullanıldıklarında olumsuz sonuçlara yol açacak şekilde gerçekliğin saptırılmasını içermektedir. Örneğin, hayatındaki problemlerden her bunaldığında gerilemeyi kullanan biri hiçbir zaman problemleriyle yüzleşip onları çözmesi için gereken stratejileri geliştiremeyebilir. Sonuç olarak kişinin bir bütün olarak gelişimi engellenebilir. Dahası, Freud ve diğer pek çok psikolog belirli çatışmaların sebep olduğu kaygı bastırılırsa, bunun bazen fobiler, kaygı atakları veya obsesif kompulsif bozukluklar olarak farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini iddia etmişlerdir.

Günümüzde çoğu araştırmacı, benlik savunma mekanizmaları kavramı da dahil Freud'un teorilerinin büyük kısmını sorgulamaktadır. Savunma mekanizmaları gerçekten var mıdır? Bu mekanizmalar gerçekten alt benliğin yasaklı dürtülerinin yarattığı kaygıyı önlemek için "bilinçdışı olarak" işlemekte midir? Muhtemelen Freud'un bütün çalışmalarına getirilen eleştiriler arasında en çok bahsedilen bunların bilimsel olarak sınanmasının çok zor –ve genellikle imkansız olmasıdır. Pek çok çalışma çeşitli Freudyen kavramların varlığını kanıtla-

maya çalışmıştır. Sonuçlar birleştirilmiştir. Bazı fikirleri bilimsel destek bulmuş (bkz. Cramer, 2007), bazıları açıkça yanlışlanmış ve bazıları ise hala çalışılmamıştır (bkz. Fisher & Greenberg, 1977; 1995).

Büyüleyici bir çalışma *homofobinin* –gey ve lezbiyenlere yönelik gerçek dışı korku, kaçınma ve önyargının– kişinin kendi bastırılmış eşcinsel eğilimlerinin yarattığı aşırı kaygıyı uzaklaştırmak için karşıt tepki geliştirmesi olduğunu bilimsel olarak kanıtlamış olabilir (Adams, Wright & Lohr, 1996). Bu çalışmada bir grup erkeğe homofobi düzeylerini belirlemek için yazılı bir test verilmiş ve sonra bu erkekler homofobikler ve homofobik olmayanlar olarak iki gruba ayrılmışlardır. Daha sonra katılımcılar açık heteroseksüel, gey ve lezbiyen cinsel sahnelerini tasvir eden videolara maruz bırakılmış ve bunları izlerken cinsel uyarılmanın fizyolojik belirtilerini gösterip göstermedikleri izlenmiştir. Gruplar arasında yalnızca gey erkek videolarını izlerken farklılık bulunmuştur. Bu koşulda, "Sonuçlar homofobik erkeklerin [uyarılmada] anlamlı bir artış gösterdiğini, ancak homofobik olmayan erkeklerde böyle bir artış olmadığını göstermiştir" (s.443). Aslında homofobik olmayan erkeklerin %66'sı homoseksüel videoları izlerken hiçbir uyarılma belirtisi göstermezken, homofobik grubun yalnızca %20'si çok az uyarılma belirtisi göstermiş veya hiç göstermemiştir. Dahası, uyarılma düzeyleri sorulduğunda homofobik erkekler homoseksüel video karşısında uyarılma derecelerini *olduğundan az bildirmişlerdir*. Bu çalışmanın sonuçları Anna Freud'un karşıt tepki geliştirme savunma mekanizması tanımıyla açıkça tutarlıdır ve gey bireylere yöneltilen şiddetin de olası açıklamasına destek sağlamaktadır.

SON SÖZ

Bu okumada tartışılan çalışmaların kanıtlamış olduğu üzere, biliş, insan gelişimi, kişilik ve sosyal psikolojinin de dahil olduğu çeşitli alt alanlardaki psikologların savunma mekanizmalarına gösterdiği bilimsel ilgi artıyor görünmektedir (bkz. Cramer, 2007). Savunma mekanizmalarına dair farkındalık kazanmanız ve onları anlamanız sayesinde insanların eylemlerinin sebeplerine dair önemli içgörüler edinme yeteneğiniz de açıkça artmıştır. "Beyninizin arka cebinde" bulundurduğu savunma mekanizmalarının bir listesini tutarsanız, bu mekanizmaları başkalarında veya belki kendinizde bile farketmeye başlayabilirsiniz. Bu arada, eğer birinin savunma mekanizması kullandığını düşünüyorsanız şunu unutmayın: Bu kişi rahatsız edici kaygıdan kaçınmak için bunu yapıyor. Dolayısıyla kişinin dikkatini buna çekmek muhtemelen çok iyi bir fikir değildir. Savunma mekanizmalarıyla ilgili bilginiz başkalarıyla etkileşimlerinizde güçlü bir araç olabilir, ama bu bilgi dikkatli ve sorumlu bir şekilde kullanılmalıdır.

308 *Bölüm VIII Psikopatoloji*

maya çalışmıştır. Sonuçlar birleştirilmiştir. Bazı fikirleri bilimsel destek bulmuş (bkz. Cramer, 2007), bazıları açıkça yanlışlanmış ve bazıları ise hala çalışılmamıştır (bkz. Fisher & Greenberg, 1977; 1995).

Büyüleyici bir çalışma *homofobinin* –gey ve lezbiyenlere yönelik gerçek dışı korku, kaçınma ve önyargının– kişinin kendi bastırılmış eşcinsel eğilimlerinin yarattığı aşırı kaygıyı uzaklaştırmak için karşıt tepki geliştirmesi olduğunu bilimsel olarak kanıtlamış olabilir (Adams, Wright & Lohr, 1996). Bu çalışmada bir grup erkeğe homofobi düzeylerini belirlemek için yazılı bir test verilmiş ve sonra bu erkekler homofobikler ve homofobik olmayanlar olarak iki gruba ayrılmışlardır. Daha sonra katılımcılar açık heteroseksüel, gey ve lezbiyen cinsel sahnelerini tasvir eden videolara maruz bırakılmış ve bunları izlerken cinsel uyarılmanın fizyolojik belirtilerini gösterip göstermedikleri izlenmiştir. Gruplar arasında yalnızca gey erkek videolarını izlerken farklılık bulunmuştur. Bu koşulda, "Sonuçlar homofobik erkeklerin [uyarılmada] anlamlı bir artış gösterdiğini, ancak homofobik olmayan erkeklerde böyle bir artış olmadığını göstermiştir" (s.443). Aslında homofobik olmayan erkeklerin %66'sı homoseksüel videoları izlerken hiçbir uyarılma belirtisi göstermezken, homofobik grubun yalnızca %20'si çok az uyarılma belirtisi göstermiş veya hiç göstermemiştir. Dahası, uyarılma düzeyleri sorulduğunda homofobik erkekler homoseksüel video karşısında uyarılma derecelerini *olduğundan az bildirmişlerdir*. Bu çalışmanın sonuçları Anna Freud'un karşıt tepki geliştirme savunma mekanizması tanımıyla açıkça tutarlıdır ve gey bireylere yöneltilen şiddetin de olası açıklamasına destek sağlamaktadır.

SON SÖZ

Bu okumada tartışılan çalışmaların kanıtlamış olduğu üzere, biliş, insan gelişimi, kişilik ve sosyal psikolojinin de dahil olduğu çeşitli alt alanlardaki psikologların savunma mekanizmalarına gösterdiği bilimsel ilgi artıyor görünmektedir (bkz. Cramer, 2007). Savunma mekanizmalarına dair farkındalık kazanmanız ve onları anlamanız sayesinde insanların eylemlerinin sebeplerine dair önemli içgörüler edinme yeteneğiniz de açıkça artmıştır. "Beyninizin arka cebinde" bulundurduğu savunma mekanizmalarının bir listesini tutarsanız, bu mekanizmaları başkalarında veya belki kendinizde bile farketmeye başlayabilirsiniz. Bu arada, eğer birinin savunma mekanizması kullandığını düşünüyorsanız şunu unutmayın: Bu kişi rahatsız edici kaygıdan kaçınmak için bunu yapıyor. Dolayısıyla kişinin dikkatini buna çekmek muhtemelen çok iyi bir fikir değildir. Savunma mekanizmalarıyla ilgili bilginiz başkalarıyla etkileşimlerinizde güçlü bir araç olabilir, ama bu bilgi dikkatli ve sorumlu bir şekilde kullanılmalıdır.

308 *Bölüm VIII Psikopatoloji*

maya çalışmıştır. Sonuçlar birleştirilmiştir. Bazı fikirleri bilimsel destek bulmuş (bkz. Cramer, 2007), bazıları açıkça yanlışlanmış ve bazıları ise hala çalışılmamıştır (bkz. Fisher & Greenberg, 1977; 1995).

Büyüleyici bir çalışma *homofobinin* –gey ve lezbiyenlere yönelik gerçek dışı korku, kaçınma ve önyargının– kişinin kendi bastırılmış eşcinsel eğilimlerinin yarattığı aşırı kaygıyı uzaklaştırmak için karşıt tepki geliştirmesi olduğunu bilimsel olarak kanıtlamış olabilir (Adams, Wright & Lohr, 1996). Bu çalışmada bir grup erkeğe homofobi düzeylerini belirlemek için yazılı bir test verilmiş ve sonra bu erkekler homofobikler ve homofobik olmayanlar olarak iki gruba ayrılmışlardır. Daha sonra katılımcılar açık heteroseksüel, gey ve lezbiyen cinsel sahnelerini tasvir eden videolara maruz bırakılmış ve bunları izlerken cinsel uyarılmanın fizyolojik belirtilerini gösterip göstermedikleri izlenmiştir. Gruplar arasında yalnızca gey erkek videolarını izlerken farklılık bulunmuştur. Bu koşulda, "Sonuçlar homofobik erkeklerin [uyarılmada] anlamlı bir artış gösterdiğini, ancak homofobik olmayan erkeklerde böyle bir artış olmadığını göstermiştir" (s.443). Aslında homofobik olmayan erkeklerin %66'sı homoseksüel videoları izlerken hiçbir uyarılma belirtisi göstermezken, homofobik grubun yalnızca %20'si çok az uyarılma belirtisi göstermiş veya hiç göstermemiştir. Dahası, uyarılma düzeyleri sorulduğunda homofobik erkekler homoseksüel video karşısında uyarılma derecelerini *olduğundan az bildirmişlerdir*. Bu çalışmanın sonuçları Anna Freud'un karşıt tepki geliştirme savunma mekanizması tanımıyla açıkça tutarlıdır ve gey bireylere yöneltilen şiddetin de olası açıklamasına destek sağlamaktadır.

SON SÖZ

Bu okumada tartışılan çalışmaların kanıtlamış olduğu üzere, biliş, insan gelişimi, kişilik ve sosyal psikolojinin de dahil olduğu çeşitli alt alanlardaki psikologların savunma mekanizmalarına gösterdiği bilimsel ilgi artıyor görünmektedir (bkz. Cramer, 2007). Savunma mekanizmalarına dair farkındalık kazanmanız ve onları anlamanız sayesinde insanların eylemlerinin sebeplerine dair önemli içgörüler edinme yeteneğiniz de açıkça artmıştır. "Beyninizin arka cebinde" bulundurduğu savunma mekanizmalarının bir listesini tutarsanız, bu mekanizmaları başkalarında veya belki kendinizde bile farketmeye başlayabilirsiniz. Bu arada, eğer birinin savunma mekanizması kullandığını düşünüyorsanız şunu unutmayın: Bu kişi rahatsız edici kaygıdan kaçınmak için bunu yapıyor. Dolayısıyla kişinin dikkatini buna çekmek muhtemelen çok iyi bir fikir değildir. Savunma mekanizmalarıyla ilgili bilginiz başkalarıyla etkileşimlerinizde güçlü bir araç olabilir, ama bu bilgi dikkatli ve sorumlu bir şekilde kullanılmalıdır.

Anna Freud'un, babasının savunma mekanizmaları kavramını sentezinin ve analizinin devam eden etkisini, son zamanlarda psikanalitik teoriyi ayrıntılı inceleyen gerçek anlamda her akademik veya bilimsel çalışmalara bakarak görebilirsiniz. Karşılaşacağınız Freud atıflarının çoğu Sigmund adına olacaktır ve haklıdır da. Fakat mesele savunma mekanizmalarına geldiğinde bu konudaki otorite Anna Freud'un 1946 yılındaki kitabı ve onun çeşitli güncellenmiş versiyonları olacaktır.

Adams, H., Wright, L., & Lohr, B. (1996). Is homophobia associated with homosexual arousal? *Journal of Abnormal Psychology, 105*(3), 440–445.

Cramer, P. (2003). Defense mechanisms and physiological reactivity to stress. *Journal of Personality, 71*, 221–244.

Cramer, P. (2007). *Protecting the self: Defense mechanisms in action.* New York: Guilford Press.

Fisher, S., & Greenberg, R. (1977). *The scientific credibility of Freud's theories and therapy.* New York: Basic Books.

Fisher, S., & Greenberg, R. (1995). *Freud scientifically reappraised: Testing the theories and therapy.* New York: Wiley.

Freud, S. (1936). *A disturbance of memory on the Acropolis.* London: Hogarth Press.

Freud, S. (1953 to 1974). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud.* London: Hogarth Press.

Okuma 31: DEPRESİF OLMAYI ÖĞRENMEK

Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock (Travmatik şoku atlatamamak). *Journal of Experimental Psychology, 74,* 1-9.

Siz de çoğu insan gibiyseniz eylemlerinizin belirli sonuçlar doğurmasını beklersiniz. Beklentileriniz arzu edilen sonuçlar doğuracak şekilde davranmanıza ve istenmeyen sonuçlara yol açacak davranışlardan kaçınmanıza sebep olmaktadır. Bir başka deyişle eylemleriniz, en azından kısmen, o eylemlerin doğuracağı belirli sonuçlara dair inançlarınız tarafından belirlenir; yani belirli bir sonuca *bağlıdır*.

Bir anlığına mevcut işinizde mutsuz olduğunuzu, bu yüzden bir değişim sürecine girdiğinizi varsayalım. Kendi alanınızdaki başka kişilerle iletişime geçmeye, ilgilendiğiniz pozisyonlarla ilgili verilen ilanları okumaya, akşamları yeni beceriler edinmek için eğitimlere başlar ve buna benzer faaliyetlerde bulunursunuz. Bütün bu eylemlerinizin motivasyonu, çabalarınızın nihayetinde daha iyi bir iş ve daha mutlu bir hayat sonucunu vereceğine olan inancınızdır. Aynı durum kişiler arası ilişkilerde de geçerlidir. İstismar edici veya başka bir şekilde sizi mutsuz eden yanlış bir ilişkiniz varsa, umuyoruz ki bunu değiştirmek ve-

Okuma 31 Depresif Olmayı Öğrenmek 309

Anna Freud'un, babasının savunma mekanizmaları kavramını sentezinin ve analizinin devam eden etkisini, son zamanlarda psikanalitik teoriyi ayrıntılı inceleyen gerçek anlamda her akademik veya bilimsel çalışmalara bakarak görebilirsiniz. Karşılaşacağınız Freud atıflarının çoğu Sigmund adına olacaktır ve haklıdır da. Fakat mesele savunma mekanizmalarına geldiğinde bu konudaki otorite Anna Freud'un 1946 yılındaki kitabı ve onun çeşitli güncellenmiş versiyonları olacaktır.

Adams, H., Wright, L., & Lohr, B. (1996). Is homophobia associated with homosexual arousal? *Journal of Abnormal Psychology, 105*(3), 440–445.

Cramer, P. (2003). Defense mechanisms and physiological reactivity to stress. *Journal of Personality, 71*, 221–244.

Cramer, P. (2007). *Protecting the self: Defense mechanisms in action.* New York: Guilford Press.

Fisher, S., & Greenberg, R. (1977). *The scientific credibility of Freud's theories and therapy.* New York: Basic Books.

Fisher, S., & Greenberg, R. (1995). *Freud scientifically reappraised: Testing the theories and therapy.* New York: Wiley.

Freud, S. (1936). *A disturbance of memory on the Acropolis.* London: Hogarth Press.

Freud, S. (1953 to 1974). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud.* London: Hogarth Press.

Okuma 31: DEPRESİF OLMAYI ÖĞRENMEK

Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock (Travmatik şoku atlatamamak). *Journal of Experimental Psychology, 74,* 1-9.

Siz de çoğu insan gibiyseniz eylemlerinizin belirli sonuçlar doğurmasını beklersiniz. Beklentileriniz arzu edilen sonuçlar doğuracak şekilde davranmanıza ve istenmeyen sonuçlara yol açacak davranışlardan kaçınmanıza sebep olmaktadır. Bir başka deyişle eylemleriniz, en azından kısmen, o eylemlerin doğuracağı belirli sonuçlara dair inançlarınız tarafından belirlenir; yani belirli bir sonuca *bağlıdır*.

Bir anlığına mevcut işinizde mutsuz olduğunuzu, bu yüzden bir değişim sürecine girdiğinizi varsayalım. Kendi alanınızdaki başka kişilerle iletişime geçmeye, ilgilendiğiniz pozisyonlarla ilgili verilen ilanları okumaya, akşamları yeni beceriler edinmek için eğitimlere başlar ve buna benzer faaliyetlerde bulunursunuz. Bütün bu eylemlerinizin motivasyonu, çabalarınızın nihayetinde daha iyi bir iş ve daha mutlu bir hayat sonucunu vereceğine olan inancınızdır. Aynı durum kişiler arası ilişkilerde de geçerlidir. İstismar edici veya başka bir şekilde sizi mutsuz eden yanlış bir ilişkiniz varsa, umuyoruz ki bunu değiştirmek ve-

ya sonlandırmak için gerekeni yaparsınız, çünkü çoğu insan istenen değişiklikleri başarabilmeyi beklemektedir.

Bütün bunlar güç ve kontrol meseleleridir. Çoğu insan bireysel olarak güçlü olduğuna ve en azından bazı zamanlarda başlarına gelecekleri kontrol edebileceklerine inanırlar, çünkü geçmişte kontrol kullanmış ve başarılı olmuşlardır. Amaçlarına ulaşabileceklerine inanırlar. Bu güç ve kontrol algısı olmadığında, geriye kalan yalnızca çaresizlik ve umutsuzluktur. Eğer sizi tatmin etmeyen bir işe saplanmış hissederseniz ve yeni bir iş bulmada veya profesyonel hayatınızı geliştirmek için kendinizi eğitmede başarısız olursanız, değişim için gereken çabayı sarf etme olasılığınız düşük olacaktır. Yaralayıcı bir ilişkinizin olduğu kişiye fazla bağlıysanız veya ondan korkuyorsanız ve bu ilişkiyi düzeltmek ya da bitirmek için kendinizi güçsüz hissediyorsanız sadece ilişkiyi sürdürebilir ve acıya katlanmaya devam edebilirsiniz.

Güç ve kontrol algıları psikolojik ve fiziksel sağlık için çok önemlidir (Langer ve Rodin'in bakımevlerindeki yaşlıların kontrol meseleleri hakkındaki Okuma 20'ye bakabilirsiniz). Kendinizi birdenbire hayatınızdaki değişiklikler için gerekli güç ve kontrolden yoksun bulduğunuzda –başınıza gelenlerin eylemlerinizden bağımsız olduğu bir durumda neler hissedeceğinizi hayal edin. Muhtemelen çaresiz ve umutsuz hisseder ve çabalamayı tamamen bırakırdınız. Bir başka deyişle depresif hale gelirdiniz.

İyi tanınan ve etkili bir davranışçı psikolog olan Martin Seligman güç ve kontrol algılarımızın deneyimlerimizden öğrenildiğini öne sürmüştür. Seligman, bir kişinin belirli yaşam olaylarını kontrol etmede tekrarlı olarak başarısız olması durumunda kişinin kontrol etme çabalarını bütünüyle bırakabileceğine inanmaktadır. Eğer bu başarısızlıklar yeterli sıklıkta olursa kişi kontrol eksikliği algısını bütün durumlara, hatta kontrolün gerçekten mümkün olduğu durumlara da genelleyebilmektedir. Daha sonra bu kişi kaderin kuklası gibi hissetmeye başlar ve çaresiz ve umutsuz hale gelir; Seligman bu tür depresyonu *öğrenilmiş çaresizlik* (learned helplessness) olarak adlandırmıştır. Seligman teorisini Pennsylvania Üniversitesi'nde köpeklerin denek olarak kullanıldığı günümüzde klasik deneyler olarak isimlendirilen birtakım deneylerle geliştirmiştir. Burada tartışılan, Seligman'ın Maier'le birlikte yürüttüğü araştırma bu teorinin tanımlayıcı orijinal ispatı olarak düşünülmektedir.

TEORİK ÖNERMELER

Seligman öğrenme üzerine ilk deneylerinden birinde, köpeklerin ne kontrol edebildikleri ne de kaçabildikleri elektrik şokuna maruz kaldıktan sonra kolayca kaçabilecekleri şoklardan kaçmayı öğrenemediklerini bulmuştur. Bunun bir

310 Bölüm VIII Psikopatoloji

ya sonlandırmak için gerekeni yaparsınız, çünkü çoğu insan istenen değişiklikleri başarabilmeyi beklemektedir.

Bütün bunlar güç ve kontrol meseleleridir. Çoğu insan bireysel olarak güçlü olduğuna ve en azından bazı zamanlarda başlarına gelecekleri kontrol edebileceklerine inanırlar, çünkü geçmişte kontrol kullanmış ve başarılı olmuşlardır. Amaçlarına ulaşabileceklerine inanırlar. Bu güç ve kontrol algısı olmadığında, geriye kalan yalnızca çaresizlik ve umutsuzluktur. Eğer sizi tatmin etmeyen bir işe saplanmış hissederseniz ve yeni bir iş bulmada veya profesyonel hayatınızı geliştirmek için kendinizi eğitmede başarısız olursanız, değişim için gereken çabayı sarf etme olasılığınız düşük olacaktır. Yaralayıcı bir ilişkinizin olduğu kişiye fazla bağlıysanız veya ondan korkuyorsanız ve bu ilişkiyi düzeltmek ya da bitirmek için kendinizi güçsüz hissediyorsanız sadece ilişkiyi sürdürebilir ve acıya katlanmaya devam edebilirsiniz.

Güç ve kontrol algıları psikolojik ve fiziksel sağlık için çok önemlidir (Langer ve Rodin'in bakımevlerindeki yaşlıların kontrol meseleleri hakkındaki Okuma 20'ye bakabilirsiniz). Kendinizi birdenbire hayatınızdaki değişiklikler için gerekli güç ve kontrolden yoksun bulduğunuzda –başınıza gelenlerin eylemlerinizden bağımsız olduğu bir durumda neler hissedeceğinizi hayal edin. Muhtemelen çaresiz ve umutsuz hisseder ve çabalamayı tamamen bırakırdınız. Bir başka deyişle depresif hale gelirdiniz.

İyi tanınan ve etkili bir davranışçı psikolog olan Martin Seligman güç ve kontrol algılarımızın deneyimlerimizden öğrenildiğini öne sürmüştür. Seligman, bir kişinin belirli yaşam olaylarını kontrol etmede tekrarlı olarak başarısız olması durumunda kişinin kontrol etme çabalarını bütünüyle bırakabileceğine inanmaktadır. Eğer bu başarısızlıklar yeterli sıklıkta olursa kişi kontrol eksikliği algısını bütün durumlara, hatta kontrolün gerçekten mümkün olduğu durumlara da genelleyebilmektedir. Daha sonra bu kişi kaderin kuklası gibi hissetmeye başlar ve çaresiz ve umutsuz hale gelir; Seligman bu tür depresyonu *öğrenilmiş çaresizlik* (learned helplessness) olarak adlandırmıştır. Seligman teorisini Pennsylvania Üniversitesi'nde köpeklerin denek olarak kullanıldığı günümüzde klasik deneyler olarak isimlendirilen birtakım deneylerle geliştirmiştir. Burada tartışılan, Seligman'ın Maier'le birlikte yürüttüğü araştırma bu teorinin tanımlayıcı orijinal ispatı olarak düşünülmektedir.

TEORİK ÖNERMELER

Seligman öğrenme üzerine ilk deneylerinden birinde, köpeklerin ne kontrol edebildikleri ne de kaçabildikleri elektrik şokuna maruz kaldıktan sonra kolayca kaçabilecekleri şoklardan kaçmayı öğrenemediklerini bulmuştur. Bunun bir

310 Bölüm VIII Psikopatoloji

ya sonlandırmak için gerekeni yaparsınız, çünkü çoğu insan istenen değişiklikleri başarabilmeyi beklemektedir.

Bütün bunlar güç ve kontrol meseleleridir. Çoğu insan bireysel olarak güçlü olduğuna ve en azından bazı zamanlarda başlarına gelecekleri kontrol edebileceklerine inanırlar, çünkü geçmişte kontrol kullanmış ve başarılı olmuşlardır. Amaçlarına ulaşabileceklerine inanırlar. Bu güç ve kontrol algısı olmadığında, geriye kalan yalnızca çaresizlik ve umutsuzluktur. Eğer sizi tatmin etmeyen bir işe saplanmış hissederseniz ve yeni bir iş bulmada veya profesyonel hayatınızı geliştirmek için kendinizi eğitmede başarısız olursanız, değişim için gereken çabayı sarf etme olasılığınız düşük olacaktır. Yaralayıcı bir ilişkinizin olduğu kişiye fazla bağlıysanız veya ondan korkuyorsanız ve bu ilişkiyi düzeltmek ya da bitirmek için kendinizi güçsüz hissediyorsanız sadece ilişkiyi sürdürebilir ve acıya katlanmaya devam edebilirsiniz.

Güç ve kontrol algıları psikolojik ve fiziksel sağlık için çok önemlidir (Langer ve Rodin'in bakımevlerindeki yaşlıların kontrol meseleleri hakkındaki Okuma 20'ye bakabilirsiniz). Kendinizi birdenbire hayatınızdaki değişiklikler için gerekli güç ve kontrolden yoksun bulduğunuzda –başınıza gelenlerin eylemlerinizden bağımsız olduğu bir durumda neler hissedeceğinizi hayal edin. Muhtemelen çaresiz ve umutsuz hisseder ve çabalamayı tamamen bırakırdınız. Bir başka deyişle depresif hale gelirdiniz.

İyi tanınan ve etkili bir davranışçı psikolog olan Martin Seligman güç ve kontrol algılarımızın deneyimlerimizden öğrenildiğini öne sürmüştür. Seligman, bir kişinin belirli yaşam olaylarını kontrol etmede tekrarlı olarak başarısız olması durumunda kişinin kontrol etme çabalarını bütünüyle bırakabileceğine inanmaktadır. Eğer bu başarısızlıklar yeterli sıklıkta olursa kişi kontrol eksikliği algısını bütün durumlara, hatta kontrolün gerçekten mümkün olduğu durumlara da genelleyebilmektedir. Daha sonra bu kişi kaderin kuklası gibi hissetmeye başlar ve çaresiz ve umutsuz hale gelir; Seligman bu tür depresyonu *öğrenilmiş çaresizlik* (learned helplessness) olarak adlandırmıştır. Seligman teorisini Pennsylvania Üniversitesi'nde köpeklerin denek olarak kullanıldığı günümüzde klasik deneyler olarak isimlendirilen birtakım deneylerle geliştirmiştir. Burada tartışılan, Seligman'ın Maier'le birlikte yürüttüğü araştırma bu teorinin tanımlayıcı orijinal ispatı olarak düşünülmektedir.

TEORİK ÖNERMELER

Seligman öğrenme üzerine ilk deneylerinden birinde, köpeklerin ne kontrol edebildikleri ne de kaçabildikleri elektrik şokuna maruz kaldıktan sonra kolayca kaçabilecekleri şoklardan kaçmayı öğrenemediklerini bulmuştur. Bunun bir

davranışçıya ne kadar garip geldiğini hayal etmelisiniz. Köpekler laboratuvarda cezalandırma amacıyla tasarlanmış ancak zararsız şokları deneyimlemişlerdir. Sonra bir bölmeyle ikiye ayrılmış büyük bir mekik kutusuna yerleştirilmişlerdir. Kutunun herhangi bir tarafında zeminden elektrik akımı verilebilmektedir. Köpek kutunun bir tarafındayken elektriği hissettiğinde, şoktan kurtulmak için sadece bölmenin üstünden diğer tarafa atlaması gerekmektedir. Normalde köpekler ve diğer hayvanlar bu kaçma davranışını çok çabuk öğrenmektedirler (nedenini anlamak zor değil!). Aslında bir işaret (yanıp sönen bir ışık veya zil), köpeği yaklaşan elektrik akımı konusunda uyardığında hayvan şok gelmeden bölmenin üstünden atlayıp ondan tamamen kurtulmayı öğrenecektir. Buna karşın Seligman'ın deneyinde halihazırda kaçamadıkları şokları deneyimlemiş olan köpekler mekik kutusuna yerleştirildiklerinde bu kaç-kurtul davranışını öğrenmemişlerdir.

Seligman hayvanların rahatsız edici uyaranı kontrol edebilme yetenekleri hakkında öğrendikleri bir şeyin sonraki öğrenmelerine yön verdiği teorisini ortaya koymuştur. Bir başka deyişle, bu köpekler elektrik şoklarıyla ilgili önceki deneyimlerinden eylemlerinin şokların sonucunu değiştiremeye etki etmediğini öğrenmişlerdir. Daha sonra kaçma –kontrol uygulama– gücüne sahip oldukları yeni bir durumdayken de hemen vazgeçmişlerdir. Çaresiz olduklarını öğrenmişlerdir.

Bu teoriyi test etmek için Seligman ve Maier kontrol edilebilen ve kontrol edilemeyen şokun, sonradan şoktan kaçınmayı öğrenme üzerine etkilerini çalışmayı önermişlerdir.

YÖNTEM

Bu çalışma, bu kitapta hayvan deneklerle yapılan klasik birkaç çalışmadan biridir. Fakat hayvanlarla yapılan araştırmaların etiği konusunda büyük olasılıkla diğerlerinden daha fazla sorgulanmıştır. Psikolojik bir teoriyi test etmek için köpeklere acı vermek üzere tasarlanmış (fiziksel zarar vermese de) şoklar verilmiştir. Bu tür bir muamelenin etik olarak mazur görülebilir olup olmadığı psikoloji alanındaki her araştırmacının ve öğrencinin yüzleşmesi gereken bir meseledir. (Bu okumada Seligman'ın bulgularının kısa bir tartışmasından sonra bu meseleye tekrar değinilecektir.)

Bu deneyin denekleri "omuzları yaklaşık 38-48 cm yüksekliğinde ve yaklaşık 11-13 kg ağırlığında 24 melez köpektir" (s.2). Köpekler 8'erli üç gruba ayrılmışlardır. Bunlardan biri *kaçabilen grup*, biri *kaçamayan grup* ve üçüncüsü de *koşumsuz kontrol grubu*dur.

Okuma 31 Depresif Olmayı Öğrenmek 311

davranışçıya ne kadar garip geldiğini hayal etmelisiniz. Köpekler laboratuvarda cezalandırma amacıyla tasarlanmış ancak zararsız şokları deneyimlemişlerdir. Sonra bir bölmeyle ikiye ayrılmış büyük bir mekik kutusuna yerleştirilmişlerdir. Kutunun herhangi bir tarafında zeminden elektrik akımı verilebilmektedir. Köpek kutunun bir tarafındayken elektriği hissettiğinde, şoktan kurtulmak için sadece bölmenin üstünden diğer tarafa atlaması gerekmektedir. Normalde köpekler ve diğer hayvanlar bu kaçma davranışını çok çabuk öğrenmektedirler (nedenini anlamak zor değil!). Aslında bir işaret (yanıp sönen bir ışık veya zil), köpeği yaklaşan elektrik akımı konusunda uyardığında hayvan şok gelmeden bölmenin üstünden atlayıp ondan tamamen kurtulmayı öğrenecektir. Buna karşın Seligman'ın deneyinde halihazırda kaçamadıkları şokları deneyimlemiş olan köpekler mekik kutusuna yerleştirildiklerinde bu kaç-kurtul davranışını öğrenmemişlerdir.

Seligman hayvanların rahatsız edici uyaranı kontrol edebilme yetenekleri hakkında öğrendikleri bir şeyin sonraki öğrenmelerine yön verdiği teorisini ortaya koymuştur. Bir başka deyişle, bu köpekler elektrik şoklarıyla ilgili önceki deneyimlerinden eylemlerinin şokların sonucunu değiştiremeye etki etmediğini öğrenmişlerdir. Daha sonra kaçma –kontrol uygulama– gücüne sahip oldukları yeni bir durumdayken de hemen vazgeçmişlerdir. Çaresiz olduklarını öğrenmişlerdir.

Bu teoriyi test etmek için Seligman ve Maier kontrol edilebilen ve kontrol edilemeyen şokun, sonradan şoktan kaçınmayı öğrenme üzerine etkilerini çalışmayı önermişlerdir.

YÖNTEM

Bu çalışma, bu kitapta hayvan deneklerle yapılan klasik birkaç çalışmadan biridir. Fakat hayvanlarla yapılan araştırmaların etiği konusunda büyük olasılıkla diğerlerinden daha fazla sorgulanmıştır. Psikolojik bir teoriyi test etmek için köpeklere acı vermek üzere tasarlanmış (fiziksel zarar vermese de) şoklar verilmiştir. Bu tür bir muamelenin etik olarak mazur görülebilir olup olmadığı psikoloji alanındaki her araştırmacının ve öğrencinin yüzleşmesi gereken bir meseledir. (Bu okumada Seligman'ın bulgularının kısa bir tartışmasından sonra bu meseleye tekrar değinilecektir.)

Bu deneyin denekleri "omuzları yaklaşık 38-48 cm yüksekliğinde ve yaklaşık 11-13 kg ağırlığında 24 melez köpektir" (s.2). Köpekler 8'erli üç gruba ayrılmışlardır. Bunlardan biri *kaçabilen grup*, biri *kaçamayan grup* ve üçüncüsü de *koşumsuz kontrol grubu*dur.

Okuma 31 Depresif Olmayı Öğrenmek 311

davranışçıya ne kadar garip geldiğini hayal etmelisiniz. Köpekler laboratuvarda cezalandırma amacıyla tasarlanmış ancak zararsız şokları deneyimlemişlerdir. Sonra bir bölmeyle ikiye ayrılmış büyük bir mekik kutusuna yerleştirilmişlerdir. Kutunun herhangi bir tarafında zeminden elektrik akımı verilebilmektedir. Köpek kutunun bir tarafındayken elektriği hissettiğinde, şoktan kurtulmak için sadece bölmenin üstünden diğer tarafa atlaması gerekmektedir. Normalde köpekler ve diğer hayvanlar bu kaçma davranışını çok çabuk öğrenmektedirler (nedenini anlamak zor değil!). Aslında bir işaret (yanıp sönen bir ışık veya zil), köpeği yaklaşan elektrik akımı konusunda uyardığında hayvan şok gelmeden bölmenin üstünden atlayıp ondan tamamen kurtulmayı öğrenecektir. Buna karşın Seligman'ın deneyinde halihazırda kaçamadıkları şokları deneyimlemiş olan köpekler mekik kutusuna yerleştirildiklerinde bu kaç-kurtul davranışını öğrenmemişlerdir.

Seligman hayvanların rahatsız edici uyaranı kontrol edebilme yetenekleri hakkında öğrendikleri bir şeyin sonraki öğrenmelerine yön verdiği teorisini ortaya koymuştur. Bir başka deyişle, bu köpekler elektrik şoklarıyla ilgili önceki deneyimlerinden eylemlerinin şokların sonucunu değiştiremeye etki etmediğini öğrenmişlerdir. Daha sonra kaçma –kontrol uygulama– gücüne sahip oldukları yeni bir durumdayken de hemen vazgeçmişlerdir. Çaresiz olduklarını öğrenmişlerdir.

Bu teoriyi test etmek için Seligman ve Maier kontrol edilebilen ve kontrol edilemeyen şokun, sonradan şoktan kaçınmayı öğrenme üzerine etkilerini çalışmayı önermişlerdir.

YÖNTEM

Bu çalışma, bu kitapta hayvan deneklerle yapılan klasik birkaç çalışmadan biridir. Fakat hayvanlarla yapılan araştırmaların etiği konusunda büyük olasılıkla diğerlerinden daha fazla sorgulanmıştır. Psikolojik bir teoriyi test etmek için köpeklere acı vermek üzere tasarlanmış (fiziksel zarar vermese de) şoklar verilmiştir. Bu tür bir muamelenin etik olarak mazur görülebilir olup olmadığı psikoloji alanındaki her araştırmacının ve öğrencinin yüzleşmesi gereken bir meseledir. (Bu okumada Seligman'ın bulgularının kısa bir tartışmasından sonra bu meseleye tekrar değinilecektir.)

Bu deneyin denekleri "omuzları yaklaşık 38-48 cm yüksekliğinde ve yaklaşık 11-13 kg ağırlığında 24 melez köpektir" (s.2). Köpekler 8'erli üç gruba ayrılmışlardır. Bunlardan biri *kaçabilen grup*, biri *kaçamayan grup* ve üçüncüsü de *koşumsuz kontrol grubu*dur.

Kaçabilen ve kaçamayan gruplardaki köpekler bireysel olarak Pavlov'un geliştirdiğine benzer koşum takımlarına yerleştirilmiş (Okuma 9'da Pavlov'un yöntemiyle ilgili tartışmaya bakınız); hareketleri kısıtlanmış ama tamamen engellenmemişlerdir. Köpeğin başının iki tarafında başını öne doğru tutmasını sağlayan paneller vardır. Denekler başlarını oynatarak iki taraftaki panele basabilmektedir. Kaçabilen gruptaki bir köpeğe elektrik şoku verildiğinde başıyla herhangi bir taraftaki panele basarak şoku durdurabilmektedir. Kaçamayan grupta ki her bir köpek kaçabilen gruptaki köpeklerden biriyle eşleştirilmiştir (bu deneysel yönteme boyunduruk altına alma denmektedir). Her bir köpek çiftine aynı anda eşit şoklar verilmekte, ancak kaçamayan grubun şoklar üzerinde kontrolü olmamaktadır. Kaçamayan gruptaki köpekler ne yaparsa yapsın şok durdurulmamış, kaçabilen gruptaki köpekler de panele basana kadar şok durdurulmamıştır. Bu şekilde iki gruptaki köpeklere tam tamına aynı süre ve şiddette şok verilmesi sağlanmış, aradaki tek fark bir grubun şoku durdurma gücüne sahipken diğer grubun bu güce sahip olmamasıdır. Koşumsuz kontrol grubundaki 8 köpeğe deneyin bu aşamasında herhangi bir şok verilmemiştir.

Kaçabilen ve kaçamayan gruplardaki deneklere yaklaşık 90 saniyelik aralıklarla 64 şok verilmiştir. Kaçabilen grup kolayca yandaki panellere basıp şoku durdurmayı (hem kendileri hem de kaçamayan grup için) öğrenmişlerdir. Bundan 24 saat sonra bütün köpekler daha önce tarif edilene benzer bir mekik kutusunda test edilmişlerdir. Kutunun iki tarafına ışıklar yerleştirilmiştir. Bir taraftaki ışıklar söndüğünde, 10 saniye sonra kutunun zeminine elektrik akımı verilmiştir. Eğer köpek bu 10 saniye içinde bariyerden atlarsa şoktan tamamen kurtulmaktadır. Eğer bu süre içinde atlamazsa, atlayana kadar veya 60 saniye sonra şok kesilene kadar şoka maruz kalacaktır. Mekik kutusunda her köpekle 10 deneme yapılmıştır.

Öğrenme şunlarla ölçülmüştür: a) kutunun yanındaki ışığın sönmesiyle köpeğin bariyerden atlaması arasındaki süre ortalama ne kadardır ve b) her bir grupta şoktan kaçmayı hiç öğrenemeyen köpeklerin yüzdesi nedir? Ayrıca deneysel muamelenin uzun süreli etkilerini değerlendirmek için kaçamayan gruptaki köpeklerle 7 gün sonra mekik kutusunda 10 deneme daha yapılmıştır.

SONUÇLAR

Kaçabilen grupta köpeklerin panele basıp şoku durdurmaları için gereken süre 64 şok boyunca hızla azalmıştır. Kaçamayan grupta ise 30 deneme sonunda panele basma davranışı tamamen bitmiştir.

Şekil 31-1 üç grubun mekik kutusundaki denemelerde ortalama kaçış sürelerini göstermektedir. Bu sürenin ışığın sönmesiyle hayvanın bariyerden at-

312 Bölüm VIII Psikopatoloji

Kaçabilen ve kaçamayan gruplardaki köpekler bireysel olarak Pavlov'un geliştirdiğine benzer koşum takımlarına yerleştirilmiş (Okuma 9'da Pavlov'un yöntemiyle ilgili tartışmaya bakınız); hareketleri kısıtlanmış ama tamamen engellenmemişlerdir. Köpeğin başının iki tarafında başını öne doğru tutmasını sağlayan paneller vardır. Denekler başlarını oynatarak iki taraftaki panele basabilmektedir. Kaçabilen gruptaki bir köpeğe elektrik şoku verildiğinde başıyla herhangi bir taraftaki panele basarak şoku durdurabilmektedir. Kaçamayan grupta ki her bir köpek kaçabilen gruptaki köpeklerden biriyle eşleştirilmiştir (bu deneysel yönteme boyunduruk altına alma denmektedir). Her bir köpek çiftine aynı anda eşit şoklar verilmekte, ancak kaçamayan grubun şoklar üzerinde kontrolü olmamaktadır. Kaçamayan gruptaki köpekler ne yaparsa yapsın şok durdurulmamış, kaçabilen gruptaki köpekler de panele basana kadar şok durdurulmamıştır. Bu şekilde iki gruptaki köpeklere tam tamına aynı süre ve şiddette şok verilmesi sağlanmış, aradaki tek fark bir grubun şoku durdurma gücüne sahipken diğer grubun bu güce sahip olmamasıdır. Koşumsuz kontrol grubundaki 8 köpeğe deneyin bu aşamasında herhangi bir şok verilmemiştir.

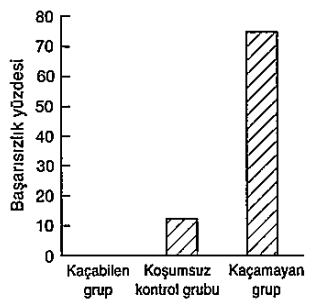
Kaçabilen ve kaçamayan gruplardaki deneklere yaklaşık 90 saniyelik aralıklarla 64 şok verilmiştir. Kaçabilen grup kolayca yandaki panellere basıp şoku durdurmayı (hem kendileri hem de kaçamayan grup için) öğrenmişlerdir. Bundan 24 saat sonra bütün köpekler daha önce tarif edilene benzer bir mekik kutusunda test edilmişlerdir. Kutunun iki tarafına ışıklar yerleştirilmiştir. Bir taraftaki ışıklar söndüğünde, 10 saniye sonra kutunun zeminine elektrik akımı verilmiştir. Eğer köpek bu 10 saniye içinde bariyerden atlarsa şoktan tamamen kurtulmaktadır. Eğer bu süre içinde atlamazsa, atlayana kadar veya 60 saniye sonra şok kesilene kadar şoka maruz kalacaktır. Mekik kutusunda her köpekle 10 deneme yapılmıştır.

Öğrenme şunlarla ölçülmüştür: a) kutunun yanındaki ışığın sönmesiyle köpeğin bariyerden atlaması arasındaki süre ortalama ne kadardır ve b) her bir grupta şoktan kaçmayı hiç öğrenemeyen köpeklerin yüzdesi nedir? Ayrıca deneysel muamelenin uzun süreli etkilerini değerlendirmek için kaçamayan gruptaki köpeklerle 7 gün sonra mekik kutusunda 10 deneme daha yapılmıştır.

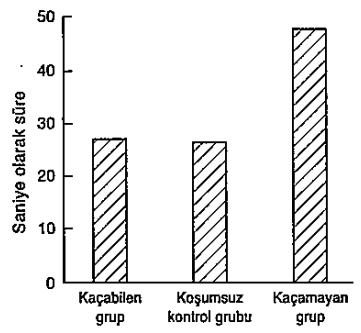
SONUÇLAR

Kaçabilen grupta köpeklerin panele basıp şoku durdurmaları için gereken süre 64 şok boyunca hızla azalmıştır. Kaçamayan grupta ise 30 deneme sonunda panele basma davranışı tamamen bitmiştir.

Şekil 31-1 üç grubun mekik kutusundaki denemelerde ortalama kaçış sürelerini göstermektedir. Bu sürenin ışığın sönmesiyle hayvanın bariyerden at-



ŞEKİL 31-1 Mekik kutusundan ortalama kaçış süresi (s.3'ten alınmıştır.)



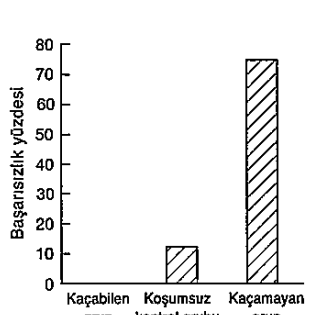
ŞEKİL 31-2 Mekik kutusunda şoktan kaçmayı öğrenemeyen deneklerin yüzdesi (s.3'ten alınmıştır.)

laması arasında geçen süre olduğunu hatırlayın. Kaçamayan grup ile diğer iki grup arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıyken kaçabilen grup ile koşumsuz grup arasındaki küçük fark anlamlı değildir. Şekil 31-2 ise her grupta mekik kutusundaki 10 denemenin en az 9'unda bariyerden atlayıp şoktan kaçmayı başaramayan deneklerin yüzdesini göstermektedir. Kaçabilen ve kaçamayan grup arasında bu yüzdenin farkı da yüksek düzeyde anlamlıdır. Kaçamayan gruptaki 6 denek 10 denemeden 9'unda veya 10'unda şoktan kaçamamıştır. Bu 6 köpek, 7 gün sonra mekik kutusunda tekrar test edilmişlerdir. Bu gecikmeli testte de altı köpekten beşi her denemede başarısız olmuştur.

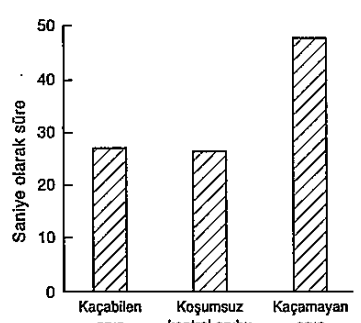
TARTIŞMA

Kaçabilen ve kaçamayan grup arasındaki tek fark köpeklerin aktif olarak şoku durdurabilme yetileri olduğundan Seligman ve Maier bu iki grubun sonraki mekik kutusundaki şoktan kaçmayı öğrenmeleri arasındaki bariz farkın bu kontrol faktöründen kaynaklandığı sonucuna varmışlardır. Bir başka deyişle kaçabilen grubun mekik kutusunda normal davranmalarının sebebi koşum aşamasında kendi davranışlarının şoku durdurmayla ilgili olduğunu öğrenmiş olmalarıydı. Dolayısıyla bariyerden atlayıp şoktan kaçmak için motive olmuşlardı. Kaçamayan grup için ise koşum aşamasında şokun durması kendi davranışlarından bağımsızdı. Bu nedenle mekik kutusunda kendi davranışlarının şoku durduracağı beklentisinde değillerdi; kaçmaya çalışmak için motivasyonları yoktu. Seligman ve Martin'in beklediği üzere bu gruptaki köpekler, çaresizliği öğrenmişlerdi.

Okuma 31 Depresif Olmayı Öğrenmek 313



ŞEKİL 31-1 Mekik kutusundan ortalama kaçış süresi (s.3'ten alınmıştır.)



ŞEKİL 31-2 Mekik kutusunda şoktan kaçmayı öğrenemeyen deneklerin yüzdesi (s.3'ten alınmıştır.)

laması arasında geçen süre olduğunu hatırlayın. Kaçamayan grup ile diğer iki grup arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıyken kaçabilen grup ile koşumsuz grup arasındaki küçük fark anlamlı değildir. Şekil 31-2 ise her grupta mekik kutusundaki 10 denemenin en az 9'unda bariyerden atlayıp şoktan kaçmayı başaramayan deneklerin yüzdesini göstermektedir. Kaçabilen ve kaçamayan grup arasında bu yüzdenin farkı da yüksek düzeyde anlamlıdır. Kaçamayan gruptaki 6 denek 10 denemeden 9'unda veya 10'unda şoktan kaçamamıştır. Bu 6 köpek, 7 gün sonra mekik kutusunda tekrar test edilmişlerdir. Bu gecikmeli testte de altı köpekten beşi her denemede başarısız olmuştur.

TARTIŞMA

Kaçabilen ve kaçamayan grup arasındaki tek fark köpeklerin aktif olarak şoku durdurabilme yetileri olduğundan Seligman ve Maier bu iki grubun sonraki mekik kutusundaki şoktan kaçmayı öğrenmeleri arasındaki bariz farkın bu kontrol faktöründen kaynaklandığı sonucuna varmışlardır. Bir başka deyişle kaçabilen grubun mekik kutusunda normal davranmalarının sebebi koşum aşamasında kendi davranışlarının şoku durdurmayla ilgili olduğunu öğrenmiş olmalarıydı. Dolayısıyla bariyerden atlayıp şoktan kaçmak için motive olmuşlardı. Kaçamayan grup için ise koşum aşamasında şokun durması kendi davranışlarından bağımsızdı. Bu nedenle mekik kutusunda kendi davranışlarının şoku durduracağı beklentisinde değillerdi; kaçmaya çalışmak için motivasyonları yoktu. Seligman ve Martin'in beklediği üzere bu gruptaki köpekler, çaresizliği öğrenmişlerdi.

Nadir olarak, kaçamayan gruptan bir köpek mekik kutusunda bariyerden atlamayı başarmıştır. Buna rağmen bir sonraki denemede çaresizlik durumuna geri dönmüştür. Seligman ve Maier bu durumu hayvanın bir önceki koşum aşamasındaki faydasız davranışının yeni bir durumda (mekik kutusunda) şoku durdurmak için yeni bir davranış (bariyerden atlamak) oluşturmasını, *başarılı bir denemeden sonra bile*, önlediği şeklinde yorumlamışlardır.

Seligman ve Maier makalelerinde sonrasındaki bir deneyin sonuçlarının bazı ilginç bulgular daha sağladığını bildirmişlerdir. Bu ikinci çalışmada köpekler ilk olarak panele basınca şokun durdurulduğu koşumdan kaçma koşuluna yerleştirilmişlerdir. Daha sonra mekik kutusundaki 10 deneme öncesinde koşumdan kaçılamayan koşula alınmışlardır. Bu denekler koşumdan kaçamadıkları bütün denemeler boyunca panele basmaya devam etmiş ve ilk çalışmadakiler kadar çabuk pes etmemişlerdir. Dahası, mekik kutusunda hepsi başarılı bir şekilde kaçıp şoktan kurtulmayı öğrenmişlerdir. Bu da hayvanların bir kere davranışlarının etkili olduğunu öğrendiklerinde sonraki başarısız deneyimlerinin kaderlerini değiştirme motivasyonlarını tüketmeye yetmediğini göstermektedir.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Elbette Seligman sizin şu an zihninizde yaptığınız şeyi yapmış; bu bulguları insanlara uygulamıştır. Sonraki araştırmalarında insanlarda depresyonun gelişiminin hayvanlarda çaresizliğin öğrenilmesiyle benzer süreçleri içerdiğini ileri sürmüştür. Her iki durumda da pasiflik, vazgeçip *sadece öyle oturmak*, saldırganlığın azalması, belirli bir davranışın başarılı olduğunu öğrenmede yavaşlık, kilo kaybı ve sosyal geri çekilme söz konusudur. Çaresiz köpek de depresif insan da belirli geçmiş deneyimlerinden eylemlerinin faydasız olduğunu öğrenmiştir. Köpek ne yaparsa yapsın şoktan kaçmayı başaramamakta; insan da sevdiği birinin ölümü, istismarcı bir ebeveyn, işini kaybetme veya ciddi bir hastalık gibi olaylar üzerinde kontrol kuramamaktadır (Seligman, 1975).

İnsanlarda öğrenilmiş çaresizlik depresyona yol açmasının yanında başka ciddi sonuçlar da doğurabilir. Araştırmalar, belirli sebeplerden ötürü bakımevlerinde yaşayan ve kendi günlük aktiviteleri üzerindeki kontrollerinden feragat etmeye zorlanan yaşlıların, kişisel güç algısını sürdürebilen yaşlılara göre sağlık durumlarının daha kötü olduğunu ve daha erken öldüklerini göstermiştir. Buna ek olarak, birçok çalışma kontrol edilemeyen stresli olayların kanser gibi ciddi hastalıklarda rol oynayabileceğini göstermiştir. Böyle bir çalışma geçmiş yıllarda eşini, mesleğini veya itibarını kaybetmiş kişilerde kanser riskinin arttığını bulmuştur (Horn & Picard, 1979). Hastanelerde dok-

314 Bölüm VIII Psikopatoloji

Nadir olarak, kaçamayan gruptan bir köpek mekik kutusunda bariyerden atlamayı başarmıştır. Buna rağmen bir sonraki denemede çaresizlik durumuna geri dönmüştür. Seligman ve Maier bu durumu hayvanın bir önceki koşum aşamasındaki faydasız davranışının yeni bir durumda (mekik kutusunda) şoku durdurmak için yeni bir davranış (bariyerden atlamak) oluşturmasını, *başarılı bir denemeden sonra bile*, önlediği şeklinde yorumlamışlardır.

Seligman ve Maier makalelerinde sonrasındaki bir deneyin sonuçlarının bazı ilginç bulgular daha sağladığını bildirmişlerdir. Bu ikinci çalışmada köpekler ilk olarak panele basınca şokun durdurulduğu koşumdan kaçma koşuluna yerleştirilmişlerdir. Daha sonra mekik kutusundaki 10 deneme öncesinde koşumdan kaçılamayan koşula alınmışlardır. Bu denekler koşumdan kaçamadıkları bütün denemeler boyunca panele basmaya devam etmiş ve ilk çalışmadakiler kadar çabuk pes etmemişlerdir. Dahası, mekik kutusunda hepsi başarılı bir şekilde kaçıp şoktan kurtulmayı öğrenmişlerdir. Bu da hayvanların bir kere davranışlarının etkili olduğunu öğrendiklerinde sonraki başarısız deneyimlerinin kaderlerini değiştirme motivasyonlarını tüketmeye yetmediğini göstermektedir.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Elbette Seligman sizin şu an zihninizde yaptığınız şeyi yapmış; bu bulguları insanlara uygulamıştır. Sonraki araştırmalarında insanlarda depresyonun gelişiminin hayvanlarda çaresizliğin öğrenilmesiyle benzer süreçleri içerdiğini ileri sürmüştür. Her iki durumda da pasiflik, vazgeçip *sadece öyle oturmak*, saldırganlığın azalması, belirli bir davranışın başarılı olduğunu öğrenmede yavaşlık, kilo kaybı ve sosyal geri çekilme söz konusudur. Çaresiz köpek de depresif insan da belirli geçmiş deneyimlerinden eylemlerinin faydasız olduğunu öğrenmiştir. Köpek ne yaparsa yapsın şoktan kaçmayı başaramamakta; insan da sevdiği birinin ölümü, istismarcı bir ebeveyn, işini kaybetme veya ciddi bir hastalık gibi olaylar üzerinde kontrol kuramamaktadır (Seligman, 1975).

İnsanlarda öğrenilmiş çaresizlik depresyona yol açmasının yanında başka ciddi sonuçlar da doğurabilir. Araştırmalar, belirli sebeplerden ötürü bakımevlerinde yaşayan ve kendi günlük aktiviteleri üzerindeki kontrollerinden feragat etmeye zorlanan yaşlıların, kişisel güç algısını sürdürebilen yaşlılara göre sağlık durumlarının daha kötü olduğunu ve daha erken öldüklerini göstermiştir. Buna ek olarak, birçok çalışma kontrol edilemeyen stresli olayların kanser gibi ciddi hastalıklarda rol oynayabileceğini göstermiştir. Böyle bir çalışma geçmiş yıllarda eşini, mesleğini veya itibarını kaybetmiş kişilerde kanser riskinin arttığını bulmuştur (Horn & Picard, 1979). Hastanelerde dok-

torlar ve diğer çalışanlar hastaların işbirliği yapmalarını, sessiz kalmalarını ve kaderlerini tıbbi otoritelerin ellerine bırakmalarını beklemektedirler. Hastalar bir an önce iyileşebilmek için doktor ve hemşirelerin talimatlarını sorgusuz izlemeleri gerektiğine inanmaktadırlar. Seçkin bir sağlık psikoloğu "hastanede iyi bir hasta" olmanın kişinin pasif olması ve bütün kontrol beklentilerinden vazgeçmesi anlamına geldiğini öne sürmüştür. Bu aslında daha sonra iyileşmenin devam etmesi için kontrolün hem mümkün olduğunu hem de istendiği zamanda hastalarda öğrenilmiş çaresizlik durumunun yaratabildiğini göstermektedir (Taylor, 1979).

Öğrenilmiş çaresizlik etkisine daha fazla kanıt için Finkelstein ve Ramey'in (1977) şu önemli çalışmasını ele alalım. Gruplar halinde bebeklerin beşiklerinin üstünde oyuncak dönenceler monte edilmiştir. Bir grup bebeğin başlarıyla dönenceyi kontrol etmelerini sağlayan, basınca duyarlı özel yastıkları vardır. Diğer bir grup ise aynı dönencelere sahiptir, ancak bunlar bebek tarafından kontrol edilmeyip rastgele dönmeye programlanmışlardır. Bu dönencelere 2 hafta boyunca günde 10 dakika maruz kaldıktan sonra kontrol yastıklı gruptakiler başlarıyla dönenceleri kontrol etmede ustalaşmışlardır. Buna karşın en önemli bulgu, kontrolü olmayan gruba daha sonra kontrol yastıkları verilip öğrenmeleri için ilk gruptan daha fazla süre tanındığında ortaya çıkmıştır. Bebekler başlarıyla dönenceleri kontrol etmeyi öğrenmede bütünüyle başarısız olmuşlardır. İlk deneyimlerindeki durum bebeklere davranışlarının etkisiz olduğunu öğretmiş ve bu bilgi kontrolün mümkün olduğu yeni duruma aktarılmıştır. Bebekler dönenceleri hareket ettirme konusunda çaresizliği öğrenmişlerdir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik çalışması günümüzdeki araştırmaları etkilemeye ve pek çok alanda tartışmaları tetiklemeye devam etmektedir. Seligman'ın fikirleri, hayatımızdaki olaylar üzerinde kişisel kontrolümüzün önemine dair anlayışımızı geliştirmeye çalışan diğer araştırmacıların fikirleriyle örtüşmektedir.

Bu geniş etkinin korkunç bir örneği terör saldırılarına dair yaygın korkuyla ve iddia edilen "Terörle Mücadele" ile ilgilidir. 11 Eylül 2011'de Dünya Ticaret Merkezi ve Pentagon'a yapılan saldırılar sonrasında bu dehşet verici olayın psikolojik yansımaları Birleşik Devletler'de ve tüm dünyada yankı bulmuştur. Belirtiler artan kaygı, öfke, tedirginlik, artan alkol kullanımı, dış olaylar üzerinde kontrol kaybı ve çaresizliği kapsamıştır (Centers for Disease Control, 2002). Aslında teröristlerin amaçlarından biri de insanları zayıf ve çaresiz hissettirmektir. Bir klinik psikolog saldırının etkilerini şöyle özetlemiştir:

Okuma 31 Depresif Olmayı Öğrenmek 315

torlar ve diğer çalışanlar hastaların işbirliği yapmalarını, sessiz kalmalarını ve kaderlerini tıbbi otoritelerin ellerine bırakmalarını beklemektedirler. Hastalar bir an önce iyileşebilmek için doktor ve hemşirelerin talimatlarını sorgusuz izlemeleri gerektiğine inanmaktadırlar. Seçkin bir sağlık psikoloğu "hastanede iyi bir hasta" olmanın kişinin pasif olması ve bütün kontrol beklentilerinden vazgeçmesi anlamına geldiğini öne sürmüştür. Bu aslında daha sonra iyileşmenin devam etmesi için kontrolün hem mümkün olduğunu hem de istendiği zamanda hastalarda öğrenilmiş çaresizlik durumunun yaratabildiğini göstermektedir (Taylor, 1979).

Öğrenilmiş çaresizlik etkisine daha fazla kanıt için Finkelstein ve Ramey'in (1977) şu önemli çalışmasını ele alalım. Gruplar halinde bebeklerin beşiklerinin üstünde oyuncak dönenceler monte edilmiştir. Bir grup bebeğin başlarıyla dönenceyi kontrol etmelerini sağlayan, basınca duyarlı özel yastıkları vardır. Diğer bir grup ise aynı dönencelere sahiptir, ancak bunlar bebek tarafından kontrol edilmeyip rastgele dönmeye programlanmışlardır. Bu dönencelere 2 hafta boyunca günde 10 dakika maruz kaldıktan sonra kontrol yastıklı gruptakiler başlarıyla dönenceleri kontrol etmede ustalaşmışlardır. Buna karşın en önemli bulgu, kontrolü olmayan gruba daha sonra kontrol yastıkları verilip öğrenmeleri için ilk gruptan daha fazla süre tanındığında ortaya çıkmıştır. Bebekler başlarıyla dönenceleri kontrol etmeyi öğrenmede bütünüyle başarısız olmuşlardır. İlk deneyimlerindeki durum bebeklere davranışlarının etkisiz olduğunu öğretmiş ve bu bilgi kontrolün mümkün olduğu yeni duruma aktarılmıştır. Bebekler dönenceleri hareket ettirme konusunda çaresizliği öğrenmişlerdir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik çalışması günümüzdeki araştırmaları etkilemeye ve pek çok alanda tartışmaları tetiklemeye devam etmektedir. Seligman'ın fikirleri, hayatımızdaki olaylar üzerinde kişisel kontrolümüzün önemine dair anlayışımızı geliştirmeye çalışan diğer araştırmacıların fikirleriyle örtüşmektedir.

Bu geniş etkinin korkunç bir örneği terör saldırılarına dair yaygın korkuyla ve iddia edilen "Terörle Mücadele" ile ilgilidir. 11 Eylül 2011'de Dünya Ticaret Merkezi ve Pentagon'a yapılan saldırılar sonrasında bu dehşet verici olayın psikolojik yansımaları Birleşik Devletler'de ve tüm dünyada yankı bulmuştur. Belirtiler artan kaygı, öfke, tedirginlik, artan alkol kullanımı, dış olaylar üzerinde kontrol kaybı ve çaresizliği kapsamıştır (Centers for Disease Control, 2002). Aslında teröristlerin amaçlarından biri de insanları zayıf ve çaresiz hissettirmektir. Bir klinik psikolog saldırının etkilerini şöyle özetlemiştir:

Terör tehdidi psikoloji ders kitaplarında bahsedilen kaygı ve depresyonu ortaya çıkarmaktadır. Psikologlar kötü bir şeyin olmasını bekleme, ya da bu durumda teröristin bombayı patlatmasını bekleme halini "beklentisel kaygı" olarak adlandırmaktadır. "Öğrenilmiş çaresizlik –terörü durdurmak için elinizden hiçbir şey gelmeyeceği veya çok az şey geleceği algısı– ve depresyona ilaveten, zayıflık ve şiddetli bir kontrol kaybı duygusu gelişecektir. Bunlar tam da 11 Eylül saldırılarında hepimizin yaşadığı durumlardır. Bunlar "Yeni Normallik" ve "11 Eylül Sendromu"nu tanımlamaktadır (Bráiker, 2002).

İlginç bir şekilde, daha yakın tarihli bir çalışma travmatik bir olayı dolaylı olarak deneyimlemenin, biraz zaman geçtikten sonra bazı psikolojik *faydaları* olabileceğini öne sürmüştür (Swickert ve ark., 2006). Yazarlar 11 Eylül saldırılarına şahit olmanın oldukça sancılı psikolojik etkilerini yok saymamakla veya küçümsememekle birlikte, bazı bireylerde *travma sonrası gelişim* adını verdikleri paradoksal bir sonuca işaret etmektedirler. Yazarlar şunu öne süren geçmiş araştırmalara dikkat çekmektedirler: "travma sonrası gelişim kişinin kendisi, diğerleri ve gelecek hakkındaki varsayımlarına meydan okunduğunda ortaya çıkar. Bu meydan okumaya tepki olarak travma yaşayan bireyler deneyimlerini anlamlandırmaya çalışabilirler. Böylelikle bireyler çoğunlukla travmatik olaydan fayda sağladıklarını keşfederler" (s.566). Böyle bir deneyimden nasıl bir fayda sağlanabilir diye sorabilirsiniz. Bu yazarlar başka araştırmaların 11 Eylül trajedisinden sonra şükran, umut, nezaket, liderlik, sevgi, maneviyat ve takım çalışması gibi çok çeşitli olumlu kişilik özelliklerinin güçlendiğini bulduklarını bildirmişlerdir. Saldırılara dolaylı olarak tanık olan bireylerin olaydan kısa süre sonra benzer faydaları bildirdiklerini, ama bu etkilerin zamanla azaldığını belirtmişlerdir.

SON SÖZ

Şimdi deney etiği meselesine geri dönelim. Çoğumuz hayvanların, özellikle de köpeklerin ya da evde beslediğimiz diğer hayvanların psikoloji laboratuvarlarında acılı şoklara denek olduklarını okumakta zorlanıyoruz. Yıllar boyunca laboratuvar hayvanlarına insanca davranılması konusunda katı standartlar geliştirilmiştir (kitabın Önsöz'ünde bu standartlarla ilgili tartışmaya bakabilirsiniz). Buna rağmen bilimsel uzmanlık alanlarından ve bu alanlar dışından pek çok kişi bu standartların yetersiz olduğuna inanmaktadır. Bazıları psikolojide, tıpta ve diğer bütün bilimlerde hayvan araştırmalarının tamamen sonlandırılmasını savunmaktadır. Bu meseledeki kişisel duruşunuz ne olursa olsun sormanız gereken soru şudur: araştırmaların bulguları çalışmanın yürütüldüğü yöntemleri haklı çıkaracak derecede bilgimizi genişletmekte, insanların dertlerini azaltmakta ve yaşam kalitesini yükseltmekte midir?

316 Bölüm VIII Psikopatoloji

Terör tehdidi psikoloji ders kitaplarında bahsedilen kaygı ve depresyonu ortaya çıkarmaktadır. Psikologlar kötü bir şeyin olmasını bekleme, ya da bu durumda teröristin bombayı patlatmasını bekleme halini "beklentisel kaygı" olarak adlandırmaktadır. "Öğrenilmiş çaresizlik –terörü durdurmak için elinizden hiçbir şey gelmeyeceği veya çok az şey geleceği algısı– ve depresyona ilaveten, zayıflık ve şiddetli bir kontrol kaybı duygusu gelişecektir. Bunlar tam da 11 Eylül saldırılarında hepimizin yaşadığı durumlardır. Bunlar "Yeni Normallik" ve "11 Eylül Sendromu"nu tanımlamaktadır (Bráiker, 2002).

İlginç bir şekilde, daha yakın tarihli bir çalışma travmatik bir olayı dolaylı olarak deneyimlemenin, biraz zaman geçtikten sonra bazı psikolojik *faydaları* olabileceğini öne sürmüştür (Swickert ve ark., 2006). Yazarlar 11 Eylül saldırılarına şahit olmanın oldukça sancılı psikolojik etkilerini yok saymamakla veya küçümsememekle birlikte, bazı bireylerde *travma sonrası gelişim* adını verdikleri paradoksal bir sonuca işaret etmektedirler. Yazarlar şunu öne süren geçmiş araştırmalara dikkat çekmektedirler: "travma sonrası gelişim kişinin kendisi, diğerleri ve gelecek hakkındaki varsayımlarına meydan okunduğunda ortaya çıkar. Bu meydan okumaya tepki olarak travma yaşayan bireyler deneyimlerini anlamlandırmaya çalışabilirler. Böylelikle bireyler çoğunlukla travmatik olaydan fayda sağladıklarını keşfederler" (s.566). Böyle bir deneyimden nasıl bir fayda sağlanabilir diye sorabilirsiniz. Bu yazarlar başka araştırmaların 11 Eylül trajedisinden sonra şükran, umut, nezaket, liderlik, sevgi, maneviyat ve takım çalışması gibi çok çeşitli olumlu kişilik özelliklerinin güçlendiğini bulduklarını bildirmişlerdir. Saldırılara dolaylı olarak tanık olan bireylerin olaydan kısa süre sonra benzer faydaları bildirdiklerini, ama bu etkilerin zamanla azaldığını belirtmişlerdir.

SON SÖZ

Şimdi deney etiği meselesine geri dönelim. Çoğumuz hayvanların, özellikle de köpeklerin ya da evde beslediğimiz diğer hayvanların psikoloji laboratuvarlarında acılı şoklara denek olduklarını okumakta zorlanıyoruz. Yıllar boyunca laboratuvar hayvanlarına insanca davranılması konusunda katı standartlar geliştirilmiştir (kitabın Önsöz'ünde bu standartlarla ilgili tartışmaya bakabilirsiniz). Buna rağmen bilimsel uzmanlık alanlarından ve bu alanlar dışından pek çok kişi bu standartların yetersiz olduğuna inanmaktadır. Bazıları psikolojide, tıpta ve diğer bütün bilimlerde hayvan araştırmalarının tamamen sonlandırılmasını savunmaktadır. Bu meseledeki kişisel duruşunuz ne olursa olsun sormanız gereken soru şudur: araştırmaların bulguları çalışmanın yürütüldüğü yöntemleri haklı çıkaracak derecede bilgimizi genişletmekte, insanların dertlerini azaltmakta ve yaşam kalitesini yükseltmekte midir?

Bazı insanların neden çaresiz, umutsuz ve depresif olduklarını açıklayacak bir teorinin temelini oluşturan Seligman ve Martin'in bu çalışması hakkında kendinize yukardaki soruyu sorun. Seligman depresyonun kökeni ve tedavisi hakkında yaygın kabul gören bir teori geliştirerek yoluna devam etmiştir. Yıllar boyunca bu teori, sevilen birinin ölümünden büyük doğal veya insan kaynaklı afetlere kadar iyi tanımlamış belirli durumlarda ortaya çıkan depresyon türlerine tam olarak uyacak şekilde düzenlenmiş ve detaylandırılmıştır.

Bugün Seligman'ın araştırmaları sayesinde mesela bireylerin kontrol eksikliğini (a) geçici değil de kalıcı olarak gördüklerinde, (b) (durumsal faktörlerden ziyade) kendi kişilikleriyle ilgili faktörlere dayalı olduğunu ve (c) hayatlarının pek çok alanlarına yayıldığını düşündüklerinde depresyona girme olasılıklarının daha fazla olduğunu biliyoruz (bkz Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Terapistler ve danışmanlar bunu bildikleri için ağır depresyonu daha iyi tanılamakta, önlemekte ve tedavi etmektedir.

Bu bilgi kümesi öğrenilmiş çaresizlik üzerine yapılan ilk araştırmalarda kullanılan yöntemleri haklı çıkarmakta mıdır? Bu çetrefilli meseleye her biriniz kendiniz karar vermelisiniz.

Abramson, L., Seligman, M., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87,* 49–74.

Braiker, H. (2002). "The September 11 syndrome"—A nation still on edge. Retrieved September 15, 2003, from http://www.harrietbraiker.com/OpEd.htm

Centers for Disease Control (CDC) (2002). Psychological and emotional effects of the September 11 attacks on the World Trade Center—Connecticut, New Jersey, and New York, 2001. *Centers for Disease Control and Prevention: Morbidity and Mortality Weekly Report, 51,* 784–786.

Finkelstein, N., & Ramey, C. (1977). Learning to control the environment in infancy. *Child Development, 48,* 806–819.

Horn, R., & Picard, R. (1979). Psychosocial risk factors for lung cancer. *Psychosomatic Medicine, 41,* 503–514.

Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death.* San Francisco, CA: Freeman.

Swickert, R., Hittner, J., DeRoma, V., & Saylor, C. (2006). Responses to the September 11, 2001, terrorist attacks: Experience of an indirect traumatic event and its relationship with perceived benefits. *The Journal of Psychology, 140*(6), 565–577.

Taylor, S. (1979). Hospital patient behavior: Reactance, helplessness, or control? *Journal of Social Issues, 35,* 156–184.

Okuma 31 Depresif Olmayı Öğrenmek 317

Bazı insanların neden çaresiz, umutsuz ve depresif olduklarını açıklayacak bir teorinin temelini oluşturan Seligman ve Martin'in bu çalışması hakkında kendinize yukardaki soruyu sorun. Seligman depresyonun kökeni ve tedavisi hakkında yaygın kabul gören bir teori geliştirerek yoluna devam etmiştir. Yıllar boyunca bu teori, sevilen birinin ölümünden büyük doğal veya insan kaynaklı afetlere kadar iyi tanımlamış belirli durumlarda ortaya çıkan depresyon türlerine tam olarak uyacak şekilde düzenlenmiş ve detaylandırılmıştır.

Bugün Seligman'ın araştırmaları sayesinde mesela bireylerin kontrol eksikliğini (a) geçici değil de kalıcı olarak gördüklerinde, (b) (durumsal faktörlerden ziyade) kendi kişilikleriyle ilgili faktörlere dayalı olduğunu ve (c) hayatlarının pek çok alanlarına yayıldığını düşündüklerinde depresyona girme olasılıklarının daha fazla olduğunu biliyoruz (bkz Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Terapistler ve danışmanlar bunu bildikleri için ağır depresyonu daha iyi tanılamakta, önlemekte ve tedavi etmektedir.

Bu bilgi kümesi öğrenilmiş çaresizlik üzerine yapılan ilk araştırmalarda kullanılan yöntemleri haklı çıkarmakta mıdır? Bu çetrefilli meseleye her biriniz kendiniz karar vermelisiniz.

Abramson, L., Seligman, M., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87,* 49–74.

Braiker, H. (2002). "The September 11 syndrome"—A nation still on edge. Retrieved September 15, 2003, from http://www.harrietbraiker.com/OpEd.htm

Centers for Disease Control (CDC) (2002). Psychological and emotional effects of the September 11 attacks on the World Trade Center—Connecticut, New Jersey, and New York, 2001. *Centers for Disease Control and Prevention: Morbidity and Mortality Weekly Report, 51,* 784–786.

Finkelstein, N., & Ramey, C. (1977). Learning to control the environment in infancy. *Child Development, 48,* 806–819.

Horn, R., & Picard, R. (1979). Psychosocial risk factors for lung cancer. *Psychosomatic Medicine, 41,* 503–514.

Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death.* San Francisco, CA: Freeman.

Swickert, R., Hittner, J., DeRoma, V., & Saylor, C. (2006). Responses to the September 11, 2001, terrorist attacks: Experience of an indirect traumatic event and its relationship with perceived benefits. *The Journal of Psychology, 140*(6), 565–577.

Taylor, S. (1979). Hospital patient behavior: Reactance, helplessness, or control? *Journal of Social Issues, 35,* 156–184.

Okuma 31 Depresif Olmayı Öğrenmek 317

Bazı insanların neden çaresiz, umutsuz ve depresif olduklarını açıklayacak bir teorinin temelini oluşturan Seligman ve Martin'in bu çalışması hakkında kendinize yukardaki soruyu sorun. Seligman depresyonun kökeni ve tedavisi hakkında yaygın kabul gören bir teori geliştirerek yoluna devam etmiştir. Yıllar boyunca bu teori, sevilen birinin ölümünden büyük doğal veya insan kaynaklı afetlere kadar iyi tanımlamış belirli durumlarda ortaya çıkan depresyon türlerine tam olarak uyacak şekilde düzenlenmiş ve detaylandırılmıştır.

Bugün Seligman'ın araştırmaları sayesinde mesela bireylerin kontrol eksikliğini (a) geçici değil de kalıcı olarak gördüklerinde, (b) (durumsal faktörlerden ziyade) kendi kişilikleriyle ilgili faktörlere dayalı olduğunu ve (c) hayatlarının pek çok alanlarına yayıldığını düşündüklerinde depresyona girme olasılıklarının daha fazla olduğunu biliyoruz (bkz Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Terapistler ve danışmanlar bunu bildikleri için ağır depresyonu daha iyi tanılamakta, önlemekte ve tedavi etmektedir.

Bu bilgi kümesi öğrenilmiş çaresizlik üzerine yapılan ilk araştırmalarda kullanılan yöntemleri haklı çıkarmakta mıdır? Bu çetrefilli meseleye her biriniz kendiniz karar vermelisiniz.

Abramson, L., Seligman, M., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87,* 49–74.

Braiker, H. (2002). "The September 11 syndrome"—A nation still on edge. Retrieved September 15, 2003, from http://www.harrietbraiker.com/OpEd.htm

Centers for Disease Control (CDC) (2002). Psychological and emotional effects of the September 11 attacks on the World Trade Center—Connecticut, New Jersey, and New York, 2001. *Centers for Disease Control and Prevention: Morbidity and Mortality Weekly Report, 51,* 784–786.

Finkelstein, N., & Ramey, C. (1977). Learning to control the environment in infancy. *Child Development, 48,* 806–819.

Horn, R., & Picard, R. (1979). Psychosocial risk factors for lung cancer. *Psychosomatic Medicine, 41,* 503–514.

Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death.* San Francisco, CA: Freeman.

Swickert, R., Hittner, J., DeRoma, V., & Saylor, C. (2006). Responses to the September 11, 2001, terrorist attacks: Experience of an indirect traumatic event and its relationship with perceived benefits. *The Journal of Psychology, 140*(6), 565–577.

Taylor, S. (1979). Hospital patient behavior: Reactance, helplessness, or control? *Journal of Social Issues, 35,* 156–184.

Okuma 32: DAVRANIŞ BATAĞINA DOLUŞMAK

Calhoun, J. B. (1962). Population density and social pathology (Nüfus yoğunluğu ve sosyal patoloji). *Scientific American, 206(3),* 139-148.

Aşırı kalabalığın insan davranışı üzerine etkisi psikologların yıllardır ilgisini çekmektedir. Muhtemelen fazla kalabalık olarak algıladığınız bir ortamda duygu ve davranışlarınızın nasıl değiştiğini fark etmişsinizdir. İçinize kapanabilir ve görünmez olmaya çalışabilirsiniz, kaçacak yer arayabilirsiniz veya kendinizi rahatsız olmuş ve saldırgan bulabilirsiniz.

Bu bölümdeki makalenin başlığında *kalabalık* yerine *nüfus yoğunluğu* ifadesini kullanılmaktadır. Bu ikisi çok benzer görünse de psikologlar ikisi arasında keskin bir ayırım yapmışlardır. *Yoğunluk*, belirli bir alandaki bireylerin sayısına karşılık gelmektedir. Eğer yaklaşık 3.5 x 3.5 metrelik bir odada 20 kişi varsa bu oda muhtemelen yoğun nüfuslu olarak kabul edilir. Buna karşın *kalabalık*, farklı yoğunluklarda sizin öznel *deneyiminize* karşılık gelir. Eğer 20 kişinin olduğu aynı küçük odada zor bir göreve odaklanmaya çalışıyorsanız aşırı kalabalık hissedebilirsiniz. Aksine aynı odada 20 arkadaşınızla birlikte bir partideyseniz hiç kalabalık hissetmeyebilirsiniz.

Davranışçı psikologların yoğunluğun ve kalabalığın etkilerini çalışmalarının bir yolu Manhattan, Mexico City, bazı sosyal konutlar, hapishaneler ve bunlar gibi zaten kalabalık olan yerleri gözlemlemektir. Bu yöntemle ilgili problem bu tür yerlerin yoğunluk dışında insan davranışını etkileyebilecek pek çok faktörü içermesidir. Örneğin kalabalık bir yoksul mahallesinde suç oranın yüksek olduğunu bulduğumuzda kalabalığın suça sebep olduğundan emin olamayız. Belki de sebep oradaki insanların fakir olması, veya ilaç kullanım oranının yüksek olması olabilir; ya da belki bütün bu faktörler ve başka şeyler kalabalıkla da birleşerek suç oranını arttırmaktadır.

Kalabalığı çalışmanın bir diğer yolu da insan katılımcıları nispeten kısa sürelerle yoğunluğu yüksek ortamlara yerleştirmek ve tepkilerini çalışmaktır (insanları bu ortamlarda uzun süre tutmak etik olmayacaktır). Bu yöntem daha fazla kontrol sağladığı ve davranışın sebebi olarak kalabalığı diğer şeylerden izole etmeye imkan tanıdığı halde, gerçek hayattaki kalabalık ortamlar genellikle daha fazla zamana yayıldığından gerçekçi olmamaktadır. Buna rağmen her iki araştırma yöntemi de kalabalık hakkında birazdan tartışılacak önemli bulgular sağlamıştır.

İnsanları yalnızca üzerlerinde araştırma yapmak için uzun süre kalabalık ortamlarda tutmak etik olarak (stres ve diğer zararlı etkilerinden dolayı) mümkün olmadığından araştırmacılar yoğunluk etkisini ele almak için üçüncü bir yaklaşım benimsemişlerdir: Hayvan deneklerle araştırma yapmışlardır (hayvan de-

318 Bölüm VIII Psikopatoloji

Okuma 32: DAVRANIŞ BATAĞINA DOLUŞMAK

Calhoun, J. B. (1962). Population density and social pathology (Nüfus yoğunluğu ve sosyal patoloji). *Scientific American, 206(3),* 139-148.

Aşırı kalabalığın insan davranışı üzerine etkisi psikologların yıllardır ilgisini çekmektedir. Muhtemelen fazla kalabalık olarak algıladığınız bir ortamda duygu ve davranışlarınızın nasıl değiştiğini fark etmişsinizdir. İçinize kapanabilir ve görünmez olmaya çalışabilirsiniz, kaçacak yer arayabilirsiniz veya kendinizi rahatsız olmuş ve saldırgan bulabilirsiniz.

Bu bölümdeki makalenin başlığında *kalabalık* yerine *nüfus yoğunluğu* ifadesini kullanılmaktadır. Bu ikisi çok benzer görünse de psikologlar ikisi arasında keskin bir ayırım yapmışlardır. *Yoğunluk*, belirli bir alandaki bireylerin sayısına karşılık gelmektedir. Eğer yaklaşık 3.5 x 3.5 metrelik bir odada 20 kişi varsa bu oda muhtemelen yoğun nüfuslu olarak kabul edilir. Buna karşın *kalabalık*, farklı yoğunluklarda sizin öznel *deneyiminize* karşılık gelir. Eğer 20 kişinin olduğu aynı küçük odada zor bir göreve odaklanmaya çalışıyorsanız aşırı kalabalık hissedebilirsiniz. Aksine aynı odada 20 arkadaşınızla birlikte bir partideyseniz hiç kalabalık hissetmeyebilirsiniz.

Davranışçı psikologların yoğunluğun ve kalabalığın etkilerini çalışmalarının bir yolu Manhattan, Mexico City, bazı sosyal konutlar, hapishaneler ve bunlar gibi zaten kalabalık olan yerleri gözlemlemektir. Bu yöntemle ilgili problem bu tür yerlerin yoğunluk dışında insan davranışını etkileyebilecek pek çok faktörü içermesidir. Örneğin kalabalık bir yoksul mahallesinde suç oranın yüksek olduğunu bulduğumuzda kalabalığın suça sebep olduğundan emin olamayız. Belki de sebep oradaki insanların fakir olması, veya ilaç kullanım oranının yüksek olması olabilir; ya da belki bütün bu faktörler ve başka şeyler kalabalıkla da birleşerek suç oranını arttırmaktadır.

Kalabalığı çalışmanın bir diğer yolu da insan katılımcıları nispeten kısa sürelerle yoğunluğu yüksek ortamlara yerleştirmek ve tepkilerini çalışmaktır (insanları bu ortamlarda uzun süre tutmak etik olmayacaktır). Bu yöntem daha fazla kontrol sağladığı ve davranışın sebebi olarak kalabalığı diğer şeylerden izole etmeye imkan tanıdığı halde, gerçek hayattaki kalabalık ortamlar genellikle daha fazla zamana yayıldığından gerçekçi olmamaktadır. Buna rağmen her iki araştırma yöntemi de kalabalık hakkında birazdan tartışılacak önemli bulgular sağlamıştır.

İnsanları yalnızca üzerlerinde araştırma yapmak için uzun süre kalabalık ortamlarda tutmak etik olarak (stres ve diğer zararlı etkilerinden dolayı) mümkün olmadığından araştırmacılar yoğunluk etkisini ele almak için üçüncü bir yaklaşım benimsemişlerdir: Hayvan deneklerle araştırma yapmışlardır (hayvan de-

neklerle ilgili tartışma için Önsöz'e bakınız). Bu tür çalışmaların ilk ve en önemli örnekleri 1960'ların başlarında John B. Calhoun tarafından yürütülmüştür. Calhoun beyaz sıçan gruplarının küçük bir alana göre normal sayılacak sayılarını ikiye katlamak için nüfuslarını artırmalarına (kendi başlarına!) izin vermiş ve sonra 16 ay boyunca sıçanların "sosyal" davranışlarını gözlemlemiştir.

TEORİK ÖNERMELER

Calhoun özellikle yüksek nüfus yoğunluğunun sosyal davranış üzerindeki etkilerini keşfetmeyi istemiştir. Sıçanları sosyal hayvanlar olarak düşünmek size garip gelebilir ancak sıçanlar kendi doğal ortamlarında pek çok şekilde sosyal etkileşimde bulunmaktadırlar.

Calhoun'u bu bölümde tartışılan çalışmaya yönlendiren şeyin değerini anlamak için birkaç yıl öncesinde yürüttüğü bir projeye bakmak gerekir. Calhoun bir grup sıçanı çeyrek dönümlük etrafı çevrilmiş, korunaklı bir açık alana hapsetmiştir. Sıçanlara bolca yiyecek verilmiş; ideal, korunaklı yavrulama alanları sağlanmıştır; ortamda yırtıcı hayvan yoktur ve bütün hastalıklar minimumda tutulmuştur. Bir başka deyişle burası tam bir sıçan cennetidir. Calhoun'un bu önceki çalışmasının amacı sadece aşırı nüfus üzerindeki sıradan doğal kontrollerin (ör.; yırtıcılar, hastalık vb) olmadığı bir ortamda nüfus artış oranını çalışmaktı. 27 ay sonra nüfus yalnızca 150 yetişkin sıçandan oluşmaktaydı. Bu oldukça şaşırtıcıydı, çünkü bu ideal ortamda yetişkin sıçanlarda ölüm oranın düşük olduğunu ve sıçanların olağan üreme oranını düşününce Calhoun'un bu sürede 5.000 yetişkin sıçan biriktiğini görmesi gerekirdi! Calhoun bu kısıtlı sıçan nüfusunun sebebinin aşırı yüksek bebek ölümleri olduğunu öğrenmiştir. Belli ki üretkenlik ve annelik davranışı 150 sıçan arasındaki etkileşim tarafından epeyce değiştirilmiş ve çok az bebek sıçan yetişkinliğe kadar yaşayabilmiştir. Çeyrek dönümlük alanda 150 sıçanın yaşaması fazla yoğun gibi gelmese de belli ki aşırı davranış değişikliğine yol açacak kadar kalabalık olmuştur.

Bu bulgular Calhoun'u, yüksek yoğunluklu nüfusla karşılaşan sıçanlarda ne tür değişiklikler olduğunu daha yakından gözlemlemek için laboratuvarda daha kontrollü ve gözlemlenebilir bir ortam tasarlamaya itmiştir. Bir başka deyişle, *ne* olduğunu gözlemlemiştir ve şimdi de *nedenini* bulmak istemektedir.

YÖNTEM

Yapılan 3 çalışmada yetişkin sıçanlar yaklaşık 3 x 4 metrelik, dört bölmeye veya kümese bölünmüş bir laboratuvar odasına yerleştirilmiştir (bkz. Şekil 32-1). Sıçanların kümes 1'den kümes 2'ye, kümes 2'den kümes 3'e ve kümes 3'ten

Okuma 32 Davranış Batağına Doluşmak 319

neklerle ilgili tartışma için Önsöz'e bakınız). Bu tür çalışmaların ilk ve en önemli örnekleri 1960'ların başlarında John B. Calhoun tarafından yürütülmüştür. Calhoun beyaz sıçan gruplarının küçük bir alana göre normal sayılacak sayılarını ikiye katlamak için nüfuslarını artırmalarına (kendi başlarına!) izin vermiş ve sonra 16 ay boyunca sıçanların "sosyal" davranışlarını gözlemlemiştir.

TEORİK ÖNERMELER

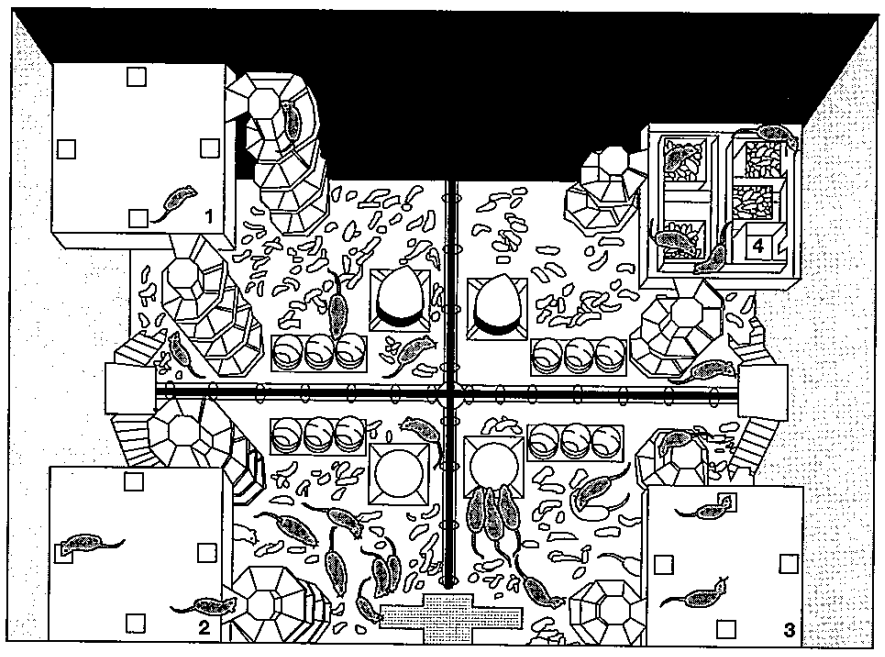
Calhoun özellikle yüksek nüfus yoğunluğunun sosyal davranış üzerindeki etkilerini keşfetmeyi istemiştir. Sıçanları sosyal hayvanlar olarak düşünmek size garip gelebilir ancak sıçanlar kendi doğal ortamlarında pek çok şekilde sosyal etkileşimde bulunmaktadırlar.

Calhoun'u bu bölümde tartışılan çalışmaya yönlendiren şeyin değerini anlamak için birkaç yıl öncesinde yürüttüğü bir projeye bakmak gerekir. Calhoun bir grup sıçanı çeyrek dönümlük etrafı çevrilmiş, korunaklı bir açık alana hapsetmiştir. Sıçanlara bolca yiyecek verilmiş; ideal, korunaklı yavrulama alanları sağlanmıştır; ortamda yırtıcı hayvan yoktur ve bütün hastalıklar minimumda tutulmuştur. Bir başka deyişle burası tam bir sıçan cennetidir. Calhoun'un bu önceki çalışmasının amacı sadece aşırı nüfus üzerindeki sıradan doğal kontrollerin (ör.; yırtıcılar, hastalık vb) olmadığı bir ortamda nüfus artış oranını çalışmaktı. 27 ay sonra nüfus yalnızca 150 yetişkin sıçandan oluşmaktaydı. Bu oldukça şaşırtıcıydı, çünkü bu ideal ortamda yetişkin sıçanlarda ölüm oranın düşük olduğunu ve sıçanların olağan üreme oranını düşününce Calhoun'un bu sürede 5.000 yetişkin sıçan biriktiğini görmesi gerekirdi! Calhoun bu kısıtlı sıçan nüfusunun sebebinin aşırı yüksek bebek ölümleri olduğunu öğrenmiştir. Belli ki üretkenlik ve annelik davranışı 150 sıçan arasındaki etkileşim tarafından epeyce değiştirilmiş ve çok az bebek sıçan yetişkinliğe kadar yaşayabilmiştir. Çeyrek dönümlük alanda 150 sıçanın yaşaması fazla yoğun gibi gelmese de belli ki aşırı davranış değişikliğine yol açacak kadar kalabalık olmuştur.

Bu bulgular Calhoun'u, yüksek yoğunluklu nüfusla karşılaşan sıçanlarda ne tür değişiklikler olduğunu daha yakından gözlemlemek için laboratuvarda daha kontrollü ve gözlemlenebilir bir ortam tasarlamaya itmiştir. Bir başka deyişle, *ne* olduğunu gözlemlemiştir ve şimdi de *nedenini* bulmak istemektedir.

YÖNTEM

Yapılan 3 çalışmada yetişkin sıçanlar yaklaşık 3 x 4 metrelik, dört bölmeye veya kümese bölünmüş bir laboratuvar odasına yerleştirilmiştir (bkz. Şekil 32-1). Sıçanların kümes 1'den kümes 2'ye, kümes 2'den kümes 3'e ve kümes 3'ten



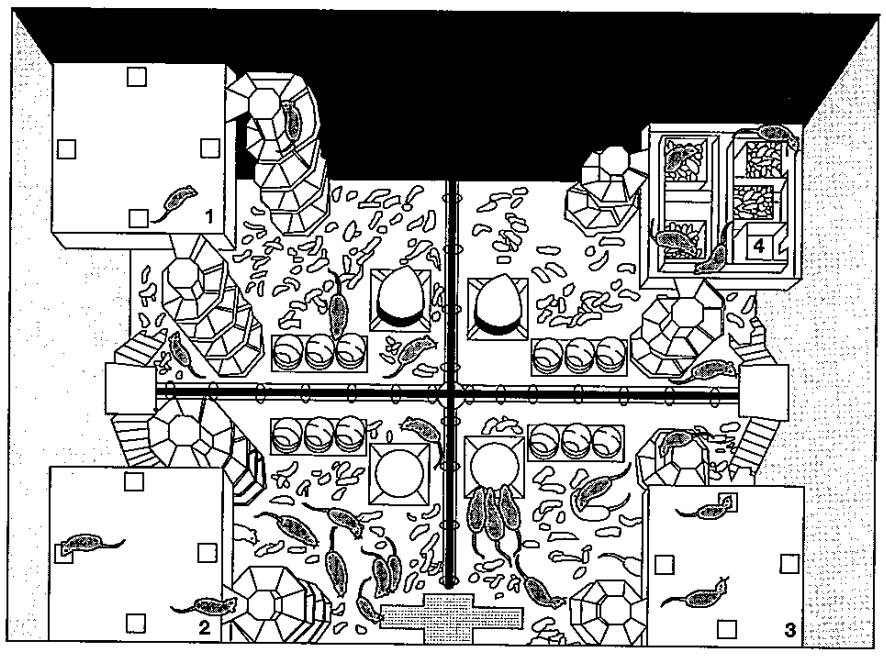
ŞEKİL 32-1: Calhoun'un kalabalık çalışmasında düzenlenen laboratuvar odasının diyagramı.

kümes 4'e geçmelerini sağlayan rampalar vardır; ancak sıçanların kümes 1'den doğruca kümes 4'e geçebilmeleri mümkün değildir. Dolayısıyla 1 ve 4 "son-kümesler"dir. Bir sıçan kümes 1'den 4'e gitmek istediğinde 2 ve 3'ten geçmek zorundadır. Kümesleri ayıran bölmelere elektrik verilmiş, böylelikle sıçanlar bölmelerin üzerinden tırmanamayacaklarını hemen öğrenmişlerdir.

Bu kümesler yem ve su kapları ile yavrulama alanlarından oluşmaktadır. Sıçanlara bolca yiyecek, su ve yavrularına yuva yapacak malzemeler sağlanmıştır. Odanın tavanındaki bir izleme penceresi araştırma takımının sıçanların davranışlarını gözlemleyip kaydetmelerini sağlamıştır.

Calhoun yıllarca sıçanlarla yaptığı çalışmalardan sonra bu sıçan soyunun 12 yetişkinden oluşan koloniler halinde bulunduklarını biliyordu. Dolayısıyla gözlem odası her kümese 12 olmak üzere toplam 48 yetişkin sıçanın sığabileceği büyüklükteydi. Gruplar gözlem odasına yerleştirildikten sonra normal olan nüfus yoğunlukları yaklaşık 2 katına çıkıncaya, yani 80 oluncaya dek üremelerine izin verilmiştir. Nüfus seviyesi bir kez 80'e ulaştığında sütten kesilene kadar yaşayan yavru sıçanlar oradan alınmış, böylece sıçan sayısı sabit kalmıştır.

320 Bölüm VIII Psikopatoloji



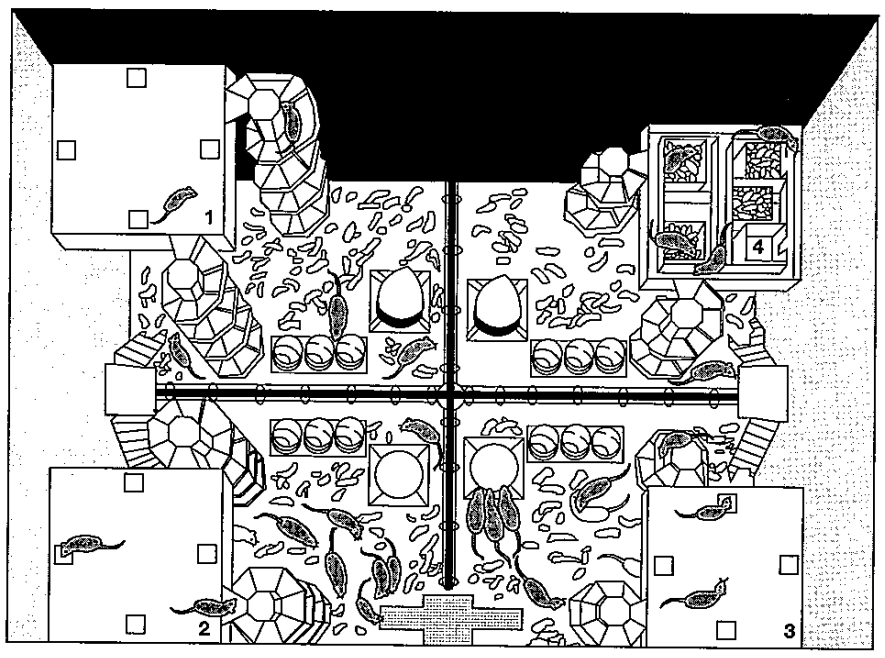
ŞEKİL 32-1: Calhoun'un kalabalık çalışmasında düzenlenen laboratuvar odasının diyagramı.

kümes 4'e geçmelerini sağlayan rampalar vardır; ancak sıçanların kümes 1'den doğruca kümes 4'e geçebilmeleri mümkün değildir. Dolayısıyla 1 ve 4 "son-kümesler"dir. Bir sıçan kümes 1'den 4'e gitmek istediğinde 2 ve 3'ten geçmek zorundadır. Kümesleri ayıran bölmelere elektrik verilmiş, böylelikle sıçanlar bölmelerin üzerinden tırmanamayacaklarını hemen öğrenmişlerdir.

Bu kümesler yem ve su kapları ile yavrulama alanlarından oluşmaktadır. Sıçanlara bolca yiyecek, su ve yavrularına yuva yapacak malzemeler sağlanmıştır. Odanın tavanındaki bir izleme penceresi araştırma takımının sıçanların davranışlarını gözlemleyip kaydetmelerini sağlamıştır.

Calhoun yıllarca sıçanlarla yaptığı çalışmalardan sonra bu sıçan soyunun 12 yetişkinden oluşan koloniler halinde bulunduklarını biliyordu. Dolayısıyla gözlem odası her kümese 12 olmak üzere toplam 48 yetişkin sıçanın sığabileceği büyüklükteydi. Gruplar gözlem odasına yerleştirildikten sonra normal olan nüfus yoğunlukları yaklaşık 2 katına çıkıncaya, yani 80 oluncaya dek üremelerine izin verilmiştir. Nüfus seviyesi bir kez 80'e ulaştığında sütten kesilene kadar yaşayan yavru sıçanlar oradan alınmış, böylece sıçan sayısı sabit kalmıştır.

320 Bölüm VIII Psikopatoloji



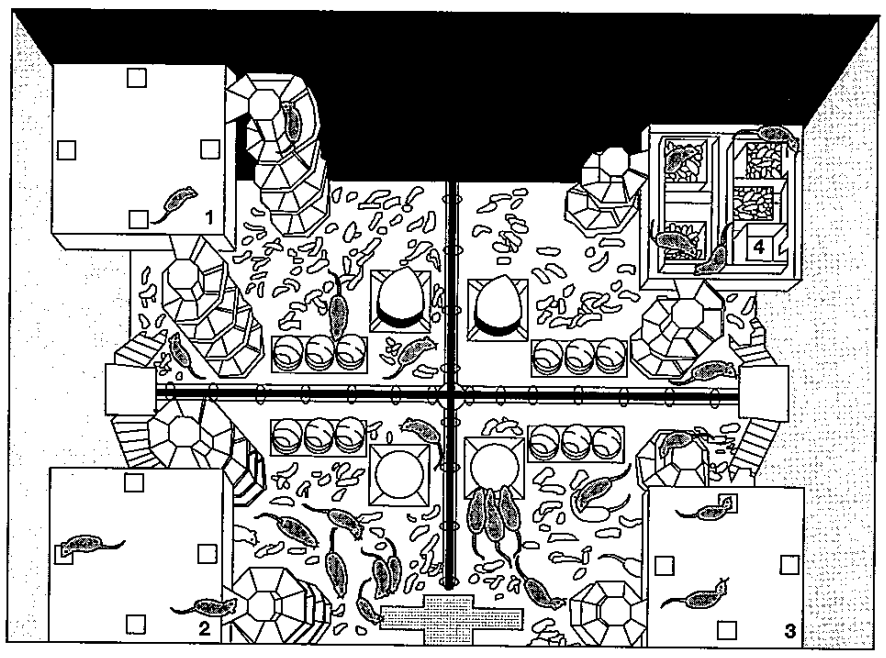
ŞEKİL 32-1: Calhoun'un kalabalık çalışmasında düzenlenen laboratuvar odasının diyagramı.

kümes 4'e geçmelerini sağlayan rampalar vardır; ancak sıçanların kümes 1'den doğruca kümes 4'e geçebilmeleri mümkün değildir. Dolayısıyla 1 ve 4 "son-kümesler"dir. Bir sıçan kümes 1'den 4'e gitmek istediğinde 2 ve 3'ten geçmek zorundadır. Kümesleri ayıran bölmelere elektrik verilmiş, böylelikle sıçanlar bölmelerin üzerinden tırmanamayacaklarını hemen öğrenmişlerdir.

Bu kümesler yem ve su kapları ile yavrulama alanlarından oluşmaktadır. Sıçanlara bolca yiyecek, su ve yavrularına yuva yapacak malzemeler sağlanmıştır. Odanın tavanındaki bir izleme penceresi araştırma takımının sıçanların davranışlarını gözlemleyip kaydetmelerini sağlamıştır.

Calhoun yıllarca sıçanlarla yaptığı çalışmalardan sonra bu sıçan soyunun 12 yetişkinden oluşan koloniler halinde bulunduklarını biliyordu. Dolayısıyla gözlem odası her kümese 12 olmak üzere toplam 48 yetişkin sıçanın sığabileceği büyüklükteydi. Gruplar gözlem odasına yerleştirildikten sonra normal olan nüfus yoğunlukları yaklaşık 2 katına çıkıncaya, yani 80 oluncaya dek üremelerine izin verilmiştir. Nüfus seviyesi bir kez 80'e ulaştığında sütten kesilene kadar yaşayan yavru sıçanlar oradan alınmış, böylece sıçan sayısı sabit kalmıştır.

320 Bölüm VIII Psikopatoloji



ŞEKİL 32-1: Calhoun'un kalabalık çalışmasında düzenlenen laboratuvar odasının diyagramı.

kümes 4'e geçmelerini sağlayan rampalar vardır; ancak sıçanların kümes 1'den doğruca kümes 4'e geçebilmeleri mümkün değildir. Dolayısıyla 1 ve 4 "son-kümesler"dir. Bir sıçan kümes 1'den 4'e gitmek istediğinde 2 ve 3'ten geçmek zorundadır. Kümesleri ayıran bölmelere elektrik verilmiş, böylelikle sıçanlar bölmelerin üzerinden tırmanamayacaklarını hemen öğrenmişlerdir.

Bu kümesler yem ve su kapları ile yavrulama alanlarından oluşmaktadır. Sıçanlara bolca yiyecek, su ve yavrularına yuva yapacak malzemeler sağlanmıştır. Odanın tavanındaki bir izleme penceresi araştırma takımının sıçanların davranışlarını gözlemleyip kaydetmelerini sağlamıştır.

Calhoun yıllarca sıçanlarla yaptığı çalışmalardan sonra bu sıçan soyunun 12 yetişkinden oluşan koloniler halinde bulunduklarını biliyordu. Dolayısıyla gözlem odası her kümese 12 olmak üzere toplam 48 yetişkin sıçanın sığabileceği büyüklükteydi. Gruplar gözlem odasına yerleştirildikten sonra normal olan nüfus yoğunlukları yaklaşık 2 katına çıkıncaya, yani 80 oluncaya dek üremelerine izin verilmiştir. Nüfus seviyesi bir kez 80'e ulaştığında sütten kesilene kadar yaşayan yavru sıçanlar oradan alınmış, böylece sıçan sayısı sabit kalmıştır.

Mekandaki bu düzenlemeden sonra geriye kalan tek şey bu kalabalık hayvanları uzun süre gözlemlemek ve davranışlarını kaydetmektir. Bu gözlemler 16 ay boyunca devam etmiştir.

SONUÇLAR

Bu düzeyde bir nüfus yoğunluğu sıçanlar için aşırı olmayıp aslında gayet makuldür. Eğer sıçanlar yayılmak isteseydi her kümes 20 kişiyi alırdı ve hala odada boş yer kalırdı, ama böyle olmamıştır. Erkek sıçanlar olgunluğa eriştiklerinde doğal ortamlarında olduğu gibi sosyal statü için birbirleriyle kavga etmeye başlamışlardır. Bu kavgalar bütün kümeslerde olmuş, ama hepsinin sonu aynı bitmemiştir. Odanın düzenlemesini düşünürseniz iki son kümes sadece bir giriş-çıkışa sahiptir. Bu kümeslerden birinde bir erkek sıçan hakimiyeti ele geçirdiğinde tek bir girişi gözeterek ve rampadan geçmeye teşebbüs eden her erkek sıçana saldırarak pozisyonunu ve bölgesini (bütün kümesi) koruyabilmiştir. Nihayetinde her son kümeste yalnızca bir sorumlu erkek sıçan kalmıştır. Buna karşın kümeste kalan bir tek o değildir. Dişi sıçanlar her kümese az çok eşit dağılmışlardır. Dolayısıyla kümes 1 ve 4'ün "efendileri" sadece kendilerine ayırabilecekler 8 ila 12 dişiden oluşan bir hareme sahip olmuşlardır. Ve hiç riske girmemişlerdir. Sızmaları önlemek için erkek sıçanlar sürekli rampaların hemen önünde uyumuş ve hep tetikte olmuşlardır.

Nadiren son kümeslere birkaç erkek sıçan girmiştir ama onlar da son derece itaatkardırlar. Vakitlerinin çoğunu dişilerle birlikte yavrulama yuvalarında uyuyarak geçirmiş ve sadece beslenmek için dışarı çıkmışlardır. Dişilerle çiftleşmeye çalışmamışlardır. Bu kümeslerdeki dişiler daha çok anne olarak işlev görmüşlerdir. Rahat yuvalar kurmuş ve yavrularını besleyip korumuşlardır. Bir başka deyişle bu son kümeslerdeki sıçanlar için hayat nispeten normal ve üreme davranışı başarılıdır. Bu kümesteki bebek sıçanların yarısı kadarı yetişkinliğe kadar hayatta kalmışlardır.

Geriye kalan 60 kadar sıçan ise ortadaki kümeslere doluşmuşlardır. Çünkü bu kümeslerde yem ve kapları ortada olup birbirleriyle temasa geçmeleri için pek çok fırsat vardır. Kümes 2 ve 3'teki sıçanlarda gözlenen davranışlar Calhoun'un *davranış batağı* diye adlandırdığı, bir fenomeni göstermektedir; "hayvanları bir araya toplayan herhangi bir davranış sürecinin çok sayıda sonucu olmaktadır. Bu terim özelikle seçilmiş olup sağlıksız sonuçları olduğunu ima etmektedir: Bir *davranış batağı* grup içinde bulunabilecek bütün patoloji türlerini şiddetlendirmeye yaramaktadır" (s.144). Calhoun'un gözlemlediği aşırı ve patolojik davranışlardan bazılarına göz atalım:

Okuma 32 Davranış Batağına Doluşmak 321

Mekandaki bu düzenlemeden sonra geriye kalan tek şey bu kalabalık hayvanları uzun süre gözlemlemek ve davranışlarını kaydetmektir. Bu gözlemler 16 ay boyunca devam etmiştir.

SONUÇLAR

Bu düzeyde bir nüfus yoğunluğu sıçanlar için aşırı olmayıp aslında gayet makuldür. Eğer sıçanlar yayılmak isteseydi her kümes 20 kişiyi alırdı ve hala odada boş yer kalırdı, ama böyle olmamıştır. Erkek sıçanlar olgunluğa eriştiklerinde doğal ortamlarında olduğu gibi sosyal statü için birbirleriyle kavga etmeye başlamışlardır. Bu kavgalar bütün kümeslerde olmuş, ama hepsinin sonu aynı bitmemiştir. Odanın düzenlemesini düşünürseniz iki son kümes sadece bir giriş-çıkışa sahiptir. Bu kümeslerden birinde bir erkek sıçan hakimiyeti ele geçirdiğinde tek bir girişi gözeterek ve rampadan geçmeye teşebbüs eden her erkek sıçana saldırarak pozisyonunu ve bölgesini (bütün kümesi) koruyabilmiştir. Nihayetinde her son kümeste yalnızca bir sorumlu erkek sıçan kalmıştır. Buna karşın kümeste kalan bir tek o değildir. Dişi sıçanlar her kümese az çok eşit dağılmışlardır. Dolayısıyla kümes 1 ve 4'ün "efendileri" sadece kendilerine ayırabilecekler 8 ila 12 dişiden oluşan bir hareme sahip olmuşlardır. Ve hiç riske girmemişlerdir. Sızmaları önlemek için erkek sıçanlar sürekli rampaların hemen önünde uyumuş ve hep tetikte olmuşlardır.

Nadiren son kümeslere birkaç erkek sıçan girmiştir ama onlar da son derece itaatkardırlar. Vakitlerinin çoğunu dişilerle birlikte yavrulama yuvalarında uyuyarak geçirmiş ve sadece beslenmek için dışarı çıkmışlardır. Dişilerle çiftleşmeye çalışmamışlardır. Bu kümeslerdeki dişiler daha çok anne olarak işlev görmüşlerdir. Rahat yuvalar kurmuş ve yavrularını besleyip korumuşlardır. Bir başka deyişle bu son kümeslerdeki sıçanlar için hayat nispeten normal ve üreme davranışı başarılıdır. Bu kümesteki bebek sıçanların yarısı kadarı yetişkinliğe kadar hayatta kalmışlardır.

Geriye kalan 60 kadar sıçan ise ortadaki kümeslere doluşmuşlardır. Çünkü bu kümeslerde yem ve kapları ortada olup birbirleriyle temasa geçmeleri için pek çok fırsat vardır. Kümes 2 ve 3'teki sıçanlarda gözlenen davranışlar Calhoun'un *davranış batağı* diye adlandırdığı, bir fenomeni göstermektedir; "hayvanları bir araya toplayan herhangi bir davranış sürecinin çok sayıda sonucu olmaktadır. Bu terim özelikle seçilmiş olup sağlıksız sonuçları olduğunu ima etmektedir: Bir *davranış batağı* grup içinde bulunabilecek bütün patoloji türlerini şiddetlendirmeye yaramaktadır" (s.144). Calhoun'un gözlemlediği aşırı ve patolojik davranışlardan bazılarına göz atalım:

1. *Saldırganlık.* Doğada, erkek sıçanlar sosyal hiyerarşideki hakim pozisyonu ele geçirmek için diğer erkek sıçanlarla kavga ederler. Bu çalışmada da daha saldırgan sıçanlar arasında bu kavgalar gözlemlenmiştir. Aradaki fark son kümeslerde hiyerarşinin üst sıralarında bulunan erkek sıçanların, doğal ortamlarındakinin aksine, pozisyonlarını korumak için daha çok kavgaya gerek duymaları ve bu kavgalara çoğunlukla büyük kavgalar şeklinde daha fazla sıçanın dahil olmasıdır. Ancak en güçlü erkeklerin ortadaki kümeslerde en normal davrananlar oldukları gözlemlenmiştir. Buna rağmen bu hayvanlar bile bazen "patoloji belirtileri göstermiş; çılgına dönmüş; dişilere, yavrulara ve daha pasif erkeklere saldırmış ve diğer sıçanları kuyruklarından ısırma yönünde –sıçanların normalde göstermediği– bir tercih göstermişlerdir" (s.146).
2. *İtaatkarlık.* Bu aşırı saldırganlığın tersine, diğer erkek sıçan grupları hakimiyet savaşlarını umursamamış ve bunlardan kaçınmışlardır. Bu gruplardan biri kümeslerdeki en sağlıklı görünen sıçanlardan oluşmaktadır. Bu sıçanlar şişmandır ve kürklerinde kavgadan dolayı oluşmuş açık alanlar yoktur. Buna karşın bu sıçanlar sosyal açıdan tamamen uyumsuzdurlar. Uykuda veya başka bir tür hipnotik transtaymış gibi kümesler arasında hareket etmiş, diğer sıçanları yok saymış ve sonucunda diğer sıçanlar tarafından yok sayılmışlardır. Cinsel aktiviteyle hiç ilgilenmemiş ve çiftleşme dönemindeki dişilerle bile ilgilenmemişlerdir.

   Bir diğer grup sıçan ise aşırı aktivite göstermiş ve sürekli alıcı dişilerin peşinde sinsi sinsi dolaşmıştır. Calhoun bunlara *araştırıcılar* adını vermiştir. Bu sıçanlar çoğunlukla daha baskın sıçanların saldırısına uğramış, ama hiçbir zaman statü için savaşmakla ilgilenmemişlerdir. Bunlar cinselliğe aşırı düşkündürler ve hatta bazıları yamyamlaşmıştır!
3. *Cinsel sapkınlık.* Bu araştırıcılar ayrıca doğal çiftleşme ritüellerinde bulunmayı da reddetmişlerdir. Normalde bir erkek sıçan çiftleşmeye hazır bir dişi sıçanı deliğine kaçana kadar kovalamaktadır. Sonra erkek sabırla beklemekte ve hatta dişinin *kapısının* önünde bir kur dansı yapmaktadır. Nihayetinde dişi delikten çıkmakta ve çiftleşme gerçekleşmektedir. Calhoun'un çalışmasında beklemeyi ve dişiyi deliğine kadar takip etmeyi tamamen reddeden araştırıcılar haricinde, cinsel olarak aktif olan erkeklerin çoğu bu ritüele sadık kalmıştır. Bazen deliklerin içindeki yuvalarda yaşamını sürdüremeyen yavrular bulunmuş ve çalışmanın bu noktasında araştırıcılar yamyama dönüşmüş ve bu yavruları yemişlerdir.

   Hiçbir ayrım yapmaksızın her şeyle ve diğer bütün sıçanlarla çiftleşmeye çalışan belirli erkek sıçan gruplarına *panseksüel* denmiştir. Bunlar diğer

322 Bölüm VIII Psikopatoloji

1. Saldırganlık. Doğada, erkek sıçanlar sosyal hiyerarşideki hakim pozisyonu ele geçirmek için diğer erkek sıçanlarla kavga ederler. Bu çalışmada da daha saldırgan sıçanlar arasında bu kavgalar gözlemlenmiştir. Aradaki fark son kümeslerde hiyerarşinin üst sıralarında bulunan erkek sıçanların, doğal ortamlarındakinin aksine, pozisyonlarını korumak için daha çok kavgaya gerek duymaları ve bu kavgalara çoğunlukla büyük kavgalar şeklinde daha fazla sıçanın dahil olmasıdır. Ancak en güçlü erkeklerin ortadaki kümeslerde en normal davrananlar oldukları gözlemlenmiştir. Buna rağmen bu hayvanlar bile bazen "patoloji belirtileri göstermiş; çılgına dönmüş; dişilere, yavrulara ve daha pasif erkeklere saldırmış ve diğer sıçanları kuyruklarından ısırma yönünde –sıçanların normalde göstermediği– bir tercih göstermişlerdir" (s.146).
2. İtaatkarlık. Bu aşırı saldırganlığın tersine, diğer erkek sıçan grupları hakimiyet savaşlarını umursamamış ve bunlardan kaçınmışlardır. Bu gruplardan biri kümeslerdeki en sağlıklı görünen sıçanlardan oluşmaktadır. Bu sıçanlar şişmandır ve kürklerinde kavgadan dolayı oluşmuş açık alanlar yoktur. Buna karşın bu sıçanlar sosyal açıdan tamamen uyumsuzdurlar. Uykuda veya başka bir tür hipnotik transtaymış gibi kümesler arasında hareket etmiş, diğer sıçanları yok saymış ve sonucunda diğer sıçanlar tarafından yok sayılmışlardır. Cinsel aktiviteyle hiç ilgilenmemiş ve çiftleşme dönemindeki dişilerle bile ilgilenmemişlerdir.
Bir diğer grup sıçan ise aşırı aktivite göstermiş ve sürekli alıcı dişilerin peşinde sinsi sinsi dolaşmıştır. Calhoun bunlara araştırıcılar adını vermiştir. Bu sıçanlar çoğunlukla daha baskın sıçanların saldırısına uğramış, ama hiçbir zaman statü için savaşmakla ilgilenmemişlerdir. Bunlar cinselliğe aşırı düşkündürler ve hatta bazıları yamyamlaşmıştır!
3. Cinsel sapkınlık. Bu araştırıcılar ayrıca doğal çiftleşme ritüellerinde bulunmayı da reddetmişlerdir. Normalde bir erkek sıçan çiftleşmeye hazır bir dişi sıçanı deliğine kaçana kadar kovalamaktadır. Sonra erkek sabırla beklemekte ve hatta dişinin kapısının önünde bir kur dansı yapmaktadır. Nihayetinde dişi delikten çıkmakta ve çiftleşme gerçekleşmektedir. Calhoun'un çalışmasında beklemeyi ve dişiyi deliğine kadar takip etmeyi tamamen reddeden araştırıcılar haricinde, cinsel olarak aktif olan erkeklerin çoğu bu ritüele sadık kalmıştır. Bazen deliklerin içindeki yuvalarda yaşamını sürdüremeyen yavrular bulunmuş ve çalışmanın bu noktasında araştırıcılar yamyama dönüşmüş ve bu yavruları yemişlerdir.
Hiçbir ayrım yapmaksızın her şeyle ve diğer bütün sıçanlarla çiftleşmeye çalışan belirli erkek sıçan gruplarına panseksüel denmiştir. Bunlar diğer

322 Bölüm VIII Psikopatoloji

1. Saldırganlık. Doğada, erkek sıçanlar sosyal hiyerarşideki hakim pozisyonu ele geçirmek için diğer erkek sıçanlarla kavga ederler. Bu çalışmada da daha saldırgan sıçanlar arasında bu kavgalar gözlemlenmiştir. Aradaki fark son kümeslerde hiyerarşinin üst sıralarında bulunan erkek sıçanların, doğal ortamlarındakinin aksine, pozisyonlarını korumak için daha çok kavgaya gerek duymaları ve bu kavgalara çoğunlukla büyük kavgalar şeklinde daha fazla sıçanın dahil olmasıdır. Ancak en güçlü erkeklerin ortadaki kümeslerde en normal davrananlar oldukları gözlemlenmiştir. Buna rağmen bu hayvanlar bile bazen "patoloji belirtileri göstermiş; çılgına dönmüş; dişilere, yavrulara ve daha pasif erkeklere saldırmış ve diğer sıçanları kuyruklarından ısırma yönünde –sıçanların normalde göstermediği– bir tercih göstermişlerdir" (s.146).
2. İtaatkarlık. Bu aşırı saldırganlığın tersine, diğer erkek sıçan grupları hakimiyet savaşlarını umursamamış ve bunlardan kaçınmışlardır. Bu gruplardan biri kümeslerdeki en sağlıklı görünen sıçanlardan oluşmaktadır. Bu sıçanlar şişmandır ve kürklerinde kavgadan dolayı oluşmuş açık alanlar yoktur. Buna karşın bu sıçanlar sosyal açıdan tamamen uyumsuzdurlar. Uykuda veya başka bir tür hipnotik transtaymış gibi kümesler arasında hareket etmiş, diğer sıçanları yok saymış ve sonucunda diğer sıçanlar tarafından yok sayılmışlardır. Cinsel aktiviteyle hiç ilgilenmemiş ve çiftleşme dönemindeki dişilerle bile ilgilenmemişlerdir.
Bir diğer grup sıçan ise aşırı aktivite göstermiş ve sürekli alıcı dişilerin peşinde sinsi sinsi dolaşmıştır. Calhoun bunlara araştırıcılar adını vermiştir. Bu sıçanlar çoğunlukla daha baskın sıçanların saldırısına uğramış, ama hiçbir zaman statü için savaşmakla ilgilenmemişlerdir. Bunlar cinselliğe aşırı düşkündürler ve hatta bazıları yamyamlaşmıştır!
3. Cinsel sapkınlık. Bu araştırıcılar ayrıca doğal çiftleşme ritüellerinde bulunmayı da reddetmişlerdir. Normalde bir erkek sıçan çiftleşmeye hazır bir dişi sıçanı deliğine kaçana kadar kovalamaktadır. Sonra erkek sabırla beklemekte ve hatta dişinin kapısının önünde bir kur dansı yapmaktadır. Nihayetinde dişi delikten çıkmakta ve çiftleşme gerçekleşmektedir. Calhoun'un çalışmasında beklemeyi ve dişiyi deliğine kadar takip etmeyi tamamen reddeden araştırıcılar haricinde, cinsel olarak aktif olan erkeklerin çoğu bu ritüele sadık kalmıştır. Bazen deliklerin içindeki yuvalarda yaşamını sürdüremeyen yavrular bulunmuş ve çalışmanın bu noktasında araştırıcılar yamyama dönüşmüş ve bu yavruları yemişlerdir.
Hiçbir ayrım yapmaksızın her şeyle ve diğer bütün sıçanlarla çiftleşmeye çalışan belirli erkek sıçan gruplarına panseksüel denmiştir. Bunlar diğer

322 Bölüm VIII Psikopatoloji

1. Saldırganlık. Doğada, erkek sıçanlar sosyal hiyerarşideki hakim pozisyonu ele geçirmek için diğer erkek sıçanlarla kavga ederler. Bu çalışmada da daha saldırgan sıçanlar arasında bu kavgalar gözlemlenmiştir. Aradaki fark son kümeslerde hiyerarşinin üst sıralarında bulunan erkek sıçanların, doğal ortamlarındakinin aksine, pozisyonlarını korumak için daha çok kavgaya gerek duymaları ve bu kavgalara çoğunlukla büyük kavgalar şeklinde daha fazla sıçanın dahil olmasıdır. Ancak en güçlü erkeklerin ortadaki kümeslerde en normal davrananlar oldukları gözlemlenmiştir. Buna rağmen bu hayvanlar bile bazen "patoloji belirtileri göstermiş; çılgına dönmüş; dişilere, yavrulara ve daha pasif erkeklere saldırmış ve diğer sıçanları kuyruklarından ısırma yönünde –sıçanların normalde göstermediği– bir tercih göstermişlerdir" (s.146).
2. İtaatkarlık. Bu aşırı saldırganlığın tersine, diğer erkek sıçan grupları hakimiyet savaşlarını umursamamış ve bunlardan kaçınmışlardır. Bu gruplardan biri kümeslerdeki en sağlıklı görünen sıçanlardan oluşmaktadır. Bu sıçanlar şişmandır ve kürklerinde kavgadan dolayı oluşmuş açık alanlar yoktur. Buna karşın bu sıçanlar sosyal açıdan tamamen uyumsuzdurlar. Uykuda veya başka bir tür hipnotik transtaymış gibi kümesler arasında hareket etmiş, diğer sıçanları yok saymış ve sonucunda diğer sıçanlar tarafından yok sayılmışlardır. Cinsel aktiviteyle hiç ilgilenmemiş ve çiftleşme dönemindeki dişilerle bile ilgilenmemişlerdir.
Bir diğer grup sıçan ise aşırı aktivite göstermiş ve sürekli alıcı dişilerin peşinde sinsi sinsi dolaşmıştır. Calhoun bunlara araştırıcılar adını vermiştir. Bu sıçanlar çoğunlukla daha baskın sıçanların saldırısına uğramış, ama hiçbir zaman statü için savaşmakla ilgilenmemişlerdir. Bunlar cinselliğe aşırı düşkündürler ve hatta bazıları yamyamlaşmıştır!
3. Cinsel sapkınlık. Bu araştırıcılar ayrıca doğal çiftleşme ritüellerinde bulunmayı da reddetmişlerdir. Normalde bir erkek sıçan çiftleşmeye hazır bir dişi sıçanı deliğine kaçana kadar kovalamaktadır. Sonra erkek sabırla beklemekte ve hatta dişinin kapısının önünde bir kur dansı yapmaktadır. Nihayetinde dişi delikten çıkmakta ve çiftleşme gerçekleşmektedir. Calhoun'un çalışmasında beklemeyi ve dişiyi deliğine kadar takip etmeyi tamamen reddeden araştırıcılar haricinde, cinsel olarak aktif olan erkeklerin çoğu bu ritüele sadık kalmıştır. Bazen deliklerin içindeki yuvalarda yaşamını sürdüremeyen yavrular bulunmuş ve çalışmanın bu noktasında araştırıcılar yamyama dönüşmüş ve bu yavruları yemişlerdir.
Hiçbir ayrım yapmaksızın her şeyle ve diğer bütün sıçanlarla çiftleşmeye çalışan belirli erkek sıçan gruplarına panseksüel denmiştir. Bunlar diğer

erkeklere, çocuklara ve çiftleşme döneminde olmayan dişilerle de cinsel temasta bulunmak istemişlerdir. Bu sıçanlar çoğunlukla daha baskın sıçanların saldırdığı itaatkar bir grup olup hakimiyet için kavga etmemişlerdir.

4. *Üremede anormallikler.* Sıçanların yavrulayacakları alanları yapma konusunda doğal bir içgüdüleri vardır. Bu çalışmada sıçanlara yuva yapacak malzeme olarak sınırsız miktarda kağıt şeritleri sağlanmıştır. Dişiler normalde doğumları yaklaştığı zaman yuvalarını yapma sürecinde oldukça aktiftirler. Malzemeleri bir araya getirir ve bir yastık şeklinde üst üste yığarlar. Daha sonra alanı ortasında bebeği koyacakları bir girinti olacak şekilde düzenlerler. Fakat davranış batağındaki dişiler uygun yuva kurma yeteneklerini (ya da yatkınlıklarını) aşamalı olarak kaybetmişlerdir. İlk olarak ortadaki girintiyi yapmada başarısız olmuşlardır. Sonra zaman geçtikçe giderek daha az şerit biriktirmeye başlamış ve sonunda bebekler doğrudan kümeslerin zemininindeki talaşların üzerine doğmaya başlamıştır.

Anne sıçanlar ayrıca tehlike hissettiklerinde yavrularını başka bir yere taşıma şeklindeki annelik yeteneklerini de kaybetmişlerdir. Yavrularının bir kısmını taşıyıp gerisini unutmuş ya da yavruları taşırken öylece yere düşürmüşlerdir. Bu bebekler genellikle düştükleri yerde terkedilmiş ve ölmüşlerdir. Daha sonra yetişkinler bu yavruları yemiştir. Orta kümeslerde bebek ölüm oranları oldukça yüksek olup %80 ile %96 arasında değişmiştir.

Annelik davranışındaki bu bozulmalara ek olarak orta kümeslerdeki dişi sıçanlar çiftleşme dönemindeyken kaçamayacak hale gelene kadar çok sayıda erkek sıçan tarafından kovalanmıştır. Bu dişiler gebeliklerinde ve doğumlarında yüksek oranda zorluklar yaşamış ve aşırı sağlıksız hale gelmişlerdir.

TARTIŞMA

Bu bulguların makul bir uzantısının bunları yüksek yoğunluklu çevrelerde insanlara uygulamak olduğunu bekleyebilirsiniz. Fakat birazdan tartışılacak nedenlerden dolayı Calhoun böyle bir sonuca varmamıştır. Aslında bulduğu sonuçlar hakkında çok az yorum yapmıştır –muhtemelen sonuçların yeterince açık olduğunu, açıklamaya gerek olmadığını varsaymıştır ve mantıklıdır da. Yalnızca net bir sonuç üzerine yorum yapmıştır; o da nüfus yoğunluğu yüksek bir çevrenin yarattığı stres nedeniyle sıçanların doğal sosyal ve yaşamsal davranışlarının şiddetli biçimde değiştiğidir. Buna ilaveten, gelişmiş yöntemlerle yürüttüğü ve bulguları daha titiz yorumladığı ek araştırmalar boyunca, kendi ça-

Okuma 32 Davranış Batağına Doluşmak 323

erkeklere, çocuklara ve çiftleşme döneminde olmayan dişilerle de cinsel temasta bulunmak istemişlerdir. Bu sıçanlar çoğunlukla daha baskın sıçanların saldırdığı itaatkar bir grup olup hakimiyet için kavga etmemişlerdir.

4. *Üremede anormallikler.* Sıçanların yavrulayacakları alanları yapma konusunda doğal bir içgüdüleri vardır. Bu çalışmada sıçanlara yuva yapacak malzeme olarak sınırsız miktarda kağıt şeritleri sağlanmıştır. Dişiler normalde doğumları yaklaştığı zaman yuvalarını yapma sürecinde oldukça aktiftirler. Malzemeleri bir araya getirir ve bir yastık şeklinde üst üste yığarlar. Daha sonra alanı ortasında bebeği koyacakları bir girinti olacak şekilde düzenlerler. Fakat davranış batağındaki dişiler uygun yuva kurma yeteneklerini (ya da yatkınlıklarını) aşamalı olarak kaybetmişlerdir. İlk olarak ortadaki girintiyi yapmada başarısız olmuşlardır. Sonra zaman geçtikçe giderek daha az şerit biriktirmeye başlamış ve sonunda bebekler doğrudan kümeslerin zemininindeki talaşların üzerine doğmaya başlamıştır.

Anne sıçanlar ayrıca tehlike hissettiklerinde yavrularını başka bir yere taşıma şeklindeki annelik yeteneklerini de kaybetmişlerdir. Yavrularının bir kısmını taşıyıp gerisini unutmuş ya da yavruları taşırken öylece yere düşürmüşlerdir. Bu bebekler genellikle düştükleri yerde terkedilmiş ve ölmüşlerdir. Daha sonra yetişkinler bu yavruları yemiştir. Orta kümeslerde bebek ölüm oranları oldukça yüksek olup %80 ile %96 arasında değişmiştir.

Annelik davranışındaki bu bozulmalara ek olarak orta kümeslerdeki dişi sıçanlar çiftleşme dönemindeyken kaçamayacak hale gelene kadar çok sayıda erkek sıçan tarafından kovalanmıştır. Bu dişiler gebeliklerinde ve doğumlarında yüksek oranda zorluklar yaşamış ve aşırı sağlıksız hale gelmişlerdir.

TARTIŞMA

Bu bulguların makul bir uzantısının bunları yüksek yoğunluklu çevrelerde insanlara uygulamak olduğunu bekleyebilirsiniz. Fakat birazdan tartışılacak nedenlerden dolayı Calhoun böyle bir sonuca varmamıştır. Aslında bulduğu sonuçlar hakkında çok az yorum yapmıştır –muhtemelen sonuçların yeterince açık olduğunu, açıklamaya gerek olmadığını varsaymıştır ve mantıklıdır da. Yalnızca net bir sonuç üzerine yorum yapmıştır; o da nüfus yoğunluğu yüksek bir çevrenin yarattığı stres nedeniyle sıçanların doğal sosyal ve yaşamsal davranışlarının şiddetli biçimde değiştiğidir. Buna ilaveten, gelişmiş yöntemlerle yürüttüğü ve bulguları daha titiz yorumladığı ek araştırmalar boyunca, kendi ça-

lışmalarının ve benzer diğer çalışmaların insanların karşılaştığı benzer meselelere dair anlayışımıza katkı sağlayabileceğini farketmiştir.

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu kitaptaki pek çok çalışma gibi Calhoun'un çalışmalarının da en önemli yönlerinden biri aşırı kalabalık yaşamın insanlar üzerindeki etkisi hakkında geniş çaplı araştırmaları ateşlemiş olmasıdır. Bu büyük araştırma kitlesini burada detaylıca incelemek olanaksız olmasına rağmen belki bir kaç örnekten bahsedilebilir. İnsanlar için buna denk bir davranış batağının olabileceği çevrelerden biri çok kalabalık hapishanelerdir. Ulusal Adalet Enstitüsü'nün desteklediği bir çalışma ortalama olarak yaklaşık 4.5 metrekareye (veya yaklaşık 2 x 2 metreye) bir mahkumun düştüğü hapishanelerle daha sakin hapishaneleri karşılaştırmıştır. Kalabalık hapishanelerde ölüm, cinayet, intihar, hastalık ve disiplin problemleri oranları anlamlı ölçüde daha yüksek bulunmuştur (McCain, Cox & Paulus, 1980). Fakat kalabalığın yanında başka faktörlerin de (örnekler için Okuma 27'de Zimbardo'nun hapishane çalışmasına bakınız) bu davranışları etkileyebileceğini yeniden hatırlatalım.

Bir diğer ilginç bulgu da kalabalığın problem çözme becerisi üzerindeki negatif etkileri olmuştur. Bir çalışmada insanlar küçük, aşırı kalabalık (kişi başına yalnızca yaklaşık 0.3 metrekare) odalara ya da daha geniş ve daha sakin odalara yerleştirilmiştir. Katılımcılardan hem daha sonra test edilecekleri bir hikayeyi dinleyip hem de çeşitli şekilleri çeşitli kategorilere ayırmak gibi oldukça karmaşık görevleri aynı anda tamamlamaları istenmiştir. Kalabalık ortamlardaki katılımcılar diğerlerine göre anlamlı ölçüde kötü performans göstermişlerdir (Evans, 1979).

Kalabalık ortamlarda sizce fizyolojik anlamda size ne olmaktadır? Araştırmalar kan basıncınızın ve kalp atış hızınızın arttığını tespit etmiştir. Bu etkilerin yanı sıra yoğunluk arttıkça diğer insanları daha düşmanca algılamaya ve zamanın daha yavaş geçtiğini düşünmeye meyilli hale gelirsiniz (Evans, 1979).

ELEŞTİRİLER

Calhoun'un hayvanlardan elde ettiği sonuçlar daha sonraki hayvan araştırmaları tarafından da desteklenmiştir (bkz. Marsden, 1972). Buna karşın, bu kitapta daha önce bahsedildiği üzere hayvan araştırmalarını insanlara uygulama konusunda her zaman dikkatli olmalıyız. Tıpkı sıçanlarda hastalığa sebep olan maddelerin insanların fiziksel sağlığı üzerinde aynı etkiyi göstermeyebile-

324 Bölüm VIII Psikopatoloji

lışmalarının ve benzer diğer çalışmaların insanların karşılaştığı benzer meselelere dair anlayışımıza katkı sağlayabileceğini farketmiştir.

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu kitaptaki pek çok çalışma gibi Calhoun'un çalışmalarının da en önemli yönlerinden biri aşırı kalabalık yaşamın insanlar üzerindeki etkisi hakkında geniş çaplı araştırmaları ateşlemiş olmasıdır. Bu büyük araştırma kitlesini burada detaylıca incelemek olanaksız olmasına rağmen belki bir kaç örnekten bahsedilebilir. İnsanlar için buna denk bir davranış batağının olabileceği çevrelerden biri çok kalabalık hapishanelerdir. Ulusal Adalet Enstitüsü'nün desteklediği bir çalışma ortalama olarak yaklaşık 4.5 metrekareye (veya yaklaşık 2 x 2 metreye) bir mahkumun düştüğü hapishanelerle daha sakin hapishaneleri karşılaştırmıştır. Kalabalık hapishanelerde ölüm, cinayet, intihar, hastalık ve disiplin problemleri oranları anlamlı ölçüde daha yüksek bulunmuştur (McCain, Cox & Paulus, 1980). Fakat kalabalığın yanında başka faktörlerin de (örnekler için Okuma 27'de Zimbardo'nun hapishane çalışmasına bakınız) bu davranışları etkileyebileceğini yeniden hatırlatalım.

Bir diğer ilginç bulgu da kalabalığın problem çözme becerisi üzerindeki negatif etkileri olmuştur. Bir çalışmada insanlar küçük, aşırı kalabalık (kişi başına yalnızca yaklaşık 0.3 metrekare) odalara ya da daha geniş ve daha sakin odalara yerleştirilmiştir. Katılımcılardan hem daha sonra test edilecekleri bir hikayeyi dinleyip hem de çeşitli şekilleri çeşitli kategorilere ayırmak gibi oldukça karmaşık görevleri aynı anda tamamlamaları istenmiştir. Kalabalık ortamlardaki katılımcılar diğerlerine göre anlamlı ölçüde kötü performans göstermişlerdir (Evans, 1979).

Kalabalık ortamlarda sizce fizyolojik anlamda size ne olmaktadır? Araştırmalar kan basıncınızın ve kalp atış hızınızın arttığını tespit etmiştir. Bu etkilerin yanı sıra yoğunluk arttıkça diğer insanları daha düşmanca algılamaya ve zamanın daha yavaş geçtiğini düşünmeye meyilli hale gelirsiniz (Evans, 1979).

ELEŞTİRİLER

Calhoun'un hayvanlardan elde ettiği sonuçlar daha sonraki hayvan araştırmaları tarafından da desteklenmiştir (bkz. Marsden, 1972). Buna karşın, bu kitapta daha önce bahsedildiği üzere hayvan araştırmalarını insanlara uygulama konusunda her zaman dikkatli olmalıyız. Tıpkı sıçanlarda hastalığa sebep olan maddelerin insanların fiziksel sağlığı üzerinde aynı etkiyi göstermeyebile-

ceği gibi sıçanların sosyal davranışlarını etkileyen çevresel faktörler de doğrudan insanlara uygulanamayabilir. Hayvanlar en iyi ihtimalle insanların sadece belirli yönlerini temsil edebilir. Hayvan araştırmaları bazen çok faydalı ve açıklayıcı olabilmekte ve insanlarla yapılacak daha kesin araştırmalara öncülük edebilmektedir. Bazen ise hiç başarı şansları yoktur.

1975 yılında araştırmacılar New York'ta Calhoun'un bazı bulgularını insanlarla tekrarlamaya çalışan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir (Freedman, Heshka & Levy, 1975). Araştırmacılar çeşitli nüfus yoğunluğuna sahip bölgelerden ölüm oranları, doğurganlık (doğum) oranları, saldırgan davranışlar (mahkeme kayıtları), psikopatoloji (akıl hastanelerine yatışlar) ve benzeri konularda veriler toplamışlardır. Bütün veriler analiz edildiğinde nüfus yoğunluğu ile hiçbir tür sosyal patoloji arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yine de Calhoun'un 1960'ların başındaki çalışması kalabalığın psikolojik ve davranışsal etkileri üzerine epeyce dikkati toplamıştır. Bu araştırma dizisi insanlarla ilişkili olarak günümüzde de devam etmektedir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

John Calhoun 7 Eylül 1995'te ölmüş ve arkasında tarihsel olarak önemli araştırmalarını miras bırakmıştır. Calhoun'un 1962'deki makalesinde tartıştığı sosyal problem türleri insani ortamlarla artan derecede ilgili hale gelmektedir. Sonuç olarak bilim adamları saldırganlık, kısırlık, akıl hastalıkları veya çeşitli sosyal çatışma türlerini daha iyi anlamak ve önlemek için araştırma yürütmek istediklerinde Calhoun'un kalabalık ve davranış patolojisi üzerine olan araştırmalarına referans vermeleri onlar için alışıldık bir durumdur.

Calhoun'un çalışmalarına atıfta bulunan ilginç bir çalışma hayvanlarda evcilleştirilmeye eşlik eden davranış değişikliklerini incelemiştir (Price, 1999). Price, evcilleştirilen –yani evcil hayvan olarak beslenen– hayvan türlerinin nesiller boyunca, insanlarla ortak bir yaşam alanını paylaşmalarını sağlayacak şekilde davranışlarını değiştiren genetik ve gelişimsel değişimler geçirdiğini iddia etmiştir. Temel olarak Price'ın önerdiği şey yüzyıllardan bu yana vahşi hayvanlar evcilleştirildiğinden, bu hayvanların asıl yaşam alanlarından oldukça farklı olan insan ortamına uyum sağlamak zorunda kaldıklarıdır. Bu uyum genellikle kendi türünden diğer hayvanlarla, diğer hayvan türleriyle ve insanlarla, genellikle nispeten kalabalık ortamlarda, barışçıl bir ahenk içinde yaşamayı (en azından çoğu zaman) içermektedir. Yazar bu gerekliliğin, yükselen tepki eşiklerinin artırılması, yani evcilleştirilmiş bir hayvanın bölgesine bağlı ve saldırgan olması için daha fazla kışkırtma gerekmesi sayesinde başarıldığını iddia etmektedir.

Okuma 32 Davranış Batağına Doluşmak 325

ceği gibi sıçanların sosyal davranışlarını etkileyen çevresel faktörler de doğrudan insanlara uygulanamayabilir. Hayvanlar en iyi ihtimalle insanların sadece belirli yönlerini temsil edebilir. Hayvan araştırmaları bazen çok faydalı ve açıklayıcı olabilmekte ve insanlarla yapılacak daha kesin araştırmalara öncülük edebilmektedir. Bazen ise hiç başarı şansları yoktur.

1975 yılında araştırmacılar New York'ta Calhoun'un bazı bulgularını insanlarla tekrarlamaya çalışan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir (Freedman, Heshka & Levy, 1975). Araştırmacılar çeşitli nüfus yoğunluğuna sahip bölgelerden ölüm oranları, doğurganlık (doğum) oranları, saldırgan davranışlar (mahkeme kayıtları), psikopatoloji (akıl hastanelerine yatışlar) ve benzeri konularda veriler toplamışlardır. Bütün veriler analiz edildiğinde nüfus yoğunluğu ile hiçbir tür sosyal patoloji arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yine de Calhoun'un 1960'ların başındaki çalışması kalabalığın psikolojik ve davranışsal etkileri üzerine epeyce dikkati toplamıştır. Bu araştırma dizisi insanlarla ilişkili olarak günümüzde de devam etmektedir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

John Calhoun 7 Eylül 1995'te ölmüş ve arkasında tarihsel olarak önemli araştırmalarını miras bırakmıştır. Calhoun'un 1962'deki makalesinde tartıştığı sosyal problem türleri insani ortamlarla artan derecede ilgili hale gelmektedir. Sonuç olarak bilim adamları saldırganlık, kısırlık, akıl hastalıkları veya çeşitli sosyal çatışma türlerini daha iyi anlamak ve önlemek için araştırma yürütmek istediklerinde Calhoun'un kalabalık ve davranış patolojisi üzerine olan araştırmalarına referans vermeleri onlar için alışıldık bir durumdur.

Calhoun'un çalışmalarına atıfta bulunan ilginç bir çalışma hayvanlarda evcilleştirilmeye eşlik eden davranış değişikliklerini incelemiştir (Price, 1999). Price, evcilleştirilen –yani evcil hayvan olarak beslenen– hayvan türlerinin nesiller boyunca, insanlarla ortak bir yaşam alanını paylaşmalarını sağlayacak şekilde davranışlarını değiştiren genetik ve gelişimsel değişimler geçirdiğini iddia etmiştir. Temel olarak Price'ın önerdiği şey yüzyıllardan bu yana vahşi hayvanlar evcilleştirildiğinden, bu hayvanların asıl yaşam alanlarından oldukça farklı olan insan ortamına uyum sağlamak zorunda kaldıklarıdır. Bu uyum genellikle kendi türünden diğer hayvanlarla, diğer hayvan türleriyle ve insanlarla, genellikle nispeten kalabalık ortamlarda, barışçıl bir ahenk içinde yaşamayı (en azından çoğu zaman) içermektedir. Yazar bu gerekliliğin, yükselen tepki eşiklerinin artırılması, yani evcilleştirilmiş bir hayvanın bölgesine bağlı ve saldırgan olması için daha fazla kışkırtma gerekmesi sayesinde başarıldığını iddia etmektedir.

Okuma 32 Davranış Batağına Doluşmak 325

ceği gibi sıçanların sosyal davranışlarını etkileyen çevresel faktörler de doğrudan insanlara uygulanamayabilir. Hayvanlar en iyi ihtimalle insanların sadece belirli yönlerini temsil edebilir. Hayvan araştırmaları bazen çok faydalı ve açıklayıcı olabilmekte ve insanlarla yapılacak daha kesin araştırmalara öncülük edebilmektedir. Bazen ise hiç başarı şansları yoktur.

1975 yılında araştırmacılar New York'ta Calhoun'un bazı bulgularını insanlarla tekrarlamaya çalışan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir (Freedman, Heshka & Levy, 1975). Araştırmacılar çeşitli nüfus yoğunluğuna sahip bölgelerden ölüm oranları, doğurganlık (doğum) oranları, saldırgan davranışlar (mahkeme kayıtları), psikopatoloji (akıl hastanelerine yatışlar) ve benzeri konularda veriler toplamışlardır. Bütün veriler analiz edildiğinde nüfus yoğunluğu ile hiçbir tür sosyal patoloji arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yine de Calhoun'un 1960'ların başındaki çalışması kalabalığın psikolojik ve davranışsal etkileri üzerine epeyce dikkati toplamıştır. Bu araştırma dizisi insanlarla ilişkili olarak günümüzde de devam etmektedir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

John Calhoun 7 Eylül 1995'te ölmüş ve arkasında tarihsel olarak önemli araştırmalarını miras bırakmıştır. Calhoun'un 1962'deki makalesinde tartıştığı sosyal problem türleri insani ortamlarla artan derecede ilgili hale gelmektedir. Sonuç olarak bilim adamları saldırganlık, kısırlık, akıl hastalıkları veya çeşitli sosyal çatışma türlerini daha iyi anlamak ve önlemek için araştırma yürütmek istediklerinde Calhoun'un kalabalık ve davranış patolojisi üzerine olan araştırmalarına referans vermeleri onlar için alışıldık bir durumdur.

Calhoun'un çalışmalarına atıfta bulunan ilginç bir çalışma hayvanlarda evcilleştirilmeye eşlik eden davranış değişikliklerini incelemiştir (Price, 1999). Price, evcilleştirilen –yani evcil hayvan olarak beslenen– hayvan türlerinin nesiller boyunca, insanlarla ortak bir yaşam alanını paylaşmalarını sağlayacak şekilde davranışlarını değiştiren genetik ve gelişimsel değişimler geçirdiğini iddia etmiştir. Temel olarak Price'ın önerdiği şey yüzyıllardan bu yana vahşi hayvanlar evcilleştirildiğinden, bu hayvanların asıl yaşam alanlarından oldukça farklı olan insan ortamına uyum sağlamak zorunda kaldıklarıdır. Bu uyum genellikle kendi türünden diğer hayvanlarla, diğer hayvan türleriyle ve insanlarla, genellikle nispeten kalabalık ortamlarda, barışçıl bir ahenk içinde yaşamayı (en azından çoğu zaman) içermektedir. Yazar bu gerekliliğin, yükselen tepki eşiklerinin artırılması, yani evcilleştirilmiş bir hayvanın bölgesine bağlı ve saldırgan olması için daha fazla kışkırtma gerekmesi sayesinde başarıldığını iddia etmektedir.

Bir başka deyişle köpekler, kediler ve insanlar nispeten küçük bir alanda, vahşi doğada evcilleşmemiş hayvanların yaptığı gibi kaçmadan, birbirlerini parçalara ayırmadan hep birlikte yaşayabilmektedirler.

Konuyla ilgili bir çalışma insanlarla hayvanların nüfus yoğunluğuna tepkileri arasındaki olası anahtar farklılığı bulmuştur. Hayvan çalışmalarında artan yoğunluğun doğrudan bir sonucu olarak yoğunlukla birlikte patoloji de doğrusal bir şekilde artıyor gibi görünmekte; yani biri arttıkça diğeri de artmaktadır. Oysa Regoeczi (2002) tarafından yapılan bir çalışma insanlarda evdeki nüfus yoğunluğunun sosyal geri çekilme ve saldırganlık üzerine etkisinin, tek bir evdeki insan sayısı arttıkça *azaldığını* bulmuştur. Buna karşın, bu etki yalnızca insan sayısı toplam oda sayısına ulaşıncaya kadar gözlenmiş; bunun çok ötesine geçildiğinde, yani her oda için artan yoğunlukla birlikte antisosyal etkiler de ortaya çıkmaya başlamıştır. Bir diğer deyişle diyelim ki yaşam koşulları üç odalı bir dairede beş kişinin yaşayacağı veya dört odalı bir eve yedi kişinin sıkışacağı şekildeyse, insanların geri çekilme veya daha fazla saldırganlık gösterme eğilimleri artmaktadır. Burada iki olası sebep olabilir. Ya yoğunluk patolojiye sebep olabilir, ya da daha çekingen insanlar kendi seçimleriyle veya daha saldırgan insanlar dışlanma sonucu kalabalığın daha az olduğu ortamlarda yaşamaktadırlar.

Calhoun'un araştırmaları ayrıca psikoterapi literatürüne de katkı sağlamıştır. Dünyada nüfus, hareketlilik ve çeşitlilik arttıkça psikoterapistler arasında da artan uzmanlaşmaya gerek duyulmaktadır (bkz. Dumont & Torbit, 2012). Örneğin çeşitli kültürler arasındaki etkileşim arttıkça kültürlerarası ilişkilerde uzmanlaşan danışmanlara duyulan ihtiyaç da artmaktadır. İnsanlar daha uzun yaşadıkça iş hayatından emekliliğe geçiş meseleleri ile kronik hastalıklar ve ölüm konularındaki problemler hakkında uzmanlaşmış danışmanlara gerek duyulacaktır. Calhoun'un çalışmalarıyla en ilgili olan ise şehirler büyüdükçe ve kalabalıklaştıkça (daha fazla ve daha büyük yüksek yoğunluklu alanlar), yoksul mahallelerinde nüfus artacak, suç oranları yükselecek ve pek çok şehir genel anlamda size zarar verecek hale gelecektir. Bütün bunlar olduğunda geniş çeşitlilikteki büyük şehir işlev bozukluklarına odaklanma becerileri olan danışmanlara büyük talep olacaktır.

SON SÖZ

Bu ve pek çok diğer çalışma sosyal bilim adamlarının yoğunluğun ve kalabalığın etkilerini keşfetmeye ve belirginleştirmeye nasıl devam ettiklerini göstermektedir. Her ne kadar sosyal patolojinin sebepleri çok fazla ve karmaşık olsa da, ilk olarak 45 yıl önce Calhoun tarafından dikkatimizin çekildiği nüfus yoğunluğunun etkisi bulmacanın sadece bir –ama çok hayati bir– parçasıdır.

326 *Bölüm VIII Psikopatoloji*

Bir başka deyişle köpekler, kediler ve insanlar nispeten küçük bir alanda, vahşi doğada evcilleşmemiş hayvanların yaptığı gibi kaçmadan, birbirlerini parçalara ayırmadan hep birlikte yaşayabilmektedirler.

Konuyla ilgili bir çalışma insanlarla hayvanların nüfus yoğunluğuna tepkileri arasındaki olası anahtar farklılığı bulmuştur. Hayvan çalışmalarında artan yoğunluğun doğrudan bir sonucu olarak yoğunlukla birlikte patoloji de doğrusal bir şekilde artıyor gibi görünmekte; yani biri arttıkça diğeri de artmaktadır. Oysa Regoeczi (2002) tarafından yapılan bir çalışma insanlarda evdeki nüfus yoğunluğunun sosyal geri çekilme ve saldırganlık üzerine etkisinin, tek bir evdeki insan sayısı arttıkça *azaldığını* bulmuştur. Buna karşın, bu etki yalnızca insan sayısı toplam oda sayısına ulaşıncaya kadar gözlenmiş; bunun çok ötesine geçildiğinde, yani her oda için artan yoğunlukla birlikte antisosyal etkiler de ortaya çıkmaya başlamıştır. Bir diğer deyişle diyelim ki yaşam koşulları üç odalı bir dairede beş kişinin yaşayacağı veya dört odalı bir eve yedi kişinin sıkışacağı şekildeyse, insanların geri çekilme veya daha fazla saldırganlık gösterme eğilimleri artmaktadır. Burada iki olası sebep olabilir. Ya yoğunluk patolojiye sebep olabilir, ya da daha çekingen insanlar kendi seçimleriyle veya daha saldırgan insanlar dışlanma sonucu kalabalığın daha az olduğu ortamlarda yaşamaktadırlar.

Calhoun'un araştırmaları ayrıca psikoterapi literatürüne de katkı sağlamıştır. Dünyada nüfus, hareketlilik ve çeşitlilik arttıkça psikoterapistler arasında da artan uzmanlaşmaya gerek duyulmaktadır (bkz. Dumont & Torbit, 2012). Örneğin çeşitli kültürler arasındaki etkileşim arttıkça kültürlerarası ilişkilerde uzmanlaşan danışmanlara duyulan ihtiyaç da artmaktadır. İnsanlar daha uzun yaşadıkça iş hayatından emekliliğe geçiş meseleleri ile kronik hastalıklar ve ölüm konularındaki problemler hakkında uzmanlaşmış danışmanlara gerek duyulacaktır. Calhoun'un çalışmalarıyla en ilgili olan ise şehirler büyüdükçe ve kalabalıklaştıkça (daha fazla ve daha büyük yüksek yoğunluklu alanlar), yoksul mahallelerinde nüfus artacak, suç oranları yükselecek ve pek çok şehir genel anlamda size zarar verecek hale gelecektir. Bütün bunlar olduğunda geniş çeşitlilikteki büyük şehir işlev bozukluklarına odaklanma becerileri olan danışmanlara büyük talep olacaktır.

SON SÖZ

Bu ve pek çok diğer çalışma sosyal bilim adamlarının yoğunluğun ve kalabalığın etkilerini keşfetmeye ve belirginleştirmeye nasıl devam ettiklerini göstermektedir. Her ne kadar sosyal patolojinin sebepleri çok fazla ve karmaşık olsa da, ilk olarak 45 yıl önce Calhoun tarafından dikkatimizin çekildiği nüfus yoğunluğunun etkisi bulmacanın sadece bir –ama çok hayati bir– parçasıdır.

326 *Bölüm VIII Psikopatoloji*

Bir başka deyişle köpekler, kediler ve insanlar nispeten küçük bir alanda, vahşi doğada evcilleşmemiş hayvanların yaptığı gibi kaçmadan, birbirlerini parçalara ayırmadan hep birlikte yaşayabilmektedirler.

Konuyla ilgili bir çalışma insanlarla hayvanların nüfus yoğunluğuna tepkileri arasındaki olası anahtar farklılığı bulmuştur. Hayvan çalışmalarında artan yoğunluğun doğrudan bir sonucu olarak yoğunlukla birlikte patoloji de doğrusal bir şekilde artıyor gibi görünmekte; yani biri arttıkça diğeri de artmaktadır. Oysa Regoeczi (2002) tarafından yapılan bir çalışma insanlarda evdeki nüfus yoğunluğunun sosyal geri çekilme ve saldırganlık üzerine etkisinin, tek bir evdeki insan sayısı arttıkça *azaldığını* bulmuştur. Buna karşın, bu etki yalnızca insan sayısı toplam oda sayısına ulaşıncaya kadar gözlenmiş; bunun çok ötesine geçildiğinde, yani her oda için artan yoğunlukla birlikte antisosyal etkiler de ortaya çıkmaya başlamıştır. Bir diğer deyişle diyelim ki yaşam koşulları üç odalı bir dairede beş kişinin yaşayacağı veya dört odalı bir eve yedi kişinin sıkışacağı şekildeyse, insanların geri çekilme veya daha fazla saldırganlık gösterme eğilimleri artmaktadır. Burada iki olası sebep olabilir. Ya yoğunluk patolojiye sebep olabilir, ya da daha çekingen insanlar kendi seçimleriyle veya daha saldırgan insanlar dışlanma sonucu kalabalığın daha az olduğu ortamlarda yaşamaktadırlar.

Calhoun'un araştırmaları ayrıca psikoterapi literatürüne de katkı sağlamıştır. Dünyada nüfus, hareketlilik ve çeşitlilik arttıkça psikoterapistler arasında da artan uzmanlaşmaya gerek duyulmaktadır (bkz. Dumont & Torbit, 2012). Örneğin çeşitli kültürler arasındaki etkileşim arttıkça kültürlerarası ilişkilerde uzmanlaşan danışmanlara duyulan ihtiyaç da artmaktadır. İnsanlar daha uzun yaşadıkça iş hayatından emekliliğe geçiş meseleleri ile kronik hastalıklar ve ölüm konularındaki problemler hakkında uzmanlaşmış danışmanlara gerek duyulacaktır. Calhoun'un çalışmalarıyla en ilgili olan ise şehirler büyüdükçe ve kalabalıklaştıkça (daha fazla ve daha büyük yüksek yoğunluklu alanlar), yoksul mahallelerinde nüfus artacak, suç oranları yükselecek ve pek çok şehir genel anlamda size zarar verecek hale gelecektir. Bütün bunlar olduğunda geniş çeşitlilikteki büyük şehir işlev bozukluklarına odaklanma becerileri olan danışmanlara büyük talep olacaktır.

SON SÖZ

Bu ve pek çok diğer çalışma sosyal bilim adamlarının yoğunluğun ve kalabalığın etkilerini keşfetmeye ve belirginleştirmeye nasıl devam ettiklerini göstermektedir. Her ne kadar sosyal patolojinin sebepleri çok fazla ve karmaşık olsa da, ilk olarak 45 yıl önce Calhoun tarafından dikkatimizin çekildiği nüfus yoğunluğunun etkisi bulmacanın sadece bir –ama çok hayati bir– parçasıdır.

Dumont, F., & Torbit, G. (2012). The expanding role of the counselor: Fitting means to ends. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy, North America,* February 11, 2012. Retrieved from http://cjc.synergiesprairies.ca/cjc/index.php/rcc/article/view/1776

Evans, G. W. (1979). Behavioral and psychological consequences of crowding in humans. *Journal of Applied Social Psychology, 9,* 27–46.

Freedman, J. L., Heshka, S., & Levy, A. (1975). Population density and social pathology: Is there a relationship? *Journal of Experimental Social Psychology, 11,* 539–552.

Marsden, H. M. (1972). Crowding and animal behavior. In J. F. Wohlhill & D. H. Carson (Eds.), *Environment and the social sciences.* Washington, DC: American Psychological Association.

McCain, G., Cox, V. C., & Paulus, P. B. (1980). The relationship between illness, complaints, and degree of crowding in a prison environment. *Environment and Behavior, 8,* 283–290.

Price, E. (1999). Behavioral development in animals undergoing domestication. *Applied Animal Behavior Research,* 65(3), 245–271.

Regoeczi, W. (2002). The impact of density: The importance of nonlinearity and selection on flight and fight responses. *Social Forces, 81,* 505–530.

Okuma 32 Davranış Batağına Doluşmak 327

Dumont, F., & Torbit, G. (2012). The expanding role of the counselor: Fitting means to ends. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy, North America,* February 11, 2012. Retrieved from http://cjc.synergiesprairies.ca/cjc/index.php/rcc/article/view/1776

Evans, G. W. (1979). Behavioral and psychological consequences of crowding in humans. *Journal of Applied Social Psychology, 9,* 27–46.

Freedman, J. L., Heshka, S., & Levy, A. (1975). Population density and social pathology: Is there a relationship? *Journal of Experimental Social Psychology, 11,* 539–552.

Marsden, H. M. (1972). Crowding and animal behavior. In J. F. Wohlhill & D. H. Carson (Eds.), *Environment and the social sciences.* Washington, DC: American Psychological Association.

McCain, G., Cox, V. C., & Paulus, P. B. (1980). The relationship between illness, complaints, and degree of crowding in a prison environment. *Environment and Behavior, 8,* 283–290.

Price, E. (1999). Behavioral development in animals undergoing domestication. *Applied Animal Behavior Research,* 65(3), 245–271.

Regoeczi, W. (2002). The impact of density: The importance of nonlinearity and selection on flight and fight responses. *Social Forces, 81,* 505–530.

Okuma 32 Davranış Batağına Doluşmak 327

Dumont, F., & Torbit, G. (2012). The expanding role of the counselor: Fitting means to ends. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy, North America,* February 11, 2012. Retrieved from http://cjc.synergiesprairies.ca/cjc/index.php/rcc/article/view/1776

Evans, G. W. (1979). Behavioral and psychological consequences of crowding in humans. *Journal of Applied Social Psychology, 9,* 27–46.

Freedman, J. L., Heshka, S., & Levy, A. (1975). Population density and social pathology: Is there a relationship? *Journal of Experimental Social Psychology, 11,* 539–552.

Marsden, H. M. (1972). Crowding and animal behavior. In J. F. Wohlhill & D. H. Carson (Eds.), *Environment and the social sciences.* Washington, DC: American Psychological Association.

McCain, G., Cox, V. C., & Paulus, P. B. (1980). The relationship between illness, complaints, and degree of crowding in a prison environment. *Environment and Behavior, 8,* 283–290.

Price, E. (1999). Behavioral development in animals undergoing domestication. *Applied Animal Behavior Research,* 65(3), 245–271.

Regoeczi, W. (2002). The impact of density: The importance of nonlinearity and selection on flight and fight responses. *Social Forces, 81,* 505–530.

Bölüm
IX

PSİKOTERAPİ

Okuma 33 PSİKOTERAPİSTİNİZİ SEÇMEK
Okuma 34 KORKULARINIZDAN KURTULMAK
Okuma 35 KİM OLDUĞUNUZUN YANSIMALARI
Okuma 36 BUNU TASVİR ET!

Psikoterapi en yalın haliyle "psikolojik problemlerin tedavisi" anlamına gelmektedir. Terapi tipik olarak psikoterapist ile hasta arasındaki yakın ve önemsenen bir ilişkiyi içerir. Psikolojik problemlerin araştırılmasına, tanılanmasına ve tedavi edilmesine odaklanan psikoloji dalı *klinik psikoloji*dir. Psikoterapinin tarihçesi öncelikli olarak bir dizi çeşitli terapi tekniklerinden oluşmaktadır ve her bir tekniği geliştiren kişi bu tekniğin en iyisi olduğunu düşünmektedir. Bütün bu yöntemlerin etkililiğini göstermek için yapılan araştırmalar genellikle zayıftır ve çok bilimsel değildir. Bunun yanı sıra bazı önemli ve etkileyici araştırma devrimleri olmuştur.

İnsanların psikoterapi hakkında sıklıkla yönelttikleri soru "En iyi yöntem hangisi?" sorusudur. Bu kısımdaki ilk çalışma yenilikçi (kendi zamanına göre) istatistiksel analizler kullanarak bu soruyu ele almış olup genel olarak çeşitli terapi tekniklerinin eşit derecede etkili olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada tartışılan bir dizi başka araştırmalarda ise bunun bir istisnası olduğunu öne sürmüşlerdir. Eğer *fobiniz* (bir şeye yönelik yoğun ve mantık dışı bir korkunuz) varsa *sistematik duyarsızlaştırma (systematic desensitization)* adı verilen bir davranışçı terapi tekniğinin diğer terapilere göre daha üstün olduğu gösterilmiştir. Burada ele alınan çalışma genel olarak sistematik duyarsızlaştırmayı geliştiren kişi olarak itibar gören psikolog Joseph Wolpe tarafından yürütülmüştür. Bu kısımdaki üçüncü ve dördüncü çalışmalar ise birbiriyle ilişkili iki terapi ve tanı aracı olan Rorschach Mürekkep Testi (Rorschach Inkblot Method) ve Tematik Algı Testi'ni (Thematic Apperception Test-TAT) içermektedir. Bu testler zihinsel problemlere tanı koyabilmek ve hastaların hassas, travmatik veya gizli psikolojik problemlerine yardımcı olabilmek için terapistler tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır.

Bölüm
IX

PSİKOTERAPİ

Okuma 33 PSİKOTERAPİSTİNİZİ SEÇMEK
Okuma 34 KORKULARINIZDAN KURTULMAK
Okuma 35 KİM OLDUĞUNUZUN YANSIMALARI
Okuma 36 BUNU TASVİR ET!

Psikoterapi en yalın haliyle "psikolojik problemlerin tedavisi" anlamına gelmektedir. Terapi tipik olarak psikoterapist ile hasta arasındaki yakın ve önemsenen bir ilişkiyi içerir. Psikolojik problemlerin araştırılmasına, tanılanmasına ve tedavi edilmesine odaklanan psikoloji dalı *klinik psikoloji*dir. Psikoterapinin tarihçesi öncelikli olarak bir dizi çeşitli terapi tekniklerinden oluşmaktadır ve her bir tekniği geliştiren kişi bu tekniğin en iyisi olduğunu düşünmektedir. Bütün bu yöntemlerin etkililiğini göstermek için yapılan araştırmalar genellikle zayıftır ve çok bilimsel değildir. Bunun yanı sıra bazı önemli ve etkileyici araştırma devrimleri olmuştur.

İnsanların psikoterapi hakkında sıklıkla yönelttikleri soru "En iyi yöntem hangisi?" sorusudur. Bu kısımdaki ilk çalışma yenilikçi (kendi zamanına göre) istatistiksel analizler kullanarak bu soruyu ele almış olup genel olarak çeşitli terapi tekniklerinin eşit derecede etkili olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada tartışılan bir dizi başka araştırmalarda ise bunun bir istisnası olduğunu öne sürmüşlerdir. Eğer *fobiniz* (bir şeye yönelik yoğun ve mantık dışı bir korkunuz) varsa *sistematik duyarsızlaştırma (systematic desensitization)* adı verilen bir davranışçı terapi tekniğinin diğer terapilere göre daha üstün olduğu gösterilmiştir. Burada ele alınan çalışma genel olarak sistematik duyarsızlaştırmayı geliştiren kişi olarak itibar gören psikolog Joseph Wolpe tarafından yürütülmüştür. Bu kısımdaki üçüncü ve dördüncü çalışmalar ise birbiriyle ilişkili iki terapi ve tanı aracı olan Rorschach Mürekkep Testi (Rorschach Inkblot Method) ve Tematik Algı Testi'ni (Thematic Apperception Test-TAT) içermektedir. Bu testler zihinsel problemlere tanı koyabilmek ve hastaların hassas, travmatik veya gizli psikolojik problemlerine yardımcı olabilmek için terapistler tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır.

Bölüm
IX

PSİKOTERAPİ

Okuma 33 PSİKOTERAPİSTİNİZİ SEÇMEK
Okuma 34 KORKULARINIZDAN KURTULMAK
Okuma 35 KİM OLDUĞUNUZUN YANSIMALARI
Okuma 36 BUNU TASVİR ET!

Psikoterapi en yalın haliyle "psikolojik problemlerin tedavisi" anlamına gelmektedir. Terapi tipik olarak psikoterapist ile hasta arasındaki yakın ve önemsenen bir ilişkiyi içerir. Psikolojik problemlerin araştırılmasına, tanılanmasına ve tedavi edilmesine odaklanan psikoloji dalı *klinik psikoloji*dir. Psikoterapinin tarihçesi öncelikli olarak bir dizi çeşitli terapi tekniklerinden oluşmaktadır ve her bir tekniği geliştiren kişi bu tekniğin en iyisi olduğunu düşünmektedir. Bütün bu yöntemlerin etkililiğini göstermek için yapılan araştırmalar genellikle zayıftır ve çok bilimsel değildir. Bunun yanı sıra bazı önemli ve etkileyici araştırma devrimleri olmuştur.

İnsanların psikoterapi hakkında sıklıkla yönelttikleri soru "En iyi yöntem hangisi?" sorusudur. Bu kısımdaki ilk çalışma yenilikçi (kendi zamanına göre) istatistiksel analizler kullanarak bu soruyu ele almış olup genel olarak çeşitli terapi tekniklerinin eşit derecede etkili olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada tartışılan bir dizi başka araştırmalarda ise bunun bir istisnası olduğunu öne sürmüşlerdir. Eğer *fobiniz* (bir şeye yönelik yoğun ve mantık dışı bir korkunuz) varsa *sistematik duyarsızlaştırma (systematic desensitization)* adı verilen bir davranışçı terapi tekniğinin diğer terapilere göre daha üstün olduğu gösterilmiştir. Burada ele alınan çalışma genel olarak sistematik duyarsızlaştırmayı geliştiren kişi olarak itibar gören psikolog Joseph Wolpe tarafından yürütülmüştür. Bu kısımdaki üçüncü ve dördüncü çalışmalar ise birbiriyle ilişkili iki terapi ve tanı aracı olan Rorschach Mürekkep Testi (Rorschach Inkblot Method) ve Tematik Algı Testi'ni (Thematic Apperception Test-TAT) içermektedir. Bu testler zihinsel problemlere tanı koyabilmek ve hastaların hassas, travmatik veya gizli psikolojik problemlerine yardımcı olabilmek için terapistler tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır.

Okuma 33: PSİKOTERAPİSTİNİZİ SEÇMEK

Smith, M. L. & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies (Psikoterapinin etkililiği çalışmalarının meta-analizi). *American Psychologist, 32,* 752-760).

Psikoterapiste ihtiyaç duymak için "deli" olmanıza gerek yok. Danışmanlar veya psikoterapistler tarafından tedavi gören insanların büyük çoğunluğu akıl hastaları değil sadece hayatlarında problemler yaşayan, kendi olağan baş etme mekanizmalarıyla ve destek ağlarıyla bu problemleri çözemeyen kişilerdir.

Bir anlığına hayatınızın zor ve duygusal bir döneminde olduğunuzu düşünün. Her zaman olduğu gibi arkadaş grubunuza ve aile üyelerinize danışıyorsunuz ama işin içinden çıkamıyorsunuz. Nihayet bu acıya yeterince katlandıktan sonra profesyonel yardım almaya karar veriyorsunuz. Çünkü bilgili, zeki bir insansınız, psikoterapi üzerine bir şeyler okudunuz ve psikoterapide farklı yaklaşımlar olduğunu keşfettiniz. *Davranışçı terapiler* (Okuma 34'te Wolpe'un çalışmalarında tartışılan *sistematik duyarsızlaştırmayı* da içerir), *bilişsel terapiler, bilişsel-davranışçı terapi* ve Freudyen kurama dayalı çeşitli *psikodinamik terapiler* hakkında okumalar yaptınız. Sıralanan bu psikoterapi tarzlarından her biri kaynağını farklı teorilerden alıyor ve farklı teknikleri kullanıyor olsa da hepsinin esas amacı aynıdır: daha mutlu, üretken ve etkili bir insan olacağınız şekilde hayatınızı değiştirmenize yardım etmek. (çeşitli psikoterapi türleri hakkında daha fazlası için bkz. Wood, 2007.)

Kafanız tamamen karışmış olabilir. Yardıma ihtiyacınız olduğunda hangisini seçmelisiniz? İşte bilmeniz gerekenler şunlar: (a) Psikoterapi gerçekten işe yarıyor mu? (b) Eğer işe yarıyorsa en iyisi hangisi? Psikologların da 40 yılı aşkın süredir aynı soruları sorduklarını bilmek belki size yardımcı olabilir (ya da olmaz). Bu konuda karşılaştırıcı araştırmalar yürütülmüş olsa da şaşırtıcı olmayan bir şekilde bunların çoğu, araştırmayı yürüten psikologların kullandığı yöntemi desteklemiştir. Buna ek olarak yapılan çalışmaların çoğunda hem katılımcı hem de kullanılan araştırma yöntemi sayısı oldukça azdır. İşleri daha da kötüleştiren ise bu çalışmalar çok fazla sayıda kitap ve dergilere yayılmış olduğundan tam bir yargıya varabilmenin fazlasıyla güç olmasıdır.

Psikoterapi teknikleri üzerine araştırma literatüründeki bu eksiği doldurmak üzere 1977 yılında Kolorado Üniversitesi'nden Mary Lee Smith ve Gene Glass o zamana kadar psikoterapinin etkililiği üzerine yapılmış bütün çalışmaları derleyip yeniden analiz etme görevini üstlenmişlerdir. Bin farklı dergi, gazete ve kitabı tarayarak danışmanlık ve psikoterapinin etkilerini test eden 375 çalışma seçmişlerdir. Araştırmacılar daha farklı yöntemlerin toplamda görece ne kadar etkili olduklarını belirlemek için bütün çalışmaların verilerine Glass'ın

330 Bölüm IX Psikoterapi

Okuma 33: PSİKOTERAPİSTİNİZİ SEÇMEK

Smith, M. L. & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies (Psikoterapinin etkililiği çalışmalarının meta-analizi). *American Psychologist, 32,* 752-760).

Psikoterapiste ihtiyaç duymak için "deli" olmanıza gerek yok. Danışmanlar veya psikoterapistler tarafından tedavi gören insanların büyük çoğunluğu akıl hastaları değil sadece hayatlarında problemler yaşayan, kendi olağan baş etme mekanizmalarıyla ve destek ağlarıyla bu problemleri çözemeyen kişilerdir.

Bir anlığına hayatınızın zor ve duygusal bir döneminde olduğunuzu düşünün. Her zaman olduğu gibi arkadaş grubunuza ve aile üyelerinize danışıyorsunuz ama işin içinden çıkamıyorsunuz. Nihayet bu acıya yeterince katlandıktan sonra profesyonel yardım almaya karar veriyorsunuz. Çünkü bilgili, zeki bir insansınız, psikoterapi üzerine bir şeyler okudunuz ve psikoterapide farklı yaklaşımlar olduğunu keşfettiniz. *Davranışçı terapiler* (Okuma 34'te Wolpe'un çalışmalarında tartışılan *sistematik duyarsızlaştırmayı* da içerir), *bilişsel terapiler, bilişsel-davranışçı terapi* ve Freudyen kurama dayalı çeşitli *psikodinamik terapiler* hakkında okumalar yaptınız. Sıralanan bu psikoterapi tarzlarından her biri kaynağını farklı teorilerden alıyor ve farklı teknikleri kullanıyor olsa da hepsinin esas amacı aynıdır: daha mutlu, üretken ve etkili bir insan olacağınız şekilde hayatınızı değiştirmenize yardım etmek. (çeşitli psikoterapi türleri hakkında daha fazlası için bkz. Wood, 2007.)

Kafanız tamamen karışmış olabilir. Yardıma ihtiyacınız olduğunda hangisini seçmelisiniz? İşte bilmeniz gerekenler şunlar: (a) Psikoterapi gerçekten işe yarıyor mu? (b) Eğer işe yarıyorsa en iyisi hangisi? Psikologların da 40 yılı aşkın süredir aynı soruları sorduklarını bilmek belki size yardımcı olabilir (ya da olmaz). Bu konuda karşılaştırıcı araştırmalar yürütülmüş olsa da şaşırtıcı olmayan bir şekilde bunların çoğu, araştırmayı yürüten psikologların kullandığı yöntemi desteklemiştir. Buna ek olarak yapılan çalışmaların çoğunda hem katılımcı hem de kullanılan araştırma yöntemi sayısı oldukça azdır. İşleri daha da kötüleştiren ise bu çalışmalar çok fazla sayıda kitap ve dergilere yayılmış olduğundan tam bir yargıya varabilmenin fazlasıyla güç olmasıdır.

Psikoterapi teknikleri üzerine araştırma literatüründeki bu eksiği doldurmak üzere 1977 yılında Kolorado Üniversitesi'nden Mary Lee Smith ve Gene Glass o zamana kadar psikoterapinin etkililiği üzerine yapılmış bütün çalışmaları derleyip yeniden analiz etme görevini üstlenmişlerdir. Bin farklı dergi, gazete ve kitabı tarayarak danışmanlık ve psikoterapinin etkilerini test eden 375 çalışma seçmişlerdir. Araştırmacılar daha farklı yöntemlerin toplamda görece ne kadar etkili olduklarını belirlemek için bütün çalışmaların verilerine Glass'ın

geliştirdiği *meta-analiz* yöntemini uygulamışlardır. (Meta-analiz pek çok ayrı çalışmanın sonuçları alınarak çeşitli kanıtların daha anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde daha geniş istatistiksel analizlerle birleştirilmesidir.)

TEORİK ÖNERMELER

Smith ve Glass'ın çalışmasının amaçları şunlardır (s.752):

1. Danışmanlık ve psikoterapinin etkililiğini test eden bütün çalışmaları belirlemek ve bir araya getirmek
2. Her bir çalışmadaki terapinin etkililik derecesini belirlemek
3. Farklı terapi türlerinin sonuçlarını karşılaştırmak

Bu amaçlardan anlaşılan ama açıkça belirtilmeyen teorik önerme, bu meta-analiz tamamlandığında psikoterapinin etkililiğinin ve eğer gösterilebilirse, farklı psikoterapi yöntemlerinin etkililik düzeyleri arasındaki farkların gösterileceğiydi.

YÖNTEM

Smith ve Glass'ın analiz ettiği 375 çalışma kullanılan araştırma yöntemleri ve değerlendirilen psikoterapi türü açısından oldukça çeşitlilik gösterse de her bir çalışmada en azından psikoterapi alan bir grup ve farklı bir psikoterapi türü alan veya hiç psikoterapi almayan bir karşılaştırma (kontrol) grubu incelenmiştir. Smith ve Glass'ın meta-analizlerinde yer verdikleri bulgulardan en önemlisi *terapinin etkililiğinin* büyüklüğüydü. Bu etki büyüklüğü asıl araştırmacının kullanmayı tercih ettiği her bir terapi ölçümü için alınmıştır. Çoğunlukla araştırmalardan birden fazla etkililik ölçümü sağlanmış veya aynı ölçüm birden fazla kez kullanılmıştır. Etkililiği değerlendirmek için kullanılan sonuçlardan bazıları öz-saygının artması, anksiyetenin azalması, okul başarısının artması ve genel yaşam düzeninde gelişmelerdir. Mümkün olduğunca aynı ölçümleri kullanan çalışmalar meta analize alınmıştır.

Toplamda 375 çalışmadan 833 etki büyüklüğü birleştirilmiştir. Bu çalışmalar yaklaşık 25.000 katılımcı içermektedir. Yazarlar çalışmalardaki katılımcıların yaş ortalamasının 22 olduğunu ve ortalama 3.5 yıl deneyimli terapistlerden ortalama 17 saat terapi aldıklarını rapor etmişlerdir.

SONUÇLAR

Smith ve Glass ilk olarak bütün terapi türleri ve bütün sonuç ölçümleri açısından tedavi edilen gruplarla edilmeyen grupları karşılaştırmışlardır. Yazarlar

Okuma 33 Psikoterapistinizi Seçmek 331

geliştirdiği *meta-analiz* yöntemini uygulamışlardır. (Meta-analiz pek çok ayrı çalışmanın sonuçları alınarak çeşitli kanıtların daha anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde daha geniş istatistiksel analizlerle birleştirilmesidir.)

TEORİK ÖNERMELER

Smith ve Glass'ın çalışmasının amaçları şunlardır (s.752):

1. Danışmanlık ve psikoterapinin etkililiğini test eden bütün çalışmaları belirlemek ve bir araya getirmek
2. Her bir çalışmadaki terapinin etkililik derecesini belirlemek
3. Farklı terapi türlerinin sonuçlarını karşılaştırmak

Bu amaçlardan anlaşılan ama açıkça belirtilmeyen teorik önerme, bu meta-analiz tamamlandığında psikoterapinin etkililiğinin ve eğer gösterilebilirse, farklı psikoterapi yöntemlerinin etkililik düzeyleri arasındaki farkların gösterileceğiydi.

YÖNTEM

Smith ve Glass'ın analiz ettiği 375 çalışma kullanılan araştırma yöntemleri ve değerlendirilen psikoterapi türü açısından oldukça çeşitlilik gösterse de her bir çalışmada en azından psikoterapi alan bir grup ve farklı bir psikoterapi türü alan veya hiç psikoterapi almayan bir karşılaştırma (kontrol) grubu incelenmiştir. Smith ve Glass'ın meta-analizlerinde yer verdikleri bulgulardan en önemlisi *terapinin etkililiğinin* büyüklüğüydü. Bu etki büyüklüğü asıl araştırmacının kullanmayı tercih ettiği her bir terapi ölçümü için alınmıştır. Çoğunlukla araştırmalardan birden fazla etkililik ölçümü sağlanmış veya aynı ölçüm birden fazla kez kullanılmıştır. Etkililiği değerlendirmek için kullanılan sonuçlardan bazıları öz-saygının artması, anksiyetenin azalması, okul başarısının artması ve genel yaşam düzeninde gelişmelerdir. Mümkün olduğunca aynı ölçümleri kullanan çalışmalar meta analize alınmıştır.

Toplamda 375 çalışmadan 833 etki büyüklüğü birleştirilmiştir. Bu çalışmalar yaklaşık 25.000 katılımcı içermektedir. Yazarlar çalışmalardaki katılımcıların yaş ortalamasının 22 olduğunu ve ortalama 3.5 yıl deneyimli terapistlerden ortalama 17 saat terapi aldıklarını rapor etmişlerdir.

SONUÇLAR

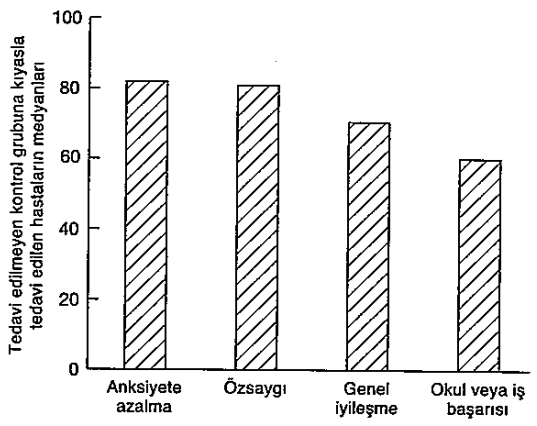
Smith ve Glass ilk olarak bütün terapi türleri ve bütün sonuç ölçümleri açısından tedavi edilen gruplarla edilmeyen grupları karşılaştırmışlardır. Yazarlar

şunu bulmuşlardır: "Terapi alan katılımcılar ortalama olarak terapi almayanlardan %75 daha iyidir... uygun sonuçların hesaplanmasıyla temsil edilen terapiler, hasta ortalamasının yüzdelik dilimini 50'den 75'e çekmiştir" (ss.754-755). (Yüzdelik, herhangi bir ölçümden aldıkları puanlar belirli bir noktanın altında kalan insanların yüzdesini göstermektedir. Örneğin bir testte yüzdeliğinizin 90 olması, o testi alan kişilerin %90'ının sizden daha düşük puan aldığı anlamına gelir.) Dahası, 833 etki büyüklüğünden sadece 99'u (veya %12'si) negatiftir (yani hastalar terapi öncesinden daha kötü durumdadır). Yazarlar psikoterapi etkili olmasaydı negatif etki büyüklüklerinin sayısının %50'ye, veya 417'ye eşit ya da daha büyük olacağına dikkat çekmişlerdir.

İkinci olarak bütün çalışmalar psikoterapinin etkililiğine yönelik çeşitli ölçümler açısından karşılaştırılmıştır. Terapinin genel olarak hiç tedavinin olmadığı duruma göre daha etkili olduğunu gösteren bu bulgular Şekil 33-1'de verilmiştir.

Üçüncü olarak Smith ve Glass benzer istatistiksel yöntemleri kullanarak bütün çalışmalardaki farklı psikoterapi yöntemlerini karşılaştırmışlardır. Bu bulgulardan en bilindik psikoterapi yöntemleriyle ile ilgili olanlar Şekil 33-2'de özetlenmiştir.

Smith ve Glass bütün farklı yöntemleri iki "üst sınıf" terapi türü altında birleştirmişlerdir: Bunlar sistematik duyarsızlaştırma, davranış düzenleme (behavior modification) ve taşırma terapisini (implosion therapy) içeren *davranışçı üst sınıf* ve diğer terapi türlerinden oluşan *davranışçı olmayan üst sınıf*tır. Davranışçı ve davranışçı olmayan terapilerle yapılan bütün çalışmalar terapi almayan kontrol gruplarıyla karşılaştırıldığında iki üst sınıf arasındaki bütün farklılıklar ortadan kalkmıştır (kontrol gruplarına oranları sırayla, 73. ve 75. yüzdelik).



ŞEKİL 33-1: Dört ölçüm sonucunda analiz edilen bütün çalışmaların birlikte etkinliği. Gelişim göster-meyen hastaların puanları 50'dir. Eğer danışanın durumu kötüleştiyse puanı da 50'nin altında olacak-tır. (s. 756'daki verilere dayanmaktadır.)

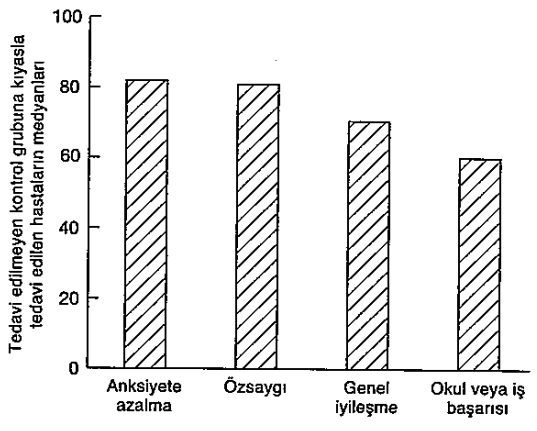
332 Bölüm IX Psikoterapi

şunu bulmuşlardır: "Terapi alan katılımcılar ortalama olarak terapi almayanlardan %75 daha iyidir... uygun sonuçların hesaplanmasıyla temsil edilen terapiler, hasta ortalamasının yüzdelik dilimini 50'den 75'e çekmiştir" (ss.754-755). (Yüzdelik, herhangi bir ölçümden aldıkları puanlar belirli bir noktanın altında kalan insanların yüzdesini göstermektedir. Örneğin bir testte yüzdeliğinizin 90 olması, o testi alan kişilerin %90'ının sizden daha düşük puan aldığı anlamına gelir.) Dahası, 833 etki büyüklüğünden sadece 99'u (veya %12'si) negatiftir (yani hastalar terapi öncesinden daha kötü durumdadır). Yazarlar psikoterapi etkili olmasaydı negatif etki büyüklüklerinin sayısının %50'ye, veya 417'ye eşit ya da daha büyük olacağına dikkat çekmişlerdir.

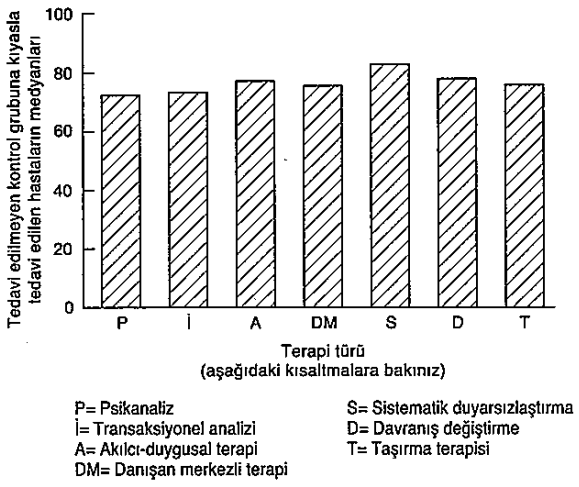
İkinci olarak bütün çalışmalar psikoterapinin etkililiğine yönelik çeşitli ölçümler açısından karşılaştırılmıştır. Terapinin genel olarak hiç tedavinin olmadığı duruma göre daha etkili olduğunu gösteren bu bulgular Şekil 33-1'de verilmiştir.

Üçüncü olarak Smith ve Glass benzer istatistiksel yöntemleri kullanarak bütün çalışmalardaki farklı psikoterapi yöntemlerini karşılaştırmışlardır. Bu bulgulardan en bilindik psikoterapi yöntemleriyle ile ilgili olanlar Şekil 33-2'de özetlenmiştir.

Smith ve Glass bütün farklı yöntemleri iki "üst sınıf" terapi türü altında birleştirmişlerdir: Bunlar sistematik duyarsızlaştırma, davranış düzenleme (behavior modification) ve taşırma terapisini (implosion therapy) içeren *davranışçı üst sınıf* ve diğer terapi türlerinden oluşan *davranışçı olmayan üst sınıf*tır. Davranışçı ve davranışçı olmayan terapilerle yapılan bütün çalışmalar terapi almayan kontrol gruplarıyla karşılaştırıldığında iki üst sınıf arasındaki bütün farklılıklar ortadan kalkmıştır (kontrol gruplarına oranları sırayla, 73. ve 75. yüzdelik).



ŞEKİL 33-1: Dört ölçüm sonucunda analiz edilen bütün çalışmaların birlikte etkinliği. Gelişim göster-meyen hastaların puanları 50'dir. Eğer danışanın durumu kötüleştiyse puanı da 50'nin altında olacak-tır. (s. 756'daki verilere dayanmaktadır.)



ŞEKİL 33-2 Yedi psi-koterapi türünün etkinli-ğinin karşılaştırılması. Şekil 33-1'de olduğu gibi 50'nin üzerindeki puanlar gelişmeye işaret etmek-tedir. (s.756'daki verilere dayanmaktadır)

TARTIŞMA

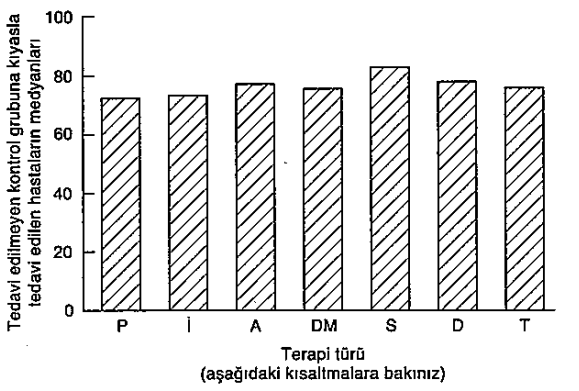
Sonuç olarak psikoterapi farklı türde problemlerin tedavi edilmesinde başarılı görünmektedir (Şekil 33-1). Buna ilaveten terapi türü ne olursa olsun bunların aralarındaki farkın anlamsız olduğu bulunmuştur (33-2).

Smith ve Glass bulgularından üç sonuç çıkarmışlardır. Bunlardan biri psikoterapinin işe yaradığıdır. Meta-analiz sonuçları terapi isteyen insanların terapi sonrasında öncesine göre daha iyi olduklarını açıkça desteklemektedir. İkincisi, "farklı psikoterapi ekolleri arasındaki teorik farklılıkların yoğunluğuna rağmen, araştırmanın sonuçları farklı terapi türlerinin yarattığı etkiler arasındaki farkın göz ardı edilebileceğini göstermiştir. Bir psikoterapi türünün diğerine üstünlüğüne dair koşulsuz yargılar... haksız çıkmıştır" (s.760). Üçüncüsü de, psikoterapinin etkililiği üzerine araştırmacıların ve terapistlerin varsayımları zayıftır, çünkü bu konuyla ilgili bilgiler fazla sayıda yayına çok seyrek biçimde yayılmıştır. Bu nedenle araştırmacılar bu çalışmanın bu sorunu çözmek için atılmış doğru bir adım olduğunu ve benzer yöntemleri kullanan araştırmaların daha fazla ilgiyi hak ettiğini öne sürmüşlerdir.

BULGULARIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Smith ve Glass'ın çalışmasından elde edilen bulgular terapi alan kişiler için psikoterapinin etkililiği meselesinin karmaşıklığını azaltırken terapistler için daha da arttırmıştır. Kariyer olarak psikoterapiyi seçenler genellikle belirli bir yöntemin (kendi seçtiklerinin) diğerlerinden daha iyi olduğu inancını benimserler.

Okuma 33 Psikoterapistinizi Seçmek 333



ŞEKİL 33-2 Yedi psi-koterapi türünün etkinli-ğinin karşılaştırılması. Şekil 33-1'de olduğu gibi 50'nin üzerindeki puanlar gelişmeye işaret etmek-tedir. (s.756'daki verilere dayanmaktadır)

TARTIŞMA

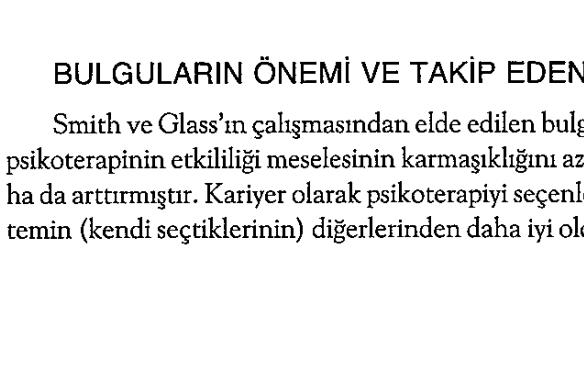
Sonuç olarak psikoterapi farklı türde problemlerin tedavi edilmesinde başarılı görünmektedir (Şekil 33-1). Buna ilaveten terapi türü ne olursa olsun bunların aralarındaki farkın anlamsız olduğu bulunmuştur (33-2).

Smith ve Glass bulgularından üç sonuç çıkarmışlardır. Bunlardan biri psikoterapinin işe yaradığıdır. Meta-analiz sonuçları terapi isteyen insanların terapi sonrasında öncesine göre daha iyi olduklarını açıkça desteklemektedir. İkincisi, "farklı psikoterapi ekolleri arasındaki teorik farklılıkların yoğunluğuna rağmen, araştırmanın sonuçları farklı terapi türlerinin yarattığı etkiler arasındaki farkın göz ardı edilebileceğini göstermiştir. Bir psikoterapi türünün diğerine üstünlüğüne dair koşulsuz yargılar... haksız çıkmıştır" (s.760). Üçüncüsü de, psikoterapinin etkililiği üzerine araştırmacıların ve terapistlerin varsayımları zayıftır, çünkü bu konuyla ilgili bilgiler fazla sayıda yayına çok seyrek biçimde yayılmıştır. Bu nedenle araştırmacılar bu çalışmanın bu sorunu çözmek için atılmış doğru bir adım olduğunu ve benzer yöntemleri kullanan araştırmaların daha fazla ilgiyi hak ettiğini öne sürmüşlerdir.

BULGULARIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Smith ve Glass'ın çalışmasından elde edilen bulgular terapi alan kişiler için psikoterapinin etkililiği meselesinin karmaşıklığını azaltırken terapistler için daha da arttırmıştır. Kariyer olarak psikoterapiyi seçenler genellikle belirli bir yöntemin (kendi seçtiklerinin) diğerlerinden daha iyi olduğu inancını benimserler.

Okuma 33 Psikoterapistinizi Seçmek 333



ŞEKİL 33-2 Yedi psi-koterapi türünün etkinli-ğinin karşılaştırılması. Şekil 33-1'de olduğu gibi 50'nin üzerindeki puanlar gelişmeye işaret etmek-tedir. (s.756'daki verilere dayanmaktadır)

TARTIŞMA

Sonuç olarak psikoterapi farklı türde problemlerin tedavi edilmesinde başarılı görünmektedir (Şekil 33-1). Buna ilaveten terapi türü ne olursa olsun bunların aralarındaki farkın anlamsız olduğu bulunmuştur (33-2).

Smith ve Glass bulgularından üç sonuç çıkarmışlardır. Bunlardan biri psikoterapinin işe yaradığıdır. Meta-analiz sonuçları terapi isteyen insanların terapi sonrasında öncesine göre daha iyi olduklarını açıkça desteklemektedir. İkincisi, "farklı psikoterapi ekolleri arasındaki teorik farklılıkların yoğunluğuna rağmen, araştırmanın sonuçları farklı terapi türlerinin yarattığı etkiler arasındaki farkın göz ardı edilebileceğini göstermiştir. Bir psikoterapi türünün diğerine üstünlüğüne dair koşulsuz yargılar... haksız çıkmıştır" (s.760). Üçüncüsü de, psikoterapinin etkililiği üzerine araştırmacıların ve terapistlerin varsayımları zayıftır, çünkü bu konuyla ilgili bilgiler fazla sayıda yayına çok seyrek biçimde yayılmıştır. Bu nedenle araştırmacılar bu çalışmanın bu sorunu çözmek için atılmış doğru bir adım olduğunu ve benzer yöntemleri kullanan araştırmaların daha fazla ilgiyi hak ettiğini öne sürmüşlerdir.

BULGULARIN ÖNEMİ VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Smith ve Glass'ın çalışmasından elde edilen bulgular terapi alan kişiler için psikoterapinin etkililiği meselesinin karmaşıklığını azaltırken terapistler için daha da arttırmıştır. Kariyer olarak psikoterapiyi seçenler genellikle belirli bir yöntemin (kendi seçtiklerinin) diğerlerinden daha iyi olduğu inancını benimserler.

Bununla birlikte Smith ve Glass'ın sonuçları sonraki araştırmalar tarafından da desteklenmiştir (Landman & Dawes, 1982; Smith, Glass & Miller, 1980). Bu araştırma dizisinin sonuçlarından biri de terapistlerin hastalarına yardımcı olmak için, tedavilerinde birkaç psikoterapi yöntemini birleştirmeleri ve terapilerini her bir bireye ve her bir soruna uyacak şekilde düzenlemeleri anlamına gelen eklektik bir yaklaşım edinme isteklerindeki artıştır. Aslında terapistlerin %40'ı uygulamalarında eklektik olduklarını düşünmektedirler. Bu da diğer tekil yaklaşımlarınkine göre açık ara en yüksek yüzdedir.

Bu ve benzer çalışmalardan her psikoterapi yönteminin bütün insanlar ve bütün problemler için aynı derecede etkili olduğu sonucuna varmak doğru değildir. Bu çalışmalar terapinin etkililiğine çok genel ve kuşbakışı bir izlenim sağlamaktadır. Buna karşın sizin kişiliğinize ve içinde bulunduğunuz özgün probleme bağlı olarak bazı terapiler size diğerlerinden daha iyi gelebilir.

Terapist seçerken en önemli kaygınız tümüyle terapinin türünden ziyade sizin psikoterapiden *beklentileriniz*, terapistinizin kişilik özellikleri ve terapistle hasta arasındaki ilişki olabilir. Psikoterapinin size fayda sağlayacağına inanır ve terapötik ilişkiye iyimser beklentilerle girerseniz terapinin başarılı olma ihtimali epeyce artar. Terapistle hissettiğiniz bağlantı da ayrıca önemli bir farklılıktır. Terapistinize güvenir ve inanırsanız o da size gerçekten yardım edebilir ve etkili bir terapi alma ihtimaliniz oldukça yükselir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Smith ve Glass'ın bulguları da yöntemleri de çeşitli psikolojik problemlerde terapötik müdahalenin pek çok türünün etkililiğiyle ilgili araştırmalar üzerinde güçlü bir etki uyandırmaya devam etmektedir. Bu etki, araştırmacıların çoğunun hem psikoterapi yaklaşımının eşit ölçüde etkili olduğu yönündeki sonuçlarından hem de meta-analitik araştırma yöntemini kullanmalarından kaynaklanmaktadır.

Yöntem açısından Smith ve Glass'ın çalışmasının izinden giden araştırmaların içinde depresyonun tedavisinde grup terapisinin etkililiğini değerlendiren bir çalışma da vardır (McDermut, Miller & Brown, 2001). Yazarlar grup terapisi ve depresyon üzerine yapılmış 48 çalışma üzerinde meta-analiz yürütmüş ve bu tedaviyi alan kişilerin almayanlara göre ortalama %85 daha fazla anlamlı gelişme gösterdiklerini bulmuşlardır. Araştırmacılar şu sonuca varmıştır: "Grup terapisi depresif hastalarda etkili bir tedavidir. Fakat grup terapisinin diğer bireysel tedavilere göre üstünlüğü olduğunu araştıran çok az deneysel çalışma vardır" (s.98). Smith ve Glass'ın araştırmasına dayanarak grup terapileriyle birey-

334 Bölüm IX Psikoterapi

Bununla birlikte Smith ve Glass'ın sonuçları sonraki araştırmalar tarafından da desteklenmiştir (Landman & Dawes, 1982; Smith, Glass & Miller, 1980). Bu araştırma dizisinin sonuçlarından biri de terapistlerin hastalarına yardımcı olmak için, tedavilerinde birkaç psikoterapi yöntemini birleştirmeleri ve terapilerini her bir bireye ve her bir soruna uyacak şekilde düzenlemeleri anlamına gelen eklektik bir yaklaşım edinme isteklerindeki artıştır. Aslında terapistlerin %40'ı uygulamalarında eklektik olduklarını düşünmektedirler. Bu da diğer tekil yaklaşımlarınkine göre açık ara en yüksek yüzdedir.

Bu ve benzer çalışmalardan her psikoterapi yönteminin bütün insanlar ve bütün problemler için aynı derecede etkili olduğu sonucuna varmak doğru değildir. Bu çalışmalar terapinin etkililiğine çok genel ve kuşbakışı bir izlenim sağlamaktadır. Buna karşın sizin kişiliğinize ve içinde bulunduğunuz özgün probleme bağlı olarak bazı terapiler size diğerlerinden daha iyi gelebilir.

Terapist seçerken en önemli kaygınız tümüyle terapinin türünden ziyade sizin psikoterapiden *beklentileriniz*, terapistinizin kişilik özellikleri ve terapistle hasta arasındaki ilişki olabilir. Psikoterapinin size fayda sağlayacağına inanır ve terapötik ilişkiye iyimser beklentilerle girerseniz terapinin başarılı olma ihtimali epeyce artar. Terapistle hissettiğiniz bağlantı da ayrıca önemli bir farklılıktır. Terapistinize güvenir ve inanırsanız o da size gerçekten yardım edebilir ve etkili bir terapi alma ihtimaliniz oldukça yükselir.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Smith ve Glass'ın bulguları da yöntemleri de çeşitli psikolojik problemlerde terapötik müdahalenin pek çok türünün etkililiğiyle ilgili araştırmalar üzerinde güçlü bir etki uyandırmaya devam etmektedir. Bu etki, araştırmacıların çoğunun hem psikoterapi yaklaşımının eşit ölçüde etkili olduğu yönündeki sonuçlarından hem de meta-analitik araştırma yöntemini kullanmalarından kaynaklanmaktadır.

Yöntem açısından Smith ve Glass'ın çalışmasının izinden giden araştırmaların içinde depresyonun tedavisinde grup terapisinin etkililiğini değerlendiren bir çalışma da vardır (McDermut, Miller & Brown, 2001). Yazarlar grup terapisi ve depresyon üzerine yapılmış 48 çalışma üzerinde meta-analiz yürütmüş ve bu tedaviyi alan kişilerin almayanlara göre ortalama %85 daha fazla anlamlı gelişme gösterdiklerini bulmuşlardır. Araştırmacılar şu sonuca varmıştır: "Grup terapisi depresif hastalarda etkili bir tedavidir. Fakat grup terapisinin diğer bireysel tedavilere göre üstünlüğü olduğunu araştıran çok az deneysel çalışma vardır" (s.98). Smith ve Glass'ın araştırmasına dayanarak grup terapileriyle birey-

sel terapilerin etkililiğinin benzer olacağını öngörebilirsiniz, fakat bundan emin olabilmemiz için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Smith ve Glass'ın makalesinde tarif edilen meta-analiz stratejilerinin türlü uygulamalarını gösteren bir başka çalışma da migren ve şiddetli baş ağrılarından muzdarip kişilerde çeşitli davranışçı (örneğin ilaçsız) terapilerle ilgilenmektedir (Penzien, Rains & Andrasik, 2002). Araştırmacılar meta-analitik analizler kullanarak gevşeme teknikleri, biyolojik geribildirim ve stres yönetim müdahaleleriyle ilgili 30 yılda yapılan çalışmaları karşılaştırmışlardır. Sonuçta, yalnızca davranışçı stratejilerle bu tür baş ağrılarında %35 ila %50 azalma bulmuşlardır. Bu önemli bir bulgudur, çünkü yazarların da dikkat çektiği üzere "ulaşılan kanıtlar baş ağrılarında davranışçı müdahalelerle elde edilen gelişmenin yaygın kullanılan farmakolojik terapilere rakip olabilecek düzeyde olduğunu önermektedir" (s.163). Bu bulguya dayanarak yazarlar, kronik baş ağrıları için davranışçı terapiler daha yaygın ve daha ucuz hale gelirse hastalarla beraber çoğu doktorun da ilaçsız tedavileri yeğleyeceğini öne sürmüşlerdir.

Smith ve Glass'ın yöntem ve bulgularının yaygın etkilerine örnek çalışmalardan biri de zihinsel geriliği olan bireylerde psikoterapinin etkililiğini incelemiştir (Prout & Nowak-Drabik, 2003). Araştırmacılar meta-analizle oldukça çeşitli araştırma yöntemlerini, psikoterapi türlerini ve hasta karakteristiklerini içeren çalışmaları incelemiştir. Bütün bu çalışmalardan çıkan sonuç zihinsel geriliği olan bireylerin orta düzeyde, ama anlamlı bir fayda sağladıklarını ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılar şu sonuca varmıştır: "zihinsel geriliği olan kişilerde psikoterapi bütün bir tedavi planının bir parçası olarak düşünülmelidir" (s.82).

SON SÖZ

Smith ve Glass'ın çalışması psikoloji tarihinde bir kilometre taşıdır, çünkü araştırmacıların belirli bir terapi yönteminin üstünlüğünü kanıtlama tutkularını büyük ölçüde dindirmiş ve onları bunun yerine, psikolojik acı içindeki insanlara en iyi nasıl yardım edebileceklerine odaklanmaya teşvik etmiştir. Günümüzde araştırmalar daha çok doğrudan hangi faktörlerin en başarılı ve özellikle en iyileştirici terapötik deneyimi oluşturduğuna odaklanmaktadır.

Landman, J., & Dawes, R. (1982). Psychotherapy outcome: Smith and Glass's conclusions stand up under scrutiny. *American Psychologist, 37,* 504–516.

McDermut, W., Miller, I., & Brown, R. (2001). The efficacy of group psychotherapy for depression: A meta-analysis and review of the empirical research. *Clinical Psychology: Science and Practice, 8,* 98–116.

Okuma 33 Psikoterapistinizi Seçmek 335

sel terapilerin etkililiğinin benzer olacağını öngörebilirsiniz, fakat bundan emin olabilmemiz için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Smith ve Glass'ın makalesinde tarif edilen meta-analiz stratejilerinin türlü uygulamalarını gösteren bir başka çalışma da migren ve şiddetli baş ağrılarından muzdarip kişilerde çeşitli davranışçı (örneğin ilaçsız) terapilerle ilgilenmektedir (Penzien, Rains & Andrasik, 2002). Araştırmacılar meta-analitik analizler kullanarak gevşeme teknikleri, biyolojik geribildirim ve stres yönetim müdahaleleriyle ilgili 30 yılda yapılan çalışmaları karşılaştırmışlardır. Sonuçta, yalnızca davranışçı stratejilerle bu tür baş ağrılarında %35 ila %50 azalma bulmuşlardır. Bu önemli bir bulgudur, çünkü yazarların da dikkat çektiği üzere "ulaşılan kanıtlar baş ağrılarında davranışçı müdahalelerle elde edilen gelişmenin yaygın kullanılan farmakolojik terapilere rakip olabilecek düzeyde olduğunu önermektedir" (s.163). Bu bulguya dayanarak yazarlar, kronik baş ağrıları için davranışçı terapiler daha yaygın ve daha ucuz hale gelirse hastalarla beraber çoğu doktorun da ilaçsız tedavileri yeğleyeceğini öne sürmüşlerdir.

Smith ve Glass'ın yöntem ve bulgularının yaygın etkilerine örnek çalışmalardan biri de zihinsel geriliği olan bireylerde psikoterapinin etkililiğini incelemiştir (Prout & Nowak-Drabik, 2003). Araştırmacılar meta-analizle oldukça çeşitli araştırma yöntemlerini, psikoterapi türlerini ve hasta karakteristiklerini içeren çalışmaları incelemiştir. Bütün bu çalışmalardan çıkan sonuç zihinsel geriliği olan bireylerin orta düzeyde, ama anlamlı bir fayda sağladıklarını ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılar şu sonuca varmıştır: "zihinsel geriliği olan kişilerde psikoterapi bütün bir tedavi planının bir parçası olarak düşünülmelidir" (s.82).

SON SÖZ

Smith ve Glass'ın çalışması psikoloji tarihinde bir kilometre taşıdır, çünkü araştırmacıların belirli bir terapi yönteminin üstünlüğünü kanıtlama tutkularını büyük ölçüde dindirmiş ve onları bunun yerine, psikolojik acı içindeki insanlara en iyi nasıl yardım edebileceklerine odaklanmaya teşvik etmiştir. Günümüzde araştırmalar daha çok doğrudan hangi faktörlerin en başarılı ve özellikle en iyileştirici terapötik deneyimi oluşturduğuna odaklanmaktadır.

Landman, J., & Dawes, R. (1982). Psychotherapy outcome: Smith and Glass's conclusions stand up under scrutiny. *American Psychologist, 37,* 504–516.

McDermut, W., Miller, I., & Brown, R. (2001). The efficacy of group psychotherapy for depression: A meta-analysis and review of the empirical research. *Clinical Psychology: Science and Practice, 8,* 98–116.

Okuma 33 Psikoterapistinizi Seçmek 335

sel terapilerin etkililiğinin benzer olacağını öngörebilirsiniz, fakat bundan emin olabilmemiz için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Smith ve Glass'ın makalesinde tarif edilen meta-analiz stratejilerinin türlü uygulamalarını gösteren bir başka çalışma da migren ve şiddetli baş ağrılarından muzdarip kişilerde çeşitli davranışçı (örneğin ilaçsız) terapilerle ilgilenmektedir (Penzien, Rains & Andrasik, 2002). Araştırmacılar meta-analitik analizler kullanarak gevşeme teknikleri, biyolojik geribildirim ve stres yönetim müdahaleleriyle ilgili 30 yılda yapılan çalışmaları karşılaştırmışlardır. Sonuçta, yalnızca davranışçı stratejilerle bu tür baş ağrılarında %35 ila %50 azalma bulmuşlardır. Bu önemli bir bulgudur, çünkü yazarların da dikkat çektiği üzere "ulaşılan kanıtlar baş ağrılarında davranışçı müdahalelerle elde edilen gelişmenin yaygın kullanılan farmakolojik terapilere rakip olabilecek düzeyde olduğunu önermektedir" (s.163). Bu bulguya dayanarak yazarlar, kronik baş ağrıları için davranışçı terapiler daha yaygın ve daha ucuz hale gelirse hastalarla beraber çoğu doktorun da ilaçsız tedavileri yeğleyeceğini öne sürmüşlerdir.

Smith ve Glass'ın yöntem ve bulgularının yaygın etkilerine örnek çalışmalardan biri de zihinsel geriliği olan bireylerde psikoterapinin etkililiğini incelemiştir (Prout & Nowak-Drabik, 2003). Araştırmacılar meta-analizle oldukça çeşitli araştırma yöntemlerini, psikoterapi türlerini ve hasta karakteristiklerini içeren çalışmaları incelemiştir. Bütün bu çalışmalardan çıkan sonuç zihinsel geriliği olan bireylerin orta düzeyde, ama anlamlı bir fayda sağladıklarını ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılar şu sonuca varmıştır: "zihinsel geriliği olan kişilerde psikoterapi bütün bir tedavi planının bir parçası olarak düşünülmelidir" (s.82).

SON SÖZ

Smith ve Glass'ın çalışması psikoloji tarihinde bir kilometre taşıdır, çünkü araştırmacıların belirli bir terapi yönteminin üstünlüğünü kanıtlama tutkularını büyük ölçüde dindirmiş ve onları bunun yerine, psikolojik acı içindeki insanlara en iyi nasıl yardım edebileceklerine odaklanmaya teşvik etmiştir. Günümüzde araştırmalar daha çok doğrudan hangi faktörlerin en başarılı ve özellikle en iyileştirici terapötik deneyimi oluşturduğuna odaklanmaktadır.

Landman, J., & Dawes, R. (1982). Psychotherapy outcome: Smith and Glass's conclusions stand up under scrutiny. *American Psychologist, 37,* 504–516.

McDermut, W., Miller, I., & Brown, R. (2001). The efficacy of group psychotherapy for depression: A meta-analysis and review of the empirical research. *Clinical Psychology: Science and Practice, 8,* 98–116.

Penzien, D., Rains, J., & Andrasik, F. (2002). Behavioral management of recurrent headaches: Three decades of experience and empiricism. *Applied Psychology and Biofeedback, 27,* 163–181.

Prout, H., & Nowak-Drabik, K. (2003). Psychotherapy with persons who have mental retardation: An evaluation of the effectiveness. *American Journal of Mental Retardation, 108,* 82–93.

Smith, M., Glass, G., & Miller, T. (1980). *The benefits of psychotherapy*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Wood, J. (2007). *Getting help: The complete & authoritative guide to self-assessment and treatment of mental health problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications

Okuma 34: KORKULARINIZDAN KURTULMAK

Wolpe, J. (1961). The systematic desensitization treatment of neuroses (Nevrozda sistematik duyarsızlaştırma tedavisi). *Journal of Mental Diseases, 132,* 180-203.

Psikoterapide çok önemli olan *sistematik duyarsızlaştırma* (kaygı veya korkularınızın yavaşça ve aşamalı olarak azaltılması) yöntemini tartışmaya geçmeden önce *nevroz* kavramını netleştirmek gerekir. *Nevroz* terimi temel niteliği aşırı kaygı olan psikolojik rahatsızlıklardan bahsetmenin biraz eskimiş bir kullanım şeklidir. Günümüzde bu problemlere genellikle *anksiyete bozuklukları* denmektedir. Hepimiz kaygıya aşinayız ve bazen topluluk önünde konuşma, iş görüşmeleri, sınavlar gibi bizi geren durumlarda yüksek düzeyde kaygı yaşarız. Fakat kaygı *bozukluğundan* muzdarip birinin tepkileri çok daha aşırı, yaygın, devamlı ve güçsüzleştiricidir. Bu tür bozukluklar çoğunlukla insanın hayatını öyle engeller ki yaşamın normal ve istenen işleyişi imkansız hale gelir.

Kaygıyla ilişkili en yaygın görülen güçlükler fobiler, panik bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluktur. Bunlardan birini yaşadıysanız bu tür kaygıların hayatınızın kontrolünü nasıl da elinizden aldığını bilirsiniz. Bu okumadaki tartışmanın konusu, Joseph Wolpe'un (1915-1997) özellikle fobilere odaklanarak bu bozuklukları tedavi etmeye yönelik yaptığı çalışmalardır. *Fobi* (phobia, ing.) kelimesi Yunan korku tanrısı olan *Phobos*'tan gelmektedir. Antik Yunanlar maske ve kalkanlarına Phobos'un resimlerini çizerek düşmanlarını korkutmuşlardır.

Fobi mantık dışı bir korkudur. Bir başka deyişle tehlikenin gerçekliği karşısında orantısız bir korku tepkisidir. Örneğin ormanda geziniyorsunuz ve aniden dolanmış ve atağa hazır bir çıngıraklı yılanla karşılaştınız, korkarsınız (Harry Potter falan değilseniz!). Bu bir *fobi* değil, gerçek bir tehlike karşısında mantıklı bir korku tepkisidir. Diğer taraftan kalın camların arkasında bir yılan görebileceğiniz için hayvanat bahçesine gidemiyorsanız, bunun büyük olasılıkla

336 Bölüm IX Psikoterapi

Penzien, D., Rains, J., & Andrasik, F. (2002). Behavioral management of recurrent headaches: Three decades of experience and empiricism. *Applied Psychology and Biofeedback, 27,* 163–181.

Prout, H., & Nowak-Drabik, K. (2003). Psychotherapy with persons who have mental retardation: An evaluation of the effectiveness. *American Journal of Mental Retardation, 108,* 82–93.

Smith, M., Glass, G., & Miller, T. (1980). *The benefits of psychotherapy*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Wood, J. (2007). *Getting help: The complete & authoritative guide to self-assessment and treatment of mental health problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications

Okuma 34: KORKULARINIZDAN KURTULMAK

Wolpe, J. (1961). The systematic desensitization treatment of neuroses (Nevrozda sistematik duyarsızlaştırma tedavisi). *Journal of Mental Diseases, 132,* 180-203.

Psikoterapide çok önemli olan *sistematik duyarsızlaştırma* (kaygı veya korkularınızın yavaşça ve aşamalı olarak azaltılması) yöntemini tartışmaya geçmeden önce *nevroz* kavramını netleştirmek gerekir. *Nevroz* terimi temel niteliği aşırı kaygı olan psikolojik rahatsızlıklardan bahsetmenin biraz eskimiş bir kullanım şeklidir. Günümüzde bu problemlere genellikle *anksiyete bozuklukları* denmektedir. Hepimiz kaygıya aşinayız ve bazen topluluk önünde konuşma, iş görüşmeleri, sınavlar gibi bizi geren durumlarda yüksek düzeyde kaygı yaşarız. Fakat kaygı *bozukluğundan* muzdarip birinin tepkileri çok daha aşırı, yaygın, devamlı ve güçsüzleştiricidir. Bu tür bozukluklar çoğunlukla insanın hayatını öyle engeller ki yaşamın normal ve istenen işleyişi imkansız hale gelir.

Kaygıyla ilişkili en yaygın görülen güçlükler fobiler, panik bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluktur. Bunlardan birini yaşadıysanız bu tür kaygıların hayatınızın kontrolünü nasıl da elinizden aldığını bilirsiniz. Bu okumadaki tartışmanın konusu, Joseph Wolpe'un (1915-1997) özellikle fobilere odaklanarak bu bozuklukları tedavi etmeye yönelik yaptığı çalışmalardır. *Fobi* (phobia, ing.) kelimesi Yunan korku tanrısı olan *Phobos*'tan gelmektedir. Antik Yunanlar maske ve kalkanlarına Phobos'un resimlerini çizerek düşmanlarını korkutmuşlardır.

Fobi mantık dışı bir korkudur. Bir başka deyişle tehlikenin gerçekliği karşısında orantısız bir korku tepkisidir. Örneğin ormanda geziniyorsunuz ve aniden dolanmış ve atağa hazır bir çıngıraklı yılanla karşılaştınız, korkarsınız (Harry Potter falan değilseniz!). Bu bir *fobi* değil, gerçek bir tehlike karşısında mantıklı bir korku tepkisidir. Diğer taraftan kalın camların arkasında bir yılan görebileceğiniz için hayvanat bahçesine gidemiyorsanız, bunun büyük olasılıkla

bir fobi olduğunu düşünebiliriz (Eğer Dudley Dursley değilseniz!). Bu size komik gelebilir ama fobileri olan hiç kimseye komik gelmeyecektir. Baş dönmesi, kalp çarpıntısı, bayılacak gibi olma hissi, solunumun hızlanması, terleme, titreme ve mide bulantısı gibi belirtileri içeren fobik tepkiler aşırı derecede rahatsız edici olaylardır. Fobisi olan bir kişi korktuğu uyaranla karşılaşabileceği durumlardan ihtiyatla kaçınmaktadır. Bu kaçınma sıklıkla kişinin arzuladığı yaşantı şeklini şiddetli bir biçimde engellemektedir.

Fobilerin 3 temel türü vardır. *Özgül* (veya *basit) fobiler* hayvanlara (örneğin sıçanlara, köpeklere, örümceklere veya yılanlara) veya küçük yerler (*klostrofobi*) ya da yükseklik (*akrofobi*) gibi belirli durumlara yönelik mantık dışı korkuları içerir. *Sosyal fobiler*, topluluk önünde konuşma veya utanma korkusu gibi başkalarıyla etkileşim kurmayla ilgili mantık dışı korkularla belirgindir. Agorafobi ise aşina olunmayan, açık veya kalabalık ortamlara yönelik ve tipik olarak bu ortamlarda yaşanan panik ataklar sonucu gelişen mantık dışı korkudur. Bu çeşitli fobi türleri her ne kadar birbirlerinden çok farklı olsalar da en az iki ortak özellikleri vardır: Hepsi mantık dışıdır ve hepsi benzer şekilde tedavi edilir.

Fobilerin tedavileri önceleri Freudyen psikanaliz kavramları üzerine temellenmiştir. Bu görüş fobinin çocukluk travmalarından kaynaklanan bilinçdışı psikolojik çatışmaların sonucu olduğunu ileri sürmektedir. Dahası fobinin kişinin yüzleşmek istemediği daha derin bir başka korku ya da kaygının yerini almış olabileceğini iddia etmektedir. Örneğin mantık dışı yükseklik korkusu (*akrofobi*si) olan bir adam, küçük bir çocukken onu yüksek bir uçurumdan atmaya çalışıyor gibi yapan babası tarafından zalimce alaya alınmış olabilir. Bir yetişkin olarak bu deneyimi kabullenmek adamı babasının genel olarak tacizci davrandığı gerçeğiyle (yüzleşmek istemediği bir şey) mücadele etmeye zorlayabilir; bu nedenle adam bunu bastırır ve fobi olarak dışa vurur. Geçmişte psikanalistler, problemin kaynağına dair bu Freudyen görüşle uyumlu bir şekilde, kişinin bilinçdışı hislerine dair içgörü kazanarak gizledikleri duyguları serbest bırakmalarına ve böylelikle kendilerini fobi sürecinden kurtarmalarına yardımcı olarak fobileri tedavi etmeye girişmişlerdir. Fakat bu tür yöntemlerin, başka tür psikolojik problemlerde bazen işe yarasa da fobileri tedavi etmede nispeten etkisiz kaldığı kanıtlanmıştır. Bir kişi fobiye yol açmış olabilecek, altta yatan bilinçdışı çatışmaları ortaya çıkarsa da, fobi hala ortadan kalkmıyor gibi görünmektedir.

Joseph Wolpe sistematik duyarsızlaştırma davranışçı tekniğini kullanmayı öneren ilk kişi değildir ancak genellikle bu tekniği kusursuz hale getiren ve kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanan kişi olarak itibar görmektedir. Davranışçı yaklaşım problemin bilinçdışı kaynaklarıyla ya da bastırılmış çatışmalar-

Okuma 34 Korkularınızdan Kurtulmak 337

bir fobi olduğunu düşünebiliriz (Eğer Dudley Dursley değilseniz!). Bu size komik gelebilir ama fobileri olan hiç kimseye komik gelmeyecektir. Baş dönmesi, kalp çarpıntısı, bayılacak gibi olma hissi, solunumun hızlanması, terleme, titreme ve mide bulantısı gibi belirtileri içeren fobik tepkiler aşırı derecede rahatsız edici olaylardır. Fobisi olan bir kişi korktuğu uyaranla karşılaşabileceği durumlardan ihtiyatla kaçınmaktadır. Bu kaçınma sıklıkla kişinin arzuladığı yaşantı şeklini şiddetli bir biçimde engellemektedir.

Fobilerin 3 temel türü vardır. *Özgül* (veya *basit) fobiler* hayvanlara (örneğin sıçanlara, köpeklere, örümceklere veya yılanlara) veya küçük yerler (*klostrofobi*) ya da yükseklik (*akrofobi*) gibi belirli durumlara yönelik mantık dışı korkuları içerir. *Sosyal fobiler*, topluluk önünde konuşma veya utanma korkusu gibi başkalarıyla etkileşim kurmayla ilgili mantık dışı korkularla belirgindir. Agorafobi ise aşina olunmayan, açık veya kalabalık ortamlara yönelik ve tipik olarak bu ortamlarda yaşanan panik ataklar sonucu gelişen mantık dışı korkudur. Bu çeşitli fobi türleri her ne kadar birbirlerinden çok farklı olsalar da en az iki ortak özellikleri vardır: Hepsi mantık dışıdır ve hepsi benzer şekilde tedavi edilir.

Fobilerin tedavileri önceleri Freudyen psikanaliz kavramları üzerine temellenmiştir. Bu görüş fobinin çocukluk travmalarından kaynaklanan bilinçdışı psikolojik çatışmaların sonucu olduğunu ileri sürmektedir. Dahası fobinin kişinin yüzleşmek istemediği daha derin bir başka korku ya da kaygının yerini almış olabileceğini iddia etmektedir. Örneğin mantık dışı yükseklik korkusu (*akrofobi*si) olan bir adam, küçük bir çocukken onu yüksek bir uçurumdan atmaya çalışıyor gibi yapan babası tarafından zalimce alaya alınmış olabilir. Bir yetişkin olarak bu deneyimi kabullenmek adamı babasının genel olarak tacizci davrandığı gerçeğiyle (yüzleşmek istemediği bir şey) mücadele etmeye zorlayabilir; bu nedenle adam bunu bastırır ve fobi olarak dışa vurur. Geçmişte psikanalistler, problemin kaynağına dair bu Freudyen görüşle uyumlu bir şekilde, kişinin bilinçdışı hislerine dair içgörü kazanarak gizledikleri duyguları serbest bırakmalarına ve böylelikle kendilerini fobi sürecinden kurtarmalarına yardımcı olarak fobileri tedavi etmeye girişmişlerdir. Fakat bu tür yöntemlerin, başka tür psikolojik problemlerde bazen işe yarasa da fobileri tedavi etmede nispeten etkisiz kaldığı kanıtlanmıştır. Bir kişi fobiye yol açmış olabilecek, altta yatan bilinçdışı çatışmaları ortaya çıkarsa da, fobi hala ortadan kalkmıyor gibi görünmektedir.

Joseph Wolpe sistematik duyarsızlaştırma davranışçı tekniğini kullanmayı öneren ilk kişi değildir ancak genellikle bu tekniği kusursuz hale getiren ve kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanan kişi olarak itibar görmektedir. Davranışçı yaklaşım problemin bilinçdışı kaynaklarıyla ya da bastırılmış çatışmalar-

Okuma 34 Korkularınızdan Kurtulmak 337

bir fobi olduğunu düşünebiliriz (Eğer Dudley Dursley değilseniz!). Bu size komik gelebilir ama fobileri olan hiç kimseye komik gelmeyecektir. Baş dönmesi, kalp çarpıntısı, bayılacak gibi olma hissi, solunumun hızlanması, terleme, titreme ve mide bulantısı gibi belirtileri içeren fobik tepkiler aşırı derecede rahatsız edici olaylardır. Fobisi olan bir kişi korktuğu uyaranla karşılaşabileceği durumlardan ihtiyatla kaçınmaktadır. Bu kaçınma sıklıkla kişinin arzuladığı yaşantı şeklini şiddetli bir biçimde engellemektedir.

Fobilerin 3 temel türü vardır. *Özgül* (veya *basit) fobiler* hayvanlara (örneğin sıçanlara, köpeklere, örümceklere veya yılanlara) veya küçük yerler (*klostrofobi*) ya da yükseklik (*akrofobi*) gibi belirli durumlara yönelik mantık dışı korkuları içerir. *Sosyal fobiler*, topluluk önünde konuşma veya utanma korkusu gibi başkalarıyla etkileşim kurmayla ilgili mantık dışı korkularla belirgindir. Agorafobi ise aşina olunmayan, açık veya kalabalık ortamlara yönelik ve tipik olarak bu ortamlarda yaşanan panik ataklar sonucu gelişen mantık dışı korkudur. Bu çeşitli fobi türleri her ne kadar birbirlerinden çok farklı olsalar da en az iki ortak özellikleri vardır: Hepsi mantık dışıdır ve hepsi benzer şekilde tedavi edilir.

Fobilerin tedavileri önceleri Freudyen psikanaliz kavramları üzerine temellenmiştir. Bu görüş fobinin çocukluk travmalarından kaynaklanan bilinçdışı psikolojik çatışmaların sonucu olduğunu ileri sürmektedir. Dahası fobinin kişinin yüzleşmek istemediği daha derin bir başka korku ya da kaygının yerini almış olabileceğini iddia etmektedir. Örneğin mantık dışı yükseklik korkusu (*akrofobi*si) olan bir adam, küçük bir çocukken onu yüksek bir uçurumdan atmaya çalışıyor gibi yapan babası tarafından zalimce alaya alınmış olabilir. Bir yetişkin olarak bu deneyimi kabullenmek adamı babasının genel olarak tacizci davrandığı gerçeğiyle (yüzleşmek istemediği bir şey) mücadele etmeye zorlayabilir; bu nedenle adam bunu bastırır ve fobi olarak dışa vurur. Geçmişte psikanalistler, problemin kaynağına dair bu Freudyen görüşle uyumlu bir şekilde, kişinin bilinçdışı hislerine dair içgörü kazanarak gizledikleri duyguları serbest bırakmalarına ve böylelikle kendilerini fobi sürecinden kurtarmalarına yardımcı olarak fobileri tedavi etmeye girişmişlerdir. Fakat bu tür yöntemlerin, başka tür psikolojik problemlerde bazen işe yarasa da fobileri tedavi etmede nispeten etkisiz kaldığı kanıtlanmıştır. Bir kişi fobiye yol açmış olabilecek, altta yatan bilinçdışı çatışmaları ortaya çıkarsa da, fobi hala ortadan kalkmıyor gibi görünmektedir.

Joseph Wolpe sistematik duyarsızlaştırma davranışçı tekniğini kullanmayı öneren ilk kişi değildir ancak genellikle bu tekniği kusursuz hale getiren ve kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanan kişi olarak itibar görmektedir. Davranışçı yaklaşım problemin bilinçdışı kaynaklarıyla ya da bastırılmış çatışmalar-

la ilgilenmemesi bakımından psikanalitik düşünceden kuvvetle ayrılmaktadır. Davranışçı terapinin temel fikri geçersiz bir davranış (fobi) öğrenmiş olduğunuz ve şimdi de onu unutmanız gerektiğidir. Bu fikir Wolpe'un fobileri tedavi etme yönteminin temelini oluşturmuştur.

TEORİK ÖNERMELER

Wolpe ve diğerleri tarafından yapılan önceki araştırmalar hayvanlarda korku tepkilerinin basit bir koşullama süreciyle azaltılabileceğini keşfetmiştir. Örneğin bir sıçanın gerçekçi bir kedi fotoğrafı gördüğünde korku davranışları sergilediğini varsayalım. Eğer sıçana her seferinde kedi gösterildikten sonra yiyecek verilirse sıçan gittikçe daha az korkmaya başlayacak ve sonunda korku tepkisi tamamen kaybolacaktır. Sıçan önceden kedi fotoğrafıyla korku arasında çağrışım kurmaya koşullanmıştır. Fakat sıçanın beslenmeye verdiği tepki korku tepkisiyle bağdaşmamıştır. Korku tepkisi ve beslenme tepkisi aynı anda var olamayacağından, beslenme tepkisi korkuyu ketlemiştir. Bu şekilde iki tepkinin bağdaşmamasına *karşılıklı ketleme* (*reciprocal inhibition*) denmektedir (iki tepki birbirini ketlediğinde, belirli bir zamanda sadece biri var olabilir). Wolpe daha genel olarak şunu önermiştir: "kaygıyı ketleyen bir tepkinin kaygı uyandıran uyaranlarla birlikte var olması sağlanabilirse...bu uyaranlar ile kaygı arasındaki bağ zayıflayacaktır" (s.180). Wolpe ayrıca insanda kaygı tepkilerinin laboratuvarda hayvanlarda bulunanlarla oldukça benzer olduğunu ve karşılıklı ketleme kavramının insanlardaki çeşitli psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılabileceğini savunmuştur.

İnsanlarla yapılan bu çalışmada kaygıyı ketleyen tepki besleme değil de derin gevşeme eğitimidir. Bu fikir kişinin derin fiziksel gevşemeyle korkuyu aynı anda yaşayamayacağı teorisine dayanmaktadır. Wolpe bir davranışçı olarak, hayatınızın bir döneminde beyninizde bir nesneyle yoğun korku arasında çağrışım kurulduğu klasik koşullanmaya maruz kaldığınıza ve bu şekilde fobinizi öğrendiğinize inanmaktadır (Pavlov'un araştırmaları hakkındaki Okuma 9'a bakınız). Watson'ın (Küçük Albert hakkındaki Okuma 10'a bakınız) ve diğerlerinin çalışmaları sayesinde bu tür öğrenmenin çok küçük yaşlarda bile mümkün olduğunu biliyoruz. Fobinizi tedavi etmek için korktuğunuz durumla birlikte korkuyu veya kaygıyı ketleyici bir tepki (gevşeme) yaşamanız gerekmektedir. Bu tedavi yöntemi işe yarayacak mıdır? Wolpe'un makalesi 150 vakadan random bir şekilde seçilmiş 39 vakayı rapor etmiştir. Her bir katılımcının fobisi yazar tarafından sistematik duyarsızlaştırma yöntemi kullanılarak tedavi edilmiştir.

338 Bölüm IX Psikoterapi

la ilgilenmemesi bakımından psikanalitik düşünceden kuvvetle ayrılmaktadır. Davranışçı terapinin temel fikri geçersiz bir davranış (fobi) öğrenmiş olduğunuz ve şimdi de onu unutmanız gerektiğidir. Bu fikir Wolpe'un fobileri tedavi etme yönteminin temelini oluşturmuştur.

TEORİK ÖNERMELER

Wolpe ve diğerleri tarafından yapılan önceki araştırmalar hayvanlarda korku tepkilerinin basit bir koşullama süreciyle azaltılabileceğini keşfetmiştir. Örneğin bir sıçanın gerçekçi bir kedi fotoğrafı gördüğünde korku davranışları sergilediğini varsayalım. Eğer sıçana her seferinde kedi gösterildikten sonra yiyecek verilirse sıçan gittikçe daha az korkmaya başlayacak ve sonunda korku tepkisi tamamen kaybolacaktır. Sıçan önceden kedi fotoğrafıyla korku arasında çağrışım kurmaya koşullanmıştır. Fakat sıçanın beslenmeye verdiği tepki korku tepkisiyle bağdaşmamıştır. Korku tepkisi ve beslenme tepkisi aynı anda var olamayacağından, beslenme tepkisi korkuyu ketlemiştir. Bu şekilde iki tepkinin bağdaşmamasına *karşılıklı ketleme* (*reciprocal inhibition*) denmektedir (iki tepki birbirini ketlediğinde, belirli bir zamanda sadece biri var olabilir). Wolpe daha genel olarak şunu önermiştir: "kaygıyı ketleyen bir tepkinin kaygı uyandıran uyaranlarla birlikte var olması sağlanabilirse...bu uyaranlar ile kaygı arasındaki bağ zayıflayacaktır" (s.180). Wolpe ayrıca insanda kaygı tepkilerinin laboratuvarda hayvanlarda bulunanlarla oldukça benzer olduğunu ve karşılıklı ketleme kavramının insanlardaki çeşitli psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılabileceğini savunmuştur.

İnsanlarla yapılan bu çalışmada kaygıyı ketleyen tepki besleme değil de derin gevşeme eğitimidir. Bu fikir kişinin derin fiziksel gevşemeyle korkuyu aynı anda yaşayamayacağı teorisine dayanmaktadır. Wolpe bir davranışçı olarak, hayatınızın bir döneminde beyninizde bir nesneyle yoğun korku arasında çağrışım kurulduğu klasik koşullanmaya maruz kaldığınıza ve bu şekilde fobinizi öğrendiğinize inanmaktadır (Pavlov'un araştırmaları hakkındaki Okuma 9'a bakınız). Watson'ın (Küçük Albert hakkındaki Okuma 10'a bakınız) ve diğerlerinin çalışmaları sayesinde bu tür öğrenmenin çok küçük yaşlarda bile mümkün olduğunu biliyoruz. Fobinizi tedavi etmek için korktuğunuz durumla birlikte korkuyu veya kaygıyı ketleyici bir tepki (gevşeme) yaşamanız gerekmektedir. Bu tedavi yöntemi işe yarayacak mıdır? Wolpe'un makalesi 150 vakadan random bir şekilde seçilmiş 39 vakayı rapor etmiştir. Her bir katılımcının fobisi yazar tarafından sistematik duyarsızlaştırma yöntemi kullanılarak tedavi edilmiştir.

338 Bölüm IX Psikoterapi

la ilgilenmemesi bakımından psikanalitik düşünceden kuvvetle ayrılmaktadır. Davranışçı terapinin temel fikri geçersiz bir davranış (fobi) öğrenmiş olduğunuz ve şimdi de onu unutmanız gerektiğidir. Bu fikir Wolpe'un fobileri tedavi etme yönteminin temelini oluşturmuştur.

TEORİK ÖNERMELER

Wolpe ve diğerleri tarafından yapılan önceki araştırmalar hayvanlarda korku tepkilerinin basit bir koşullama süreciyle azaltılabileceğini keşfetmiştir. Örneğin bir sıçanın gerçekçi bir kedi fotoğrafı gördüğünde korku davranışları sergilediğini varsayalım. Eğer sıçana her seferinde kedi gösterildikten sonra yiyecek verilirse sıçan gittikçe daha az korkmaya başlayacak ve sonunda korku tepkisi tamamen kaybolacaktır. Sıçan önceden kedi fotoğrafıyla korku arasında çağrışım kurmaya koşullanmıştır. Fakat sıçanın beslenmeye verdiği tepki korku tepkisiyle bağdaşmamıştır. Korku tepkisi ve beslenme tepkisi aynı anda var olamayacağından, beslenme tepkisi korkuyu ketlemiştir. Bu şekilde iki tepkinin bağdaşmamasına *karşılıklı ketleme* (*reciprocal inhibition*) denmektedir (iki tepki birbirini ketlediğinde, belirli bir zamanda sadece biri var olabilir). Wolpe daha genel olarak şunu önermiştir: "kaygıyı ketleyen bir tepkinin kaygı uyandıran uyaranlarla birlikte var olması sağlanabilirse...bu uyaranlar ile kaygı arasındaki bağ zayıflayacaktır" (s.180). Wolpe ayrıca insanda kaygı tepkilerinin laboratuvarda hayvanlarda bulunanlarla oldukça benzer olduğunu ve karşılıklı ketleme kavramının insanlardaki çeşitli psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılabileceğini savunmuştur.

İnsanlarla yapılan bu çalışmada kaygıyı ketleyen tepki besleme değil de derin gevşeme eğitimidir. Bu fikir kişinin derin fiziksel gevşemeyle korkuyu aynı anda yaşayamayacağı teorisine dayanmaktadır. Wolpe bir davranışçı olarak, hayatınızın bir döneminde beyninizde bir nesneyle yoğun korku arasında çağrışım kurulduğu klasik koşullanmaya maruz kaldığınıza ve bu şekilde fobinizi öğrendiğinize inanmaktadır (Pavlov'un araştırmaları hakkındaki Okuma 9'a bakınız). Watson'ın (Küçük Albert hakkındaki Okuma 10'a bakınız) ve diğerlerinin çalışmaları sayesinde bu tür öğrenmenin çok küçük yaşlarda bile mümkün olduğunu biliyoruz. Fobinizi tedavi etmek için korktuğunuz durumla birlikte korkuyu veya kaygıyı ketleyici bir tepki (gevşeme) yaşamanız gerekmektedir. Bu tedavi yöntemi işe yarayacak mıdır? Wolpe'un makalesi 150 vakadan random bir şekilde seçilmiş 39 vakayı rapor etmiştir. Her bir katılımcının fobisi yazar tarafından sistematik duyarsızlaştırma yöntemi kullanılarak tedavi edilmiştir.

YÖNTEM

Akrofobiniz olduğunu düşünün. Bu problem artık o kadar büyüdü ki bahçenizdeki ağaçları budamak için merdivene bile çıkamıyor, bir iş merkezinde ikinci kattan yukarı çıkamıyorsunuz. Fobiniz hayatınızı çok fazla engellediği için Joseph Wolpe gibi bir davranışçı terapistten psikoterapi almaya karar veriyorsunuz. Terapiniz gevşeme eğitiminden, bir kaygı hiyerarşisi oluşturulmasından ve duyarsızlaştırmadan oluşacaktır.

Gevşeme Egzersizleri

İlk birkaç seansta asıl fobinizle pek ilgilenilmeyecektir. Bunun yerine terapist size vücudunuzu nasıl gevşeteceğinizi öğretecektir. Wolpe 1938 yılında Edmund Jacobson'ın getirmiş olduğu hala yaygın bir terapi olan kademeli bir kas gevşetme biçimini tavsiye etmiştir. Bu süreç vücuttaki çeşitli kas gruplarının (örneğin kollar, eller, yüz, sırt, karın, bacaklar vb) derin bir gevşeme haline gelininceye kadar kasılmasını ve gevşetilmesini içermektedir. Terapistle yapılan bu gevşeme eğitimi siz kendi başınıza bu gevşemeyi hissedene kadar birkaç seans sürebilir. Eğitimden sonra istediğiniz zaman kendinizi bu gevşeme durumuna sokabiliyor olmanız gerekmektedir. Wolpe ayrıca tam gevşeme sağlamak için vakalarının çoğunda hipnozu da tedaviye dahil etmiştir; ancak genelde hipnoz olmadan da tam gevşeme sağlanabildiğinden etkili bir terapi için hipnozun gerekli olmadığı gösterilmiştir.

Anksiyete Hiyerarşisi Oluşturulması

Siz ve terapistiniz için sürecin bir sonraki aşaması anksiyete yaratan durumların veya fobinizi ortaya çıkaran sahnelerin bir listesini çıkarmaktır. Liste çok az rahatsızlık yaratan bir durumla başlayıp tahmin edebileceğiniz en anksiyete verici duruma ulaşana kadar gittikçe daha çok korkutan sahnelerle devam etmelidir. Hastanın listesindeki adım sayısı 5 veya 6 ile 20 veya daha fazlası arasında değişebilir. Tablo 34-1'de sizin yükseklik fobiniz için hiyerarşisinin nasıl olabileceği, ve bir de Wolpe'un klostrofobisi olan bir hastayla geliştirdiği hiyerarşi gösterilmekte olup ikincisi doğrudan Wolpe'un makalesinden alınmıştır.

Duyarsızlaştırma

Şimdi ise asıl "unutma" aşamasına geldiniz. Wolpe'a göre duyarlılığınızı azaltmak için korktuğunuz durumla doğrudan bir temasa gerek yoktur (hastalar bunu duymaktan çok memnun olurlar!). Aynı etkiye tasvirler ve gözünüzde

Okuma 34 Korkularınızdan Kurtulmak 339

YÖNTEM

Akrofobiniz olduğunu düşünün. Bu problem artık o kadar büyüdü ki bahçenizdeki ağaçları budamak için merdivene bile çıkamıyor, bir iş merkezinde ikinci kattan yukarı çıkamıyorsunuz. Fobiniz hayatınızı çok fazla engellediği için Joseph Wolpe gibi bir davranışçı terapistten psikoterapi almaya karar veriyorsunuz. Terapiniz gevşeme eğitiminden, bir kaygı hiyerarşisi oluşturulmasından ve duyarsızlaştırmadan oluşacaktır.

Gevşeme Egzersizleri

İlk birkaç seansta asıl fobinizle pek ilgilenilmeyecektir. Bunun yerine terapist size vücudunuzu nasıl gevşeteceğinizi öğretecektir. Wolpe 1938 yılında Edmund Jacobson'ın getirmiş olduğu hala yaygın bir terapi olan kademeli bir kas gevşetme biçimini tavsiye etmiştir. Bu süreç vücuttaki çeşitli kas gruplarının (örneğin kollar, eller, yüz, sırt, karın, bacaklar vb) derin bir gevşeme haline gelininceye kadar kasılmasını ve gevşetilmesini içermektedir. Terapistle yapılan bu gevşeme eğitimi siz kendi başınıza bu gevşemeyi hissedene kadar birkaç seans sürebilir. Eğitimden sonra istediğiniz zaman kendinizi bu gevşeme durumuna sokabiliyor olmanız gerekmektedir. Wolpe ayrıca tam gevşeme sağlamak için vakalarının çoğunda hipnozu da tedaviye dahil etmiştir; ancak genelde hipnoz olmadan da tam gevşeme sağlanabildiğinden etkili bir terapi için hipnozun gerekli olmadığı gösterilmiştir.

Anksiyete Hiyerarşisi Oluşturulması

Siz ve terapistiniz için sürecin bir sonraki aşaması anksiyete yaratan durumların veya fobinizi ortaya çıkaran sahnelerin bir listesini çıkarmaktır. Liste çok az rahatsızlık yaratan bir durumla başlayıp tahmin edebileceğiniz en anksiyete verici duruma ulaşana kadar gittikçe daha çok korkutan sahnelerle devam etmelidir. Hastanın listesindeki adım sayısı 5 veya 6 ile 20 veya daha fazlası arasında değişebilir. Tablo 34-1'de sizin yükseklik fobiniz için hiyerarşisinin nasıl olabileceği, ve bir de Wolpe'un klostrofobisi olan bir hastayla geliştirdiği hiyerarşi gösterilmekte olup ikincisi doğrudan Wolpe'un makalesinden alınmıştır.

Duyarsızlaştırma

Şimdi ise asıl "unutma" aşamasına geldiniz. Wolpe'a göre duyarlılığınızı azaltmak için korktuğunuz durumla doğrudan bir temasa gerek yoktur (hastalar bunu duymaktan çok memnun olurlar!). Aynı etkiye tasvirler ve gözünüzde

Okuma 34 Korkularınızdan Kurtulmak 339

YÖNTEM

Akrofobiniz olduğunu düşünün. Bu problem artık o kadar büyüdü ki bahçenizdeki ağaçları budamak için merdivene bile çıkamıyor, bir iş merkezinde ikinci kattan yukarı çıkamıyorsunuz. Fobiniz hayatınızı çok fazla engellediği için Joseph Wolpe gibi bir davranışçı terapistten psikoterapi almaya karar veriyorsunuz. Terapiniz gevşeme eğitiminden, bir kaygı hiyerarşisi oluşturulmasından ve duyarsızlaştırmadan oluşacaktır.

Gevşeme Egzersizleri

İlk birkaç seansta asıl fobinizle pek ilgilenilmeyecektir. Bunun yerine terapist size vücudunuzu nasıl gevşeteceğinizi öğretecektir. Wolpe 1938 yılında Edmund Jacobson'ın getirmiş olduğu hala yaygın bir terapi olan kademeli bir kas gevşetme biçimini tavsiye etmiştir. Bu süreç vücuttaki çeşitli kas gruplarının (örneğin kollar, eller, yüz, sırt, karın, bacaklar vb) derin bir gevşeme haline gelininceye kadar kasılmasını ve gevşetilmesini içermektedir. Terapistle yapılan bu gevşeme eğitimi siz kendi başınıza bu gevşemeyi hissedene kadar birkaç seans sürebilir. Eğitimden sonra istediğiniz zaman kendinizi bu gevşeme durumuna sokabiliyor olmanız gerekmektedir. Wolpe ayrıca tam gevşeme sağlamak için vakalarının çoğunda hipnozu da tedaviye dahil etmiştir; ancak genelde hipnoz olmadan da tam gevşeme sağlanabildiğinden etkili bir terapi için hipnozun gerekli olmadığı gösterilmiştir.

Anksiyete Hiyerarşisi Oluşturulması

Siz ve terapistiniz için sürecin bir sonraki aşaması anksiyete yaratan durumların veya fobinizi ortaya çıkaran sahnelerin bir listesini çıkarmaktır. Liste çok az rahatsızlık yaratan bir durumla başlayıp tahmin edebileceğiniz en anksiyete verici duruma ulaşana kadar gittikçe daha çok korkutan sahnelerle devam etmelidir. Hastanın listesindeki adım sayısı 5 veya 6 ile 20 veya daha fazlası arasında değişebilir. Tablo 34-1'de sizin yükseklik fobiniz için hiyerarşisinin nasıl olabileceği, ve bir de Wolpe'un klostrofobisi olan bir hastayla geliştirdiği hiyerarşi gösterilmekte olup ikincisi doğrudan Wolpe'un makalesinden alınmıştır.

Duyarsızlaştırma

Şimdi ise asıl "unutma" aşamasına geldiniz. Wolpe'a göre duyarlılığınızı azaltmak için korktuğunuz durumla doğrudan bir temasa gerek yoktur (hastalar bunu duymaktan çok memnun olurlar!). Aynı etkiye tasvirler ve gözünüzde

Tablo 34-1 Anksiyete Hiyerarşisi

AKROFOBİ

1. Kaldırımda bir mazgalın üzerinde yürümek
2. Üçüncü kattaki bir ofiste pencerenin kenarında oturmak (pencere yerden tavana kadar değildir)
3. 45. kata kadar asansörle çıkmak
4. Yerden 10 kat yukarıda bir platform üzerinde cam temizleyen kişileri izlemek
5. Ampul değiştirmek için bir sandalyenin üzerine çıkmak
6. Beşinci kattaki bir dairenin korkuluklu balkonunda oturmak
7. Tiyatroda ikinci balkonun ön sırasında oturmak
8. bahçedeki çalıları biçmek için bir merdivenin üçüncü basamağına çıkmak
9. Üç katlı bir evin korkuluksuz çatısının kenarında durmak
10. Virajlı bir dağ yolunda araba kullanmak
11. Virajlı bir dağ yolunda yolcu olarak seyahat etmek
12. 20 katlı bir binanın çatısının kenarında durmak

(Goldstein, Jamison, & Baker, 1980, s.371'den uyarlanmıştır.)

KLOSTROFOBİ

1. Mahsur kalan madencilerle ilgili bir şey okumak
2. Aseton kullanımına izin verilmeden tırnaklara oje sürülmesi
3. Hapishanedeki biriyle ilgili bir şey anlatılması
4. Birini ziyaret etmek ve oradan çıkamamak
5. Yüzük parmağında sıkan bir yüzük olması
6. Trenle yolculuk etmek (seyahat süresi uzadıkça anksiyete de artar)
7. Bir operatörle birlikte asansöre binmek (süre uzadıkça anksiyete de artar)
8. Tek başına asansöre binmek
9. Trenin içindeyken bir tünelden geçmek (tünelin uzunluğu arttıkça anksiyete de artar)
10. Bir odada kilitli kalmak (oda küçüldükçe ve süre uzadıkça anksiyete de artar
11. Bir asansörde mahsur kalmak (süre uzadıkça anksiyete de artar)

(Wolpe, 1961, s.197'den uyarlanmıştır.)

canlandırmalar sayesinde de ulaşılabilir. Fobinizi çağrışım kurma yoluyla edindiğinizi hatırlayın, yine aynı yöntemle bertaraf edeceksiniz. İlk olarak sizden kendinizi öğrenmiş olduğunuz gevşeme durumuna sokmanız istenecek. Daha sonra terapist oluşturduğunuz hiyerarşinin ilk adımından başlayarak şu sahneyi tasvir edecek: "Kaldırımda yürüyorsunuz ve büyük bir mazgala rastlıyorsunuz. Yürümeye devam ettiğinizde mazgalın arasından 1.20 m aşağıdaki zemini görebiliyor-

340 Bölüm IX Psikoterapi

Tablo 34-1 Anksiyete Hiyerarşisi

AKROFOBİ

1. Kaldırımda bir mazgalın üzerinde yürümek
2. Üçüncü kattaki bir ofiste pencerenin kenarında oturmak (pencere yerden tavana kadar değildir)
3. 45. kata kadar asansörle çıkmak
4. Yerden 10 kat yukarıda bir platform üzerinde cam temizleyen kişileri izlemek
5. Ampul değiştirmek için bir sandalyenin üzerine çıkmak
6. Beşinci kattaki bir dairenin korkuluklu balkonunda oturmak
7. Tiyatroda ikinci balkonun ön sırasında oturmak
8. bahçedeki çalıları biçmek için bir merdivenin üçüncü basamağına çıkmak
9. Üç katlı bir evin korkuluksuz çatısının kenarında durmak
10. Virajlı bir dağ yolunda araba kullanmak
11. Virajlı bir dağ yolunda yolcu olarak seyahat etmek
12. 20 katlı bir binanın çatısının kenarında durmak

(Goldstein, Jamison, & Baker, 1980, s.371'den uyarlanmıştır.)

KLOSTROFOBİ

1. Mahsur kalan madencilerle ilgili bir şey okumak
2. Aseton kullanımına izin verilmeden tırnaklara oje sürülmesi
3. Hapishanedeki biriyle ilgili bir şey anlatılması
4. Birini ziyaret etmek ve oradan çıkamamak
5. Yüzük parmağında sıkan bir yüzük olması
6. Trenle yolculuk etmek (seyahat süresi uzadıkça anksiyete de artar)
7. Bir operatörle birlikte asansöre binmek (süre uzadıkça anksiyete de artar)
8. Tek başına asansöre binmek
9. Trenin içindeyken bir tünelden geçmek (tünelin uzunluğu arttıkça anksiyete de artar)
10. Bir odada kilitli kalmak (oda küçüldükçe ve süre uzadıkça anksiyete de artar
11. Bir asansörde mahsur kalmak (süre uzadıkça anksiyete de artar)

(Wolpe, 1961, s.197'den uyarlanmıştır.)

canlandırmalar sayesinde de ulaşılabilir. Fobinizi çağrışım kurma yoluyla edindiğinizi hatırlayın, yine aynı yöntemle bertaraf edeceksiniz. İlk olarak sizden kendinizi öğrenmiş olduğunuz gevşeme durumuna sokmanız istenecek. Daha sonra terapist oluşturduğunuz hiyerarşinin ilk adımından başlayarak şu sahneyi tasvir edecek: "Kaldırımda yürüyorsunuz ve büyük bir mazgala rastlıyorsunuz. Yürümeye devam ettiğinizde mazgalın arasından 1.20 m aşağıdaki zemini görebiliyor-

sunuz." Yapmanız gereken tamamen gevşemiş durumda kalmaya devam ederek bu sahneyi hayal etmektir. Eğer bu adım başarılı olursa terapist bir sonraki adıma geçecek: "Bir iş merkezinin üçüncü katında oturuyorsunuz...," diye devam edecektir. Bu sürecin herhangi bir anında az da olsa anksiyete hissederseniz işaret parmağınızı kaldırmanız söylenecektir. Parmağınızı kaldırdığınızda, siz tekrar tamamen gevşeme durumuna dönene kadar hiyerarşinizin sahnelenmesine ara verilecektir. Daha sonra siz gevşeme durumunuzu sürdürürken betimlemeler listede kaldığınız yerin daha aşağısından yeniden başlayacaktır. Bu süreç bütün hiyerarşi boyunca gevşemiş durumda kalmayı başarana dek devam edecektir. Bunu bir kez başardığınızda sonraki terapi seanslarında bu süreci birkaç kez tekrar edebilirsiniz. Wolpe'un hastalarıyla yaptığı çalışmada başarılı tedavi sayısı oldukça değişkenlik göstermiştir. Bazı insanlar sadece altı seansta iyileştiklerini iddia ederken bir hastanın iyileşmesi yaklaşık yüz seans almıştır (bu hastanın ölüm fobisinin yanında iki fobisi daha vardır). Ortalama seans sayısı 12'ydi; ki bu da genellikle yıllarca süren geleneksel psikanaliz için gerekli sayıdan oldukça azdır.

Bu tedavi yöntemiyle ilgili en önemli soru şudur: İşe yarıyor mu?

SONUÇLAR

Wolpe'un makalesinde rapor edilen 39 vakanın klostrofobi, fırtına, izlenme, kalabalık, parlak ışık, yara, agorafobi, düşme, reddedilme ve yılansı şekiller de dahil olmak üzere pek çok farklı fobileri vardır. Terapinin başarısı hastaların kendi bildirimleriyle ve ara sıra doğrudan gözlemle değerlendirilmiştir. Genel olarak gelişme ve aşamalı iyileşme olduğunu bildiren hastalar bu süreci, Wolpe'un kendi raporlarının güvenilirliğini kabul etmesini sağlayan şekilde tarif etmişlerdir. Duyarsızlaştırma süreci ya tamamen başarılı (fobik tepkilerden kurtulma), ya kısmen başarılı (fobik tepkilerin eskisine göre %20 veya daha aza gerilemesi) ya da başarısız olarak değerlendirilmiştir.

39 vakada toplam 68 fobi tedavi edilmiştir. Bu tedavilerden (toplamda 35 hastadan) 62'si tamamen ya da kısmen başarılı olarak değerlendirilmiştir. Bu da %91'lik bir başarı oranıdır. Geriye kalan 6'da (%9) ise tedavi başarısızdır. Başarılı tedaviler için gereken seans ortalaması 12.3'tür. Wolpe başarısız vakaların çoğunun hiyerarşide sahnelenen durumları hayal edememe gibi özel problemler sergilediklerini açıklamıştır.

Wolpe'a çoğunlukla Freudyen, psikanalitik gruptan gelen eleştiriler Wolpe'un yöntemlerinin kaygının altında yatan *kaynakları* değil de yalnızca *belirtileri* tedavi ettiğini içermektedir. Bu kişiler bu yöntemle tedavi edilen semptomların yerine yeni semptomların baş göstereceğini öne sürmüşlerdir. Bu durumu sızdı-

Okuma 34 Korkularınızdan Kurtulmak 341

sunuz." Yapmanız gereken tamamen gevşemiş durumda kalmaya devam ederek bu sahneyi hayal etmektir. Eğer bu adım başarılı olursa terapist bir sonraki adıma geçecek: "Bir iş merkezinin üçüncü katında oturuyorsunuz...," diye devam edecektir. Bu sürecin herhangi bir anında az da olsa anksiyete hissederseniz işaret parmağınızı kaldırmanız söylenecektir. Parmağınızı kaldırdığınızda, siz tekrar tamamen gevşeme durumuna dönene kadar hiyerarşinizin sahnelenmesine ara verilecektir. Daha sonra siz gevşeme durumunuzu sürdürürken betimlemeler listede kaldığınız yerin daha aşağısından yeniden başlayacaktır. Bu süreç bütün hiyerarşi boyunca gevşemiş durumda kalmayı başarana dek devam edecektir. Bunu bir kez başardığınızda sonraki terapi seanslarında bu süreci birkaç kez tekrar edebilirsiniz. Wolpe'un hastalarıyla yaptığı çalışmada başarılı tedavi sayısı oldukça değişkenlik göstermiştir. Bazı insanlar sadece altı seansta iyileştiklerini iddia ederken bir hastanın iyileşmesi yaklaşık yüz seans almıştır (bu hastanın ölüm fobisinin yanında iki fobisi daha vardır). Ortalama seans sayısı 12'ydi; ki bu da genellikle yıllarca süren geleneksel psikanaliz için gerekli sayıdan oldukça azdır.

Bu tedavi yöntemiyle ilgili en önemli soru şudur: İşe yarıyor mu?

SONUÇLAR

Wolpe'un makalesinde rapor edilen 39 vakanın klostrofobi, fırtına, izlenme, kalabalık, parlak ışık, yara, agorafobi, düşme, reddedilme ve yılansı şekiller de dahil olmak üzere pek çok farklı fobileri vardır. Terapinin başarısı hastaların kendi bildirimleriyle ve ara sıra doğrudan gözlemle değerlendirilmiştir. Genel olarak gelişme ve aşamalı iyileşme olduğunu bildiren hastalar bu süreci, Wolpe'un kendi raporlarının güvenilirliğini kabul etmesini sağlayan şekilde tarif etmişlerdir. Duyarsızlaştırma süreci ya tamamen başarılı (fobik tepkilerden kurtulma), ya kısmen başarılı (fobik tepkilerin eskisine göre %20 veya daha aza gerilemesi) ya da başarısız olarak değerlendirilmiştir.

39 vakada toplam 68 fobi tedavi edilmiştir. Bu tedavilerden (toplamda 35 hastadan) 62'si tamamen ya da kısmen başarılı olarak değerlendirilmiştir. Bu da %91'lik bir başarı oranıdır. Geriye kalan 6'da (%9) ise tedavi başarısızdır. Başarılı tedaviler için gereken seans ortalaması 12.3'tür. Wolpe başarısız vakaların çoğunun hiyerarşide sahnelenen durumları hayal edememe gibi özel problemler sergilediklerini açıklamıştır.

Wolpe'a çoğunlukla Freudyen, psikanalitik gruptan gelen eleştiriler Wolpe'un yöntemlerinin kaygının altında yatan *kaynakları* değil de yalnızca *belirtileri* tedavi ettiğini içermektedir. Bu kişiler bu yöntemle tedavi edilen semptomların yerine yeni semptomların baş göstereceğini öne sürmüşlerdir. Bu durumu sızdı-

ran bir kanala benzetmişlerdir: Bir delik kapatılırsa önünde sonunda bir başka delik açılır. Wolpe eleştirileri ve soruları, başarılı duyarsızlaştırma alan 35 hastadan 25'inin tedaviden sonraki 4 yıl boyunca çeşitli zamanlarda takip raporları alarak cevaplamıştır. Raporları inceledikten sonra şunları yazmıştır: "Fobinin yeniden ortaya çıktığı, yeni fobilerin veya diğer nevrotik belirtilerin görüldüğü bildirilmemiştir. Duyarsızlaştırma tamamlandıktan sonra veya tamamlanmasına yakın nevrotik kaygının yeniden canlandığına hiç şahit olmadım" (s.200).

TARTIŞMA

Wolpe'un makalesindeki tartışma kısmı araştırmanın yapıldığı dönemdeki psikanalistlerin şüpheciliğini cevaplamaya odaklanmıştır. 1950'li yıllar boyunca psikanaliz hala çok yaygın ve popüler bir psikoterapi türüdür. Davranışçı terapiler klinik psikolojinin ana akımı içinde kendilerine yer edinmeye başlayınca büyük miktarda tartışma yaratmışlardır. Wolpe duyarsızlaştırma yönteminin geleneksel psikanalize birkaç avantajının olduğuna işaret etmiştir (orijinal çalışmanın 202. sayfasına bakınız):

1. Psikoterapinin amaçları her vakada açıkça belirtilebilir.
2. Kaygının kaynakları açıkça ve hızlıca tanımlanabilir.
3. Hastanın hiyerarşideki sahnelerin betimlenmesi süresince tepkilerindeki değişimler seans boyunca ölçülebilir.
4. Terapi başkaları varken de sürdürülebilir (Wolpe seanslarda eğitim gören terapistler gibi başka kişilerin olmasının terapinin etkililiğini engellemediğini bulmuştur).
5. Arzu edilirse veya gerekirse terapistler değiştirilebilir.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Wolpe psikoterapide karşılıklı ketlemenin kullanımı üzerine bu makaleyi ve bir kitabını (Wolpe, 1958) yazdığından bu yana, sistematik duyarsızlaştırma gelişerek günümüzde kaygı bozuklukları, özellikle de fobiler için sıklıkla seçilen tedavi yöntemi haline gelmiştir. Bu gelişme büyük ölçüde yöntemin etkililiğine dair daha yakın geçmişte yapılan ve daha bilimsel çalışmalar sayesindedir.

Paul (1969) tarafından yapılan bir çalışmada topluluk önünde konuşmada aşırı fobik kaygıları olan üniversite öğrencileri tedavi edilmiştir. İlk olarak bütün katılımcılardan tanımadıkları dinleyicilere kısa, doğaçlama bir konuşma

342 Bölüm IX Psikoterapi

ran bir kanala benzetmişlerdir: Bir delik kapatılırsa önünde sonunda bir başka delik açılır. Wolpe eleştirileri ve soruları, başarılı duyarsızlaştırma alan 35 hastadan 25'inin tedaviden sonraki 4 yıl boyunca çeşitli zamanlarda takip raporları alarak cevaplamıştır. Raporları inceledikten sonra şunları yazmıştır: "Fobinin yeniden ortaya çıktığı, yeni fobilerin veya diğer nevrotik belirtilerin görüldüğü bildirilmemiştir. Duyarsızlaştırma tamamlandıktan sonra veya tamamlanmasına yakın nevrotik kaygının yeniden canlandığına hiç şahit olmadım" (s.200).

TARTIŞMA

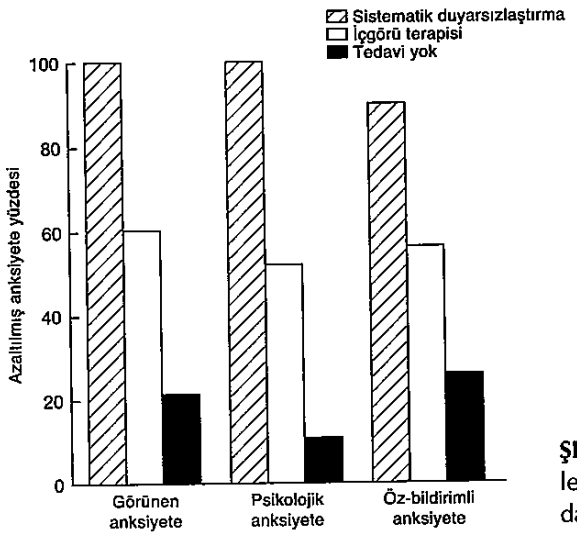
Wolpe'un makalesindeki tartışma kısmı araştırmanın yapıldığı dönemdeki psikanalistlerin şüpheciliğini cevaplamaya odaklanmıştır. 1950'li yıllar boyunca psikanaliz hala çok yaygın ve popüler bir psikoterapi türüdür. Davranışçı terapiler klinik psikolojinin ana akımı içinde kendilerine yer edinmeye başlayınca büyük miktarda tartışma yaratmışlardır. Wolpe duyarsızlaştırma yönteminin geleneksel psikanalize birkaç avantajının olduğuna işaret etmiştir (orijinal çalışmanın 202. sayfasına bakınız):

1. Psikoterapinin amaçları her vakada açıkça belirtilebilir.
2. Kaygının kaynakları açıkça ve hızlıca tanımlanabilir.
3. Hastanın hiyerarşideki sahnelerin betimlenmesi süresince tepkilerindeki değişimler seans boyunca ölçülebilir.
4. Terapi başkaları varken de sürdürülebilir (Wolpe seanslarda eğitim gören terapistler gibi başka kişilerin olmasının terapinin etkililiğini engellemediğini bulmuştur).
5. Arzu edilirse veya gerekirse terapistler değiştirilebilir.

TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Wolpe psikoterapide karşılıklı ketlemenin kullanımı üzerine bu makaleyi ve bir kitabını (Wolpe, 1958) yazdığından bu yana, sistematik duyarsızlaştırma gelişerek günümüzde kaygı bozuklukları, özellikle de fobiler için sıklıkla seçilen tedavi yöntemi haline gelmiştir. Bu gelişme büyük ölçüde yöntemin etkililiğine dair daha yakın geçmişte yapılan ve daha bilimsel çalışmalar sayesindedir.

Paul (1969) tarafından yapılan bir çalışmada topluluk önünde konuşmada aşırı fobik kaygıları olan üniversite öğrencileri tedavi edilmiştir. İlk olarak bütün katılımcılardan tanımadıkları dinleyicilere kısa, doğaçlama bir konuşma

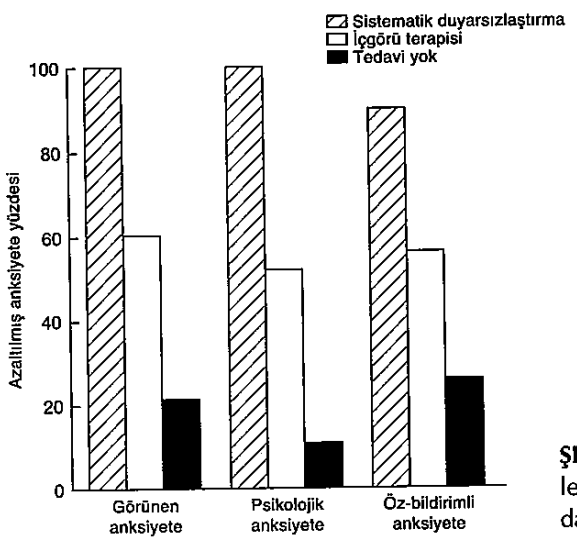


ŞEKİL 34-1. Anksiyete tedavilerinin sonuçları (Paul, 1969'a dayanmaktadır.)

yapmaları istenmiştir. Öğrencilerin kaygı dereceleri gözlemci değerlendirmeleriyle, fizyolojik ölçümlerle ve bir öz-değerlendirme anketiyle ölçülmüştür. Daha sonra öğrenciler random şekilde üç tedavi grubuna atanmışlardır: (a) sistematik duyarsızlaştırma, (b) içgörü terapisi (psikanalize benziyor) ve (c) tedavi verilmeyen grup (kontrol). Tedavi 5 seans olarak deneyimli terapistler tarafından uygulanmıştır. Daha sonra bütün katılımcılar aynı şekilde topluluk önünde konuşma durumuna sokulmuş ve aynı kaygı ölçümleri alınmıştır. Şekil 34-1 sonuçları özetlemektedir. Sistematik duyarsızlaştırma bütün ölçümlerde açıkça kaygıyı azaltmada daha etkili olmuştur. Daha da ikna edici olan *iki yıl* sonra yapılan takip çalışmasında içgörü grubunun sadece %50'sine karşılık duyarsızlaştırma grubunun %85'i *hala* anlamlı gelişme göstermiştir.

Davranış terapisi üzerine yapılan çok sayıda çalışma kendi teorik temellerinin bir parçası olarak Wolpe'un ilk çalışmasına atıfta bulunmaktadır. Wolpe'un klasik koşullama kavramlarını psikolojik bozuklukların tedavisine uygulaması çok farklı ortamlarda müdahale stratejilerinin bir parçası haline gelmiştir. Örneğin bir çalışma (Fredrickson, 2000) birincil olarak olumsuz duygulardan kaynaklanan kaygı, depresyon, saldırganlık ve stresle ilişkili sağlık problemleri gibi güçlükler için yeni bir tedavi stratejisi geliştirmek için kısmen Wolpe'un karşılıklı ketleme kavramını temel almıştır. Fredrickson bu tür psikolojik problemleri olan kişilerin daha fazla ve daha güçlü olumlu duygular, örneğin sevgi, iyimserlik, neşe, ilgi ve ferah, gibi olumsuz düşünmeyi doğrudan bastıracak duygular, üretmelerinde yardımcı olmayı ve onları eğitmeyi teklif etmektedir. Yazar şunu iddia etmektedir:

Okuma 34 Korkularınızdan Kurtulmak 343



ŞEKİL 34-1. Anksiyete tedavilerinin sonuçları (Paul, 1969'a dayanmaktadır.)

yapmaları istenmiştir. Öğrencilerin kaygı dereceleri gözlemci değerlendirmeleriyle, fizyolojik ölçümlerle ve bir öz-değerlendirme anketiyle ölçülmüştür. Daha sonra öğrenciler random şekilde üç tedavi grubuna atanmışlardır: (a) sistematik duyarsızlaştırma, (b) içgörü terapisi (psikanalize benziyor) ve (c) tedavi verilmeyen grup (kontrol). Tedavi 5 seans olarak deneyimli terapistler tarafından uygulanmıştır. Daha sonra bütün katılımcılar aynı şekilde topluluk önünde konuşma durumuna sokulmuş ve aynı kaygı ölçümleri alınmıştır. Şekil 34-1 sonuçları özetlemektedir. Sistematik duyarsızlaştırma bütün ölçümlerde açıkça kaygıyı azaltmada daha etkili olmuştur. Daha da ikna edici olan *iki yıl* sonra yapılan takip çalışmasında içgörü grubunun sadece %50'sine karşılık duyarsızlaştırma grubunun %85'i *hala* anlamlı gelişme göstermiştir.

Davranış terapisi üzerine yapılan çok sayıda çalışma kendi teorik temellerinin bir parçası olarak Wolpe'un ilk çalışmasına atıfta bulunmaktadır. Wolpe'un klasik koşullama kavramlarını psikolojik bozuklukların tedavisine uygulaması çok farklı ortamlarda müdahale stratejilerinin bir parçası haline gelmiştir. Örneğin bir çalışma (Fredrickson, 2000) birincil olarak olumsuz duygulardan kaynaklanan kaygı, depresyon, saldırganlık ve stresle ilişkili sağlık problemleri gibi güçlükler için yeni bir tedavi stratejisi geliştirmek için kısmen Wolpe'un karşılıklı ketleme kavramını temel almıştır. Fredrickson bu tür psikolojik problemleri olan kişilerin daha fazla ve daha güçlü olumlu duygular, örneğin sevgi, iyimserlik, neşe, ilgi ve ferah, gibi olumsuz düşünmeyi doğrudan bastıracak duygular, üretmelerinde yardımcı olmayı ve onları eğitmeyi teklif etmektedir. Yazar şunu iddia etmektedir:

Okuma 34 Korkularınızdan Kurtulmak 343

ŞEKİL 34-1. Anksiyete tedavilerinin sonuçları (Paul, 1969'a dayanmaktadır.)

yapmaları istenmiştir. Öğrencilerin kaygı dereceleri gözlemci değerlendirmeleriyle, fizyolojik ölçümlerle ve bir öz-değerlendirme anketiyle ölçülmüştür. Daha sonra öğrenciler random şekilde üç tedavi grubuna atanmışlardır: (a) sistematik duyarsızlaştırma, (b) içgörü terapisi (psikanalize benziyor) ve (c) tedavi verilmeyen grup (kontrol). Tedavi 5 seans olarak deneyimli terapistler tarafından uygulanmıştır. Daha sonra bütün katılımcılar aynı şekilde topluluk önünde konuşma durumuna sokulmuş ve aynı kaygı ölçümleri alınmıştır. Şekil 34-1 sonuçları özetlemektedir. Sistematik duyarsızlaştırma bütün ölçümlerde açıkça kaygıyı azaltmada daha etkili olmuştur. Daha da ikna edici olan *iki yıl* sonra yapılan takip çalışmasında içgörü grubunun sadece %50'sine karşılık duyarsızlaştırma grubunun %85'i *hala* anlamlı gelişme göstermiştir.

Davranış terapisi üzerine yapılan çok sayıda çalışma kendi teorik temellerinin bir parçası olarak Wolpe'un ilk çalışmasına atıfta bulunmaktadır. Wolpe'un klasik koşullama kavramlarını psikolojik bozuklukların tedavisine uygulaması çok farklı ortamlarda müdahale stratejilerinin bir parçası haline gelmiştir. Örneğin bir çalışma (Fredrickson, 2000) birincil olarak olumsuz duygulardan kaynaklanan kaygı, depresyon, saldırganlık ve stresle ilişkili sağlık problemleri gibi güçlükler için yeni bir tedavi stratejisi geliştirmek için kısmen Wolpe'un karşılıklı ketleme kavramını temel almıştır. Fredrickson bu tür psikolojik problemleri olan kişilerin daha fazla ve daha güçlü olumlu duygular, örneğin sevgi, iyimserlik, neşe, ilgi ve ferah, gibi olumsuz düşünmeyi doğrudan bastıracak duygular, üretmelerinde yardımcı olmayı ve onları eğitmeyi teklif etmektedir. Yazar şunu iddia etmektedir:

> Olumlu heyecanlar, belirli eyleme yönelik sınırlı psikolojik ve fizyolojik hazırlıkları bozarak negatif heyecanların bireyin zihni ve bedeni üzerindeki etkisini azaltır...Terapistler olumlu heyecanlar geliştirdikleri ölçüde sağlığı ve esenliği en iyi hale getirirler. Geliştirilen olumlu heyecanlar sadece olumsuz heyecanların etkisini yok etmez aynı zamanda baş etmeleri için kişisel kaynaklarını inşa eder ve bireylerin alışılmış düşünme modlarını genişletir (s.1)

Wolpe'un araştırmalarına dayanan bir başka araştırma sistematik duyarsızlaştırmanın çoğu öğrencinin iyi bildiği *matematik fobisinde* etkililiğini çalışmıştır (Zettle, 2003). Bu çalışmada öğrencilerin aşırı düzeylerdeki matematik kaygılarına yardım etmek için Wolpe'un tedavi yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcılar aşamalı kas gevşetme hakkında bilgilendirilmiş ve her gün evde gevşeme uygulamaları yapmaları için birer kaset verilmiştir. Her katılımcı araştırmacıyla birlikte "matematik öğretmenimin soru çözmek için beni tahtaya çıkarması" veya "final sınavında nasıl çözüleceğini bilmediğim bir soruyla karşılaşmak" (s.205) gibi 11 maddeden oluşan bir matematik korkusu hiyerarşisi oluşturmuştur. Daha sonra bu hiyerarşi bu bölümün önceki kısımlarında tarif edildiği gibi öğrenciye sunulmuştur. Kısaca özetlersek işe yaramıştır! Tedavinin sonunda 12 öğrenciden 11'i "matematik kaygısı düzeylerinde ilerleme kaydetmişlerdir.... Dahası, matematik kaygısındaki önemli azalmalar 2 aylık takip çalışmaları süresince de devam etmiştir" (s.209).

SON SÖZ

Wolpe çok geçmeden makalesinde korkunun ve kaygının üstesinden gelme fikrinin yeni olmadığına dikkat çekmiştir: "korkulan nesnelere artan ölçülerde maruz kalmanın korkuyu aşamalı olarak ortadan kaldıracağı uzun zamandır biliniyordu" (s.200). Aslında bu bölümü okuyana kadar sistematik duyarsızlaştırmayı hiç duymamış bile olsanız, muhtemelen bunu siz de biliyordunuz. Örneğin yaklaşık 13 yaşlarında ve korkunç derecede köpek fobisi olan bir çocuk düşünün. Bu korku muhtemelen çocuk daha küçükken yaşadığı, büyük bir köpeğin ona saldırması, herhangi bir köpek tarafından ısırılması veya belki de köpeklerden çok korkan bir ebeveyninin olması (fobiler model alma yoluyla ailelerden çocuklarına geçebilir) gibi korkutucu bir deneyimin sonucudur. Bu deneyimlerinden dolayı çocuk köpek ile korku arasında çağrışım kurmuştur. Eğer bu çocuğun köpek korkusunu düzeltmek isteseydiniz bu çağrışımı nasıl yok ederdiniz? Çoğu insanın bu soruya cevabı "Çocuğa bir yavru köpek alarak!" şeklindedir. Siz de bunu düşündüyseniz tam da bir tür sistematik duyarsızlaştırmayı tavsiye ettiniz demektir.

344 Bölüm IX Psikoterapi

Olumlu heyecanlar, belirli eyleme yönelik sınırlı psikolojik ve fizyolojik hazırlıkları bozarak negatif heyecanların bireyin zihni ve bedeni üzerindeki etkisini azaltır...Terapistler olumlu heyecanlar geliştirdikleri ölçüde sağlığı ve esenliği en iyi hale getirirler. Geliştirilen olumlu heyecanlar sadece olumsuz heyecanların etkisini yok etmez aynı zamanda baş etmeleri için kişisel kaynaklarını inşa eder ve bireylerin alışılmış düşünme modlarını genişletir (s.1)

Wolpe'un araştırmalarına dayanan bir başka araştırma sistematik duyarsızlaştırmanın çoğu öğrencinin iyi bildiği *matematik fobisinde* etkililiğini çalışmıştır (Zettle, 2003). Bu çalışmada öğrencilerin aşırı düzeylerdeki matematik kaygılarına yardım etmek için Wolpe'un tedavi yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcılar aşamalı kas gevşetme hakkında bilgilendirilmiş ve her gün evde gevşeme uygulamaları yapmaları için birer kaset verilmiştir. Her katılımcı araştırmacıyla birlikte "matematik öğretmenimin soru çözmek için beni tahtaya çıkarması" veya "final sınavında nasıl çözüleceğini bilmediğim bir soruyla karşılaşmak" (s.205) gibi 11 maddeden oluşan bir matematik korkusu hiyerarşisi oluşturmuştur. Daha sonra bu hiyerarşi bu bölümün önceki kısımlarında tarif edildiği gibi öğrenciye sunulmuştur. Kısaca özetlersek işe yaramıştır! Tedavinin sonunda 12 öğrenciden 11'i "matematik kaygısı düzeylerinde ilerleme kaydetmişlerdir.... Dahası, matematik kaygısındaki önemli azalmalar 2 aylık takip çalışmaları süresince de devam etmiştir" (s.209).

SON SÖZ

Wolpe çok geçmeden makalesinde korkunun ve kaygının üstesinden gelme fikrinin yeni olmadığına dikkat çekmiştir: "korkulan nesnelere artan ölçülerde maruz kalmanın korkuyu aşamalı olarak ortadan kaldıracağı uzun zamandır biliniyordu" (s.200). Aslında bu bölümü okuyana kadar sistematik duyarsızlaştırmayı hiç duymamış bile olsanız, muhtemelen bunu siz de biliyordunuz. Örneğin yaklaşık 13 yaşlarında ve korkunç derecede köpek fobisi olan bir çocuk düşünün. Bu korku muhtemelen çocuk daha küçükken yaşadığı, büyük bir köpeğin ona saldırması, herhangi bir köpek tarafından ısırılması veya belki de köpeklerden çok korkan bir ebeveyninin olması (fobiler model alma yoluyla ailelerden çocuklarına geçebilir) gibi korkutucu bir deneyimin sonucudur. Bu deneyimlerinden dolayı çocuk köpek ile korku arasında çağrışım kurmuştur. Eğer bu çocuğun köpek korkusunu düzeltmek isteseydiniz bu çağrışımı nasıl yok ederdiniz? Çoğu insanın bu soruya cevabı "Çocuğa bir yavru köpek alarak!" şeklindedir. Siz de bunu düşündüyseniz tam da bir tür sistematik duyarsızlaştırmayı tavsiye ettiniz demektir.

344 Bölüm IX Psikoterapi

Olumlu heyecanlar, belirli eyleme yönelik sınırlı psikolojik ve fizyolojik hazırlıkları bozarak negatif heyecanların bireyin zihni ve bedeni üzerindeki etkisini azaltır...Terapistler olumlu heyecanlar geliştirdikleri ölçüde sağlığı ve esenliği en iyi hale getirirler. Geliştirilen olumlu heyecanlar sadece olumsuz heyecanların etkisini yok etmez aynı zamanda baş etmeleri için kişisel kaynaklarını inşa eder ve bireylerin alışılmış düşünme modlarını genişletir (s.1)

Wolpe'un araştırmalarına dayanan bir başka araştırma sistematik duyarsızlaştırmanın çoğu öğrencinin iyi bildiği *matematik fobisinde* etkililiğini çalışmıştır (Zettle, 2003). Bu çalışmada öğrencilerin aşırı düzeylerdeki matematik kaygılarına yardım etmek için Wolpe'un tedavi yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcılar aşamalı kas gevşetme hakkında bilgilendirilmiş ve her gün evde gevşeme uygulamaları yapmaları için birer kaset verilmiştir. Her katılımcı araştırmacıyla birlikte "matematik öğretmenimin soru çözmek için beni tahtaya çıkarması" veya "final sınavında nasıl çözüleceğini bilmediğim bir soruyla karşılaşmak" (s.205) gibi 11 maddeden oluşan bir matematik korkusu hiyerarşisi oluşturmuştur. Daha sonra bu hiyerarşi bu bölümün önceki kısımlarında tarif edildiği gibi öğrenciye sunulmuştur. Kısaca özetlersek işe yaramıştır! Tedavinin sonunda 12 öğrenciden 11'i "matematik kaygısı düzeylerinde ilerleme kaydetmişlerdir.... Dahası, matematik kaygısındaki önemli azalmalar 2 aylık takip çalışmaları süresince de devam etmiştir" (s.209).

SON SÖZ

Wolpe çok geçmeden makalesinde korkunun ve kaygının üstesinden gelme fikrinin yeni olmadığına dikkat çekmiştir: "korkulan nesnelere artan ölçülerde maruz kalmanın korkuyu aşamalı olarak ortadan kaldıracağı uzun zamandır biliniyordu" (s.200). Aslında bu bölümü okuyana kadar sistematik duyarsızlaştırmayı hiç duymamış bile olsanız, muhtemelen bunu siz de biliyordunuz. Örneğin yaklaşık 13 yaşlarında ve korkunç derecede köpek fobisi olan bir çocuk düşünün. Bu korku muhtemelen çocuk daha küçükken yaşadığı, büyük bir köpeğin ona saldırması, herhangi bir köpek tarafından ısırılması veya belki de köpeklerden çok korkan bir ebeveyninin olması (fobiler model alma yoluyla ailelerden çocuklarına geçebilir) gibi korkutucu bir deneyimin sonucudur. Bu deneyimlerinden dolayı çocuk köpek ile korku arasında çağrışım kurmuştur. Eğer bu çocuğun köpek korkusunu düzeltmek isteseydiniz bu çağrışımı nasıl yok ederdiniz? Çoğu insanın bu soruya cevabı "Çocuğa bir yavru köpek alarak!" şeklindedir. Siz de bunu düşündüyseniz tam da bir tür sistematik duyarsızlaştırmayı tavsiye ettiniz demektir.

Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment, 3* (article 00001a): 1–25. Retrieved February 3, 2008, at http://www.unc.edu/peplab/publications/cultivating.pdf

Paul, G. L. (1969). Outcome of systematic desensitization: Controlled investigation of individual technique variations and current status. In C. Franks (Ed.), *Behavior Therapy: Appraisal and Status*. New York: McGraw-Hill.

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy through reciprocal inhibition* . Palo Alto, CA: Stanford University Press.

Zettle, R. (2003). Acceptance and commitment therapy (ACT) vb systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety. *Psychological Record, 53*, 197–215.

Okuma 35: KİM OLDUĞUNUZUN YANSIMALARI

Rorschach, H. (1942). *Psychodiagnostics: A diagnostic test based on perception* (Psikodiagnostik: Algıya dayalı bir tanı testi). New York: Grune& Stratton.

Sıcak bir yaz gününde bir arkadaşınızla birlikte yemyeşil bir çayırda rahatladığınızı hayal edin. Yukarıda mavi gökyüzünde sadece birkaç beyaz bulut var. Bulutlardan birini işaret ederek arkadaşınıza şöyle diyorsunuz: "Bak! Şu bulut uzun duvaklı bir gelinlik giymiş bir kadına benziyor." Arkadaşınız da "Hani? Ben göremiyorum. Bence o bulut üzerinden dumanlar yükselen bir volkana benziyor." diyor. Birbirinizi aynı şekle dair farklı algılarınıza ikna etmeye çalışırken hava akımı değişiyor ve bulutu tamamen farklı bir şekle sokuyor. Fakat ikinizin gördükleri arasında niye bu kadar fark var? İkiniz de aynı şekle bakıyordunuz ve buna rağmen şekli birbiriyle tamamen alakasız iki farklı şeye benzetiyorsunuz.

Herkesin algıları psikolojik faktörlerden etkilenir, o halde belki de bulut oluşumlarında bulunan farklı şekiller gözlemlenen nesneden ziyade gözlemcilerin kişiliği hakkında bir şey söylüyordur. Başka bir deyişle, arkadaşınız ve siz gökyüzündeki bulutlara kendiniz hakkında bir şey *yansıtıyordunuz*. Hermann Rorschach'nın (1884-1922) daha çok "mürekkep testi" diye bilinen "şekil yorumlama testini" geliştirmesinin altında yatan da bu kavramdır. Bu test *projektif testler* olarak bilinen psikolojik değerlendirme araçlarının en eski örneklerinden biridir.

En çok kullanılan iki projektif test Rorschach mürekkep testi (bu okumada tartışılmakta) ve *Tematik Algı Testi* veya TAT'dir (bkz. Okuma 36). Bu testlerden ikisi de klinik psikoloji tarihinde çok önemlidir. İlk 1921 yılında tanımlanan Rorschach'nın testi çeşitli zihinsel hastalık grupları arasında doğrudan kıyaslama yapmayı içermekte olup genellikle psikolojik bozuklukların tanılanmasıyla ilişkilidir.

Okuma 35 Kim Olduğunuzun Yansımaları 345

Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment, 3* (article 00001a): 1–25. Retrieved February 3, 2008, at http://www.unc.edu/peplab/publications/cultivating.pdf

Paul, G. L. (1969). Outcome of systematic desensitization: Controlled investigation of individual technique variations and current status. In C. Franks (Ed.), *Behavior Therapy: Appraisal and Status*. New York: McGraw-Hill.

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy through reciprocal inhibition* . Palo Alto, CA: Stanford University Press.

Zettle, R. (2003). Acceptance and commitment therapy (ACT) vb systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety. *Psychological Record, 53*, 197–215.

Okuma 35: KİM OLDUĞUNUZUN YANSIMALARI

Rorschach, H. (1942). *Psychodiagnostics: A diagnostic test based on perception* (Psikodiagnostik: Algıya dayalı bir tanı testi). New York: Grune& Stratton.

Sıcak bir yaz gününde bir arkadaşınızla birlikte yemyeşil bir çayırda rahatladığınızı hayal edin. Yukarıda mavi gökyüzünde sadece birkaç beyaz bulut var. Bulutlardan birini işaret ederek arkadaşınıza şöyle diyorsunuz: "Bak! Şu bulut uzun duvaklı bir gelinlik giymiş bir kadına benziyor." Arkadaşınız da "Hani? Ben göremiyorum. Bence o bulut üzerinden dumanlar yükselen bir volkana benziyor." diyor. Birbirinizi aynı şekle dair farklı algılarınıza ikna etmeye çalışırken hava akımı değişiyor ve bulutu tamamen farklı bir şekle sokuyor. Fakat ikinizin gördükleri arasında niye bu kadar fark var? İkiniz de aynı şekle bakıyordunuz ve buna rağmen şekli birbiriyle tamamen alakasız iki farklı şeye benzetiyorsunuz.

Herkesin algıları psikolojik faktörlerden etkilenir, o halde belki de bulut oluşumlarında bulunan farklı şekiller gözlemlenen nesneden ziyade gözlemcilerin kişiliği hakkında bir şey söylüyordur. Başka bir deyişle, arkadaşınız ve siz gökyüzündeki bulutlara kendiniz hakkında bir şey *yansıtıyordunuz*. Hermann Rorschach'nın (1884-1922) daha çok "mürekkep testi" diye bilinen "şekil yorumlama testini" geliştirmesinin altında yatan da bu kavramdır. Bu test *projektif testler* olarak bilinen psikolojik değerlendirme araçlarının en eski örneklerinden biridir.

En çok kullanılan iki projektif test Rorschach mürekkep testi (bu okumada tartışılmakta) ve *Tematik Algı Testi* veya TAT'dir (bkz. Okuma 36). Bu testlerden ikisi de klinik psikoloji tarihinde çok önemlidir. İlk 1921 yılında tanımlanan Rorschach'nın testi çeşitli zihinsel hastalık grupları arasında doğrudan kıyaslama yapmayı içermekte olup genellikle psikolojik bozuklukların tanılanmasıyla ilişkilidir.

Bir *projektif test* kişiye belirsiz bir şeklin resmini sunmakta ve kişinin resmi tarif ederken kendi içsel ya da bilinçdışı psikolojik süreçlerini resme *yansıtacağını* varsaymaktadır. Rorschach'nın testinde ise uyaran gerçek anlamda neredeyse hiçbir şey algılayamayacağınız kadar belirsiz, simetrik bir mürekkep lekesinden başka bir şey değildir. Rorschach kişinin mürekkep lekesinde gördüğü şeyin sıklıkla içsel psikolojik süreçleri hakkında çok şey söylediğini öne sürmüştür. Rorschach bunu *tesadüfi şekillerin yorumlanması* olarak adlandırmıştır. Rorschach'nın mürekkep testi hakkında sıklıkla anlatılan bir hikaye hastasına testi uygulayan bir terapistten bahsetmektedir. İlk mürekkep lekesi kartında terapist hastasına "Bu size ne ifade ediyor?" diye sorar. Hasta "Seks" diye cevaplar. İkinci kart için aynı soru sorulur ve hasta yine "Seks" diye cevap verir. İlk beş karta da aynı cevap geldiğinde terapist şunu belirtir: "Evet, kesinlikle zihniniz tamamen seksle meşgul!" Buna şaşıran hasta şöyle cevap verir: "Benim mi? Bütün bu seksle ilgili resimleri gösteren sizsiniz doktor!" Tabi ki bu hikaye Rorschach'nın testini fazlasıyla basitleştirmektedir ve cinsel yorumlamalar ortalama olarak diğer yorumlardan fazla değildir.

Rorschach, projektif yönteminin iki temel amaca hizmet edeceğine inanmıştır. Biri kişiliğin bilinçdışı yönlerini ortaya çıkarmak için kullanılabileceğidir. Diğeri de bir süre sonra Rorschach tarafından iddia edildiği üzere testin çeşitli psikopatoloji türlerini tanılamak için kullanılabileceğidir.

TEORİK ÖNERMELER

Rorschach'nın yönteminin altında yatan teori, herhangi bir mürekkep lekesinin yorumlanması sırasında kişinin olağan psikolojik savunmasını zayıflatmak için dikkati üzerinden çekmek gerektiğini önermiştir. Bu da ruhun normalde saklı olan yönlerinin açığa çıkmasına imkan sağlayacaktır. Algılanan uyaran belirsiz olduğunda (yani ne olduğuna dair birkaç fikir olduğunda) uyaranın yorumlanması algılayan kişinin zihninden kaynaklanmalıdır (bu kavramın genişletilmiş tartışması için Murray'in Tematik Algı Testi hakkındaki Okuma 36'ya bakınız). Rorschach'nın kavramsallaştırmasında mürekkep lekeleri mümkün olduğu kadar belirsiz olduğu için kişinin bilinçdışının çok fazla yansıtılmasını sağlayabilmektedir.

YÖNTEM

Rorschach'nın mürekkep testini oluşturması iki genel kısma bölünerek incelenebilir: orijinal şekilleri geliştirme süreci ve katılımcıların ya da hastaların cevaplarını yorumlamak ve puanlamak için önerdiği yöntemler.

346 Bölüm IX Psikoterapi

Bir *projektif test* kişiye belirsiz bir şeklin resmini sunmakta ve kişinin resmi tarif ederken kendi içsel ya da bilinçdışı psikolojik süreçlerini resme *yansıtacağını* varsaymaktadır. Rorschach'nın testinde ise uyaran gerçek anlamda neredeyse hiçbir şey algılayamayacağınız kadar belirsiz, simetrik bir mürekkep lekesinden başka bir şey değildir. Rorschach kişinin mürekkep lekesinde gördüğü şeyin sıklıkla içsel psikolojik süreçleri hakkında çok şey söylediğini öne sürmüştür. Rorschach bunu *tesadüfi şekillerin yorumlanması* olarak adlandırmıştır. Rorschach'nın mürekkep testi hakkında sıklıkla anlatılan bir hikaye hastasına testi uygulayan bir terapistten bahsetmektedir. İlk mürekkep lekesi kartında terapist hastasına "Bu size ne ifade ediyor?" diye sorar. Hasta "Seks" diye cevaplar. İkinci kart için aynı soru sorulur ve hasta yine "Seks" diye cevap verir. İlk beş karta da aynı cevap geldiğinde terapist şunu belirtir: "Evet, kesinlikle zihniniz tamamen seksle meşgul!" Buna şaşıran hasta şöyle cevap verir: "Benim mi? Bütün bu seksle ilgili resimleri gösteren sizsiniz doktor!" Tabi ki bu hikaye Rorschach'nın testini fazlasıyla basitleştirmektedir ve cinsel yorumlamalar ortalama olarak diğer yorumlardan fazla değildir.

Rorschach, projektif yönteminin iki temel amaca hizmet edeceğine inanmıştır. Biri kişiliğin bilinçdışı yönlerini ortaya çıkarmak için kullanılabileceğidir. Diğeri de bir süre sonra Rorschach tarafından iddia edildiği üzere testin çeşitli psikopatoloji türlerini tanılamak için kullanılabileceğidir.

TEORİK ÖNERMELER

Rorschach'nın yönteminin altında yatan teori, herhangi bir mürekkep lekesinin yorumlanması sırasında kişinin olağan psikolojik savunmasını zayıflatmak için dikkati üzerinden çekmek gerektiğini önermiştir. Bu da ruhun normalde saklı olan yönlerinin açığa çıkmasına imkan sağlayacaktır. Algılanan uyaran belirsiz olduğunda (yani ne olduğuna dair birkaç fikir olduğunda) uyaranın yorumlanması algılayan kişinin zihninden kaynaklanmalıdır (bu kavramın genişletilmiş tartışması için Murray'in Tematik Algı Testi hakkındaki Okuma 36'ya bakınız). Rorschach'nın kavramsallaştırmasında mürekkep lekeleri mümkün olduğu kadar belirsiz olduğu için kişinin bilinçdışının çok fazla yansıtılmasını sağlayabilmektedir.

YÖNTEM

Rorschach'nın mürekkep testini oluşturması iki genel kısma bölünerek incelenebilir: orijinal şekilleri geliştirme süreci ve katılımcıların ya da hastaların cevaplarını yorumlamak ve puanlamak için önerdiği yöntemler.

346 Bölüm IX Psikoterapi

Bir *projektif test* kişiye belirsiz bir şeklin resmini sunmakta ve kişinin resmi tarif ederken kendi içsel ya da bilinçdışı psikolojik süreçlerini resme *yansıtacağını* varsaymaktadır. Rorschach'nın testinde ise uyaran gerçek anlamda neredeyse hiçbir şey algılayamayacağınız kadar belirsiz, simetrik bir mürekkep lekesinden başka bir şey değildir. Rorschach kişinin mürekkep lekesinde gördüğü şeyin sıklıkla içsel psikolojik süreçleri hakkında çok şey söylediğini öne sürmüştür. Rorschach bunu *tesadüfi şekillerin yorumlanması* olarak adlandırmıştır. Rorschach'nın mürekkep testi hakkında sıklıkla anlatılan bir hikaye hastasına testi uygulayan bir terapistten bahsetmektedir. İlk mürekkep lekesi kartında terapist hastasına "Bu size ne ifade ediyor?" diye sorar. Hasta "Seks" diye cevaplar. İkinci kart için aynı soru sorulur ve hasta yine "Seks" diye cevap verir. İlk beş karta da aynı cevap geldiğinde terapist şunu belirtir: "Evet, kesinlikle zihniniz tamamen seksle meşgul!" Buna şaşıran hasta şöyle cevap verir: "Benim mi? Bütün bu seksle ilgili resimleri gösteren sizsiniz doktor!" Tabi ki bu hikaye Rorschach'nın testini fazlasıyla basitleştirmektedir ve cinsel yorumlamalar ortalama olarak diğer yorumlardan fazla değildir.

Rorschach, projektif yönteminin iki temel amaca hizmet edeceğine inanmıştır. Biri kişiliğin bilinçdışı yönlerini ortaya çıkarmak için kullanılabileceğidir. Diğeri de bir süre sonra Rorschach tarafından iddia edildiği üzere testin çeşitli psikopatoloji türlerini tanılamak için kullanılabileceğidir.

TEORİK ÖNERMELER

Rorschach'nın yönteminin altında yatan teori, herhangi bir mürekkep lekesinin yorumlanması sırasında kişinin olağan psikolojik savunmasını zayıflatmak için dikkati üzerinden çekmek gerektiğini önermiştir. Bu da ruhun normalde saklı olan yönlerinin açığa çıkmasına imkan sağlayacaktır. Algılanan uyaran belirsiz olduğunda (yani ne olduğuna dair birkaç fikir olduğunda) uyaranın yorumlanması algılayan kişinin zihninden kaynaklanmalıdır (bu kavramın genişletilmiş tartışması için Murray'in Tematik Algı Testi hakkındaki Okuma 36'ya bakınız). Rorschach'nın kavramsallaştırmasında mürekkep lekeleri mümkün olduğu kadar belirsiz olduğu için kişinin bilinçdışının çok fazla yansıtılmasını sağlayabilmektedir.

YÖNTEM

Rorschach'nın mürekkep testini oluşturması iki genel kısma bölünerek incelenebilir: orijinal şekilleri geliştirme süreci ve katılımcıların ya da hastaların cevaplarını yorumlamak ve puanlamak için önerdiği yöntemler.

Testin Geliştirilmesi

Rorschach'nın şekilleri nasıl yaptığına dair açıklamaları komik bir çocuğun sanat projesinin talimatlarına benzemektedir: "Bu tür tesadüfi şekillerin üretilmesi çok kolaydır: Bir parça kağıda birkaç büyük mürekkep lekesi sıçratılır, kağıt katlanır ve mürekkep kağıdın iki tarafına yayılır" (s.15). Fakat kolay olan kısım burada bitmektedir. Rorschach sadece belli koşulları sağlayan tasarımların etkili bir şekilde kullanılabileceğini açıklayarak devam etmiştir. Örneğin mürekkep lekesi nispeten basit ve orta derecede müphem nesneleri çağrıştırıcı olmalıdır. Rorschach ayrıca şekillerin simetrik olması gerektiğini, çünkü simetrik olmayan resimlerin genellikle katılımcılar tarafından yorumlanması imkansız görülerek reddedildiğini öne sürmüştür. Çok sayıda test uyguladıktan sonra Rorschach sonunda orijinal testini oluşturacak 10 resimde karar kılmıştır. Bunlardan beşi siyah-beyaz; ikisi kırmızı-siyah ve diğer üçü de çok renklidir. Şekil 35-1'de Rorschach'nın kullandığı türde şekillerden dördü verilmiştir.

Uygulama ve Puanlama

Rorschach'nın şekil yorumlama testi basitçe kişiye her bir resmi tek tek uzatarak ve "Bu ne olabilir?" diye sorarak uygulanmaktadır. Katılımcılar kartı herhangi bir yönde döndürmekte ve gözüne istediği kadar yakın veya uzak tutmakta serbesttir. Testi uygulayan araştırmacı ya da terapist katılımcıyı teşvik etmeden veya herhangi bir öneride bulunmadan, her bir şekil için katılımcının tepkilerini not almaktadır. Süre sınırı konmamaktadır.

Rorschach deneklerin neredeyse her zaman testin hayal gücünü çalışmak için tasarlandığını düşündüklerine dikkat çekmiştir. Fakat Rorschach bunun bir hayal gücü testi olmadığını ve kişinin hayalperest yaratıcılığının sonuca anlamlı bir etkisi olmayacağını çok dikkatli bir şekilde açıklamıştır. Rorschach'nın iddiasına göre bu test duyumsama, bellek ve şekil uyaranları ile kişinin içindeki diğer psikolojik güçler arasındaki bilinçdışı ve bilinçli çağrışım süreçlerini içeren bir algı testidir.

Rorschach, deneklerin 10 mürekkep lekesine verdikleri cevapların puanlanması için aşağıdaki ilkeleri listelemiştir (s.19):

1. Kaç cevap verildi? Reaksiyon zamanı neydi; yani katılımcı cevap vermeden önce resme ne kadar süre baktı? Ne sıklıkla katılımcı bir şekli yorumlamayı reddetti?
2. Katılımcının yorumunu belirleyen tek şey şekil miydi yoksa renk veya hareket de algısında etkili oldu mu?

Okuma 35 Kim Olduğunuzun Yansımaları 347

Testin Geliştirilmesi

Rorschach'nın şekilleri nasıl yaptığına dair açıklamaları komik bir çocuğun sanat projesinin talimatlarına benzemektedir: "Bu tür tesadüfi şekillerin üretilmesi çok kolaydır: Bir parça kağıda birkaç büyük mürekkep lekesi sıçratılır, kağıt katlanır ve mürekkep kağıdın iki tarafına yayılır" (s.15). Fakat kolay olan kısım burada bitmektedir. Rorschach sadece belli koşulları sağlayan tasarımların etkili bir şekilde kullanılabileceğini açıklayarak devam etmiştir. Örneğin mürekkep lekesi nispeten basit ve orta derecede müphem nesneleri çağrıştırıcı olmalıdır. Rorschach ayrıca şekillerin simetrik olması gerektiğini, çünkü simetrik olmayan resimlerin genellikle katılımcılar tarafından yorumlanması imkansız görülerek reddedildiğini öne sürmüştür. Çok sayıda test uyguladıktan sonra Rorschach sonunda orijinal testini oluşturacak 10 resimde karar kılmıştır. Bunlardan beşi siyah-beyaz; ikisi kırmızı-siyah ve diğer üçü de çok renklidir. Şekil 35-1'de Rorschach'nın kullandığı türde şekillerden dördü verilmiştir.

Uygulama ve Puanlama

Rorschach'nın şekil yorumlama testi basitçe kişiye her bir resmi tek tek uzatarak ve "Bu ne olabilir?" diye sorarak uygulanmaktadır. Katılımcılar kartı herhangi bir yönde döndürmekte ve gözüne istediği kadar yakın veya uzak tutmakta serbesttir. Testi uygulayan araştırmacı ya da terapist katılımcıyı teşvik etmeden veya herhangi bir öneride bulunmadan, her bir şekil için katılımcının tepkilerini not almaktadır. Süre sınırı konmamaktadır.

Rorschach deneklerin neredeyse her zaman testin hayal gücünü çalışmak için tasarlandığını düşündüklerine dikkat çekmiştir. Fakat Rorschach bunun bir hayal gücü testi olmadığını ve kişinin hayalperest yaratıcılığının sonuca anlamlı bir etkisi olmayacağını çok dikkatli bir şekilde açıklamıştır. Rorschach'nın iddiasına göre bu test duyumsama, bellek ve şekil uyaranları ile kişinin içindeki diğer psikolojik güçler arasındaki bilinçdışı ve bilinçli çağrışım süreçlerini içeren bir algı testidir.

Rorschach, deneklerin 10 mürekkep lekesine verdikleri cevapların puanlanması için aşağıdaki ilkeleri listelemiştir (s.19):

1. Kaç cevap verildi? Reaksiyon zamanı neydi; yani katılımcı cevap vermeden önce resme ne kadar süre baktı? Ne sıklıkla katılımcı bir şekli yorumlamayı reddetti?
2. Katılımcının yorumunu belirleyen tek şey şekil miydi yoksa renk veya hareket de algısında etkili oldu mu?

Okuma 35 Kim Olduğunuzun Yansımaları 347

Testin Geliştirilmesi

Rorschach'nın şekilleri nasıl yaptığına dair açıklamaları komik bir çocuğun sanat projesinin talimatlarına benzemektedir: "Bu tür tesadüfi şekillerin üretilmesi çok kolaydır: Bir parça kağıda birkaç büyük mürekkep lekesi sıçratılır, kağıt katlanır ve mürekkep kağıdın iki tarafına yayılır" (s.15). Fakat kolay olan kısım burada bitmektedir. Rorschach sadece belli koşulları sağlayan tasarımların etkili bir şekilde kullanılabileceğini açıklayarak devam etmiştir. Örneğin mürekkep lekesi nispeten basit ve orta derecede müphem nesneleri çağrıştırıcı olmalıdır. Rorschach ayrıca şekillerin simetrik olması gerektiğini, çünkü simetrik olmayan resimlerin genellikle katılımcılar tarafından yorumlanması imkansız görülerek reddedildiğini öne sürmüştür. Çok sayıda test uyguladıktan sonra Rorschach sonunda orijinal testini oluşturacak 10 resimde karar kılmıştır. Bunlardan beşi siyah-beyaz; ikisi kırmızı-siyah ve diğer üçü de çok renklidir. Şekil 35-1'de Rorschach'nın kullandığı türde şekillerden dördü verilmiştir.

Uygulama ve Puanlama

Rorschach'nın şekil yorumlama testi basitçe kişiye her bir resmi tek tek uzatarak ve "Bu ne olabilir?" diye sorarak uygulanmaktadır. Katılımcılar kartı herhangi bir yönde döndürmekte ve gözüne istediği kadar yakın veya uzak tutmakta serbesttir. Testi uygulayan araştırmacı ya da terapist katılımcıyı teşvik etmeden veya herhangi bir öneride bulunmadan, her bir şekil için katılımcının tepkilerini not almaktadır. Süre sınırı konmamaktadır.

Rorschach deneklerin neredeyse her zaman testin hayal gücünü çalışmak için tasarlandığını düşündüklerine dikkat çekmiştir. Fakat Rorschach bunun bir hayal gücü testi olmadığını ve kişinin hayalperest yaratıcılığının sonuca anlamlı bir etkisi olmayacağını çok dikkatli bir şekilde açıklamıştır. Rorschach'nın iddiasına göre bu test duyumsama, bellek ve şekil uyaranları ile kişinin içindeki diğer psikolojik güçler arasındaki bilinçdışı ve bilinçli çağrışım süreçlerini içeren bir algı testidir.

Rorschach, deneklerin 10 mürekkep lekesine verdikleri cevapların puanlanması için aşağıdaki ilkeleri listelemiştir (s.19):

1. Kaç cevap verildi? Reaksiyon zamanı neydi; yani katılımcı cevap vermeden önce resme ne kadar süre baktı? Ne sıklıkla katılımcı bir şekli yorumlamayı reddetti?
2. Katılımcının yorumunu belirleyen tek şey şekil miydi yoksa renk veya hareket de algısında etkili oldu mu?

Okuma 35 Kim Olduğunuzun Yansımaları 347

Testin Geliştirilmesi

Rorschach'nın şekilleri nasıl yaptığına dair açıklamaları komik bir çocuğun sanat projesinin talimatlarına benzemektedir: "Bu tür tesadüfi şekillerin üretilmesi çok kolaydır: Bir parça kağıda birkaç büyük mürekkep lekesi sıçratılır, kağıt katlanır ve mürekkep kağıdın iki tarafına yayılır" (s.15). Fakat kolay olan kısım burada bitmektedir. Rorschach sadece belli koşulları sağlayan tasarımların etkili bir şekilde kullanılabileceğini açıklayarak devam etmiştir. Örneğin mürekkep lekesi nispeten basit ve orta derecede müphem nesneleri çağrıştırıcı olmalıdır. Rorschach ayrıca şekillerin simetrik olması gerektiğini, çünkü simetrik olmayan resimlerin genellikle katılımcılar tarafından yorumlanması imkansız görülerek reddedildiğini öne sürmüştür. Çok sayıda test uyguladıktan sonra Rorschach sonunda orijinal testini oluşturacak 10 resimde karar kılmıştır. Bunlardan beşi siyah-beyaz; ikisi kırmızı-siyah ve diğer üçü de çok renklidir. Şekil 35-1'de Rorschach'nın kullandığı türde şekillerden dördü verilmiştir.

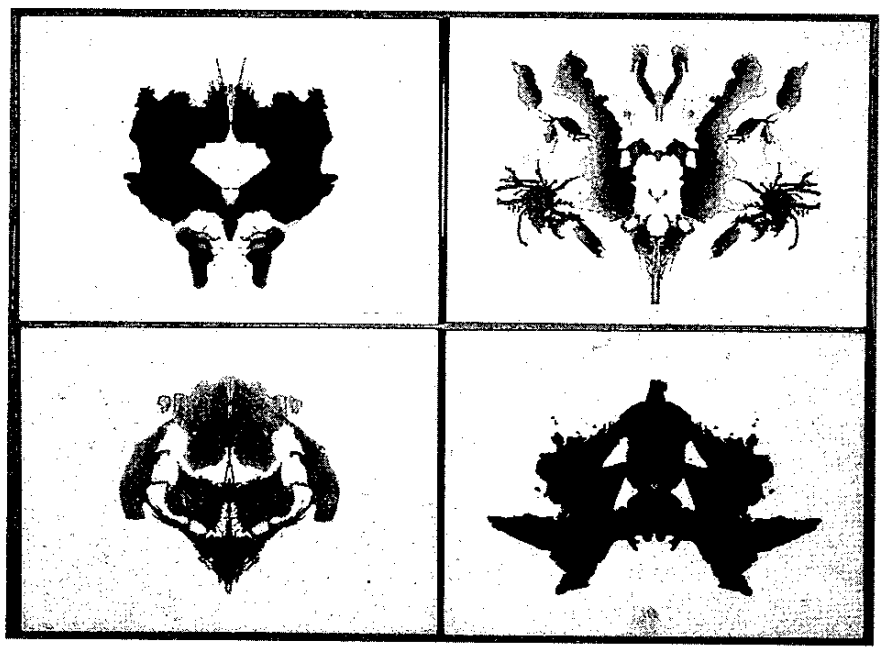
Uygulama ve Puanlama

Rorschach'nın şekil yorumlama testi basitçe kişiye her bir resmi tek tek uzatarak ve "Bu ne olabilir?" diye sorarak uygulanmaktadır. Katılımcılar kartı herhangi bir yönde döndürmekte ve gözüne istediği kadar yakın veya uzak tutmakta serbesttir. Testi uygulayan araştırmacı ya da terapist katılımcıyı teşvik etmeden veya herhangi bir öneride bulunmadan, her bir şekil için katılımcının tepkilerini not almaktadır. Süre sınırı konmamaktadır.

Rorschach deneklerin neredeyse her zaman testin hayal gücünü çalışmak için tasarlandığını düşündüklerine dikkat çekmiştir. Fakat Rorschach bunun bir hayal gücü testi olmadığını ve kişinin hayalperest yaratıcılığının sonuca anlamlı bir etkisi olmayacağını çok dikkatli bir şekilde açıklamıştır. Rorschach'nın iddiasına göre bu test duyumsama, bellek ve şekil uyaranları ile kişinin içindeki diğer psikolojik güçler arasındaki bilinçdışı ve bilinçli çağrışım süreçlerini içeren bir algı testidir.

Rorschach, deneklerin 10 mürekkep lekesine verdikleri cevapların puanlanması için aşağıdaki ilkeleri listelemiştir (s.19):

1. Kaç cevap verildi? Reaksiyon zamanı neydi; yani katılımcı cevap vermeden önce resme ne kadar süre baktı? Ne sıklıkla katılımcı bir şekli yorumlamayı reddetti?
2. Katılımcının yorumunu belirleyen tek şey şekil miydi yoksa renk veya hareket de algısında etkili oldu mu?



ŞEKİL 35-1. Rorschach'nın Şekil Yorumlama testinde kullanılan şekillere benzer rastgele örnekler (Science Museum/SSPL/The Image Works)

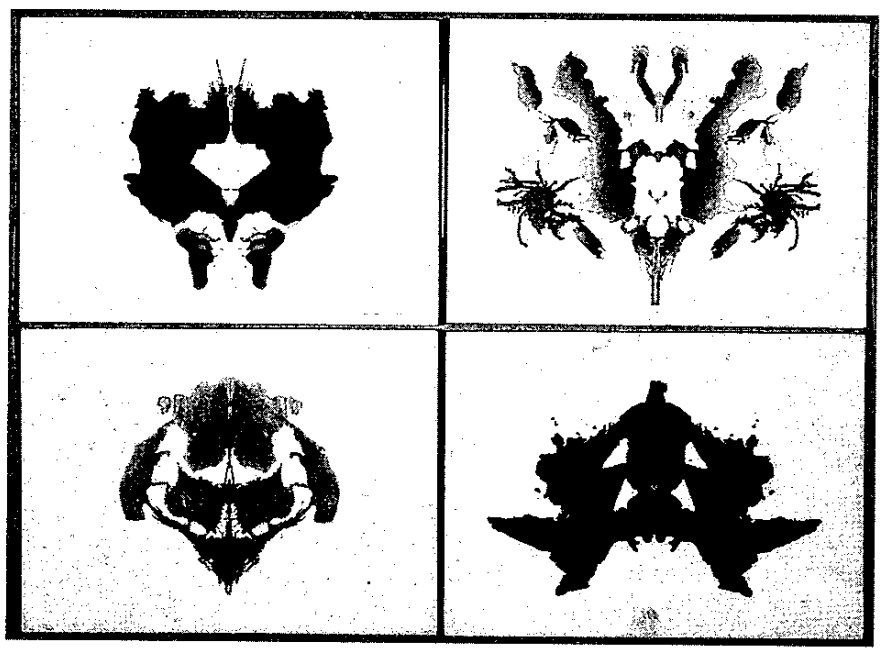
3. Şekil bir bütün olarak mı görüldü yoksa ayrı parçalar halinde mi? Hangi parçalar ayrılmıştı ve bu parçalar nasıl yorumlandı?
4. Denek ne gördü?

İlginç bir şekilde Rorschach verilen cevaplarda katılımcının yorumunun içeriğini *en az* önemli faktör olarak düşünmüştür. Sonraki başlık Rorschach'nın çeşitli psikolojik belirtileri olan çok sayıda denekte bu dört ilkeye ilişkin gözlemlerini özetlemektedir.

SONUÇLAR

Çeşitli insan gruplarının mürekkep testinde nasıl farklı cevap vereceklerini keşfetmek için Rorschach ve meslektaşları testi psikolojik olarak ayrılan birkaç gruba uygulamışlardır. Bu gruplar farklı eğitim düzeylerinden normal insanları, şizofreni hastalarını ve manik depresif bozukluk tanısı almış bireyleri kapsamakla birlikte sadece bunlarla sınırlı değildir.

348 Bölüm IX Psikoterapi



ŞEKİL 35-1. Rorschach'nın Şekil Yorumlama testinde kullanılan şekillere benzer rastgele örnekler (Science Museum/SSPL/The Image Works)

3. Şekil bir bütün olarak mı görüldü yoksa ayrı parçalar halinde mi? Hangi parçalar ayrılmıştı ve bu parçalar nasıl yorumlandı?
4. Denek ne gördü?

İlginç bir şekilde Rorschach verilen cevaplarda katılımcının yorumunun içeriğini *en az* önemli faktör olarak düşünmüştür. Sonraki başlık Rorschach'nın çeşitli psikolojik belirtileri olan çok sayıda denekte bu dört ilkeye ilişkin gözlemlerini özetlemektedir.

SONUÇLAR

Çeşitli insan gruplarının mürekkep testinde nasıl farklı cevap vereceklerini keşfetmek için Rorschach ve meslektaşları testi psikolojik olarak ayrılan birkaç gruba uygulamışlardır. Bu gruplar farklı eğitim düzeylerinden normal insanları, şizofreni hastalarını ve manik depresif bozukluk tanısı almış bireyleri kapsamakla birlikte sadece bunlarla sınırlı değildir.

Tablo 35-1 Rorschach'nın 10 mürekkep lekesi için rapor ettiği tipik cevapları sunmaktadır. Bu cevaplar elbette farklı psikolojik gruplara göre ya da kişiden kişiye değişiklik göstermektedir, fakat tabloda verilen cevaplar birer örnek teşkil etmektedir.

Rorschach deneklerin genel olarak 10 şekle verdikleri cevapların 15 ile 30 arasında olduğunu bulmuştur. Depresif bireyler genellikle daha az, mutlu olanlar daha fazla cevap vermiş olup şizofreni hastaları arasında cevap sayısı kişiden kişiye epeyce değişiklik göstermiştir. Testin tamamı genellikle 20 ile 30 dakika arası sürmüş, şizofreni testi tamamlaması ise ortalama olarak daha az zaman almıştır. Normal denekler neredeyse hiçbir şekle cevap vermemezlik etmemiş, fakat şizofreni hastaları sıklıkla cevap vermeyi reddetmiştir.

Rorschach deneğin şeklin hangi kısmına odaklandığının, yorumlamasında hareket olup olmadığının ve renklerin deneğin cevaplarını ne derece etkilediğinin testin sonuçlarını yorumlamada çok önemli olduklarına, hatta çoğunlukla kişinin gördüğü nesnelerden daha önemli olduklarına inanmıştır. Rorschach'nın bu faktörlerin yorumlanması için önerdikleri oldukça karmaşıktır ve bir klinisyenin kişinin tepkilerini düzgünce analiz edebilmesi için eğitimli ve tecrübeli olması gerekmektedir. Bununla birlikte Gleitman (1991) değerlendirme sürecine dair faydalı ve kısa bir özet sunmuştur:

> Mürekkep lekesini bütün olarak kullanmanın bütünleştirici, kavramsal düşünmeyi gösterdiği; oysa büyük ölçüde küçük detayları kullanmanın kompulsif katılığı öne çıkardığı söylenmektedir. Beyaz boşluğun nispeten fazla kullanılması ise asiliğin ve

TABLO 35-1. Rorschach'ın Mürekkep Lekesi Şekillerine Normal Ortalama Bir Katılımcının Tipik Tepkileri

ŞEKİL NUMARASI	TEPKİ
I.	Kollarında süpürge olan iki Noel Baba
II.	Bir kelebek
III.	İki kukla şekli
IV.	Bir mobilya parçası üzerindeki bir aksesuar
V.	Bir yarasa
VI.	Bir pervane veya bir ağaç
VII.	İki insan veya hayvan başı
VIII.	İki ayı
IX.	İki palyaço veya alev topları
X.	Bir tavşan başı, iki tırtıl veya iki örümcek

(ss.126–127'deki verilere dayanmaktadır.)

Okuma 35 Kim Olduğunuzun Yansımaları 349

Tablo 35-1 Rorschach'nın 10 mürekkep lekesi için rapor ettiği tipik cevapları sunmaktadır. Bu cevaplar elbette farklı psikolojik gruplara göre ya da kişiden kişiye değişiklik göstermektedir, fakat tabloda verilen cevaplar birer örnek teşkil etmektedir.

Rorschach deneklerin genel olarak 10 şekle verdikleri cevapların 15 ile 30 arasında olduğunu bulmuştur. Depresif bireyler genellikle daha az, mutlu olanlar daha fazla cevap vermiş olup şizofreni hastaları arasında cevap sayısı kişiden kişiye epeyce değişiklik göstermiştir. Testin tamamı genellikle 20 ile 30 dakika arası sürmüş, şizofreni testi tamamlaması ise ortalama olarak daha az zaman almıştır. Normal denekler neredeyse hiçbir şekle cevap vermemezlik etmemiş, fakat şizofreni hastaları sıklıkla cevap vermeyi reddetmiştir.

Rorschach deneğin şeklin hangi kısmına odaklandığının, yorumlamasında hareket olup olmadığının ve renklerin deneğin cevaplarını ne derece etkilediğinin testin sonuçlarını yorumlamada çok önemli olduklarına, hatta çoğunlukla kişinin gördüğü nesnelerden daha önemli olduklarına inanmıştır. Rorschach'nın bu faktörlerin yorumlanması için önerdikleri oldukça karmaşıktır ve bir klinisyenin kişinin tepkilerini düzgünce analiz edebilmesi için eğitimli ve tecrübeli olması gerekmektedir. Bununla birlikte Gleitman (1991) değerlendirme sürecine dair faydalı ve kısa bir özet sunmuştur:

> Mürekkep lekesini bütün olarak kullanmanın bütünleştirici, kavramsal düşünmeyi gösterdiği; oysa büyük ölçüde küçük detayları kullanmanın kompulsif katılığı öne çıkardığı söylenmektedir. Beyaz boşluğun nispeten fazla kullanılması ise asiliğin ve

TABLO 35-1. Rorschach'ın Mürekkep Lekesi Şekillerine Normal Ortalama Bir Katılımcının Tipik Tepkileri

ŞEKİL NUMARASI	TEPKİ
I.	Kollarında süpürge olan iki Noel Baba
II.	Bir kelebek
III.	İki kukla şekli
IV.	Bir mobilya parçası üzerindeki bir aksesuar
V.	Bir yarasa
VI.	Bir pervane veya bir ağaç
VII.	İki insan veya hayvan başı
VIII.	İki ayı
IX.	İki palyaço veya alev topları
X.	Bir tavşan başı, iki tırtıl veya iki örümcek

(ss.126–127'deki verilere dayanmaktadır.)

Okuma 35 Kim Olduğunuzun Yansımaları 349

Tablo 35-1 Rorschach'nın 10 mürekkep lekesi için rapor ettiği tipik cevapları sunmaktadır. Bu cevaplar elbette farklı psikolojik gruplara göre ya da kişiden kişiye değişiklik göstermektedir, fakat tabloda verilen cevaplar birer örnek teşkil etmektedir.

Rorschach deneklerin genel olarak 10 şekle verdikleri cevapların 15 ile 30 arasında olduğunu bulmuştur. Depresif bireyler genellikle daha az, mutlu olanlar daha fazla cevap vermiş olup şizofreni hastaları arasında cevap sayısı kişiden kişiye epeyce değişiklik göstermiştir. Testin tamamı genellikle 20 ile 30 dakika arası sürmüş, şizofreni testi tamamlaması ise ortalama olarak daha az zaman almıştır. Normal denekler neredeyse hiçbir şekle cevap vermemezlik etmemiş, fakat şizofreni hastaları sıklıkla cevap vermeyi reddetmiştir.

Rorschach deneğin şeklin hangi kısmına odaklandığının, yorumlamasında hareket olup olmadığının ve renklerin deneğin cevaplarını ne derece etkilediğinin testin sonuçlarını yorumlamada çok önemli olduklarına, hatta çoğunlukla kişinin gördüğü nesnelerden daha önemli olduklarına inanmıştır. Rorschach'nın bu faktörlerin yorumlanması için önerdikleri oldukça karmaşıktır ve bir klinisyenin kişinin tepkilerini düzgünce analiz edebilmesi için eğitimli ve tecrübeli olması gerekmektedir. Bununla birlikte Gleitman (1991) değerlendirme sürecine dair faydalı ve kısa bir özet sunmuştur:

> Mürekkep lekesini bütün olarak kullanmanın bütünleştirici, kavramsal düşünmeyi gösterdiği; oysa büyük ölçüde küçük detayları kullanmanın kompulsif katılığı öne çıkardığı söylenmektedir. Beyaz boşluğun nispeten fazla kullanılması ise asiliğin ve

TABLO 35-1. Rorschach'ın Mürekkep Lekesi Şekillerine Normal Ortalama Bir Katılımcının Tipik Tepkileri

ŞEKİL NUMARASI	TEPKİ
I.	Kollarında süpürge olan iki Noel Baba
II.	Bir kelebek
III.	İki kukla şekli
IV.	Bir mobilya parçası üzerindeki bir aksesuar
V.	Bir yarasa
VI.	Bir pervane veya bir ağaç
VII.	İki insan veya hayvan başı
VIII.	İki ayı
IX.	İki palyaço veya alev topları
X.	Bir tavşan başı, iki tırtıl veya iki örümcek

(ss.126–127'deki verilere dayanmaktadır.)

Okuma 35 Kim Olduğunuzun Yansımaları 349

Tablo 35-1 Rorschach'nın 10 mürekkep lekesi için rapor ettiği tipik cevapları sunmaktadır. Bu cevaplar elbette farklı psikolojik gruplara göre ya da kişiden kişiye değişiklik göstermektedir, fakat tabloda verilen cevaplar birer örnek teşkil etmektedir.

Rorschach deneklerin genel olarak 10 şekle verdikleri cevapların 15 ile 30 arasında olduğunu bulmuştur. Depresif bireyler genellikle daha az, mutlu olanlar daha fazla cevap vermiş olup şizofreni hastaları arasında cevap sayısı kişiden kişiye epeyce değişiklik göstermiştir. Testin tamamı genellikle 20 ile 30 dakika arası sürmüş, şizofreni testi tamamlaması ise ortalama olarak daha az zaman almıştır. Normal denekler neredeyse hiçbir şekle cevap vermemezlik etmemiş, fakat şizofreni hastaları sıklıkla cevap vermeyi reddetmiştir.

Rorschach deneğin şeklin hangi kısmına odaklandığının, yorumlamasında hareket olup olmadığının ve renklerin deneğin cevaplarını ne derece etkilediğinin testin sonuçlarını yorumlamada çok önemli olduklarına, hatta çoğunlukla kişinin gördüğü nesnelerden daha önemli olduklarına inanmıştır. Rorschach'nın bu faktörlerin yorumlanması için önerdikleri oldukça karmaşıktır ve bir klinisyenin kişinin tepkilerini düzgünce analiz edebilmesi için eğitimli ve tecrübeli olması gerekmektedir. Bununla birlikte Gleitman (1991) değerlendirme sürecine dair faydalı ve kısa bir özet sunmuştur:

> Mürekkep lekesini bütün olarak kullanmanın bütünleştirici, kavramsal düşünmeyi gösterdiği; oysa büyük ölçüde küçük detayları kullanmanın kompulsif katılığı öne çıkardığı söylenmektedir. Beyaz boşluğun nispeten fazla kullanılması ise asiliğin ve

TABLO 35-1. Rorschach'ın Mürekkep Lekesi Şekillerine Normal Ortalama Bir Katılımcının Tipik Tepkileri

ŞEKİL NUMARASI	TEPKİ
I.	Kollarında süpürge olan iki Noel Baba
II.	Bir kelebek
III.	İki kukla şekli
IV.	Bir mobilya parçası üzerindeki bir aksesuar
V.	Bir yarasa
VI.	Bir pervane veya bir ağaç
VII.	İki insan veya hayvan başı
VIII.	İki ayı
IX.	İki palyaço veya alev topları
X.	Bir tavşan başı, iki tırtıl veya iki örümcek

(ss.126–127'deki verilere dayanmaktadır.)

olumsuzluğun bir işareti olduğu varsayılmaktadır. Hareket eden insanları tarif eden cevapların hayal gücünü ve zengin içsel yaşantıyı; renge dayalı cevapların ise duygusallığı ve dürtüselliği gösterdiği söylenmektedir. (s. 684)

Rorschach, kişinin mürekkep lekesinde aslında ne gördüğüne bakarak en yaygın cevap kategorisinin hayvan ve böceklerden oluştuğunu bulmuştur. Hayvan cevaplarının yüzdesi 25 ile 50 arasında değişmiştir. İlginç bir şekilde depresif bireyler en fazla hayvan cevapları verenler arasındadır; sanatçıların ise en az hayvan cevabı verenler oldukları bildirilmiştir.

Rorschach'nın önerdiği bir diğer kategori de "orijinal cevaplardır." Bunlar 100 testte bir defadan daha az verilen cevaplardır. Orijinal cevapların en sık şizofreni tanısı alan kişilerce, en az ise ortalama zeka düzeyindeki normal katılımcılar tarafından verildiği bulunmuştur.

TARTIŞMA

Rorschach şekil yorumlama testine dair tartışmasında testin esasen insan zihninin ve ruhunun bilinçdışı işleyişleri hakkındaki teorik soruları çalışmak için tasarlandığına dikkat çekmiştir. Rorschach'nın testin ayrıca tanı koyma aracı olarak da kullanılma potansiyeli olduğu fikri tesadüfen çıkmıştır. Rorschach, testinin çoğunlukla şizofrenik eğilimleri, gizli nevrozları, depresyon potansiyelini, içedönüklük ve dışadönüklüğün niteliklerini ve zekayı gösterdiğini iddia etmiştir. Fakat mürekkep testinin klinik tanı için kullanılan olağan uygulamaların yerine geçeceğinden ziyade bu süreçte yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Rorschach ayrıca testin belirli bilinçdışı yatkınlıkları göstermesine rağmen bilinçdışı içeriği detaylıca araştırmak için kullanılamayacağı konusunda uyarmıştır. O zamanda yaygın kullanılan Freudyen rüya yorumlama ve serbest çağrışım gibi diğer psikolojik uygulamaların bilinçdışının derinlerini keşfetmede daha üstün yöntemler olduklarını öne sürmüştür.

ELEŞTİRİLER VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rorschach'nın testini geliştirmesinden bu yana yıllardır çok sayıda çalışma Rorschach'nın sonuçlarını sorgulamıştır. En önemli eleştirilerden biri testin *geçerliğiyle*–yani gerçekten Rorschach'nın iddia ettiği gibi altta yatan, bilinçdışı meseleleri ölçüp ölçmediğiyle ilgilidir. Araştırmalar Rorschach'nın psikolojik faktörlere atfettiği cevap farklılıklarından çoğunun kolaylıkla sözel yetenek, kişinin yaşı, zeka düzeyi, eğitim süresi ve hatta testi uygulayanın kişilik özellikleri gibi şeylerle açıklanabileceğini göstermiştir (bu konular hakkında daha detaylı bir tartışma için bkz. Anastasi & Urbina, 2007).

350 *Bölüm IX Psikoterapi*

olumsuzluğun bir işareti olduğu varsayılmaktadır. Hareket eden insanları tarif eden cevapların hayal gücünü ve zengin içsel yaşantıyı; renge dayalı cevapların ise duygusallığı ve dürtüselliği gösterdiği söylenmektedir. (s. 684)

Rorschach, kişinin mürekkep lekesinde aslında ne gördüğüne bakarak en yaygın cevap kategorisinin hayvan ve böceklerden oluştuğunu bulmuştur. Hayvan cevaplarının yüzdesi 25 ile 50 arasında değişmiştir. İlginç bir şekilde depresif bireyler en fazla hayvan cevapları verenler arasındadır; sanatçıların ise en az hayvan cevabı verenler oldukları bildirilmiştir.

Rorschach'nın önerdiği bir diğer kategori de "orijinal cevaplardır." Bunlar 100 testte bir defadan daha az verilen cevaplardır. Orijinal cevapların en sık şizofreni tanısı alan kişilerce, en az ise ortalama zeka düzeyindeki normal katılımcılar tarafından verildiği bulunmuştur.

TARTIŞMA

Rorschach şekil yorumlama testine dair tartışmasında testin esasen insan zihninin ve ruhunun bilinçdışı işleyişleri hakkındaki teorik soruları çalışmak için tasarlandığına dikkat çekmiştir. Rorschach'nın testin ayrıca tanı koyma aracı olarak da kullanılma potansiyeli olduğu fikri tesadüfen çıkmıştır. Rorschach, testinin çoğunlukla şizofrenik eğilimleri, gizli nevrozları, depresyon potansiyelini, içedönüklük ve dışadönüklüğün niteliklerini ve zekayı gösterdiğini iddia etmiştir. Fakat mürekkep testinin klinik tanı için kullanılan olağan uygulamaların yerine geçeceğinden ziyade bu süreçte yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Rorschach ayrıca testin belirli bilinçdışı yatkınlıkları göstermesine rağmen bilinçdışı içeriği detaylıca araştırmak için kullanılamayacağı konusunda uyarmıştır. O zamanda yaygın kullanılan Freudyen rüya yorumlama ve serbest çağrışım gibi diğer psikolojik uygulamaların bilinçdışının derinlerini keşfetmede daha üstün yöntemler olduklarını öne sürmüştür.

ELEŞTİRİLER VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rorschach'nın testini geliştirmesinden bu yana yıllardır çok sayıda çalışma Rorschach'nın sonuçlarını sorgulamıştır. En önemli eleştirilerden biri testin *geçerliğiyle*–yani gerçekten Rorschach'nın iddia ettiği gibi altta yatan, bilinçdışı meseleleri ölçüp ölçmediğiyle ilgilidir. Araştırmalar Rorschach'nın psikolojik faktörlere atfettiği cevap farklılıklarından çoğunun kolaylıkla sözel yetenek, kişinin yaşı, zeka düzeyi, eğitim süresi ve hatta testi uygulayanın kişilik özellikleri gibi şeylerle açıklanabileceğini göstermiştir (bu konular hakkında daha detaylı bir tartışma için bkz. Anastasi & Urbina, 2007).

350 *Bölüm IX Psikoterapi*

olumsuzluğun bir işareti olduğu varsayılmaktadır. Hareket eden insanları tarif eden cevapların hayal gücünü ve zengin içsel yaşantıyı; renge dayalı cevapların ise duygusallığı ve dürtüselliği gösterdiği söylenmektedir. (s. 684)

Rorschach, kişinin mürekkep lekesinde aslında ne gördüğüne bakarak en yaygın cevap kategorisinin hayvan ve böceklerden oluştuğunu bulmuştur. Hayvan cevaplarının yüzdesi 25 ile 50 arasında değişmiştir. İlginç bir şekilde depresif bireyler en fazla hayvan cevapları verenler arasındadır; sanatçıların ise en az hayvan cevabı verenler oldukları bildirilmiştir.

Rorschach'nın önerdiği bir diğer kategori de "orijinal cevaplardır." Bunlar 100 testte bir defadan daha az verilen cevaplardır. Orijinal cevapların en sık şizofreni tanısı alan kişilerce, en az ise ortalama zeka düzeyindeki normal katılımcılar tarafından verildiği bulunmuştur.

TARTIŞMA

Rorschach şekil yorumlama testine dair tartışmasında testin esasen insan zihninin ve ruhunun bilinçdışı işleyişleri hakkındaki teorik soruları çalışmak için tasarlandığına dikkat çekmiştir. Rorschach'nın testin ayrıca tanı koyma aracı olarak da kullanılma potansiyeli olduğu fikri tesadüfen çıkmıştır. Rorschach, testinin çoğunlukla şizofrenik eğilimleri, gizli nevrozları, depresyon potansiyelini, içedönüklük ve dışadönüklüğün niteliklerini ve zekayı gösterdiğini iddia etmiştir. Fakat mürekkep testinin klinik tanı için kullanılan olağan uygulamaların yerine geçeceğinden ziyade bu süreçte yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Rorschach ayrıca testin belirli bilinçdışı yatkınlıkları göstermesine rağmen bilinçdışı içeriği detaylıca araştırmak için kullanılamayacağı konusunda uyarmıştır. O zamanda yaygın kullanılan Freudyen rüya yorumlama ve serbest çağrışım gibi diğer psikolojik uygulamaların bilinçdışının derinlerini keşfetmede daha üstün yöntemler olduklarını öne sürmüştür.

ELEŞTİRİLER VE TAKİP EDEN ARAŞTIRMALAR

Rorschach'nın testini geliştirmesinden bu yana yıllardır çok sayıda çalışma Rorschach'nın sonuçlarını sorgulamıştır. En önemli eleştirilerden biri testin *geçerliğiyle*–yani gerçekten Rorschach'nın iddia ettiği gibi altta yatan, bilinçdışı meseleleri ölçüp ölçmediğiyle ilgilidir. Araştırmalar Rorschach'nın psikolojik faktörlere atfettiği cevap farklılıklarından çoğunun kolaylıkla sözel yetenek, kişinin yaşı, zeka düzeyi, eğitim süresi ve hatta testi uygulayanın kişilik özellikleri gibi şeylerle açıklanabileceğini göstermiştir (bu konular hakkında daha detaylı bir tartışma için bkz. Anastasi & Urbina, 2007).

Rorschach'nın testi üzerine yıllardır yapılan bilimsel araştırmalar bütün olarak ele alındığında, bu testin bir kişilik testi veya tanı koyma aracı olarak geçerli olduğuna dair iyimser bir sonuca varılamamaktadır. Bununla birlikte test psikologlar ve psikoterapistler arasında yaygın olarak kullanılmaya devam etmektedir. Bu bariz çelişki Rorschach'nın mürekkep lekesi yönteminin klinik ortamda çoğunlukla formel bir test olarak değil de terapistin hastasının kişiliği hakkındaki anlayışını artıracak ve terapi süresi boyunca iletişim kanalını açacak bir araç olarak kullanılmasıyla açıklanabilir. Aslında test normalde terapistle hastası arasında meydana gelen sözel iletişimin bir uzantısıdır. Testteki cevapların o kadar da katı olmadığı bu uygulamada bazı klinisyenler bunun etkili psikoterapiye yardım eden bir içgörü sağladığını düşünmektedirler.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Son zamanlardaki psikoloji ve konuyla ilgili literatürün gözden geçirilmesi Rorschach'nın değerlendirme ölçeğinin geçerliğinin hala çalışılmaya ve tartışılmaya devam ettiğini göstermektedir (bu tartışmayla ilgili kapsamlı bir genel fikir için bkz. Wood ve ark., 2003; Exner & Erdberg, 2005). Psikanalitik cepheden birkaç çalışma testin uygulanmasında ve puanlanmasında yeni yöntemlerin puanlayıcılar arası güvenirliğini ve tanı koyma ve farklı psikolojik rahatsızlıkları birbirinden ayırma yeteneğini artırabileceğini göstermiştir. Örneğin Arenella & Ornduff (2000) Rorschach mürekkep testini cinsel istismara uğramış kızlarla farklı stresli ortamlardan istismar edilmemiş kızların beden imgeleri arasındaki farklılıkları çalışmak için kullanmıştır. Araştırmacılar istismar edilen kızların Rorschach testine istismar edilmemiş emsallerine göre bedenleriyle daha fazla meşgul olduklarını gösterir cevaplar verdiklerini bulmuşlardır. Benzer bir tarzda, araştırmacılar 14 ile 17 yaş arasında 66 genç psikopat ceza mahkumundan oluşan bir grubun Rorschach puanlarını toplamışlardır (Loving & Russel, 2000). Bu çalışma standart Rorschach değişkenlerinden en azından bazılarının psikopatolojinin farklı düzeyleriyle anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Yazarlar Rorschach testinin hangi gençlerin şiddet suçlarına eğilimli olduğunu öngörmede ve bu sayede önleme ve müdahale stratejileri geliştirmede değerli bir araç olabileceğini öne sürmüştür.

Geçerlik tartışmasında merak uyandıran bir gelişme, cinsel suç mahkumlarında Rorschach testi ile yaygın kullanılan MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory- Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) adlı objektif psikolojik testin karşılaştırıldığı bir çalışmadan çıkmıştır (Grossman ve ark., 2002). Cinsel suç mahkumlarını psikolojik bozukluklar açısından test etmede yaygın bir problem bu kişilerin sıklıkla bu tür problemleri olduklarını in-

Okuma 35 Kim Olduğunuzun Yansımaları 351

Rorschach'nın testi üzerine yıllardır yapılan bilimsel araştırmalar bütün olarak ele alındığında, bu testin bir kişilik testi veya tanı koyma aracı olarak geçerli olduğuna dair iyimser bir sonuca varılamamaktadır. Bununla birlikte test psikologlar ve psikoterapistler arasında yaygın olarak kullanılmaya devam etmektedir. Bu bariz çelişki Rorschach'nın mürekkep lekesi yönteminin klinik ortamda çoğunlukla formel bir test olarak değil de terapistin hastasının kişiliği hakkındaki anlayışını artıracak ve terapi süresi boyunca iletişim kanalını açacak bir araç olarak kullanılmasıyla açıklanabilir. Aslında test normalde terapistle hastası arasında meydana gelen sözel iletişimin bir uzantısıdır. Testteki cevapların o kadar da katı olmadığı bu uygulamada bazı klinisyenler bunun etkili psikoterapiye yardım eden bir içgörü sağladığını düşünmektedirler.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Son zamanlardaki psikoloji ve konuyla ilgili literatürün gözden geçirilmesi Rorschach'nın değerlendirme ölçeğinin geçerliğinin hala çalışılmaya ve tartışılmaya devam ettiğini göstermektedir (bu tartışmayla ilgili kapsamlı bir genel fikir için bkz. Wood ve ark., 2003; Exner & Erdberg, 2005). Psikanalitik cepheden birkaç çalışma testin uygulanmasında ve puanlanmasında yeni yöntemlerin puanlayıcılar arası güvenirliğini ve tanı koyma ve farklı psikolojik rahatsızlıkları birbirinden ayırma yeteneğini artırabileceğini göstermiştir. Örneğin Arenella & Ornduff (2000) Rorschach mürekkep testini cinsel istismara uğramış kızlarla farklı stresli ortamlardan istismar edilmemiş kızların beden imgeleri arasındaki farklılıkları çalışmak için kullanmıştır. Araştırmacılar istismar edilen kızların Rorschach testine istismar edilmemiş emsallerine göre bedenleriyle daha fazla meşgul olduklarını gösterir cevaplar verdiklerini bulmuşlardır. Benzer bir tarzda, araştırmacılar 14 ile 17 yaş arasında 66 genç psikopat ceza mahkumundan oluşan bir grubun Rorschach puanlarını toplamışlardır (Loving & Russel, 2000). Bu çalışma standart Rorschach değişkenlerinden en azından bazılarının psikopatolojinin farklı düzeyleriyle anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Yazarlar Rorschach testinin hangi gençlerin şiddet suçlarına eğilimli olduğunu öngörmede ve bu sayede önleme ve müdahale stratejileri geliştirmede değerli bir araç olabileceğini öne sürmüştür.

Geçerlik tartışmasında merak uyandıran bir gelişme, cinsel suç mahkumlarında Rorschach testi ile yaygın kullanılan MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory- Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) adlı objektif psikolojik testin karşılaştırıldığı bir çalışmadan çıkmıştır (Grossman ve ark., 2002). Cinsel suç mahkumlarını psikolojik bozukluklar açısından test etmede yaygın bir problem bu kişilerin sıklıkla bu tür problemleri olduklarını in-

kar etmeleri veya en aza indirgemeleridir. Bu çalışma MMPI testinde "iyi sahte cevaplar" verebilen ve psikolojik profil olarak normal puanlar alan cinsel suç mahkumlarının Rorschach testinde psikopat konumuna düştüklerini göstermiştir: "Bu bulgular Rorschach'nın iyi sahte cevaplar üretebilme girişimlerine dayanıklı olduğunu ve dolayısıyla kasıtlı çarpıtmaların yaygın olduğu adli ortamlarda değerli bilgiler sağlayabileceğini göstermektedir" (s.484). Elbette Rorschach'nın bu şekilde kullanımının geçerliği de testin esas kullanımındakiyle eşit şekilde sorulara açıktır.

SON SÖZ

Pek çok diğer çalışmayla birlikte bu çalışmalar da Rorschach'nın çalışmasının devam eden etkisini ve kullanımını göstermektedir. Gelecekteki çalışmalar belki de araştırmacıları hem bilimsel geçerliği fazla hem de daha değerli terapötik içgörüler sunan projektif testlerin geliştirilmesine ve iyileştirilmesine yöneltecektir.

Anastasi, A., & Urbina, S. (2007). *Psychological testing,* 7th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Arenella, J., & Ornduff, S. (2000). Manifestations of bodily concern in sexually abused girls. *Bulletin of the Menninger Clinic, 64* (4), 530–542.

Exner, J., & Erdberg, P. (2005). *The Rorschach, advanced interpretation.* Hoboken, NJ: Wiley.

Gleitman, H. (1991). *Psychology,* 3rd ed. New York: Norton.

Grossman, L., Wasyliw, O., Benn, A., & Gyoerkoe, K. (2002). Can sex offenders who minimize on the MMPI conceal psychopathology on the Rorschach? *Journal of Personality Assessment, 78* , 484–501.

Loving, J., & Russell, W. (2000). Selected Rorschach variables of psychopathic juvenile offenders. *Journal of Personality Assessment, 75* (1), 126–142.

Wood, J., Nezworski, M., Lilienfeld, S., & Garb, H. (2003). W *hat's wrong with the Rorschach? Science confronts the controversial inkblot test.* New York: Wiley.

Okuma 36: BUNU TASVİR ET!

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality* (Kişilik üzerine keşifler) (ss.531-545). New York: Oxford University Press.

Okuma 35'te bazı klinik psikologların kişiliğin temelini oluşturan yönleri açığa çıkarmak için kullandıkları projektif test yöntemi, Rorschach'nın mürekkep lekesi yöntemiyle ilişkili olarak tartışılmıştı. Rorschach'nın testinin ardın-

352 Bölüm IX Psikoterapi

kar etmeleri veya en aza indirgemeleridir. Bu çalışma MMPI testinde "iyi sahte cevaplar" verebilen ve psikolojik profil olarak normal puanlar alan cinsel suç mahkumlarının Rorschach testinde psikopat konumuna düştüklerini göstermiştir: "Bu bulgular Rorschach'nın iyi sahte cevaplar üretebilme girişimlerine dayanıklı olduğunu ve dolayısıyla kasıtlı çarpıtmaların yaygın olduğu adli ortamlarda değerli bilgiler sağlayabileceğini göstermektedir" (s.484). Elbette Rorschach'nın bu şekilde kullanımının geçerliği de testin esas kullanımındakiyle eşit şekilde sorulara açıktır.

SON SÖZ

Pek çok diğer çalışmayla birlikte bu çalışmalar da Rorschach'nın çalışmasının devam eden etkisini ve kullanımını göstermektedir. Gelecekteki çalışmalar belki de araştırmacıları hem bilimsel geçerliği fazla hem de daha değerli terapötik içgörüler sunan projektif testlerin geliştirilmesine ve iyileştirilmesine yöneltecektir.

Anastasi, A., & Urbina, S. (2007). *Psychological testing,* 7th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Arenella, J., & Ornduff, S. (2000). Manifestations of bodily concern in sexually abused girls. *Bulletin of the Menninger Clinic, 64* (4), 530–542.

Exner, J., & Erdberg, P. (2005). *The Rorschach, advanced interpretation.* Hoboken, NJ: Wiley.

Gleitman, H. (1991). *Psychology,* 3rd ed. New York: Norton.

Grossman, L., Wasyliw, O., Benn, A., & Gyoerkoe, K. (2002). Can sex offenders who minimize on the MMPI conceal psychopathology on the Rorschach? *Journal of Personality Assessment, 78* , 484–501.

Loving, J., & Russell, W. (2000). Selected Rorschach variables of psychopathic juvenile offenders. *Journal of Personality Assessment, 75* (1), 126–142.

Wood, J., Nezworski, M., Lilienfeld, S., & Garb, H. (2003). W *hat's wrong with the Rorschach? Science confronts the controversial inkblot test.* New York: Wiley.

Okuma 36: BUNU TASVİR ET!

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality* (Kişilik üzerine keşifler) (ss.531-545). New York: Oxford University Press.

Okuma 35'te bazı klinik psikologların kişiliğin temelini oluşturan yönleri açığa çıkarmak için kullandıkları projektif test yöntemi, Rorschach'nın mürekkep lekesi yöntemiyle ilişkili olarak tartışılmıştı. Rorschach'nın testinin ardın-

daki düşünce bireylerin kendi yorumlarını objektif olarak anlamsız ve yapılandırılmamış şekillere yöneltebilmelerine ve yansıtabilmelerine imkan sağlamaktı. Ayrıca Rorschach katılımcıların niteliklerine dair bir sonuç çıkarma girişimiyle mürekkep lekesinde kişinin odaklandığı belirli kısımları, o kısmın çeşitli belirgin özelliklerini ve şekilde hareket algısını incelemiştir. Katılımcının yorumunun içeriği de hesaba katılmış, ancak ikincil önem taşımıştır.

Rorschach'nın testini geliştirmesinden birkaç yıl sonra Harvard Psikoloji Kliniği'nden Christiana D. Morgan'ın (1897–1967) yardımıyla, Henry A. Murray (1893-1988) *Tematik Algı Testi* ya da TAT diye adlandırılan ve *tamamen* katılımcının yorumunun içeriğine dayanan farklı bir projektif test geliştirmiştir (buradaki algı "bilinçli algı" anlamındadır). Rorschach'nın anlamsız mürekkep lekelerinden ziyade TAT, insanların çeşitli belirsiz yerlerde resmedildiği siyah-beyaz çizimlerden oluşmaktadır. Terapi alan hastanın çizim hakkında bir hikaye uydurması istenir. Daha sonra bu hikayeler terapist veya araştırmacı tarafından, gizli bilinçdışı çatışmaları açığa çıkarması umuduyla analiz edilir.

TAT'nin ardındaki teori ister bir resimde ister gerçek insan davranışını hayatta gözlemlediğinizde davranışı o durumda uygun olan ipuçlarına göre yorumlayacağınızdır. Gözlemlenen davranışın sebepleri açıksa yorumunuz hem çoğunlukla daha doğru hem de başkalarının yorumlarına daha yakın olacaktır. Fakat ortam belirsizse ve bu davranış için nedenler bulunması zorsa, yorumunuz daha büyük olasılıkla kendinizle –yani korkularınızla, arzularınızla, çatışmalarınızla ve benzeri durumlarla ilgili bir şeyi yansıtacaktır. Örneğin bir adamla bir kadının yüzlerinde farklı ifadelerle gökyüzüne baktığını hayal edin: adam dehşete düşmüş gibi görünüyor, kadınsa gülüyor. Bu kişilerin ifadelerini yorumlamak size zor gelir. Fakat daha dikkatli baktığınızda New Jersey'deki SixFlags Great Adventure'da bulunan dünyanın en uzun ve en hızlı lunapark treni "Kingda Ka"-ya binmek için sırada beklediklerini görürsünüz. O zaman bu durumdaki çiftin davranışları üzerinde tahminde bulunmak size daha kolay gelir ve muhtemelen yapacağınız analizler başkalarınınkiyle daha çok benzerlik gösterir. Şimdi de davranışı açıklamak için hiçbir ipucunun olmadığı, yalıtılmış bir durumda aynı ifadeleri gördüğünüzü hayal edin. Eğer size "Bu insanlar ne yaşıyorlar?" diye sorulsa cevabınız kendi içsel yorumunuza göre değişecek ve gözlemlediğiniz insanlardan çok sizin hakkınızda bir şeyler ortaya çıkarabilecektir. Dahası, yalıtılmış davranışın belirsizliğinden dolayı farklı gözlemcilerin cevapları oldukça değişiklik gösterecektir (ör.; bir UFO'ya bakarken UFO kayak pisti, çok merdivenli bir oyuncağa tırmanan çocuklar veya yaklaşan bir sağanak gibi görülebilir). Bu kişisel algı çeşitlilikleri Murray ve Morgan'ın Tematik Algı Testi'nin ardındaki fikri şekillendirmektedir.

Okuma 36 Bunu Tasvir Et! 353

daki düşünce bireylerin kendi yorumlarını objektif olarak anlamsız ve yapılandırılmamış şekillere yöneltebilmelerine ve yansıtabilmelerine imkan sağlamaktı. Ayrıca Rorschach katılımcıların niteliklerine dair bir sonuç çıkarma girişimiyle mürekkep lekesinde kişinin odaklandığı belirli kısımları, o kısmın çeşitli belirgin özelliklerini ve şekilde hareket algısını incelemiştir. Katılımcının yorumunun içeriği de hesaba katılmış, ancak ikincil önem taşımıştır.

Rorschach'nın testini geliştirmesinden birkaç yıl sonra Harvard Psikoloji Kliniği'nden Christiana D. Morgan'ın (1897–1967) yardımıyla, Henry A. Murray (1893-1988) *Tematik Algı Testi* ya da TAT diye adlandırılan ve *tamamen* katılımcının yorumunun içeriğine dayanan farklı bir projektif test geliştirmiştir (buradaki algı "bilinçli algı" anlamındadır). Rorschach'nın anlamsız mürekkep lekelerinden ziyade TAT, insanların çeşitli belirsiz yerlerde resmedildiği siyah-beyaz çizimlerden oluşmaktadır. Terapi alan hastanın çizim hakkında bir hikaye uydurması istenir. Daha sonra bu hikayeler terapist veya araştırmacı tarafından, gizli bilinçdışı çatışmaları açığa çıkarması umuduyla analiz edilir.

TAT'nin ardındaki teori ister bir resimde ister gerçek insan davranışını hayatta gözlemlediğinizde davranışı o durumda uygun olan ipuçlarına göre yorumlayacağınızdır. Gözlemlenen davranışın sebepleri açıksa yorumunuz hem çoğunlukla daha doğru hem de başkalarının yorumlarına daha yakın olacaktır. Fakat ortam belirsizse ve bu davranış için nedenler bulunması zorsa, yorumunuz daha büyük olasılıkla kendinizle –yani korkularınızla, arzularınızla, çatışmalarınızla ve benzeri durumlarla ilgili bir şeyi yansıtacaktır. Örneğin bir adamla bir kadının yüzlerinde farklı ifadelerle gökyüzüne baktığını hayal edin: adam dehşete düşmüş gibi görünüyor, kadınsa gülüyor. Bu kişilerin ifadelerini yorumlamak size zor gelir. Fakat daha dikkatli baktığınızda New Jersey'deki SixFlags Great Adventure'da bulunan dünyanın en uzun ve en hızlı lunapark treni "Kingda Ka"-ya binmek için sırada beklediklerini görürsünüz. O zaman bu durumdaki çiftin davranışları üzerinde tahminde bulunmak size daha kolay gelir ve muhtemelen yapacağınız analizler başkalarınınkiyle daha çok benzerlik gösterir. Şimdi de davranışı açıklamak için hiçbir ipucunun olmadığı, yalıtılmış bir durumda aynı ifadeleri gördüğünüzü hayal edin. Eğer size "Bu insanlar ne yaşıyorlar?" diye sorulsa cevabınız kendi içsel yorumunuza göre değişecek ve gözlemlediğiniz insanlardan çok sizin hakkınızda bir şeyler ortaya çıkarabilecektir. Dahası, yalıtılmış davranışın belirsizliğinden dolayı farklı gözlemcilerin cevapları oldukça değişiklik gösterecektir (ör.; bir UFO'ya bakarken UFO kayak pisti, çok merdivenli bir oyuncağa tırmanan çocuklar veya yaklaşan bir sağanak gibi görülebilir). Bu kişisel algı çeşitlilikleri Murray ve Morgan'ın Tematik Algı Testi'nin ardındaki fikri şekillendirmektedir.

Okuma 36 Bunu Tasvir Et! 353

daki düşünce bireylerin kendi yorumlarını objektif olarak anlamsız ve yapılandırılmamış şekillere yöneltebilmelerine ve yansıtabilmelerine imkan sağlamaktı. Ayrıca Rorschach katılımcıların niteliklerine dair bir sonuç çıkarma girişimiyle mürekkep lekesinde kişinin odaklandığı belirli kısımları, o kısmın çeşitli belirgin özelliklerini ve şekilde hareket algısını incelemiştir. Katılımcının yorumunun içeriği de hesaba katılmış, ancak ikincil önem taşımıştır.

Rorschach'nın testini geliştirmesinden birkaç yıl sonra Harvard Psikoloji Kliniği'nden Christiana D. Morgan'ın (1897–1967) yardımıyla, Henry A. Murray (1893-1988) *Tematik Algı Testi* ya da TAT diye adlandırılan ve *tamamen* katılımcının yorumunun içeriğine dayanan farklı bir projektif test geliştirmiştir (buradaki algı "bilinçli algı" anlamındadır). Rorschach'nın anlamsız mürekkep lekelerinden ziyade TAT, insanların çeşitli belirsiz yerlerde resmedildiği siyah-beyaz çizimlerden oluşmaktadır. Terapi alan hastanın çizim hakkında bir hikaye uydurması istenir. Daha sonra bu hikayeler terapist veya araştırmacı tarafından, gizli bilinçdışı çatışmaları açığa çıkarması umuduyla analiz edilir.

TAT'nin ardındaki teori ister bir resimde ister gerçek insan davranışını hayatta gözlemlediğinizde davranışı o durumda uygun olan ipuçlarına göre yorumlayacağınızdır. Gözlemlenen davranışın sebepleri açıksa yorumunuz hem çoğunlukla daha doğru hem de başkalarının yorumlarına daha yakın olacaktır. Fakat ortam belirsizse ve bu davranış için nedenler bulunması zorsa, yorumunuz daha büyük olasılıkla kendinizle –yani korkularınızla, arzularınızla, çatışmalarınızla ve benzeri durumlarla ilgili bir şeyi yansıtacaktır. Örneğin bir adamla bir kadının yüzlerinde farklı ifadelerle gökyüzüne baktığını hayal edin: adam dehşete düşmüş gibi görünüyor, kadınsa gülüyor. Bu kişilerin ifadelerini yorumlamak size zor gelir. Fakat daha dikkatli baktığınızda New Jersey'deki SixFlags Great Adventure'da bulunan dünyanın en uzun ve en hızlı lunapark treni "Kingda Ka"-ya binmek için sırada beklediklerini görürsünüz. O zaman bu durumdaki çiftin davranışları üzerinde tahminde bulunmak size daha kolay gelir ve muhtemelen yapacağınız analizler başkalarınınkiyle daha çok benzerlik gösterir. Şimdi de davranışı açıklamak için hiçbir ipucunun olmadığı, yalıtılmış bir durumda aynı ifadeleri gördüğünüzü hayal edin. Eğer size "Bu insanlar ne yaşıyorlar?" diye sorulsa cevabınız kendi içsel yorumunuza göre değişecek ve gözlemlediğiniz insanlardan çok sizin hakkınızda bir şeyler ortaya çıkarabilecektir. Dahası, yalıtılmış davranışın belirsizliğinden dolayı farklı gözlemcilerin cevapları oldukça değişiklik gösterecektir (ör.; bir UFO'ya bakarken UFO kayak pisti, çok merdivenli bir oyuncağa tırmanan çocuklar veya yaklaşan bir sağanak gibi görülebilir). Bu kişisel algı çeşitlilikleri Murray ve Morgan'ın Tematik Algı Testi'nin ardındaki fikri şekillendirmektedir.

TEORİK ÖNERMELER

TAT'nin altında yatan temel varsayım Rorschach testinde olduğu gibi insanların davranışlarının bilinç dışı güçler tarafından yönetildiğidir. Bu görüş açıkça olmasa da üstü kapalı bir şekilde orijinal olarak Freud tarafından geliştirilmiş psikodinamik psikolojinin (Okuma 30'da Freud'un teorilerinin tartışmasına bakınız) ilkelerini kabul etmektedir. Bu bakış açısı psikolojik problemlerin kesin olarak tanılanması ve başarılı bir şekilde tedavi edilmesi için bilinçdışı çatışmaların (genellikle çocuklukta şekillenen) açığa çıkarılması gerektiğini iddia etmektedir. Rorschach'nın mürekkep testinin de (Okuma 35'te tartışılmıştır) Murray'in TAT'sinin de amacı budur.

Murray şunları yazmıştır: "Bu uygulamanın amacı edebi yaratıcılığı uyarmak ve böylelikle örtülü ve bilinçdışı karmaşaları ortaya çıkaracak fantezileri uyandırmaktır" (s. 530). Murray bu süreci bir kişiye insan davranışına dair belirsiz çizimlerin gösterileceği şeklinde tasarlamıştır. Bu durumu açıklamaya çalışan hastanın öz-bilinci azalacak ve terapist tarafından gözlemlendiğini daha az düşünür olacaktır. Bu da kişinin daha az savunmacı olmasına ve içsel isteklerini, korkularını ve bastırılmış olabilecek geçmiş deneyimlerini ortaya çıkarmasına neden olacaktır. Murray ayrıca bu testin teorik temelinin "yazılı kurgunun büyük bir kısmının yazarın deneyimlerinin veya fantezilerinin bilinçli veya bilinçdışı ifadesi" olduğunu vurgulamıştır (s.531).

YÖNTEM

TAT'nin orijinal kavramsallaştırmasında katılımcıların çizimde tasvir edilen sahneye *öncülük eden* olayları tahmin etmeleri istenmekte ve sahnenin sonunun nasıl olacağını düşündükleri sorulmaktadır. Bu yöntem test edildikten sonra katılımcılardan hikayeyle ilgili tahminlerde bulunmaları yerine basitçe resim hakkında bir hikaye uydurmaları istenerek psikolojileri hakkında daha fazla şey öğrenilebileceği tespit edilmiştir.

Murray ve Morgan insanlarda yaşamlarındaki çatışmalar ve önemli olaylar hakkında fanteziler uyandıracak şekilde resimler geliştirmişlerdir. Dolayısıyla her resmin herkesin kolaylıkla tanımlayabileceği en az bir insan içermesi gerektiğine karar vermişlerdir. Deneme yanılma yoluyla birkaç yüz resim içinden 20'si seçilmiştir. TAT günümüzde yaygın olarak kullanılmakta olduğundan çoğu kişi, resimlerin fazla yayımlanmasının testin geçerliğini riske atabileceğine inanmaktadır. Fakat ne tür çizimlerin seçildiğini görmeden testi anlamak zordur. Bu nedenle Şekil 36-1'de seçilmesi düşünülen, ancak nihai 20 çizim arasında olmayan orijinal çizimlerden biri verilmiştir.

354 Bölüm IX Psikoterapi

TEORİK ÖNERMELER

TAT'nin altında yatan temel varsayım Rorschach testinde olduğu gibi insanların davranışlarının bilinç dışı güçler tarafından yönetildiğidir. Bu görüş açıkça olmasa da üstü kapalı bir şekilde orijinal olarak Freud tarafından geliştirilmiş psikodinamik psikolojinin (Okuma 30'da Freud'un teorilerinin tartışmasına bakınız) ilkelerini kabul etmektedir. Bu bakış açısı psikolojik problemlerin kesin olarak tanılanması ve başarılı bir şekilde tedavi edilmesi için bilinçdışı çatışmaların (genellikle çocuklukta şekillenen) açığa çıkarılması gerektiğini iddia etmektedir. Rorschach'nın mürekkep testinin de (Okuma 35'te tartışılmıştır) Murray'in TAT'sinin de amacı budur.

Murray şunları yazmıştır: "Bu uygulamanın amacı edebi yaratıcılığı uyarmak ve böylelikle örtülü ve bilinçdışı karmaşaları ortaya çıkaracak fantezileri uyandırmaktır" (s. 530). Murray bu süreci bir kişiye insan davranışına dair belirsiz çizimlerin gösterileceği şeklinde tasarlamıştır. Bu durumu açıklamaya çalışan hastanın öz-bilinci azalacak ve terapist tarafından gözlemlendiğini daha az düşünür olacaktır. Bu da kişinin daha az savunmacı olmasına ve içsel isteklerini, korkularını ve bastırılmış olabilecek geçmiş deneyimlerini ortaya çıkarmasına neden olacaktır. Murray ayrıca bu testin teorik temelinin "yazılı kurgunun büyük bir kısmının yazarın deneyimlerinin veya fantezilerinin bilinçli veya bilinçdışı ifadesi" olduğunu vurgulamıştır (s.531).

YÖNTEM

TAT'nin orijinal kavramsallaştırmasında katılımcıların çizimde tasvir edilen sahneye *öncülük eden* olayları tahmin etmeleri istenmekte ve sahnenin sonunun nasıl olacağını düşündükleri sorulmaktadır. Bu yöntem test edildikten sonra katılımcılardan hikayeyle ilgili tahminlerde bulunmaları yerine basitçe resim hakkında bir hikaye uydurmaları istenerek psikolojileri hakkında daha fazla şey öğrenilebileceği tespit edilmiştir.

Murray ve Morgan insanlarda yaşamlarındaki çatışmalar ve önemli olaylar hakkında fanteziler uyandıracak şekilde resimler geliştirmişlerdir. Dolayısıyla her resmin herkesin kolaylıkla tanımlayabileceği en az bir insan içermesi gerektiğine karar vermişlerdir. Deneme yanılma yoluyla birkaç yüz resim içinden 20'si seçilmiştir. TAT günümüzde yaygın olarak kullanılmakta olduğundan çoğu kişi, resimlerin fazla yayımlanmasının testin geçerliğini riske atabileceğine inanmaktadır. Fakat ne tür çizimlerin seçildiğini görmeden testi anlamak zordur. Bu nedenle Şekil 36-1'de seçilmesi düşünülen, ancak nihai 20 çizim arasında olmayan orijinal çizimlerden biri verilmiştir.

354 Bölüm IX Psikoterapi

TEORİK ÖNERMELER

TAT'nin altında yatan temel varsayım Rorschach testinde olduğu gibi insanların davranışlarının bilinç dışı güçler tarafından yönetildiğidir. Bu görüş açıkça olmasa da üstü kapalı bir şekilde orijinal olarak Freud tarafından geliştirilmiş psikodinamik psikolojinin (Okuma 30'da Freud'un teorilerinin tartışmasına bakınız) ilkelerini kabul etmektedir. Bu bakış açısı psikolojik problemlerin kesin olarak tanılanması ve başarılı bir şekilde tedavi edilmesi için bilinçdışı çatışmaların (genellikle çocuklukta şekillenen) açığa çıkarılması gerektiğini iddia etmektedir. Rorschach'nın mürekkep testinin de (Okuma 35'te tartışılmıştır) Murray'in TAT'sinin de amacı budur.

Murray şunları yazmıştır: "Bu uygulamanın amacı edebi yaratıcılığı uyarmak ve böylelikle örtülü ve bilinçdışı karmaşaları ortaya çıkaracak fantezileri uyandırmaktır" (s. 530). Murray bu süreci bir kişiye insan davranışına dair belirsiz çizimlerin gösterileceği şeklinde tasarlamıştır. Bu durumu açıklamaya çalışan hastanın öz-bilinci azalacak ve terapist tarafından gözlemlendiğini daha az düşünür olacaktır. Bu da kişinin daha az savunmacı olmasına ve içsel isteklerini, korkularını ve bastırılmış olabilecek geçmiş deneyimlerini ortaya çıkarmasına neden olacaktır. Murray ayrıca bu testin teorik temelinin "yazılı kurgunun büyük bir kısmının yazarın deneyimlerinin veya fantezilerinin bilinçli veya bilinçdışı ifadesi" olduğunu vurgulamıştır (s.531).

YÖNTEM

TAT'nin orijinal kavramsallaştırmasında katılımcıların çizimde tasvir edilen sahneye *öncülük eden* olayları tahmin etmeleri istenmekte ve sahnenin sonunun nasıl olacağını düşündükleri sorulmaktadır. Bu yöntem test edildikten sonra katılımcılardan hikayeyle ilgili tahminlerde bulunmaları yerine basitçe resim hakkında bir hikaye uydurmaları istenerek psikolojileri hakkında daha fazla şey öğrenilebileceği tespit edilmiştir.

Murray ve Morgan insanlarda yaşamlarındaki çatışmalar ve önemli olaylar hakkında fanteziler uyandıracak şekilde resimler geliştirmişlerdir. Dolayısıyla her resmin herkesin kolaylıkla tanımlayabileceği en az bir insan içermesi gerektiğine karar vermişlerdir. Deneme yanılma yoluyla birkaç yüz resim içinden 20'si seçilmiştir. TAT günümüzde yaygın olarak kullanılmakta olduğundan çoğu kişi, resimlerin fazla yayımlanmasının testin geçerliğini riske atabileceğine inanmaktadır. Fakat ne tür çizimlerin seçildiğini görmeden testi anlamak zordur. Bu nedenle Şekil 36-1'de seçilmesi düşünülen, ancak nihai 20 çizim arasında olmayan orijinal çizimlerden biri verilmiştir.

Murray TAT üzerine ilk çalışmasını yürütmüş ve bulgularını 1938'deki kitabında bildirmiştir. (Bu zaten başlıkta verilen kitap. Kaynakçada yok). Katılımcıları 20 ile 30 yaş arasındaki erkeklerdir. Her bir katılımcı deneyciyi göremeyeceği tarafa çevrilmiş (TAT uygulayan psikoterapistlerin yaygın olarak uyguladığı gibi) rahat bir sandalyede oturmuştur. Her katılımcıya tam olarak şu talimatlar verilmiştir:

> Bu, sizin yaratıcı hayal gücünüze dair bir testtir. Size bir resim göstereceğim ve o resmin neyi resimlediğine yönelik bir senaryo veya hikaye uydurmanızı isteyeceğim. Resimdeki insanların arasındaki ilişki nedir? Bu insanlara ne olmuş? Şu andaki duygu ve düşünceleri nelerdir? Sonuç ne olacaktır? Elinizden gelenin en iyisini yapın. Çünkü sizden edebi yaratıcılığınızı yaratılıcığınıza şans tanımanızı istiyorum; hikayeniz dilediğiniz kadar uzun ve detaylı olabilir. (s.532)

Terapist her resmi katılımcıya art arda uzatmış ve her biri için katılımcının söylediklerini not almıştır. Her katılımcıya 1er saat verilmiştir. Süre kısıtlamasından dolayı çoğu katılımcı 20 resimden ancak 15'iyle ilgili hikayelerini tamamlayabilmişlerdir.

Birkaç gün sonra katılımcılar geri dönmüş ve hikayeleri hakkında görüşmeye alınmışlardır. Çalışmanın gerçek amacını gizlemek için katılımcılara araş-



ŞEKİL 36-1 Bir TAT kartı örneği. Bu resmi nasıl yorumlardınız? (Henry A. Murray'in TEMATİK ALGI TESTİ'nden (THEMATİC APPERCEPTİON TEST) izinle basılmıştır, Kart 12F, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, Copyright © 1943 Harvard Üniversitesi rektörü ve akademi üyeleri, Copyright © 1971'de Henry A. Murray tarafından yenilenmiştir.

Okuma 36 Bunu Tasvir Et! 355

Murray TAT üzerine ilk çalışmasını yürütmüş ve bulgularını 1938'deki kitabında bildirmiştir. (Bu zaten başlıkta verilen kitap. Kaynakçada yok). Katılımcıları 20 ile 30 yaş arasındaki erkeklerdir. Her bir katılımcı deneyciyi göremeyeceği tarafa çevrilmiş (TAT uygulayan psikoterapistlerin yaygın olarak uyguladığı gibi) rahat bir sandalyede oturmuştur. Her katılımcıya tam olarak şu talimatlar verilmiştir:

> Bu, sizin yaratıcı hayal gücünüze dair bir testtir. Size bir resim göstereceğim ve o resmin neyi resimlediğine yönelik bir senaryo veya hikaye uydurmanızı isteyeceğim. Resimdeki insanların arasındaki ilişki nedir? Bu insanlara ne olmuş? Şu andaki duygu ve düşünceleri nelerdir? Sonuç ne olacaktır? Elinizden gelenin en iyisini yapın. Çünkü sizden edebi yaratıcılığınızı yaratılıcığınıza şans tanımanızı istiyorum; hikayeniz dilediğiniz kadar uzun ve detaylı olabilir. (s.532)

Terapist her resmi katılımcıya art arda uzatmış ve her biri için katılımcının söylediklerini not almıştır. Her katılımcıya 1er saat verilmiştir. Süre kısıtlamasından dolayı çoğu katılımcı 20 resimden ancak 15'iyle ilgili hikayelerini tamamlayabilmişlerdir.

Birkaç gün sonra katılımcılar geri dönmüş ve hikayeleri hakkında görüşmeye alınmışlardır. Çalışmanın gerçek amacını gizlemek için katılımcılara araş-

ŞEKİL 36-1 Bir TAT kartı örneği. Bu resmi nasıl yorumlardınız? (Henry A. Murray'in TEMATİK ALGI TESTİ'nden (THEMATİC APPERCEPTİON TEST) izinle basılmıştır, Kart 12F, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, Copyright © 1943 Harvard Üniversitesi rektörü ve akademi üyeleri, Copyright © 1971'de Henry A. Murray tarafından yenilenmiştir.

tırmanın amacının onların yaratıcı deneyimleriyle ünlü yazarlarınkilerin karşılaştırılması olduğu söylenmiştir. Resimlere verdikleri cevaplar katılımcılara hatırlatılmış ve hikayelerin kaynağının ne olduğu sorulmuştur. Katılımcılara ayrıca deneycinin söylediği kelimelere karşılık akıllarına gelen ilk şeyi söylemelerini gerektiren bir serbest çağrışım testi verilmiştir. Bu alıştırmalar katılımcıların çizimler hakkında uydurdukları hikayelerin ne ölçüde kendi kişisel deneyimlerini, çatışmalarını, arzularını ve buna benzer duygularını yansıttığını belirlemek için tasarlanmıştır.

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Murray ve Morgan, TAT üzerine ilk çalışmalarından iki önemli bulgu bildirmişlerdir. İlki katılımcıların resimler hakkında uydurdukları hikayelerin şu dört kaynaktan geldiğinin keşfedilmesidir: (a) kitap ve filmler, (b) bir arkadaşı veya akrabayı içeren gerçek yaşam olayları, (c) katılımcının kendi yaşamından deneyimler ve (d) katılımcının bilinçli veya bilinçdışı fantezileri (bkz. orijinal çalışmada s.533).

İkinci ve daha önemli bulgu ise katılımcıların açıkça kendi kişisel, duygusal ve psikolojik varlıklarını hikayelerine yansıttıklarıdır. Yazarlar tarafından bildirilen bu tür bir örnek öğrenci katılımcılardan çoğunun bir çizimdeki kişiyi öğrenci olarak tanımlamaları, öğrenci olmayan katılımcıların ise hiçbirinin öyle tanımlamamasıdır. Başka bir örnekte katılımcının babası bir gemide marangozdur ve katılımcının dünyayı gezip görmekle ilgili güçlü arzuları vardır. Bu fantezi katılımcının birkaç resimle ilgili yorumunda kendini göstermiştir.

Örneğin iki işçinin konuştuğu bir çizim gösterildiğinde katılımcının cevabı "Bu iki arkadaş maceracı bir çifttir. Her zaman gözden uzak yerlerde buluşmayı başarırlar. Şimdi Hindistan'dalar. Güney Amerika'da yeni bir devrim olduğunu duymuşlar ve oraya nasıl gidebileceklerini planlıyorlar.... Sonunda bir yük gemisiyle oraya gitmenin yolunu bulurlar" (s.534) şeklindedir. Murray çalışmaya katılan istisnasız her kişinin hikayelerine kendi kişiliklerinin bir yönünü yansıttıklarını bildirmiştir.

TAT'nin kişisel karakteristikleri nasıl yansıttığını daha iyi örneklemek amacıyla bir katılımcının tepkileri detaylı olarak rapor edilmiştir. "Virt" adlı bu katılımcı 1. Dünya Savaşı sırasında işkence, açlık ve annesinden ayrı kalması da dahil korkunç çocukluk deneyimlerinden sonra Rusya'dan Birleşik Devletler'e göç etmiştir. Murray TAT'nin 13 numaralı resmini (burada verilmemiştir) şöyle tarif etmiştir: "Koltuğun karşısında yerde kafasını sağ koluna dayayıp kıvrılmış bir erkek çocuğu vardır. Çocuğun arkasında yerde tabancayı andıran bir nesne vardır" (s.536). Virt bu çizimi gördüğünde aşağıdaki hikayeyi uydurmuştur:

356 Bölüm IX Psikoterapi

tırmanın amacının onların yaratıcı deneyimleriyle ünlü yazarlarınkilerin karşılaştırılması olduğu söylenmiştir. Resimlere verdikleri cevaplar katılımcılara hatırlatılmış ve hikayelerin kaynağının ne olduğu sorulmuştur. Katılımcılara ayrıca deneycinin söylediği kelimelere karşılık akıllarına gelen ilk şeyi söylemelerini gerektiren bir serbest çağrışım testi verilmiştir. Bu alıştırmalar katılımcıların çizimler hakkında uydurdukları hikayelerin ne ölçüde kendi kişisel deneyimlerini, çatışmalarını, arzularını ve buna benzer duygularını yansıttığını belirlemek için tasarlanmıştır.

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Murray ve Morgan, TAT üzerine ilk çalışmalarından iki önemli bulgu bildirmişlerdir. İlki katılımcıların resimler hakkında uydurdukları hikayelerin şu dört kaynaktan geldiğinin keşfedilmesidir: (a) kitap ve filmler, (b) bir arkadaşı veya akrabayı içeren gerçek yaşam olayları, (c) katılımcının kendi yaşamından deneyimler ve (d) katılımcının bilinçli veya bilinçdışı fantezileri (bkz. orijinal çalışmada s.533).

İkinci ve daha önemli bulgu ise katılımcıların açıkça kendi kişisel, duygusal ve psikolojik varlıklarını hikayelerine yansıttıklarıdır. Yazarlar tarafından bildirilen bu tür bir örnek öğrenci katılımcılardan çoğunun bir çizimdeki kişiyi öğrenci olarak tanımlamaları, öğrenci olmayan katılımcıların ise hiçbirinin öyle tanımlamamasıdır. Başka bir örnekte katılımcının babası bir gemide marangozdur ve katılımcının dünyayı gezip görmekle ilgili güçlü arzuları vardır. Bu fantezi katılımcının birkaç resimle ilgili yorumunda kendini göstermiştir.

Örneğin iki işçinin konuştuğu bir çizim gösterildiğinde katılımcının cevabı "Bu iki arkadaş maceracı bir çifttir. Her zaman gözden uzak yerlerde buluşmayı başarırlar. Şimdi Hindistan'dalar. Güney Amerika'da yeni bir devrim olduğunu duymuşlar ve oraya nasıl gidebileceklerini planlıyorlar.... Sonunda bir yük gemisiyle oraya gitmenin yolunu bulurlar" (s.534) şeklindedir. Murray çalışmaya katılan istisnasız her kişinin hikayelerine kendi kişiliklerinin bir yönünü yansıttıklarını bildirmiştir.

TAT'nin kişisel karakteristikleri nasıl yansıttığını daha iyi örneklemek amacıyla bir katılımcının tepkileri detaylı olarak rapor edilmiştir. "Virt" adlı bu katılımcı 1. Dünya Savaşı sırasında işkence, açlık ve annesinden ayrı kalması da dahil korkunç çocukluk deneyimlerinden sonra Rusya'dan Birleşik Devletler'e göç etmiştir. Murray TAT'nin 13 numaralı resmini (burada verilmemiştir) şöyle tarif etmiştir: "Koltuğun karşısında yerde kafasını sağ koluna dayayıp kıvrılmış bir erkek çocuğu vardır. Çocuğun arkasında yerde tabancayı andıran bir nesne vardır" (s.536). Virt bu çizimi gördüğünde aşağıdaki hikayeyi uydurmuştur:

Büyük bir sıkıntı yaşanmış. Çocuğun sevdiği biri kendini vurmuş. Muhtemelen annesi. Yoksulluktan yapmış olabilir. Çocuk tam olarak büyüyünce yoksulluğun ızdırabını görüyor ve o da kendini vurmak istiyor. Ama daha genç ve bir süre sonra toparlanıyor. Bazen ızdırap içinde yaşıyor, ilk birkaç ay ölümü düşünüyor. (s.536)

Bu hikayenin, daha yakın zamanda diğer hastaların aynı çizim hakkında anlattığı hikayelerle karşılaştırılması ilginçtir:

1. *35 yaşında bir lise öğretmeni*: "Bence bu işlemediği bir suçtan hapse giren birisi. Bir suç işlediğini inkar etmiş ve mahkemede davası için savaşmış ve savaşmıştır. Ama vazgeçmiştir. Şimdi tamamen tükenmiş, depresif ve umutsuzdur. Kaçmayı denemek için oyuncak bir silah yapmıştır ama işe yaramayacağını da biliyordur" (yazarın dosyaları).
2. *16 yaşında bir lise öğrencisi*: "Bu kız saklambaç oynuyor, muhtemelen erkek kardeşleriyle. Birden yüze kadar sayıyor. Hiç kazanamadığı ve sürekli "ebe" olduğu için üzgün ve bıkkın. Burada bir oyuncak tabanca var; sanki erkek kardeşler bu oyundan önce başka bir oyun oynamışlar" (yazarın dosyaları).

Bu üç kişinin tek bir çizime yansıtıyor olabilecekleri içsel çatışmaları, güdüleri ve arzuları hakkında bir öngörüde bulunabilmeniz için psikoterapist olmanıza gerek yoktur. Bu örnekler ayrıca TAT'de mümkün olan önemli ölçüde çeşitlilik gösteren cevapları da göstermektedir.

ELEŞTİRİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Her ne kadar TAT, Rorschach'nın mürekkep testinden çok farklı uyaranlar kullanıyor olsa da aynı zayıf geçerlik ve güvenirlik temelinde eleştirilmiştir (bu meseleler hakkında daha fazla tartışma için Rorschach'nın testi hakkındaki Okuma 35'e bakınız). TAT ile ilgili en ciddi güvenirlik problemi farklı klinisyenlerin aynı TAT cevapları için değişen yorumlamalarıdır. Bazıları terapistlerin, hastaların çizimlere dair tanımlamalarına bilmeden kendi bilinçdışı karakteristiklerini kattıklarını öne sürmüşlerdir. Bir başka deyişle TAT'nin yorumlanması bazı durumlarda, testi uygulayan klinisyen için bir projektif test olabilmektedir!

Geçerlik açısından (yani TAT'nin gerçekten ölçmesi tasarlanan şeyi ölçüp ölçmediği bakımından) birkaç eleştiri türünden bahsedilmiştir. Eğer test altta yatan psikolojik süreçleri ölçüyorsa, o halde diyelim ki normal insanlarla zihinsel hastalığı olan insanları ya da farklı tür psikolojik bozuklukları birbirinden ayırması gerekmektedir. Fakat araştırmalar testin bu ayrımları yapmada başarısız olduğunu göstermiştir. Eron (1950) tarafından yapılan bir ça-

Okuma 36 Bunu Tasvir Et! 357

Büyük bir sıkıntı yaşanmış. Çocuğun sevdiği biri kendini vurmuş. Muhtemelen annesi. Yoksulluktan yapmış olabilir. Çocuk tam olarak büyüyünce yoksulluğun ızdırabını görüyor ve o da kendini vurmak istiyor. Ama daha genç ve bir süre sonra toparlanıyor. Bazen ızdırap içinde yaşıyor, ilk birkaç ay ölümü düşünüyor. (s.536)

Bu hikayenin, daha yakın zamanda diğer hastaların aynı çizim hakkında anlattığı hikayelerle karşılaştırılması ilginçtir:

1. *35 yaşında bir lise öğretmeni*: "Bence bu işlemediği bir suçtan hapse giren birisi. Bir suç işlediğini inkar etmiş ve mahkemede davası için savaşmış ve savaşmıştır. Ama vazgeçmiştir. Şimdi tamamen tükenmiş, depresif ve umutsuzdur. Kaçmayı denemek için oyuncak bir silah yapmıştır ama işe yaramayacağını da biliyordur" (yazarın dosyaları).
2. *16 yaşında bir lise öğrencisi*: "Bu kız saklambaç oynuyor, muhtemelen erkek kardeşleriyle. Birden yüze kadar sayıyor. Hiç kazanamadığı ve sürekli "ebe" olduğu için üzgün ve bıkkın. Burada bir oyuncak tabanca var; sanki erkek kardeşler bu oyundan önce başka bir oyun oynamışlar" (yazarın dosyaları).

Bu üç kişinin tek bir çizime yansıtıyor olabilecekleri içsel çatışmaları, güdüleri ve arzuları hakkında bir öngörüde bulunabilmeniz için psikoterapist olmanıza gerek yoktur. Bu örnekler ayrıca TAT'de mümkün olan önemli ölçüde çeşitlilik gösteren cevapları da göstermektedir.

ELEŞTİRİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Her ne kadar TAT, Rorschach'nın mürekkep testinden çok farklı uyaranlar kullanıyor olsa da aynı zayıf geçerlik ve güvenirlik temelinde eleştirilmiştir (bu meseleler hakkında daha fazla tartışma için Rorschach'nın testi hakkındaki Okuma 35'e bakınız). TAT ile ilgili en ciddi güvenirlik problemi farklı klinisyenlerin aynı TAT cevapları için değişen yorumlamalarıdır. Bazıları terapistlerin, hastaların çizimlere dair tanımlamalarına bilmeden kendi bilinçdışı karakteristiklerini kattıklarını öne sürmüşlerdir. Bir başka deyişle TAT'nin yorumlanması bazı durumlarda, testi uygulayan klinisyen için bir projektif test olabilmektedir!

Geçerlik açısından (yani TAT'nin gerçekten ölçmesi tasarlanan şeyi ölçüp ölçmediği bakımından) birkaç eleştiri türünden bahsedilmiştir. Eğer test altta yatan psikolojik süreçleri ölçüyorsa, o halde diyelim ki normal insanlarla zihinsel hastalığı olan insanları ya da farklı tür psikolojik bozuklukları birbirinden ayırması gerekmektedir. Fakat araştırmalar testin bu ayrımları yapmada başarısız olduğunu göstermiştir. Eron (1950) tarafından yapılan bir ça-

lışmada geçmişte askerlik yapmış iki grup erkeğe TAT uygulanmıştır. Bunlardan bazıları bir üniversitenin öğrencileri, diğerleriyse bir psikiyatri hastanesinin hastalarıdır. TAT sonuçları incelendiğinde bu iki grup arasında veya farklı rahatsızlıkları olan psikiyatrik hastalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Bir diğer araştırma TAT'nin kişinin gerçek davranışını öngörebilme yetisini sorgulamıştır. Örneğin bir insan, çizimleri tarif etmek için kullandığı hikaye ve senaryolarında fazla düzeyde şiddete yer vermesi, şiddetin sadece kişinin fantezilerinde olmasıyla *gerçek* şiddet davranışı potansiyeli arasındaki ayrımı göstermez. Bazı insanların hiç şiddet davranışı sergilemeden kolaylıkla şiddete yönelik fanteziler kurabilmelerine karşın bazıları için şiddet içeren fanteziler gerçek şiddeti öngörür. Çünkü TAT cevapları belirli bir insanın hangi kategoriye düştüğünü göstermez, bu testin şiddet eğilimlerini öngörmede hemen hemen hiçbir değeri yoktur (bkz. Anastasi & Urbina, 1996).

TAT'ye yönelik bir diğer temel ve çok önemli eleştiri de (bu eleştiri ayrıca Rorschach'nın mürekkep lekesi yöntemine de yöneltilmiştir) bizzat projektiflik hipotezinin geçerli olup olmadığıdır. TAT'nin altında yatan varsayım insanların çizimler hakkındaki hikayelerinin kendi temel kişilikleri ve süregelen bilinçdışı, psikolojik süreçleri hakkında bir şeyler ortaya çıkaracağıdır. Fakat bilimsel kanıtlar Rorschach ve TAT gibi projektif testlere verilen cevapların daha çok gelip geçici olduğu ve durumsal faktörlere dayanabileceğini öne sürmektedir. Bunun anlamı da, size Pazartesi günü patronunuzla büyük bir kavga edip işten çıktıktan hemen sonra TAT verilirse; ve sonra Salı günü sahilde rahatlatıcı bir gün geçirdikten sonra yeniden verilse, bu iki durumda çizimler hakkında oluşturacağınız hikayelerin tamamen farklı olabileceğidir. Eleştiriler hikayelerin farklı olması bağlamında TAT'nin sizin altta yatan *gerçek* benliğinizden değil, yalnızca o anki durumunuzdan istifade etmiş olduğunu savunmaktadır.

Bu eleştirilerin bir örneği olarak çalışmalar TAT performansının açlık, uykusuzluk, ilaç kullanımı, endişe düzeyi, hayal kırıklığı, sözel yetenek, testi uygulayan kişinin karakteristikleri, katılımcının test edilme durumuna yönelik tutumu ve katılımcının bilişsel yetenekleri gibi değişimlerden etkilendiğini göstermiştir. Bu bulguların ışığında psikolojik testler konusunda önde gelen otoritelerden olan Anne Anastasi şunları yazmıştır: "Farklı türde araştırmalar projektiflik hipotezine şüphe düşürme eğiliminde olmuşlardır. Alternatif açıklamaların kişilerin yapılandırılmamış test uyaranlarına verdikleri tepkileri aynı ölçüde ya da daha iyi açıklayacağına dair bolca kanıt vardır" (Anastasi & Urbina, 1996).

358 *Bölüm IX Psikoterapi*

lışmada geçmişte askerlik yapmış iki grup erkeğe TAT uygulanmıştır. Bunlardan bazıları bir üniversitenin öğrencileri, diğerleriyse bir psikiyatri hastanesinin hastalarıdır. TAT sonuçları incelendiğinde bu iki grup arasında veya farklı rahatsızlıkları olan psikiyatrik hastalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Bir diğer araştırma TAT'nin kişinin gerçek davranışını öngörebilme yetisini sorgulamıştır. Örneğin bir insan, çizimleri tarif etmek için kullandığı hikaye ve senaryolarında fazla düzeyde şiddete yer vermesi, şiddetin sadece kişinin fantezilerinde olmasıyla *gerçek* şiddet davranışı potansiyeli arasındaki ayrımı göstermez. Bazı insanların hiç şiddet davranışı sergilemeden kolaylıkla şiddete yönelik fanteziler kurabilmelerine karşın bazıları için şiddet içeren fanteziler gerçek şiddeti öngörür. Çünkü TAT cevapları belirli bir insanın hangi kategoriye düştüğünü göstermez, bu testin şiddet eğilimlerini öngörmede hemen hemen hiçbir değeri yoktur (bkz. Anastasi & Urbina, 1996).

TAT'ye yönelik bir diğer temel ve çok önemli eleştiri de (bu eleştiri ayrıca Rorschach'nın mürekkep lekesi yöntemine de yöneltilmiştir) bizzat projektiflik hipotezinin geçerli olup olmadığıdır. TAT'nin altında yatan varsayım insanların çizimler hakkındaki hikayelerinin kendi temel kişilikleri ve süregelen bilinçdışı, psikolojik süreçleri hakkında bir şeyler ortaya çıkaracağıdır. Fakat bilimsel kanıtlar Rorschach ve TAT gibi projektif testlere verilen cevapların daha çok gelip geçici olduğu ve durumsal faktörlere dayanabileceğini öne sürmektedir. Bunun anlamı da, size Pazartesi günü patronunuzla büyük bir kavga edip işten çıktıktan hemen sonra TAT verilirse; ve sonra Salı günü sahilde rahatlatıcı bir gün geçirdikten sonra yeniden verilse, bu iki durumda çizimler hakkında oluşturacağınız hikayelerin tamamen farklı olabileceğidir. Eleştiriler hikayelerin farklı olması bağlamında TAT'nin sizin altta yatan *gerçek* benliğinizden değil, yalnızca o anki durumunuzdan istifade etmiş olduğunu savunmaktadır.

Bu eleştirilerin bir örneği olarak çalışmalar TAT performansının açlık, uykusuzluk, ilaç kullanımı, endişe düzeyi, hayal kırıklığı, sözel yetenek, testi uygulayan kişinin karakteristikleri, katılımcının test edilme durumuna yönelik tutumu ve katılımcının bilişsel yetenekleri gibi değişimlerden etkilendiğini göstermiştir. Bu bulguların ışığında psikolojik testler konusunda önde gelen otoritelerden olan Anne Anastasi şunları yazmıştır: "Farklı türde araştırmalar projektiflik hipotezine şüphe düşürme eğiliminde olmuşlardır. Alternatif açıklamaların kişilerin yapılandırılmamış test uyaranlarına verdikleri tepkileri aynı ölçüde ya da daha iyi açıklayacağına dair bolca kanıt vardır" (Anastasi & Urbina, 1996).

358 *Bölüm IX Psikoterapi*

lışmada geçmişte askerlik yapmış iki grup erkeğe TAT uygulanmıştır. Bunlardan bazıları bir üniversitenin öğrencileri, diğerleriyse bir psikiyatri hastanesinin hastalarıdır. TAT sonuçları incelendiğinde bu iki grup arasında veya farklı rahatsızlıkları olan psikiyatrik hastalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Bir diğer araştırma TAT'nin kişinin gerçek davranışını öngörebilme yetisini sorgulamıştır. Örneğin bir insan, çizimleri tarif etmek için kullandığı hikaye ve senaryolarında fazla düzeyde şiddete yer vermesi, şiddetin sadece kişinin fantezilerinde olmasıyla *gerçek* şiddet davranışı potansiyeli arasındaki ayrımı göstermez. Bazı insanların hiç şiddet davranışı sergilemeden kolaylıkla şiddete yönelik fanteziler kurabilmelerine karşın bazıları için şiddet içeren fanteziler gerçek şiddeti öngörür. Çünkü TAT cevapları belirli bir insanın hangi kategoriye düştüğünü göstermez, bu testin şiddet eğilimlerini öngörmede hemen hemen hiçbir değeri yoktur (bkz. Anastasi & Urbina, 1996).

TAT'ye yönelik bir diğer temel ve çok önemli eleştiri de (bu eleştiri ayrıca Rorschach'nın mürekkep lekesi yöntemine de yöneltilmiştir) bizzat projektiflik hipotezinin geçerli olup olmadığıdır. TAT'nin altında yatan varsayım insanların çizimler hakkındaki hikayelerinin kendi temel kişilikleri ve süregelen bilinçdışı, psikolojik süreçleri hakkında bir şeyler ortaya çıkaracağıdır. Fakat bilimsel kanıtlar Rorschach ve TAT gibi projektif testlere verilen cevapların daha çok gelip geçici olduğu ve durumsal faktörlere dayanabileceğini öne sürmektedir. Bunun anlamı da, size Pazartesi günü patronunuzla büyük bir kavga edip işten çıktıktan hemen sonra TAT verilirse; ve sonra Salı günü sahilde rahatlatıcı bir gün geçirdikten sonra yeniden verilse, bu iki durumda çizimler hakkında oluşturacağınız hikayelerin tamamen farklı olabileceğidir. Eleştiriler hikayelerin farklı olması bağlamında TAT'nin sizin altta yatan *gerçek* benliğinizden değil, yalnızca o anki durumunuzdan istifade etmiş olduğunu savunmaktadır.

Bu eleştirilerin bir örneği olarak çalışmalar TAT performansının açlık, uykusuzluk, ilaç kullanımı, endişe düzeyi, hayal kırıklığı, sözel yetenek, testi uygulayan kişinin karakteristikleri, katılımcının test edilme durumuna yönelik tutumu ve katılımcının bilişsel yetenekleri gibi değişimlerden etkilendiğini göstermiştir. Bu bulguların ışığında psikolojik testler konusunda önde gelen otoritelerden olan Anne Anastasi şunları yazmıştır: "Farklı türde araştırmalar projektiflik hipotezine şüphe düşürme eğiliminde olmuşlardır. Alternatif açıklamaların kişilerin yapılandırılmamış test uyaranlarına verdikleri tepkileri aynı ölçüde ya da daha iyi açıklayacağına dair bolca kanıt vardır" (Anastasi & Urbina, 1996).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Murray'in araştırmaları ve TAT her sene atıf almaya ve kişilik özellikleriyle ve bunların ölçülmesiyle ilgili çok sayıda araştırmaya dahil edilmeye devam etmektedir. Bir çalışma *travmatik amnezi* ve *dissosiyatif kimlik bozukluğu* (önceden çoklu kişilik bozukluğu olarak bilinirdi) gibi bir *dissosiyatif bozukluk* tanısı almış kişilerin TAT'ye verdikleri cevaplar ile bir psikiyatri tedavi merkezinde yatan diğer hastaların cevaplarını karşılaştırmıştır (Pica ve ark., 2001). Araştırmacılar dissosiyatif hastaların TAT'ye verdikleri cevapların neredeyse hiç olumlu duygular içermediğini ve "dissosiyatif hastaların test sırasındaki davranışlarının değiştirme, transa geçme, görüşme içi amnezi (test *sırasında* TAT görüşmesinin bazı kısımlarının kesilmesi) ve duygu yüklü kartların reddedilmesiyle karakterizedir" (s.847).

Murray'in 1938'deki çalışması ayrıca *antisosyal kişilik* (başka insanların haklarını umursamama; suçluluk veya vicdan azabı duymama), *kaçıngan kişilik* (kronik ve tutarlı bir şekilde yetersizlik hissetme), *sınır kişilik* (yoğun öfke, tutarlı olmayan ilişkiler) ve *narsistik kişiliği* (abartılmış derecede kendine önem verme, aşırı takdir ihtiyacı) kapsayan kişilik bozukluklarıyla ilgili araştırmalara da dahil edilmiştir. Bazı çalışmalar TAT'nin kişilik bozukluklarını birbirinden ayırmada başarılı olduğunu ve TAT puanlarının yaygın kullanılan ve yüksek geçerliği olan objektif kişilik ölçüm aracı MMPI (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) puanlarıyla tutarlı olduğunu bulmuştur (Ackerman ve ark., 1999).

İnsanların belirsiz resimleri yorumlamalarının kültürler arasında değişmesinin neredeyse kesin olduğunu belirtmek önemlidir. Bunu gösteren bir çalışma Zambiya'daki ergenlerin TAT'ye verdikleri cevapları analiz edip bunları Almanya'dan benzer bir grubun cevaplarıyla karşılaştırmıştır (Hofer & Chasiotis, 2004). Tahmin edeceğiniz üzere bu iki grup kültür, inançlar, eğitim ve yaşam deneyimleri konularında tamamen birbirlerinden farklılık göstermektedirler. Yazarlar bu çalışmada beş TAT kartına yapılan yorumların ve betimlemelerin karmaşıklığının iki grup arasında anlamlı ölçüde farklılaştığını bulmuşlardır – aslında o kadar farklılaşma bulunmuştur ki yazarlar TAT'nin farklı kültürlerin önemli psikolojik değişkenler açısından karşılaştırılması amacıyla kullanmanın geçerli olmayabileceğini öne sürmüşlerdir.

SON SÖZ

TAT ve Rorschach mürekkep testi (önceki okuma) gibi projektif testlerin en dikkate değer yönü, bu testleri geçersiz, güvenilmez ve muhtemelen hatalı varsayımlara dayalı oldukları için kınayan oldukça fazla kanıta rağmen, tera-

Okuma 36 Bunu Tasvir Et! 359

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Murray'in araştırmaları ve TAT her sene atıf almaya ve kişilik özellikleriyle ve bunların ölçülmesiyle ilgili çok sayıda araştırmaya dahil edilmeye devam etmektedir. Bir çalışma *travmatik amnezi* ve *dissosiyatif kimlik bozukluğu* (önceden çoklu kişilik bozukluğu olarak bilinirdi) gibi bir *dissosiyatif bozukluk* tanısı almış kişilerin TAT'ye verdikleri cevaplar ile bir psikiyatri tedavi merkezinde yatan diğer hastaların cevaplarını karşılaştırmıştır (Pica ve ark., 2001). Araştırmacılar dissosiyatif hastaların TAT'ye verdikleri cevapların neredeyse hiç olumlu duygular içermediğini ve "dissosiyatif hastaların test sırasındaki davranışlarının değiştirme, transa geçme, görüşme içi amnezi (test *sırasında* TAT görüşmesinin bazı kısımlarının kesilmesi) ve duygu yüklü kartların reddedilmesiyle karakterizedir" (s.847).

Murray'in 1938'deki çalışması ayrıca *antisosyal kişilik* (başka insanların haklarını umursamama; suçluluk veya vicdan azabı duymama), *kaçıngan kişilik* (kronik ve tutarlı bir şekilde yetersizlik hissetme), *sınır kişilik* (yoğun öfke, tutarlı olmayan ilişkiler) ve *narsistik kişiliği* (abartılmış derecede kendine önem verme, aşırı takdir ihtiyacı) kapsayan kişilik bozukluklarıyla ilgili araştırmalara da dahil edilmiştir. Bazı çalışmalar TAT'nin kişilik bozukluklarını birbirinden ayırmada başarılı olduğunu ve TAT puanlarının yaygın kullanılan ve yüksek geçerliği olan objektif kişilik ölçüm aracı MMPI (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) puanlarıyla tutarlı olduğunu bulmuştur (Ackerman ve ark., 1999).

İnsanların belirsiz resimleri yorumlamalarının kültürler arasında değişmesinin neredeyse kesin olduğunu belirtmek önemlidir. Bunu gösteren bir çalışma Zambiya'daki ergenlerin TAT'ye verdikleri cevapları analiz edip bunları Almanya'dan benzer bir grubun cevaplarıyla karşılaştırmıştır (Hofer & Chasiotis, 2004). Tahmin edeceğiniz üzere bu iki grup kültür, inançlar, eğitim ve yaşam deneyimleri konularında tamamen birbirlerinden farklılık göstermektedirler. Yazarlar bu çalışmada beş TAT kartına yapılan yorumların ve betimlemelerin karmaşıklığının iki grup arasında anlamlı ölçüde farklılaştığını bulmuşlardır – aslında o kadar farklılaşma bulunmuştur ki yazarlar TAT'nin farklı kültürlerin önemli psikolojik değişkenler açısından karşılaştırılması amacıyla kullanmanın geçerli olmayabileceğini öne sürmüşlerdir.

SON SÖZ

TAT ve Rorschach mürekkep testi (önceki okuma) gibi projektif testlerin en dikkate değer yönü, bu testleri geçersiz, güvenilmez ve muhtemelen hatalı varsayımlara dayalı oldukları için kınayan oldukça fazla kanıta rağmen, tera-

pistler tarafından en sık kullanılan psikolojik testler arasında olmalarıdır. Deneysel psikologlar gittikçe artan bir ihtiyatla ilerlerken klinisyenlerin bu araçları kullanmaya hala bu kadar hevesli olmaları bu iki grup arasındaki çekişmede anahtar rol oynamaktadır (bu meselenin bir derlemesi için bkz. Lilienfeld, Wood & Garb, 2000). Birbirleriyle çelişen bu iki görüşü nasıl uzlaştırabiliriz? Bu soruya en sık verilen cevap TAT ve Rorschach testlerinin psikoterapide çoğunlukla formel tanı araçları olarak değil de klinisyenle hastaları arasındaki ilk karşılıklı özverinin bir uzantısı olarak kullanıldığıdır. Bundan sonra gelen cevap terapistlerin bu projektif testleri çok kişisel bir şekilde hastasıyla iletişim kanallarını açmak ve TAT'deki hikayeler ile teşvik edilmediği sürece kaçınılacak ve gizlenecek olabilen psikolojik alanlara girmek için uyguladığıdır (bkz. Cramer, 2006). Testi uygulayan bir psikoterapist şunları açıklamaktadır: "Ben hastalarımın TAT cevaplarını puanlamıyorum ve onları tanı için kullanmıyorum, ama çizimler hastanın hayatındaki sıkıntılı alanlara ışık tutma konusunda muhteşem ve değerli araçlar. TAT'den çıkan bu meselelerin tanımlanması ve farkına varılması daha odaklanılmış ve etkili bir terapiye imkan sağlıyor" (yazarın dosyaları).

Ackerman, S., Clemence, A., Weatherill, R., & Hilsenroth, M. (1999). Use of the TAT in the assessment of *DSM-IV* Cluster B personality disorders. *Journal of Personality Assessment, 73* (3), 422–442.

Anastasi, A., & Urbina, S. (1996). *Psychological testing,* 7th ed. New York: Macmillan.

Cramer, P. (2006). *Storytelling, narrative, and the Thematic Apperception Test* . New York: Guilford Press.

Eron, L. (1950). A normative study of the Thematic Apperception Test. *Psychological Monographs, 64* (9, Whole No. 315).

Hofer, J., & Chasiotis, A. (2004). Methodological considerations of applying a TAT-type picture-story test in cross-cultural research: A comparison of German and Zambian adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*(2), 224–241.

Lilienfeld, S., Wood, J., & Garb, H. (2000). The scientific status of projective techniques. *Psychological Science in the Public Interest, 1,* 27–66.

Pica, M., Beere, D., Lovinger, S., & Dush, D. (2001). The responses of dissociative patients on the TAT. *Journal of Clinical Psychology, 57,* 847–864.

360 Bölüm IX Psikoterapi

pistler tarafından en sık kullanılan psikolojik testler arasında olmalarıdır. Deneysel psikologlar gittikçe artan bir ihtiyatla ilerlerken klinisyenlerin bu araçları kullanmaya hala bu kadar hevesli olmaları bu iki grup arasındaki çekişmede anahtar rol oynamaktadır (bu meselenin bir derlemesi için bkz. Lilienfeld, Wood & Garb, 2000). Birbirleriyle çelişen bu iki görüşü nasıl uzlaştırabiliriz? Bu soruya en sık verilen cevap TAT ve Rorschach testlerinin psikoterapide çoğunlukla formel tanı araçları olarak değil de klinisyenle hastaları arasındaki ilk karşılıklı özverinin bir uzantısı olarak kullanıldığıdır. Bundan sonra gelen cevap terapistlerin bu projektif testleri çok kişisel bir şekilde hastasıyla iletişim kanallarını açmak ve TAT'deki hikayeler ile teşvik edilmediği sürece kaçınılacak ve gizlenecek olabilen psikolojik alanlara girmek için uyguladığıdır (bkz. Cramer, 2006). Testi uygulayan bir psikoterapist şunları açıklamaktadır: "Ben hastalarımın TAT cevaplarını puanlamıyorum ve onları tanı için kullanmıyorum, ama çizimler hastanın hayatındaki sıkıntılı alanlara ışık tutma konusunda muhteşem ve değerli araçlar. TAT'den çıkan bu meselelerin tanımlanması ve farkına varılması daha odaklanılmış ve etkili bir terapiye imkan sağlıyor" (yazarın dosyaları).

Ackerman, S., Clemence, A., Weatherill, R., & Hilsenroth, M. (1999). Use of the TAT in the assessment of *DSM-IV* Cluster B personality disorders. *Journal of Personality Assessment, 73* (3), 422–442.

Anastasi, A., & Urbina, S. (1996). *Psychological testing,* 7th ed. New York: Macmillan.

Cramer, P. (2006). *Storytelling, narrative, and the Thematic Apperception Test* . New York: Guilford Press.

Eron, L. (1950). A normative study of the Thematic Apperception Test. *Psychological Monographs, 64* (9, Whole No. 315).

Hofer, J., & Chasiotis, A. (2004). Methodological considerations of applying a TAT-type picture-story test in cross-cultural research: A comparison of German and Zambian adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*(2), 224–241.

Lilienfeld, S., Wood, J., & Garb, H. (2000). The scientific status of projective techniques. *Psychological Science in the Public Interest, 1,* 27–66.

Pica, M., Beere, D., Lovinger, S., & Dush, D. (2001). The responses of dissociative patients on the TAT. *Journal of Clinical Psychology, 57,* 847–864.

360 Bölüm IX Psikoterapi

pistler tarafından en sık kullanılan psikolojik testler arasında olmalarıdır. Deneysel psikologlar gittikçe artan bir ihtiyatla ilerlerken klinisyenlerin bu araçları kullanmaya hala bu kadar hevesli olmaları bu iki grup arasındaki çekişmede anahtar rol oynamaktadır (bu meselenin bir derlemesi için bkz. Lilienfeld, Wood & Garb, 2000). Birbirleriyle çelişen bu iki görüşü nasıl uzlaştırabiliriz? Bu soruya en sık verilen cevap TAT ve Rorschach testlerinin psikoterapide çoğunlukla formel tanı araçları olarak değil de klinisyenle hastaları arasındaki ilk karşılıklı özverinin bir uzantısı olarak kullanıldığıdır. Bundan sonra gelen cevap terapistlerin bu projektif testleri çok kişisel bir şekilde hastasıyla iletişim kanallarını açmak ve TAT'deki hikayeler ile teşvik edilmediği sürece kaçınılacak ve gizlenecek olabilen psikolojik alanlara girmek için uyguladığıdır (bkz. Cramer, 2006). Testi uygulayan bir psikoterapist şunları açıklamaktadır: "Ben hastalarımın TAT cevaplarını puanlamıyorum ve onları tanı için kullanmıyorum, ama çizimler hastanın hayatındaki sıkıntılı alanlara ışık tutma konusunda muhteşem ve değerli araçlar. TAT'den çıkan bu meselelerin tanımlanması ve farkına varılması daha odaklanılmış ve etkili bir terapiye imkan sağlıyor" (yazarın dosyaları).

Ackerman, S., Clemence, A., Weatherill, R., & Hilsenroth, M. (1999). Use of the TAT in the assessment of *DSM-IV* Cluster B personality disorders. *Journal of Personality Assessment, 73* (3), 422–442.

Anastasi, A., & Urbina, S. (1996). *Psychological testing,* 7th ed. New York: Macmillan.

Cramer, P. (2006). *Storytelling, narrative, and the Thematic Apperception Test* . New York: Guilford Press.

Eron, L. (1950). A normative study of the Thematic Apperception Test. *Psychological Monographs, 64* (9, Whole No. 315).

Hofer, J., & Chasiotis, A. (2004). Methodological considerations of applying a TAT-type picture-story test in cross-cultural research: A comparison of German and Zambian adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*(2), 224–241.

Lilienfeld, S., Wood, J., & Garb, H. (2000). The scientific status of projective techniques. *Psychological Science in the Public Interest, 1,* 27–66.

Pica, M., Beere, D., Lovinger, S., & Dush, D. (2001). The responses of dissociative patients on the TAT. *Journal of Clinical Psychology, 57,* 847–864.

Bölüm
X

SOSYAL PSİKOLOJİ

Okuma 37 ADI FARKLI BİR HAPİSHANE...
Okuma 38 UYUMUN GÜCÜ
Okuma 39 YARDIM ETMEK YA DA ETMEMEK
Okuma 40 NE PAHASINA OLSA DA İTAAT ETMEK Mİ?

Sosyal psikoloji sizin davranışlarınızın başkalarından ve başkalarının davranışlarının da sizinkinden nasıl etkilendiği konusunu çalışan psikoloji dalıdır. İnsan etkileşiminin çalışılmasıdır. Psikolojinin bu dalı çok geniştir ve romantik ilişkilerden grup davranışına, önyargıya, ayrımcılığa ve şiddete kadar geniş bir dizi konuyu kapsar. Muhtemelen psikolojide, psikolog olmayanların kendi hayatlarıyla en ilgili bulacakları alandır. İnsan olarak uyanık olduğumuz saatleri bir şekilde diğer insanlarla etkileşim halinde geçiriyoruz, bu nedenle doğal olarak sosyal ilişkilerimize dahil olan psikolojik süreçler hakkında daha fazlasını öğrenmek istiyoruz. Sosyal psikoloji ayrıca dönüm noktası niteliğindeki çalışmaların da en fazla sayıda olduğu araştırma alanı olabilir.

Bu kısım için seçilen dört çalışma açıkça (a) insanların bazı uç sosyal davranışlarına dair yeni içgörüler sağlayarak, (b) teori ve keşifleri ya doğrulayacak, iyileştirecek ya da onlara itiraz edecek yeni akımları harekete geçirerek ve (c) bu kitabın önsözünde tartışılan etik ilkelere öncülük edecek olan araştırma etiği hakkında ateşli tartışmalar yaratarak psikolojiyi değiştirmiştir.

İlk tartışma psikoloji tarihinde en iyi bilinen çalışmalardan biri olan, Philip Zimbardo'nun hapsedilmenin psikolojisi hakkında şaşırtıcı bazı şeyler ortaya çıkaran "Stanford Hapishanesi Çalışması"nı gözden geçirmektedir. İkincisi davranışın belirlenmesinde *uyumun* gücünü gösteren çok önemli bir çalışmayı nakletmektedir. Üçüncü çalışma acil bir duruma ne kadar çok insan tanık olursa herhangi birinin yardım etme olasılığının o derece düşük olacağını belirten *seyirci etkisi* adı verilen şaşırtıcı bir fenomeni ortaya çıkarmıştır. Dördüncü çalışmada ise insanların etkili durumlarda başvurabilecekleri uç davranışlara dair anlayışımızda bir başka meşhur ve şaşırtıcı kilometre taşı olan Stanley Milgram'ın otoriteye körü körüne itaat çalışmasına bakıyoruz.

Bölüm
X

SOSYAL PSİKOLOJİ

Okuma 37 ADI FARKLI BİR HAPİSHANE...
Okuma 38 UYUMUN GÜCÜ
Okuma 39 YARDIM ETMEK YA DA ETMEMEK
Okuma 40 NE PAHASINA OLSA DA İTAAT ETMEK Mİ?

Sosyal psikoloji sizin davranışlarınızın başkalarından ve başkalarının davranışlarının da sizinkinden nasıl etkilendiği konusunu çalışan psikoloji dalıdır. İnsan etkileşiminin çalışılmasıdır. Psikolojinin bu dalı çok geniştir ve romantik ilişkilerden grup davranışına, önyargıya, ayrımcılığa ve şiddete kadar geniş bir dizi konuyu kapsar. Muhtemelen psikolojide, psikolog olmayanların kendi hayatlarıyla en ilgili bulacakları alandır. İnsan olarak uyanık olduğumuz saatleri bir şekilde diğer insanlarla etkileşim halinde geçiriyoruz, bu nedenle doğal olarak sosyal ilişkilerimize dahil olan psikolojik süreçler hakkında daha fazlasını öğrenmek istiyoruz. Sosyal psikoloji ayrıca dönüm noktası niteliğindeki çalışmaların da en fazla sayıda olduğu araştırma alanı olabilir.

Bu kısım için seçilen dört çalışma açıkça (a) insanların bazı uç sosyal davranışlarına dair yeni içgörüler sağlayarak, (b) teori ve keşifleri ya doğrulayacak, iyileştirecek ya da onlara itiraz edecek yeni akımları harekete geçirerek ve (c) bu kitabın önsözünde tartışılan etik ilkelere öncülük edecek olan araştırma etiği hakkında ateşli tartışmalar yaratarak psikolojiyi değiştirmiştir.

İlk tartışma psikoloji tarihinde en iyi bilinen çalışmalardan biri olan, Philip Zimbardo'nun hapsedilmenin psikolojisi hakkında şaşırtıcı bazı şeyler ortaya çıkaran "Stanford Hapishanesi Çalışması"nı gözden geçirmektedir. İkincisi davranışın belirlenmesinde *uyumun* gücünü gösteren çok önemli bir çalışmayı nakletmektedir. Üçüncü çalışma acil bir duruma ne kadar çok insan tanık olursa herhangi birinin yardım etme olasılığının o derece düşük olacağını belirten *seyirci etkisi* adı verilen şaşırtıcı bir fenomeni ortaya çıkarmıştır. Dördüncü çalışmada ise insanların etkili durumlarda başvurabilecekleri uç davranışlara dair anlayışımızda bir başka meşhur ve şaşırtıcı kilometre taşı olan Stanley Milgram'ın otoriteye körü körüne itaat çalışmasına bakıyoruz.

Bölüm
X

SOSYAL PSİKOLOJİ

Okuma 37 ADI FARKLI BİR HAPİSHANE...
Okuma 38 UYUMUN GÜCÜ
Okuma 39 YARDIM ETMEK YA DA ETMEMEK
Okuma 40 NE PAHASINA OLSA DA İTAAT ETMEK Mİ?

Sosyal psikoloji sizin davranışlarınızın başkalarından ve başkalarının davranışlarının da sizinkinden nasıl etkilendiği konusunu çalışan psikoloji dalıdır. İnsan etkileşiminin çalışılmasıdır. Psikolojinin bu dalı çok geniştir ve romantik ilişkilerden grup davranışına, önyargıya, ayrımcılığa ve şiddete kadar geniş bir dizi konuyu kapsar. Muhtemelen psikolojide, psikolog olmayanların kendi hayatlarıyla en ilgili bulacakları alandır. İnsan olarak uyanık olduğumuz saatleri bir şekilde diğer insanlarla etkileşim halinde geçiriyoruz, bu nedenle doğal olarak sosyal ilişkilerimize dahil olan psikolojik süreçler hakkında daha fazlasını öğrenmek istiyoruz. Sosyal psikoloji ayrıca dönüm noktası niteliğindeki çalışmaların da en fazla sayıda olduğu araştırma alanı olabilir.

Bu kısım için seçilen dört çalışma açıkça (a) insanların bazı uç sosyal davranışlarına dair yeni içgörüler sağlayarak, (b) teori ve keşifleri ya doğrulayacak, iyileştirecek ya da onlara itiraz edecek yeni akımları harekete geçirerek ve (c) bu kitabın önsözünde tartışılan etik ilkelere öncülük edecek olan araştırma etiği hakkında ateşli tartışmalar yaratarak psikolojiyi değiştirmiştir.

İlk tartışma psikoloji tarihinde en iyi bilinen çalışmalardan biri olan, Philip Zimbardo'nun hapsedilmenin psikolojisi hakkında şaşırtıcı bazı şeyler ortaya çıkaran "Stanford Hapishanesi Çalışması"nı gözden geçirmektedir. İkincisi davranışın belirlenmesinde *uyumun* gücünü gösteren çok önemli bir çalışmayı nakletmektedir. Üçüncü çalışma acil bir duruma ne kadar çok insan tanık olursa herhangi birinin yardım etme olasılığının o derece düşük olacağını belirten *seyirci etkisi* adı verilen şaşırtıcı bir fenomeni ortaya çıkarmıştır. Dördüncü çalışmada ise insanların etkili durumlarda başvurabilecekleri uç davranışlara dair anlayışımızda bir başka meşhur ve şaşırtıcı kilometre taşı olan Stanley Milgram'ın otoriteye körü körüne itaat çalışmasına bakıyoruz.

Okuma 37: ADI FARKLI BİR HAPİSHANE...

Zimbardo, P. G. (1972). The pathology of imprisonment (Hapsedilmenin patolojisi). *Society, 9(6),* 4-8.
Haney, C., Banks, W. C. & Zimbardo, P. G. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison (Sahte bir hapishanede kişilerarası dinamikler). *International Journal of Criminology & Penology, 1,* 69-97.

Hiç hapse atıldınız mı? Cevabınızın (ve benimkinin de) "hayır" olduğunu varsayalım. Hiç hapiste zaman geçirmiş birini tanıyor musunuz? Belki. Ne olursa olsun, çoğumuz hapiste zaman geçirmenin psikolojik etkileri hakkında çok az şey biliyoruz. Hapishaneler hakkında makaleler, hikayeler veya romanlar okumuş olabilirsiniz ve hemen hemen kesinlikle filmlerde ve televizyonda canlandırılmış hapis hayatlarını izlemişsinizdir. Bunlara maruz kalan çoğu insanın emin olduğu tek şey hapishanenin asla düşmek istemeyeceğimiz bir yer olmasıdır! Biliyoruz ki korkunç bir deneyim ve muhakkak tutuklular üzerinde güçlü etkilere ve hatta patolojik davranışlara yol açıyordur. Çoğumuz ayrıca gardiyanlar ve hapishane müdürleri gibi hapishanede çalışmayı seçen kişilerin de muhtemelen belirli kendilerine özgü kişilik özellikleri olduğuna inanıyoruz. Peki ama davranışçı bilim adamları tutuklular ve orada çalışanlar için hapis deneyiminin psikolojik ve duygusal etkilerini sistematik olarak nasıl çalışabilirler?

Çoğu karmaşık gerçek yaşam olayında olduğu gibi hapis hayatının psikolojisinin çalışılması da araştırmacılar için en iyi ihtimalle zor bir meseledir, çünkü kullanılan yöntemler korelasyonel olmalıdır –yani hapishane ortamını gözlemleyebiliriz, tutuklularla ve gardiyanlarla görüşebiliriz, serbest bırakılan mahkumlardan bilgi toplayabiliriz ve sonra bunlara dayalı varsayımlarda bulunmaya çalışırız. Fakat gözlemlediğimiz davranışların gerçek nedenleri hakkında net, geçerli sonuçlara varmak için hapishane ortamını bilimsel olarak kontrol edemeyiz. Hapishane insanları değiştirir mi ya da hapisteki insanlar zaten hapishaneye girdiklerinde farklı insanlar mıdır? Bu araştırma ikilemini çözmenin bir yolu sahte "araştırma hapishanesi" oluşturmak ve insanları da ya "mahkum" ya da "gardiyan" olarak içeri sokmaktır. İmkansız mı geliyor? Belki günümüzde bu çalışmayı yapmak zor olurdu, fakat ünlü bir psikolog Philip Zimbardo ile meslektaşları Craig Haney, Curtis Banks ve Dave Jaffe 30 yıl önce Stanford Üniversitesi'nde tam olarak bunu yapmışlardır (bu okumanın başında verilen iki makale çalışmalarının ilk tartışmalarıdır). Araştırmacılar "gardiyan" ve "mahkum" rollerine random olarak atanacak tipik üniversite öğrencilerinden oluşan sahte bir hapishane yaratmak istemişlerdir. Araştırmacıların "hapishanesi" (daha detaylı tarif edilecektir) Stanford kampüsünde psikoloji binasının bodrum katına konumlandırılmıştır.

362 Bölüm X Sosyal Psikoloji

Okuma 37: ADI FARKLI BİR HAPİSHANE...

Zimbardo, P. G. (1972). The pathology of imprisonment (Hapsedilmenin patolojisi). *Society, 9(6),* 4-8.
Haney, C., Banks, W. C. & Zimbardo, P. G. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison (Sahte bir hapishanede kişilerarası dinamikler). *International Journal of Criminology & Penology, 1,* 69-97.

Hiç hapse atıldınız mı? Cevabınızın (ve benimkinin de) "hayır" olduğunu varsayalım. Hiç hapiste zaman geçirmiş birini tanıyor musunuz? Belki. Ne olursa olsun, çoğumuz hapiste zaman geçirmenin psikolojik etkileri hakkında çok az şey biliyoruz. Hapishaneler hakkında makaleler, hikayeler veya romanlar okumuş olabilirsiniz ve hemen hemen kesinlikle filmlerde ve televizyonda canlandırılmış hapis hayatlarını izlemişsinizdir. Bunlara maruz kalan çoğu insanın emin olduğu tek şey hapishanenin asla düşmek istemeyeceğimiz bir yer olmasıdır! Biliyoruz ki korkunç bir deneyim ve muhakkak tutuklular üzerinde güçlü etkilere ve hatta patolojik davranışlara yol açıyordur. Çoğumuz ayrıca gardiyanlar ve hapishane müdürleri gibi hapishanede çalışmayı seçen kişilerin de muhtemelen belirli kendilerine özgü kişilik özellikleri olduğuna inanıyoruz. Peki ama davranışçı bilim adamları tutuklular ve orada çalışanlar için hapis deneyiminin psikolojik ve duygusal etkilerini sistematik olarak nasıl çalışabilirler?

Çoğu karmaşık gerçek yaşam olayında olduğu gibi hapis hayatının psikolojisinin çalışılması da araştırmacılar için en iyi ihtimalle zor bir meseledir, çünkü kullanılan yöntemler korelasyonel olmalıdır –yani hapishane ortamını gözlemleyebiliriz, tutuklularla ve gardiyanlarla görüşebiliriz, serbest bırakılan mahkumlardan bilgi toplayabiliriz ve sonra bunlara dayalı varsayımlarda bulunmaya çalışırız. Fakat gözlemlediğimiz davranışların gerçek nedenleri hakkında net, geçerli sonuçlara varmak için hapishane ortamını bilimsel olarak kontrol edemeyiz. Hapishane insanları değiştirir mi ya da hapisteki insanlar zaten hapishaneye girdiklerinde farklı insanlar mıdır? Bu araştırma ikilemini çözmenin bir yolu sahte "araştırma hapishanesi" oluşturmak ve insanları da ya "mahkum" ya da "gardiyan" olarak içeri sokmaktır. İmkansız mı geliyor? Belki günümüzde bu çalışmayı yapmak zor olurdu, fakat ünlü bir psikolog Philip Zimbardo ile meslektaşları Craig Haney, Curtis Banks ve Dave Jaffe 30 yıl önce Stanford Üniversitesi'nde tam olarak bunu yapmışlardır (bu okumanın başında verilen iki makale çalışmalarının ilk tartışmalarıdır). Araştırmacılar "gardiyan" ve "mahkum" rollerine random olarak atanacak tipik üniversite öğrencilerinden oluşan sahte bir hapishane yaratmak istemişlerdir. Araştırmacıların "hapishanesi" (daha detaylı tarif edilecektir) Stanford kampüsünde psikoloji binasının bodrum katına konumlandırılmıştır.

TEORİK ÖNERMELER

Zimbardo sizi saran çevrenin, durumun, nasıl davranacağınızı kim olduğunuzdan –yani içsel, ruhsal doğanızdan daha güçlü bir şekilde etkileyeceği inancını test etmekteydi. Zimbardo belirli doğuştan veya içsel davranış *eğilimlerimiz* olsa da, etkili durumların bu eğilimlerin üstesinden gelip olağan benliğimizden oldukça farklı şekilde davranmaya yönelttiğini iddia etmektedir. Zimbardo ve meslektaşları bireyler üzerinde büyük bir güç ortaya çıkaran bir duruma, yani hapishaneye konan normal insanlara ne olduğunu keşfetmek üzere bir düzenek geliştirmişlerdir.

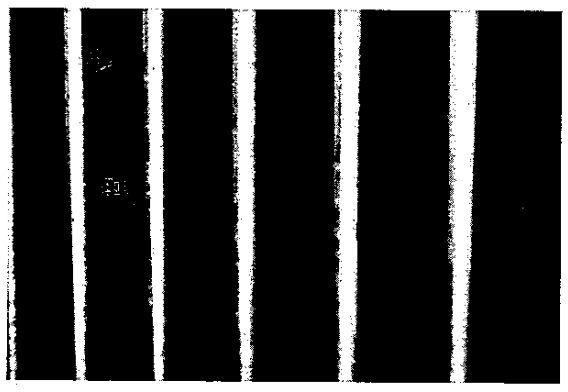
Araştırmacılar en başından bu durumun davranışımız üzerinde güçlü etkiler ortaya çıkaracağı yönündeki inançları haricinde herhangi bir hipotez oluşturmamışlardır. Durumsal güçlerin etkisini test etmek için her bir katılımcıyı random olarak ya "gardiyan" ya da "mahkum" olarak atamışlardır. Araştırmacılar gardiyan veya mahkum rolüne random atamanın, sahte hapishane ortamında kendine karşı tutumları, patoloji, duygudurumun heyecansal ölçümleri, karşılıklı etkileşimin davranışsal ölçümleri gibi yeni ortamlara uyum, başa çıkma gibi diğer ölçütlerle anlamlı ölçüde farklı tepkilerle sonuçlanacağına inanmışlardır (Haney, Banks & Zimbardo, 1973).

YÖNTEM

Ortam

Zimbardo'nun amacı bir hapishaneye ya da nezarethaneye mümkün olduğunca çok benzeyen bir durum yaratmaktır; 17 yıl boyunca hapiste yatmış eski bir kurbanı danışman olarak atamıştır. Her ne kadar bu çalışmadaki hapishane gerçek olmasa ve katılımcılar bunu bilse de Zimbardo gerçek bir hapishane deneyimini *taklit ettiğinden* emin olmak istemiştir.

Stanford Üniversitesi'nde psikoloji binasının bodrumundaki yeri kullanan Zimbardo, bu yeri çeşitli odalardan ve koridorlardan oluşan bir "hapishaneye" çeviren bir ekibi yönlendirmiştir. Hapishane iyi inşa edilmeliydi, çünkü çalışmanın 2 hafta sürmesi planlanmıştır. Bir koridorun her iki ucu da tahtayla kapatılmış ve laboratuvar odaları hapishane hücrelerine çevrilmiştir. Gerçekçiliğini arttırmak için pencerelerinde parmaklıklar olan özel hücre kapıları yapılmış ve hücrelere numaralar verilmiştir (bkz. Şekil 37-1). Hücre odaları boyunca uzanan kapatılmış koridor mahkum-katılımcıların yemek yemek ve dolaşmak için çıkabilecekleri "hapishane bahçesidir." Koridorun sonunda sıkıntı çıkaranların, başkaldıranların, gardiyanlara saygısızlık edenlerin veya başka bir şekilde işbirliğini bozanların nihayetinde tecrit cezası alıp kapatılmaları için ta-



ŞEKİL 37-1 "Stanford Hapishanesi"nde tipik bir "hücre." (Philip G. Zimbardo, Inc.)

sarlanmış küçük bir dolap vardır. Banyo koridordadır fakat gardiyanlar nerede olduklarını anlamamaları için tutukluları oraya gözlerini kapatarak götürürler (Zimbardo, 2007b). "Hapishane" gizli bir gözlem kamerası ve deneycilerin gardiyanların ve mahkumların davranışlarını yönetebilmelerini sağlayan bir diyafon sistemiyle donatılmıştır.

Katılımcılar

Eğer bu çalışmayı önceden bilmiyorsanız, okuyacaklarınız sizi şaşırtabilir hatta şok edebilir. Okurken kendinizi katılımcıların düşünce setine sokmaya çalışın. İlk olarak araştırmacılar Kaliforniya, Palo Alto'da Stanford Üniversitesi çevresindeki yerel gazetelere hapishane hayatı hakkında yapılacak bir çalışmaya gönüllü olanlara günlük 15 dolar (günümüz parasıyla günlük yaklaşık 75 dolar) teklif edilen ilanlar vermişlerdir. Katılımcıların bilgilendirilmiş onamlarının alındığından emin olmak için gönüllülere çalışmanın genel mahiyeti hakkında bilgi verilmiş; kişisel mahremiyetlerinin ve sivil haklarının çiğnenmesi durumlarıyla karşılaşabilecekleri ve kendilerine verilecek yemeğin temel beslenme ihtiyaçlarını karşılasa da asgari düzeyde olacağı söylenmiştir. Bütün katılımcılar bu hükümleri kabul etmişlerdir.

Psikolojik problemleri veya ceza geçmişleri olan kişilerin elenmesi amacıyla yapılan yoğun testlerden sonra yaklaşık yüz gönüllü arasından üniversite çağında 24 normal erkek seçilmiştir. Daha sonra bu erkekler random olarak (yazı-turayla) "mahkumlar" ve "gardiyanlar" olarak iki gruba ayrılmışlardır. Unutmayın ki Zimbardo'nun buradaki amacı davranış üzerinde içsel, kişilikle ilgili fak-

364 Bölüm X Sosyal Psikoloji

ŞEKİL 37-1 "Stanford Hapishanesi"nde tipik bir "hücre." (Philip G. Zimbardo, Inc.)

sarlanmış küçük bir dolap vardır. Banyo koridordadır fakat gardiyanlar nerede olduklarını anlamamaları için tutukluları oraya gözlerini kapatarak götürürler (Zimbardo, 2007b). "Hapishane" gizli bir gözlem kamerası ve deneycilerin gardiyanların ve mahkumların davranışlarını yönetebilmelerini sağlayan bir diyafon sistemiyle donatılmıştır.

Katılımcılar

Eğer bu çalışmayı önceden bilmiyorsanız, okuyacaklarınız sizi şaşırtabilir hatta şok edebilir. Okurken kendinizi katılımcıların düşünce setine sokmaya çalışın. İlk olarak araştırmacılar Kaliforniya, Palo Alto'da Stanford Üniversitesi çevresindeki yerel gazetelere hapishane hayatı hakkında yapılacak bir çalışmaya gönüllü olanlara günlük 15 dolar (günümüz parasıyla günlük yaklaşık 75 dolar) teklif edilen ilanlar vermişlerdir. Katılımcıların bilgilendirilmiş onamlarının alındığından emin olmak için gönüllülere çalışmanın genel mahiyeti hakkında bilgi verilmiş; kişisel mahremiyetlerinin ve sivil haklarının çiğnenmesi durumlarıyla karşılaşabilecekleri ve kendilerine verilecek yemeğin temel beslenme ihtiyaçlarını karşılasa da asgari düzeyde olacağı söylenmiştir. Bütün katılımcılar bu hükümleri kabul etmişlerdir.

Psikolojik problemleri veya ceza geçmişleri olan kişilerin elenmesi amacıyla yapılan yoğun testlerden sonra yaklaşık yüz gönüllü arasından üniversite çağında 24 normal erkek seçilmiştir. Daha sonra bu erkekler random olarak (yazı-turayla) "mahkumlar" ve "gardiyanlar" olarak iki gruba ayrılmışlardır. Unutmayın ki Zimbardo'nun buradaki amacı davranış üzerinde içsel, kişilikle ilgili fak-

törlerle durumun etkisini birbirinden ayırmaktır. Dolayısıyla her gruptaki katılımcıların ilk olarak ortalama birbirlerinin aynısı olmaları zorunluydu (Zimbardo, 2005). Daha sonra bütün katılımcılar kendilerine hiçbir bilgilendirme yapılmadan, eğitilmeden ve başlarına geleceklere hiçbir hazırlıkları olmadan evlerine gitmişlerdir.

Uygulama

Çalışmanın amacı mahkumların ve gardiyanların davranışlarını gözlemlemek, kaydetmek ve analiz etmekti. Daha önce bahsedildiği gibi Zimbardo ve meslektaşları, bu gençlerin yerleştirildikleri durum ve rollerin, kişilerin birer birey olarak sahip oldukları kişisel karakteristiklerinden ve davranış eğilimlerinden üstün geleceğini gösteren işaretler aramaktaydılar.

"Mahkumlar" İlk eleme ve seçim sürecinden birkaç gün sonra bir Pazar sabahında mahkum grubuna atanan katılımcılar Palo Alto polislerinin (gerçek) evlerinin kapısını çalmasına şaşırmışlardır. Her bir katılımcı silahlı soygun suçuyla "tutuklanmış", aranmış, kelepçelenmiş ve sirenlerle, ışıklarla merkeze götürülmüşlerdir. Her mahkumun kaydı yapılmış, parmak izleri alınmış ve hepsi gözleri kapatılarak nezarete atılmışlardır. Daha sonra gözleri kapalı halde "Stanford Bölge Nezarethanesine" nakledilecekleri söylenmiştir (bu da psikoloji binasının bodrumuna inşa edilen sahte hapishanedir).

Mahkumlar nezarethaneye vardıklarında gardiyan olarak atanan katılımcılar arama (bkz. Şekil 37-2), soyma, bitlerini temizleme (aerosol spreyi kullanarak) ve her "tutukluya" elbise benzeri bir gömlekten oluşan ve üzerlerinde dört haneli birbirinden farklı numaralar (bu numaralar çalışma boyunca katılımcıların adı olmuştur) yazan hapishane kıyafetlerini, lastik terliklerini, sürekli giymeleri gereken bir naylon bone (çoğu gerçek hapishanede ortaya çıkan tıraş olma durumunu taklit etmek için) ve bileklerine sarılmış bir zincir ve birer asma kilit (bu kilit bir şeyi kilitlemek için değil mahkum konumunu hatırlatmak amacıyla kullanılmıştır) verme işlemlerini tamamlamışlardır. Zimbardo, bu uygulamalar hakiki, gerçek hayattaki hapishanelerde olduğundan farklı olsa da bu uygulamadaki mantığın gerçek hapishane mahkumlarının rutin olarak yaşadıkları aşağılanma, zapt edilme ve kapana kısılmayı *taklit etmek* olduğuna dikkat çekmiştir. Tutuklular her küçük hücreye 3 kişi düşecek şekilde atanmış; her tutukluya ince bir yatağı olan portatif karyola ile bir battaniye verilmiştir. Üç portatif yatak bütün alanı kaplamış ve küçük hücrede neredeyse fazladan hiç alan kalmamıştır.

"Gardiyanlar" 7/24 hapishanede kalmak zorunda olan tutukluların (sonuçta hapse atıldılar) aksine gardiyanlar 8 saatlik vardiyalarla, bir günde 3 var-

Okuma 37 Adı Farklı Bir Hapishane... 365

törlerle durumun etkisini birbirinden ayırmaktır. Dolayısıyla her gruptaki katılımcıların ilk olarak ortalama birbirlerinin aynısı olmaları zorunluydu (Zimbardo, 2005). Daha sonra bütün katılımcılar kendilerine hiçbir bilgilendirme yapılmadan, eğitilmeden ve başlarına geleceklere hiçbir hazırlıkları olmadan evlerine gitmişlerdir.

Uygulama

Çalışmanın amacı mahkumların ve gardiyanların davranışlarını gözlemlemek, kaydetmek ve analiz etmekti. Daha önce bahsedildiği gibi Zimbardo ve meslektaşları, bu gençlerin yerleştirildikleri durum ve rollerin, kişilerin birer birey olarak sahip oldukları kişisel karakteristiklerinden ve davranış eğilimlerinden üstün geleceğini gösteren işaretler aramaktaydılar.

"Mahkumlar" İlk eleme ve seçim sürecinden birkaç gün sonra bir Pazar sabahında mahkum grubuna atanan katılımcılar Palo Alto polislerinin (gerçek) evlerinin kapısını çalmasına şaşırmışlardır. Her bir katılımcı silahlı soygun suçuyla "tutuklanmış", aranmış, kelepçelenmiş ve sirenlerle, ışıklarla merkeze götürülmüşlerdir. Her mahkumun kaydı yapılmış, parmak izleri alınmış ve hepsi gözleri kapatılarak nezarete atılmışlardır. Daha sonra gözleri kapalı halde "Stanford Bölge Nezarethanesine" nakledilecekleri söylenmiştir (bu da psikoloji binasının bodrumuna inşa edilen sahte hapishanedir).

Mahkumlar nezarethaneye vardıklarında gardiyan olarak atanan katılımcılar arama (bkz. Şekil 37-2), soyma, bitlerini temizleme (aerosol spreyi kullanarak) ve her "tutukluya" elbise benzeri bir gömlekten oluşan ve üzerlerinde dört haneli birbirinden farklı numaralar (bu numaralar çalışma boyunca katılımcıların adı olmuştur) yazan hapishane kıyafetlerini, lastik terliklerini, sürekli giymeleri gereken bir naylon bone (çoğu gerçek hapishanede ortaya çıkan tıraş olma durumunu taklit etmek için) ve bileklerine sarılmış bir zincir ve birer asma kilit (bu kilit bir şeyi kilitlemek için değil mahkum konumunu hatırlatmak amacıyla kullanılmıştır) verme işlemlerini tamamlamışlardır. Zimbardo, bu uygulamalar hakiki, gerçek hayattaki hapishanelerde olduğundan farklı olsa da bu uygulamadaki mantığın gerçek hapishane mahkumlarının rutin olarak yaşadıkları aşağılanma, zapt edilme ve kapana kısılmayı *taklit etmek* olduğuna dikkat çekmiştir. Tutuklular her küçük hücreye 3 kişi düşecek şekilde atanmış; her tutukluya ince bir yatağı olan portatif karyola ile bir battaniye verilmiştir. Üç portatif yatak bütün alanı kaplamış ve küçük hücrede neredeyse fazladan hiç alan kalmamıştır.

"Gardiyanlar" 7/24 hapishanede kalmak zorunda olan tutukluların (sonuçta hapse atıldılar) aksine gardiyanlar 8 saatlik vardiyalarla, bir günde 3 var-

Okuma 37 Adı Farklı Bir Hapishane... 365

törlerle durumun etkisini birbirinden ayırmaktır. Dolayısıyla her gruptaki katılımcıların ilk olarak ortalama birbirlerinin aynısı olmaları zorunluydu (Zimbardo, 2005). Daha sonra bütün katılımcılar kendilerine hiçbir bilgilendirme yapılmadan, eğitilmeden ve başlarına geleceklere hiçbir hazırlıkları olmadan evlerine gitmişlerdir.

Uygulama

Çalışmanın amacı mahkumların ve gardiyanların davranışlarını gözlemlemek, kaydetmek ve analiz etmekti. Daha önce bahsedildiği gibi Zimbardo ve meslektaşları, bu gençlerin yerleştirildikleri durum ve rollerin, kişilerin birer birey olarak sahip oldukları kişisel karakteristiklerinden ve davranış eğilimlerinden üstün geleceğini gösteren işaretler aramaktaydılar.

"Mahkumlar" İlk eleme ve seçim sürecinden birkaç gün sonra bir Pazar sabahında mahkum grubuna atanan katılımcılar Palo Alto polislerinin (gerçek) evlerinin kapısını çalmasına şaşırmışlardır. Her bir katılımcı silahlı soygun suçuyla "tutuklanmış", aranmış, kelepçelenmiş ve sirenlerle, ışıklarla merkeze götürülmüşlerdir. Her mahkumun kaydı yapılmış, parmak izleri alınmış ve hepsi gözleri kapatılarak nezarete atılmışlardır. Daha sonra gözleri kapalı halde "Stanford Bölge Nezarethanesine" nakledilecekleri söylenmiştir (bu da psikoloji binasının bodrumuna inşa edilen sahte hapishanedir).

Mahkumlar nezarethaneye vardıklarında gardiyan olarak atanan katılımcılar arama (bkz. Şekil 37-2), soyma, bitlerini temizleme (aerosol spreyi kullanarak) ve her "tutukluya" elbise benzeri bir gömlekten oluşan ve üzerlerinde dört haneli birbirinden farklı numaralar (bu numaralar çalışma boyunca katılımcıların adı olmuştur) yazan hapishane kıyafetlerini, lastik terliklerini, sürekli giymeleri gereken bir naylon bone (çoğu gerçek hapishanede ortaya çıkan tıraş olma durumunu taklit etmek için) ve bileklerine sarılmış bir zincir ve birer asma kilit (bu kilit bir şeyi kilitlemek için değil mahkum konumunu hatırlatmak amacıyla kullanılmıştır) verme işlemlerini tamamlamışlardır. Zimbardo, bu uygulamalar hakiki, gerçek hayattaki hapishanelerde olduğundan farklı olsa da bu uygulamadaki mantığın gerçek hapishane mahkumlarının rutin olarak yaşadıkları aşağılanma, zapt edilme ve kapana kısılmayı *taklit etmek* olduğuna dikkat çekmiştir. Tutuklular her küçük hücreye 3 kişi düşecek şekilde atanmış; her tutukluya ince bir yatağı olan portatif karyola ile bir battaniye verilmiştir. Üç portatif yatak bütün alanı kaplamış ve küçük hücrede neredeyse fazladan hiç alan kalmamıştır.

"Gardiyanlar" 7/24 hapishanede kalmak zorunda olan tutukluların (sonuçta hapse atıldılar) aksine gardiyanlar 8 saatlik vardiyalarla, bir günde 3 var-



ŞEKİL 37-2 Stanford Hapishanesi "gardiyanları" yeni "mahkumların" üstünü arıyor.
(Philip G. Zimbardo, Inc.)

diya halinde çalışmış ve görevde oldukları zamanlar dışında normal hayatlarına devam etmişlerdir. Onlara da birbirinin aynısı olan gardiyan tarzı üniformalar, coplar (fakat tutuklulara vurmalarına izin verilmemiştir) ve tehdit edici görünmeleri ve anonim olmaları için yansıtıcı güneş gözlükleri verilmiştir. Zimbardo aynalı güneş gözlüklerini kullanma fikrinin Paul Newman"ın başrolünde olduğu 1967 yapımı *Cool Hand Luke* (Parmaklıklar Arkasında) filminden aldığını açıklamıştır (Zimbardo, 2007). Gardiyanlar rolleri için özel bir eğitim almamış ve yalnızca tutukluların kurallara uymasını ve hapishanede düzeni sağlamakla görevlendirilmişlerdir.

SONUÇLAR

Bu çalışma psikoloji tarihinde en çok araştırılan, tartışılan ve analiz edilen çalışmalardan biridir. Gardiyanlarda ve tutuklularda meydana gelen kişilik ve davranış değişiklikleri çok derin ve telaş vericidir. Burada kullanabileceğimiz kısıtlı sayfalarda çalışmanın karmaşık bulgularını özetleyebilmek için, katılımcıların belirli temsil edici davranışları Tablo 37-1'de kısaltılarak verilmiştir. Fakat daha genel olarak "Stanford Hapishanesi"nde sonraki birkaç günde neler olduğu burada anlatılmıştır.

366 Bölüm X Sosyal Psikoloji

ŞEKİL 37-2 Stanford Hapishanesi "gardiyanları" yeni "mahkumların" üstünü arıyor.
(Philip G. Zimbardo, Inc.)

diya halinde çalışmış ve görevde oldukları zamanlar dışında normal hayatlarına devam etmişlerdir. Onlara da birbirinin aynısı olan gardiyan tarzı üniformalar, coplar (fakat tutuklulara vurmalarına izin verilmemiştir) ve tehdit edici görünmeleri ve anonim olmaları için yansıtıcı güneş gözlükleri verilmiştir. Zimbardo aynalı güneş gözlüklerini kullanma fikrinin Paul Newman"ın başrolünde olduğu 1967 yapımı *Cool Hand Luke* (Parmaklıklar Arkasında) filminden aldığını açıklamıştır (Zimbardo, 2007). Gardiyanlar rolleri için özel bir eğitim almamış ve yalnızca tutukluların kurallara uymasını ve hapishanede düzeni sağlamakla görevlendirilmişlerdir.

SONUÇLAR

Bu çalışma psikoloji tarihinde en çok araştırılan, tartışılan ve analiz edilen çalışmalardan biridir. Gardiyanlarda ve tutuklularda meydana gelen kişilik ve davranış değişiklikleri çok derin ve telaş vericidir. Burada kullanabileceğimiz kısıtlı sayfalarda çalışmanın karmaşık bulgularını özetleyebilmek için, katılımcıların belirli temsil edici davranışları Tablo 37-1'de kısaltılarak verilmiştir. Fakat daha genel olarak "Stanford Hapishanesi"nde sonraki birkaç günde neler olduğu burada anlatılmıştır.

366 Bölüm X Sosyal Psikoloji



ŞEKİL 37-2 Stanford Hapishanesi "gardiyanları" yeni "mahkumların" üstünü arıyor.
(Philip G. Zimbardo, Inc.)

diya halinde çalışmış ve görevde oldukları zamanlar dışında normal hayatlarına devam etmişlerdir. Onlara da birbirinin aynısı olan gardiyan tarzı üniformalar, coplar (fakat tutuklulara vurmalarına izin verilmemiştir) ve tehdit edici görünmeleri ve anonim olmaları için yansıtıcı güneş gözlükleri verilmiştir. Zimbardo aynalı güneş gözlüklerini kullanma fikrinin Paul Newman"ın başrolünde olduğu 1967 yapımı *Cool Hand Luke* (Parmaklıklar Arkasında) filminden aldığını açıklamıştır (Zimbardo, 2007). Gardiyanlar rolleri için özel bir eğitim almamış ve yalnızca tutukluların kurallara uymasını ve hapishanede düzeni sağlamakla görevlendirilmişlerdir.

SONUÇLAR

Bu çalışma psikoloji tarihinde en çok araştırılan, tartışılan ve analiz edilen çalışmalardan biridir. Gardiyanlarda ve tutuklularda meydana gelen kişilik ve davranış değişiklikleri çok derin ve telaş vericidir. Burada kullanabileceğimiz kısıtlı sayfalarda çalışmanın karmaşık bulgularını özetleyebilmek için, katılımcıların belirli temsil edici davranışları Tablo 37-1'de kısaltılarak verilmiştir. Fakat daha genel olarak "Stanford Hapishanesi"nde sonraki birkaç günde neler olduğu burada anlatılmıştır.

TABLO 37-1 "Stanford Hapishane Deneyi" Süresince "Mahkum" ve "Gardiyan" Davranışları ve Tepkileri

"GARDİYANLAR"	"MAHKUMLAR"
Mahkumlara karşı küçümseyen ve aşağılayıcı bir dil kullanmış; onları rahatsız ve tehdit etmişlerdir.	Hızlıca uysal, boyun eğen ve gardiyanların koyduğu kurallara uyan kişiler haline gelmişlerdir.
Mahkumlara gurur kırıcı yorumlar yapmışlardır (ör.; "Mahkum 2354, git ve mahkum 2578'e onu sevdiğini söyle.")	Ağlama ve yoğun depresyonun da dahil olduğu açık ve erken travma, depresyon belirtileri sergilemişlerdir.
Gecenin yarısında (her gece) bütün mahkumları "mahkum sayımı" için sert bir şekilde uyandırmışlardır.	Şartlı tahliye edilmek için yalvarmışlardır.
Sıklıkla küçük suçları şınav çekmekle cezalandırmışlardır (Bir gardiyan ceza olarak şınav çekmeye çalışan bir mahkumun sırtına basmıştır.)	Serbest bırakılmalarına karşılık ödeme yapmayı kabul etmişlerdir.
Mahkumlar üzerinde kurdukları sadistik kontrolden memnun gibi görünmüşlerdir	
Bir isyanı bastırmak için mahkumlara bir yangın söndürücü (buz gibi CO_2) atmışlardır	Kontrol edilemeyen ağlama ve öfke nöbetleri geçirmiş ve dağınık düşünmeye başlamışlardır .
Mahkumları bütün gece tecrit hücresine kapatmışlardır	Üniforma numaralarının koparılmasını,
Tuvalete gitmeyi bir ayrıcalık haline getirmiş, bazı zamanlar gitmelerini yasaklayarak hücrelerine birer atık kovası koymuşlardır	berelerin çıkarılmasını, yataklardan hücrelerin önüne barikatlar yapılmasını ve gardiyanlara lanet okunmasını ve küfredilmesini içeren bir "isyan" planlamış ve düzenlemişlerdir.
Mahkumların kaçış veya isyan planlarını ispiyonlaması için hücrelere bir muhbir (deneycilerin işbirlikçisi) yerleştirmişlerdir	Asla gerçekleştiremedikleri detaylı bir kaçış planı tasarlamışlardır.
Kaçış planını ortaya çıkardıktan sonra düzeni sağlamak için mahkumlar çıplak kalacak şekilde soyulmuşlar; mahkumların yatakları kaldırılmış ve battaniyelerini bırakmaları için zorlanmışlardır	Nihayetinde isyan ve dayanışma girişimlerinden vazgeçmişlerdir.
Mahkumların yoldaşlığını, güvenlerini ve dayanışmasını kırmak ve onları bölüp yönetmek amacıyla rastgele mahkumlara ayrıcalıklar (daha iyi yemek, diş fırçalama, yıkama vb) sağlamıştır.	Diğer mahkumlarla dayanışmayı bırakıp, her koyun kendi bacağından asılır tutumunu benimsemişlerdir.
Mahkumları çıplak elle tuvaletleri temizlemeye zorlamış, "gece sayımlarını" saatlerce uzatmış, şınav sayılarını artırmışlardır: bunların hepsi teşebbüs edilen kaçış için cezalar(dır).	Çalışma ilerledikçe gardiyanların kendilerine karşı aşağılayıcı ve sadistik davranışlarını artan bir umutsuzlukla uysalca kabul etmişlerdir.
Mahkumların cesaretlerini kırmak için yeni yollar bulmada yaratıcı ve özgün olmuşlardır.	6 gün sonra hepsi tamamen pasif hale gelmiş ve insanlıktan çıkmış, robot gibi olmuşlardır.

(Haney ve ark., 1973; Zimbardo, 1972; Zimbardo, 2005, Zimbardo, 2007b.)

Okuma 37 Adı Farklı Bir Hapishane... 367

TABLO 37-1 "Stanford Hapishane Deneyi" Süresince "Mahkum" ve "Gardiyan" Davranışları ve Tepkileri

"GARDİYANLAR"	"MAHKUMLAR"
Mahkumlara karşı küçümseyen ve aşağılayıcı bir dil kullanmış; onları rahatsız ve tehdit etmişlerdir.	Hızlıca uysal, boyun eğen ve gardiyanların koyduğu kurallara uyan kişiler haline gelmişlerdir.
Mahkumlara gurur kırıcı yorumlar yapmışlardır (ör.; "Mahkum 2354, git ve mahkum 2578'e onu sevdiğini söyle.")	Ağlama ve yoğun depresyonun da dahil olduğu açık ve erken travma, depresyon belirtileri sergilemişlerdir.
Gecenin yarısında (her gece) bütün mahkumları "mahkum sayımı" için sert bir şekilde uyandırmışlardır.	Şartlı tahliye edilmek için yalvarmışlardır.
Sıklıkla küçük suçları şınav çekmekle cezalandırmışlardır (Bir gardiyan ceza olarak şınav çekmeye çalışan bir mahkumun sırtına basmıştır.)	Serbest bırakılmalarına karşılık ödeme yapmayı kabul etmişlerdir.
Mahkumlar üzerinde kurdukları sadistik kontrolden memnun gibi görünmüşlerdir	
Bir isyanı bastırmak için mahkumlara bir yangın söndürücü (buz gibi CO_2) atmışlardır	Kontrol edilemeyen ağlama ve öfke nöbetleri geçirmiş ve dağınık düşünmeye başlamışlardır .
Mahkumları bütün gece tecrit hücresine kapatmışlardır	Üniforma numaralarının koparılmasını,
Tuvalete gitmeyi bir ayrıcalık haline getirmiş, bazı zamanlar gitmelerini yasaklayarak hücrelerine birer atık kovası koymuşlardır	berelerin çıkarılmasını, yataklardan hücrelerin önüne barikatlar yapılmasını ve gardiyanlara lanet okunmasını ve küfredilmesini içeren bir "isyan" planlamış ve düzenlemişlerdir.
Mahkumların kaçış veya isyan planlarını ispiyonlaması için hücrelere bir muhbir (deneycilerin işbirlikçisi) yerleştirmişlerdir	Asla gerçekleştiremedikleri detaylı bir kaçış planı tasarlamışlardır.
Kaçış planını ortaya çıkardıktan sonra düzeni sağlamak için mahkumlar çıplak kalacak şekilde soyulmuşlar; mahkumların yatakları kaldırılmış ve battaniyelerini bırakmaları için zorlanmışlardır	Nihayetinde isyan ve dayanışma girişimlerinden vazgeçmişlerdir.
Mahkumların yoldaşlığını, güvenlerini ve dayanışmasını kırmak ve onları bölüp yönetmek amacıyla rastgele mahkumlara ayrıcalıklar (daha iyi yemek, diş fırçalama, yıkama vb) sağlamıştır.	Diğer mahkumlarla dayanışmayı bırakıp, her koyun kendi bacağından asılır tutumunu benimsemişlerdir.
Mahkumları çıplak elle tuvaletleri temizlemeye zorlamış, "gece sayımlarını" saatlerce uzatmış, şınav sayılarını artırmışlardır: bunların hepsi teşebbüs edilen kaçış için cezalar(dır).	Çalışma ilerledikçe gardiyanların kendilerine karşı aşağılayıcı ve sadistik davranışlarını artan bir umutsuzlukla uysalca kabul etmişlerdir.
Mahkumların cesaretlerini kırmak için yeni yollar bulmada yaratıcı ve özgün olmuşlardır.	6 gün sonra hepsi tamamen pasif hale gelmiş ve insanlıktan çıkmış, robot gibi olmuşlardır.

(Haney ve ark., 1973; Zimbardo, 1972; Zimbardo, 2005, Zimbardo, 2007b.)

Okuma 37 Adı Farklı Bir Hapishane... 367

TABLO 37-1 "Stanford Hapishane Deneyi" Süresince "Mahkum" ve "Gardiyan" Davranışları ve Tepkileri

"GARDİYANLAR"	"MAHKUMLAR"
Mahkumlara karşı küçümseyen ve aşağılayıcı bir dil kullanmış; onları rahatsız ve tehdit etmişlerdir.	Hızlıca uysal, boyun eğen ve gardiyanların koyduğu kurallara uyan kişiler haline gelmişlerdir.
Mahkumlara gurur kırıcı yorumlar yapmışlardır (ör.; "Mahkum 2354, git ve mahkum 2578'e onu sevdiğini söyle.")	Ağlama ve yoğun depresyonun da dahil olduğu açık ve erken travma, depresyon belirtileri sergilemişlerdir.
Gecenin yarısında (her gece) bütün mahkumları "mahkum sayımı" için sert bir şekilde uyandırmışlardır.	Şartlı tahliye edilmek için yalvarmışlardır.
Sıklıkla küçük suçları şınav çekmekle cezalandırmışlardır (Bir gardiyan ceza olarak şınav çekmeye çalışan bir mahkumun sırtına basmıştır.)	Serbest bırakılmalarına karşılık ödeme yapmayı kabul etmişlerdir.
Mahkumlar üzerinde kurdukları sadistik kontrolden memnun gibi görünmüşlerdir	
Bir isyanı bastırmak için mahkumlara bir yangın söndürücü (buz gibi CO_2) atmışlardır	Kontrol edilemeyen ağlama ve öfke nöbetleri geçirmiş ve dağınık düşünmeye başlamışlardır .
Mahkumları bütün gece tecrit hücresine kapatmışlardır	Üniforma numaralarının koparılmasını,
Tuvalete gitmeyi bir ayrıcalık haline getirmiş, bazı zamanlar gitmelerini yasaklayarak hücrelerine birer atık kovası koymuşlardır	berelerin çıkarılmasını, yataklardan hücrelerin önüne barikatlar yapılmasını ve gardiyanlara lanet okunmasını ve küfredilmesini içeren bir "isyan" planlamış ve düzenlemişlerdir.
Mahkumların kaçış veya isyan planlarını ispiyonlaması için hücrelere bir muhbir (deneycilerin işbirlikçisi) yerleştirmişlerdir	Asla gerçekleştiremedikleri detaylı bir kaçış planı tasarlamışlardır.
Kaçış planını ortaya çıkardıktan sonra düzeni sağlamak için mahkumlar çıplak kalacak şekilde soyulmuşlar; mahkumların yatakları kaldırılmış ve battaniyelerini bırakmaları için zorlanmışlardır	Nihayetinde isyan ve dayanışma girişimlerinden vazgeçmişlerdir.
Mahkumların yoldaşlığını, güvenlerini ve dayanışmasını kırmak ve onları bölüp yönetmek amacıyla rastgele mahkumlara ayrıcalıklar (daha iyi yemek, diş fırçalama, yıkama vb) sağlamıştır.	Diğer mahkumlarla dayanışmayı bırakıp, her koyun kendi bacağından asılır tutumunu benimsemişlerdir.
Mahkumları çıplak elle tuvaletleri temizlemeye zorlamış, "gece sayımlarını" saatlerce uzatmış, şınav sayılarını artırmışlardır: bunların hepsi teşebbüs edilen kaçış için cezalar(dır).	Çalışma ilerledikçe gardiyanların kendilerine karşı aşağılayıcı ve sadistik davranışlarını artan bir umutsuzlukla uysalca kabul etmişlerdir.
Mahkumların cesaretlerini kırmak için yeni yollar bulmada yaratıcı ve özgün olmuşlardır.	6 gün sonra hepsi tamamen pasif hale gelmiş ve insanlıktan çıkmış, robot gibi olmuşlardır.

(Haney ve ark., 1973; Zimbardo, 1972; Zimbardo, 2005, Zimbardo, 2007b.)

Tahmin edileceğinden daha hızlı bir şekilde tutuklu ve gardiyanların gerçek kimlikleri ve kişilikleri yok olarak aldıkları roller devreye girmiş görünmektedir. Bir gün içinde "oyun" ile gerçek yaşam arasındaki çizgi rahatsız edici derecede bulanıklaşmıştır. Zimbardo'nun orijinal çalışmasında katılımcılar hakkında yazdığı gibi (1972),

> Çoğunluk rol yapmakla kendileri arasındaki farkı daha fazla ayırt edemeyerek gerçekten "tutuklular" ve "gardiyanlar" haline geldiler.... Hapsedilme deneyimi bir haftadan kısa bir sürede, yaşam boyu öğrenilenleri sildi; insani değerler askıya alındı, benlik kavramlarına meydan okundu ve insan doğasının en çirkin, en temel patolojik tarafı yüzeye çıktı. Bazı erkek çocukların (gardiyanların) işkence yapmaktan zevk alan adi hayvanlarmışçasına tutukluları tehdit ettiklerini, diğer erkek çocuklarınsa (tutukluların) köleleştiklerini, kaçmaktan, kendi hayatlarını kurtarmaktan ve gardiyanlara artan nefretlerinden başka şey düşünmeyen robotlar haline geldiklerini görünce dehşete düştük. (s.4)

Bunun yüksek nitelikli, profesyonel araştırmacılar tarafından yürütülen bilimsel bir çalışma olduğunu ve hızlıca araştırmacının kontrolünden çıkıp bağımsız bir ortam haline geldiğini unutmayın. Katılımcılar, özellikle de tutuklu rolü verilenler, özgür irade sahibi üniversite öğrencileri olduklarını unutmuş gibi görünmekteydiler; çalışmadan istedikleri zaman ayrılabilirlerdi, ama yapmamışlardır. Birkaç gün sonra çoğu şartlı tahliye edilmek, serbest bırakılmak için yalvarmış, ancak istekleri reddedildiğinde karamsar ama itaatkar şekilde hücrelerine geri dönmüşlerdir. Tutuklu katılımcılardan 5'inin duygusal çöküşü ve stres tepkileri o kadar fazladır ki depresyona girmiş, iyi düşünemez olmuş ve yemek yemeyi bırakmışlardır. Çalışmanın ilk birkaç gününde çalışmadan (belki de *hapishaneden* demek daha uygun olur) serbest bırkılmaları gerekmiştir.

Bazı gardiyanlar konumlarının verdiği güçten memnun görünerek tutuklulara acı çektirmişlerdir. Bazı gardiyanlar ise o kadar katı davranmayıp adil olmaya çalışmış, ama daha zorba gardiyanlara hiç müdahale etmemiş ve daha da önemlisi hiç araştırmacılara gidip diğer gardiyanların rol yapmada "hadlerini aştıklarını" ima etmemişlerdir. Zimbardo'nun kendisi bile zaman zaman bilimsel bir çalışmanın sorumlusu olduğunu unutup kendini "hapishane müdürü" rolünde bulmuştur.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Milgram'ın itaat çalışmasında (bkz. Okuma 40) olduğu gibi Zimbardo'nun hapishane çalışması üstünden geçen 30 yıldan uzun sürede kapsamlı sosyal ve siyasi etkiler ortaya çıkarmıştır. Araştırmanın siyasi doğasına değinmeden Zim-

368 Bölüm X Sosyal Psikoloji

Tahmin edileceğinden daha hızlı bir şekilde tutuklu ve gardiyanların gerçek kimlikleri ve kişilikleri yok olarak aldıkları roller devreye girmiş görünmektedir. Bir gün içinde "oyun" ile gerçek yaşam arasındaki çizgi rahatsız edici derecede bulanıklaşmıştır. Zimbardo'nun orijinal çalışmasında katılımcılar hakkında yazdığı gibi (1972),

> Çoğunluk rol yapmakla kendileri arasındaki farkı daha fazla ayırt edemeyerek gerçekten "tutuklular" ve "gardiyanlar" haline geldiler.... Hapsedilme deneyimi bir haftadan kısa bir sürede, yaşam boyu öğrenilenleri sildi; insani değerler askıya alındı, benlik kavramlarına meydan okundu ve insan doğasının en çirkin, en temel patolojik tarafı yüzeye çıktı. Bazı erkek çocukların (gardiyanların) işkence yapmaktan zevk alan adi hayvanlarmışçasına tutukluları tehdit ettiklerini, diğer erkek çocuklarınsa (tutukluların) köleleştiklerini, kaçmaktan, kendi hayatlarını kurtarmaktan ve gardiyanlara artan nefretlerinden başka şey düşünmeyen robotlar haline geldiklerini görünce dehşete düştük. (s.4)

Bunun yüksek nitelikli, profesyonel araştırmacılar tarafından yürütülen bilimsel bir çalışma olduğunu ve hızlıca araştırmacının kontrolünden çıkıp bağımsız bir ortam haline geldiğini unutmayın. Katılımcılar, özellikle de tutuklu rolü verilenler, özgür irade sahibi üniversite öğrencileri olduklarını unutmuş gibi görünmekteydiler; çalışmadan istedikleri zaman ayrılabilirlerdi, ama yapmamışlardır. Birkaç gün sonra çoğu şartlı tahliye edilmek, serbest bırakılmak için yalvarmış, ancak istekleri reddedildiğinde karamsar ama itaatkar şekilde hücrelerine geri dönmüşlerdir. Tutuklu katılımcılardan 5'inin duygusal çöküşü ve stres tepkileri o kadar fazladır ki depresyona girmiş, iyi düşünemez olmuş ve yemek yemeyi bırakmışlardır. Çalışmanın ilk birkaç gününde çalışmadan (belki de *hapishaneden* demek daha uygun olur) serbest bırkılmaları gerekmiştir.

Bazı gardiyanlar konumlarının verdiği güçten memnun görünerek tutuklulara acı çektirmişlerdir. Bazı gardiyanlar ise o kadar katı davranmayıp adil olmaya çalışmış, ama daha zorba gardiyanlara hiç müdahale etmemiş ve daha da önemlisi hiç araştırmacılara gidip diğer gardiyanların rol yapmada "hadlerini aştıklarını" ima etmemişlerdir. Zimbardo'nun kendisi bile zaman zaman bilimsel bir çalışmanın sorumlusu olduğunu unutup kendini "hapishane müdürü" rolünde bulmuştur.

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Milgram'ın itaat çalışmasında (bkz. Okuma 40) olduğu gibi Zimbardo'nun hapishane çalışması üstünden geçen 30 yıldan uzun sürede kapsamlı sosyal ve siyasi etkiler ortaya çıkarmıştır. Araştırmanın siyasi doğasına değinmeden Zim-

bardo'nun bulgularını değerlendirmek imkansız değilse de zordur. Birleşik Devletlerin ve dünya genelinde çoğu ülkenin yüzleştiği en tartışmalı ve ateşli meselelerden biri hapishane reformudur. Tarih boyunca tutukluların düzenli tacizi iyi belgelenmiş ve günümüzde de belgelenmektedir. Zimbardo'nun çalışmasından bugüne Birleşik Devletler'de hapishane ayaklanmaları, isyanlar, başkaldırmalar, adam kaçırmalar ve cinayetlerle ilgili manşetler, Stanford'un bodrumunda olanların daha geniş çaptaki benzerleriyle doludur. Potansiyel mahkum istismarını daha da kötüleştirecek şekilde A.B.D. hapishane ve nezarethanelerindeki mahkum sayısı 1980 yılında yaklaşık 500.000 iken 2006'da 2.2 milyonun üzerine çıkmıştır (Adalet Bürosu İstatistikleri, 2007). Bu rakam dünyadaki herhangi bir ülkenin mahkum nüfusundan fazladır. Dahası, 1970'lerin ortasından beri hapishanelerin rehabilitasyon amacı genel olarak terkedilmiş (*ıslahevleri* ifadesi hala yaygın kullanılıyor olsa da) ve bunun yerini cezalandırma, suçluların toplumdan uzaklaştırılması (yetersiz kılma diye adlandırılır) amaçları almıştır. 1998'de Zimbardo ve Haney hapishane sisteminin Stanford'da yaptıkları araştırmadan beri nasıl değiştiğini analiz etmişlerdir. Zimbardo'nun kelimeleriyle o zaman vardıkları sonuç şöyledir:

> Hapishaneler ısrarlı yeniden suç işleme eğilimini azaltabilecek temel rehabilitasyon uygulamalarından ziyade ruhsal [içsel] bir cezalandırma yöntemi kullanarak ve suçluları toplumdan yalıtarak sosyal deneylerdeki başarısızlıklarını sürdürmektedir. Yaptığımız analiz, çalışmamızdan sonra geçen on yıllar içinde politikacıların, savcıların, bölge savcılarının ve diğer görevlilerin, medyanın abartması yüzünden suçtan korkan seçmenlere yaranmak için suça karşı katı bir tutum sergilemeleriyle birlikte hapishanelerin siyasallaşmasının bir sonucu olarak hapishane koşullarının önemli ölçüde kötüleştiğini göstermiştir (Zimbardo, 2005).

Bunu okurken Zimbardo'nun hapishane çalışmasıyla son 15 yıldır A. B.D.'nin dahil olduğu Ortadoğu Savaşları sırasında yaşanan bazı olaylar arasında olası bağlantıları düşünmüş olabilirsiniz. Halkla paylaşılmış birkaç rapor, özellikle de Irak'taki Abu Ghraib Hapishanesi'ndeki mahkum istismarı skandalları ve Küba'daki Guantanamo gözaltı kampındaki tutuklu istismar raporları (bkz. Hooks & Mosher, 2005; Keller, 2006) "Stanford Hapishane Deneyini" yeniden gündeme getirmiştir. Zimbardo son kitabı *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*'de (Lusifer Etkisi: İyi İnsanların Nasıl Şeytana Dönüştüğünü Anlamak - 2007a) hapishane çalışmasını yeniden değerlendirmiş ve mahkum istismarı üzerine araştırma ve yorumlarını hapishanelerin ötesinde daha geniş insan şeytan kavramlarıyla genişletmiştir. Abu Ghraib'deki gibi olayların gerçekten olabileceğine –yani bir insanın, özellikle de özgür, demokratik bir toplumun vatandaşının diğer insanlara böyle sadistik şekilde davranabileceğine inanamıyoruz. Nasıl olur bu? Zimbardo gibi psikolog-

Okuma 37 Adı Farklı Bir Hapishane... 369

bardo'nun bulgularını değerlendirmek imkansız değilse de zordur. Birleşik Devletlerin ve dünya genelinde çoğu ülkenin yüzleştiği en tartışmalı ve ateşli meselelerden biri hapishane reformudur. Tarih boyunca tutukluların düzenli tacizi iyi belgelenmiş ve günümüzde de belgelenmektedir. Zimbardo'nun çalışmasından bugüne Birleşik Devletler'de hapishane ayaklanmaları, isyanlar, başkaldırmalar, adam kaçırmalar ve cinayetlerle ilgili manşetler, Stanford'un bodrumunda olanların daha geniş çaptaki benzerleriyle doludur. Potansiyel mahkum istismarını daha da kötüleştirecek şekilde A.B.D. hapishane ve nezarethanelerindeki mahkum sayısı 1980 yılında yaklaşık 500.000 iken 2006'da 2.2 milyonun üzerine çıkmıştır (Adalet Bürosu İstatistikleri, 2007). Bu rakam dünyadaki herhangi bir ülkenin mahkum nüfusundan fazladır. Dahası, 1970'lerin ortasından beri hapishanelerin rehabilitasyon amacı genel olarak terkedilmiş (*ıslahevleri* ifadesi hala yaygın kullanılıyor olsa da) ve bunun yerini cezalandırma, suçluların toplumdan uzaklaştırılması (yetersiz kılma diye adlandırılır) amaçları almıştır. 1998'de Zimbardo ve Haney hapishane sisteminin Stanford'da yaptıkları araştırmadan beri nasıl değiştiğini analiz etmişlerdir. Zimbardo'nun kelimeleriyle o zaman vardıkları sonuç şöyledir:

> Hapishaneler ısrarlı yeniden suç işleme eğilimini azaltabilecek temel rehabilitasyon uygulamalarından ziyade ruhsal [içsel] bir cezalandırma yöntemi kullanarak ve suçluları toplumdan yalıtarak sosyal deneylerdeki başarısızlıklarını sürdürmektedir. Yaptığımız analiz, çalışmamızdan sonra geçen on yıllar içinde politikacıların, savcıların, bölge savcılarının ve diğer görevlilerin, medyanın abartması yüzünden suçtan korkan seçmenlere yaranmak için suça karşı katı bir tutum sergilemeleriyle birlikte hapishanelerin siyasallaşmasının bir sonucu olarak hapishane koşullarının önemli ölçüde kötüleştiğini göstermiştir (Zimbardo, 2005).

Bunu okurken Zimbardo'nun hapishane çalışmasıyla son 15 yıldır A. B.D.'nin dahil olduğu Ortadoğu Savaşları sırasında yaşanan bazı olaylar arasında olası bağlantıları düşünmüş olabilirsiniz. Halkla paylaşılmış birkaç rapor, özellikle de Irak'taki Abu Ghraib Hapishanesi'ndeki mahkum istismarı skandalları ve Küba'daki Guantanamo gözaltı kampındaki tutuklu istismar raporları (bkz. Hooks & Mosher, 2005; Keller, 2006) "Stanford Hapishane Deneyini" yeniden gündeme getirmiştir. Zimbardo son kitabı *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*'de (Lusifer Etkisi: İyi İnsanların Nasıl Şeytana Dönüştüğünü Anlamak - 2007a) hapishane çalışmasını yeniden değerlendirmiş ve mahkum istismarı üzerine araştırma ve yorumlarını hapishanelerin ötesinde daha geniş insan şeytan kavramlarıyla genişletmiştir. Abu Ghraib'deki gibi olayların gerçekten olabileceğine –yani bir insanın, özellikle de özgür, demokratik bir toplumun vatandaşının diğer insanlara böyle sadistik şekilde davranabileceğine inanamıyoruz. Nasıl olur bu? Zimbardo gibi psikolog-

lar ve diğer sosyal bilimciler bunu anlamamıza yardım etmişlerdir; bir çalışmanın yazarlarının belirttiği şekliyle,

> Gazeteciler Irak'ta, Afganistan'da ve dünya genelinde yaşanan istismarları anlamak için sosyal bilimcilere döndüler. Bu söylentiler meseleyi birkaç "çürük elma" olmaktan ve en alt düzeydeki askerleri cezalandırma konusu üzerinde durmaktan uzaklaştırmakta ve en üst rütbeden en alt rütbeye kadar bütün sistemi sorgulamaktadır. Zimbardo'nun (1972) araştırması belirgin bir şekilde bu söylentileri şekillendirmektedir. Zimbardo "çürük elma" tezini düşünmeden reddetmekte ve bunun yerine varilin kötü olduğunu önermektedir. Zimbardo, Bush yönetimini bir "lider başarısızlığı" olarak suçlamış ve istismar edici sorgulama yöntemlerinin ve mahkumlara kaba muamelenin askeri kumandanlar ve Bush yönetiminin yüksek rütbeli yetkilileri tarafından "yukarıdan aşağıya emredildiğini" vurgulamıştır (Hooks & Mosher, 2005, ss.1632-1633).

Irak, Afganistan ve Guantanamo'dan üst üste gelen raporlarda, Zimbardo'nun deneyindeki gibi, sadistik ya da gaddar olmayan gardiyan ve sorgulayıcıların mahkumlara uyguladığı istismar ve işkenceleri duymakta ve çarpıcı ayrıntılarla görmekteyiz.. Bu gardiyan ve sorgulayıcılar esasında normal, belki sizden veya benden pek farklı olmayan ancak nihayetinde kötülük için en güçlü durumsal güç olan savaş tarafından sert bir şekilde değiştirilmiş insanlardır.

SON SÖZ

Bahsedildiği üzere Zimbardo 2 haftalık bir çalışma planlamış, ancak sahte hapishane durumunun ürkütücü bir şekilde gerçeğe dönüşecek kadar güçlü olmasından dolayı sadece 6 gün sonra deneyi bitirmeye karar vermiştir. Katılımcılar artık random atanmış üniversite öğrencileri ve deneyciler olmaktan çıkmış, rolünü yaptıkları mahkumlara, gardiyanlara ve bekçilere dönüşmüşlerdir. Bu roller o kadar güçlüdür ki bireysel kimlikler yok olarak katılımcıların ve hatta deneycilerin "Stanford Hapishanesinin" ne kadar tehlikeli bir yer olduğunu fark etmede zorlanacak seviyeye gelmişlerdir. Zimbardo çalışmayı durdurma kararı hakkında şunları yazmıştır:

> Deneyi sadece artan şiddet düzeyinden ve "gardiyanların" "mahkumları" aşağılamalarından dolayı değil... ayrıca benim bizzat içine girdiğim dönüşümün farkına vardırılmam sebebiyle sonlandırdım.... Sorumlu araştırmacılığın yanında ikinci rolüm olan Hapishane Müdürü olmuştum. Bir psikoloji araştırmacısı olarak benim ilgime güvenen genç insanların ihtiyaçlarından çok "hapishanemi" düşünen, sert bir kurumsal otorite figürü gibi konuşmaya, yürümeye ve davranmaya başlamıştım. Bir bakıma bu durumun sağladığı gücün en adamakıllı ölçümünün beni dönüştürdüğü durum olduğunu düşünüyorum. (Zimbardo, 2005, s.40; ayrıca bkz. Zimbardo, Maslach & Haney, 1999)

370 Bölüm X Sosyal Psikoloji

lar ve diğer sosyal bilimciler bunu anlamamıza yardım etmişlerdir; bir çalışmanın yazarlarının belirttiği şekliyle,

> Gazeteciler Irak'ta, Afganistan'da ve dünya genelinde yaşanan istismarları anlamak için sosyal bilimcilere döndüler. Bu söylentiler meseleyi birkaç "çürük elma" olmaktan ve en alt düzeydeki askerleri cezalandırma konusu üzerinde durmaktan uzaklaştırmakta ve en üst rütbeden en alt rütbeye kadar bütün sistemi sorgulamaktadır. Zimbardo'nun (1972) araştırması belirgin bir şekilde bu söylentileri şekillendirmektedir. Zimbardo "çürük elma" tezini düşünmeden reddetmekte ve bunun yerine varilin kötü olduğunu önermektedir. Zimbardo, Bush yönetimini bir "lider başarısızlığı" olarak suçlamış ve istismar edici sorgulama yöntemlerinin ve mahkumlara kaba muamelenin askeri kumandanlar ve Bush yönetiminin yüksek rütbeli yetkilileri tarafından "yukarıdan aşağıya emredildiğini" vurgulamıştır (Hooks & Mosher, 2005, ss.1632-1633).

Irak, Afganistan ve Guantanamo'dan üst üste gelen raporlarda, Zimbardo'nun deneyindeki gibi, sadistik ya da gaddar olmayan gardiyan ve sorgulayıcıların mahkumlara uyguladığı istismar ve işkenceleri duymakta ve çarpıcı ayrıntılarla görmekteyiz.. Bu gardiyan ve sorgulayıcılar esasında normal, belki sizden veya benden pek farklı olmayan ancak nihayetinde kötülük için en güçlü durumsal güç olan savaş tarafından sert bir şekilde değiştirilmiş insanlardır.

SON SÖZ

Bahsedildiği üzere Zimbardo 2 haftalık bir çalışma planlamış, ancak sahte hapishane durumunun ürkütücü bir şekilde gerçeğe dönüşecek kadar güçlü olmasından dolayı sadece 6 gün sonra deneyi bitirmeye karar vermiştir. Katılımcılar artık random atanmış üniversite öğrencileri ve deneyciler olmaktan çıkmış, rolünü yaptıkları mahkumlara, gardiyanlara ve bekçilere dönüşmüşlerdir. Bu roller o kadar güçlüdür ki bireysel kimlikler yok olarak katılımcıların ve hatta deneycilerin "Stanford Hapishanesinin" ne kadar tehlikeli bir yer olduğunu fark etmede zorlanacak seviyeye gelmişlerdir. Zimbardo çalışmayı durdurma kararı hakkında şunları yazmıştır:

> Deneyi sadece artan şiddet düzeyinden ve "gardiyanların" "mahkumları" aşağılamalarından dolayı değil... ayrıca benim bizzat içine girdiğim dönüşümün farkına vardırılmam sebebiyle sonlandırdım.... Sorumlu araştırmacılığın yanında ikinci rolüm olan Hapishane Müdürü olmuştum. Bir psikoloji araştırmacısı olarak benim ilgime güvenen genç insanların ihtiyaçlarından çok "hapishanemi" düşünen, sert bir kurumsal otorite figürü gibi konuşmaya, yürümeye ve davranmaya başlamıştım. Bir bakıma bu durumun sağladığı gücün en adamakıllı ölçümünün beni dönüştürdüğü durum olduğunu düşünüyorum. (Zimbardo, 2005, s.40; ayrıca bkz. Zimbardo, Maslach & Haney, 1999)

Bureau of Justice Statistics. (2007). Number of persons under correctional supervision. Retrieved February 4, 2008, from http://www.ojp.usdoj.gov/bjs/ glance/ tables/ corr2tab.htm.

Haney, C., Banks, W. C., & Zimbardo, P. G. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison. *International Journal of Criminology & Penology, 1*, 69–97.

Hooks, G., & Mosher, C. (2005). Outrages against personal dignity: Rationalizing abuse and torture in the war on terror. *Social Forces, 83*(4), 1627–1645.

Keller, A. S. (2006). Torture in Abu Ghraib (Iraq prisoner abuse scandal, 2004). *Perspectives in Biology and Medicine, 49*(4), 553–569.

Zimbardo, P. (2005). A situationist perspective on the psychology of evil: Understanding how good people are transformed into perpetrators. In A. Miller (Ed.), *The social psychology of good and evil: Understanding our capacity for kindness and cruelty* (pp. 21–50). New York: Guilford.

Zimbardo, P. (2007a). *The Lucifer Effect: Understanding how good people turn evil.* New York: Random House.

Zimbardo, P. (2007b). The Stanford Prison Experiment: A simulation study of the psychology of imprisonment conducted at Stanford University. Retrieved June 2, 2007, from http://www.prisonexp.org.

Zimbardo, P. G., Maslach, C., & Haney, C. (1999). Reflections on the Stanford Prison Experiment: Genesis, transformation, consequences. In T. Blass (Ed.), *Obedience to authority: Current perspectives on the Milgram paradigm* (pp. 193–237). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Okuma 38: UYUMUN GÜCÜ

Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure (Seçenekler ve sosyal baskı). *Scientific American, 193(5),* 31-35.

Kendinizi uyumlu olarak mı görüyorsunuz yoksa isyankar olarak mı? Çoğumuz kendimizi son derece tuhaf ve korkutucu görülmeyecek kadar uyumlu; ama bir birey ve bağımsız düşünme yeteneğine sahip olduğumuzu gösterebilecek kadar uyumsuz olarak görürüz. Psikologlar yıllardır uyum kavramıyla ilgilenmişlerdir. Psikolojik araştırmanın sadece insan davranışlarını açıklamaya değil; aynı zamanda, belki de daha önemlisi bu davranışları ortaya çıkaran *sebeplere* odaklandığını hatırlarsanız bu ilginin sebebini anlayabilirsiniz. İnsanların başkalarına uyum sağlamaya gönüllü olmalarının etkisi, insan davranışlarının kaynağını anlamamıza oldukça yardımcı olabilir.

Psikologlar uyumdan bahsederken bir bireyin içinde bulunduğu belirli bir grubun davranış örüntülerine bağlı olan davranışlarından bahsetmektedirler. Genellikle grup içerisinde konuşulmayan davranışa yönelik kural ve prensiplere *sosyal normlar* denir. Düşündüğünüz zaman hayatınızın bir döneminde büyük ihtimalle

Okuma 38 Uyumun Gücü 371

Bureau of Justice Statistics. (2007). Number of persons under correctional supervision. Retrieved February 4, 2008, from http://www.ojp.usdoj.gov/bjs/ glance/ tables/ corr2tab.htm.

Haney, C., Banks, W. C., & Zimbardo, P. G. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison. *International Journal of Criminology & Penology, 1*, 69–97.

Hooks, G., & Mosher, C. (2005). Outrages against personal dignity: Rationalizing abuse and torture in the war on terror. *Social Forces, 83*(4), 1627–1645.

Keller, A. S. (2006). Torture in Abu Ghraib (Iraq prisoner abuse scandal, 2004). *Perspectives in Biology and Medicine, 49*(4), 553–569.

Zimbardo, P. (2005). A situationist perspective on the psychology of evil: Understanding how good people are transformed into perpetrators. In A. Miller (Ed.), *The social psychology of good and evil: Understanding our capacity for kindness and cruelty* (pp. 21–50). New York: Guilford.

Zimbardo, P. (2007a). *The Lucifer Effect: Understanding how good people turn evil.* New York: Random House.

Zimbardo, P. (2007b). The Stanford Prison Experiment: A simulation study of the psychology of imprisonment conducted at Stanford University. Retrieved June 2, 2007, from http://www.prisonexp.org.

Zimbardo, P. G., Maslach, C., & Haney, C. (1999). Reflections on the Stanford Prison Experiment: Genesis, transformation, consequences. In T. Blass (Ed.), *Obedience to authority: Current perspectives on the Milgram paradigm* (pp. 193–237). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Okuma 38: UYUMUN GÜCÜ

Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure (Seçenekler ve sosyal baskı). *Scientific American, 193(5),* 31-35.

Kendinizi uyumlu olarak mı görüyorsunuz yoksa isyankar olarak mı? Çoğumuz kendimizi son derece tuhaf ve korkutucu görülmeyecek kadar uyumlu; ama bir birey ve bağımsız düşünme yeteneğine sahip olduğumuzu gösterebilecek kadar uyumsuz olarak görürüz. Psikologlar yıllardır uyum kavramıyla ilgilenmişlerdir. Psikolojik araştırmanın sadece insan davranışlarını açıklamaya değil; aynı zamanda, belki de daha önemlisi bu davranışları ortaya çıkaran *sebeplere* odaklandığını hatırlarsanız bu ilginin sebebini anlayabilirsiniz. İnsanların başkalarına uyum sağlamaya gönüllü olmalarının etkisi, insan davranışlarının kaynağını anlamamıza oldukça yardımcı olabilir.

Psikologlar uyumdan bahsederken bir bireyin içinde bulunduğu belirli bir grubun davranış örüntülerine bağlı olan davranışlarından bahsetmektedirler. Genellikle grup içerisinde konuşulmayan davranışa yönelik kural ve prensiplere *sosyal normlar* denir. Düşündüğünüz zaman hayatınızın bir döneminde büyük ihtimalle

tutumlarınıza, inançlarınıza ve ahlakınıza ters gelen veya bunlarla çelişen davranışlarda bulunduğunuzu hatırlayabilirsiniz. Bunu yaptığınızda muhtemelen aynı davranışları sergileyen bir grup içinde bulunuyordunuz ve siz de onlar gibi davrandınız. Uyum, davranışlarımıza öyle güçlü etki eder ki; bazen bize hiç sergilemeyeceğimiz davranışları yaptırabilir. Bu sebepten uyumluluk, davranış bilimciler tarafından ilgilenilmeye ve çalışılmaya değer bir konudur. Fakat 1950'lerin başına kadar kimse bilimsel olarak bu konuyla ilgilenmemiştir. Ta ki Solomon Asch'e kadar. Onun uyum üzerine yaptığı çalışmaları bize uyum davranışı hakkında yeni bilgiler sunmuş ve gelecek araştırmalar için de birçok kapı açmıştır.

TEORİK ÖNERMELER

Arkadaşlarınız veya meslektaşlarınız gibi sürekli görüştüğünüz bir grup insanla birlikte olduğunuzu farz edin. Grubunuz tartışmalı bir konu veya siyasi adaylıklar üzerine konuşuyor. Çok geçmeden fark ediyorsunuz ki gruptaki herkes aynı görüşte birleşmiş ve bu görüş sizinkinden farklı. Bir noktada diğerleri size doğru dönüyor ve görüşünüzü soruyorlar. Ne yapacaksınız? Bu durumda diğerleri tarafından dışlanma riskini alarak kendi görüşünüze sadık kalmak; kendi görüşünüzden farklı olsa da grubun ortak fikrine uyum sağlamak veya mümkünse konuyu tamamen değiştirmek gibi seçeneklerle karşı karşıyasınızdır.

Asch uyum sağlamaya olan ihtiyacımızın davranışlarınızı etkilemede ne kadar güçlü olduğunu araştırmak istemiştir. Uyumluluk başkalarının davranışlarını, etiğini, ahlakını ve inancını kabul etmek gibi genel ve belirsiz kavramları içerse de Asch, daha belirgin bir tip olan *algısal uyuma* odaklanmıştır: —insanların başkalarının algısal dünyasına, yani ne gördüğü, işittiği, kokladığı, tattığı ve dokunduğu duyusuna olan uyumunu kapsamaktadır. Asch uyum-davranış fenomenini kontrol altındaki bir laboratuar ortamında inceleyebilmek için basit bir görsel karşılaştırma görevini seçmiştir.

Eğer uyum Asch'in ve birçok kişinin inandığı gibi güçlü bir etkiyse, araştırmacıların baskı uygulayarak insanların davranışını gruba uyum sağlayacak şekilde düzenleyebilmeleri gerekmektedir. Asch'in yaptığı şey hepsi bir basit metoda dayanan özenle hazırlanmış deneyler dizisi hazırlamaktı.

YÖNTEM

Görsel materyaller, birinin üzerinde üç değişik uzunlukta dikey çizgiler bulunan (karşılaştırma çizgileri), diğerinde ise karşılaştırma çizgilerinden biriyle aynı uzunlukta standart bir çizgiyi içeren kart çiftlerinden oluşmaktadır (bkz. Şekil 38-1). Deneysel süreç ise şöyle işlemektedir. Kendinizi görsel algı çalışma-

372 Bölüm X Sosyal Psikoloji

tutumlarınıza, inançlarınıza ve ahlakınıza ters gelen veya bunlarla çelişen davranışlarda bulunduğunuzu hatırlayabilirsiniz. Bunu yaptığınızda muhtemelen aynı davranışları sergileyen bir grup içinde bulunuyordunuz ve siz de onlar gibi davrandınız. Uyum, davranışlarımıza öyle güçlü etki eder ki; bazen bize hiç sergilemeyeceğimiz davranışları yaptırabilir. Bu sebepten uyumluluk, davranış bilimciler tarafından ilgilenilmeye ve çalışılmaya değer bir konudur. Fakat 1950'lerin başına kadar kimse bilimsel olarak bu konuyla ilgilenmemiştir. Ta ki Solomon Asch'e kadar. Onun uyum üzerine yaptığı çalışmaları bize uyum davranışı hakkında yeni bilgiler sunmuş ve gelecek araştırmalar için de birçok kapı açmıştır.

TEORİK ÖNERMELER

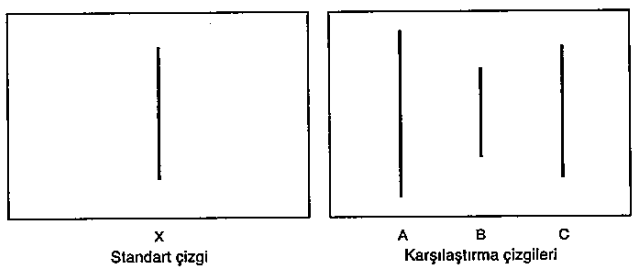
Arkadaşlarınız veya meslektaşlarınız gibi sürekli görüştüğünüz bir grup insanla birlikte olduğunuzu farz edin. Grubunuz tartışmalı bir konu veya siyasi adaylıklar üzerine konuşuyor. Çok geçmeden fark ediyorsunuz ki gruptaki herkes aynı görüşte birleşmiş ve bu görüş sizinkinden farklı. Bir noktada diğerleri size doğru dönüyor ve görüşünüzü soruyorlar. Ne yapacaksınız? Bu durumda diğerleri tarafından dışlanma riskini alarak kendi görüşünüze sadık kalmak; kendi görüşünüzden farklı olsa da grubun ortak fikrine uyum sağlamak veya mümkünse konuyu tamamen değiştirmek gibi seçeneklerle karşı karşıyasınızdır.

Asch uyum sağlamaya olan ihtiyacımızın davranışlarınızı etkilemede ne kadar güçlü olduğunu araştırmak istemiştir. Uyumluluk başkalarının davranışlarını, etiğini, ahlakını ve inancını kabul etmek gibi genel ve belirsiz kavramları içerse de Asch, daha belirgin bir tip olan *algısal uyuma* odaklanmıştır: —insanların başkalarının algısal dünyasına, yani ne gördüğü, işittiği, kokladığı, tattığı ve dokunduğu duyusuna olan uyumunu kapsamaktadır. Asch uyum-davranış fenomenini kontrol altındaki bir laboratuar ortamında inceleyebilmek için basit bir görsel karşılaştırma görevini seçmiştir.

Eğer uyum Asch'in ve birçok kişinin inandığı gibi güçlü bir etkiyse, araştırmacıların baskı uygulayarak insanların davranışını gruba uyum sağlayacak şekilde düzenleyebilmeleri gerekmektedir. Asch'in yaptığı şey hepsi bir basit metoda dayanan özenle hazırlanmış deneyler dizisi hazırlamaktı.

YÖNTEM

Görsel materyaller, birinin üzerinde üç değişik uzunlukta dikey çizgiler bulunan (karşılaştırma çizgileri), diğerinde ise karşılaştırma çizgilerinden biriyle aynı uzunlukta standart bir çizgiyi içeren kart çiftlerinden oluşmaktadır (bkz. Şekil 38-1). Deneysel süreç ise şöyle işlemektedir. Kendinizi görsel algı çalışma-



Şekil 38-1. Asch'in çizgi kıyaslama kart görevine benzer bir örnek (s.32'den uyarlanmıştır.)

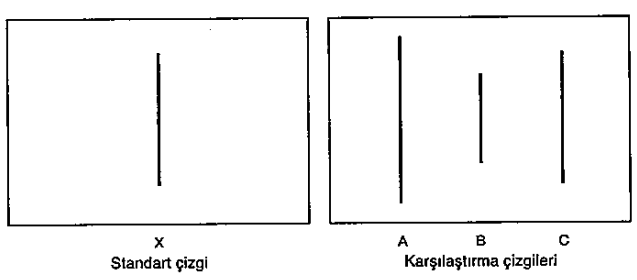
sına gönüllü olmuş bir katılımcı olarak hayal edin. Deney odasına geliyorsunuz ve çoktan sırayla oturmuş 7 katılımcıyı görüyorsunuz. Siz de sıranın sonunda kalan boş sandalyeye oturuyorsunuz. Sonra deneyci size bir çift kart gösteriyor ve size 3 karşılaştırma çizgisinden hangisinin standart çizgisiyle aynı uzunlukta olduğuna karar vermenizi istiyor. Çizgilere bakıyorsunuz ve hemen doğru cevaba karar veriyorsunuz. Sizden en uzak olan sıranın başından başlayarak herkesin kendi cevabı soruluyor. Herkes doğru cevabı veriyor ve size sıra gelince siz de bariz olan doğru cevabı söylüyorsunuz. Kartlar değişiyor ve aynı süreç tekrarlanıyor ve tekrar, tekrar – problem yok, siz de herkes gibi doğru cevabı vermeye devam ediyorsunuz. Fakat sonraki denemede garip bir şey oluyor kartlar gösteriliyor ve siz yine anında kafanızda doğru cevabı buluyorsunuz (bu çok kolay görünüyor), fakat diğer katılımcılar cevaplarını verdiklerinde bu defa hepsinin *yanlış* çizgiyi seçtiğini görüyorsunuz; ve hepsi *aynı* yanlış çizgiyi seçiyor. Sıra size tekrar geldiğinde duraklıyorsunuz, bunun olduğuna inanamıyorsunuz. Tüm bu insanlar kör mü? Doğru cevap çok bariz değil mi? Hepiniz kör mü oldunuz? Ya da çıldırdınız mı? Şimdi karar vermek zorundasınız. Kendi düşüncenizde ısrar mı edeceksiniz (nihayetinde tüm çizgiler gözünüzün önünde); yoksa grubun geri kalanının kararına katılıp uyum mu sağlayacaksınız.

Şimdiye kadar anlamış olacağınız gibi odadaki yedi "katılımcı" aslıda katılımcı değil deneycinin işbirlikçileridir. Bu kişiler deneyin başından beri deneydeler ve verdikleri cevaplar uyum çalışmasının kilit noktasıdır. Peki gerçek katılımcılar nasıl cevaplar vermişlerdir?

SONUÇLAR

Her katılımcı birkaç defa deney koşulunda yer almıştır. Bu katılımcılardan yaklaşık %75'i, en azından bir kere, grubun yanlış fikrine uyum sağlamıştır. Tüm

Okuma 38 Uyumun Gücü 373



Şekil 38-1. Asch'in çizgi kıyaslama kart görevine benzer bir örnek (s.32'den uyarlanmıştır.)

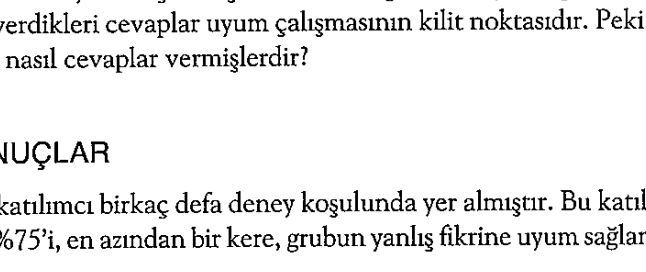
sına gönüllü olmuş bir katılımcı olarak hayal edin. Deney odasına geliyorsunuz ve çoktan sırayla oturmuş 7 katılımcıyı görüyorsunuz. Siz de sıranın sonunda kalan boş sandalyeye oturuyorsunuz. Sonra deneyci size bir çift kart gösteriyor ve size 3 karşılaştırma çizgisinden hangisinin standart çizgisiyle aynı uzunlukta olduğuna karar vermenizi istiyor. Çizgilere bakıyorsunuz ve hemen doğru cevaba karar veriyorsunuz. Sizden en uzak olan sıranın başından başlayarak herkesin kendi cevabı soruluyor. Herkes doğru cevabı veriyor ve size sıra gelince siz de bariz olan doğru cevabı söylüyorsunuz. Kartlar değişiyor ve aynı süreç tekrarlanıyor ve tekrar, tekrar – problem yok, siz de herkes gibi doğru cevabı vermeye devam ediyorsunuz. Fakat sonraki denemede garip bir şey oluyor kartlar gösteriliyor ve siz yine anında kafanızda doğru cevabı buluyorsunuz (bu çok kolay görünüyor), fakat diğer katılımcılar cevaplarını verdiklerinde bu defa hepsinin *yanlış* çizgiyi seçtiğini görüyorsunuz; ve hepsi *aynı* yanlış çizgiyi seçiyor. Sıra size tekrar geldiğinde duraklıyorsunuz, bunun olduğuna inanamıyorsunuz. Tüm bu insanlar kör mü? Doğru cevap çok bariz değil mi? Hepiniz kör mü oldunuz? Ya da çıldırdınız mı? Şimdi karar vermek zorundasınız. Kendi düşüncenizde ısrar mı edeceksiniz (nihayetinde tüm çizgiler gözünüzün önünde); yoksa grubun geri kalanının kararına katılıp uyum mu sağlayacaksınız.

Şimdiye kadar anlamış olacağınız gibi odadaki yedi "katılımcı" aslıda katılımcı değil deneycinin işbirlikçileridir. Bu kişiler deneyin başından beri deneydeler ve verdikleri cevaplar uyum çalışmasının kilit noktasıdır. Peki gerçek katılımcılar nasıl cevaplar vermişlerdir?

SONUÇLAR

Her katılımcı birkaç defa deney koşulunda yer almıştır. Bu katılımcılardan yaklaşık %75'i, en azından bir kere, grubun yanlış fikrine uyum sağlamıştır. Tüm

Okuma 38 Uyumun Gücü 373



Şekil 38-1. Asch'in çizgi kıyaslama kart görevine benzer bir örnek (s.32'den uyarlanmıştır.)

sına gönüllü olmuş bir katılımcı olarak hayal edin. Deney odasına geliyorsunuz ve çoktan sırayla oturmuş 7 katılımcıyı görüyorsunuz. Siz de sıranın sonunda kalan boş sandalyeye oturuyorsunuz. Sonra deneyci size bir çift kart gösteriyor ve size 3 karşılaştırma çizgisinden hangisinin standart çizgisiyle aynı uzunlukta olduğuna karar vermenizi istiyor. Çizgilere bakıyorsunuz ve hemen doğru cevaba karar veriyorsunuz. Sizden en uzak olan sıranın başından başlayarak herkesin kendi cevabı soruluyor. Herkes doğru cevabı veriyor ve size sıra gelince siz de bariz olan doğru cevabı söylüyorsunuz. Kartlar değişiyor ve aynı süreç tekrarlanıyor ve tekrar, tekrar – problem yok, siz de herkes gibi doğru cevabı vermeye devam ediyorsunuz. Fakat sonraki denemede garip bir şey oluyor kartlar gösteriliyor ve siz yine anında kafanızda doğru cevabı buluyorsunuz (bu çok kolay görünüyor), fakat diğer katılımcılar cevaplarını verdiklerinde bu defa hepsinin *yanlış* çizgiyi seçtiğini görüyorsunuz; ve hepsi *aynı* yanlış çizgiyi seçiyor. Sıra size tekrar geldiğinde duraklıyorsunuz, bunun olduğuna inanamıyorsunuz. Tüm bu insanlar kör mü? Doğru cevap çok bariz değil mi? Hepiniz kör mü oldunuz? Ya da çıldırdınız mı? Şimdi karar vermek zorundasınız. Kendi düşüncenizde ısrar mı edeceksiniz (nihayetinde tüm çizgiler gözünüzün önünde); yoksa grubun geri kalanının kararına katılıp uyum mu sağlayacaksınız.

Şimdiye kadar anlamış olacağınız gibi odadaki yedi "katılımcı" aslıda katılımcı değil deneycinin işbirlikçileridir. Bu kişiler deneyin başından beri deneydeler ve verdikleri cevaplar uyum çalışmasının kilit noktasıdır. Peki gerçek katılımcılar nasıl cevaplar vermişlerdir?

SONUÇLAR

Her katılımcı birkaç defa deney koşulunda yer almıştır. Bu katılımcılardan yaklaşık %75'i, en azından bir kere, grubun yanlış fikrine uyum sağlamıştır. Tüm

denemeler birlikte ele alındığında, katılımcılar denemelerin üçte birinde grubun yanlış ortak fikrine uymuşlardır. Çizginin uzunluğunun doğru şekilde değerlendirildiğinden emin olmak için, kontrol grubundaki katılımcılardan sadece çizgi karşılaştırma sorularında cevaplarını yazmaları istendiğinde bu gruptaki katılımcılar %98 oranında doğru cevap vermişlerdir.

TARTIŞMA VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Uyum davranışı için grup baskısının güçlü etkisi Asch'in çalışmasında net bir şekilde ortaya konulmuştur. Eğer bireyler açıkça yanlış olan bir karar konusunda neredeyse hiç tanımadıkları bir grup insana uyum gösterme eğilimindeyse, grupların daha güçlü kuvvet uyguladığı ve durumların daha karmaşık olduğu gerçek hayatta bu etki ne kadar güçlüdür? İnsan davranışında önemli bir faktör olarak uyum, yıllarca yaygın bir spekülasyon konusu olurken artık bilimsel olarak çalışılmıştır.

Asch'in sonuçları psikoloji alanında iki açıdan önemlidir. İlki belirtildiği gibi, sosyal baskının gerçek gücünün uyum davranışına etkisi ilk defa bilimsel olarak açık bir şekilde gösterilmiştir. İkincisi ve belki de daha önemlisi bu ilk çalışma, günümüze kadar süregelen dev bir çalışma dalgasını da ateşlemiştir. Asch'in ilk çalışmalarından bu yana yapılan araştırmaların tamamı uyumun davranışlarımız üzerindeki etkisini saptamaya yönelik belli faktörlere ilişkin bilgimizi büyük ölçüde artırmıştır. Aşağıda bu bulguların bazıları verilmiştir:

1. *Sosyal destek.* Asch küçük bir değişiklik yaparak aynı deney düzeneğini uygulamıştır. Test koşulunda 7 işbirlikçiden yalnız birinin doğru cevabı vereceği şekilde işbirlikçilerin cevaplarını değiştirmiştir. Bunu yaptığında katılımcıların sadece % 5'i grubun ortak fikrine uyum göstermiştir. Görünen o ki "silahlarınıza sarılmak" ve uyum gösterme baskısına karşı koymak için tek ihtiyacımız olan bir müttefiktir. Bu bulgu daha sonra yapılan birkaç çalışmayla da desteklenmiştir (ör.; Morris & Miller, 1975).
2. *Etkilenme ve Gruba İtaat.* Sonraki araştırmalar, belli bir grup için daha itaatkar ve etki altında olduğumuzda, bu grubun tutum ve davranışlarına uyum göstermeye daha yatkın olduğumuzu göstermiştir (bkz. Forsyth, 1983). Eğer gruptan hoşlanıyorsanız ve grubun üyesi gibi hissediyorsanız (araştırmacılar buna sizin *referans grubunuz* diyorlar) bu gruba uyum gösterme eğiliminiz çok güçlü olacaktır.
3. *Grubun büyüklüğü.* Öncelikle, Asch'in ve diğerlerinin araştırmaları grubun büyüklüğü arttıkça, uyum eğiliminin de arttığını göstermiştir. Fakat daha fazla incelendiğinde uyum ve grup büyüklüğü arasındaki bağ-

374 Bölüm X Sosyal Psikoloji

denemeler birlikte ele alındığında, katılımcılar denemelerin üçte birinde grubun yanlış ortak fikrine uymuşlardır. Çizginin uzunluğunun doğru şekilde değerlendirildiğinden emin olmak için, kontrol grubundaki katılımcılardan sadece çizgi karşılaştırma sorularında cevaplarını yazmaları istendiğinde bu gruptaki katılımcılar %98 oranında doğru cevap vermişlerdir.

TARTIŞMA VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Uyum davranışı için grup baskısının güçlü etkisi Asch'in çalışmasında net bir şekilde ortaya konulmuştur. Eğer bireyler açıkça yanlış olan bir karar konusunda neredeyse hiç tanımadıkları bir grup insana uyum gösterme eğilimindeyse, grupların daha güçlü kuvvet uyguladığı ve durumların daha karmaşık olduğu gerçek hayatta bu etki ne kadar güçlüdür? İnsan davranışında önemli bir faktör olarak uyum, yıllarca yaygın bir spekülasyon konusu olurken artık bilimsel olarak çalışılmıştır.

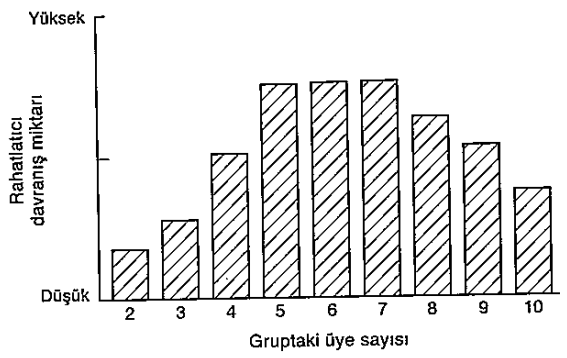
Asch'in sonuçları psikoloji alanında iki açıdan önemlidir. İlki belirtildiği gibi, sosyal baskının gerçek gücünün uyum davranışına etkisi ilk defa bilimsel olarak açık bir şekilde gösterilmiştir. İkincisi ve belki de daha önemlisi bu ilk çalışma, günümüze kadar süregelen dev bir çalışma dalgasını da ateşlemiştir. Asch'in ilk çalışmalarından bu yana yapılan araştırmaların tamamı uyumun davranışlarımız üzerindeki etkisini saptamaya yönelik belli faktörlere ilişkin bilgimizi büyük ölçüde artırmıştır. Aşağıda bu bulguların bazıları verilmiştir:

1. *Sosyal destek.* Asch küçük bir değişiklik yaparak aynı deney düzeneğini uygulamıştır. Test koşulunda 7 işbirlikçiden yalnız birinin doğru cevabı vereceği şekilde işbirlikçilerin cevaplarını değiştirmiştir. Bunu yaptığında katılımcıların sadece % 5'i grubun ortak fikrine uyum göstermiştir. Görünen o ki "silahlarınıza sarılmak" ve uyum gösterme baskısına karşı koymak için tek ihtiyacımız olan bir müttefiktir. Bu bulgu daha sonra yapılan birkaç çalışmayla da desteklenmiştir (ör.; Morris & Miller, 1975).
2. *Etkilenme ve Gruba İtaat.* Sonraki araştırmalar, belli bir grup için daha itaatkar ve etki altında olduğumuzda, bu grubun tutum ve davranışlarına uyum göstermeye daha yatkın olduğumuzu göstermiştir (bkz. Forsyth, 1983). Eğer gruptan hoşlanıyorsanız ve grubun üyesi gibi hissediyorsanız (araştırmacılar buna sizin *referans grubunuz* diyorlar) bu gruba uyum gösterme eğiliminiz çok güçlü olacaktır.
3. *Grubun büyüklüğü.* Öncelikle, Asch'in ve diğerlerinin araştırmaları grubun büyüklüğü arttıkça, uyum eğiliminin de arttığını göstermiştir. Fakat daha fazla incelendiğinde uyum ve grup büyüklüğü arasındaki bağ-

lantının bu kadar basit olmadığı bulunmuştur. Grup büyüklüğü arttıkça uyumun artacağı doğruyken; bu sadece altı veya yedi üyeye kadar olan gruplarda geçerlidir. Grubun büyüklüğü bu sayıyı geçince, uyumun derecesi düşer ve hatta bir şekilde azalır. Bu durum Şekil 38-2'de grafikle gösterilmiştir. Asch'e göre bunun nedeni, grup büyüdükçe bireylerin diğer üyelerin onun davranışını etkilemek için kasıtlı olarak işbirliği yaptıklarından şüphelenmeye başlayabilir ve buna tepki olarak, bu bariz baskıya direnmeye başlar.

4. *Cinsiyet.* Sizce erkekler ya da kadınlar uyuma yatkınlık ya da isteklilik açısından farklılaşırlar mı? Asch'in çalışmasını takiben yapılan ilk çalışmalar kadınların uyum göstermeye erkeklerden çok daha istekli olduklarını göstermiştir. Bu, cinsiyetler arası kabul edilmiş bir farklılık olarak psikoloji literatürüne girecek kadar sık görülen, güçlü bir bulgudur. Fakat sonraki araştırmalar bu kavramı sorgulamışlardır. Erkekler tarafından yapılan ilk çalışmalarda, kasıtsız oluşturulan test koşullarının, o günlerde kadınlardan ziyade erkekler için daha tanıdık ve rahat olduğu görülmektedir. Psikologlar, uygun davranış standartlarının belirsiz olduğu bir durumda insanlar daha çok uyum göstermeye meyilli olacaklarını bilirler. Dolayısıyla kadınlar arasında daha fazla uyum davranışı olduğu bulgusu yalnızca kullanılan yöntemlerdeki hemen göze çarpmayan (ve kasıtsız) önyargıların neden olduğu sistematik bir hata olabilir. Daha iyi kontrol edilmiş koşullar altında yapılmış araştırmalar, uyum davranışındaki bu cinsiyet farklılığını bulamamışlardır (cinsiyetle ilgili bu konuların tartışması için bkz. Sistrunk & McDavid, 1971).

Uyum konusuyla ilişkili birçok alan da çalışılmıştır. Bu alanlara kültürel etkiler, uyum hakkında karar alırken mevcut olan bilgi miktarı, kişisel gizlilik ve pek çok diğer konu dahildir.



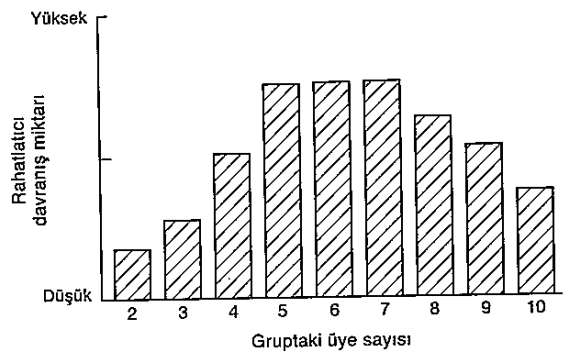
ŞEKİL 38-2 Grup büyüklüğü ile uyum arasındaki ilişki.
(s.35'teki verilere dayanmaktadır.)

Okuma 38 Uyumun Gücü 375

lantının bu kadar basit olmadığı bulunmuştur. Grup büyüklüğü arttıkça uyumun artacağı doğruyken; bu sadece altı veya yedi üyeye kadar olan gruplarda geçerlidir. Grubun büyüklüğü bu sayıyı geçince, uyumun derecesi düşer ve hatta bir şekilde azalır. Bu durum Şekil 38-2'de grafikle gösterilmiştir. Asch'e göre bunun nedeni, grup büyüdükçe bireylerin diğer üyelerin onun davranışını etkilemek için kasıtlı olarak işbirliği yaptıklarından şüphelenmeye başlayabilir ve buna tepki olarak, bu bariz baskıya direnmeye başlar.

4. *Cinsiyet.* Sizce erkekler ya da kadınlar uyuma yatkınlık ya da isteklilik açısından farklılaşırlar mı? Asch'in çalışmasını takiben yapılan ilk çalışmalar kadınların uyum göstermeye erkeklerden çok daha istekli olduklarını göstermiştir. Bu, cinsiyetler arası kabul edilmiş bir farklılık olarak psikoloji literatürüne girecek kadar sık görülen, güçlü bir bulgudur. Fakat sonraki araştırmalar bu kavramı sorgulamışlardır. Erkekler tarafından yapılan ilk çalışmalarda, kasıtsız oluşturulan test koşullarının, o günlerde kadınlardan ziyade erkekler için daha tanıdık ve rahat olduğu görülmektedir. Psikologlar, uygun davranış standartlarının belirsiz olduğu bir durumda insanlar daha çok uyum göstermeye meyilli olacaklarını bilirler. Dolayısıyla kadınlar arasında daha fazla uyum davranışı olduğu bulgusu yalnızca kullanılan yöntemlerdeki hemen göze çarpmayan (ve kasıtsız) önyargıların neden olduğu sistematik bir hata olabilir. Daha iyi kontrol edilmiş koşullar altında yapılmış araştırmalar, uyum davranışındaki bu cinsiyet farklılığını bulamamışlardır (cinsiyetle ilgili bu konuların tartışması için bkz. Sistrunk & McDavid, 1971).

Uyum konusuyla ilişkili birçok alan da çalışılmıştır. Bu alanlara kültürel etkiler, uyum hakkında karar alırken mevcut olan bilgi miktarı, kişisel gizlilik ve pek çok diğer konu dahildir.



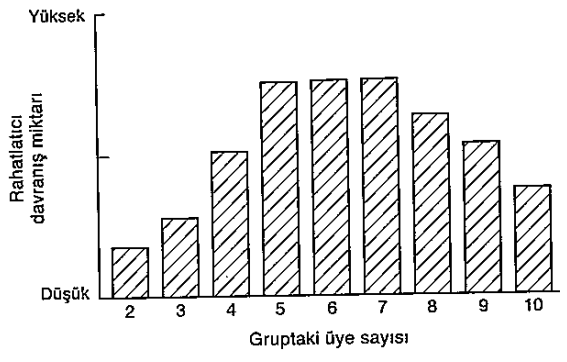
ŞEKİL 38-2 Grup büyüklüğü ile uyum arasındaki ilişki.
(s.35'teki verilere dayanmaktadır.)

Okuma 38 Uyumun Gücü 375

lantının bu kadar basit olmadığı bulunmuştur. Grup büyüklüğü arttıkça uyumun artacağı doğruyken; bu sadece altı veya yedi üyeye kadar olan gruplarda geçerlidir. Grubun büyüklüğü bu sayıyı geçince, uyumun derecesi düşer ve hatta bir şekilde azalır. Bu durum Şekil 38-2'de grafikle gösterilmiştir. Asch'e göre bunun nedeni, grup büyüdükçe bireylerin diğer üyelerin onun davranışını etkilemek için kasıtlı olarak işbirliği yaptıklarından şüphelenmeye başlayabilir ve buna tepki olarak, bu bariz baskıya direnmeye başlar.

4. *Cinsiyet.* Sizce erkekler ya da kadınlar uyuma yatkınlık ya da isteklilik açısından farklılaşırlar mı? Asch'in çalışmasını takiben yapılan ilk çalışmalar kadınların uyum göstermeye erkeklerden çok daha istekli olduklarını göstermiştir. Bu, cinsiyetler arası kabul edilmiş bir farklılık olarak psikoloji literatürüne girecek kadar sık görülen, güçlü bir bulgudur. Fakat sonraki araştırmalar bu kavramı sorgulamışlardır. Erkekler tarafından yapılan ilk çalışmalarda, kasıtsız oluşturulan test koşullarının, o günlerde kadınlardan ziyade erkekler için daha tanıdık ve rahat olduğu görülmektedir. Psikologlar, uygun davranış standartlarının belirsiz olduğu bir durumda insanlar daha çok uyum göstermeye meyilli olacaklarını bilirler. Dolayısıyla kadınlar arasında daha fazla uyum davranışı olduğu bulgusu yalnızca kullanılan yöntemlerdeki hemen göze çarpmayan (ve kasıtsız) önyargıların neden olduğu sistematik bir hata olabilir. Daha iyi kontrol edilmiş koşullar altında yapılmış araştırmalar, uyum davranışındaki bu cinsiyet farklılığını bulamamışlardır (cinsiyetle ilgili bu konuların tartışması için bkz. Sistrunk & McDavid, 1971).

Uyum konusuyla ilişkili birçok alan da çalışılmıştır. Bu alanlara kültürel etkiler, uyum hakkında karar alırken mevcut olan bilgi miktarı, kişisel gizlilik ve pek çok diğer konu dahildir.



ŞEKİL 38-2 Grup büyüklüğü ile uyum arasındaki ilişki.
(s.35'teki verilere dayanmaktadır.)

ELEŞTİRİLER

Asch'in uyum üzerine çalışması geniş çapta destek ve kabul görmüştür. Bu çalışma çok farklı araştırmalarda, oldukça değişen koşullarda tekrarlanmıştır. Eleştirilerden biri, Asch'in bulgularının laboratuvar dışına ve gerçek dünyaya genellenebilir olup olmadığıyla ilgilidir. Başka bir deyişle, bir katılımcının laboratuvardaki bazı çizgilerin uzunluğuyla ilgili cevabının gerçek hayattaki uyum davranışıyla çok ilgisi var mıdır? Bu eleştiri insan davranışıyla ilgili, kontrollü laboratuvar ortamında yürütülen tüm araştırmalar için geçerlidir. Bu eleştiri şunu söylemektedir: "Belki katılımcılar çizginin uzunluğu gibi çok küçük ve önemsiz bir konu hakkında grupla aynı düşüncede olmaya istekliydiler ama gerçek hayatta ve önemli konular üzerinde çok kolay uyum göstermiyorlardır." Fakat gerçek hayatta uyum meseleleri kesinlikle daha anlamlı olsa da, gruplardan gelen uyum baskısının da orantılı şekilde güçlü olması muhtemeldir.

SON DÖNEMDEKİ UYGULAMALAR

Genç erişkinlerin neden güvenilir olmayan cinsel uygulamalara devam ettiklerini inceleyen bir makale, Asch'in bu çalışmasının önemli sosyal konular üzerine yapılan araştırmaları nasıl etkilemeye devam ettiğini göstermektedir (Cerwonka, Isbell, & Hansen, 2000). Araştırmacılar yaşları 18 ile 29 arasında değişen yaklaşık 400 öğrenciyi, HIV/AIDS risk davranışlarıyla (prezervatif kullanmama, birden fazla cinsel partner edinme, alkol ve diğer uyuşturucu madde kullanımı ve cinsel geçmiş gibi) ilgili bilgileri hakkında çeşitli ölçümlerle değerlendirmişlerdir. Çok sayıda faktörün, *akran grup baskısına uyumu* da içeren yüksek riskli cinsel davranışları öngördüğü gösterilmiştir. Gördüğünüz üzere uyuma yönelik baskının anlaşılmasının insanların cinsel davranışlarıyla ilgili seçimlerine olan etkisi, yayılmaya devam eden HIV ile mücadelede değerli bir araçtır.

Asch'in 1955'deki makalesiyle örtüşen bir diğer etkileyici çalışma ise erkeklerin kadınlara göre gerçekten yardıma ihtiyaçları olsa bile neden daha az yardım istedikleridir (Mansfield ve ark., 2003). Bu makale şu (eski) şakayla başlamaktadır: "Neden Musa çölün ortasında oradan oraya dolaşarak 40 yılını harcadı? Çünkü yol sormazdı." (s.93). Bu şaka (biraz) komiktir, çünkü erkekler ve yardım isteme davranışı hakkında bir kalıp yargıya değinmektedir. Tabi ki yol sormamak *genellikle* ciddi problemlere yol açmaz fakat erkekler fiziksel ve ruhsal sağlıkları için yardım almaya da direnmektedirler ve bu da tehlikeli hatta ölümcül olabilmektedir. Yazarlara göre erkekleri yardım istemekten alıkoyan en önemli etki uyumdur: "Yardım alma hususunda, erkekler yardım aldıkları için damgalanacaklarına inanırlarsa yardım almaya isteksiz olabilirler.... Eğer bir erkek, hayatındaki yardım alma konusunda kötü şeyler söyleyen ve cesa-

376 Bölüm X Sosyal Psikoloji

ELEŞTİRİLER

Asch'in uyum üzerine çalışması geniş çapta destek ve kabul görmüştür. Bu çalışma çok farklı araştırmalarda, oldukça değişen koşullarda tekrarlanmıştır. Eleştirilerden biri, Asch'in bulgularının laboratuvar dışına ve gerçek dünyaya genellenebilir olup olmadığıyla ilgilidir. Başka bir deyişle, bir katılımcının laboratuvardaki bazı çizgilerin uzunluğuyla ilgili cevabının gerçek hayattaki uyum davranışıyla çok ilgisi var mıdır? Bu eleştiri insan davranışıyla ilgili, kontrollü laboratuvar ortamında yürütülen tüm araştırmalar için geçerlidir. Bu eleştiri şunu söylemektedir: "Belki katılımcılar çizginin uzunluğu gibi çok küçük ve önemsiz bir konu hakkında grupla aynı düşüncede olmaya istekliydiler ama gerçek hayatta ve önemli konular üzerinde çok kolay uyum göstermiyorlardır." Fakat gerçek hayatta uyum meseleleri kesinlikle daha anlamlı olsa da, gruplardan gelen uyum baskısının da orantılı şekilde güçlü olması muhtemeldir.

SON DÖNEMDEKİ UYGULAMALAR

Genç erişkinlerin neden güvenilir olmayan cinsel uygulamalara devam ettiklerini inceleyen bir makale, Asch'in bu çalışmasının önemli sosyal konular üzerine yapılan araştırmaları nasıl etkilemeye devam ettiğini göstermektedir (Cerwonka, Isbell, & Hansen, 2000). Araştırmacılar yaşları 18 ile 29 arasında değişen yaklaşık 400 öğrenciyi, HIV/AIDS risk davranışlarıyla (prezervatif kullanmama, birden fazla cinsel partner edinme, alkol ve diğer uyuşturucu madde kullanımı ve cinsel geçmiş gibi) ilgili bilgileri hakkında çeşitli ölçümlerle değerlendirmişlerdir. Çok sayıda faktörün, *akran grup baskısına uyumu* da içeren yüksek riskli cinsel davranışları öngördüğü gösterilmiştir. Gördüğünüz üzere uyuma yönelik baskının anlaşılmasının insanların cinsel davranışlarıyla ilgili seçimlerine olan etkisi, yayılmaya devam eden HIV ile mücadelede değerli bir araçtır.

Asch'in 1955'deki makalesiyle örtüşen bir diğer etkileyici çalışma ise erkeklerin kadınlara göre gerçekten yardıma ihtiyaçları olsa bile neden daha az yardım istedikleridir (Mansfield ve ark., 2003). Bu makale şu (eski) şakayla başlamaktadır: "Neden Musa çölün ortasında oradan oraya dolaşarak 40 yılını harcadı? Çünkü yol sormazdı." (s.93). Bu şaka (biraz) komiktir, çünkü erkekler ve yardım isteme davranışı hakkında bir kalıp yargıya değinmektedir. Tabi ki yol sormamak *genellikle* ciddi problemlere yol açmaz fakat erkekler fiziksel ve ruhsal sağlıkları için yardım almaya da direnmektedirler ve bu da tehlikeli hatta ölümcül olabilmektedir. Yazarlara göre erkekleri yardım istemekten alıkoyan en önemli etki uyumdur: "Yardım alma hususunda, erkekler yardım aldıkları için damgalanacaklarına inanırlarsa yardım almaya isteksiz olabilirler.... Eğer bir erkek, hayatındaki yardım alma konusunda kötü şeyler söyleyen ve cesa-

ret kıran insanları çok takdir ediyorsa, kendisinin yardım alma ihtimali de daha düşük olacaktır" (s.101).

Son olarak da kültür, uyum üzerinde özellikle önemli bir rol oynuyor görünmektedir (Bond & Smith, 1996). Japonya veya Hindistan gibi toplulukçu ülkelerde yapılan çalışmalarda, Amerika gibi bireyselci ülkelerde yapılan çalışmalara göre daha çok uyum sağlama görülmüştür (28. bölümde Triandis'in toplulukçu ve bireyselci kültürler üzerine araştırmasına bakınız). Sürekli gelişen kanıtlar ışığında psikolojik araştırmalarda kültürün insan davranışları üzerindeki etkisi asla gözden kaçırılmamalıdır.

Bond, R., & Smith, P. (1996). Culture and conformity: A meta-analysis of studies using Asch's line- judgment task. *Psychological Bulletin, 119*(1), 111–137.
Cerwonka, E., Isbell, T., & Hansen, C. (2000). Psychosocial factors as predictors of unsafe sexual practices among young adults. *AIDS Education and Prevention, 12*(2), 141–153.
Forsyth, D. (1983). *An introduction to group dynamics*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Mansfield, A., Addis, M., & Mahalik, J., (2003). Why won't he go to the doctor? The psychology of men's help-seeking. *International Journal of Men's Health, 2*, 93–109.
Morris, W., & Miller, R. (1975). The effects of consensus-breaking and consensus-preempting partners on reduction in conformity. *Journal of Experimental Social Psychology, 11*, 215–223.
Sistrunk, F., & McDavid, J. (1971). Sex variable in conforming behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 17*, 200–207.

Okuma 39: YARDIM ETMEK YA DA ETMEMEK

Darley, J. M. & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility (Acil durumlarda seyirci müdahalesi: Sorumluluğun dağılması). *Journal of Personality and Social Psychology, 8,* 377-383.

Psikoloji araştırma tarihinde en etkileyici olaylardan biri, yapılmış bir çalışma değil New York şehrinde olan ve Birleşik Devletlerde medya haberleriyle yayılan trajik bir şiddet olayıdır. 1964 yılında Kitty Genovese adlı genç bir kadın işlettiği Manhattan barını kapatıp Queens'in sakin, orta sınıf bir semtinde bulunan dairesine dönmektedir. Arabasını park edip apartmana doğru yürürken bıçaklı bir adamın acımasızca saldırısına uğramıştır. Adam kadını birkaç kez bıçaklamış, kadın yardım istemek için bağırmıştır. Komşulardan biri pencereden adama "kızı rahat bırak" diye bağırdığı anda saldırgan kaçmaya başlamıştır. Ama sonra geri dönmüş, Genovese'i yere devirip tekrar bıçaklama-

Okuma 39 Yardım Etmek ya da Etmemek 377

ret kıran insanları çok takdir ediyorsa, kendisinin yardım alma ihtimali de daha düşük olacaktır" (s.101).

Son olarak da kültür, uyum üzerinde özellikle önemli bir rol oynuyor görünmektedir (Bond & Smith, 1996). Japonya veya Hindistan gibi toplulukçu ülkelerde yapılan çalışmalarda, Amerika gibi bireyselci ülkelerde yapılan çalışmalara göre daha çok uyum sağlama görülmüştür (28. bölümde Triandis'in toplulukçu ve bireyselci kültürler üzerine araştırmasına bakınız). Sürekli gelişen kanıtlar ışığında psikolojik araştırmalarda kültürün insan davranışları üzerindeki etkisi asla gözden kaçırılmamalıdır.

Bond, R., & Smith, P. (1996). Culture and conformity: A meta-analysis of studies using Asch's line- judgment task. *Psychological Bulletin, 119*(1), 111–137.
Cerwonka, E., Isbell, T., & Hansen, C. (2000). Psychosocial factors as predictors of unsafe sexual practices among young adults. *AIDS Education and Prevention, 12*(2), 141–153.
Forsyth, D. (1983). *An introduction to group dynamics*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
Mansfield, A., Addis, M., & Mahalik, J., (2003). Why won't he go to the doctor? The psychology of men's help-seeking. *International Journal of Men's Health, 2*, 93–109.
Morris, W., & Miller, R. (1975). The effects of consensus-breaking and consensus-preempting partners on reduction in conformity. *Journal of Experimental Social Psychology, 11*, 215–223.
Sistrunk, F., & McDavid, J. (1971). Sex variable in conforming behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 17*, 200–207.

Okuma 39: YARDIM ETMEK YA DA ETMEMEK

Darley, J. M. & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility (Acil durumlarda seyirci müdahalesi: Sorumluluğun dağılması). *Journal of Personality and Social Psychology, 8,* 377-383.

Psikoloji araştırma tarihinde en etkileyici olaylardan biri, yapılmış bir çalışma değil New York şehrinde olan ve Birleşik Devletlerde medya haberleriyle yayılan trajik bir şiddet olayıdır. 1964 yılında Kitty Genovese adlı genç bir kadın işlettiği Manhattan barını kapatıp Queens'in sakin, orta sınıf bir semtinde bulunan dairesine dönmektedir. Arabasını park edip apartmana doğru yürürken bıçaklı bir adamın acımasızca saldırısına uğramıştır. Adam kadını birkaç kez bıçaklamış, kadın yardım istemek için bağırmıştır. Komşulardan biri pencereden adama "kızı rahat bırak" diye bağırdığı anda saldırgan kaçmaya başlamıştır. Ama sonra geri dönmüş, Genovese'i yere devirip tekrar bıçaklama-

ya başlamıştır. Sonunda biri polisi arayana kadar saldırı da kadının bağırmaları da devam etmiştir. Arandıktan 2 dakika sonra polis gelmiştir, ancak Genovese çoktan ölmüş, saldırgan da gözden kaybolmuştur. Saldırı 35 dakika sürmüştür. Polis yaptığı soruşturmalar sırasında çevredeki dairelerden 38 kişinin olaya tanık olduğunu, ama sadece 1 kişinin nihayet polisi aradığını bulmuştur. Bir çift (başka birinin polisi aradığını sandıklarını söylemişlerdir) pencerelerinin önüne iki sandalye çekerek bu şiddeti izlemişlerdir. Genovese'in katili, şu an 70'li yaşlarında olan Winston Moseley New York'un kuzeyinde üst düzey güvenlikli bir hapishanede tutukluluğunu sürdürmektedir. 47 yıllık hapishane hayatı boyunca 17 kez şartlı tahliyesi reddedilmiştir. Hakkındaki son haber 2011'de bir kez daha şartlı tahliyesinin reddedildiği ve 2013'e kadar şartlı tahliye hakkı verilmeyeceğidir.

Eğer birileri Genovese'e yardım etmek için daha erken davransaydı muhtemelen ölmeyecekti. New York şehri ve ülke bu kadar çok komşunun bu şiddet olayını görüp engel olmayı başaramayacak kadar ilgisiz olmaları karşısında dehşete düşmüştü. İnsanlar bu eylemsizlik için bir sebep bulmaya çalışıyorlardı. Herkes büyük şehirde yaşamanın insanları yabancılaştırmasından; Queens semti sakinlerinden; insanın temel doğasından yakınmıştır.

Genovese trajedisi bilim adamları olarak suçlayacak yer aramak yerine bütün bu insanları kurbana yardım etmekten alıkoyanın hangi psikolojik güçler olduğunu anlamaya çalışan psikologların ilgisini çekmiştir. Psikolojide başkalarına yardım etme kavramı davranışçı bilim adamlarının *olumlu sosyal davranış* diye adlandırdıkları araştırma alanının konusudur. Bu araştırma alanındaki konu başlıkları başkalarını düşünme, işbirliği, cazibeye direnme ve yardım etmeyi içermektedir. Birinin yardıma ihtiyacı olabileceği bir acil duruma tanık olduğunuzda, pek çok faktör yardım edip etmeme kararınızı etkiler. Her ikisi de sosyal psikolog olan New York Üniversitesi'nden John Darley ve Kolombiya Üniversitesi'nden Bibb Latané bu faktörleri incelemeye başlayan araştırmacılar arasındadırlar. Acil durumlarda başkalarına yardım etme davranışını *seyirci müdahalesi* diye adlandırmışlardır (veya Genovese vakasında *müdahale edilmemesi*).

Hiç gerçek bir acil durumla karşılaştınız mı? Televizyonda izlediklerinizden ve gazetelerde okuduklarınızdan hareketle düşüneceklerinizin tersine acil durumlar çok yaygın değildir. Darley ve Latané bir insanın hayatı boyunca ortalama altıdan az acil durumla karşılaşacağı tahmininde bulunmuşlardır. Bu hem iyi hem kötüdür: bilindik sebeplerden dolayı iyi, acil bir durumla karşılaştığınızda çok fazla deneyiminiz olmadan ne yapacağınıza karar vermeniz gerekeceği için kötüdür. Toplum bize acil durumlarda yardım etmek için hareket geçmemiz gerektiğini söyler, fakat çoğunlukla, Genovese vakasında olduğu

378 Bölüm X Sosyal Psikoloji

ya başlamıştır. Sonunda biri polisi arayana kadar saldırı da kadının bağırmaları da devam etmiştir. Arandıktan 2 dakika sonra polis gelmiştir, ancak Genovese çoktan ölmüş, saldırgan da gözden kaybolmuştur. Saldırı 35 dakika sürmüştür. Polis yaptığı soruşturmalar sırasında çevredeki dairelerden 38 kişinin olaya tanık olduğunu, ama sadece 1 kişinin nihayet polisi aradığını bulmuştur. Bir çift (başka birinin polisi aradığını sandıklarını söylemişlerdir) pencerelerinin önüne iki sandalye çekerek bu şiddeti izlemişlerdir. Genovese'in katili, şu an 70'li yaşlarında olan Winston Moseley New York'un kuzeyinde üst düzey güvenlikli bir hapishanede tutukluluğunu sürdürmektedir. 47 yıllık hapishane hayatı boyunca 17 kez şartlı tahliyesi reddedilmiştir. Hakkındaki son haber 2011'de bir kez daha şartlı tahliyesinin reddedildiği ve 2013'e kadar şartlı tahliye hakkı verilmeyeceğidir.

Eğer birileri Genovese'e yardım etmek için daha erken davransaydı muhtemelen ölmeyecekti. New York şehri ve ülke bu kadar çok komşunun bu şiddet olayını görüp engel olmayı başaramayacak kadar ilgisiz olmaları karşısında dehşete düşmüştü. İnsanlar bu eylemsizlik için bir sebep bulmaya çalışıyorlardı. Herkes büyük şehirde yaşamanın insanları yabancılaştırmasından; Queens semti sakinlerinden; insanın temel doğasından yakınmıştır.

Genovese trajedisi bilim adamları olarak suçlayacak yer aramak yerine bütün bu insanları kurbana yardım etmekten alıkoyanın hangi psikolojik güçler olduğunu anlamaya çalışan psikologların ilgisini çekmiştir. Psikolojide başkalarına yardım etme kavramı davranışçı bilim adamlarının *olumlu sosyal davranış* diye adlandırdıkları araştırma alanının konusudur. Bu araştırma alanındaki konu başlıkları başkalarını düşünme, işbirliği, cazibeye direnme ve yardım etmeyi içermektedir. Birinin yardıma ihtiyacı olabileceği bir acil duruma tanık olduğunuzda, pek çok faktör yardım edip etmeme kararınızı etkiler. Her ikisi de sosyal psikolog olan New York Üniversitesi'nden John Darley ve Kolombiya Üniversitesi'nden Bibb Latané bu faktörleri incelemeye başlayan araştırmacılar arasındadırlar. Acil durumlarda başkalarına yardım etme davranışını *seyirci müdahalesi* diye adlandırmışlardır (veya Genovese vakasında *müdahale edilmemesi*).

Hiç gerçek bir acil durumla karşılaştınız mı? Televizyonda izlediklerinizden ve gazetelerde okuduklarınızdan hareketle düşüneceklerinizin tersine acil durumlar çok yaygın değildir. Darley ve Latané bir insanın hayatı boyunca ortalama altıdan az acil durumla karşılaşacağı tahmininde bulunmuşlardır. Bu hem iyi hem kötüdür: bilindik sebeplerden dolayı iyi, acil bir durumla karşılaştığınızda çok fazla deneyiminiz olmadan ne yapacağınıza karar vermeniz gerekeceği için kötüdür. Toplum bize acil durumlarda yardım etmek için hareket geçmemiz gerektiğini söyler, fakat çoğunlukla, Genovese vakasında olduğu

378 Bölüm X Sosyal Psikoloji

ya başlamıştır. Sonunda biri polisi arayana kadar saldırı da kadının bağırmaları da devam etmiştir. Arandıktan 2 dakika sonra polis gelmiştir, ancak Genovese çoktan ölmüş, saldırgan da gözden kaybolmuştur. Saldırı 35 dakika sürmüştür. Polis yaptığı soruşturmalar sırasında çevredeki dairelerden 38 kişinin olaya tanık olduğunu, ama sadece 1 kişinin nihayet polisi aradığını bulmuştur. Bir çift (başka birinin polisi aradığını sandıklarını söylemişlerdir) pencerelerinin önüne iki sandalye çekerek bu şiddeti izlemişlerdir. Genovese'in katili, şu an 70'li yaşlarında olan Winston Moseley New York'un kuzeyinde üst düzey güvenlikli bir hapishanede tutukluluğunu sürdürmektedir. 47 yıllık hapishane hayatı boyunca 17 kez şartlı tahliyesi reddedilmiştir. Hakkındaki son haber 2011'de bir kez daha şartlı tahliyesinin reddedildiği ve 2013'e kadar şartlı tahliye hakkı verilmeyeceğidir.

Eğer birileri Genovese'e yardım etmek için daha erken davransaydı muhtemelen ölmeyecekti. New York şehri ve ülke bu kadar çok komşunun bu şiddet olayını görüp engel olmayı başaramayacak kadar ilgisiz olmaları karşısında dehşete düşmüştü. İnsanlar bu eylemsizlik için bir sebep bulmaya çalışıyorlardı. Herkes büyük şehirde yaşamanın insanları yabancılaştırmasından; Queens semti sakinlerinden; insanın temel doğasından yakınmıştır.

Genovese trajedisi bilim adamları olarak suçlayacak yer aramak yerine bütün bu insanları kurbana yardım etmekten alıkoyanın hangi psikolojik güçler olduğunu anlamaya çalışan psikologların ilgisini çekmiştir. Psikolojide başkalarına yardım etme kavramı davranışçı bilim adamlarının *olumlu sosyal davranış* diye adlandırdıkları araştırma alanının konusudur. Bu araştırma alanındaki konu başlıkları başkalarını düşünme, işbirliği, cazibeye direnme ve yardım etmeyi içermektedir. Birinin yardıma ihtiyacı olabileceği bir acil duruma tanık olduğunuzda, pek çok faktör yardım edip etmeme kararınızı etkiler. Her ikisi de sosyal psikolog olan New York Üniversitesi'nden John Darley ve Kolombiya Üniversitesi'nden Bibb Latané bu faktörleri incelemeye başlayan araştırmacılar arasındadırlar. Acil durumlarda başkalarına yardım etme davranışını *seyirci müdahalesi* diye adlandırmışlardır (veya Genovese vakasında *müdahale edilmemesi*).

Hiç gerçek bir acil durumla karşılaştınız mı? Televizyonda izlediklerinizden ve gazetelerde okuduklarınızdan hareketle düşüneceklerinizin tersine acil durumlar çok yaygın değildir. Darley ve Latané bir insanın hayatı boyunca ortalama altıdan az acil durumla karşılaşacağı tahmininde bulunmuşlardır. Bu hem iyi hem kötüdür: bilindik sebeplerden dolayı iyi, acil bir durumla karşılaştığınızda çok fazla deneyiminiz olmadan ne yapacağınıza karar vermeniz gerekeceği için kötüdür. Toplum bize acil durumlarda yardım etmek için hareket geçmemiz gerektiğini söyler, fakat çoğunlukla, Genovese vakasında olduğu

gibi, yardım etmeyiz. Bunun sebebi basitçe çok az deneyimimiz olduğu için ne yapmamız gerektiğini bilmememiz olabilir mi? Yoksa büyük şehirde yaşamanın neden olduğu yabancılaşma mıdır? Ya da insanlar doğaları gereği ilgisiz midir?

Genovese cinayetini takiben Darley ve Latané, olaya seyirci olanların tepkilerini analiz etmişlerdir. Darley ve Latané şiddet olayına ne kadar çok insan tanık olursa herhangi birinin araya girip yardım etme istekliliğinin o derece azalacağı kuramını ortaya atmışlardır. Bu teorilerini deneysel olarak test etmeye karar vermişlerdir.

TEORİK ÖNERMELER

Sağduyunuz size bir acil durumda daha fazla seyirci olmasının birilerinin müdahale etme ihtimalini arttıracağını söylüyor olabilir. Darley ve Latané hipotezlerini tam tersi yönde kurmuşlardır: Kimsenin Kitty Genovese'e yardım etmeye girişmemesinin sebebinin sorumluluğun dağılması olarak adlandırdıkları fenomen olduğuna; yani acil bir durumda seyirci sayısı arttıkça "Başka biri yardım edecektir, benim etmeme gerek yok" inancının da artacağına inanmışlardır. Hiç kalabalık bir sokakta kazaya şahit oldunuz ya da kaza olduktan hemen sonra orada bulundunuz mu? Büyük olasılıkla birinin şimdiye kadar kesinlikle ambulansı aramış olduğunu düşündünüz ve dolayısıyla ambulansı aramak için kişisel bir sorumluluk duymadınız. Oysa aynı kazanın etrafta kimsenin bulunmadığı tenha bir köy yolunda olduğunu hayal edin. Tepkiniz farklı olur muydu? Çoğumuzun cevabı "evettir".

Sorumluluğun dağılması kavramı bu bölümdeki çalışmanın teorik temelini oluşturmuştur. Zorlu görev Genovese benzeri bir durumun kontrollü, laboratuvar tarzı bir ortamda yeniden oluşturulması ve böylece manipüle edilebilmesi ve bilimsel olarak incelenebilmesidir. Darley ve Latané bunun için gereken deneyleri tasarlamada oldukça yaratıcılık göstermişlerdir.

YÖNTEM

Aşikar nedenlerden dolayı Kitty Genovese olayının deneysel amaçlarla yeniden canlandırılması mümkün değildir. Dolayısıyla araştırmacıların, seyircilerin davranışları gözlemleyebilmek için gerçek bir acil durumu andıran ya da taklit eden bir durum tertip etmeleri gerekmiştir. Bu deneyde Darley ve Latané New York Üniversitesi'nde psikolojiye giriş dersi alan bir sınıfa, öğrencilerin yüksek rekabetin olduğu büyük şehirlerde üniversite hayatına nasıl alıştıklarını ve ne tür kişisel problemler yaşadıklarını araştırmakla ilgilendiklerini söylemişlerdir. Öğrencilerden yaşadıkları problemleri dürüst şekilde diğer öğ-

Okuma 39 Yardım Etmek ya da Etmemek 379

gibi, yardım etmeyiz. Bunun sebebi basitçe çok az deneyimimiz olduğu için ne yapmamız gerektiğini bilmememiz olabilir mi? Yoksa büyük şehirde yaşamanın neden olduğu yabancılaşma mıdır? Ya da insanlar doğaları gereği ilgisiz midir?

Genovese cinayetini takiben Darley ve Latané, olaya seyirci olanların tepkilerini analiz etmişlerdir. Darley ve Latané şiddet olayına ne kadar çok insan tanık olursa herhangi birinin araya girip yardım etme istekliliğinin o derece azalacağı kuramını ortaya atmışlardır. Bu teorilerini deneysel olarak test etmeye karar vermişlerdir.

TEORİK ÖNERMELER

Sağduyunuz size bir acil durumda daha fazla seyirci olmasının birilerinin müdahale etme ihtimalini arttıracağını söylüyor olabilir. Darley ve Latané hipotezlerini tam tersi yönde kurmuşlardır: Kimsenin Kitty Genovese'e yardım etmeye girişmemesinin sebebinin sorumluluğun dağılması olarak adlandırdıkları fenomen olduğuna; yani acil bir durumda seyirci sayısı arttıkça "Başka biri yardım edecektir, benim etmeme gerek yok" inancının da artacağına inanmışlardır. Hiç kalabalık bir sokakta kazaya şahit oldunuz ya da kaza olduktan hemen sonra orada bulundunuz mu? Büyük olasılıkla birinin şimdiye kadar kesinlikle ambulansı aramış olduğunu düşündünüz ve dolayısıyla ambulansı aramak için kişisel bir sorumluluk duymadınız. Oysa aynı kazanın etrafta kimsenin bulunmadığı tenha bir köy yolunda olduğunu hayal edin. Tepkiniz farklı olur muydu? Çoğumuzun cevabı "evettir".

Sorumluluğun dağılması kavramı bu bölümdeki çalışmanın teorik temelini oluşturmuştur. Zorlu görev Genovese benzeri bir durumun kontrollü, laboratuvar tarzı bir ortamda yeniden oluşturulması ve böylece manipüle edilebilmesi ve bilimsel olarak incelenebilmesidir. Darley ve Latané bunun için gereken deneyleri tasarlamada oldukça yaratıcılık göstermişlerdir.

YÖNTEM

Aşikar nedenlerden dolayı Kitty Genovese olayının deneysel amaçlarla yeniden canlandırılması mümkün değildir. Dolayısıyla araştırmacıların, seyircilerin davranışları gözlemleyebilmek için gerçek bir acil durumu andıran ya da taklit eden bir durum tertip etmeleri gerekmiştir. Bu deneyde Darley ve Latané New York Üniversitesi'nde psikolojiye giriş dersi alan bir sınıfa, öğrencilerin yüksek rekabetin olduğu büyük şehirlerde üniversite hayatına nasıl alıştıklarını ve ne tür kişisel problemler yaşadıklarını araştırmakla ilgilendiklerini söylemişlerdir. Öğrencilerden yaşadıkları problemleri dürüst şekilde diğer öğ-

rencilerle paylaşmaları istenmiş, ancak rahatsızlık veya utangaçlık hissetmemeleri için ayrı odalarda olacakları ve birbirleriyle bir diyafon sistemi üzerinden konuşacakları söylenmiştir. Bu diyafonun aynı anda yalnızca bir öğrencinin konuşmasına müsaade ettiği söylenmiştir. Her öğrenciye 2 dakika verilmiş, sonra bir sonraki öğrencinin mikrofonu çalışmaya başlamış ve bu şekilde devam etmiştir.

Bunların hepsi katılımcıların doğal davranışlarını gözlemleyebilmek ve deneyin gerçek amacını saklamak için göstermelik bir öyküdür. Bu göstermelik öykünün en önemli tarafı da öğrencilerin üç farklı deneysel koşula atanmış olmasıdır. Grup 1'deki katılımcılar diyafonda yalnızca bir kişiyle konuşacaklarına; grup 2'deki katılımcılar iki kişiyle konuşacaklarına inanmakta olup grup 3'teki katılımcılara ise beş kişinin daha olacağı söylenmiştir. Aslında her bir katılımcı tek başınadır ve "diyafonda" duydukları da ses kaydıdır.

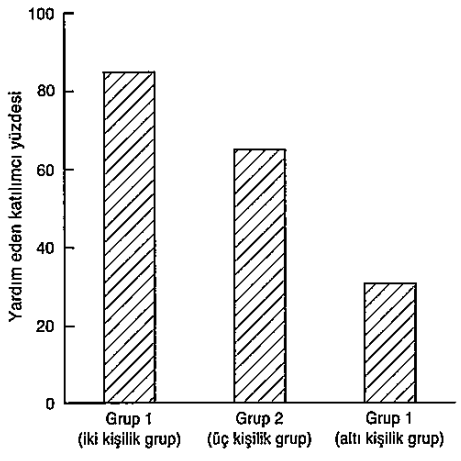
Grup büyüklüğü farklılaştığına göre şimdi de bir tür acil durum yaratmak gerekmektedir. Araştırmacılar çok gerçekçi oynanan bir epilepsi nöbetinin herkes tarafından acil durum olarak görüleceğine karar vermişlerdir. Katılımcılarla diğer "öğrenciler" arasında diyafon üzerinden tartışma başladığında, katılımcılar ilk olarak bir erkek öğrencinin derslerine yoğunlaşmada çektiği güçlükleri ve New York'a alışmada yaşadığı problemleri anlattığını duymuşlardır. Daha sonra bu erkek öğrenci biraz utanarak özellikle fazla stres altında olduğunda şiddetli nöbetler geçirdiğini sözlerine eklemiştir. Daha sonra konuşma sırası diğer öğrenciye geçmiştir. Grup 1'de sıra katılımcıya geçmekte; diğer iki koşulda ise katılımcı kendi sırası gelmeden önce bir veya daha fazla öğrenciyi daha dinlemektedir. Katılımcı konuştuktan sonra sıra tekrar ilk öğrenciye geçmektedir. Acil durum da bu sırada gerçekleşmektedir. İlk öğrenci önce normal konuşmakta, ama daha sonra bir nöbet geçirmeye başlamaktadır (bunların hepsinin ses kaydı olduğunu unutmayın). Latané ve Darley sonraki bir raporlarında bu nöbeti şöyle tarif etmektedirler:

> Bu acil durumun oluştuğu zamandı. İlk öğrenci, önceden olduğu gibi normal bir şekilde konuştu; ama sonrasında nöbet geçirmeye başladı (bunun hepsinin ses kaydında olduğunu unutmayın). Latane ve Darley sonraki bir raporlarında bu nöbetten detaylı olarak şöyle tarif etmektedir: Ben-ıı-aaa- bence benim-benim ihtiyacım var-ıı-eğer-eğer biri-ıı-ıı-ıı-ıı-ıı-ıı-bana biraz-ıı-bana biraz yardım ederse çünkü-ıı-ben-benim,şu anda-ıı-gerçek bir-bir-bir-problemim var ve ben-ıı-eğer biri bana yardım ederse bu-bu-ıı-kes-kesinlikle iyi olur... çünkü-ıı-bu-ıı-ag-çünkü ben-ıı-ben-aaa-benim- şey-şey-lerden biri geliyor ve-ve-ve gerçekten yardımcı olur eğer biri bana-ıı-biraz ya-yardım ederse-aaa-ıı-ıı-ıı-ıı eğer bi-ri-ıı-ıı-yardım-ıı-aaa-a-aa-aaa [boğulma (tıkanma) sesleri]...öleceğim ben-ıı-ıı...yardım-ıı-ıınöbet [tıkanma, sonra sessizlik]. (ss.95-96)

Katılımcılar için bu açıkça bir acil durumdu. Bu "öğrencinin" zor durumda olduğundan ve acilen yardıma ihtiyacı olduğundan emindiler. Katılımcıların tepkilerini analiz etmek için Darley ve Latané her bir koşulda zor durumda olan öğrenciye yardım eden (yardım etme kabinlerinden çıkarak deneyciye durumu bildirmeleri olarak tanımlanmıştır) katılımcıların yüzdesini hesaplamışlardır. Ayrıca katılımcıların acil duruma müdahale etmek ve yardım girişiminde bulunmak için bekledikleri süreyi de ölçmüşlerdir. Katılımcılara tepki vermeleri için 4 dakika verilmiş, sonrasında deney durdurulmuş ve katılımcılardan bilgi alınmıştır.

SONUÇLAR

Bu çalışmanın bulguları araştırmacıların hipotezine güçlü destek sağlamıştır. Katılımcıların çalışmaya dahil olduğuna inandıkları başka katılımcıların sayısı arttıkça nöbeti *hızlıca* –yani olay sırasında haber veren katılımcıların yüzdesi çarpıcı biçimde azalmıştır (bkz. Şekil 39-1). *Nihayetinde* yardım eden katılımcılar arasında, daha fazla seyirci olması durumunda yardımın gecikme süresi de daha fazla olmuştur. Grup 1'de tepkinin gecikme süresi ortalama olarak 1 dakikadan az iken; grup 3'te 3 dakikanın üzerindedir. Toplamda olay sırasında ya da sonrasında nöbeti haber veren katılımcıların sayısı da gruplar arasında benzer şekilde değişmiştir. Grup 1'deki katılımcıların tamamı acil durumu deneyciye bildirirken grup 2'deki katılımcıların yalnızca %85'i ve grup 3'tekilerin ise %60'ı 4 dakikalık sürenin *herhangi bir anında* durumu bildirmişlerdir.



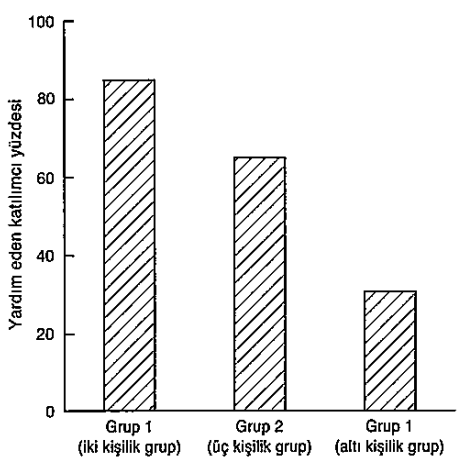
ŞEKİL 39-1: Her bir koşulda nöbet sırasında hemen yardım eden katılımcı sayısı
(s.380'deki verilere dayanmaktadır.)

Okuma 39 Yardım Etmek ya da Etmemek 381

Katılımcılar için bu açıkça bir acil durumdu. Bu "öğrencinin" zor durumda olduğundan ve acilen yardıma ihtiyacı olduğundan emindiler. Katılımcıların tepkilerini analiz etmek için Darley ve Latané her bir koşulda zor durumda olan öğrenciye yardım eden (yardım etme kabinlerinden çıkarak deneyciye durumu bildirmeleri olarak tanımlanmıştır) katılımcıların yüzdesini hesaplamışlardır. Ayrıca katılımcıların acil duruma müdahale etmek ve yardım girişiminde bulunmak için bekledikleri süreyi de ölçmüşlerdir. Katılımcılara tepki vermeleri için 4 dakika verilmiş, sonrasında deney durdurulmuş ve katılımcılardan bilgi alınmıştır.

SONUÇLAR

Bu çalışmanın bulguları araştırmacıların hipotezine güçlü destek sağlamıştır. Katılımcıların çalışmaya dahil olduğuna inandıkları başka katılımcıların sayısı arttıkça nöbeti *hızlıca* –yani olay sırasında haber veren katılımcıların yüzdesi çarpıcı biçimde azalmıştır (bkz. Şekil 39-1). *Nihayetinde* yardım eden katılımcılar arasında, daha fazla seyirci olması durumunda yardımın gecikme süresi de daha fazla olmuştur. Grup 1'de tepkinin gecikme süresi ortalama olarak 1 dakikadan az iken; grup 3'te 3 dakikanın üzerindedir. Toplamda olay sırasında ya da sonrasında nöbeti haber veren katılımcıların sayısı da gruplar arasında benzer şekilde değişmiştir. Grup 1'deki katılımcıların tamamı acil durumu deneyciye bildirirken grup 2'deki katılımcıların yalnızca %85'i ve grup 3'tekilerin ise %60'ı 4 dakikalık sürenin *herhangi bir anında* durumu bildirmişlerdir.



ŞEKİL 39-1: Her bir koşulda nöbet sırasında hemen yardım eden katılımcı sayısı
(s.380'deki verilere dayanmaktadır.)

TARTIŞMA

Gerçek hayattaki Kitty Genovese olayında olduğu gibi bu çalışmadaki katılımcıların da nöbet geçiren kurbanı önemsemediğini düşünebilirsiniz. Fakat Darley ve Latané grup 2 ve 3'teki katılımcılar (veya Genovese'in komşuları) için bunun doğru olmadığına dikkat çekmişlerdir. Bütün katılımcılar atak sırasında çok fazla kaygı ve rahatsızlık hissettiklerini bildirmiş ve fiziksel kaygı belirtileri (ellerde titreme, avuç içinde terleme) göstermişlerdir. Araştırmacılar bu katılımcıların sonuçlarının orda bulunduklarına inandıkları diğer insanların sayısındaki farkta yattığı sonucuna varmışlardır. Her ne zaman başkaları bulunduğu için davranışlarınız değişirse *sosyal etki* olarak bilinen bir psikolojik ilke iş başında demektir. Sosyal etkinin bu çalışmada önemli rol oynadığı açıktır, fakat hala bunun sebebini merak ediyoruz. Başkalarının bulunması neden bu kadar etkili olmuştur?

Darley ve Latané sorumluluğun dağılması teorilerini gösterdiklerini ve desteklediklerini iddia etmektedirler. Gruptaki insan sayısı arttıkça katılımcılar eyleme geçmek için daha az bireysel sorumluluk hissetmişlerdir. Grup 2 ve 3'teki katılımcılar için sorunu başka birinin halledeceğini varsaymak "daha kolaydı". Dahası, başkaları olduğunda insanlar yalnızca sorumluluğun paylaşıldığını hissetmekle kalmayıp, yardım etmemeleri halinde de daha az potansiyel suçluluk hissi ve mesuliyet duymaktadırlar. Çünkü kültürümüzde başkalarına yardım etmeyi olumlu bir eylem olarak görüyor; yardım etmeme ya da reddetmeye ise utanç verici manalar yüklüyoruz. Acil bir durumda bir tek siz olduğunuzda yardım etmemenizden doğacak olumsuz sonuçlar, müdahale etmemenin külfetini üstlenecek başkalarının da olduğu duruma göre çok daha büyük olacaktır.

Bu tür bir sosyal etkinin bir diğer olası açıklaması da psikologların *değerlendirilme endişesi* diye adlandırdıkları terimdir. Darley ve Latané, başkaları olduğunda yardım etmeyi başaramamamızın sebebinin utanılacak veya gülünecek duruma düşmekten korkmamız olduğunu iddia etmişlerdir. Yardımınıza gerek duymayan veya istemeyen birine yardım etmeye girişseniz ne kadar ahmak hissedeceğinizi hayal edin. Ben gençken büyük bir arkadaş grubuyla komşumuzun havuzunda yüzdüğümüzü hatırlıyorum. Tam havuza atlamak üzereyken komşumuzun 13 yaşındaki kızının havuzun dibinde yüzüstü yattığını gördüm. Etrafıma bakındım, benden başka kimse bu görünen acil durumun farkında değil ya da umursamıyor gibi görünüyordu. Kız boğuluyor muydu? Yoksa şaka mı yapıyordu? Emin değildim. Tam ben yardım istemek için bağıracak ve kızı kurtarmak için dibe dalacakken kız tembelce yukarı doğru yüzdü. Yanlış bir şey yapmaktan veya aşırı tepki verdiğim için utanç verici duruma düşmekten korkarak tam 30 saniye tereddüt etmiştim. Çoğumuz böyle şeyler yaşamışızdır. So-

382 Bölüm X Sosyal Psikoloji

TARTIŞMA

Gerçek hayattaki Kitty Genovese olayında olduğu gibi bu çalışmadaki katılımcıların da nöbet geçiren kurbanı önemsemediğini düşünebilirsiniz. Fakat Darley ve Latané grup 2 ve 3'teki katılımcılar (veya Genovese'in komşuları) için bunun doğru olmadığına dikkat çekmişlerdir. Bütün katılımcılar atak sırasında çok fazla kaygı ve rahatsızlık hissettiklerini bildirmiş ve fiziksel kaygı belirtileri (ellerde titreme, avuç içinde terleme) göstermişlerdir. Araştırmacılar bu katılımcıların sonuçlarının orda bulunduklarına inandıkları diğer insanların sayısındaki farkta yattığı sonucuna varmışlardır. Her ne zaman başkaları bulunduğu için davranışlarınız değişirse *sosyal etki* olarak bilinen bir psikolojik ilke iş başında demektir. Sosyal etkinin bu çalışmada önemli rol oynadığı açıktır, fakat hala bunun sebebini merak ediyoruz. Başkalarının bulunması neden bu kadar etkili olmuştur?

Darley ve Latané sorumluluğun dağılması teorilerini gösterdiklerini ve desteklediklerini iddia etmektedirler. Gruptaki insan sayısı arttıkça katılımcılar eyleme geçmek için daha az bireysel sorumluluk hissetmişlerdir. Grup 2 ve 3'teki katılımcılar için sorunu başka birinin halledeceğini varsaymak "daha kolaydı". Dahası, başkaları olduğunda insanlar yalnızca sorumluluğun paylaşıldığını hissetmekle kalmayıp, yardım etmemeleri halinde de daha az potansiyel suçluluk hissi ve mesuliyet duymaktadırlar. Çünkü kültürümüzde başkalarına yardım etmeyi olumlu bir eylem olarak görüyor; yardım etmeme ya da reddetmeye ise utanç verici manalar yüklüyoruz. Acil bir durumda bir tek siz olduğunuzda yardım etmemenizden doğacak olumsuz sonuçlar, müdahale etmemenin külfetini üstlenecek başkalarının da olduğu duruma göre çok daha büyük olacaktır.

Bu tür bir sosyal etkinin bir diğer olası açıklaması da psikologların *değerlendirilme endişesi* diye adlandırdıkları terimdir. Darley ve Latané, başkaları olduğunda yardım etmeyi başaramamamızın sebebinin utanılacak veya gülünecek duruma düşmekten korkmamız olduğunu iddia etmişlerdir. Yardımınıza gerek duymayan veya istemeyen birine yardım etmeye girişseniz ne kadar ahmak hissedeceğinizi hayal edin. Ben gençken büyük bir arkadaş grubuyla komşumuzun havuzunda yüzdüğümüzü hatırlıyorum. Tam havuza atlamak üzereyken komşumuzun 13 yaşındaki kızının havuzun dibinde yüzüstü yattığını gördüm. Etrafıma bakındım, benden başka kimse bu görünen acil durumun farkında değil ya da umursamıyor gibi görünüyordu. Kız boğuluyor muydu? Yoksa şaka mı yapıyordu? Emin değildim. Tam ben yardım istemek için bağıracak ve kızı kurtarmak için dibe dalacakken kız tembelce yukarı doğru yüzdü. Yanlış bir şey yapmaktan veya aşırı tepki verdiğim için utanç verici duruma düşmekten korkarak tam 30 saniye tereddüt etmiştim. Çoğumuz böyle şeyler yaşamışızdır. So-

run bu deneyimlerin bize yanlış bir şey öğrettiğidir: Başkalarına yardım etmek ahmak görünme ihtimalini de beraberinde getirir.

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu ve başka çalışmalarıyla Darley ve Latané, yardım etme davranışı ve seyirci müdahalesi alanlarında önde gelen araştırmacılar olmuşlardır. İlk çalışmalarının büyük kısmı *The Unresponsive Bystander: Why Doesn't He Help?* (*Tepkisiz Seyirci: Neden Yardım Etmiyor?* – Latané ve Darley, 1970) adlı kitaplarında bulunmaktadır. Bu çalışmada, yardım etme davranışı için ilgili literatürde yaygın kabul gören bir modelin taslağını oluşturmuşlardır. Sizin ve çoğu insanın acil bir duruma müdahale etmeden önce tipik olarak geçtiği 5 basamak önermişlerdir:

1. Potansiyel yardım eden olarak ilk başta acil bir durum olduğunu fark etmeniz gerekir. Bu okumada incelenen çalışmada ters giden bir şeyler olduğuna şüphe yoktu, ama gerçek hayatta dikkatinizi başka bir şeye vermiş olabilirsiniz ve olayı hiç fark etmeyebilirsiniz.
2. Durumun yardım gerektirdiği kanısına varmış olmalısınız. Burası utanç verici duruma düşme korkusunun etkisini gösterdiği noktadır. Yeniden söyleyelim, bu çalışmada durumun belirsiz bir tarafı yoktur ve birinin yardıma ihtiyacı olduğu gayet açıktır. Fakat gerçekte çoğu olası acil durum benim havuz deneyimimde olduğu gibi bir derece şüphe veya belirsizlik içerir. Ya da bir adamın şehrin kalabalık bir kaldırımında sendeleyip bayıldığını hayal edin. Hasta mı, kalp krizi mi geçiriyor, yoksa sadece sarhoş mu? Durumu nasıl yorumlayacağınız müdahale etme kararınızı etkileyecektir. Genovese olayında yardım etmeyen kişilerin çoğu bunun bir sevgili kavgası olduğunu düşünerek dahil olmak istemediklerini iddia etmişlerdir.
3. *Bireysel* sorumluluk üstlenmelisiniz. Tek seyirci siz olduğunuzda bunu genellikle yaparsınız. Ama başkaları da varsa sorumluluğu onlara yıkabilirsiniz. Bu bölümdeki deneyin odak noktası bu adımdır. Acil bir durumda ne kadar çok insan olursa sorumluluk o kadar dağılır ve yardım etme olasılığınız düşer.
4. Eğer sorumluluk üstlenirseniz o zaman ne yapacağınıza karar vermeniz gerekir. Ne yapacağınızı bilmiyor veya kendinizi uygun davranışı yapacak yeterlilikte görmüyorsanız yardım etme olasılığınız düşüktür. Darley ve Latané'ın bu çalışmasında yeterlilik meselesinin rolü yoktur, çünkü bütün katılımcıların yapması gereken nöbeti deneyciye bildirmektir.

Okuma 39 · Yardım Etmek ya da Etmemek 383

run bu deneyimlerin bize yanlış bir şey öğrettiğidir: Başkalarına yardım etmek ahmak görünme ihtimalini de beraberinde getirir.

BULGULARIN ÖNEMİ

Bu ve başka çalışmalarıyla Darley ve Latané, yardım etme davranışı ve seyirci müdahalesi alanlarında önde gelen araştırmacılar olmuşlardır. İlk çalışmalarının büyük kısmı *The Unresponsive Bystander: Why Doesn't He Help?* (*Tepkisiz Seyirci: Neden Yardım Etmiyor?* – Latané ve Darley, 1970) adlı kitaplarında bulunmaktadır. Bu çalışmada, yardım etme davranışı için ilgili literatürde yaygın kabul gören bir modelin taslağını oluşturmuşlardır. Sizin ve çoğu insanın acil bir duruma müdahale etmeden önce tipik olarak geçtiği 5 basamak önermişlerdir:

1. Potansiyel yardım eden olarak ilk başta acil bir durum olduğunu fark etmeniz gerekir. Bu okumada incelenen çalışmada ters giden bir şeyler olduğuna şüphe yoktu, ama gerçek hayatta dikkatinizi başka bir şeye vermiş olabilirsiniz ve olayı hiç fark etmeyebilirsiniz.
2. Durumun yardım gerektirdiği kanısına varmış olmalısınız. Burası utanç verici duruma düşme korkusunun etkisini gösterdiği noktadır. Yeniden söyleyelim, bu çalışmada durumun belirsiz bir tarafı yoktur ve birinin yardıma ihtiyacı olduğu gayet açıktır. Fakat gerçekte çoğu olası acil durum benim havuz deneyimimde olduğu gibi bir derece şüphe veya belirsizlik içerir. Ya da bir adamın şehrin kalabalık bir kaldırımında sendeleyip bayıldığını hayal edin. Hasta mı, kalp krizi mi geçiriyor, yoksa sadece sarhoş mu? Durumu nasıl yorumlayacağınız müdahale etme kararınızı etkileyecektir. Genovese olayında yardım etmeyen kişilerin çoğu bunun bir sevgili kavgası olduğunu düşünerek dahil olmak istemediklerini iddia etmişlerdir.
3. *Bireysel* sorumluluk üstlenmelisiniz. Tek seyirci siz olduğunuzda bunu genellikle yaparsınız. Ama başkaları da varsa sorumluluğu onlara yıkabilirsiniz. Bu bölümdeki deneyin odak noktası bu adımdır. Acil bir durumda ne kadar çok insan olursa sorumluluk o kadar dağılır ve yardım etme olasılığınız düşer.
4. Eğer sorumluluk üstlenirseniz o zaman ne yapacağınıza karar vermeniz gerekir. Ne yapacağınızı bilmiyor veya kendinizi uygun davranışı yapacak yeterlilikte görmüyorsanız yardım etme olasılığınız düşüktür. Darley ve Latané'ın bu çalışmasında yeterlilik meselesinin rolü yoktur, çünkü bütün katılımcıların yapması gereken nöbeti deneyciye bildirmektir.

Okuma 39 · Yardım Etmek ya da Etmemek 383

run bu deneyimlerin bize yanlış bir şey öğrettiğidir: Başkalarına yardım etmek ahmak görünme ihtimalini de beraberinde getirir.

BULGULARIN ÖNEMİ

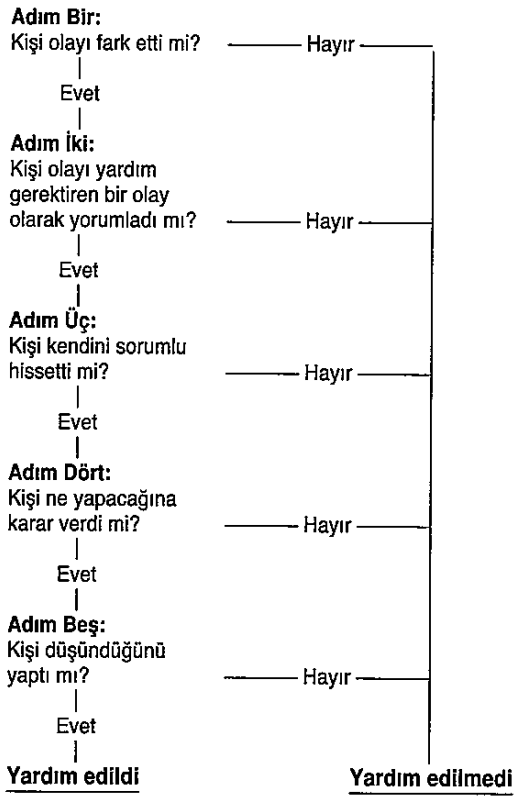
Bu ve başka çalışmalarıyla Darley ve Latané, yardım etme davranışı ve seyirci müdahalesi alanlarında önde gelen araştırmacılar olmuşlardır. İlk çalışmalarının büyük kısmı *The Unresponsive Bystander: Why Doesn't He Help?* (*Tepkisiz Seyirci: Neden Yardım Etmiyor?* – Latané ve Darley, 1970) adlı kitaplarında bulunmaktadır. Bu çalışmada, yardım etme davranışı için ilgili literatürde yaygın kabul gören bir modelin taslağını oluşturmuşlardır. Sizin ve çoğu insanın acil bir duruma müdahale etmeden önce tipik olarak geçtiği 5 basamak önermişlerdir:

1. Potansiyel yardım eden olarak ilk başta acil bir durum olduğunu fark etmeniz gerekir. Bu okumada incelenen çalışmada ters giden bir şeyler olduğuna şüphe yoktu, ama gerçek hayatta dikkatinizi başka bir şeye vermiş olabilirsiniz ve olayı hiç fark etmeyebilirsiniz.
2. Durumun yardım gerektirdiği kanısına varmış olmalısınız. Burası utanç verici duruma düşme korkusunun etkisini gösterdiği noktadır. Yeniden söyleyelim, bu çalışmada durumun belirsiz bir tarafı yoktur ve birinin yardıma ihtiyacı olduğu gayet açıktır. Fakat gerçekte çoğu olası acil durum benim havuz deneyimimde olduğu gibi bir derece şüphe veya belirsizlik içerir. Ya da bir adamın şehrin kalabalık bir kaldırımında sendeleyip bayıldığını hayal edin. Hasta mı, kalp krizi mi geçiriyor, yoksa sadece sarhoş mu? Durumu nasıl yorumlayacağınız müdahale etme kararınızı etkileyecektir. Genovese olayında yardım etmeyen kişilerin çoğu bunun bir sevgili kavgası olduğunu düşünerek dahil olmak istemediklerini iddia etmişlerdir.
3. *Bireysel* sorumluluk üstlenmelisiniz. Tek seyirci siz olduğunuzda bunu genellikle yaparsınız. Ama başkaları da varsa sorumluluğu onlara yıkabilirsiniz. Bu bölümdeki deneyin odak noktası bu adımdır. Acil bir durumda ne kadar çok insan olursa sorumluluk o kadar dağılır ve yardım etme olasılığınız düşer.
4. Eğer sorumluluk üstlenirseniz o zaman ne yapacağınıza karar vermeniz gerekir. Ne yapacağınızı bilmiyor veya kendinizi uygun davranışı yapacak yeterlilikte görmüyorsanız yardım etme olasılığınız düşüktür. Darley ve Latané'ın bu çalışmasında yeterlilik meselesinin rolü yoktur, çünkü bütün katılımcıların yapması gereken nöbeti deneyciye bildirmektir.

Ancak bir yayaya araba çarptığına tanık olan bir kalabalıkta bir doktor, hemşire veya sağlık görevlisinin yardım etme olasılığı diğerlerinden daha yüksek olacaktır, çünkü bu kişiler kendilerini yardım etmede daha yeterli göreceklerdir.

5. Ne yapacağınıza karar verdikten sonra eyleme geçmeniz gerekir. Sadece ne yapacağınızı bilmeniz onu yapacağınızı garanti etmez. Şimdi de yardım etmenin faydalarını ve zararlarını tartacaksınız. Faillerden birinin ya da ikisinin bıçaklı olduğu bir kavgaya müdahil olmaya istekli misiniz? Peki ya kazaların kurbanları –onlara yardım edebilir misiniz yoksa yardım etmeye çalışırken daha kötü bir şey mi yaparsınız (yine yeterlilik meselesi)? Müdahil olursanız size dava açarlar mı? Ya yardım etmeye çalışırken ahmak durumuna düşerseniz? Eyleme geçmeden önce duruma bağlı olarak bunun gibi pek çok soru zihninizi meşgul edebilir.

Şekil 39-2 yardım etme davranışının bu evrelerin herhangi birinde nasıl kesintiye uğrayabileceğini ya da engellenebileceğini göstermektedir.



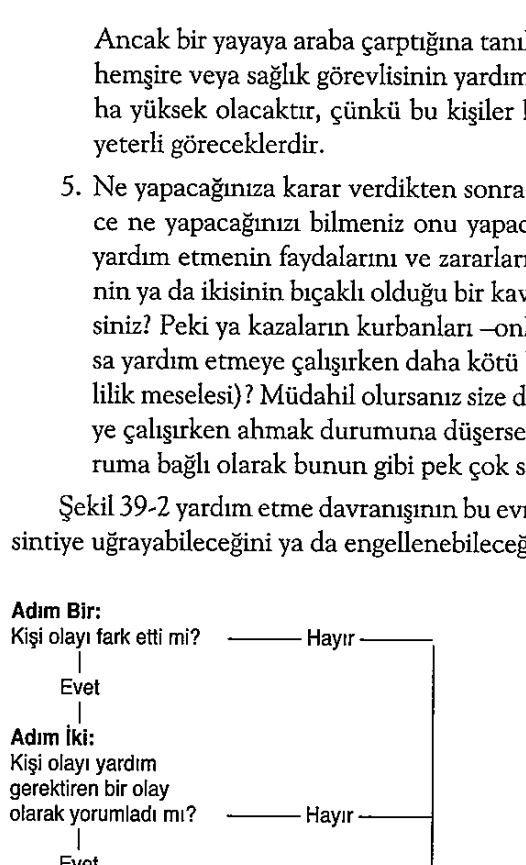
ŞEKİL 39-2 Latané ve Darley'nin Yardım Etme Modeli

384 Bölüm X Sosyal Psikoloji

Ancak bir yayaya araba çarptığına tanık olan bir kalabalıkta bir doktor, hemşire veya sağlık görevlisinin yardım etme olasılığı diğerlerinden daha yüksek olacaktır, çünkü bu kişiler kendilerini yardım etmede daha yeterli göreceklerdir.

5. Ne yapacağınıza karar verdikten sonra eyleme geçmeniz gerekir. Sadece ne yapacağınızı bilmeniz onu yapacağınızı garanti etmez. Şimdi de yardım etmenin faydalarını ve zararlarını tartacaksınız. Faillerden birinin ya da ikisinin bıçaklı olduğu bir kavgaya müdahil olmaya istekli misiniz? Peki ya kazaların kurbanları –onlara yardım edebilir misiniz yoksa yardım etmeye çalışırken daha kötü bir şey mi yaparsınız (yine yeterlilik meselesi)? Müdahil olursanız size dava açarlar mı? Ya yardım etmeye çalışırken ahmak durumuna düşerseniz? Eyleme geçmeden önce duruma bağlı olarak bunun gibi pek çok soru zihninizi meşgul edebilir.

Şekil 39-2 yardım etme davranışının bu evrelerin herhangi birinde nasıl kesintiye uğrayabileceğini ya da engellenebileceğini göstermektedir.



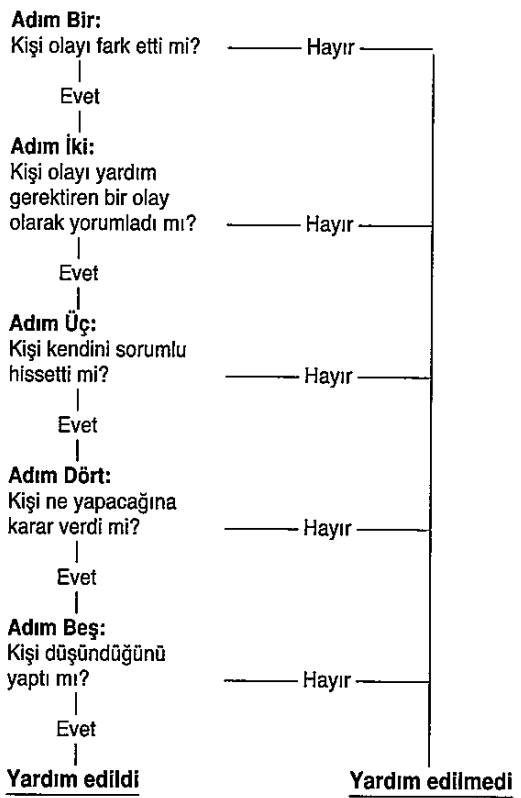
ŞEKİL 39-2 Latané ve Darley'nin Yardım Etme Modeli

384 Bölüm X Sosyal Psikoloji

Ancak bir yayaya araba çarptığına tanık olan bir kalabalıkta bir doktor, hemşire veya sağlık görevlisinin yardım etme olasılığı diğerlerinden daha yüksek olacaktır, çünkü bu kişiler kendilerini yardım etmede daha yeterli göreceklerdir.

5. Ne yapacağınıza karar verdikten sonra eyleme geçmeniz gerekir. Sadece ne yapacağınızı bilmeniz onu yapacağınızı garanti etmez. Şimdi de yardım etmenin faydalarını ve zararlarını tartacaksınız. Faillerden birinin ya da ikisinin bıçaklı olduğu bir kavgaya müdahil olmaya istekli misiniz? Peki ya kazaların kurbanları –onlara yardım edebilir misiniz yoksa yardım etmeye çalışırken daha kötü bir şey mi yaparsınız (yine yeterlilik meselesi)? Müdahil olursanız size dava açarlar mı? Ya yardım etmeye çalışırken ahmak durumuna düşerseniz? Eyleme geçmeden önce duruma bağlı olarak bunun gibi pek çok soru zihninizi meşgul edebilir.

Şekil 39-2 yardım etme davranışının bu evrelerin herhangi birinde nasıl kesintiye uğrayabileceğini ya da engellenebileceğini göstermektedir.



ŞEKİL 39-2 Latané ve Darley'nin Yardım Etme Modeli

TAKİP EDEN BULGULAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Kitty Genovese cinayeti de bu okumada tartışılan deney de aynı ortamda olmayan izleyici grupları içermiştir. Sizce seyirciler birbirlerini görebilse ve konuşabilse ne yaparlardı? Diğerleri tarafından yargılandıklarında yardım etme olasılıkları daha mı yüksek olurdu? Darley ve Latané bazı durumlarda yakın ilişki içindeki gruplarda bile yardım etme olasılığının tek başınayken olduğundan düşük olduğuna inanmışlardır. Bunun özellikle durum biraz belirsiz olduğunda geçerli olduğunu farz etmişlerdir.

Örneğin bir bekleme odasında oturduğunuzu ve bir delikten içeri duman girmeye başladığını hayal edin. Endişelendiniz ve odadaki diğer insanlara bakındınız. Ama herkes sakin ve tasasız görünüyor. Sizin dumana tepkinizin abartılı olduğunu düşünür ve eyleme geçmemeye karar verirsiniz; çünkü eyleme geçer ve yanlış bir şey yaparsanız (belki o duman değil de yan odadan gelen buhar falandır) mahcup ve utanmış hissedersiniz. Oysa ki odadaki herkesin sizin gibi hissettiğini ve tam da sizin yaptığınız gibi utanç verici duruma düşmemek için bunu sakladıklarını fark etmezsiniz! O sırada kimse duman için bir şey yapmıyor. İnanılmaz mı geliyor? Ama değil.

Latané ve Darley (1968) tam da tarif edilen durumu oluşturarak test etmişlerdir. Psikoloji öğrencileri sözde "büyük şehirde bir üniversitede okumakla ilgili bazı problemleri tartışmak" için yapılacak görüşmelere katılmaya gönüllü olmuşlardır. Görüşmeye geldiklerinde bir odaya oturtulmuş ve bir ön anket doldurmaları istenmiştir. Birkaç dakika sonra bir delikten odaya duman sızmaya başlamıştır. Bu çalışmada kullanılan duman katılımcılara zarar vermeyecek kimyasallardan oluşan özel bir karışımdır. Birkaç dakika sonra duman odadaki görüşü engelleyecek şekilde yoğunlaşmıştır. Araştırmacılar katılımcıların dumanı bildirmelerinin ne kadar zaman alacağını görmek için süre tutmuşlardır. Bazı katılımcılar odada yalnızdır; bazıları ise başka katılımcılar olduklarına inandıkları, duman karşısında çok pasif davranan iki veya üç işbirlikçiyle birliktedir. Bir kez daha Darley ve Latané'ın sonuçları teorilerini desteklemiştir. Yalnız oldukları koşulda katılımcıların %55'i dumanı ilk 2 dakikada bildirirken diğer iki gruptakilerin sadece %12'si bu sürede bildirmiştir. Dahası, 4 dakika sonra yalnız olan katılımcıların %75'i eyleme geçmişken diğer gruplarda ilk rapor edenler dışında hiçbir katılımcı dumanı bildirmemiştir.

İnsanların başkalarına yardım ederken tereddüt etmelerinde utanç verici duruma düşmeyle ilgili daha fazla kanıt, utangaçlık ve *olumsuz değerlendirilme korkusu* (ODK) ile ilgili kişilik ölçümleriyle katılımcıların başkalarına yardım etme istekliliğini birleştiren bir çalışmadan gelmektedir (Karakashian ve

Okuma 39 Yardım Etmek ya da Etmemek 385

TAKİP EDEN BULGULAR VE SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Kitty Genovese cinayeti de bu okumada tartışılan deney de aynı ortamda olmayan izleyici grupları içermiştir. Sizce seyirciler birbirlerini görebilse ve konuşabilse ne yaparlardı? Diğerleri tarafından yargılandıklarında yardım etme olasılıkları daha mı yüksek olurdu? Darley ve Latané bazı durumlarda yakın ilişki içindeki gruplarda bile yardım etme olasılığının tek başınayken olduğundan düşük olduğuna inanmışlardır. Bunun özellikle durum biraz belirsiz olduğunda geçerli olduğunu farz etmişlerdir.

Örneğin bir bekleme odasında oturduğunuzu ve bir delikten içeri duman girmeye başladığını hayal edin. Endişelendiniz ve odadaki diğer insanlara bakındınız. Ama herkes sakin ve tasasız görünüyor. Sizin dumana tepkinizin abartılı olduğunu düşünür ve eyleme geçmemeye karar verirsiniz; çünkü eyleme geçer ve yanlış bir şey yaparsanız (belki o duman değil de yan odadan gelen buhar falandır) mahcup ve utanmış hissedersiniz. Oysa ki odadaki herkesin sizin gibi hissettiğini ve tam da sizin yaptığınız gibi utanç verici duruma düşmemek için bunu sakladıklarını fark etmezsiniz! O sırada kimse duman için bir şey yapmıyor. İnanılmaz mı geliyor? Ama değil.

Latané ve Darley (1968) tam da tarif edilen durumu oluşturarak test etmişlerdir. Psikoloji öğrencileri sözde "büyük şehirde bir üniversitede okumakla ilgili bazı problemleri tartışmak" için yapılacak görüşmelere katılmaya gönüllü olmuşlardır. Görüşmeye geldiklerinde bir odaya oturtulmuş ve bir ön anket doldurmaları istenmiştir. Birkaç dakika sonra bir delikten odaya duman sızmaya başlamıştır. Bu çalışmada kullanılan duman katılımcılara zarar vermeyecek kimyasallardan oluşan özel bir karışımdır. Birkaç dakika sonra duman odadaki görüşü engelleyecek şekilde yoğunlaşmıştır. Araştırmacılar katılımcıların dumanı bildirmelerinin ne kadar zaman alacağını görmek için süre tutmuşlardır. Bazı katılımcılar odada yalnızdır; bazıları ise başka katılımcılar olduklarına inandıkları, duman karşısında çok pasif davranan iki veya üç işbirlikçiyle birliktedir. Bir kez daha Darley ve Latané'ın sonuçları teorilerini desteklemiştir. Yalnız oldukları koşulda katılımcıların %55'i dumanı ilk 2 dakikada bildirirken diğer iki gruptakilerin sadece %12'si bu sürede bildirmiştir. Dahası, 4 dakika sonra yalnız olan katılımcıların %75'i eyleme geçmişken diğer gruplarda ilk rapor edenler dışında hiçbir katılımcı dumanı bildirmemiştir.

İnsanların başkalarına yardım ederken tereddüt etmelerinde utanç verici duruma düşmeyle ilgili daha fazla kanıt, utangaçlık ve *olumsuz değerlendirilme korkusu* (ODK) ile ilgili kişilik ölçümleriyle katılımcıların başkalarına yardım etme istekliliğini birleştiren bir çalışmadan gelmektedir (Karakashian ve

ark., 2006). Bu çalışmada katılımcılar utangaçlığı ve olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçen ölçekler doldurmuşlardır. Daha sonra katılımcılara odada yalnızken veya başka iki işbirlikçi varken, bir kadın işbirlikçiye yardım etme fırsatı verilmiştir. Darley ve Latané'ın bulgularıyla uyumlu olarak, katılımcıların yardım etme davranışları kişilik ölçeklerindeki puanlarından bağımsız şekilde, iki seyircinin daha olduğu koşulda başka bir seyircinin olmadığı koşula göre anlamlı ölçüde azalmıştır. Fakat bunun da ötesinde ODK ve utangaçlık puanları yüksek olanların başka seyircinin olmadığı koşulda yardım etme olasılıkları daha düşüktür; ama iki seyircinin daha olduğu koşulda yardım etme (ya da etmeme) olasılıkları eşittir. Bu size mantığa aykırı gelebilir –yani olumsuz değerlendirilmekten korkan veya utangaç bir insanın başkaları varken yardım etme olasılığının daha düşük olması gerekir –değil mi? Tam olarak değil. Şöyle düşünün: Başkaları varken utangaç bir insan yardım etmek için daha az baskı hisseder (sorumluluğun dağılmasından dolayı), böylelikle aslında diğer seyircilerin yaptığı gibi yardım etmekten kaçınmak için bir "bahanesi" olur. Diğer taraftan başka seyirci olmadığında (potansiyel) olumsuz değerlendirilme korkusu devreye girer ve utangaç insanın yardım etme olasılığı utangaç olmayan birinden daha düşük olur. Çalışmanın yazarları bunu şöyle açıklamışlardır:

> Sosyal koşulda [başkaları varken] sorumluluğun dağılmasından dolayı katılımcı yardım edip etmeme kararını vermede daha az baskı hisseder. Burada yardım etme düşüncesi çok az olduğundan veya hiç olmadığından ODK mesele olmaz ve dolayısıyla zayıf olarak değerlendirilme korkusu yoktur. Sosyal olmayan koşulda [başka seyirci yokken] katılımcı yalnız kalır ve yardım etmenin bütün sorumluluğu ondadır, dolayısıyla eyleme geçip geçmeme kararını vermelidir (Karakashian ve ark., 2006, s.30).

Seyirci etkisini ve sorumluluğun dağılmasını gösteren bir diğer çalışma da bu durumların gerçek hayatta değil bizim *hayallerimizde* olduğunu göstermiştir. Darley'in de bulunduğu kalabalık bir araştırma ekibi tarafından yürütülen *Crowded Minds: The Implicit Bystander Effect* (Kalabalık Zihinler: Örtük Seyirci Etkisi) başlıklı bir çalışma, sadece bir grup içinde olmayı *hayal etmenin* yardım etme davranışını değiştirdiğini bulmuştur (Garcia ve ark., 2002). Bu çalışmada katılımcılardan ya bir grup insanla ya da tek bir kişiyle birlikte olduklarını hayal etmeleri istenmiştir. Sonra bütün katılımcılardan bir bağış yapmaları istenmiştir. Kendilerini başkalarının da bulunduğu ortamda hayal edenler, yalnızca bir kişiyle birlikte olduklarını hayal edenlere göre önemli miktarda daha az bağış yapmış ve daha az bireysel mesuliyet hissetmişlerdir. Bu bulgular bir grubun parçası olduğumuzda beynimizin daha az bireysel sorumluluk almak için hemen "sıçradığı", yani harekete geçtiği anlamına gelmektedir.

386 Bölüm X Sosyal Psikoloji

ark., 2006). Bu çalışmada katılımcılar utangaçlığı ve olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçen ölçekler doldurmuşlardır. Daha sonra katılımcılara odada yalnızken veya başka iki işbirlikçi varken, bir kadın işbirlikçiye yardım etme fırsatı verilmiştir. Darley ve Latané'ın bulgularıyla uyumlu olarak, katılımcıların yardım etme davranışları kişilik ölçeklerindeki puanlarından bağımsız şekilde, iki seyircinin daha olduğu koşulda başka bir seyircinin olmadığı koşula göre anlamlı ölçüde azalmıştır. Fakat bunun da ötesinde ODK ve utangaçlık puanları yüksek olanların başka seyircinin olmadığı koşulda yardım etme olasılıkları daha düşüktür; ama iki seyircinin daha olduğu koşulda yardım etme (ya da etmeme) olasılıkları eşittir. Bu size mantığa aykırı gelebilir –yani olumsuz değerlendirilmekten korkan veya utangaç bir insanın başkaları varken yardım etme olasılığının daha düşük olması gerekir –değil mi? Tam olarak değil. Şöyle düşünün: Başkaları varken utangaç bir insan yardım etmek için daha az baskı hisseder (sorumluluğun dağılmasından dolayı), böylelikle aslında diğer seyircilerin yaptığı gibi yardım etmekten kaçınmak için bir "bahanesi" olur. Diğer taraftan başka seyirci olmadığında (potansiyel) olumsuz değerlendirilme korkusu devreye girer ve utangaç insanın yardım etme olasılığı utangaç olmayan birinden daha düşük olur. Çalışmanın yazarları bunu şöyle açıklamışlardır:

> Sosyal koşulda [başkaları varken] sorumluluğun dağılmasından dolayı katılımcı yardım edip etmeme kararını vermede daha az baskı hisseder. Burada yardım etme düşüncesi çok az olduğundan veya hiç olmadığından ODK mesele olmaz ve dolayısıyla zayıf olarak değerlendirilme korkusu yoktur. Sosyal olmayan koşulda [başka seyirci yokken] katılımcı yalnız kalır ve yardım etmenin bütün sorumluluğu ondadır, dolayısıyla eyleme geçip geçmeme kararını vermelidir (Karakashian ve ark., 2006, s.30).

Seyirci etkisini ve sorumluluğun dağılmasını gösteren bir diğer çalışma da bu durumların gerçek hayatta değil bizim *hayallerimizde* olduğunu göstermiştir. Darley'in de bulunduğu kalabalık bir araştırma ekibi tarafından yürütülen *Crowded Minds: The Implicit Bystander Effect* (Kalabalık Zihinler: Örtük Seyirci Etkisi) başlıklı bir çalışma, sadece bir grup içinde olmayı *hayal etmenin* yardım etme davranışını değiştirdiğini bulmuştur (Garcia ve ark., 2002). Bu çalışmada katılımcılardan ya bir grup insanla ya da tek bir kişiyle birlikte olduklarını hayal etmeleri istenmiştir. Sonra bütün katılımcılardan bir bağış yapmaları istenmiştir. Kendilerini başkalarının da bulunduğu ortamda hayal edenler, yalnızca bir kişiyle birlikte olduklarını hayal edenlere göre önemli miktarda daha az bağış yapmış ve daha az bireysel mesuliyet hissetmişlerdir. Bu bulgular bir grubun parçası olduğumuzda beynimizin daha az bireysel sorumluluk almak için hemen "sıçradığı", yani harekete geçtiği anlamına gelmektedir.

386 Bölüm X Sosyal Psikoloji

ark., 2006). Bu çalışmada katılımcılar utangaçlığı ve olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçen ölçekler doldurmuşlardır. Daha sonra katılımcılara odada yalnızken veya başka iki işbirlikçi varken, bir kadın işbirlikçiye yardım etme fırsatı verilmiştir. Darley ve Latané'ın bulgularıyla uyumlu olarak, katılımcıların yardım etme davranışları kişilik ölçeklerindeki puanlarından bağımsız şekilde, iki seyircinin daha olduğu koşulda başka bir seyircinin olmadığı koşula göre anlamlı ölçüde azalmıştır. Fakat bunun da ötesinde ODK ve utangaçlık puanları yüksek olanların başka seyircinin olmadığı koşulda yardım etme olasılıkları daha düşüktür; ama iki seyircinin daha olduğu koşulda yardım etme (ya da etmeme) olasılıkları eşittir. Bu size mantığa aykırı gelebilir –yani olumsuz değerlendirilmekten korkan veya utangaç bir insanın başkaları varken yardım etme olasılığının daha düşük olması gerekir –değil mi? Tam olarak değil. Şöyle düşünün: Başkaları varken utangaç bir insan yardım etmek için daha az baskı hisseder (sorumluluğun dağılmasından dolayı), böylelikle aslında diğer seyircilerin yaptığı gibi yardım etmekten kaçınmak için bir "bahanesi" olur. Diğer taraftan başka seyirci olmadığında (potansiyel) olumsuz değerlendirilme korkusu devreye girer ve utangaç insanın yardım etme olasılığı utangaç olmayan birinden daha düşük olur. Çalışmanın yazarları bunu şöyle açıklamışlardır:

> Sosyal koşulda [başkaları varken] sorumluluğun dağılmasından dolayı katılımcı yardım edip etmeme kararını vermede daha az baskı hisseder. Burada yardım etme düşüncesi çok az olduğundan veya hiç olmadığından ODK mesele olmaz ve dolayısıyla zayıf olarak değerlendirilme korkusu yoktur. Sosyal olmayan koşulda [başka seyirci yokken] katılımcı yalnız kalır ve yardım etmenin bütün sorumluluğu ondadır, dolayısıyla eyleme geçip geçmeme kararını vermelidir (Karakashian ve ark., 2006, s.30).

Seyirci etkisini ve sorumluluğun dağılmasını gösteren bir diğer çalışma da bu durumların gerçek hayatta değil bizim *hayallerimizde* olduğunu göstermiştir. Darley'in de bulunduğu kalabalık bir araştırma ekibi tarafından yürütülen *Crowded Minds: The Implicit Bystander Effect* (Kalabalık Zihinler: Örtük Seyirci Etkisi) başlıklı bir çalışma, sadece bir grup içinde olmayı *hayal etmenin* yardım etme davranışını değiştirdiğini bulmuştur (Garcia ve ark., 2002). Bu çalışmada katılımcılardan ya bir grup insanla ya da tek bir kişiyle birlikte olduklarını hayal etmeleri istenmiştir. Sonra bütün katılımcılardan bir bağış yapmaları istenmiştir. Kendilerini başkalarının da bulunduğu ortamda hayal edenler, yalnızca bir kişiyle birlikte olduklarını hayal edenlere göre önemli miktarda daha az bağış yapmış ve daha az bireysel mesuliyet hissetmişlerdir. Bu bulgular bir grubun parçası olduğumuzda beynimizin daha az bireysel sorumluluk almak için hemen "sıçradığı", yani harekete geçtiği anlamına gelmektedir.

SON SÖZ

Bu araştırmaların sonuçları ihtiyacı olanlara yardım etmemiz açısından oldukça kötümser görünebilir, ancak bu çalışmalarda insanların yardım etmeyecekleri aşırı özel durumlar kullandıklarını kabul etmelisiniz. İnsanların günlük yaşantılarında başkalarına yardım ettiği özverili davranışların ve kahramanca eylemlerin örnekleri sıkça bulunabilir. Yine de Darley ve Latané'ın araştırmaları sadece kafa karıştırıcı bir insan davranışı açıkladığı için değil ayrıca bunu değiştirmeye yardımcı olduğu için de önemlidir. Belki de daha çok insan seyirci etkisinin farkına vardıkça acil bir durumla karşılaştıklarında başkaları olsa bile müdahale etmek için daha çok çaba sarf edeceklerdir. Aslında araştırmalar seyirci etkisini öğrenen kişilerin (artık sizin de) acil durumlarda yardım etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Beaman ve ark., 1978). Asıl önemli olan şudur: hiçbir zaman acil bir durumda başkalarının müdahale ettiğini veya edeceğini varsaymayın. *Her zaman oradaki tek seyirci sizmişsiniz gibi davranın.*

Beaman, A., Barnes, P., Klentz, B., & Mcquirk, B. (1978). Increasing helping rates through information dissemination: Teaching pays. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4,* 406–411.

Garcia, S., Weaver, K., Darley, J., & Moskowitz, G. (2002). Crowded minds: The implicit bystander effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 83,* 843–853.

Karakashian, L., Walter, M., Christopher, A., & Lucas, T. (2006). Fear of negative evaluation affects helping behavior: The bystander effect revisited. *North American Journal of Psychology, 8*(1), 13–32.

Latané, B., & Darley, J. M. (1968). Group inhibition of bystander intervention in emergencies. *Journal of Personality and Social Psychology, 10,* 215–221.

Latané, B., & Darley, J. M. (1970). *The unresponsive bystander: Why doesn't he help?* New York: Appleton Century Crofts.

Okuma 40: NE PAHASINA OLSA DA İTAAT ETMEK Mİ?

Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience (İtaatin davranışsal çalışması). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 67,* 371–378.

Eğer sizden otorite konumunda olan biri, sadece çoktan seçmeli sorulara yanlış cevap verdiği için birine 350 voltluk elektroşok vermenizi isteseydi, ona itaat eder miydiniz? Ben yapmazdım. Böyle bir işi yapmaya gönüllü biriyle tanışsanız, muhtemelen onun cani ve sadist olduğunu düşünürdünüz. Yale Üniversitesi'nden Stanley Milgram tarafından yapılan bu çalışma otoriteye ita-

Okuma 40 Ne Pahasına Olsa da İtaat Etmek mi? 387

SON SÖZ

Bu araştırmaların sonuçları ihtiyacı olanlara yardım etmemiz açısından oldukça kötümser görünebilir, ancak bu çalışmalarda insanların yardım etmeyecekleri aşırı özel durumlar kullandıklarını kabul etmelisiniz. İnsanların günlük yaşantılarında başkalarına yardım ettiği özverili davranışların ve kahramanca eylemlerin örnekleri sıkça bulunabilir. Yine de Darley ve Latané'ın araştırmaları sadece kafa karıştırıcı bir insan davranışı açıkladığı için değil ayrıca bunu değiştirmeye yardımcı olduğu için de önemlidir. Belki de daha çok insan seyirci etkisinin farkına vardıkça acil bir durumla karşılaştıklarında başkaları olsa bile müdahale etmek için daha çok çaba sarf edeceklerdir. Aslında araştırmalar seyirci etkisini öğrenen kişilerin (artık sizin de) acil durumlarda yardım etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Beaman ve ark., 1978). Asıl önemli olan şudur: hiçbir zaman acil bir durumda başkalarının müdahale ettiğini veya edeceğini varsaymayın. *Her zaman oradaki tek seyirci sizmişsiniz gibi davranın.*

Beaman, A., Barnes, P., Klentz, B., & Mcquirk, B. (1978). Increasing helping rates through information dissemination: Teaching pays. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4,* 406–411.

Garcia, S., Weaver, K., Darley, J., & Moskowitz, G. (2002). Crowded minds: The implicit bystander effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 83,* 843–853.

Karakashian, L., Walter, M., Christopher, A., & Lucas, T. (2006). Fear of negative evaluation affects helping behavior: The bystander effect revisited. *North American Journal of Psychology, 8*(1), 13–32.

Latané, B., & Darley, J. M. (1968). Group inhibition of bystander intervention in emergencies. *Journal of Personality and Social Psychology, 10,* 215–221.

Latané, B., & Darley, J. M. (1970). *The unresponsive bystander: Why doesn't he help?* New York: Appleton Century Crofts.

Okuma 40: NE PAHASINA OLSA DA İTAAT ETMEK Mİ?

Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience (İtaatin davranışsal çalışması). *Journal of Abnormal and Social Psychology, 67,* 371–378.

Eğer sizden otorite konumunda olan biri, sadece çoktan seçmeli sorulara yanlış cevap verdiği için birine 350 voltluk elektroşok vermenizi isteseydi, ona itaat eder miydiniz? Ben yapmazdım. Böyle bir işi yapmaya gönüllü biriyle tanışsanız, muhtemelen onun cani ve sadist olduğunu düşünürdünüz. Yale Üniversitesi'nden Stanley Milgram tarafından yapılan bu çalışma otoriteye ita-

at etme fikrini incelemek üzere düzenlenmiş ve bazı rahatsız edici sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Milgram'ın itaat üzerine olan araştırması, psikoloji tarihinde en ünlü çalışmalardan biri olan Zimbardo'nun hapishane çalışmasına (bkz. Okuma 37) eklenmiştir. Bu çalışmaya hem bütün genel psikoloji metinlerinde hem de bütün sosyal psikoloji metinlerinde yer verilmektedir. Eğer psikoloji öğrencileriyle sohbet ederseniz, çoğunun diğer çalışmalara kıyasla bu çalışmaya daha aşina olduklarını görürsünüz. Bu çalışmadan lise ve üniversite derslerinde yaygın olarak izletilen, araştırmayla ilgili bir filmin yanı sıra Milgram tarafından itaat psikolojisi üzerine bir kitap da çıkarılmıştır. Bu deney yalnızca itaat üzerine tartışmalara yol açmakla kalmamış, aynı zamanda insanlarla yapılan psikoloji araştırmalarında etik hakkındaki tüm tartışmaları da etkilemiştir.

Milgram'ın bu projesi, sırf başkaları *emretti* diye insanların diğerlerine zarar vermeye nasıl meyilli olduğunu bilimsel olarak inceleme tutkusundan ortaya çıkmıştır. Milgram özellikle II. Dünya Savaşı sırasında işlenen korkunç zulümlere ve ayrıca daha genel bir şekilde başkalarının emirlerini takip eden insanlar tarafından sergilenen caniliklere değinmiştir. Milgram bazı durumlarda insanların başkalarına itaat etme eğiliminin, insanın ahlaki, sempatik ve etik bir şekilde davranabilme yeteneğini elinden alacak kadar derine işlemiş ve güçlü olduğuna inanmıştır.

Davranış bilimciler insan davranışlarının kompleks bir tarafını incelemeye karar verdiğinde ilk adım, davranışa bilimsel olarak yaklaşabilmeleri için onu kontrol etmenin bir yolunu bulmaktır. Bu yolu bulmak genellikle araştırmacıları en çok zorlayan şeydir, çünkü gerçek dünyadaki çoğu olayın laboratuvarda yeniden yaratılması zordur. Milgram'ın sorunu bir insanın başka bir insana, üçüncü bir kişiye fiziksel zarar vermesini emredeceği, ama aslında kimsenin canının yanmayacağı, kontrollü bir ortam oluşturmak olmuştur. Ve işte araştırmacının baş etmesi gereken zorluk burada başlar!

TEORİK ÖNERMELER

Milgram'ın bu çalışma için temel teorik dayanağı insanların kendilerinden üst pozisyonda otorite sahibi insanlara, kendi kişisel ahlak ve etik davranışlarına uymamasına rağmen itaat etme eğilimidir. Örneğin Milgram, kasıtlı olarak kimseye fiziksel zarar vermeyecek birçok kişinin güçlü bir otorite olarak algıladıkları biri tarafından emredilmesi durumunda bir kurbana acı çektirebileceklerine inanmıştır.

388 Bölüm X Sosyal Psikoloji

at etme fikrini incelemek üzere düzenlenmiş ve bazı rahatsız edici sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Milgram'ın itaat üzerine olan araştırması, psikoloji tarihinde en ünlü çalışmalardan biri olan Zimbardo'nun hapishane çalışmasına (bkz. Okuma 37) eklenmiştir. Bu çalışmaya hem bütün genel psikoloji metinlerinde hem de bütün sosyal psikoloji metinlerinde yer verilmektedir. Eğer psikoloji öğrencileriyle sohbet ederseniz, çoğunun diğer çalışmalara kıyasla bu çalışmaya daha aşina olduklarını görürsünüz. Bu çalışmadan lise ve üniversite derslerinde yaygın olarak izletilen, araştırmayla ilgili bir filmin yanı sıra Milgram tarafından itaat psikolojisi üzerine bir kitap da çıkarılmıştır. Bu deney yalnızca itaat üzerine tartışmalara yol açmakla kalmamış, aynı zamanda insanlarla yapılan psikoloji araştırmalarında etik hakkındaki tüm tartışmaları da etkilemiştir.

Milgram'ın bu projesi, sırf başkaları *emretti* diye insanların diğerlerine zarar vermeye nasıl meyilli olduğunu bilimsel olarak inceleme tutkusundan ortaya çıkmıştır. Milgram özellikle II. Dünya Savaşı sırasında işlenen korkunç zulümlere ve ayrıca daha genel bir şekilde başkalarının emirlerini takip eden insanlar tarafından sergilenen caniliklere değinmiştir. Milgram bazı durumlarda insanların başkalarına itaat etme eğiliminin, insanın ahlaki, sempatik ve etik bir şekilde davranabilme yeteneğini elinden alacak kadar derine işlemiş ve güçlü olduğuna inanmıştır.

Davranış bilimciler insan davranışlarının kompleks bir tarafını incelemeye karar verdiğinde ilk adım, davranışa bilimsel olarak yaklaşabilmeleri için onu kontrol etmenin bir yolunu bulmaktır. Bu yolu bulmak genellikle araştırmacıları en çok zorlayan şeydir, çünkü gerçek dünyadaki çoğu olayın laboratuvarda yeniden yaratılması zordur. Milgram'ın sorunu bir insanın başka bir insana, üçüncü bir kişiye fiziksel zarar vermesini emredeceği, ama aslında kimsenin canının yanmayacağı, kontrollü bir ortam oluşturmak olmuştur. Ve işte araştırmacının baş etmesi gereken zorluk burada başlar!

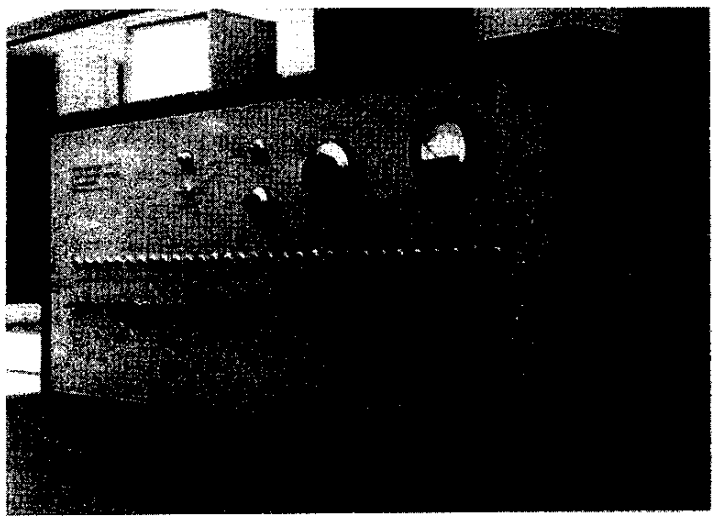
TEORİK ÖNERMELER

Milgram'ın bu çalışma için temel teorik dayanağı insanların kendilerinden üst pozisyonda otorite sahibi insanlara, kendi kişisel ahlak ve etik davranışlarına uymamasına rağmen itaat etme eğilimidir. Örneğin Milgram, kasıtlı olarak kimseye fiziksel zarar vermeyecek birçok kişinin güçlü bir otorite olarak algıladıkları biri tarafından emredilmesi durumunda bir kurbana acı çektirebileceklerine inanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmanın en zekice kısmı itaatin gücünü laboratuvar ortamında test etmek üzere Milgram'ın geliştirmiş olduğu yöntemdir. Milgram oldukça korkunç görünümlü bir şok jenaratörü tasarlamıştır. Bu elektronik cihazın üzerinde 30 çelik şalter bulunmakta olup her birinin üzerinde 30 volttan başlayıp her birinde 15'er volt artarak 350 volta kadar çıkan etiketler bulunmaktadır (bkz. Şekil 40-1). Bu düğmeler *hafif şok*, *ortalama şok* ve *tehlike: şiddetli şok* gibi gruplar halinde etiketlenmiştir. Buradaki düşünce şuydu; bir katılımcı başka birine artan seviyelerde elektrik şoku uygulaması için buyruk altına alınabilir. Milgram'ın gerçek bir sadist olduğuna karar vermeden önce bu aletin oldukça gerçek görünümlü bir şok jeneratörü olduğunu ama aslında kimsenin herhangi bir acı verici şoka maruz kalmadığını belirtmek gerekir.

Bu çalışmanın katılımcıları 20 ila 50 yaş aralığında 40 erkektir. Bu katılımcılar 15 vasıflı veya vasıfsız işçi, 16 memur veya iş adamı ve 9 profesyonelden oluşmuştur. Bu kişiler Yale Üniversitesi'nde bellek ve öğrenme ile ilgili bir araştırmaya ücretli gönüllüler arandığını bildiren gazete reklamları veya doğrudan mail yoluyla seçilmiştir. Herkes bu çalışmaya bireysel olarak katılmıştır. Yeterli sayıda katılımcıya ulaşabilmek için her katılımcıya 4.50 dolar ödenmiştir (bunun 1963 yılındaki paraya göre olduğunu ve günümüzde yaklaşık 30 dolara denk geldiğini hatırlatalım). Bütün katılımcılara bu paranın yalnızca laboratuvara geldikleri için ödendiği, *geldikleri andan itibaren her ne olur-*



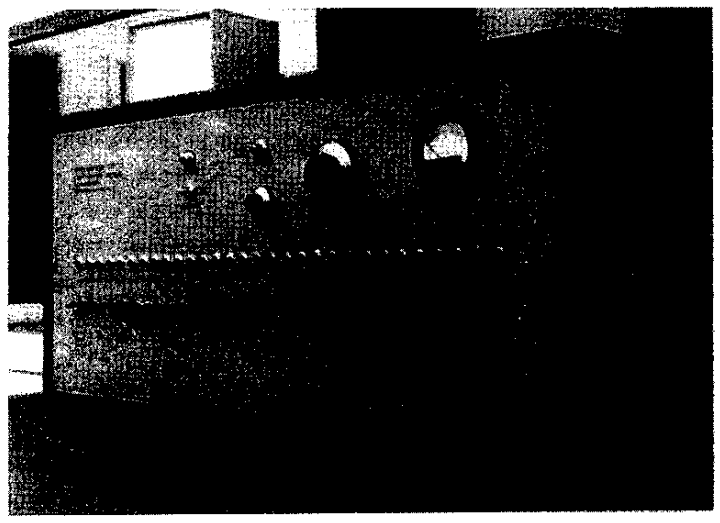
ŞEKİL 40-1 Milgram'ın deneysel "şok" jeneratörü (Alexandra Milgram)

Okuma 40 Ne Pahasına Olsa da İtaat Etmek mi? 389

YÖNTEM

Bu çalışmanın en zekice kısmı itaatin gücünü laboratuvar ortamında test etmek üzere Milgram'ın geliştirmiş olduğu yöntemdir. Milgram oldukça korkunç görünümlü bir şok jenaratörü tasarlamıştır. Bu elektronik cihazın üzerinde 30 çelik şalter bulunmakta olup her birinin üzerinde 30 volttan başlayıp her birinde 15'er volt artarak 350 volta kadar çıkan etiketler bulunmaktadır (bkz. Şekil 40-1). Bu düğmeler hafif şok, ortalama şok ve tehlike: şiddetli şok gibi gruplar halinde etiketlenmiştir. Buradaki düşünce şuydu; bir katılımcı başka birine artan seviyelerde elektrik şoku uygulaması için buyruk altına alınabilir. Milgram'ın gerçek bir sadist olduğuna karar vermeden önce bu aletin oldukça gerçek görünümlü bir şok jeneratörü olduğunu ama aslında kimsenin herhangi bir acı verici şoka maruz kalmadığını belirtmek gerekir.

Bu çalışmanın katılımcıları 20 ila 50 yaş aralığında 40 erkektir. Bu katılımcılar 15 vasıflı veya vasıfsız işçi, 16 memur veya iş adamı ve 9 profesyonelden oluşmuştur. Bu kişiler Yale Üniversitesi'nde bellek ve öğrenme ile ilgili bir araştırmaya ücretli gönüllüler arandığını bildiren gazete reklamları veya doğrudan mail yoluyla seçilmiştir. Herkes bu çalışmaya bireysel olarak katılmıştır. Yeterli sayıda katılımcıya ulaşabilmek için her katılımcıya 4.50 dolar ödenmiştir (bunun 1963 yılındaki paraya göre olduğunu ve günümüzde yaklaşık 30 dolara denk geldiğini hatırlatalım). Bütün katılımcılara bu paranın yalnızca laboratuvara geldikleri için ödendiği, geldikleri andan itibaren her ne olur-



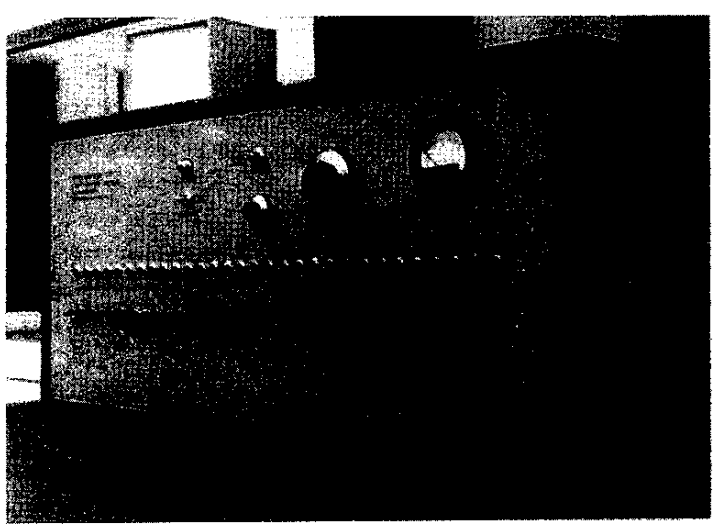
ŞEKİL 40-1 Milgram'ın deneysel "şok" jeneratörü (Alexandra Milgram)

Okuma 40 Ne Pahasına Olsa da İtaat Etmek mi? 389

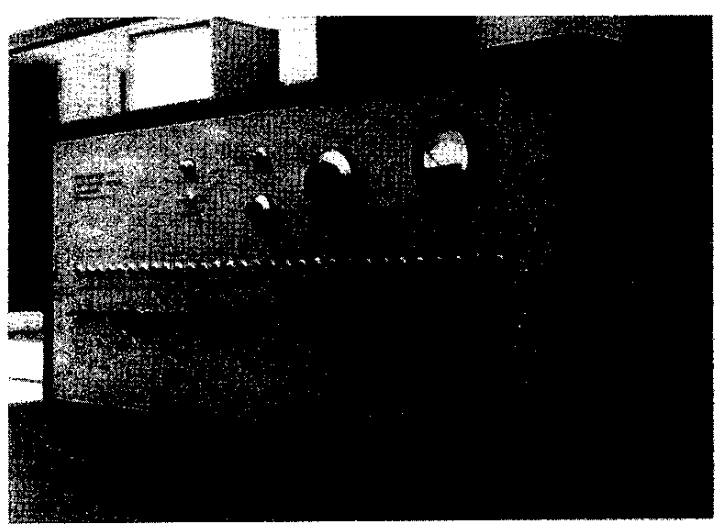
YÖNTEM

Bu çalışmanın en zekice kısmı itaatin gücünü laboratuvar ortamında test etmek üzere Milgram'ın geliştirmiş olduğu yöntemdir. Milgram oldukça korkunç görünümlü bir şok jenaratörü tasarlamıştır. Bu elektronik cihazın üzerinde 30 çelik şalter bulunmakta olup her birinin üzerinde 30 volttan başlayıp her birinde 15'er volt artarak 350 volta kadar çıkan etiketler bulunmaktadır (bkz. Şekil 40-1). Bu düğmeler hafif şok, ortalama şok ve tehlike: şiddetli şok gibi gruplar halinde etiketlenmiştir. Buradaki düşünce şuydu; bir katılımcı başka birine artan seviyelerde elektrik şoku uygulaması için buyruk altına alınabilir. Milgram'ın gerçek bir sadist olduğuna karar vermeden önce bu aletin oldukça gerçek görünümlü bir şok jeneratörü olduğunu ama aslında kimsenin herhangi bir acı verici şoka maruz kalmadığını belirtmek gerekir.

Bu çalışmanın katılımcıları 20 ila 50 yaş aralığında 40 erkektir. Bu katılımcılar 15 vasıflı veya vasıfsız işçi, 16 memur veya iş adamı ve 9 profesyonelden oluşmuştur. Bu kişiler Yale Üniversitesi'nde bellek ve öğrenme ile ilgili bir araştırmaya ücretli gönüllüler arandığını bildiren gazete reklamları veya doğrudan mail yoluyla seçilmiştir. Herkes bu çalışmaya bireysel olarak katılmıştır. Yeterli sayıda katılımcıya ulaşabilmek için her katılımcıya 4.50 dolar ödenmiştir (bunun 1963 yılındaki paraya göre olduğunu ve günümüzde yaklaşık 30 dolara denk geldiğini hatırlatalım). Bütün katılımcılara bu paranın yalnızca laboratuvara geldikleri için ödendiği, geldikleri andan itibaren her ne olur-



ŞEKİL 40-1 Milgram'ın deneysel "şok" jeneratörü (Alexandra Milgram)



ŞEKİL 40-1 Milgram'ın deneysel "şok" jeneratörü (Alexandra Milgram)

sa olsun paranın onlarda kalacağı açıkça belirtilmiştir. Bunun nedeni katılımcıların istedikleri zaman çalışmadan çekilebileceklerini bildiklerinden ve paralarını alamama endişesiyle belirli bir şekilde davranmak zorunda hissetmediklerinden emin olmaktır.

Katılımcılara ek olarak, başka bir katılımcıymış gibi davranan bir işbirlikçi (47 yaşında bir muhasebeci) ve deneyci rolü oynayan (gri laboratuvar kıyafeti giymiş, oldukça resmi görünümlü) bir aktörden oluşan iki diğer esas katılımcı da bu çalışmanın bir parçasıdır.

Katılımcılar Yale'deki sosyal etkileşim laboratuvarına geldiklerinde her biri diğer bir "katılımcının" (işbirlikçinin) yanına oturtulmuştur. Tabi ki deneyin asıl amacı katılımcılara açıklanmamıştır, çünkü bu onların davranışlarını tamamen değiştirecektir. Dolayısıyla deneyci her bir katılımcıya bu deneyin sadece "öğrenmede ceza" etkisi üzerine bir çalışma olduğu şeklinde göstermelik bir hikaye anlatmıştır. Daha sonra katılımcılar bir şapkanın içindeki kağıtlardan kura çekerek kimin öğretmen kimin öğrenen olduğunu belirlemişlerdir. Bu kura her zaman asıl katılımcının öğretmen ve suç ortağının da öğrenen olacağı şekilde hilelidir. "Öğrenen" olarak seçilen kişinin tıpkı deneyciyi oynayan kişi gibi deneyin işbirlikçisi olduğunu unutmayın.

Daha sonra öğrenen yan odaya alınmış ve katılımcı izlerken bir sandalyeye oturtulmuş, bitişik odadaki şok jeneratörüne bağlı su toplaması ve yanıkları önlemek için elektrot jeli sürülmüş olan elektrotlara bağlanmıştır. Öğrenen kolları bağlı bir halde a, b, c, ve d diye işaretlenmiş dört tuşa ulaşabilmekte ve yan odadaki öğretmen tarafından sorulan sorulara cevap vermektedir.

Öğrenme görevi öğretmene ve öğrenene en ince ayrıntılarıyla açıklanmıştır. Görev kısaca öğrenenin çeşitli kelime çiftleri arasındaki bağlantıyı hatırlamasını içermektedir. Kelime listesi oldukça uzundur ve zor bir bellek görevidir. Öğretmen-katılımcı kelime çiftleri listesini öğrenene okumakta ve öğrenenin belleğini test etmektedir. Deneyci, öğrenen her yanlış cevap verdiğinde öğretmenin elektrik şoku vermesini istemiştir. En önemlisi öğrenenin her yanlış cevabında, öğretmenin jeneratörde şok voltajını bir üst düzeye yükseltmesini istemiştir. Bütün bunlar o kadar gerçekçidir ki hiçbir katılımcı bu elektrik şokunun gerçek olmadığından şüphelenmemiştir.

Öğrenen-işbirlikçinin cevapları önceden bütün katılımcılar için aynı sırada olacak şekilde doğru veya yanlış olarak programlanmıştır. Dahası her yanlış cevapta voltaj miktarı arttıkça öğrenen yan odadan rahatsızlığını belirterek bağırmaya başlamış (kalbinin sıkışmaya başladığını da içeren bu cümleler önceden ayarlanıp kaydedilmiştir) ve voltaj 300'e ulaştığında duvarları yumruklayıp çıkmak istemiştir. 300 volttan sonra tamamen sessizleşmiş ve artık sorulara

390 Bölüm X Sosyal Psikoloji

sa olsun paranın onlarda kalacağı açıkça belirtilmiştir. Bunun nedeni katılımcıların istedikleri zaman çalışmadan çekilebileceklerini bildiklerinden ve paralarını alamama endişesiyle belirli bir şekilde davranmak zorunda hissetmediklerinden emin olmaktır.

Katılımcılara ek olarak, başka bir katılımcıymış gibi davranan bir işbirlikçi (47 yaşında bir muhasebeci) ve deneyci rolü oynayan (gri laboratuvar kıyafeti giymiş, oldukça resmi görünümlü) bir aktörden oluşan iki diğer esas katılımcı da bu çalışmanın bir parçasıdır.

Katılımcılar Yale'deki sosyal etkileşim laboratuvarına geldiklerinde her biri diğer bir "katılımcının" (işbirlikçinin) yanına oturtulmuştur. Tabi ki deneyin asıl amacı katılımcılara açıklanmamıştır, çünkü bu onların davranışlarını tamamen değiştirecektir. Dolayısıyla deneyci her bir katılımcıya bu deneyin sadece "öğrenmede ceza" etkisi üzerine bir çalışma olduğu şeklinde göstermelik bir hikaye anlatmıştır. Daha sonra katılımcılar bir şapkanın içindeki kağıtlardan kura çekerek kimin öğretmen kimin öğrenen olduğunu belirlemişlerdir. Bu kura her zaman asıl katılımcının öğretmen ve suç ortağının da öğrenen olacağı şekilde hilelidir. "Öğrenen" olarak seçilen kişinin tıpkı deneyciyi oynayan kişi gibi deneyin işbirlikçisi olduğunu unutmayın.

Daha sonra öğrenen yan odaya alınmış ve katılımcı izlerken bir sandalyeye oturtulmuş, bitişik odadaki şok jeneratörüne bağlı su toplaması ve yanıkları önlemek için elektrot jeli sürülmüş olan elektrotlara bağlanmıştır. Öğrenen kolları bağlı bir halde a, b, c, ve d diye işaretlenmiş dört tuşa ulaşabilmekte ve yan odadaki öğretmen tarafından sorulan sorulara cevap vermektedir.

Öğrenme görevi öğretmene ve öğrenene en ince ayrıntılarıyla açıklanmıştır. Görev kısaca öğrenenin çeşitli kelime çiftleri arasındaki bağlantıyı hatırlamasını içermektedir. Kelime listesi oldukça uzundur ve zor bir bellek görevidir. Öğretmen-katılımcı kelime çiftleri listesini öğrenene okumakta ve öğrenenin belleğini test etmektedir. Deneyci, öğrenen her yanlış cevap verdiğinde öğretmenin elektrik şoku vermesini istemiştir. En önemlisi öğrenenin her yanlış cevabında, öğretmenin jeneratörde şok voltajını bir üst düzeye yükseltmesini istemiştir. Bütün bunlar o kadar gerçekçidir ki hiçbir katılımcı bu elektrik şokunun gerçek olmadığından şüphelenmemiştir.

Öğrenen-işbirlikçinin cevapları önceden bütün katılımcılar için aynı sırada olacak şekilde doğru veya yanlış olarak programlanmıştır. Dahası her yanlış cevapta voltaj miktarı arttıkça öğrenen yan odadan rahatsızlığını belirterek bağırmaya başlamış (kalbinin sıkışmaya başladığını da içeren bu cümleler önceden ayarlanıp kaydedilmiştir) ve voltaj 300'e ulaştığında duvarları yumruklayıp çıkmak istemiştir. 300 volttan sonra tamamen sessizleşmiş ve artık sorulara

cevap vermeyi reddetmiştir. Öğretmene cevaplanmayan soruları yanlış saması ve prosedürü uygulamaya devam etmesi söylenmiştir.

Katılımcıların çoğu bir yerde şoka devam edip etmeyecekleri konusunda öncülük etmeleri için deneyciye dönmüşlerdir. Bu durumda deneyci bir dizi emirle şiddeti arttırarak devam etmelerini söylemiştir:

Emir 1: Lütfen devam edin.

Emir 2: Deneye devam etmeniz gerekmektedir.

Emir 3: Devam etmeniz kesinlikle çok önemli.

Emir 4: Başka seçeneğiniz yok: Devam etmelisiniz.

İtaatin ölçümü her bir katılımcının şoka devam etmeyi reddettiğinde verilen şok miktarına göre belirlenmiştir. Çünkü jeneratörde 30 düğme vardır ve her katılımcı 0 ile 30 arasında puan alabilmektedir. Sonuna kadar devam edip en üst puanı alan katılımcılar *itaatkar denekler*; daha alt bir düzeyde şok vermeyi bırakanlar ise *karşı koyan denekler* olarak adlandırılmıştır.

SONUÇLAR

Katılımcılar deneycilerin emirlerine uymuş mudur? Ne kadar yüksek voltaja çıkmışlardır? Sizin tahmininiz nedir? Kendinizi, arkadaşlarınızı ve genel olarak insanları düşünün. Sizce insanların yüzde kaçı 30. seviyeye kadar çıkmıştır?, "450 volt- tehlike: şiddetli şok" noktasına kadar şok vermeye devam etmiştir? Çalışmanın esas sonuçlarını tartışmadan önce Milgram, Yale ve çeşitli üniversitelerin psikoloji son sınıf öğrencilerinden sonuçlara dair tahminde bulunmalarını istemiştir. Tahminler %0'dan %3'e değişmiş olup, ortalama %1,2'dir. Yani 100 insandan sadece 3'ünün en üst seviyede elektrik şoku vereceği tahmin edilmiştir.

Tablo 40-1 "şok edici" sonuçları özetlemektedir. Deneycinin emri üzerine her katılımcı en az 300 volta, yani işbirlikçinin çıkmak için duvara vurduğu ve cevap vermeyi bıraktığı zamana kadar devam etmiştir. En şaşırtıcı olan da en yüksek puana ulaşana kadar emirlere itaat eden katılımcıların sayısıdır.

Her ne kadar 14 katılımcı emirlere karşı gelip en yüksek voltaja ulaşmadan çalışmayı bıraksa da, 40 katılımcıdan 26'sı, ya da %65'i deneycinin emirlerine uymuş ve en yüksek düzeye kadar devam etmiştir. Bu, katılımcıların sakin kaldıkları ya da yaptıkları şeyden mutlu oldukları anlamına gelmemektedir. Çoğu katılımcı şoku alan adam için aşırı stres ve kaygı belirtileri göstermiş ve hatta deneyciye çok kızmıştır. Ama yine de itaat etmişlerdir.

Okuma 40 Ne Pahasına Olsa da İtaat Etmek mi? 391

cevap vermeyi reddetmiştir. Öğretmene cevaplanmayan soruları yanlış saması ve prosedürü uygulamaya devam etmesi söylenmiştir.

Katılımcıların çoğu bir yerde şoka devam edip etmeyecekleri konusunda öncülük etmeleri için deneyciye dönmüşlerdir. Bu durumda deneyci bir dizi emirle şiddeti arttırarak devam etmelerini söylemiştir:

Emir 1: Lütfen devam edin.

Emir 2: Deneye devam etmeniz gerekmektedir.

Emir 3: Devam etmeniz kesinlikle çok önemli.

Emir 4: Başka seçeneğiniz yok: Devam etmelisiniz.

İtaatin ölçümü her bir katılımcının şoka devam etmeyi reddettiğinde verilen şok miktarına göre belirlenmiştir. Çünkü jeneratörde 30 düğme vardır ve her katılımcı 0 ile 30 arasında puan alabilmektedir. Sonuna kadar devam edip en üst puanı alan katılımcılar *itaatkar denekler*; daha alt bir düzeyde şok vermeyi bırakanlar ise *karşı koyan denekler* olarak adlandırılmıştır.

SONUÇLAR

Katılımcılar deneycilerin emirlerine uymuş mudur? Ne kadar yüksek voltaja çıkmışlardır? Sizin tahmininiz nedir? Kendinizi, arkadaşlarınızı ve genel olarak insanları düşünün. Sizce insanların yüzde kaçı 30. seviyeye kadar çıkmıştır?, "450 volt- tehlike: şiddetli şok" noktasına kadar şok vermeye devam etmiştir? Çalışmanın esas sonuçlarını tartışmadan önce Milgram, Yale ve çeşitli üniversitelerin psikoloji son sınıf öğrencilerinden sonuçlara dair tahminde bulunmalarını istemiştir. Tahminler %0'dan %3'e değişmiş olup, ortalama %1,2'dir. Yani 100 insandan sadece 3'ünün en üst seviyede elektrik şoku vereceği tahmin edilmiştir.

Tablo 40-1 "şok edici" sonuçları özetlemektedir. Deneycinin emri üzerine her katılımcı en az 300 volta, yani işbirlikçinin çıkmak için duvara vurduğu ve cevap vermeyi bıraktığı zamana kadar devam etmiştir. En şaşırtıcı olan da en yüksek puana ulaşana kadar emirlere itaat eden katılımcıların sayısıdır.

Her ne kadar 14 katılımcı emirlere karşı gelip en yüksek voltaja ulaşmadan çalışmayı bıraksa da, 40 katılımcıdan 26'sı, ya da %65'i deneycinin emirlerine uymuş ve en yüksek düzeye kadar devam etmiştir. Bu, katılımcıların sakin kaldıkları ya da yaptıkları şeyden mutlu oldukları anlamına gelmemektedir. Çoğu katılımcı şoku alan adam için aşırı stres ve kaygı belirtileri göstermiş ve hatta deneyciye çok kızmıştır. Ama yine de itaat etmişlerdir.

TABLO 40-1 Katılımcılar Tarafından Verilen Şok Düzeyleri

VERİLEN ŞOK MİKTARI	BU VOLTAJ SEVİYESİNİ VERMEYİ REDDEDEN KATILIMCILARIN SAYISI
Hafif şok	
15	0
30	0
45	0
60	0
Ortalama şok	
75	0
90	0
105	0
120	0
Güçlü şok	
135	0
150	0
165	0
180	0
Çok güçlü şok	
195	0
210	0
225	0
240	0
Yoğun şok	
255	0
270	0
285	0
300	5
Aşırı yoğun şok	
315	4
330	2
345	1
360	1
Tehlike: şiddetli şok	
375	1
390	0
405	0
420	0
XXX———	
435	0
450	26

(Kaynak: Milgram, s.376'dan uyarlanmıştır.)

392 Bölüm X Sosyal Psikoloji

TABLO 40-1 Katılımcılar Tarafından Verilen Şok Düzeyleri

(Kaynak: Milgram, s.376'dan uyarlanmıştır.)

392 Bölüm X Sosyal Psikoloji

TABLO 40-1 Katılımcılar Tarafından Verilen Şok Düzeyleri

(Kaynak: Milgram, s.376'dan uyarlanmıştır.)

Araştırmacılar, özellikle deneyin son üçte birinde öğrenen tepki vermeyi bıraktığında, bazı katılımcıların bir başka insana şok vermenin sıkıntısıyla psikolojik stres yaşayabileceklerinden endişe duymuşlardır. Bu endişenin bastırılmasına yardımcı olması için deney bittikten sonra katılımcılara deneyin asıl amacını ve bütün prosedürleri anlatan ("bilgilendirme" adı altında) tam bir açıklama yapmışlardır. Buna ek olarak katılımcılarla deney sırasındaki duygu ve düşünceleri hakkında görüşülmüş ve deney sonrasında işbirlikçi "öğrenen" her katılımcıyla görüşüp onlara kendilerine bir şey olmadığını göstermiş ve arkadaşça tavırlar sergilemiştir.

TARTIŞMA

Milgram'ın araştırmasının sonuçlarına dair tartışması iki temel noktaya odaklanmıştır. Birincisi katılımcıların itaat etmeye olan eğilimlerinin şaşırtıcı derecede güçlü olmasıdır. Bu katılımcılar sadist ve vahşi bireyler değil; öğrenmeyle ilgili bir deneye katılmaya gönüllü olmuş ortalama düzeyde yaşayan normal insanlardır. Milgram, bu katılımcıların çocukluklarından itibaren başkalarına zarar vermenin ahlaki olmadığını öğrendiklerine dikkat çekmiştir. Peki o halde neden böyle davranmışlardır? Deneyci, otorite pozisyonundadır; ama düşündüğünüzde gerçekten ne kadar otoriteye sahiptir? Başkalarını emirlerini uygulamaya zorlama gücüne sahip değildir ve katılımcılar onun emirlerine uymayı reddettiğinde kaybedecekleri hiçbir şey yoktur. Açıkçası bu, bir şekilde kendiliğinden itaat etme ortamı yaratma gücü olan bir *durum*du.

Bu çalışma sırasında yapılan ikinci önemli gözlem ise katılımcıların deneycilerin emirlerine uyduklarında ortaya çıkan yüksek gerilim ve endişedir. Yeniden belirtmek gerekirse, böyle bir rahatsızlık sadece devam etmeyi reddederek dindirilebileceği halde böyle olmamıştır. Milgram, (bir katılımcıyı iki taraflı bir aynadan gözlemleyen) bir gözlemciden şunları aktarmıştır:

> Olgun ve ilk başta temkinli davranan bir iş adamının gülümseyerek ve kendinden emin bir şekilde laboratuvara girdiğini gözlemledim. Yirmi dakika içinde hızla sinirsel çökme noktasına yaklaşan, seğiren, kekeleyen bir harabe haline geldi.... Bir noktada yumruğunu alnına vurdu ve "Ah, Yarabbi! Bitsin artık."gibi bir şey söylendi. Ama yine de deneycinin söylediği her kelimeye uydu ve sonuna kadar itaat etti. (s.377)

Milgram makalenin sonunda bu özel durumun neden böylesine yüksek derecede itaate yol açtığını açıklamak için birkaç neden sıralamıştır. Özetle, katılımcıların bakış açısından temel düşünceler şunlardır: (a) eğer bu çalışma Yale tarafından destekleniyorsa emin ellerdeyim demektir ve böyle muhteşem bir kurumu sorgulamak bana düşmez; (b) deneyin amaçları önemli gibi görünü-

Okuma 40 Ne Pahasına Olsa da İtaat Etmek mi? 393

Araştırmacılar, özellikle deneyin son üçte birinde öğrenen tepki vermeyi bıraktığında, bazı katılımcıların bir başka insana şok vermenin sıkıntısıyla psikolojik stres yaşayabileceklerinden endişe duymuşlardır. Bu endişenin bastırılmasına yardımcı olması için deney bittikten sonra katılımcılara deneyin asıl amacını ve bütün prosedürleri anlatan ("bilgilendirme" adı altında) tam bir açıklama yapmışlardır. Buna ek olarak katılımcılarla deney sırasındaki duygu ve düşünceleri hakkında görüşülmüş ve deney sonrasında işbirlikçi "öğrenen" her katılımcıyla görüşüp onlara kendilerine bir şey olmadığını göstermiş ve arkadaşça tavırlar sergilemiştir.

TARTIŞMA

Milgram'ın araştırmasının sonuçlarına dair tartışması iki temel noktaya odaklanmıştır. Birincisi katılımcıların itaat etmeye olan eğilimlerinin şaşırtıcı derecede güçlü olmasıdır. Bu katılımcılar sadist ve vahşi bireyler değil; öğrenmeyle ilgili bir deneye katılmaya gönüllü olmuş ortalama düzeyde yaşayan normal insanlardır. Milgram, bu katılımcıların çocukluklarından itibaren başkalarına zarar vermenin ahlaki olmadığını öğrendiklerine dikkat çekmiştir. Peki o halde neden böyle davranmışlardır? Deneyci, otorite pozisyonundadır; ama düşündüğünüzde gerçekten ne kadar otoriteye sahiptir? Başkalarını emirlerini uygulamaya zorlama gücüne sahip değildir ve katılımcılar onun emirlerine uymayı reddettiğinde kaybedecekleri hiçbir şey yoktur. Açıkçası bu, bir şekilde kendiliğinden itaat etme ortamı yaratma gücü olan bir durumdu.

Bu çalışma sırasında yapılan ikinci önemli gözlem ise katılımcıların deneycilerin emirlerine uyduklarında ortaya çıkan yüksek gerilim ve endişedir. Yeniden belirtmek gerekirse, böyle bir rahatsızlık sadece devam etmeyi reddederek dindirilebileceği halde böyle olmamıştır. Milgram, (bir katılımcıyı iki taraflı bir aynadan gözlemleyen) bir gözlemciden şunları aktarmıştır:

> Olgun ve ilk başta temkinli davranan bir iş adamının gülümseyerek ve kendinden emin bir şekilde laboratuvara girdiğini gözlemledim. Yirmi dakika içinde hızla sinirsel çökme noktasına yaklaşan, seğiren, kekeleyen bir harabe haline geldi.... Bir noktada yumruğunu alnına vurdu ve "Ah, Yarabbi! Bitsin artık."gibi bir şey söylendi. Ama yine de deneycinin söylediği her kelimeye uydu ve sonuna kadar itaat etti. (s.377)

Milgram makalenin sonunda bu özel durumun neden böylesine yüksek derecede itaate yol açtığını açıklamak için birkaç neden sıralamıştır. Özetle, katılımcıların bakış açısından temel düşünceler şunlardır: (a) eğer bu çalışma Yale tarafından destekleniyorsa emin ellerdeyim demektir ve böyle muhteşem bir kurumu sorgulamak bana düşmez; (b) deneyin amaçları önemli gibi görünü-

yor ve dolayısıyla bir gönüllü olarak bu amaçların gerçekleşmesine yardımcı olmak için üzerime düşeni yapmalıyım; (c) nihayetinde öğrenen buraya gönüllü olarak geldi ve onun da bu projeye karşı bir sorumluluğu var; (d) benim öğretmen ve onun öğrenen olması tamamen şans eseriydi- kura çektik ve tam tersi de çıkabilirdi; (e) bana bunun için para ödüyorlar, işimi iyi yapmalıyım; (f) bir psikoloğun ve katılımcılarının hakları konusunda çok da bilgim yok, bu yüzden bu işi onun takdirine bırakacağım; ve (g) bu şokların acı verici fakat zararsız olacağını söylediler.

BULGULARIN ÖNEMİ

Milgram'ın bulguları makale yayımlandıktan sonra 40 yıldan uzun süre değerini korumuştur. Milgram bizzat Yale dışındaki ortamlarda, ödeme yapılmayan gönüllü üniversite öğrencileriyle ve kadın katılımcılarla da deneyi tekrarlamış ve her seferinde benzer sonuçlar elde etmiştir.

Buna ek olarak, itaati sınırlayan ya da destekleyen durumların ortaya konduğu bir dizi ilgili deneyler yaparak bu çalışmadaki bulguları daha da genişletmiştir (bkz. Milgram, 1974). Kurban ve öğretmen arasındaki fiziksel ve dolayısıyla duygusal mesafenin itaat düzeyini değiştirdiğini bulmuştur. En yüksek itaat düzeyi (voltaj seviyesinin %93'üne kadar) öğrenenin başka bir odada olduğu, hiç bir şekilde görülmediği ve duyulmadığı zaman ortaya çıkmıştır. Öğrenen ile katılımcı aynı odadayken ve katılımcı öğrenenin elini şok levhasına uzatmaya zorladığında itaat oranı %30'a düşmüştür.

Milgram ayrıca otorite figürüne olan fiziksel mesafenin de itaati etkilediğini keşfetmiştir. Deneyci ne kadar yakınsa itaat o kadar artmaktadır. Koşullardan birinde, deneyci odanın dışındadır ve katılımcıya emirleri telefonla vermektedir. Bu durumda itaat oranı sadece %21'e düşmüştür.

Daha olumlu bir noktaysa, katılımcıların öğreneni kendi istedikleri bir düzeyde şokla cezalandırmalarına izin verildiğinde, hiç kimsenin 45 volttan daha yüksek bir düğmeye basmamasıdır.

ELEŞTİRİLER

Milgram'ın araştırması itaat anlayışımızı aşırı derecede etkilemiş olsa da, insan katılımcılara etik davranış alanında da geniş kapsamlı etkileri olmuştur. Hiç kimse herhangi bir şok almamış olsa da, sırf bir laboratuvar görevlisi söyledi diye başkasına şok vereceğinizi (muhtemelen ölümüne) bilseydiniz nasıl hissederdiniz? Milgram'ın yöntemine getirilen eleştiriler (ör.; Baumrind, 1964; Mil-

394 Bölüm X Sosyal Psikoloji

yor ve dolayısıyla bir gönüllü olarak bu amaçların gerçekleşmesine yardımcı olmak için üzerime düşeni yapmalıyım; (c) nihayetinde öğrenen buraya gönüllü olarak geldi ve onun da bu projeye karşı bir sorumluluğu var; (d) benim öğretmen ve onun öğrenen olması tamamen şans eseriydi- kura çektik ve tam tersi de çıkabilirdi; (e) bana bunun için para ödüyorlar, işimi iyi yapmalıyım; (f) bir psikoloğun ve katılımcılarının hakları konusunda çok da bilgim yok, bu yüzden bu işi onun takdirine bırakacağım; ve (g) bu şokların acı verici fakat zararsız olacağını söylediler.

BULGULARIN ÖNEMİ

Milgram'ın bulguları makale yayımlandıktan sonra 40 yıldan uzun süre değerini korumuştur. Milgram bizzat Yale dışındaki ortamlarda, ödeme yapılmayan gönüllü üniversite öğrencileriyle ve kadın katılımcılarla da deneyi tekrarlamış ve her seferinde benzer sonuçlar elde etmiştir.

Buna ek olarak, itaati sınırlayan ya da destekleyen durumların ortaya konduğu bir dizi ilgili deneyler yaparak bu çalışmadaki bulguları daha da genişletmiştir (bkz. Milgram, 1974). Kurban ve öğretmen arasındaki fiziksel ve dolayısıyla duygusal mesafenin itaat düzeyini değiştirdiğini bulmuştur. En yüksek itaat düzeyi (voltaj seviyesinin %93'üne kadar) öğrenenin başka bir odada olduğu, hiç bir şekilde görülmediği ve duyulmadığı zaman ortaya çıkmıştır. Öğrenen ile katılımcı aynı odadayken ve katılımcı öğrenenin elini şok levhasına uzatmaya zorladığında itaat oranı %30'a düşmüştür.

Milgram ayrıca otorite figürüne olan fiziksel mesafenin de itaati etkilediğini keşfetmiştir. Deneyci ne kadar yakınsa itaat o kadar artmaktadır. Koşullardan birinde, deneyci odanın dışındadır ve katılımcıya emirleri telefonla vermektedir. Bu durumda itaat oranı sadece %21'e düşmüştür.

Daha olumlu bir noktaysa, katılımcıların öğreneni kendi istedikleri bir düzeyde şokla cezalandırmalarına izin verildiğinde, hiç kimsenin 45 volttan daha yüksek bir düğmeye basmamasıdır.

ELEŞTİRİLER

Milgram'ın araştırması itaat anlayışımızı aşırı derecede etkilemiş olsa da, insan katılımcılara etik davranış alanında da geniş kapsamlı etkileri olmuştur. Hiç kimse herhangi bir şok almamış olsa da, sırf bir laboratuvar görevlisi söyledi diye başkasına şok vereceğinizi (muhtemelen ölümüne) bilseydiniz nasıl hissederdiniz? Milgram'ın yöntemine getirilen eleştiriler (ör.; Baumrind, 1964; Mil-

ler, 1986), deney sırasında katılımcıların üzerinde kabul edilemeyecek düzeyde stres yaratıldığını iddia etmiştir. Dahası, olası kalıcı olumsuz etkiler olacağı tartışılmıştır. Sıkıntıları sona erip kandırıldıkları açıklandığında katılımcılar kendilerini kullanılmış hissetmiş, utanmış ve muhtemelen gelecekte psikologlara ve yasal otoriter figürlerine olan güvenlerini kaybetmiş olabilirlerdi.

Diğer bir dizi eleştiri ise Milgram'ın bulgularının geçerliliğine odaklanmıştır (ör.; Brief ve ark., 1995; Orne&Holland, 1968). Bu eleştirinin yaygın olarak bahsedilen dayanaklarından biri, katılımcıların deneyciyle güvenilir ve hatta bağımlı bir ilişkilerinin olması ve laboratuvar ortamının yabancı olması nedeniyle orada görülen itaatin gerçek hayattaki itaati temsil etmediğidir. Dolayısıyla eleştiriler Milgram'ın çalışmalarının sonuçlarının yalnızca geçersiz olmakla kalmayıp, ayrıca bu zayıf geçerlilikten dolayı katılımcıların maruz kaldığı muamelenin de haklı çıkarılamayacağını iddia etmiştir.

Milgram bu eleştirilere, deneyden sonra katılımcılarla yaptığı anketlerle cevap vermiştir. Katılımcılarının %84'ünün çalışmaya katılmaktan memnun olduklarını ve yalnızca %1'inin pişmanlık duyduğunu bulmuştur. Ek olarak, bir psikiyatrist deney sırasında en fazla rahatsız olduğuna karar verilen 40 katılımcı ile görüşmüş ve hiç birinin uzun süreli bir etkiden muzdarip olmadığı sonucuna varmıştır. Laboratuvarda elde edilen bu sonuçların gerçek hayatı yansıtmadığı yönündeki eleştiriler içinse Milgram şunu söylemiştir: "Laboratuvara gelen bir kişi aktif, seçim yapabilen bir yetişkin olup kendisine yöneltilen eylem talimatlarını kabul etme ya da reddetme yeteneğine sahiptir" (Milgram, 1964, s.852).

Burada rapor edilen Milgram çalışmaları deneysel etik hakkında hala süregelen tartışmaların odak noktası olmuştur. Yani aslında bu araştırmanın itaat psikolojisinde mi yoksa psikoloji araştırmalarında insanlara etik muamele ilkesinin şekillenmesinde mi daha etkili olduğu tartışmalıdır (bu kitabın önsözünde özetlendiği gibi).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Milgram'ın yöntem ve bulgularının bir çok çalışmaya esin kaynağı olması ve çalışmada referans verilmesi Milgram'ın itaatkarlık projesinin geniş kapsamlı etkisinin günümüzdeki çalışmalar üzerinde de hala devam etmekte olduğunun bir göstergesidir. Milgram'ın çalışmalarını yürüttüğü 1960'lardan beri her yıl olduğu gibi bu çalışmalar, insanların otorite figürlerine itaat etme eğilimlerini derinlemesine inceleme ve değerlendirme girişimleri ile insan katılımcılarla yapılan araştırmalarda kandırmaca kullanılmasının etiği arasında ikiye bölünmüş durumdadır.

Okuma 40 Ne Pahasına Olsa da İtaat Etmek mi? 395

ler, 1986), deney sırasında katılımcıların üzerinde kabul edilemeyecek düzeyde stres yaratıldığını iddia etmiştir. Dahası, olası kalıcı olumsuz etkiler olacağı tartışılmıştır. Sıkıntıları sona erip kandırıldıkları açıklandığında katılımcılar kendilerini kullanılmış hissetmiş, utanmış ve muhtemelen gelecekte psikologlara ve yasal otoriter figürlerine olan güvenlerini kaybetmiş olabilirlerdi.

Diğer bir dizi eleştiri ise Milgram'ın bulgularının geçerliliğine odaklanmıştır (ör.; Brief ve ark., 1995; Orne&Holland, 1968). Bu eleştirinin yaygın olarak bahsedilen dayanaklarından biri, katılımcıların deneyciyle güvenilir ve hatta bağımlı bir ilişkilerinin olması ve laboratuvar ortamının yabancı olması nedeniyle orada görülen itaatin gerçek hayattaki itaati temsil etmediğidir. Dolayısıyla eleştiriler Milgram'ın çalışmalarının sonuçlarının yalnızca geçersiz olmakla kalmayıp, ayrıca bu zayıf geçerlilikten dolayı katılımcıların maruz kaldığı muamelenin de haklı çıkarılamayacağını iddia etmiştir.

Milgram bu eleştirilere, deneyden sonra katılımcılarla yaptığı anketlerle cevap vermiştir. Katılımcılarının %84'ünün çalışmaya katılmaktan memnun olduklarını ve yalnızca %1'inin pişmanlık duyduğunu bulmuştur. Ek olarak, bir psikiyatrist deney sırasında en fazla rahatsız olduğuna karar verilen 40 katılımcı ile görüşmüş ve hiç birinin uzun süreli bir etkiden muzdarip olmadığı sonucuna varmıştır. Laboratuvarda elde edilen bu sonuçların gerçek hayatı yansıtmadığı yönündeki eleştiriler içinse Milgram şunu söylemiştir: "Laboratuvara gelen bir kişi aktif, seçim yapabilen bir yetişkin olup kendisine yöneltilen eylem talimatlarını kabul etme ya da reddetme yeteneğine sahiptir" (Milgram, 1964, s.852).

Burada rapor edilen Milgram çalışmaları deneysel etik hakkında hala süregelen tartışmaların odak noktası olmuştur. Yani aslında bu araştırmanın itaat psikolojisinde mi yoksa psikoloji araştırmalarında insanlara etik muamele ilkesinin şekillenmesinde mi daha etkili olduğu tartışmalıdır (bu kitabın önsözünde özetlendiği gibi).

SON ZAMANLARDAKİ UYGULAMALAR

Milgram'ın yöntem ve bulgularının bir çok çalışmaya esin kaynağı olması ve çalışmada referans verilmesi Milgram'ın itaatkarlık projesinin geniş kapsamlı etkisinin günümüzdeki çalışmalar üzerinde de hala devam etmekte olduğunun bir göstergesidir. Milgram'ın çalışmalarını yürüttüğü 1960'lardan beri her yıl olduğu gibi bu çalışmalar, insanların otorite figürlerine itaat etme eğilimlerini derinlemesine inceleme ve değerlendirme girişimleri ile insan katılımcılarla yapılan araştırmalarda kandırmaca kullanılmasının etiği arasında ikiye bölünmüş durumdadır.

Thomas Blass –Stanley Milgram'ın kariyeri ve çalışmaları konusunda önde gelen bir otorite ve Milgram'ın biyografisi olan *The Man Who Shocked the World* (*Dünyayı Şok Eden Adam*) (Blass, 2004) adlı kitabın yazarı–Milgram'ın itaat çalışmalarından ortaya çıkan bütün araştırmaları ve bunların sosyal etkilerini derlemiştir (Blass, 1999; 2002). Genel olarak Blass, Milgram'ın orijinal bulgularının evrensel bir desteğinin olduğunu bulmuş, ama daha da önemlisi Milgram'ın bulgularını ilk bastığından beri geçen 40 yıldan fazla zamandır itaat oranının önemli bir değişiklik göstermediğini iddia etmiştir. Bu, çoğu insanın Amerikalıların genel olarak otoriteye daha az saygı duyduğu ve istemedikleri bir şeyi yapmaları emredildiğinde isyan etmeye ve karşı koymaya daha istekli oldukları şeklindeki sezgisel yargılarına zıt düşmektedir.

Milgram'ın ilk çalışmaları hakkında sıklıkla ortaya atılan bir diğer soru ise cinsiyetle ve deneyin bütün katılımcılarının erkek olmasıyla ilgilidir. Sizce genel olarak erkeklerin veya kadınların bir otorite figürüne itaat etme olasılığı daha yüksek midir? Blass'ın Milgram'ın daha sonraki çalışmalarına dair derlemesinde ve birçok diğer çalışmada, kadınlarla erkeklerin itaat etme oranları arasında *fark olmadığı* bulunmuştur. (Milgram'ın çalışmalarının tarihi ve etkileri hakkında daha detaylı bilgi için http://www.stanleymilgram.com adresinden Blass'ın web sitesine bakınız.)

Milgram'ın bulgularının en yerinde uygulamalarından birinde, Louisiana Devlet hapishanelerinde ölüm cezalarını gerçekleştirmekten sorumlu "idam görevlilerinin" psikolojik deneyimleri incelenmiştir (Osofsky & Osofsky, 2002). Araştırmacılar, idamlarda doğrudan görev alan 50 ıslah memuruyla görüşmüşlerdir. Araştırmacılar bu katılımcıların ölüme ve travmaya birçok insandan daha çok maruz kalmalarına rağmen klinik depresyonda olmadıklarını bulmuşlardır. Dini inançlarına, akran gruplarının teşhisine ve acı verici duygularla baş etme sorumluluğunu reddedebilme yetilerine dayanarak şunu belirtmişlerdir: "herşeye karşın, memurlar karmaşık duygular beslemekte ve sıklıkla toplumdaki en yüksek cezayı uygulamakta zorlandıklarını belirtmektedir" (s.358).

Etik açısından ise, bir çalışmada internet üzerinden yürütülen sosyal bilimler araştırmalarında muhtemel çetrefilli etik meselelerin incelenmesinde Milgram'ın araştırmaları kullanılmıştır (Pittenger, 2003). Günümüzde internet ağı üzerinden çok sayıda araştırma yürütülmekte olup gelecekte bu tür araştırmaların sayısının artması kuvvetle muhtemeldir. Pittenger, araştırmacıların özel hayatın ihlali, bilgilendirilmiş onam alınması ve internette aldatıcı taktikler kullanılmasıkonularında tetikte olmaları gerektiğini öne sürmüştür. Pittenger "İnternet araştırmacılara kendine özgü zorluklar sunmaktadır" yazmıştır. "Bu zorluklar arasında internet üzerinde sergilenen özel ve umumi dav-

396 Bölüm X Sosyal Psikoloji

Thomas Blass –Stanley Milgram'ın kariyeri ve çalışmaları konusunda önde gelen bir otorite ve Milgram'ın biyografisi olan *The Man Who Shocked the World* (*Dünyayı Şok Eden Adam*) (Blass, 2004) adlı kitabın yazarı–Milgram'ın itaat çalışmalarından ortaya çıkan bütün araştırmaları ve bunların sosyal etkilerini derlemiştir (Blass, 1999; 2002). Genel olarak Blass, Milgram'ın orijinal bulgularının evrensel bir desteğinin olduğunu bulmuş, ama daha da önemlisi Milgram'ın bulgularını ilk bastığından beri geçen 40 yıldan fazla zamandır itaat oranının önemli bir değişiklik göstermediğini iddia etmiştir. Bu, çoğu insanın Amerikalıların genel olarak otoriteye daha az saygı duyduğu ve istemedikleri bir şeyi yapmaları emredildiğinde isyan etmeye ve karşı koymaya daha istekli oldukları şeklindeki sezgisel yargılarına zıt düşmektedir.

Milgram'ın ilk çalışmaları hakkında sıklıkla ortaya atılan bir diğer soru ise cinsiyetle ve deneyin bütün katılımcılarının erkek olmasıyla ilgilidir. Sizce genel olarak erkeklerin veya kadınların bir otorite figürüne itaat etme olasılığı daha yüksek midir? Blass'ın Milgram'ın daha sonraki çalışmalarına dair derlemesinde ve birçok diğer çalışmada, kadınlarla erkeklerin itaat etme oranları arasında *fark olmadığı* bulunmuştur. (Milgram'ın çalışmalarının tarihi ve etkileri hakkında daha detaylı bilgi için http://www.stanleymilgram.com adresinden Blass'ın web sitesine bakınız.)

Milgram'ın bulgularının en yerinde uygulamalarından birinde, Louisiana Devlet hapishanelerinde ölüm cezalarını gerçekleştirmekten sorumlu "idam görevlilerinin" psikolojik deneyimleri incelenmiştir (Osofsky & Osofsky, 2002). Araştırmacılar, idamlarda doğrudan görev alan 50 ıslah memuruyla görüşmüşlerdir. Araştırmacılar bu katılımcıların ölüme ve travmaya birçok insandan daha çok maruz kalmalarına rağmen klinik depresyonda olmadıklarını bulmuşlardır. Dini inançlarına, akran gruplarının teşhisine ve acı verici duygularla baş etme sorumluluğunu reddedebilme yetilerine dayanarak şunu belirtmişlerdir: "herşeye karşın, memurlar karmaşık duygular beslemekte ve sıklıkla toplumdaki en yüksek cezayı uygulamakta zorlandıklarını belirtmektedir" (s.358).

Etik açısından ise, bir çalışmada internet üzerinden yürütülen sosyal bilimler araştırmalarında muhtemel çetrefilli etik meselelerin incelenmesinde Milgram'ın araştırmaları kullanılmıştır (Pittenger, 2003). Günümüzde internet ağı üzerinden çok sayıda araştırma yürütülmekte olup gelecekte bu tür araştırmaların sayısının artması kuvvetle muhtemeldir. Pittenger, araştırmacıların özel hayatın ihlali, bilgilendirilmiş onam alınması ve internette aldatıcı taktikler kullanılmasıkonularında tetikte olmaları gerektiğini öne sürmüştür. Pittenger "İnternet araştırmacılara kendine özgü zorluklar sunmaktadır" yazmıştır. "Bu zorluklar arasında internet üzerinde sergilenen özel ve umumi dav-

ranış arasındaki farkın tanımlanması gerektiği, katılımcılardan bilgilendirme formu alma mekanizması oluşturulduğundan emin olunması, araştırma sonrası bilgilendirmenin yapılması ve toplanan verilerin geçerliliğinin doğrulanması yer almaktadır" (s.45).

Önemli bir soru da şudur: Psikoloji araştırmalarında katılımcıları sorumsuz, aldatıcı uygulamalardan korumak, ama aynı zamanda bilimsel ilerleme için gerektiğinde *biraz* aldatmayı da mümkün kılmak için ne yapılabilir? Wendler (1996) tarafından yapılan bir çalışma, aldatma içeren çalışmalardaki katılımcılara daha yüksek seviyede "bilgilendirilmiş onam" verilmesini önermektedir. (Bu kitabın önsözünde bu kavramın tartışmasına bakınız.) Bu genişletilmiş bilgilendirilmiş onam deneye katılmayı kabul etmeden önce sizi araştırmanın *niyetinin* aldatmaca içerdiği hakkında bilgilendirir ama aldatmacanın gerçek doğasını bilmezsiniz. Wendler şunu iddia etmektedir: "Aldatmacaya yönelik bu kabul edilebilir 'ikinci düzey onam' yaklaşımı, katılımcılara saygı göstermek ile arada aldatıcı araştırmalara duyulan ihtiyaç arasındaki dengeyi kurmanın en iyi yoludur" (s.87)

SON SÖZ

Milgram tarihçi Thomas Blass'ın (2002), Milgram'ın hayatı ve çalışmalarıyla ilgili bir biyografi derlemesi bu okumaya uygun bir sonuç sunmaktadır:

> Emirlere itaat etme eğilimimiz olduğunu Milgram'ın söylemesine gerek yoktu. Milgram'ın deneylerinden önce bilmediğimiz bu eğilimin ne kadar güçlü olduğuydu. Ve artık otoritelere itaat etmeye aşırı hazır olduğumuz konusunda aydınlandığımıza göre, kendimizi nahoş veya kötü emirlere karşı korumak için adım atmaya çalışabiliriz. (s.73)

Baumrind, D. (1964). Some thoughts on the ethics of research: After reading Milgram's "Behavioral Study of Obedience." *American Psychologist, 19,* 421–423.
Blass, T. (1999). The Milgram paradigm after 35 years: Some things we now know about obedience to authority. *Journal of Applied Social Psychology, 29* (5), 955–978.
Blass, T. (2002). The man who shocked the world. *Psychology Today, 35,* 68–74.
Blass, T. (2004). *The man who shocked the world.* New York: Basic Books.
Brief, E., Collins, B., & Miller, A. (1995). Perspectives on obedience to authority: The legacy of the Milgram experiments. *The Society for the Psychological Study of Social Issues, 51,* 1–19.
Milgram, S. (1964). Issues in the study of obedience: A reply to Baumrind. *American Psychologist,19,* 448–452.
Milgram, S. (1974). *Obedience to authority.* New York: Harper & Row.

Okuma 40 Ne Pahasına Olsa da İtaat Etmek mi? 397

ranış arasındaki farkın tanımlanması gerektiği, katılımcılardan bilgilendirme formu alma mekanizması oluşturulduğundan emin olunması, araştırma sonrası bilgilendirmenin yapılması ve toplanan verilerin geçerliliğinin doğrulanması yer almaktadır" (s.45).

Önemli bir soru da şudur: Psikoloji araştırmalarında katılımcıları sorumsuz, aldatıcı uygulamalardan korumak, ama aynı zamanda bilimsel ilerleme için gerektiğinde *biraz* aldatmayı da mümkün kılmak için ne yapılabilir? Wendler (1996) tarafından yapılan bir çalışma, aldatma içeren çalışmalardaki katılımcılara daha yüksek seviyede "bilgilendirilmiş onam" verilmesini önermektedir. (Bu kitabın önsözünde bu kavramın tartışmasına bakınız.) Bu genişletilmiş bilgilendirilmiş onam deneye katılmayı kabul etmeden önce sizi araştırmanın *niyetinin* aldatmaca içerdiği hakkında bilgilendirir ama aldatmacanın gerçek doğasını bilmezsiniz. Wendler şunu iddia etmektedir: "Aldatmacaya yönelik bu kabul edilebilir 'ikinci düzey onam' yaklaşımı, katılımcılara saygı göstermek ile arada aldatıcı araştırmalara duyulan ihtiyaç arasındaki dengeyi kurmanın en iyi yoludur" (s.87)

SON SÖZ

Milgram tarihçi Thomas Blass'ın (2002), Milgram'ın hayatı ve çalışmalarıyla ilgili bir biyografi derlemesi bu okumaya uygun bir sonuç sunmaktadır:

> Emirlere itaat etme eğilimimiz olduğunu Milgram'ın söylemesine gerek yoktu. Milgram'ın deneylerinden önce bilmediğimiz bu eğilimin ne kadar güçlü olduğuydu. Ve artık otoritelere itaat etmeye aşırı hazır olduğumuz konusunda aydınlandığımıza göre, kendimizi nahoş veya kötü emirlere karşı korumak için adım atmaya çalışabiliriz. (s.73)

Baumrind, D. (1964). Some thoughts on the ethics of research: After reading Milgram's "Behavioral Study of Obedience." *American Psychologist, 19,* 421–423.
Blass, T. (1999). The Milgram paradigm after 35 years: Some things we now know about obedience to authority. *Journal of Applied Social Psychology, 29* (5), 955–978.
Blass, T. (2002). The man who shocked the world. *Psychology Today, 35,* 68–74.
Blass, T. (2004). *The man who shocked the world.* New York: Basic Books.
Brief, E., Collins, B., & Miller, A. (1995). Perspectives on obedience to authority: The legacy of the Milgram experiments. *The Society for the Psychological Study of Social Issues, 51,* 1–19.
Milgram, S. (1964). Issues in the study of obedience: A reply to Baumrind. *American Psychologist,19,* 448–452.
Milgram, S. (1974). *Obedience to authority.* New York: Harper & Row.

Okuma 40 Ne Pahasına Olsa da İtaat Etmek mi? 397

ranış arasındaki farkın tanımlanması gerektiği, katılımcılardan bilgilendirme formu alma mekanizması oluşturulduğundan emin olunması, araştırma sonrası bilgilendirmenin yapılması ve toplanan verilerin geçerliliğinin doğrulanması yer almaktadır" (s.45).

Önemli bir soru da şudur: Psikoloji araştırmalarında katılımcıları sorumsuz, aldatıcı uygulamalardan korumak, ama aynı zamanda bilimsel ilerleme için gerektiğinde *biraz* aldatmayı da mümkün kılmak için ne yapılabilir? Wendler (1996) tarafından yapılan bir çalışma, aldatma içeren çalışmalardaki katılımcılara daha yüksek seviyede "bilgilendirilmiş onam" verilmesini önermektedir. (Bu kitabın önsözünde bu kavramın tartışmasına bakınız.) Bu genişletilmiş bilgilendirilmiş onam deneye katılmayı kabul etmeden önce sizi araştırmanın *niyetinin* aldatmaca içerdiği hakkında bilgilendirir ama aldatmacanın gerçek doğasını bilmezsiniz. Wendler şunu iddia etmektedir: "Aldatmacaya yönelik bu kabul edilebilir 'ikinci düzey onam' yaklaşımı, katılımcılara saygı göstermek ile arada aldatıcı araştırmalara duyulan ihtiyaç arasındaki dengeyi kurmanın en iyi yoludur" (s.87)

SON SÖZ

Milgram tarihçi Thomas Blass'ın (2002), Milgram'ın hayatı ve çalışmalarıyla ilgili bir biyografi derlemesi bu okumaya uygun bir sonuç sunmaktadır:

> Emirlere itaat etme eğilimimiz olduğunu Milgram'ın söylemesine gerek yoktu. Milgram'ın deneylerinden önce bilmediğimiz bu eğilimin ne kadar güçlü olduğuydu. Ve artık otoritelere itaat etmeye aşırı hazır olduğumuz konusunda aydınlandığımıza göre, kendimizi nahoş veya kötü emirlere karşı korumak için adım atmaya çalışabiliriz. (s.73)

Baumrind, D. (1964). Some thoughts on the ethics of research: After reading Milgram's "Behavioral Study of Obedience." *American Psychologist, 19,* 421–423.
Blass, T. (1999). The Milgram paradigm after 35 years: Some things we now know about obedience to authority. *Journal of Applied Social Psychology, 29* (5), 955–978.
Blass, T. (2002). The man who shocked the world. *Psychology Today, 35,* 68–74.
Blass, T. (2004). *The man who shocked the world.* New York: Basic Books.
Brief, E., Collins, B., & Miller, A. (1995). Perspectives on obedience to authority: The legacy of the Milgram experiments. *The Society for the Psychological Study of Social Issues, 51,* 1–19.
Milgram, S. (1964). Issues in the study of obedience: A reply to Baumrind. *American Psychologist,19,* 448–452.
Milgram, S. (1974). *Obedience to authority.* New York: Harper & Row.

Miller, A. G. (1986). *The obedience studies: A case study of controversy in social science.* New York: Praeger.

Orne, M. T., & Holland, C. H. (1968). On the ecological validity of laboratory deceptions. *International Journal of Psychiatry, 6,* 282–293.

Osofsky, M., & Osofsky, H. (2002). The psychological experience of security officers who work with executions. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 65,* 358–370.

Pittenger, D. (2003). Internet research: An opportunity to revisit classic ethical problems in behavioral research. *Ethics and Behavior, 13,* 45–60.

Wendler, D. (1996). Deception in medical and behavioral research: Is it ever acceptable? *Milbank Quarterly, 74* (1), 87.

398 Bölüm X Sosyal Psikoloji

Miller, A. G. (1986). *The obedience studies: A case study of controversy in social science.* New York: Praeger.

Orne, M. T., & Holland, C. H. (1968). On the ecological validity of laboratory deceptions. *International Journal of Psychiatry, 6,* 282–293.

Osofsky, M., & Osofsky, H. (2002). The psychological experience of security officers who work with executions. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 65,* 358–370.

Pittenger, D. (2003). Internet research: An opportunity to revisit classic ethical problems in behavioral research. *Ethics and Behavior, 13,* 45–60.

Wendler, D. (1996). Deception in medical and behavioral research: Is it ever acceptable? *Milbank Quarterly, 74* (1), 87.

398 Bölüm X Sosyal Psikoloji

Miller, A. G. (1986). *The obedience studies: A case study of controversy in social science.* New York: Praeger.

Orne, M. T., & Holland, C. H. (1968). On the ecological validity of laboratory deceptions. *International Journal of Psychiatry, 6,* 282–293.

Osofsky, M., & Osofsky, H. (2002). The psychological experience of security officers who work with executions. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 65,* 358–370.

Pittenger, D. (2003). Internet research: An opportunity to revisit classic ethical problems in behavioral research. *Ethics and Behavior, 13,* 45–60.

Wendler, D. (1996). Deception in medical and behavioral research: Is it ever acceptable? *Milbank Quarterly, 74* (1), 87.

YAZAR İNDEKSİ

A

Aase, H. 124
Able, K. 162, 163
Abraham, L. 55, 147
Abramson, L. 317
Ackerman, S. 359, 360
Adams, H. 308, 309
Addis, M. 377
Ader, R. 108, 109
Adeyemo, A. 240
Adkins, A. 259
Adolph, K. 62, 63
Aeschleman, S. 123, 124
Agar, N. 54, 55
Aguilar, A. 193, 194
Alarcón, A. 100
Albert, M. 73, 101, 107, 109, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 125, 134, 147, 155, 338
Alferink, L. 36, 37
Alper, J. 55
Amir, T. 194, 195
Anastasi, A. 351, 352, 358, 359, 360
Andrasik, F. 335, 336
Andrews, T. 143
Annas, P. 107, 109
Arenella, J. 351, 352
Arvey, R. 53, 55
Asai, M. 281
Asch, S. 254, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377
Aserinsky, E. 74, 75, 76, 80, 81
Avis, J. 172, 173
Ayman, R. 271

B

Baillargeon, R. 72, 193, 194, 195
Baker, R. 100, 340
Baldwin, D. 279, 280
Baluch, B. 155
Bancroft, J. 223, 225
Bandura, A. 101, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 134
Banks, W. 362, 363, 371
Barde, B. 278, 280
Barnes, P. 387
Baumann, D. 256, 257, 259
Baumrind, D. 395, 397
Baynhama, K. 240
Beaman, A. 387
Beckwith, J. 55
Beere, D. 360
Bellinger, D. C. 44, 45
Bell, S. 163
Bem, S. 154, 249, 259, 261, 262, 263, 264, 266, 267, 268, 269, 270, 271
Benn, A. 352
Bennett, E. 20, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45
Benson, E. 143
Berger, D. 124
Berger, S. 62, 63, 124
Berscheid, E. 183, 184
Bhana, K. 73
Bhatt, S. 238, 240
Billard, C. 35, 37
Billings, P. 54, 55
Bingman, V. 162, 163
Blandon-Gitlin, I. 171, 173
Blass, T. 259, 371, 396, 397
Boissy, A. 232, 233

YAZAR İNDEKSİ

A

Aase, H. 124
Able, K. 162, 163
Abraham, L. 55, 147
Abramson, L. 317
Ackerman, S. 359, 360
Adams, H. 308, 309
Addis, M. 377
Ader, R. 108, 109
Adeyemo, A. 240
Adkins, A. 259
Adolph, K. 62, 63
Aeschleman, S. 123, 124
Agar, N. 54, 55
Aguilar, A. 193, 194
Alarcón, A. 100
Albert, M. 73, 101, 107, 109, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 125, 134, 147, 155, 338
Alferink, L. 36, 37
Alper, J. 55
Amir, T. 194, 195
Anastasi, A. 351, 352, 358, 359, 360
Andrasik, F. 335, 336
Andrews, T. 143
Annas, P. 107, 109
Arenella, J. 351, 352
Arvey, R. 53, 55
Asai, M. 281
Asch, S. 254, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377
Aserinsky, E. 74, 75, 76, 80, 81
Avis, J. 172, 173
Ayman, R. 271

B

Baillargeon, R. 72, 193, 194, 195
Baker, R. 100, 340
Baldwin, D. 279, 280
Baluch, B. 155
Bancroft, J. 223, 225
Bandura, A. 101, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 134
Banks, W. 362, 363, 371
Barde, B. 278, 280
Barnes, P. 387
Baumann, D. 256, 257, 259
Baumrind, D. 395, 397
Baynhama, K. 240
Beaman, A. 387
Beckwith, J. 55
Beere, D. 360
Bellinger, D. C. 44, 45
Bell, S. 163
Bem, S. 154, 249, 259, 261, 262, 263, 264, 266, 267, 268, 269, 270, 271
Benn, A. 352
Bennett, E. 20, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45
Benson, E. 143
Berger, D. 124
Berger, S. 62, 63, 124
Berscheid, E. 183, 184
Bhana, K. 73
Bhatt, S. 238, 240
Billard, C. 35, 37
Billings, P. 54, 55
Bingman, V. 162, 163
Blandon-Gitlin, I. 171, 173
Blass, T. 259, 371, 396, 397
Boissy, A. 232, 233

Bolte, S. 232, 233
Bond, R. 224, 377
Bontempo, R. 281
Bottoms, B. 203, 204
Bouchard, T. 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 116, 155, 280
Braiker, H. 317
Brief, E. 395, 397
Brond, R. 280
Broughton, N. 299, 300
Brown, R. 214, 334, 335
Bruner, A. 122, 124
Bureau of Justice 371
Burnette, M. 222, 225

C

Cabañas, F. 100
Cacioppo, J. 183, 184
Calhoun, J. 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326
Campos, J. 61, 63
Capafons, A. 99, 100
Carlsmith, J. 240, 242, 245, 246, 247
Centers for Disease 315, 317
Cerwonka, E. 376, 377
Chaiken, A. 141, 143
Chasiotis, A. 359, 360
Chaves, J. 100
Checkley, K. 152, 155
Chesterman, P. 299, 300
Childress, R. 240
Christopher, A. 387
Clemence, A. 360
Coelho, C. 63
Cohen, D. 290
Cohen, N. 108, 109
Cohen, S. 108, 109
Coleman, M. 268, 271
Collins, B. 397
Collins, J. 153, 155
Constantinople, A. 260, 271
Control 211, 315, 317
Cooper, J. 246, 248
Cox, V. 324, 327
Craig, G. 194, 195, 362
Cramer, P. 307, 308, 309, 360

D

Darley, J. 203, 204, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387
Darwin, C. 147, 152, 230, 233
Dauvermanna, M. 240
Davis, W. 256, 259
Dawes, R. 334, 335
DeAngelis, T. 115, 117
Dement, W. 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82
Dempster, C. 98, 100
Denollet, J. 279, 280
Derlega, V. 141, 143
DeRoma, V. 317
Desire, L. 232, 233
Diamond, M. 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45
Dixon, W. 259
Dovidio, J. 90, 91
Dumont, F. 326, 327
Dunn, W. 194, 195
Dush, D. 360
D'yakonova, N. 258, 259

E

Eaves, L. 55
Ehrenreich, H. 212
Ekman, P. 84, 109, 116, 225, 226, 227, 229, 230, 231, 232, 233, 281
Ellis, J. 270, 271
Ellsworth, P. 170, 173
Emde, R. 63
Erdberg, P. 351, 352
Eron, L. 134, 358, 360
Espejo, B. 100
Evans, G. 324, 327
Exner, J. 351, 352
Exposido, F. 290

400 *Yazar İndeksi*

Bolte, S. 232, 233
Bond, R. 224, 377
Bontempo, R. 281
Bottoms, B. 203, 204
Bouchard, T. 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 116, 155, 280
Braiker, H. 317
Brief, E. 395, 397
Brond, R. 280
Broughton, N. 299, 300
Brown, R. 214, 334, 335
Bruner, A. 122, 124
Bureau of Justice 371
Burnette, M. 222, 225

C

Cabañas, F. 100
Cacioppo, J. 183, 184
Calhoun, J. 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326
Campos, J. 61, 63
Capafons, A. 99, 100
Carlsmith, J. 240, 242, 245, 246, 247
Centers for Disease 315, 317
Cerwonka, E. 376, 377
Chaiken, A. 141, 143
Chasiotis, A. 359, 360
Chaves, J. 100
Checkley, K. 152, 155
Chesterman, P. 299, 300
Childress, R. 240
Christopher, A. 387
Clemence, A. 360
Coelho, C. 63
Cohen, D. 290
Cohen, N. 108, 109
Cohen, S. 108, 109
Coleman, M. 268, 271
Collins, B. 397
Collins, J. 153, 155
Constantinople, A. 260, 271
Control 211, 315, 317
Cooper, J. 246, 248
Cox, V. 324, 327
Craig, G. 194, 195, 362
Cramer, P. 307, 308, 309, 360

D

Darley, J. 203, 204, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387
Darwin, C. 147, 152, 230, 233
Dauvermanna, M. 240
Davis, W. 256, 259
Dawes, R. 334, 335
DeAngelis, T. 115, 117
Dement, W. 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82
Dempster, C. 98, 100
Denollet, J. 279, 280
Derlega, V. 141, 143
DeRoma, V. 317
Desire, L. 232, 233
Diamond, M. 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45
Dixon, W. 259
Dovidio, J. 90, 91
Dumont, F. 326, 327
Dunn, W. 194, 195
Dush, D. 360
D'yakonova, N. 258, 259

E

Eaves, L. 55
Ehrenreich, H. 212
Ekman, P. 84, 109, 116, 225, 226, 227, 229, 230, 231, 232, 233, 281
Ellis, J. 270, 271
Ellsworth, P. 170, 173
Emde, R. 63
Erdberg, P. 351, 352
Eron, L. 134, 358, 360
Espejo, B. 100
Evans, G. 324, 327
Exner, J. 351, 352
Exposido, F. 290

400 *Yazar İndeksi*

Bolte, S. 232, 233
Bond, R. 224, 377
Bontempo, R. 281
Bottoms, B. 203, 204
Bouchard, T. 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 116, 155, 280
Braiker, H. 317
Brief, E. 395, 397
Brond, R. 280
Broughton, N. 299, 300
Brown, R. 214, 334, 335
Bruner, A. 122, 124
Bureau of Justice 371
Burnette, M. 222, 225

C

Cabañas, F. 100
Cacioppo, J. 183, 184
Calhoun, J. 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326
Campos, J. 61, 63
Capafons, A. 99, 100
Carlsmith, J. 240, 242, 245, 246, 247
Centers for Disease 315, 317
Cerwonka, E. 376, 377
Chaiken, A. 141, 143
Chasiotis, A. 359, 360
Chaves, J. 100
Checkley, K. 152, 155
Chesterman, P. 299, 300
Childress, R. 240
Christopher, A. 387
Clemence, A. 360
Coelho, C. 63
Cohen, D. 290
Cohen, N. 108, 109
Cohen, S. 108, 109
Coleman, M. 268, 271
Collins, B. 397
Collins, J. 153, 155
Constantinople, A. 260, 271
Control 211, 315, 317
Cooper, J. 246, 248
Cox, V. 324, 327
Craig, G. 194, 195, 362
Cramer, P. 307, 308, 309, 360

D

Darley, J. 203, 204, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387
Darwin, C. 147, 152, 230, 233
Dauvermanna, M. 240
Davis, W. 256, 259
Dawes, R. 334, 335
DeAngelis, T. 115, 117
Dement, W. 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82
Dempster, C. 98, 100
Denollet, J. 279, 280
Derlega, V. 141, 143
DeRoma, V. 317
Desire, L. 232, 233
Diamond, M. 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45
Dixon, W. 259
Dovidio, J. 90, 91
Dumont, F. 326, 327
Dunn, W. 194, 195
Dush, D. 360
D'yakonova, N. 258, 259

E

Eaves, L. 55
Ehrenreich, H. 212
Ekman, P. 84, 109, 116, 225, 226, 227, 229, 230, 231, 232, 233, 281
Ellis, J. 270, 271
Ellsworth, P. 170, 173
Emde, R. 63
Erdberg, P. 351, 352
Eron, L. 134, 358, 360
Espejo, B. 100
Evans, G. 324, 327
Exner, J. 351, 352
Exposido, F. 290

F

Fantz, R. 66, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 193, 194
Farmer-Dougan, V. 36, 37
Fazio, R. 246, 248
Fehr, B. 90, 91
Festinger, L. 240, 241, 242, 244, 245, 246, 247
Finkelstein, N. 315, 317
Fisher, S. 308, 309
Fode, K. 137, 144
Forsyth, D. 374, 377
Fredrickson, B. 343, 345
Fredrikson, M. 109
Freedman, J. 325, 327
French, C. 171, 173, 248
Freud, A. 110, 301
Freud, S. 66, 92, 110, 114, 172, 176, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 309, 354
Friedman, M. 272, 273, 274, 275, 277, 278, 280
Friesen, W. 109, 225, 226, 227, 229, 230, 232, 233
Frith, C. 91
Furnham, A. 154, 155

G

Ganong, L. 268, 271
Garb, H. 352, 360
Garcia, J. 109
Garcia, S. 109, 386, 387
Gardner, H. 135, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155
Garry, M. 171, 173
Gazzaniga, M. 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 145
George, İ. 138, 197, 280
Gibson, E. 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 73
Giles, C. 170, 173
Gilligan, C. 202, 204
Ginzburg, H. 186, 192, 195
Glass, C. 205, 212
Glass, G. 142, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336
Gleitman, H. 349, 352
Goodman, G. 204
Goodwin, G. 203, 204
Greenberg, J. 298, 300
Greenberg, R. 80, 82, 308, 309
Gremy, I. 248
Grossman, L. 351, 352
Gur, R. 240
Gustafson, C. 107, 109
Gyoerkoe, K. 352

H

Hailu, A. 240
Halfen, S. 248
Hall, J. 195, 225, 233, 268, 271, 352
Haney, C. 362, 363, 368, 369, 371
Hanratty, M. 132, 134
Hansen, C. 231, 233, 376, 377
Hansen, R. 231, 233
Harlow, H. 109, 155, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184
Harris, B. 115, 117
Harris, C. 270, 271
Hautzinger, M. 212
Hawkins, W. 109
Hawkley, L. 184
Heath, A. 55
Henderson, C. 63
Heshka, S. 325, 327
Hiatt, S. 63
Hilgard, E. 92, 93, 96, 100
Hilsenroth, M. 360
Hine, T. 63
Hittner, J. 317
Hobson, J. 81, 82
Hock, R. 22, 222, 225
Hodkinson, C. 163
Hofer, J. 359, 360
Hoffman, M. 202, 204
Hogg, M. 248

Yazar İndeksi 401

F

Fantz, R. 66, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 193, 194
Farmer-Dougan, V. 36, 37
Fazio, R. 246, 248
Fehr, B. 90, 91
Festinger, L. 240, 241, 242, 244, 245, 246, 247
Finkelstein, N. 315, 317
Fisher, S. 308, 309
Fode, K. 137, 144
Forsyth, D. 374, 377
Fredrickson, B. 343, 345
Fredrikson, M. 109
Freedman, J. 325, 327
French, C. 171, 173, 248
Freud, A. 110, 301
Freud, S. 66, 92, 110, 114, 172, 176, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 309, 354
Friedman, M. 272, 273, 274, 275, 277, 278, 280
Friesen, W. 109, 225, 226, 227, 229, 230, 232, 233
Frith, C. 91
Furnham, A. 154, 155

G

Ganong, L. 268, 271
Garb, H. 352, 360
Garcia, J. 109
Garcia, S. 109, 386, 387
Gardner, H. 135, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155
Garry, M. 171, 173
Gazzaniga, M. 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 145
George, İ. 138, 197, 280
Gibson, E. 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 73
Giles, C. 170, 173
Gilligan, C. 202, 204
Ginzburg, H. 186, 192, 195
Glass, C. 205, 212
Glass, G. 142, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336
Gleitman, H. 349, 352
Goodman, G. 204
Goodwin, G. 203, 204
Greenberg, J. 298, 300
Greenberg, R. 80, 82, 308, 309
Gremy, I. 248
Grossman, L. 351, 352
Gur, R. 240
Gustafson, C. 107, 109
Gyoerkoe, K. 352

H

Hailu, A. 240
Halfen, S. 248
Hall, J. 195, 225, 233, 268, 271, 352
Haney, C. 362, 363, 368, 369, 371
Hanratty, M. 132, 134
Hansen, C. 231, 233, 376, 377
Hansen, R. 231, 233
Harlow, H. 109, 155, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184
Harris, B. 115, 117
Harris, C. 270, 271
Hautzinger, M. 212
Hawkins, W. 109
Hawkley, L. 184
Heath, A. 55
Henderson, C. 63
Heshka, S. 325, 327
Hiatt, S. 63
Hilgard, E. 92, 93, 96, 100
Hilsenroth, M. 360
Hine, T. 63
Hittner, J. 317
Hobson, J. 81, 82
Hock, R. 22, 222, 225
Hodkinson, C. 163
Hofer, J. 359, 360
Hoffman, M. 202, 204
Hogg, M. 248

Holland, C. 395, 398
Holt, C. 143, 144, 233, 270, 271
Hommet, C. 35, 37
Hooks, G. 369, 370, 371
Hopson, J. 44, 45
Horn, R. 315, 317
Horowitz, F. 73
Huesmann, L. 133, 134

I

Ingle, S. 259
Inhelder, B. 192, 195
Isbell, T. 376, 377
Iyengar, S. 211, 212, 259

J

Jacobson, L. 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 144, 339
Jarudi, I. 232, 233
Johnson, S. 73
Johnson, V. 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224
Jones, S. 21, 45
Jordan, J. 278, 280
Joseph, J. 54, 55, 107, 329, 336, 337, 339
Joslyn, S. 173

K

Kaplan, H. 222, 225
Karakashian, L. 386, 387
Karkowski, L. 116, 117
Kebbell, M. 170, 173
Keller, A. 147, 369, 371
Kendler, K. 54, 55, 116, 117
Kennell, J. 181, 184
Kessler, R. 55
Ketcham, K. 171, 172, 173
Kiel, G. 163
Kihlstrom, J. 92, 100
Kinsey, A. 214, 225
Kitayama, S. 290
Klaus, M. 181, 184
Klein, P. 153, 155
Kleitman, N. 74
Klentz, B. 387
Klinnert, M. 63
Kohlberg, L. 175, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204
Konrad, A. 270, 271
Korabik, K. 270, 271
Krampe, H. 211, 212
Kroner-Herwig, B. 212
Kumaraiah, V. 280
Kurtines, W. 201, 204

L

Landman, J. 334, 335
Langer, E. 175, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212, 310
Langleben, D. 236, 237, 240
Latané, B. 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387
LaTorre, M. 184
Lauterbur, P. 234, 240
Lawrie, S. 240
Lazar, B. 100
LeDoux, J. 34, 37
Leotti, L. 211, 212, 257, 259
Lester, H. 300
Levensen, R. 233
Levy, A. 35, 37, 325, 327
Lewis, M. 63, 116, 117
Libby, L. 238, 240
Lilienfeld, S. 100, 352, 360
Lock, T. 100
Loehlin, J. 53, 55
Loftus, E. 99, 100, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 173, 203, 225
Loftus, J. 225
Lohr, B. 308, 309
Long, J. 212, 225
Lovinger, S. 360
Loving, J. 224, 351, 352
Lucas, T. 387
Lucca, N. 281
Lykken, D. 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55

Lynch, K. 162, 163
Lynn, S. 99, 100

M

Mahalik, J. 377
Maier, S. 309, 310, 311, 313, 314
Maldjian, J. 240
Mansfield, A. 376, 377
Mansfield, P. 234, 240
Markus, H. 290
Marsden, H. 324, 327
Masters, W. 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224
Matthews, K. 278, 280
Mattson, S. 202, 204
Mbwana, J. 240
McAnulty, R. 222, 225
McCain, G. 324, 327
McCall, B. 55
McColl-Kennedy, J. 163
McConkey, K. 100
McDavid, J. 375, 377
McDermut, W. 334, 335
McDonald, S. 240
McGue, M. 46
Mcquirk, B. 387
Mendoza, E. 100
Mervis, C. 90, 91
Metcalf, J. 205, 212
Milgram, S. 362, 368, 371, 387, 388, 389, 391, 393, 394, 395, 396, 397
Miller, A. 371, 397, 398
Miller, G. 108, 109
Miller, I. 334, 335
Miller, R. 374, 377
Miller, T. 334, 336
Mineka, S. 109
Moise, J. 134
Monin, B. 248
Monje, A. 100
Morgan, H. 153, 155, 353, 354, 356
Morris, E. 118, 124, 374, 377
Morris, W. 118, 124, 374, 377
Morton, B. 36, 37
Mosher, C. 21, 369, 370, 371
Moskowitz, G. 387
Moya, M. 290
Mulick, J. 143
Munakata, Y. 193, 195
Murray, H. 233, 346, 352, 353, 354, 355, 356, 359
Mystkowski, J. 108, 109

N

Neale, M. 55
Nezworski, M. 352
Norton, M. 233, 247, 248, 352
Nowak-Drabik, K. 335, 336

O

O'Brien, C. 240
Ochsner, K. 211, 212, 259
O'Neil, E. 132, 134
Opper, S. 186, 192, 195
Ornduff, S. 351, 352
Orne, M. 395, 398
Orzeck, T. 290
Osofsky, H. 396, 398
Osofsky, M. 396, 398

P

Paden, L. 73
Pajares, F. 133, 134
Paul, G. 342, 345
Paulus, B. 324, 327
Pavlov, I. 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 312, 338
Penzien, D. 335, 336
Peretti-Watel, P. 247, 248
Perlman, C. 80, 82
Perry, A. 164, 279, 280
Pezdek, K. 171, 173
Pfungst, O. 136, 143
Phares, E. 256, 259
Philipa, R. 238, 240

Yazar İndeksi 403

Lynch, K. 162, 163
Lynn, S. 99, 100

M

Mahalik, J. 377
Maier, S. 309, 310, 311, 313, 314
Maldjian, J. 240
Mansfield, A. 376, 377
Mansfield, P. 234, 240
Markus, H. 290
Marsden, H. 324, 327
Masters, W. 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224
Matthews, K. 278, 280
Mattson, S. 202, 204
Mbwana, J. 240
McAnulty, R. 222, 225
McCain, G. 324, 327
McCall, B. 55
McColl-Kennedy, J. 163
McConkey, K. 100
McDavid, J. 375, 377
McDermut, W. 334, 335
McDonald, S. 240
McGue, M. 46
Mcquirk, B. 387
Mendoza, E. 100
Mervis, C. 90, 91
Metcalf, J. 205, 212
Milgram, S. 362, 368, 371, 387, 388, 389, 391, 393, 394, 395, 396, 397
Miller, A. 371, 397, 398
Miller, G. 108, 109
Miller, I. 334, 335
Miller, R. 374, 377
Miller, T. 334, 336
Mineka, S. 109
Moise, J. 134
Monin, B. 248
Monje, A. 100
Morgan, H. 153, 155, 353, 354, 356
Morris, E. 118, 124, 374, 377
Morris, W. 118, 124, 374, 377
Morton, B. 36, 37
Mosher, C. 21, 369, 370, 371
Moskowitz, G. 387
Moya, M. 290
Mulick, J. 143
Munakata, Y. 193, 195
Murray, H. 233, 346, 352, 353, 354, 355, 356, 359
Mystkowski, J. 108, 109

N

Neale, M. 55
Nezworski, M. 352
Norton, M. 233, 247, 248, 352
Nowak-Drabik, K. 335, 336

O

O'Brien, C. 240
Ochsner, K. 211, 212, 259
O'Neil, E. 132, 134
Opper, S. 186, 192, 195
Ornduff, S. 351, 352
Orne, M. 395, 398
Orzeck, T. 290
Osofsky, H. 396, 398
Osofsky, M. 396, 398

P

Paden, L. 73
Pajares, F. 133, 134
Paul, G. 342, 345
Paulus, B. 324, 327
Pavlov, I. 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 312, 338
Penzien, D. 335, 336
Peretti-Watel, P. 247, 248
Perlman, C. 80, 82
Perry, A. 164, 279, 280
Pezdek, K. 171, 173
Pfungst, O. 136, 143
Phares, E. 256, 259
Philipa, R. 238, 240

Piaget, J. 175, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 198
Pica, M. 359, 360
Picard, R. 315, 317
Pittenger, D. 396, 398
Podolski, C. 134
Polage, D. 172, 173
Poustka, F. 232, 233
Prainsack, B. 55
Prasadaro, P. 280
Prescott, C. 116, 117
Price, E. 325, 327
Prout, H. 335, 336
Puente, A. 27, 37

R

Ragland, J. 238, 240
Rains, J. 335, 336
Ramey, C. 315, 317
Rammsayer, T. 154, 155
Rammstedt, B. 154, 155
Ramsay, D. 63
Rayner, R. 109, 111, 112, 114, 115
Regoeczi, W. 326, 327
Revuski, S. 122, 124
Ricciardelli, L. 268, 271
Riley, E. 202, 204
Rivera, S. 194, 195
Rodin, J. 175, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212, 310
Roepstorff, A. 91
Rogers, C. 122, 124, 147
Rokach, A. 289, 290
Rorschach, H. 147, 329, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 357, 358, 359, 360
Rosch, E. 15, 16, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91
Rosenblum, L. 63, 183, 184
Rosen, C. 123, 124
Rosenhan, D. 292, 293, 294, 296, 297, 298, 299, 300
Rosenman, R. 272, 273, 274, 275, 277, 278, 280
Rosenthal, R. 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144
Rosenzweig, M. 20, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45
Ross, D. 125, 126, 129, 131, 132, 134
Rossi, E. 80, 82
Ross, P. 234
Ross, S. 125, 126, 129, 131, 132, 134
Rotter, J. 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259
Rusiniak, K. 109
Russell, J. 90, 91
Russell, W. 352

S

Sadr, J. 232, 233
Sagvolden, T. 123, 124
Samelson, F. 115, 117
Samuels, C. 268, 269, 271
Saucier, D. 163
Sawyer, A. 240
Saylor, C. 317
Scher, A. 194, 195
Schiffer, A. 280
Schiffer, F. 36, 37
Schneider, S. 118, 124
Schonfeld, A. 202, 204
Schroeder, L. 240
Schulz, R. 210, 212
Schwartz-Kenney, B. 204
Segal, N. 46, 55
Self, P. 73
Seligman, M. 109, 309, 310, 311, 313, 314, 315, 317
Shahidi, S. 155
Shea, C. 248
Sheehan, P. 100
Shinskey, J. 193, 195
Sholtz, R. 280
Shuwairi, S. 73
Sigler, E. 141, 143

404 *Yazar İndeksi*

Piaget, J. 175, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 198
Pica, M. 359, 360
Picard, R. 315, 317
Pittenger, D. 396, 398
Podolski, C. 134
Polage, D. 172, 173
Poustka, F. 232, 233
Prainsack, B. 55
Prasadaro, P. 280
Prescott, C. 116, 117
Price, E. 325, 327
Prout, H. 335, 336
Puente, A. 27, 37

R

Ragland, J. 238, 240
Rains, J. 335, 336
Ramey, C. 315, 317
Rammsayer, T. 154, 155
Rammstedt, B. 154, 155
Ramsay, D. 63
Rayner, R. 109, 111, 112, 114, 115
Regoeczi, W. 326, 327
Revuski, S. 122, 124
Ricciardelli, L. 268, 271
Riley, E. 202, 204
Rivera, S. 194, 195
Rodin, J. 175, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212, 310
Roepstorff, A. 91
Rogers, C. 122, 124, 147
Rokach, A. 289, 290
Rorschach, H. 147, 329, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 357, 358, 359, 360
Rosch, E. 15, 16, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91
Rosenblum, L. 63, 183, 184
Rosen, C. 123, 124
Rosenhan, D. 292, 293, 294, 296, 297, 298, 299, 300
Rosenman, R. 272, 273, 274, 275, 277, 278, 280
Rosenthal, R. 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144
Rosenzweig, M. 20, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45
Ross, D. 125, 126, 129, 131, 132, 134
Rossi, E. 80, 82
Ross, P. 234
Ross, S. 125, 126, 129, 131, 132, 134
Rotter, J. 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259
Rusiniak, K. 109
Russell, J. 90, 91
Russell, W. 352

S

Sadr, J. 232, 233
Sagvolden, T. 123, 124
Samelson, F. 115, 117
Samuels, C. 268, 269, 271
Saucier, D. 163
Sawyer, A. 240
Saylor, C. 317
Scher, A. 194, 195
Schiffer, A. 280
Schiffer, F. 36, 37
Schneider, S. 118, 124
Schonfeld, A. 202, 204
Schroeder, L. 240
Schulz, R. 210, 212
Schwartz-Kenney, B. 204
Segal, N. 46, 55
Self, P. 73
Seligman, M. 109, 309, 310, 311, 313, 314, 315, 317
Shahidi, S. 155
Shea, C. 248
Sheehan, P. 100
Shinskey, J. 193, 195
Sholtz, R. 280
Shuwairi, S. 73
Sigler, E. 141, 143

404 *Yazar İndeksi*

Piaget, J. 175, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 198
Pica, M. 359, 360
Picard, R. 315, 317
Pittenger, D. 396, 398
Podolski, C. 134
Polage, D. 172, 173
Poustka, F. 232, 233
Prainsack, B. 55
Prasadaro, P. 280
Prescott, C. 116, 117
Price, E. 325, 327
Prout, H. 335, 336
Puente, A. 27, 37

R

Ragland, J. 238, 240
Rains, J. 335, 336
Ramey, C. 315, 317
Rammsayer, T. 154, 155
Rammstedt, B. 154, 155
Ramsay, D. 63
Rayner, R. 109, 111, 112, 114, 115
Regoeczi, W. 326, 327
Revuski, S. 122, 124
Ricciardelli, L. 268, 271
Riley, E. 202, 204
Rivera, S. 194, 195
Rodin, J. 175, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212, 310
Roepstorff, A. 91
Rogers, C. 122, 124, 147
Rokach, A. 289, 290
Rorschach, H. 147, 329, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 357, 358, 359, 360
Rosch, E. 15, 16, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91
Rosenblum, L. 63, 183, 184
Rosen, C. 123, 124
Rosenhan, D. 292, 293, 294, 296, 297, 298, 299, 300
Rosenman, R. 272, 273, 274, 275, 277, 278, 280
Rosenthal, R. 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144
Rosenzweig, M. 20, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45
Ross, D. 125, 126, 129, 131, 132, 134
Rossi, E. 80, 82
Ross, P. 234
Ross, S. 125, 126, 129, 131, 132, 134
Rotter, J. 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259
Rusiniak, K. 109
Russell, J. 90, 91
Russell, W. 352

S

Sadr, J. 232, 233
Sagvolden, T. 123, 124
Samelson, F. 115, 117
Samuels, C. 268, 269, 271
Saucier, D. 163
Sawyer, A. 240
Saylor, C. 317
Scher, A. 194, 195
Schiffer, A. 280
Schiffer, F. 36, 37
Schneider, S. 118, 124
Schonfeld, A. 202, 204
Schroeder, L. 240
Schulz, R. 210, 212
Schwartz-Kenney, B. 204
Segal, N. 46, 55
Self, P. 73
Seligman, M. 109, 309, 310, 311, 313, 314, 315, 317
Shahidi, S. 155
Shea, C. 248
Sheehan, P. 100
Shinskey, J. 193, 195
Sholtz, R. 280
Shuwairi, S. 73
Sigler, E. 141, 143

Simpson, J. 238, 240
Sims, J. 256, 257, 259
Singer, J. 205, 212, 222
Sinha, P. 232, 233
Sistrunk, F. 375, 377
Skinner, B. 101, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 147, 250
Smith, M. 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336
Smith, P. 377
Smith, V. 142, 170, 173
Snarey, J. 201, 204
Snibbe, A. 290
Solomon, S. 205, 212, 254, 372
Sorce, J. 62, 63
Spanos, N. 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100
Spector, T. 55
Spek, V. 280
Sperry, R. W. 26, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37
Spitzer, B. 172, 173
Spitzer, R. 298, 300
Sroufe, A. 181, 184
Stam, H. 97, 98, 100
Stanfield, A. 240
Statistics 371
Steinberg, M. 172, 173
Sternberg, R. 143, 144, 183, 184
Stewart, S. 258, 259
Strickland, B. 255, 259
Sullivan, M. 116, 117
Sulzer, J. 132, 134
Sun, L. 258, 259
Suzuki, H. 81, 82
Suzuki, T. 290
Svejda, M. 63
Swickert, R. 316, 317
Szasz, T. 299, 300

T

Tagaya, H. 82
Talbot, M. 72, 73
Taubman, P. 55
Taylor, M. 268, 271
Taylor, S. 315, 317
Teasdale, J. 317
Tellegen, A 46
Thomas, S. 47, 204, 299, 396, 397
Tiefer, L. 223, 225
Tirosh, E. 194, 195
Tolman, E. 146, 155, 156, 157, 158, 160, 161, 162, 163
Torbit, G. 326, 327
Triandis, H. 201, 250, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 377
Tritter, J. 300
Tylen, E. 90, 91

U

Uchiyama, M. 82
Unyk, A. 90, 91
Urbina, S. 351, 352, 358, 359, 360

V

Vandello, J. 290
VanMeter, J. 240
Veissier, I. 232, 233
Vernon, L. 109
Villareal, M. 281

W

Wahl, O. 299, 300
Walk, R. 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 73
Wallentin, M. 91
Wallis, G. 63
Walter, M. 387
Wasyliw, O. 352
Waters, A. 63
Watson, J. 101, 107, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 124, 155, 338
Weatherill, R. 360
Weaver, K. 387

Yazar İndeksi 405

Simpson, J. 238, 240
Sims, J. 256, 257, 259
Singer, J. 205, 212, 222
Sinha, P. 232, 233
Sistrunk, F. 375, 377
Skinner, B. 101, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 147, 250
Smith, M. 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336
Smith, P. 377
Smith, V. 142, 170, 173
Snarey, J. 201, 204
Snibbe, A. 290
Solomon, S. 205, 212, 254, 372
Sorce, J. 62, 63
Spanos, N. 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100
Spector, T. 55
Spek, V. 280
Sperry, R. W. 26, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37
Spitzer, B. 172, 173
Spitzer, R. 298, 300
Sroufe, A. 181, 184
Stam, H. 97, 98, 100
Stanfield, A. 240
Statistics 371
Steinberg, M. 172, 173
Sternberg, R. 143, 144, 183, 184
Stewart, S. 258, 259
Strickland, B. 255, 259
Sullivan, M. 116, 117
Sulzer, J. 132, 134
Sun, L. 258, 259
Suzuki, H. 81, 82
Suzuki, T. 290
Svejda, M. 63
Swickert, R. 316, 317
Szasz, T. 299, 300

T

Tagaya, H. 82
Talbot, M. 72, 73
Taubman, P. 55
Taylor, M. 268, 271
Taylor, S. 315, 317
Teasdale, J. 317
Tellegen, A 46
Thomas, S. 47, 204, 299, 396, 397
Tiefer, L. 223, 225
Tirosh, E. 194, 195
Tolman, E. 146, 155, 156, 157, 158, 160, 161, 162, 163
Torbit, G. 326, 327
Triandis, H. 201, 250, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 377
Tritter, J. 300
Tylen, E. 90, 91

U

Uchiyama, M. 82
Unyk, A. 90, 91
Urbina, S. 351, 352, 358, 359, 360

V

Vandello, J. 290
VanMeter, J. 240
Veissier, I. 232, 233
Vernon, L. 109
Villareal, M. 281

W

Wahl, O. 299, 300
Walk, R. 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 73
Wallentin, M. 91
Wallis, G. 63
Walter, M. 387
Wasyliw, O. 352
Waters, A. 63
Watson, J. 101, 107, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 124, 155, 338
Weatherill, R. 360
Weaver, K. 387

Weed, E. 91
Weiss, B. 44, 45
Welton, G. 257, 259
Wendler, D. 397, 398
Whalleya, H. 240
Whitley, B. 268, 271
Wik, G. 107, 109
Williams, M. 123, 124
Williams, R. 268, 271
Williams, S. 147
Williams, V. 147
Wisniewski, J. 143
Wolpe, J. 107, 109, 116, 329, 330, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345
Woodhill, B. 268, 269, 271
Wood, J. 330, 336, 351, 352, 360
Wright, L. 147, 308, 309

Y

Yavagal, S. 280
Young, M. 117, 162, 163
Yurtaikin, V. 258, 259

Z

Zaviacic, M. 222, 225
Zawaydeh, A. 194, 195
Zeiher, A. 278, 280
Zeiner, P. 124
Zettle, R. 344, 345
Zigler, E. 45
Zimbardo, P. 324, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 368, 369, 370, 371, 388
Zinbarg, R. 109

406 *Yazar İndeksi*

Weed, E. 91
Weiss, B. 44, 45
Welton, G. 257, 259
Wendler, D. 397, 398
Whalleya, H. 240
Whitley, B. 268, 271
Wik, G. 107, 109
Williams, M. 123, 124
Williams, R. 268, 271
Williams, S. 147
Williams, V. 147
Wisniewski, J. 143
Wolpe, J. 107, 109, 116, 329, 330, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345
Woodhill, B. 268, 269, 271
Wood, J. 330, 336, 351, 352, 360
Wright, L. 147, 308, 309

Y

Yavagal, S. 280
Young, M. 117, 162, 163
Yurtaikin, V. 258, 259

Z

Zaviacic, M. 222, 225
Zawaydeh, A. 194, 195
Zeiher, A. 278, 280
Zeiner, P. 124
Zettle, R. 344, 345
Zigler, E. 45
Zimbardo, P. 324, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 368, 369, 370, 371, 388
Zinbarg, R. 109

406 *Yazar İndeksi*

Weed, E. 91
Weiss, B. 44, 45
Welton, G. 257, 259
Wendler, D. 397, 398
Whalleya, H. 240
Whitley, B. 268, 271
Wik, G. 107, 109
Williams, M. 123, 124
Williams, R. 268, 271
Williams, S. 147
Williams, V. 147
Wisniewski, J. 143
Wolpe, J. 107, 109, 116, 329, 330, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345
Woodhill, B. 268, 269, 271
Wood, J. 330, 336, 351, 352, 360
Wright, L. 147, 308, 309

Y

Yavagal, S. 280
Young, M. 117, 162, 163
Yurtaikin, V. 258, 259

Z

Zaviacic, M. 222, 225
Zawaydeh, A. 194, 195
Zeiher, A. 278, 280
Zeiner, P. 124
Zettle, R. 344, 345
Zigler, E. 45
Zimbardo, P. 324, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 368, 369, 370, 371, 388
Zinbarg, R. 109

KONU İNDEKSİ

A

A örüntüsü, 273
A tipi kişilik, 272, 278, 279
Acıya duyarlılık, 92
Açık alan testleri, 178, 180
Agorafobi, 317, 341
Ahlak öncesi evre, 198, 199
Ahlaki gelişim, 196-203
Ahlaklılık, 195-202
Akıl hastalıklarını tanılamak, 293
  Akıl hastanelerindeki hastalarda, 297
  Rorschach mürekkep testi, 329, 345-351
  Tematik Algı Testi, 329, 345-346, 353
Akıllılık, 292
Akran grup baskısı, 376
Akrofobi, 62-63, 337-340
Alfred Binet Laboratuvarı, 185
Algı, 1, 65-100
  Tercihli bakış, 193-194, 65, 67
Algısal uyum, 372
Alışma, 73
Alkol kullanımı, 80, 281
Allah kontrolü, 257
Almanya, 211, 302, 359
Altın kural düşünme, 198
Amerika, 32, 102, 125, 133, 142, 153, 226, 230- 254, 269-270, 288-289, 356-357
  Bireyselci kültürü, 250, 282, 286, 289-290, 377
  Cinsel devrim, 215
  Kalabalık hapishane, 324
Analjezi etkisi, 96
Anksiyete bozuklukları, 336
Anksiyete Hiyerarşisi, 339
Anksiyete, 79, 223, 241, 303-304, 336, 339-341, 343, ayrıca *bkz.* Fobiler
Anksiyeteyi haklı göstermek, 241
Anormal psikoloji, 288, 291
Anormallik, tanım, 292-294
Anterior singulat girus, 237
Antisosyal kişilik, 359
Arden House, 206-207, 210
Asetilkolinesteraz, 40
Aşamalı kas gevşetme, 344
Aşırı kalabalık, 20, 291, 318, 324
Atlar, 136
Ayrık beyin çalışmaları, 27, 35, 145
Azınlıklar ve öğretmen beklentileri, 141-142

B

B örüntüsü, 273
B tipi kişilik, 272-280
B-değil-A etkisi, 190
Bağışıklık koşullaması, 108
Bağlanma, 155, 175-181
Bakım evlerinde, 211
Bakım verme ve insan gelişimi, 177, 202
Basit fobiler, 337
Bastırılmış anılar, 99, 171
Bastırma, 304-305
Baş ağrıları, 335
Başarı motivasyonu, 254
Batıl inançlar, 119, 122-124, 301
BCRE, 261-271

KONU İNDEKSİ

A

A örüntüsü, 273
A tipi kişilik, 272, 278, 279
Acıya duyarlılık, 92
Açık alan testleri, 178, 180
Agorafobi, 317, 341
Ahlak öncesi evre, 198, 199
Ahlaki gelişim, 196-203
Ahlaklılık, 195-202
Akıl hastalıklarını tanılamak, 293
  Akıl hastanelerindeki hastalarda, 297
  Rorschach mürekkep testi, 329, 345-351
  Tematik Algı Testi, 329, 345-346, 353
Akıllılık, 292
Akran grup baskısı, 376
Akrofobi, 62-63, 337-340
Alfred Binet Laboratuvarı, 185
Algı, 1, 65-100
  Tercihli bakış, 193-194, 65, 67
Algısal uyum, 372
Alışma, 73
Alkol kullanımı, 80, 281
Allah kontrolü, 257
Almanya, 211, 302, 359
Altın kural düşünme, 198
Amerika, 32, 102, 125, 133, 142, 153, 226, 230- 254, 269-270, 288-289, 356-357
  Bireyselci kültürü, 250, 282, 286, 289-290, 377
  Cinsel devrim, 215
  Kalabalık hapishane, 324
Analjezi etkisi, 96
Anksiyete bozuklukları, 336
Anksiyete Hiyerarşisi, 339
Anksiyete, 79, 223, 241, 303-304, 336, 339-341, 343, ayrıca *bkz.* Fobiler
Anksiyeteyi haklı göstermek, 241
Anormal psikoloji, 288, 291
Anormallik, tanım, 292-294
Anterior singulat girus, 237
Antisosyal kişilik, 359
Arden House, 206-207, 210
Asetilkolinesteraz, 40
Aşamalı kas gevşetme, 344
Aşırı kalabalık, 20, 291, 318, 324
Atlar, 136
Ayrık beyin çalışmaları, 27, 35, 145
Azınlıklar ve öğretmen beklentileri, 141-142

B

B örüntüsü, 273
B tipi kişilik, 272-280
B-değil-A etkisi, 190
Bağışıklık koşullaması, 108
Bağlanma, 155, 175-181
Bakım evlerinde, 211
Bakım verme ve insan gelişimi, 177, 202
Basit fobiler, 337
Bastırılmış anılar, 99, 171
Bastırma, 304-305
Baş ağrıları, 335
Başarı motivasyonu, 254
Batıl inançlar, 119, 122-124, 301
BCRE, 261-271

Bebekler, 20, 37, 48, 56-59, 61-62, 65-74, 81, 104, 106-107, 111, 116, 176, 179-180, 181-183, 188, 193-194, 315, 323
Tercihli bakış, 65, 67, 72-73, 193-194
Derinlik algısı 56-63
Nesne sürekliliği, 185-187
Öğrenilmiş çaresizlik, 315
Sosyal referans, 62
Bedensel-Kinestetik zeka, 147, 150
Beklentiler, 93-95, 97, 136-138, 140-143, 156, 198, 217, 250-251, 261, 267, 269, 309, 315, 334
Psikoterapi ve başarı, 334
Ve davranış, 250
Ve zeka, 136-144
Beklentilerin beyine etkileri, 37-45
Beklentisel kaygı, 316
BEM cinsiyet rolleri envanteri, 260-268
Beyin, 20, 25-38, 40-45, 81, 145-146, 157, 211, 234-239, 279
Ayrık beyin çalışmaları, 27-37
Beyin özelleşmesi, 144-145, 237-239
Beyindeki aktiviteyi izlemede fMR, 236-239
Deneyimin beyin üzerindeki etkisi, 26-37
Hidrosefali, 115
Korpus kallozum, 27-28, 31, 35-36
Nöronlar, 40
REM uykusun sırasında protein sentezi, 80
Sinaps, 41
Sub-korteks, 41
Bilgeler, 145-146
Bilgilendirilmiş onam, 18-19
Bilinç öncesi, 81
Bilinçli algı, 353
Bireyselci kültürler, 201, 250, 281-290
Birincil sirküler eylemler, 188
Biyoloji, 36, 48, 145, 214, ayrıca *bkz.* Beyinler; kalıtım-çevre tartışması
Görsel uçurum çalışmaları, 25, 56-63
İkiz çalışmaları, 53-55
Biyolojik psikoloji, 25

C

Cezalandırıcılar, 118
Cezalandırma, 51, 118, 123, 199, 311, 369-370
Cinsel arzu, 214, 222, 304
Cinsel devrim, 215
Cinsel motivasyon, 214-224
Cinsel istismar, 171-172, 351
Cinsel tepki, 213-224
Cinsel tepki döngüsü, 218-219
Cinsellik, 222, 224, 281
Cinsel devrim, 215
Homofobi, 308
Kondom kullanımı ve bilişsel çelişki, 248
Uyum ve risk davranışları, 114, 214, 223-224, 376
Cinsiyet, 154, 216, 260-261, 267, 269, 375
İtaat, 396
Kimliği, 259-271
Tanımı, 260-261
Cinsiyet kimliği, 260-261

Ç

Çakallar, 107-108
Çekirdek işlemler, 146-147
Çevresel psikolojisi, 161-162
Çevre, 46-55, 318-326, çevre-kalıtım tartışması
Çevresel biliş, 162
Çevresel toksinler, 44
Çift cinsiyetlilik, 154, 261, 263-265, 268, 271
Çift yumurta ikizleri, 48, 53-54
Çift-körlük yöntem, 137
Çoklu kişilik bozukluğu ve ayrık beyin çalışmaları, 36
Çoklu orgazm, 221-222
Çoklu Zeka Teorisi, 135-154
Çözülme evresi, 221

408 *Konu İndeksi*

Bebekler, 20, 37, 48, 56-59, 61-62, 65-74, 81, 104, 106-107, 111, 116, 176, 179-180, 181-183, 188, 193-194, 315, 323
Tercihli bakış, 65, 67, 72-73, 193-194
Derinlik algısı 56-63
Nesne sürekliliği, 185-187
Öğrenilmiş çaresizlik, 315
Sosyal referans, 62
Bedensel-Kinestetik zeka, 147, 150
Beklentiler, 93-95, 97, 136-138, 140-143, 156, 198, 217, 250-251, 261, 267, 269, 309, 315, 334
Psikoterapi ve başarı, 334
Ve davranış, 250
Ve zeka, 136-144
Beklentilerin beyine etkileri, 37-45
Beklentisel kaygı, 316
BEM cinsiyet rolleri envanteri, 260-268
Beyin, 20, 25-38, 40-45, 81, 145-146, 157, 211, 234-239, 279
Ayrık beyin çalışmaları, 27-37
Beyin özelleşmesi, 144-145, 237-239
Beyindeki aktiviteyi izlemede fMR, 236-239
Deneyimin beyin üzerindeki etkisi, 26-37
Hidrosefali, 115
Korpus kallozum, 27-28, 31, 35-36
Nöronlar, 40
REM uykusun sırasında protein sentezi, 80
Sinaps, 41
Sub-korteks, 41
Bilgeler, 145-146
Bilgilendirilmiş onam, 18-19
Bilinç öncesi, 81
Bilinçli algı, 353
Bireyselci kültürler, 201, 250, 281-290
Birincil sirküler eylemler, 188
Biyoloji, 36, 48, 145, 214, ayrıca *bkz.* Beyinler; kalıtım-çevre tartışması
Görsel uçurum çalışmaları, 25, 56-63
İkiz çalışmaları, 53-55
Biyolojik psikoloji, 25

C

Cezalandırıcılar, 118
Cezalandırma, 51, 118, 123, 199, 311, 369-370
Cinsel arzu, 214, 222, 304
Cinsel devrim, 215
Cinsel motivasyon, 214-224
Cinsel istismar, 171-172, 351
Cinsel tepki, 213-224
Cinsel tepki döngüsü, 218-219
Cinsellik, 222, 224, 281
Cinsel devrim, 215
Homofobi, 308
Kondom kullanımı ve bilişsel çelişki, 248
Uyum ve risk davranışları, 114, 214, 223-224, 376
Cinsiyet, 154, 216, 260-261, 267, 269, 375
İtaat, 396
Kimliği, 259-271
Tanımı, 260-261
Cinsiyet kimliği, 260-261

Ç

Çakallar, 107-108
Çekirdek işlemler, 146-147
Çevresel psikolojisi, 161-162
Çevre, 46-55, 318-326, çevre-kalıtım tartışması
Çevresel biliş, 162
Çevresel toksinler, 44
Çift cinsiyetlilik, 154, 261, 263-265, 268, 271
Çift yumurta ikizleri, 48, 53-54
Çift-körlük yöntem, 137
Çoklu kişilik bozukluğu ve ayrık beyin çalışmaları, 36
Çoklu orgazm, 221-222
Çoklu Zeka Teorisi, 135-154
Çözülme evresi, 221

D

D tipi kişilik, 279
Dahiler, 146
Dani, 84, 85-86, 88-89
Davranış, 17, 26, 29, 47-48, 51, 53, 68-69, 71, 73, 91-92, 94-96, 101, 109-110, 113-114, 116-119, 121-123, 125-126, 130-131, 136
Davranış batağı, 318-326
Davranışçı olmayan üst sınıf, 332
Davranışçı üst sınıf, 332
Davranışçılık teorisi, 46
DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu), 123-124
Deli, 292-300
Deliryum tremansı, 80
Deneyci beklentisi etkisi, 136
Depresyon, 20, 205, 211, 223, 257-258, 279, 291, 297, 309-317, 334, 343, 350, 367-368, 396
  Öğrenilmiş çaresizlik, 310
  Ve kontrol, 204
  Ve psikoterapinin etkililiği, 330-335
Derinlik algısı, 56-63
  Doğuştan kör, 56
  Görsel uçurum çalışmaları, 56-63
Determinizm, 47
Detümesans, 221
Dış kontrol odağı, 250-257
Dışadönüklük-içedönüklük, 53
Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), 123-124
Dilsel zeka, 149
Dini inanç, 257, 396
Dissosiyatif bozukluk, 36, 359
Doğacı zeka, 152
Doğal kategoriler, 82-91
Dokunma ve ayrık beyin çalışmaları, 28-29, 40
Dokunmanın verdiği rahatlık, 177-180
Dolaylı çelişki, 247
Dolgu maddeler, 252
Dorsolateral prefrontal korteks, 237
Dts (deliryum tremansı), 80
Duyarsızlaştırma, 108, 329, 332-333, 336-337, 339, 342-343
Duygu, 213-248
duygusal tepkiler, 109-116
Duyusal-motor evre, 188
Düğümler, 162

E

Ebeveynlik tarzları, 194, 254-256, 281
Ego, 301-302
Ego savunma mekanizmaları, 301-309
En İyi El Testi, 36
Epilepsi, 28, 380
Erkeksilik ve çift cinsiyetlilik, 264-265
Eşit çevre varsayımı, 54
Etik, 17-21, 48, 55, 57, 101, 111, 113-116, 176-177, 181-182, 199, 210, 236-237, 303, 311, 318, 361, 388, 394-396
  Araştırmalarda internet kullanımı, 396
  İtaat çalışmalarında, 362, 388, 394-396
  Kalabalık insanlarda, 318
  Köpeklere şok verilmesinde, 316
  Küçük Albert çalışmasında, 111, 113-115
  Ve ahlak gelişimi, 303
  Maymun çalışmaları, 181-182
Etiketlemenin tehlikeleri, 297
Evrensel etik ilkeler, 18, 199

F

Farelerde bağışıklık koşullaması, 108
Felç ve ayrın beyin çalışmaları, 26
Fikir değişikliği, 242
Fiziksel zeka, 150
Fonksiyonel MR-fMR, 16, 235-240
Fobiler, 114-116, 336-338, 342, 344
  Duyarsızlaştırma, 336-344
  Genetik olarak, 116
  Koşullama sonucu, 338
  Tanımı, 336

Konu İndeksi 409

D

D tipi kişilik, 279
Dahiler, 146
Dani, 84, 85-86, 88-89
Davranış, 17, 26, 29, 47-48, 51, 53, 68-69, 71, 73, 91-92, 94-96, 101, 109-110, 113-114, 116-119, 121-123, 125-126, 130-131, 136
Davranış batağı, 318-326
Davranışçı olmayan üst sınıf, 332
Davranışçı üst sınıf, 332
Davranışçılık teorisi, 46
DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu), 123-124
Deli, 292-300
Deliryum tremansı, 80
Deneyci beklentisi etkisi, 136
Depresyon, 20, 205, 211, 223, 257-258, 279, 291, 297, 309-317, 334, 343, 350, 367-368, 396
  Öğrenilmiş çaresizlik, 310
  Ve kontrol, 204
  Ve psikoterapinin etkililiği, 330-335
Derinlik algısı, 56-63
  Doğuştan kör, 56
  Görsel uçurum çalışmaları, 56-63
Determinizm, 47
Detümesans, 221
Dış kontrol odağı, 250-257
Dışadönüklük-içedönüklük, 53
Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), 123-124
Dilsel zeka, 149
Dini inanç, 257, 396
Dissosiyatif bozukluk, 36, 359
Doğacı zeka, 152
Doğal kategoriler, 82-91
Dokunma ve ayrık beyin çalışmaları, 28-29, 40
Dokunmanın verdiği rahatlık, 177-180
Dolaylı çelişki, 247
Dolgu maddeler, 252
Dorsolateral prefrontal korteks, 237
Dts (deliryum tremansı), 80
Duyarsızlaştırma, 108, 329, 332-333, 336-337, 339, 342-343
Duygu, 213-248
duygusal tepkiler, 109-116
Duyusal-motor evre, 188
Düğümler, 162

E

Ebeveynlik tarzları, 194, 254-256, 281
Ego, 301-302
Ego savunma mekanizmaları, 301-309
En İyi El Testi, 36
Epilepsi, 28, 380
Erkeksilik ve çift cinsiyetlilik, 264-265
Eşit çevre varsayımı, 54
Etik, 17-21, 48, 55, 57, 101, 111, 113-116, 176-177, 181-182, 199, 210, 236-237, 303, 311, 318, 361, 388, 394-396
  Araştırmalarda internet kullanımı, 396
  İtaat çalışmalarında, 362, 388, 394-396
  Kalabalık insanlarda, 318
  Köpeklere şok verilmesinde, 316
  Küçük Albert çalışmasında, 111, 113-115
  Ve ahlak gelişimi, 303
  Maymun çalışmaları, 181-182
Etiketlemenin tehlikeleri, 297
Evrensel etik ilkeler, 18, 199

F

Farelerde bağışıklık koşullaması, 108
Felç ve ayrın beyin çalışmaları, 26
Fikir değişikliği, 242
Fiziksel zeka, 150
Fonksiyonel MR-fMR, 16, 235-240
Fobiler, 114-116, 336-338, 342, 344
  Duyarsızlaştırma, 336-344
  Genetik olarak, 116
  Koşullama sonucu, 338
  Tanımı, 336

Türleri, 337
Fore halkı, 226-229
Freud, Sigmund, 66, 92, 110, 114, 172, 176, 291, 301-309, 354

G

Gardiyanlar, 362-370, *bkz.* Hapishaneler
Gebelik süresince alkol kullanımı, 202
Geçerlik, 252-257, 351, 357
Geleneksel ahlaklılık, 198
Genel Yetenek Testi (GYT), 138-139
Genel zihinsel yetenek, 144
Genelleme, 43, 112
Genetik, 42, 44, 46-48, 50-55, 69, 116, 155, 231, 257, 277, 279, 280-281, 325 *ayrıca bkz.* Kalıtım-çevre tartışması
Genom, 50, 53
Genovese, 377-385
Gerçeklik ilkesi, 302
Gerileme, 304-305, 307
Görgü tanığı raporları, 164, 172
Görgülcü, 57, 61
Görsel alanlar, 30
Görsel illüzyonlar, 73
Görsel uçurum, 56-63, 73
Görsel yetenekler ve ayrık beyin çalışmaları, 28, 30
Görsel/uzamsal zeka, 150
Görünen yer değiştirmeler, 190
Görünmeyen yer değiştirmeler, 191
Görüş, 56, 185-204, *bkz.* Körlük; algı
Grup büyüklüğü, 374-375, 380
Güney Fore halkı, 226, 229
Güvenirlik, 252, 265, 357
Güvercinler, 117, 119-121

H

Hapishaneler, 362, 369
İdam görevlileri, 396
İnsanlar üzerindeki etkileri, 318, 324, 363
Ve kalabalık, 318, 324
Hatıralar, 164-173
Bastırılmış, 171
Görgü tanıklığı raporları, 164-166, 171
Hayvan araştırmalarının insanlara genellenmesi, 17, 20, 43, 257, 324
Hayvan araştırmalarının insanlara uygulanabilirliği, 325
Hayvanların evcilleştirilmesi, 325-326
Haz ilkesi, 302
Heinz İkilemi, 197
Hemisferiklik, 36
Hemisferler, 35-36
Heyecan ölçümü, 363
Hızlı göz hareketleri olmayan uyku (NON-REM), 75
Hidrosefali, 115
Hipnoz, 91-100, 305, 339
Homofobi, 308
Hortum kaynaklı ölümler, 256
Hümanistik psikoloji ekolü, 122

İ

İ-D Ölçeği, 252-258
İç gruplar, 282-290
İç kontrol odağı, 250
İçedönüklük-dışadönüklük, 280
İd/alt benlik, 302
İdam görevlileri, 396
İkincil sirküler eylemler, 189
İkna etme, 94, 113, 149, 246, 253
İlaç kullanımı ve REM uykusu, 80
İnsan gelişimi, 14, 62, 175, 203, 308, *ayrıca bkz.* Bebekler
Ahlaklılık, 195-202
Bağlanma, 175-183
Nesne sürekliliği, 187-194
İnsan klonlama, 54-55
İnsanda cinsel tepki, 213-224
İnternet, 133, 149, 162-163, 396
İşitsel yetenekler ve ayrık beyin, 29
İşlem öncesi dönem, 187-188, 192
İtaat, 199, 240, 246, 288, 321-323, 361, 368, 374, 387-397

410 *Konu İndeksi*

Türleri, 337
Fore halkı, 226-229
Freud, Sigmund, 66, 92, 110, 114, 172, 176, 291, 301-309, 354

G

Gardiyanlar, 362-370, *bkz.* Hapishaneler
Gebelik süresince alkol kullanımı, 202
Geçerlik, 252-257, 351, 357
Geleneksel ahlaklılık, 198
Genel Yetenek Testi (GYT), 138-139
Genel zihinsel yetenek, 144
Genelleme, 43, 112
Genetik, 42, 44, 46-48, 50-55, 69, 116, 155, 231, 257, 277, 279, 280-281, 325 *ayrıca bkz.* Kalıtım-çevre tartışması
Genom, 50, 53
Genovese, 377-385
Gerçeklik ilkesi, 302
Gerileme, 304-305, 307
Görgü tanığı raporları, 164, 172
Görgülcü, 57, 61
Görsel alanlar, 30
Görsel illüzyonlar, 73
Görsel uçurum, 56-63, 73
Görsel yetenekler ve ayrık beyin çalışmaları, 28, 30
Görsel/uzamsal zeka, 150
Görünen yer değiştirmeler, 190
Görünmeyen yer değiştirmeler, 191
Görüş, 56, 185-204, *bkz.* Körlük; algı
Grup büyüklüğü, 374-375, 380
Güney Fore halkı, 226, 229
Güvenirlik, 252, 265, 357
Güvercinler, 117, 119-121

H

Hapishaneler, 362, 369
İdam görevlileri, 396
İnsanlar üzerindeki etkileri, 318, 324, 363
Ve kalabalık, 318, 324
Hatıralar, 164-173
Bastırılmış, 171
Görgü tanıklığı raporları, 164-166, 171
Hayvan araştırmalarının insanlara genellenmesi, 17, 20, 43, 257, 324
Hayvan araştırmalarının insanlara uygulanabilirliği, 325
Hayvanların evcilleştirilmesi, 325-326
Haz ilkesi, 302
Heinz İkilemi, 197
Hemisferiklik, 36
Hemisferler, 35-36
Heyecan ölçümü, 363
Hızlı göz hareketleri olmayan uyku (NON-REM), 75
Hidrosefali, 115
Hipnoz, 91-100, 305, 339
Homofobi, 308
Hortum kaynaklı ölümler, 256
Hümanistik psikoloji ekolü, 122

İ

İ-D Ölçeği, 252-258
İç gruplar, 282-290
İç kontrol odağı, 250
İçedönüklük-dışadönüklük, 280
İd/alt benlik, 302
İdam görevlileri, 396
İkincil sirküler eylemler, 189
İkna etme, 94, 113, 149, 246, 253
İlaç kullanımı ve REM uykusu, 80
İnsan gelişimi, 14, 62, 175, 203, 308, *ayrıca bkz.* Bebekler
Ahlaklılık, 195-202
Bağlanma, 175-183
Nesne sürekliliği, 187-194
İnsan klonlama, 54-55
İnsanda cinsel tepki, 213-224
İnternet, 133, 149, 162-163, 396
İşitsel yetenekler ve ayrık beyin, 29
İşlem öncesi dönem, 187-188, 192
İtaat, 199, 240, 246, 288, 321-323, 361, 368, 374, 387-397

J

Japon toplulukçu kültürü, 285

K

Kaçıngan kişilik, 359
Kadınsılık ve çift cinsiyetlilik, 260, 264-266
Kafa travması, ayrık beyin çalışmalarında, 34
Kafkaslar, 255
Kalabalık, 205, 231, 291-292, 318-321, 324-326, 337, 341
Kalabalık Zihinler: Örtük Seyirci Etkisi çalışması, 386
Kalp hastalığı, 46, 205, 273, 275, 277-278, 288
Kaplumbağalar, 60
Kalıtım çevre tartışması, 25, 54, 56, 116, 279
Kardeş İkilemi, 197
Kardeşler, 46, 48, 86, 154, 357
Kardiyopsikoloji, 278
Karşılıklı ketleme, 338, 342-343
Kas gevşetme, 344, 339
Kaşlar, 232
Kategorizasyon, 83
Kaygı değerlendirmesi, 343
Keçi, 58, 60-61
Kedi yavruları, 58, 60
Kendiliğinden kabul edilen ahlak kuralları, 199
Kendini gerçekleştiren kehanet, 136, 138, 140-142
Kısmi pekiştirme, 122
Kızgın yüzü bulma, 231
Kilo alma ve rüya yoksunluğu, 79
Kinsey Raporları, 214- 215
Kişilerarası zeka, 151, 154
Kişilik, 14, 46, 50,-51, 249, 272, 351-352, 359
  A tipi kişilik teorisi, 272, 278
  Bozuklukları, 36-37, 359
  Ve kontrol odağı, 251
  Ve Rorschach mürekkep testi, 329, 345, 351, 359
  Ve Tematik Algı Testi, 329, 345-346, 353, 355
Kişisel zekalar, 150
Kişisel/içsel zeka, 151
Kodes, 299, *bkz.* Hapishaneler
Kontrol, 26, 28-29, 36-37, 42, 46-47, 49, 52, 60, 62, 70, 73, 77, 79, 91, 93, 99, 111, 120-121, 124, 126-127, 129, 130, 132-133, 138-139, 150, 155, 157, 168-169, 176, 202-212, 217, 223, 230, 240, 244, 247, 249-253, 255-258, 277, 293, 297, 302-303, 310-318, 331-333, 343, 362, 372, 374-375, 388
Kontrol odağı, 250-251, 253-258, 272
Korelasyonlar, ikiz çalışmalarında, 50-51
Kornea halkası, 274-276
Koroner Kalp Hastalıkları (KKH), 288
Korpus kallozum, 27-28, 31, 35-36
Koşulsuz refleksler, 104
Koşulsuz tepki (ksuzt), 106-107
Koşulsuz uyaran (ksuzu), 106-107, 111
Koşum, 312-314
Köpekler, 61, 90, 101-113, 118, 291, 310-317, 344
Kşlut (koşullu tepki), 106-108
Kşluu (koşullu uyaran), 104-105, 107-109
Kumar oynama, 253
Kumarcının mantık hatası, 253
Kurtlar, 107-108
Kuzular, 58, 60
Küçük Albert çalışması, 155

M

Mahkumlar, 351-352, 362, 364-370
Mantıksal-matematiksel zeka, 149, 154
Manyetik dengesizlik, 92
Manyetik rezonans görüntüleme (MR), 16, 234-235, 237-239
Matematik fobisi, 344

Maymunlar, 32, 43, 175-183
Medya ve şiddet, 133, 256, 377
Mekansal ilişkiler, 26, 32, 34, 36
Meksikalı Amerikalılar, 254
Meslek seçimi, 36
Meta-analiz, 142, 331, 333-335
Migren, 335
Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), 351-352, 359
Minnesota ikiz çalışmaları, 53-55
Mola, 85
"Mozart Etkisi", 45
Mutlu yüzü bulma, 231
Müziğin beyin gelişimine etkileri, 45, 92, 95
Müziksel zeka, 149

N

Narsistik kişilik, 359
Nesne sürekliliği, 187-189, 191-194
Nöronlar, 40-41
Nörotiklik, 53
Nötr uyaran (NU), 104-105, 107, 111
Nüfus yoğunluğu, 319, 321, 323, 325-327

O

Odak renkler, 84-85, 87-88
Olumlu sosyal davranış, 378
Olumsuz değerlendirilme korkusu, 385-386
Olumlu pekiştirme, 123
Olumsuz pekiştirme, 123
Operant koşullama, 118
Orgazm evresi, 219, 221-222
Otizm, 145-146, 231, 238-239
Oyuncak bebek Bobo çalışması, 101, 126

Ö

Öğrenilmiş çaresizlik, 291, 310, 314-317
Öğrenme, 20, 26, 34, 38, 40, 45, 52, 57, 61, 66-67, 70, 72-73, 85-88, 101-134, 137-138, 152-158, 161, 176, 185, 193, 230-231, 251, 310-311, 389
Batıl inançlar, 119, 120, 121-124
Koşullu refleksler, 102, 104
Saldırganlığın öğrenilmesi, 125
Ölçüm araçlarının güvenirliği ve geçerliği, 252, 265
Ön varsayımlar, 165, 167, 170
Önyargı/lar, 86, 136-137, 142, 144-145, 160, 186, 202, 208, 242, 308, 361, 375
Öznel sıkıntı, 292-293

P

Panseksüel, 322
Pasif beklenti, 188
Patates baskısı, 127
Pavlov tipi koşullama, 106-107
Pekiştireçler, 120-121
Pekiştirme, 118, 121-123
Penis boyu, 219-220
Phobos, 336
Plato evresi, 219-220
Poligraflar, 236
Porto Riko ve kültür, 287
Problem çözme yetenekleri ve kalabalık, 324
Projektif testler, 345, 352, 358-360
Geçerlikleri, 359
Rorschach mürekkep testi, 329, 345, 351, 359
Tanımı, 346
Tematik Algı Testi, 329, 345-346, 355
Prototipler, 16, 84-85, 87-90
Psikanalitik teori, 309
Psikobiyoloji, 25, 34
Psikolojik engel, 293
Psikonöroimmünoloji, 108
Psikopatoloji, 14, 291
Genel bakış, 292
Kalabalık, 325
Öğrenilmiş çaresizlik, 291
Savunma mekanizmaları, 302, 307
Tematik Algı Testi, 329
Ve akıl hastanelerindeki hastalar, 297

Psikoterapi, 14, 107, 116, 329-330
Pygmalion etkisi, 137

R

Radikal davranışçılık, 119
Referans grupları, 374
Refleksler, 102, 104, 188
REM telafisi etkisi, 79
REM uykusu, 75, 79, 80-81
Renee Baillargeon, 72, 193
Rhesus maymunları, 176
RNA-DNA oranı, 40
Romantik sevgi, 183
Rorschach mürekkep testi, 345, 349
Rüya görme, 65, 74, 76-80

S

Sağlık psikolojisi, 278
Saldırganlık, 125-127, 129, 131-132, 325-326, 343
Savunma mekanizmaları, 304, 307
Serbest çağrışım testi, 356
Serebral korteks ve zenginleştirilmiş çevre, 40
Sevgi, 152, 176, 284
Seyirci müdahalesi, 377-378, 383
Sıçanlar, 38, 40, 160
Sınır kişilik bozukluğu, 359
Sınırlar, 84, 89, 141, 162, 289, 303
Sigara içme, 247, 253, 256, 277, 288
Sinapslar, 41-42
Sinyal uyaranı, 104
Sistematik duyarsızlaştırma, 333, 343
Skinner kutuları, 117, 119
Somut işlemler evresi, 187
Sorumluluğun dağılması, 377, 379
Sosyal etki, 25, 319, 382, 390, 396
Sosyal fobiler, 337
Sosyal normlar, 371
Sosyal öğrenme teorisi, 125, 250
Sosyal psikoloji, 361
İtaat, 198-199, 246, 288, 321-323, 361, 368, 374, 388, 393-397
Sorumluluğun dağılması, 377-386
Uyum, 28, 72, 162, 175, 178, 182, 185, 193, 199, 220, 230-232, 253-254, 258, 260-261, 263, 268-270, 286, 293, 306, 325, 337, 361, 363, 371-377
Sosyal referans, 62
Sosyal sapma, 292
Stanford Hapishanesi deneyi, 361, 364, 366, 370
Stres, 17, 42, 179, 183, 205, 210-212, 219, 223, 241, 256, 258, 273, 278, 281, 288, 307, 314, 318, 323, 335, 343, 351, 368, 380, 391, 393, 395
Subkortikal, 35

Ş

Şaşkınlığın korkudan ayırt edilmesi, 90, 113, 227-230
Şekil algısı, 66, 70
Şekil yorumlama testi, 345, 347-348, 350, *bkz.* Rorschach mürekkep testi
Şiddet, 125, 129
Şiddetli baş ağrıları, 335
Şizofrenik, 350

T

Tavşan, 111-113, 115
Tavuklar, 58, 61
Tek yumurta ikizleri, 55
Teknolojik görsel uçurum, 62
Tematik Algı Testi (TAT), 329, 345-346, 353-354
Tepkisellik, 205
Tepkisizlik dönemi, 221-222
Terapi, 329, 332-333, 342, 353, *bkz.* Psikoterapi
Tercihli bakış, 65, 73
Bebeklerde şekillere, 73
Tanımı, 65
Ve nesne sürekliliği, 193
Terör saldırısı, 11 Eylül, 315

Tesadüfi şekillerin yorumlanması, 346, *bkz.* Rorschach mürekkep testi
Tetiklik, 205-206, 208-209, *bkz.* bilinçlilik
Toksik maddeler, 44, 52
Trans, 91-93, 98-99, 322
Travma sonrası gelişim, 316
Travmatik olayların faydaları, 316

U

Ute Hintlileri, 255
Uyanıklık hali, 81, 99, *bkz.* Bilinçlilik
Uyaran-tepki teorisyenleri, 158
Uyku, 74, 80-82
Uyumsuzluk, 261, 301, 322, 371, *ayrıca bkz.* Bilişsel çelişki
Uzamsal oryantasyon, 159-160

Ü

Üçlü Yetenek Testi, 143

V

Varoluşsal zeka, 152
Video oyunları ve şiddet, 133

W

World Wide Web, 162

Y

Yalan söyleme, 237-238, 244, 246
  Tespiti 236-238
  Ve bilgilendirilmiş onam, 396
  Ve yüz ifadeleri, 233
Yalancı hastalar, 295
Yalnızlık, 286, 289
Yamyamlık, 322
Yansıtma, 304-307
Yapılandırılmamış değerlendirme yöntemleri, 188
Yaşamsal mekanizma, 211
Yaşlı insanlar ve kontrol, 205
Yaşlılık ve kontrol, 205
Yavrulayacak alan oluşturma davranışı, 319-323
Yeni Gine, 84, 89, 201, 226
  Dani kategorizasyonu, 85, 88
  Fore halkı, 226-229
Yeniden koşullama, 113
Yeniden yapılandırma, 165, 167, 170
Yer işaretleri, 162
Yetersiz beslenme, 43
Yetişkin bağlılık sevgisi, 183
Yoğunluk, 318
Yoksullaştırılmış çevre, 40
Yol haritaları, 161
Yönlendirici sorular, 164
Yüceltme, 306
Yüz ifadeleri, 116, 213, 225-227, 230-233
Yüzdelik dilimi, 332

Z

ZB (zeka bölümü), 136-141, 143, 144, 148
Zeka, 14, 50, 135, 137, 143-146, 148-151, 153, 185
  Çoklu Zeka Teorisi, 135, 143, 145, 153
  Genel bakış, 135, 143-155
  Genetik etkiler, 51-55
  Ve beklentiler, 136-138, 140-142
Zeka bölümü (ZB), 137
Zeka testlerinde ırksal veya kültürel önyargılar, 142
Zenginleştirilmiş çevre, 40
Zigot, 48
Zihinsel döndürme görevi, 147
Zeka geriliği, 145-146
Zihinsel temsiller, 82, 156, 162-163, *bkz.* Bilişsel haritalar

414 *Konu İndeksi*

Tesadüfi şekillerin yorumlanması, 346, *bkz.* Rorschach mürekkep testi
Tetiklik, 205-206, 208-209, *bkz.* bilinçlilik
Toksik maddeler, 44, 52
Trans, 91-93, 98-99, 322
Travma sonrası gelişim, 316
Travmatik olayların faydaları, 316

U

Ute Hintlileri, 255
Uyanıklık hali, 81, 99, *bkz.* Bilinçlilik
Uyaran-tepki teorisyenleri, 158
Uyku, 74, 80-82
Uyumsuzluk, 261, 301, 322, 371, *ayrıca bkz.* Bilişsel çelişki
Uzamsal oryantasyon, 159-160

Ü

Üçlü Yetenek Testi, 143

V

Varoluşsal zeka, 152
Video oyunları ve şiddet, 133

W

World Wide Web, 162

Y

Yalan söyleme, 237-238, 244, 246
  Tespiti 236-238
  Ve bilgilendirilmiş onam, 396
  Ve yüz ifadeleri, 233
Yalancı hastalar, 295
Yalnızlık, 286, 289
Yamyamlık, 322
Yansıtma, 304-307
Yapılandırılmamış değerlendirme yöntemleri, 188
Yaşamsal mekanizma, 211
Yaşlı insanlar ve kontrol, 205
Yaşlılık ve kontrol, 205
Yavrulayacak alan oluşturma davranışı, 319-323
Yeni Gine, 84, 89, 201, 226
  Dani kategorizasyonu, 85, 88
  Fore halkı, 226-229
Yeniden koşullama, 113
Yeniden yapılandırma, 165, 167, 170
Yer işaretleri, 162
Yetersiz beslenme, 43
Yetişkin bağlılık sevgisi, 183
Yoğunluk, 318
Yoksullaştırılmış çevre, 40
Yol haritaları, 161
Yönlendirici sorular, 164
Yüceltme, 306
Yüz ifadeleri, 116, 213, 225-227, 230-233
Yüzdelik dilimi, 332

Z

ZB (zeka bölümü), 136-141, 143, 144, 148
Zeka, 14, 50, 135, 137, 143-146, 148-151, 153, 185
  Çoklu Zeka Teorisi, 135, 143, 145, 153
  Genel bakış, 135, 143-155
  Genetik etkiler, 51-55
  Ve beklentiler, 136-138, 140-142
Zeka bölümü (ZB), 137
Zeka testlerinde ırksal veya kültürel önyargılar, 142
Zenginleştirilmiş çevre, 40
Zigot, 48
Zihinsel döndürme görevi, 147
Zeka geriliği, 145-146
Zihinsel temsiller, 82, 156, 162-163, *bkz.* Bilişsel haritalar