psikoloji *a. Fr. < Yun.* (**psykhe** ruh, **logos** bilim) **1.** Ruhbilim, °ruhiyat. **2.** Bir grubu, bir bireyi belirleyen hareket etme, düşünme, duygulanma biçimlerinin tümü: *Toplum psikolojisi.* **3.** *yaz.* Herhangi bir yazın ürününde, kişilerin kişiliklerini belirleyen duyuş, düşünüş, davranış biçimi: "*Mai ve Siyah'ta Ahmet Cemil'in psikolojisi . . .*" *–Dergilerden.*

psikolojik *s. Yun. > Fr.* **1.** Ruhbilimsel. **2.** Ruhsal: "*Psikolojik ve ahlaki sorunlara da önemli bir yer ayrılması gerektiğini savunmuştur.*" *–Dergilerden.* **3.** Ruhu okşayan,

Psikolojinin ABC'si

psikolojizm *a. Yun. > Fr.* Ruhbilimcilik.

psikometri *a. Yun. > Fr.* Ruh ölçümü.

psikopat *a. Yun. > Fr.* Ruh ya da sinir hastalığına tutulmuş kimse, ruh hastası.

psikopati *a. Fr.* Akıl hastalığı.

Gillian Butler
Freda McManus

KABALCI

GILLIAN BUTLER - FREDA MCMANUS

PSİKOLOJİNİN ABC'Sİ

KABALCI YAYINEVİ: 118
ABC Dizisi : 4



Gillian Butler -Freda McManus

Psikolojinin ABC'si

Psychology – A Very Short Introduction, Oxford University Press

© Gillian Butler - Freda McManus, 1998 (Akçalı Ajans)

© Kabalcı Yayınevi, 1998

Bu kitabın tüm yayım hakları
Kabalcı Yayınevi'ne aittir.

Birinci Basım:
Kabalcı Yayınevi, İstanbul 1998

Baskı: Yaylacık Matbaası
Cilt: Yedigün Mücellithanesi

KABALCI YAYINEVİ
Himaye-i Etfal Sok. 8-B
Cağaloğlu 34410 İSTANBUL
Tel: (0212) 526 85 86 Faks: (0212) 513 63 05

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
Cataloging-in-Publication Data (CIP)

Butler, Gillian - McManus, Freda:
Psikolojinin ABC'si
– 1. Basım –

Kabalcı Yayınevi, İstanbul 1998
ISBN 975-7942-70-7

PSİKOLOJİNİN ABC'Sİ

GILLIAN BUTLER
FREDA MCMANUS

Çeviren:
Zeliha İyidoğan Babayiğit

KABALCI YAYINEVİ

İÇİNDEKİLER

1 Psikoloji Nedir?
Nasıl İncelenir? 9
2 Zihnimize Neler Girer?
Algı 24
3 Zihinde Kalan Şeyler?
Öğrenme ve Bellek 43
4 Zihnimizdeki Şeyleri Nasıl Kullanırız?
Düşünme, Akıl Yürütme ve İletişim 61
5 Yaptığımız Şeyleri Neden Yaparız?
Güdülenme ve Duygular 79
6 Yerleşmiş Bir Kalıp Var mıdır?
Gelişim Psikolojisi 97
7 İnsanları Sınıflandırabilir miyiz?
Bireysel Farklar 115
8 İşler Ters Gittiğinde Ne Olur?
Anormal Psikoloji 132
9 Birbirimizi Nasıl Etkileriz?
Toplum Psikolojisi 149
10 Psikoloji Ne İçindir? 165

Önerilen kaynaklar 178
Dizin 181

Teşekkür

Bu kitabın tamamlanmasında emeği geçen pek çok kişiye teşekkür borçluyuz. Hastalar, öğrenciler, meslektaşlar, dostlar ve ailemizle yaptığımız konuşmalar psikoloji hakkında daha açık bir biçimde düşünmemize yardımcı oldu. Onların sorduğu pek çok soru psikolojinin genel ilgi gören boyutlarına odaklanmamızı sağladı. Bizi, gelişen bir bilim olan psikolojinin heyecan verici doğasını ortaya çıkartan yanıtlar vermeye de zorladılar. Kaçınılmaz olarak alanın büyük bölümünü keşfedilmeden bırakmak ya da yalnızca varlığına işaret etmek zorunda kaldık. Meraklarıyla bizi ilginç buldukları alanlara yönelten bu kişilere minnettarız.

Özellikle, bu konuda bize kalıcı bir heyecan bırakan ilk psikoloji öğretmenlerimize ve psikolojinin çeşitli boyutları üzerine yazdıkları giriş kitaplarıyla, konuyu başkalarının kolayca kavrayabileceği bir şekle nasıl getireceğimizi daha iyi düşündürten kişilere teşekkür borçluyuz. Bazı yazarların yapıtları kitabın sonunda önerdiğimiz ilerki okumalar seçkisinde yer aldı.

Oxford University Press'ten George Miller'ın teşviki ve bilgili yorumları olmadan bu kitap elinizde tuttuğunuz gibi olamazdı. Yardımları ve tüm projedeki çalışmaları için ona teşekkür ederiz.

1 Psikoloji Nedir? Nasıl İncelenir?

Modern psikolojinin kurucularından biri olan, Amerikalı filozof, tıp doktoru William James 1890 yılında psikolojiyi "zihinsel yaşamın bilimi" olarak tanımlamıştır. Bu tanım günümüzde bile, kavramı anlamak için iyi bir başlangıç noktası oluşturmaktadır. Hepimizin bir zihinsel yaşamı vardır. Bu yüzden, insanların yanı sıra fareler ve maymunlar üzerinde çalışılsa ve anlaşılması zor kavramlardan biri olarak kalmaya devam etse de psikolojinin ne anlama geldiği konusunda hepimizin bir fikri vardır.

Çoğu psikolog gibi William James de belirli bazı temel unsurlardan meydana geldiğini düşündüğü insan psikolojisi ile ilgileniyordu. Bu temel unsurlar: düşünce ve duygu, zaman ve uzayda varolan fiziksel dünya ile bunları anlama şeklimizdi. Bu bilgi her birimiz için özel ve kişiseldir. Kendi düşüncelerimiz, duygularımız ve dünyayı yaşama şeklimizden doğar ve bunlarla ilgili bilimsel olgulardan etkilenebilir ya da etkilenmez. Bu nedenle, kendi deneyimlerimizi dayanak noktası almak yoluyla psikolojik konular hakkında yorum yapmak bizim için çok kolaydır. Beyin yıkamanın işe yarayıp yaramadığı gibi karmaşık psikolojik fenomenler üzerinde

fikir bildirdiğimizde ya da insanların neden bu şekilde hareket ettikleri (örneğin, aşağılandıklarını düşündükleri, mutsuz oldukları ya da aniden işlerini bıraktıkları) konusundaki fikirlerimizi gerçeğe dayalı birer olguymuş gibi benimsediğimizde birer amatör psikolog gibi hareket etmiş oluyoruz. Oysa, iki insan aynı şeyleri farklı anladığında problemler ortaya çıkmaktadır. Psikoloji bilimi hangi açıklamanın doğruluk olasılığının yüksek olduğu ya da her birinin hangi koşullar altında geçerli olduğuna karar vermek için yöntemler oluşturma girişiminde bulunur. Psikologların çalışmaları, öznel ve belki de önyargılı ve güvenilmez olabilecek dahili bilgilerimizle olguları, yani önyargılarımız ve bilimsel anlamda "gerçek" olan şeyi, ayırt etmemize yardımcı olmaktadır.

William James tarafından tanımlandığı şekliyle psikoloji zihin ya da beyinle ilgilenmektedir, ama psikologların beyin üzerinde çalışmalar yapmalarına rağmen beynin işleyişi hakkında, ümitlerimiz, korkularımız ve dileklerimizi yaşama ve ifade edişimiz ya da doğum yapmadan futbol maçı seyretmeye kadar değişen deneyimlerimiz sırasındaki davranışlarımız üzerinde oynadığı rolü anlayacak kadar yeterli şey bilmiyoruz. Aslında, beyni doğrudan incelemek çok nadir mümkün olmaktadır. Bu yüzden, psikologlar davranışlarımızı inceleyip, gözlemlerini içimizde neler olduğuna dair hipotezler çıkarmada kullanarak daha fazla şey keşfetmektedirler.

Psikoloji organizmaların genellikle de insanların, içinde bulundukları dünyada işlev görmek için zihinsel yeteneklerini ya da aklını nasıl kullandığıyla da ilgilenmektedir. İnsanın çevresi değiştikçe bunu yapma şekli de değişmektedir. Evrim teorisi, organizmaların değişen çevreye uyum sağlayamadıkları takdirde yok olacaklarını öne sürmektedir ("uyum sağla ya da öl" ve "en güçlünün hayatta kalması" sözleri buradan doğmuştur). Akıl, adaptasyon süreçleri tarafından şekillendirilmiştir ve hâlâ da şekillendirilmeye devam etmektedir. Bunun anlamı, aklımızın şu anda olduğu gibi çalışmasının evrimsel nedenleri olmasıdır –örneğin, belki de hareket eden nesneleri duran nesnelere göre daha çabuk fark etmemizin nedeni, bu yeteneğin atalarımızın avcılarından kaçmalarına yardımcı olmasıydı. Bu nedenlerin farkında olmak, biyoloji ve fizyoloji gibi diğer bilimsel disiplinlerde çalışanlar kadar psikologlar için de önemlidir.

Psikoloji çalışmalarında yaşanan bir zorluk, bilimsel olguların nesnel ve doğrulanabilir olması gerekliliğidir, ama zihnin işleyişi makinelerin işleyişi gibi gözlenebilir değildir. Günlük hayatta bu işleyiş yalnızca dolaylı olarak algılanabilir ve gözlenebilen şeyden, örneğin, davranıştan çıkarım yapmak yoluyla anlaşılabilir. Psikolojinin çabaları bulmaca çözmede gösterilen çabalara benzemektedir. Boşlukları doldurmak için varolan ipuçlarının değerlendirilip yorumlanması ve halihazırda bilinenlerin kullanılması söz konusudur. Hatta,

bu ipuçlarının kendileri de doğru ölçümlere dayanan, mümkün olduğunca bilimsel özenle çözümlenen ve genel incelemeye açık, akla dayalı tartışmalar yoluyla yorumlanan dikkatli gözlemlerden çıkarılmak zorundadır. Psikolojide öğrenmek istediklerimizin çoğu –nasıl algıladığımız, öğrendiğimiz, hatırladığımız, düşündüğümüz, problem çözdüğümüz, hissettiğimiz, geliştiğimiz, birbirimizden farklı olduğumuz ve etkileşimde bulunduğumuz– dolaylı olarak ölçülmelidir ve bütün bu aktivitelerin *çoklu belirleyicileri* vardır: yani bu aktiviteler birden çok faktörden etkilenmektedir. Örneğin, belirli bir duruma (yabancı bir şehirde yolunuzu kaybetmek gibi) verdiğiniz tepkiyi etkileyebilecek olan her şeyi düşünün. Hangi faktörlerin önemli olduğunu bulmak için araya giren başka faktörlerin bir şekilde safdışı edilmesi gerekmektedir.

Karmaşık etkileşimler psikolojide istisnai olmaktan çok normları oluşturmaktadır ve bunların anlaşılması ileri teknik ve teorilerin geliştirilmesine bağlıdır. Psikoloji de diğer bilimlerle aynı amaçlara sahiptir: tanımlamak, anlamak, tahminde (*prediction*) bulunmak ve incelediği süreçleri kontrol etmeyi ya da değiştirmeyi öğrenmek. Bu amaçlara ulaşmak, deneyimlerimizin doğasını anlamamıza yardımcı olacak ve pratik bir değer taşıyacaktır. Örneğin, psikolojik bulgular, çocuklara okumayı öğretmek için daha etkili yöntemler geliştirmekten makineler için kaza riskini azaltan kontrol panelleri tasarlamaya ve duygusal sorunları olan bir

kişinin acılarını azaltmaya kadar farklı alanlarda yararlı olmaktadır.

Tarihsel Arkaplan

Psikolojik sorunlar yüzyıllardır tartışılmasına rağmen bilimsel olarak son 150 yıldır araştırılmaktadır. İlk psikologlar psikolojik sorulara cevaplar bulmak için *içebakışa* (*introspection*), yani kişinin kendi bilinç deneyimlerinin yansımasına dayanmaktaydılar. Bu ilk psikolojik araştırmalar zihinsel yapıların tanımlanmasını amaçlıyordu. Ancak, 1859 yılında Charles Darwin'in *The Origin of Species* (*Türlerin Kökeni*) adlı kitabının basımının ardından psikolojinin faaliyet alanı bilincin *yapısının* yanı sıra *işlevlerini de* içerecek şekilde genişlemiştir. Zihinsel yapılar ve işlevler günümüz psikologlarının da merkezi ilgi alanını oluşturmaktadır, ama bunları incelemek için içebakışın kullanılmasının belirgin sınırları bulunmaktadır. Sir Francis Galton'un da belirttiği gibi, içebakış kişiyi, "otomatik beyin işleyişinde küçücük bir bölümün çaresiz izleyicisi" olarak bırakır. William James'e göre, zihni, içebakış yoluyla kavramaya çalışmak "ışığı, karanlığın nasıl bir şey olduğunu görmeye yetecek bir hızla açmaya" benzemektedir. Bu nedenle çağdaş psikologlar, teorilerini, kendi deneyimlerinin yansımaları yerine, ilgilendikleri fenomenin (örneğin, insan davranışları gibi) dikkatli bir şekilde yapılmış gözlemlerine dayandırmayı tercih etmektedirler.

John Watson'un 1913'te yayımladığı genel davranış-

çı manifesto, psikolojinin bir bilim olabilmesi için dayandığı verilerin incelemeye hazır olabilmesi gerektiğini öne sürmektedir. İç (gözlenemez) zihinsel olaylar yerine gözlenebilir davranış üzerine bu odaklanma, öğrenme teorisi ve psikolojiyi bugün hâlâ etkileyen güvenilir gözlem ve deney yöntemlerine verilen önemle bağlantılıdır. Davranışçı yaklaşım, bütün davranışların şartlanma sonucu olduğunu öne sürmektedir. Bu şartlanma da, bir *uyaran* (*stimulus*) belirleyip ona verilen *tepkinin* (*response*) gözlenmesiyle incelenebilmektedir (*S-R psikolojisi*). İlk davranışçılar bu iki şey arasında olanların, yani *araya giren değişkenlerin*, önemsiz olduğunu düşünüyorlardı, ancak bu araya giren değişkenler o zamandan bu yana deneysel hipotezlerin birincil kaynağı haline gelmiştir. Bu değişkenler hakkındaki hipotezlerin test edilmesi, psikologların zihinsel yapılar, işlevler ve süreçler hakkında kapsamlı teoriler geliştirmelerini sağlamıştır.

Psikolojinin bu yüzyılın başlarındaki gelişimini etkileyen diğer iki önemli etki *Gestalt psikolojisi* ve *psikanalizden* gelmiştir. Almanya'da çalışan Gestalt psikologları, psikolojik süreçlerin düzenlenme şekilleriyle ilgili ilginç gözlemlerde bulunmuşlardır. Deneyimlerimizin, sadece dış uyaranların fiziksel özelliklerine bağlı olmaları halinde beklendiğinden daha farklı olacağını göstermiş ve "bütünün, parçaların toplamından daha büyük olduğu" sonucuna varmışlardır. Örneğin, birbirine yakın iki ışık art arda yandığında bizim gördüğümüz şey

iki konum arasında gidip gelen tek bir ışıktır (filmler bu şekilde yapılmaktadır). Zihinsel süreçlerin deneyimin yapısına bu şekilde katkıda bulunduğunun kabul edilmesi, iç süreçleri inceleyen bir psikoloji dalı olan *bilişsel psikoloji*deki çağdaş gelişim için temel hazırlamıştır.

Sigmund Freud'un erken çocukluk deneyimlerinin süregelen etkileri hakkındaki teorileri ile *ego*, *id* ve *süperego* adını verdiği kuramsal psikolojik yapılar hakkındaki teorileri *bilinçdışı* süreçlere dikkat çekmiştir. Bilinçdışı ve kabul edilmeyen arzuları içeren bu süreçler, örneğin rüyalardan, dil sürçmesinden ve davranış biçiminden anlaşılır ve davranışı etkiledikleri kabul edilir. Özellikle, bilinçdışı çatışmaların psikolojik sorunların birincil nedeni olduğu varsayılır. Psikanalist, bu çatışmaların ifade edilmesine yardımcı olarak ve Freud'un hastanın davranışlarını yorumlamaya yönelik çalışmalarını temel alan psikodinamik teorileri kullanarak hastayı rahatlatabilir. Freud'un teorilerinin dayandığı zihinsel süreçlerin gözlenemeyen yapısı, teorilerin bilimsel olarak sınanmasını zorlaştırmış ve psikolojinin daha bilimsel ve daha açıklayıcı dalları, yıllar boyunca bağımsız bir şekilde, farklı yönler izleyerek gelişmiştir.

Çağdaş psikoloji bugün kısmen bu bölünmelerin çözülmesi yüzünden heyecan verici bir aşamadadır. Psikoloji, doğrudan gözlemleyemediğimiz şeyler hakkında nasıl bilgi edinileceğine dair sorularla uğraşmak zorunda kalan tek disiplin değildir – fizik ve kimyayı düşü-

nün. Teknolojik ve teorik ilerlemeler bu sürece yardımcı olmuş ve gelişmeler bir bilim olarak psikolojinin yapısını değiştirmiş ve değiştirmeye devam etmektedir. Psikologlar artık bilgisayar ve enformasyon teknolojisinde mevcut her türlü araçtan yararlanarak, çoklu değişkenleri ve fazla miktardaki veriyi çözümlemede gelişmiş ölçüm aletleri, elektronik araçlar ve geliştirilmiş istatistik yöntemleri kullanabilmektedirler. Zihni, bir *bilgi işleme sistemi* olarak incelemek, gözlenemeyen şeyler ve uyaranla tepki arasına giren (dikkat, düşünme ve karar verme olaylarının içerdiği gibi) birçok değişken hakkında daha fazla bilgi edinmelerini sağlamıştır. Artık hipotezlerini, ilk analistlerin yaptığı gibi sadece içebakıştan yola çıkan kuramsal teorilere ya da ilk davranışçıların yaptığı gibi sadece davranış gözlemine değil, daha *geçerli* ve *güvenilir* gözlem ve ölçüm yöntemlerince desteklenen bir birleşime dayandırabilecek durumdadırlar. Bu gelişmeler, "zihinsel yaşamın bilimi" olan psikolojide bir devrim yaratmıştır ve gelişimin devam etmesi hâlâ açığa çıkarılmamış birçok şeyin bulunduğunu göstermektedir.

Bir bilim olarak psikoloji

Psikoloji mümkün olan her yerde bilimsel yöntemlerden yararlanan bir bilimdir, ancak henüz gelişiminin ilk devrelerinde olduğu da unutulmamalıdır. Psikologların ilgilendiği konuların bir kısmı, yalnızca bilimsel yöntemlerin kullanılmasıyla anlaşılamamaktadır ve ba-

zıları, hiçbir zaman da anlaşılamayacağını öne sürecektir. Örneğin, psikolojinin hümanistik ekolü, öznel deneyimlerin bireysel ifadesine daha fazla önem vermektedir ve bu da kolayca sayılara dökülüp ölçülebilen bir şey değildir. Psikologların sıklıkla kullandığı belli başlı yöntemlerin bazıları Çerçeve 1.1.'de gösterilmiştir.

Çerçeve 1.1. *Kullanılan belli başlı yöntemler*

Laboratuvar deneyleri: Bir teoriden türetilen bir hipotez, hem kullanılan deneklerin seçiminde hem de incelenen değişkenlerin ölçümünde taraflgirliği azaltmak amacıyla kontrollü şartlarda test edilir. Bulgular tekrarlanabilir olmalıdır, ancak gerçek-yaşam ortamlarına genellenemeyebilir.

Alan deneyleri: Hipotezler laboratuvar dışında, daha doğal şartlarda test edilir, ancak bu deneyler daha az kontrollü, tekrarlanması güç olabilir ya da diğer ortamlara genellenemeyebilir.

Korelasyon yöntemleri: Dikkat süresi ve okuma seviyesi gibi iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin gücünün değerlendirilmesi. Bu, veri toplamadan çok bir veri çözümleme yöntemidir.

Davranışın gözlenmesi: İncelenecek olan davranış açık bir şekilde tanımlanmalı ve gözlem yöntemleri güvenilir olmalıdır. Gözlemler ilgilenilen davranışın tam bir temsilcisi olmalıdır.

Vaka Çalışması: Özellikle gelecekteki araştırmalar için fikir kaynağı olarak ve farklı şartlar altında tekrar tekrar ortaya çıkan aynı davranışın ölçümü için faydalıdır.

Öz ifade ve soru formları çalışmaları: Bunlar kişinin kendisi hakkındaki bilgisine (ya da içebakışı) dayanan

öznel veri sağlar ve iyi bir test tasarımı ve testin çok sayıda örneklem üzerinde standartlaştırılmasıyla güvenilirlikleri sağlanabilir.

Mülakat ve anket: Yeni fikirler elde etmek ve psikoloğun ilgilendiği nüfusun tepkilerini örneklemekte faydalıdır.

Her bilim dayandırıldığı veri kadar sağlam olabilir. Bu yüzden psikologlar veri toplama, çözümleme ve yorumlama yöntemlerinde, istatistikleri kullanımlarında ve çözümlemelerin sonuçlarının yorumunda nesnel olmalıdırlar. Bir örnek, toplanan veri güvenilir ve geçerli bile olsa yorumlanma tarzlarında nasıl tuzakların doğabileceğini kolayca gösterecektir. Eğer çocukları taciz edenlerin %90'ının çocukluklarında kendilerinin de taciz edildiği rapor edilirse, çocukluklarında tacize uğrayan çoğu kişinin ilerde çocuk istismarcısı olacağını varsaymak kolaydır – ve gerçekten bu tür yorumlar medyada sık sık yer almaktadır. Gerçekte ise, verilen bilgiden mantıklı bir şekilde yorum çıkarılmamaktadır – kendileri taciz edilen kimselerin çoğunluğu bu davranış kalıbını tekrarlamamaktadır. Bu nedenle, psikologlar araştırmacı olarak verilerini yanlış anlaşılmaya meydan vermeyecek şekilde nesnel olarak nasıl sunacaklarını ve başkalarının rapor ettiği olgu ve rakamları nasıl yorumlayacaklarını öğrenmek zorundadırlar. Bu da yüksek derecede eleştirel ve bilimsel bir düşünce yapısı gerektirmektedir.

Psikolojinin belli başlı dalları

Tek bir hakim paradigması veya dayandırıldığı teorik bir ilke olmadığı için psikolojinin bir bilim olmadığı öne sürülmektedir. Daha çok birbirine gevşek bir şekilde bağlı düşünce ekollerinden meydana gelmiştir. Ancak, psikolojinin konusu yüzünden bu durum, belki de kaçınılmazdır. Organizmanın fizyoloji, biyoloji ya da kimyası üzerinde çalışmak, organizmanın diğer yönlerinden ayrılamayan zihinsel süreçlerle ilgilenen psikologlar için geçerli olmayan özel bir tür odak noktası sağlamaktadır. Bu yüzden psikolojide daha sanatsaldan daha bilimsele yayılan birçok yaklaşım söz konusudur ve farklı dalları bazen tamamen farklı alanlar gibi görünebilmektedir. Psikolojideki belli başlı dallar Çerçeve 1.2.'de verilmektedir.

Çerçeve 1.2. *Psikolojinin belli başlı dalları*

Anormal: Psikolojik bozukluklar ve bunlardan kurtulma yollarının incelenmesi.

Davranışçı: Davranış, öğrenme ve doğrudan gözlenebilen verinin toplanması üzerinde durur.

Biyolojik (ve karşılaştırmalı): Farklı türlerin psikolojisi, kalıtımla edinme kalıpları ve davranış belirleyicilerinin incelendiği psikoloji alanıdır.

Bilişsel [Kognitif]: Bilginin nasıl toplandığı, işlendiği, anlaşıldığı ve kullanıldığı üzerinde durur.

Gelişim: Yaşam süresi içinde organizmanın nasıl değiştiğini inceler.

Bireysel farklar: Zekâ ya da kişilik gibi tipik değişkenleri tanımlamak ve anlamak için geniş insan grupları inceler.

Fizyolojik: Fizyolojik durumun psikoloji, duyuların, sinir sisteminin ve beynin çalışması üzerindeki etkilerine odaklanır.

Toplumsal: Toplumsal davranış ile bireyler ve gruplar arasındaki etkileşimi inceler.

Pratikte, psikolojinin farklı dalları arasında ve psikoloji ile ilgili diğer dallar arasında önemli ölçüde birbirine geçiş söz konusudur.

Psikolojinin yakın ilişkileri

Sık sık psikolojiyle karıştırılan bazı alanlar vardır – ve bu karışıklığın da geçerli nedenleri vardır. Öncelikle, psikoloji psikiyatri değildir. Psikiyatri, insanların ruhsal bozuklukları yenmelerine yardımcı olma konusunda uzmanlaşmış bir tıp dalıdır. Bu nedenle, işler ters gittiğinde neler olduğu konusu üzerinde, yani ruhsal hastalıklar ve sıkıntılar üzerinde yoğunlaşır. Psikologlar becerilerini kliniklerde de kullanırlar, ancak onlar tıp doktoru değildirler. Genellikle ilaç yazamazlar; daha çok, insanlara üzüntü ve sıkıntılarını azaltmaları için düşünce veya davranışlarını anlamak, kontrol etmek ve değiştirmek için yardım etmede uzmanlaşırlar.

İkinci olarak, psikoloji sıklıkla psikoterapi ile karıştırılmaktadır. Psikoterapi çok çeşitli psikolojik terapi tipleri için kullanılan geniş bir terimdir, fakat belirli bir terapi terimine atfedilemez. Bu terim genellikle psi-

kodinamik ve hümanistik yaklaşımlar için kullanılsa da daha geniş, daha genel bir anlamı vardır; örneğin, son zamanlarda davranışçı ve bilişsel-davranışçı terapiler geniş bir şekilde kullanılmaktadır.

Üçüncüsü, psikometri, psikofizyoloji, psikolinguistik ve nöropsikoloji gibi psikologların çalışabileceği ya da diğerleriyle işbirliği yapabileceği birbiriyle ilişkili birçok dal bulunmaktadır. Psikologlar, ayrıca, bilişsel bilimler ve enformasyon teknolojisi, veya stres, yorgunluk ya da uykusuzluk gibi fenomenlerin psikofizyolojik yönlerinin incelenmesi gibi diğerlerinin de katkıda bulunduğu daha geniş ve gelişmekte olan alanlarda da rol almaktadırlar. Psikoloji kliniklerde uygulandığı şekliyle en iyi biliniyor olabilir, ama bu, çok daha büyük bir konunun sadece tek bir dalıdır.

Bu kitabın amaçları ve yapısı

Bizim amacımız, psikolojinin günümüzde neden ilginç, önemli ve kullanışlı bir dal olduğunu açıklamak ve göstermektir. Bu nedenle, bu kitap çağdaş materyale dayanmaktadır. Çoğu psikoloğun insanla ilgilenmesi nedeniyle, örnekler çoğunlukla insan psikolojisinden alınmıştır. Bu kitap, psikolojiye sahip olmanın minimum şartının, bir bitki veya bir amipin tersine, organizmanın dünya üzerinde işlevlerine devam edebilmesini mümkün kılan zihinsel kontrol sistemine (daha günlük bir deyimle "akla") sahip olmak olduğu varsayımından hareket etmektedir. Beyin ve sinir sistemi, bir

kontrol merkezi olarak kullanılmak üzere yeterli bir şekilde geliştikten sonra yapabilmesi gereken belirli şeyler vardır: dışarıdaki dünya hakkında bilgi edinmek, bu bilgiyi izlemek, daha sonra kullanmak üzere saklamak ve basit bir ifadeyle, istediği şeyin çoğunu ve istemediği şeyin azını elde etmek amacıyla davranışını düzenlemede kullanmak. Farklı organizmalar bu şeyleri farklı yollarla yapmaktadırlar (örneğin, farklı duyu organları bulunmaktadır). Ancak, işin içindeki süreçlerin bazıları türler arasında benzerlik göstermektedir (örneğin, bazı öğrenme türleri ve bazı duygu ifadeleri). Psikologların ana ilgilerinden biri bunların nasıl meydana geldiğidir. Bu yüzden, Bölüm 2-5 psikologların en fazla sorduğu dört soruya ayrılmıştır: Zihne giren şey nedir? Zihinde kalan şey nedir? Zihindeki şeyi nasıl kullanırız? Ve yaptığımız şeyi neden yaparız? Bu bölümler, algı ve dikkat (Bölüm 2), öğrenme ve bellek (Bölüm 3), düşünme, mantık ve iletişim (Bölüm 4) ile güdülenme ve heyecanın (Bölüm 5) içerdiği süreçler hakkında psikologların nasıl bilgi edindiğini göstermeye ve bu süreçlerin çalışma şekillerini açıklamaya çalışacaktır. Bu bölümler genel konular üzerinde duracaktır: insanlar arasındaki ortak noktalar gibi. Yine bu bölümler, "Zihinsel malzemelerimizi" tanımlamayı, psikologların öne sürdüğü bazı hipotezleri incelemeyi ve gözlemlerini açıklamak için oluşturdukları modellerin bazılarına bakmayı amaçlamaktadırlar.

Psikologlar, insanlar arasındaki farklar ve bu gözle

görülür çeşitliliğin belirleyicileriyle de (*determinants*) ilgilenmektedir. İnsanları daha iyi anlayabilmemiz için, genel etkileri bireysel olanlardan ayırmamız gerekmektedir. Eğer sadece genel kalıplar ve kurallar olsaydı ve hepimiz aynı zihni malzemeye sahip olsaydık, bütün insanlar psikolojik olarak birbirinin aynı olurdu, ki böyle bir durum söz konusu değildir. O halde, bulundukları duruma gelmelerini nasıl açıklıyoruz ve farklarını, zorluklarını ve etkileşimlerini nasıl anlıyoruz? Bölüm 6 şu soruyu sormaktadır: İnsan gelişiminde yerleşmiş bir kalıp var mıdır? Bölüm 7, bireysel farklarla ilgilidir ve şu soruyu sormaktadır: İnsanları kategorilere sokabilir miyiz? Bölüm 8 ise, işler ters gittiğinde ne olur sorusuyla klinik psikolojiyi ele alıyor. Bölüm 9, birbirimizi nasıl etkileriz sorusunu sorarak sosyal psikolojiyi tanımlar. Ve son olarak Bölüm 10, psikoloji ne içindir sorusunu ele alarak psikolojinin pratik kullanımlarını tanımlar ve gelecekte beklenebilecek ilerlemeler hakkında bazı spekülasyonlarda bulunur.

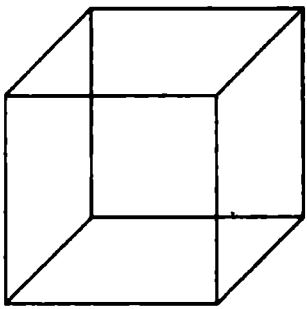
Kaynakça

James, W. (1890/1950), *The Principles of Psychology* (cilt 1), New York, Dover.

2 Zihnimize Neler Girer?

Algı

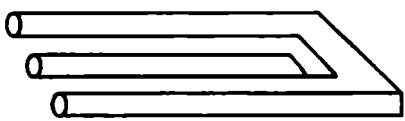
Şekil 2.1'deki çizime dikkatle bakın. *Necker Küp*'üne ait bu resim, iki boyutlu bir boşlukta tamamen siyah çizgilerden meydana gelmiştir, ama sizin algıladığınız, üçboyutlu bir küptür. Bu küpe bir sure baktığınızda belirgin bir tersine çevirme gerçekleşir ve böylece küpün öndeki yüzü diğer tarafa bakan arka yüz haline gelir. Beyin, bir yoruma ulaşmak üzere eldeki yetersiz bilgi ile bu belirsiz çizimden bir anlam çıkarmaya çalışırken siz izin vermemeye çalışsanız bile bu şekiller değişmektedir.



Şekil 2.1 Necker Küpü

Görünüşe göre, algı sadece bilgiyi duyular yoluyla pasif bir şekilde almak değil, aktif yapılandırma sürecinin bir ürünüdür.

Derinlik algısının standart ipuçlarını kullanarak yanılmamıza neden olan şeytanın diyapazonuna ait çizim daha da karmaşıktır (Şekil 2.2). Sırasıyla bir görüp bir göremediğimiz şey, üç dişli bir çataldır. Diğer duyular kullanılarak benzeri fenomenler gösterilebilir. "Para" sözcüğünü hızla ve sürekli olarak kendi kendinize tekrarlarsanız değişimli olarak hem "para, para, para..." hem de "arap, arap, arap..." dediğinizi duyarsınız. Esas nokta aynıdır: beyin alınan bilgi üzerinde çalışır ve bizim bilinçli talimatlarımız olmaksızın gerçeklik hakkında hipotezler üretir, bu yüzden bizim sonuçta farkına vardığımız şey *duyusal uyarım* ve *yorumun* bir birleşimidir. Yoğun bir sis içinde araba kullanıyorsak ya da karanlıkta okumaya çalışıyorsak, tahminler işe karışır: "Burası bizim sapacağımız yer mi?", "Şurada 'adam mı' yazıyor, yoksa 'idam mı'?" Duyumsal süreçler zihnimize giren şeyleri kısmen belirlerler, ama daha gizli ve karmaşık diğer süreçlerin de algıladığımız şeye katkıda bulunduğunu görebilmekteyiz.



Şekil 2.2 Şeytan'ın diyapazonu

Genellikle dünyanın bizim algıladığımız gibi olduğuna ve diğer insanların da aynı şekilde gördüğüne – yani duyularımızın nesnel ve paylaşılan gerçekliği yansıttığına– inanırız. Duyularımızın içinde yaşadığımız dünyayı, ona bakan yüzü yansıtan bir ayna gibi ya da bir fotoğraf makinesinin belirli bir anı çektiği gibi zamanda donmuş haliyle yansıttığına inanırız. Şüphesiz, duyularımız bize bazı doğru bilgiler vermemiş olsaydı onlara şu anda olduğu gibi güvenemezdik, ancak psikologlar, algı hakkındaki bu varsayımların aldatıcı olduğunu ortaya koymuşlardır. Dünyamız hakkında bilgi toplamak, pasif ve yansıtıcı bir süreç değil, zihin ve duyuların birlikte çalışıp bir gerçeklik *algısı* oluşturmamız için bize yardım ettiği karmaşık ve aktif bir süreçtir. Biz aydınlık, karanlık ve renk kalıplarını yalnızca görmekle kalmayız bu uyaran kalıplarını, bizim için anlamlı olan nesneleri görecek şekilde düzenleriz. Onları adlandırıp, yeniden düzenleyebilir ve tamamen yeni ya da diğer nesnelere benzer şekilde tanımlayabiliriz. Bu kitap boyunca görebileceğimiz gibi, psikolojinin konusu asla basit değildir ve en sık rastlanan sorunları algı üzerine olan çalışmalarla gösterilmiştir. Öncelikle hangilerinin konuyla ilişkili öğeler olduklarını saptamak (duyu, yorum ve dikkat söz konusu üç öğedir), sonra birbirleriyle etkileşim yollarını anlamaya çalışmak ve bunları açıklamak için teoriler oluşturmak gerekmektedir.

Algıyla ilgili birçok psikolojik araştırma görsel algı

üzerinde durmuştur, çünkü görme bizim en gelişmiş duyumuzdur: *korteks*in (beyindeki gri madde-beyin kabuğu) yaklaşık yarısı görmeyle ilişkilidir. Görsel örnekler resimlerle de gösterilebilmektedir, bu nedenle bu bölüme hakim olacaklardır.

Gerçek dünyayı algılamak

Algının ilk evresi, dışarıda bir şeyin olduğunu gösteren sinyali saptamaktır. İnsan gözü tüm elektromanyetik enerjinin sadece %1'lik bir kısmını –görülebilir tayf– saptayabilmektedir. Arılar ve kelebekler ultraviyole ışınlarını; yarasalar ve yunus balıkları bizim işitme alanımızın iki oktav ötesindeki sesleri duyabilmektedirler. Bu nedenle, bizim gerçeklik hakkında bildiğimiz şeyler duyu organlarımızın kapasitesiyle sınırlıdır. Bu sınırlar içinde bile hassasiyetimiz olağanüstüdür: Açık bir gecede tek bir mum ışığını otuz mil uzaktan görebilmekteyiz. Işık gibi bir sinyali saptadığımızda duyu alıcılarımız bir enerji şeklini diğerine dönüştürürler, böylece ışık hakkındaki bilgi bir nöral dürtü kalıbı olarak aktarılır. Bütün duyular için algının ham maddesi, beynin farklı şekillerde özelleşmiş bölümlerine yönlendirilen nöral dürtülerden ibarettir. Dürtülerin bir mum alevi görme şeklinde yorumlanabilmesi için, görsel kortekse ulaşmaları ve hem etkin durumdaki hücrelerdeki hareketlilik oranı ve kalıbının, hem de denetlenen hücrelerdeki hareket eksikliğinin arka plandaki hücresel aktivite (ya da nöral gürültü) seviyesin-

den ayırt edilmesi ve deşifre edilmesi gerekmektedir. İlginçtir ki, bir sinyali doğru bir şekilde saptama becerisi tek başına duyu sistemi hakkındaki bilgiden beklenebileceğinden çok daha değişkendir ve birçok faktörden etkilenmektedir: bazıları dikkat gibi çok belirgindir, diğerleri ise bu kadar belirgin değildir ve beklentilerimizi, güdülenmelerimizi ve emin olmadığımız durumlarda "evet" ya da "hayır" demek gibi eğilimlerimizi içermektedirler. Önemli bir telefon beklerken radyo dinliyorsanız, çalmadığı halde telefonun çaldığını duyduğunuzu düşünebilirsiniz, oysa radyo programına dalıp gittiyseniz ve telefon beklemiyorsanız çaldığını bile duymayabilirsiniz. Sinyallerin saptanmasındaki bu türden farkların pratikte önemli anlamları vardır; örneğin, bir yoğun bakım ünitesi ya da karmaşık makinelerin kontrol panelleri için etkin bir uyarı sistemi tasarlamada bunlar önemlidir.

Bu bulguları açıklamak için oluşturulan teoriler psikologların tahminlerde bulunmalarını ve bunları test etmelerini sağlamaktadır. *Sinyal saptama teorisi* doğru bir algının sadece duyusal kapasite ile değil, duyusal süreçlerin ve karar süreçlerinin birleşimiyle saptanacağını öne sürmektedir. Kararlar, o anda gereken dikkatlilik derecesine (ya da *tepki tarafgirliğine*) göre değişmektedir. Kanserli hücreler için slaytları tarayan bir laboratuvar teknisyeni her tür anomaliye tepki verir ve "yanlış alarmları" daha sonra ayırır; ancak, önündeki bir aracı sollamak isteyen bir sürücü bunu her seferin-

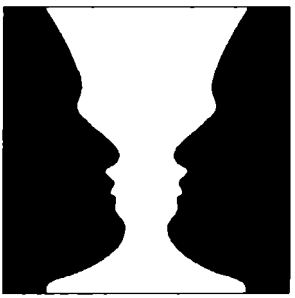
de doğru yapmalıdır, yoksa çarpışma meydana gelecektir. Bir sinyalin ne zaman doğru saptanacağını öngörmek için (kanserli hücreler ya da üzerinize gelmekte olan bir araç) duyarlık ve dikkatlilik ölçümleri, "çarpışma oranı" ve "yanlış alarmların" sayılması ve oldukça basit istatistiksel işlemlerin uygulanmasıyla hesaplanabilir. Bu ölçümler oldukça güvenilirdir ve birçok pratik kullanımları vardır, örneğin, hava trafik kontrolörlerinin eğitiminde kullanılmaktadır. Bu görevlilerin bir radar sinyalinin varlığına ya da yokluğuna dair verdikleri karar güvenli bir inişe ya da bir felakete neden olabilmektedir.

Bütün duyular, çevredeki değişikliklere durağan bir duruma göre daha iyi tepki vermektedir ve hiçbir şey değişmediğinde bütün alıcılar hep birlikte tepki vermeyi bırakmaktadır ya da *alışmaktadır*, bu nedenle buzdolabının gürültüsünü sadece çalışmaya başlarken fark edersiniz, ama daha sonra duymazsınız. Hareketli hayatlarımızda duyusal uyaranlardan biraz uzaklaşmanın bir nimet olduğunu düşünenler olabilir, ama *duyusal yoksunluk*, ya da bütün duyusal uyaranların eksikliği, bazı insanlarda halüsinasyon dahil, ürkütücü ve garip deneyimlere neden olabilmektedir. Yaşanan sıkıntının derecesi insanların beklentilerine göre değişiklik gösterir. Aynı şey, duyular önemli bir süre boyunca aşırı yüklendiğinde de geçerlidir. Kısa bir süre önce pop konserine, futbol maçına ya da hareketli bir süpermarkete giden birisi bunların uyarıcı, yorucu ya da sersemletici

deneyimler olduğunu söyleyecektir.

Algısal Organizasyon

Algıladığımız şeylerdeki kalıpların farkına varmamızı sağlayan düzenlenmiş algı o denli doğal bir şekilde ve çaba harcamaksızın meydana gelmektedir ki, bunun önemli bir başarı olduğuna inanmak zordur. Bilgisayarlar satranç oynamaya programlanabilir, ama oldukça ilkel görsel becerilere bile uyacak şekilde programlanamazlar. Algısal organizasyonun temel ilkeleri, 1930'larda Gestalt psikologları tarafından bulunmuştur.



Şekil 2.3. Rubin'in vazosu

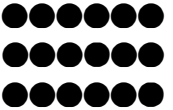
Rubin'in vazosuna bakın (Şekil 2.3): Ya bir vazo ya da iki silüet göreceksiniz, ama aynı anda ikisini birden göremezsiniz. Vazoya baktığınızda silüetler kaybolarak vazonun üzerine yerleştirildiği zemin haline gelmekte, ama silüetler görüldüğünde de vazo zemin haline gelmektedir. *Şekil-zemin algısı* önemlidir, çünkü nesneleri görme şeklimizin çoğuyla ilgili bir temel oluşturur.

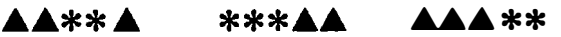
Diğer üç Gestalt organizasyon ilkesi olan gruplama, yakınlık ve tamamlama Şekil 2.4'te gösterilmiştir. Birbirine benzer ya da yakın olan şeyleri algısal olarak gruplandırmakta (*a* ve *b*) ve eğer tamamlanmamış bir şekil görüyorsak boşlukları doldurmaktayız (*c*). Bu organizasyon ilkeleri, nesneleri tanımlamamıza ve çevrelerinden ayırmamıza yardımcı olmaktadır. Genellikle, en önemli şekilleri ilk olarak belirleriz ve ayrıntıları sonra keşfederiz; bu nedenle Şekil 2.5'te H harfini S'den önce fark etmekteyiz. Algısal sürecin daima bu sırayı izleyip izlemediği hâlâ belirsizdir. Alınan bilginin sistemli bir biçimde düzenlenmesi, kendi gerçekliğimizin inşasına katkıda bulunan unsurlardan biridir.

Gestalt psikologları, nesneleri görsel olarak tanımlama ve zeminden ayırma yeteneğimizin öğrenilmiş olmaktan çok doğuştan getirildiğine inanmaktadırlar. Beyindeki tek bir hücrenin kayıtlarından bazı hücrelerin belirli bir yönü ya da uzunluğu olan çizgilere daha çok tepki verdiği ve diğerlerinin ise basit şekil veya yüzeyleri belirlediği anlaşılmaktadır. Böylesi özelleşmiş dedektörlerle mi doğmaktayız, yoksa bunları daha sonra mı geliştirmekteyiz? Doğuştan görme yeteneği olmayıp daha sonra, örneğin kataraktın cerrahi bir operasyonla alınmasından sonra görme yeteneği kazanan yetişkinler, görsel algılamayı son derece güç bulmakta ve görsel hatalar yapmaya devam etmektedirler. Bunun birçok sebebi olabilir, ancak görsel becerilerin öğrenilmiş olması gerektiğini düşündürtmektedir. Örneğin, optik siniri

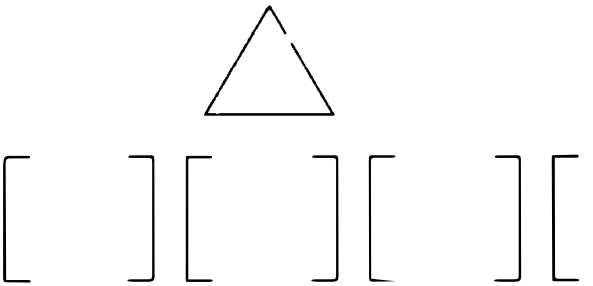


a. Benzerlik

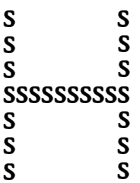




b Tamamlama



Şekil 2.4. Benzerlik, yakınlık ve tamamlama: Gestalt ilkeleri



Şekil 2.5. H'yi S'den önce görmek

koruyan, ama kalıp ayrımının yapılmasını engelleyen güçlü bir ışıkta büyütülen hayvanlar sonuç olarak nesnelere çarpma eğiliminde olmaktadırlar.

Algının depolanmış bilgi ve bu bilginin yarattığı beklentiler tarafından etkilenme derecesi olağanüstüdür (Çerçeve 2.1'e bakınız).

Çerçeve 2.1. *Algısal küme: Bildiklerimiz gördüklerimiz etkiler*

Deneklere gördükleri anda sesli olarak söylemeleri istenen harf ya da sayı dizileri gösterilir. Daha sonra aşağıdaki garip şekil gösterilir:



Bu şekil hem B olarak hem de 13 olarak okunabilir. Bir harf dizisinin ardından gösterilirse B olarak, bir sayı dizisinin ardından gösterilirse 13 olarak okunmaktadır.

Bruner ve Minturn, 1955

Algısal küme oluşturmak (algıya rehberlik eden bir beklenti) bu kümeye ait olan bir şeyin algılanmasını kolaylaştırır – süpermarkette aynı marka ürünlerin birbirlerine benzedikleri ve rakip ürünlerden farklı göründükleri takdirde daha kolay bulunmalarının nedeni budur.

Dikkat etmek: Sınırlı kapasite sistemini kullanışlı hale getirmek

Algılama ayırt etme becerilerinin kazanılmasından daha fazla şeyi içermektedir. Hipotez oluşturmayı, ka-

rar vermeyi ve organizasyon ilkelerini uygulamayı da içerir. Çoğu zaman bu şeyler farkındalığın dışına çıkar ve bazen algıladığımızın veya algılamayı seçtiğimizin bile farkında olmayız. Bunun nedeni zihne giren şeyin algı sistemimizin çalışma şekliyle ve dikkatimizi gerektiren onca şey arasından onu seçme şeklimizle belirlenmesidir. Beyinlerimiz sınırlı kapasitede sistemlerdir ve dikkatimizi uygun bir şekilde yönlendirmek, onu en iyi şekilde kullanmamıza yardımcı olmaktadır. Gürültülü bir partide bir teyp çalıştırırsanız büyük olasılıkla anlamsız sözlere benzer bir şey duyarsınız. Ama partideki birisiyle konuşmaya –ya da dikkat etmeye– başlarsanız arka plandaki gürültüye rağmen sohbetiniz ön plana çıkar ve arkanızdaki kişinin İngilizce mi yoksa Fransızca mı konuştuğunu bile fark etmeyebilirsiniz. Ama, birisi adınızı söylediğinde, sesini yükseltmemiş bile olsa muhtemelen bunu duyarsınız. Normalde, konuşanın sesi ya da seslerin geldiği yön gibi o anda bizim için önemli olmayan şeyleri, *düşük seviyede bilgi* temeline dayanarak süzer ve dilediğimiz gibi odaklanırız.

Çerçeve 2.2. *Bilinçaltı algı: Kendimizi korumanın bir yolu mu?*

Deneklere ekranda iki spot ışığı gösterilir, bir tanesinin içinde bilinçli olarak algılanamayacak kadar belirsiz bir sözcük yazılmıştır. Işıkta gizlenen sözcük duygusal anlam taşıyan bir sözcük olduğunda denekler ışığı, sözcüğün yansız ya da hoş bir anlam taşıdığı zamanlara göre daha soluk olarak algılanmışlardır. Buna algısal savunma denmektedir, çünkü bizi potansiyel olarak hoş olmayan bir uyarandan korumaktadır.

Kendi adımızı fark etmemiz bu kural için şaşırtıcı bir istisnadır ve bu süzme sisteminin nasıl çalıştığına dair birkaç açıklama öne sürülmüştür. Aldırmadığımız bu şeyler hakkında bazı şeyler biliyor olmamız gerekir yoksa onlara aldırmamak istediğimizi bilmezdik. Bir şeyi fark etmeden algılamaya *bilinçaltı algılaması* denmektedir (Çerçeve 2.2). Laboratuvar çalışmaları, dikkat süreçlerimizin açık saçık ya da rahatsız edici sözcükler gibi bizi kızdırabilecek şeyleri bilinçli olarak fark etmekten koruyacak kadar hızlı ve etkin bir şekilde çalıştığını göstermektedir.

Dikkat etmek zihnimize giren şeyleri seçmenin bir yoludur – ama bir anda sadece tek bir şeye dikkat etmek zorunda değiliz. Aslında bölünmüş dikkat normal olandır. Dikkatimizi en iyi, farklı kanallardan gelen bilgiler arasında rahatça bölebiliriz – bu nedenle ocaktaki yemeğe göz kulak olurken patatesleri soyup çocukları dinleyebilmekteyiz. Hatta aynı zamanda bankadan gelen mektup için de endişelenmeyi başarabiliriz, ama bu konudaki becerimizin de sınırları vardır. Bir zamanlar, hava trafik kontrolörleri aynı anda birçok şeyi yapmak için eğitilmişlerdi: radar ekranını izlemek, pilotlarla konuşmak, farklı uçuş pistlerini takip etmek ve onlara kâğıtla verilen mesajları okumak. Trafiğin akışı idare edilebilir düzeyde olduğunda dikkatlerini bir anda tüm bunlara bölebilmekteydiler. Ancak, güvenlik sistemlerinin geliştirilmesi sırasında kapasitelerini ölçmek için düzenlenen simülasyon testleri, bilgi akışı çok

fazla olduğunda ya da kişi yorgun olduğunda tepkilerinin karışık ve hatta garip bir hal aldığını göstermiştir: Ayağa kalkıp binlerce fit yükseklikteki pilotlara elleriyle yön işaret etmeye çalıştıkları veya bağırarak bir şeyler anlatmaya çalıştıkları görülmüştür.

Dikkatin hassas bir süreç olduğunu öğrenmek hiç şaşırtıcı olmayacaktır. Araya, uyaranların benzerliği, görevin güçlüğü, beceri ya da pratik eksikliği, stres ya da endişe, dalgınlık, uyuşturucu, sıkıntı ve duyusal alışkanlık gibi birçok faktörün girdiği bulunmuştur. Fransa ve İngiltere arasındaki gibi uzun yeraltı tünellerinde, insanları taşımada tren yolunun kullanılmasının daha güvenli oluşunun bir sebebi araba kullanmanın çok riskli oluşudur. Yeterli duyusal çeşitlilik olmadığında algı sistemi alışmakta ve dikkat dağılmaktadır. Değişmeyen uyarana alışır ya da uyum sağlar ve yeni bir şeye yöneliriz. Bu nedenle küvette hareketsiz yatarken, birdenbire hareket edene kadar suyun ısısındaki düşüşü fark etmeyiz.

Bu nedenle, algı ve dikkatin birleşimiyle gerçekte algıladığımız şey, dış faktörlerin yanı sıra duygular ve bedensel durum gibi iç faktörler tarafından da etkilenmektedir. Toplumda reddedilmekten korkan insanlar, olumsuz yüz ifadeleri gibi dostça olmayan işaretleri dostça olanlara göre daha kolayca algılarlar; aynı şekilde aç insanlar yiyecek fotoğraflarını başka şeylerin fotoğraflarına göre daha parlak renkte algılarlar. Bu bulgular, algılama olayının büyük bir bölümünün farkında

olunmaksızın geliştiğini, bu yüzden gerçekle algıladığımız şeyin, ya da bizim algıladığımızla başkalarının algıladığı şeylerin aynı olduğundan emin olamayacağımız görüşünü doğrulamaktadır. Psikologlar işin içine iki tür işlemin karıştığını ileri sürmektedir.

• *Aşağıdan-yukarı işlem*, gerçek dünyada bir dizi içsel bilişsel süreci harekete geçiren bir şey gördüğümüzde başlar. Bu "uyaran-tahrikli" süreç dış dünyaya tepkiselliğimizi yansıtır ve görüş şartları iyi olduğunda hakim durumdadır.

• *Baştan-aşağı işlem*, kavramsal olarak idare edilen merkezi süreçlerin katkısını yansıtır. Bir ışık ya da ses dalgasına tepki verirken bile, her birimiz geçmiş deneyimlerimizi (ve dikkatimizi) o işe katarız ve görüş şartları kötü, ya da beklentilerimiz güçlü bile olsa iç bilgilere daha fazla, dış bilgilere ise daha az güveniriz.

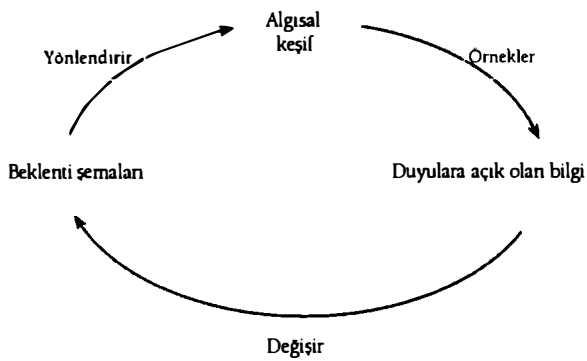
Aşağıdaki üçgene bir göz atarak içinde ne yazdığını okuyun (Şekil 2.6).



Şekil 2.6

Hatayı fark ettiniz mi? Birçok insan, iyi bilinen bir deyim hakkındaki beklentileri gerçek algılarını etkilediğinden başlangıçta bu hatayı fark etmemektedir.

Algıyla ilgili çağdaş teoriler böylesi gözlemleri dikkate alacak şekilde değişmiştir. Örneğin, Ulric Neisser, dünyayı anlamak için geçmiş deneyimlerden biriktirilen "şemaları" kullandığımızı ileri sürmektedir: geçmiş deneyimlerimiz, nesneler ya da olaylar (şemalar) hakkında beklenti oluşturmamıza neden olmakta ve bu şemaları neyle karşılaşacağımızı görmek için kullanmaktayız. Çocukluğumuzdan beri gelişen şemalarımız algısal dünyayı keşfimizi yönetir; böylece, gelen bilgiyi örnekler ve bulduğumuz şeye göre şemalarımızı değiştiririz. Bu görüşe göre, algı, tek yönlü bir süreçten ya da varolan şeyin pasif bir şekilde fotoğraflanmasından çok, sürekli aktif olan bir döngüdür (Şekil 2.7). Beklentilerimiz algıladığımız şeyi etkiler, ancak gerçekte varolan şey ise beklentilerimizi etkiler.



Şekil 2.7. Neisser'in algısal döngüsü

Kalabalıkta bir arkadaşınızla buluşacağınızı hayal edin. Her zamanki gibi görüneceğini düşünüp uzun boylu ve sakallı bir adam aranarak kısa boylu ve tıraşlı olanlara aldırmıyorsunuz. Birden arkadaşınız omzunuza dokunuyor. Tıraş olduğu için onu fark etmemişsiniz. Eğer şemanızı buna uygun şekilde değiştirirseniz bir dahaki sefere onu gözden kaçırmayabilirsiniz. Yani yeni bilgiler geldikçe beklentilerimiz sürekli değişir, yeniden uyarlanır ve algısal sistemimiz hayvanların yapamadığı şekilde uyum sağlamamıza yardımcı oluyor. Kurbağa bir sineği hareketlerini algılayarak yakalar ve hareketsiz (fakat yenilebilir) ölü sineklerle çevrili olursa açlıktan ölür.

Algısal bozukluktan öğrenmek: Karısını şapkayla karıştıran adam

Algılamanın karmaşıklığı birçok şekilde hatalı olabileceği anlamına gelmektedir. *Karısını Şapka Sanan Adam*'da Oliver Sacks, daha karmaşık, yorumlayıcı algısal yetenekler ciddi şekilde bozulduğunda neler olduğunu göstermiştir. Hastası, müzik ya da diğer zihinsel becerilerinde herhangi bir bozulma olmayan yetenekli bir müzisyendir. Özellikle insanları tanımayla ilgili hatalar yaptığının farkındadır, ama bunun dışında herhangi bir şeyin yolunda gitmediğinin farkına değildir. Normal şekilde konuşabilmekte, fakat artık öğrencilerini tanımamaktadır. Cansız nesneleri (ayakkabı gibi) canlı nesnelerle (ayak gibi) karıştırmaktadır. Dr.

Sacks'la olan görüşmesinin sonunda şapkasına uzanmış, ama bunun yerine karısının başını almaya çalışmıştır. Televizyonda gördüğü insanların duygusal ifadelerini ya da cinsiyetlerini tanımlayamamakta, ailesinin üyelerini fotoğraflarından tanıyamasa da, seslerinden ayırt edebilmektedir. Sacks bu adamın "görsel olarak, cansız soyutlar dünyasında kaybolduğunu" rapor etmiştir. Yani adam sanki önemli bir organizasyon ilkesini kaybetmiştir. Dünyayı, bir bilgisayarın anahtar özellikler ve şematik ilişkiler yoluyla anladığı gibi görmekte, bu yüzden bir eldiveni tanımlaması istendiğinde "içine bir şey konan bir tür kap" ve "kendisi üzerine katlanan ve beş adet çıkıntısı bulunan bir şey" şeklinde tanımlamıştır. Bu ciddi algısal bozulma diğer şeylerden çok görsel algılamayı bozmaktadır: sanki gördüğü şeyi anlamadan ya da yorumlayamadan görmektedir. Algının yorumlayıcı yönünden yoksun olduğundan, tek başına görsel bilgiye dayanmaya zorunlu olduğunda öylece kalakalmakta, ama özel bir yeteneğe sahip olduğu müzik ve ses dünyasında yaşayarak hayatına devam edebilmektedir. Tıpkı bizim Necker küpüne bakarken yaptığımız gibi (Şekil 2.1), (karısının başı ya da eldiven hakkında) hipotezler çıkarabilmesine rağmen, bu şeyler hakkında hükümlere varamamaktadır. Üst-düzey algısal işlevlerdeki seçici bozukluğun dikkatle incelenmesi, birçok şeyi anlamamıza yardımcı olan ipuçları sağlamaktadır: bu işlevlerin sadece algılama değil, gerçek dünyada yaşamamıza yardım etmede oynadığı rol ve beyinde hangi

işlevlerin ayrı ayrı kodlandığı ve bu işlevlerin nerede düzenlendiği gibi.

Sonuç olarak, algı, birçoğu biz farkında olmadan gerçekleşen karmaşık bir sürecin ürünüdür. Artık psikologlar algı konusunda o kadar çok şey öğrenmişlerdir ki, eğitim gören cerrah adaylarının karmaşık ameliyatlar için "*sanal gerçekliği*" kullanarak alıştırma yapmalarında uygun bir görsel çevre oluşturabilmektedirler. Sanal gerçeklik üç boyutlu boşluk görüntüsünü oluşturmaktadır; böylece, bir düğmeye basarak bir şeyin diğer tarafına ulaşmak ya da "katı" nesnelerin içinden geçmek mümkün olmaktadır. Algısal sistemler çok çabuk öğrenip uyum sağlayabilmektedir, ancak, bunu yapabilmek karmaşık bir lütuftur. Standart algısal ipuçlarını üç boyutlu boşlukta güvenli bir şekilde hareket edebilmek için tekrar ayarlamak amacıyla bu şekilde yeterince uzun süre alıştırma yapan cerrahlar daha sonra özellikle araba kazalarına eğilimli olmaktadırlar.

Algı alanına yapılan bu giriş sadece zihne giren şeyler hakkındaki sorulara cevap vermeye başlamıştır. Konu, algısal gelişimle ilgili fikirlerden, algıdaki süreçlerin ne dereceye kadar otomatik olduğu ya da istemli olarak kontrol edilebildiğine dair tartışmalara uzanan çok daha etkileyici konuları kapsamaktadır. Amaç, bizim bildiğimiz kadarıyla gerçekliğin kısmen bireysel, insan yapısı olduğu noktasını göstermekti. Her birimiz hayatımıza devam ederken gerçekliğimizi kuruyoruz ve psikologlar bunu nasıl yaptığımızı belir-

leyen şartların birçoğunu anlamamıza yardım ediyorlar. Zihne giren şeyler hakkında bir şeyler bilerek, ne kadarının öğrendiğimiz ve hatırladığımız şeylerin temelini oluşturmak üzere orada kaldığı sorusunu sorabiliriz.

Kaynakça

Bruner, J. S. ve Minturn, A. L. (1955), "Perceptual identification and perceptual organization," *Journal of General Psychology*, 53:21-31.

Sacks, O. (1985), *The Man Who Mistook His Wife for a Hat*, Londra, Gerald Duckworth&Co.Ltd. (Picador, 1986).

3 Zihinde Kalan Şeyler? Öğrenme ve Bellek

Bir şey öğrendiğinizde bu bir değişiklik yaratır. Daha önce yapamadığınız bir şeyi yapabilirsiniz, örneğin piyano çalabilirsiniz, ya da daha önce bilmediğiniz bir şeyi artık biliyorsunuzdur, örneğin "amprik" sözcüğünün anlamını. Bir şey zihinde kaldığında, bir yerlerde depo edildiğini varsayarız ve bu depolama sistemine "bellek" adını veririz. Sistem mükemmel olarak çalışmaz: Bazen "kafa patlatmamız" ya da "belleğimizi yoklamamız" gerekebilir, ama zihinde kalan şeylerle ilgili en yaygın önyargımız her şeyin depolandığı bir yerin bulunduğu şeklindedir. Bazen insan istediği şeyi bulamaz, ama aradığı şey muhtemelen oradadır ve sadece nereye bakması gerektiğini bilmesi gerekmektedir. Ancak, psikologların öğrenme ve bellekle ilgili keşifleri, zihinde depolanan şeylerin depo benzetmesiyle yeterli bir şekilde anlaşılamayacağını göstermiştir.

Bellekle ilgili olarak, William James 1890 yılında şu soruyu sormuştur: "Neden bu tanrı vergisi işlev dünün olaylarını geçen yılın olaylarından çok daha iyi, ve en iyi olarak da bir saat öncesinin olaylarını tutmaktadır? Ve yine neden yaşlılıkta çocukluk olaylarını en sıkı şekilde kavramaktadır? Neden bir deneyimi tekrarla-

mak hatırlamamızı güçlendirmektedir? Neden uyuşturucular, ateş, asfeksi ve heyecan uzun süre önce unutulmuş olayları tekrar canlandırmaktadır?...bu tür özellikler oldukça etkileyici görünmektedir ve gerçekte göründüklerinin tamamen tersi de olabilirler. Bu *işlev mutlak olarak mevcut değildir, ama bazı şartlar altında çalışmaktadır;* ve *bu şartların araştırılması* psikologların en ilginç görevi haline gelmiştir." (*Principles of Psychology*, I. 3)

Zihinde kalan şeyleri anlama konusu, psikologları mücadeleye davet eden bir konu olarak kalmaya devam etmektedir. Araştırmalar birçok garip olguyu açığa çıkarmıştır. Örneğin, hem deneysel çalışmalar hem de klinik gözlemler, eski olaylara ait belleğin yeni olaylara ait bellekten farklı özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Amnezili hastalar çocukluk hatıralarını hatırlayabilirler, ama yeni bir hatıra edinmeleri neredeyse imkânsızdır: Yeni tanıştıkları bir kişinin ismini hatırlamak gibi. Ya da saati söylemeyi bilirler ama hangi yılda olduklarını hatırlayamazlar veya yeni taşındıkları bir evin şeklini öğrenemezler. Çocukluk anılarını doğru bir şekilde aktarabilmelerine ve o anda söylediğiniz bir şiir mısrasını size tekrarlayabilmelerine rağmen yeni bir şey öğrenmeleri imkânsız gibidir. Daktilo yazmak gibi yeni motor becerileri kolayca kazanabilirler, ama daha önce bir sözcük işlemcisi gördüklerini inkâr edebilirler. Bu tür vakalarda tahribatın kaynağının beynin belirli bir bölümünde (hipokampus) olduğu aşikâr olsa bile, sinir bağlantılarının ya da birbirine bağlı

"kablo" ağının yer aldığı bir "depo" bulunamamıştır. Her gün düşünmeden kullandığımız öğrenme ve hatırlama süreçleri birbirine yakından bağlıdır ve bu süreçler o derece karmaşıktır ki, bunları doğru bir şekilde taklit edebilecek bir bilgisayar üretmek mümkün değildir.

Psikologların, öğrenmenin "bir fark yarattığı" çeşitli yolları nasıl anladıklarını göstermek için işe öğrenmeden başlayacağız.

Öğrenme

Öğrenme yeteneğinin, zekâ derecesi, dikkat edip etmeme ve işler zorlaştığında ısrarlı olup olmama gibi şeyler tarafından belirlendiğini varsayma eğilimindeyiz. Ancak farklı öğrenme çeşitleri vardır ve bunların birçoğunun bilinçli çaba ya da eğitim gerektirmediği anlaşılmıştır. Bunun için çaba harcamasak bile her an bir şeyler öğrenmekteyiz ve öğrenme yollarımızın bazıları, bizim daha büyük olan kapasitemize rağmen, hayvanların öğrenme yollarına benzemektedir. İnsan öğrenmesi çok çeşitli yollarla harekete geçmektedir. Bebeğin nasıl tutulduğu, beslendiği ve ısıtıldığı gibi en temel konularda bile bebeklerin doğduğu çevreler o kadar büyük farklılıklar gösterir ki adaptasyon çok önemlidir. Bebekler, çok hızlı ve çok iyi bir şekilde uyum sağlarlar, çünkü öğrenmeye yatkındırlar ve belirli tipte olaylara özellikle güçlü bir şekilde tepki vermektedirler: *Olasılıklar* – ne neye eşlik eder; *zıtlıklar* – normalden

farklılıklar; ve *transaksiyonlar* – diğerleriyle etkileşim.

Olasılıkları öğrenmek insanın bir şeyler yapmasını sağlar: musluğu açınca su (genellikle) akar. Musluğu nasıl açıp kapatacağımızı öğrendiğimizde suyu nasıl kontrol edeceğimizi öğreniriz. Minik bebekler olasılıkları tekrar tekrar keşfederler: kollarını havada sallarken ses çıkaran bir şeye çarparlar ve çıkardıkları sesi kontrol edebilene dek bunu tekrar ederler. Bu olasılık öğrenmesi, diğer öğrenme tipleri ve özellikle beceri öğrenmesi için önemli bir temel oluşturur. Bir beceriyi geliştirdiğinizde onu artık düşünmeden ve dikkatinizi başka bir şeye vererek yapabilirsiniz: sözcükleri çaba harcamadan okuyabildiğinizde anlamlarını düşünebilirsiniz. Besteyi otomatik olarak çalabildiğinizde müziği nasıl yorumlayacağınızı düşünebilirsiniz.

Ne bekleyeceğinizi bildiğiniz zaman, zıtlıklar büyüleyici hale gelir – tabii ki çok fazla kökten olmadıkları zaman. Çocuğun dünyasındaki ufak değişiklikler (yeni bir yiyecek türü, farklı bir yerde uyumak) çocuğu keşfe davet eder ve öğrenmesine yardımcı olur, her şey birden bozulursa ciddi şekilde strese girer. Aynı şekilde, bir şarkının farklı şekillerde söylenmesi (oyun oynamak) temel kalıbı öğrendiğinizde zevkli hale gelir. Ayrımlar yaparak öğrenme yeteneği kalıcıdır ve temel oluşturur. Yaşlı insanlar, belleklerinde konuyla ilgili bir bilgi olduğunda yeni bir şeyi daha iyi öğrenirler; bu nedenle zıtlıkları fark edip ayarlamalar yaparlar; fakat tümüyle yeni bir şey öğrenmede daha başarısızdırlar.

Diğerleriyle transaksiyonlar, bebeğin hayatta kalması için gereklidir. Bebeklerin bu transaksiyona katılma şekli başlangıçta ağlayarak ve bakarak olur; daha sonra ise öğrenmelerini ve dünyalarını kontrol edebilmelerini sağlayacak daha karmaşık şekillere bürünür. Bir şeye ihtiyacı olduğunda ağlayan bebek, (her ne kadar bilmeyerek de olsa) diğerlerini etkileyen bir katılıma girmektedir. Bu hareket bir güç mücadelesi, dikkat çekmek için diğerlerini yönetme çabası değil, hayatta kalmasına yardımcı olacak bir transaksiyonun başlatılmasıdır. Eğer kimse tepki vermezse bebek sonunda vazgeçer ve duygusuz bir hal alır, sanki bunun bir anlamı olmadığını öğrenmiş gibidir. Bebekler (ve yetişkinler de) *olasılıklar*, *zıtlıklar* ve *transaksiyon*lara karşı özellikle tepkiseldirler ve bu olaylar, öğrenmenin içerdiği temel süreçleri başlatmaktadırlar.

Çok farklı öğrenme çeşitlerinin belki de en temeli *çağrışım öğrenmesi* ya da *şartlanma*dır. *Klasik şartlama*, ilk olarak 1920 yılında köpeklerle çalışan Pavlov tarafından keşfedilip anlaşılmıştır. Köpeklerin yiyeceğe tepki olarak salgıladıkları salyayı ölçmenin bir yolunu bulan Pavlov, onların yiyecek gelmeden önce salya çıkardıklarını fark etmiştir. Reflekse bağlı salyalama, ya da *şartsız tepki*, kasenin görülmesi, yiyeceği getiren kişi ya da yiyeceğe eşlik eden (yiyecek geldiğinde çalan) zil sesi gibi yiyecekle bağlantılı şeyler tarafından başlatılmaktaydı. Pavlov, –bir metronom sesi, geniş bir kart üzerine çizilen bir üçgen, ve hatta elektrik şoku gibi–

hemen hemen her tür uyaranın (stimülüs) *şartlı uyaran* olabileceğini düşünmüş ve nötr bir uyaran (zil) *şartsız uyaran*la (yiyecek gibi normalde tepki verdiğimiz bir şey) birleştirildiğinde öğrenmenin gerçekleştiği sonucuna varmıştır. Klasik şartlamanın değişkenleri, belirleyicileri ve sınırları titizlikle araştırılmıştır, böylelikle şartlı tepkilerin nasıl yok olduğunu ya da benzeri şeylere nasıl genellendiğini; duyguların nasıl şartlandığını (çocukların dalgalardan korkması), nasıl karşı-şartlandığını (suda oynarken ebeveynin elini tutmak) ve yeni şartlamaların "tek-denemelik öğrenmeyle" nasıl çarpıcı bir şekilde gerçekleştiğini bilmekteyiz, tıpkı midenizi bulandıran belirli bir yiyeceğe bir daha dokunmak istememeniz gibi.

İlk olarak, B. F. Skinner tarafından araştırılan *operant şartlama*, öğrenmede *takviye*nin oynadığı rolü açıklamaktadır. Operant şartlama, insanların (ve hayvanların) öğrendikleri ve yaptıkları şeyi kontrol etmek için güçlü araçlar sağlamaktadır. Ana tema, bir hareketi haz veren bir etki takip ettiğinde bu hareketin tekrarlanacağıdır – ister bir insan isterse bir fare tarafından yapılsın. Eğer bir pedala basınca yiyecek geliyorsa, fare pedala basmasını öğrenecektir. Ne kadar açsa, o kadar çabuk öğrenecektir. Tepkisinin gücü, yiyeceğin verildiği oranla kesin olarak önceden tahmin edilebilir. Fare en çok, yiyeceğin aralıklı olarak ve beklenmedik bir şekilde geldiği zamanlarda "çalışacaktır." Ne yaparsa yapsın, yiyecek aynı zaman aralıklarıyla geliyorsa en az

düzeyde çalışacaktır. Bu yüzden sıkıcı, monoton bir iş için sabit ücret ödenen kişiler, güdülenmelerini parça başı ücret alanlara göre daha çabuk kaybetmektedirler. Takviye ilkesini kullanarak, olağanüstü öğrenme becerileri sergilenmiştir. Örneğin, davranışlarını yavaş yavaş doğru yönde *şekillendirerek* güvercinlere gagalarıyla masa tenisi "oynamayı" öğretmek gibi.

Operant şartlamanın pratikte birçok uygulaması vardır. Bir tepkinin öğrenildikten sonra da devam etmesini istediğinizde, çocuğunuzun odasını temiz tutması gibi, ona ara sıra ödül vermelisiniz, sürekli olarak değil. Artmasından çok azalmasını istediğiniz bir davranışı ara sıra ödüllendirdiğinizde (örneğin, öfke patlamaları, huysuzluk nöbetleri) davranışı yanlışlıkla güçlendirmiş olursunuz. Eğer ödül çok geç gelirse, çok daha az etkili olacaktır (bir çalışana raporu için o anda değil de bir hafta sonra teşekkür etmek gibi). Takviye, bu şekilde, öğrenme makinesi için yakıt oluşturmaktadır. Olumlu olduğunda hoş bir şey sağlayarak, olumsuz olduğunda da istenmeyen bir şeyi uzaklaştırarak etki eder. Eğer bir gösteriyi kaçırırsanız, ileriye dönük planlar yapmayı öğrenirsiniz.

Skinner'in, olumsuz takviyeyle karıştırılması çok kolay, ancak ondan çok farklı olan cezaya karşı çok güçlü fikirleri vardır. Skinner, cezanın insanlara öğrenmede yardımcı olmanın etkin olmayan bir yolu olduğunu düşünmektedir, çünkü ceza ona göre bilgi verici değil, sadece acı dolu bir şeydir. Belirli bir davranışın,

yerine ne yapılması gerektiği önerilmeden ortadan kaldırılmasına yöneliktir. Aslında ceza, karmaşık konuları ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, bazı problemli çocuklarda kendine yönelik zarar verici davranışların azaltılmasında etkili olabilir ve yumuşak, ama etkin yollarla kullanılabilir (yüze su püskürtülmesi, ya da duruma *ara verilmesi* şeklinde). Ama etkisi geçici olabilir, ya da belirli durumlarda etkili olabilir (örneğin, ergenler arkadaşlarının yanında sigara içebilirler, ama ebeveynlerinin yanında içmezler). Cezanın her zaman derhal verilmesi kolay değildir, çünkü çok az bilgi taşır ve istenmese de ödüllendirici olabilir – öğretmenin yaramaz bir çocuğu azarlaması, sınıftaki diğer çocukların dikkatini çekmesi açısından bir takviye oluşturabilir.

Operant ilkeler, okul, hastane ya da hapishane gibi birçok ortamda etkili davranış değiştirme tekniklerine dönüştürülmüştür. Teoride, diğerlerinin davranışlarını öngörme ve kontrol etme gücü kazandırırlar. Bu gücü tuvalet eğitimi amacıyla kullanmak bir şey, politik amaçlarla kullanmak başka bir şeydir. Gücün bu şekilde kötüye kullanımının, artık bir zamanlar olduğu gibi korkulan bir tehlike olmamasının sebebi, psikolojik açıdan konuşacak olursak, insanı davranışlarına götüren olaylar dizisinde hem gerekircilik hem de özgür irade öğeleri için yer bulunmasıdır. Çağrışım öğrenmesi tek yol değildir. Eğer bir reklamın yeni bir arabayla cinsel gücü ilişkilendirdiğini fark ediyorsanız, almayı ya da daha mantıklı gerekçelerle almamayı tercih edebilirsi-

niz. Eğer birisi size karşı içten olmayan nedenlerle iyi davranıyorsa onunla ilişkiyi ödüllendirici bulmayabilirsiniz, böylece beklenmedik bir şeyle karşılaşma *olasılığı* ortadan kalkar. Açıkça görüldüğü gibi, diğer öğrenme tiplerini ve bilişsel yeteneklerimizi de kullanabiliriz.

Diğerlerini gözleyerek ya da taklit ederek gerçekleşen *gözlem öğrenmesi*, deneme yanılma ihtiyacını ve çağrışım öğrenmesinin dayandığı derhal gelen takviyeyi atlayan kestirme bir yol sağlamaktadır. Okullardaki öğrenmenin çoğu bu tiptedir ve içinde yaşadığımız topluluğun toplumsal düzeni hakkındaki tutum ve bilgilerimizi nasıl kazandığımızı da açıklayabilmektedir (Bkz. Çerçeve 3.1).

Çerç. 3.1. *Gözlem öğrenmesi: Başkaları kötü örnek olduğunda*

Küçük çocuklara, gerçek hayatta, filmde ya da çizgi filmde birisinin oyuncaklarla oynadığı izlettirilir. Filmdeki kişi oyuncak bebeğe ara sıra vurmaktadır. Sonra çocuklar oyun oynamak üzere bir oyun odasına alınırlar. Bazı çocuklar deneycinin ellerindeki oyuncağı almasına kızarlar. Bu şekilde kendilerini engellenmiş hisseden çocuklar gözlemledikleri saldırgan davranışı taklit etme eğilimi gösterirler ve film ya da çizgi film karakterlerinden çok gerçek hayatta izledikleri modeli taklit ederler. Daha ileri çalışmalar, çocukların kendilerine yakın olan modelleri (aynı yaşta ve cinsiyetteki çocuklar) ve hayran oldukları insanları taklit etme eğiliminde olduklarını göstermiştir.

Bandura ve Walters, 1963.

Gizli öğrenme, hemen ortaya çıkmayan öğrenmedir. Yeni bir şehrin haritasına baktıysanız ya da bir yolcu olarak bu şehirden geçtiyseniz, yolunuzu bu şehre tamamen yabancı olan birisine göre daha hızlı bulursunuz. Bu öğrenme avantajı kesin bir şekilde ölçülebilmektedir. *İçgörü öğrenmesi*, bir problem için birdenbire bir çözüm yolu bulduğunuzda gerçekleşir: kırılmış bir lambayı nasıl tamir edeceğiniz gibi. Anlama bazen çok çabuk gerçekleşebilir. Bu tamamen önceki öğrenmelerimizin mi bir sonucudur, yoksa, fikirlerimizi açıklamak için sözcükleri kendi dilimizde yeni bileşimler halinde kullandığımız zaman olduğu gibi, eski tepkilerimizi zihinsel olarak yeni şekillerde birleştirmeyi mi içermektedir, bu çok açık değildir.

Bilişsel öğrenme teorileri, çağrışımcı görüşten uzaklaşmıştır ve dikkat, hayal gücü, düşünme ve duygular gibi diğer süreçlerin etkilerini de açıklamaya çalışmaktadır. Yeni öğrenmenin halihazırda zihnimizde bulunanlarla etkileşimde bulunma şekline bakmaya başlar başlamaz, öğrenme ve bellek arasındaki ayrım bulanıklaşmaktadır. Bellek de algı gibi öğrendiğiniz her şeyin kaydedildiği bir kaset değil, aktif bir süreçtir. Öğrendiğiniz malzemeyi kullandıkça (Fransızca gazete okumak, Fransız bir arkadaşa yazıp onunla konuşmak, Fransız filmleri seyretmek, dilbilgisini gözden geçirmek gibi) daha iyi hatırlarsınız. Pasif bir şekilde öğrenilen malzeme kolayca unutulur. Öğrenmenin zihinde kalan şeyler üzerinde yaptığı değişiklikler, hatırlanan şeylerin belir-

leyicilerinin keşfedilmesiyle –yani belleğin nasıl işlediğinin ortaya çıkarılmasıyla– daha iyi anlaşılır.

Bellek

Bellek hakkında hâlâ varlığını koruyan en önemli konu "nasıl işlediğidir." Aşağıdaki bulgular bazı güçlükleri göstermektedir. 1932 yılında Sir F. Bartlett, hatırlamanın sadece aldığımız bilgiyi doğru bir şekilde kaydetmek olmadığını, yeni bilgiyi halihazırda bulunanlara uydurmayı ve bir anlam taşıyan yeni bir hikâye oluşturmayı içerdiğini göstermiştir (Bkz. Çerçeve 3.2).

Çerçeve 3.2. "*Hayaletlerin Savaşı*"

Barlett bir gruba Amerikan Kızılderili efsanesini anlatır. Bu efsane, ruhsal dünya hakkında alışılmamış inançların anlaşılmasına dayanmaktadır. Bu çalışmanın sonunda, insanların hatırlarken yaptıkları hataların rastgele değil, sistemli olduğunu bulmuştur. Efsanede, hayaletlerin savaşını seyreden bir kişi gördüklerini başkalarına anlatmaktadır ve birden bir hayaletin neden olduğu bir yara yüzünden ölür. İnsanlar alışılmamış, yabancı malzemeyi, mevcut fikirlerine ve kültürel beklentilerine uydurarak bir anlam çıkarmaya alışırlar. Örneğin, "ağzından kara bir şey çıktı" ifadesini "soluğun ağızdan çıkması" şeklinde değiştirmişler ve hikâyedeki insanların "Hayaletler" adı verilen bir kabileden olduğunu varsaymışlardır. Yaptıkları değişikliklerde hikâyeyi ilk kez duyduklarında verdikleri tepkilere ve yaşadıkları duygulara uymaktadır. Bir denek, "Hikâyeyi kendi hayal gücümü izleyerek yazdım," demiştir.

Barlett, 1932.

Bartlett, hatırlama sürecinin, insanların kafalarında halihazırda bulunan yapıdan etkilenen yeniden inşa etme işlemini gerektirdiğini öne sürmüştür. Böylelikle bellek, tıpkı algı gibi hem seçici hem de yorumlayıcı olmakta ve hem inşa etmeyi hem de yeniden inşa etmeyi ilgilendirmektedir.

Olayların anlamını ayrıntılarından çok daha iyi hatırlarız ve onlara verdiğimiz anlam hatırladığımız ayrıntıları etkiler. Watergate davaları sırasında, psikolog Ulric Neisser, Beyaz Saray'daki görüşmelerin bant kayıtlarıyla, çok iyi bir belleği olan tanık John Deane'in bu görüşmelere dair ifadesini karşılaştırmıştır. Deane'in belleğindeki anlamın doğru olduğunu, ancak detayların ve özellikle "hatırlanmaya değer" bazı ifadelerin doğru olmadığını bulmuştur. Deane olanlar konusunda yanılmamış, fakat kullanılan sözcükler ve konuların tartışılma sırası hakkında yanılmıştır.

Özellikle önemli veya duygusal zamanlara ait ayrıntılar belleğimize daha iyi "uyma" eğilimindedir. Bununla birlikte, bu durumda bile, aynı olaya tanık olan iki insanın hatırladığı detaylar birbirinden çarpıcı şekilde farklı olabilir. Evlenmeye karar verdiğimizde benim yüzüm mavi denize, eşiminki ise karanlık ormana doğru dönükse yirmi yıl sonra o anda nerede olduğumuz konusunda tartışabilir ve paylaşılan hatıralarla ilgili önemli detayları unutmak konusunda birbirimizi suçlayabiliriz, çünkü birimiz aydınlığı diğerimiz ise karanlığı hatırlıyordur. "Geçmiş [...] her zaman

karşı iddia sahipleri arasında bir tartışma konusudur" (Cormac McCarthy, *The Crossing*, s. 411).

Karşı iddia sahipleri arasında nasıl karar verdiğimiz hâlâ önemli bir konudur. Kendilerini ihmal edilmiş ve aldatılmış olarak hissettikleri acı dolu ve stresli şartlarda büyüyen insanların daha sonra çocuklukta yaşadıkları olayları anlamsal açıdan doğru olarak hatırlamaları, fakat detaylar konusunda yanılmaları mümkündür. Bu durum, "anıların tekrar kazanıldığı" bazı *yanlış hatıra sendromu* örneklerini de açıklayabilir. Örneğin çocuklukta bir şekilde tacize uğradıklarını söyleyen insanların hatıralarının doğru olmadığı, yanlış hatırladıkları ortaya çıkabilmektedir. Olağandışı veya yoğun deneyimlerin detaylarının doğru bir şekilde hatırlanması da mümkündür. Ancak, detayları hatırlamanın ve bu detayların, hatıraların doğru olduğunun kesin bir kanıtı olduğuna inanmak ise bir hatadır.

Detayları doğru bir şekilde hatırladığımızda bile, hatırladıklarımız belleğimize oturmaz ve değiştirilebilir durumda kalırlar. Kavşakta bir trafik kazası gördüğüm için daha sonra bu kaza hakkında bana olanların detayları sorulurken orada bir ağaç olmamasına rağmen bir ağaç ekleyebilirim. Ağaç eklendikten sonra ilk hatıranın bir parçası haline gelir, bu yüzden artık benim "gerçek" hatıram ve daha sonra ne hatırladığımı hatırlamam arasındaki farkı ayırt edemem. Böylece, hatıralar bir kez anlatıldıktan sonra değiştirilebilirler. Bu nedenle mahkemede tanığa sorulan sorular ("kırık bir abajur

gördünüz mü?" ya da "kırık abajuru gördünüz mü?") hatırlanan şeyi etkiler ve insanlar ne olduğunu fark etmez bile.

İnsanlar sıklıkla mükemmel ya da fotoğrafik bir bellek dilerler. Ancak, unutamamanın da kendine göre dezavantajları vardır (Çerçeve 3.3'e bakınız). Sahip olduğumuz, yaratıcı ve pek doğru olmayan hatırlama ve unutma sistemi kendi amaçlarımıza uygun olarak uyarlanabilir.

Çerçeve 3.3. *Belleği güçlü birinin zihni*

Bir adam, sadece birkaç saniye için gördüğü uzun sayı dizilerini ya da sözcükleri hatırlayabilmektedir –aradan onbeş yıl geçtikten sonra bile bu sayıları ya da sözcükleri hem baştan hem de tersten sıralayabilmektedir. Bu adamın belleği aldığı bilgiyi anlamlı hale getirmesiyle çalışıyor gibi görünmektedir. Bilginin her parçasını görsel ve diğer duyusal hayallerle bağdaştırmakta, öğeleri tek ve "unutulmaz" kılmaktadır. Fakat, sonunda, bu hayaller konsantrasyonunu o derece bozmuştu ki artık bir sohbeti sürdürmek gibi basit aktiviteleri ve bir gazeteci olarak mesleğini yapamaz hale gelmişti. Problem, yeni bilgilerin, örneğin başkalarının söylediği şeylerin, kontrol edilemez bir çağrışım zincirine neden olmasıydı.

Alexander Luria, 1968

Bellek modelleri bu kadar çeşitli bulguları nasıl açıklayabilir? Ve belleğin işlevi konusunda bize ne söyleyebilirler? Bellekle ilgili gözlemleri açıklamak için, bilginin izini farklı şekillerde alan ve kaybeden üç tane

oldukça farklı bellek deposunun olduğu ileri sürülmüştür. *Duyusal depo* bilgiyi duyulardan alır (görüntüler ya da sesler) ve biz neye dikkat edeceğimize karar verirken bir saniye kadar bellekte tutar. Aldırmadığımız şey kolayca kaybedilir ve tıpkı ışığın soluşu ve seslerin yok olup gidişi gibi zayıfladığı için bir daha geri getirilemez. Bazen dikkat edilmediğinde bir başkasının söylediği şeyin yankısını yakalayabilir, fakat tam bir saniye sonra hepsi yok olur gider. Bir şeye dikkat etmek onun yaklaşık yedi birimlik kapasitesi olan *kısa-süreli belleğe* naklini sağlar. Bu yüzden yeni bir telefon numarasını tuşlara basacak kadar süre hatırlayabiliriz. Kısa-süreli belleğin kapasitesi sınırlıdır ve bir kez dolduktan sonra eski bilginin yerini yeni bilgi alır. Bununla birlikte, dikkat etmeye devam etmek ya da bilgiyi tekrarlamak, bilginin sınırsız kapasitesi olduğu düşünülen uzun-süreli belleğe gitmesini sağlar. Buradan da, insan nasıl bulacağını bilirse uzun-süreli bellekteki bilginin asla kaybolmadığı anlamı çıkabilir. Unutma meydana gelir, çünkü benzeri hatıralar onları hatırlamaya çalıştığımızda birbirine karışır. Bu yüzden, bir belleği güçlü birinin beynine sahip olmadıkça, bir doğum günü partisi diğeriyle karışacak ve sonunda hatırladığımız şey 5, 10 ya da 15. yaşımızı kutladığımız doğumgünlerinde tam olarak ne olduğundan çok doğumgünlerinin önemi olacaktır. Bu detayları bizim için önemli hale getirecek bir şey yoksa (21. doğumgünü partisi ya da sürpriz bir parti gibi) genel anlamlar detaylardan daha önemlidir.

Peki gerçekten ne olduğunu nasıl saptayabilirsiniz? Ya da buna ihtiyacımız var mıdır? Evrimsel düşünceler, belleğin neden bugünkü şekliyle çalıştığını açıklamaya yardımcı olabilir. Bellek sistemimiz, dünyadaki nesneler ve olayların bir kataloğunu hazırlamamız için değil, davranışlarımızı uyarlamaya ihtiyacımız olduğu için evrim geçirmiştir. Hatıralar dahil, zihin değişen şartlara uymak için uyum sağlar. Nasıl okunduğu, arkadaşlarımızın neye benzediği ve yapmamız gereken şeyler gibi hatırlamamız gereken ve geçmişe ait kesin ayrıntılar gibi hatırlamamız gerekmeyen şeyler vardır. Acıkmak yiyecek bir şeyler almamızı hatırlatır ki bu bir uyma davranışıdır; kendimizi depresif hissettiğimizde üzücü anılar zihne daha kolay süzülür ki bu da bir uyma davranışı olabilir ya da olmayabilir. Belleğimizin, ilgimize göre seçim yapabileceğimiz ve yaratıcı ve faydalı bir şekilde düzenleyebileceğimiz parçalar halinde olması yeterlidir. Birkaç ipucuyla, zihindeki hatırlatıcılar ve kısmi parçalarla seçim ve yorum yapabilir, öğrendiğimiz ve hatırladığımız şeyi kullanmak üzere bir şeyi diğerine bağlayabiliriz.

Bu çerçeveyi izlemek çağdaş psikologların belleği, bir şeyden çok bir aktivite –ya da bazılarının artık ayrı bir çalışma konusu olduğu, karmaşık bir kodlama ve hatırlama sistemini içeren bir aktivite kümesi– olarak düşünmelerine yol açmıştır. Bu sistemler, Bölüm 2'de anlatılan algı sistemi gibi organizasyon ilkelerini kullanırlar. Bilgi, *ilişkiliyse*, bazı yönlerden *farklıysa, ayrıntıla-*

nyla incelendi ya da onunla çalışıldıysa ve yüzeysel değil, anlamlı bir şekilde işlendiyse zihinde daha kolay kalır. Hatırlamak istediğimiz bilgiyi düzenlemek, onu hatırlamaya sıra geldiğinde avantaj sağlar (süpermarkette gezinirken "piknik yiyeceği" ya da "çocuğun beslenme çantasını" düşünmek gibi). Organizasyonun bazı genel ilkeleri keşfedilmiştir, fakat aynı zamanda her birimiz geçmiş deneyimlerimize dayanan kişisel organizasyon sistemleri geliştirmekteyiz. Bu nedenle gelen bilgiyi farklı şekillerde kodlar ya da düzenleriz ve bunları hatırlarken de farklı öncelikler ya da ilgilere sahip oluruz. Bu bizim, sıkıcı bulduğumuz insanlardan kaçınmak ve tatmin edici bir iş aramak gibi konularda şimdiki zamana uyum sağlamamızda yardımcı olur. Ayrıca, hatıralarımızın sadece geçmişin birer "fotoğraf"ı olmadığı anlamına da gelmektedir. Tıpkı dış dünyayı algılamak ve kulak vermenin bir gerçeklik görüşü oluşturmamıza yardımcı olduğunu gördüğümüz gibi, öğrenme ve belleğin aktif ve yapıcı süreçler olduklarını da görmekteyiz. Hatta, belleğimizin keskinliği birçok amaç için uygun olmayabilir. Zihinde kalanları en iyi şekilde kullanmak için anlamları hatırlamak ve ayrıntıları nasıl bulabileceğimizi öğrenmek, tam olarak ne olduğunu hatırlamaktan daha önemli olabilir.

Kaynakça

Bandura, A. ve Walters, R. H. (1963), *Social Learning and Personality Development*, Orlando, Fla., Holt, Rhinehart&Winston.

Bartlett F. C. (1932), *Remembering*, Cambridge, Cambridge University Press.

Luria, A. R. (1968), *The Mind of a Mnemonist* (çev. L. Soltaroff), New York, Basic Books.

4 Zihnimizdeki Şeyleri Nasıl Kullanırız? Düşünme, Akıl Yürütme ve İletişim

Düşüncesizce davranmak, düşünmek için durmamak, mantıksız olmak ve kendini ifade edememek herkesin hassas olduğu kusurlardandır. Bu konudaki varsayım, bunları yaptığımızda *hata yapıyor* olduğumuzdur: hareket etmeden önce düşünmeliyiz, mantıklı ve düşünceli olmalıyız ve düşüncelerimizi sözcüklere dökebilmeliyiz. Düşünme, muhakeme ve iletişim içeren beceriler, edebiyatı, tıbbı ve mikroçipleri üretmiştir. Onlarsız şu anda olduğu gibi işlev göremeyiz. Ancak, zihin, daha önce gördüğümüz gibi, yaratıcı bir alettir; dış dünyadaki bilgileri pasif bir şekilde alan bir kayıt cihazından ibaret değildir. Bu bilgileri alır, kaydeder, çözümler ve her zaman katı mantık kuralları içinde hareket etmez. Psikologların araştırmaları, düşünme, muhakeme ve iletişim kurma gibi *bilişsel becerilerin* sadece mantıklı olmanın (*rationality*) ürünleri olmadığını göstermiştir. Bizim için değerleri ve çalışma verimlilikleri sadece rasyonalitenin standartlarıyla ölçülemez.

Psikoloji, davranışın incelenmesinden uzaklaşıp daha çok iç süreçlere önem verdikçe bilişin incelenmesine üç açıdan yaklaşılmıştır: bilişsel psikologlar son derece karmaşık ve laboratuvara dayanan deneysel yöntemler

geliştirmiştir; bilişsel bilimciler yapay "zekâ"ya sahip makineler yaratmak ve test etmek için bilgisayar programları üretmiş, nöro-psikologlar da beyni zedelenmiş hastalarda bilişsel süreçleri incelemişlerdir. Bu bölümde, bu üç yaklaşımın insan bilişini anlamamıza yardımcı olduğunu göreceğiz.

Düşünmek için onunla düşünecek bir şeye sahip olmamız gerekmektedir. Bölüm 2 ve 3'te zihne giren ve sonra orada kalan şeyin, yani "ham maddenin", sadece nesnel gerçekliğin doğası tarafından belirlenmediği, algı ve dikkat yeteneklerimizin düzenlenmesi ve öğrenme ile hatırlamadaki süreçler tarafından da belirlendiği öne sürülmüştü. Algılarımızı bir anlam ifade edecek şekilde düzenleyebilir, herhangi bir bilgiyi ihtiyacımız olduğunda hatırlayabilir ve bu bilgiyi düşünmek, muhakeme ve iletişim kurmak için kullanabilirsek, plan yapabilir, fikir edinebilir, sorun çözebilir, hayal kurabilir ve başkalarına tüm bunlardan söz edebiliriz. Psikologlar, bu şeyleri nasıl yaptığımız konusunda yeni bilgiler ortaya çıkarmaya devam ediyorlar.

Düşünme: İnşa blokları

Düşüncelerimizi düzenlememize ve yaşantılarımıza uygun bir şekilde tepki vermemize yardımcı olan düşünce inşa bloklarını, yani *kavram*ları anlayışımız, psikologların olduğu kadar filozoflar ve dilbilimcilerin çalışmalarından da doğmaktadır. Kavramlar, bildiğimiz şeyleri basitleştiren ve özetleyen soyut fikirlerdir; özel

olduğu kadar genel bilgileri de içerirler. Örneğin patates, havuç ve pırasa pişirilip yenebilen sebzelerdir. Eğer bize kerevizin bir sebze olduğu söylenirse bu kavramı kullanarak onunla ne yapacağımızı (az çok) biliriz. Kavramlar, nesne ve durumlarla kurulan doğrudan bağlantıyla ya da bu nesne ve durumu gösteren sözcük veya harf gibi işaret ya da sembollerle kurulan bağlantı yoluyla şekillenir. Kerevizin ne olduğunu onu yiyerek, yetiştirerek ya da hakkında bir şeyler okuyarak öğrenebiliriz.

Kavramları kullanmak, bildiğimiz şeyleri sembollerle göstermemizi –bir şeyin bir diğerini temsil etmesini– mümkün kılar, böylece "T" konuşmadaki bir ses olabildiği gibi aynı şekle sahip şeyleri temsil etmek için kullanılabilir: T-cetveli, T-kavşağı ya da Tişört gibi. Bazı kavramlar, bizim için günlük hayatta diğerlerinden daha kullanışlıdır (sebze ya da cipsten çok patates) ve bu "temel kavramlar" onlardan üstün ya da aşağı seviyede olduğu varsayılan kavramlardan daha hızlı öğrenilirler. Fakat, somut kavramlar bile şaşırtıcı derecede "belirsiz" olabilir. Havuç kesinlikle bir sebzedir, fakat balkabağı ya da domates sebze olmayabilir. Bir teori, tipik kavramları bir prototip etrafında ya da tipik özellikler kümesi halinde düzenlediğimizi öne sürmektedir. Psikologlar, bir nesnenin böylesi bir prototipten uzaklaştıkça öğrenilmesinin, hatırlanmasının ve tanınmasının güçleştiğini bulmuştur. *Prototip teorisi*, somut kavramların düşünce yönümüzü etkileme şekillerini

açıklaması bakımından yararlıdır. Ancak, belirli bir prototipi olmayabilen "yetenek" gibi bazı soyut kavramları kullanışımızı o kadar iyi açıklayamamaktadır.

Bilinçli zihnimizin çoğu zaman kontrol altında olduğunu düşünme eğilimindeyizdir. Ne yaptığımızı düşünürüz, problem çözeriz ve ne giyeceğimiz, ne yiyeceğimiz ya da ne söyleyeceğimiz hakkında seçimler yaparız. Ayrıca yaptıklarımızı açıklayabilir, hareketlerimizi, ümitlerimizi ve korkularımızı ifade edebiliriz. Baharın sıcaklığıyla uyandığında "düşünmeden" fındık aramaya başlayan sincapların aksine, davranışlarımız hakkında düşündüğümüzü, onları kontrol ettiğimizi, izlediğimizi ve böyle davranmanın bizi "düşünceli" ve "rasyonel" varlıklar yaptığını varsayarız. Yirmi beş yıldır bilişsel psikologların yaptığı araştırmalar, biz düşünürken yüzeyin altında birçok farklı sürecin devam ettiğini göstermiş ve bilinçli, mantıklı düşünce yapımız hakkındaki varsayımları değiştirmiştir.

Örneğin, düşünme, her zaman için faydalı bir şey değildir. Araba kullanmak ya da daktilo yazmak gibi bir zamanlar dikkatli bir şekilde düşünmeyi gerektiren bazı aktiviteler uzun pratikler sonucunda otomatik hale gelir ve sohbet etmek ya da tatil planları yapmak gibi başka aktivitelerle aynı anda sürdürülebilir. Bunları artık "düşünmeden" yapabiliriz. Daktilo yazmada usta birisine klavyedeki belirli bir harfi göstermesini istediğinizde o kişi bu harfi bulmak için bilinçli bir çaba içine girebilir ve cevap verebilmek için yazı yazma hareketle-

ri yapabilir. Bilinçaltı zihinsel aktiviteler (bazen), eğer gerekli olursa, bilince getirilebilir. Fakat, vites değiştirmek ya da merdivenlerden koşarak inmek gibi otomatikleşmiş aktiviteler hakkında bilinçli bir şekilde düşünmek önemli ölçüde rahatsız edici olabilir. Onları bilinçaltına göndermek etkinliği arttırır ve ara sıra dalgınlık göstersek de –donmuş sebzeleri ekmek kutusuna koymak ya da yolda postaneye uğramayı unutarak arabayı eve sürmek gibi– bunları düşünmeden yapmamız mümkün olur. Böylece geriye daha önemli konular için düşünme kapasitesi kalır. Bu tür *bilişsel başarısızlıkların* incelenmesi, stres, yorgunluk ya da şaşkınlıkla arttıklarını göstermiştir. Bu durumda "düşünmenin durdurulmasıyla" azaltılabilirler.

Bilinçsiz zihinsel aktiviteler, farkındalığın dışında kalsalar bile bizi görünür şekilde etkilerler. Bazen, problemler için çözümler ya da yaratıcı fikirler biz hiç düşünmeden birdenbire aklımıza geliverir. Bu durum, belirli hatıralar ya da bilgiler farkında olmadığımız ipuçlarıyla harekete geçirilip yeni yolları görmemizi sağladığında gerçekleşir: örneğin, bir anlaşmada nasıl pazarlık yapacağımız ya da kırık bir camı nasıl tamir edeceğimiz gibi. Daha da şaşırtıcı bir şekilde, bazen hiç farkında olmadan harekete geçme kararı alabiliriz. Olimpiyat koşucuları, başlama işareti veren tabancanın sesini bilinçli bir şekilde algılamalarından saniyenin onda biri kadar önce harekete geçerler.

"Görme özürlülerin görüşüyle" ilgili keşifler daha

da çarpıcıdır. Cerrahi bir operasyondan sonra kısmen kör olan bir hasta görsel alanının belirli bir bölümünde hiçbir şey göremediğini iddia ediyordu. Ancak, görsel alanının sağ tarafında bulunan bir ışığın orada olup olmadığını söyleyebiliyor, hareket eden ve duran nesneleri şans düzeyinin üzerinde bir oranda ayırt edebiliyordu. Tahmin ediyor olduğunu düşünmesine rağmen, "tahminleri" onun farkında olmadığı algılamayı yansıtıyordu. Bu yüzden, düşünme, psikolojik anlamda, bilinçli bir şekilde enine boyuna düşünmeyle eş anlamlı değildir. Düşünmemizin farkında olmak, sadece zor bir seçim yapacağımız zaman (bir iş değiştirmek gibi), otomatik olarak çözümleyemeyeceğimiz olaylar meydana geldiğinde (arabanızın bozularak sizi çaresiz bırakması) ya da beklenmedik duygular ortaya çıktığında (birisi sizi son derece öfkelendirdiğinde) faydalı olabilir.

Birlikte düşündüğümüz kavramlar, düşünürken, akıl yürütürken ya da iletişim kurarken, etkili olduğu kadar kesin ve sabit olması gerekmeyen yapılardır. Sıklıkla, bu aktivitelerin, en çok mantık ve dilbilgisi gibi öğrendiğimiz kurallara uyduğunda başarılı olacağı varsayılır. Oysa, bunların başarısının pratikte birçok başka belirleyicisi vardır.

Akıl Yürütme

Akıl yürütme, sonuç çıkarmak, problem çözmek, karar vermek vb için sahip olduğumuz bilgiyle işlev görmeyi içermektedir. Filozoflar ve mantıkçılar farklı tür-

de problem çözmede faydalı olan üç tip akıl yürütme ayırt etmektedirler: *tümdengelimli* (deductive), *tümevarımlı* (inductive) ve *diyalektik* akıl yürütme. Bunlar mantığın temelini oluştursa da, mantık süreçleri yanında da psikolojik süreçlerden de görünür derecede etkilenmektedirler.

Tümdengelimli akıl yürütme dayandırıldığı önermeyi izlemesi zorunlu sonuçlar çıkarmamızı sağlayan kuralları izler. "Düşünüyorsam o halde beynimi bilinçli olarak kullanıyorum" ve "Düşünüyorum" önermelerinden, "Bilinçli olarak beynimi kullanıyorum" sonucunu geçerli olarak çıkarabiliriz. Önermelerin ikisinden birisi yanlışsa sonuç yanlış olabilir, fakat akıl yürütme hâlâ doğrudur. Tümdengelimli akıl yürütmeyi inceleyen psikologlar, –sigara kanser yapar– gibi hoş olmayan sonuçların kabul edilmesinde, ya da örneğin bütün anneler iyidir gibi değer verilen inançların değiştirilmesinde zorluk doğurması gibi bazı tipik hatalar bulmuşlardır. Çerçeve 4.1.'de gösterildiği gibi özellikle durumun ne olmadığını düşünme konusunda hatalar yapmaktayız.

Tümdengelimli akıl yürütmeden kaynaklanan hatalar, sıklıkla, önermelerin doğru mu yanlış mı olduğunun bilinmediği durumlarda ve düşünmemizin kendi varolan inançlarımızı destekleyene doğru taraflgir olduğu ve bu inançlarımızla çatışan bilgileri kabul etmekten uzak olduğu için ortaya çıkmaktadır.

Çerçeve 4.1. *Hatalı Düşünme*

Deneklere sorulur: Aşağıdaki tartışma doğru mudur?

Önermeler: Eğer yağmur yağarsa Fred ıslanır.
Yağmur yağmıyor.

Sonuç: Fred ıslanmaz.

Deneklerin yüzde otuzundan fazlası hata yapmıştır. Bu önermelerden mantıklı hiçbir sonuç çıkarılamaz, çünkü önermeler, yağmur yağmazsa Fred'e ne olacağını göstermemektedir.

Üçüncü bir önerme eklendiğinde: "Eğer kar yağarsa Fred ıslanır," hata oranı anlamlı bir şekilde düşmektedir.

Evans, 1989.

Gerçekte, düşünme şeklimiz birçok mantıksız, ancak faydalı önyargıya boyun eğer. Bir arkadaşınız evde oturmuş futbol maçı seyrediyor. Size, takımı kazanırsa bara gideceğini söylüyor. Takımı kaybediyor, ve siz de "makul bir şekilde," ama "mantıklı" değil, onu evde bulacağınızı düşünüyorsunuz (oysa o takımı kaybederse ne yapacağını söylememişti). Tek başına tümdengelimli çıkarım sizi bu sonuca ulaştırmazdı, ancak "mantıksızlığınız" arkadaşınızla buluşmanıza yardımcı olmaktadır.

Tümevarımlı akıl yürütme bilimin çoğunlukla dayandığı tipte akıl yürütmedir. Araştırmacılar birçok dikkatli gözlem yapmakta ve sonra da muhtemelen doğru olduğunu düşündükleri sonuçlar çıkarmaktadırlar, ancak henüz keşfetmedikleri bilgiler ileride bu sonuçların yanlış olduğunu gösterebilmektedir. Tümevarımlı akıl

yürütme: "Ayşe söylediklerimi eleştirip fikirlerimi hemen reddetti." "Bu nedenle Ayşe eleştirici bir insandır." Tümevarımlı akıl yürütme deneyimlerimiz temelinde muhtemel görünen sonuçlara varmamıza izin verir ve genellikle de işe yarar. Ancak, bu tür olasılığa dayanan düşünme, sadece olağandışı ya da nadir olayların ortaya çıkmasından dolayı değil, başka birçok sebep yüzünden de yanlış olabilir. Önemli nedenlerden bir tanesi, şüphe içindeyken, daha mantıklı ve öğretici olan, hatalı olduğumuzu gösterecek bilgiyi arama sürecine girmek yerine (yukarıdaki örnekte, Ayşe'nin eleştirel olması yerine, birçok hata yaptığım gibi), vardığımız sonuçları (ya da şüphelerimizi) onaylayacak bilgiler aramamızdır. William James'in söylediği gibi, "birçok insan düşündüğünü sanırken sadece önyargılarını yeniden düzenler." Bir başka sorun ise, beklediğimiz şeyi aramamız ve beklentilerimizin duygularımız tarafından etkilenmesidir.

Akıl yürütme zor bir iştir ve sıklıkla belleğe büyük yük yüklemektedir. Pratikte, düşünmemize rehberlik etmesi için birçok yorum (*heuristics*) kullanmaktayız. Yorumlar karmaşık problemleri çözmemize yardımcı olurlar. Örneğin, *edinilebilir* yorumlar, belirli tipte olayların olasılığını, ilgili konuları akla getirmesinin ne kadar kolay olduğuna bağlı olarak tahmin etmeyi içerir. En kolay bulunanların olasılığı en yüksek gibi görünür. Bu yüzden yazıcım çalışmadığı zaman yapacağım ilk şey düğmesinin açık olup olmadığına bakmak

olur. Her zamanki hatam kolayca aklıma gelir ve bu basit hareket problemi çözer. Böylece yorum beraberinde dezavantajlarına ağır basan problem-çözme avantajlarını getirmiş olur. Belli başlı dezavantajı –kolayca akla gelen şey için– birçok edinilebilirlik belirleyicisinin var olmasıdır. Örneğin, bu bilginin *kısa* bir süre önce düşünülüp düşünülmediği, *canlı* olup olmadığı, ya da *duygusal açıdan yük* getirip getirmediği gibi belirleyicilerin varlığı mümkün olabilir ve üstelik bütün bu unsurlar mantıksal olarak ilgisiz de olabilir. Bu yüzden uçuş korkusu olan insanlar uçak kazası olasılığını olduğundan yüksek tahmin ederler ve yakın bir zamanda böyle bir kaza duymuşlarsa bunu daha da abartırlar.

Diyalektik akıl yürütme zıt bakış açılarını değerlendirmek ve neyin doğru neyin yanlış olduğunu belirlemek ya da farkları çözümlemek için eleştirel bir şekilde düşünme yeteneğidir. Bir mantık tipi ya da bilimsel bir yöntemden çok, düşünürken akıl yürütme becerilerini kullanma yeteneğine işaret eder. Örneğin, birisi için haklı olmak ya da inançlarının kabul edilmesi önem taşıdığında, diyalektik akıl yürütmede psikolojik güçlükler ortaya çıkar. İnsanlar haklı olduklarında (ya da kazanan taraf olduklarında) özsaygıları artabilir ve hatalı olduklarında da (ya da kaybeden taraf olduklarında) azalabilir. Deneyim, duygu ve eğilimler, açık fikirli düşünme yeteneğimize müdahale eden birçok psikolojik faktörden bazılarıdır. Diyalektik akıl yürütme için çok karmaşık bilgileri almamız ve hatırlamamız gerekmek-

tedir. Ayrıca konuları acımasızca ve eleştirel bir şekilde çözümlemek zorundayız. Duygularımız ve hatıralarımız akıl yürütme gücümüze ölçülebilir sınırlar getirmektedir. Aldığımız mesajların "ambalajı" da aynı şeyi yapmaktadır. Örneğin, politik bilgilerin televizyonda kolayca hazmedilip hatırlanacak minik "ses-lokmaları" halinde sunulması eleştirel düşünmeye somut bir şekilde müdahale eder. Başka bir şey yaparken dalgın bir şekilde TV seyrediyor olsak bile bizi oyalayacak ya da eğlendirecek şekilde sunulan basitleştirilmiş fikirleri kolayca alabiliriz. Bu nedenle, düşünme olayı, bilginin bize ulaşma şeklinden etkilenebilir ve psikolojik faktörler düşünme ve akıl yürütmenin içerdiği karmaşıklığa büyük katkıda bulunur.

Şu anda ihtiyacımız olan şey, insandaki akıl yürütme yetisinin nasıl çalıştığını ve uygun, yapay bir taklidini yapmanın neden bu kadar zor olduğunu öngörüp açıklayacak teorilerdir. En fazla ümit veren teorik olasılıklardan birisi, bildiklerimizi temsil eden *zihinsel modeller* yarattığımız ve düşündüğümüz önermelere dayanan sonuçların geçerliliği ya da diğer olasılıklarının bu modelleri temel alarak değerlendirildiğidir. Bu nedenle, düşünme ve akıl yürütme süreçleri, kavramların iç temsili ile imgeler ve önermeler gibi diğer düşünme araçlarını oluşturma şekline bağlıdır. Bu süreçler mantıklı olup olmadıklarına bakılmaksızın dünyada işlev görmemize yardımcı olduklarında başarılı, olmadıklarında ise başarısız olurlar.

Zihnimize giren şeyleri nasıl kullandığımızı anlamak konusundaki bir diğer teori, çözmek zorunda olduğumuz problemler bağlamında düşünmektir. Hayatın birçok alanında, çoğu zaman belirsiz şartlar altında hükümler ve kararlar vermekteyiz. Ne yapacağımızı ya da cevabı bilmeden neler olacağını düşünürüz. Yağmur yağacak mı? Tatile çıkabilecek miyim? Çocuklar yüzmeye gitmek isteyecek mi? İşimde nasılım? Mantıklı bir şekilde akıl yürütme ve en belirgin mantıksızlık kaynaklarını fark edip onlardan kaçınma becerisi elimizdedir. Bazen mantıklı hayvanlar gibi davranabiliriz, ama aynı zamanda otomatik bir duruma geçip hayatlarımızı tehlikeye atacak kadar düşüncesizce de davranabiliriz (otobanda araba kullanırken hararetli bir konuşmayı sürdürmek gibi). İç temsillerden, akıl yürütmeden ve bellekten – ve belirsiz şartlar altında karar vermemize yardımcı olacak tamamen mantıklı olmasa da her türlü "makûl" bilişsel yetenekten yararlanmak problem çözmede yardımcı olacaktır.

Problem çözmek 100 yıldan uzun bir süredir psikologlar tarafından incelenmektedir. Psikologların özellikle ilgilendiği konulardan biri problem çözmenin geçmiş deneyimlerden, bellekte depolanmış olan bilgiden etkilenme şekilleridir. Genelde deneyimimiz arttıkça daha kolay problem çözdüğümüz çok belirgin gibi görünmektedir. Bu durum *pozitif aktarım* (transfer) *etkisi* olarak bilinmekte ve yetişkinlerin çocuklardan ve uzmanların acemilerden daha kolay problem çözmelerini

açıklamaya yardımcı olmaktadır. Uzmanlar bir strateji geliştirmede, örneğin bir satranç problemi çözerken, acemilerden daha iyidirler. Ancak, problemi (bilinçli olarak) hiç düşünmedikleri kuluçka aşamasından (*incubation*) hem uzmanlar hem de acemiler faydalanır. Problem çözme stratejisi bir kez belirlendikten sonra stratejiyi uygulamak beceri gerektirebilir (bozulan mayonezi kurtarmak gibi) ve kaydedilen ilerlemeyi değerlendirmek için de akıl yürütme becerilerine ihtiyaç duyulur. Uzmanlar, kalıpları fark etmede, ilgili kuralları hatırlamada ve sonuçsuz stratejileri safdışı etmede gözle görülür biçimde başarılıdırlar. Ancak uzmanlar, daha önceki problemi çözmede kullandıkları stratejileri ve kuralları yeniden kullandıkları için problem çözmede başarısız da olabilirler. *Zihinsel bir küme* geliştirmek, problemle karşılaştığımız her seferde bizi tekerleği yeniden icat etmekten kurtarmaktadır, fakat yeni bir zorluk grubuyla karşılaştığımızda bizi yavaşlatmaktadır. Uzmanların bazı durumlarda körleşmeleri kaydadeğer bir olaydır.

İşlevsel sabitlik, ya da nesneleri sadece işlevleri bağlamında düşünmek, problem çözmeyi önleyen bir başka zihinsel kümedir. Bir zarf, pikniğe giderken içine şeker koyacağınız bir kaptan çok içine mektup koymaya yarayan bir nesnedir. Şeker problemini çözmek zarflar hakkında yeni ve yaratıcı şekillerde düşünmeyi gerektirir. Yaratıcılık çeşitli şekillerde ölçülebilir: örneğin, insanların çeşitli şekillerde (*divergently*) düşünme, fikirleri özgürce keşfetme ve birçok çözüm üretme, ya da birbi-

rine yakın şekillerde (*convergently*) düşünme ve bir probleme ait tek doğru çözüm etrafında dolaşma derecelerinin test edilmesiyle ölçülmüştür. Kişi, sıradan bir nesne, örneğin tuğla için, ne kadar çok kullanım şekli düşünebiliyorsa o kadar yaratıcı olduğu söylenebilir.

Çerçeve 4.2. *Bilgiyle kör olmak: zihinsel küme*

Üniversite öğrencilerine bir problem verilir. Üzerinde A ve B harflerinin yazılı olduğu bir dizi karta bakıp doğru sırayı bulmaları istenir (örn. soldaki harf ilk kartta seçilmeli ve sağdaki harf ikinci kartta seçilmelidir). Birkaç "pozisyon sırası" problemi çözüldükten sonra, problemin tipi, A harfinin seçimi her zaman doğru ve B harfinin seçimi her zaman yanlış olacak şekilde değiştirilir. 100 deneme sonucunda öğrencilerin %80'i bu önemsiz problemi çözmede başarısız olur ve başansız olanların hiçbiri altı olasılık içinden doğru olan çözümü seçemez.

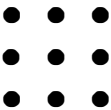
Levine, 1971

Yaratıcılığın erken yaşlarda mevcut olduğunu, yani küçük çocukların tanıdık kavramları yeni ve hayal gücüne dayanan şekillerde kullanabildiklerini ve bağımsız düşünceyi güvenli bir şekilde besleyen çevrelerin yaratıcı insanlar yetiştirdiğini biliyoruz. Yaratıcılık sadece sanatta değil, bilimde, evde (özellikle mutfakta) ve iş yerinde önemlidir. Ve hatta, sürekli değişen koşullarda gereksinim duyulabilecek icat etme yeteneğini geliştirerek uyum göstermede avantaj bile sağlayabilir. Yaratıcılık, düşünme esnekliği ve sınırları aşma becerisi gerek-

tirir (bkz. Çerçeve 4.3) ve zekâyla sadece zayıf bir bağlantısı bağlantılı olması şaşırtıcıdır. Uymama (*nonconformity*) davranışı, güven, merak ve ısrar gibi özellikler yaratıcılığı belirlemede en az zekâ kadar önemlidir.

Çerçeve 4.3: *9 Nokta Problemi*

Görev: dörtten fazla düz çizgi kullanmayarak ve kalemi kâğıttan kaldırmayarak aşağıda gösterilen bütün noktaları birleştirin.



Çözümler için bkz. sayfa 78.

İletişim

Ne zaman kafamızın içindeki temsilleri, yeni bir şey yapmak, problem çözmek ya da kendimizi ifade etmek için yeni şekillerde birleştirsek yaratıcı davranmış oluruz ve bunu yapmanın en belirgin şekli dili kullanımızdadır. Fakat dil ve düşünce nasıl bir ilişki içindedir?

Linguistik izafiyet teorisi, dilin algı ve düşünme alışkanlıklarını teşvik ettiğini ve bu nedenle farklı dillerin konuşmacıyı farklı gerçeklik görüşlerine yönlendirdiğini öne sürmektedir. Linguistik bulgular büyüleyicidir. Bu bulgular, Eskimoların kar için birçok tanımları olduğunu, Çinlilerin orgazm için ortak bir sözcüğe sahip olmadıklarını ve Fransızcanın yiyecek metaforları bakımından zengin olduğunu göstermektedir. Ve karın Es-

kimolar için önemli olduğunu, Çinlilerin seksle ilgili konuları konuşmada çekingen olduklarını ve Fransızların yemekleriyle ünlü olduklarını biliyoruz. Ayrıca, başka dilleri öğrenebileceğimizi ve kendi dilimizin dışındaki dillerdeki ayrımları da algılayabileceğimizi veya anlayabileceğimizi de biliyoruz. Fakat, linguistik ve kültürel bilgi tek başına dilin düşünceyi etkilediğini kanıtlamaz. Çerçeve 4.4'teki deney, açık düşünce ve doğru gözlemin birleşiminin böyle bir soruya cevap vermeye nasıl yardımcı olduğunu göstermektedir.

Çerçeve 4.4. *Dil, zihinsel becerilerin kazanılmasını etkiler mi?*

Asyalı çocuklar matematikte İngilizce konuşan çocuklardan tutarlı bir şekilde daha başarılı olmaktadır. Asyalı çocukların dilinde sayıların isimleri 10'luk sistemi temel almaktadır. 12'yi "on-iki" şeklinde okumaktadırlar. Üç Asya ve üç Batı ülkesinden olan çocuklara okuldaki ilk yıllarında 10 birimi temsil eden mavi kutuları ve 1 birimi temsil eden beyaz blokları, verilen belli sayıları gösterecek şekilde dizmeleri söylenir. Daha fazla sayıda Asyalı çocuk her sayı için blokları iki kez doğru şekilde dizmiştir. Asyalı çocuklar 10'lu birimi temsil eden iki bloğu Batılı çocuklardan daha fazla ve Batılı çocuklar tekli birimleri gösteren blokları Asyalı çocuklardan daha fazla kullanmışlardır.

Sonuç: Dil farkları matematik becerilerini etkileyebilmektedir.

Bu bulgu iki dil konuşan Asyalı-Amerikan çocukların da matematik testlerinde yalnızca İngilizce konuşan çocuklardan daha başarılı olduklarının gösterilmesiyle desteklenmiştir.

Miura ve meslektaşları, 1994.

Dilin belirli zihinsel becerileri etkileyebildiğini gösteren kanıtlar birikmektedir, ancak jüri hâlâ dil ve düşünce arasındaki ilişkiye takılıp kalmıştır. Dilin düşünceyi etkileyip etkilemediği sorusunu cevaplandırmak için linguistik olduğu kadar psikolojik bilgiye de ihtiyaç vardır. Ve bu soruyu araştırmak için bilimsel açıdan sağlam yollar henüz icat edilmemiştir.

Düşünme, akıl yürütme ve iletişim kurmayla ilgili bilişsel beceriler üzerindeki çalışmalar gittikçe genişlemektedir. Bu çalışmalar, bu becerilerin kazanılması, gelişimi, ortaya çıkan problemler, aralarındaki etkileşim ve diğer konuları içermektedir. İyi işlev görmek ve uyum sağlamak için vurgulanması gereken nokta belki de düşüncesizlik ve düşüncelilik arasındaki dengeyi kurmaya ihtiyacımız olduğudur – yani ne zaman harekete geçeceğimizi, ne zaman durup düşüneceğimizi bilmek. Bir robot ya da Mr. Spock gibi yalnızca mantığa dayanarak işlev görseydik, günlük hayatın karmaşıklığına ve belirsizliğine esnek bir şekilde uyum sağlayamazdık. Bundan dolayı, hâlâ yeteneklerimizin, yapay zekâya sahip makinelerin yeteneklerine üstün olduğu yönler vsardır – bu makineler daha geniş belleğe sahip olsalar ve hipotezleri bizden daha hızlı çözümleyebilseler bile. Biz, düşüncelerin yanı sıra yaptığımız şeyleri neden yaptığımızı anlamamıza yardımcı olacak duygulara da sahibiz.

9-nokta probleminin çözümü, Çerçeve 4.3

Bu problem yalnızca bazı çizgileri, noktaların belirlediği karenin sınırının dışına çıkararak, ya da "sınırı" başka bir şekilde bozarak çözülebilir: örneğin noktaları üç sıraya bölerek ve tek bir sürekli çizgi halinde düzenleyerek.

Kaynakça

Evans, J. St B. T. (1989), *Bias in Human Reasoning*, Hove, Erlbaum Ltd.

Levine, M. (1971), "Hypothesis theory and non-learning despite ideal S-R reinforcement contingencies," *Psychological Review*, 78:130-40.

Miura, I. T., Okamoto, Y. Kim, C.-C., Chang, C. -M., vd. (1994), "Comparisons of children's representation of number: China, France, Japan, Korea, Sweden and the United States." *International Journal of Behavioral Development*, 17: 401-11.

5 Yaptığımız Şeyleri Neden Yaparız? Güdülenme ve Duygular

Duygular sadece deneyimlerimize renk vermez ya da içinde yolculuk yaptığımız duygusal havayı oluşturmakla kalmaz. Duygular bir amaca hizmet eder. Harekete bir güdü sağlar ve biz hareketlerimizi o anda hissettiğimiz şeylere göre açıklarız: Masayı yumrukladım, çünkü çok öfkeliydim; konuşmaktan kaçındım, çünkü endişeliydim ya da kendime bir içecek aldım, çünkü susamıştım. Güdülenmeler (açlık, susuzluk, cinsellik), ulaşmak için çabaladığımız hedefleri, duygular ise (mutluluk, hayal kırıklığı, üzüntü) bu yolda yaşadığımız duyguları yansıtmaktadır. Bununla birlikte, ikisi psikoloji ders kitaplarında genellikle birlikte gruplanır ve açıklanmadığında birliktelikleri şaşırtıcı olabilir. Öfke ve susuzluk onları "hissetmemiz" dışında ne gibi ortak noktalara sahiptir? Onları birlikte ele almanın esas nedeni bizi eyleme sürüklemeleridir. Onlardan, bizi o ya da bu yana sürükleyen içimizdeki güçlermiş gibi söz ederiz; bedende hissedilen, sürekli değişen ve her zaman mantıklı ya da anlaşılabilir olmayan güçler. Ancak, bunlar diğer psikolojik faktörlerden bağımsız değillerdir. Şu ana kadar söz ettiğimiz süreçleri etkiler ve onlardan etkilenirler: algı, dikkat, öğrenme, bellek,

düşünme, akıl yürütme (bkz.) ve iletişim gibi. Psikologların sorunlarından birisi, neyi neden yaptığımızı açıklamak için bu süreçlerin duygularla nasıl bir etkileşimde olduklarını bulmaktır.

Duygular eylemlerimizi düzenlerler. Ne istediğimizi (işini iyi yapmak, iyi bir yemek, bütün koşturmacalardan biraz uzaklaşmak gibi) ve ne istemediğimizi (başka bir tartışma ya da vergi oranlarında artış gibi) bize söylerler. Belirli bir şekilde hareket etme eğilimini de birlikte getirirler. Duygular güdü (*motive*) olarak işlev görebilirler; sıkıntısı olan ya da korkmuş bir çocuk rahatlık ve güven arar, ya da yardım istemek için ağlar; ve insanlar (çoğunlukla) sevdiklerinin yanında olmak isterler. Yani tek başına mantık yeterli değildir. Duygular olmaksızın ne iş yapmak istediğinize, kime güveneceğinize –hatta kiminle evleneceğinize karar vermeye çalıştığınızı düşünün. İnsan kafasının içindeki bütün o karmaşık zihinsel ekipman, iyi işlev gördüğünde, istediğimiz şeyi elde edip, istemediğimiz şeyden uzaklaşmamıza yardım etmek üzere gelişmiştir. Güdülenme (motivasyon) ve duygular, aksi takdirde sadece bir makine olabilecek cihazın harekete geçiricileridir –tıpkı bir aracın yakıtı gibi. Davranış tarzımız, harekete geçip geçmeme kararımız, duyguların, ekipmanın geri kalanıyla kurduğu etkileşime bağlıdır.

Güdülenme: itmeler ve dürtmeler

Oxford İngilizce Sözlüğü'ne göre güdülenme, "psi-

kolojik ya da toplumsal unsurların sağladığı arzu edilen bir hedefe doğru, eyleme yönelik olan bilinçli ya da bilinçsiz uyarandır ve davranışlarımıza yön ya da amaç kazandırmaktadır." Ya da, psikolojik açıdan, George Miller'in söylediği gibi, "tembelliğimizi yenerek, bizi istekli ya da isteksiz, harekete sürükleyen tüm o –biyolojik, psikolojik ve toplumsal– itmeler ve dürtmelerdir." Hareketlerimizin ardındaki güdüleri birkaç güç yönlendirmektedir: açlık biyolojik, kabul görme toplumsal ve merak psikolojik birer güdüdür. Bu yüzden güdülenme oldukça karmaşıktır. Örneğin, açlık iç olduğu kadar dış faktörlerle de belirlenir – midedeki boşluğun yanı sıra fırından yeni çıkmış ekmeğin kokusu da açlığı belirleyen faktörlerdendir. Eğer karnımız açsa yiyecek ararız ve ne kadar açsak o kadar iyi bir şekilde ve uzun süre ararız. Açlık, davranışımızın yönünü, yoğunluğunu ve ısrarcılığını belirlemektedir – fakat yeme davranışımızın bütün yönlerini belirlemez. Midemizde değil kalbimizde ağrı varken de, ya da sadece bir alışkanlık olduğu için eve girer girmez yiyecek bir şeyler arayabiliriz.

Psikologlar güdüleri aydınlatıcı bir şekilde sınıflandırmışlardır. Birincil güdüler, temel ihtiyaçlarımızı tatmin etmemize yardımcı olur; yiyecek, içecek, sıcaklık ve barınacak yer gibi. Bu ihtiyaçlar hayatta kalmak için karşılanmalıdır ve onları bilinçli olarak kontrol etme teşebbüslerine kolayca tepki vermezler – rejim yapmanın bu kadar zor olmasının nedenlerinden biri

budur. Bazıları döngüseldir (yemek yemek ve uyumak gibi) ve hissedildikleri güç az çok düzenli bir şekilde artıp azalmaktadır. Ancak, bu döngüsel kalıplar bile karmaşık etkileşimlerin bir ürünüdür – düzenli aralarla yemek yiyenler bir öğünü atladıklarında açlık hissederler, ancak sürekli atıştıranlar ya da düzensiz aralarla yiyenler açlık spazmlarını daha az hissederler.

İkincil güdüler, (arkadaşlık ya da özgürlük – ya da Freud'a göre "şeref, güç, zenginlik, ün ve bir kadının sevgisi" gibi) kazanılır ya da öğrenilir ve tatmin ettikleri ihtiyaçlar, birincil güdülerle dolaylı olarak bağlantılı olabilir ya da olmayabilir. Para kazanmak, bize yiyecek ve içecek için olan birincil ihtiyacı tatmin etme fırsatı verir, ama hikâye yazmak gibi yaratıcı bir şey yapmanın birincil ihtiyaçlarla bir ilgisi yok gibidir. Bazı ikincil güdüler kolayca tanınır: arkadaşlık, bağımsızlık ihtiyacı ya da suçluluk duygusu yüzünden birisine karşı iyi davranma. Başka ihtiyaçlar bilinçli farkındalığın dışında olabilir, kendimize saygımızı sürdürmek ya da arttırmak için yaptığımız şeyler gibi, ya da davranışlarımızın açıklaması olarak kullanılabilir: diğerlerini mutlu kılmak için çatışmadan kaçınmak gibi. 1954 yılında Maslow, fizyolojik sistemdeki eksikliklerin giderilmesiyle tatmin edilen düşük seviyeli ihtiyaçlardan (yiyecek ve su ihtiyacı gibi) yüksek seviyeli kişisel ya da soyut ihtiyaçlara uzanan bir ihtiyaçlar hiyerarşisi oluşturmuştur (Çerçeve 5.1).

Çerçeve 5.1. *İhtiyaçlar Hiyerarşisi*

kendini gerçekleştirme ve kişisel
büyüme
estetik yaşantı

bilişsel aktivite
özsaygı
sevgi ve ait olma
güvenlik
hayatta kalma

Maslow, 1954

Maslow, yüksek seviyeli ihtiyaçların ancak düşük seviyeli ihtiyaçlar tatmin edildiğinde ortaya çıkacağına inanmaktadır. Bu teorinin başlıca değeri, hümanistik terapinin gelişimine sağladığı hız olmuştur. Modern toplumlarda birçok insan temel fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına rağmen kendilerini mutsuz hissetmektedir, ki bu da kişisel büyümenin ve kişinin potansiyelini yerine getirme ihtiyacının önemli ve hümanistik anlamda, düşük seviyedeki fizyolojik güçlere göre daha anlamlı ve daha geniş güdüleyici faktörler olduklarını gösteriyor: "İnsan sadece ekmekle yaşayamaz." Ancak, bu teori çok az deneysel destek bulmuştur ve açık bir tanımı olmayan kendini gerçekleştirme, pratikte, güdülenmeye olduğu kadar eğitim, kültürel ve ekonomik fırsatlar gibi dış faktörlere de bağlı olabilir.

Fizyolojik ihtiyaçlar gibi düşük seviyeli güdülerle, sevilme ve kabul edilme arzusu gibi bilişsel faktörlerin

önemli olduğu yüksek seviyeli ihtiyaçlar hakkında şu anki bilgilerimizi açıklayacak yeterli bir güdülenme teorisi henüz bulunmamaktadır. Bununla birlikte, konu, yaptığımız şeyleri neden yaptığımızı anlamaya gelince, açıklamaların her iki tip ihtiyacı da kapsaması gerektiği açıktır. İki zıt teori psikologların güdülenme hakkında düşünme şekillerini göstermektedir: *homeostatik dürtü teorisi* ve *hedef teorisi*.

Homeostatik dürtü teorisindeki temel fikir, makûl düzeyde değişmez bir iç çevre sürdürmenin önemli olduğudur. Bundan herhangi bir uzaklaşma ya da dengesizlik, denge durumunu tekrar oluşturma yönünde bir hareket başlatır. Hareketi, dengesizlik duygusu "güdüler" ve denge yeniden sağlanana dek devam eder: açlığın fizyolojik etkileri bizi mutfağa gönderir ve bulduğumuz şeyi yememiz açlığın yarattığı dengesizliği ya da rahatsızlığı azaltır. Karnınız açken çikolata yemek gibi, bir dürtüyü başarılı bir şekilde azaltan davranışların haz verici olacağını ve dolayısıyla kuvvetleneceğini öne süren *Dürtü azaltma teorisi* takviye hakkındaki fikirleri buradaki temel homeostatik teorinin içine dahil eder. Dürtü tatmin edildikçe davranışı sürdürme güdülenmeyi azalmaktadır. Bu nedenle karnımız artık doyduğunda yemek yemeyi yavaşlatmalı ya da tamamen bırakmalıyız. Gerçekte ne yaptığımız ise güdülenme (açlık dürtüsü – ya da belki de sadece haz ihtiyacı) ve öğrenme (çikolata hakkında, nerede bulunacağı ve mideniz bulanmadan ne kadar çikolata yiyebileceğiniz gibi

bilgiler) bileşimine bağlı olacaktır. Teori, karmaşık davranış kalıplarının (dikkat çekmek için yemek yemeyi reddetmek gibi) bazı yönlerini oldukça iyi bir şekilde açıklamaktadır. Dikkat çekme ihtiyacının tatmin edilmesi, normal bir yemek yeme kalıbının yeniden kurulmasını sağlayabilir. Bununla birlikte, dürtü kavramı, karşıdaki insanı kırmamak için Meksika'nın yeni salsa sosunu tatmak ya da yabani havuç yemek gibi davranışın başka yönleri için geçerli değildir. Davranışlarımızın çoğunu toplumsal, bilişsel ve estetik faktörler güdüler ve bu faktörler her bir olasılığa uyacak bir dürtü bulunduğu varsayılmaksızın dürtü-azaltma teorisiyle açıklanamaz: Schubert'i dinleme dürtüsü, Miles Davis'i dinleme dürtüsü ya da bayırlarda dolaşma dürtüsü.

Bunun aksine, *hedef teorisi* yaptığımız şeyleri neden yaptığımızı bilişsel faktörler bağlamında açıklamaya çalışır. Kişinin güdülenimini harekete geçirenin bilinçli bir şekilde yapmaya çalıştığı şey, yani hedefleri olduğunu öne sürer. Bu teori, insanların, hedeflerin daha zor olduğu durumlarda daha fazla çalıştıklarını, daha fazla kaynak kullandıklarını ve hedef zorlaştıkça performans seviyelerinin yükseldiğini varsaymaktadır. Bir iş yerinde bu teoriyi test eden deney Çerçeve 5.2.'de verilmiştir.

Çerçeve 5.2. *Elinden gelenin en iyisini yapmak*

Hipotez: En zor görevin verildiği insanlar en iyi performansı gösterirler.

Yöntem: Küçük gruplar halinde çalışan üç işçi ekibine ağaçları kesme ve taşıma görevi verilmiştir. "Elinden gelenin en iyisini yap" grubuna bir hedef verilmemiştir; "görevlendirilen" gruba önceden belirlenmiş, zor bir hedef verilmiştir ve "katılımcı" gruptan kendi özel zor hedefini belirlemesi istenmiştir.

Sonuçlar: Elinden gelenin en iyisini yap grubu saatte 46 metreküp, tayin edilen grup 53 metreküp ve katılımcı grup ise 56 mtreküp kereste taşımıştır.

Latham ve Yukl, 1975

Konuyla ilgili çalışmaların yüzde doksanında, hedef belirlemenin performansı arttırdığı görülmüştür ve aşağıdaki şartlar dahilinde bu durum daha da belirginleşmektedir: insanların hedef kümelerini kabul etmeleri, ilerlemeleri hakkında bilgi verilmesi, başardıkları hedefler için ödüllendirilmeleri, hedeflerine ulaşma yeteneğine sahip olmaları ve işin sorumluları tarafından desteklenip cesaretlendirilmeleri. Bu bulgular, iş yerlerinde faydalı bir şekilde uygulanmaktadır. Ancak, bazı çalışanların neden diğerlerinden daha yüksek hedefler belirlediğini ve tek bir hedefin seçilmesiyle harekete geçirilen güdüleyici güçlerin başkalarıyla (fizyolojik ya da toplumsal vb.) nasıl etkileşimde bulunduğunu hâlâ bilmiyoruz.

Farklı güdüler, fizyolojik, bilişsel ve davranışçı sistemlerle farklı şekillerde etkileşimde bulunurlar; böylece homeostatik dürtüler, birincil güdülerin belirlenmesinde merkezi bir rol oynarken, konulan hedefler gibi

bilişsel unsurlar ikincil güdülerin belirlenmesinde daha etkilidir. Yaptığımız birçok şeyde işin içine karmaşık güdü kümeleri karışmaktadır. Bu alandaki araştırma bulgularının pratikte birçok uygulaması vardır; örneğin insanları, öğrenmeye ve çalışmaya güdülememize, aşırı şişmanlıkla ya da diyet yapmada güçlüklerle sonuçlanan güdüsel sistemdeki zorlukları anlamamıza ve onlarla mücadele etmemize yardımcı olmaktadır.

Duygu

Duygunun uygun bir açıklamasını yapmak psikologlar için her zaman çok zor olmuştur. Bunun nedeni kısmen, duyguyu oluşturan bileşenlerin ölçümünün birbiriyle tutarlı bir şekilde ilişkili olmamasıdır. Psikologların ayırt ettiği beş bileşen, fizyolojik (nabız atışı ve kan basıncındaki değişiklikler), ifadesel (gülümsemek, kaş çatmak, sandalyeye çökerek oturmak), davranışsal (yumruğunu sıkmak, kaçmak), bilişsel (bir tehdit, tehlike, kayıp ya da zevki algılamak) ve deneyseldir (yaşanan duygular karışımı). Üzgün olduğumuzda gülümseyebilir, nabzımız hızlanmadan korku duyabiliriz. Bu bağlantı eksikliği, duygunun, sadece bileşenlerinden herhangi birinin ölçülmesiyle gerektiği gibi incelenip anlaşılamayacağı anlamına gelmektedir.

Ana renklerin var olduğu gibi ana duygular da var mıdır? Bu konu, Charles Darwin'in başlattığı kültürlerarası ve türler-arası araştırmalara rağmen belirsizliğini korumaktadır. Bazı duyguların yüzde ifadesi: örneğin,

öfke, korku, üzüntü, şaşkınlık, tiksinti ve mutluluk, farklı etnik grup ve hatta hayvanlarda bile tanınacak kadar birbirine benzerdir. Bununla birlikte, muhtemelen duygunun beş bileşeni arasındaki uyumsuzluk nedeniyle, deneysel düzeyde, fizyolojik ya da ifadesel düzeyden çok daha fazla çeşitlilikte duygu tanımlanabilir ve şüphesiz insan ve onu harekete geçiren olay sayısı kadar gülümseme ve kaş çatma çeşidi vardır. Kendimiz hakkında ne düşündüğümüz, başkalarının ne düşündüğünü düşünmemiz ve içselleştirilmiş toplumsal kurallar gibi bilişsel faktörlerle belirlenen suçluluk ve utanç gibi karmaşık duygular, şu ana kadar bildiğimiz kadarıyla fizyolojik olarak farklılık göstermemekte ve kişi sadece gözlenebilen ifadelere dayandığında kolayca karıştırılabilmektedir.

Çoğu zaman, salt sabit bir duygu yerine duygu karışımları ya da algıladığımız renkler kadar çeşitli duygu tonları yaşarız. Bu duyguların, benim ve sizin aynı anda kendimizi üzgün hissetmemizi, birbirimizde bu duyguyu fark etmemizi ve bu konuda konuştuğumuzda birbirimizi anlamamızı sağlayacak şekilde ortak bazı yönleri olsa da benim üzüntü yaşantım sizinkinden farklılık gösterecektir. Benim için anlamı ve bunu gösterme tarzım, benim geçmiş yaşantılarım, hatıralarım, düşüncelerim, tepkilerim ve diğer insanların benim üzüntüme karşı daha önce gösterdikleri tepkilere bağlı olacaktır. Eğer bana yanlarından uzaklaşmamı ve onları rahat bırakmamı söylemişlerse bu duygumu saklayabilir ya

da bu konuda konuşmakta zorlanabilirim. Önemli olan, duygunun hem yaşantısının hem de ifadesinin psikologların yeni yeni anlamaya başladığı karmaşık süreçlerin bir ürünü olmasıdır.

Farklı duygular, beynin farklı kısımları tarafından yönetilir gibi görünmektedir; öfke ve üzüntü sağ hemisferle, mutluluk gibi duygular ise çoğunlukla sol hemisferle ilgilidir. Bir haftalık bebekler bile farklı duygulara iki ön lobda, yani, beynin duygu açısından özel bir anlamı olduğu düşünülen kısmında, farklı şekilde tepkiler vermektedirler. Bunun nedeni, iki hemisferin kasların kontrolü üzerinde farklı şekillerde özelleşmesi de olabilir. Sağ hemisfer savaşma ya da kaçmayla ilgili geniş kaslar üzerinde daha iyi kontrol sahibidir. Bu özelleşmenin, başka avantajlar da sağlayıp sağlamadığı bilinmemektedir, ancak, beynin *limbik sistem* olarak bilinen kısmının duygu merkezi olarak işlev gördüğüne ve gri madde katmanlarının (*korteks* ve *yeni korteks*) evrimsel bağlamda daha sonradan geliştiğine, böylece diğer şeylerin yanı sıra hisler hakkında da düşünme yeteneğine katkıda bulunduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır.

Bilgi limbik sistemin içine ve dışına doğru hızlı bir şekilde hareket eder, biliş merkezine ise daha sonra ulaşır. Böylece bizi, "duygusal kaçırılmalara" açık bırakır: yani sakin olmaya ve mantığımızı kullanmaya karar vermiş olmamıza rağmen öfke patlamaları ya da korku nöbetlerinin kontrolümüzü ele geçirmesine engel olamayız. Aşırı korku durumunda, "ilkel" bir şekilde ha-

reket edip kamyonun yolundan kaçarak hayatımızı kurtarabilir ya da daha düşünceli bir şekilde gerekli acil servisi arayabiliriz. Açlığa karşı gösterilebilecek ilkel tepki, kış soğukları başlamadan sonbahar meyvelerini tıkınan bir ayı gibi, bulunabilen tüm çikolataları yemek ya da daha makûl bir şekilde "kendini tutmak" veya "teslim olmamak" olabilir. Yani, ilkel sistemlerden gelen baskıyla savaşmak için stratejik davranışlara ihtiyaç duyulmaktadır ve bunlar da kendini tatminden, tatmin edilmemiş arzuya kadar uzanan her türlü karmaşık duyguya yol açar.

Çerçeve 5.3. *İç benliğin ekseni*

"... iç benliğin ekseni duygudur. Bu baskın "ben-cil" beyin, ön lobda ve çevredeki tehditleri değerlendirip hemen bir hareket düzenleyen limbik sistem bağlantılarında bulunmaktadır. İnsanoğlu bu olağan işlem şekline önem vermeyebilir: hareketler tekrar gözden geçirilebilir, deneyimlerimizden öğrenir ve büyürüz, bilinç kontrolü etkili olmayan eğilimleri değiştirebilir. Fakat, özellikle uzun süre önce sona ermiş çağlarda, yolumuzu en çok duygularımızla bulmak işe yaramıştır."

Evolution of Consciousness'dan; Ornstein, 1991: 153.

Duygunun evrimsel ilkel yönü, düşünmeyi bozma gücünü açıklamaya yardımcı olmaktadır (Çerçeve 5.3.'e bakınız). Duygusal açıdan mutsuzken artık doğru düşünemediğimizi söylediğimizde aslında doğru söylemekteyiz. Ön loblar çalışan bellek üzerinde önemli bir rol oynamaktadır ve (duygularla ilgili olan) limbik sistem

baskın olup tam bir dikkati gerektirdiğinde iyi işlev göremezler. Bu gözlem, psikologların dikkatini duygularımız üzerinde nasıl kontrol sağlayacağımız konusuna yoğunlaştırmıştır. Ayrıca, yavaş öğrenen yıkıcı-bozucu (*disruptive*) çocuklara karşı tutumların değiştirilmesine yardımcı olmak gibi pratikte birçok uygulaması da vardır. Yüksek düzeyde duygusal uyarılma nedeniyle gergin ve endişeli çocuklar için öğrenmek çok zordur ve öğrenme potansiyelleri, öğretme işlevinin arttırılması kadar (hatta ondan daha çok) bu gerginliğin hafifletilmesiyle de güçlendirilebilir.

Psikolojinin bu alandaki çözüm bekleyen en ilginç problemlerden biri, düşünce ve duygular arasındaki bağın yapısıyla ilgilidir. Duygu konusundaki ilk teoriler, öncelikle, duygu yaşantılarımız ve bedensel değişikliklerimiz arasındaki ilişki ve hangisinin önce geldiğiyle uğraşan yumurta-tavuk tipi sorunlara odaklanmıştır: kalp çarpıntısı mı yoksa korku yaşantısı mı önce geliyor? Bu teoriler, belirli bir algının bilişsel sistem tarafından nasıl yorumlanabileceğini, yani içinde bulunduğumuz durumun tehlikeli mi, güvenli mi yoksa heyecan verici mi olduğunu nereden bildiğimizi açıklamada başarısız olmaktadır.

1960'lı yılların başlarında geliştiren *bilişsel etiketleme teorisi* (ya da *iki faktör teorisi*), duygu konusuna yeni bir yaklaşım getirmiştir. Bu teoriye göre, duygusal deneyimler, fizyolojik uyarılma ve bu uyarılma sırasında yaşanan duyuların *etiketlenmesi* ya da yorumunun

bileşimiyle belirlenir. Bu teoriyi test etmek için Çerçeve 5.4.'te anlatıldığı gibi, bazı duygu bileşenleri sabit tutulurken bazılarının değiştirilmesini içeren zekice deneyler yapılmıştır. Bu deneylerden elde edilen sonuçlar duygu yaşantısında bilişin rolünü göstermek için kullanılmıştır. Yaşantılarımız, büyük ölçüde bilişsel faktörlerden, yani durum hakkında ne bildiğimizden, içimizde ve dışımızda olanları nasıl yorumladığımızdan ve şüphesiz geçmişte bu tür durumlardan ne öğrendiğimiz ve hatırladığımızdan etkilenmektedir.

Çerçeve 5.4. *Ne hissettiğimi biliyor muyum?*

Amaç: İnsanlar benzeri fizyolojik uyarılma belirtileri gösterdikleri, fakat farklı duygusal durumlar yaşadıklarında ne olacağını görmek.

Yöntem: Yeni bir vitaminin görsel beceriler üzerindeki etkisini incelemek üzere yapılan bir teste katıldıklarını sanan bazı deneklere (fizyolojik uyarılma sağlayan) adrenalin, bazılarına ise tuzlu su enjekte edilir. Adrenalin verilen deneklerin yalnızca bir kısmına adrenalinin etkileri hakkında bilgi verilir. İlacın etkisini göstermesini beklerken denekler, ya öfori ya da öfke ortaya çıkarmak üzere tasarlanmış bir ortama konulmuşlardır (bunun için yardımcı oyuncu kullanılmıştır).

Sonuçlar: Bekleme süresinden sonra deneklerin rapor ettiği duygu, oyuncunun ifade ettiği ruh halini yansıtmış ve toplumsal ve bilişsel faktörlerden açıkça etkilenmiştir. En çok adrenalin enjeksiyonu yapılan, ama etkileri kendilerine söylenmeyen deneklerin duygusal durumda oldukları görülmüştür. Oyuncunun davranışına göre, kendilerini oldukça mutlu ya da huzursuz hissettiklerini belirtmişler-

dir. Adrenalinin etkilerinden haberdar olan denekler oyuncunun davranışına daha az tepki vermişler ve deneyimlerini en azından kısmen enjeksiyona bağlamışlardır.

Açıklamalar: İçinde bulunduğumuz durumun farkındalığımız, gerçekte hissettiğimiz duyguyu etkilemekte, fakat *ne kadar güçlü bir şekilde hissedeceğimizi* fizyolojik durumumuz belirlemektedir.

Schachter ve Singer, 1962.

Yapılan deneylerdeki kusurlara rağmen bilişsel etiketleme teorisinin önemli bir etkisi olmuştur ve heyecanın bilişsel yönü üzerinde daha sonra yapılan araştırmalar, duygusal stresin anlaşılmasına ve psikolojik tedavinin gelişimine katkıda bulunmuştur. Özellikle depresyon ve anksiyete için uygulanan bilişsel terapiler, düşünce ve duyguların çok yakından bağlantılı olduğu fikrine dayanmaktadır, yani, birisinin değiştirilmesi diğerini de değiştirecektir. Duyguları doğrudan değiştirmek zor olduğundan, bilişsel terapiler onları dolaylı olarak değiştirmeye çalışır. Bunun için de düşünme şeklini değiştirmeye, olayları görmenin farklı yollarını bulmaya veya yeni bakış açıları geliştirmeye çabalar. Örneğin, bir ilişkinin kaybı bir daha asla başka bir partner bulamayacağım (bu beni üzen ve insanlarla tanışmak için dışarı çıkmamı zorlaştıran bir düşüncedir) anlamında yorumlanabilir; fakat aynı zamanda, şu anda üzgün olsam da, kaybettiğim partnerimin çekici bulduğu özelliklere hâlâ sahibim ve yeni arkadaşlar edinebilirim, anlamında da yorumlanabilir. Diğer bir deyişle,

duygunun bilişsel yönünü daha fazla anlamak, düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkinin karmaşıklığını daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur. Bunun karşılığında da, duygusal sorunlar yaşayan insanlara yardımcı olmada gözle görülür etkisi bulunan bilişsel terapilerin gelişimi mümkün olmuştur.

Yıllar boyunca, deneysel psikologlar duygulara çok az sistematik dikkat sarfetmiş, insan davranışına dair faydalı açıklamaların başka bir yerde bulunacağını varsaymışlardır. Aslında, duyguların yolumuza çıktığına ya da normalde mantıklı olabilecek davranışlarımıza müdahale ettiğine inanma eğilimindeyiz. Ve bazı psikologlar, duyguların daha çok klinisyenlerin bölgesi olduğuna inanmışlardır. Klinisyenlerin duyguları anlayışı da, psikolojinin daha bilimsel yönleri hakkındaki bilgilerinin yanı sıra, duyarlılık ve empati kurma yeteneği gibi kişisel özelliklerle de şekillenmektedir. Bununla birlikte, bu görüş, güdülenme ve duygunun evrimsel işlevlerine yeterli önemi vermemektedir.

Korku bizi kaçmaya, öfke ise saldırmaya yönlendirir. Şüphesiz, öfke gibi duygular bizi beladan kurtardıkları gibi belaya da sokabilirler. Fakat, bu tür duygular olmaksızın kendimizi tehlikeye atabiliriz ve hedef belirlemek ve onlara doğru çabalamak için kendimizi yönlendirmede bu duygulara dayanırız. Hatta, son zamanlarda duygusal zekânın var olduğu da öne sürülmüştür. Duygusal zekâ, kişiden kişiye değişen, amaçladıklarımızı başarmada bize yardımcı olması için

az çok başarıyla kullanılabilen ve psikologların, kazanılmasına, geliştirilmesine nasıl yardımcı olunacağını keşfetmek üzere dikkatli bir şekilde üzerinde çalışmaları gereken bir özelliktir.

Güdülenme ve duygu çalışmaları, psikanaliz, hümanistik ve bilişsel terapiler kadar birbirinden geniş ölçüde ayrılan klinik alanlara ve yeme, içme ve cinsellik gibi birincil ihtiyaçlarla, sigara içme ve kumar oynama gibi ikincil ihtiyaçlar konusunda yardıma gereksinimi olanlar için program geliştirilmesine katkıda bulunmuştur. Bunu yapabilmiştir, çünkü duygular üzerinde çalışmak ve neyi neden yaptığımız sorusunu yanıtlamak için etkileşim içindeki birçok sistemi –fiziksel, bilişsel, duygusal, davranışsal ve toplumsal kültür gibi– değişik bağlamlarda düşünmenin gerekli olduğunu kanıtlamıştır. Bunu yaparken karşılaşılan zorluklar hâlâ öğrenilecek pek çok şeyin olduğunu göstermektedir. Duygusal uyarılma ve dikkat, öğrenme ve hatırlama kapasitesi arasındaki etkileşimi daha iyi anlamanın pratikte bazı kullanımları olmuştur. Örneğin, duygunun sadece bir bileşenini ölçen, bu nedenle güvenilir olmayan yalan makinelerini kullanmayı bıraktık. Konunun karmaşıklığı, televizyonda şiddet sahnelerini izlemenin etkileri ya da öfkeyi biriktirmenin mi yoksa ifade etmenin mi daha iyi olduğu gibi önemli konularda neden hâlâ tartışmalar olduğunu açıklayabilir.

Kaynakça

Latham, G. P. ve Yukl, G.A. (1975), "Assigned versus participative goal setting with educated and uneducated woods workers," *Journal of Applied Psychology*, 60: 299-302.

Maslow, A. H. (1954), *Motivation and Personality*, New York, Harper.

Miller, G. (1967), *Psychology: The Science of Mental Life*, Londra, Penguiri Books.

Ornstein, R. (1991), *The Evolution of Consciousness: The Origins of the Way We Think*, New York, Touchstone.

Schachter, S. ve Singer, J.R. (1962), "Cognitive, social and physiological determinants of emotional state," *Psychological Review*, 69: 379-99.

6 Yerleşmiş Bir Kalıp Var mıdır? Gelişim Psikolojisi

İnsan gelişiminin en belirgin olduğu alan fiziksel gelişimdir: Minik, çaresiz bir bebekten az çok kendine yeten bir yetişkine dönüşüm söz konusudur. Bununla birlikte gelişim ve özellikle de psikolojik gelişim, fiziksel gelişimin tamamlanmasıyla bitmez –yetişkinlik boyunca da devam eder. Gelişim psikolojisinin bulguları, gelişimsel açıdan tipik olan olguları açığa çıkarmıştır. Bunun, ebeveynlere farklı yaşlarda neler beklemeleri gerektiği önerilmesi, eğitim programlarının planlanması, çocuğun ne zaman normal gelişmediğine karar verilmesi, erken deneyimlerin daha sonraki yaşlardaki etkilerinin tahmin edilmesi ve yaşlılar için uygun fırsatlar yaratılması gibi pratikte birçok kullanımı bulunmaktadır.

Gelişim psikolojisi, hem yaşla birlikte meydana gelen değişimi ayrıntılarıyla ortaya çıkarmak hem de bu değişimin nasıl meydana geldiğini –gelişim sürecini– anlamayla ilgilenir. Süreçlere bakarken iki önemli soru özellikle önem taşımaktadır: Birincisi, gelişim aşamalar halinde mi meydana gelir, yoksa bundan daha sürekli bir süreç midir? Ve ikincisi, gelişim "doğa" (genetik olarak programlanmış fiziksel olgunlaşma süreci) tara-

fından önceden belirlenmiş midir, yoksa çevre şartlarından mı ("yetişme") etkilenmektedir? Evre kavramı, herkesin aynı sırayla aynı evrelerden geçtiğini, daha ilerdeki evreye ancak önceki evreleri geçerek ulaşabileceğini öne sürmektedir. Karmaşık becerilerden önce temel becerilerin kazanılması gerektiği çok açıktır: toplamayı öğrenmeden önce sayı saymayı öğrenmenin ya da bir şeyi kaldırmadan önce sıkıca kavramanın gerekmesi gibi. Kaba gelişim evreleri "bebek", "çocuk" ve "yetişkin" terimleriyle ifade edilir. Fakat daha ince evreler de var mıdır? Eğer öyleyse bu evreler ne kadar esnektir? Yapılan gözlemler, gelişimin, evre düşüncesinin öne sürdüğü kadar sabit olmadığını göstermiştir: çoğu çocuk yürümeden önce emekler, fakat bazıları emeklemez.

Kurallardaki istisnalar gelişim psikologlarını insan gelişiminde *kritik dönemler*in bulunduğu fikrini ortaya koymaya yöneltmiştir – yani, gelişimin normal bir şekilde devam etmesi için belirli olayların gerçekleşmesi gereken zaman süreçleri. Örneğin, eğer insan cenini yedinci haftadan önce gerekli hormonları almazsa, genetik açıdan erkek olan cenin, buluğ çağında bir başka hormonal aktivite başlayana dek erkeklik organı geliştirmede başarısız olabilir. Psikolojik gelişimde de kritik, en azından hassas bazı dönemlerin olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Çerçeve 6.1.'deki gibi vaka çalışmaları 7 yaşına kadar dil öğrenmeye başlamamış bir çocuğun daha sonra öğrenmesinin çok zor olacağını göstermektedir.

Çerçeve 6.1. *Aşırı mahrumiyet vakası: Genie (17)*

Genie 13 yaşındayken yetkililerin bakımı altına alınmıştır. Ebeveynlerinden son derece kötü muamele görmüş, hemen hemen tüm zamanını tek başına ve sımsıkı bağlı bir şekilde geçirmişti. Hiç kimse onunla konuşmamış ve ses çıkardığı zaman dövülmüştü. Bulunduğu zaman Genie birçok temel beceriden yoksundu; ne bir şey çiğneyebiliyor, ne de doğru dürüst yürüyebiliyordu, idrarını tutamıyor ve söylenenlerin çok azını anlıyordu. Genie'ye uygun rehabilitasyon sağlandı ve sonunda bir bakım evine yerleştirildi. Hem fiziksel hem de toplumsal beceriler açısından gelişimde inanılmaz ilerleme kaydetti. Bununla birlikte, dilin temel yapısını kullanmayı ve anlamayı öğrendiyse de dilbilgisi ve telaffuzu anormal olarak kaldı.

Genie örneği, çevre şartlarının gelişimi nasıl etkilediği konusuna aşırı bir örnektir. Kalıtımsal ve çevresel şartların göreli önemi, –kalıtım/çevre sorunu– psikolojideki pek çok konuda ortaya çıkmaktadır, ancak bunun, gelişim konusuyla özel bir bağlantısı bulunmaktadır. Ayrı büyüyen ikizler arasındaki olağanüstü benzerliklerin (örneğin, belirli tipte elbise ya da müzik tercihleri olduğunun) gözlenmesi, önceden belirlenmiş yolların gelişim süreci sırasında değiştirilemeyeceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, titizlikle yapılan çalışmalar, artık çoğu psikoloğu sağlıklı bir gelişim için hem "kalıtım" hem de "çevre" koşullarının bulunması gerektiğine inandırmıştır. Örneğin, bir konuşma dilini öğrenme potansiyeli doğuştan gelmektedir (kalı-

tım bileşeni), ancak öğrenme hızı, dilin biçimi, aksanı, sözcük hazinesi ve karmaşık düşünce ya da duyguları ifade etmede kullanma becerisi, erkek ve kadının dili farklı kullanmalarına yol açan kültürel etkiler dahil olmak üzere tümü "çevre şartları" tarafından belirlenir.

Doğuştan getirilen şey nedir?

Bölüm 3'te söz edildiği gibi, bebekler öğrenmeye hazır olarak doğarlar. Emme ve yakalama gibi yararlı reflekslere sahiptirler ve sadece birkaç günlük olan bebekler bile sesleri ayırt edebilir ve yüzlere bakabilirler. Bir aylık bebekler tatlı tadını elde etmek için sesleri ayırt edebilirler. Bütün türlerde, küçükler faydalı olan becerileri öğrenmeye hazır görünmektedirler – ve insan bebekler yetişkinlerin onlara bakmalarını teşvik edecek becerilerle "donatılmış" olabilirler. Örneğin, yeni doğmuş bebekler yaklaşıp uzaklaşan bir nesneye gözlerini odaklayamazlar, fakat normalde tutuldukları mesafede odaklayabilirler. Benzeri şekilde, yeni doğan bebeklerin konuşma seslerini ayırt etmeye yönelik olağanüstü becerileri vardır. Üç günlükken annelerinin seslerini tanıyıp onu tercih ettiklerini gösterebilirler. Hatta, bazı öğrenmelerin rahimde bile gerçekleşmesi mümkündür: yeni doğmuş bebekler annelerinin konuştuğu dile, diğer dillerden farklı tepki vermektedirler. Bununla birlikte, "doğuştan getirilen" potansiyel (ya da yetenek) sonraki öğrenmeye yol gösterip kolaylaştırabilir. Çerçeve 6.2.'deki deney, bebeklerin, (Bölüm 2'de an-

latılanlar gibi) bazı temel algı ilkelerini kullanıyorlarmışçasına, yaşantıladıkları duyusal uyaran akışını düzenleme ve yorumlama yeteneğiyle doğduklarını düşündürtmektedir.

Çerçeve 6.2. *Bebekler sayılar hakkında ne biliyorlar?*

6-8 aylık bebeklere bir dizi slayt çifti gösterilir. Slaytların birinde iki, diğerinde üç nesne bulunmaktadır. Slayt çiftlerini görürken, bebekler aynı anda mikrofondan gelen iki ya da üç davul sesi duymaktadırlar. Bebekler slaytlara, davul sesinin sayısına uyacak şekilde daha uzun süre bakma eğilimi gösterirler. Yani, iki davul sesi duyulduğunda bebekler iki nesne bulunan slaytlara daha uzun süre bakmaktadırlar. Bu sonuçlar, bebeklerin sayısal bilgiden benzerliği tanıyacak ya da benzeriyle eşleştirecek kadar iyi bir şekilde çıkarım yapabildiklerini göstermektedir. Sayılar hakkında belirli bilgileri olduğu öne sürülemez, fakat onları öğrenmelerine yardımcı olacak doğuştan getirdikleri bazı yeteneklerin bulunduğu düşünülmektedir.

Çocuğun gelişimi

Hayatın ilk birkaç yılında diğer dönemlerden daha fazla değişiklik olmaktadır. Örneğin, iki yaşına varana dek ulaşacağınız boyun yarısına gelirsiniz ve temel ihtiyaçları anlatacak kadar konuşma öğrenmiş olursunuz. Çocukların, yürüme ve konuşma gibi temel becerileri öğrenmeleri için bir eğitim gerekmese de, bu becerileri öğrenme oranları geniş ölçüde farklılık gösterir. Gelişim psikolojisi bu süreci etkileyen faktörleri bulmaya

çalışmaktadır. Çok az zaman ayrılan ya da oyun oynamalarına çok az fırsat verilen kurumlarda yetişen çocuklar, daha uyarıcı ortamlarda yetişen çocuklara göre daha yavaş gelişmektedirler. Bununla birlikte, uyaran azlığının zararlı etkileri günde bir saat kadar kısa bir süre için bile olsa oyun oynamayla düzeltilebilmektedir.

Mahrumiyet çevrelerinde yetişen çocuklar üzerinde yapılan gözlemler, bu çocukların egzersiz ve hareket fırsatları azaltıldığında hem bilişsel hem de motor gelişimlerinde bazı gecikmeler olduğunu göstermektedir: sanki oyun oynamak çocuğun düşünmesine yardımcı olmaktadır. Bu tür bulgular, gelişim psikologlarını artı uyaran ya da eğitimin, yoksun bırakılmamış çocukların gelişimini hızlandırıp hızlandırmayacağı sorusunu sormaya yöneltmiştir. Bu düşünce Çerçeve 6.3'teki gibi deneylerle test edilmiştir.

Çerç 6.3. *Fazladan pratik bebeğin gelişimine yardımcı olur mu?*

Tek yumurta ikizlerinin birine belirli bir beceri konusunda (örneğin emekleme) birçok erken pratik yaptırılmıştır. Daha sonra, diğer ikize kısa bir süre için pratik yaptırılmış ve ikizlerin performansı karşılaştırılmıştır. İkizlerden bir tanesi çok az pratik almış olsa da, genelde ikisi de aynı performansı göstermişlerdir. Temel motor beklentileri için, daha sonra (çocuk fiziksel açıdan daha olgunken) yaptırılacak olan az pratik, erken dönemde yaptırılan çok pratik kadar faydalı olmaktadır.

Kişilik ve toplumsal gelişim

Fiziksel gelişimde, fiziksel olgunluk süreci kadar deneyim de önemliyse, bu durum gelişimin kişilik ve toplumsal gelişim gibi diğer yönleri için de geçerli midir? Bebekler toplumsal tepkilerini gerçekten çok erken geliştirirler: farklı kültürlerden gelen ve hatta gözleri görmeyen 2 aylık bebekler annelerine gülümsemektedir: anne-çocuk bağını güçlendirmesi olası bir hareket. Gülümsemenin genel oluşu, başlangıcını belirlemede olgunlaşmanın önemli olduğunu ortaya koymaktadır. 3-4 aylık bebekler aşina oldukları insanları tanımakta ve tercih etmekte, fakat yabancı korkusunun geliştiği 8-12 aya kadar yabancılara karşı da dostça davranmaktadırlar. Ayrılma stresi ve yabancı korkusu çocuğun kendi ihtiyaçlarının bazılarını görebildiği 2 ya da 3 yaşında azalmaktadır. Bu değişiklikler evrimsel açıdan anlamlıdır: yabancı korkusu hareketlilikle artar ve artan kapasiteyle azalır.

Çocuğun *birincil bakıcısıyla* (çocuğa verilen bakımı büyük ölçüde üstlenen kişi) kurduğu bağın daha sonraki psikolojik gelişimini belirlemede önem taşıdığı öne sürülmektedir. Örneğin, 1951'de John Bowlby, "bebeklik ve çocukluktaki anne sevgisinin ruhsal sağlık için, vitamin ve proteinin fiziksel gelişim için olduğu kadar önemli olduğunu" iddia etmiştir. Bowlby, daha yakın bir dönemde, psikiyatrik bozukluğu olan kişilerin toplumsal ilişkilerinde rahatsızlık gösterme eğiliminde olduklarını, bunun da çocukluktaki zayıf bağlanmanın

bir sonucu olduğunu öne sürmüştür. Gelişim psikologları, ilk ilişkilerin nitelik ve/veya niceliğinin daha sonraki işlevleri belirleyip belirlemediğini ve ilk ilişkileri hangi faktörlerin etkilediğini araştırmışlardır.

Bir çocuğun ilk ilişkilerinden genellikle *bağlanma* (*attachment*) olarak söz edilir – yani, belirli bir kişiye (*bağlanma figürü*) karşı olan nispeten dayanıklı bağlar. Bağlanma, bebeklerin ya da küçük çocukların bağlanma figürüne ne kadar yakın olmaya çalıştıklarıyla, ona karşı genel eğilimleri o gidince üzülüp, gelince sevinmeleriyle ölçülebilir. Bağlanma, çocuğun yeni ortamlarda kendini güvende hissetmesini mümkün kılar. Böylece, bağımsızlıklarını yavaş yavaş arttırarak ve bağlanma figürüne olan bağlardan çözülerek (*detachment*) fiziksel ve psikolojik keşfe çıkabilirler. Bağlanma genellikle 12. ve 18. aylar arasında doruk noktasına ulaşır ve bundan sonra yavaş yavaş azalır, ancak etkileri sürebilir.

Tablo 6.1 gelişim psikologlarının, çocukların davranışlarını *yabancı ortam* adını verdikleri kurulmuş bir ortamda (anne ve çocuk, oyuncaklarla dolu bir odadadırlar) gözleyerek onların bağlanma niteliklerini nasıl sınıflandırdıklarını göstermektedir. Bir süre sonra odaya çocuğun tanımadığı biri gelir, anne dışarı çıkar ve kısa bir süre sonra tekrar gelir. Çocuğun bu süre içindeki tüm davranışları tek yönlü aynadan izlenir.

Tablo 6.1. *Bağlanma Tipleri*

Genel tanım	Annenin ayrılışına tepki	Annenin dönüşüne tepki	Yabancıya tepki
Endişeli-sakıngan	Annenin varlığından büyük ölçüde etkilenmiyor – ona çok az dikkat sarfediyor ve ayrılmasından endişeli görünmüyor.	Genellikle, bu bebekler annelerinin dönüşünde onunla ilişki kurmak için çok az çaba harcıyorlar.	Genellikle yabancının varlığından rahatsız olmuyorlar. Anne ve yabancıya aynı şekilde davranıyorlar. Ör. yabancı tarafından da annenin yaptığı gibi rahatlatılabiliyorlar.
Güvenli bir şekilde bağlanmış	Anne orada olduğu sürece mutlu bir şekilde oynuyorlar. Anne çıkınca açık bir şekilde rahatsız oluyorlar.	Hemen anneden rahatlatılma istiyor, sonra oyuna devam ediyorlar.	Anne oradayken yabancıya dostça davranıyorlar, ama anne yokken huzursuz oluyorlar. Anneye yabancıdan açıkça daha fazla bağlılar.
Endişeli-dirençli	Keşfe çıkmak için anneyi güvenli bir dayanak olarak almada zorluk çekiyorlar, annenin uzaklaşmasından rahatsız olma eğilimindeler ve anne ayrıldığı zaman çok mutsuz oluyorlar.	Anne geri döndüğünde ona karşı ikili duygular besliyor gibi görünüyorlar; ör. kucağa alınmak için ağlıyor, sonra da yere bırakılmak için çığlık atıyorlar.	Yabancının ilişki kurma çabalarına direniyorlar.

Başlangıçta bebeklerin annelerine karşı "dolap sevgisi" gösterdikleri – yani annelerine sadece yiyecek kaynağı olduğu için bağlandıkları sanılıyordu, oysa Çerçeve 6.4'te gösterildiği gibi maymunlarla yapılan deneyler durumun böyle olmadığını göstermektedir.

Çerçeve 6.4. *Maymunlarda bağlanma*

Bebek maymunlar doğumdan kısa bir süre sonra annelerinden ayrılıp iki adet geçici "anneye" verilirler. Bu annelerin bedenleri içiçe geçmiş tellerden ve kafaları tahtadan yapılmıştır. Bir tanesi daha yumuşak olacak şekilde köpük ve havlu kumaşla sanlmış; diğeri sadece telden oluşmakta fakat göğsüne iliştirilmiş bir süt şişesi bulunmaktadır. Maymunlar kendilerini besleyen tel anne olmasına rağmen havlu anneye çok daha fazla bağlılık göstermişlerdir.

İnsanlarda bağlanmayı etkileyen en önemli faktörün, çocuğun yaradılışı ("yapısı") ve bağlanma figürünün *tepkiselliği* –çocuğun ihtiyaçlarını anlayıp bunlara karşı hassasiyet göstermesi– gibi görünmektedir. Güvensiz bir şekilde bağlı bebeklerin bağlanma figürleri, bebeğin ihtiyaçlarından çok kendi ihtiyaçlarına tepki verme eğilimindedirler. Örneğin, bebeğin istediği zamandan çok kendileri için uygun olan zamanda onunla oyun oynarlar. Bu durum, çocuğun en güçlü bağının ona en fazla fiziksel bakım veren kişiyle kurulmamasını açıklayabilir. Çocuğun bağlanmasını belirlemede bakımın niteliği bakımın niceliğinden daha fazla önem taşır görünür.

İlk yaşantıların etkileri

Gelişim psikolojisinin önemli girişimlerinden birisi, ilk yaşantıların, örneğin kötü ebeveynliğin, daha sonraki gelişimi etkileyip etkilemediği ve ilk yıllardaki yoksunluk etkilerinin iyileştirilip iyileştirilemeyeceğini belirlemeye çalışmak olmuştur. Çerçeve 6.5'teki deney-

ler bu konuyu araştırmaktadır.

Böylesi bir deneyi insan bebekler üzerinde yapmak etike uygun olmasa da (Çerçeve 6.1'de anlatılan) Genie gibi vaka örnekleri ilk yıllardaki yoksunluk etkileri konusunda bilgi vermektedir. Çerçeve 6.6'da ayrılığın sonraki gelişimi nasıl etkilediği konusunu araştıran bir çalışma anlatılmaktadır.

Çerçeve 6.5. *Erken yoksunluğun etkilerinin incelenmesi*

Maymunların (diğer maymunları görebildiği fakat dokunamadığı) kısmen ya da tümüyle yalıtılmış bir ortamda büyütülmesi bu şartların oldukça uyumsuz davranışlara yol açtığını göstermiştir – bu maymunlar toplumsal açıdan geri çekilmekte ve akranlarına karşı son derece saldırgan davranışlarda bulunmaktaydılar. Eşleşmekte zorluk çekmekte ve sonrasında da tacizci anneler olmaktaydılar. Bununla birlikte, maymunlar üç aylıkken diğerlerine katıldıklarında ya da tek bir oyun arkadaşı bile verilse normal bir şekilde gelişebilmektedirler. Bebeğin yüzüne soğuk hava üfleyen kumaştan "tacizci annelerin" büyüttüğü maymunlarla ilgili diğer deneyler, taciz edilen bebek maymunların "annelerine" daha güçlü bir şekilde bağlandıklarını göstermektedir.

Genelde çalışmalar, güvenli bir şekilde bağlanan bebeklerin yeni deneyimler ve ilişkilerle baş etme konusunda daha iyi donatıldıklarını ileri sürmektedir. Ayrıca, bebeklikteki zayıf bağlanmanın daha sonraki psikopatolojinin, gelişim yolundaki habercisi olduğuna dair araştırmalar da toplanmaktadır. Bu tür araştırma bulguları, klinik teoriler için sağlam bir bilimsel zemin

oluşturabilir ve bazı klinik sorunların hafifletilmesi ve ebeveynlerin daha iyi bakım vermelerine yardımcı olacak daha iyi yolların geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Üstelik birçok çalışma, ilk yıllardaki deneyimlerin zararlı etkilerinin, özellikle koşullar düzeldiğinde çocuk hâlâ küçükse iyileştirilebileceğini göstermektedir. Aslında birçok araştırmacı, en kötü koşullar hariç her koşul altında çocukların normal gelişime eğilim gösteren çabuk iyileşme yeteneklerini çarpıcı bulmaktadır.

Çerçeve 6.6. *Bebekleri ebeveynlerinden ayırmanın etkileri*

4 aylıkken bakımevine verilen çocukları inceleyen bir çalışmada, 4 yaşına kadar evlat edinilen çocukların asıl anne babalarına geri verilen ya da kurumda kalan çocuklardan çok daha iyi geliştikleri bulunmuştur. Bunun nedeni evlat edinen ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerinin yüksek olması, ya da "geri verilen" çocukların evlerinde hâlâ birçok sorun olması olabilir. Bu sonuçlar, erken ayrılmanın zararlı etkilerinin düzeltilebileceğini ve 4 yaş gibi geç bir yaşta bile kurulan bağın sağlıklı bir gelişim için temel oluşturabileceğini göstermiştir. Hatta, kurumda kalan çocukların evlerine dönen çocuklardan daha iyi durumda oldukları bulgusu, Bowlby'nin "anne sevgisinin" her zaman en iyisi olduğunu savunan görüşüyle çelişmektedir.

Yaşam süresince gelişim

İnsanlar yaşamları boyunca fiziksel ve psikolojik olarak gelişmeye devam ederler. Ergenlik dönemindeki gibi değişiklikler, en azından kısmen fiziksel büyüme

nedeniyle olsa da, diğer değişiklikler büyük ölçüde çevresel değişikliklerin etkisini yansıtmaktadır. Örneğin, artan yaşla birlikte insanlar daha sakin bir yaşam tarzına uyum sağlama eğilimindedirler, ama bu sadece fiziksel sağlık ve emeklilik, azalan toplumsal aktivite gibi çevresel değişikliklere verilen tepkinin sonucu da olabilir. Erikson, 1968'de, insan gelişiminin Tablo 6.2.'de açıklanan kalıbı izlediğini öne süren ömür boyu gelişime yönelik bir aşama teorisi öne sürdü.

Bu teori, her biri belirli bir ödevi ya da psikososyal krizi içeren ve herkesin yaşamı boyunca geçtiği belirli evrelerin bulunduğunu ileri sürer. Örneğin, ergenliğin esas görevinin kimlik arayışı olduğu düşünülmektedir. Başlangıçta, büyük ölçüde tedavi için gelen ergenlerin gözlemlenmesine dayanarak, ergenliğin, asilik ve otorite figürünü reddetmeyle nitelenen çalkantılı bir süreç olduğu düşünüldü. Bununla birlikte, genel ergen nüfusunun incelenmesiyle çoğunun otoriteye karşı çıkmadığı ve bu dönem boyunca ebeveyn ve öğretmenleriyle iyi ilişkiler sürdürdüğü görülmüştür. Bu durum, gözlemlerin geniş nüfusu temsil etmeyen küçük bir grup üzerinde yapılması halinde ortaya çıkan tuzakları gösteren bir örnektir. Farklı çevrelerden gelen ergenleri inceleyen daha sonraki çalışmalar, bu süreçteki *rol geçişleri*nin miktarından etkilenmiştir. Ergenlik süresince, işçi, kız arkadaş/erkek arkadaş gibi birçok yeni rol ve yetişkin-yetişkine etkileşim kalıpları kazanılmaktadır. Erikson, ergenlik dönemindeki en önemli ödevin bu

yeni rolleri kabullenme (yani birçok yeni rolde farklı davranmak zorunda olsa da tek ve bütün bir kimlik bulma) süreci olduğunu öne sürmüştür. Her bir evre bir sonrakinin temelini oluşturduğundan, bu tutarlı kimlik duygusunun daha sonraki ilişkiler ve yetişkinlikteki üretkenlik için temel oluşturacağı düşünülmektedir. Erikson, bütünleşmiş bir kimlik olmaksızın insanların *kimlik çözülmesi*ne uğrayacaklarını ve ilişki kurma, geleceği planlama ve hedeflerini başarmakta zorluk çekeceklerini düşünmüştür. Kim olduğumuza dair açık bir fikrimiz olmadıkça gelecekten ne beklediğimize karar vermek zordur.

Yaş ilerledikçe azalan bilişsel işlevleri inceleyen çalışmalar da, nüfusun alt örneklerine bakmanın yarattığı tuzağı göstermektedir. Yaşlılarla gençlerin zekâ düzeyini karşılaştıran çalışmalar, gençlerin daha yüksek IQ skoru aldıklarını göstermiş, dolayısıyla zekânın yaşla birlikte azaldığı öne sürülmüştür.

Tablo 6.2. *Gelişim Evreleri*

Evreler	Psikososyal krizler	Birincil aktivite	Anlamlı ilişkiler	İstenen sonuç
Birinci yıl	Güvene karşı güvensizlik	Tutarlı sürekli bakım	Birincil bakıcı	Güven ve iyimserlik
2-3 arası	Şüpheye karşı otonomi	Ebeveynlerden bağımsızlık	Ebeveynler	Otonomi duygusu ve özsaygı
4-5 arası	Suçluluk duygusuna karşı inisiyatif	Çevresel keşif	Temel aile	Kendini idare ve amaç edinme
6 yaş-ergenlik arası	Aşağılık duygusuna	Bilgi kazanımı	Aile, komşular ve	Yeterlilik ve başarma

	karşı çalışkanlık		okul	duygusu
Ergenlik	Karmaşaya karşı kimlik	Uygun bir meslek ve kişilik	Akranlar ve gruplar	Bütünleşmiş bir benlik düşüncesi
İlk yetişkinlik	Yalıtıma karşı yakınlık	Derin ve uzun süreli ilişkiler	Arkadaşlar ve sevgililer; rekabet ve işbirliği	Aşk ve bağlılık yaşama yeteneği
Orta yetişkinlik	Zihnin meşguliyetine karşı üretkenlik	Toplum için üretken ve yaratıcı	İşbölümü ve paylaşılan ev	Aile, toplum ve gelecek nesiller için endişe
Geç yetişkinlik	Ümitsizliğe karşı bütünlük	Hayatı gözden geçirme ve değerlendirme	İnsanoğlu, genişlemiş aile	Tatmin duygusu; ölümü kabul etme

Ancak, bu çalışmalar *kohort etkisini* – yani IQ testlerindeki performansın toplumsal belirleyicilerini ve tüm nüfusun zekâ skorunun daha iyi eğitim ve beslenmeyle arttığı gerçeğini dikkate almamıştır. Zekâ aynı insanda tekrar tekrar ölçüldüğünde yaşla birlikte bir azalma olduğuna dair bir kanıt bulunmamıştır; aksine, akıllarını kullanmaya devam edenlerde hafif bir artış olduğu görülmüştür. Benzeri şekilde, belleğin yaşla birlikte gerilediği varsayımı bilimsel araştırmalara karşı çıkmadan sistemin ondan talep ettiğinize tepki verdiğini düşündürtmektedir. Günlük olayların bellekte tutulmasıyla ilgili karşılaştırmalar, yaşlıların gençlerden biraz daha iyi olduklarını göstermektedir. Bunun muhtemel nedeni, yaşlıların bellekleriyle fazla meşgul olmaları ve testler sırasında daha dikkatli ve güdülenmiş olmaları-

dır. Belleğin yaşla birlikte azaldığı miti kısmen kendi kendini gerçekleştiren bir kehanetin sonucu gibi görünmektedir: insanlar zamanla daha unutkan olmayı bekledikleri için daha az çaba harcamakta ve hatırlamaktan çok unuttuklarını fark etmektedirler. İnsanlar akıllarını kullanmaya devam ettikleri sürece, (bunama gibi tıbbi bir durum söz konusu değilse) zihinsel yeteneklerinde belirgin bir azalma beklemeleri gerekmemektedir.

Zekânın yaşla birlikte azaldığına dair çok az bilimsel dayanak olmasına rağmen, davranışta yaşla bağlantılı değişiklikler görülmektedir. Örneğin, Batı toplumlarında yaşlı insanlar diğer yaş gruplarından çok daha az göze çarpma eğilimindedirler. *İlgiyi kesme teorisi*, insanlar yaşlandıkça biyolojik bir mekanizmanın harekete geçtiğini ve tıpkı bir hayvanın evrimsel işlevi (neslinin devamını sağlamak) tamamlandıktan sonra ölmek için uzaklara gitmesi gibi, bu insanları da yavaş yavaş toplumdan geri çekilmeye teşvik ettiğini öne sürmektedir. Bununla birlikte bu benzetme pek yerinde değildir, çünkü ilgiyi kesme süreci çocuk yetiştirme döneminin sona ermesi ya da fiziksel bir hastalıkla bağdaşmaz. Bunun tersine, *aktivite teorisi*, yaşlı insanların ilgilerini kesmelerini toplumsal bir süreç olarak açıklamaktadır: yaşlı insanlar için toplumda oynayacak çok az rol kalmıştır ve emeklilik de günlük hayatta önemli bir rol oynama fırsatını azaltmaktadır. Bazıları iş yerindeki rollerini önemli aktivitelerle doldurmalarına rağmen, bunu yapamayanlar kendilerini işe yaramaz ya da yalı-

tılmış hissetmektedirler. Aktivitelerde yaşla bağlantılı olarak meydana gelen değişikliklerin etkileri, Batı toplumlarında "yaşlılık mitleri" ile daha da arttırılıyor olabilir. Yaşlılıkla ilgili klişeler (*stereotype*) genellikle olumsuzdur – daha az zeki, hastalıklı, tembel, katı görüşlü ve huysuz oldukları söylenmektedir. Her önyargıda olduğu gibi bu basmakalıp düşüncelerde de büyük hatalar vardır – örneğin, akıllarının karışık olması yaşlı insanlar için bir kural değil istisnai bir durumdur. Diğer önyargılar gibi, bu basmakalıp fikirler de kendi kendilerini devam ettirmektedirler – şöyle ki yaşlı insanların olumlu katkıları gözden kaçarken onlarla ilgili olumsuz unsurlar hatırlanmaktadır (önyargılar ve onların üstesinden nasıl gelineceğini görmek için 9. Bölüm'e bakınız).

Gelişim süreçlerini birçok biyolojik, toplumsal ve çevresel faktörlerin etkilediğini gördük. Gelişim için az çok bir kalıp olmasına ve çeşitli eğilimlerin sürekli uyum sağlamayı teşvik etmesine rağmen birçok potansiyel tuzak da bulunmaktadır. Gelişim karmaşık bir süreç olduğundan farklı yaş grupları arasındaki farkları yorumlarken dikkatli olmalıyız, çünkü bu farklar yaşlanmanın kendisinden çok nesiller boyunca meydana gelen değişikliklerden kaynaklanıyor olabilir. Yine de gelişim psikolojisi, ahlaki gelişim, dil kazanımı, düşünce ve cinsiyet kimliğinin gelişimi gibi çok çeşitli alanlarda bile hangi faktörlerin gelişimi tersine etkilediğini ve hangi faktörlerin etkilemediğini gösterebil-

mektedir. Gelişim psikologları için gelecekte büyük çaba bekleyen konular, erken dönemdeki olumsuz etkileri iyileştirme yollarını bulma, gelişim normal bir şekilde ilerlemediğinde çözüm bulma ve yaşam süresi boyunca uyumu güçlendirmenin yollarını incelemeyi kapsamaktadır.

Kaynakça

Bowlby, J. (1951), *Maternal Care and Mental Health*, World Health Organization Monograph Series No.2. Cenevre, World Health Organization; (1966) New York, Schocken Books.

Erikson, E. H. (1968), *Identity, Youth and Crisis*, New York, Norton.

7 İnsanları Sınıflandırabilir miyiz? Bireysel Farklar

Önceki bölümler tipik gelişim süreçlerine ve kalıplarına bakıp insanlar arasındaki benzerlikleri vurgularken bu bölüm insanlar arasındaki farklar üzerinde duracaktır. Çoğumuz kendimizin eşsiz bir birey olduğunu düşünür, fakat aramızdaki farkları ve bu farkların belirleyicilerini sınıflandırmak mümkün müdür? Pratik açıdan psikologlar insanlar arasındaki benzerlik ve farklar hakkında daha fazla şey öğrenebilmek için insanlar üzerinde ölçüm yapma yollarını geliştirmişlerdir. Bu psikolojik değerlendirmeler, yetenek veya başarıyı ölçmek ya da belirli bir eğitimsel ya da mesleki pozisyona uygunluğu değerlendirmek için uygulanan testler gibi kâğıt kalem kullanımını gerektirir.

Psikolojik Ölçümler

Psikolojik testler ya da psikometrik araçlar hem *güvenilir* hem de *geçerli* olmak zorundadırlar – yani ölçtüklerini iddia ettikleri değişkeni tutarlı bir şekilde ölçmelidirler. Örneğin, okuma yeteneğini ölçen bir test, aynı kişide birkaç gün arayla yapılan ölçümlerde farklı sonuçlar veriyorsa iyi bir test olarak kabul edilemez (düşük güvenilirlik). Benzer şekilde, iyi okuyamayan

bir kişi bu testte iyi bir puan alıyorsa testin geçerliliği yok demektir. Psikolojik testlerin kullanışlı olması için ayrıca *standartlaşmaları* gerekmektedir, yani bireysel skorların karşılaştırılacağı bir "normlar" kümesi bulunmalıdır. Testleri standartlaştırmak, testi, ölçümü amaçlanan insanlardan oluşan geniş bir gruba vermeyi ve *normları* hesaplamak için istatistik kullanmayı içermektedir. Bunun amacı, ortalama bir puan elde etmek ve nüfusun ne kadarının ortalamanın altında ve üstünde puan elde ettiğini belirlemektir. Bu normlar daha sonra bireyin puanını yorumlamak için kullanılır. Örneğin, IQ testleri en iyi bilinen psikometrik testlerdendir ve nüfusun ortalama puanı 100 olarak bulunacak şekilde tasarlanmıştır ve nüfusun % 95'inin puanı 70-130 arasındadır. Yani 132 puan alan birinin zekâsının, ortalamanın hayli yukarısında olduğuna hükmedilir (en üst % 2.5'luk seviyede). Psikologlar ayrıca bir testin uygulanma şekli ve testi verme şartlarının sonuçları etkilediğini de bulmuşlardır. Işıklandırma kötüyse, ya da kişi talimatları iyi duymuyor ya da anlamıyorsa skoru yapay bir şekilde düşebilir. Bu yüzden, sonuçların geçerli olması isteniyorsa, testin uygulandığı şartların da standartlaştırılması – yani testin herkese aynı şekilde, benzer şartlar altında verilmesi gerekmektedir.

Psikometrik testler çok çeşitli yetenek ve özelliği ölçmek için kullanılmaktadır. Bu bölüm, bireysel farkların en yoğun şekilde incelenen ve ölçülen iki yönü üzerinde duracaktır – zekâ ve kişilik. Psikolojinin diğer

alanlarında olduğu gibi, zekâ ve kişilikle ilgili olarak da bireysel farkların kalıtımsal mı olduğu yoksa çevre şartlarından mı etkilendiğine dair tartışmalar sürüp gitmektedir.

Zekâ

Zekâ psikoloji alanındaki en önemli kavramlardan biri olmasına rağmen, tanımlanması en zor olanlardan biridir. Zekâ en basit şekliyle kişinin çevresine uyumlu bir şekilde tepki verme yeteneği olarak görülebilir, ancak bu uyumlu tepki vermenin birçok yönü olabilir – örneğin öğrenme ve bu öğrenilenleri yeni durumlara aktarabilmenin yanı sıra mantıklı ve soyut bir şekilde düşünebilme gibi. Psikologlar, zekânın bütün zihinsel süreçlerin altında yatan ortak bir düşünce tarzı mı olduğunu yoksa, farklı bazı faktörleri ya da zekâ tiplerini mi yansıttığını sorgulamışlardır. *Geri zekâlı dâhilerin* – yani IQ'ları düşük olup, son on yıldaki herhangi bir tarihin hangi güne geldiğini söyleyebilecek olağanüstü yeteneklere sahip kişiler– yetenekleri, bireyin çeşitli alanlarda çok farklı yeteneklere sahip olabileceğini düşündürmektedir. Hatta, zekânın doğuştan getirilip sonradan getirilmediği, öğrenilip öğrenilemeyeceği, ya da herhangi bir şekilde güçlendirilip güçlendirilemeyeceği konusu büyük ilgi görmektedir.

Zekâ testleri

Zekânın en basit tanımlarından biri "IQ testlerinin

ölçtüğü şey"dir. Ancak, bu tanım IQ testleri ve zekânın tanımı arasındaki ilişkiyle ilgili çeşitli konuları ortaya atan yuvarlak bir tanımdır. Zekânın tanımlanma şekli onu ölçmek üzere tasarlanan testleri etkilemektedir. Örneğin, *iki faktör modeli*, zekânın genel bir faktör ve özgül faktörlerden oluştuğunu varsaymaktadır. Oysa diğer modeller tek bir faktör değil, sayısal akıl yürütme, bellek, müzik yeteneği, sözcük akıcılığı, görsel-mekânsal yeteneği, algı hızı, kişinin kendisiyle ilgili içgörüsü ve diğerlerini anlaması gibi çok sayıda bağımsız, özgül faktör bulunduğunu öne sürmektedir. Bir başka yaklaşım, işlem hızı, bilginin dahili olarak nasıl temsil edildiği ya da problem çözmek için kullanılan stratejiler gibi zekâyla ilgili süreçleri incelemektedir.

Zekânın tanımıyla ilgili anlaşmazlıklar onu ölçmek için araçların oluşturulmasında da zorluklara yol açmıştır: zekânın belirli bir tanımına ya da kavramsallaştırılmasına dayanan her zekâ testi, araştırmacının önyargılarını da yansıtabilmektedir. Örneğin, süre tutulan testler işlem hızına daha fazla önem verirken diğer testler ayrı "özgül faktörleri" ya da doğuştan getirilen genel yetenekleri ölçmek için tasarlanmış olabilir. Çerçeve 7.1 zekâ testlerinde kullanılan nesnelere bazı örnekler vermektedir.

Çerçeve 7.1. *Zekâ testlerinin sorduğu şey*

Çoğu zekâ testi farklı tipte sorular içeren alt ölçeklerden oluşur. Bazıları sadece "yılda kaç ay vardır?" ya da "Avusturalya'nın başkenti neresidir?" gibi bilgi sorusu sorar.

Diğerleri kişinin akılda rakam tutma genişliğini ölçmek için art arda gelen uzun sayı dizilerini baştan sona ve sondan başa doğru tekrarlamalarını isteyebilir, ya da "bir biletin tanesi 76 kuruş, altı bilet alırsam 10 lira üzerinden ne kadar param artar?" gibi kişinin aritmetik becerilerini ölçebilir. Sözcük hazinesi ya da kavrama testleri belirli sözcüklerin tanımını isteyebilir, ya da "portakal-muz" veya "ödül-ceza" (en yüksek puanı almak için ikisinin de başka insanların davranışlarını etkileme araçları olduğunu söylememiz gerekir) gibi sözcük çiftleri arasındaki benzerliği sorabilir. Diğer alt ölçekler, resimlerin bir hikâye anlatacak şekilde dizilmesini, ya da bir şekli kopyalamak üzere blokların yerleştirilmesini veya bir bulmaca çözmek gibi daha pratik ödevleri kapsayabilir.

Zekâ testleri genellikle *zekâ bölümü* ya da IQ olarak ifade edilen skoru verir. Zekâ yeteneği hayatın ilk on sekiz yılında arttığı için "ham" test skorları kişinin kronolojik yaşına göre ayarlanmalıdır. Bu işlem, kişinin yaş grubu normları temel alınarak yapılır. Çocuklar için skorlar bazen *zihinsel yaş* olarak ifade edilir. Böylece, 10 yaşında bir çocuk gibi performans gösterebilen 7 yaşında bir çocuğun kronolojik yaşının 7, zihinsel yaşının ise 10 olduğu söylenebilir.

Geniş ölçüde kullanılmasına rağmen, zekâ testleri birçok açıdan eleştirilmektedir. En temel güçlük, testlerin zekânın kendisini değil, onu yansıttığı düşünülen özellikleri ölçmesinden kaynaklanmaktadır. Zekâ testleri, öncelikle, zekâdan çok toplumsal sınıf, fırsat ve güdülenme gibi diğer faktörlerin ürünü olabilen eğitim

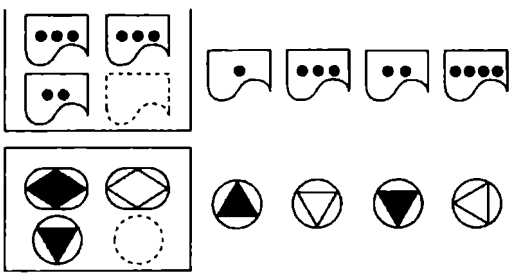
başarısına dayanarak geçerli kılınmaktadır. Üstelik zekâ testleri, zekânın ortam, kişinin zihinsel durumu, güdülenmesi ya da yakın zamandaki deneyimleri gibi geçici faktörlerden etkilenmeden doğru bir şekilde ölçülebilen bir nicelik olduğu fikrine dayanır. Gerçekte ise, IQ skorları ortama ait geçici faktörlerden etkilenirler ve hatta bu skorlar, IQ testlerinde alıştırma yaparak arttırabilirler.

Standard zekâ testlerinde siyahi Amerikalıların beyaz Amerikalılardan anlamlı ölçüde düşük skor aldıklarının bulunması zekâ ölçümünde elde edilen oldukça tartışmalı sonuçlardan biridir. Gerçekte, zekâ testlerinde birçok azınlık grubu, beyaz orta sınıftan daha düşük skor almaktadır. Bu bulgu, bazıları tarafından bazı ırkların zekâ yönünden aşağı seviyede olduklarının "kanıtı" olarak yorumlanmıştır, fakat siyahi ve beyaz Amerikalı askerler tarafından büyütülen Alman bebeklerin de benzeri sonuçlar aldığı şeklindeki diğer bulgular, siyahların ve beyazların IQ skorları arasındaki farkın siyahların kalıtımsal düzeysizliklerinden kaynaklanmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, daha çok standart zekâ testlerindeki eksiklikleri yansıtmaktadır – bu testler beyaz orta sınıf kültürü lehine tarafgirdir. Belirli bir savaş sırasında ülkeyi kimin yönettiğine dair bir soru Batı toplumlarında eğitim görmüş, o dönemde ülkede yaşayan akrabaları olan ve İngiliz diline hakim olan kişilerin lehine tarafgir olabilir. Kültüre ait sorular sormayan ve hatta dili hiç kullanmayabilen "kültür-

den arındırılmış" adil testlerin oluşturulması için çeşitli girişimler olmuştur (örnek için bkz. Çerçeve 7.2). Ancak, bir kerede birden fazla kültüre adil davranmanın neredeyse imkânsız olduğu görülmüştür. Üstelik, zekâ, kişinin çevresine uyumlu bir şekilde tepki verme yeteneği olarak tanımlanıyorsa, bazıları bu kültürlerin birçok toplumdaki üstünlüğünü düşünerek beyaz orta sınıf lehine olan taraf girliğin gerçekçi olduğunu öne sürebilir.

Çerçeve 7.2. *"Kültürel eşitlik" taşıyan zekâ testi soruları*

Özneye, sağdaki dört öğeden hangisinin soldaki kalıba daha uygun olduğu sorulur.



Zekânın ne olduğu ve doğuştan getirilip getirilmediği konusundaki anlaşmazlıkları uzlaştıran bir görüş iki tip zekâ olduğunu ileri sürmektedir: birisi kalıtım potansiyeli ya da doğuştan getirilen temel bir yeteneği yansıtan zekâ; diğeri ise deneyim ve potansiyel birbiriyle etkileşimde bulundukça kazanılan veya öğrenilen zekâ. Cattell 1963 yılında, "akıcı" zekânın soyut prob-

lemleri çözmek için doğuştan getirilen yetenek olduğunu, "kristalize" zekânın ise deneyimle elde edilen pratik problem çözme becerisini ve bilgiyi içerdiğini öne sürmüştür.

Zekâ çevreden etkilenir mi?

Psikologlar sıklıkla farklı çevrelerde yetişmiş tek yumurta ikizleri üzerinde çalışarak ya da birbiriyle az çok yakın akrabalığı olan aile üyeleri arasındaki zekâ benzerliklerini inceleyerek bir özelliğin kalıtımla mı yoksa çevreyle mi belirlendiğini saptamaya çalışırlar. Bu çalışmalardan elde edilen kanıtlar her iki durumu da desteklemektedir. Örneğin, birlikte büyüyen ikizler arasındaki zekâ benzerliği, hayatın erken dönemlerinde birbirinden ayrılan ikizler arasındaki zekâ benzerliğinden çok daha fazladır, ki bu da çevrenin zekâ gelişimi üzerindeki rolünü göstermektedir. Buna ek olarak, evlat edinilen çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, bu çocukların IQ'larının biyolojik anne babalarından çok, kendilerini evlat edinen ebeveynlerine benzediğini göstermektedir. Bununla birlikte, tek yumurta ikizleri arasındaki zekâ benzerliğinin çift yumurta ikizleri arasındaki benzerlikten daha fazla oluşu kalıtımın rol oynadığını gösterir! Yani hem kalıtımsal hem de çevresel faktörler zekâ üzerinde etkili olmaktadır ve hangisinin daha önemli olduğunu bulmaya çalışmak mümkün –ve hatta yararlı– olmayabilir. Üstelik, kalıtımsal faktörleri çevresel faktörlerden ayırmak her zaman mümkün ol-

mamaktadır: örneğin, birbirinden ayrılan ikizlerden biri ya da evlat edinilmiş bir çocuk kasten ilk evine benzer bir eve yerleştirilebilir ya da çevre, kalıtım potansiyelinin gerçekleşme biçimini etkileyebilir; tıpkı düşük sosyo-ekonomik seviyedeki annelerin doğum öncesi kötü bir bakım görüp daha zayıf bebekler doğurması gibi.

Zekâ arttırılabilir mi?

Pratik yararı olan bir başka soru da zekânın çevresel etkilerle güçlendirilip güçlendirilemeyeceğidir. Beslenme ya da vitamin takviyeleri gibi minimum müdahalelerin bile çocukların zekâ seviyesini 7 puan kadar arttırdığı görülmüştür. Bunun muhtemel sebebi, beslenme ve vitaminlerin genel sağlık ve dolayısıyla enerji, konsantrasyon ve dikkat faktörleri üzerindeki etkisi olabilir. Ayrıca, çocuğun ebeveyninden gördüğü özenin miktarının da IQ'yu etkilediğine dair kanıtlar bulunmaktadır – bu durum, doğum sırasıyla IQ arasında neden anlamlı bir ilişki olduğunu gösterebilir; çünkü ilk çocuğa genellikle daha fazla özen gösterilmekte, ki bu da IQ'sunu yükseltebilmektedir. Çerçeve 7.3'te anlatıldığı gibi bazı çalışmalar eğitimsel müdahalelerin de daha sonraki beceriler üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Benzer bir şekilde, diğer çalışmalar da kreşlerdeki uygulamaların ve okul tipinin de IQ'yu arttırabildiğini göstermektedir. Bir çalışmada akademik başarısı yüksek bir okula giden çocukların IQ skorlarında 5 puanlık

bir artış olduğunu, akademik açıdan daha az başarılı bir okula giden çocukların IQ'larında ise ortalama 1.9 puanlık bir düşüş olduğu gösterilmiştir.

Çerçeve 7.3. *Avantaj Sağlama Projesi*

Bu proje okul öncesi çağdaki Amerikalı çocukların dezavantajlı çevrelerini telafi etmeyi amaçlamıştır. Çocuk yuvaları bu çocuklara fazladan uyaran ve eğitim sağlayacak şekilde düzenlenmiş ve daha sonra bu çocukların bilişsel ve toplumsal işlevleri, birkaç yıl boyunca, çocuk yuvasına gitmeyenlerinkiyle kıyaslanmıştır. İlk sonuçlar ümit kırıcı olmuş, "avantajlı" gruba yönelik her türlü avantajın kısa süreli olduğunu ima etmişse de daha sonraki raporlarda "geç ortaya çıkan bir etkinin" olduğu anlaşılmıştır; avantajlı grup yetenek testlerinde daha yüksek puanlar almış ve çocuklar büyüdükçe bu avantaj da artmıştır. Pratik seviyede, avantajlı gruptaki çocukların takviye sınıflarına alınma ve sınıfta kalma ihtimallerinin daha yüksek olduğu ve akademik açıdan başarılı olma isteklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveynler üzerinde de bir etki söz konusudur; "avantajlı" çocukların anneleri, çocuklarının ders çalışmalarından daha memnun olduklarını ve onlardan daha yüksek mesleki beklenti içinde olduklarını belirtmişlerdir.

Zekâ ve IQ üzerine yapılan bu çalışmalardan nasıl bir sonuca varabiliriz? Birincisi, zekânın tanımı ya da modeli üzerinde henüz bir fikir birliğine varılmamıştır. Zekânın ne olduğuna dair genel bir kanımız olsa da, bu terimi birçok farklı şeyi tanımlamada kullanmaktayız. Bunun nedeni zekânın aslında birbiriyle az

çok yakından ilişkili çok sayıda boyutu olması olabilir. Zekânın tanımı üzerine bir fikir birliğine varmada karşılaşılan güçlükler, zekâ ölçümünde kullanılan testlere de yansımaktadır ve bu nedenle her zaman adil ölçümler olarak görünmemektedirler (örneğin, beyaz orta sınıf lehine tarafgirdirler). Görünüşe göre, zekâ, IQ gibi tek bir sayının yansıtamayacağı kadar karmaşık ve zayıf bir şekilde tanımlanmış bir yapıdır. Pratik açıdan, IQ hem kalıtım hem de çevre faktörleri tarafından belirlense de, zekâ ile ilgili çalışmalar hem IQ hem de başarı açısından kalıcı yararlar üretmek için çevresel şartları kontrol etmenin mümkün olduğunu göstermektedir.

Kişilik

Kişilik psikolojide daha merkezi bir kavram olsa da tanımlanması zekâdan bile daha zordur. Kaba hatlarıyla belirtecek olursak, kişilik tipik bir davranış, tutum, ilgi, güdü ve dünya hakkındaki duygu kümesini yansıtmaktadır. İnsanların birbirleriyle ilişki kurma şekillerini de içermekte ve yaşam boyunca oldukça sabit kaldığı düşünülmektedir. Psikologların insanların kişilik farklılıklarını ölçme ve tanımlama çabalarının ardında yatan amaçlardan biri, onların gelecekteki davranışlarını kestirebilmek ve böylece bu davranışı öngörüp, değiştirmek ya da kontrol edebilmektir. Ancak, kişilik ölçümünde de zekâ ölçümünde varolan benzeri zorluklarla karşılaşılmaktadır, çünkü kişilik de zekâ gibi

doğrudan ölçülemez – sadece onu yansıttığı düşünülen davranışlardan çıkarım yapılabilir.

Tablo 7.1'de bazı kişilik teorileri ve belli başlı yaklaşımlar verilmiştir.

Bu tablodaki her yaklaşım, geniş bir teoriyi yansıtmaktadır; fakat burada hiçbirini derinlemesine inceleme olanağımız olmadığından bunun yerine birbirlerinden ayrıldıkları yönlerin altını çizip, örnek olarak tip ve özellik yaklaşımlarının öğelerini birleştiren Eynseck'in (1965) kişilik teorisini anlatacağız.

Çeşitli kişilik teorileri, davranışın insanlar ya da ortam tarafından belirlendiğini kabul etme derecelerine göre farklılık gösterirler. İnsanlar bir başkasının davranışını açıklarken kişiliğin önemini aşırı derecede vurgulama eğilimindedirler (*temel atıf hatası* – 9. Bölüm). Bununla birlikte, durumsal (*situational*) ya da davranışçı yaklaşımlar, davranıştaki bütün çeşitliliklerin durumsal öğeler tarafından belirlendiğini ya da takviye kalıplarıyla şartlandığını söylerken çok fazla ileri gitmiş olabilirler. Durum böyle olsaydı, birisinin benzeri durumda bizim davranacağımızdan daha farklı davrandığını düşünemezdik.

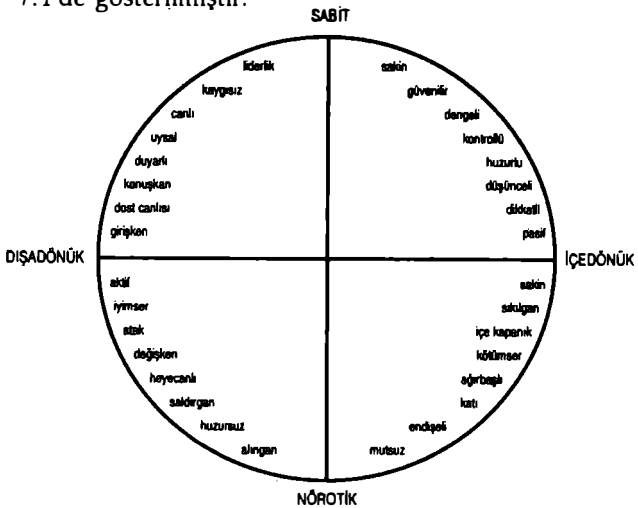
Tablo 7.1.

Yaklaşım	Kişilik Görüşü
Kategorik tip	İnsanlar, her birinin diğerinden nitelik açısından farklı olduğu geniş kategorilere uymaktadır. Örneğin, A tipi ya da B tipi; içedönük ya da dışadönük.
Özellik	İnsanın her bir özellik listesinin ne kadarına sahip olduğuna göre tanımlandığı tanımlayıcı (*descrip-*

	tive) yaklaşımdır; örneğin, yüksek dürüstlük, düşük içedönüklük.
Davranışçı	Kişiliği sadece insanın öğrenme geçmişinin bir yansıması olarak görmektedir – insanlar sadece geçmişte takviye gören davranışları tekrarlamaktadırlar.
Bilişsel	Çeşitli durumlarda davranışı belirlemede inançları, düşünceleri ve zihinsel süreçleri önemli görmektedir.
Psikodinamik	Freud'un çalışmalarına dayanır. Kişiliğin intrapsişik yapılar (yani, id, ego ve süperego) ve bilinçaltı güdüler ya da ilk çocukluk dönemindeki çatışmalar tarafından belirlendiğini kabul etmektedir.
Bireysel	Yüksek insani güdüleri vurgulamakta ve kişiliği ayrı parçalara sahip olarak değil, bireyin tüm deneyimleri olarak görmektedir.
Durumsal	Kişiliğin tutarlı olmadığını sadece duruma-ortama bir tepki olduğunu öne sürmektedir. Bu görüşe göre biz takviye yoluyla duruma uygun şekilde davranmayı öğrenmekteyiz.
Etkileşimli	Durumsal ve özellik yaklaşımlarını birleştirir ve insanların belirli şekillerde davranma eğiliminde olduklarını, fakat bunun çeşitli ortam talepleriyle kontrol edildiğini öne sürer.

Kişilik yaklaşımları, insanları tipik olarak ya da az çok belirli *özelliklere* sahip olmalarına göre değerlendirmeleri bakımından da farklılık gösterirler. *Tip teorileri* insanlar arasındaki benzerlikleri vurgularken, özellik yaklaşımları bireyler ve yaradılıştan gelen özgünlükleri arasındaki farkların altını çizmektedir. Eysenck'in yaklaşımı her ikisini birleştirmektedir: Eysenck, çok sayıda insanın gösterdiği yüzlerce özelliği (örneğin, iyimser, saldırgan, tembel) gruplandırmak için karmaşık istatistik teknikler kullanmıştı. Başlangıçta boyutlar şeklinde iki grup ortaya çıkarmıştır: içedönük-dışadönük ve sabit-nörotik ve o zamandan beri de diğer ikisiyle il-

gisi olmayan bir üçüncü boyut daha eklemiştir; zekâ-psikotik. Her bir boyut çok sayıda özellikten oluşmaktadır ve bir özellikte yüksek olan kişinin aynı boyuttaki başka özelliklerde de yüksek olmasının muhtemel olduğu düşünülmüştür. Eysenck'in kişilik teorisi Şekil 7.1'de gösterilmiştir.



Şekil 7.1. Eysenck'in kişilik tipleri

Çoğu insan içedönük-dışadönük ve sabit-nörotik boyutlarında ortalarda yer almaktadır; fakat çoğunluk psikotikte düşük puan almaktadır. Eysenck, teorisi için biyolojik bir temel önererek, bu kişilik boyutlarının beyin işlevlerindeki biyolojik farklılıklarla ilgili olduğunu öne sürmüştür. Örneğin, dışadönüklerin düşük *kortikal uyarılma* (uyarılma düzeyini ayarladığı düşünülen beyindeki aktivite seviyesi) yaşadıklarını ve bu yüzden

içedönüklerden daha fazla uyaran ve heyecan aradıklarını öne sürmüştür. Bunun tersine, içedönüklerin toplumsal açıdan daha uyumlu, takviyeye karşı daha hassas oldukları ve daha düşük duyu eşiğine sahip olduklarından acıyı daha kolay hissettikleri düşünülmektedir. Bununla birlikte, farklı kişilik tipleri arasındaki biyolojik farkları destekleyecek sınırlı bulgu vardır. Eysenck teorisindeki boyutları ölçmek için bir psikolojik test geliştirilmiştir. Bu test dışadönüklüğü göstermek için "İnsanlarla konuşmayı bir yabancıyla konuşma fırsatını asla kaçırmamanızı sağlayacak kadar sever misiniz?" ya da "Sıkıcı bir partiye kolayca canlılık katabilir misiniz?" gibi sorular sormaktadır. "Yapmamanız ya da söylememeniz gereken şeyler hakkında sık sık endişelenir misiniz?" ve "Aşağılık duygusundan rahatsız oluyor musunuz?" gibi sorulara verilen "evet" cevabı, artan nörotikliği göstermektedir.

Psikolojik testlerin faydaları nelerdir?

Kişilik ve zekâ gibi özellikleri ölçen psikolojik testler geliştirmenin ardındaki amaçlardan biri davranışı öngörmektir. Ancak, eldeki bulgulara bakılırsa kişilik ve zekâ, psikometrik test kavramının düşündürdüğü gibi sabit olmayabilir. Bazı kişilik özellikleri, özellikle ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminden sonra nispeten sabit kalırken, bu kişilik özelliklerinin bireyin belirli bir ortamdaki gerçek davranışını öngörüp göremeyeceğine dair karışık bulgular vardır. Bu tutarlılık

paradoksu, diğer insanları nispeten tutarlı olarak görme eğiliminde olduğumuz gerçeğini yansıtmaktadır, "John dışadönük bir tiptir" örneğinde olduğu gibi. Fakat, araştırma bulguları bu tür özelliklerin belirli durumlarda kişinin gerçek davranışını öngörmediğini gösteriyor. Davranışı çok çeşitli ortamlarda incelemek, kişilik özelliklerinin davranışı genel düzeyde daha iyi öngördüğünü göstermektedir (yani "John çoğu ortamda dışadönük bir tiptir" gibi). Bu durumda şunu söyleyebiliriz ki, davranış birçok değişkenden –sadece dış faktörlerden değil, huy ve yorgunluk gibi iç faktörlerden de– etkilenmektedir.

IQ'nun davranışı belirleyip belirleyemeyeceği konusuna da büyük ilgi vardır. IQ ile iş performansı gibi zekâya dayanan davranış arasında bir ilişki olsa da bu zayıf bir ilişkidir ve birçok meslekte çok farklı IQ yayılımı görülmektedir. Aslında, bazı çalışmalar sosyoekonomik geçmişin ilerdeki akademik ve mesleki başarıyı IQ'dan daha iyi öngördüğünü göstermektedir. Oldukça yüksek IQ'ya sahip çocuklar üzerinde yapılan uzun dönemli bir çalışma, bazılarının çok başarılı yetişkinler olduğunu, bazılarının ise olmadığını göstermiştir. Bu iki grubun IQ'su arasında bir fark yoktu. Fakat güdülenmelerinde büyük farklar vardı: başarılı olanlarda hırs ve başarma dürtüsü daha fazlaydı.

Psikologlar, insanlar arasındaki farkları ölçmek konusunda önemli ilerlemeler kaydetmiş olsalar da bu tür bilgilerin kullanımı dikkat gerektirmektedir. Herhangi

bir test skorunun yorumlanmasında bu skoru, kalıtımsal potansiyel, deneyim, güdülenme ve test şartları gibi birçok faktörün etkilemiş olabileceğini düşünmek çok önemlidir. Bu nedenle, bir IQ testinin verdiği gibi tek bir skor, kişinin yeteneklerinin sınırlarının belirleyicisi olarak görülemez; daha çok o andaki seviyesinin bir göstergesi olarak kabul edilmeli, ya da genellikle girebileceği yaklaşık yayılım genişliği içinde olduğu düşünülmelidir. Psikometrik testlerle ilgili diğer tehlikeler, belirli skorlarla ilgili verilen değer hükümlerinden kaynaklanmaktadır: örneğin yüksek skorların önemli olduğu, bu nedenle bu skoru elde eden kişinin "süper" olduğu düşünülebilir. En aşırı şekliyle, bu tartışma ırkların ıslahı (*eugenics*) gibi fikirleri desteklemek ve düşük zekâlı insanların üremesine engel olmak için toplumsal ve politik amaçlarla kullanılabilir. Fakat genel anlamda, insanların zekâ ve kişilik gibi boyutlara göre farklılaşma şekillerini ölçme konusunda daha fazla şey bilmek, katkıda bulunan değişkenlerin sayılarını, değişme potansiyellerini ve başarıyla ilişkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur.

Kaynakça

Cattell, R. B. (1963), "Theory of fluid and crystallized intelligence: a critical experiment," *Journal of Educational Psychology*, 54: 1-22.

Eysenck, H. J. (1965), *Fact and Fiction in Psychology*, Harmondsworth, Penguin Books Ltd.

8 İşler Ters Gittiğinde Ne Olur?

Anormal Psikoloji

Önceki bölümler tipik insan davranışı ve normal sınırlar içindeki bireysel farklarla ilgiliydi. Anormal psikoloji ise bunun tersine tipik olmayan davranışlar, ruhsal hastalıklar ve yetersizliklerle uğraşmaktadır. Bu zıtlığa rağmen normal davranışın incelenmesinden elde edilen bilgiler anormal davranışı anlamamıza yardımcı olmaktadır. Süreçlerin normal bir şekilde nasıl işlediğini (örneğin biliş, algı, bellek, duygu, öğrenme, kişilik, gelişim ve toplumsal ilişkiler) bilirsek, işler ters gittiğinde neler olduğunu anlamaya başlayabiliriz. Bu bölüm "anormal" davranışı nasıl tanımladığımızı, nasıl kategorilere ayırıp anlamaya çalıştığımızı inceleyecektir.

"Anormal" davranış nedir?

Anormal davranışın aşırı şekillerini tanımak çok kolaydır, fakat normal ve normal olmayan arasındaki sınır çok açık değildir. Örneğin, size yakın olan birisini kaybettiğiniz için kendinizi üzgün hissetmeniz normaldir, fakat bu üzüntü ne yoğunlukta ve ne kadar süreyle olacaktır? Normal yas nerede sona erer ve anor-

mal yas ya da klinik depresyon nerede başlar? Size verilen her türlü faturayı evde başka bir şeye yer kalmayacak kadar saklamak anormal kabul edilir, fakat bir fatura gerekirse diye bir iki yıl için saklamak da mı anormaldir? Çoğumuz, örümcekten ya da kalabalık önünde konuşmaktan korkmak gibi mantıksız korkuların normal olduğunu düşünürüz; fakat bu korku sizi çalışmaktan ve hayatın tadını çıkarmaktan alıkoyacak kadar ciddi olsa da normal midir? Üstelik, bir durum için normal sayılan bir davranış başka bir durum için anormal sayılabilir: "tanrı" ya da ruhlar tarafından ele geçirilmek ve anlaşılmaz sözler söylemek bazı dinler için normal kabul edilirken, başka bir ortamda ciddi ruhsal hastalık olarak yorumlanabilir. Benzeri şekilde, örneğin, eşcinsellik gibi cinsel uygulamalarla ilgili fikirlerdeki değişimlerin gösterdiği gibi tarihi ve kültürel faktörler neyin normal olduğu hakkındaki fikirleri etkileyebilir.

Anormal davranışı tanımlamanın birkaç yolu vardır. Anormal davranışın *psikolojik tanımı* davranışın o anki kullanışlılığını vurgular – eğer davranış önemli ölçüde strese yol açıyorsa veya önemli hedeflere ulaşmaya ya da anlamlı ilişkiler geliştirmeye engel oluyorsa o zaman işlevsiz olarak kabul edilir ve tedavi edilmesi gerekir. Bu yaklaşımın, problemlerine ait içgörüleri (*insight*) olmayan insanlarla uğraşmada zorlukları vardır, örneğin, ağır depresyon geçiren ve intiharı bir rahatlama olarak kabul edenler, ya da işitsel halüsinas-

yonların kendilerine komşularının kötü olduğunu söyleyen Tanrı'nın sesi olduğuna inananlar gibi. Benzeri şekilde, davranışı sadece büyük strese neden olması temelinde anormal olarak tanımlamak da bazı zorluklara neden olur – davranış belki tamamen normaldir, fakat stresin derecesi anormal olabilir.

Tıbbi tanım ise anormal davranışı altta yatan ve nedeni bilinen ya da bilinmeyen bir hastalığın semptomu olarak görür. Yani şizofreni, depresyon ya da anksiyete gibi ruhsal bir hastalıktan kaynaklandığı düşünülen bir davranış anormal olarak kabul edilir. Önemli olan genellikle ilaçla yapılan uygun tedavinin saptanması için doğru tanının konmasıdır. Bununla birlikte, etkili tedavi üzerinde anlaşmazlık olması ya da yeterli bulgu olmaması, doğru tanı konsa bile tedavinin bir anlamı olmayabileceğini göstermektedir. Tıbbi model kişinin çevresinin etkilerini göz önüne almadığı ve kişisel sorumluluğu küçümsediği için eleştirilmektedir. Ayrıca, kişinin belirli bir hastalığı olduğunu söylemek için yeterli semptom bulunmadığında, fakat kişi şüphecilik ya da toplumsal geri çekilme gibi oldukça ciddi bir veya iki semptom gösterdiğinde de zorluklarla karşılaşılmaktadır. Davranışları anormal görünse de kişi teknik olarak hasta değildir.

Anormallik ayrıca *istatistik* ve *toplumsal normlar* bağlamında da tanımlanmıştır – istatistiksel açıdan yaygın olmayan davranış anormal olarak kabul edilir. Bu yaklaşım öğrenme bozukluklarına da (zihinsel yetersizlik)

uygulanmıştır. Buna göre IQ'ları nüfusun en alt % 2.5'luk bölümünde yer alan kişilerin öğrenme bozukluğu gösterdikleri kabul edilmektedir. Ancak, istatistiksel yaklaşımının bir zorluğu istatistiksel açıdan yaygın olmayan birçok davranış ya da özelliğin anormal olarak kabul edilmesindedir: örneğin en üst % 2.5'luk IQ seviyesine sahip olmak gibi! Üstelik, depresyon ya da anksiyete gibi bazı işlevsel olmayan davranışlar o kadar yaygındır ki, istatistiksel açıdan normal sayılırlar ve bir ortam için yaygın olan bir davranış diğeri için olmayabilir: yas sırasında bir dereceye kadar depresyon normal bir tepkidir, fakat piyangodan ikramiye kazandığınızda bu normal değildir. Aynı şekilde, toplumsal bağlamda, tipik olandan sapan bir davranış anormal olarak görülebilir. Bu yaklaşım, kişinin çevresini dikkate alsa da yaygın toplumsal ve ahlaki tutumlara bağımlıdır. Örneğin, Viktorya döneminde İngiltere'de kamuya açık yerlerde öpüşen insanlar hastaneye kapatılırdı, daha yakın bir örnek olarak bazı hükümetlerin politik uyuşmazlığı anormal bir davranış olarak gördüklerini ifade edebiliriz.

Varoluşçu yaklaşımlar, anormal davranışı anormal dünyaya kaçınılmaz bir tepki olarak görmektedir. Anormal davranış, örneğin zulüm ve aşağılanma yaşarken sevgi ve saygı gösterilmesi gibi, çatışmalı taleplere bir tepki olabilir. Bu durum ayrıca anormal davranışların kişinin kendisi açısından, çevresi için olduğu kadar büyük sorun yaratmamasını da açıklayabilir. Kendisi-

nin çok önemli ya da ünlü olduğuna dair bir sanrı (delusion) kişinin güvenini arttırabilir, fakat çevresi için sorun yaratabilir.

Normalleştirme ya da *sağlık temelli* yaklaşımlar normal davranışı ya da sağlıklı psikolojik işlevi belirlemeye ardından da bunun aksi olan anormal davranışı tanımlamaya çalışmaktadır. Ruh sağlığının, doğru gerçeklik algısı (kişinin hem kendi hem de dış çevresinin gücüne ait), bir dereceye kadar kendilik-bilgisi, duygu ve güdülerden haberdar olma, özdenetim sağlamak için yeteneklere güven ve otonomi, kendilik-değeri ve kendini kabul duygusu, iki taraf için de yıkıcı olmayan yakın ve tatmin edici ilişkiler kurmak ve kendi çevresi içinde yeterli olmak gibi özellikleri içerdiği düşünülmektedir.

Anormal davranışı tanımlayan yaklaşımların hiçbiri tamamen tatmin edici değildir. Bu nedenle farklı tanımlardaki öğeleri birleştirmek daha iyi olabilir. Hem toplumsal hem de psikolojik sağlık öğelerini birleştiren bir yaklaşım, aşağıdaki özelliklerin hiçbirinin davranışı anormal olarak kabul etmek için gerekli ya da yeterli olmadığını, sadece anormalliği gösterme eğiliminde olduklarını öne sürmektedir:

mantıksızlık ve anlaşılmazlık; öngörülemezlik ve kontrol kaybı; kişisel ve toplumsal uyumsuzluk; acı çekme; geleneklere uymama; ahlaki ve ideal standartları bozma; davranışı gözleyen diğerlerinde strese neden olma.

Bu yaklaşım daha esnek olma avantajına sahiptir, fa-

kat daha büyük ölçüde öznelliğe yer bırakması dezavantajıdır. Psikologlar, anormal davranışı tanımlama zorluğunun kısmen, bu davranışın daha önceki bir ortamda tamamen uyumlu bir tepki olması gerçeğinden kaynaklandığını kabul etmektedirler. Örneğin, cezadan ya da eleştiriden kaçmak için suskun kalan bir çocuğun bu davranışı o şartlarda işlevsel bir davranışı gösteriyor olabilir. Ancak, bu suskunluk yetişkinlik dönemine taşınırsa, kişinin başkalarıyla ilişki kurmasına engel olacağı için işlevsiz hale gelebilir.

Anormalliğin sınıflandırılması

Birçok farklı şekli bulunan anormal davranışı sınıflandırmanın avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır. Potansiyel avantajlardan birisi şudur: farklı tipte anormal davranışların farklı sebepleri varsa, belirli tipte anormal davranış gösteren insanları gruplayarak bu davranışların ve sebeplerini daha iyi anlayabilir ve davranışlarında ya da geçmişlerindeki benzerlikleri arayabiliriz. Örneğin, panik atak geçiren çok sayıda insanın incelenmesi sonucunda düşünme tarzlarındaki benzerlikler bulunmuştur: panik atak geçirenler bedenlerinde hissettikleri duyuları gelecek olan tehlikenin bir işareti olarak yorumlama eğilimindedirler. Göğüsteki sıkışma duygusunu (anksiyetenin yaygın olarak görülen bir semptomu) kalp hastalığının ya da boğulma tehlikesinin bir işareti olarak görürler. Eldeki bulgular, bedendeki duyulara bağlı olarak yapılan tehlike yorumlarının

panik atağı başlatmada nedensel rol oynadığını göstermektedir.

Farklı tiplerdeki anormal davranışları, bozukluklara verilen tıbbi isimler (örneğin, *bulumia nervosa* ya da *sosyal fobi* gibi), yani *tanılar* halinde sınıflayıp tanımlamak sadece birkaç sözcükle çok sayıda bilgi taşıyan tıbbi stenografi gibi bir işlev görmektedir. Örneğin, sosyal fobili insanların kendilerini başkalarının önünde utandıracak ya da küçük düşürecek şeyler söylemek ya da yapmaktan aşırı derecede endişe duyduklarını, dolayısıyla belirli toplumsal ortamlardan ve etkileşimlerden kaçındıklarını bilmekteyiz. Ayrıca diğer sosyal fobili hastaları tedavi etmiş olmamızın sağladığı bilgiden de yararlanabiliriz: örneğin, hangi tür tedavinin etkili olabileceği gibi. Fakat tanıyı kullandığımızda basmakalıplıktan kaçınmamız gerekmektedir. Burada şöyle bir tehlike bulunmaktadır: İnsanlara bir kez "fobik" etiketi verildiğinde diğer fobik hastalarla aynı gibi görülebilirler ve onların fobileri hakkındaki ayrıntılı bilgiler ve ona karşı verdikleri kişisel tepkiler gözden kaçabilir. Ayrıca, hastalıktan çok kişiyi etiketlemek kişiyi şahsiyetsizleştirmektedir. "Şizofreniden yakınıyor" yerine "o bir şizofren" dediğimiz zaman sanki şizofrenisi olan tüm insanlar aynı kişiliğe sahipmiş gibi davranmış oluruz.

Birçok ruh sağlığı uzmanı, hasta davranışlarını sınıflamada hem klinik uygulama hem de araştırma amacıyla standart yöntemler kullanırlar. Böylelikle farklı yerlerde ya da ortamlarda çalışan insanlar aynı şeye

atıfta bulunduklarını bilirler. Günümüzde, en yaygın şekilde kullanılan sınıflama sistemi *American Psychiatric Association* tarafından geliştirilen Ruhsal Bozukluklar Tanı ve İstatistiksel El kitabı dördüncü basımıdır (*Diagnostik and Statistical Manual of Mental Disorders* ya da kısaca DSM-IV). DSM-IV'te verilen anormal davranış tiplerine ait bazı örnekler Tablo 8.1'de verilmiştir.

DSM-IV'e göre, kişinin tanı kriterine uyması için semptomu belirli bir zaman süresince göstermesi ve belirtilen semptomların o kişide önemli strese ya da işlev bozukluğuna neden olması gerekmektedir. Yani "ya hep ya hiç" şeklinde tanımlar bulunmamaktadır ve eğitimi olmayan bir kişinin listeyi ilk okuduğunda her tanının kendisine uyduğunu düşünmesi hiç şaşırtıcı değildir.

Tablo 8.1. *Farklı anormal davranış tipleri*

Kategori	Spesifik bozukluk örnekleri
Şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar	Halüsinasyon ve hayallerde olduğu gibi gerçeklikle bağlantının kopması, belirgin algı ve düşünce bozuklukları, garip davranışlar gibi psikotik semptomlarla nitelenen bir rahatsızlık grubu.
Anksiyete bozuklukları	Belli başlı semptomları anksiyetede görülen semptomlar olan bazı bozukluklardır. Anksiyete semptomları ya fobilerde olduğu gibi belirli bir uyarana karşı gösterilir ya da genel anksiyetede görüldüğü gibi daha yaygındır. Bu bozuklukların birçoğu çok sayıda anksiyete semptomunun aniden ve yoğun bir şekilde başlaması olarak tanımlanan panik atakları içerir.
Mizaç bozuklukları	Aşırı depresyondan anormal coşkunluğa (*mania*) uzanan ya da ikisi arasında değişen normal mizaç rahatsızlıklarıdır (*manic depression*).
Somatoform bozukluklar	Herhangi bir fiziksel nedene dayanmayan ve psikolojik faktörlerin rol oynadığı bozukluklar, düşünü-

	len (örneğin, oğlu orduya katılan bir annenin sağ kolunu kullanamaması ve oğlu geri dönünce kolunu tekrar kullanabilmesi) ağrı ve felç gibi fiziksel semptomlar. Sağlığa karşı aşırı ilgi ve hastalıklarla çok meşgul olma durumuyla nitelenen ve sıklıkla kişide ölümcül bir hastalığı olduğu yanlış inancının bulunduğu hipokondriya da bu kategoriye dahildir.
Dissosiyatif bozukluklar	Genellikle bütünleşmiş olan bilinç, bellek, kimlik veya algı işlevlerinde duygusal nedenlerle meydana gelen bozukluklar. Çoklu kişilik bozukluğu ve amnezi de, örneğin kişinin travmatik bir deneyim yaşadığını unutması, bu kategoriye dahildir.
Cinsel kimlik	Çocuklara (*paedophilia*) ya da nesnelere (*fetişizm*) karşı duyulan cinsel ilgi gibi cinsel bozuklukları, tercih sorunlarını, transseksüellik (yanlış cinsiyetteki bedene ukılıp kalmışlık hissi) gibi cinsel kimlik sorunlarını ve cinsel işlevsizliği (örneğin, iktidarsızlık) içerir.
Yeme bozuklukları	Yeme davranışındaki ciddi rahatsızlıklarla nitelenen bozukluklardır. Örneğin, anoreksia ve bulimia nervosa.
Uyku bozuklukları	Uykunun miktarı, niteliği ve zamanıyla ilgili anormallikleri (örneğin uykusuzluk), uyku sırasında ortaya çıkan fizyolojik olayları (örneğin, kâbuslar, gece korkuları, uykuda yürüme) ya da anormal davranışları içeren bozukluklar.
Dürtü kontrol bozuklukları	Bir dürtü ya da dayanılmaz isteğe karşı koymada başarısızlık: örneğin *kleptomani*, kişisel bir kazanç olmaksızın düşünmeden çalma; *trichotillomania*, zevk almak ya da gerilimin azaltılması amacıyla saçları koparma.
Kişilik bozuklukları	Yaygın olan ve değiştirilemeyen iç deneyim ve davranışa ait sabit kalıplardır. Sıkıntı ya da bozulmaya neden olup toplumsal normlardan sapma gösterirler. Örneğin, *narsistik kişilik bozukluğu* büyüklük kalıbını, hayran olunma ihtiyacını ve empati eksikliğini içerir; *obsesif-kompulsif kişilik* bozukluğu ise düzenlilik, mükemmeliyetçilik ve kontrolle aşırı meşgul olmayla nitelenmektedir.
Madde bağımlılığı	Aşırı alkol ya da uyuşturucu kullanımı ya da bağımlılığı.
Hayali bozukluklar	"Hasta rolü" oynamak veya mali kazanç ya da azalmış sorumluluk gibi diğer kazançları elde etmek için kasıtlı olarak üretilen ya da taklit edilen fiziksel ya da psikolojik semptomlar.

Anormal davranışın açıklanması

Tarih boyunca anormal davranışlara, beslenme yetersizliğinden ayın evrelerine ya da kötü ruhlara kadar uzanan çok çeşitli nedenler atfedilmiştir. Daha yakın geçmişteki araştırmacılar ise anormal davranışı açıklayacak birkaç farklı teori ortaya koymak amacıyla dikkatli gözlemler ve hipotez testi gibi bilimsel yöntemlerle çalışmışlardır. Bu açıklamaların Tablo 7.1'de anahatları çizilen kişilik görüşleriyle yakından ilişkili olduğunu görmek hiç şaşırtıcı değildir. Anormal davranış açıklamaları, geçmişe ya da geleceğe önem verme derecelerine, psikolojik teori ya da tıbbi modele dayanmalarına, hasta ve terapistin görüşlerine eşit önem verilmesine ve savundukları terapilere göre farklılık gösterirler.

Psikiyatride, anormal davranışı, bazıları kalıtımla geçen beyindeki ya da bedendeki biyokimyasal ya da fiziksel işlevsizliklerin neden olduğu fiziksel ya da ruhsal hastalıkların bir sonucu olarak gören *tıbbi modelin* kullanılması yaygındır. Tıbbi modelin anormal davranışı açıklamadaki ilk başarılarından biri bu yüzyılın başında yaygın olan ve bunamanın (*dementia*) zayıflatıcı şekli olan genel felcin (*paresis*), frenginin uzun süreli sonucu olduğunun keşfidir. Tıbbi modelde tedavinin esas görevi doğru tanı koymak ve uygun tedaviyi – örneğin, ilaç verme (anti-depresan ya da anti-psikotik ilaçlar), psikocerrahi (beynin belirli alanlarının tahribi ya da bağlantılarının kesilmesi) ya da ECT (*electrocon-*

vulsive therapy-elektroşok) gibi fiziksel tedavileri uygulamaktır. Farmakoterapideki son gelişmeler, modern ilaç tedavisinin daha önceki ilaçlar gibi zayıflatıcı yan etkilere sahip olmadığı anlamına gelmektedir. Bu ilaç tedavileri birçok insan için etkili olmasına rağmen hâlâ herkese uygun olabilecek yan etkileri bulunmayan bir ilaç tedavisi geliştirilememiştir. Hem psikocerrahi hem de ECT, ilaç tedavisinin ortaya çıkışından önce yaygın bir şekilde kullanılmaktaydı ve rastgele kullanımları bu uygulamalara kötü bir ün kazandırmıştı. Modern psikiyatride, ECT ve psikocerrahi çok daha seçici ve geliştirilmiş bir şekilde kullanılmaktadır. Psikocerrahi daha büyük bir hassaslıkla ve diğer tedavilerin sonuç vermediği durumlarda, kronik şiddetli ağrı, depresyon ya da obsesif-kompülsif bozukluğun tedavisinde son çare olarak kullanılmaktadır. Benzer şekilde, ECT beyindeki kimyasalların dengesini etkileyen nöbetleri azaltmak için kullanılmaktadır. ECT uygulaması barbarca ve acımasız olarak tanımlansa da, kas gevşeticileri ve anestezinin kullanımı minimum rahatsızlığa yol açacak şekilde verilebileceği anlamına gelmektedir; araştırma sonuçları bu uygulamanın diğer tedavilere cevap vermeyen ve intihar riski olan hastaların depresyonunu azaltmada etkili olabildiğini göstermiştir.

Anormalliği kavramaya çalışan psikodinamik yaklaşımlar Sigmund Freud'un çalışmalarına dayanmakta olup diğer birçok araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kısaca söz edecek olursak, psikodinamik yaklaşım,

anormal davranışın içgüdüsel dürtüler arasındaki çatışmalardan kaynaklandığını kabul etmektedir. Bu çatışmalar anksiyeteye neden olmakta, bunun üzerine *savunma mekanizmaları*, ya da anksiyeteden kaçınmak veya etkisini azaltmak ve kişinin egosunu korumak için stratejiler devreye girmektedir. Tedavi çoğunlukla hastanın ilk hayat deneyimlerine odaklanır ve terapistin hastanın bilinçaltı güdülerini açığa çıkararak asıl çatışmaları çözmesini içerir. Psikodinamik terapistler, hastanın aklına gelen her şeyi söylemeye teşvik edildiği ve terapistin bu çağrışımları yorumladığı *serbest çağrışım* gibi teknikler geliştirmişlerdir. Hastanın sıkıntılarına, rüyaları ve terapiste karşı *aktarım* duygularıyla ortaya çıkan sıkıntı işaretlerine ait yorumlarını psikodinamik teorilere ve davranış modellerine dayandırmaktadırlar.

Psikodinamik yaklaşımın tersine hümanistik terapi bugüne odaklanır ve hastaların problemlerini en iyi kendilerinin anlayacağı görüşünü kabul eder. Hümanistik yaklaşım kişisel gelişim ve sağlık için kişinin benlik duygusunun çok önemli olduğunu kabul eder. Terapinin amacı kötü olaylar veya zorlu ilişkiler yüzünden azalmış olabilen özsaygı ve özkabul artırmaktır. Terapi, terapistin "şartsız pozitif saygı" (*unconditional positive regard*) atmosferinde –yani terapist hastaya karşı içtendir ve onu yargılamadan, sıcaklık ve empati gösterir– hastanın sorunlarını açmasını sağlayan bir süreçtir.

Anormalliği kavramaya çalışan ve bugüne odaklanan

ikinci yaklaşım kümesi, davranışçı ve daha yakın şekliyle bilişsel-davranışçı yaklaşımlardır. Başlangıçta davranışçı yaklaşım, anormal davranışı tedavi etmek için kaynağının bilinmesinin gerekli olmadığını ileri sürüyordu: psikolojik semptomlar, öğrenilen uyumsuz davranış kalıpları olarak görülüyordu; bu nedenle tersi öğretilebilirdi. Bu tür radikal davranışçı yaklaşımlar sadece gözlenebilen davranış üzerine odaklanıyordu. İçte gerçekleşen olaylar, anlamlar ve hastanın geçmişine önem verilmiyordu. Terapi teknikleri, örneğin sistemli duyarsızlaştırma (*systematic desensitization*) ile yeniden şartlamayı içeriyordu. Burada hasta, kendisine öğretilen rahatlama tekniklerini gittikçe artan oranda tehdit edici olan ortamlarda endişesini azaltmak için kullanır. Bu yolla bir zamanlar anksiyeteyle birleştirilen durumlar sonuçta rahatlama ile birleştiriliyor ve hasta artık onlardan korkmuyordu. Günümüzde davranışçı yaklaşımlar sıklıkla bilişsel yaklaşımlar ile birleştirilmektedir.

Bilişsel-davranışçı teknikler, hastanın hem gözlenebilen davranışlarına, hem de duruma dair içsel yorumlarına (*cognitions*) bakmaktadır. Davranışın hem bugünkü kalıbını hem de geçmişini dikkate alırlar ve bilişsel psikolojideki deneysel araştırma bulgularından da yararlanırlar. Bilişsel öğelerin eklenmesiyle hem etkinliğin hem de davranışçı tedavilere uygunluğun arttığı görülmüştür. Örneğin, Sarah adını vereceğimiz agorofobik bir hasta, korktuğu ortama *maruz kaldığını* (korkulan uyaranla –bu durumda dışarı çıkmayla– yüzyüze

gelmek) düşündüğünde bile dehşete kapılıyordu. Terapist, bilişsel teknikleri kullanarak Sarah'ın, dışarı çıkarsa anksiyetenin kendisini etkisi altına alacağına, çarpıntı geçireceğini ve bunun da kalp krizine neden olacağına inandığını keşfeder. Sarah'ın semptomlarının kalp yetmezliğine bağlı olması olasılığının düşük olduğunu gösteren tıbbi kanıtlar sunarak ve çarpıntının kalp yetmezliği yerine anksiyetenin bir sonucu olduğunun göstergesi olarak atak sırasında Sarah'a neler olduğunu inceleyerek Sarah'ın semptomlarını yeniden düşünmesine yardımcı olur. Sarah bir maruz kalma (exposure) programına başlayacak kadar tatmin olmuştur bu bilgiden. Terapinin daha ilerki aşamalarında Sarah'ın anksiyetenin başlattığı çarpıntıların kalp krizine neden olacağına dair varsayımını test etmek için *davranışçı bir deney* uygulanır – Sarah bu çarpıntıların kalp krizine neden olup olmayacağını test eder. Bunun için çarpıntılar sırasında kalp krizi başlatabilmek için elinden gelen her şeyi yapar (sıcak bir odada oturur; ağır egzersizler yapar). Kalp krizini başlatamayınca Sarah sonunda bu çarpıntıların anksiyeteye bağlı olduğuna ve kalıcı bir zarara neden olmayacağına ikna olur.

Açıkça görüldüğü üzere, anormal davranışı normalden ayırmak çok kolay değildir: anormal olarak görülen şey biraz özneldir ve koşullara, değerlere, normlara ve normal ve anormal davranışın kavramsallaştırılma şekline bağlıdır. Ayrıca, normal kişiliği ve normal davranışı farklı anlama şekilleri anormal davranışın anla-

şılmasını ve tedavisini de etkileyecektir. Kalıtım, ilk yaşantılar, öğrenme geçmişi, beyindeki biyokimyasal değişiklikler, bilinçsiz çatışmalar, yakın zamandaki stresli ya da travmatik olaylar ve düşünme tarzları gibi birçok unsur anormal davranışın nedenlerine katkıda bulunmaktadır. Anormal davranışı sınıflayan sistemler, iletişim ve anlamaya yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır, fakat geçerlikleri sıklıkla sorgulanmaktadır.

Bu zorluklara rağmen, anormal psikoloji anormal davranışın anlaşılması ve problem yaşayanlara nasıl yardımcı olunacağı konusunda az çok bir destek sağlamaktadır. Bu tür tedaviler sıkıntıların giderilmesine yardımcı olmakla birlikte bize mutluluğun sırlarını vermemekte, ama kişinin "normal" duruma dönmesine yardım konusuna odaklanmaktadırlar. Hangi tedavinin en iyi olduğu düşünüldüğünde farklı yaklaşımların etkinliğinin, özellikle bazı tedavi türleri test edilmeye uygun olmadığı için, doğru bir şekilde kıyaslanmasının zor olduğu unutulmamalıdır. Bilinçaltı çatışmaların ya da kişinin kendini gerçekleştirmesinin derecesi nasıl ölçülebilir? Kanıtlanması mümkün en etkili tedaviler, test edilebilir teorilere dayanan ve bilimin her türlü desteğini, yani belirli hipotezleri test etmek üzere tasarlanmış deneyleri, çoklu standart ölçümleri, tekrarlanan ölçümleri ve uygun karşılaştırma gruplarını kullanan tedavilerdir. Şu anda hem farmakolojik hem de psikolojik tedavilerin, sıkıntı veren semptomların iyileştirilmesinde etkili olabileceğine dair kanıtlar bulunmakta-

dır; ve bilişsel-davranışçı terapiler gibi psikolojik tedaviler, *nüksetme oranı* (*relapse rates*-tedavi bittikten sonra bozulan ya da fenalaşan kişi oranı) açısından ilaç tedavisine göre avantajlı durumda olabilir.

Anormal psikoloji kısmen psikolojinin diğer alanlarındaki ilerlemeler sayesinde bu şekilde gelişmektedir. Örnekler, algı ve dikkatin ruhsal durumdan etkilenme şeklini anlamayı da içermektedir (korku içinde olmak kişiyi tehlikelere karşı nasıl uyanık tutmaktadır ya da *aşırı tedbirli* kılmaktadır); insanın farkında olmadan bir işareti fark edip sonra nedenini bilmeden sıkıntıya girmesi; hatıraların doğru olabildiği gibi yanlış da olabilmesi; akran gruplarının baskısına dayanmanın zorluğu gibi. Bu nedenle anormal psikoloji konusunda gelecekteki gelişmeler, ister tedavileri düzeltmeye ister problemlerin doğuşunu engellemeye yönelik olsun, diğerlerinden ayrı olarak meydana gelmeyecektir ve uygulanma şekilleri aynı titiz, bilimsel ve etik standartlara tabi tutulacaktır. Anormal psikolojiyle uğraşan psikologlar, teori ve pratiklerinin dayandığı olguların, sağlam temeller üzerine oturmasını ve kasten bağımlılığa neden olan ya da başka problemler yaratan önyargılardan uzak bir şekilde, zorlama olmadan uygulanmalarını temin etmeye çabalamaktadırlar. Bu nedenle anormal psikolojide tedavi uygulamaları için etik standartlar geliştirilmiş ve bu standartlar –hem bilimsel hem de kültürel– yeni gelişmelerin ışığı altında sürekli yenilenmektedirler.

Kaynakça

American Psychiatric Association (1994), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4. baskı), Washington, DC, APA.

9 Birbirimizi Nasıl Etkileriz? Sosyal Psikoloji

Diğer bölümler birey üzerine yoğunlaşmıştı; ancak, insan davranışı yalnızca toplumsal olarak düşünüldüğünde, yani başkalarının davranışından dolaylı ya da dolaysız olarak etkilendiği düşünüldüğünde, uygun bir şekilde anlaşılabilir. Sadece başka insanların yanında olmak bile davranışlarımızı etkiler: evde tek başınızayken başkalarının yanında yapmayı hayal bile edemeyeceğiniz şeyleri yapabilirsiniz. Başkalarının varlığının sonucu olarak davranışımızın değişmesi sürecini psikologlar *sosyal kolaylaştırma* (*social facilitation*) olarak adlandırırlar. Sosyal kolaylaştırmanın en belirgin şekli rekabettir. Genelde insanların performansı, eğer başkalarıyla rekabet ettiklerini düşünüyorlarsa, bir ödül olmasa bile artmaktadır. Yarışma ortamından çok tek başına başkalarının varlığı en önemli unsur gibi görünmektedir. İnsanlara rekabet etmemeleri söylendiğinde bile, başkalarının çalıştıklarını görebiliyor (*birlikte hareket etkisi-co-action effect*) ya da başkaları tarafından izleniyorlarsa (*izleyici etkisi-audience effect*) daha hızlı çalışmaktadırlar.

Deneyler, sosyal kolaylaştırmanın, deneklere, baş-

kalarının da aynı işi başka bir yerde yaptıklarını söylemekle sağlanabileceğini göstermiştir. Bir sınava çalışma isteğiniz bir arkadaşınıza telefon açmanız ve onun çalıştığını öğrenmenizle artabilir. Sosyal kolaylaştırmanın performansı arttırıp arttırmayacağı görevin yapısına bağlıdır. Görev basitse ve iyi öğrenilmişse performans iyileşebilir, ancak görev karmaşık, yeni ve zorsa performans bozulabilir. Sosyal kolaylaştırma hayvanlarda da gözlenmiştir – hamam böcekleri bile eğer arkadaşları tarafından seyrediliyorlarsa daha hızlı koşmaktadırlar!

Toplumsal etkinin daha doğrudan bir şekli sadece başkalarının varlığıyla değil onlarla etkileşimde bulunup davranışlarını değiştirme çabasıyla meydana gelmektedir. Bu durum, birisi grubu bir bütün olarak etkilemeye çalıştığında (*liderlik*); bazı grup üyeleri, diğerlerini belirli bir tutumu benimsemeye teşvik ettiklerinde (*uyma-conformity*), bir otorite figürü birisinin taleplerine uymasını sağlamaya çalıştığında (*itaat-obedience*) ya da bir grubun tutumunun diğer gruba karşı davranışları etkilediğinde (*önyargı*) meydana gelebilir. Bu bölüm sosyal psikoloji örnekleri olarak bu dört konu üzerinde duracaktır.

Lider olarak doğmak

Önceleri, liderliğin bazı insanların sahip olduğu, bazılarının ise sahip olmadığı bir özellik olduğu düşünülürdü. Bu yüzden "o doğuştan lider" gibi yorumlar

kullanılmaktaydı. Boy, kilo, zekâ, güven, ve çekici görünüş gibi çok sayıda özellik, en azından erkeklerde, liderlikle ilişkili olarak gösterilmekteydi. Zekâ konusunda bazı çalışmalar, liderin ortalama grup üyesinden yalnızca biraz daha zeki olduğunu göstermiştir; ama genelde psikologlar, liderleri lider olmayanlardan ayıran çok fazla özellik bulamamışlardır. Bu durum, çok fazla çekici olmayan liderlerin hepimizin aklına gelebilmesini açıklayabilir.

Belirli liderlik özellikleri somut bir biçimde gösterilemediği için psikologlar diğer olasılıkları incelemişlerdir. Birincisi, liderlik tarzının grup üyelerinin davranışını ve üretkenliğini etkilediği gösterilmiştir. Genelde demokratik tarz, grup üyeleri arasında en iyi ilişkiyi ve üretkenliği sağlar. Daha otoriter ve yön verici olup kararlar sırasında grup üyelerinin daha az şey söylemesine izin veren otokratik tarz ise diğeri kadar üretkenlik sağlamakla (liderin varlığı sırasında) birlikte, grup üyeleri arasında daha kötü ilişkilere, daha az işbirliğine yol açar. Liderin üretim işlerine karışmadığı ve grubu kendi haline bıraktığı durumlarda üretkenlik, demokratik ve otokratik yaklaşımlardan daha düşük olmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları birçok örgütte yönetim stratejilerinin geliştirilmesini etkilemiş ve otoriter yönetim modelinden çalışanların örgüt yönetiminde söz sahibi olmasına izin veren demokratik modele doğru bir hareket olmasını sağlamıştır.

Psikologlar ayrıca, liderliğin birincil olarak gru-

bun, bir liderin yerine getirmesine gereksindiği işlevlerle belirlendiğini öne süren liderliğin duruma bağlı yönlerini de araştırmışlardır. Bu yüzden liderin kişisel özellikleri ya da liderlik tarzıyla durumun gereksinimleri arasındaki eşleşme çok önemlidir. Bu bilgiyi doğrulayan bazı bulgular da vardır. Örneğin, ilişki-yönelimli liderlik, grup için koşulların ne çok iyi ne de çok kötü olduğu durumlarda daha üretkendir. Bunun tersine, yön verici ve kontrol edici olan görev-yönelimli liderlik, grup için koşulların uç noktada olduğu durumlarda (aşırı derecede iyi ya da aşırı derecede kötü) daha fazla yarar sağlar. Bu durum, büyük zorluklar yaşamakta olan ülkelerde diktatörlerin lider olarak artan popülaritesini anlamaya yardımcı olabilir. Örneğin, Hitler, Almanya Birinci Dünya Savaşı yenilgisinden sonra toparlanmaya çalışırken popüler olmuştu.

Liderlik üzerindeki durumsal etkiler hakkında daha fazla şey öğrenmek için, bazı araştırmacılar rastgele bir kişiyi merkezi konuma yerleştirmenin etkilerini incelemişlerdir. Deneyler, grup üyelerinin yalnızca bir tek merkezi kişi aracılığıyla iletişime zorunlu olduklarında bu kişinin lider işlevi görmeye başladığını göstermektedir. Yan konumlardakilere göre merkezi konumda bulunanlar daha fazla mesaj göndermekte, problemleri daha hızlı çözmekte, daha az hata yapmakta ve hem kendilerinin hem de grubun çabalarından daha fazla tatmin olmaktadırlar. Lider konumuna yerleştirilen insanlar zorlukları kabul etme, lider gibi davranma ve diğerleri

tarafından lider olarak görülme eğilimi gösterirler. Bu durum, neden doğal olarak lider gibi görünmeyen insanların yine de bu işin hakkından gelebildiklerini açıklayabilir: "bazıları mükemmel doğar, bazıları mükemmelliği başarır ve bazıları da onlara zorla verilen mükemmelliğe sahip olur" (*Onikinci Gece*, Perde 2). Bu yüzden, bir lideri iyi bir lider yapan özellikler, duruma ve grup üyelerinin yaşadığı sorunun yapısına göre değişmektedir.

Uyma davranışı

Liderliğin anlaşılması bir bireyin grup üzerindeki etkilerinin açıklanmasına yardımcı olmaktadır, ancak grubun birey üzerinde etkisi sanıldığından daha karmaşıktır. Görüşünüzün çoğunluktan farklı olduğu bir grup ortamında bulunduğunuzda, – özellikle de görüşünüzden emin değilseniz, ya da grubun daha geçerli bir bilgi kaynağına sahip olduğuna inanmak için nedenleriniz varsa gruba uymak için fikrinizi değiştirebilirsiniz. Peki ya kendinizin haklı, grubun hatalı olduğunu düşünüyorsanız? Toplumsal baskıya teslim olup gruba uyar mıydınız? Bir kişi ya da gruptan algılanan baskının sonucu olarak bir kişinin davranışını ya da tutumlarını değiştirmesine *uyma davranışı* (*conformity*) denmektedir. Bir soruya birkaç kişi aynı yanıtı verdiyse en son kişinin bunlara uymama olasılığının çok az olduğunu görmüşsünüzdür. Bu nedenle bir jürinin kararında oybirliğine varamaması çok nadir görülen bir olaydır.

Uyma davranışı bazı deneylerle araştırılmıştır. Bir kişiye basit bir soru sorulur, fakat önce birkaç kişinin bu soruyu yanlış yanıtladığını duyması sağlanır. Deneğin bu insanların dürüst yanıtlar verdiğine inanması çok önemlidir. Sonuçlar insanların uyduğunu, yani yüzde otuz oranında yanlış yanıt verdiklerini göstermektedir.

İnsanlar bunu neden yapmaktadır? İnsanların grup baskısı yüzünden görüşlerini ya da davranışlarını değiştirmelerinin görünürde birkaç nedeni vardır. Bu deneylerde uyma davranışı gösterenlerden bazıları soruyu yanlış yanıtladıklarını bildiklerini, fakat tek kalmak istemediklerini, veya insanların kendisine gülmelerinden korktuklarını, ya da uyumsuzluk göstererek deneyi bozmak istemediklerini kabul etmişlerdir. Bazıları ise grup görüşünü içselleştirmiş, dolayısıyla diğerlerinden etkilendiklerini fark etmemişlerdir. Diğerlerinin etkisinin fark edilmediği bu tip uyma davranışına, görev zor olduğunda ya da diğer insanlar daha ehil göründüklerinde daha sık rastlanmaktadır. Örneğin, gelecek seçim tarihine ait görüşünüz, bir grup dükkân sahibinin söylediğinden çok, bir grup politikacının nisan ayında olacağına dair görüşünden etkilenecektir.

İtaat

Uyma davranışı bir kişinin grup baskısına teslim olmasıyla gerçekleşmektedir. Benzer bir etki, bir otorite figürüyle ortaya çıkarılabilir ve otorite figürünün taleplerine uymaya itaat denmektedir. İtaatle ilgili bilim-

sel araştırmalar, soykırım ya da My Lai'deki Vietnamlı sivillerin öldürülmesi gibi savaş katliamlarıyla başlamıştır. Bu savaşlardan sonra, sıradan iyi bir insan gibi görünen birçok askerin bu mezalim hareketlerine katıldığı ortaya çıkmıştır. Bunları neden yaptıkları sorulduğunda karşılaşılan yaygın yanıt, "Emirleri uyguluyordum" olmuştur. Böylece, psikologlar, ortalama bir vatandaşın sadece kendilerine söylendiği için bir şeyi yapmada ne kadar ileri gidebileceğiyle ilgilenmeye başlamışlardır. Çerçeve 9.1. genel halkta itaati araştıran bir deney anlatılmaktadır.

Çerçeve 9.1. *İtaatin aşırı uçları*

Bir gazete ilanıyla bulunan halktan insanlar "bellek ile ilgili bir deneye" alınırlar. Deneklere bir "öğretmen" rolü oynayacakları ve bir "öğrenci"ye bir dizi sözcük çiftini öğretecekleri söylenir. Öğretmenlere, yapılan her hata için öğrenciye elektrik şoku veren bir kola basmaları talimatı verilir. Öğretmenler öğrencinin bir elektrikli sandalyeye bağlı olduğunu ve bileklerine elektrodların takılı olduğunu görürler. Kendilerine 45 voltluk şok verilir ve böylece jeneratörün güvenilirliğine ikna olurlar. Sonra "15 volt hafif elektrikten," "450 volt-Tehlike:Ciddi şok" arasında değişen 30 tuşun bulunduğu jeneratörün başına oturtulurlar. Öğretmenlere, yapılan her hata için verilen şok miktarını bir seviye arttırmaları söylenir. Deneyci, deney boyunca odada kalır. Gerçekte bir aktör olan öğrenci aslında şok yememektedir, fakat yemiş gibi hareket etmek üzere eğitilmiş ve birçok hata yapması söylenmiştir. Şok güçlenmeye başladıkça aktör çığlıklar atıp küfretmeye başlar. "Aşırı yoğun şok" yazılı seviyeye gelindiğinde aktör artık

sessizdir ve sorulara cevap vermemektedir. Normal olarak deneklerin birçoğu itiraz eder ve deneyi bırakmak ister. Fakat deneyci onlara devam etme talimatı verir. Deneklerin % 65 gibi inanılmaz bir bölümü şok dizisinin sonuna kadar (450 volt) devam eder ve 300 volttan (aktörün duvarı tekmelemeye başladığı seviye) önce durmaz. Bu sonuçlar göstermektedir ki, sıradan insanlar otorite konumundaki birisi tarafından söylendiğinde gerçekten çok ileri gidebilmektedir.

Milgram, 1974.

Bu tür bir itaati ortaya çıkaran şey nedir? Önermelerden birisi toplum hayatı için otoriteye itaatin hayati önem taşıması ve bunun, evrim sırasında genetik yapımıza işlenmiş olabileceğidir. Gerçekte, sivil hayatın yasal, askeri ve okul sistemleri gibi birçok yönü insanların otorite figürlerinin talimatlarına uymasına dayanmaktadır. Bununla birlikte, psikolojik faktörler itaati etkileyebilmektedir. Nazik olmak gibi toplumsal normlar, deneklerin –özellikle bir kez başladıktan sonra– devam etmeyi reddetmelerini zorlaştırmaya katkıda bulunmuş olabilir. Devam etmeyi reddetmeleri, zaten yapmakta oldukları şeyin yanlış olduğunu ve deneyci için kötü şeyler düşündüklerini kabul etmeleri anlamına gelecekti. Bu durum, itaatsizliğe verilen cezanın sadece bir insanı incitmekten çok daha ağır olduğu savaş sırasında, emirlere çok az kişinin itaatsizlik etmesini anlamayı kolaylaştırabilir. Deneycinin varlığı da itaati arttırmıştır: Talimatlar telefonla verildiğinde itaat seviyesi % 65'ten 21'e düşmektedir. Hatta, birkaç kişi zayıf

şoklar vererek hile yapmıştır. Yani itaat kısmen sürekli gözleme dayanmaktadır.

Savaşta görülen itaatle ilgili diğer iki unsur, bu deneylerdeki itaati de etkilemiştir: Birincisi, insanların kendilerini kurbandan uzaklaştırabildiklerinde kurbana acı vermeye daha hazırlıklı olmalarıdır. Öğretmenin yapılan hatalara öğrencinin elini şok plakasına bastırmaya zorlayarak tepki vermesi gerektiğinde, itaat, öğretmenin öğrenciye bakmak ya da dokunmak zorunda olmadığı durumdan çok daha düşük oluyordu. Bu durum kurbanların acı çektiğini bile görmeden bir düğmeye basarak öldürmenin mümkün olduğu modern savaşlarla da paralellik göstermektedir. Aslında, milyonlarca kişiyi nükleer bir bombayla öldürmek, psikolojik olarak, bir kişiyi yüzyüze öldürmekten daha kolaydır. İkincisi, şiddetin geçerli bir amaç için bir araç ya da *ideolojik bir gerekçe* olduğuna inanmak itaati etkilemektedir. Bu deneylerde insanlar bilimsel bir araştırmaya hizmet ettiklerini düşünüyorlardı. Deney prestijli bir üniversitenin bağlantısı olmaksızın yapıldığında talimatlara çok daha az insan itaat etmişti. Benzeri şekilde, savaşta birçok asker emirleri takip etmenin kendi vatandaşlarının iyiliğine olacağını düşünüyordu ve eğitimleri saldırgan hareketleri kolaylaştıran tutumları edinmeyi içeriyordu.

Önceden sorulduğunda birçok kişi katı bir şekilde elektrik şoku verme talimatına itaat etmeyeceğini söylemektedir. Gerçekte ise çoğu insanın uyma davranışı

göstermesi veya itaat etmesi kendi davranışlarımızı öngörmekte pek iyi olmadığımızı düşündürtmektedir. Yapacağımızı sandığımız ve gerçekte yaptığımız şey arasındaki uyuşmazlık kişilik faktörlerinin önemini olduğundan fazla, ve durumsal etkilerin önemini olduğundan az tahmin etme eğilimimize (*temel atıf hatası-the fundamental attribution error*) iyi bir örnektir. Uyma ve itaat çok istenir gibi görünmese de bizim uygar bir toplumda yaşamamızı mümkün kılan uyumluluğa açıkça katkıda bulunmaktadırlar. Örneğin, itaat olmadan hiçbir kanun gücü ve uyma davranışı olmadan da demokrasi olmazdı.

Önyargı

Sosyal psikoloji, grupların bireyler üzerindeki etkilerinin yanı sıra bir grubun başka bir grup üzerindeki etkisiyle de ilgilenmektedir. Mavi göz-kahverengi göz deneyi (Çerçeve 9.2) belirli bir gruba üye olmanın kişinin davranışlarını nasıl değiştirdiğini göstermektedir.

Çerçeve 9.2. *Mavi gözler mi, kahverengi gözler mi daha iyidir?*

Öğretmen öğrencilerine kahverengi gözlülerin daha zeki ve daha "iyi" insanlar olduğunu söyler. Daha sonra kahverengi gözlülere sınıfın önünde oturmak gibi bazı ayrıcalıklar verir. Bunun üzerine her iki grubun davranışları değişir: Mavi gözlü çocuklar düşük özsaygı ve depresif mizaç belirtileri gösterirler ve sınıf çalışmalarında daha başarısız olurlar. Kahverengi gözlüler ise, "kendilerinden daha aşağı olanlara" karşı daha eleştirel ve zalim davranır-

lar. Birkaç gün sonra ise, öğretmen bir hata yaptığını ve aslında mavi gözlülerin üstün olduğunu söylediğinde davranış kalıbı tersine döner ve kahverengi gözlüler daha depresif hale gelirler. Şüphesiz, bu çalışma bittikten sonra çalışmanın mantığı çocuklara açıklanmıştır.

Aronson ve Osherow, 1980.

Yapaylığına rağmen bu deney gerçek hayattaki önyargılar için birçok anlam taşımaktadır. Önyargılar, bir grup hakkındaki nispeten kalıcı (genellikle olumsuz) tutumlardır ve o grubun üyelerine doğru yayılma özelliği gösterirler. Sıklıkla kalıplaşmış tutumları (*stereotypes*) içerirler. Kalıplaşmış tutumlar insanları yaş, ırk, cinsiyet veya meslek gibi kolayca tanımlanabilen özelliklerine göre sınıflandırıp, o grubun üyeleri için tipik olduğu varsayılan özellikleri kişiye atfetme eğilimine neden olmaktadır. Örneğin, kadınlara karşı önyargılı olan birisi kadınların zayıf ve aptal olduğuna inanabilir ve bu inancını karşılaştığı her kadına genelleyebilir. Önyargıların içerdiği kalıplaşmış tutumlarda bir parça gerçek payı olsa da (örneğin, genellikle kadınlar erkeklerden fiziksel olarak daha zayıftırlar), sıklıkla aşırı derecede geneldirler: –bazı kadınlar erkeklerden güçlüdür –aşırı katıdırlar– bütün kadınlar aptal ya da zayıf değildir –ya da sadece doğru değildirler– kadınların erkeklerden daha az zeki olduğuna dair bir kanıt yoktur.

Önyargıların birçok şekli dünya çapında farklı gruplarda sergilenmiştir ve sosyal psikologlar bunların

altında yatan psikolojik faktörleri araştırmıştır. Tekrar belirtiyoruz ki, hem kişilik faktörleri hem de ortam şartları önyargıların gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Mavi göz-kahverengi göz deneyi, bir gruba bazı ayrıcalıkların verilmesiyle bile önyargıların yaratılabileceğini göstermektedir. Benzeri şekilde, Robber's Cave Deneyi'nde olduğu gibi iki grup aynı şey için rekabete sokulduğunda, (Çerçeve 9.3) önyargılar kolayca gelişmektedir.

Çerçeve 9.3. *Robber's Cave Deneyi*

22 tane 11 yaşındaki erkek çocuğu yaz kampında (Robber's Cave) işbirliği davranışı çalışmasına katılmıştır.

Evre 1: Çocuklar birbirlerinin varlığının farkında olmadan iki gruba ayrılırlar. Her grup bir ad seçer: Rattlers ve Eagles. Üzerinde adlarının yazılı olduğu kepler takıp tişörtler giyerek grup kimliğini belirlerler. Her bir grup, işbirliği aktivitelerine girişip grup davranışı standartları geliştirir; çıplak yüzmek ya da evi özlediğinden söz etmemek gibi.

Evre 2: Bir yarışma unsuru ortaya atılır. Gruplar birbirlerinin farkına varır ve büyük turnuvadaki ödül için yanşırlar. Gruplarda çatışmalar hızla gelişir ve yarışmanın bir raundunu kaybettikten sonra diğerine saldırmak gibi hareketler gözlenir.

Evre 3: İşbirliği aktiviteleriyle çatışma çözümlenir. Bu aktiviteler iki grubun da istediği, fakat sadece işbirliği yaparak başlatabilecekleri türdendir: örneğin, bir minibüs kiralamak için para toplamak gibi. Bu da diğer grup aleyhine ve kendi grubu lehine oluşan önyargıların saldışı edilmesiyle sağlanır.

Şerif, Harvey, White, Hood ve Şerif, 1961.

Bazı bulgular kaynak rekabetinin önyargıya neden olabildiğini göstermektedir. Örneğin, Amerika'nın güney eyaletlerinde, ırkçılığa bağlı olarak görülen linç olaylarının ekonomik zorluklarla arttığı ve daha zengin yıllarda ise azaldığı belirtilmektedir. Önyargılar ayrıca insanın kendisini olumlu görme ihtiyacından da kaynaklanıyor olabilir: insanlar, ait oldukları grubu diğer gruplardan daha olumlu olarak görürler. Bu şekilde kendi grupları için olumlu, diğer gruplar için olumsuz önyargılar geliştirirler (*kendi ırkının üstünlüğüne inanma-ethnocentrism*). Önyargıların bir tür günah keçisi bulma şekli olduğu da öne sürülmektedir. Burada saldırganlık *günah keçisine* (genellikle toplumsal olarak onaylanan ya da meşrulaştırılan hedef) yöneltilmektedir; çünkü sonuçlardan korkulduğu ya da hedef ulaşılmaz olduğu için insanın saldırganlığını gerçek hedefe yöneltmesi imkânsızdır.

Ortama ait faktörler, önyargıların gelişimini açık bir şekilde etkilemektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar önyargıları olan insanların daha az esnek ya da daha otoriter olmaları gibi belirli kişilik yapılarına sahip olduklarını göstermektedir. Kişilik özellikleri ve önyargı oluşturmaya eğilimli olma arasındaki bu ilişki, benzer deneyimler yaşamış iki insanın neden farklı düzeylerde önyargıya sahip olduğunu açıklamaya yardımcı olabilir.

Psikologlar önyargıyla ilgili psikolojik faktörler hakkındaki bilgilerini önyargıları azaltma yöntemlerini

incelemek için kullanmışlardır. Başlangıçta, artan ilişki ve azalan ayrımın işe yarayacağı düşünülmüştü. Başka bir grupla doğrudan ilişkinin olmaması *otistik düşmanlığa* (*autistic hostility*) neden olmaktadır – diğer grup hakkında bilgisiz olmak hareketlerinin nedenini anlamamakla sonuçlanmakta ve onların davranışları hakkındaki olumsuz yorumların doğru olup olmadığını ortaya çıkarma fırsatı vermemektedir. Böylece, önyargıların azaltılabilmesi için karşıt gruplar arasında ilişki kurulması gerekmektedir. Bununla birlikte, örneğin erkek patron, kadın sekreter ya da temizlikçi tuttuğunda olduğu gibi eşitsizliğe dayanan ilişki basmakalıp tutumları güçlendirmeye yarayabilmektedir. Üstelik, eşitsizlik ve yetersiz kaynak için rekabet önyargının oluşmasını kolaylaştırdığından, önyargının azaltılması amacıyla kurulan ilişki eşitliğe dayanmalı ve rekabetten çok ortak hedefleri izlemeye teşvik etmelidir.

Şu ana kadar toplumsal kolaylaştırma, liderlik, uyma davranışı, itaat ve önyargı konularını inceledik ve düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın başkaları tarafından etkilendiğini gördük. Bu araştırmalardan ne sonuç çıkarılabilir ve bu sonuçların ne gibi bir faydası olabilir? Sosyal kolaylaştırma ve liderlik araştırmaları, belirli çalışma koşullarının işçilerin üretkenliğini ve tatminkârlığını arttırabildiğini göstermektedir ve bu bilgi işverenler için yararlı olmuştur. İtaat ve uyma davranışı çalışmaları, başkalarının baskılarından sandığımızdan daha fazla etkilendiğimizi göstermiş

ve bu baskılara karşı neden hassas olduğumuzu anlayacağımız bir çerçeve oluşturmuşlardır. İtaat ve uyma davranışına katkıda bulunan öğeleri daha iyi anlamak, askeri güçlerde olduğu gibi hem itaat ve uyma davranışının istendiği ortamlarla, hem de insanın kendi görüşüne sadık kalmasının önemli olduğu ortamlarda faydalı olmuştur. Örneğin, sosyal psikologların bulguları, küçük grupların uyma davranışı için aşırı baskı yaratma olasılıklarının daha düşük olduğunu gösterdiğinden artık bazı Amerikan eyaletleri on iki kişilik yerine altı kişilik jüriler kullanmaktadırlar. Önyargının psikolojik incelemesi altta yatan bazı unsurları belirlemiş ve gruplararası önyargı ve çatışmaların azaltılması için etkin programlar geliştirilmesini kolaylaştırmıştır.

Bu bölüm sosyal psikologların ilgilendiği bazı konuları ve bunları araştırmak için kullandıkları bazı yöntemleri tanıtmıştır. Sosyal psikolojinin grup dinamikleri, seyirci müdahalesi, kalabalığın davranışı, izlenim oluşumu ve kişilerarası çekim gibi birçok ilginç alanı burada ele alınmamıştır. Futbol holiganlığı gibi antisosyal ve diğerkâmlık gibi sosyal davranışlar ilgi çekmektedir. Sosyal psikolojiyi gelecekte bekleyen en zor iş her iki tipteki davranışı öngörmeye, kontrol etmeye ve değiştirmeye (arttırmaya ya da azaltmaya) yardımcı olacak unsurlar hakkında daha fazla şey öğrenmek olacaktır.

Kaynakça

Aronson, E. ve Osherow, N. (1980), "Co-operation, pro-social

behavior and academic performance: experiments in the desegregated classroom," *Applied Social Psychology Annual*, 1: 163-96.

Milgram, S. (1974), *Obedience to Authority: An Experimental View*, New York, Harper&Row.

Sherif, M., Harvey, O. J., White, B. J., Hood, W. R. ve Sherif, C. W. (1961), *Intergroup Conflict and Co-operation: The Robbers Cave Experiment*, University of Oklahoma Press.

10 Psikoloji Ne İçindir?

Akademik bir disiplin olmasının yanı sıra psikolojinin birçok pratik kullanımı vardır. Akademik psikologlar psikolojinin tek bir alanı üzerinde yoğunlaşma ve "zihinsel yaşam biliminin" ilerlemesine yardımcı olmak için araştırma yapma eğilimindedirler. Bulguları biliş, duygu ve davranış (düşündüğümüz, hissettiğimiz ve yaptığımız şeyler) için kontrol merkezi olan zihinde meydana gelen şeyleri anlamamıza, açıklamamıza, öngörmemize ya da değiştirmemize yardımcı olmaktadır. Ayrıca test edilmesi gereken hipotezler ve teoriler de ortaya atarlar ve uygulamalı ortamlarında özgün araştırmalar sürdürürler, böylece akademik ve profesyonel alandaki gelişmeler birbirini etkileyebilir. İki alan arasındaki iletişim iyi olduğunda da verimli sonuçlar elde edilebilir. Örneğin, hayvanların ödül kazanmak için oldukça karmaşık görevleri ya da görev dizilerini yerine getirebildiğini gösteren laboratuvara dayanan deneysel çalışmalarla bu yöntemlerin insanlara uygulanmasıyla ilgili araştırmalar *marka ekonomisi* programlarının (*token economy*) gelişmesini sağlamıştır. Artmasını istediğiniz davranışı daha sonra arzu edilen bir şey ya da ayrıcalıklarla değiştirilebilecek olan marka-

larla ödüllendirme şeklinde yürütülen bu programlar, suçluların rehabilitasyonunda ve yıllarca hastanede kalan kişilerin daha bağımsız olmalarının sağlanmasında başarılı bir şekilde kullanılmaktadır. Bunun dışında profesyonel psikologların gözlemleri akademik ilgiyi harekete geçirebilmektedir. Örneğin, hastanelerde çalışan psikologlar, işitsel halüsinasyonlardan şikâyet eden bazı hastaların kulak tıkacı kullandıklarında daha az halüsinasyon duyduklarını fark etmişlerdir. Bu gözlem, işitme ile işitsel halüsinasyonlar arasındaki ilişkiyi araştıran önemli çalışmalar başlatmıştır.

Profesyonel psikologlar nerede çalışır?

Psikologlar insan işlevlerinin çoğu yönünün yanı sıra hayvan işlevlerinin bazı yönleriyle de ilgilenmektedirler. Bu nedenle, çalıştıkları birçok alan bulunmaktadır. Klinik psikologlar ya da sağlık psikologları hastaneler, klinikler, muayeneler ya da diğer sağlık ortamlarında çalışmaktadır. Klinik psikologlar, psikolojik teknikleri kullanarak insanların zorluklar ve sıkıntılarla baş etmelerine yardımcı olurlar. Lisanüstü eğitimleri terapi yapmalarını, psikolojik ve diğer müdahaleleri değerlendirmelerini, araştırma becerilerini kullanarak yenilerini geliştirmelerini, yeni gelenlere bir şeyler öğretmelerini, hizmetlerin planlanmasına, geliştirilmesine ve yönetimine katkıda bulunmalarını mümkün kılar. Sağlık psikologları, hastalarının fiziksel sağlıklarının psikolojik yönüyle daha fazla ilgilidirler; bilgilerini

hastalığın ya da yetersizliğin önlenmesinde ve tedavide kullanırlar: örneğin, AIDS'ya da beslenme konusunda eğitim programları geliştirmek; hastalarla en iyi iletişim kurma yollarını bulmak; hastaların ameliyat sonrası iyileşme, ya da diyabet gibi kronik bir hastalıkla yaşamak gibi sağlıkla ilgili problemlerle baş etmelerine yardımcı olmak.

Profesyonel psikologlar sağlık ortamlarının dışındaki alanlarda da çalışırlar: adli psikologlar hapishanelerde, gözetim birimlerinde ya da polisle birlikte çalışır ve becerilerini cinayetlerin çözülmesinde, şüpheli ya da suçluların davranışlarını öngörmede ve onların rehabilitasyonunda kullanırlar. Eğitim psikologları, öğrenme ve uyumun belirleyicilerini değerlendirmek ya da eğitim sorunlarını çözmek gibi eğitimle ilgili her türlü konuda uzmanlaşırlar. Çevre psikologları, insan ve çevresi arasındaki etkileşimle ilgilidirler; şehir planlama, ergonomi ve meskenlerin suçu azaltacak şekilde tasarlanması gibi alanlarda çalışırlar. Spor psikologları, atletlerin performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olurlar; antrenman şemaları ve yarışma stresiyle baş etme yolları geliştirirler.

Endüstri ve ticaretin birçok alanı da psikologları kullanmaktadır. İş psikologları, çalışma hayatının seçim, eğitim, personelin morali, ergonomi, yönetim konuları, iş tatmini, güdülenme ve hastalık izni gibi her türlü yönünü değerlendirirler. Çoğunlukla şirketler tarafından çalışanların tatmin ve performanslarının arttı-

rılması amacıyla işe alınırlar. Tüketici psikologları reklam, alışveriş davranışı, piyasa araştırması ve değişen piyasalar için yeni ürünler geliştirilmesi gibi konulara odaklanmaktadırlar.

Okulda ya da üniversitede psikoloji hakkında bir şeyler öğrenen fakat psikoloji konusunda profesyonel eğitim almamış kişiler, psikoloji bilgisinin hem özel hem de meslek hayatlarında işe yaradığını görmüşlerdir. Zihnin nasıl çalıştığı hakkında bir şeyler bilmenin ve çalışması hakkında, çoğunlukla içebakışa dayanan önsezi ve önyargıların doğru olup olmadığının nasıl saptanacağına dair bir şeyler bilmenin pek çok avantajı olması şaşırtıcı değildir. Psikologların bulguları ve bazı şeyleri ortaya çıkarmada kullandıkları yöntemler eğitim, sosyal çalışma, güvenlik, hemşirelik ve tıp, TV ya da radyo programları için araştırma, politik danışmanlık ya da çözümleme, gazetecilik ve yazarlık, yönetim ve personel, iletişim teknolojisinde yeni yöntemler geliştirme, hayvanların eğitimi, sağlıkları ve hayatta kalmaları için gereksindikleri çevre gibi birçok profesyonel alanda önem taşımaktadır. Psikoloji disiplini, zihinsel yaşam –düşünceler, duygular ve davranış– hakkında bilimsel olarak düşünme eğitimi sağlamasının yanı sıra geniş uygulanabilirliği olan becerileri de öğretmektedir.

Psikolojinin doğru ve yanlış kullanımı

İnsanlar sık sık psikologların ne yapabilecekleri ko-

nusunda varsayımlarda bulunurlar – örneğin, beden dilinize bakarak ne düşündüğünüzü söyleyebilecekleri ya da zihninizi okuyabilecekleri gibi. Bu varsayımlar anlaşılabilir olsa da doğru değildirler. Psikologlar, gördüğümüz gibi, düşünme şekillerini incelerler, davranışı değiştirmek için ödül kullanırlar, sıkıntıda olan insanlara önerilerde bulunurlar ve biraz doğruluk payıyla gelecekteki davranışı öngörebilirler. Ancak, insanların zihinlerini okuyamazlar ya da insanları isteklerinin aksine kontrol edemezler ve henüz mutluluk için bir reçete bulamamışlardır.

Psikoloji de diğer bilimsel bilgiler gibi yanlış bir şekilde kullanılabilir. Bazı yanlış kullanımları, nasıl iyi anne baba olunacağı gibi zor sorulara yüzeysel yanıtlar verilmesi gibi önemsizdir, ama bazıları kesinlikle önemsiz değildir: örneğin, belirli politik görüşleri olan insanları ruh hastası olarak tedavi etmek. Psikologlar ayrıca "psikolojik gevezelik" ya da sözde-bilimsel adı verilen, mesleki terimlerle dolu açıklamalar ve tavsiyeler ortaya atmak ve sözde sağlam psikolojik ilkelere dayanan zayıf inşa edilmiş şemalar geliştirmekle de suçlanmıştır. Macera kursları aracılığıyla ekip oluşturma konusunda son yıllarda görülen artışla ilgili olarak psikolojiye getirilen bir eleştiri şöyle demektedir: "Zaten ortada olan şeyi anlatmak için konferanslar düzenlemede eski ustalar olan psikologlar en sonunda dikkatlerini yirminci yüzyılın toplu sadizminin en tuhaf dışavurumuna çevirdiler." Çünkü araştırmacılar, "tekne

yapımı cephesinde parlak olmayanların bürolarına güvenleri paramparça dönmelerinin olası olduğunu keşfetmişlerdi." Şüphesiz bu tür kursların artış nedeni psikolojik kararlarla ilgili olmaktan çok mali kârla ilgili olabilir.

Psikolojinin diğer birçok bilim gibi yanlış anlaşılması ve kullanılması gerçeği değerini azaltmaz. Ancak psikoloji özel bir *konumdadır*, çünkü hakkında herkesin biraz bilgisinin olduğu ve kişisel bilgi ve öznel deneyimine dayanan fikirlerini ifade edebildiği bir alandır. Bir örnek durumu daha iyi açıklamaya yardımcı olabilir. Yıllar boyu çeşitli türdeki mutsuzlukları inceleyen psikologlar dikkatlerini artık daha olumlu duygulara çevirmişler ve kadının evlilikteki mutluluğunu araştırmışlardır. Amerikalı kadınlar üzerinde yapılan temsili bir çalışmaya göre beş yıl ya da daha uzun bir süredir evli olan kadınların yarısı evliliklerinden "çok mutlu" ya da "son derece tatminkâr" olduğunu ve % 10'u şu andaki evlilikleri sırasında başka ilişkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bunun tersine, Shere Hite, *Women and Love* (*Kadın ve Aşk*) adlı raporunda beş yıl ya da daha uzun süredir evli olan kadınların %70'inin evlilik dışı ilişki yaşadığını ve %95'inin sevdikleri erkekler tarafından duygusal olarak taciz edildiğini iddia etmektedir. Birinci araştırmanın aksine, bu bulgular medyada geniş bir şekilde yer aldı; Shere Hite da araştırmasına 4500 kişi katıldığı için sonuçlarına büyük önem veriyordu. Bununla birlikte çalışmasıyla ilgili iki büyük

sorun vardı. Birincisi, örneklenen insanların % 5'inden azı soruları yanıtlamıştı (geriye kalan % 95'in görüşleri bilinmemektedir) ve ikincisi, yalnızca kadın örgütlerine üye olan kadınlarla bağlantı kurulmuştu. Bu yüzden araştırmaya katılanlar (kadın örgütlerinden olup cevap vermeyi kabul eden küçük yüzde) kadın nüfusunun temsilcisi olamazdı. İnsanların kendi önyargı ya da önsezilerine uyan bilgileri kabul etme eğiliminde olduğunu ve çarpıcı, yeni ve endişelendiren bir bilgiyle kolayca dikkat çekildiğini bildiğimizden bu tür raporlar birtakım sorunlar yaratmaktadır.

Önemli olan şudur ki, psikoloji ne önsezilerle ne de sağduyuyla ilerlemektedir. Psikolojik bulguları doğru bir şekilde anlamak için, insanların kendilerine verilen bilginin durumunu ve yapısını nasıl değerlendirecekleri konusunda bir şeyler bilmeleri gerekir. Psikologlar evlilikler ve mutlulukları gibi konularla ilgili tartışmalara katkıda bulunabilirler ve bulunmaktadırlar. Ayrıca bilimsel yöntemleri kullanarak yanıtlanabilecek sorular sormamıza da yardımcı olabilirler: "Kadınlar mutlu mu?" değil, "Beş yıl ya da daha uzun bir süredir evli olan kadınlar evliliklerindeki mutluluk hakkında ne söylüyorlar?" gibi. Psikolojinin bilimsel metodolojik yapısı, böylece psikolojinin ne için olduğunu belirler – yani araştırma için uygun yöntemlerin geliştirilmesi, sonuçların kanıtlanabilir şekilde nesnel yollarla rapor edilmesi ve başkalarını psikoloji disiplini konusunda eğitme.

Her bilim gibi psikolojinin yapısı da hizmetinde olan bilimsel yöntemler ve teknoloji ile belirlenmiş ve belirlenmektedir. Aynı şekilde, inşa edilen köprü ve binaların tasarımları ve bilginin birbirinden uzaktaki insanlar arasında yayılma hızı da teknolojik gelişmelerle belirlenmektedir. Örneğin, istatistiksel ve gelişmiş bilgisayar programları, psikologların araştırmalarının gerçekleri doğru bir şekilde yansıttığından emin olmalarına yardımcı olurlar. Geniş gruplar üzerinde yapılan alan araştırmaları, grupların temsili olması, araştırmanın doğru bir şekilde yürütülmesi, dikkatle yorumlanması ve taraf girlik olmadan yansıtılması kaydıyla mutluluğun belirli yönleri hakkında daha fazla şey söyleyebilir. Bir alan araştırmasının ilgili tüm grupları –kentsel ya da kırsal, siyahi ya da beyaz, zengin ya da fakir vb– temsil etmesi için herkesin eşit derecede seçilme şansı olmalı ve örneklem, insanları, örneklemin alındığı nüfustakiyle aynı oranda almalıdır. Bilgisayar teknolojisindeki gelişmeler psikologların bu tür rastgele örneklem oluşturma işlemini sürdürmelerine ve rastgele örneklemin nüfusu doğru bir şekilde temsil edip etmediğini kontrol etmelerine yardımcı olmaktadır. Eşit sayıda siyah ve beyazın bulunduğu bir örneklem Zambiya için de Fransa için de temsil yeteneğine sahip değildir. İstatistiksel noktalar çok önemlidir ve bu da örneğin, 1.500 kişilik bir rastgele örneklemin –temsili olmak koşuluyla– 100 milyon kişinin görüşlerinin oldukça doğru bir tahminini verebileceğini gösterir. Eğer ör-

neklem kompozisyonu, hakkında sonuçlar çıkarılacak nüfustan önemli şekilde farklılık gösteriyorsa, alan araştırmasına 4.500 kişiyi dahil etmek çalışmayı 1.500 kişinin katıldığı zamankinden daha geçerli kılmaz. Psikoloji bir kez daha zor bir durumda kalmaktadır, çünkü teknolojisinin bazı yönleri herkes tarafından elde edilebilmektedir. Herkes bir alan araştırması yapabilir. Ama herkes bir köprü inşa edemez. Nasıl doğru bir şekilde yapılacağını bilmek çok önemlidir.

Şimdi sırada ne var? İlerleme ve güçlükler

Yüzyıl önce bugün bildiğimiz psikoloji yoktu. Alanda her yönüyle büyük gelişmeler olmuştur – ve daha fazlası da beklenmektedir. Örneğin, artık büyük ölçüde yaşantı dünyamızı ve içindekileri oluşturduğumuzu, algı, dikkat, öğrenme ve bellek gibi işlevlerimizi, yalnızca dış dünyanın pasif yansımalarını sağlamaları için kullanmadığımızı biliyoruz. Zihinsel yaşantımızın ilk psikologların varsaydığından çok daha aktif olduğu ortaya çıkmıştır ve bin yıllık bir süre boyunca evrimsel adaptasyon güçleri tarafından bugünkü halini almak üzere şekillendirilmiştir. Psikologlar zihinsel süreçlerin nasıl ve neden bu şekilde çalıştıklarına dair bazı temel bilgileri anlamamızı sağlamışlardır. Fakat bulguları bilgi sağlamanın yanı sıra bazı soruları da ortaya atmaktadır. Eğer bellek bir depo değil de bir aktivite ise o halde dinamiklerini nasıl anlarız? Neden zeki insanlar bu kadar çok mantıksız düşünme ve akıl yürütme yolla-

rı kullanıyorlar? Bunları sadece bize inanılmaz miktarda bilgi aktarmakla kalmayıp ruhsal yaşamın başka, daha insani yönlerini anlamamıza yardımcı olacak şekilde yapay "zekâ"sı olan makineler yaratmada kullanabilir miyiz? Yaratıcı ve sözel olmayan düşünme ve iletişim süreçlerini nasıl anlayabiliriz? Dil ve düşünce arasındaki, düşünceyle duygular arasındaki ilişkinin yapısı nedir? İnsanlar zihin yapılarını ya da modası geçmiş veya işe yaramayan düşünce kalıplarını nasıl değiştirirler? Bunlar ve bunlara benzer soruların yanıtlarının çok karmaşık olacağını biliyoruz, çünkü işlev görmenin psikolojik yönlerini birçok unsur etkilemektedir; ancak güçlü araştırma teknikleri ve çözümlemeler geliştikçe ve ilişkili değişkenler ilişkili olmayanlardan ayrıldıkça yanıtların doğruluk olasılığı artacaktır.

Psikologların yaptığı çalışmaların şaşırtıcı bir kısmı yirminci yüzyılın toplumsal ve politik sorunlarından etkilenmiştir. Örneğin, İkinci Dünya Savaşı sırasında, yani askeri güçler acemi seçimi ve alımı için daha iyi araçlara ihtiyaç duydukları bir sırada, zekâ ve kişiliğin ölçümü ve anlaşılmasına yönelik ilerlemeler kaydedildi. İnsanların savaş sırasındaki davranışları Milgram'ın itaat üzerine ünlü araştırmasına yol açtı. Büyük şehirlerdeki toplumsal yoksunluklar, ilk çocukluk yaşantılarındaki çevresel dezavantajların telafisi hakkında bilgi edindiğimiz "Avantaj sağlama" projesi için ortam hazırlamıştı. Politik kültürün yanı sıra işletmelerin gelişmesi liderlik, ekip çalışması ve hedef be-

lirleme çalışmaları için zemin hazırlamıştır. Belirgin toplumsal sorunlar, önyargı ve modern yaşamın stres ve gerilimleriyle nasıl baş edeceğimizi daha iyi anlamaya yönelik acil gereksinimler doğurmuştur. Psikolojide gelecek yüzyılda meydana gelecek gelişmelerin de karşılaştığımız toplumsal ve çevresel sorunlardan etkilenmeye devam etme olasılığı yüksektir. Şu anda, psikologlar travma yaratan deneyimlerin belleğe etkisi, farklı tipteki unutmanın belirleyicileri ve "yeniden kazanılan" anılar hakkında daha fazla bilgi edinmek için çalışmalarını sürdürmektedirler. Bu gibi alanlarda bütün bir cevaptan çok kısmi cevaplar yaygındır. Araştırma sonuçları sıklıkla gelecekteki hipotezlere rehberlik edecek soruları geliştirmektedir.

Psikoloji günümüzde elli yıl önce olduğundan çok daha farklı ve bilimseldir. Karmaşıklığı asla tek paradigmalı bir bilim gibi gelişmeyebileceği anlamına gelmektedir; ancak birçok açıdan –bilişsel ve davranışçı, psikofizyolojik, biyolojik ve toplumsal– ruhsal yaşamın anlaşılmasını sağlamaya devam edecektir. Her disiplin gibi psikoloji üzerinde de çalışmayı heyecanlı kılan, çatışmalı ve uyumlu teorilerin bulunduğu bir alan olmasıdır. Örneğin, psikolojinin daha deneysel ve daha insancıl dalları uzun zaman önce ayrılmış ve geniş ölçüde ayrı bir şekilde gelişmiştir. Belki de psikologların bugün yapabileceği en zor ve heyecan verici işlerden biri, farklı uzmanlık alanlarının ürünlerini bir araya getirmek olabilir. Bu tür bir çaba, yalnızca psikolo-

jiden değil, farklı alanlardan gelen bilim adamının zihinsel işlevler –beyin ve davranışı– üzerindeki anlayışımızı ilerletmek için birlikte çalıştığı "bilişsel bilimin" gelişimine katkıda bulunmuştur. Psikologlar insan yaşamının ve davranışının biyolojik temelleriyle her zaman ilgilenmişlerdir ve şu anda da genlerin ve çevrenin birbiriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu keşfetmeye yönelik çalışmalara katkıda bulunmaktadırlar.

Benzer şekilde, araştırma psikologları ve klinik meslektaşları arasındaki yakın işbirliği de heyecan verici olasılıkları doğuruyor. Bunların yalnızca ikisinden söz etmek yeterli olacaktır: Bebek ve bakıcısı arasında gelişen ilişkinin bilimsel olarak anlaşılmasındaki ilerlemeler bağlanma kalıplarının kişiyi, bunu izleyen psikopatolojiyi az çok olası kılan belirli (ölçülebilir) bir yola nasıl getirdiğini açıklayabilir. Farklı psikoloji dalları bir araya geldikçe ve bu alanlarda çalışan insanlar birbirlerinden bir şeyler öğrendikçe, bir zamanlar test edilmesi imkânsız olan ilk iddialar test edilebilir hale gelmektedir. İkincisi, insan işlevlerinin belli başlı dört yönü, yani düşünceler, duygular, beden duyuları ve davranış arasındaki ilişkiyi gösteren teorik modeller, kliniklerde yapılan gözlemleri dikkate alarak oluşturulmaktadır. Bu karmaşık modeller, yalnızca zihinsel süreçlerin ve varolan davranışın belirleyicilerinin anlaşılması için değil, geçmiş yaşantıların etkisinin açıklanması ve psikolojik sorunlara uygulanan geliştirilmiş tedaviler için de anlam taşıyor. Şüphesiz gelecekteki araş-

tırmalar yanıtların yanı sıra birçok soru da ortaya atacaktır; aynı şekilde, psikoloji insanları –onu kendine meslek edinenlerin yanı sıra yalnızca kendi öznel deneyimlerinden tanıyanları da– büyülemeye devam edecektir.

Önerilen Kaynaklar

Giriş kitapları

Bu giriş kitapları psikolojiyle ilgilenmeye başlayan kişiler içindir. Birçoğu genel bir bakış açısı kazandırmaktadır. Richard Gross tarafından yazılan *Key Studies in Psychology* otuzbeş özgün makalenin ayrıntılı bir özetini verdiği için önerilmektedir. Bunlar okuyuculara psikolojinin dayandığı bilimsel malzeme hakkında bir izlenim, ve keşfetmeyle birlikte gelen heyecan duygusunu verecektir.

Eysenck, M. W. (1994), *Perspectives on Psychology*. Hove, Lawrence Erlbaum Associates.

Gross, R. D. (1994), *Key Studies in Psychology* (2. baskı), Londra, Hodder&Stoughton.

Hayes, N. (1994), *Teach Yourself Psychology*, Londra, Hodder Headline plc; Licolnwood, Ill., NTC Publishing Group.

Wade, C., and Tavris, C. (1997), *Psychology in Perspective* (2. baskı), New York, Addison Wesley.

Psikoloji öğrencileri için ders kitapları

Bu ders kitapları psikolojide incelenen belli başlı tüm alanlar hakkında ayrıntılı bilgi vermektedir ve psikoloji lisans dersleri eğitmenleri tarafından tavsiye edilmektedir. Öğrenciler güncel bilgileri de içeren bu kitapların bilgi vermenin yanı sıra eğlendirici olduğunu da düşünmektedir.

Atkinson, R.L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Nolen-Hoeksma, S. (1966), *Introduction to Psychology* (12. baskı), Orlando, Fla., Harcourt Brace&Co.

Bowlby, J. (1997), *Attachment and Loss* (cilt 1, 2. baskı), Londra, Century.

Butterworth, G., ve Harris, M. (1995), *Principles of Developmen-*

tal Psychology, Hove, Lawrence Erlbaum Associates.

Coolican, H. (1996), *Applied Psychology*, Londra, Hodder&Stoughton.

Eynseck M. W. (1993), *Principles of Cognitive Psychology*, Hove, Lawrence Erlbaum Associates.

Gleitman, H. (1995), *Psychology* (4. baskı), New York, W. W. Norton&Co.

Green, D. W. ve diğerleri (1996), *Cognitive Science: An Introduction*, Oxford, Blackwell Publishing Inc.

Groeger, J. A. (1997), *Memory and Remembering*, Edingburgh, Addison Wesley Longman.

Gross, R. D. (1996), *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* (3. baskı), Londra, Hodder&Stoughton.

Kalat, J. W. (1995), *Biological Psychology* (5. baskı), Pacific Grove, Calif., Brooks/Cole Publishing Co.

Lord, C. G. (1997), *Social Psychology*, Orlando, Fla.; Holt, Reinhart&Winston.

Oatley, K. ve Jenkins, J. M. (1996), *Understanding Emotions*,Oxford, Blackwell Publishing Inc.

Schaffer, H. R. (1996), *Social Development*, Oxford, Blackwell Publishing Inc.

Sternberg, R. J. (1996), *Cognitive Psychology*, Orlando, Fla.; Holt, Reinhart&Winston.

Storr, A. (1992), *The Art of Psychotherapy*, Londra, Butterworth Heinemann.

Wade C. veTavris, C. (1993), *Psychology* (3. baskı), New York, HarperCollins.

Weiskrantz, L. (1997), *Consciousness Lost and Found*, Oxford, Oxford University Press.

Westen, D. (1996), *Psychology: Mind, Brain and Culture*, New York, John Wiley&Sons.

Genel okura yönelik kitaplar

Psikoloji her zaman genel bir ilgi alanı oluşturmuştur ve zihnin işleyiş biçimlerini merak edenler için ilginç olabilecek mükemmel kitaplar bulunmaktadır. Aşağıda sıralanan kitaplar okunması kolay, yararlı ve özel ilgiye yönelik oldukları için seçilmişlerdir.

Baddeley, A. (1996), *Your Memory: A User's Guide* (3. baskı), Londra, Prion.

Butler, G. e Hope, T. (1995), *Manage Your Mind: The Mental Fitness Guide*, Oxford University Press.

Frankl, V. (1959), *Man's Search for Meaning*, New York, Pocket Books.

Goleman, D. (1996), *Emotional Intelligence*, Londra, Bloomsbury.

Gregory, R.. L. (1997), *Eye and Brain: The Psychology of Seeing* (5. baskı), Oxford University Press.

Lorenz, K. (1996), *On Aggression*, Londra, Routledge. (İlk baskı: 1963).

Luria, A. R. (1968), *The Mind of Mnemonist* (çev. L. Soltaroff), New York, Basic Books.

Myers, D. G. (1992), *The Pursuits of Happiness*, New York, Avon Books.

Ornstein, R. (1991), *The Evolution of Consciousness: The Origins of the Way We Think*, New York, Touchstone.

Sacks, O. (1985), *The Man Who Mistook His Wife for a Hat*. Londra, Gerald Duckworth&Co. Ltd, (Picador, 1986).

Sutherland, S. (1992), *Irrationality: The Enemy Within*, Londra, Penguin Books.

Dizin

adaptasyon, 11, 45, 173
aşağıdan-yukarı işlem, 37
aşırı tedbirli, 147
aktarım, 72
aktivite teorisi, 112
alan araştırmaları, 172
algısal küme, 33
algısal organizasyon, 30
algısal savunma, 34
alışkanlık, 36, 75, 81, 111
anksiyete, 93, 134, 135, 137, 139, 143, 144, 145
anormal davranış, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 143, 144, 145, 146
anormal psikoloji, 132, 147
avantaj sağlama projesi, 124

Bandura, A., 59
Bartlett, F. C., 53
bağlanma, 103, 104, 106, 107, 176
basmakalıp fikirler, 113
baştan-aşağı işlem, 37
bellek, 22, 43, 44, 46, 52, 54, 56, 57, 72, 79, 90, 111, 118, 132, 140, 155, 173, 175
beyin kabuğu, 27
bilgisayarlar, 30
bilinçaltı algı, 34
bilinçdışı süreçler, 15
bilişsel psikoloji, 15, 144
bilişsel-davranışçı terapi, 21, 147
birincil güdüler, 81
birlikte hareket etkisi, 149
Bowlby, John, 103

Cattell, R.B., 121, 131
ceza, 49, 50, 119, 137, 156

çağrışım öğrenmesi, 47, 51
çözülme, 15, 110, 167

Darwin, Charles, 13, 87
davranışçı yaklaşım, 14
deneysel yöntemler, 61
depresyon, 93, 133, 134, 135, 139, 142
diyalektik akıl yürütme, 67, 70
dolap sevgisi, 105
duygusal zekâ, 94
dürtü azaltma teorisi, 84

ego, 15, 23, 126, 127, 132, 139, 140, 143, 180
ergenlik, 108, 109, 111
Erikson, E.H., 109, 110, 114
Evans, J. St B. T., 78
evrim teorisi, 11
Eysenck, H. J., 127, 128, 129, 131, 178

Freud, Sigmund, 15, 82, 127, 142

gelişim evreleri, 98
gelişim psikolojisi, 113

Gestalt ilkeleri, 32
Gestalt psikolojisi, 14
görsel korteks, 27
gözlem öğrenmesi, 51
gruplama, 31
güdülenim, 85, 130
güvenilirlik, 18, 115

halüsinasyon, 29, 133, 166
Hayaletlerin Savaşı, 53
hedef teorisi, 84, 85
homeostatik dürtü teorisi, 84

IQ, 110, 111, 116, 117, 119, 120, 122, 123, 124, 130, 131, 135
ırkların ıslahı, 131

içebakış, 13, 16, 17, 168
içedönüklük, 126, 127
ikincil güdüler, 82, 87
iletişim, 22, 61, 62, 66, 77, 80, 146, 152, 165, 167, 168, 174
itaat, 150, 154, 155, 156, 157, 158, 162, 163, 174
izleyici etkisi, 149

James, William, 9, 10, 13, 23, 43, 69

kalıp ayrımı, 33
karar süreçleri, 28
kavramlar, 62, 63
kendi ırkının üstünlüğüne inanma, 161
kendini gerçekleştirme, 83, 146
kişilik, 103, 125, 126, 127, 129, 140, 161
kohort etkisi, 111
korelasyon yöntemleri, 17
kortikal uyarılma, 128
kuluçka, 73

Latham, G. P., 86, 96
Levine, M., 74, 78
liderlik, 150, 151, 152, 162, 174
limbik sistem, 89, 90
Luria, A. R., 56, 60, 180

marka ekonomisi programları, 165
Maslow, A. H., 82, 83, 96
mavi göz-kahverengi göz deneyi, 160
McCarthy, Cormac, 55
Milgram, S., 156, 164, 174

Necker Küpü, 24
Neisser, Ulric, 38, 54
nöral dürtüler, 27
normalleştirme, 136

olasılıklar, 46, 47, 71, 151, 163, 176
operant şartlama, 48
Ornstein, R., 90, 96, 180

ödül, 49, 50, 51, 86, 119, 149, 160, 165, 169
ön loblar, 90
özsaygı, 70, 83

panik ataklar, 139
Pavlov, Ivan Petroviç, 47

problem çözme, 66, 67, 72, 73, 75, 118, 122
Prototip teorisi, 63
psikiyatri, 20, 103, 142
psikocerrahi, 141, 142
psikolojik ölçümler, 115
psikolojik testler, 115, 116, 129
psikoterapi, 20

Robber's Cave deneyi, 160
Rubin'in vazosu, 30
rüyalar, 15, 143

Sacks, Oliver, 39, 40, 42, 180
savunma mekanizmaları, 143
Schachter, S., 93, 96
serbest çağrışım, 143
Skinner, B. F., 48, 49
standartlaştırma, 116

şartlı tepki, 48
şartlı uyaran, 48
şartsız tepki, 47
şartsız uyaran, 48
şeytanın diyapazonu, 25
şizofreni, 134, 138

takviye, 48, 49, 50, 51, 84, 123, 124, 126, 127, 129
tamamlama, 31
tanılar, 138
tarihsel arkaplan, 13
temel atıf hatası, 126, 158
tıbbi model, 134, 141
tip teorileri, 127
toplumsal gelişim, 103
toplumsal kolaylaştırma, 162
transaksiyon, 46, 47
tutarlılık paradoksu, 130
tümdengelimli akıl yürütme, 67

uyma davranışı, 58, 153, 154, 157, 158, 162, 163

varoluşçu yaklaşımlar, 135

Watson, John, 13

yakınlık, 31, 32, 111
yalan makineleri, 95
yaratıcılık, 73, 74
yeni korteks, 89
yoksunluk, 29, 106, 107, 174
yorumlar (heuristics), 69

zekâ, 45, 62, 75, 77, 94, 110, 111, 116-119, 121-125, 128, 129, 131, 151, 174
zekâ testleri, 118, 119, 120, 121
zıtlıklar, 45, 46, 47
zihinsel küme, 73, 74
zihinsel modeller, 71

Psikolojinin ABC'si

Gillian Butler - Freda McManus

Zihinsel yaşamın bilimi olan psikoloji üzerine hem kapsamlı hem de okuması keyifli mükemmel bir giriş kitabı.

G. Butler ve F. McManus, psikolojinin tanımını, tarihçesini aktardıktan sonra, modern psikolojinin zihnin işleyişini ve davranışlarımızın nedenlerini nasıl ele aldığını inceliyorlar. Olgusal bilgileri aktarırken, psikolojinin sınırlarını da dürüstçe sorguluyorlar.

G. Butler, Oxford Üniversitesi, Psikiyatri Bölümü'nde on yıl boyunca araştırmalar yaptı, şimdi Ulusal Sağlık Servisi'nde çalışmaktadır.

F. McManus, Oxford Üniversitesi, Psikiyatri Bölümü'nde terapist olarak çalışmaktadır.

ISBN 975-7942-70-7

9 789757 942702