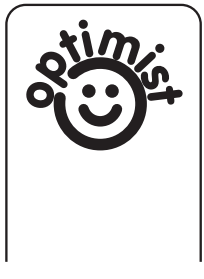
Teach Yourself®

Psikolojiyi Anlamak

Nicky Hayes

Çevirenler: Filiz Şar - Asiye Hekimoğlu



ISBN 978-605-5655-88-4
© 2011 Optimist Yayım ve Dağıtım
Orijinal adı ve yayıncısı: *Understand Psychology*, Hodder Teach Yourself

Optimist Yayınları
Telefon : 0216 481 29 17-18
Faks : 0216 521 10 64
e-posta: optimist@optimistkitap.com
www.optimistkitap.com

Optimist yayın no. : 242
Konu : Psikoloji
Yayına hazırlayan : Pınar Şengözer

Basım : Mayıs 2011, İstanbul
Düzelti : Esen Güray
Düzenleme : Nermin Uçar Vatan
Baskı ve cilt : Tor Ofset San. Tic. Ltd. Şti.
Hadımköy Yolu Akçaburgaz Mah.
4. Bölge 9. Cadde 116. Sokak. No: 2
Esenyurt - İSTANBUL
Tel: 0212 886 34 74

Bu kitap beni indirgemeciliğe alternatif olan analizlerle tanıştıran Profesör Steven Rose'a ithaf edilmiştir.

Teşekkür

Bu kitabın ilk baskısının hazırlanmasında bana çeşitli alanlarda destek olan Usha Patel, Colin Smith, Graham Gibbs ve Christine Sefton'a; daha sonraki baskıların hazırlanmasında değerli destekler veren David Griggs'e teşekkür borçluyum.

İçindekiler

	Yazarla tanışalım	viii
	Sadece bir dakikanız mı var?	x
	Sadece beş dakikanız mı var?	xii
1	**Psikolojiye giriş**	1
	Zihni anlama	1
	Açıklama düzeyleri	5
	Psikolojinin alanları	8
2	**Benlik ve diğerleri**	13
	İlk ilişkiler	13
	Benlik kavramı	20
	Kültürel ve toplumsal etkiler	25
3	**Diğer insanları anlama**	35
	İşbirliği, uyum ve itaat	35
	Diğer insanları anlama	43
	Sosyal temsiller	51
4	**Duygusal yaşam**	59
	Duygular	59
	Olumsuz duygular	66
	Stres ve başa çıkma	75
	Pozitif psikoloji	81
5	**Bilinç ve beyin**	89
	Biyolojik ritimler	90
	Uyuşturucu maddeler ve bilinç	95
	Uyku ve rüya	109

6	**Motivasyon**	117
	Fiziksel motivasyonlar	118
	Davranışsal motivasyonlar	119
	Bilişsel motivasyonlar	120
	Sosyal motivasyon	127
7	**Biliş**	143
	Düşünme	144
	Algı	149
	Bellek	156
8	**Evrim, genetik ve öğrenme**	167
	Evrim	169
	Genetik mekanizmalar	180
	Öğrenme düzeyleri	185
9	**Öğrenme ve zekâ**	195
	Öğrenme biçimleri	195
	Sosyal öğrenme	201
	Zekâ	213
10	**Çocukluk ve ergenlik**	223
	Çocukluk	223
	Ergenlik	242
11	**Yetişkinlik, emeklilik ve yaşlanma**	249
	Yetişkinlik	249
	Emeklilik	255
	Yaşlanma	261
12	**Çalışma hayatı**	271
	İnsanlar niye çalışırlar?	272
	İnsan kaynakları yönetimi	279
	Örgüt kültürü	286

13	**Boş zaman**	293
	TV izleme	294
	Bilgisayar oyunları	300
	Spor psikolojisi	310
14	**Eğitim ve sağlık**	323
	Öğretme ve öğrenme psikolojisi	324
	Danışmanlık ve terapi	336
	Sağlık psikolojisi	341
15	**Dünyada yaşam**	347
	Sosyal alan dili ve mahremiyet	348
	Çevresel stres kaynakları	353
	Afetler ve kazalar	359
16	**Psikolojik anlayış geliştirme**	369
	Psikologlar ne yapar?	370
	Psikolojik bilgi edinme	372
	Psikolojik araştırma yapma	375
	Daha fazlasını öğrenmek isteyenlere	385

Yazarla tanışalım

Psikolojiyi Anlama'ya Hoş Geldiniz!

Genel olarak psikoloji normal insanlarla, nasıl düşündüğümüz, davrandığımız ve dünyayı nasıl anlamlandırdığımızla ilgilidir. Çoğunlukla bizim hakkımızda olan, hepimizi ilgilendiren bir konudur ve ben de bu kitapta size psikolojinin belli başlı bazı alanlarına dair anlaşılır ve kolay bir giriş sunmaya çalıştım. Bildiğiniz gibi, insanoğlu karmaşık bir varlıktır; bu kitap insanlar hakkında bilmeniz gereken her şeyi anlatmayacak. Bunu hiçbir kitap yapamaz; çünkü herkes farklıdır. Ancak bu kitap bizi biz yapan bazı süreçleri ve etkileri gösterecek, size kişisel hayatınıza dair bir miktar içgörü kazandıracaktır. Basit psikolojik içgörülerin bile neler olup bittiğini anlamamıza yardımcı olabilmesi hayli ilginçtir; diğer insanlar bir yana, kendimizi biraz daha iyi anlamak hiçbirimize zarar vermez.

Psikoloji keşfimize genel anlamda psikolojiye, nasıl geliştiğine ve belli başlı bazı alanlarına göz atarak başlayacağız. Daha sonra kendimizi gözden geçirme aşamasına geçeceğiz: özellikle, içinde bulunduğumuz sosyal dünyayla nasıl bağlantı kurduğumuzu ve diğer insanları nasıl anladığımızı ele alacağız. Ardından daha kişisel konularla, duygularla, ruhsal durumlarla, motivasyonla ve bilişlerle devam edeceğiz. Daha sonra evrim, genetik bilimi ve insanoğlunun kullandığı farklı pek çok öğrenme yolu açısından biyolojik kalıtımımızın bizi nasıl etkilediğine bakacağız. Sonra çocukluk ile ergenlik döneminde ve hayatımız boyunca kendini gösteren genel gelişim yapılarının bazılarına göz gezdireceğiz.

Dolayısıyla, ilk 11 bölüm ağırlıklı olarak akademik araştırmalardan elde edilen psikolojik bilgi birikimini

kapsıyor. Daha sonraki dört bölümde uygulamalı psikolojiyle tanışacaksınız; tabii ki *Understand Applied Psychology* (Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak) kitabındaki kadar detaylı olmayacak ama çalışma hayatını, boş zamanları, eğitimi, sağlığı ve çevreyi psikologların nasıl değerlendirdiklerine dair genel bir fikir edineceksiniz. Son olarak, 16. Bölümde psikologların araştırmaya nasıl başladığı ve profesyonel bir psikolog olmak için nelerin gerektiği incelenecek. Bu kitap belki psikolojiye ilişkin her şeyi anlatamaz, bunu yapmak için çok daha kapsamlı olması gerekir ama size psikolojinin neyle ilgili olduğuna dair bir fikir verecek.

Kendi adıma konuşacak olursam, beyin kimyasından sosyal kültürlere kadar pek çok bireysel unsuru kapsadığı için her zaman psikolojinin çok ilginç bir konu olduğunu düşünmüşümdür. Bizzat profesyonel bir psikolog olmayı düşünmeseler de birçok kişinin benimle aynı ilgiyi paylaştıklarını biliyorum. Öyleyse bu kitabın keyfini çıkarın; kendinizi profesyonel psikologların neler yaptığına ilişkin daha fazla bilgi edinme isteği içinde bulursanız, o zaman bunun arkasından *Understand Applied Psychology* (Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak) kitabını okumayı düşünün. İyi eğlenceler!

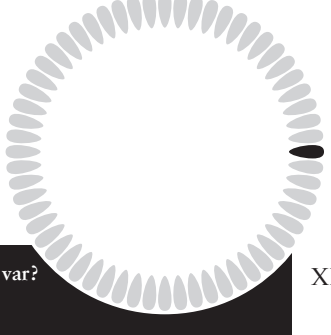
Dr. Nicky Hayes

1 *Sadece bir dakikanız mı var?*

Psikoloji insanları, normal insanların yanı sıra bazı açılardan sıra dışı ya da özel insanları anlamakla ilgilidir. Psikologlar zihnin nasıl işlediğini ve yaptıklarımızı neden yaptığımızı inceler. Bu yine de psikoloji hakkında yapılan incelemelerin insanların nasıl düşündüğüne dair anında bilgi vereceği anlamına gelmez. İnsanlar çok çeşitli düzeylerde faaliyet gösterirler; herkes birbirinden o kadar farklıdır ki muhtemelen hiç kimse bir başkası hakkında her şeyi bilemez. Ancak insanları anlamaya yardımcı olan genel birkaç şeyi öğrenebiliriz. Daha önemlisi, psikolojik yönlerimizin nasıl geliştiğini, nelerden etkilendiğini, dünyayı nasıl anlamlandırdığımızı ve nasıl bilgi topladığımızı keşfedebiliriz. Bir kişinin nasıl geliştiğini anlamaya çalışırken zihnimizin işleyişini etkileyen süreçleri bilmek bize epey içgörü kazandırır.

Tatmin etmemiz gereken sosyal ve kişisel ihtiyaçlarımız vardır. Bilişimiz bellek, algı ve düşünmenin etkisi altındadır. Çocukların oyunla ve yetişkinlerin işle edindiği sosyal öğrenme gelişimimizi etkiler.

Profesyonel psikologlar eğitsel başarıyı ve fiziksel sağlığı artırmanın yanı sıra yaşamlarında sorunları olan insanlara çeşitli yollarla yardım etmeye çalışırlar. Kalabalık, kişisel alan ihlali, çevre kirliliği ve gürültü strese neden olabilir; insanların yaptığı hatalar ve yetersiz planlama travma sonrası stres bozukluğu ve ekonomik kayıpla sonuçlanan felaketlere yol açabilir. Psikolojinin genişliği ve derinliği bize yaşamın çok farklı alanlarına dair sistematik, araştırmaya dayalı bir anlayış kazandırır.



5 Sadece beş dakikanız mı var?

İnsanlar sosyal hayvanlardır ve ilk ilişkilerimiz önemlidir; bir bebek diğer insanlar olmadan yaşamını sürdüremez, bu yüzden doğumdan itibaren sosyalliğe yönlendiririliriz. Büyüdükçe, hem diğer insanlarla olan etkileşimlerimiz hem de sayesinde deneyimlerimizden anlam çıkardığımız kültürel inançlarımız aracılığıyla, benlik bilincimiz ile sosyal yaşantımız arasında bağlantı kurulur. Hem sözel hem de sözsüz işaretlerle iletişim kurabiliriz; ait olduğumuz sosyal gruplar da hızla ortak inançlara doğru ilerleme gösterir. Sosyal dengeyi korumak bizim için önemlidir; bu nedenle başkalarıyla mümkün olduğunca daha fazla işbirliği yapmaya çalışırız.

Görsel basın olumsuz duygular üzerinde çok durup, olumlu olanları es geçer; bu da insanların yaşamlarının olumlu yönlerini ihmal etmesine yol açar. Pozitif psikoloji hoş ve ilginç duyguları vurgular, olumlu düşünme biçimlerinin günlük yaşamı nasıl güzelleştirdiğini gösterir. Ancak bizler aynı zamanda biyolojik ritimlerimizin etkisi altında kalırız: gün ışığı beyin üzerinde etkilidir, uyanıklık ve bilinç yapılarımızı değiştirir; uyuşturucu maddelerin yarattığı etkiler bilincin hafif biyokimyasal değişimlerle nasıl adapte edilebileceğini gösterir; rüyada geçirdiğimiz zaman, uyanık saatlerimiz sırasında maruz kaldığımız bilgi bombardımanını düzenlemek açısından önem taşır.

İnsanın motivasyonu çok düzeyli ve karmaşıktır. Fizyolojik ihtiyaçlarımız karşılanmazsa, algılarımızı ve bilincimizi etkileyebilir. Dünyayı anlamlandırma biçimimizin ne yaptığımız ve başkalarıyla nasıl iletişim kurduğumuz üzerinde doğrudan bir etkisi vardır; sosyal kabul ve saygı görme ihtiyacımız başkalarına karşı nasıl davranmamız gerektiği açısından temel güdüleyicidir. Kavramlar ve şemalar deneyimlerimizi depolamamıza yardımcı olur; böylece bu bilgileri yeni amaçlar için ya da yeni durumlarda kullanabiliriz. Sorun çözme ve algı hakkında yapılan araştırmalar zihinsel hazırlığın bilişimizi ne kadar etkileyebildiğini, hatta

çarpıtabildiğini gösterir. Gerçeklere dayanan bilgi belleği, üzerinde çalışılarak ve eldeki malzemeler işlenerek geliştirilebilir; ne var ki bellek de insanların düşündüğünden çok daha aktif bir oluşumdur.

Evrim süreçlerini anlamak insanoğlunun nasıl geliştiğini görmek açısından önemlidir. Diğer hayvanlarla basit benzerliklere işaret edilmiş olsa da, insan evriminin kilit noktası farklı çevrelerde, genetik bilgimizin hangi kısımlarının gelişimimizde etkili olduğunu şekillendiren çevrede hayatta kalmamızı sağlayan uyum yeteneğimizdir. Öğrenme kapasitesi de genetik olarak şekillendirilir. İnsanlarda, temel koşullamadan ileri düzeydeki sosyal ya da bilişsel analize kadar öğrenmenin pek çok biçimi vardır. Koşullama bir uyaranı bir çeşit davranışsal tepkiyle ilişkilendirmekten ibarettir ve hemen hemen bütün hayvanlar tarafından öğrenilebilir. Bütün yaş gruplarında akıcı ve uyumlu olması amacıyla beceriler davranışları otomatikleştiren uygulamayla öğrenilirken, bebekler ve çocuklar özellikle yetişkinlerden öğrenmeye yatkındır, bunu yapmak için de sosyal öğrenme mekanizmalarını kullanırlar. Günümüzde zekânın tek bir ölçülebilir nicelikten ziyade birçok farklı beceriden ve yetenekten oluştuğu kabul edilir.

Çocuk oyunları, yetişkin olduklarında ihtiyaç duyacakları pek çok beceriyi yansıtır; bilişsel, fiziksel ve sosyal becerileri uygulamalarına olanak tanır. Her ne kadar tepkileri şekillendirmek için her zaman yetişkin rehberliğine ihtiyaç duysalar da, kardeşlerle ya da diğer çocuklarla etkileşime girmek okul öncesi çocukların duygusal becerilerini geliştirmeye yardımcı olabilir. Aynı şekilde, başarı güdüsü yetişkinlerin sosyal desteğiyle ve yüksek öz yeterlik inancının geliştirilmesiyle çok yakından ilgilidir. Ergenlik, özellikle de artan sosyal rollerin sayısı açısından, bir değişim ve dönüşüm dönemidir. Emeklilik beraberinde kendi sorunlarını getirir; yapıcı bir emeklilik, kişinin çalışma hayatının yapısının ve rollerinin yerine yeni bir şeyler bulabilmesini gerektirir. Yaşlanmaya baktığımızda, beraberinde getirdiği kaçınılmaz bir gerilemeden ziyade bazı becerilerde ilerleme yaratan uygulamalar sayesinde genellikle inanılandan daha olumlu bir tabloyla karşılaşırız. Yakın zamandaki psikolojik araştırmalar işyerindeki sosyal etkileşimlerin ve olumlu liderliğin önemini gösterir. Oysa örgüt

kültürleri çok katmanlıdır ve bu katmanlar örgütün üyeleri tarafından paylaşılan temel sosyal simgeleri yansıtır. Modern yaşamlarda, en popüleri TV olmak üzere, boş zaman etkinlikleri için önemli miktarda zaman vardır. TV seyretmenin etkisi çoğunlukla içeriğine bağlıdır. Toplum yanlısı programların toplum yanlısı etkiler yaratması hiç şaşırtıcı değildir; oysa olumsuz mesajların tehlikeleri bireysel davranışların model alınmasından çok canlandırılan sosyal senaryoların etkisinden kaynaklanmaktadır. Bilgisayar oyunları mutlaka zarar verici değildir; öz yeterlik inancını ve diğer becerileri artırabilir ama boş zamanlardaki çok fazla fiziksel hareketsizlik ister istemez zararlı fiziksel etkilere neden olacaktır. Spor psikolojisi, becerilerin öğrenilmesine ve başarılı performansı teşvik etmede olumlu düşünmenin önemine odaklanır.

Eğitim ve sağlık da yaşamlarımızın önemli yanlarıdır. Öğretmek ve öğrenmek hem sosyal hem de bilişsel aktivitelerdir; sıcak ve destekleyici bir öğrenme ortamı beklenmedik biçimde yüksek başarıyla sonuçlanabilir. Bilişsel psikoloji bize bilgiyi işlemden geçirmenin ve başarı fırsatlarına sahip olmanın da başarılı öğrenmede önemli faktörler olduğunu gösterir. Sağlık psikologları fiziksel sağlığımızı artırmanın yollarını geliştirmeye çalışırken, eğitim psikologları öğrenme bozuklukları olan çocuklara yönelik destek programları geliştirir, aynı zamanda fiziksel şiddet gibi sosyal konularda da yardımcı olurlar. Çevre psikoloğu sosyal dünyanın, kalabalığın ya da kişisel alan ihlalinin etkilerinin yanı sıra yaşam alanlarının planlanmasıyla ilgilenir. Gürültü, çevre kirliliği ve sıcaklık gibi bazı çevresel kaynaklar stres yaratabilir. Önemli felaketler hakkındaki psikolojik araştırmalar, pek çok hata kaynağının yanı sıra travma sonrası stres bozukluğunun tanısını ve tedavisini de ortaya koymuştur.

Psikologların geniş çaplı bilgiye sahip olması yaşamın çok farklı alanlarına katkıda bulunabilmeleri anlamına gelir. Pek çok psikolojik araştırma, psikometrik testlerin sağladığı bilgileri ve incelemeleri kapsayan gözlemlerden oluşur. Bizlere insanların kendi deneyimlerine dair içgörü kazandırabildiği için, ayrıntılı görüşme ve hikâye analizi yakın zamanda popüler yöntemlere dönüşmüştür.

1

Psikolojiye giriş

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- *"psikoloji" nasıl tanımlanabilir*
- *açıklama düzeylerinin önemi*
- *psikolojinin bazı önemli alanları*

Psikoloji nedir? Bu soruyu farklı psikologlar değişik şekillerde cevaplar. Ancak muhtemelen en açık cevap psikolojinin insanları anlamakla ilgili olduğudur: nasıl düşünürler, nasıl konuşurlar ve yaptıklarını neden yaparlar? Psikoloji insanları neyin motive ettiğiyle, bizim için nelerin önemli olduğuyla ve hepimizin neden bu kadar benzersiz olduğumuzla ilgilidir. Her psikolog bunu cevaplayamaz; çünkü psikologlar çok farklı alanlarda çalışırlar ve bazılarının temel ilgi alanı hayvanları, beyin hücrelerini ya da benzer şeyleri anlamaktır. Ancak temelde psikoloji ve psikologlar insanları anlamakla ilgilidir.

Zihni anlama

İnsanları anlamaya çalışmanın en sıkıntılı yanı insanların karmaşık olması ve sürekli değişmesidir. Bizler deneyimlerimizden öğrenir, iyi niyetler geliştirir ve koşullardan etkileniriz. Dolayısıyla yaptıklarımız çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Ayrıca herkesin insanların gerçekte nasıl olduklarına dair kendine ait fikirleri ve görüşleri vardır. Bu fikirler düşündüklerimizin ötesinde ne yaptığımızı etkiler, aynı zamanda da diğer insanların yaptıklarını nasıl yorumladığımızı

gösterir. Her birimizin farklı deneyimler içeren farklı bir hayatı olduğu için, bu fikirler kişiden kişiye çok farklı olabilir.

Genel bakış

Birinin bir şeyi yapmasının asla tek bir sebebi yoktur. İnsanlar bir şeyleri çok sayıda sebepten dolayı yaparlar ve bunların bazıları tamamen bilinçsizdir. Bu yüzden bir kişinin davranışlarının altında tek bir neden aramak bir bakıma yanlış bir değerlendirmedir; hatta bazen çok ağır bir değerlendirme de olabilir.

"Psikoloji" kelimesinin ilk kısmı, "ruh" ya da "hayatın özü" anlamına gelen, bazen de zihni simgeleyen bir kadın figürü olarak resmedilen Yunanca *psyche* sözcüğünden gelmektedir. Kelimenin ikinci kısmı da Yunanca *logos* sözcüğünden köken alır ve bilgi ya da bilim anlamına gelir. Dolayısıyla bu ikisinin bir araya gelmesi bize psikolojinin ruh bilimi olduğu fikrini verir ve gerçekten de modern psikoloji büyük ölçüde bu konuya odaklanır.

Gerçi insan zihni insanların sandığından çok daha karmaşıktır ve gerçekte nasıl olduğunu aşırı derecede basite indirgemek de kolaydır. Örneğin, genellikle insanlar açılıp kapanan birçok nöron sayesinde çalışan, sonuç olarak da düşünceleri üreten beynin bir bilgisayara benzediğini söylerler. Bu kısmen doğrudur, ama insan zihninin bizzat nasıl çalıştığını açıklamaz ya da sadece basit bir düzeyde açıklar. Hangi nöronların tetiklendiği ve bunların hangi düşünceleri ürettiği fizyolojik durumumuzdan, fiziksel deneyimlerimizden, sosyal konumlarımızdan, geçmiş yaşantılarımızdan, hayatımız boyunca karşılaştığımız farklı insan kültürlerinden ve topluluklarından etkilenir. İnsan zihnini anlamaya çalışan bir bilim dalının birçok anlama düzeyini ele alması ve birbirinden farklı inanılmaz çeşitlilikteki faktörleri bir araya getirmesi gerekir.

Bu da insanları anlamanın kolay bir çözümü yok demektir. Herkesin zihni öylesine karmaşıktır ki bizler onu ancak o insanların

tüm yaşamı hakkında her şeyi öğrenerek, aynı zamanda daha önce öğrendiklerinin onları yaşadıkları deneyimleri yorumlamaya ve anlamlandırmaya nasıl sevk ettiğini öğrenerek anlayabiliriz. Ancak sadece zihnin bazı işleyiş biçimlerini ve farklı faktörlerin nasıl bir araya geldiğini anlayabiliriz. Psikoloji bilimi son 150 yılda gelişme gösterdiği için, psikologlar insan zihnini anlamak adına farklı birçok yaklaşım sergilemişler ve genellikle kendi yaklaşımlarının bütün cevapları sunduğuna inanmışlardır. Kimse bunu başaramamıştır ama her yaklaşım bulmacanın farklı kısımlarına ışık tutmuş; dolayısıyla resmin bütününe katkıda bulunmuştur.

O halde psikoloji hakkındaki bilgiler tahminlerden ziyade işleyişlerle ilgilidir. Örneğin, rüya görürken neler olduğunu; zihnin gün içinde yaşanılan deneyimleri oluşturan karmakarışık bilgileri, anıları ve düşünceleri elemeden geçirdiğini, mevcut bilgilerimizle bağlantılar kurduğunu ve belleğimize kaydettiğini biliriz. Bu tanım bir kişinin nasıl bir rüya göreceğini ya da rüyadaki nesnelerin ne anlama geldiğini anladığımızı göstermez; çünkü herkes birbirinden farklıdır ve semboller farklı insanlar için farklı şeyler ifade eder. Ancak bu bilgiler insanların gördüğü gerçek rüyaları anlamlandırmamıza, rüyanın içeriğinde yansıtılan kaygıları ve endişeleri teşhis etmemize yardımcı olur.

ZİHNİN İNCELENMESİ

İlk psikologlar, zihin üzerinde düşünerek nasıl çalıştığını incelemiş, düşüncelerini ve hislerini analiz etmeye çalışmışlardır. Buna **içebakış** denir; bu yöntem bellek, dikkat, duyguların bizi nasıl etkilediği ve deneyimlerimizin diğer yönleri hakkında bize epeyce içgörü kazandırmıştır. Oysa zihin birçok katmandan oluşur ve yaptıklarının çoğunluğunun doğrudan farkında olmayız. Zihnin yaptıklarının bazıları, muhtemelen çoğu bilinçsizce oluşur; dolayısıyla deneyimlerimiz hakkında bilinçli şekilde düşünmemiz her şeyi açıklayamaz. Freud gibi psikiyatrlar yirminci yüzyılın başlarında, bilinçdışı deneyimlerin ve anıların yetişkin davranışlarında bozukluklara, hatta akıl hastalığına neden olduğunu göstermiştir. Ne var ki bunlar da olup bitenlerin sadece küçük bir parçasıdır.

Yirminci yüzyılın ilk yarısında, geleneksel düşünceyi reddeden ve temelden başlayarak yeni bir toplum inşa edilmesini vurgulayan modernizmin çok fazla etkisi altında kalınmıştı. Bilimin hücreler, genler, atomlar ya da elementler gibi temel yapıtaşlarının bir araya gelip içinde yaşadığımız dünyayı yarattığı anlayışından elde ettiği bilgiyi kullanarak, dünyadaki çoğu soruna açıklık getireceği düşünülüyordu. Amerikalı psikolog J.B. Watson psikolojinin de temel bir yapıtaşına sahip olduğunu ileri sürdü: öğrenme unsuru, yani uyaran ile tepki arasındaki bağlantı. Watson psikolojinin objektif davranarak, sadece doğrudan gözlemlenebilen ve ölçülebilen bilgiyi, başka bir deyişle insanların zihinlerini değil davranışlarını ele alması gerektiğini savunuyordu. Watson buna **davranışçılık** adını vermişti; bu yaklaşım geliştikçe, psikolojide etkili bir güç haline geldi. B.F. Skinner gibi bazı davranışçılar, önem taşıyan tek konunun davranış olduğunu; düşüncelerin, duyguların ya da kişisel deneyimlerin önemsiz, hatta yanılsama olduğunu, çünkü doğrudan incelenemediklerini iddia ettiler.
Zamanla, diğer psikologlar bu mekanik yaklaşıma karşı çıkarak, insan deneyimlerinin daha bütünsel ya da sosyal yönlerini araştırmaya başladılar. Psikologlar gitgide davranışların yanı sıra deneyimleri incelemede de daha iyi bir noktaya geldiler. İnsanların nasıl düşündüğünü ve deneyimlerimizi nasıl anlamlandırdığımızı dikkatli ve bilimsel bir yolla incelemelerine olanak tanıyan araştırmalar yapmaya başladılar. Tabii ki modern psikologlar geçmişteki psikologlarla aynı yöntemleri kullanmıyorlar; ancak insanların davranışlarını anlamaya duydukları ilgi kadar insan zihnini anlamaya da ilgi gösteriyorlar.

Modern bir tanım psikolojiden muhtemelen **deneyim ve davranışın bilimsel araştırması** olarak bahsedecektir. Bu da bizlerin psikolog olarak insanların bilfiil yaptıklarının yanı sıra bizzat yaşadıklarına karşı da ilgi gösterdiğimiz anlamına gelir. Çok yakın geçmişte psikologlar yaşamlarımız üzerindeki **sosyal etkilerin** önemini de hem gruplar, aileler ve topluluklar aracılığıyla doğrudan, hem de sosyal deneyimlerimiz ve anlayışımız sayesinde dolaylı olarak anlamaya başlamıştır. İnsanoğlunu gerçekten anlamak istiyorsak, bütün bu bilgileri bir araya getirmemiz gerekir.

Şüphesiz insanoğlunu anlamaya çalışanlar sadece psikologlar değildir. Örneğin, bir sosyolog toplumdaki insanların bakış açılarından, insan topluluklarının ve sosyal eğilimlerin nasıl meydana geldiğinden yola çıkarak insanoğlunu anlamaya çalışırken, bir psikolog ağırlıklı olarak bireyle ilgilenir. Bu durum toplumu göz ardı edebileceğimiz anlamına gelmez; bir sonraki bölümde ve kitabın başka yerlerinde de göreceğimiz gibi, içinde bulunduğu toplumun ya da kültürün nasıl biri olduğuyla hiç ilgisi yokmuş gibi, sadece bireyi anlamaya çalışmak tek kelimeyle gerçekçi değildir. Diğer yandan, psikolojide başlangıç noktası olarak toplumun tamamından ziyade bireyi ele almaktayız.

Açıklama düzeyleri

Psikolojinin geçmişinden aldığımız en önemli derslerden biri, deneyimin ya da davranışın sadece tek bir yönüne bakmanın yeterli olmadığıdır. İnsanlar birçok farklı sebepten, genellikle de aynı anda birkaç sebepten dolayı bir şeyler yaparlar. Sanki tek açıklaması oymuş gibi, bu sebeplerden sadece birini seçip ayırırsak, o zaman çok geçmeden sorunlarla karşılaşırız. Birilerinin neden fizik araştırmacısı olduğunu açıklamak için "Gerçekten de çok zekiler" demek, sorunun tamamını cevaplamaz; çünkü ilk etapta neden bilimle ilgilendiklerini, hatta politikacı olmak ya da ticarete atılmak yerine neden akademik kariyer yaptıklarını açıklamaz. Buna karşılık, nihai sonucu ortaya çıkarmak için bütün bu farklı faktörlerin ve etkilerin beraber nasıl işlediğini görmek adına insanların yaptıklarına başka açılardan bakmalıyız.

İşte bu noktada **açıklama düzeyleri** ya da **analiz düzeyleri** fikrine ulaşırız. Yaptığımız her şey farklı düzeylerden incelenebilir. Sözgelimi, bu kitabı okuyan biriyle karşılaştığınızı düşünün. Neler olduğunu anlamak istiyorsanız, bu duruma farklı birkaç düzeyden bakabilirsiniz. Bilfiil okuma sürecinde ne olup bittiğini sorabilirsiniz. İnsanlar nasıl basılı bir sayfada bulunan bir grup işarete bakıp bunlara sanki birinin ağzından çıkan sözcüklermiş gibi tepki verir? Bunu anlamak, olup bitenlere dair açıklamanın bir parçasıdır.

Ancak cevabın tamamı verilmiş değildir. Aynı zamanda söz konusu kişinin araç mekaniği yerine neden özellikle bu kitabı okuduğu sorusu vardır. Bu bizi neden başka ilgi alanlarına değil de bunlara yöneldiklerine ve kişisel deneyimlerine ilişkin sorulara sürükler. Ayrıca bu kişilerin neden pirinç yetiştirmek ya da TV seyretmek yerine öncelikli olarak kitap okuduklarını sorabiliriz. Bu da bizi özgün kültürleriyle ilgili soruların yanı sıra kişisel alışkanlıklar, inançlar ve duygu durumlarıyla ilgili soruları içeren farklı bir soru grubuna götürür.

Genel bakış

Bir yapbozun parçalarının neden yapıldığını anlamak resmin ne temsil ettiği hakkında size hiçbir şey söylemez. Aynı şekilde, beyin hücrelerinin nasıl faaliyet gösterdiğini anlamak size bir kişinin ne düşündüğünü söylemez.

Bir başka deyişle, aynı şeye farklı açıklama düzeylerini kullanarak bakabiliriz. Okumayı inceleyen bir psikolog, insan davranışı üzerindeki kültürel etkilere bakmak gibi çok genel bir düzeyi kullanabilir. Başka biri, ailenin ya da benzer grupların yaptıklarımızı nasıl etkilediğine ve aynı zamanda sosyal beklentilere nasıl uyum sağladığımıza ya da duruma göre sağlamadığımıza bakarak, bu konuya toplumsal etki düzeyinde yaklaşabilir. Bazı psikologlar kişisel alışkanlıklar ve geçmiş deneyimler açısından değerlendirme yaparken, bazıları da görsel bilginin beyinde nasıl bir işlemden geçtiğini anlama arayışına girer. Bütün bunlar ve daha birçokları, insanoğlunu anlama girişimimizde kullanabileceğimiz açıklama düzeyleridir. Psikologlar tek bir açıklama düzeyinin kendi başına yeterli olmadığını bilirler; ancak araştırmacılar çalışmalarında tek bir düzeye odaklanırlar, çünkü aynı anda her şeyi ele almaya çalışmak son derece zor olur.

YENİ ÖZELLİKLER

Bir açıklama düzeyi hakkında her şeyi anlamak bize tüm cevabı veremez; çünkü her açıklama düzeyi bir sonraki düzeyin

toplamından daha fazlasını içerir. Örneğin, bazen insanların beyindeki farklı sinir hücrelerinin hepsi tanındığında beynin nasıl işlediğine dair bilinmesi gereken her şeyi öğreneceğimizi iddia ettiklerini duyarsınız. Oysa bu doğru değildir; çünkü sistemin bütününe farklı kısımlar eklendiğinde çoğunlukla tamamen yeni özellikler ortaya çıkar. Bu *yeni özellikler* de her şeyi değiştirebilir.

Gündelik bir örnek verdiğim takdirde, konu muhtemelen daha iyi anlaşılacaktır. Kek basit malzemelerden oluşur: un, yumurta, yağ vs. Kekin ne olduğunu anlamak için, bunları bilmeniz gerekir. Ancak bunları bilmek size kek hakkında her şeyi söylemez; çünkü kek tek bir malzemenin kendi başına sahip olmadığı özelliklere sahiptir. En basit düzeyde, kekin ayrı ayrı malzemelerde bulunmayan bir tadı ve yapısı vardır. Daha üst düzeylerde, kekin kültürel ya da sembolik bir anlamı bulunabilir. Bir doğum günü ya da düğün pastası olabilir ya da belli bir dini bayramı simgeleyebilir. Sadece malzemeleri inceleyerek bu tür çıkarımlar yapılamaz.

Aynı şey insanoğlu için de geçerlidir. Beyni ve nasıl işlediğini inceleyerek insanlar hakkında pek çok şey öğrenebiliriz ama her şeyi öğrenemeyiz. Problem çözerken beyindeki hangi sinir hücrelerinin aktif olduğunu bulmayı başarabiliriz; ne var ki bu bize çözümü nasıl bulduğumuzu ya da her şeyden önce o problemi neden düşündüğümüzü anlatmaz. İnsan zihnini anlamak için mümkün olduğunca çok açıklama düzeyini bir araya getirmemiz ve her bir yeni düzeyin yeni özelliklerini incelememiz gerekir.

Tablo 1.1 psikologların sorunları analiz ederken kullandığı bazı belli başlı açıklama düzeylerini gösteriyor. Gerçek insanlarla uğraşan profesyonel bir psikolog, bütün bu açıklama düzeylerinin nasıl etkileşim içinde olduğunu bilmelidir. İşte kısmen bu yüzden psikologların mesleki eğitimi uzun yıllar sürer. Diğer yandan, akademik psikologlar her zaman daha sınırlı sayıda açıklama düzeyi kullanırlar; çünkü insanın bütününü değil, psikolojik süreçleri analiz etmeye ve anlamaya çalışırlar.

O halde, bireyi anlamak oldukça önemli bir iştir ve bilinmesi gereken her şeyi bildiğimizi düşünmek gerçekçi değildir. İş

insanoğluna geldiğinde, kolay bir cevap yoktur. Bu kitabı okuduktan sonra, şimdiye kadar karşılaştığınız herkesi anlayabileceğiniz sonucuna varmayacaksınız. Ancak umarım insanlar hakkında öncekinden daha fazla bilgiye sahip olduğunuzu anlayacak ve aynı zamanda bu kitabın çevrenizdeki insanları biraz daha iyi anlamanıza yardımcı olduğunu keşfedeceksiniz.

Tablo 1.1 Açıklama düzeyleri

Kültürel etkiler		
Sosyo-politik etkiler		
Alt-kültür ve sosyal statü		
Sosyal biliş	Psikolojinin başlıca ilgi alanı	Psikolojinin ilgi aralığı
Sosyal gruplar, aile, vs.		
Kişiler arası etkileşim		
Yönelimler ve güdüler		
Biliş ve duygu		
Alışkanlıklar ve öğrenilmiş çağrışımlar		
Genetik bilimi ve evrim		
Fizyoloji		
Hücre biyolojisi		
Organik kimya		
Kuantum fiziği		

Psikolojinin alanları

Gördüğümüz gibi, psikoloji insanlar hakkındadır. Ancak insanların karmaşık yaşamları vardır ve bizlerin de çok çeşitli yollarla onlara ilişkin bilgi toplamamız gerekir. Dolayısıyla profesyonel psikologlar psikolojinin farklı alanlarını ve her birinin anlayışımıza nasıl katkıda bulunduğunu öğrenmelidir. Kabaca konuşmak gerekirse, altı psikoloji alanı vardır ve her biri bize farklı bir bilgi sunar.

Genel bakış

Geçen yüzyıl boyunca öylesine çok psikolojik bilgi birikmiştir ki bugünkü psikologlar uzmanlaşmak

zorundadır. Hiç kimse psikoloji hakkında bilinmesi gereken her şeyi bilemez; çünkü çok fazla bilgi vardır.

Modern psikoloji biliminin alanlarından biri **bilişsel psikoloji** olarak bilinir. Bu alan özünde nasıl düşündüğümüzle ilgilidir. Bilgiyi alıp anlamlandırmak (algı diye adlandırdığımız bir süreç), bir şeyleri hatırlamak ya da tanımak, aynı zamanda düşünmek ve akıl yürütmek gibi zihinsel işlemleri içerir. Bu zihinsel işlemlere biliş denir ve bilişsel psikoloji de adını buradan alır. Bilişi inceleyen psikologlar insan zihninin nasıl çalıştığına dair pek çok şey keşfetmişler ve bir kişinin neden belli bir şekilde davrandığını anlamaya çalışırken, bu bilgilerin çoğunlukla yarar sağladığını görmüşlerdir.

Modern psikolojinin başka bir önemli dalı da diğer insanlarla, onların bizi nasıl etkilediği, bunun karşılığında bizim onları nasıl etkilediğimizle ilgilidir. Buna **sosyal psikoloji** denir. Kültürel standartları ve beklentileri anlamak için vücut dilimizi incelemeyi, neden insanların bunlara saygıyla itaat ettiğini, birinin hangi durumda yoksul bir kişiye yardım edeceğini ya da etmeyeceğini kapsar. Sosyal psikologlar sosyal deneyimimizi nasıl yorumladığımıza da ilgi gösterirler. Sosyal psikolojinin bu yönü toplumsal hayatın ruhsal tarafıyla ilgilidir; bu yüzden **sosyal biliş** olarak bilinir.

Bazı psikologlar insanları neyin birbirinden farklı kıldığına odaklanır. Bazı insanlar diğerlerinden daha zeki görünür; bazı insanlar son derece yaratıcıyken bazıları değildir ve hepimizin özgün kişilikleri vardır. Aynı zamanda motivasyon açısından da farklılık gösteririz; bir kısmımız hayatta başarılı olmaya meraklıyken, bazıları daha çok mutlu bir yuva ve aile kurmaya ilgi duyarlar. **Bireysel psikoloji** insanları nelerin motive ettiğinin yanı sıra insanların nasıl birbirinden farklı olduğuyla da ilgilenir.

Bütün bunlar sanki insanları anlamanın aslında ne yaptıklarına ya da bilgiyi nasıl işlemden geçirdiklerine bakmaktan ibaretmiş gibi görünmesine neden olur. Bunlar psikolojinin büyük bir bölümünü kapsar. Ancak bazen yaptıklarımız ya da düşündüklerimiz

fiziksel durumumuzdan da etkilenir. Örneğin, yorgun veya stresli olduğumuzda, genellikle çok iyi kararlar veremeyiz ya da çevremizdeki insanlara sinirli davranırız. Bu yüzden psikolojinin önemli bir bölümü, fizyolojik durumumuzun bizleri nasıl etkilediğiyle ilgilidir ve buna da **fizyolojik psikoloji** ya da bazen **biyopsikoloji** denir. Fizyoloji psikologları beyin hasarı, ilaçların işlevleri, uyku, rüya ve stresi anlama gibi alanları incelerler.

Geçen her yıl deneyim ve bilgi haznemiz zenginleşir; ancak biz bu deneyimi nasıl kullanıyoruz? Yaşlandıkça kaçınılmaz bir gerileme yaşar mıyız? **Gelişim psikolojisi** çocuklukta, ergenlikte, yetişkinlikte ve yaşlılıkta yaşanan değişikliklerin bizi nasıl etkilediğini ve bu değişikliklerin fiilen neyi kapsadığını anlamakla ilgilidir. İşin ilginç tarafı, erişkinlik ve yaşlılık süreçlerini incelemeye başladığımızda ortaya çıkan tablo çoğunlukla toplumun varsaydığından çok daha iyimserdir. Bu konuya 11. Bölümde daha ayrıntılı değineceğiz.

Adından da anlaşılacağı gibi, **karşılaştırmalı psikolojinin** tek ilgilendiği konu karşılaştırma yapmaktır. Peki, ama kendimizi neyle karşılaştırırız? Evrimsel biyolojiden bildiğimiz kadarıyla, insanoğlu özel bir tür olsa da nihayetinde bir tür hayvandır. Dolayısıyla bu bizi diğer hayvanlara ne kadar benzediğimize ve onlarla ortak bir tarafımız olup olmadığına dair çok ilginç sorulara götürür. Karşılaştırmalı psikologlar özünde hayvan davranışlarıyla ilgilenirler, ama aynı zamanda hayvanların birbiriyle nasıl etkileşim kurduğunu da incelerler; çünkü bu bize insanoğlunu anlama açısından bazı ipuçları verebilir.

Neticede psikolojinin gerçekten hayli geniş bir konu olduğunu görebiliyoruz. Fizyoloji psikologlarının ilaçların beyinde nasıl işlevler gördüğünü incelerken yaptıkları moleküler araştırmadan sosyal psikologların toplumsal simgeleri incelerken bütün kültürlerin ortak inançları hakkında yaptıkları araştırmaya kadar pek çok açıklama düzeyini kapsar. Psikoloji, insanların ne yaptığını ve dünyayı nasıl gördüğünü anlamlandırmak için, bu düzeylerden ve çeşitli psikolojik araştırma alanlarından elde edilen içgörüleri bir araya getirmeye çalışır.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Psikoloji insanları anlamakla ilgilidir. İnsanlar karmaşıktır ve basit cevaplar yoktur.*

2 *İlk psikologlar içebakışı, yani kendi düşüncelerini ve tepkilerini öznel olarak analiz etme yöntemini kullanmıştır.*

3 *Davranışçılar davranışı incelemenin tek bilimsel yaklaşım olduğunu iddia etmiştir.*

4 *Modern psikoloji davranışın yanı sıra deneyimin incelenmesini de içerir.*

5 *Psikoloji, moleküllerden toplumsala kadar pek çok düzeyde incelenebilir, ama çoğu psikolog sadece tek bir analiz düzeyinde araştırma yapar.*

6 *Üstteki düzeylerde aşağıdakileri inceleyerek tahmin edilemeyecek yeni özellikler vardır.*

7 *Psikoloji başlıca altı araştırma alanına sahiptir: bilişsel ve sosyal psikologlar zihnin ve toplum baskısının bizi nasıl etkilediğini araştırır.*

8 *Bireysel psikoloji ve fizyoloji psikolojisi, becerileri ve vücudun mekanizmalarını inceler.*

9 *Hem gelişim psikolojisi hem de karşılaştırmalı psikoloji gelişimin özellikleriyle, kişisel gelişimimiz ve evrimsel geçmişimizle ilgilenir.*

10 *Çoğu psikolog "teorik" bir araştırma alanı yerine uygulamalı psikolojide çalışır.*

2

Benlik ve diğerleri

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- ***neden bebeklerde sosyallik bu kadar önemli***
- ***diğer insanlar kendi hakkımızdaki düşüncelerimizi nasıl değiştirebilir***
- ***kendimizi anlamaya yönelik üç farklı kültürel yaklaşımın tanımlanması***

Bu bölüm kim olduğumuzla ve bu noktaya nasıl geldiğimizle ilgilidir. Her birimizin farklı yaşam deneyimleri vardır; hepimiz bu deneyimleri şekillendiren özgün bir mizaçla ve vücut yapısıyla doğarız. Bütün bunlar başkalarından farklı olmamızı sağlar. Yeni doğan bebekler bile sevdikleri ve sevmedikleri açısından farklılık gösterirler. Dolayısıyla hepimiz doğuştan itibaren farklıyız. Ancak aynı zamanda toplum içinde yaşıyoruz; bunun bir parçası olarak da diğer insanlara nasıl davranacağımızı ve ortak deneyimlerimizi nasıl tanıyacağımızı öğreniyoruz. Kalıtım yoluyla güçlü bir sosyalleşme ve bizim için önemli olan insanlardan bir şeyler öğrenme eğilimi kazanırız. Bu da kim olduğumuz açısından en az fiziksel özelliklerimiz ya da mizacımız kadar büyük bir önem taşır.

İlk ilişkiler

Dünyanın her yerinde, bebekler farklı şekillerde büyütülürler. Kuzey Kanada'nın kutup bölgelerindeki geleneksel bir toplumda yaşayan bir Eskimo çocuğun deneyimi, Papua Yeni Gine'de büyüyen bir bebeğin günlük deneyimlerinden hayli farklıdır; bütün bunlar da modern

İngiltere'de yetişen bir çocuğun deneyimlerinden farklıdır. Bazı toplumlarda bebekler sıkı sıkı sarmalanır (kundaklanır), bazılarında yok denecek kadar az giydirilirler; bazı toplumlarda bebekler sürekli kucakta taşınırken, bazılarında günün büyük bir bölümünü beşiklerinde ya da yataklarında geçirirler. Bazı topluluklarda bebekler bütün zamanlarını anneleriyle geçirirken, bazılarında da akrabalar, arkadaşlar, hatta büyük kardeşler tarafından bakılırlar.

Dünyanın dört bir yanındaki bütün bu farklı şartlara rağmen, bebekler büyürler ve hayatta kalmayı başarırlarsa genellikle olgun, dengeli yetişkinlere dönüşürler. Bebekler pek çok farklı çevreye ve duruma uyum sağlayabilirler. Bir bebek sağlıklı gelişimi için ihtiyaç duyduğu şeyleri elde ettiği sürece, nasıl bakıldığına ilişkin farklılıkların pek önemi yoktur. Bebeklerin her şeyden çok ihtiyaç duyduğu şey, diğer insanlardır.

Genel bakış

İnsanlar yeryüzünün en yaygın şekilde uyum sağlayabilen varlıklarıdır; ancak bedenlerimiz yerine içinde bulunduğumuz koşulları değiştirerek uyum sağlarız ve bu bilgiyi bir sonraki kuşağa aktarırız. Dolayısıyla en önemli hayatta kalma becerimiz başkalarından öğrenmeyi başarmaktır.

Bebekler ilk doğduklarında fiziksel olarak tamamen yardıma muhtaçtır. Başkaları, yani daha büyük insanlar tarafından beslenmeleri, temizlenmeleri ve taşınmaları gerekir; aksi takdirde hayatta kalamazlar. Bu fiziksel çaresizlik çok uzun bir süre, diğer tüm hayvanlardan çok daha uzun bir süre devam eder. İlk bakışta, bebeklerin bu dönemi atlatmasına sanki her şeyden çok şans yardım ediyor gibi görünür. Ancak aslında doğa bu şekilde işlemez. 8. Bölümde göreceğimiz gibi, evrim süreci bize daha fazla hayatta kalma şansı verecek şekilde gelişme göstermemiz anlamına gelir. Aslında bebekler göründüğü kadar çaresiz değildir.

Bebekler sosyalleşmeye son derece uygun olarak doğarlar. Kendi başlarına hareket edememenin yanı sıra birçok hayvanın yaptığı

gibi annelerine sımsıkı tutunamadıkları için, tamamen diğer insanlara bağımlıdırlar. Bu nedenle, insanlarla iletişime girmeye son derece yatkındırlar; bu durum bütün dünyadaki bebekler için geçerlidir. Sözgelimi, bir bebek yeni doğduğunda gözlerinin odağını değiştirmek olanaksızdır. Ne var ki, bu gözler tam da çocuğun süt emzirme sırasında annesinin yüzüne bakmasına olanak tanıyacak kadar doğru mesafede bulunan sabit bir odak noktasına sahiptir; hem de doğumdan sonraki ilk günden itibaren.

Ayrıca bebekler doğumdan hemen sonra yüz ifadelerini kullanmaya başlarlar. Bu hareketler genellikle hayli belirsizdir; ancak bebeğin yüzüne alışkın olan ebeveynleri tarafından fark edilir. Bir bebek insan yüzüne benzeyen bir şey gördüğünde gösterdiği gülümseme eğilimini kalıtımla kazanır; ancak büyüdükçe bu benzerliğin gitgide daha net ve açık olması gerekir. Ahrens (1954), aşağı yukarı ilk aylarındaki çok küçük bebeklerin, üstünde gözlerin yerine geçen iki noktanın bulunduğu oval bir şekil gördüğünde gülümsediğini göstermiştir; ancak bebek büyüdükçe, gerçek bir insan yüzüne güldüğü dördüncü aydan itibaren daha fazla ayrıntıya ya da son derece gerçekçi bir resme gerek duyulmuştur.

Tabii ki bir ebeveyn için bebeğinin ona bakıp gülümsemesi çok özeldir. Bu son derece değerli deneyim, ebeveynin bebeğiyle zaman geçirmeyi, oyun oynamayı ve konuşmayı isteme olasılığını artırır. Göreceğimiz gibi, bu etkileşim, ebeveyn ile çocuk arasında gelecekte kurulacak ilişki için güçlü bir temel oluşturur.

Genel bakış

İnsanların bir bebeğe ihtiyaç duyduğu ilgiyi gösterdikleri için memnuniyet duymalarını sağlamanın doğru yolu, gülümsemek ve tepki vermektir. Bir bebeğe bakmak tatmin edici ve değerli bir süreçse, bu durumda bebek en yüksek hayatta kalma şansını yakalamıştır.

Aynı zamanda bebeklerin ihtiyaç duyduklarında yardım istemek için kullandıkları çok iyi bir yöntemleri vardır. Bebekler bizzat yardım isteyemediklerinden, bakıcılarından hızla yardım almak

için bir yola ihtiyaç duyarlar. Böyle bir yola da sahiptirler. Bebek ağlaması çok uzak bir mesafeden duyulabilir ve insanlar başka bir bebeğin ağlamasına kıyasla kendi bebeklerinin ağlama sesini tanımayı çabucak öğrenirler.

Bazı psikologlar bebek ağlamasında otonom sinir sistemini tetikleyen özel bir armoni olduğuna ve yetişkinlerin bebek ağlamasını bu yüzden özellikle rahatsız edici bulduklarına inanırlar. Böylece büyük olasılıkla hemen bebeğin yanına gidip onu sakinleştirmek isteyeceklerdir. Bu düşünce aynı zamanda sürekli ağlayan bir çocukla yaşayan ve bazen çocuğu incitecek kadar sinirlenebilen ebeveynlerin yoğun gerilimine de açıklama getirir. Durumun gerçekten böyle olup olmadığını bilmiyoruz. İnsanların bebek ağlamasını son derece rahatsız edici bulduğunu biliyoruz, buna hiç şüphe yok; ancak ağlama muhtemelen armonik özelliklerinden değil, acı ve sıkıntıyla bağlantılı olduğu için bizi rahatsız eder.

Buna rağmen her iki durumda da çok az insan ağlayan bir bebeği görmezden gelebilir. Bu, bebek açısından insanlara yardıma ihtiyacı olduğunu iletmenin çok iyi bir yoludur. Dahası, bebekler ağlayarak birden fazla mesaj iletebilirler. 1960'lı yıllarda, Wolff bebek ağlamalarını kaydedip ses spektrografıyla analiz ederek, üç farklı ses yapısına sahip en az üç farklı tip ağlama olduğunu bulmuştur: biri acı, biri açlık, biri de öfke için. Anneler kendi bebeklerinin ağlamasındaki mesajı mükemmel şekilde ayırt edebilmişlerdir.

Genel bakış

Ağlama güçlü bir hayatta kalma mekanizmasıdır; çünkü çaresiz bir bebeğin uzaktan yardım istemesine olanak tanır. Bebek kendini koruyamadığı için, ancak diğer insanlar acı çekerken ya da korktuğunda ona yardım edebilir.

Sonuç olarak, görünüşte çaresiz olan bir bebek bile diğer insanlarla iletişim kurmak, başka bir deyişle, sosyalleşmek üzere donatılmıştır. Bebekler insan sesindeki tınıya tepki verir, insanlar

yanlarında olduğunda mutlu olduklarını gösterir ve ihtiyaç duyduklarında yardım isteyebilirler. Bebeğin fiziksel yaşamı çevresindeki insanlara bağlıdır ve bebeğin iletişim kurma becerisi çevresindeki insanların ne yapmaları gerektiğini öğrenmelerini sağlar. Bebekler diğer insanlarla etkileşime geçerken keyfi ya da sıkıntıyı iletme konusunda oldukları kadar başarılıdır.

EBEVEYN-BEBEK ETKİLEŞİMİ

Büyüdükçe bebeğin sosyalleşme eğilimi daha fazla belirginleşir. Bebekler diğer insanlarla oynadıkları en basit tekrarlamalı oyunlardan bile keyif alırlar. Her ebeveynin bildiği üzere, tek başlarına çıngırakla ya da oyuncaklarla oynama konusunda pek fazla istikrar göstermemelerine rağmen, "ce-ee" ya da "oyuncak ayıyı beşikten atıp babanın onu yakaladığını görme" gibi oyunları bir yetişkin devam etmeye razı olduğu sürece oynarlar.

Ebeveynler ve diğer yetişkinler neredeyse otomatik olarak söz konusu bebek oyunlarına adapte olurlar. Psikologlar ebeveyn-çocuk etkileşimi hakkında birçok araştırma yapmış; ebeveynlerin ve bebeklerin beraber oynarken yaptığı çoğu şeyin bebeğin çocukluk döneminde ve ileriki yaşamında ihtiyaç duyacağı becerileri öğrenmesine faydası dokunduğunu bulmuşlardır. Ancak birçok insan için bu bilinçsiz bir davranıştır: bunu otomatik olarak, düşünmeden yaparız.

Örneğin, insanların bir bebekle oynarken yaptığı şeylerden biri de yüzlerini tuhaf şekillere sokmaktır. Kameraya çekilen bu oyunların dikkatle analiz edilmesi sonucunda, bebeklerin de yüzlerini tuhaf şekillere soktukları görülmüştür. Ebeveyn ve bebek birbirini taklit eder ve bu değiş tokuşlar bir süreliğine devam edebilir. İleride yaşanacak sosyal deneyimin temelini buna benzer oyunlar oluşturur. Bebekler bir şeyi sırayla yapmaları ve harekete geçmeden önce diğer kişinin tepki vermesini beklemeleri gerektiğini öğrenirler; tıpkı sohbette ortaya çıkan ve hatta aynı tip zamanlama gerektiren konuşma sırası gibi. Üstelik bebekler bunu çok çabuk öğrenirler: böyle şeyleri öğrenmeye güçlü bir yatkınlığımız vardır.

Bebekler iletişim kurmayı öğrenmeye de son derece yatkındır. Bunu yapmak ister ve büyük bir gayretle yapmaya çalışırlar. Yine onlara otomatik olarak yardım ederiz. Bebek dili hakkında yapılan psikolojik çalışmalar, insanların bebeklerle konuşurken kullandıkları ve komedyenlerin sıkça alaya aldıkları özel yöntemin aslında bebeğin sözlü dile dikkat etmesine yardımcı olduğunu göstermiştir. Kullandığımız düşük ve yüksek tonları bebeğin duyması bilhassa kolaydır ve ünlü seslerin tekrarı ("baa-baa") dikkatleri dilin çocuğun ilk üretmeyi öğrendiği kısmına çeker.

Bütün bunlar bir çocuğun dünyasındaki en önemli şeyin diğer insanlar olduğunu gösterir. Bir bebek fiziksel olarak çaresiz olabilir; ancak sosyal becerileri açısından çaresiz değildir. Zaten bazı sosyal becerilerle donatılmıştır ve yenileri de fiziksel koordinasyondan bile daha hızlı öğrenilir. Bir yetişkinin, en azından çok istisna bazı bireylerin dışında kalan hepimizin dünyasındaki en önemli şey de insanlardır. Bebeğin sosyalliği, hepimizin ileriki yaşamımızda ihtiyaç duyduğumuz bireysel bağlılıkların ve ilişkilerin temelini oluşturur.

BAĞLILIK GELİŞTİRME

Eskiden bebeklerin sırf fiziksel bakım ve açlığın giderilmesiyle kurdukları bağlantı yüzünden kendilerine bakan insanlara bağlılık geliştirdiklerine inanılıyordu. Bu inanç annelerin çalışmak zorunda olup olmadıkları ve benzeri meselelerde bazı tartışmalara yol açmıştı. Ne var ki bu tartışmalar sonucunda, psikologlar ilişki gelişimini daha dikkatli incelemeye başladılar ve işlerin bu kadar basit olmadığını gördüler. Öncelikle, bebeklerin çoğu birden fazla kişiye özel bir bağlılık geliştirir; bazen de her gün nispeten kısa bir süre için gördükleri bir kişiyle özel bir ilişki kurarlar. 1964'te Shaffer ve Emerson'ın yürüttüğü öncü çalışmada, psikologlar inceledikleri ailelerde bulunan bebeklerin çoğunun evde olan annelerin yanı sıra bütün gün işte olan babalarıyla da özel bir bağlılık kurduklarını bulmuşlardır. Ancak bazı bebekler babalarına bağlılık geliştirmemiştir. Bazıları da her ne kadar çoğu zaman anneleri yanlarında olsa da annelerine değil, babalarına karşı bağlılık geliştirmişlerdir.

Bu farkın nedeni neydi? O tarihten sonra birçok başka psikoloğun da ortaya koyduğu gibi, Shaffer ve Emerson bebeğin verdiği tepkiyi ebeveyn ile çocuk arasındaki sosyal etkileşimin niteliğinin etkilediğini bulmuştur. Bebekler özellikle gülümseme ve diğer yüz ifadeleri, hareketler, vs. gibi verdikleri sinyallere duyarlı olan ve oyun oynarken onlarla etkileşim içinde olmaya istek gösteren ebeveynleri (ve diğer insanları) severler. Sadece fiziksel bakımını yapan ama oyun oynamayan ya da konuşmayan insanlarla böyle güçlü bağlılıklar geliştirmezler.

Genel bakış

Bir bebek en yüksek varlığını sürdürme şansını, kendisiyle son derece duyarlı bir iletişim kuran bir kişiye bağlanmakla kazanır; çünkü bu kişi büyük ihtimalle ihtiyaçlarını doğru yorumlar.

Ebeveynler bebeklerine çok çabuk bağlansalar da bebeğin bağlılık geliştirmesi daha uzun zaman alır. Bebekler genellikle bir kişiyle beraber olmayı tercih etmelerine rağmen, ilk birkaç ayda tercih edecekleri özel kişi olmadığında pek fazla sıkıntıya girmezler. Psikologlar tam bağlılığın yaklaşık yedinci ayda ortaya çıktığını bulmuştur. O dönemde, her ne kadar bebeklerin dikkatleri hemen dağılsa bile, söz konusu kişi gitmek zorunda kaldığında bebek ağlar.

Bu bağlılık ebeveyn ile çocuk arasında yaşam boyu sürecek sevgi ilişkisinin temelini oluşturur (bilfiil sekteye uğratılmazsa). Buna karşılık bu bağlılık ebeveyn ile bebek arasındaki etkileşimlerin niteliğine dayanır. Tabii ki bu öngörü bağlılığın sadece bu niteliğe dayanması gerektiği anlamına gelmez; evlat edinilmiş çocukların bildiği gibi, yaşamın ileriki zamanlarında başlayan bir ilişki de özel olabilir. İnsanlarla etkileşime girmeye ve size duyarlı davranan insanlarla ilişki kurmaya yönelik yatkınlık, bütün dünyadaki bebeklerin ortak özelliğidir. Bu yatkınlık, genel anlamıyla, insan olarak kalıtımımızın bir parçasıdır.

Benlik kavramı

Diğer insanlar, yaşamımızın ileriki dönemlerinde de bazen düşündüğümüzden daha önemli olurlar. Herkesin kendisi hakkında kişisel bir fikri, bir benlik kavramı vardır. Benlik kavramı neye benzediğimize, neleri iyi ya da kötü yaptığımıza ve nasıl düşündüğümüze dair fikirlerimizdir. Yüzeysel olarak, sanki kendimize ilişkin bu bilgiyi sadece ne olduğumuza ve neye benzediğimize dair kendi kişisel deneyimlerimizden oluşturmamız gerekiyormuş gibi görünür. Ancak psikologlar benlik kavramını araştırırken, aslında kendimizi nasıl gördüğümüzle ilgili en önemli faktörlerden birinin, diğer insanların bizi nasıl gördüğü olduğunu bulmuştur.

SOSYAL İLİŞKİLER

Daha 1902 yılında, Cooley benlik kavramını "ayna benlik" olarak tanımlamıştı. Cooley, kendimizi sanki başka insanların gözünde yansıyormuş gibi gördüğümüzü kastediyordu. Kendimizi sadece kişisel bilgilerimiz doğrultusunda değerlendirmeyiz; neye benzediğimizi diğer insanların bize verdiği tepkiler ve ne düşünebilecekleri hakkındaki düşüncelerimiz doğrultusunda değerlendiririz. Yine ilk psikologlardan olan Guthrie, sınıftaki bir kişiye, çok sade ve gösterişsiz olan bir kıza şaka yapmaya karar veren bir grup öğrencinin yaşadığı bir olayı anlatmıştı. Sınıftaki erkek öğrenciler sırayla kıza çıkma teklif etmiş, ona çekici ve ilginç biriymiş gibi davranmışlardı. Guthrie listede beşinci ve altıncı sırada olan öğrencilerin kızla gerçekten çıkmak istediklerini; çünkü o zamana kadar kızın epeyce değiştiğini gözlemlemişti. Gördüğü ekstra ilgi sayesinde özgüveni artan kız artık sohbet edilecek kadar ilgi çekici olmuş ve çekici görünmek için çaba harcamaya başlamıştı.

Genel bakış

Başkaları hakkında yaptığımız değerlendirmeler sırf bu tür değerlendirmeler yaptığımız için doğru çıkabilir. Birinin kaba olduğuna karar verirsek, ona bu şekilde davranırız ve

o da neredeyse kesinlikle kaba tepkiler verir. O zaman haklı çıktığımızı; çünkü kaba olduğunu zaten en başından beri bildiğimizi düşünürüz. Bu doğru mudur?

Kendini gerçekleştiren kehanet

Bu bize bazen diğer insanların bizim hakkımızdaki fikirlerinin **kendini gerçekleştiren bir kehanete** dönüştüğünü gösterir. Bir başka deyişle, biri hakkındaki düşüncelerimiz sırf onu düşündüğümüz için gerçekleşebilir. Bu mekanizmanın en çarpıcı örneklerinden biri, 1968'de Rosenthal ve Jacobson tarafından anlatılmıştır. İki araştırmacı, görünüşte yeni bir zekâ testini uygulamak için Amerika'daki sıradan bir liseye gider. Uyguladıkları teste (gerçekte standart bir testtir) ve sınıf notuna dayanarak, sınıftaki performansı ortalama düzeyde olan birkaç normal çocuk seçerler. Bu çocuklarla doğrudan konuşmazlar; sadece öğretmenlerin bu çocukların büyük ihtimalle bir sonraki yıl akademik çalışmalarında ani bir çıkış göstereceklerinden bahsedilen bir sohbete kulak misafiri olmalarına izin verirler. Aynı zamanda öğretmenler kullandıkları zekâ testinin geç gelişenleri ayırt etmek için düzenlenmiş özel bir test olduğuna inanmaktadırlar.

Bir yıl sonra Rosenthal ve Jacobson okula tekrar gittiklerinde, seçtikleri çocukların sınıfın ilk sıralarına yükseldiğini görürler. Öğretmenler başarılı olduklarına inandıkları için, bu çocuklara fazladan cesaret vermişlerdir. Çocuklar öğretmenlerinin düşünceleri hakkında hiçbir şey bilmeseler de söz konusu teşviki hissedip daha sıkı çalışmışlardır. Ayrıca öğrenme becerilerine daha fazla güven duymaya başlamışlardır. Dolayısıyla Rosenthal ve Jacobson'ın bu çocukların bir sonraki yıl boyunca gelişme göstereceğine dair kehaneti sırf böyle bir ifade kullandıkları için gerçeğe dönüşmüştür.

Başka birçok psikolog da benlik kavramının diğer insanlarla kurduğumuz etkileşimin türüne ve onların bizimle ilgili beklentilerine dayandığını bulmuştur. Genellikle benlik kavramının iki farklı yönü olduğu düşünülür. Birincisi, neye benzediğimizle ilgili betimleyici yöndür: uzun boylu olma, yabancı dil öğrenme konusunda iyi olma, spor yapmaktan hoşlanma, vs. Bu yön

benlik imgesi olarak bilinir. Diğeriyse iyi, kötü, değerli, vs. olup olmadığımıza ilişkin yargıda bulunan değerlendirici yöndür. Benlik kavramının bu yönü özsaygı olarak bilinir. Diğerleriyle aramızdaki ilişkilerin şekillenmesinde en fazla etkili olan da bu kısımdır.

KİŞİSEL İLİŞKİLER

Danışmanlık psikolojisinin kurucusu olarak bilinen ünlü psikolog Carl Rogers, özsaygı düzeyimizin kurduğumuz **kişisel ilişkilerin** türüne bağlı olduğunu ileri sürmüştür. Rogers'ın iddiasına göre, insanların iki temel psikolojik ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaçlar karşılanmazsa, psikolojik olarak zarar görürler. Bu ihtiyaçlardan biri diğer insanlardan olumlu kabul görmek, şefkat, sevgi, güven, vs. ile karşılanmaktır. Rogers, herkesin bir çeşit olumlu kabule ihtiyacı olduğunu ileri sürer. Yakın ilişkilerden kaçınan insanlar bile diğer insanların kendilerine saygı duymasına önem verirler. Diğer insanlardan bir tür olumlu kabul görmek, karşılanması gereken çok önemli bir ihtiyaçtır.

Genel bakış

Koşulsuz olumlu kabulün sadece çocukluk döneminde yaşanması gibi bir zorunluluk yoktur. Yetişkinlikteki sıcak ve kabul edici bir ilişki insanların çok kötü çocukluk travmalarından kurtulmalarını sağlayabilir.

Karşılanması gereken bir diğer önemli ihtiyaç da **kendini gerçekleştirme** ihtiyacıdır. Kendini gerçekleştirme benliğin farklı yönlerini hayata geçirmek ("gerçekleştirmek"); başka bir deyişle fikirlerimizi, becerilerimizi, ilgi alanlarımızı ve yeteneklerimizi araştırıp geliştirmek anlamına gelir. Bu da insanların temel ihtiyacıdır: yeteneklerimizi ya da becerilerimizi bir şekilde geliştirmezsek, psikolojik olarak zarar görebiliriz.

İnsanlar farklı yollarla kendini gerçekleştirebilir. Pek çok insan boş zamanlarının bir kısmını dolduran bir hobiye ya da ilgi

alanına sahiptir; bu da genellikle bir çeşit beceri veya problem çözme yeteneği gerektirir. Otomobil motoruyla uğraşmanın, bilgisayar oyunu ya da dart oynamanın, yemek pişirmenin, elbise dikmenin ya da başarılı çocuk partileri düzenlemenin hepsi hayli beceri gerektiren faaliyetlerdir; bunları yapmaktan hoşlanırız, bunları iyi yapmak bize başarı ve doyum hissi verir. Kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.

Buraya kadar her şey yolundadır. Çoğu insan olumlu kabul ihtiyacını karşılayan ailesine, dostlarına ve çalışma arkadaşlarına; kendini gerçekleştirme ihtiyacını tatmin edecek hobilere, ilgi alanlarına ve şansı varsa, zorlayıcı mesleklere sahiptir. Bu nedenle, Rogers'ın iddiasına göre, çoğu insanın özsaygısı hayli yüksektir. Kendilerini mükemmel görmeseler de içinde bulundukları durumdan son derece memnundurlar.

Bununla birlikte, Rogers klinik psikolog olarak çalışıyor ve bu durumda olmayan birçok insanla karşılaşıyordu. Rogers, bu hastalarda iki ihtiyacın birbiriyle çeliştiğini ortaya çıkardı. Olumlu kabul ya da diğer insanlar tarafından onaylanma ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacıyla doğrudan çelişiyordu. Bu kişiler nevrotik sorunlar yaşadıkları için Rogers'a geliyorlardı. Rogers, klinik gözlemlerinden ve tedavilerden, bu sorunların önemli bir psikolojik ihtiyacı bastırdıkları için ortaya çıktığı sonucuna vardı.

Rogers bu insanların çocukluklarını araştırdığında, hepsinin tek bir ortak noktası olduğunu buldu. Hepsi de olumlu kabulü iyi davranışla koşullayan ebeveynlerin ya da başkalarının yanında büyümüştü. Başka bir deyişle, çocukların genellikle yaptığı gibi, yaramazlık yaptıklarında ya da kötü bir davranış sergilediklerinde sevilmediklerine ya da istenmediklerine dair çok net bir mesaj almışlardı. Oysa "normal" insanlar, katı olsalar bile her zaman çocuklarını sevmeye devam ettiklerini belli ederlerdi.

Koşullu olumlu kabulle büyüyen bu çocuklara gerçekte kendilerinin değil, yaramazlık yapmayan ideal ve mükemmel çocuğun sevildiği mesajı verilmişti. Dolayısıyla bu çocuklar ideal

ve mükemmel olmaları gerektiğine, olmazlarsa hiç kimsenin onları sevmeyeceğine inanarak büyümüşlerdi. Bu nedenle, diğer insanların onayına öylesine ihtiyaç duyuyorlardı ki sevilmeyebileceği ya da onaylanmayabileceği düşüncesiyle, ilgi alanlarını keşfetme riskine girmemişlerdi. Sosyal kabulden emin olmak uğruna kişisel emellerini, ilgi alanlarını ve yeteneklerini; diğer bir deyişle, kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını köreltmişlerdi.

Anlaşılacağı üzere, bu kişilerin özsaygısı çok zayıftı. Gerçek dışı **değer koşulları**; yani sosyal onay ya da saygı kazanmak için ne yapmaları gerektiğine dair gerçek dışı düşünceler geliştirmişlerdi. Kendi davranışlarını değerlendirirken de bu gerçek dışı değer koşullarını uygulamaya koymuşlardı. Gerçekten çok başarılı olsalar bile, daima kendilerini başarısız ya da diğer insanlardan değersiz görüyorlardı. Doğal olarak, bütün bunların sonucunda çok kaygılı, en sonunda da nevrotik olmuşlardı.

Rogers'ın bulduğu çözüm çok basitti. Herkesin güvenli bir psikolojik temele ihtiyacı olduğunu; böylece gelişme kaydedebildiğini ileri sürüyordu. Bu temel onlara **koşulsuz olumlu kabul**, yani kişinin nasıl davrandığına bağlı olmayan olumlu kabul veren bir ilişkide bulunabilirdi. Birine gerçekten sevgi duyuyor ve güveniyorsanız, o zaman hayatını nasıl yaşayacağına dair verdiği kararları kabul edersiniz. Tabii ki bu ahlaki açıdan yanlış olan şeylere göz yummamız gerektiği anlamına gelmez. Ancak bir kişiden nefret etmeden, yaptıklarından hoşlanmayabilir ve bunu açıkça söyleyebiliriz. Ebeveynler bunu her zaman yaparlar.

Bununla beraber Rogers böyle bir ilişkinin sadece ebeveynlerle yaşanmadığını ortaya koydu. Aslında, böyle bir ilişkiyi her yaşta yaşayabiliriz; bu da bize kendimizi gerçekleştirmeye başlamamız gerektiğine ilişkin güvence verebilir. Yetişkinlik dönemindeki çoğu insan kendine söz konusu güvenceyi temin eden ilişkiler bulur ve daha önce görmezden geldiği yönlerini araştırmaya başlar; 30'lu ya da 40'lı yaşlarında ilk defa üniversiteye giden insanlar buna çok güzel bir örnektir. Önemli olan, bu tür bir ilişki yaşamaktır; mutlaka çocukluk döneminde yaşanması gibi bir gereklilik yoktur.

Rogers bu prensibe dayanarak bir psikoterapi yaklaşımı geliştirdi. Terapistin rolünün danışana ("hasta" kelimesini onaylamıyordu) kabul edici ve sıcak bir ilişki; başka bir deyişle, koşulsuz olumlu kabule dayanan bir ilişki sunmak olduğunu savunuyordu. Bu yaklaşım, danışana kendi hayatına ilişkin kararları verme ve kendi sorunlarına çözümler geliştirme konusunda psikolojik özgürlük veriyordu; çünkü onaylanmama riski yoktu. Rogers buna **danışan merkezli terapi** diyordu; çünkü bu terapi terapistin danışanın ne yapması gerektiğine dair düşüncelerini değil, tamamen danışanın istediklerini ve yaptıklarını temel alıyordu. Günümüzde psikolojik danışmanların çoğu hâlâ bu yaklaşımı kullanır.

Kültürel ve toplumsal etkiler

Sonuçta hem sosyal etkileşimimizin hem de kişisel ilişkilerimizin kendimizi nasıl gördüğümüz, yani benlik kavramımız üzerinde büyük etkisi olabileceğini görebiliriz. Ancak kendimize dair düşüncelerimiz ve diğer insanlarla kurduğumuz ilişkiler, ait olduğumuz sosyal gruplar ve kültürler tarafından da şekillendirilir. Farklı kültürler, bireyler ve birey olmak hakkında çok farklı varsayımlarda bulunabilir.

BİREYSEL BENLİK

Batı dünyasında, her bir kişiyi istediği takdirde bir tür sosyal grupla bağlantı kurmayı tercih edebilen ayrı bir birey olarak görmek son derece olağan bir durumdur. Bu birey modeli uzun bir geçmişe sahiptir; eski Yunanlıların felsefi sistemlerine kadar dayanır ve Descartes gibi on yedinci yüzyılın sonlarındaki filozoflar tarafından da desteklenmiştir. Bu düşünce Avrupa tarihinde de göze çarpar. Örneğin, Protestan devrimi, toplum için dini yorumlama sorumluluğunu ruhbanlara vermekten ziyade doğrudan bireyin din konusundaki kendi sorumluluğunu ve vicdanını vurgulamıştır.

Bununla birlikte, bir insanın gerçekten böylesine tamamen ayrı bir birey olup olmayacağı tartışmaya açıktır. Aslında, bireyin çevresindeki diğer kişilerden tamamen bağımsız olduğu düşüncesi

ABD'ye özgüdür. Hemen hemen her kültür, hatta Britanya bile, benlik kavramı açısından toplumsal faktörlerin ve grup üyeliğinin önemini kabul eder. Birçoğumuz topluluklardan ve sosyal beklentilerden oluşan bir ağın içinde yaşarız: aile, arkadaş grupları ve mesleki gruplar. Çoğu insan bağlanacağı topluluklar arar: dini gruplar, yerel topluluklar, gönüllü grupları. Başka bir deyişle, aslında bağımsız bireyler olarak var olmayız: sosyal ağların ve grupların içinde yaşarız. Bu bölümün ileriki sayfalarında göreceğimiz gibi, söz konusu sosyal gruplara ait olmak kimlik bilincimizin çok önemli bir bölümünü oluşturabilir.

Genel bakış

Bireysellik toplumsal bütünlük kavramıyla çelişmez. Örneğin, hem kendine özgü bir birey olup hem de ailenizin bir üyesi olmaya devam etmek son derece kolaydır.

Yine de birey olmanın, kişinin hayatı, hayat arkadaşları, dostları ve kariyeri hakkında kendi kararlarını vermesini içermesi nedeniyle, önemli olduğuna inanırız. Batı yaklaşımını dünyadaki diğer birçok kültürden hayli farklı kılan da işte çevremizdeki diğer insanlardan ayrı olan bir bireyselliğe duyulan inançtır.

Toplumdaki benlik

Sözgelimi, geleneksel Afrika kültürlerinin çoğunda ve Yerli Avustralya kültürlerinde, kişi öncelikle toplumun üyesi olarak görülür. Bu onların birey olarak görülmediği anlamına gelmez; ancak kişinin hayatını nasıl yaşadığı toplumun geri kalanını da ilgilendirir ve sadece kendi sorumluluğunda değildir. Genel olarak toplumu dikkate almayan bireyselciliğin sorumsuz ve hayli medeniyetsiz olduğu düşünülür.

Örneğin, Yerli Avustralya rock grubu Yothu Yindi plaklarıyla ticari başarı elde etmeye başladığında, grubun kariyerinin nasıl ilerlemesi gerektiğine dair kararların tamamını kabileleri alıyordu. Kültürlerinin sözcülüğünü üstlenen topluluk üyelerinin başka bir şey yapma isteği yoktu. Grubun kazandığı ün, Yerli Avustralya

kültürünün beyaz Avustralyalı dinleyiciler (daha sonra da bütün dünyadaki dinleyiciler) tarafından daha fazla kabul görmesini ve tanınmasını sağlamıştı. Grup üyeleri için, kendi kültürlerinden vazgeçip bireysel müzisyenler olarak başarının izini sürmek yerine kültürlerinin bir parçası olarak kalmak önemliydi.

Başka bir deyişle, toplumlarının bir parçası olmayı sadece isteğe bağlı bir artı özellik olarak değil, benliklerinin önemli bir yönü olarak addediyorlardı. Bu tür kültürlerden gelen insanlar için, aileden, toplumdan ve sosyal gruptan kopup birey olarak hareket etme fikri hiç gerçekçi değildir, hatta bencilliktir. Mbiti'ye (1970) göre, bireysel benlik bir grubun ya da halkın kolektif benliğine sağlam şekilde yerleştirilir ve bunları ayırmaya çalışmak kişinin sadece yarım kişilikle idare etmesi anlamına gelir.

Benliğin katmanları

Hindu inanç sisteminde farklı bir benlik kavramı görülür. Bharati (1986), Hindu inancının, Batı kültürlerindeki gibi bireysel benlik kavramına değil, benlik düşüncesine yoğunlaştığını belirtir. Buna karşılık, Hindu inanışına göre, en içteki benlik ya da atman (ruh) Tanrı ile uyum içindedir: bu herkesin sahip olduğu merkezi ve ruhani benliktir; ancak ona sadece meditasyonla ve diğer tekniklerle ulaşılabilir. Benliğin diğer daha yüzeysel bölümleriyse kişilik gibi daha yüzeysel nitelikleri ve kıskançlık ya da açgözlülük gibi olumsuz duyguları kapsar.

Dolayısıyla, genellikle benlik kavramı olarak görülen şey, asıl içsel benlik değil, kişiliğin bu dış katmanlarıdır. Ancak yoga ya da meditasyonla kendilerini disipline sokanlar atmana ulaşıp benlik ile Tanrı arasındaki gerçek uyumu yaşayabilirler.

Sonuç itibarıyla, bu benlik düşüncesi de Batı kültürlerinde savunulan birey düşüncesinden çok farklıdır. Her ne kadar bu görüş, kültürün ve toplumun önemini temel almasa da benliğin başka boyutları olduğu; insan olmanın sadece kendi bireysel isteklerimiz ve duygularımızdan daha fazlasını içerdiği fikrini korumaya devam eder.

Kişisel benlik

Son derece sanayileşmiş toplumlarda bile, benlik hakkında farklı fikirler vardır. Örneğin, Japonlar benliğin geleneksel aile ya da soy bağlamında değil, bir sosyal bağlam içinde işlediğini düşünürler. Kentli Batılılar gibi Japon halkı da sürekli yabancılarla karşılaşabilir, ama Japon toplumu sosyal zekâya ve toplumsal uyuma çok önem verir. Bunu devam ettirmek için insanlardan içsel duygularını kendilerine saklamaları ve her zaman sosyal açıdan kabul edilebilir şekilde hareket etmeleri beklenir. Azuma, Hess ve Kashiwagi (1981) Japonya'da bu düşüncenin çok küçük bir çocuğun deneyimlerinde bile göze çarptığını belirtir.

Çoğu ebeveynin bildiği gibi, genellikle çocuklar iki yaş civarında inatçılaşır ve her fırsatta ısrarla kendi istediklerini yapar ya da yapmaya çalışırlar. Sosyal sorumluluğu ya da en azından her konuda daima kendi bildiklerini okuyamayacaklarını işte bu dönemde öğrenirler. Sözgelimi, Afrika'daki Shona halkının geleneksel ailelerinde, bu yaştaki çocuklar büyükannelerinin yanında yaşamaya gider ve yaklaşık beş yaşına kadar orada kalırlar. Dolayısıyla, çocuk yetiştirmenin bu zor kısmını diğerlerinden daha tecrübeli olan aile üyesi üstlenir. Batılı ebeveynler, çocuk en sonunda davranışlarında ılımlı olması gerektiğini öğreninceye kadar işbirliği yapmayı reddederek, çocuklarıyla yüzleşme eğilimi gösterirler.

Oysaki Japon bir anne, iki yaşındaki benmerkezci bir çocukla yüzleşme eğilimi göstermez. Bunun yerine, çocuğuna "tahammül ederek" davranışının kendisine üzüntü ve sıkıntı verdiğini açıklar. Bu şekilde, çocuk daha çok küçük yaştan itibaren davranışlarının diğer insanlar açısından sosyal ve duygusal sonuçları olduğunu anlamaya yönlendirilir. Sebep olduğu sıkıntıdan dolayı sorumluluk ve aynı zamanda suçluluk hissetmesi sağlanır; böylece sıkıntıya neden olmamanın ve suçluluk hissetmek zorunda kalmamanın bir yolu olarak kendini kontrol etmeyi öğrenir. Bu mesajlar çocukluk dönemi boyunca devam eder ve yetişkin davranışı üzerinde güçlü etkiler bırakır.

Sonuç olarak, bir Japon da birey olarak görülmeye devam eder, ama Batılılardan farklı bir tarz izlenir. Benlik özünde kişiseldir ve kişi kaçınamayacağı son derece önemli sosyal sorumluluklar taşır. Dolayısıyla genelde kişisel isteklerin, duyguların ve dürtülerin kontrol altında tutulması gerekir. Benlik diğer insanlardan bağımsız değildir; çünkü düşüncesiz davranışlarla onlara kolayca dert veya acı verebilir. Bu dert ve acıyı azaltacak, dolayısıyla kişinin bunlara neden olduğu için hissettiği suçluluğu minimuma indirecek şekilde sosyal etkileşime geçilmelidir. Benliğin, sosyal zorunluluklarla birlikte, sosyal bağlamda var olduğu düşünülür; bu da onun genelde kişisel, hatta gizli tutulmasını gerektirir.

Genel bakış

Çoğu insan genel ve kişisel benlikler sürdürür. Örneğin, her gün makyaj yapmak, altında kişisel benliği gizleyen bir "genel" benlik örneğidir.

Sonuç olarak, gördüğümüz kadarıyla dünyanın farklı yerlerinde, hatta Batılı ülkelerdeki farklı alt kültürlerde bulunan insanlar birey olmaya dair çok farklı görüşlere sahiptir. Diğer insanlardan tamamen ayrı bir birey olma fikri aslında son derece sıra dışıdır. Batı kültürlerinde bile, diğer insanların yarattığı etkiden bu kadar muaf değiliz.

SOSYAL KİMLİK

Diğer insanların kendi benliğimize dair görüşlerimizi etkilemesinin bir başka yolu daha vardır. Hepimiz toplumun bir parçasıyız ve her birimiz birtakım sosyal grupların üyesiyiz. Sosyal gruplar, cinsiyet ya da etnik altyapı grupları gibi geniş çaplı; muhasebeci ya da bir fabrikada makine kontrolörü olmak gibi orta çaplı veya yerel astronomi kulübünün üyesi olmak gibi küçük çaplı olabilir. Ancak boyutu ne olursa olsun, farklı sosyal gruplara ait olmanın kimlik bilincimiz üzerinde etkisi vardır.

Psikolojide sosyal kimlik teorisi Henri Tajfel'in çalışmasıyla başlamış ve insanoğlunun davranışlarına dair birçok önemli

noktanın anlaşılmasında hayli faydalı olmuştur. Tajfel, üyesi olduğumuz sosyal grupların gerçek dünyada nasıl var olduğuna; bunların ne kadar güçlü olduğu, ne ölçüde tanındığı ve onlara ait olmanın ne derecede prestijli olduğu gibi konular açısından çeşitlilik gösterdiğine işaret etmiştir. Biz de hep birlikte gerçek dünyada yaşadığımız için, bu farklılıkların bilincindeyiz. Örneğin, yerel bir astronomi topluluğunun üyesiysek ve astronomi topluluğunun kasabamızda hayli itibarlı olduğunun farkındaysak, o zaman üyesi olmaktan gurur duyarız.

Genel bakış

Aslında düşündüğümüzden daha fazla sayıda sosyal grubun ve kategorinin üyesiyiz. Yaş grupları, cinsiyet, ilgi alanları, hobiler ve sosyal sınıf olasılıkların sadece birkaçıdır. Kendinizinkilerin hepsini sayabilir misiniz acaba?

Bir süre sonra, bu özel sosyal gruba ait olmak kimliğimizin, kim olduğumuzun bir parçasına dönüşür. Örneğin, zaman zaman diğer insanlarla sanki bu grubun temsilcisiymişiz gibi iletişim kurar, grup adına konuşur ya da üyesi olmayan biriyle konuşurken üyelerin bakış açısını aktarırız. Böyle davrandığımızın her zaman farkında olmayız; çünkü bu söz konusu grupla özdeşleşme sürecimizin bir parçasıdır. Bazen de diğer insanlarla sadece kendimiz olarak ya da başka bir sosyal kimlikle iletişime geçeriz. Uygun göründüğünde, herhangi bir sosyal kimliğe girebiliriz.

Hatta farkında bile olmadan birinden çıkıp diğerine geçebiliriz. Sözgelimi, bulaşıkları kimin yıkaması gerektiğine dair bir kavga, iki partner arasındaki bir tartışma olarak başlayabilir. Ancak partnerlerden biri cinsiyete ilişkin bir görüş bildirdiğinde, her iki tarafın da bireysel benliğinden ziyade cinsiyet grubunun temsilcisi olarak savunmaya geçmesiyle birlikte, olay anında bireysel bir tartışmadan çıkıp "erkekler" ile "kadınlar" karşılaşmasına dönüşebilir.

Sınıflandırma ve özsaygı
Hepimiz birkaç farklı sosyal kimliğe sahibiz. Tajfel'e göre, sosyal kimlikler bir şeyleri farklı kategorilere ayırmaya ilişkin temel insani eğilimimizden kaynaklanır. Diğer şeylerin yanı sıra diğer insanları da sınıflandırırız: bu kişi tipik bir Volvo kullanıcısı, şu kişi bir rock tutkunu vs. Kendi gruplarımızı, yani üyesi olduklarımızı da sınıflandırmaya dahil ederiz.

Ne var ki, bundan daha fazlası söz konusudur; çünkü olumlu özsaygı kaynaklarını aramak da temel bir insani eğilimdir. Bir başka deyişle, ait olduğumuz gruplar hakkında kendimizi iyi hissetmek bizim için önemlidir; o grupların üyesi olduğumuz için gurur duymak isteriz. Sosyal grubumuzun statüsü pek yoksa, o zaman onu daha önemli görebilmek adına yeniden tanımlamaya çalışabiliriz. Ancak bunu yapamazsak, o zaman da gruptan ayrılmaya ya da en azından grubun diğer üyelerine benzemiyormuş gibi davranmaya kalkışabiliriz.

Örneğin, gençsiniz ve diyelim ki trambolinde sıçramak gibi gerçekten keyif aldığınız özel bir hobiniz var. Üstelik son derece başarılısınız ve çeşitli sertifikalar aldınız. Ancak yeni bir okula kaydoldunuz ve buradaki arkadaşlarınızın trambolinle sıçramayı ikinci derecede bir spor türü olarak gördüğü ortaya çıkıyor. Ne yaparsınız?

Aslında, önünüzde birkaç olasılık var ve hepsini de olumlu özsaygınızı korumak için kullanabilirsiniz. Trambolin grubunu tümüyle terk edip, biraz daha itibarlı olan bir başka hobi arayabilirsiniz. Sırf aile baskısından dolayı ya da erkek kardeşiniz gitmek istediği, sizin de onu almak zorunda olduğunuz için veya benzeri nedenden ötürü bu spora devam ettiğinizi ileri sürebilirsiniz. Böylece kendinizi gruptan uzak tutarak, aslında diğerlerine benzemediğinizi ima edersiniz.

Grubun statüsünü değiştirme
Başka bir çare olarak, arkadaşlarınızın bu spor hakkındaki görüşlerini değiştirmeye çalışabilirsiniz; örneğin, bu sporun çok

yüksek seviyede beceri gerektirdiğini vurgulayabilirsiniz. Bazı insanların katıldığı diğer eğlence faaliyetlerinden çok daha iyi olduğunu da ileri sürebilirsiniz. Bütün bunlar, daha itibarlı olmasını sağlamak amacıyla trambolin grubunun algılanan statüsünü değiştirmeye yönelik girişimlerdir. Son olarak, arkadaşlarınızı değiştirip, trambolinle ilgilenen ve ne kadar büyük beceri gerektirdiğini bilen başka insanlarla ilişki kurabilirsiniz.

Bu son derece küçük çaplı bir örnek, ama daha büyük sosyal gruplarda da tam olarak aynı süreçler yaşanır. Sözgelimi, siyahî bir çocuğun siyahî olmaktan gurur duyarak büyümesi artık 50 yıl öncesine oranla çok daha kolaydır. Sorumlu ve profesyonel mesleklerde çalışan ya da toplumda son derece saygın konumlarda bulunan siyahî insanların sayısı geçmişe kıyasla çok daha fazladır. Aynı zamanda siyahî olmaktan gurur duyan ve bunu dile getirmeye hazır olan pek çok ünlü kişi vardır.

Bunun nedeni son 50 yıldır siyahî insanların büyük çoğunluğunun, karşılaştıkları her basmakalıp yargıya ve ayrımcılığa itiraz ederek, gruplarının algılanan statüsünü bilinçli şekilde değiştirmesidir. Bu çabalar etkisini göstermiştir. Şüphesiz, ırkçılık hâlâ devam ediyor ve daha yapılacak çok şey var, ama Batı toplumundaki genel görüş, 50 yıl önce yaygın olarak ve hatta bizzat siyahî insanlar tarafından benimsenen görüşten çok farklıdır.

Sonuç olarak, kim olduğumuzun ve kendimizi nasıl gördüğümüzün diğer insanlarla etkileşime geçmek için kullanılan yollarla çok yakından ilgili olduğunu görebiliriz. Hepimizin bireysel beğenileri, hoşnutsuzlukları, yetenekleri ve kişilikleri var. Ancak aynı zamanda hem de bebeklikten bu yana bir sosyal etkileşim ağı içinde yaşıyoruz. Diğer insanların tepkileri ve düşünceleri bizim için önem taşır, hayatımızda seçeceğimiz davranış biçimini etkiler. Kültürel altyapımız ve aynı şekilde sosyal kimliklerimiz kendimizi nasıl gördüğümüzü de belirler. Hiçbirimiz tamamen bu sosyal etkilerle şekillendirilmeyiz, ne de olsa herkes farklıdır, ama onlardan da bütünüyle bağımsız değiliz.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *İnsanlar doğumdan itibaren sosyal hayvanlardır ve en iyi diğer insanlardan öğrenirler.*

2 *Gülümsemek, ağlamak ve başkalarına tepki vermek bebeklerin diğer insanlarla etkileşime geçme biçimleridir.*

3 *Yetişkinler bebek ağlamasına ve gülümsemesine diğer uyaranlara oranla daha güçlü tepki verirler.*

4 *Bebekler en güçlü bağlılıklarını onlarla duyarlı şekilde iletişim kuranlarla geliştirirler.*

5 *Benlik kavramı kendimizi nasıl gördüğümüzü tanımlar ve diğer insanların geribildirimlerinden son derece etkilenir.*

6 *Bakıcıları tarafından koşulsuz olumlu kabulle büyütülen çocuklar, koşullu olumlu kabulle büyüyenlerden daha olumlu bir özsaygıya sahiptir.*

7 *Benlik hakkındaki düşünceler kültürden kültüre büyük ölçüde değişir.*

8 *İnsan kültürlerinin çoğu benliği toplumun içine derinden yerleşmiş olarak görür.*

9 *Grup üyeliğinden gelen sosyal kimliklerimiz kim olduğumuzu tanımlama açısından önemlidir.*

10 *Kendimizi düşük statülü bir grubun içinde bulduğumuzda, ondan ayrılmaya ya da statüsünü değiştirmeye gayret ederiz.*

3

Diğer insanları anlama

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- *insanlar nasıl birbirleriyle ters düşmek yerine işbirliği yapar*
- *insanlar sosyal zekâyı nasıl geliştirir*
- *insanlar arasındaki iletişimi analiz etmenin en az iki yolunun tespiti*

Son bölümde, sosyal gruplara ait olmanın kimlik bilincimizi ve diğer insanlarla kurduğumuz ilişkileri nasıl etkileyebildiğini gördük. Bu bölümde, psikolojinin **sosyal psikoloji** olarak bilinen ve diğer insanlarla nasıl etkileşime geçtiğimizi inceleyen dalına daha yakından göz atacağız. Ne zaman işbirliği yaptığımıza ya da itaat ettiğimize, diğer insanlarla nasıl iletişim kurduğumuza ve neden başkalarına bazen yardım edip bazen etmediğimize bakacağız. Diğer bölümlerde sosyal psikolojinin başka yönlerini de ele alıyoruz: örneğin, 4. Bölümde duygusal deneyimlerimizde yer alan bazı toplumsal etkilere, 6. Bölümde de sosyal motivasyona göz atacağız. İnsanlar sosyal hayvanlardır, dolayısıyla toplumsal etkiler hemen hemen yaptığımız her şeyi bir şekilde etkiler.

İşbirliği, uyum ve itaat

Bazı bakımlardan çok iyi bir sosyal zekâya sahibiz. Ancak iş modern yaşama geldiğinde, yaptığımız tahminler her zaman doğru olmaz. Sözgelimi, insanlar genellikle başka biriyle göz göre göre anlaşmazlığa düşmekten kaçınır; çünkü böyle davranmanın aslında

daha dramatik sonuçlar doğuracağını varsayarlar. Diğer kişinin üzülebileceğini ya da öfkelenebileceğini düşünürler. Aslında, diğer insanların hayali öfkesinden kaçınmaya çok zaman harcarız; çünkü birileriyle gerçekten zıtlaşıp anlaşmazlığa düştüğümüzde, çoğunlukla durum pek bu kadar zor olmaz.

Genel bakış

Genelde insanların doğuştan saldırgan olduğunu duyarsınız. Aslında durum tam tersidir ve bu yüzden diğer insanlarla yüz yüze tartışmak bile çok streslidir. Sosyal hayvanlar olarak kalıtımsal özelliklerimiz gereği, grup içindeki anlaşmaya ve görüş birliğine çok değer veririz.

ÇOĞUNLUĞA UYMA

Asch (1952) sırf diğer insanlarla açıkça anlaşmazlığa düşmekten kaçınmak için ne kadar büyük bir çaba sarf ettiğimizi kanıtladı. Birçok kişiden aynı odada oturup çeşitli çizgileri bir test çizgisiyle kıyaslayarak bunların daha uzun mu, yoksa daha kısa mı olduklarını söylemelerinin istendiği bir ortam hazırladı. Yapılacak iş çok kolaydı ama odadaki insanların çoğu, kendilerinden açıkça yanlış cevapları söylemeleri istenen oyunculardı. Her denemede, hiçbir şeyden habersiz sadece tek bir gerçek araştırma katılımcısı bulunuyordu. Bu kişi doğru cevabın ne olduğunu görebiliyor ama aynı zamanda odadaki diğer herkesin verdiği yanlış cevabı, hatta aynı yanlış cevabı duyabiliyordu! Böylece katılımcılar ya diğerleriyle çelişmek ya da yalan söylemek zorunda kaldıkları bir duruma sokuluyorlardı.

Asch, bu denemelerin neredeyse üçte birinde araştırmaya katılanların diğerleriyle aynı yanlış cevabı verdiklerini buldu. Doğru cevabı verdiklerinde bile, konuşma sırası gelmeden hemen önce son derece sinirli ve gergin oluyorlardı. Daha sonra, sırf bunun bir deney olduğunu bildikleri ve görevlerinin doğruyu bildirmek olduğunu hissettikleri için doğru cevabı verdiklerini söylemişlerdi. Şüphesiz, diğer insanlarla açıkça çelişmek çok zor gelmişti.

"Asch etkisi" hakkında Perrin ve Spencer (1980) tarafından yapılan daha sonraki bir çalışmada, aslında daha az insanın yalan söylediği, ama hepsinin o anda kaygı duyduğu ortaya çıktı. Perrin ve Spencer belki de modern insanların diğer kişilerle karşı karşıya gelmek konusunda daha bağımsız ve daha az endişeli olduğunu ileri sürdüler. Ne var ki diğer araştırmacılar bu çalışmayı tekrar ettiklerinde, "Asch etkisinin" her zamanki gibi güçlü olduğunu bulduklarını iddia ederek bu görüşe karşı çıktılar.

Aslında kaç kişinin uyum gösterip kaç kişinin göstermediğine dair tartışmalar devam ediyor. Ancak bütün araştırmacılar, çalışmalarının tarihleri fark etmeksizin, diğer insanlarla açıkça çelişmenin son derece stresli olduğunu buldular. Araştırmalarına katılanlar sırf deney açısından önemli olduğuna inandıkları için doğru söylediklerini söylemişlerdir. Çoğunluğa meydan okumak bizler için hiç de kolay değildir.

Genel bakış

Diğer insanlarla sakinlikle ve mantık çerçevesinde hemfikir olmamak öğrenilen bir beceridir. Diğer beceriler gibi, öğrenildikten sonra uygulanması kolaydır, ama kazanılması bir hayli zorludur.

Gördüğümüz üzere, diğer insanlarla işbirliği yapmak, en azından söz konusu insanlar yanımızda olduğunda, adeta otomatik olarak yapmaya eğilimli olduğumuz bir şeydir. Diğer insanlardan uzaklaştığımızda ya da sonrasında üzerinde düşünmek için zamanımız olduğunda, işbirliği yapıp yapmama durumumuz tamamen farklı bir hal alır. Yine de çelişmekten ya da yüzleşmekten kaçınma eğilimi güçlüdür ve bazı araştırmalar diğer insanların olmadığı durumlarda bile, hâlâ onların söyleyeceğini düşündüğümüz şeyler doğrultusunda hareket edebildiğimizi gösterir.

Crutchfield, 1954'te çok sayıda subayla birlikte bir yönetim eğitimi dersinde yapılan bir çalışma yayınladı. Bu, daha önce göz attığımız Asch'in çalışmasının tekrarıydı; insanlar, çalışmada yer alan diğer

herkesin aynı yanlış cevabı verdiğine inandırılarak, çok kolay birkaç probleme cevap vermeye yönlendirilmişti.

Ancak Crutchfield'ın çalışmasında, diğer insanlar fiziksel olarak bulunmuyordu. Araştırmaya katılanlar, önlerinde güya diğer insanların seçtiği şıkkı gösteren ışıkların yandığı kabinlerde çalışıyorlardı (tabii ki ışıklar diğerlerinin yanlış cevap verdiğini gösterecek şekilde ayarlanmıştı). Çalışmaya katılan diğer insanların bizzat orada olmamasına rağmen (böylece onlarla yüz yüze ters düşmeye gerek kalmıyordu), araştırmaya katılanların yüzde ellisi çoğunluğun görüşüne katılmaya devam etti.

Şüphesiz, araştırmaya katılanların hepsi askeri personel olduğu için, bu değerin normalde böyle durumlarda elde edeceğimiz değerden daha yüksek olması her zaman mümkündür. Askeri personel, aldığı eğitimden dolayı, uyum göstermeye diğer insanlardan daha fazla önem verebilir. Ancak aynı zamanda doğru algılamaya da önem veriyorlar, verdikleri cevabın yanlış olduğunu biliyorlardı. Dolayısıyla diğer insanlara uyum gösterme eğilimimiz, kişiler arası yüz yüze çatışmalardan kolayca kaçınmanın da ötesinde bir duruma işaret ediyor.

OTORİTEYE İTAAT ETME

Peki, bu tip bir durum bir ahlaki yanlışa son vermemiz anlamına geliyorsa ne olur? Genellikle, hatta bizden yapmamızı istedikleri şeye kişisel olarak katılmadığımızda bile, otorite figürlerine itaat ederiz. Ancak diyelim ki bizden birine ölümcül bir elektrik şoku vermemizi isterlerse, itaat eder miyiz? Sosyal psikolog Milgram 1960'ların başında bu soruyu psikologlardan, psikiyatrlardan ve başka insanlardan oluşan bir örneklem grubuna sordu. Hepsi psikolojik bir deneyin taleplerine uymak için başka birini öldürmeye ya da ona ciddi şekilde zarar vermeye sadece çok küçük bir azınlığın, yüzde üçten daha azının razı olacağından emindi.

Bunun üzerine Milgram böyle bir ortam hazırlamaya karar verdi. Söz konusu ortamı insanları öldürecek şekilde değil, aslında

hiç kimse zarar görmemesine rağmen insanların davranışlarının ciddi zararlar verdiğine inanmasını sağlayacak şekilde tasarladı. İlan vererek gönüllüler buldu; geldiklerinde onlara bunun ceza ve öğrenmeyle ilgili bir deney olduğu söylendi. Gönüllüler "deneyciler" olarak davranacaklar ve yan odadaki bir "deneğe" her yanlış cevap verdiğinde düğmelere basmak suretiyle giderek artan elektrik şokları vereceklerdi.

Düğmeler giderek artan şiddette oldukları belli olacak şekilde etiketlenmişti ve 450 volta kadar çıkıyordu; "denek" (gerçekte bir oyuncuydu) çalışmanın başında kalbinin zayıf olduğunu söylemişti. Hem düğmelerin üzerindeki etiketler hem de diğer odadan gelen sesler, voltaj arttıkça kişinin ciddi şekilde acı duyduğunu gösteriyordu; hatta kurban en sonunda kaygı verici sesler çıkarmaya başlamıştı. O zaman bile, tüm işlemi izleyen ve ısrarla devam edilmesi gerektiğini söyleyen gri kıyafetli bir gözlemci "deneyciye" şok vermeyi sürdürmesini söylüyordu.

Milgram deney yaptığı insanların neredeyse üçte birinin en yüksek şok seviyesinde bile gözlemciye itaat etmeyi sürdürdüğünü gördü. Bunu yapmaktan hoşlanmıyorlardı; "deneğin" yardıma ihtiyacı olduğuna dikkat çekerek deneyi sürdürmeyi reddetmeye çalışmışlardı. Hatta son derece endişeli görünüyorlardı. Ancak gözlemci devam etmeleri konusunda ısrar ediyor, onlar da en sonunda boyun eğiyorlardı.

Bu ortamda itaati teşvik eden pek çok şey vardı; örneğin, her elektrik şoku bir öncekinden çok az şiddetliydi. Bu da bir kişinin çizgi çekip, "Daha ileri gitmeyeceğim" demesini çok zorlaştırıyordu; çünkü bir sonraki aşamada istenen şey o anda yaptıkları şeyden çok farklı değildi. Oysa sorgulamadan itaat etmenin tehlikelerinin farkında olan insanlar, yeterince ileri gittiklerini düşündükleri anda, ne olursa olsun durmuşlardı. Kendi fikirleri doğrultusunda daha ileri gitmenin yanlış olduğunu ve bunun yeterli olduğunu biliyorlardı. Yaptıkları şeyi haklı çıkarma ya da makul kılma ihtiyacı hissetmemişlerdi.

Düşünmeden itaat gerçek hayatta da yaşanır. Hofling ve arkadaşları, bir hastanede gece mesaisinde çalışan hemşirelerin tanımadıkları bir doktor tarafından aranarak bir hastaya ilaç vermelerinin istendiği bir çalışma yaptılar. Hemşirelere ilaç dolabına gidip, "Astroten" etiketli bir ilacı bulmaları söylendi. Etiketin üzerinde çok açık şekilde maksimum günlük dozun 10 mg olduğu yazıyordu ama doktor hemşireden 20 mg vermesini istiyordu.

Bu durum doktorların telefonla talimat veremeyecekleri gibi birçok hastane kuralını ihlal etmek anlamına gelse de çalışmada yer alan hemşirelerin yüzde 95'i ilacı vermeyi kabul ettiler. Hemşireler olup bitenleri gizlice gözlemleyen görevli bir psikiyatr tarafından son dakikada durduruldular. Gerçek hayattaki sorun, hastane doktorlarının bu tip kuralları ihlal etmeye alışkın olmasıydı; iktidar hiyerarşisi ve aldıkları eğitimden dolayı hemşirelerin bir doktora itaat etmemesi çok zordu.

SAVUNMA VE BAŞKALDIRI

Peki insanlar neden bazen kendi düşüncelerini savunup, bazen de sadece kendilerine söylenenleri kabul ederler? Bu sorunun cevaplarından biri toplumsal beklentilerle ilgilidir. 2. Bölümde, beklentilerin ne kadar etkili olabileceğine ve sadece bir şeyin olmasını beklemenin bazen kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşebileceğini ele almıştık. Gördüğümüz gibi, kendini gerçekleştiren bir kehanet kolayca doğru çıkar; çünkü onun olmasını bekleriz ve zaten olmuş gibi hareket ederiz. İşte bu etken şu anda ele aldığımız konuda da işbaşındadır.

Bir başka etken de daha önce aldığımız eğitimdir. Yetkiyi elinde tutan insanlara itaat etmeyi ve söylediklerini yapmayı öğreniriz. Bu, güçlü bir sosyal koşullama biçimidir: çoğu insan, neyin doğru olduğunu bildiği zaman bile, otoriteye itaat etmeme düşüncesinden son derece huzursuz olur. Aldığımız ilk eğitim bize bunu öğretmiştir ve yetişkinlik yaşantımız boyunca güçlü etkisini sürdürür. Üstelik insanların iletişim kurma şekilleriyle de

pekişir. İnsanların kelimeleri nasıl kullandıkları ve kullandıkları asıl kelimeler, bizi olasılıkları belirli şekillerde görmeye teşvik eder. İletişimin sözel olmayan boyutları da bu mesajları pekiştirir. Milgram'ın çalışmasındaki gözlemcinin gri bir laboratuvar giysisi giymesi ve soğuk, resmi şekilde davranması tesadüfi değildi. Böylece otoritesinin daha da güçlü görünmesi sağlanmıştı.

Milgram çoğu insan için düşünmeden itaat etmenin ne kadar kolay olduğunu göstermişti. Ancak çalışmasına katılan insanların üçte biri, olaylar "deneğin" tehlikede olduğunu düşünmelerine neden olacak noktaya geldiğinde itaat etmeyi reddetmişti. Bu insanlar, reddetme kararını vermeden önce, neredeyse diğer katılımcılar kadar stres ve sıkıntı sergilemişlerdi. Ne var ki, kritik noktaya ulaşıp kararlarını verdiklerinde, çok sakinleşmiş ve kolaylıkla devam etmeyi reddetmişlerdi. Sonrasında yapılan görüşmede, bu insanların çoğunun daha önce düşünmeden itaat ve sonuçlarına dair bazı deneyimler yaşadıkları ortaya çıkmıştı. Örneğin, biri Nazi Almanya'sında yetişmişti. Bu insanlar, itaat etmemenin ve kendi vicdanlarına göre hareket etmenin çok olağan görünmesini sağlamışlardı. Yalnızca daha ileri gitmenin yanlış olacağına karar vermiş ve devam etmelerine yönelik yapılan hiçbir baskıyı dikkate almamışlardı.

İnsanlar kendilerini ne zaman savunur?
Gamson, Fireman ve Rytina, insanları az çok başkaldırıya teşvik eden bir çalışma tasarladılar. Araştırmaya katılanlardan bir pazarlama araştırması uygulamasına katılmaları istendi. Ana şirketle uyuşmazlık içinde olan bir benzin istasyonu müdürünün yaşadığı bir olay hakkında yapılan bir grup tartışması filme alınacaktı. Araştırmaya katılanlara, müdür birisiyle birlikte yaşadığı ve onunla evlenmediği için şirketin bayiliği geri almak istediği söylendi; ancak müdür sebebin fiyatlandırma politikalarını alenen eleştirmesi olduğunu söylüyordu.

Araştırmaya katılanlar bu olayı tartışırken, onlardan sık sık kameranın önünde belli bir görüşü savunmaları istendi. Sözgelimi, bir noktada, grubun üç üyesine müdürün davranışını kişisel olarak

üstlerine alınıyormuş gibi savunma yapmaları söylendi. Kısa süre içinde, aslında gruptan şirketin müdürü gözden düşürmek üzere kullanabileceği filme alınmış bir kanıt sağlamasının istendiği ortaya çıktı. En sonunda, hepsinden şirkete bu filmleri istediği şekilde kanıt olarak kullanma hakkı veren bir yazılı ifade imzalaması talep edildi.

Gruplar açıkça kullanıldıklarını anladılar ve bu noktada çoğu kişi işbirliği yapmayı ve yazılı ifadeyi imzalamayı reddetti. Otuz üç gruptan 16'sında, grup üyelerinin hepsi imzalamaya karşı çıkarken, sekiz grupta daha üyelerin çoğunluğu karşı koydu. Çoğu kişinin imza attığı gruplarda bile, daha fazla işbirliği yapmak istemeyen güçlü bir azınlık bulunuyordu. Dolayısıyla ne olup bittiği ve nasıl kullanıldığımız açıkça ortaya çıktığında, diğer insanlara itaat etmeyi reddettiğimiz aşikârdır.

Genel bakış

Hepimiz otoriteye itaat etmek üzere eğitiliriz, ama düşünmeden itaat etmek korkunç haksızlıklara yol açabilir. Öyle ki, bazen yapılacak tek doğru şey itaat etmemektir. İşte bu yüzden, itaat kadar başkaldırı psikolojisini de öğrenmemiz gerekir.

Gördüğümüz gibi, bazen karşıt görüşte olmak önemlidir. Örneğin, on sekizinci yüzyılda gerçekleşen büyük toplumsal reformların hepsi, bir şeyin yanlış olduğunu gören ve bunun yerleşmesine izin vermeyen bir avuç insanın kendini adadığı mücadeleler olarak başlamıştı. On sekizinci yüzyılda Avrupa'da kölelik büyük ölçüde kabul görüyordu, ama tutarlı mücadeleler sonucunda on dokuzuncu yüzyılın başlamasına yakın köle ticareti yasadışı oldu ve birkaç yıl sonra da köle sahibi olmak kanunen yasaklandı. Moscovici ve Nemeth (1974) sadece birkaç kişi doğru olduğuna inandığı belli bir görüşe bağlı kalsa bile, zamanla daha büyük bir grup üzerinde ciddi etki yaratabileceklerini göstermiştir. Bununla birlikte, asıl önemli konu, azınlıkta olan ve çoğunluğu etkilemeye çalışan insanların samimi ve tutarlı görünmek, toplumsal baskıya

göğüs germek zorunda olmasıdır. Bu şekilde hareket eden insanları gördüğümüzde, zamanla neden böyle davrandıklarını merak eder; dolayısıyla söyledikleri üzerinde daha ciddi düşünürüz.

Bu durumda, seçeneklerimiz olduğu apaçık ortadadır. Bize söylendiği gibi davranabiliriz ya da kendi vicdanımıza göre bağımsız bir kişi olarak hareket edebiliriz. Ancak pek çok bakımdan, modern toplumlardaki insanlar özgürce hareket etmek üzere yetiştirilmez. Okul dönemi boyunca bizden söyleneni yapmamız beklenir ve itaat etmek üzere eğitim alırız. Daha sonraki yaşamımızda da polis memuru gibi, bizden sorgulamadan itaat etmemizi bekleyen insanlarla karşılaşırız. Buna diğer insanlara uyum sağlamaya yönelik doğal eğilimimiz de katıldığında, neden çoğu insanın böyle bir durumda yapmak istemese bile itaat ettiğini anlayabiliriz. Nazi Almanyası gibi deneyimler bu tür kabullenmelerin ne kadar tehlikeli olabileceğini göstermiştir.

Otoriteye karşı çıkan ve inandığı şeyi yapan insanlar saygı duymamız gereken, zor bir görev üstlenmiştir. Ne var ki bizler beklentilerinde her zaman tutarlı olmayan bir dünyada yaşıyoruz. Örneğin, önemli belgeleri "sızdıran" ya da kanun ihlalleri hakkında otoriteleri bilgilendiren muhbirler, vicdanlarına göre hareket eden ve doğru olduğuna inandıkları şeyleri yapan insanlardır. Uyum göstermeye ve itaat etmeye ilişkin toplumsal baskılardan dolayı yaptıkları iş genellikle zordur. Buna rağmen davranışları yüzünden çoğunlukla cezalandırılır ya da sıkıntıya neden oldukları için suçlanırlar; bu da işlerini daha da zorlaştırır. Bu davranışların altında yatan sosyal süreçleri daha iyi anlamak, toplumun bu tür insanlara karşı daha makul davranmasını; hatta hak ettikleri desteği vermelerini sağlayabilir.

Diğer insanları anlama

Aslında, diğer insanların ne düşündüğü üzerinde kafa yormaya epey zaman harcarız. Başka bir deyişle, diğer insanların da kendi zihinleri olduğunun farkındayız ve zihinlerini nasıl kullanacaklarını

tahmin etmek için sosyal deneyimlerimize başvururuz. Çok küçük yaştan itibaren, diğer insanlarla etkin ilişkiler kurmak için kullanmak üzere diğer insanları düşünen, hisseden bireyler olarak ayrımsama üzerine kurulu bir **zihin kuramı** geliştiririz.

Peki, bu zihin kuramı nasıl gelişir? Çoğu annenin bildiği gibi, iki yaşındaki bir çocuk diğer insanların kendi zihinleri ya da ihtiyaçları olduğunun pek farkında değildir. Bu yaştaki çocukları yetiştirmek genellikle bir iradeler savaşına dönüşebilir; çünkü çocuk dünyanın onun taleplerine uyum sağlamak zorunda olduğunu dayatırken, ebeveyn çocuğun sosyal olarak kabul edilebilir biçimde davranmak zorunda olduğunda ısrar eder. Özellikle çocuğun diğer insanların hissettiklerine dair hiçbir fikri olmadığı için, son derece zahmetli bir süreç söz konusudur.

Genel bakış

Anne babalar yeni yürümeye başlayan çocukların nasıl büyük kardeşlerini kasıtlı olarak sinirlendirdiklerini bilirler. Bu çocukların sosyal zekâsı genellikle sandığımızdan çok daha inceliklidir. Ancak yaptıkları şeyin işe yaradığını bilmelerine rağmen, bunun diğer insanlar için ne ifade ettiğini tam olarak anlamazlar.

Gerçi çocuklar beş yaşına kadar diğer insanların kendilerinden farklı düşünebileceklerini, iyi ve kötü mizaçlara sahip olduklarını, çocukların davranışlarından dolayı üzülebileceklerini ya da mutlu olabileceklerini çok iyi öğrenmiş olurlar. Bu süre zarfında çocuğun sosyal açıdan çok daha duyarlı olmasını sağlayan bir şeyin meydana geldiği açıktır. Psikologlar çoğu çocuğun üç ila dört yaş arası bir zamanda bir zihin kuramı geliştirdiğini bulmuştur. Çocuk diğer insanların farklı düşündüğünü ve dünyayı farklı gördüğünü, kendi deneyiminin mutlaka herkes tarafından paylaşılmadığını anlar.

Perner, Leekam ve Wimmer (1987) yürüttükleri bir çalışmada, dışarıda bir arkadaşının beklediğini bilen bir çocuğu bir odaya

koydular. Odadaki çocuğa bir Smarties kutusu gösterip, içinde ne olduğunu sordular. Çocuk doğal olarak "Smarties" yanıtını verdi. Kutu açıldı ve çocuk aslında içinde bir kalem olduğunu gördü. Sonra kutu tekrar kapatılarak her çocuğa dışarıdaki arkadaşının odaya girdiğinde kutunun içinde ne olduğunu düşüneceği soruldu.

Yaşlarına bağlı olarak çocukların cevaplarında farklılık görüldü. Henüz üç yaşında olanlar aynı yanıtı verirken, yaklaşık dört yaşında olanlar farklı bir yanıt verdi. Daha büyük çocuklar arkadaşlarının ne düşüneceğini tahmin edebiliyor ve kutuda Smarties olduğunu düşüneceklerini söylüyorlardı. Oysaki daha küçük çocuklar, arkadaşlarının kutuda kalem olduğunu düşüneceklerini söylüyorlardı. Bu son grup henüz bir zihin kuramı geliştirmediği için, arkadaşlarının farklı görüşte olacaklarını tahmin edemiyorlardı.

Bir **zihin kuramına** sahip olmak, diğer bir deyişle, kendimizi bir başkasının yerinde hayal edebilmek sosyal etkileşimlerimizin çoğuna zemin oluşturur. Harris (1989) bunun otistik çocuklarda sorun olabileceğini ileri sürmüştür. Bu çocuklar genellikle konuşabilir ve sosyal etkileşim için gerekli olan her şeyi yapabilirler, ama sosyal iletişim kuramazlar. Ayrıca Smarties deneyine benzer testlerde başarısız olurlar. Harris, otistik çocukların yalnızca zihin kuramına sahip olmadığına ve bu yüzden genellikle diğer insanlarla pek iletişim kuramadıklarına inanır.

SÖZSÜZ İLETİŞİM

Otistik çocukların yaşantısı, insanların arasındaki iletişimin ne kadar önemli olduğunu gösterir. Planlı iletişim, karşımızdaki insanın ne düşüneceğini tahmin ederek mesajlarımızı anlaşılır kılabilmeye dayanır. Karşımızdaki kişinin bağımsız şekilde düşündüğünü bilmiyorsak, sohbetin gerektirdiği alışverişe girişemeyiz.

Gerçi iletişim her zaman planlı olmaz. Bilgiyi bir başkasına çok çeşitli yollarla aktarırız; hatta bazen bunu yaptığımızın farkında bile olmayabiliriz. Elbette söylediklerimizle diğer insanları etkileriz,

ama aynı zamanda bunu nasıl söylediğimiz ve söylediğimiz ortam da önemlidir. Bu tür iletişime **sözsüz iletişim,** yani kelimelerin olmadığı iletişim denir.

Genel bakış

Hepimiz pek çaba sarf etmeden sözsüz mesajları anlarız. Bu, diğer memelilerin çoğuyla, özellikle maymunlarla ve köpeklerle paylaştığımız bir beceridir ve tarih öncesi geçmişimize kadar uzanır.

Genel kural gereği, sözsüz iletişimi düşünmeden, otomatik olarak kullanırız. Örneğin, bir gün işyerinize geldiğinizi ve size genel müdürün odasına gitmenizin söylendiğini düşünün. Bu mesajı aldığınız andan itibaren meraklanmaya başlarsınız; özellikle de bu alışılmadık bir durumsa. Tabii öncelikle bir sorun olup olmadığını bilmek istersiniz. Bu yüzden konuyla ilgili bir fikir edinmek için bütün sözsüz ipuçlarına dikkat edersiniz. Ancak müdürün kullandığı kelimeler, iletilen mesajın sadece küçük bir parçasıdır. Kuşkusuz kullanılan kelimelere kulak verirsiniz; ancak aktarılan bütün diğer mesajları da dikkate alırsınız. Her ne kadar her zaman farkında olmasak da, sözsüz iletişimde hepimiz uzmanız.

Sözgelimi, müdürün vücut dilinden anlamlar çıkarırsınız. Müdürün öfkeli, gergin ya da endişeli olup olmadığını fark edersiniz ve bunu hiçbir şey söylenmeden çabucak anlarsınız. Kapıdan girer girmez size gülümserse, rahatlarsınız; çünkü bu size kişisel olarak başınızın belada olmadığını söyleyen sözsüz bir mesajdır. Eğer ciddi bir tavır takınmışsa, ne olup bittiğini merak edersiniz. Müdürün kullandığı belli bir ses tonuna ve sizden oturmanızı isteyip istemediğine de dikkat kesilirsiniz; çünkü bu başka bir önemli işarettir. Yüz ifadeleri, duruş, el kol hareketleri ve ses tonları tümüyle duygularımızın ve tutumlarımızın önemli göstergeleridir. Kişiler arası durumlarda duyguları ve tutumları çabucak anlamak bizim için önemlidir; böylece onlara nasıl cevap vermemiz gerektiğine dair bir fikir edinebiliriz.

İşaretler ve semboller

İnsan yaşamı bize anlamlar aktaran işaretlerle ve sembollerle doludur. Örneğin, genel müdürün odasına çağrılma durumu kendi içinde bir mesajdır. Kimin kime ne söylediği ve ne yaptığı genellikle otoriteye dair bir iletişimdir. Müdür sizi kendi çalışma ortamınızda görmeye gelmişse, bu tamamen farklı bir mesaj verir ve bu kez müdürün otorite meselesini tartışmanın dışında tutmak ya da en azından en alt düzeye indirmek istediğinin bir işaretidir. Olayların normal gidişatında müdür size danışmak ya da görüşünüzü almak istediğini belirtir.

Ancak odaya çağrılmak hayli farklıdır. Bu, karşılıklı ilişkide kontrolü kimin elinde tuttuğuna, gücün kimde olduğuna dair bir mesajdır. Ofisin yerleşim planıyla ve insanların oturdukları yerlerle de benzer mesajlar aktarılır. Genel müdür genellikle sembolik bir bariyer ve bir güç sembolü olan büyük bir masada oturur ve ortamı kontrol etmek için kullanılabilecek her türlü araca yakındır: telefonlar, bilgisayarlar, dahili iletişim sistemleri ve benzerleri.

Oysa odaya çağrılan kişinin elinde bunlara benzer hiçbir şey yoktur.

Bu örnek buzdağının sadece görünen kısmıdır. Sözsüz iletişim psikologlar tarafından kapsamlı şekilde incelenir; çünkü mesajları birbirimize iletmenin pek çok farklı yolu vardır ve insanlar arası herhangi bir etkileşim olayında birçok mesaj yer alır.

En ilginç bulgulardan biri, insanların söylediğimiz sözlerden daha çok sözsüz iletişime inanma eğilimi göstermesidir. Argyle, Alkema ve Gilmour yürüttükleri bir çalışmada oyunculardan insanlara farklı mesajlar iletmelerini istediler. Ardından, insanlara (oyunculara değil) kendilerine söylenenleri nakletmeleri söylendi. Mesajlarda yer alan sözcükler ya dostça ya düşmanca ya da belirsizdi. Oyuncuların mesajları iletirken takındıkları sözsüz tutum da dostça, düşmanca ya da belirsiz olabiliyordu, ama bu ikisi her zaman örtüşmüyordu.

Oyuncunun tutumu ve sözleri aynı imaları taşıdığında, mesajın anlaşılmaması gibi bir duruma çok nadir rastlanıyordu ve bu şaşırtıcı bir şey değildi. Ancak oyuncunun sözsüz iletişimi söylediği sözlerle çeliştiğinde, durum farklıydı. Araştırmacılar insanların kullanılan sözlere kıyasla sözsüz iletişimi dikkate alma olasılıklarının dört misli daha fazla olduğunu buldular.

Genel bakış

İnsanların sözsüz işaretlerine, kullandıkları kelimelerden çok daha fazla inanırız. İşte bu yüzden sözsüz işaretleri mükemmel şekilde kontrol eden üçkâğıtçılar bu kadar başarılı olabilirken, rahat duruşlar ve tutumlar benimseyen gençler çoğunlukla yanlış anlaşılıyor.

SÖZLÜ İLETİŞİM VE SÖYLEM

Sonuç olarak, sözsüz bilgiyi anlamaya hazırlıklı olduğumuz ve buna önem verdiğimiz ortadadır. Ancak insanların söylediklerine de kulak veririz ve yine sandığımızdan daha fazlasını dikkate alırız. Genellikle insanlar seçtikleri kelimelerin yanı sıra bu kelimeleri söyleme biçiminde de çok miktarda ek bilgi aktarırlar. İnsanların kendilerini nasıl ifade ettiklerine bakmak, modern psikolojinin önemli bir ilgi kaynağı olmuştur. Bu faaliyet alanı **söylem analizi** olarak bilinir; çünkü bu alanda çalışan araştırmacılar söylem ya da iletişim yapılarını analiz ederler.

Örneğin, Beattie ve Speakman (1983), insanların politika ya da toplumun durumu gibi karmaşık konuları tartışırken, sıklıkla farklı imgeler denediklerini ve sohbet ilerledikçe tek bir metafor üzerinde karar kıldıklarını ortaya çıkarmıştır. Aynı tip imgeyi kullanmak insanların sohbet esnasında tartıştıkları sorunları dile getirmesine ve olası çözümleri tanımlamasına yardımcı olur. Sözgelimi, insanların böyle bir ortamda kullandığı yaygın bir metafor, "hastalıklı ekonomi" ya da sermaye "enjekte etme" ihtiyacı gibi, sanki sermaye sorunun "tedavi edilmesine" yarayacak bir tür ilaçmış gibi ifadelerle, ülke ekonomisini hasta bir insan olarak tanımlamayı içerir.

Hastalık metaforu insanların kullandığı tek metafor değildir. Bir başka grup insan da ekonomiden, örneğin bir bahçeymiş gibi bahsedip, "ekonomik büyümeyi beslemekten" ya da "gider fazlasını budamaktan" dem vururlar. Bu mecazi çerçeve, hastalığı temel alan bir mecazi çerçeveden daha farklı çıkarımlara yol açar; çünkü bahçe düzenli olarak ilgilenilmesi ve bakılması gereken bir şeyken, hastalığın tedavi edilmesi gerekir. İnsanların kullandığı metaforlar aslında "normal" bir ekonominin neye benzediğine dair farklı kuramlar barındırır. Dolayısıyla insanların kullandığı sözcüklerin yapısına kulak vererek, tartıştıkları sorunu nasıl anladıklarına ya da anlamlandırdıklarına ilişkin bir içgörü kazanabiliriz.

Genel bakış

Politikacılar, bilfiil yalan söylemeden, sadece kelimeler ya da metaforlarla insanları yanlış yönlendirme konusunda son derece iyidirler. Söyledikleri genellikle verdikleri genel izlenimde kendini göstermeyen gizli anlamlar içerir.

Yüklemeler ve açıklamalar

Söylem analizi ayrıca doğrudan insanların olayların neden meydana geldiğine dair yaptıkları açıklamaları da inceler. Hepimiz sosyal deneyimlerimizden anlam çıkarmak zorundayızdır ve açıklamalar da bunun önemli bir parçasını oluşturur. Başımıza gelenleri pasif şekilde öylece kabullenmeyiz; neden olduklarını ve bu konuda herhangi bir şey yapıp yapamayacağımızı çözmeye çalışırız.

Bir şeyin meydana gelme nedenini bulmak genellikle niyet hakkında karar vermeyi gerektirir: filan kişi bunu kasten mi yaptı, yoksa sadece bir kaza mıydı? Aynı zamanda diğer insanlar hakkında sahip olduğumuz bilgilerden, genel sosyal açıklamalardan ve bu açıklamaları oluşturan varsayımlardan da yararlanırız. Olayların neden meydana geldiğini ve insanların neden belli biçimlerde hareket ettiğini yorumlama sürecine **yükleme** denir.

4. Bölümde insanların yaptığı farklı yükleme türlerinin davranışlarımızı nasıl etkilediğine bakacağız. Göreceğimiz üzere,

kronik depresyonda olan kişiler çoğunlukla depresif bir yükleme tarzına sahiptirler; diğer bir deyişle, olayların meydana geliş sebebine dair yaptıkları açıklamalar hep kendilerini çaresiz ve kontrolden çıkmış hissetmesine yol açan türde açıklamalardır. Diğer insanlar, olumlu yönde hareket edebileceklerini ve olayları kontrol altında tutabileceklerini görmelerine imkân tanıyan farklı türde açıklamalar yaparlar.

Yüklemeleri nasıl kullandığımıza ilişkin ilginç konulardan biri, diğer insanların davranışlarını neredeyse her zaman kendi davranışlarımızdan farklı değerlendirmemizdir. Yaptıklarımıza sebep gösterirken, **durumsal yüklemeler** yaparız; başka bir deyişle, durumla ilgili sebepler gösteririz. Örneğin, Nisbett ve arkadaşları (1973), üniversite öğrencilerinden neden belli bir dersi almayı tercih ettiklerini açıklayan bir paragraf yazmalarını istediler. Öğrencilerin hepsi, bu dersi almanın daha iyi iş bulmalarına yardımcı olacağını söylemek gibi, durumsal sebepler gösterdi. Ancak başka birinin davranışlarını değerlendirirken, genellikle **tutumsal yüklemeleri** kullanırız; yani bir şeyi yapma nedenlerinin kişiliklerinden ya da karakterlerinden kaynaklandığı sonucuna varırız. Aynı öğrencilerden en iyi arkadaşlarının neden bu dersi almayı tercih ettiğini açıklamaları istendiğinde, "matematiği iyi" ya da "taşları incelemeyi seviyor" gibi, tutumsal gerekçeler gösterdiler.

Diğer insanlar hakkında tutumsal yüklemeler yapma eğilimimiz çok güçlüdür. Buna **temel yükleme hatası** denir; durumun en önemli unsur olduğunu bildiğimiz zamanlarda bile bunu yaparız. Ross, Amabile ve Steinmetz (1977) insanlardan bir bilgi yarışmasını gözlemlemelerini istediler. Böylece yarışmaya katılan insanların nasıl seçildiğini gördüler: bir kişinin yarışmacı mı yoksa yarışma sunucusu mu olacağı tamamen rastlantısaldı. Sunucuların konuyu seçme hakları vardı; böylelikle hakkında bilgi sahibi oldukları başlıkları seçebiliyorlardı. Gözlemciler bunu bilmelerine rağmen, çoğunlukla soruları soran kişiyi yarışmacıdan daha bilgili olarak değerlendirdiler. Durumsal etkenleri biliyorlar, ama hâlâ kişinin tutumunun daha önemli olduğuna inanıyorlardı.

Genel bakış

İnsanların davranışlarını durumların yönlendirdiğini hemen hemen her zaman göz ardı ederiz. Başkalarının davranışlarını kendimizinkileri değerlendirdiğimiz şekilde yorumlarsak, bu hataya düşmeyiz.

Sosyal temsiller

Diğer insanlar, yanımızda olmadıkları zamanlar bile, bizim için her açıdan önemlidir. Örneğin, genellikle insanların bir konu hakkında bilgi sahibi olduklarında ne düşüneceklerini kafamızda canlandırarak yapacaklarımızı düzenleriz. Böyle bir toplumsal baskı, yalnız başımıza olduğumuzda ve hiç kimsenin haberi olmadığında bile çok güçlüdür. Toplumsal düşüncelerimiz, zihnimizin işleyiş biçiminin bir parçası olarak içselleşmiştir. Aslında birinin yaptığımız şeye tepki verdiğini görmek zorunda değilizdir: insanların nasıl tepki vereceğini tahmin etmek ya da kafamızda canlandırmak için onlara ilişkin bildiklerimizi kullanırız.

Hepimiz olayların meydana geliş nedenlerine dair kendi düşüncelerimizi geliştiririz; bu tür kişisel yapılandırmalara 6. Bölümde göz atacağız. Ancak düşüncelerimizin çoğu sosyal gruplarımızın ya da genel anlamda toplumun benimsediği ortak açıklamalarla şekillendirilir. Bu ortak açıklamalara **sosyal temsiller** denir ve toplum üzerinde çok güçlü etkiler yaratabilirler. Sosyal temsil, olayların meydana geliş nedenlerine dair bir tür kuramdır; ancak sadece tek bir bireyden ziyade pek çok kişi tarafından paylaşılır. Sosyal temsiller nasıl davranacağımız üzerinde çok güçlü etkiye sahiptir. Sözgelimi, tıbbi sosyal temsillere ilişkin bir çalışmada, Herzlich bazı doktorlar önlerine gelen bütün sorunların fiziksel nedenlere dayandığını görmeye eğilimliyken, bazı doktorların da çoğu sorunda psikolojik nedenler gördüğünü göstermiştir. Bu ikinci grup, benimsediği sosyal temsilleri temel alarak, aynı tip sorunlara tamamen farklı tedavi biçimleri öneriyordu.

Genel bakış

Sosyal temsiller, toplumun tamamının davranışlarına yön verebilen güçlü ortak inançlardır. Farklı gruplardaki insanların Ortadoğu'da yaşanan çatışmalar hakkında yaptıkları çeşitli açıklamalarda bunun etkilerini açıkça görebilirsiniz.

SOSYAL TEMSİLLERDEKİ KÜLTÜREL FARKLILIKLAR

Sosyal temsiller sosyal politikanın belirlenmesinde de etkilidir. Örneğin, İngiltere'deki en yaygın sosyal temsil, insanların içlerinde var olan bir şeyden dolayı, bir şekilde doğaları gereği kötü oldukları için suç işledikleri yönündedir. Bu da suçluların rehabilitasyonuna yönelik ciddi girişimleri göz ardı etmeye ya da dikkate almamaya eğilimli olduğumuz anlamına gelir; çünkü işe yarayacaklarına inanmayız. Rehabilitasyon programını uygulamaya çalışsak bile, uzun vadeli etkisi için yeterince zaman ya da kaynak ayırmayız.

Oysa başka toplumlarda farklı sosyal temsiller söz konusudur. Sözgelimi, İngiltere'nin aksine Amerikan toplumu insanların değişebileceği, bütün yaşamları boyunca aynı kalmayacakları yönünde genel bir sosyal temsile sahiptir (elbette ki Amerika'da yaşayan herkesin buna inandığı anlamına gelmez, ama çoğu insanın inandığını ya da en azından sosyal politikaların çoğunun bu görüşü temel aldığını gösterir). Dolayısıyla Amerika'daki rehabilitasyon merkezleri suçlulara tutumlarını değiştirme konusunda yardımcı olacak eğitim programları geliştirmeye çalışırlar.

Çocuk istismarı hakkında bir konferansa katıldığımı ve bu alanda çalışan bir İngiliz ve bir Amerikalı uzmanın yaptığı tartışmaya şahit olduğumu hatırlıyorum. Amerikalı kadın çocuklara cinsel istismarda bulunan genç erkeklere yönelik bir rehabilitasyon merkezinin yöneticisiydi. Bu merkezde sonuçlanması birkaç yıl alan çok yoğun bir tedavi programı uygulanıyordu. Bu program titizlikle uygulanıyor ve çok çaba gerektiriyordu, ama aynı zamanda çok yüksek bir başarı oranına sahipti.

Gerçi, İngiliz ile Amerikalı arasındaki tartışmanın söz konusu program hakkında bilgi alışverişinde bulunmakla ilgisi yoktu. Özünde, sosyal temsiller çarpışıyordu. İngiliz kadın tamamen çocuk istismarcılarının tutumlarını değiştiremeyeceklerine inanıyor, Amerikalı kadın da kendi tecrübelerine dayanarak değiştirebileceklerini biliyordu. Öyle ki bu tartışmaya çok sinirlenmiş ve yerinde hoplayıp zıplamaya başlamıştı (pek sayılmaz, neticede bu profesyonel bir konferanstı!); çünkü görüşünü neden karşı tarafa aktaramadığını anlayamıyordu.

Bu iki kadın gibi farklı sosyal temsillere sahip insanlar genellikle en sonunda birbirlerine aldırmadan konuşmaya başlarlar. Di Giacomo (1980) Belçika'daki bir üniversitede 1970'lerde öğrenci liderlerinin benimsediği sosyal temsilleri incelemiş ve bunları sıradan öğrencilerin çoğunun paylaştığı sosyal temsillerle karşılaştırmıştı. Di Giacomo, bu iki grubun çok farklı sosyal temsillere sahip olduğunu, dolayısıyla birbirlerini tam olarak anlamayı başaramadıklarını bulmuştu. Di Giacomo, öğrenci liderlerinin bazı bakımlardan sıradan öğrencilerden adeta farklı bir dil konuştuklarını ifade ediyordu. "Öğrenci-işçi dayanışması" gibi ifadeler kullanıyorlar, ama sıradan öğrencilerin büyük çoğunluğu öğrencilerin ve işçilerin ne gibi ortak yanları olduğunu hiç anlayamıyorlardı. Bu yüzden öğrenciler ile işçiler arasındaki dayanışma fikri, onlar için pek bir şey ifade etmiyordu. Sonuç olarak, öğrenci liderleri öğrencileri bir protesto hareketine sokmaya çalıştıklarında hareketin başarılı olmasına yetecek kadar destek almayı başaramadılar.

Sonuç itibarıyla, sosyal temsiller olup bitenleri kendimize nasıl açıkladığımızla ilgilidir. Wagner ve Hayes (2005) kendi yaşamlarımızın anlamını kavramak, kendimize davranışlarımızı şekillendiren ve yönlendiren "hikâyeleri" anlatmak için toplumsal etkilerden ve faktörlerden yararlandığımızı göstermiştir. Bu hikâyeler üyesi olduğumuz sosyal gruplardan ve geldiğimiz kültürlerden çok etkilenir; bunları anlamak insanoğlunun ve toplumların neden bu şekilde davrandığını anlamak açısından önemlidir.

BAŞKA İNSANLARA YARDIM ETME

Olayları kendimize nasıl açıkladığımız diğer insanlarla nasıl etkileşim kurduğumuz üzerinde hayli etkilidir. Sözgelimi, yardım isteyen biriyle karşılaştığımızda, durup ona yardım edip etmeyeceğimiz, içinde bulunduğumuz durumu nasıl tanımladığımıza dayalıdır; dolayısıyla kullandığımız sosyal temsillere bağlıdır. Durumun gerçekten ciddi olmadığı ya da bu duruma düşmenin kişinin kendi hatası olduğu sonucuna varırsak, bu durumu farklı şekilde tanımladığımız zamana kıyasla yardım etme olasılığımız çok daha düşük olur.

Darley ve Latané (1970), bir oyuncunun sokakta insanların önüne geçerek on sent istediği bir çalışma yaptılar. İnsanlar, oyuncunun bu paranın neden gerekli olduğuna dair söylediklerini temel alarak farklı tepkilerde bulundular. Tablo 3.1'de göreceğiniz gibi, kişinin nedeni ne kadar "önemli" görünürse, insanların ona para verme olasılığı da o kadar yüksekti.

Tablo 3.1 Yardım etme gerekçeleri

Gerekçe	Para veren insanların yüzdesi
Neden gösterilmiyor	%34
Para bir telefon görüşmesi için gerekli	%64
Cüzdanı çalınmış	%70

[Darley ve Latané'den (1970) uyarlanmıştır]

Diğer insanların, yani olayın diğer tanıklarının davranış biçimleri de yabancılara yardım etme olasılığımızı etkiler. Aynı psikologlar, bir bekleme odasında otururken yan odadan büyük bir gürültü geldiğini ve bir kadının yardım istediğini duyan insanların bulunduğu bir ortam hazırladılar. Kişi tek başına bekliyorsa, yardım edip edemeyeceğini görmek üzere yan odaya gitme olasılığı yüksek oluyordu; nitekim tek başına bekleyenlerin yüzde 70'i bu şekilde davranmıştı. Ancak odada üç kişi daha olduğunda, içeri girip yardım etme olasılığı daha düşük oluyordu. Bu şartlar altında katılımcıların sadece yüzde 40'ı yardım ediyordu.

Çalışmanın sonrasında yapılan görüşmede, katılımcılar çevrelerindeki diğer kişileri örnek aldıklarını söylediler. Diğerleri hayli sakin göründüğü için, kişi durumun pek ciddi olmadığına karar vermiş; bu yüzden de herhangi bir şey yapma zahmetine girmemişti. Bu durumu kendi kendilerine yeniden tanımlamışlar ve yardıma ihtiyaç olmadığı gibi bir izlenim edinmişlerdi. Ayrıca bir şekilde bu sorumluluğun çevrelerindeki insanlar tarafından da paylaşıldığını düşünmüşlerdi; bu nedenle kişisel yardım teklif etmek yalnız başına oldukları zamana kıyasla daha az önem taşıyordu.

Neticede, birine yardım etmek için çaba sarf edip etmeyeceğimizin sosyal temsillerimize, olup biteni kendimize nasıl açıkladığımıza bağlı olduğunu görebiliyoruz. Belirsiz bir durumda bulunmak ya da çevremizde başka insanların olması farklılık yaratabilir. Her şeye rağmen, birinin gerçekten yardıma ihtiyacı olduğundan eminsek, ona yardım etme eğilimi gösteririz. New York metrosunda yapılan bir çalışmada, Piliavin ve arkadaşları her gün işe trenle gidip gelen kişilerin trende yere düşen birine çoğunlukla yardım ettiğini buldular. Düşen kişi hasta görünüyorsa, yüzde 95 oranında yardım alıyordu; hatta sarhoş göründüğünde bile, insanlar "yere düştüğü" zamanların yarısında kişiye yardımcı oluyordu.

Genel bakış

Yardıma ihtiyacı varmış gibi görünen insanlara yardım etmek doğal eğilimimizdir. Ancak sosyal temsiller buna engel olabilir; öyle ki yardımımıza layık olmadıklarını düşündüğümüz için insanları görmezden gelmeye başlarız.

Sosyal senaryolar

Bir de birçok durumda kendini gösteren **sosyal senaryolar** vardır. Büyüdükçe, öğrendiklerimizin büyük bir kısmı, toplumun bizden beklediği şekillerde davranmamızla ilgilidir. Sosyal rolleri ve oynadığımız role uygun şekilde nasıl davranacağımızı öğrenir ve

işte bu sırada sosyal senaryolar, yani belli bir durumda bizden ne beklenildiği hakkında bilgi ediniriz. Örneğin, bir restorana gittiğimizde, orada bize belli şeyleri ne zaman yapmamız gerektiğini ve bazı şeylerin ne zaman gerçekleşeceğini söyleyen belli başlı senaryolar bulunur. Sözgelimi, garson ana yemekten önce kahve getirdiğinde son derece şaşırır, ne olup bittiğini merak ederiz.

Diğer sosyal ortamların da kendilerine ait senaryoları vardır ve bazen bunlar alışılmadık şekilde hareket etmemize neden olabilir. Orne bir çalışmada senaryoların son derece etkili olduğunu göstermişti. Normalde, insanlardan bir kâğıdın üzerinde bir grup sayıyı toplamalarını, daha sonra da kâğıdı yırtıp çöp sepetine atmalarını isterseniz, karşı çıkarlar. Bu isteğinizi ancak bir-iki kez yerine getirebilirler, daha fazla değil. Ancak onlara bunun bir psikoloji deneyinin parçası olduğunu söylerseniz, defalarca yaparlar. Orne'nin çalışmasında, bir katılımcının birkaç saat sonra durdurulması bile gerekmişti; çünkü araştırmacı eve gitmek istiyordu!

Dolayısıyla içinde bulunduğumuz durumu iyice düşünür ve yapacaklarımızla bu durumun gerektirdiklerine dair düşüncelerimizi eşleştiririz. Yaptığımız yüklemeler ve açıklamalar, gereklilikleri nasıl anladığımızı etkilerken sosyal temsillerimiz de davranış tercihlerimizi yönlendirir. İçinde bulunduğumuz durumu yorumlar ve analiz ederiz; bu da nasıl davranacağımızı etkiler.

Sosyal senaryolar sosyal temsillerle çok yakından ilgilidir; ancak daha belirgin bir düzeyde işlerler. Sosyal temsiller bize olayların meydana geliş nedenlerine dair tüm "hikâyeyi" anlatırken, sosyal senaryolar belirli bir durumda hangi davranışların uygun göründüğünü söyler. İşte bu yüzden, pek çok psikolog TV ve filmlerde yer alan çok sayıdaki olumsuz olaydan endişe duyarlar. Arada bir böyle şeyler de olmasına rağmen, bu endişe insanların davranışları doğrudan taklit etmesiyle ilgili değildir. Asıl mesele, söz konusu dramatik olayların insanlara bunun uygun ya da normal bir davranış biçimi olduğunu ileri süren sosyal senaryolar sunmasıdır. Bu şekilde, insanlar arası etkileşim açısından pek hoş

olmayan seçeneklere gerçek dışı bir vurguda bulunur ve insanları diğer insanlarla saldırgan ya da kinci ilişkiler kurmanın normal olduğunu düşünmeye teşvik ederler.

Sosyal davranışlarımız karmaşıktır; pek çok açıklama düzeyinden ve farklı deneyimlerden doğarlar. Daha önceki koşullamaların, sözsüz ve sözlü iletişimin, sosyal rollerimizin ve sosyal senaryoların, kişisel yüklemelerimizin ve sosyal temsillerin etkisinde kalırız. Aynı zamanda yaşadığımız duygulardan da etkileniriz. Bir sonraki bölümde bunları daha yakından inceleyeceğiz.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Yüz yüze yaşanan durumlarda ortak görüşe karşı çıkmak insanlara zor gelir.*

2 *Sosyal baskılar otoriteye düşünmeden itaat etmeye neden olabilir; bu da normal insanların bile cinayete ya da işkenceye teşebbüs etmesiyle sonuçlanabilir.*

3 *Sosyal baskılara boyun eğmeyen ve vicdanları doğrultusunda hareket eden insanlar, bunun ne kadar önemli olduğunu genellikle geçmiş deneyimlerinden öğrenmiştir.*

4 *Zaman içinde tutarlı olan azınlıklar en sonunda güçlü bir etki yaratabilir.*

5 *Çocuklar ortalama dört yaşında diğer insanların zihinlerinin farkına varmaya başlarlar.*

6 *İletişim ya planlı ya da kaza eseri olabilir ve çoğu sözsüzdür; yani kelime içermez.*

7 *Hem insan davranışları hem de sembollerdeki sözsüz iletişim, genellikle sözlü iletişimden daha etkilidir.*

8 *Yüklemeler olayların meydana geliş nedenlerine dair yaptığımız bireysel açıklamalardır.*

9 *Sosyal temsiller, sosyal açıklamalarda bulunan ve sosyal fikirlere yön veren grupların benimsediği ortak inançlardır.*

10 *Sosyal senaryolar, sosyal temsillerle birlikte hareket ederek günlük davranışlarımızı yönlendiren beklentileri oluşturur.*

4

Duygusal yaşam

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- *sekiz farklı olumlu duygu tipi*
- *stresle başa çıkmaya yönelik dört tekniğin ana hatları*
- *pozitif psikolojinin ilkeleri*

Çok sayıda kişiyle, insanı bilgisayardan farklı kılanın ne olduğuna dair bir anket yapsaydınız, muhtemelen tek bir cevap geri kalan tüm cevapları gölgede bırakırdı. İnsanlar makinelerden çok farklıdır; çünkü bizler duygu hissedebiliriz. Mutlu oluruz, üzülürüz, heyecanlanırız ya da öfkeleniriz ve bunu nasıl yaptığımız konusunda her zaman akılcı olmayız. Bu bölümde, duyguların psikolojisine, insanların kaygı ve stresle baş etmesine yardımcı olmak için psikolojik bilgiden nasıl faydalanıldığına göz atacağız.

Duygular

Duygular üzerinde düşündüğümüz zaman, genellikle aklımıza hoş olmayanlar gelir: korku, öfke, kaygı, vs. Bunun nedeni, kısmen olumlu duygulardan daha çok olumsuzları vurgulama eğiliminde olan bir toplumda yaşamamızdır. Filmlerin, haberlerin ve TV dizilerinin hepsi olumsuz duyguların altını çizip, olumlu olanları göz ardı eder. Öyle ki hissettiğimiz olumlu duyguları fark etmeme ya da pek önemli olmadıkları düşüncesiyle göz ardı etme eğilimi sergileriz.

Örneğin, sigarayı bırakan insanlar çoğu zaman daha kolay sinirlendiklerini fark ederler. Ancak aynı zamanda kolayca

gülümseyebildikleri ve kahkaha atabildikleri gerçeğini görmezden gelirler. Her iki duygu da aynı fiziksel kökene sahiptir ve nikotinin vücudun dışına atılmasıyla ilgilidir ama sadece hoş olmayan tarafını fark ederiz, çünkü algılarımız modern toplum tarafından böyle şekillendirilmiştir.

OLUMLU DUYGULAR

Tablo 4.1 Olumlu duygular yaratan durumlar

Arkadaşlarla güzel bir akşam geçirmek
Sizin için çok değerli olan beklenmedik bir övgü almak
TV'de heyecanlı bir film seyretmek
Doğanın güzelliğiyle kendinden geçtiğinizi hissetmek
Sevdiklerinizle iyi geçinmek
Önemli bir kişisel sorunu çözmek
Güzel bir müzik parçası dinlemek
Gözde bir hobiyle (spor değil) ilgilenmek
Faydalı bir görüşme yapmak
Bir çeşit sorumluluk faaliyetinde bulunmak (örn. hayır işi, vs.)
Sosyal bir toplantıda popüler olduğunuzu hissetmek
Sizin için önemli olan bir şeyde başarı kazanmak
Kendinizi işinize kaptırmak
İlginç bir kişiyle ya da kişilerle tanışmak
Çok sevilen bir spor aktivitesiyle uğraşmak
İşyerinde başarılı olmak
İyi bir kitap okumak
Birtakım keyifli fiziksel işler yapmak
Uzun zamandır istediğiniz bir şeyi satın almak
Hayattaki güzel şeyleri düşünmeye biraz zaman ayırmak
Sevdiğiniz birinden değerli bir hediye almak
Uzun sıcak bir banyo yapmak ya da başka bir yolla kendinizi şımartmak
Bir sinemada/tiyatroda/konserde unutulmaz bir akşam geçirmek
Arkadaşlarla dinlendirici bir içki içmek (alkolsüz ya da alkollü)

[Argyle ve Crossland'den (1987) uyarlanmıştır]

Yirminci yüzyılın sonlarında bazı araştırmacılar olumlu duygularımızı sistematik şekilde incelemeye başladılar. Örneğin, Argyle ve Crossland (1987) insanlardan birbirinden farklı 24

durumun her birinde (Tablo 4.1) ne hissedeceklerini hayal etmelerini istediler. Aynı zamanda bu duyguyu listedeki diğer durumların yarattığı duygularla karşılaştırmalarını söylediler. Argyle ve Crossland, farklı tanımlamaları bir araya getirerek ve ortak yönlerini analiz ederek, Tablo 4.2'de listelenen yaklaşık sekiz olumlu duygu çeşidi olduğunu buldular.

Tablo 4.2 Olumlu duygu tipleri

Güç	Her ne gerekiyorsa yapabilme hissi
Maneviyat	Güzel bir müzik parçasını dinlerken ya da doğayı seyrederken olduğu gibi, merakla karışık saygı hissi
Memnuniyet	İçinde bulunulan durumdan keyifle tatmin olma hissi
Rahatlama	Rahatlık ve zihinsel olarak sakinlik hissi
Kendine düşkünlük	Örneğin, kendini şımartmak; bencillik değil, ortak keyiften ziyade bireysel keyif
Fedakârlık	Diğer insanlarla paylaşmak ya da ilgilenmek
Meşguliyet	Bir konuyla ya da bir hobiyle ilgilenme hissi
Neşe	Bir şeyden heyecan duymak ya da beklenmedik hoş bir deneyimden dolayı sevinç duymak

Argyle ve Crossland, bu sekiz duyguyu bir başka araştırmanın dayanağı olarak kullanıp, dört boyuta ayrılabilecekleri sonucuna varmıştır. Bu boyutlardan birincisi **katılım**, yani yaptığımız şeylere dahil olma düzeyimizdir. Arkadaşlarımızla sakince içki içerken, güzel bir kitap okuduğumuz ya da önemli bir kişisel sorunu çözdüğümüz duruma göre daha az odaklanırız. Durumu daha hafife alır, çok derinlemesine girmeyiz.

İkinci boyut **güç**, yani kendimizi etkili hissetme düzeyimizdir. Bazı deneyimler başarıya ulaşmak için yeteneklerimizi sonuna kadar kullanmamızı gerektirir ve bunlar çok tatmin edici olabilir. Ancak arkadaşlarla sohbet etmek, sinemaya ya da konsere gitmek

gibi aynı düzeyde keyifli olan diğer deneyimler, aynı tür bireysel etkinlik gerektirmez. Bu tür tecrübelerin arkadaşlarla sohbet etmekle, sinemaya ya da konsere gitmekle hiçbir ilgisi yoktur. Dolayısıyla olumlu duygular kendi açımızdan ne kadar güç hissi barındırdıklarına bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir.

Üçüncü boyut **sosyallik**, yani arkadaşlarla sohbet etmek ya da yeni birileriyle tanışmak gibi, sosyal olaylara odaklanma ya da mevcut deneyimimizin yalnızca kişisel ve/veya kendi zevkimize dayalı olması düzeyidir. Görünüşe göre bazı olumlu deneyimler dikkatimizi dışarıya, diğer insanlara yönlendirirken, bazıları da içeriye, kendi benliğimize çevirir.

Dördüncü boyut **yoğunluk**tur. Bazı deneyimler gerçekten hayli önemsizdir: sıcak bir banyo yapmak ya da TV'de heyecanlı bir film seyretmek zevklidir, ama bunlar pek de önemli faaliyetler değildir. Oysa önemli bir kişisel sorunu çözmek, sevdiklerimizle uyumlu ilişkiler kurmak ya da doğanın güzelliği karşısında kendimizden geçmek gibi, bazı olumlu duygular daha derin hisler yaratır.

Gördüğümüz kadarıyla, bazen farkına vardığımızdan çok daha fazla olumlu duygu vardır. Bu listede yer almayan başka duygular da mevcuttur. Ne var ki, modern toplumun öfke ya da korku gibi sadece hoş olmayan duyguların farkına varma veya bunların olumlu olanlardan daha önemli olduğunu düşünme eğilimi, insan deneyiminin bu yönlerinin çoğunlukla yok sayılmasına ya da ihmal edilmesine yol açar.

Genel bakış

Modern toplum, medya ve günlük konuşmalar aracılığıyla hoş olmayan duyguları abartma eğilimi gösterir. Ancak zengin ve çok çeşitli olumlu duygulara da sahibiz ve bunlar da diğerleri kadar önemli. Bu duyguların tam anlamıyla farkına varmak için daha iyi anlamaya çalışmanın zamanı geldi.

AŞK

Modern toplumda ihmal edilmeyen duygulardan biri aşktır. Medyada yer alan sayısız romantik görüntü sayesinde sürekli aşk dinliyoruz. Peki, "aşkın" toplumsal imajı aslında gerçeği ne derece yansıtıyor? Aşk deneyiminin asıl içeriği nedir ve 30 yıllık evli bir çiftin aşkı ile romantik iki gencin aşkı arasındaki fark nedir? Değişik aşk türleri var mıdır?

Görünüşe göre, vardır. Birkaç psikolog farklı aşk türlerini araştırmış ve çok farklı bazı duyguları tanımlarken genellikle aynı kelimeyi kullandığımız sonucuna varmıştır. En faydalı ayırımlardan biri, uzun vadeli bir duygu olan aşkın yine aşk ya da "âşık" olmak şeklinde adlandırdığımız kısa vadeli, şiddetli hayranlıktan gerçekte çok farklı olduğunu ileri süren Tennov (1979) tarafından yapılmıştır. Tennov yoğun deneyimleri tanımlamak için **tutku** terimini kullanmanın ve aşk terimini uzun vadeli duygusal yakınlıklarda ve beraberliklerde var olan bağlılığı ifade etmeye ayırmanın daha uygun olacağını savunmuştur.

Tennov'a (ve çok sayıda yazara, senarist ve müzisyene) göre tutku, içinde çok güçlü fantezi unsurunun bulunduğu yoğun, coşkulu bir ihtirastır. Kişi kafasını sevgili fikrine takar, zamanının büyük bir kısmını onu düşünmekle ve hayal kurmakla geçirir. Bu düşünceler çoğunlukla mektup, saç lülesi ya da fotoğraf gibi bir tür sembol üzerinde odaklanır.

Muhtemelen bu duygunun en belirleyici özelliği, söz konusu kişiye karşı yoğun bir özlem hissetmektir. Dolayısıyla Tennov bu kişinin bir şekilde ulaşılmaz olması gerektiğinin hayli önemli olduğunu ileri sürmüştür; aksi takdirde bu duygu çok uzun sürmez. Birbirine tutkuyla bağlı olan insanlar sürekli bir arada olurlarsa, birbirlerine duydukları özlemle beslenmeyen bu duygu giderek azalır.

Elbette bu tam olarak kötü bir şey değildir. Birçok durumda, tutku süreci zamanla ve yavaş yavaş daha derin bir aşkla yer değiştiren, uzun vadeli bir beraberliğin temelini oluşturan baştaki çok mutlu

dönemi temsil eder. Ancak bazı çiftler şiddetli tutku süreci sona erer ermez ortak yönlerinin hayli az olduğunu keşfederler. Sorun kuşkusuz bu tutkuyu yaşayanların bunun bir gün biteceğini hayal bile edememeleridir; dolayısıyla bu ruh hali içindeyken evlilik gibi ciddi kararlar vermek, çok geçmeden de pişman olmak kuvvetle muhtemeldir.

Bir çiftin istediği kadar bir arada olması engellendiği sürece tutkunun devam edebileceği gerçeği, ebeveynlerin karşı çıktığı buluşmaların kendi planladıkları buluşmalara benzememesinin nedenini gayet iyi açıklar. İlişkinin yasaklanması, iki insanın birbirine hissettiği özlemi artırma etkisine sahiptir; böylece aradaki bağlılık daha güçlenir. Tutkulu dönem sona erdiğinde kalıcı bir bağlılık oluşturma ihtimallerinin olup olmadığını görmek için, iki insanın birlikte mümkün olduğunca daha fazla zaman geçirmesini sağlamak muhtemelen daha duyarlı bir yol olacaktır.

Genel bakış

Aşk ile tutkuyu birbirinden ayırmak son derece önemlidir; çünkü günlük hayatta "aşk" kelimesini farklı pek çok şeyi ifade etmek için kullanırız. Bir gün boyunca bu kelimeyi her duyduğunuz anı saymaya çalışarak, bu kelimenin kaç defa aynı anlamla kullanıldığını değerlendirin.

Aşkın boyutları

Sternberg (1988) de Tennov'un aşk ve tutku hakkındaki görüşünü kabul edip, yine "aşk" diye adlandırdığımız uzun vadeli duygunun içeriğini incelemeye yöneldi. Yaş aralığı 17 ila 69 olan 80 kişiyle görüşüp o sırada ve geçmişte yaşadıkları ilişkiler hakkında sorular sordu. Sternberg, bu ve diğer verilerden, aşkın temelde üç boyut içerdiği, bu boyutların farklı kısımlarının farklı türde aşklar yarattığı sonucuna ulaştı. Bu boyutlar yakınlık, ihtiras ve bağlılıktır (*bak*. Tablo 4.3).

Tablo 4.3 Aşkın boyutları

Yakınlık	Partnerlerin, iletişim, anlayış ve duygusal destek dahil olmak üzere, birbirlerinin hayatını yakından paylaşma düzeyleri.
İhtiras	Fiziksel ihtirasın yanı sıra duygular, istekler ve ihtiyaçlar; örn. beslenme, bakım ve kendini gerçekleştirme ihtiyacının tatmin edilmesi.
Bağlılık	Çiftin zor zamanlarda bir arada olmasını sağlayan, ömür boyu sürecek bir beraberliği inşa etmeye yarayan uzun vadeli bir bağlılık.

Bu boyutların farklı kombinasyonları ortaya farklı aşk türleri çıkarır. Sözgelimi, uzun yıllardır birlikte olan iki kişi arasında gelişen uzun süreli **dostça aşk** türünün genellikle bağlılık ve yakınlık seviyesi yüksek, ama muhtemelen ihtiras boyutu düşüktür. Diğer taraftan, **romantik aşkta** yakınlık ve ihtiras yüksektir, ama pek fazla bağlılık içermez. Sternberg bu üç boyutu tümüyle kapsayan aşk türünü **mükemmel aşk** diye nitelendirmiştir.

Sternberg ayrıca farklı yaşlardaki 80 kişiden oluşan örneklemini kullanarak, aşk ilişkilerinin zamanla nasıl değiştiğini, özellikle ilişki ilerledikçe nelerin daha çok ya da daha az önemli olduğunu incelemiştir. Uzun süreli ilişkileri olan insanlar beş unsurun önemli olduğuna, yani uzun vadede kısa vadeye oranla önem kazandığına inanıyorlardı. Bunlar Tablo 4.4'te listelenmiştir.

Tablo 4.4 Uzun süreli ilişkilerdeki önemli faktörler

Benzer değerlere sahip olmak,
Diğer kişi için değişme isteği göstermek,
Diğer kişinin hatalarına tahammül etmeye hazır olmak,
Uyumlu dini inançlara sahip olmak,
Eşit entelektüel seviyeye sahip olmak.

(Sternberg, 1988)

İşin ilginç tarafı, listenin sonundaki eşit entelektüel seviyeye sahip olma maddesi, ilişkileri henüz birkaç yıllık olanlara tamamen önemsiz görünürken, ilişkileri uzun süreli olan kişiler tarafından

kesinlikle gerekli görülmüştü. Diğer kişinin ne derece ilginç göründüğü ve tarafların birbirlerini ne kadar dikkatli dinlediği dahil olmak üzere, bazı noktalarsa zamanla önemini kaybediyordu. Bazıları ilişkinin ilk birkaç yılında daha önemli oluyor, ama sonrasında inişe geçiyor ya da zaman ilerledikçe daha az önem taşıyordu. Bunların arasında fiziksel çekicilik, sevişme becerisi, partneriyle empati kurma yeteneği ve sevginin karşılıklı olarak ifade edilmesi gibi noktalar yer alıyordu. Gerçi, bunların gerçekten önemini kaybedip kaybetmediğini ya da uzun süreli ilişkileri olan çiftlerin bunları artık olağan karşıladıkları için dikkat etmeyi bırakıp bırakmadıklarını söylemek pek mümkün değildir.

Olumsuz duygular

Öfke ya da şiddetli korku gibi bazı duygularımız son derece yıkıcı olabilir. Psikolojinin en eski dönemlerinden bu yana, kısmen sosyal etkilerinden, kısmen de Seligman'ın (2003) işaret ettiği gibi, insanların temelde kötü, bencil ve saldırgan olduğuna, bunun sosyal sorunların çoğuna açıklık getirdiğine dair yaygın toplumsal inançtan dolayı, psikologlar bu olumsuz duygulara ilgi göstermiştir. Seligman ilk günah doktrinine kadar bu görüşün izini sürer; ancak gerçekte buna yönelik çok az bulgu olduğunu ifade eder. Çoğu insan başkalarıyla kurduğu ilişkilerde çok daha olumludur; diğer insanlarla ters düştüğümüzde yaşadığımız sıkıntı, olumlu etkileşimlerin bizim için ne kadar önemli olduğunu gösterir.

Genel bakış

Öfkeli ya da endişeli olmayı alışkanlık haline getiren insanların hayatlarından seneler kaybettiği söylenir; çünkü olumsuz duygulara eşlik eden fiziksel tepkiler vücut için çok yorucudur.

KORKU VE ÖFKENİN FİZİKSEL YÖNLERİ

Her şeye rağmen güçlü duygular yaşarız; üstelik hepsi yirminci yüzyıl boyunca duygu hakkında yapılan araştırmaların başlıca

odak noktası olmuştur. İlk psikologlar özellikle hissettiğimiz duygunun korktuğumuzda ya da öfkelendiğimizde yaşadığımız fiziksel duyumlarla bağlantısına ilgi duymuşlardır.

Hem öfke hem de korku çok aktif duygulardır. Birine öfkelendiğinizde kaslarınız gerilir ve huzursuz olursunuz; hatta bazı insanlar gerginliklerini kontrol altına almak amacıyla ayağa kalkıp odanın içinde gezinirler. Aynı şekilde, korktuğunuzda da kaslarınız gerilir ve bu gerginliği dışa vuran basit istemsiz hareketler yapabilirsiniz. Tabii ki bu iki gerginlik türü aynı değildir, ama pek çok ortak yanları vardır. Bu ikisi, gerginlik ve hareketlilikten ziyade depresyon gibi ilgisizlik ve soğukluk içeren pasif duygulardan oldukça farklıdır.

Korktuğunuzda hissettiğiniz gerginlik kısmen bir hayatta kalma tepkisidir ve bütün memeliler tarafından paylaşılır. Doğada, bir hayvan bir şey tarafından tehdit edilip korkuya kapıldığında, sadece iki seçeneği vardır: Ya kalıp savaşır ve bu durumda kazanmak için bütün gücünü toplamak zorundadır ya da oradan uzaklaşır ve bu durumda da kaçmak için bütün gücünü toplamak zorundadır. Dolayısıyla, hayvan her iki durumda da gücünün tamamına ihtiyaç duyar; çünkü sonunuz ölüm olduğunda tedbirli davranmanın pek faydası olmaz. Bu yüzden hayvanın vücudu mümkün olduğunca çok enerji elde etmek amacıyla aşırı hızlı çalışmaya başlar; buna **"savaş ya da kaç" tepkisi** denir. Aynı tepki insanlarda da vardır.

Çoğu zaman, potansiyel gücümüzün ve enerjimizin sadece küçük bir kısmını kullanırız. Ne var ki savaş ya da kaç tepkisi sırasında, vücut fiziksel işleyişini pek çok farklı şekilde değiştirerek kaslara daha fazla enerji aktarılmasını sağlar. Fiziksel enerji, oksijen ile glikoz türleri ya da kan şekerleri arasındaki kimyasal bir reaksiyondan doğar. Her ikisi de kan dolaşımıyla enerji üretmek için şekerin etkin şekilde "yakıldığı" kaslara taşınır. Bu işlem oksijen gerektirir; dolayısıyla iş başındaki kasların gerektiği şekilde çalışması için sürekli bir temiz oksijenli kan akışına sahip olması gerekir.

Bu durumda, bu fiziksel değişimlerin çoğu oksijenin kan dolaşımına sokulmasıyla ilgilidir. Daha derin ve daha hızlı soluyarak, akciğerlere giden oksijen miktarını artırırız. Vücuttaki kan daha hızlı taşındığından kan basıncı artar ve kan dolaşımına fazladan kırmızı kan hücreleri (oksijeni taşıyan) bırakılır. Başka birkaç değişim kaslara daha fazla "yakıt" sağlanmasını sağlar. Depolanan yağlar kan şekerlerine dönüştürülüp kanın içine bırakılır. Sindirim sistemi farklı şekilde çalışmaya başlayarak, uzun vadeli sindirimi bir kenara bırakıp, şekerler gibi hızlı işleyen yiyeceklerin sindirim işlemlerini hızlandırır. Ağızdaki tükürük de aynı şekilde değişim geçirir; böylece hızlı enerji veren yiyecekleri hemen metabolize edebiliriz.

Bizleri zarar görmekten mümkün olduğunca korumak için başka bir değişim grubu daha tasarlanmıştır. Kandaki K vitamini miktarı artarak, yaralanma olduğu takdirde kanın daha çabuk pıhtılaşabilmesini sağlar. Ayrıca korktuğumuzda, derinin yüzeyine yakın olan kan damarları büzüşerek, bizi solgunlaştırır ve yaralandığımız zaman kaybedebileceğimiz kan miktarını azaltır. Diğer yandan, vücudun içindeki hayati organlara giden kan miktarı artar. Bizi korumak için korkunç görünmemizi sağlamaya yönelik tasarlanmış tepkilerimiz de vardır. Çoğu hayvanda, savaş ya da kaç tepkisinin bir parçası olarak tüyler kabararak daha iri ve daha tehlikeli görünmelerini sağlar. İnsanlar tüylerini kaybetmiştir, ama geride kalan saçlarımız hâlâ kabarmaya çalışır. Ne yazık ki, bu şekilde daha korkutucu görünmeyiz ve sadece tüylerimiz diken diken olur!

Öyleyse savaş ya da kaç tepkisi, en azından fiziksel hareket gerektiren tehditlerle yüz yüze geldiğimizde, önemli bir hayatta kalma işlevi sunan çok güçlü bir reaksiyondur. Bu tepki, ev kredisine dair kaygı ya da sınavlardan kalma korkusu gibi, fiziksel olmayan tehditlerle karşılaştığımızda pek faydalı olmaz; çünkü bu tehditler fiziksel faaliyet gerektirmez, bu enerjiyi kullanmanın bir yolu yoktur ve hemen strese girebiliriz. Bu soruna bu bölümün sonlarında göz atacağız.

Savaş ya da kaç tepkisinin daha düşük seviyeleri de vardır. Bir şey dikkatimizi çektiğinde ya da bir konuda kaygı duyduğumuzda,

aynı tür fiziksel değişimler yaşarız ama bu kez daha düşük seviyede kalırlar. Yine de bu değişimler de nabız sayısı, kalp atım hızı, terleme, kan basıncı ve benzeri değişimleri tespit eden hassas cihazlarla ölçülebilecek kadar güçlüdür. Örneğin, poligraf bu değişimlerin bazılarını ölçebilen bir makinedir. Bazı insanlar, sorgulama yapan polisler gibi, poligrafları yalan makinesi gibi kullanırlar; çünkü insanların yalan söylerken hissettiği en küçük kaygıyı bile algılayabilirler. Başka makineler seste kaygıdan kaynaklanan ufak değişimleri analiz ederek bazen isimsiz telefon çağrılarını izleyen dedektiflere yardımcı olur.

Genel bakış

Yalan makineleri tek bir kaygılı düşüncenin yol açtığı reaksiyonları bile yakalayabiliyorsa, sürekli kaygılı kişi kim bilir ne kadar çok reaksiyon üretiyordur. Uzun süreli stresin böylesine zararlı olması hiç şaşırtıcı değil.

Böyle bir fiziksel duruma verdiğimiz genel isim **uyarılma**dır; çünkü aynı anda birçok fizyolojik sistem uyarılır. Korkuda yaşadığımız uyarılma türü, öfkelendiğimizde yaşadığımız uyarılma türünden biraz farklıdır, ama her iki durumun birçok ortak tarafı vardır.

1950'li yıllarda, Ax isimli bir psikolog korku ile öfke arasındaki farkı incelemek için bir araştırma yaptı. Ax, insanları etkileyici görünümlü bir makineye bağlayarak vücutlarının her yerine kablolar ve bağlantılar takıyordu. Daha sonra, makineye tam olarak bağlandıklarında, bir teknisyen odaya aceleyle girip "Durun! Makinede kısa devre var" diyordu. Bu, korku durumuydu. Öfke durumunda, kişi kablolarla bağlanıyor, ardından da çalışma hakkında şikâyet edip duran ve onları aşağılayan bir teknisyenle yalnız bırakılıyordu.

Bu arada, günümüzde bir psikoloğun böyle bir çalışma yapması mümkün değildir. Psikolojik deneyler yaparken uyulması gereken etik ilkeleri hakkında çok katı kurallar belirlenmiştir. Araştırmaya

katılan insanlara acı ya da sıkıntı (ruhsal ya da fiziksel) verilmesine kesinlikle izin verilmez. Aynı zamanda, mümkün olan en erken anda tüm gerçeğin açıklanması kaydıyla, çok özel durumlar ve bir etik kurulundan özel izin alınması dışında, insanların kandırılmasına da izin verilmiyor. Ancak Ax bu araştırmayı yaptığında, bu koşullar geçerli değildi.

Ax, korkunun ve öfkenin yarattığı uyarılma türleri arasında bariz fizyolojik farklılıklar olduğunu buldu. Bu farklılıklar, her iki duyguda da faaliyet gösteren farklı hormonlar ve beyin kimyasallarından kaynaklanıyor gibi görünüyordu. Hem korku hem öfke adrenalin (ya da Amerika'da epinefrin) diye bilinen bir kimyasal içeriyordu, ama öfkede aynı zamanda noradrenalin (ya da norepinefrin) isimli bir başka kimyasal daha vardı.

Adrenalin ve noradrenalinin her ikisi de vücut tarafından sinir sisteminin **otonom sinir sistemi** denen özel bir bölgesini uyarmak için kullanılan kimyasal maddelerdir. Bu özel bölge, vücudun tüm iç organlarına giden sinir liflerinin iletişim ağıdır. Otonom sinir sisteminin **sempatik bölümü** olarak bilinen kısmı uyarıldığında, vücut uyarılma yaşar. Oysa **parasempatik bölümü** diye bilinen diğer kısmı uyarıldığında, vücut sakinleşir ve aktifliği azalır. Görünüşe göre, parasempatik bölüm, depresyon ya da üzüntü gibi dingin duygularla ilgilidir.

Dolayısıyla duygularımıza eşlik eden bu tür fizyolojik belirtilerimiz vardır. Bir sonraki soru: hangisi önce gelir? Duyguları yaşadığımızda fiziksel değişimler oluyorsa, bu duygularımızın söz konusu fiziksel değişimlerden kaynaklandığı anlamına mı gelir? İlk psikologlardan biri olan William James böyle düşünüyordu. Ayağınız takılıp merdivenlerden düşerken kendinizi korumak için tırabzana tutunduğunuzda ne olduğunu açıklayan James, ilk saniyede sadece hayatta kalmak için gerekli olan tepkiyi verdiğinize dikkat çekiyordu. Ne var ki, birkaç saniye sonra, kalbiniz daha hızlı atmaya başlıyor, elleriniz terliyor, nefes alıp vermeniz değişiyor; bir başka deyişle, uyarılma tepkisi ancak acil durum sona erdiğinde başlıyordu. James ancak o zaman korkuyu hissettiğimize inanıyordu.

James, biraz daha ileri gidip, bütün insani duyguların aslında içinde bulunduğumuz fiziksel durumu algılama biçimimizden kaynaklandığını ileri sürdü. Ünlü bir sözü şöyledir: "Üzüldüğümüz için gözyaşı dökmeyiz. Gözyaşı döktüğümüz için üzülürüz." James beynin farkında olmadan vücuttaki değişimleri gözlemlediğine, daha sonra da içinde bulunulan durumun gerektirdiklerine göre bu değişimleri yorumladığına inanıyordu.

Altmış yılı aşkın bir süre sonra, Schachter ve Singer adlı iki psikolog bu görüşü incelemek için bir araştırma yaptı. Söz konusu çalışma, iyi kontrol edilmediği için pek başarılı bir deney olmasa da, bize fiziksel duyumlar ile duruma dair bilgimizin birbiriyle bağlantılı olabileceğine dair bazı faydalı ipuçları sağladı.

Schachter ve Singer, bu çalışmada, insanlar uyarılmaya ilişkin fiziksel belirtiler yaşadıklarında neler olduğunu ve farklı durumlarda kendilerini nasıl hissettiklerini görmek istiyordu. Bu yüzden bazı araştırma katılımcılarına adrenalin enjekte ederken, bazılarına da sadece hiçbir etkisi olmayan nötr tuz solüsyonu verdiler. Ayrıca katılımcılara kendilerini nasıl hissedeceklerine dair farklı açıklamalarda bulundular. Bazılarına el titremesi, kalp çarpıntısı ve heyecan hissi gibi, olası belirtiler hakkında doğru açıklamalar yapıldı. Bazılarına yanlış bilgi verilerek kaşıntı, hafif bir baş ağrısı ya da uyuşma hissedecekleri söylendi. Üçüncü gruba hiçbir bilgi verilmedi; sadece yapılan enjeksiyonun hafif ve zararsız olduğu, hiç yan etki yaratmadığı belirtildi.

Ardından, güya enjeksiyonun etkisini tam anlamıyla göstermesi için, katılımcılardan bir bekleme odasında 20 dakika oturmaları istendi. Her defasında odada başka bir katılımcı gibi görünen biri daha bulunuyordu. Gerçekte bu kişi işbirlikçi bir denek, araştırma katılımcısı gibi davranan ama aslında araştırmacıların istediği şeyleri yapan bir oyuncuydu.

Yirmi dakikalık süre boyunca, işbirlikçi denek bazen çok mutluymuş gibi davranıyor; kâğıt parçalarıyla "basketbol" oynuyor, kâğıttan uçaklar yapıyor ve hulahop çeviriyordu. Her

defasında, gerçek katılımcılardan kendisine katılmalarını istiyor ve çoğu da katılıyordu. Buna, katılımcıları kendilerini mutlu hissetmeye teşvik etmek için planlanmış "aşırı coşku" durumu deniyordu. Diğer insanlar farklı bir olay yaşadılar. İşbirlikçi denekle tanıştırıldıktan sonra, ellerine bu süre içinde doldurmaları için uzun, kişisel konulara giren bir anket formu verildi. İşbirlikçi denek, formu doldurmaya koyulmasının ardından, bazı soruların çok kişisel ve rencide edici olduğunu söyleyerek gitgide öfkelenmeye başladı. En sonunda, öfke içinde odadan çıkıp gitti. Bu, insanların öfke duymalarını sağlamak için tasarlanmış "öfke" durumuydu.

Schachter ve Singer, genel olarak işbirlikçi deneğin enjeksiyondan daha etkili olduğunu buldular. Başka bir deyişle, "aşırı coşku" durumunda olanlar, adrenalin alsalar da almasalar da, sürenin sonunda hayli iyi bir ruh hali içinde olma eğilimi gösterirken, "öfke" durumunda olanlar huzursuzluk eğilimi gösterdiler. Bu sonuçlar, yaşadığımız duygu durumlarının ağırlıklı olarak toplumsal faktörlerle, çevremizdeki diğer insanların tepkileriyle belirlendiğini gösteriyordu.

Ancak bu araştırmacılar aynı zamanda insanların, kendilerinden ne beklendiğini bilmedikleri sürece, bir duyguyu ne kadar yoğun hissettiklerinin adrenaline bağlı olduğunu da bulmuşlardı. Adrenalinin etkileri hakkında yanlış bilgilendirilen ya da bilgisiz bırakılan insanlar, ruh hallerinde epey güçlü değişimler sergilediler. Ancak gerçek etkileri anlatılan insanlar, hiç adrenalin almamış insanlarla aşağı yukarı aynı şekilde davrandılar. Bir başka deyişle, sosyal etkilerden dolayı duygu durumlarını biraz değiştirdiler, ama çok değil.

Buna bağlı olarak, Schachter ve Singer, içinde bulunduğumuz duruma ait farkındalığımızın fiilen hissettiğimiz duyguyu ürettiği sonucuna vardılar. Ancak fiziksel durumumuz bu duyguyu ne kadar güçlü hissettiğimizi etkiler. Uyarılma hali, durumları yorumlama biçimimize katkıda bulunur; böylece aksi takdirde hissedebileceğimizden daha öfkeli ya da mutlu oluruz. Bir otobüsün arkasından koşar ve onu son anda kaçırırsanız, benzer

bir etki yaşarsınız. Koşmak ve kaygı kan dolaşımındaki adrenalin seviyesini yükseltir; dolayısıyla sakinleştiğimizde bu o kadar önemli görünmese bile otobüsü kaçırdığımız anda çok öfkelenebiliriz. Uyarılma hali yaşadığımız tepkileri büyütür.

Daha önce belirttiğim gibi, bu çalışma, koşulların kontrol edilme şekli açısından eksiktir ve tabii ki günümüzde izin verilmeyecek kadar çok aldatmaca ve manipülasyon içerir. Ancak özellikle fizyolojimizin kişisel ve sosyal deneyimlerimizle etkileşime girdiğini göstererek, duygular ve nasıl işlediklerine dair bazı yararlı içgörüler kazandırmıştır.

Öfkenin tanımı

Bir durum hakkında sahip olduğumuz bilgi duygumuzu etkiliyorsa, o zaman duyguları nasıl tanımladığımız da önemli olabilir. Dolayısıyla bir duygunun farklı kültürlerde ve farklı dillerde nasıl anlaşıldığını incelemek faydalı olur. Örneğin, İngilizcede "öfke" kelimesini belli bir duyguyu tanımlamaya yönelik genel bir terim olarak kullanma eğilimi gösterilir. Ne var ki, bu bazen karışıklığa neden olabilir; çünkü farklı öfke türleri aslında hem sosyal anlamları hem de öfkeli bir kişiyi tamamen sorumlu tutup tutmayacağımız açısından hayli farklı olabilir.

Lutz (1991) Mikronezya'daki Ifaluk halkının öfke için beş farklı kelime kullandığını ve bunların her birinin farklı bir duyguyu tanımladığını ortaya koydu. Örneğin, sorumluluklarını yerine getirmeyen akrabalara ya da arkadaşlara karşı hissedeceğiniz öfkeye *nguch* denir. İnsanların hasta olduklarında ve iyileşme döneminde hissettiği asabiyet farklı bir duygudur ve buna *tipmochmoch* denir.

Üçüncü tip duygu, üzüntü ya da çaresizlik hissettiğimizde ya da istemediğimiz şeyleri yapmak zorunda kaldığımızda yaşadığımız öfkedir. Ifaluk halkı bu duyguyu *tang* olarak bilir. Yanlış giden, sinir bozucu birçok olay yüzünden giderek artan ve *lingeringer* diye bilinen öfke tipiyse tamamen farklıdır. Son olarak, toplumun bizzat teşvik ettiği bir öfke çeşidi vardır: ahlak ve adaletle ilgili olan ve

olup bitenlerin adil ve eşitlikçi olmasını sağlayan erdemli öfke ya da kızgınlık. Bu tip öfkeye *song* denir.

Bu farklı kelimelere ve farklı anlamlara baktığımızda, her birinin Batılıların da zaman zaman hissettiği bir duyguyu yansıttığını görebiliriz. Ancak Ifaluk halkı bunları hayli farklı duygular olarak gördükleri için farklı kelimeler kullanırlar; böylece her birine farklı tepkiler vermeleri kolaylaşır. Kelimeler o kadar önemli görünmeyebilir, ama aslında dünyayı anlama biçimimizi yapılandırır ve şekillendirir. Reklamcılar ve propagandacılar bunun farkındadırlar ve aktarmak istedikleri türde çıkarımlar taşıyan kelimeleri düşünerek seçerler; çünkü tek bir kelimenin bile insanların olup bitenleri görme biçimini tümüyle değiştirebildiğini bilirler. Farklı öfke tipleri için farklı kelimeler kullanmak, insanların bu öfkenin nedenlerini dikkate alma ihtimallerinin artacağı ve insanlara farklı şekilde davranmaya daha hazırlıklı olacakları anlamına gelir.

Örneğin, Ifaluk'ta nekahet döneminde olan bir hasta aceleci ve mantıksız davrandığında, insanların bundan rahatsız olma ya da üzülme olasılığı çok daha düşüktür; çünkü en başından beri bu duyguyu neyin ortaya çıkardığının farkındadırlar. Bu tür şeyleri zor yoldan öğrenmek zorunda kalırız; çünkü dilimiz bizi bunlara karşı duyarlı kılmaz ve kolayca strese girer, hatta duygularının nedenini anlamadığımız için arkadaşlarımızı kaybedebiliriz. Ifaluk halkı gibi teknolojik olmayan kültürlerden, insan olmaya dair çok şey öğrenebiliriz; çünkü teknolojik toplumlardaki insanlarla kıyaslandığında, bu tür toplumlarda yaşayan insanlar genellikle ruh hallerine ilişkin çok daha ileri düzeyde bir farkındalığa sahiptirler.

Genel bakış

Bir duygu için farklı bir açıklama kullanmak aslında bu duyguyu epey farklı yaşadığımız anlamına gelebilir. Diğer insanların tepkilerini anlamaya çalışırken de aynı şey geçerli olabilir.

Stres ve başa çıkma

Korktuğumuzda ya da birine sinirlendiğimizde, bu duygu genellikle geçer. Sakinleşir ve kendimize geliriz; biz bunları yaşarken uyarılmanın fiziksel belirtileri de kaybolur. Ancak bazen geçip gitmeyen duygusal bir uyarılma yaşayabiliriz. Sözgelimi, faturaları ödemeye yetecek kadar paramızın olup olmadığına dair kaygı duymak, gelip geçici bir duygu değil, kesintisiz bir endişedir. Bu da bu durumun sürekli olarak asla bitmeyen fizyolojik bir uyarılma yarattığı anlamına gelir.

Selye (1956) bunun gibi uzun süreli bir uyarılmanın, fiziksel sağlığımızı bozmak dahil olmak üzere, birçok zararlı etkisinin olabileceğini göstermiştir. **Stres** dediğimiz bu durum, büyük ölçüde modern toplumda yaşanan büyük bir sorun olduğu için, psikolojinin en fazla araştırılan alanlarından biridir. Uzun süreli stres vücudun bağışıklık sisteminin işleyişini baskılayarak, bizi soğuk algınlığına, enfeksiyonlara ve daha ciddi hastalıklara çok daha yatkın hale getirir. Uzun vadede, kalp hastalığına daha eğilimli olmamıza bile yol açabilir. Uzun süreli stres aynı zamanda potansiyel tehditlere karşı daha gergin ya da tetikte olmamıza neden olarak, aslında hayli zararsız bir şeyi çoğu zaman tehdit olarak görmemizle sonuçlanır. İnsanların söylediklerine ya da yaptıklarına aşırı tepki gösterdiğimiz için, büyük ihtimalle çevremizdekilerle tartışmaya girme ihtimali artar. Stres muhakeme yapmamızı da engeller; bu yüzden mantıklı kararlar verme veya olup bitenlere ilişkin gerçekçi değerlendirmeler yapma olasılığımız düşer.

Bu durumun psikolojik açıdan sağlıklı olmadığı açıktır; ancak bu etkilere maruz kalmamak için uzun süreli stresle başa çıkmanın yolları vardır. Psikologlar uzun süreli stresin etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran ve olumlu şekilde üstesinden gelmeyi sağlayan birçok yöntem bulmuşlardır. Bütün stresler kötü değildir; stresten olumlu şekilde faydalanmak istiyorsak, zararlı olmasının yanı sıra yararlı olabileceğini de anlamamız gerekir. Bunu başarabilmek için, farklı fizyolojik uyarılma düzeylerinin bizi nasıl etkilediğini anlamamız gerekir.

UYARILMA VE YERKES-DOBSON YASASI

Daha önce belirttiğim gibi, "savaş ya da kaç" tepkisi uç noktadaki bir fizyolojik uyarılma halidir. Oysa uyarılmanın daha az şiddetli biçimleri de vardır. En iyisi, uyarılmayı bir ucunda çok büyük bir rahatlamanın, diğer ucunda da savaş ya da kaç tepkisinin bulunduğu kesintisiz bir ölçek üzerinden düşünmektir. İkisinin arasında farklı birçok seviye bulunur. Anlaşmazlık, sıkıcı bir görüşme, sadece üzücü bir düşünce bile daha fazla uyarılmamıza yol açabilir. Kafein, egzersiz (sonrasında değil ama yaparken) ya da âdet öncesi gerginlik gibi diğer etkiler de uyarılma seviyemizi yükseltir.

Bu ille de kötü bir şey değildir; çünkü küçük çaplı bir uyarılmanın harekete geçirici etkisi vardır. Çoğu insan, ek uyarım kendilerini daha zinde hissetmelerine yardımcı olduğu için, sabah bir fincan kahve içer. İnsanlar aynı sebepten dolayı egzersiz yaparlar. Aslında, bir dereceye kadar, yüksek uyarılma bazı şeyleri daha iyi yapmamızı sağlar.

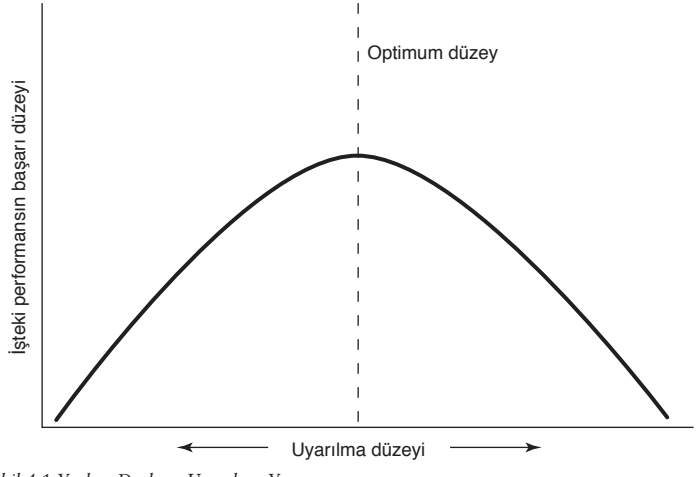
Ama bu etki sadece bir dereceye kadar geçerlidir. Çok fazla uyarılırsak, diyelim ki, çok üzülür ya da çok öfkelenirsek, bu ruh hali bir şeyleri iyi yapmamızı engelleyebilir. Sözgelimi, karşınızdaki kişinin söylediklerine sinirlendiğinizde, tartışmada daha başarılı olduğunuzu görebilirsiniz. Kızgınlığınız doğru kelimeleri bulmanızı ve daha akıcı şekilde tartışmanızı sağlar. Ancak karşınızdakinin yorumları yüzünden çileden çıkarsanız ve böylece uyarılma düzeyiniz çok yükselirse, o zaman nutkunuz tutulur ve söylemek istediklerinizi kelimelere dökemez hale gelirsiniz. Bir noktaya kadar, kızgınlığın getirdiği yüksek uyarılma tartışmadaki performansınızı yükseltir; ancak uyarılma düzeyi bu noktayı geçtiğinde, performansınız düşer.

Genel bakış

Uyarılma birikerek artar; böylelikle her bir küçük stres etkeni toplam uyarılma miktarımıza eklenir. İşte bu yüzden

ayrıntılara dikkat etmek ve küçük stres etkenlerinden uzak durmak aslında büyük olanlarla daha iyi başa çıkmamıza yardımcı olabilir.

Bu ilkeye **Yerkes-Dodson Uyarılma Yasası** denir (bak. Şekil 4.1) ve hemen hemen her konuya uygulanabilir. Öfkeli ya da üzgün olmak bulaşıkları daha hızlı ve etkin şekilde yıkamanız anlamına gelebilir, ama bu duygular çok şiddetliyse, bir şeyleri düşürüp kırabilirsiniz. Bulaşık yıkamak gibi oldukça basit bir faaliyette, bir şeyleri kırma noktasına gelmeden önce çok daha fazla uyarılmış olabilirsiniz; ancak bir tartışma ya da odaklanmanız gereken bir iş gibi karmaşık bir durumda, bu işi yapmanızı sağlayacak optimum uyarılma seviyesi çok daha düşüktür. Bir başka deyişle, dikkatiniz daha kolay dağılabilir.



Şekil 4.1 Yerkes-Dodson Uyarılma Yasası

BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Sporcuların ve son derece stresli faaliyetlerde bulunan diğer insanların, uyarılma düzeylerinin olası en iyi performansı

göstermeye yetecek derecede olmasını sağlamaları gerekir. Dolayısıyla bu insanlar genellikle yaşadıkları uyarılma seviyesini kontrol etmelerini sağlayan **başa çıkma stratejileri** kullanırlar. Bunların bir kısmı, egzersiz yaparken ek enerji sağlamak için adrenalini yapıcı şekilde kullanmayı içeren fiziksel stratejilerdir. Çok spor yapan kişiler, aynı entelektüel seviyeye sahip olup düzenli egzersiz yapmayan kişilere kıyasla, sınavlarda çoğunlukla daha başarılı olurlar; bunun olası nedenlerinden biri, söz konusu kişilerin çok fazla fiziksel stres yaşamamalarıdır.

Bununla birlikte, başa çıkma stratejilerinin çoğu bilişseldir; yani kişinin düşünce yapısını içerir. Bu stratejiler zihinsel egzersizleri, planlı düşünme stratejilerini ve hayal gücünü olumlu şekilde kullanma yollarını kapsar. Bunları uygulayarak, sahip olduğumuz düşüncelerin yararlı olduğundan ve hissettiğimiz stres seviyesini artırmayacaklarından emin olabiliriz.

Yükleme biçimleri

Günlük hayatta, insanlar genellikle olumsuz düşünerek, olayların kötü olduğuna ya da olacağına dair endişe duyarak, hissettikleri stresi artırırlar. Tek bir endişeli düşünce bile uyarılma seviyemizi artırdığı için, bu tip düşünceler kişinin yaşadığı toplam uyarılma ve stres düzeyini yükseltir. Hatta insanlar bazen bütünüyle başarısızlığa neden olan düşünme biçimleri geliştirirler. Abramson, Seligman ve Teasdale (1985) kronik depresyon yaşayan kişilerin çoğunlukla depresyonun daha da şiddetlenmesine neden olan bir depresif **yükleme biçimi** benimsediklerini bulmuşlardır.

Yüklemeler bir şeylerin neden olup bittiğine ilişkin gösterdiğimiz gerekçelerdir; depresif yükleme biçimi de olaylar ya da durumlar hakkında sürekli en kötü gerekçeleri sunmak anlamına gelir. Depresif yükleme biçimleri genel, sabit ve kontrol edilemezdir. Geneldir, çünkü söz konusu gerekçe hemen hemen her şeye uygulanır; sabittir, çünkü geçici değildir, büyük ihtimalle öngörülebilir geleceğe kadar devam eder; kontrol edilemezdir, çünkü kişi bu konuda hiçbir şey yapamaz. Dolayısıyla depresif yükleme biçimini benimsemiş birinin başına can sıkıcı bir olay

geldiğinde, bunun da aynen diğer olaylar gibi olduğuna, daha da kötüleşeceğine, her zaman böyle olacağına ve değiştirilemeyeceğine inanır. Bu düşünceler, kısmen yaşadıkları stresi artırarak, kısmen başka bir şey yapmaya çalışmanın hiçbir yararı olmadığını düşünmelerine yol açarak, depresyonun devam etmesine neden olur. Başka bir deyişle, kendilerini çaresiz hisseder, yaşamlarında olup bitenleri kontrol edemediklerini düşünürler.

Genel bakış

Günlük konuşmalardaki depresif yüklemelere dikkat edin. Bu tür yüklemelerde genellikle "bunun hiç yararı yok; çünkü..." ya da "Bunu denedim ama işe yaramadı..." gibi ifadeler yer alır.

Bilişsel terapistler bu tür yükleme biçimlerini sorgulayarak, insanlara olaylara daha gerçekçi yaklaşmalarını öğretirler. Hayat her zaman olumlu ve olumsuz olayların karışımıdır; olumlu şeyleri fark etmeyi öğrenerek, tatsız bir olayın genel değil, özel olduğu görülebilir. Aynı zamanda terapistler kendilerine danışanlara olayların nasıl değişebileceğini, sabit değil de geçici olduğunu görmeye teşvik eder ve onlara olayları nasıl etkileyip kontrol altına alabileceklerini öğretirler. Kişi bu sayede yaşadığı stres miktarını azaltan daha iyimser bir bakış açısı kazanır.

Kontrol odağı

Çok çalışarak ve çaba göstererek olayları kontrol edebileceğini düşünen ve pes etmeyen, olumlu yükleme biçimleri benimsemiş insanlar, stresi farklı şekilde yaşama eğilimi gösterirler. Bu insanların depresyona girme olasılığı daha düşük, içinde bulundukları durum hakkında bir şeyler yapabilme olasılığı daha yüksektir; çünkü sürekli bu durumu değiştirmenin yollarını ararlar. Bu insanlar içsel bir **kontrol odağına** sahiptirler ve başlarına gelen olayın büyük ölçüde kendi çabalarıyla kontrol edilebildiğine inanırlar. Depresif yükleme biçimi benimsemiş insanlarsa dışsal bir kontrol odağına sahip oldukları için başlarına gelen olayı etkileyemeyeceklerine inanırlar.

Bir insan için içsel kontrol odağına sahip olmanın hem fiziksel hem de zihinsel açıdan çok daha sağlıklı olduğunu gösteren çok sayıda psikolojik araştırma vardır. Uzun süreli stres, vücudun hastalığa karşı direncini zayıflatıp bizi rahatsızlıklara yatkın hale getirebilir. Ancak içsel kontrol odağına sahip insanlar, fiziksel durumları çok kötü olsa bile, daha az stres yaşarlar. Bunun nedeni, sadece endişe duymak yerine, enerjilerini yapılması gereken olumlu şeyleri araştırmaya yönlendirmeleridir. Ayrıca daha pasif kişilerin aksine, böylesine büyük çabalar harcayarak en azından küçük bir başarı kazanma ihtimalleri daha yüksek olduğundan, başarı hissi gibi olumlu duyguları yaşarlar.

İçsel kontrol odağını bebeklikten itibaren kazanırız; aslında, bebek gelişiminin büyük bir kısmını vücut ve yakın çevre üzerinde kontrol elde etme olarak görebiliriz. Ancak genellikle kendimizi hiçbir şey yapamayacak kadar çaresiz hissettiğimiz kötü deneyimler ve travmalar sonucunda kontrolü kaybederiz. Çocukluk deneyimleri bunun önemli bir parçası olabilir, ama bir yetişkin olarak bile, deneyimler düşünme alışkanlıklarımızı ve davranışlarımızı değiştirebilir; böylece içsel kontrol odağından dışsal kontrol odağına geçeriz.

Bilişsel terapi, insanlara kendi yaşamlarını nasıl kontrol altına alacaklarını, geçmişte bunu yapmalarına engel olan, onları başarısızlığa sürükleyen inançlardan ve yüklemelerden nasıl kaçınacaklarını öğretir. Bir kişinin özgüvenini artıran hemen hemen her şey, hayatı üzerinde içsel kontrol odağı sağlamasına katkıda bulunur. Sorunlar ciddi olabilir ve büyük olasılıkla ortadan kalkmayabilir; ancak onlarla nasıl başa çıktığımıza bağlı olarak, etkilerini kötüleştirebilir ya da iyileştirebiliriz.

Felaketleştirme

İnsanlara stresle nasıl başa çıkacaklarını öğreten bilişsel terapistlerin diğer sorunu "felaketleştirme" sürecini sorgulamaktır. Felaketleştirme, sırf üzerinde düşünmekten çok korktuğu için kişinin istenmeyen sonuçlara bakmayı reddettiği bir düşünme alışkanlığıdır. Dolayısıyla felaketleştirilen şeyle bağlantısı olan

her davranış ya da faaliyet, sayısız kötü sonucun habercisine dönüşür. Sınavlar buna iyi bir örnektir: bazı öğrenciler, sınavlarına çok iyi hazırlandıkları zamanlarda bile, başarısız olmanın adlandırılamayacak kadar korkunç olacağı hissiyle, bu konuda düşünmek bile istemezler. Felaketleştirme bağımlısı insanlar, gerçekten önemli konuların yanı sıra hayli küçük, önemsiz konularda bile böyle davranma eğilimi gösterirler. Bu, olumsuz bir bilişsel tarz benimsemenin bir parçasıdır.

Oysaki elde edebilecekleri tek sonuç, yaşadıkları stresin artmasıdır. Bu tarz, sorunlarının üstesinden gelmelerine zerre kadar yardımcı olmaz; aksine, kaygılarını daha da derinleştirir. Çoğu terapist danışanlarını korkularıyla yüzleştirmeyi, gerçekliğe taşımayı faydalı bulur. Birlikte olabilecek en kötü şeyi gözden geçirir, kişinin bununla nasıl başa çıkabileceğini planlarlar. Bu egzersiz, insanların korkularını masaya yatırıp, her şeye rağmen başa çıkma yollarının bulunabileceğini görmelerini sağlar. En kötü şey olduğunda dünyanın sonunun gelmediğini öğrenmek bile birçok kişiye yardımcı olabilir.

Pozitif psikoloji

Toplum, duygularımızı yaşayış tarzımızı doğrudan etkiler. Bugünkü TV ve filmlerin yarattığı olumsuz duygulara yapılan yoğun vurgu, Batı kültürlerindeki insanların yaşamlarındaki olumlu duygulara genellikle pek önem vermedikleri anlamına gelir: olumlu duyguların farkına varmazlar ya da önemli olduklarını düşünmezler.
Çoğu psikolog bu durumun günümüzde yaşanan deneyimlerde dengesizlik yarattığına, sürekli kötü şeylere odaklanmanın insanların yaşadığı günlük stres düzeyini artırdığına inanırlar.
Buna rağmen sosyal hayatın içinden insanlar, iyi haberlerin daha çok olması ya da TV'nin daha olumlu olması gerektiğinden dem vurduklarında, aslında sadece sağduyudan bahsetmelerine rağmen, çoğunlukla "yumuşak" ya da "fazla duygusal" olmalarıyla alaya alınırlar.

Genel bakış

Pozitif psikoloji, psikolojiye yeniden denge kazandırmak adına çok ihtiyaç duyulan bir girişimdir. Yaşamın olumsuz taraflarına odaklanmak yerine, olumlu tarafını da anlamaya ve geliştirmeye çalışır. Mutlu olmak için ne yapmamız gerektiğini anlayamıyorsak, mutsuzluğu anlamak neye yarar?

MUTLULUK

Pozitif psikoloji, insanların günlük hayatlarının olumlu taraflarını fark etmeyi ve değerlendirmeyi öğrenerek, daha dengeli bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olur. Kurucusu Martin Seligman'ın (1998) da söylediği gibi bu, etkin şekilde **mutlulukla** ilgilidir. Daha önce gördüğümüz üzere, mutlu olmak bize pek çok şekilde, hatta fiziksel olarak yardım edebilir; çünkü araştırmacılar olumlu ve mutlu düşüncelerin bağışıklık sistemini uyardığını, rahatsızlıklarımızdan ve hastalıklarımızdan kurtulmamızı sağladığını göstermiştir. Pozitif psikolojiye dair daha yüksek bir farkındalık, hepimizin hayatı daha kolay yaşamamıza yardımcı olabilir.

Hepimiz pozitif bir hayat yaşama kapasitesine sahibiz; ancak bunu aynı şekilde yapmayız. Martin Seligman (2003) arzu edilen üç tip yaşam olduğunu söylemiştir: keyifli yaşam, iyi yaşam ve anlamlı yaşam. Pratikte, keyifli yaşam kişinin geçmiş, şimdi ve gelecek hakkındaki olumlu duyguların farkında olduğu ve onlardan keyif aldığı bir yaşamdır. Tablo 4.5 bu duyguların bazılarını tanımlar. İyi bir yaşam, Seligman'ın ifadesiyle, hayatın belli başlı alanlarında doyum elde etmek için güçlü yanlarınızı ve önemli özelliklerinizi kullanmayı içerir. Son olarak, anlamlı bir yaşam güçlü yanlarınızı ve önemli özelliklerinizi sizden daha önemli bir şeyin hizmetinde kullanmaktır.

Tablo 4.5 Olumlu duygulardaki zaman perspektifleri

Geçmişe dönük duygular	örn. memnuniyet, huzur, doyum, gurur

Şimdiye yönelik duygular	örn. zevkler; hem eğlenceli gözlemler ya da hisler gibi bedensel olanlar, hem de neşe, eğlence, mutluluk ve heyecan gibi daha üst seviyedeki zevkler; yapmaktan hoşlandığımız ve ilgi çekici bulduğumuz faaliyetler gibi hazlar
Geleceğe yönelik duygular	örn. iyimserlik, umut, güven, sorumluluk ve inanç

Herhangi bir psikolojik sınıflandırmada olduğu gibi, çoğu insan bu farklı yaşam tarzlarının kombinasyonlarını yaşayacaktır ve herkes kayıp, büyük acı ya da başka olumsuz deneyimlerle karşılaştığında belirli evrelerden geçecektir. Seligman ayrıntılardan değil, yaşamlarımızdaki baskın vurgulardan bahseder. Çoğunlukla iyimser bir bakış açısı benimsemişsek ve stresin üstesinden gelmek için olumlu başa çıkma stratejilerini uygularsak, sonuçta hepimiz daha mutlu ve sağlıklı olmayı öğrenebiliriz. 15. Bölümde göreceğimiz gibi, nasıl üstesinden geldiğimize bağlı olarak, hayattaki ciddi felaketleri atlatmanın bile olumlu yanları olabilir.

Veenhoven (2003) kamu politikasının asli görevlerinden birinin mutluluğu yükseltmek olması gerektiğini ileri sürmüştür. Veenhoven, toplumun "daha fazla kişinin daha fazla mutlu olmasına" yönelik çaba sarf etmesi gerektiğini savunan ve eleştirmenlerin ortaya attığı iddiaların çoğunu sorgulayan filozof Jeremy Bentham'ın faydacı bakış açısından bahseder. Sözgelimi, eleştirmenler tarif edilemediği ve ölçülemediği için mutluluğu tanımlamanın imkânsız olduğunu söylemiş; ancak Veenhoven mutluluğun yaşamın bir ürünü olduğunu ve "bir bütün olarak bir kişinin hayatının genel değerlendirmesi" şeklinde tanımlanabileceğini iddia etmiştir. Mutluluk bir bilinç hali olduğundan, aynı zamanda ölçülebilir de; çünkü insanlar bize bunu anlatabilir ve çalışmalar da psikologların kullandığı standart mutluluk ölçümlerinin hayli güvenilir ve geçerli olduğunu göstermiştir.

Sıkça rastlanan bir diğer şikâyet de mutluluğun sadece şanslı azınlık için var olduğu, daha fazla kişiye yönelik mutluluğun

mantıksız olduğudur. Veenhoven bunun doğru olmadığını öne sürer. Toplumun makro seviyesinde zenginlik, adalet ve özgürlük mutluluğu etkileyen güçlü etkenlerdir. Ara seviyede mutluluk, işyerinde ya da kontrollü ortamlarda özerklik gibi, kurumsal niteliklere bağlıdır. Mikro seviyedeyse mutluluk bağımsızlık, etkililik ve sosyal beceriler gibi kişisel kabiliyetlere dayanır. Bu faktörler bir araya geldiğinde, toplumun büyük bir kısmının mutlu olması kesinlikle mümkündür.

Bazı eleştirmenler mutluluğun insanları şımartarak bozduğunu ya da bencilleştirdiğini ileri sürmüştür. Veenhoven tam tersinin doğru olduğuna dikkat çeker: mutluluğun sonuçlarına dair çalışmalar mutluluğun etkinliğin, girişimin ve tabii ki sağlığın yanı sıra fedakârlığı ve sosyalliği de geliştirdiğini göstermiştir. Psikolojik araştırmalarda mutluluğun herhangi bir olumsuz etki yarattığına dair hiç bulgu yoktur.

Öğrenilmiş iyimserlik

Martin Seligman, kariyerinin başlarında öğrenilmiş çaresizlik olarak bilinen olguyu araştırmıştı. Seligman, elinden hiçbir şey gelmeden, aralıksız olarak kötü uyaranlara ya da olaylara maruz kalmanın kayıtsızlık ve umutsuzluk hali yarattığını göstermişti; bu durum öylesine güçlüydü ki insanlar (ya da hayvanlar) ellerinden gelse bile kendilerini kurtarmak için hiçbir şey yapmıyorlardı. Bu "kurban zihniyeti" insanları olumlu bir harekette bulunmaktan alıkoyup kötü koşulların tuzağına düşürüyordu.

Genel bakış

Öğrenilmiş iyimserlik öğrenilmiş çaresizliğin tersidir. Bir şeylerin mutlaka kötü olacağını düşünmek yerine, en iyisini umut etmeyi ve olayları iyi tarafından görmeyi öğrenebiliriz. Böylece hepimiz daha uzun yaşayabiliriz.

Seligman araştırmasına devam ettiğinde, insanların bu düşünce alışkanlıklarından kurtulmalarının ve daha olumlu, iyimser

düşünce biçimlerini öğrenmelerinin mümkün olduğunu görmüştür. Örneğin, terapistler insanlarla birlikte bu bölümün başında ele aldığımız olumlu yükleme biçimini geliştirmeye çalışırlar. Olayları genel değil, özel; sabit değil, değişken ve kontrol edilemez değil, kontrol edilebilir olarak görebilmek, koşulların çok daha olumlu şekilde değerlendirilmesini sağlar. Bu, insanlara olumlu bir eylemlilik hissi verir; böylece yaşamlarını aktif şekilde kontrol ederler ve kendi kararlarını verebilirler. Bu da psikolojik açıdan çok daha sağlıklı bir düşünme biçimidir.

Olumlu düşünmenin önemi uzun süredir biliniyor. Terapistlerin kullandığı yöntemlerden birine, on dokuzuncu yüzyılda yazılan bir çocuk kitabına istinaden, Pollyanna tekniği adı verilmiştir. Söz konusu teknik, her olaydan ya da felaketten, ne kadar küçük olursa olsun, iyi bir sonuç çıkarmayı içerir. Bu elbette sorunları görmezden gelmemiz ya da küçümsememiz anlamına gelmez; ancak bazı şeyleri daha gerçekçi şekilde görmemiz gerektiğini ifade eder: belirgin şekilde kötü olan olayların bile bazen olumlu yan etkileri olabilir. En önemlisi, bu yaklaşım insanlara her zaman sadece olayların en kötü taraflarına odaklanmayan yapıcı düşünme yöntemini öğretir. Bu tür kötümserlik insanlar için çok zararlıdır; çünkü genel stres seviyelerini artırır. Oysa Seligman iyimserliğin çok daha olumlu bir ruh hali olduğunu ve doğru terapiyle ya da kendi kendimizi eğiterek daha iyimser olmayı öğrenebileceğimizi ortaya koymuştur. Temelde insanlara öğrenilmiş çaresizliğin yerine öğrenilmiş iyimserliği koymanın ve sonuç olarak daha olumlu bir hayat yaşamanın yolunu göstermiştir.

Genel bakış

Araştırmalar, depresif ya da kaygılı insanlara kıyasla, olumlu bir bakış açısı benimsemiş insanların kanserle ve diğer hastalıklarla daha iyi baş ettiklerini göstermiştir. Bu sonuçlar, olumlu düşünmenin gücüne ve hepimizin olumlu düşünmeye çalışması gerektiğine dair güçlü bir kanıttır.

Sonuçta, duygular hakkındaki psikolojik çalışmaların bize yaşamlarımızın bu yönüne ilişkin çok sayıda içgörü kazandırdığını görüyoruz. Korkuyu ve öfkeyi araştırmak, deneyimlerimizin yaşadığımız fiziksel durumlarla nasıl bağlantılı olduğuna dair ilginç soruları gündeme getirir. Kaygı ve stres hakkında yapılan psikolojik çalışmalar, stresle ve diğer sorunlarla başa çıkmamıza yarayacak olumlu yöntemleri ortaya çıkarmamızı sağlar. Daha da önemlisi, bazen farkına vardığımızdan çok daha fazla olumlu duyguya sahibiz ve bunların hayli büyük olayların yanı sıra son derece küçük olaylarla da bağlantısı olabilir. Pozitif psikolojiye ilişkin çalışmalardan, mutluluğun ve diğer olumlu duyguların insan deneyiminin bazen yaptığımızdan çok daha açık şekilde farkına varmamız gereken çok zengin bir yönünü temsil ettiğini anlayabiliriz.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Sosyal faktörler genellikle olumlu duyguları dikkate almamızı sağlar.*

2 *Uzun süreli aşk, tutkudan, yani kendini saplantılı şekilde romantik aşka kaptırmaktan hayli farklıdır.*

3 *Uzun süreli aşkın belli başlı üç boyutu yakınlık, ihtiras ve bağlılıktır.*

4 *"Savaş ya da kaç" tepkisi, çeşitli bedensel değişimlerle enerjide kısa vadeli artış yaratan aşırı uyarılma durumudur.*

5 *Duyguları açıklamak veya tanımlamak için kullandığımız kelimeler, aynı zamanda bize bu duyguların üstesinden gelme konusunda yardımcı ya da engel olabilir.*

6 *Yerkes-Dodson Yasası, uyarılmanın bir noktaya kadar performansı artırdığını, ama bu noktadan sonra engellediğini ileri sürer.*

7 *Başa çıkma stratejileri, genellikle bilişsel yöntemleri kullanarak uzun süreli stresin üstesinden gelme yollarıdır.*

8 *İçsel yerine dışsal kontrol odağına sahip olmak psikolojik açıdan daha sağlıklıdır ve stresi azaltmanın önemli bir yoludur.*

9 *Pozitif psikoloji, mutluluğa ve diğer olumlu duygulara yönelik arayışla ilgilenir.*

10 *Öğrenilmiş iyimserlik, kötümserliğe ya da öğrenilmiş çaresizliğe kıyasla, psikolojik açıdan daha sağlıklıdır.*

5

Bilinç ve beyin

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- *bizi psikolojik açıdan etkileyen biyolojik ritimlerin tespiti*
- *psikoaktif ilaçların zihin üzerinde yaratabildiği farklı etkiler*
- *uyku, rüya ve uyanıklık döngüleri*

Bu bölümde beynimizin deneyimlerimizi nasıl etkilediğini, özellikle de farklı bilinç hallerini nasıl yaşadığımızı ele alacağız. Beynimiz, sinir liflerinden ve bağlantılardan örülmüş bir iletişim ağı içeren fiziksel bir yapıdır. Elektriksel ve kimyasal mesajların kombinasyonunu kullanarak faaliyet gösterir: **nörotransmitter** (sinir ileticisi) adı verilen beyin kimyasalları, **nöron** adı verilen beyin hücrelerini uyararak elektrik akımları üretir. Bu akımlar nöronlar boyunca ilerleyerek daha fazla nörotransmitterin salınmasını ve bir sonraki beyin hücresiyle iletişime geçmesini sağlar. Böylece beyin hücrelerinin uyarılarak harekete geçirilmesi sayesinde mesajlar her yere iletilir.

Bütün bunlar çok güzeldir, ama beynimizdeki milyonlarca nöron bağlantı kurarken, **bilinci** ortaya çıkarır. Bilinci hep doğal karşılarız: genellikle bilinçli olduğumuzun farkındayızdır, biri bilincini kaybettiğinde endişeye kapılırız ve çoğu insan bizi hayvanlardan ayıran özelliğimizin bilinç olduğuna inanır. Ne var ki bilinci tanımlamak zordur. Örneğin, farklı bilinç durumlarına sahip olduğumuzu biliriz. Bazen kendimizi tamamen uyanık ve tetikte hissederiz; bazen düşünceli ve dalgın oluruz; bazen de kendimizi uykulu ve yorgun hissederiz. Bu bölümde işte bu farklı bilinç durumlarını değerlendireceğiz. İlk önce bilincin

günlerin ve mevsimlerin doğal ritimlerinden nasıl etkilendiğine bakacağız, ardından bazı uyuşturucu maddelerin zihni nasıl etkilediğini inceleyeceğiz. Psikologların beyin fonksiyonlarını nasıl incelediklerini gördükten sonra, bilinçte her gün yaşadığımız en büyük değişimleri, uyku ve rüyayı ele alacağız.

Biyolojik ritimler

Bilinç durumumuz sürekli değişir. İyi bir ruh hali içinde oluruz, sonra bizi kötü bir ruh haline sokan bir olay meydana gelir. Kendimizi uykulu hissederiz, ama ardından endişe verici bir olay bizi tamamen uyandırır. Rahatlamış bir haldeyken, gerçekten konuşmak istediğimiz birini gördüğümüzde beklenmedik bir enerji düzeyine çıkabiliriz. Bütün bunlar bilinçteki değişimlerdir. Bazen alkol ya da kafein gibi bir içecekle bilinç halimizi kasıtlı olarak değiştiririz. Bu tür maddelerin işleyişine bu bölümün ileriki sayfalarında bakacağız. Ancak çoğu zaman bilinç durumumuz sırf biyolojik ritimlerden dolayı değişim geçirir.

Doğada birçok biyolojik ritim bulunur: günlük ritimler, aylık ritimler, mevsimsel ritimler. Bitkilerin ve hayvanların hepsi bunlara tepki verir: günlerin uzaması baharın geldiğini işaret ettiğinde, kuşlar kur yapma ritüellerine başlar; bazı bitkiler gündüz açıp gece kapanır, vs. Doğal ritimlere insanlar da tepki verir. Şairler ve yazarlar, geçmişten bu yana baharın genellikle gençleri aşk ve romantizme yöneltmesi üzerine yorumlar yaparlar. Bunu kanıtlayan ya da aksini ispat eden herhangi bir psikolojik bulgudan haberdar değilim, ama psikologlar günlerin uzamasına fiziksel olarak karşılık verdiğimizi göstermiştir.

Çoğu insan, uzun kış aylarında bir tür depresyon yaşar ve baharın, ardından da yazın gelmesiyle birlikte tamamen düzelir. **Mevsimsel duygulanım bozukluğu** diye adlandırılan bu tip depresyonun doğal gün ışığının azalmasıyla çok ilgisi vardır. Neticede, kapalı alanlarda, fabrikalarda veya ofislerde çalışan çoğu insan muhtemelen kış aylarında doğal gün ışığını sadece hafta sonlarında görür. İşe ya da okula giderken de hava karanlıktır, eve döndüğümüzde de.

Gün ışığına benzeyen özel lambalar mevsimsel duygulanım bozukluğunu tedavi etmede çok başarılıdır. Kişi günün belli bir bölümünde yüzünü bu lambaların ürettiği ışığa tutarak, vücuttaki ve beyindeki depresyonun azalmasına yardımcı olan hormonları ve nörotransmitterleri uyarır.

Peki, gün uzunluğu nasıl böylesine güçlü bir etki yaratabilir? Cevap, beyindeki **pineal bez** adı verilen küçük bir salgı bezinde yatar. Bu salgı bezi, beynin derinlerinde, aşağı yukarı alnın orta kısmının arkasında bir yerdedir. Eski Yunanlılar burayı ruhun bulunduğu yer olarak kabul etmişlerdir ve aynı yer diğer dinlerde de genellikle mistik bir öneme sahiptir. Psikolojiyse pineal bezin gün uzunluğuna doğrudan tepki vererek faaliyetini değiştirdiğini yakın zamanda fark etmeye başladı. Tenimiz doğru dalga boylarının oluşturduğu ışığa maruz kaldığında, pineal bez vücudu uyararak duygu durumumuzu yükseltip kendimizi daha enerjik hissetmemizi sağlayan kimyasalları üretmesini sağlar.

GÜNLÜK RİTİMLER

Günün 24 saatlik döngüsüyle bağlantılı olan başka ritimlerimiz de vardır. Bu **günlük ritimler** günlük deneyimlerimizin büyük bir kısmını etkiler. 24 saatlik döngü sürecinde vücut ısısı, kan basıncı, nabız sayısı, kan şekeri düzeyi ve hormon seviyeleri dahil olmak üzere birtakım fizyolojik sistemlerin faaliyetinde devamlı olarak yükseliş ve düşüş yaşarız. Duygu durumlarımız, uyanıklığımız, konsantrasyonumuz, becerilerimiz ve yeteneklerimiz de bu döngüye göre değişiklik gösterir.

Genel bakış

Biyolojik ritimlerden sandığımızdan daha çok etkileniriz. İşte bu yüzden, günün erken saatlerinde pek fazla trafik olmamasına rağmen bu kadar çok otoyol kazası meydana gelir.

Örneğin, sabaha karşı iki ila altı arasındaki saatlerde kan şekeri düzeyi, vücut ısısı, dolayısıyla da kan basıncı düşüktür. Eğer uyanıksak, genellikle son derece sakin bir ruh hali yaşarız; dikkat gerektiren bir iş yapmaya çalışıyorsak, hata yapma olasılığımız çok daha yüksek olur. Ancak bunun sebebi sadece yorgunluk değildir; çünkü sabah olur olmaz kendimizi daha iyi ve daha dikkatli hissetmeye başlarız, performansımız artar. Diğer yandan, on bir ila yaklaşık üç arasındaki saatlerin sınıf eğitimi için en iyi zamanlar olduğu kanıtlanmıştır. Bu saatlerin öncesinde ve sonrasında, öğrenciler en çok bireysel işlerde başarılı olurlar, ama sınıf çalışmasının bu saatler arasında çok daha iyi olduğu gösterilmiştir. Elbette öncelikle bu saatlerin egemen kültüre uyması gerekir.

Gündüz uykuları

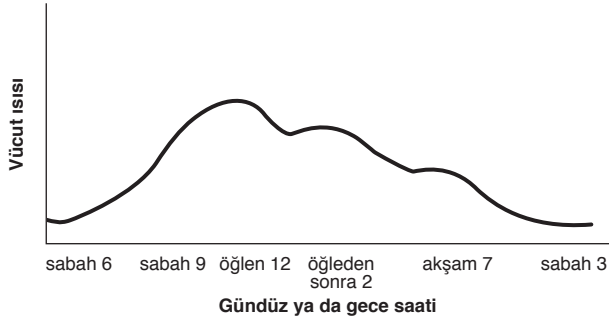
Normal bir günde (bütün gece ayakta olduğumuz bir günde değil) ilerlerken, kolayca uykumuzun geldiği ve şekerleme yaptığımız birtakım "düşük" noktalar olduğunu fark ederiz. Biyolojik ritimlerimiz günde iki kere uykumuz gelecek şekilde kurulmuştur: gece ve aynı zamanda akşama doğru. Sıcak iklimlerde, gündüz uykusuna yatmak genellikle kabul gören bir kültürel uygulamadır: gün ortasında herkes birkaç saatliğine kestirir ya da uyur ve günün en sıcak zamanı sona erdiğinde tekrar işe geri dönmek üzere uyanır. Gündüz uykusunun standart bir uygulama olmadığı soğuk iklimlerde bile, yaşlı insanların çoğu fırsat bulduğunda yemekten sonra şekerleme yaparken, bazıları da bu süre zarfında düş kurmaya daha yatkın olduklarını fark ederler.

Genel bakış

"Gece kuşları" olduklarını düşünen insanlar bile en uyanık zamanlarını gün içinde yaşarlar. Ancak gündüz uykusuna yatmaya alışkınsanız, öğleden sonra uyanık kalmanız çok zor olabilir.

Gün içerisinde meydana gelen başka değişimler de vardır. Sözgelimi, psikologlar akşam ortalama dört ila altı arasındaki

saatlerin egzersiz yapmak için kesinlikle en iyi zaman olduğunu bulmuştur; vücut, günün diğer saatlerinde yapılan aynı orandaki egzersize kıyasla, bu süreçte yapılan egzersizden daha fazla fayda elde eder. Çoğu insan akşam altı sularında hafif bir "düşüş" yaşar, daha sonra da geri kalan akşam saatlerinde enerji düzeyinin giderek arttığını görür ve yatağa gitme zamanı geldiğinde tekrar düşüşe geçer. Şekil 5.1, 24 saatlik süreç boyunca vücut ısısı ritimlerinde görülen iniş ve çıkışları gösterir. Psikolojik uyanıklık da genellikle benzer bir döngüyü takip eder.



Şekil 5.1 24 saatlik döngü boyunca vücut ısısı

Bu döngüleri devam ettiren nedir? Kısmen alışkanlıktır, yani vücudumuzun alışılagelmiş uygulamalara uyum sağlamasıdır. Ancak gerçekte bu döngülerin daha derin bir açıklaması vardır. Tamamen yapay koşullarda olduğumuzda bile vücudumuz bu ritimlerden geçer; çünkü bu döngüler ta bebeklikten bu yana bir parçamız olmuştur. Ne var ki dış uyaranlar olmadan vücudumuz amaçsızca sürüklenebilir; dolayısıyla vücudun 24 saatlik zaman içinde tutulmasına yardımcı olan bazı fiziksel ipuçları vardır. Bu ipuçları, dış faaliyetler ya da gürültü düzeyleri gibi, bu ritimleri uyaran dış sinyallerdir ve **zeitgeber** olarak adlandırılırlar. En güçlü zeitgeber, doğal gün ışığıdır.

Vardiyalı iş ve jet lag

Bazen vücut ritmimiz altüst olur; böylece gecenin ya da gündüzün farklı saatlerinde uyanık olmak zorunda kalırız. Bunun sıkça

rastlanan iki nedeni vardır: vardiyalı iş ve uluslararası seyahat. Vardiyalı bir işte çalışırken, günün çeşitli saatlerinde uyuyarak ve normalde uyumamız gereken zamanlarda uyanık kalarak, vücudumuzu farklı bir 24 saatlik ritme uydurmamız gerekir. Zaman dilimleri arasında seyahat ederken, yine farklı bir faaliyet ritmine uymamız gerekir.

Her iki durum da seyahat söz konusu olduğunda **jet lag** (jet gecikmesi) adı verdiğimiz aynı tip soruna yol açar. İnsanlar, özellikle stres yaşadıklarının farkında olmadıkları için, sıra dışı zamanlarda çalışmaya adapte olabilseler de performansları her zaman günlük ritimlerin etkisi altındadır. Hiç kimse günün en uygun saatlerinde çalışabileceği kadar verimli çalışamaz ve en kötüsü, bu durum sinirliliğe, düşük iş performansına ve kötü kararlara yol açabilir.

Vardiyalı işin olumsuz etkileri bazı yöntemlerle azaltılabilir. Örneğin, insanlar için zamanda ileriye gitmek geriye gitmekten daha kolaydır. Dolayısıyla bir insan gece vardiyasından erken bir saate, sonra erken vardiyadan geç bir vardiyaya, daha sonra tekrar gece vardiyasına geçilmesi kaydıyla 24 saatlik süreçte ileri doğru giden bir vardiyalı iş döngüsüne, öğleden sonra vardiyasından sabahın erken saatlerindeki bir vardiyaya dönülmesini öngören bir döngüye kıyasla daha kolay uyum sağlar. Bu basit bir şeydir, ama iş kazalarında ya da iş hatalarında önemli oranda düşüş sağlayabilir.

Uluslararası seyahatte de 24 saatlik sistemin ileri kaydırılması (örneğin, normalden daha uzun bir süre uyanık kalarak) jet lag olgusunun azaltılması açısından faydalı olabilir ve kişinin uyum sağlamasına yardım edebilir. Bu yapılmazsa, yeni döngülere tümüyle adapte olmak yaklaşık on gün sürebilir. Sonuçta, dünyanın diğer ucundaki ülkelere uçakla seyahat etmesi gereken bazı politikacılar ve işadamları, yeni saatlere alışmaya çalışıp, birkaç gün sonra tekrar eski düzene uyum sağlamak zorunda kalmaktansa, öğünler ve uyku konusunda "anavatanlarındaki" zaman çizelgelerine sıkı sıkıya bağlı kalıp toplantıları aralara koyarak bu sorunla başa çıkma yoluna giderler.

Uyuşturucu maddeler ve bilinç

Biz insanlar sadece sıradan bir gün ve gece geçirmenin gerekleri olan bu farklı bilinç hallerini yaşamayız. Aynı zamanda ilaçlarla bilincimizi kendi isteğimizle değiştiririz. Her toplum, bir şekilde insanların farkındalık halini değiştirmek için bazı uyuşturucu maddeler kullanır. Bizim toplumumuzda, başlıca uyuşturucu maddeler alkol, nikotin ve kafeinken, Peru'da koka yapraklarını (kokain üretmek için kullanılan) çiğnemek günlük bir faaliyettir; Ortadoğu ülkelerinin bazılarında alkol yasakken, esrar ya da afyon içmek yasaldır. Bilinç durumumuzu etkileyen maddelere **psikoaktif maddeler** adı verilir.

PSİKOAKTİF MADDELER VE İŞLEYİŞLERİ

Kafein

Kafein Batı toplumunda çok yaygın bir maddedir, ama çoğu insanın düşündüğünden çok daha güçlüdür. Psikoaktif maddelerin tümü bir şekilde sinir sistemini etkiler; ancak bu sistemin farklı bölümlerine tesir ederek farklı etkilerde bulunurlar. Örneğin, bir önceki bölümde **uyarılma** halini, öfke ya da benzeri duyguların vücudun işleyiş biçimini etkileme şekillerini incelemiştik. Kahvenin ya da kolalı içeceklerin içinde aldığımız kafein maddesi, vücutta bir uyarılma durumu yaratmak için otonom sinir sistemini etkiler. Aynı zamanda bir uyarıcı madde olarak beynin retiküler oluşumu üzerinde etki yaratır. Bu yüzden kafeinin insanların sabahları uyanmalarına yardımcı olması hiç şaşırtıcı değildir! Ayrıca bir miktar kafein enerji kazandırırken, fazlasının asabi ve huzursuz yapabilmesi de şaşılacak bir durum değildir.

Üstelik kafein fiziksel bağımlılık yapar; kafeini bırakan insanların çoğu baş ağrısı, bulantı ve mide ağrısı gibi hoş olmayan yoksunluk belirtileri yaşayabildiğini görür. Bu bağımlılık çoğu insan için sürpriz olur; çünkü kafein toplumda öyle çabuk kabul görmüştür ki insanlar zararsız olduğunu varsayar. Oysa bağımlılık mutlaka zarar verici olmak zorunda değildir; her gün belli bir dozda kafein alan pek çok insan, kafeinden kaynaklanan hiçbir sorun tespit edemediğimiz, son derece sağlıklı hayatlar yaşar. Kafeine ilişkin asıl

sorun, çok miktarda alındığında, insanları haberlere ve olaylara karşı sinirli ve aşırı tepkili bir hale getirdiği için, karar vermeye engel olabilmesidir; aynı zamanda her günkü stresi ciddi ölçüde artırır. Dolayısıyla kendinizi baskı altında hissediyorsanız, kafein tüketiminizi azaltmak son derece yararlı olacaktır.

Alkol

Alkol, otonom sinir sistemini yatıştıran ve kasları rahatlatan bir sakinleştirici olarak, neredeyse tam tersi bir etki yaratır. Küçük miktarlarda alındığında, alkol genellikle uyarıcı gibi görünebilir; çünkü pek çoğumuzun hissettiği günlük gerilimi hafifletip diğer insanların yanında kendimizi daha rahat hissetmemizi sağlar. Böylece konuşmak ve olup bitenlere katılmak bize kolay gelir. Alkol aslında fiziksel açıdan uyarıcı bir madde değildir, ama küçük miktarlarda alındığında sosyal bir madde olabilir.

Büyük miktarlarda alındığındaysa, alkolün uyku getirici etkisi daha çok açığa çıkar. Çok sarhoş olan insanlar genellikle kelimeleri ağızlarında yuvarlar, hatta içkiliyken uykuya dalarlar; kazaya uğrama olasılıkları yüksek olmasına rağmen, kasları çok fazla gevşediği için, düştükleri takdirde kendilerine zarar verme olasılıkları genellikle hayli düşüktür. Bununla birlikte, kısmen alkol kullanımının sosyal engelleri azaltmasından, bunun sonucunda da insanların aşırı derecede agresif, hatta saldırgan olmasından dolayı, içki alışkanlığı ciddi bir sosyal sorundur. Aile içi istismar vakalarının çoğu alkolle bağlantılıdır.

Alkolle ilgili diğer sorunlar amnezi (unutkanlık) etkisinden kaynaklanır. Alkol belleği ciddi derecede engelleyebilir; işte bu yüzden insanlar sorunları olduğunda genellikle çok fazla içerler. Arada sırada içiliyorsa, pek önemli değildir; ancak yemek yenmediğinde durum daha da kötüleşir; çünkü alkolden gelen toksinler aynı şekilde yakılmaz. Dolayısıyla yıllardır aşırı ölçüde içen ve doğru dürüst yemek yemeyen insanlar yeni anıları depolama becerilerini tamamen kaybedebilirler ve bu çok daha ciddi bir sorundur. Bu duruma **Korsakoff sendromu** adı verilir ve çok zarar verici olabilir. Sacks (1985) Korsakoff sendromu

yaşayan ve hayatının sadece yirmili yaşlarının ortasına kadar olan kısmını hatırlayabilen 60 yaşındaki bir adamdan bahsetmiştir. Adam aynaya baktığında çok üzülür; çünkü dönüştüğü yaşlı adamı tanımaz. Günden güne hiçbir şey hatırlayamadığı için, yaşadığı üzüntü her seferinde aynı ölçüde güçlüdür.

Alkolün yarattığı bir diğer psikolojik etki de mantıklı değerlendirme yapma becerimize zarar vermesidir. Hayli az miktarlarda bile olsa, alkol alan insanlar almayanlara kıyasla fiziksel koordinasyon işlerinde çok daha fazla hata yaparlar. Ancak belki de içkinin etkisiyle kendilerini rahat hissettikleri için, bu hatalara aldırış etmezler; hatta onları hiç fark etmezler bile. İşte bu yüzden pek çok insan içki içtiğinde dahi arabayı iyi kullanabildiğine inanır. Oysa gerçekler hayli farklıdır. Hatalarının hiçbirini fark etmezler; bu nedenle gerçekte son derece tehlikeli olmasına karşın, güvenli bir şekilde araba kullanabileceklerine inanırlar.

Genel bakış

Yasal maddeler (kafein, alkol ve nikotin) insan hayatı açısından yasal olmayan maddeler kadar zararlı olabilir. Bazı insanlar yasal olmayan maddelerin yol açtığı zararın büyük bir kısmının sırf yasadışı olmaları nedeniyle saflık derecelerinin ve dozajlarının yeterince kontrol edilememesinden kaynaklandığını ileri sürerler.

Nikotin

Sigara içen insanların çoğu nikotinin rahatlamalarına yardımcı olduğuna inanır. Oysa nikotin sadece kaslarını daha uyuşuk hale getirerek, hareket etmelerini zorlaştırır. Aynı zamanda otonom sinir sisteminin aktivitesini azaltarak, uyarılma olasılıklarını azaltır. Tıpkı alkolün öyle olmamasına rağmen uyarıcı madde olduğu yanılsamasını yaşatması gibi, nikotin de gerçekte kendimizi sadece daha hareketsiz ve durgun hissetmemize rağmen rahatlık yanılsaması yaşatır.

Bunun nasıl olduğunu anlamak için, sinir hücrelerimizin nasıl çalıştığına bir göz atmamız gerekir. Hareket etmek, diyelim ki bir koltuğu kaldırmak istediğimizde, beyin (çok uzun ve esnek olan) sinir hücreleri vasıtasıyla kaslara küçük bir elektrik mesajı gönderir. Bu mesaj sinir hücresinin ucuna ulaştığında durur, ama nörotransmitter adı verilen özel bir kimyasalın sinir hücresinin uçlarından yayılmasına neden olur. Nörotransmitter kasta alıcı bölge olarak bilinen özel bir yerin hemen yanına yayılır. Aynen bir anahtarın kilide yerleştiği gibi, nörotransmitterin molekülleri de alıcı bölgenin içine yerleşir. Bu meydana geldiğinde, kas kasılmasını söyleyen bir mesaj alır. Eğer bu süreç yeterince alıcı bölgede yaşanırsa, o zaman kasın tamamı hareket eder ve kol kalkar.

Nikotin, alıcı bölgenin içine girip gerçek nörotransmitteri bloke eder. Nikotin molekülleri nörotransmitterlerle neredeyse aynı şekle sahiptir; bu yüzden alıcı bölge tarafından çok kolay içeri alınabilir. Ancak gerçek kimyasal mesajı iletirken, nikotin molekülleri iletmez; dolayısıyla beyinden gelen mesajların sadece yarısı aktarılır. Kişi yine kollarını kaldırabilir, ama o kadar kolay değil; bu kez fazla çaba gerekir.

Şüphesiz bu durum insanların sigarayı ilk bıraktıklarında neden genellikle kendilerini huzursuz hissettiklerini açıklar. Beyin nikotine öylesine alışmıştır ki her bir hareketi oluşturmak için çok güçlü mesajlar göndermeye de alışmıştır. Oysa sistemde hiç nikotin olmadığında, mesajın tamamı iletilir ve kaslar kolayca tepki verdiğinden, sanki çok fazla enerji doluymuşuz gibi hissetmemize neden olur.

Otonom sinir sisteminde meydana gelen benzer bir süreçten dolayı, duygularımızı da çok daha özgürce yaşarız. İnsanlar sigarayı bıraktıklarında genellikle daha huzursuz olduklarını dile getirirler ve bu doğrudur. Ancak çoğunlukla aynı zamanda daha mutlu olduklarının ya da daha kolay keyiflendiklerinin farkına varmazlar. Aslında, artık sadece olumsuz olanlar değil, tüm duygularımız daha güçlüdür.

Morfin ve eroin

Temelde belli nedenlerden dolayı bu konuda çok az araştırma olduğundan, insanların bilinç hallerini değiştirmek için kullandıkları yasadışı maddelerin bazılarının etkileri hakkında kesin konuşmak zordur. Her şeye rağmen, bazılarının yarattığı etkiyi gayet iyi anlıyoruz. Örneğin, eroin ve morfin gibi aşırı bağımlılık oluşturan maddelerin yarattığı etkilerin vücudun kendi kendine ürettiği doğal oluşumlu ağrı kesicilere çok benzeyen kimyasal yapılarından kaynaklandığını biliyoruz.

Çok dikkat gerektiren bir şey yapıyorsanız, herhangi bir yaralanmayı ya da incinmeyi dikkate almazsınız; hatta bazen hiç fark etmeyebilirsiniz bile. Hem savaş hem de barış döneminde, başka birinin hayatını kurtarmaya çalışırken ciddi yaraların ya da sakatlıkların kesinlikle farkında olmayan insanlara dair pek çok olay anlatılır. Böyle bir durumda, tehlike hali sona erinceye kadar beyin acımızı baskılar. Bunu, vücuttaki hissi ve duyuyu hafifletmek üzere harekete geçen endorfin ve enkefalin isimli özel beyin kimyasallarını salgılayarak yapar.

Hem morfin hem de eroin birbirine çok benzer kimyasal yapılara sahiptir. Dolayısıyla beyinde normalde benzer sonuçlar veren endorfin ve enkefalin için ayrılmış alıcı bölgelere girebilirler. Bu maddeleri alan insanlar, hiçbir fiziksel rahatsızlık ya da yorgunluk yaşamadıkları için, kendilerini aşırı coşkulu, gerçeklikten kopmuş ve harika hissettiklerini söylerler. Ancak kuşkusuz asıl sorun maddenin etkisi geçtiğinde insanın kendisini çok kötü hissetmesidir; dolayısıyla bu maddelere hem fiziksel hem de zihinsel bağımlılık geliştirmek son derece kolaydır. Bağımlılık oluştuğunda, kişi hayattaki diğer önemli değerlerle bağlantısını kaybeder ve sadece bu maddenin yaşattığı deneyime odaklanır. Hoş bir "uçuş" gibi başlayan şey, psikolojik ihtiyaca dönüşür. Dahası, kişi artık bu maddeye bağımlı olduğu için, aynı zamanda bunu alışkanlık haline getirir ve bir zamanlar "uçuş" gibi görülen şey, artık hoş bir duygu değil, sadece stresten kurtuluş yoludur.

Yoğun egzersiz de endorfin ve enkefalin salgılanmasını sağlar; dolayısıyla zararlı etkileri olmaksızın aynı tip "uçuş" duygusunu

doğal olarak hissetmenin çok daha iyi bir yoludur. İnsanlar ağır fiziksel antrenman sonrasında kendilerini "iyi hissettiklerinden" bahsederken, bu yasadışı maddelerin yarattığı etkinin neredeyse aynısıdır; ama onlar bu etkiyi daha güvenli ve daha doğal bir yolla elde etmeyi başarmışlardır. Üstelik etkisi geçtiğinde yaşanan nahoş artçıl etkiler de yoktur.

Genel bakış

Morfin ya da eroin alan insanlar aslında sadece yoğun ve uzun süreli egzersizden doğal olarak elde edecekleri uçma hissinin aynısını elde etmeye çalışırlar. O halde egzersiz yapın; hem daha ucuz hem de sizi bir sonraki uçuşunuz için gerekli parayı elde etmeye çalışan bir hırsıza ya da soyguncuya dönüştürmez.

Hem morfin hem de eroin çok güçlü bir ağrı kesici olduğu için bazen tıpta kullanılır; bu yüzden tıp araştırmacıları nasıl etkili olduklarını biraz daha ayrıntılı şekilde inceleyebilirler. Bununla beraber, yasadışı maddeler hakkında sistemli araştırma yapmanın zorluğundan dolayı, esrarın etkilerine ilişkin pek kesin konuşamıyoruz.

Marihuana

On dokuzuncu yüzyılda ve 2000 yılı aşkın bir süredir Uzakdoğu'da marihuana ya da esrarın sakinleştirici bir ilaç olarak yaygın şekilde kullanıldığını biliyoruz. Aynı zamanda hafif bir depresan işlevi görerek, otonom sinir sisteminin faaliyetlerini zayıflattığını ve kaslarda gevşeme yarattığını da biliyoruz. Belki de bu yüzden, bazı kullanıcılar zamanın çok yavaş geçtiği hissinden ve müzik ya da resim gibi duyusal uyarımlara karşı artan bir duyarlılıktan söz ederler.

Son dönemlerde, bu maddenin zararlı etkileri pek çok tartışmanın odak noktası olmuştur. Uzun süreli kullanıcıların çoğu, bu maddenin sınırlı miktarda kullanılmasının zararsız olduğunu

iddia ederken, bazı insanlar da marihuanayı kronik ağrıdan kurtulmanın etkili bir yolu olarak kullanmaya başlamıştır. Söz konusu maddenin aynı zamanda multipl skleroz hastalarına yararı dokunduğu da düşünülüyor. Ne var ki, yasadışı olduğu onlarca yıl boyunca yetiştirilen daha güçlü türlerinin ciddi akıl hastalıklarına yol açabilen daha güçlü bir tür ürettiğine dair giderek artan sayıda bulgular vardır. Bu güçlü türün neden olduğu şiddetli depresyon, hatta zaman zaman şizofreni gibi psikotik sorunlar daha geleneksel türlerde son derece nadir görülür.

Marihuananın beyindeki kimyasal işleyişini tam olarak anlamaktan henüz çok uzağız. Ancak İsrailli araştırmacılar, beyin üzerinde THC (tetrahidrokanabinol, marihuananın aktif bileşeni) ile aynı etkiye sahip olan ve doğal bir madde gibi görünen, anandamid isimli bir kimyasal keşfettiğinde önemli bir ipucu elde edildi. Çok geçmeden, Amerikalı araştırmacılar beyin hücrelerindeki anandamide yönelik özel alıcılar olabileceğini, dolayısıyla aynı zamanda THC'ye tepki verebileceklerini buldular. Ancak bu bulgular son derece belirsizdir (Mestel, 1993). Bu işleyişlerden emin olabilmemiz için daha fazla araştırma yapılması gerekir; ne var ki toplumsal ve politik sebeplerden dolayı bilim insanlarının bu olağandışı maddeyi incelemek üzere araştırma kaynağı bulması zordur.

Ekstazi (MDMA)

Öte yandan, diğer bazı psikoaktif maddelerin etkimelerini daha iyi anlıyoruz. Daha önce, bilginin bir sinir hücresinden diğerine ya da bir sinir hücresinden bir kas lifine iletilmesi için nörotransmitter olarak bilinen beyin kimyasallarının kullanıldığını gördük. Bu işlevi gören çok farklı kimyasallar vardır ve bazı araştırmacılar beyindeki belli bir kimyasalı kullanan sinir hücrelerinin geçtiği "yolların" izini sürmeyi başarmıştır. Bazı psikoaktif maddeler doğrudan bu yolları harekete geçerek etkide bulunurlar; bunlardan biri de aynı zamanda ekstazi ya da sadece "E" olarak bilinen MDMA maddesidir.

MDMA (3,4 metilendioksimetiamfetamin maddesinin kısaltması) **sosyal temelli** bir maddedir. Başka bir deyişle, insanların

birbirlerine karşı agresif ve sinirli duygular yerine sosyal ve yakın duygular beslemesine yol açar. Ayrıca müzik ve renk farkındalığını artırır. MDMA ilk defa 1914'te keşfedilmiş ve kişilerin sorunlar üzerinde daha etkin şekilde konuşarak aralarındaki gerilimi azaltabilmeleri için evlilik danışmanlığında kullanılmıştır. Ne var ki, 1970'li yıllarda bir eğlence maddesi olarak yaygınlaşmaya başlamış ve günümüzde yasaklanmıştır.

MDMA, doğrudan beyindeki belli bir nörotransmitter yolu üzerinde harekete geçerek etkili olur. Bu yol, kimyasal serotonin kullanan sinir hücrelerini içerir. Normalde, sinir hücresinin saldığı bir nörotransmitter kimyasalı sadece birkaç saniyeliğine serbest kalır; çünkü daha sonra içinden çıktığı hücre tarafından geri alınır. Ancak MDMA bu geri dönüşümü engeller, böylece bırakılan serotonin olduğu yerde kalır ve bir sonraki sinir hücresi üzerinde çalışmaya devam eder. MDMA beyindeki tüm serotonin yolları boyunca bu işlemi gerçekleştirir ve kişinin duygu durumunda böylesine güçlü bir etki yaratan da budur.

Bütün uyuşturucu maddelerde olduğu gibi, yoğun ve uzun süreli kullanım beyne bir miktar zarar verse de, aslında MDMA'yı kullanmanın fiziksel ya da zihinsel olarak zararlı olduğunu gösteren çok az bulgu vardır. Sosyal temelli bir madde olarak, alkolle ya da amfetamin kullanımıyla ilintili olan saldırganlık sorunları yaratmaz; ancak mantıksızca kullanmak insanları fiziksel açıdan zarar görme riskine sokabilir. Sözgelimi, su kaybı ciddi bir sorundur ve bu maddenin alkolle birlikte alınması, kısmen alkolün vücuda su kaybettirmesi, kısmen de MDMA kullanımının alınan alkol miktarına dair farkındalığı azaltması yüzünden, sonuçları daha da kötüleştirir. MDMA'nın yol açtığı ölümlerin temelinde bu sorun yatar.

Amfetaminler

Amfetaminler ya da "hız" diye bilinen uyarıcı maddelerin de bazen, en azından küçük dozlarda sosyal temelli bir etkisi vardır, ama MDMA'dan çok daha tehlikelidirler. Bu maddeden hafif dozlarda alan insanlar zaman zaman başkalarıyla daha kolay

konuşabildiklerini ve daha iyi bir ruh halinde olduklarını görürler, ama genellikle kendilerini bir parça huzursuz ve gergin de hissederler. İkinci Dünya Savaşı sırasında konsantrasyonu korumak amacıyla büyük ölçüde kullanılmıştır. Ne var ki aşırı dozlarda ya da devamlı kullanıldığında amfetaminler ciddi bir akıl hastalığına, **amfetamin psikozu** diye bilinen bir bozukluğa neden olabilir. Kişinin aşırı derecede paranoyaklaşması ve dengesizleşmesiyle birlikte gerçeklik bozulur. Ayrıca amfetaminler yüksek bağımlılık yapan maddeler oldukları için, küçük dozlarda alıp da etkilerinden hoşlanan insanların, giderek daha büyük miktarlarda almaya başlaması ve genellikle trajik sonuçlarla karşılaşması çok kolaydır.

MDMA beyinde nörotransmitter serotonin seviyesini yükseltirken, amfetaminler dopamin ve noradrenalin denen diğer iki beyin kimyasalının düzeyini artırır. Beyindeki dopamin yollarının iradeyle ya da motivasyonla bağlantılı olduğunu biliyoruz. Parkinson hastalığı diye bilinen rahatsızlık, beyindeki dopamin eksikliğinden kaynaklanır ve insanları planlı hareketler yapamaz duruma getirir. Noradrenalin, öfke gibi, vücudun aktif ve uyarılmış halleriyle ilişkilidir.

Bu iki kimyasalın bir araya getirilmesi amfetaminin etkilerini ortaya çıkarır. Kısa vadede motivasyonu ve uyarılmayı artırır; böylece insanlar yorgun olduklarında bile kolayca sosyalleşirler. Ancak uzun vadede ve yüksek dozlarda, kullananları tedirgin ve şüpheli yapar. Amfetaminlerin iştah kesici olarak işlev görmeleri durumu daha da kötüleştirir; dolayısıyla bu maddeyi sık kullanan kişiler çoğunlukla kilo kaybeder.

LSD

Herkesçe bilinen bir diğer psikoaktif madde de LSD ya da bazen sadece "asit" olarak tanınır. Kısaltması liserjik asit dietilamid olan LSD bir halüsinojendir ve kullanıcılarına olağandışı psikolojik etkiler yaşatır. Gerçekliğin bozulmasına neden olabilir; bu yüzden sesler ve renkler son derece abartılı hale dönüşür. LSD alan insanlar aynı zamanda halüsinasyonlara maruz kalarak, aslında olmayan şeyleri görebilirler.

Bazen bu deneyimler aşırı boyutta rahatsız edici olabilir ve muhtemelen uzun süreli psikolojik rahatsızlığa yol açar. Leary (1965), bu madde hâlâ yasalken yapılan bir çalışmada, LSD'nin gelişigüzel alınmamasını, sadece **durum ve ortam** doğru olduğunda alınması gerektiğini vurgulamıştır. Korkular ya da kaygılar rahatsız edici etkiler yaratabildiği için, durum kişinin ruh halini ifade ederken, ortam, rahat ve samimi olması gereken fiziksel durumla ilgilidir; çünkü yabancı veya tehdit edici bir yerde bulunmak sıkıntı verici deneyimler yaşatabilir.

MDMA gibi LSD de beynin serotonin yollarına girer, ama aynı şekilde hareket etmez. LSD moleküllerinin şekli serotonin moleküllerinkine çok benzer; dolayısıyla seretonin alıcı bölgelerine girebilirler. Bu maddenin etkisini taklit ederek yarattığı etkileri ortaya çıkarırlar; ancak kimyasal aynı değildir. Bu nedenle, serotoninin normal etkileri girişken, son derece bilinçli bir ruh hali yaratırken, serotonin alıcılarındaki LSD etkileri kolayca halüsinasyona dönüşebilecek bir çeşit aşırı uyanıklık durumuna yol açar.

Uyuşturucu maddelerin işleyişine değinen bu inceleme biraz teknik olabilir, ama bu bize bilinç ile beyindeki kimyasalların ne kadar yakından bağlantılı olduğunu gösterir. Alkollü bir içkiyi ya da bir fincan kahveyi, hatta hafif düzeyde, doğal oluşumlu morfin benzeri maddeler içeren bir bardak sütü (bunun kendimizi daha sakin hissetmemizi sağlayabilmesinin nedeni budur) her içişimizde beyindeki kimyasal dengesini değiştirebiliriz, hatta değiştiririz. Hem doğal hem de sentetik maddeler ruh halimizi, farkındalık durumumuzu ve gerçeklik algımızı değiştirebilir.

Genel bakış

Herhangi bir uyuşturucu maddenin çok miktarda uzun süreli kullanımı kaçınılmaz şekilde bağımlılık yaratır, belleğe ve genel sağlık durumuna zarar verir. Vücudun normal iyileştirme mekanizmaları, sürekli saldırıya uğradığı için gerektiği gibi çalışamaz.

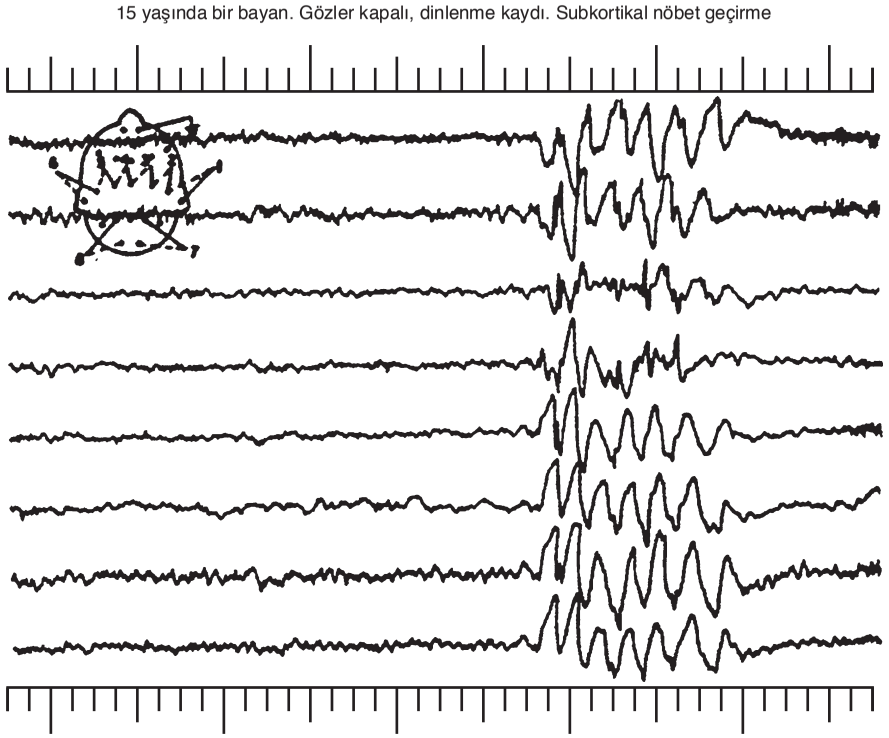
BEYNİ İNCELEME

Gördüğünüz gibi, beyin hücreleri, aslında tüm sinir hücreleri çok küçük miktarlarda elektrik üreterek ve bunu birbirlerine ileterek çalışır. Dolayısıyla bazı psikologlar, beynin elektriksel faaliyetini inceleyerek, beyin aktivitesini ve işleyişini araştırır. Bunu yapmanın bir yolu **elektroensefalogram** ya da kısaca EEG kullanmaktır. EEG, saçlı deriye yerleştirilen küçük elektrotlar sayesinde tespit edilen beyin elektrik aktivitesi grafikleridir. Yaşanan değişimler, hareket halindeki bir kâğıdın üzerinde duran ve elektriksel aktivite değiştiğinde küçük hareketlerde bulunan bir kalemle kaydedilir. Şekil 5.2'de bir EEG grafiği görülebilir. Sol üst köşedeki çizim her elektrotun kişinin kafasının neresine yerleştirildiğini gösterirken, çizgiler de elektrotların tespit ettiği elektriksel aktiviteyi belirtir. Her elektrot için beynin farklı bölgelerinde meydana gelen elektriksel aktiviteyi gösteren farklı bir çizgi vardır.

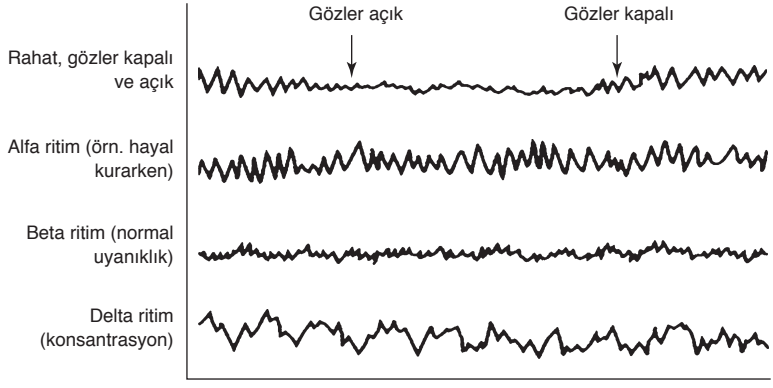
Genel bakış

Beynimiz ve sinir sistemimiz elektriksel aktiviteyle çalışır; her birimiz çok zayıf bir elektriksel alan yaratırız. Elektrik hatlarının çok yakınında yaşayan bazı insanların depresif ya da hasta olup, oradan uzaklaştıklarında iyileşmelerinin nedeni bu olabilir.

Elbette bütün bunlar bir fabrikanın dışında durup, pencereden gelen seslere kulak vererek ne yaptıklarını tahmin etmeye çalışmaya benzer. Beyni bu şekilde incelemek öyle ya da böyle bize hiçbir şey ifade etmez. Ancak bize genel aktivite yapısı hakkında bir şeyler gösterebilir ve bize gösterebileceği şeylerden biri de farklı bilinç hallerindeyken beyin aktivitesinin genel yapısıdır. Uyanık olduğumuzda ve bir şeye dikkatimizi verdiğimizde ortaya çıkan EEG örneği, uyanık olduğumuzda ama sadece tembel tembel dinlenirken ortaya çıkan örnekten çok farklıdır. Rahat bir durumdayken, EEG çizgisi hayli geniş (yani beyin için geniş)



Şekil 5.2 Bir EEG grafiği



Şekil 5.3 Bilinç hallerine dair EEG çizgileri

elektriksel aktivite dalgaları sergiler. Bunlara **alfa ritimler** denir. Uykuya dalmadan hemen önce, hayal kurarken ya da sadece rahat ve mutluyken üretilir.

Oysa yoğun bir şekilde konsantre olurken, EEG çizgisi farklı bir aktivite tipi sergiler. Hâlâ kendi yapısı içinde algılanabilir ritimler vardır, ama daha küçük ve birbirlerine daha yakındırlar. Bunlara **delta ritimleri** denir. Dinlenirken ya da konsantre olurken değil, genel olarak uyanık durumdayken, EEG çizgisi kesinlikle düzenli bir ritim göstermez. Bunun yerine, belli bir yapısı olmayan kesintisiz şiddetli aktivite sergiler (*bak*. Şekil 5.3). Uyuduğumuzda ortaya çıkan farklı EEG örnekleri de vardır; bunlara bu bölümün ilerisinde göz atacağız.

Beyin hasarının incelenmesine bir hayli faydası dokunan EEG kullanımının bir diğer yolu, hastaya yanıp sönen bir ışık ya da farklı bir ses gibi belli bir uyaran vermek ve EEG'lerindeki farklılığa bakmaktır. Bu farklılıklara **uyarılma potansiyelleri** denir ve beynin belli bir bölgesinin doğru tepki verip vermediğini göstereceği için yararlı olabilir.

Genel bakış

Geçmişte insanlar epilepsiden korkuyordu; çünkü bulaşıcı bir hastalık olabileceğini düşünüyorlardı. Ancak şimdi beyindeki düzensiz bir elektrik aktivitesinden ibaret olduğunu ve bir kişiden diğerine geçmediğini biliyoruz.

Beyni görüntüleme

Yakın zamanda, görüntüleme tekniklerini kullanarak beynin işleyişine dair daha genel bir tabloya ulaşmaya başladık. **PET** (pozitron emisyon tomografisinin kısaltması) olarak bilinen görüntüleme türü, beyindeki belli bir bölgenin kullandığı kan miktarını inceler. Bir sinir hücresi ateşlendiğinde, bazı besin maddelerini kullanır, bu nedenle sinir hücresinin kandan bunları alması gerekir. Dolayısıyla aktif durumdaki beyin bölgeleri, aktif olmayanlara göre daha fazla kana ihtiyaç duyar. PET, bir psikoloğun ya da doktorun kanı beynin hangi bölgelerinin en çok kullandığını görmesine olanak tanır. PET, tarayıcının tespit edebildiği özel bir radyoaktif kimyasal kullanarak kanı "sınıflandırır".

Başka bir beyin görüntüleme biçimi, bilgisayarlı tomografi ya da **BT** olarak bilinir. Bu sistemde, beyindeki bir grup "kesit" resmedilmek üzere röntgen ışını kullanılarak, beynin üç boyutlu röntgen resmi oluşturulur. "Kesitlerden" elde edilen farklı görüntüler daha sonra bilgisayarda birleştirilir. BT, kan akışının engellendiği bölgeler ya da kan pıhtıları gibi deforme olmuş ya da hasar görmüş dokuyu öne çıkarır. Dolayısıyla BT problemin tam olarak yerini tespit etmemize yardımcı olabilir.

Üçüncü teknik, manyetik rezonans görüntüleme ya da **MRG**'dir. Bu sistemde, birbirini takip eden bir dizi elektromanyetik dalga, örneğin radyo dalgaları beynin bir ucundan diğerine geçirilir. Beyindeki nöronlar kendi kendilerine elektromanyetik dalgalar üreterek (bunlar algılanıp kaydedilir) elektromanyetik uyarıma yanıt verir. BT'deki gibi, bu ölçümlerin bilgisayarda birleştirilmiş hali beynin görüntüsünü oluşturur; bu görüntüde sinir lifi demetleri de gösterilir.

Görüntüleme teknikleri "normal" beyin fonksiyonlarına dair pek çok bilgi edinmemizi sağlamıştır, ama ne olup bittiğini tüm yönleriyle anlamaktan hâlâ çok uzağız. Her şeye rağmen, araştırmacılar yavaş yavaş beynin bazı işleyiş ilkelerinin ve hangi bölümlerin neler yaptığının bir resmini çıkarıyorlar.

Uyku ve rüya

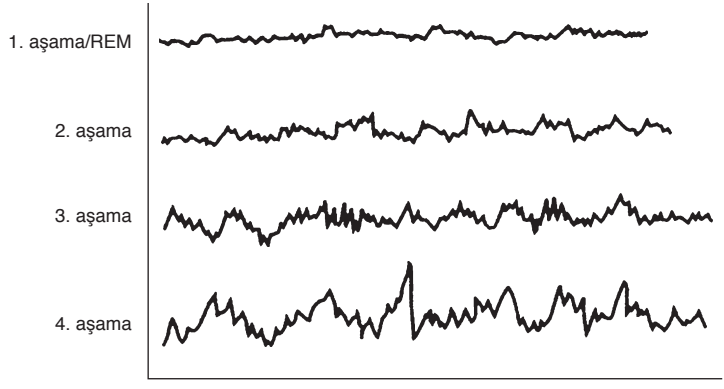
Uzun yıllardır, psikologlar uykuyu arada bir görülen rüya dışında pek fazla şeyin yaşanmadığı bir an olarak görüyorlardı. Ancak 1930'lu yılların sonunda, psikologlar beyin aktivitesini kaydetmek için EEG'yi kullanmaya başladılar ve araştırmacılar gece uykusu boyunca çekilen EEG'lerde vücut sakin görünse de aslında beynin son derece aktif olduğunu buldular.

Nitekim uyurken en az dört farklı beyin aktivitesi meydana gelir. Bunlar Şekil 5.4'te gösterilmiştir. Grafikte gördüğümüz kadarıyla, 1. aşama, çok düşük gerilimlerle birlikte, beynin çok hızlı ve düzensiz aktivitesini içerir. Uykunun 2. aşaması hâlâ hızlı ve düzensiz bir aktivite sergiler, ama buna grafikteki inişlerden ve çıkışlardan belli olan büyük gerilim değişimleri eşlik eder. Ayrıca bu uyku evresinde, iğcikler diye adlandırılan yapılar görünmeye başlar; bunlar çok hızlı, değiştirilebilir aktivite patlamalarıdır.

3. aşamadan itibaren, elektriksel aktivitenin sıklığının biraz yavaşlaması, grafiklerdeki inişlerin ve çıkışların (genlik) artması, gerilimdeki değişimlerin 1. ve 2. aşamadakilerden daha fazla olduğu anlamına gelir. Bu eğilim, gerilimde çok büyük değişimler gösteren ve değişimin daha düşük hızda gerçekleştiği 4. aşamada da devam eder.

Uyku döngüleri

Bilincin başka pek çok özelliği gibi, uyku düzenleri de gece boyunca sistemli döngülerden oluşur. 1. aşamada uyumaya başlar ve burada muhtemelen on dakika geçiririz. Daha sonra uyku düzenimiz 2. aşamaya geçer ve burada 3. aşamaya geçmeden önce on ila on beş

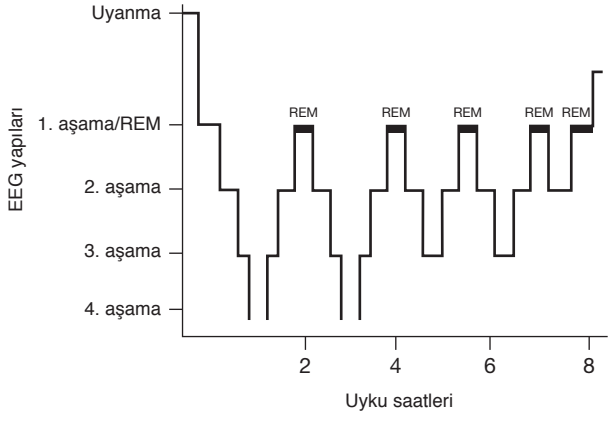


Şekil 5.4 Uykudaki EEG çizgileri

dakika sürer. Gecenin ilk bölümünde, yaklaşık 20 dakikalığına 4. aşamaya geçiş yapar, ardından 3. aşamaya, sonra 2. aşamaya, daha sonra da 1. aşamaya geri döneriz (bak. Şekil 5.5). Tam bir döngü (1. aşamadan 4. aşamaya ve tekrar geriye) genellikle ortalama bir buçuk saat sürer.

İşin ilginç tarafı, EEG grafiğinde görüldüğü gibi, uykunun aşamaları aynı zamanda ne kadar derin uyuduğumuzu yansıtır. Araştırmacılar insanları uykunun 4. aşamasında uyandırdıklarında, uyanmaları çok zor olurken, uykunun 2. aşamasındaki insanlar çok daha kolay uyanır. Bu durum 2, 3 ve 4. aşamalar için de geçerlidir. 1. aşamaysa biraz özeldir; çünkü uykunun rüya görülen bölümüdür.

Uykunun 1. aşamasındayken, gözlerimiz sürekli ve çok hızlı hareketlerde bulunur. Bu nedenle, genelde uykunun 1. aşamasına "hızlı göz hareketlerinin" (rapid eye movements) kısaltması olan **REM uykusu** denir. İnsanlar uykunun bu evresinde uyandırıldıklarında, rüya gördüklerini ifade ederler. Bir gece boyunca hepimiz ortalama dört ya da beş defa rüya görürüz; buna rağmen bazı insanlar rüyalarını hatırlarken bazıları hatırlamaz. Bu, REM uykusundan mı (biraz önce görmekte olduğunuz rüyayı



Şekil 5.5 Uyku döngüleri

hatırladığınız durum), yoksa rüyasız olan 2. aşama uykusundan mı uyandırıldığımıza bağlıdır.

Genel bakış

Herkes rüya görür, görmediklerini iddia eden insanlar bile. Rüyalarımızı ancak onları görürken uyandırılırsak hatırlarız. Uyku döngüsünün başka bir noktasında uyanırsak, hiç rüya görmemiş gibi hissederiz.

RÜYA GÖRME

Uyurken ve rüya görürken "kapalı konuma getirilmiş" gibi görünsek de, çevremizden tamamen bihaber değilizdir. Dement ve Wolpert (1958) insanların üstüne REM uykusundayken biraz su serptiler. Bir süre sonra, onları uyandırıp nasıl bir rüya gördüklerini sordular. Bazıları rüyasında şelalelerin altında olduğunu, bazıları yüzdüğünü, bazıları da yağmura yakalandığını görmüştü. Büyük bir çoğunluğu rüyasında bir şekilde suyla ilgili şeyler görmüştü. Bir başka deyişle, dıştan gelen su uyarımını rüyalarına katmayı başarmışlardı.

Aslında rüyalarımız üzerinde, düşündüğümüzden çok daha fazla kontrol sahibi olabiliriz. Pek çoğumuz arada bir rüya gördüğümüzün farkında olduğumuz rüyalar görürüz, ama her şeye rağmen rüya devam eder. Bunlara **bilinçli rüyalar** denir. Yakın zamanda, psikologlar rüyanın bilinçli rüyaya nasıl dönüştürüleceğini öğrenmenin ve kişinin rüyada olup bitenleri kontrol etmesinin mümkün olduğunu keşfettiler.

Bunun için, insanların ne zaman rüya görmeye başladıklarını bilmeleri gerekir. Psikolojik uyku araştırma laboratuvarlarında, rüya gören kişilere önceden düzenlenmiş bir sinyal verilir. Bu sinyal onları uyandırmaya yetmez; el bileğine verilen küçük bir elektriksel dokunuş ya da gözkapağının üzerinde yanıp sönen kırmızı bir ışık gibi, sadece var olduğunu fark etmeye yetecek şiddettedir. İnsanlar REM uykusuna başladığında, sinyal verilir, böylece rüya gördüklerinden haberdar olurlar. Bunu anlar anlamaz, rüyada bir şeylerin olmasını sağlayabilirler.

Hearne'ye (1981) göre bilinçli rüyayı başarıyla kontrol etmenin sırrı olanların rüyayla bağlantılı şekilde akla yakın olmasını sağlamaktır. Örneğin, rüyanızda belli bir kişiyi görmek istiyorsanız, onu öylece bir anda ortaya çıkaramazsınız. Ancak yakınlarda bir kapı olduğunu düşleyip, kişiyi oradan getirebilirsiniz. Bazı insanlar uçmayı hayal ederler, dolayısıyla rüyada kendilerini uçurabilirler. Bazı insanlar bunu hayal etmez, bu yüzden bilinçli rüyada bunu denemesi mantıksız olacaktır. Green ve McCreery (1994) bilinçli rüyalar hakkında eğitim vermenin tedavi amaçlı olarak, sözgelimi kâbusları engellemek için nasıl kullanılabileceğini ele almışlardır.

Genel bakış

Uykusuzluk yaşayan çoğu kişi aslında gece boyunca hayli uzun süre uyur, ama bu zaman zarfında, rüyasında uyanık halde yattığını görür. Dolayısıyla sabah olduğunda, hiç uyumadığını düşünür.

Rüya görmenin işlevleri

Peki rüya görmek neye yarar? Psikolojinin ilk dönemlerinde, Sigmund Freud'un öncülük ettiği psikanalistler, rüyaların bilinçdışı zihinden kaynaklandığına, içimizdeki gizli istekleri ve arzuları dile getirdiğine inanıyorlardı. Bu istekler ve arzular, beyin tarafından gerçek anlamın yerine geçen semboller kullanılarak değiştirilir. Zaman zaman tren istasyonu ve havaalanlarındaki gazete bayilerinde gördüğünüz rüya yorumu kitapları bu görüşü takip eder, ama çoğu psikolog rüya sembolizminin birtakım rolleri olduğunu kabul etse de, bunun Freud'un iddia ettiği kadar uç noktada olduğuna inanmaz.

Bazı tıp araştırmacıları rüyaların uyku sırasında sinir hücrelerinin kendilerini yenilerken ve düzene sokarken ortaya çıkardıkları rastlantısal beyin aktivitesinden kaynaklandığına inanırlar. Tıpkı bazen bulut şekillerinde kaleler ya da hayvanlar "görebildiğimiz" gibi, rüya deneyimi, sinir hücresi aktivitesinin oluşturduğu gelişigüzel hamleleri anlamlandırmaya çalışan zihin tarafından dayatılır. Bu bakış açısına göre, rüya görmek sadece beynin fizyolojik aktivitesinin tesadüfi bir ürünüdür ve ciddi bir anlamı yoktur.

Psikolojik bulgularsa rüya görmenin fizyolojik işlevinin yanı sıra psikolojik işlevinin de bulunduğunu ileri sürer. Rüya görmek, psikolojik deneyimlerimizin düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Gün boyunca, çok büyük miktarda duyusal bilgi ve deneyim yağmuruna tutuluruz. Zihnin bir ara bütün bunları anlamlandırması; bildiğimiz benzer şeylerle bağlantı kurmak üzere bilgiyi kendine uygun bir yere depolaması ve deneyimlerimizdeki kalıpları tespit ederek özellikle anlamlı olayları belirlemek üzere başımıza gelen şeyleri süzgeçten geçirmesi gerekir. Zihin bunu biz rüya görürken yapar.

Bu durum bir sorunu ertesi güne bırakmanın neden bu kadar faydalı olduğunu da açıklar. Yatmadan önce, bir sorunun üstesinden nasıl geleceğimize dair kafamız karışık, üzgün ya da tamamen ne yapacağımızı bilmez bir halde olabiliriz. Ancak

uyandığımızda, sorun genellikle tümüyle açığa kavuşmuş gibi görünür. Bunun sebebi uyurken farkında olmadan sorunu çözmeye çalışmamızdır. Uyurken meydana gelen beyin aktivitesi yarım kalmış işlerimizi tamamlamamıza ve zihinsel olarak bir şeyleri doğru yerlerine koymamıza olanak tanır. Dolayısıyla uyandığımızda ne yapacağımıza karar vermek çok daha kolay olur.

Neticede bilincin her zaman sabit olmadığını gördük. Bilinç farklı yollarla değiştirilebilir ya da etkilenebilir ve gün boyunca ya da biz uyurken kendi kendine değişikliğe uğrayabilir. Bilinç hallerimizin nasıl sürekli değiştiğini ve ne tür deneyimlerin etkide bulunduğunu öğrenirsek, bunun kendimize yardımcı olmak adına farkındalığımızı kullanmamız konusunda faydası dokunabilir. Örneğin, günlerimizi en yoğun işi en uygun zamanımızda yapacak şekilde düzenleyebilir ya da kafein veya alkol gibi yasal maddeleri hayatımıza zarar verecek şekilde değil, yaşamımızı en iyi duruma getirmemizi sağlayacak şekilde kullanabiliriz.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Diğer hayvanlar gibi insanların da bir dizi biyolojik ritim yaşadığı ortaya çıkmıştır.*

2 *Mevsimsel Duygulanım Bozukluğu, kışın doğal gün ışığının az olmasından kaynaklanır ve özel lambalarla tedavi edilebilir.*

3 *Günlük ritimler, vücudun enerjisini ve uyanıklığını etkileyen 24 saatlik döngülerdir.*

4 *Vardiyalı iş ya da uzun mesafeli seyahat nedeniyle günlük ritimlerin sekteye uğraması jet lag ile sonuçlanır, iş hatalarını ve trafik kazalarını artırabilir.*

5 *Bilinç hallerini değiştiren maddeler kafein, alkol ve nikotin gibi yasal maddelerin yanı sıra yasadışı maddeleri de içerir.*

6 *Psikoaktif maddelerin çoğu, beyindeki nörotransmitterlerin normal dengesini değiştirerek işlev görür.*

7 *Beyindeki elektriksel aktivite, kortikal aktiviteye dair genel bir tablo çıkaran EEG'ler kullanılarak ölçülebilir.*

8 *Modern beyin görüntüleme cihazları, o sırada beynin hangi bölgelerinin aktif olduğunu belirterek, bize çalışmakta olan beyni detaylı şekilde gösterebilir.*

9 *EEG'ler gece boyunca farklı uyku aşamaları arasında nasıl gidip geldiğimizi gösterir.*

10 *Rüya görmek uyanıkken aldığımız çok sayıda uyaranı sınıflandırmamıza ve organize etmemize yardımcı olur; bu da belleğin depolanması ve karar verme açısından önemlidir.*

6

Motivasyon

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- ***insanları motive edebilmenin en az iki yolunun tanımlanması***
- ***"savunma mekanizmalarına" dair üç örnek***
- ***toplumsal motivasyon ırkçılığın azalmasına nasıl yardımcı olabilir***

Bu bölümde motivasyonu, yani yaptıklarımızı neden yaptığımızı ve herhangi bir şey yapma zahmetine neden girdiğimizi inceleyeceğiz. İnsanoğlunu anlamak istiyorsak, insanları neyin "mutlu" ettiğine, bizi davranışta bulunmaya yönlendiren ya da en azından eyleme geçiren şeyin ne olduğuna bakmamız gerekir. Psikolojinin bütün diğer cephelerinde olduğu gibi, bu sorunun da tek bir basit cevabı yoktur. Basit fizyolojik güdülerden toplumsal saygınlık ve kimliğe dair iç içe geçmiş meselelere kadar uzanan insan güdüleri karmaşıktır. Bir şeyleri yapmamızın her zaman birden fazla nedeni vardır ve bunu göz önünde bulundurarak davranışlarımıza katkıda bulunan farklı güdüleri açıklığa kavuşturmaya çalışmak önemlidir.

Genel bakış

Motivasyon öylesine çok yönlüdür ki insanların çok basit şeyleri yapma nedenleriyle ilgisi olan bütün etkenleri belirlemek neredeyse imkânsızdır. Şu anda bu kitabı okumanızın sizce kaç nedeni olabilir?

Fiziksel motivasyonlar

Bazen yaptığımız bir şeyi çok temel ihtiyaçlar motive eder: mutfağa gidip bir bardak su alıyorsanız, bunu kesinlikle susadığınız için yaparsınız. Vücudunuzdaki sıvının seviyesi normalin altına düşmüş, bu da vücudunuzda bir dizi karmaşık fizyolojik mekanizmayı tetiklemiştir. Sıvı seviyenize ilişkin mesajlar vücudunuzdan beynin hipotalamus denen belli bir bölgesine iletilir. Hipotalamus da mesajları beyninizin düşünmenizi sağlayan bölümü olan beyin zarına gönderir; böylece susadığınızı fark edip su içmeye gidersiniz.

İÇ DENGE

Bu tür fizyolojik motivasyonları araştıran psikologlar, bu mekanizmaların tamamen vücutta doğru dengenin elde edilmesiyle ilgili olduğunu bulmuşlardır. Her şey doğru seviyede olduğu sürece, motivasyon yaşamayız. Ancak bir şey dengesizleştiğinde, sözgelimi kan şekeri düzeyimiz çok düştüğünde ya da vücutta yeteri kadar sıvı olmadığında, bunu düzeltmek için harekete geçeriz. Buna **iç dengenin**, yani fiziksel olarak doğru işlev görebilmek için uygun dengenin sağlanması denir.

Elbette iç dengenin sağlanması, devam ettirilebilmesi için beynin uygun dengenin ne olduğuna dair bir fikir sahibi olmasını gerektirir. Açlık hakkında araştırma yapan psikologlar, vücudun korumaya çalıştığı bir çeşit **sabit ağırlığa** sahip olduğunu bulmuştur. Hayvanlarla yapılan çalışmalarda, hayvanlar sabit ağırlıklarına ulaşmaya yetecek yiyeceği tüketinceye kadar yemek yerler, sonra da yemeyi keserler. Bir süreliğine sınırlı bir beslenme biçimine devam edip bundan dolayı kilo kaybetseler bile, kısıtlamalar kaldırılır kaldırılmaz sabit ağırlıklarına dönmeye yetecek kadar yerler.

Büyük ihtimalle insanlar da böyle bir vücut mekanizmasına sahiptir; bu da pek çok insanın diyet yapma konusunda neden sorun yaşadığına açıklama getirebilir. İnsanlar vücut fonksiyonlarının temel aldığı fizyolojik sabit ağırlıktan daha

düşük bir ağırlığa ulaşmaya çalışırlar. Dolayısıyla diyet yapıp bir süreliğine kilo kaybetseler bile, bu kiloyu korumaları çok zor olur.

Ancak fizyolojik motivasyonun aslında başka şekillerde nasıl davrandığımızla pek ilgisi yoktur. İnsanlarda yeme ve içme eylemleri bile başka güdülerin etkisi altındadır: örneğin, diyet yapmanın fizyolojik ihtiyaçlardan çok sosyal kabulle ilgisi vardır; genellikle insanlar alkolsüz içecekleri bile aslında susadıkları için değil, sosyalleşmek için içerler. Bu nedenle insanların motivasyonunu gerçekten anlamak istiyorsak, diğer açıklama düzeylerine de göz atmamız gerekir.

Davranışsal motivasyonlar

Bazen yaptıklarımız her şeyden çok alışkanlıktan kaynaklanır. Alışkanlıklar belli ortamlarla ya da durumlarla ilişkili olan davranışlar ya da duygulardır. Belli yerlerde ya da belli insanlarla birlikteyken nasıl davranmamız gerektiğini öğreniriz; kendimizi tekrar o durumda bulduğumuzda bunlar aklımıza gelir. Böyle zamanlarda, verdiğimiz tepkilerle kendimizi şaşırtabiliriz.

Örneğin, aslında sınava giren kişi biz olmasak bile, bir sınav odasının bizi güçlü şekilde etkileyebilmesi ilginçtir. Sınav odaları çoğunlukla sadece okulda ve bir hayli gergin koşullarda karşılaştığımız bir yerdir. İnsanlar sınav olmak üzere bir sınav odasına girdiklerinde genellikle endişeli ve kaygılı olurlar. Diğer zamanlarda bunlarla hiçbir ilgimiz olmadığı için, endişe ve kaygıya dair bu duygular yıllar sonra bile sınav odasına girdiğimizde çoğunlukla yeniden ortaya çıkar. Dolayısıyla normal kişiliğimize hiç benzemeyen bir tavırla, sinirli davranırız.

Kısacası, yalnızca belli bir durumda tekrar bulunarak, bu durumla bağlantılı davranışlar ve duygular geri gelmiştir. Sırf geçmişte bir mağazadan aldığınız türde olduğu için, alışkanlık sonucu belli bir çorap markasını satın alabilirsiniz. Sırf belli bir davranışla belli bir durum arasındaki bağlantı çok güçlü olduğu için, bazen başka bir şeyi denemek istesek de böyle davranırız.

Kişiler arası ilişkilerde de aynı şey söz konusu olabilir. Örneğin, bir süredir görmediğiniz biriyle karşılaştığınızda, kendinizi diğer insanlara davranma şeklinize benzemeyen davranış biçimlerine geri dönmüş bulursunuz. Çocukken, kuzenimle sürekli ve çok hararetli kavgalar ederdim; şimdi bile, kuzenimle bir araya geldiğimde aynı şeyi yapma eğilimine giriyoruz; oysa ben hiç kimseyle bu şekilde kavga etmem. O kişiyle birlikte olmak eski alışkanlıkları geri getirir ve bazen bunlardan kurtulmak çok zor olur.

Yine de alışkanlıklar bırakılabilir; onlara sonsuza kadar yapışıp kalacak değiliz. Örneğin, işlerinin bir parçası olarak sınavlarda gözcülük yapan öğretmenler, en azından birkaç yıllık deneyim kazandıktan sonra, bu odalara girdiklerinde kaygılanmazlar. İnadına yeni bir çorap markasını denemeye karar verebilir ve mağazaya girdiğinizde onları seçmeniz gerektiğini hatırlayabilirsiniz. Hatta kuzenim ve ben yavaş yavaş birbirimizle daha mantıklı şekilde konuşmayı öğreniyoruz! Bir alışkanlıktan kurtulmak, belli bir durumun tetiklediği davranışları ya da duyguları başka birtakım davranışlarla ya da duygularla değiştirmeyi gerektirir. İlk başta bunu yapmak zordur; ancak ne kadar sıklıkla başarılı olursanız, eski alışkanlıklar o kadar zayıflar. 8. Bölümde **çağrışımsal öğrenmeyi** incelerken bu konuya daha yakından bakacağız.

Genel bakış

İçinde bulunduğumuz durumlar değiştiğinde alışkanlıklarımızı değiştirmek bize zor gelmez. Bu yüzden kötü bir alışkanlıktan kurtulmak istiyorsanız, bunu tetikleyen durumları tespit edip değiştirmek iyi bir başlangıçtır. Çok fazla durum varsa, birer birer değiştirin.

Bilişsel motivasyonlar

Düşünme biçimimiz de bazen bizi harekete geçmeye motive eder. Bilişsel motivasyonlar düşünce, inanç ve fikirlerimizden

kaynaklanır. Başımıza gelenleri nasıl anladığımızla ilgilidirler ve bir durumu anlama biçimimiz bu konuda yapacağımız şeyde fark yaratabilir.

KİŞİSEL YAPILAR

Hepimizin kendimize ait kişisel deneyimleri vardır ve bunlardan ders çıkarırız. Özellikle diğer insanlardan ders alırız. Diğer insanların nasıl olduğuna dair kendi kişisel kuramlarımızı, bu insanların geçmişte bizimle kurdukları ilişki biçimine göre oluştururuz. Bu kuramlara **kişisel yapılar** denir ve yeni insanlarla tanıştığımızda bunları kullanırız.

Kişisel yapılar, "nazik-kaba", "fevri-sakin" ya da "ilginç-tekdüze" gibi iki-uçlu bir sınıflandırma şeklinde kurulur. Tablo 6.1'de denemekten hoşlanacağınız ilginç bir alıştırma verilmiştir. Bu alıştırmayı yaparsanız, kendinize ait bazı belli başlı yapıları keşfetmenize yardımcı olacaktır. Genel kural gereği, çoğunlukla sekiz ila on temel kişisel yapıyı kullanma eğilimi gösteririz, ama aynı zamanda daha az önemli olan birçok yapıya sahibiz. Ne zaman yeni biriyle tanışsak, kendi kişisel yapı sistemimizi temel alarak onu ölçüp biçeriz. Daha sonra ondan hoşlanıp hoşlanmadığımıza karar vermek için bu değerlendirmelerden faydalanırız.

Bütün bunlar yeni tanıştığımız insanları sevip sevmediğimize dair verdiğimiz kararların onların bize bir zamanlar tanıdığımız birini hatırlatıp hatırlatmadığına bağlı olduğunu söylemek gibi bir şeydir. Bu bir dereceye kadar doğrudur da. Ne var ki yeni kişinin daha önce tanıdığımız kişiye tıpatıp benzemesi gerekmez; bize benzediklerini düşündürebilen sadece bir-iki ortak özellikleri olabilir. Kişisel yapıları kullanarak, insanların nasıl değişime uğradıklarını görüp onların benzerliklerini ve farklılıklarını kıyaslayabiliriz.

Benzerlikleri ve farklılıkları tanımlamak için kullandığınız kelimeler, sürekli kullandığınız kişisel yapıları işaret eder. Kendi sonuçlarınızı bir arkadaşınızınkiyle karşılaştırın.

Tablo 6.1 Kişisel yapıları keşfetmek

Bu alıştırma kullandığınız belli başlı kişisel yapıları bulmanızı sağlayacaktır. Hayatınızda önemli bir yeri olan sekiz kişinin adını yazarak başlayın:

A.....	E.....
B.....	F.....
C.....	G.....
D.....	H.....

Daha sonra bu kişileri üçer üçer ele alın. İkisinin birbirine benzediğini ve diğerinden farklı olduğunu düşünün. Benzerliklerini ve farklılıklarını aşağıdaki şekilde yazın:

(A, B, C) ..... ve ....., ..., ama .....
(D, E, F) ..... ve ....., ..., ama .....
(A, F, G) ..... ve ....., ..., ama .....
(B, D, H) ..... ve ....., ..., ama .....
(C, E, G) ..... ve ....., ..., ama .....
(H, B, F) ..... ve ....., ..., ama .....
(A, E, H) ..... ve ....., ..., ama .....
(D, G, C) ..... ve ....., ..., ama .....

Bireysel açıklamalar

Hepimiz farklı hayatlarda ilerlediğimiz için, diğer insanlara ilişkin deneyimlerimiz farklılık gösterirken, kişisel yapılarımız da özgündür. Bu kişisel yapılar dünyaya bakış tarzımızı temsil eder ve bu tarz başkalarından tamamen farklı olabilir. İki kişi üçüncü bir kişiyle ilk defa karşılaştığında, ikisi bir arada olmalarına ve aynı nesnel deneyimi yaşamalarına rağmen, çok farklı sonuçlara ulaşabilirler. Örneğin, biri yeni kişiyi sıcakkanlı ve sempatik bulurken, diğeri yağcı ve çıkarcı biri olarak görebilir. Sırf aynı ortamda bulunmamız olayları aynı şekilde göreceğimiz anlamına gelmez.

Elbette bu farklılıklar davranışlarımızı motive edebilir. Sözgelimi, birinin çıkarcı ve yağcı olduğunu düşündüğümüzde, ona karşı sıcakkanlı ve sempatik olduğunu düşündüğümüzde davranacağımızdan çok farklı davranırız. Birinci tip kişisel yapıları kullanırsak, büyük ihtimalle o kişiden uzak durur, bize yönelik

herhangi bir yaklaşımından şüphe duyarız. İkinci tip yapıları kullanırsak, büyük olasılıkla onu iyi karşılar, arkadaşça davranırız.

Toplumsal beklentiler

Elbette bu tür bir şey döngüsel olabilir. 2. Bölümde gördüğümüz gibi, diğer insanların bize yönelik beklentileri davranışlarımızı büyük ölçüde etkileyebilir. Hatta bu beklentiler **kendini gerçekleştiren kehanetlere** dönüşür ve insanların bizden beklentileri doğrultusunda yaşamaya başlarız. Yeni tanıştığınız kişilere sanki gerçekte sıcakkanlı değillermiş de bazı art niyetlerle rol yapıyorlarmış gibi davrandığınızı ifade eden bir dizi kişisel yapıya sahipseniz, o zaman sizin onlara davrandığınız şekilde tepki verip sizden uzak dururlar. Siz de bunu gerçekten sıcakkanlı olmadıklarının "kanıtı" olarak görür; bu etkiyi aslında kendi davranışınızın yarattığını fark etmezsiniz.

Buna benzer bir dizi kendini gerçekleştiren kişisel yapı, birinin kolayca diğer insanlardan uzaklaşıp, son derece mutsuz olabileceğini gösterir. Kuşkusuz, temkinli olmak iyi bir şeydir, ama karşılaştığınız herkesten otomatikman şüphe duymak iyi bir şey değildir. Pek çok psikolog, düşünce sistemleri böyle bir çıkmaza girmiş insanlara yardım etmek için kişisel yapı kuramından faydalanır. İnsanların uzun vadede kendilerine daha yararlı olacak yeni bir dizi kişisel yapı geliştirmelerini sağlayan teknikler kullanırlar.

Genel bakış

Kendi yeteneklerinize inanmak olumlu düşünmenin önemli bir parçasıdır. Aslında yeteneklerinizi abartmak, hafife almaktan daha iyidir; çünkü bu durumda daha çok gayret edersiniz, dolayısıyla başarıya ulaşma olasılığınız daha yüksek olur.

SAVUNMA MEKANİZMALARI

Zihnimizin bizi motive edebilmesinin başka yolları da vardır. Çoğu psikolog, geçtiğimiz yüzyılda bilinçdışı zihin hakkında bir

kuram geliştiren psikanalist Sigmund Freud'un görüşlerine son derece kuşkuyla yaklaşır. Ne var ki, Freud zihnin tehditlere karşı kendini korumak üzere kullandığı bazı önemli zihinsel süreçleri tanımlamıştır. Bunlara **savunma mekanizmaları** denir. Diğer psikologlar, Freud'un insan zihninin diğer işleyiş özelliklerine yönelik görüşlerini paylaşmamalarına rağmen, savunma mekanizmaları fikrinin yararlı olduğunu anlamışlardır.

İnkâr

Savunma mekanizmaları bilinçdışıdır, ama çok güçlü olabilirler. Tamamen benlik imgemizi nasıl koruduğumuzla ilgilidirler. Örneğin, kendimizle ilgili utandırıcı ya da rahatsız edici bir gerçekle yüz yüze geldiğimizde, ilk dürtümüz basitçe bunun doğru olduğunu inkâr etmek olabilir. Bazen bu ilk dürtünün ötesine geçmeyi başarıp, belki de bu fikrin haklı bir sebebi olduğunu görebiliriz. Diğer zamanlardaysa bu fikrin ima ettikleriyle başa çıkmak çok zor gelebilir. Dolayısıyla sırf kendimizi bütün inançlarımızı ve görüşlerimizi yeniden değerlendirmek zorunda kalmaktan korumak için, bir hayli mantıksız olsa da inkârımıza sıkı sıkıya bağlı kalırız. Bu durumda, **inkâr** bir savunma mekanizması olarak harekete geçerek, bizi kendimizi nasıl gördüğümüze ilişkin bir tehditten korur.

Bastırma

Başka tür savunma mekanizmaları da vardır. Bunlardan biri de **bastırma**dır. Kişisel olarak sıkıntı verici ya da kendimizle ilgili düşüncelerimizi ciddi şekilde sorgulayan anıları genellikle bastırırız. Bir anı bastırıldığında, onu unuturuz, ama bu normal unutmadan farklıdır; çünkü bir şey bize onu hatırlatma noktasına geldiğinde telaşlanır ya da sinirleniriz. Zihin bu anıyı ya da bilgiyi duygusal olarak onunla baş etmek zor olduğu için bastırmıştır.

Karşıt tepki geliştirme

Zaman zaman bir şey o kadar çok bastırılır ki tam tersi bir durum ortaya çıkar. Sözgelimi, birinin yanlış olduğunu ve bastırılması gerektiğini hissettiği çok güçlü bir isteği ya da ihtiyacı varsa, bunun asla fark edilmemesini sağlamak için büyük bir mücadele verebilir (unutmayın ki savunma mekanizması bilinçdışı bir şeydir;

başka birisi araya girip bize olup biteni göstermediği sürece bunu yaptığımızı bilmeyiz). Kişinin bilinçdışı zihni büyük bir çaba sarf ettiği için, diğer insanlarda söz konusu isteğin ya da ihtiyacın herhangi bir izine karşı düşmanca davranıp saldırganca bir tepkide bulunur. Buna karşıt tepki geliştirme denir.

Şüphesiz karşıt tepki geliştirmenin tipik bir örneği homofobidir. Çoğu kişi, ister homoseksüel olsun, ister heteroseksüel, diğer insanların cinsel tercihlerinden etkilenmez. Ancak bazı kişiler homoseksüellikten bahsedildiğinde çok sinirlenir ve huzursuzlaşırlar. Bu kişiler homoseksüellere karşı oldukça mantıksız şekilde, bazen de hayli saldırganca tepki vermeye başlayabilirler. Bu insanlara homofobik deriz. Bunların homofobileri genellikle çok fazla bastırılıp karşıt tepki geliştirmeye dönüşen bilinçdışı homoseksüel arzularından kaynaklanır.

ÖZ YETERLİK VE ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Bilişlerimizin bizi davranışta bulunmaya motive etme yollarından bir diğeri de **öz yeterlik inançlarımızla** ilgilidir. Bunlar, bir şeyleri yapmada ne ölçüde etkili, yani kabiliyetli ya da becerikli olduğumuza dair inançlarımızdır. Ne kadar gayret göstereceğimizi etkiledikleri için çok önemlidirler. Bandura (1989) insanların öz yeterlik inançlarının yüksek olmasının, daha özgüvenli olmalarını ve büyük ihtimalle başarıya ulaşmalarını sağladığı için, genellikle son derece faydalı olduğunu göstermiştir. Bulguların fiilen gösterdiğinden daha yüksek öz yeterlik inançlarına sahip olmak, başka bir deyişle, bir şeylerde aslında olduğunuzdan daha iyi olduğunuza inanmak da iyidir; çünkü bu şekilde sorunlarla daha fazla yüzleşir, onlarla uğraşırken de becerilerinizi geliştirirsiniz!

Bandura'nın anlattığı bir çalışmada, bir psikolog yüksek ya da düşük öz yeterlik inançlarına sahip olmanın çocukların okuldaki çalışmasını nasıl etkilediğini incelemişti. Çalışmada yer alan çocuklar farklı becerilere sahipti: bazıları matematikte iyiyken, bazıları hiç iyi değildi, ama aynı zamanda öz yeterlik inançları da farklıydı. Bazı çocuklar çaba gösterdikleri takdirde

yapabileceklerine inanırken, bazıları ne kadar uğraşırlarsa uğraşsınlar başarılı olamayacaklarına inanıyordu.

Psikolog, beceri düzeyleri ne olursa olsun, öz yeterlik inançları yüksek olan çocukların diğer çocuklardan daha iyi bir iş çıkardıklarını buldu. Bir başka deyişle, öz yeterlik inançları yüksek olan çocuklar, aslında matematikte çok iyi olmasalar da, daha başarılı olmuşlardı. Verilen süre içinde daha fazla matematik problemi çözmüşler; nerede yanlış yaptıklarını daha çabuk keşfetmişler ve yanlış yaptıkları problemleri tekrar gözden geçirmeye daha istekli davranmışlardı. Diğer taraftan, öz yeterlik inançları düşük olan çocuklar matematik problemlerini bir kere deneyip, sonra vazgeçiyorlardı.

Yüksek öz yeterlik inançlarına sahip olmanın neden başarılı olmamıza katkıda bulunduğunu anlamak çok zor değildir. Açıkçası, öğrenmek için çaba göstermeye istekli olursanız, denemeye ve hatalarınızdan ders çıkarmaya devam ederseniz, size kolay gelmeyen bir şey üzerinde çalışsanız bile, en sonunda bir yere ulaşırsınız. Günümüzde çoğu psikolog çocukları ve yetişkinleri etkili biçimde harekete geçme konusunda kendi becerilerine güvenmelerini sağlayacak şekilde eğitmenin en önemli şeylerden biri olduğuna inanıyor.

Öğrenilmiş çaresizlik

Elbette bir de madalyonun diğer yüzü var. Bazı insanlar, hakkında hiçbir şey yapamadıkları, çok geçmeden de denemekten tamamen vazgeçtikleri bir dizi moral bozucu ya da tatsız deneyim yaşarlar. Dolayısıyla çaba gösterdikleri takdirde gerçekten değiştirebilecekleri bir durumda olduklarında, hiç zahmete girmezler. Buna **öğrenilmiş çaresizlik** denir; başlarına gelen şeyi etkilemeyi denemek yerine pasif ve çaresiz olmayı öğrenmişlerdir.

4. Bölümde gördüğümüz gibi, öğrenilmiş çaresizlik insanların depresyona girmeleriyle yakından ilgilidir. İnsanlar uzun bir süre boyunca ellerinden pek bir şey gelmeyen moral bozucu koşullarda bulunduklarında, genellikle kendilerini pasif ve çaresiz hissetmeye sevk eden "kurban zihniyetine" geçerler. Büyük ihtimalle hep orada

bulunan ve kontrol edilemeyen genel, büyük çaplı nedenlerden dolayı bir şeylerin meydana geldiğini ileri süren bir **yükleme biçimi** ya da düşünme tarzı geliştirirler. Bu yüzden ne zaman yeni bir sorunla karşılaşsalar, onu bu şekilde görür ve aslında bu konuda bir şey yapabileceklerinin farkına varmazlar.

Genel bakış

Öğrenilmiş çaresizliğin sorunu, ne zaman gerçekten bir fark yaratabileceğimizi anlamamıza engel olmasıdır. Cesaretimiz kırılır ve daha fazla uğraşmanın işe yaramayacağını düşünürüz. Ancak koşullar daima değişir; başka bir zamanda harekete geçmek de büyük bir fark yaratabilir.

Yaşadıklarımız üzerinde bir miktar kontrol sahibi olduğumuzu hissetmek bizim için önemlidir. Çaresiz olduğunuzu düşünmek çok streslidir ve işleri daha da kötüleştirir. Dolayısıyla psikologların bu insanlara yardım etme yollarından biri öz yeterlik inançlarını yükseltmelerine yardımcı olacak koşullar oluşturmaktır; örneğin, onları tamamen yeni bir aktiviteye başlamaya ya da bir sorunu ele alırken farklı bir yaklaşım denemeye teşvik ederler. Bunu başarıyla yerine getiren kişi etkili olabildiğini, içinde bulunduğu durumla ilgili gerçekten bir şeyler yapabildiğini anlamaya başlar.

Sonuç olarak, öz yeterlik inançlarının 4. Bölümde göz attığımız **kontrol odağı** yaklaşımıyla yakından ilgili olduğunu görüyoruz. Bütün bunlar kendinizi hayatınızdaki aktif bir unsur olarak, en azından olup bitenleri kısmen kontrol edebilen ve gerektiğinde etkili bir eylemde bulunabilen biri olarak görmekle ilgilidir. İnsanların motivasyonunu anlamak istiyorsak, bu inançları anlamamız gerekir; çünkü kişinin başına gelen bir şeyi etkilemeyi deneyip denemeyeceği konusunda büyük bir fark yaratabilirler.

Sosyal motivasyon

Yaptıklarımız bilişsel etkilerin yanı sıra sosyal etkilerle de motive edilir. Etrafımız başka insanlarla çevrilidir ve onların bizi

nasıl gördüğü bir şeyi yapıp yapmayacağımız konusunda çok güçlü bir etkiye sahip olabilir. Aynı zamanda ortak toplumsal anlayışların ve daha önce gördüğümüz üzere, insanların bizim üzerimizdeki beklentilerinin de etkisi altında kalırız. Dolayısıyla motivasyonumuzun büyük bir bölümü temelde toplumsaldır.

TOPLUMSAL SAYGINLIK

En önemli sosyal motivasyonlardan biri diğer insanlardan görülen saygıdır. Hepimiz aptalca görünmekten kaçınma ihtiyacı duyarız; bazen yanlış insanların önünde kendimizi aptal konumuna soktuğumuzu hissettiğimizde, bunun anısı bile uzun bir süre bizi utandırmaya devam edebilir.

Harré toplumsal saygınlık ihtiyacını çok temel bir sosyal güdü olarak tanımlamıştır. Harré, yaptıklarımızın büyük bir kısmının insanların bizi ciddiye almasını ya da en azından fark etmesini ve değerli kişiler olarak kabul etmesini sağlamaya yönelik olduğunu ileri sürer. Diğer insanların bizi öylece reddetmelerinden, daha da kötüsü varlığımızı görmezden gelmelerinden nefret ederiz.

Yanlarında bir yetişkinle birlikte çocukları bir oyun alanında seyrederek bu ihtiyacın ne kadar derinlere kök saldığını görebiliriz. Çocukların çoğu bir şekilde dikkat çekmek için yaygara koparır, yapabildikleri bir şeyi "gururla sergilemeye" girişirler. Her ne kadar bütün bunlar dikkat çekme çabası olarak genelde görmezden gelinse de aslında toplumsal saygınlık aramanın bir yoludur. Ellerinin üzerinde durmayı ya da uzun bir atlayış yapmayı öğrenmiş bir çocuk, bir yetişkinden bu beceriyi onaylamasını ve "aferin" demesini bekler. Tamamen haklı olarak çocuklar başarılarının fark edilmesini isterler.

Genel bakış

Diğer insanların önünde aptal görünmekten nefret etmemiz, bundan kaçınmak için her çareye başvurmamız tam da toplumsal saygınlığın insanlara yönelik bir güdüleyici olarak ne kadar önemli olduğunu gösterir.

Yetişkinler de böyle bir onaya ihtiyaç duyarlar. Pek çoğumuz çabalarımız, özellikle de özel çabalarımız diğer insanlar tarafından fark edildiğinde daha iyi çalışırız. Fark edildiğimizi bilmek hoşumuza gider. Aslında hiçe sayılmak başımıza gelebilecek en kötü şeylerden biridir; bunu ağır bir sosyal travma olarak yaşarız ve bu insanların bizden daha önemsiz olduklarını göstererek ya da gelecekteki bir durumda bizi onaylamaya mecbur kalmalarını sağlayarak üstesinden gelmek için her yolu deneyebiliriz. Bu toplumsal saygınlık ihtiyacı, her zaman olmasa da genellikle insanın hırsına ve başarısına temel oluşturan bir motivasyondur.

Bazen toplumsal saygınlık ihtiyacı kendi zihnimizde de etkili olabilir. Davranışlarımızın diğer insanlar üzerinde etki bırakabileceğinin daima farkında olduğumuz için, davranışımızın kendimize bile mantıklı görünmesini sağlama ihtiyacı hissederiz. Bunun sonuçlarından biri, tutarsız görünmekten hoşlanmamamızdır. Yine de her birimiz farklı insanlarla birlikteyken farklı davranırız; dolayısıyla bazen ikisini dengelemeye çalışırken güçlüklerle karşılaşabiliriz.

Sözgelimi, *Grease* müzikali tamamen bu sorunu temel almıştır. Genç bir çift, tek başlarınayken, tatilde tanışıp âşık olurlar; ancak okulda tekrar karşılaştıklarında, erkek karakter arkadaşlarının yanında ilgisiz ve umursamaz görünmek zorunda olduğunu düşünür, bu da kızı üzer. Erkek kıza hâlâ âşıktır, ama bunu göstermesi toplumsal imajıyla bağdaşmayacak ve saygınlığını kaybettirebilecektir. Müzikalin temasını, ikisinin bu ikilemi çözme biçimi oluşturur.

BİLİŞSEL ÇELİŞKİ

Kimi zaman bu tür ikilemleri, tutumlarımızı ya da düşüncelerimizi değiştirerek çözeriz. 1956'da yapılan çok ünlü bir çalışmada, Festinger, Riecken ve Schachter yaşadıkları şehrin ve dünyanın geri kalanının büyük bir tufanla yerle bir edileceğine inanan dini bir tarikata katıldılar. Özel bir günde tarikat üyeleri bütün mallarını satıp geceyi şehrin dışındaki bir tepede dua ederek geçirdiler.

Festinger, Riecken ve Schachter de oradaydı. Tarikat üyeleriyle görüşme yaptılar; tufanın yaşanacağına ve sadece kendilerinin kurtulacağına inandıklarını gördüler.

Psikologlar, belirtilen zamanda dünyanın sonu gelmediğinde tarikat üyelerinin ne diyeceklerini bilmek istiyorlardı. Bu yüzden tufanın gerçekleşmediği bir sonraki gün, mümkün olduğunca çok tarikat üyesiyle görüştüler. İşin ilginç tarafı, tarikat üyelerinin düşüncelerini uyarladıklarını gördüler; böylece eylemlerinin bir zaman kaybı olduğu gerçeğiyle yüzleşmeyeceklerdi. Şimdi gece boyunca dua etmelerinin gerçekten dünyayı kurtardığına inanıyorlardı. Tufan belirlendiği zamanda meydana gelecekti, ama Tanrı son dakikada pişman olmuş, böylece her şey onların sayesinde yoluna girmişti.

Festinger, Riecken ve Schachter bunu **bilişsel çelişki** kuramı açısından yorumladılar. Hepimiz tutarlı olduğumuza, mantıksız davranmadığımıza inanmak isteriz. Dolayısıyla mantıksız görünmemize yol açan bir şeyler olduğunda, tekrar tutarlı olmak için düşüncelerimizi değiştiririz. Festinger bilişsel çelişkinin insanların düşüncelerini değiştirmelerinin başlıca sebeplerinden biri olduğuna inanıyordu; çünkü hiç kimseye, kendimize bile aptal gibi görünmek istemeyiz.

Genel bakış

Hem alışılagelmiş hem de günlük olaylarda çoğu zaman kendimizi kandırırız; çünkü hatalı olduğumuzun onaylanmasından kaynaklanacak bilişsel çelişkiyi yaşamak istemeyiz.

Festinger, bilişsel çelişki hakkında daha az çarpıcı örnekler de verdi. Bir çalışmada, insanlardan uzun bir süre son derece sıkıcı bir iş yapmaları istendi. Daha sonra katılımcılara dışarı çıkıp orada bekleyen birine yaptıkları işin ilginç olduğunu anlatmaları söylendi. Bunu yapmaları için 1 ya da 20 dolar verildi. Ardından psikologlar araştırmaya katılanlardan işin gerçekten ne kadar ilginç

olduğunu anlatmalarını istediler. Bu deneye katılması için 20 dolar ödenen kişilerin, bekledikleri gibi, işin gerçekten sıkıcı olduğunu söylediklerini gördüler. Oysa sadece 1 dolar ödenen kişiler aslında bunu kısmen ilginç bulduklarını söyledi.

Aklı başında olan hiç kimse bu işi gerçekten ilginç bulamazdı. Verilen işin bir kısmı, delikli bir tahtanın üzerindeki 48 vidanın her birini yarım saat boyunca dörtte bir oranında çevirmeyi içeriyordu! Ancak araştırma katılımcıları bekleme odasındaki kişiye yalan söyleme nedenlerini doğrulama ihtiyacı hissetmişlerdi. Kendilerine 20 dolar verilenler için sorun yoktu; çünkü bunu para için yaptıklarını söyleyebilirlerdi. Ancak sadece 1 dolar almak yeterli değildi; bu yüzden söyledikleri yalan için daha iyi bir gerekçe bulmaları gerekiyordu. Sonuç olarak, kendilerini işin aslında çok da kötü olmadığına inandırdılar.

Bilişsel çelişki, insan davranışının düşündüğümüzden çok daha güçlü bir güdüleyicisidir. Bazı bakımlardan, saygınlık ihtiyacımızın başka bir yönüdür; çünkü kendi kendimize bile aptal konumuna düşmekten kaçınmak isteriz. Dolayısıyla bilişsel çelişkiden uzak durmak ve düşüncelerimizde tutarlı görünmek, insanların aslında bir hayli zarar verici olduklarında bile gerçekdışı inançlara ya da davranışlara sımsıkı tutunmalarına yol açabilen önemli bir güdüleyicidir.

SALDIRGANLIK VE GÜNAH KEÇİLİĞİ

Kimi zaman, bilişsel çelişkiden uzak durmanın yollarından biri, başımıza gelenlerden diğer insanları sorumlu tutmaktır. Buna **günah keçiliği** denir ve ırkçılık gibi sosyal saldırganlığın temelinde yatan önemli bir mekanizmadır. Günah keçiliği insanın doğasındaki en kötüyü su yüzüne çıkarabilen bir mekanizmadır. İşler zorlaştıkça, insanlar bezgin ve sinirli olur, sinirini de en yakınındaki açıkça tanımlanabilir hedeften çıkarır.

Irkçılık ve ekonomik durgunluk

Örneğin, ekonomide durgunluk yaşandığında şiddet içerikli ırkçı olayların artması dikkat çekicidir. Avrupa'daki son hadiseler

bunun bir örneğidir; nitekim 1930'lu yıllarda yaşanan ekonomik bunalım sırasında Almanya ve diğer ülkelerde ırkçılıkta büyük bir artış, toplama kamplarına zemin hazırlayan bir artış görülmüştür. Amerika'da da Hovland ve Sears (1940) Güney eyaletlerinde siyahîlerin linç edilmelerinin pamuklu kumaş fiyatıyla yakından ilgili olduğunu göstermiştir. Fiyat ne kadar düşük olursa, linç etme oranı o kadar yüksektir.

İnsan doğasının bu yönünü anlamanın çözümü, bütün bu saldırganlığın nereden kaynaklandığına bakmakta yatar. Genelde insanlar birbirleriyle işbirliği içinde yaşama eğilimi gösterirler. 3. Bölümde gördüğümüz gibi, ilk sosyal dürtümüz diğer insanlarla aynı düşüncede olmaktır; onlara saldırganca karşı koymak değil. Ancak bazen insanlar birbirlerine insanlıktan uzak şekilde, zalimce davranabileceklerini gösterirler. Bu nasıl olur?

Hayal kırıklığı ve saldırganlık

İnsanlardaki saldırgan davranışların özellikle hayal kırıklığı ya da çaresizlik hissedildiğinde ortaya çıkabildiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu görüş ilk defa Dollard ve arkadaşları tarafından 1939'da ileri sürülmüş, ama o dönemde son derece kısıtlı şekilde ifade edilmişti. Dollard ve arkadaşları insanların kişisel amaçlarına ulaşmaları engellendiğinde hep saldırganca tepki verdiklerini iddia ettiler. Günümüzde, insanların farklı tepkiler verdiğini görüyoruz: bu tür durumlarda herkes saldırganlaşmıyor. Ne var ki, çoğunlukla yapabileceğimizi düşündüğümüz bir şeyin engellenmesi (bu sadece hayatımızı huzur içinde devam ettirmek olsa bile) zaman zaman bizi çok gerginleştirir. Bazı insanlar da bu gerilimi saldırgan ve şiddet içerikli davranışlarla dışa vururlar.

Peki, bu gerilim neden etnik azınlık gruplarına yönlendirilir? Bunun nedeni insanlara yönelik diğer iki önemli güdüleyicinin altında yatar. Daha önce ve 3. Bölümde gördüğümüz gibi, insanoğlunun çaresizlik hissetmesi stres yaratır. Gerçi ekonomik durgunluk, pek çoğumuzun elinden hiçbir şey gelmediği bir durumdur; hepimiz işlerin uçup gittiğini ve şirketlerin çöktüğünü duyduğumuzda çaresizlik hissederiz. Bu koşullar bizi kişisel olarak tehdit etse

bile, elimizden pek bir şey gelmez. Dolayısıyla belli bir grubun bu sorunlara neden olduğuna dair toplumsal inanç, bu şartlar altında insanların yaşadığı hayal kırıklığı ve öfkeyi haksız yere ve insafsızca bu gruba yöneltmesine yol açar.

Sosyal temsiller

İnsanoğlunun çok çarpıcı özelliklerinden biri, başına gelen olaylara ilişkin açıklama arayışına girmesi, hatta bazen de yaratmasıdır. Bazı insanlar bu açıklamaları astroloji gibi mistik kavramlar ya da şans benzeri görüşlerde; bazıları bizim burada yaptığımız gibi, beşeri bilimlerde; bazıları da çevrelerindeki kişilerin paylaştığı toplumsal inanç ve yorumlarda ararlar. Bu açıklamalara **sosyal temsiller** denir ve ekonomik gerilimin neden genellikle buna en çok maruz kalan insanlara yöneltildiğini anlamamızda önemli bir kilit noktasıdır.

2. Bölümde gördüğümüz gibi, sosyal temsiller toplumdaki insan topluluklarının sahip olduğu ortak inançlardır. Her birimiz, diğer insanlarla konuşarak, kitle iletişim araçlarından fikir edinerek ve bunları kendi kişisel yapı sistemimize uygun hale getirerek, bir dizi sosyal temsil benimseriz. Bunlar bize günlük yaşamlarımızda ne olup bittiğini açıklamanın yollarını sunar. Bazı açılardan, bu bölümün başlarında göz attığımız kişisel yapılara benzerler, ama diğer insanlar tarafından da paylaşılırlar.

Genel bakış

İnsanlar zorluklarla karşılaştıklarında, bir açıklama arayışına girerler ve bu noktada sosyal temsiller son derece etkili olabilir. Aslında bir anlam ifade etmeseler bile, insanlar "herkesin" inandığı açıklamaları kabul etme eğilimi gösterirler.

Irkçılar arasında yaygın olarak görülen bir sosyal temsil, etnik azınlık mensuplarıyla bir şekilde toplumun yararı için rekabet ettikleri görüşüdür. Dolayısıyla söz konusu yararlar azaldığında,

mevcuttan haksız yere pay aldıklarını düşündükleri için azınlık grubunun üyelerini suçlarlar (aslında bu koşullarda en çok ekonomik yoksunluk çekenler genellikle etnik azınlık gruplarının üyeleridir, ama ırkçılar mantıklı düşünmeleriyle tanınan insanlar değillerdir). Çoğu insan ilgili yerleri, örneğin hükümeti ya da ekonomik güçleri sorumlu tutarken, ırkçılar azınlık gruplarını suçlayıp, kişisel gerilimlerini şiddet içerikli davranışlarla onlara yönlendirirler.

SOSYAL KİMLİK

Bu insanlar neden belirli bireyleri değil de belirli bir grubun üyelerini sorumlu tutarlar? Bu sorunun cevabı, 2. Bölümde ele aldığımız sosyal kimlik mekanizmasının altında yatar. Orada gördüğümüz gibi, dünyayı "onlar" ve "bizler" olarak görmek insanoğlunun çok temel bir eğilimidir. Ait olduğumuz sosyal grupların ve kategorilerin, aynı zamanda toplumdaki diğer grupların farkındayızdır.

Genel bakış

Herkesin kendisi için önem taşıyan bir ekibi, bir tür sosyal grubu ya da sosyal kategorisi (bizim gibi insanlar) vardır. Çoğu insanda birden fazla vardır. Bunun nedeni, sosyal gruplara ait olmanın, insan evriminin gerçekten önemli bir parçası olması ve dolayısıyla ruh halimize derinden kök salmasıdır.

Klişeleştirme

Kendi grubumuzdaki insanları daha iyi tanımaya eğilimli olduğumuz ve diğer grupların üyelerine sadece dışarıdan baktığımız için, diğer gruptakilerin farklılıklarına kıyasla, kendi grubumuzdakilerin farklılıklarının çok daha farkında oluruz. Dolayısıyla "biz" tamamen farklıyız, "onların" tamamıysa aynı, görüşüne kaymamız çok kolaydır. Herhangi bir toplumsal önyargıyı kırmanın ilk adımlarından biri, her türlü insan

topluluğunun kendine has farklı fikirlere ve görüşlere sahip olan bireylerden oluştuğunu, gerçekte "onların" hepsinin aynı olmadığını kabul etmektir.

Bunlar bütün insanların bir dereceye kadar sahip olduğu psikolojik eğilimlerdir. Çok iyi tanımadığımız insan topluluklarını klişeleştirme eğilimi gösteririz. Klişeleştirme mutlaka etnik gruplar hakkında olmak zorunda değildir: işadamlarını, doktorları, öğretmenleri, Amerikalıları ve diğer insan topluluklarını da klişeleştiririz. Bu kısmen üstesinden gelmek zorunda olduğumuz bir yığın bilgiyi anlamlandırmanın bir yoludur; ancak bizi bireysel farklılıkları görmezden gelmeye sevk ederse tehlikeli de olabilir.

Sosyal karşılaştırma

Sosyal kimlik kuramının bir diğer yönü de bize sosyal ve ekonomik açıdan yakın olan gruplardaki insanlarla karşılaştırma yapma eğiliminde olmamızdır; çünkü bu çaba kendi grubumuza ait olmaktan memnuniyet duymamıza yardımcı olur. Şiddet içerikli eylemlerde bulunan ırkçılar nispeten daha az eğitimlidir ve çalıştıkları dönemde vasıfsız işleri üstlenirler. Bu nedenle, işsiz olmalarının suçunu ekonomiden sorumlu olup sosyal açıdan kendilerinden uzak olanlara yüklemektense, kendilerine benzer bir ekonomik konumda ama farklı bir sosyal grubun üyesi olan insanlara yüklemeyi tercih ederler.

Sonuç olarak, şiddet içerikli ırkçılığın çoğunlukla ekonomik durgunluk dönemlerinde artmasının nedenlerine bakarak, insan davranışındaki birtakım güdüleyici mekanizmaları ortaya çıkarabiliriz. Bunlardan biri, hayal kırıklığı ve huzursuzluğun, kısmen çaresizlik hissinden kaynaklanan gerilimden kurtulmanın bir yolu olarak genellikle insanlarda agresif tepkiler yaratmasıdır. Diğeri, olup bitenleri açıklamanın bir yolu olarak, ortak inançları ya da sosyal temsilleri kullanma eğilimidir. Üçüncüsü, açıkça tanımlanabilen bir hedefi temsil eden, ekonomik ve sosyal açıdan yakın ve daha zayıf bir konumda olan gözle görülür bir grubun yakasına yapışmaktır.

Genel bakış

Irkçılık ve günah keçiliği ekonomik bunalım dönemlerinde yükselme eğilimi gösterir; çünkü insanlar işsizlik oranının yüksek olmasından azınlık gruplarını sorumlu tutarlar. Uç noktada, Hitler'in Almanya'daki iktidar döneminde olduğu gibi, bu durum soykırıma bile neden olabilir.

Irkçılığı önleme

Diğer yandan, ekonomik durgunluğun böyle bir sonucunun kaçınılmaz olmadığı açıktır. Irkçılık ve çok kültürlülük meselelerine son derece duyarlı olan bir toplumda, ırkçıların insanları şiddet içerikli eylemlere teşvik etme çabaları çok etkili olmaz. İnsanlar farklı etnik gruplar arasındaki bireysel farklılıkların bilincine daha fazla vardıkça, böyle basit ve trajik tepkiler verme olasılıkları daha düşük olur. Önümüzde uzun bir yol olabilir, ama bu olgunun altında yatan psikolojik mekanizmaları anlamak, hangi yöne gitmemiz gerektiğine dair bize yararlı ipuçları verebilir.

İnsanoğlunun şaşılacak derecede kötü hareket edebildiğini biliyoruz. Ancak önemli olan bunu bir bütün olarak ele almaktır. Günlük etkileşimlerimizin büyük bir çoğunluğu aslında olumludur; ancak olumsuz olanları öylesine rahatsız edici buluruz ki bunlar diğerlerinin tümünü gölgede bırakabilir. Tatsız bir karşılaşma bile günün tamamını berbat edebilir; bu da aslında bu durumun beklediğimizden ne kadar uzakta olduğunu gösterir. Keyifli olaylara kıyasla tatsız olanların farkına çok daha fazla varırız; çünkü bunlar olağan değildir ve deneyimlerimizin içinde göze çarparlar. Halbuki bir günü diğer insanlarla yaşadığımız güzel etkileşimlere bilinçli şekilde dikkat ederek gözden geçirirsek, çok kötüymüş gibi gelen bir günde bile, bunların dikkate değer sayıda olduğunu görürüz.

Çoğunlukla insanlar birbirleriyle rekabet etmek yerine, işbirliği yapma eğilimi gösterirler; aslına bakılırsa, bazı psikologlar insan etkileşiminin dayanağının bu olduğuna ve insanların daha can sıkıcı yollarla ilişki kurmaya başlamaları için öncelikle hayal kırıklığı

ya da hastalık gibi bir tür sorun yaşamaları gerektiğine inanırlar. Elbette bireysel farklılıkların yanı sıra sosyal öğrenme meselesi de vardır; çünkü davranışlarımızda TV ve filmlerdeki karakterler dahil olmak üzere, çevremizdeki insanları model alırız. Ancak yine de çoğu insan günlük yaşamında genellikle agresif değildir.

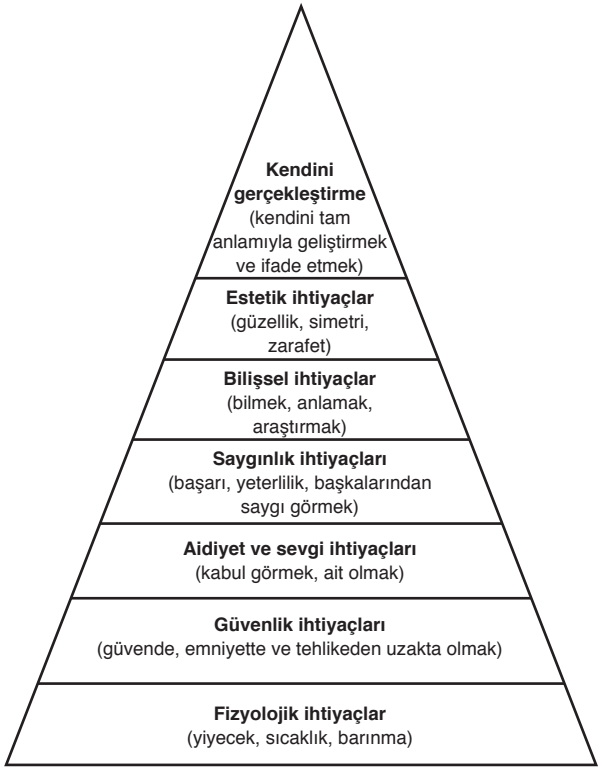
GÜDÜSEL DÜZEYLER

İnsan motivasyonuna dair en ünlü psikolojik kuramlardan biri 1954'te Maslow tarafından ileri sürülmüştü. Maslow insanların sahip olduklarıyla asla tatmin olmamalarının nedenini anlamaya çalışıyordu. İçinde bulunduğumuz durumdan çoğunlukla memnun olmaz ve daha fazlasını isteriz; ancak istediğimizi elde ettiğimizde, başka bir şey istememiz çok uzun sürmez.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi

Maslow insan motivasyonunu ihtiyaçlar hiyerarşisi açısından düşünmemizin yararlı olacağını ileri sürüyordu (Şekil 6.1). Kesinlikle temel olan bazı ihtiyaçlarımız, fizyolojik yaşam ihtiyaçlarımız vardır ve karşılanmazlarsa, davranışlarımızı neredeyse tümüyle bunlar motive ederler. Davranışlarımız, doğa şartlarından yiyecek, içecek, barınma vs. elde etmeye yönelik olur ve başka şeyler için çok az zamanımız kalır. Ancak bu ihtiyaçlar karşılandığında, hiyerarşideki farklı bir düzey önem kazanmaya başlar. Kendimizi güven altında hissetmemiz bizim için önemli bir hale gelir. Maslow'a göre bu düzeye ulaşıldığında, sosyal ihtiyaçlar öncelik kazanır; yaptıklarımız başka insanların yanında olma ve kabul görme ihtiyacımızı karşılamaya yönelir. Bir ihtiyaç düzeyi yerine getirilir getirilmez, bir sonraki düzey güdüleyici olarak önem taşımaya başlar.

Maslow, hiyerarşinin en tepesinde kendini gerçekleştirmenin, yeteneklerimizin ve becerilerimizin tam anlamıyla farkına varmanın yer aldığını iddia ediyordu. 2. Bölümde Rogers'ın çalışmasına göz atarken bu bakış açısıyla karşılaşmıştık. Ancak Rogers kendini gerçekleştirmeyi temel bir insani ihtiyaç olarak görürken, Maslow bunu ancak çok az sayıdaki olağanüstü insanların elde ettiği en üst düzey başarı olarak görüyordu. Uygulamada, Rogers bunun kişisel



Şekil 6.1 Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi

gelişimimizde devam eden bir süreç olduğunu düşünürken, Maslow ulaşılması gereken bir amaç olarak kabul ediyordu.

İki psikoloğun kendini gerçekleştirmeyi değerlendirme biçimleri arasındaki farklılık aynı zamanda Maslow'un kuramında bulunan zayıf noktalardan birine işaret eder. Bu genel bir eğilim olarak normal olabilir, ama Maslow'un tahmin ettiğinden hayli farklı şekillerde hareket eden çok sayıda insan vardır. Maslow'un "üst düzey" olarak tanımladığı ihtiyaçlar genellikle insanlar için son derece önemlidir; öyle ki bazen temel ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığının hiçbir etkisi olmaz.

Kuşkusuz güvende olmayı göz ardı eden, hatta güzellik ya da simetri ihtiyacını karşılama arayışındayken aç kalan, kendini işine adamış bir şair ya da sanatçı klasik bir örnek oluşturur. Bir başka örnek olarak, denizaşırı ülkelerde gönüllü çalışmak ya da maaşı pek düzenli olmasa da çok daha zorlayıcı bir görevi üstlenmek için maaşlı iş güvencesinden vazgeçen biri verilebilir. Bunu çok insan yapmayabilir; yine de sayıları Maslow'un kuramının öngördüğünden daha fazladır.

Maslow'un motivasyona bakış açısındaki bir diğer önemli zayıf nokta da Batı kültürlerine özgü olmasıdır. Bu kuram insanların bireysel başarı ihtiyacıyla motive edildiğini ve sosyal ihtiyaçların, en azından fiziksel ihtiyaçların karşılanmasıyla kıyaslandığında, isteğe bağlı olduğunu varsayar. Bu anlayış en azından bir dereceye kadar Amerika'daki ve Batı dünyasının diğer bölgelerindeki işleyişi açıklasa da başka yerlerdeki insanlar hakkında iyi bir tanımlama sunmaz.

Örneğin, dünyanın pek çok yerinde, Maslow'un yaklaşımının temsil ettiği yukarıya dönük hırs ve çabalama geçerli değildir. Bir örnek verelim: Bali kültüründe insanlar kimliklerini köy halkınınkiyle sıkı sıkıya bütünleştirirler ve kişisel servet edinme fikrine yabancıdırlar. Böyle bir birikim söz konusu olursa, bu para genellikle özenle hazırlanmış bir cenaze töreninde ya da aynı düzeyde geçici bir işte harcanır. Bali halkı doğal olarak şu andakinden daha varlıklı olmayı isterler ama bunu kişisel hırsla elde etme ve bireysel servet yapma fikri elbette bu kültürün üyelerinin aklına gelmez.

Bali kültürünü diğerlerinden farklı kılan başka davranışlar da vardır. Örneğin, orada ayrı bir varlık olarak "sanat" fikri de yoktur. Her ne kadar Bali kültürü dans, oymacılık, dokumacılık ve başka pek çok açıdan bizim sanat olarak adlandırdığımız faaliyetlerle dolu olsa da, Bali dilinde "sanat" için ayrı bir kelime bulunmaz. Bu faaliyetler sadece günlük yaşamın bir parçasıdır. Dolayısıyla bunu başka ihtiyaçlar giderildiğinde yerine getirilen farklı bir grup güdü olarak görmek, olup bitenlere tümüyle açıklama getiremez.

Genel bakış

"Üst düzey" ihtiyaçlardan önce temel olanların karşılanması gerektiği fikrinin gerçekten tutar yanı yoktur. Aç kalan şairler gibi çarpıcı örnekleri bir tarafa koyarsak, sıradan insanların bile sözüm ona "üst düzey" ihtiyaçları "temel" olanların önüne koyduğu zamanlar vardır.

Açıklama düzeyleri

Bu sadece tek bir örnektir, ama başka pek çok örnek mevcuttur. İnsanın motivasyonunu anlamaya çalışıyorsak, bunu bir ihtiyaçlar hiyerarşisi olarak tanımlamaya çalışmaktansa, açıklama düzeyleri açısından bakan bir yaklaşımı ele almak belki daha yararlı olur. Hepimiz aynı anda farklı düzeylerde faaliyet gösteririz.

Bir şeyi sosyal grubumuz tarafından onaylandığı için yapabiliriz, ama aynı zamanda bunu bireysel olarak istediğimiz ve bizim açımızdan iyi olacağına inandığımız için de yaparız. Bazı güdülerimiz bilinçli ve planlıyken, bazıları da hem bilinçdışıdır hem de o anda bunların farkında bile değilizdir. Yaptıklarımızın çoğu tek bir güdüyle değil, birçok güdüyle harekete geçirilir.

İnsanların davranışlarını harekete geçiren farklı pek çok güdüye bakarak, belirli bir zamanda bu davranışı ortaya çıkarabilecek bazı etkileri tespit edebiliriz. Bu tespit bir açıklama yapmanın basit bir yolu olmayabilir, ama neticede insanoğlu da zaten basit değildir. Ancak bu yaklaşım insan yaşamının karmaşıklığını anlamamıza olanak tanır; böylece her defasında deneyimin sadece tek bir düzeyine bakan basit açıklamalar aramak yerine insanların davranışlarının nedenlerini açıklamakta daha faydalı olur.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Motivasyona dair araştırmalar insanların bir şeyleri neden yaptığını inceler.*

2 *Açlık ve susuzluk gibi fizyolojik motivasyonlar vücuttaki iç dengeyi devam ettirmeye hizmet eder.*

3 *Alışkanlıklar motivasyon görevi görebilen öğrenilmiş davranışlardır; ancak planlı davranışlarla ya da yeniden öğrenmeyle değiştirilebilir.*

4 *Bilişsel motivasyonlar bireysel fikirlerimizden ve niyetlerimizden, bazen de bilinçdışı kendini koruma mekanizmalarından gelir.*

5 *İnsanlar davranışlarının etkili olabileceğine inandıklarında motivasyon artar. Bunlara öz yeterlik inançları adı verilir.*

6 *Toplumsal saygınlık, kişisel bilişlerimizin değişmesiyle bile sonuçlanabilen önemli bir güdüleyicidir.*

7 *Saldırganlık ve günah keçiliği, çoğunlukla bilişsel ya da sosyal açıklamalarla gerekçelendirilir; ancak genellikle yer değiştirmiş stresten kaynaklanır.*

8 *Grup kimliği insanoğlu için son derece güçlü bir güdüleyicidir. Uç noktaya geldiğinde, şaşırtıcı derecede kötü amaçlı davranışlara yol açabilir; ancak aynı zamanda barışçıl bir dayanışma da yaratabilir.*

9 *Maslow, motivasyonun üst düzeydekiler önemli bir hale gelmeden önce temel olanların karşılanması gerektiği bir ihtiyaçlar hiyerarşisi olarak açıklanabileceğini ileri sürmüştür.*

10 *Farklı güdü düzeyleri aynı anda harekete geçer; dolayısıyla analiz düzeyleri bunları açıklamanın yararlı bir yoludur.*

7

Biliş

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- *bazı problem çözme ilkeleri*
- *algıyla ilgili Gestalt ilkeleri*
- *ilgilendiğiniz bir bilgiyi hatırlamanın, sizi ilgilendirmeyen bir bilgiyi hatırlamaktan daha kolay olmasının nedeni*

Bu bölüm tümüyle bilişle, yani nasıl düşündüğümüzle, yeni bilgiyi nasıl kavradığımız ve hatırladığımızla ilgilidir. Bir başka deyişle, zihnin nasıl işlediğini ele alır. Psikoloji zihnin incelenmesi olarak başlamıştır; dolayısıyla biliş araştırması psikolojinin en eski geçmişine kadar uzanır. Ne var ki psikolojinin önem verdiği konular, davranışçılığın etkisiyle yirminci yüzyılın ilk yarısında değişmiştir. Davranışçılar, zihni göremediğimiz ya da doğrudan analiz edemediğimiz için, onu incelemenin imkânsız olduğunu düşünüyordu. Bu yüzden bazı psikologlar zihni incelemeye devam etseler de yirminci yüzyılın son birkaç yılına kadar psikoloji üzerinde ancak sınırlı bir etki yaratabildiler.

Yine de psikologlar 1950'li yıllardan itibaren zihni daha nesnel şekilde incelemenin yollarını geliştirmeye başladılar. Zihnin nasıl işlediğini gösteren kontrollü deneyler yapmanın mümkün olduğunu gördüler. Böylelikle nasıl düşündüğümüze ve hatırladığımıza dair şaşırtıcı bazı tespitlerde bulundular. Özellikle insan zihninin pasif bir kayıt ve analiz mekanizmasından ibaret olmadığını keşfettiler. Zihin, bizzat algılayıp hatırladıklarımız ve düşünce şeklimiz üzerinde etkiye sahiptir.

Düşünme

Bilişsel aktiviteyle ilgili akla ilk gelen şey düşünmedir. Hepimiz düşünmenin ne olduğunu biliriz, ama onu tanımlamaya çalıştığımızda, o kadar kolay olmaz. Düşünme düşlemek ya da hayal kurmaktan mantıklı kararlar vermeye çalışmaya kadar her şeyi içerebilir. Dolayısıyla düşünmeyi araştıran psikologlar farklı yönlerine bakmıştır; bu bölümde biz de problem çözme ve karar verme çalışmalarına bakacağız.

Genel bakış

Düşünme, hepimizin sorgulamadan kabul ettiği bir şeydir, ama aslında ve özellikle de bir düşüncenin bir diğerine yol açma biçimi açısından şaşırtıcı şekilde karmaşıktır. Bunun inceliklerini henüz araştırmaya bile başlamadık.

PROBLEM ÇÖZME

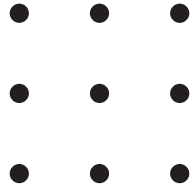
1960'lı ve 1970'li yıllarda, birkaç psikolog insanların sorunları nasıl çözdüğünü araştırdı ve genellikle bunu pek de mantıklı biçimde yapmadığımızı buldu. Çok kolay yakalandığımız birtakım zihinsel "tuzaklar" vardır. En önemlilerinden biri, ulaşmayı umduğumuz bir şey hakkında beklentilerimiz olduğunda, bu beklentilerin yapacaklarımızı etkilemesidir. Beklentiler, belli biçimlerde düşünmeye özellikle hazır olma durumunu tanımlanan bir **zihinsel kurulum** geliştirmemize neden olabilir.

Zihinsel kurulum

Böylesine güçlü bir bilişsel mekanizma olduğu için, zihinsel kurulumun birçok örneği vardır. İlk görsel örneklemelerden biri, insanlardan farklı miktarlarda su içeren kavanozlar hakkındaki problemleri çözmelerini isteyen Luchins tarafından 1932'de uygulandı. İnsanlara suyu bir kavanozdan diğerine dökerek doğru su miktarını nasıl elde edeceklerini bulmaları söylendi. İlk birkaç problem suyu belli bir sırada büyük kavanozlardan küçüklere dökerek çözülebiliyordu; insanlar problemleri çözmeye çalışırken

bu yöntemi kullanmaya alıştılar. Daha sonra Luchins çok daha kolay çözümleri olan problemler verdi. Ancak katılımcılar diğer yöntemi kullanmaya alışkın oldukları için, kolay çözümü hiç görmediler. Bunun yerine, problemi daha önce kullandıkları, gerektiğinden çok daha karmaşık yöntemle çözdüler.

İnsanlar bir zihinsel kurulum, problem çözerken belli bir yöntemi görmeye yönelik bir yatkınlık geliştirmişlerdi; bu da onların diğer olasılıkları görmemelerine yol açıyordu. Luchins'in çalışmasındaki zihinsel kurulum diğer problem örneklerinde yaşanan deneyim sayesinde gelişmiştir; ancak zaman zaman özel olarak zihinsel kurulum yaratmaktansa var olan setlerden faydalanırız. Şekil 7.1'de görülen dokuz noktalı soru, sırf bu sorulara yönelik varsayımlarımız ve beklentilerimiz yüzünden zor gelir.



Şekil 7.1 Dokuz noktalı soru.
Kaleminizi kâğıdın üzerinden kaldırmadan ya da aynı çizginin üzerinden iki defa geçmeden noktaları birleştirin.

Yanal düşünme

Kimi zaman, daha önceki beklentilerden ve varsayımlardan etkilenmekten planlı şekilde kaçınmak için düşünme biçimimizi eğitebiliriz. 1960'larda Edward de Bono yanal düşünme olarak bilinen, insanların bilinçli olarak problemleri "kalıpların dışında" düşünerek, bir başka deyişle, alışıldık yaklaşımları göz ardı edip, probleme tamamen farklı bir açıdan yaklaşarak çözmeye çalışmayı öğrendiği bir teknik geliştirdi. Örneğin, anahtar kırıldığı ya da kilit donduğu için otomobiline binememe sorunuyla karşı karşıya kalan biri, normalde o anki problemi sınıflandırarak çözmeye çalışır. Ne var ki yanal düşünen biri, otomobile hemen o anda binmenin

gerekip gerekmediğini sorabilir. Yola çıkmaktan vazgeçilebilir mi, yoksa yola çıkmanın ardındaki amaca başka şekilde ulaşılabilir mi?

Kuşkusuz yanal çözümler her zaman doğru değildir; ancak yanal düşünebilmek bizim için uygun olduğunu düşündüğümüz seçeneklerin artmasına yardımcı olur ve genellikle aldatıcı sorunların üstesinden gelmemizi sağlar. Yanal düşünmenin gruba dayalı formu, insanlar yeni fikirler aradığında çok rağbet görür. Buna **beyin fırtınası** denir ve gereği gibi uygulandığında, ilk aşamasında insanlar hiçbir şeyi elverişsiz ya da gerçekdışı olarak bir kenara atmadan mümkün olduğunca çok fikir üretir. Ardından, fikirlerin değerlendirildiği farklı ve ikinci aşama gelir. Öncelikle bir açık fikirler toplantısı düzenlenmesi bazen ilk bakışta tamamen gerçekdışı gibi görünebilen fikirler ortaya çıkarabilir; ancak etraflıca ele alındıklarında, işe yarar ve olumlu oldukları görülecektir.

Genel bakış

Beyin fırtınası, her türlü fikir toplantısı için kullanılan yaygın bir terim haline gelmiştir; ne var ki doğru beyin fırtınasının en azından ilk aşamada kabul edilebilir her türlü fikri içermesi gerekir. Fikirlerin uygulanamaz oldukları gerekçesiyle sansürlenmesi gerçek beyin fırtınası değildir.

Grup düşüncesi

Grup düşüncesi, düşünmenin farklı yönlerini araştıran psikologların bir diğer önemli buluşudur; ancak ne yazık ki ne olduğunu ve nasıl meydana geldiğini bilmemiz politikacıları ve diğerlerini bunu yapmaktan alıkoymuyor. Grup düşüncesi temelde bir grup insan kendi dünya görüşünün doğruluğundan çok emin olduğunda ve fikirleriyle çelişen herhangi bir bilgiyi görmezden geldiğinde ya da reddettiğinde ortaya çıkar. Bu durum zaman zaman korkunç kararlara neden olabilir ve olmuştur da. Teknik tavsiyelere aykırı şekilde Challenger uzay mekiğinin fırlatılması, havada infilak etmesiyle sonuçlanarak, sadece mürettebatın değil, Amerika'nın uzay yolculuğu yapacak ilk sivillerinin hayatına

mal olmuştur. Küba'daki Pigs Körfezi'nin istila edilmesi, ABD ordusu için feci bir olaydır. 2008/9 kredi krizi sırasında İngiliz hükümetinin aldığı ekonomik kararlar, İngiltere ekonomisine felaket getirmiştir. Bunlar gerçek dünyadaki grup düşüncesi örneklerinden sadece birkaçıdır.

Grup düşüncesi belirtileri 1970'lerde Janis tarafından yazıya dökülmüştür. Bu belirtiler arasında grubun kendini güvende hissettiği ve ciddi ölçüde tehdit altında olduğuna ihtimal vermediği sağlamlık duygusu; aynı fikirde olmayan ya da şüpheleri olan insanların diğerlerince hor görülme riskini almaktansa düşüncelerini kendilerine sakladığı oto sansür; hoşa gitmeyen bilgileri, söz konusu bilgileri veren insanları basmakalıp bir kategoriye sokarak ya da bilginin kabul edilemez olduğunu düşünerek reddetme; en önemlisi, herkes çoğunluğun görüşüne uyduğu için fikir birliği yanılsamasının devam etmesi sayılabilir. Çoğu psikolog bu son belirtiyi grup düşüncesi tanısını koymanın en iyi yollarından biri olarak görür. Herkes diğer herkesle aynı görüşte olduğu izlenimi verirse, o zaman bu ya birinin bir şeyi gizlediğinin ya da grubun yeni bakış açılarına ihtiyaç duyduğunun kesin göstergesidir.

Genel bakış

Grup düşüncesi karar verme sürecimizdeki en tehlikeli tuzaklardan biridir. Büyük ihtimalle, bunun nedeni özellikle derin sosyal kimlik mekanizmalarımıza (herkes bir grubun parçası olmayı ister) ve toplumsal çatışmalardan kaçınmamıza dayanmasıdır. Oysa anlaşmazlığa düşmeden elde edilen fikir birliği, neredeyse her zaman diğer görüşlerin göz ardı edildiği ve grup düşüncesinin neticelerinin çok kötü olabileceği anlamına gelir.

KARAR VERME

Karar verirken, her zaman olasılık dahilindeki en mantıklı yolu seçmeyiz. İnsanoğlu bilgisayar değildir; düşünürken bilgisayarların kullanmadığı kısaltmalar kullanırız. Sözgelimi, bir bilgisayara

“Pazar günü yağmur yağarsa sinemaya gideceğim” desem, bilgisayar bunu mantıklı bir ifade olarak kabul eder. Ne var ki bunu bir insana söylersem, söylediğim şeyin mutlaka aynı olması gerekmeyen anlamına kulak verirdi. Bilgisayar ve insan, pazar günü beni sinemada gördükleri takdirde farklı sonuçlara varırlardı. İnsan, dışarıda yağmur yağdığı için orada olduğuma karar verirdi. Ancak bilgisayar böyle yapmazdı. Bilgisayara kalırsa dışarıda güneşli bir hava da olabilirdi; çünkü tam olarak yağmur yağarsa sinemaya gideceğimi söylemiştim. Yağmur yağmadığı takdirde ne yapacağıma dair kesinlikle hiçbir şey söylememiştim.

Sezgisel kestirmeler

Bilgisayar katı bir mantıkla çalışır; söylediğim şey, mantıksal olarak böyle bir sonuca varmanın mümkün olduğu anlamına geliyordu. Ancak bir insan, insan mantığını kullanır ve benim gerçekten ne kastettiğimi, yani sadece yağmur yağdığı takdirde sinemaya gideceğimi bilir. Birbirimizi anlamaya çalışırken bu tür sosyal bilgilerin pek çoğunu uygularız; işte bu yüzden de insan düşünüşü bilgisayar örnekleriyle kolay kolay bağdaşmaz. Oysaki kullandığımız bilişsel kestirme yollar ya da **sezgisel kestirmeler** bazen kararlarımızı çarpıtabilir; bu yüzden en makul kararlara varamayız.

Bu kestirme yollardan biri **elverişliliktir**. Bu yöntemde, seçeneklerimizin neler olduğunu düşünmek yerine, aklımıza ilk gelen ya da yakın zamanda maruz kaldığımız seçenekler arasından seçim yapmamız çok daha olasıdır. En yakın geçmişteki deneyimlerimizin beklentilerin bizi ne ölçüde etkilediğine ve bu beklentilerin nasıl şekillendirildiğine ciddi katkılarda bulunduğunu daha önce görmüştük. Reklamverenlerin çok iyi bildiği gibi, kısa süre önce karşılaştığımız sosyal senaryolar hemen hatırlanır. Sonuç olarak, genellikle önemli bilgileri göz ardı eder ve bunları ancak karar verdikten sonra, yani çok geç aklımıza getiririz.

Kaptırma karar vermemizi etkileyebilen bir diğer kestirme yoldur. Bir davranış biçimine çok fazla yatırım yaptığımızda ortaya çıkar; böyle bir durumda yön değiştirmek bize zor gelir, çünkü daha önce yaptıklarımızın değersiz olduğu anlamına gelecektir. Türlü türlü sorunlar çıkarmaya devam eden eski bir otomobili

kullanmaya devam etmek bunun sıkça rastlanan bir örneğidir. Otomobilinize ne kadar çok para harcarsanız, onu hurdaya çıkarmaya karar vermeniz o kadar zor olur; çünkü bütün o paraların boşa harcandığı anlamına gelir. Sonuç itibarıyla, bazı insanlar karar vermeyi erteler ve daha önce karar verdiği takdirde harcayacağından çok daha fazlasını harcar.

Bizi fazlasıyla etkileyen bir diğer unsur da kararların nasıl şekillendirildiğidir. Örneğin, bir çalışmada araştırmaya katılanlardan ciddi bir hastalığın önüne geçmek için iki seçenekten birini seçmeleri istendi. Katılımcılar, seçeneklerin hastaların neredeyse üçte birinin büyük olasılıkla kurtarılacağı ya da hastaların üçte ikisinin muhtemelen öleceği şeklinde sunulmasına dayanarak, farklı kararlar verdiler. Her iki durumda da verilen bilgi aynı olmasına rağmen, katılımcıların yüzde 72'si "kurtarma" tabanlı seçeneği, sadece yüzde 22'si de "ölme" tabanlı seçeneği seçti. Bu hayli büyük bir farktır ve bize bir sorunun nasıl şekillendirildiğinin yaptığımız seçimleri ne kadar etkileyebildiğini gösterir.

Genel bakış

İnsan düşünüşü hakkındaki çalışmalar genellikle insanların mantıksız olduğunu ima eder. Üstelik bilgisayar mantığına kalırsa gerçekten de öyleyiz. Ancak çok daha yakından baktığımızda, insan düşünüşünün toplumsal farkındalık ve olasılıklar açısından neredeyse her zaman mantıklı olduğunu görürüz.

Elbette bunlar düşünmenin sadece iki yönüdür. Bu büyüklükteki bir kitapta ancak psikologların ortaya çıkardığı içgörülerin birkaçına bakabiliriz; ancak bize düşünme psikolojisinin ne tür görüşler içerdiğine dair bir miktar fikir verebilirler.

Algı

Algı, zihnin dış dünyadan aldığı bilgileri yorumlamak ve ne anlama geldiklerini çözmektir. Dolayısıyla algıya dair psikolojik

araştırmalar zihnin duyular vasıtasıyla aldığı bilgileri bize algısal deneyimimizi yaşatmak üzere nasıl değerlendirdiğini inceler.

Algı hakkındaki psikolojik araştırmaların çoğu, görsel algı üzerinde yoğunlaşır; çünkü insanoğlunun en önemli duyusu görme yetisidir. Ancak başka tür algılar da vardır. Duyduklarımızdan, dokunduklarımızdan, kokladıklarımızdan ve tattıklarımızdan anlamlar çıkarırız. Gözler bağlıyken farklı nesnelere dokunmayı içeren parti oyunları, dokunma duyumuzla elde ettiğimiz bilgiyi ne kadar hızlı yorumladığımızı gösterir. Bazen belli bir koku çok sayıda anıyı bütünüyle geri getirebilir. 4. Bölümde fiziksel durumumuzu yorumlama şeklimizin hissettiğimiz duyguları etkileyebildiğini görmüştük. Dolayısıyla hakkında en çok bilgi sahibi olduğumuz duyumuz görme yetimiz olsa da algı aslında tüm duyularımızı kapsar.

ALGIYI DÜZENLEME

Bilişimizin diğer yönleri gibi algımız da evrimsel geçmişimizden büyük ölçüde etkilenir ve hayatta kalmamızı sağlayacak şekilde yapılandırılır. Bu özellikle görsel algımızı düzenleme biçimimiz için geçerlidir: tamamen aktif insanoğlunun dünyayla başa çıkarken duyduğu ihtiyaçları temel alırız. Dünyadaki nesneleri, hayvanları ve diğer şeyleri; dolayısıyla hareketi tespit edebilmek önemlidir. Sonuç olarak, görsel algıyı incelerken her şeyden önce sadece ışık ve karanlığın oluşturduğu dağınık renklerin ve parçaların tümünü görmek yerine nesneleri nasıl ayırt ettiğimizi açıklamamız gerekir.

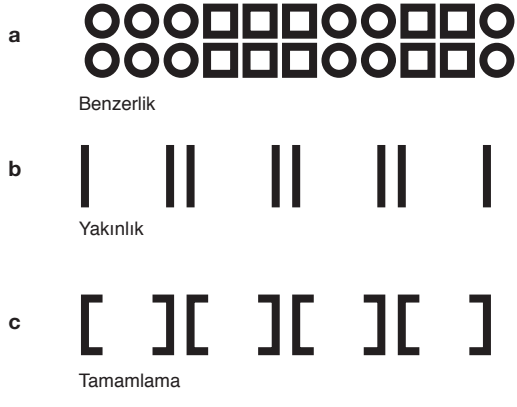
Gözlerimizin dış dünyadan bilgi alan retinası, ışığa duyarlı çok sayıda hücreden oluşur; bu nedenle gördüklerimiz aslında biraz TV ekranını oluşturan noktalara benzer. Ancak görünen o ki algımızı otomatik olarak arka planlara yerleştirilmiş nesnelerin ve şekillerin tamamını algılayabileceğimiz şekilde organize ederiz. Bunu gördüklerimize bir dizi algısal "kural" uygulayarak yaparız. Bu kurallar bize birbirinden farklı bilgi parçacıklarını nasıl bütünsel birimler olarak bir araya getireceğimizi gösterir. Bu kurallar, yirminci yüzyılın ilk yarısında Gestalt psikologları tarafından

keşfedildikleri için, Gestalt algı ilkeleri olarak adlandırılır. Toplamda dört adet olan Gestalt algı ilkeleri, hep birlikte algısal sistemimizin elde ettiği bilgilerden otomatik olarak eksiksiz ve anlamlı birimler oluşturmaya çalıştığını gösterir.

Algının ilkeleri

İlk Gestalt ilkesi **benzerlik**tir. Başka ipuçları olmadığında, birbirine benzeyen öğeleri ya da uyaranları bir grupta toplarız (Şekil 7.2a'da görüldüğü gibi). İkinci ilkeyse birinciden daha baskındır: **yakınlık** ilkesi çok benzer olmasalar da birbirlerine yakın olan şeyleri gruplama eğilimimizi gösterir (bak. Şekil 7.2b).

Gestalt ilkelerinin üçüncüsü olan **tamamlama** diğer ikisinden de ağır basar (Şekil 7.2c). Bir grup uyaran, tamamlanmış ya da eksiksiz bir figürü işaret ediyorsa, zihin otomatik olarak onları bir araya getirip boşlukları doldurur. Bu eğilim o kadar güçlüdür ki insanlardan daha önce gördükleri eksik bir şekli çizmeleri istendiğinde, çoğunlukla boşlukları otomatik olarak doldururlar; çünkü orada olduklarını fark etmemişlerdir. Dördüncü ilke de "parçalı" ya da dağınık görünen figürlerdense **iyi bir bütünlüğe** ya da tamamlanmış, eksiksiz şekillere sahip olan figürleri bulmaya eğilimli olmamızdır. Gestalt algı ilkeleri gözlerimiz vasıtasıyla



Şekil 7.2 Üç Gestalt algı ilkesi

aldığımız bilgileri anlamlı birimler, arka planlara dayalı nesneler olarak düzenleyebildiğimizi gösterir.

Genel bakış

Filmler, çizgi filmler ve ışıklı reklamların hepsi, bizi aldatarak dağınık noktalar ya da şekiller yerine hareketleri görmemizi sağlamak için Gestalt algı ilkelerini uygular.

Beyin hücreleri ve algı

Bazı iddialara göre, şekil-zemin algısı olarak bilinen, nesneleri ve şekilleri arka planlara dayanır durumda görme eğilimimizin sinir sistemimizle fiziksel bir bağlantısı vardır. 1970'lerin sonlarında, Hubel ve Wiesel görme korteksinde (görsel bilgiyi yorumlayan beyin bölgesi) ve talamusta (bilgiyi gözlerden görme korteksine ileten beyin bölgesi) örüntüleri ve şekilleri tanımlamamıza yardımcı olan özel hücreler bulunduğunu ortaya çıkarmıştır.

Basit hücre olarak bilinen hücre tipi, görüş alanımızın belli bir bölümündeki belli bir açıda yer alan bir çizgi gibi tek bir uyaran türünü tespit ettiğinde harekete geçer. Karmaşık hücre diye bilinen ikinci hücre tipiyse çok sayıda basit hücreden bilgi alır; dolayısıyla bu tip hücreler görüş alanımızın herhangi bir yerindeki belirli bir açıda bulunan çizgiyi fark ettiğinde harekete geçer. Üst düzey karmaşık hücreler denen üçüncü hücre tipi, farklı birçok karmaşık hücreden bilgi alır. Bu hücreler, üçgen ya da kare gibi basit şekilleri fark ettiklerinde faaliyete geçerler.

Beyindeki görme hücrelerinin bilgiyi nasıl bir araya getirdiğini yeni yeni anlamaya başlamamıza rağmen, şu anda bildiklerimiz, şekilleri ve nesneleri görmenin hücrelerimizin birbirlerine bağlı olmaları nedeniyle otomatik olarak yaptıkları bir şey olabileceğini ileri sürer. Psikolog Marr ve Nisihara (1982) basit ve karmaşık hücrelerin kenarlar ve yüzeylere dair tespit ettiği bilgiyi birleştirmenin, daha sonra da Gestalt algı ilkelerine benzer sayısal kuralları uygulamanın insanlar, ağaçlar ya da hayvanlar gibi bütünlüklü, gerçek nesneleri

teşhis etmemizi sağladığını göstermiştir. Bu süreç, görüntünün algılandığı noktanın neredeyse bir çöp adama benzediği aşama dahil olmak üzere, çeşitli aşamalardan geçer ve son derece karmaşıktır. Ancak görüntü tamamlandığı zaman, onu üç boyutlu bir nesne olarak anlamlandırabiliriz.

Marr'in sayısal yaklaşımının yanı sıra Gibson başta olmak üzere hareketi ve dokuları nasıl yorumladığımızı inceleyen diğer psikologların çalışmaları da bize fiziksel dünyayı nasıl algıladığımıza dair bir fikir verir. Birçok bakımdan, görsel dünyamız arka planlara dayalı figürlerden oluşurken, hareket ve değişimle şekillendirilir; dolayısıyla kenarları ve nesneleri hesaplayan, dünyamızda hareket ederken görsel izlenimlerimizin nasıl değiştiğini göz önüne alan bir sistem çoğu hayvanın temel hayatta kalma ihtiyaçları açısından mükemmeldir. Ancak modern dünyada, göz önünde tuttuğumuz şeyler genellikle daha karmaşıktır ve özel anlamlar taşır. Bunları anlamlandırırken, gözlerimiz aracılığıyla elde ettiğimiz fiziksel görüntüleri işlemden geçirmenin yanı sıra şemalarımızı ve mevcut bilgi birikimimizi kullanırız.

ALGISAL KURULUM

Tıpkı deneyimlerimizin bize problemleri çözerken düşünme yapımızı etkileyen zihinsel kurulumlar sağladığı gibi, beklentiler, ruhsal durumlar ya da sosyal etkiler de algıladıklarımızı etkileyen algısal kurulumlar sunabilir. Ünlü bir çalışmada, Bruner ve Minturn insanlara bir dizi harf ya da sayı gösterdiler. Katılımcılardan harfi ya da sayıyı her gördüklerinde, bunun ne olduğunu yüksek sesle söylemeleri istendi. Daha sonra katılımcılara hem 13 sayısı hem de B harfi olarak görülebilen belirsiz bir figür gösterildi. Daha önce harflere bakanlar 'B' derken, daha önce sayıları görenlerse 13 dediler. Önceki deneyimleri onlara algıları etkileyen zihinsel bir kurulum sunmuştu.

İlk izlenimler

Algısal kurulumlar başka şekillerde de oluşturulabilir. Bir çalışmada, araştırmacılar insanlardan bir grup çoktan seçmeli

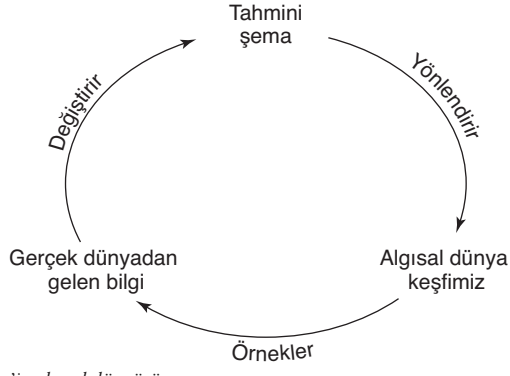
zor soruyu çözmeye çalışan bir öğrenciyi izlemelerini istediler. Her defasında öğrenci 30 sorudan 15'ini doğru çözdü. Ne var ki, bazı insanlar seyrederken, doğru cevapların çoğu başlarda geldi; dolayısıyla bu insanlar öğrencinin bu sorularda çok iyi olduğu yönünde bir ilk izlenim edindiler. Diğer insanlar öğrencinin başlarda daha çok yanlış cevaplar verdiğini ve doğru cevapların sonlara doğru geldiğini gördüler. Katılımcılardan öğrencinin en sonunda kaç soruya doğru cevap verdiğini tahmin etmeleri istendiğinde, bu iki grup tamamen farklı tahminlerde bulundu. Başlarda öğrencinin daha çok yanlış cevap verdiğini görenlerin 30 sorudan sadece 12'sini bildiğini tahmin etmelerine karşın, daha çok başlarda doğru cevap verildiğini görenler öğrencinin 30 sorudan yaklaşık 20'sini doğru bildiğini tahmin ettiler. Demek ki algımız ilk izlenimlerden son derece güçlü şekilde etkilenebiliyor: bir görüşmeye ya da ilk izlenimlerin etkili olabileceği herhangi bir yere gidecekseniz, bu gerçeği göz önünde bulundurmanız gerekir.

Motivasyon ve algı

Algı aynı zamanda fiziksel ya da güdüsel durumumuzdan da etkilenebilir. 1950'li yıllarda, Gilchrist ve Nesburg insanlardan resimlere bakıp ne kadar canlı renklendirildiklerini değerlendirmelerini istediler. Bazı resimler, manzara resimleri gibi, belirsiz bir uyaranken, diğerleri yiyecek ve içeceklerden oluşuyordu. Araştırmaya katılanlar dört saat ya da daha uzun bir süre boyunca yiyeceksiz ya da içeceksiz kaldığında, yiyecek ve içecek resimlerinin diğerlerinden daha canlı renklendirildiğini düşündüler. Güdüsel durumları, yani açlık resimleri algılayış biçimlerini etkilemişti.

ALGISAL DÖNGÜ

Bütün bu anlatılanlar doğrultusunda, sanki sadece istediklerimizi ya da görmeyi umduklarımızı görüyormuşuz gibi görünebilir. Bu kısmen doğrudur; ancak bütün mesele bundan ibaret değildir. Aynı zamanda gördüklerimiz bizi şaşırtabilir; dolayısıyla beklentilerimizin algımızı tümüyle yönlendirmediği apaçık ortadadır. Neisser (1976) algının sürekli ve aktif bir döngüde meydana geldiğini açıklamıştır. Dünyayı anlamlandırmak için kullandığımız şemalarla işe başlarız. Bu şemalar karşılaşma



Şekil 7.3 Neisser'in algısal döngüsü

ihtimalimiz olan şeyi öngörmemizi sağlar; bu yüzden Neisser bunları tahmini şemalar olarak adlandırmıştır.

Şemalarımız algısal dünyayı keşfetmeye çalışırken nelerin farkına vardığımızı gösterir. Çevremizdeki her şeyi incelemeyiz; böyle yapsaydık, çok geçmeden üzerimize aşırı bir yük binmiş olurdu. Bir yaprağın gölgesini, yoldaki asfaltın dokusunu ya da başka herhangi bir şeyi ne zaman fark edeceğimizi bilmeyiz. Dolayısıyla ilgili bilgileri örnek seçeriz. Yolda karşıdan karşıya geçmek istiyorsak, yaklaşan arabanın hızına, yolun genişliğine ve yapmak istediğimiz davranışla bağlantılı olabilecek başka her bilgi kırıntısına dikkat eder; geri kalanları görmezden geliriz. Algısal dünyayı, tahmini şemalarımızın şekillendirdiği algısal keşfimiz sayesinde örnekleriz (Şekil 7.3).

Bu bilgi, örneklenmesinin ardından, tahmini şemaya geribildirim göndererek onu değiştirir. Tahmini şemanız karşıya geçmekle ilgilendiği için yola adım atmak üzere olabilirsiniz, ama algısal keşfiniz sizi yaklaşan arabalara odaklanmaya yönlendirir ve mevcut bilgi size hızla gelen bir araba olduğunu söyler. Böylelikle tahmini şemanızı değiştirerek, araba geçinceye kadar beklersiniz. Bu durumda değişen şema yeni bir algısal keşif grubunu yönlendirir (kaç araba daha geldiğini görmek için yolun ilerisine bakmak) ve bu böyle devam eder gider.

Kısacası, Neisser'in modelinde, algı neler olduğuna dair anlık bir görüntüden ibaret değildir; daimi bir aktif döngüdür. Tahminlerimiz ya da umutlarımız algılarımızı etkiler; ancak gerçekte olanlar da tahminlerimizi etkiler. Dolayısıyla biz yeni bilgiler aldıkça beklentilerimiz sürekli değişir ve uyum sağlar; buna bağlı olarak da şemalarımızı gözden geçirip düzeltir.

Genel bakış

Algısal döngü bize günlük algımızın ne kadar aktif olduğunu gösterir. Bu bilinçdışı bir durumdur; ancak sürekli olarak bilgiyi kaydeder, beklentilerimizle karşılaştırır ve beklentilerimizi bu doğrultuda uyarlarız.

Bellek

Bellek de olup bitenlere dair basit bir bant kaydından çok aktif bir zihinsel süreçtir. Bellek birçok bakımdan anlaşılması oldukça zor bir kavramdır; çünkü her zaman sanki olup biteni tam olarak hatırladığımızı hissederiz. Ancak her şeye rağmen, bu doğrudur. Asıl sorun, gerçekte olup bitenlere ilişkin ayrı, nesnel bir kayda sahip olmamamız; dolayısıyla anılarımızı gerçek durumla karşılaştıramamamızdır.

AKTİF HATIRLAMA

Aslında kıyaslama yapabileceğimiz nesnel kanıtlara sahip olduğumuz durumların sayısı pek yüksek değildir. Bir filmi birkaç yıl arayla iki kere izlediğiniz oldu mu? Eğer olduysa, genellikle filmde en çok beğendiğiniz sahnelerin bazılarının tam hatırladığınız gibi olmadığını görürsünüz. Bunları kelimesi kelimesine hatırladığınızı düşünmenize rağmen, aslında tekrar seyrettiğinizde farklı çıkarlar.

Diğer anılarımız için de aynı şey geçerlidir. Sık sık bir sohbeti kelimesi kelimesine hatırladığımızı düşünürüz; ancak gerçekte

biraz farklı bir versiyonunu anımsarız. Ünlü psikolog Ulrich Neisser, Amerika'da en sonunda Başkan Nixon'ın ihanetle suçlanmasıyla neticelenen Watergate duruşmalarında sunulan bazı deliller üzerinde yaptığı bir incelemede bunun nasıl olabildiğini göstermiştir.

John Deane'in belleği

Bu duruşmaların en önemli tanıklarından biri, çoğu insanın şaşılacak derecede keskin bir belleğe sahip olduğunu düşündüğü John Deane'di. Duruşmalar sırasında, Başkan ile Beyaz Saray'daki diğer kişiler arasında geçen çok özel birkaç konuşmayı anlatmıştı. Deane, tıpkı konuyla ilişkili diğer insanlar gibi, bunları doğru anlattığına inanıyordu. Ne var ki, duruşmaların ilerleyen zamanlarında, aynı konuşmalara ait birkaç kaset kaydı ortaya çıkarıldı. Dolayısıyla böylece Neisser John Deane'in konuşmaları harfi harfine açıkladığı ifadesini gerçekte neler söylendiğinin nesnel bir kaydıyla karşılaştırmak olanağı buldu.

Sonuçlar çok çarpıcıydı. Hemen hemen her konuşmada John Deane'in gerçekte söylenenlere dair hatırladıkları yanlıştı. Farklı kelimeler kullanılmış, konular farklı bir sırada dile getirilmiş, bazen de özellikle hatırlanmaya değer ifadelerden aslında hiç söz edilmemişti. Yine de ayrıntılar tamamen yanlış olmasına rağmen, yaşanan olayın gerçek anlamı son derece doğruydu. Deane ayrıntıları düşündüğü kadar doğru hatırlamıyordu; ancak gerçekte olup bitenleri doğru anımsıyordu. Aslında olayların sosyal anlamını hatırlıyordu ve bütün bunların ne anlama geldiğine dair sahip olduğu bilgi ayrıntıların hatırlanmasında etkili olmuştu.

Hikâyeler ve şemalar

Bu örnek aslında belleğimizin psikologlarca çok uzun süreden beri bilinen hayli güçlü bir özelliğini yansıtır. Bartlett 1932'de insanlardan hatırlamaları istenen bir hikâyeyi kendilerine göre nasıl anlamlandırdıklarını ortaya çıkarmıştır. Yeni bilgiyi mevcut düşünce yapılarımıza, yani dünyayı anlamak için kullandığımız şemalara oturturuz. Diğer bir deyişle, genellikle bilgiyi, bu şemalara oturmaları için farkında olmadan uyarlarız.

Bartlett bu keşfi insanlara duymaya alışkın olmadıkları türden bir hikâye anlatarak yapmıştı. Bartlett, "Hayaletlerin Savaşı" isimli bir Kızılderili efsanesini kullandı. Bu hikâye Avrupalı ve beyaz Amerikalı dinleyiciler için kafa karıştırıcıydı; çünkü ruhların dünyasıyla Batılılara mantıksız gibi görünen yollarla bağlantı kurulmasını içeriyordu. İnsanlar hikâyeden hatırladıklarını yazıya döktüklerinde, Bartlett, anlam çıkarmaya çalışırlarken sistematik değişiklikler yaptıklarını gördü. Hikâye yeniden üretildikçe, o kadar çok değişmişti ki en sonunda orijinaline hiç benzemiyordu.

Tablo 7.1 Anılar nasıl değişir?

Önemdeki değişimler	İnsanlar hikâyenin bir bölümüne odaklanmaya ve gerçekte öyle olmasa da bunun hikâyenin en önemli parçası olduğunu görmeye eğilimlidirler.
Duygusal etkideki değişimler	İnsanlar hikâyeyi kendi tepkilerine ve duygularına uyum sağlayacak şekilde uyarlarlar.
Uzaklaşma	Hikâye ne kadar sık anlatılırsa, anlamı o kadar çok değişir.
Kısaltma	Kişinin anlamadığı kısımlar atıldıkça, hikâye kısalır ve ayrıntılar azalır.
Tutarlılık	Daha anlamlı olması için hikâyeye küçük eklemeler yapılır ya da sırası değiştirilir.
Gelenekçilik	Hikâyenin o kültürde bilinen diğer hikâyelere daha çok benzemesi için herkesçe malum fikirler ve temalar eklenir.
İsimlerin ve sayıların kaybolması	Bunlar hikâye tekrar edildikçe kaybolur ya da bazen daha bilindik biçimlere dönüşür.

Bartlett, Tablo 7.1'de listelendiği gibi, yedi çeşit değişim tespit etmiştir. Bu değişimler başka tür bilgileri hatırlarken de ortaya çıkabilir ve bu bazen çok önemli olabilir. Sözgelimi, mahkemede sunulan delillerin pek çoğu insanların olayları doğru hatırlayabildiği fikrine dayanır. Dolayısıyla ne kadar

doğru hatırlamaya çalışırsa çalışsın ya da doğru olduğuna ne kadar inanırsa inansın, bir insanın olup bitenler hakkında hatırladıklarının büyük olasılıkla kendi beklentilerinden ve sosyal varsayımlardan etkilendiğinin bilincinde olmamız gerekir.

Genel bakış

Belleğimiz sandığımızdan çok daha aktiftir. Sürekli olarak anılarımızı değiştirir ve uyarlarız; böylece beklentilerimize ve dünya görüşümüze uyum sağlarlar. Ancak bunu yaptığımıza dair hiçbir fikrimiz yoktur; dolayısıyla her zaman tamamen gerçeklere dayandığımızı düşünürüz.

Kelimeler ve bellek

Bellek hemen göze çarpmayan her türlü faktörden etkilenebilir. 1975'te Loftus ve Loftus tarafından aktarılan bir çalışmada, insanlara bir trafik kazasının filmi gösterildi. Daha sonra katılımcılara filmle ilgili sorular soruldu. Sorulardan biri arabaların hızıyla ilgiliydi ama bu soru büyük bir özenle ifade edilmişti. İnsanların yarısına "Birbirlerine vurduklarında arabalar ne kadar hızlı gidiyordu?" diye sorulurken, diğer yarısına "Çarpıştıklarında arabalar ne kadar hızlı gidiyordu?" sorusu yöneltildi. Diğer soruların tümü aynıydı.

Bir hafta sonra, aynı insanlardan gördükleri filmi hatırlamaları istendi. Diğer birçok sorunun yanı sıra filmde kırılan bir cam olup olmadığı soruldu. Hiç yoktu; arabaların birbirine vurduğu söylenen kişiler bunu hatırladılar. Arabaların çarpıştığı söylenen kişilerse belirgin biçimde kırılan camın yola dağıldığını anımsadılar ve filmi tekrar seyrettiklerinde hiç cam kırılmadığını görünce şaşırdılar. Kaza hakkında soru sorulurken kullanılan kelimeler hatırladıklarını aslında orada olmayan detayları ekleme noktasına gelecek ölçüde, doğrudan etkilemişti.

Bu bulgu, özellikle mahkemede tanıklara soru sorması gereken kişiler açısından önemlidir. İnsanlar kullanılan kelimelerden gizli

ipuçları ve öneriler çıkarabilirler ve genellikle bunu yaptıklarının tam olarak bilincinde değildirler. ABD'nin bazı eyaletlerinde, polisler hipnozu kullanarak tanıklara olanları hatırlama konusunda yardımcı olmayı denediler; çünkü bu yöntemin insanların olayları hatırlamasını sağlayacağına inanıyorlardı. Oysaki insanlar hipnotize edildiklerinde, çok daha kolay etki altında kalır, aynı zamanda yardımcı olmak adına çok çaba sarf ederler. Bu nedenle, soru soran kişinin bilmek istediğini düşündükleri bilgiyi tutturmak için çoğunlukla farkında olmadan anılarını uyarlarlar.

Bunun sonucunda, Gibson (1982) polis soruşturmalarında tanıkların hipnotize edilmesinin delillerle oynamakla eşdeğer görülmesi gerektiğini ileri sürmüştür. Bellek bir kaset kaydı gibi işlemez. Olaydan kısa bir süre sonra, kişi farkına bile varmadan değiştirilip uyarlanabilir. Bu durumda da yapılandırılmış bellek ile "gerçek" bellek arasındaki farkı söylemenin hiçbir yolu yoktur.

ANILARIN KODLANMASI

Anılar toplumsal etkilerin etkisi altında kalabilirler; ancak bundan tüm hatırladıklarımızın yanlış olduğu sonucu çıkmaz. Çok büyük miktarda bilgiyi depolarız; bu nedenle bu bilgiyi zihinde tutmanın ve ihtiyaç duyduğumuzda tekrar bilince taşımanın bir yolunu bulmamız gerekir. Dolayısıyla bellek psikolojisi hakkındaki araştırmaların bir kısmı temsili, yani bilginin depolanırken beyinde nasıl simgelendiğini inceler.

Temsil biçimleri

Günlük hayatımızda kullandığımızın en farkında olduğumuz anı tipleri dört farklı temsil biçiminden birini gerektirir. Bunlardan birinde, bilgi kavramlar ve şemalar gibi eksiksiz, anlamlı birimler olarak depolanır; bu bölüm boyunca bunlara dair bilgiler edindik. Kısmen yaşlandıkça nasıl geliştiklerini görebildiğimiz için, kısmen de belleğimizi çalıştırıp testlerde ya da sınavlarda kullanma açısından ortaya koydukları çıkarımlar nedeniyle diğer üçü de ilgi çekicidir.

Bir bebek doğduğunda öğrenecek çok şeyi vardır ve bu öğrenmenin büyük bir bölümü vücutla ilgilidir. Bir bebeğin istediği zaman

kollarını, bacaklarını, gözlerini ve başını nasıl hareket ettireceğini öğrenmesi; yaşadığı farklı duyumları ve duyguları anlamlandırması gerekir. Davranışlar ve duygular çocuğun dünyayla kurduğu etkileşimin en önemli kısmı olduğu için, anıları davranışların bıraktığı izlenimler, "kas anıları" olarak depolanır. Buna **eylemsel temsil** adı verilir.

Bebekleri, bir etki yaratan davranışları tekrar ettikleri sırada eylemsel temsili kullanırken görmek mümkündür; örneğin, elinde çıngırak bulunmasa da sanki onu sallıyormuş gibi elini hareket ettirir. Büyük ihtimalle sizin de eylemsel temsili kullanan depolanmış bazı anılarınız vardır. Lunaparktaki balerinin ya da hız treninin hissettirdiği duyguyu düşünün; muhtemelen vücudunuzdaki kaslarda nasıl hisler uyandırdığına dair bir izlenim edinirsiniz. İşte bu eylemsel temsildir. Bu temsil biçimini yetişkinler de kullanabilir; ancak onlar bilgiyi depolamak için başka yöntemler de kullanırlar.

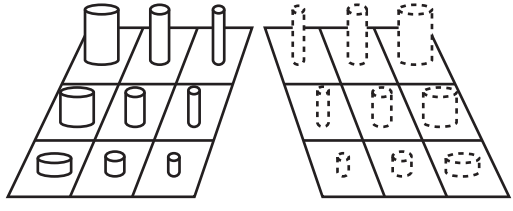
Bir diğer yöntem de **imgesel temsil** olarak bilinir. Bu yöntemde bilgi resim gibi imgeler olarak ya da seslerin imgeleri olarak depolanır. İmgesel temsil öncelikle küçük çocuğun dünyası genişlemeye başladığında ve kesinlikle kas anılarını kullanarak depolayamayacağı bazı bilgi türleriyle karşılaştığında gelişir. Örneğin, kitap okurken ya da TV seyrederken, kullandığınız kas hareketleri neredeyse aynıdır. Ancak aldığınız bilgi hayli farklı olabilir. Bu durumda beynin bilgiyi depolamak için ek yollar geliştirmesi gerekir.

Çocuklar görsel imgelemi çok sık kullanırlar. Bir şeylerin neye benzediğini çok net, hatta bazen fotoğraf gibi hatırlarlar. Ortalama on çocuktan biri **fotoğrafsı imgeleme**, yani adeta fotoğraf olacak kadar net görsel anılara sahiptir. Ancak bu özellik çoğunlukla ergenlikle birlikte kaybolur; fotoğrafsı imgeleme sahip yetişkin sayısının 10,000'de birden daha az olduğu tahmin edilir.

Fotoğrafsı imgelemin kaybolma sebeplerinden biri, görsel belleğin diğer hatırlama yollarından daha az esnek ve uyarlanabilir olmasıdır. Bruner ve Kenney (1966) görsel imgelemi kullanan çocukların kareli kâğıdın üzerine giderek artan büyüklükte

ve sırada yerleştirilmiş belli bir bardak örüntüsünü tamamen doğru hatırlayabildiklerini göstermiştir (Şekil 7.4). Ancak çocuklardan sıralama tersine çevrildiği takdirde kareli kâğıdın neye benzeyeceğini tarif etmeleri istendiğinde, bunu yapamamışlardır.

Oysa **simgesel temsil** yöntemini kullanan çocuklar bunu kolayca yapabilirler. Simgesel temsil, bir şeyleri zihindeki bilgiyi temsil edecek simgeler kullanarak hatırlamayı içerir. Aslında bunu çok küçük yaşlarda öğreniriz: örneğin, sayılar simgedir ve bunları farklı pek çok türde bilgiyi hatırlamak için kullanırız. Ne var ki yetişkinliğe yaklaştıkça, simgesel temsil imgesel temsilden çok daha esnek ve uyarlanabilir olduğu için çok daha önem kazanır. Ayrıca gözümüzde çok kolay canlandıramadığımız soyut bilgileri de hatırlamamıza olanak tanır.



Şekil 7.4 Bruner ve Kenney'in deneyi

Yetişkinliğe ulaşıncaya kadar, işimize yarayacak bazı hatırlama yolları ediniriz. Eylemsel temsil, imgesel temsil, simgesel temsil ya da şemaların yanı sıra burada gözden geçirme fırsatı bulamadığımız birkaç özellikli yöntemi daha kullanabiliriz. Gerek duyduğumuzda bunların her birinden yararlanabiliriz; çünkü farklı bilgi türlerini hatırlarken hepsi de çok işe yarar.

Genel bakış

Tüm anılarımız bir şekilde birbirine bağlıdır. Bu nedenle küçük bir bilgi başka pek çok şeyi hatırlamanızı sağlayacak bir ipucu olabilir.

İYİ BİR BELLEK NE YAPAR?

Kullanmak için seçtiğimiz temsil türü bazen bir şeyleri hatırlayıp hatırlayamama konusunda çok büyük fark yaratır. İyi bir belleğin nasıl olduğunu ve neden bazı insanlar iyi bir belleğe sahipken bazılarının sahip olmadığını merak edebilirsiniz. Bunun cevabının çok büyük bir bölümü öncelikle bilgiyi nasıl depoladığımızla ilgilidir.

Bilgiyi depoladığımız sırada, onu bir şekilde işlemden geçiririz. En azından, dış dünyadaki dışsal bir uyarandan içsel, zihinsel bir şekle dönüştürürüz; hatta bazen çok daha fazla değişiklik yaparız. Örneğin, bir şeyi sözel bir formdan (kelimeler) şema ya da resim gibi görsel bir forma dönüştürebiliriz. Ya da birinin bir şey dediğini duyup, onu söylediği şeyin anlamına göre, benzer anlamlara sahip olan başka şeylerle arasında bağlantı kurarak depolayabiliriz. Böylece bilgiyi zihinsel işlemden geçirmiş oluruz.

İşlemden geçirme aşamaları

Özellikle ilginç olan nokta, gerçekleştirdiğimiz işlem miktarının bir şeyleri ne kadar iyi hatırladığımızı etkilemesidir. Kötü belleğe sahip insanlar ya da öyle olduğunu düşünenler, bir şeyleri pasif olarak hatırlamaya çalışma eğilimi göstererek bilgiyi kabul eder ama zihinsel işlemden geçirmeye gayret etmezler. İyi belleğe sahip insanlar aldıkları bilgiyi işlemden geçirirler. Söz konusu bilginin üzerinde düşünürler; ne anlama geldiğini çözmeye çalışırlar ve bildikleri başka şeylerle nasıl bir bağlantısı olduğunu incelerler. Bütün bunları yapmalarının sonucunda da söz konusu bilgiyi öğrenir ve hatırlayabilirler.

Aslında hepimiz ilgi alanlarımız doğrultusunda son derece iyi belleklere sahibiz! Kötü belleğe sahip olduğunu düşünen biri bile sosyal hayatını ve son zamanlarda arkadaşlarının arasında neler olup bittiğini hatırlamada hiç sorun yaşamaz; çünkü bu konulara ilgi duyar. Ancak genellikle okul ödevini ya da diğer bilgileri hatırlamak zor gelir; çünkü bunlara hiç ilgi duymaz, dolayısıyla bu bilgileri pek işlemden geçirmez.

Elbette okul ödevi ancak üzerinde düşünüldüğünde ve daha önceden öğrenilmiş diğer bilgilerle ilişkilendirildiğinde ilginç bir hale geldiği için, bu durum döngüsel bir hal alır. "Okulda iyi olan" insanlar bunu otomatik olarak yaparlar. İyi olmayanlar çoğunlukla ilgi duymalarını sağlayacak hileyi öğrenmemişlerdir. Gerçi bu değişebilir; pek çok insan ayrıntıları takip ederek ve çıkarımlar üzerinde düşünerek nasıl ilgi duyacağını öğrenir. Bunu yaptıklarında, konunun düşündüklerinden çok daha ilginç olduğunu görürler.

İlgi ve motivasyon

Bir şeye ilgi duymak o şeyin ne kadar iyi hatırlanacağı üzerinde çarpıcı bir farklılık yaratabilir. Klasik bir çalışmada, Morris ve arkadaşları (1981) insanlardan yüksek sesle okunan bir kelime ve sayı listesini (her kelimeye tek bir sayı iliştirilmişti) hatırlamalarını istediler. Çalışmalara iki grup katılıyordu. Gruplardan biri yaptıkları şeyle yakından ilgilenmiyor, ama her şeye rağmen listeyi hatırlamaya çalışıyordu. Diğer grupsa gerçekten son derece ilgiliydi. Listedeki kaç maddeyi hatırlayabildiklerini görmek için test edildiklerinde, ilgili grup ilgisiz gruptan çok daha fazla maddeyi hatırlamıştı.

Grubun bu kadar ilgili olmasının nedeni, sıkı futbol taraftarı olmaları ve çalışmanın cumartesi öğleden sonra yapılmasıydı. Araştırma laboratuvarına gelmeyi kabul etmişlerdi ve o günün maç sonuçlarını radyodan dinliyorlardı. Dolayısıyla radyoyu dinlerken, her sonucu, genel duruma nasıl oturduğunu ve o takımın ligdeki pozisyonunda ne gibi bir fark yaratacağını değerlendiriyorlardı. Bir başka deyişle, enformasyonu işlemden geçiriyorlardı. Futbolla yakından ilgilenmeyen diğer grup sadece dinleyip hatırlamaya çalışmış, ama enformasyonu onlar kadar işlemden geçirmemişti; bu yüzden de çok iyi hatırlayamamışlardı.

Araştırmacılar, katılımcılara hatırlamaları için uydurulmuş başka bir sayı grubu verildiğinde her iki grubun da bunları hatırlamada eşit performans göstereceğinden emindiler. Gerçekten de futbol taraftarları hatırlama konusunda diğerleri kadar kötü iş çıkardılar.

Bir önceki başarılarının nedeni işlemden geçirmeye çalıştıkları bilginin gerçek sonuçlar olduğunu bilmeleriydi.

Öyleyse belleğinizi geliştirmeye çalışmak istiyorsanız, işte cevap: Bir şeyleri pasif olarak hatırlamaya çalışmayın; onları işlemden geçirin. Enformasyonun formatını bir şekilde değiştirin: onu resimlere dönüştürmek için imgesel temsilden faydalanın ya da onu simgesel biçime dönüştürün. Söz konusu bilginin ne anlama geldiğini ve neden önemli olduğunu değerlendirerek şemalarınıza ve kavramlarınıza yerleştirin. Bunu yaptığınızda ne kadar çok şey hatırlayabildiğinize şaşıracaksınız.

Genel bakış

Herkes ilgi duyduğu konular doğrultusunda iyi bir belleğe sahiptir. Berbat bir belleğe sahip olduğunu söyleyen insanlar bile sosyal hayatlarında olup bitenleri hatırlamakta hiç zorluk çekmezler. Dolayısıyla başarılı bir uyarlamanın gerçek sırrı, belleğinizin iyi tarafının başka şeylerle bağlantı kurmasını sağlamaktır.

Bu bölümde, bilişsel psikolojinin bir kısmına kısaca baktık. Söylenebilecek daha çok şey var: psikologlar 100 yılı aşkın süredir belleği inceliyor ve bizler de bu konuda çok şey öğrendik. Ancak böyle bir kitapta yapabileceğimiz tek şey, insanları günlük yaşamları içinde anlamaya en fazla yardımcı olan bazı psikolojik bulgulara bakmaktır. Evrimsel geçmişimiz de bilişsel süreçlerimiz üzerinde etkiler bırakmıştır; bunlardan bazılarına bir sonraki bölümde göz atacağız.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Biliş de düşünme, algılama ya da bellek gibi zihinsel bir aktivitedir.*

2 *İnsanların problem çözme becerisi beklentilerden ve varsayımlardan son derece etkilenir.*

3 *Zihinsel kurulum, belirli zihinsel aktivitelere yönelik bir hazır olma durumudur.*

4 *Karar verenler diğer bilgileri ya da fikirleri dikkate almazlarsa, grup düşüncesi feci kararlarla sonuçlanabilir.*

5 *Algı, duyusal bilgiyi düzenleme ve yorumlama şeklimizdir.*

6 *Algısal kurulum, belli uyaran türlerini beklediğimizde, dolayısıyla öncelikli olarak onları almaya hazır olduğumuzda ortaya çıkar.*

7 *Algısal döngü, dikkat edeceğimiz şeylerin çoğunu beklentilerimiz yönlendirse de yeni şeyleri fark etmeye nasıl devam edebildiğimizi gösterir.*

8 *Bellek aktif bir süreçtir; belleğimizi mevcut farkındalığımıza ve beklentilerimize uyum sağlayacak şekilde uyarlarız.*

9 *Anılar imgeler, kelimeler ya da simgeler olarak kodlanıp depolanabilir.*

10 *Bellek, bilginin yoğun şekilde işlemden geçirilmesiyle geliştirilebilir.*

8

Evrim, genetik ve öğrenme

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- ***doğal seçilimin evrimsel süreci***
- ***"fenotip" ile "genotip" arasındaki fark***
- ***evrim öğrenmeyi nasıl teşvik eder***

Daha önce gördüğünüz gibi, insanları anlamaya yönelik pek çok yaklaşım vardır. Şu ana kadar sosyal, kültürel, gelişimsel, fizyolojik ve bilişsel etkilerin insan olmanın anlamına nasıl bir katkıda bulunduğunu inceledik. Bu analiz düzeylerinden her biri insanoğlu hakkında biraz daha bilgi sahibi olmamızı sağlar. Ancak psikolojide önemli olan başka bir açıklama düzeyi daha vardır: biyolojik düzey. Bu açıklama düzeyinde, insanlar evrimsel ve fiziksel olarak konuşan hayvanlar olduğuna göre, diğer hayvanlarla ortak yanlarımızı öğrenmenin de kendimizi anlamamıza yardımcı olacağı dile getirilir.

HAYVANLARI İNCELEME

Evrimi öğrenerek, insan beyninin nasıl bugünkü gibi organize olduğunu, insan genetiğinin bizi insan-hayvanlara dönüştürmek için nasıl bir evrim geçirdiğini ve fizyolojik düzenimizin farklı birçok çevreye uyum sağlamamıza nasıl olanak tanıdığını anlayabiliriz. İnsanoğlu dünyanın hemen her yerinde, alabildiğine farklı fiziksel şartlarda yaşamayı öğrenmiştir. Bu öğrenme ancak hem beyinlerimizde hem de bağışıklık sistemlerimizde böylesine büyük çaplı bir esneklik ve uyarlanabilirlik geliştirdiğimiz

için mümkündür. Diğer hayvanların beyinlerinin ve öğrenme kapasitelerinin gelişimini incelemek bugünkü duruma nasıl geldiğimizi daha iyi anlamamızı sağlayabilir.

Ne var ki diğer hayvanlar çok farklı yollarla evrimleştikleri için, hayvanlardan insanlara doğru genelleme yapmaya çalışırken dikkatli olmamız gerekir. Hayvanların öğrenmesi ve hayvan biyolojisi, ilgilenilen hayvan türüyle ve her hayvanın evrimleştiği çevre şartlarıyla çok yakından bağlantılıdır. Davranışların, alışkanlıkların, öğrenmenin, hatta fizyolojinin tamamı çeşitlilik gösterir ve çoğu diğer hayvanlarda insanlardan tamamen farklıdır. Doğa aynı malzemeleri çok farklı şekillerde kullanabilir. Örneğin, hayvan fizyolojisi hakkındaki bazı çalışmalar, beynin aynı bölgesindeki aynı beyin kimyasalının farelerde ve kedilerde tümüyle farklı davranışlara, uyuma ve saldırganlık kadar farklı davranışlara yol açabildiğini göstermiştir. Hayvanların sosyal örgütlenmesi bazen aynı türlerde bile büyük ölçüde değişkenlik gösterir; örneğin, ova babunları birbirleriyle ilişkilerinde daha rahat ve "eşitlikçi" olan orman babunlarından çok daha katı bir sosyal hiyerarşiye sahiptir. Dolayısıyla karşılaştırma yaparken çok dikkatli olunmalıdır.

Genel bakış

Hayvanları doğal ortamlarında incelemek, bize onların davranışlarının yanı sıra kendi davranışlarımız hakkında da içgörü kazandırabilir. Yine de insanların doğal ortamının diğer insanlardan oluştuğunu ve farklı pek çok fiziksel çevrede hayatta kalabilmelerinin sebebinin bu olduğunu unutmamalıyız.

Ortamda öğrenme

Diğer yandan, öğrenmeyi doğal ortamı içinde incelememiz gerekir. Yirminci yüzyılın ilk yarısında psikologlar ağırlıklı olarak laboratuvarda çağrışımsal öğrenmeyi inceleyip, hayvanların farklı türde pekiştiricilerden ya da ödüllerden faydalanarak yeni davranışları ve karmaşık işleri nasıl öğrenebildiklerini

araştırmışlardır. Bu eğitim yöntemini evcil hayvanlara oyun öğretmek ya da gösteri hayvanlarını eğitmek için kullanırız; ancak geçmişten bu yana hayvanların bütün bunlara gerçekten mekanik olarak mı tepki verdiğine, yoksa sadece hoşlandıkları için mi eğiticileriyle beraber hareket ettiklerine dair fikir çatışmaları yaşanmıştır. Bununla birlikte, yirminci yüzyılın ikinci yarısında karşılaştırmacı psikologlar hayvanların davranışlarını doğal ortamında incelemeye daha fazla ilgi duymaya başladılar. Bu yaklaşıma **etoloji** adı verilir; çoğu psikolog bu yaklaşımın çok daha yararlı, bunun yanı sıra söz konusu hayvanlar açısından daha merhametli olduğunu düşünür.

Hayvanların öğrenmesi, evrimsel geçmişiyle ve belirli türlerin ihtiyaçlarıyla yakından ilgilidir. Hayvanların birbirlerinden ve aynı zamanda insanların hayvanlardan farklı olmasının nedenlerini anlamamızın zeminini oluşturduğu için, bu bölüme evrimin oluşumuna göz atarak başlayacağız. Bu çerçevede, kısaca genetiğe ve biyolojik ebeveynlerimiz tarafından yetiştirilmesek bile, niteliklerimizi atalarımızdan kalıtım yoluyla nasıl aldığımıza bakacağız. Ardından insanların ve hayvanların öğrenmesini biraz daha yakından inceleyeceğiz.

Evrim

Karşılaştırmalı psikoloji, insanoğlu dahil tüm hayvanların ilkel ortak atalardan evrimleştiği fikrine dayanır. 1859'da Charles Darwin'in ortaya attığı evrim kuramı, çeşitli hayvan türlerinin çevre şartlarına daha iyi uyum sağlamak için zaman içinde sürekli olarak değişip geliştiğini ileri sürer. Canlı türleri, içinde yaşadıkları çevrenin taleplerine ve zorluklarına yavaş yavaş uyum sağladıkça ortaya çıkan küçük genetik değişimlerle evrim meydana gelir. Evrimsel değişim yavaştır; çünkü anne babadan yavrusuna geçen genetik yapıdaki ufak değişiklikler aracılığıyla oluşur. Bu bölümün ilerleyen aşamalarında evrimin genetik altyapısına daha detaylı bakacağız. Şimdiyse genel olarak evrimsel süreci gözden geçireceğiz.

DOĞAL SEÇİLİM

Bireyler, biyolojik kalıtım ile çevresel deneyimlerin birleşiminden meydana gelir. Bu, bazı ilk psikologların inandıkları gibi, "ya o ya bu", ya genetik ya çevre yaklaşımı değildir. Genetik ve çevre beraber hareket ederek, birbirlerinin etkili olmasına olanak tanır. Örneğin, insanlar daima çevrelerinden bir şeyler öğrenirler. Ne var ki genetik faktörler sonucunda gelişen insan beyni olmadan, bu öğrenme tümüyle imkânsızdır. Daha önceki çevresi ve yaşadığı baskılar olmasaydı, insan beyni her şeyden önce bu özel yapıya sahip olmazdı.

Evrimin temeli olan doğal seçilim, ebeveynlerden kalıtımla kazanılan bir grup genin "şekillenmesi" sonucunda meydana gelir. Her birimiz benzersiziz ve aynı durum insanların yanı sıra diğer canlı türleri için de geçerlidir. Vücudumuza hangi özellikleri geliştirmesi gerektiğini söyleyen genlerimiz, gelişime yönelik bir "model" oluşturan DNA dizilerini içerir. Ancak bu gelişimin ne kadar iyi olacağı bireyin yetiştiği çevreye bağlıdır. Sözgelimi, hepimizin yağ depolamaya yarayan hücreleri vardır, ama ancak çok miktarda yiyeceğin bulunduğu bir çevrede şişmanlaşırız. Bir bireyin kalıtımla elde ettiği genlerin birleşimi bazen özellikle faydalıdır. Sonuç olarak, doğru çevre şartları sunulduğunda, birey kendi türünün diğer örneklerinden daha güçlü ya da sağlıklı olabilir.

Bazen de özel üreme hücreleri oluşturulurken DNA'nın kopyalanmasında küçük hatalar meydana gelerek yeni bireyin bir şekilde farklı olmasına yol açar. Bu farklılıklara **genetik mutasyonlar** adı verilir. Geniş çaplı genetik mutasyonlar nadiren de olsa meydana gelir; ancak bu tip bireyler genellikle kısır oldukları için normalde bir sonraki nesle geçmez. Çoğu zaman mutasyonlar bireyin gelişiminde sadece küçük bir fark yaratan küçük DNA değişimlerinden ibarettir. İşte bu küçük mutasyonlar evrim süreciyle sonuçlanır.

Genel bakış

Her zaman küçük genetik farklılıklar olacaktır; ancak çoğu sadece bireysel düzeyde kalır. Bu farklılıklar sadece bir avantaj sağlıyorlarsa canlı türlerinin değişmesine yol açar. Oysa çevre değiştiğinde, daha önce önemsiz olan farklılıklar bazen yarar sağlayabilir; işte o zaman canlı türlerinin değişimi kuvvetle muhtemeldir.

Bir canlı, ister bitki ister hayvan olsun, dünyada var olur ve orada hayatta kalmak zorundadır. Dolayısıyla yeterince besin maddesi, yaşam alanı ya da hayatını sürdürmesini sağlayacak diğer şartları elde etmesi gerekir. Ayrıca üreme hücrelerini aynı türün başka bir üyesiyle birleştirmenin bir yolunu bulmak zorundadır. Bütün bunları yaparken de genellikle hayatta kalmaya çalışan diğer hayvanlarla ya da bitkilerle rekabet edecektir.

En güçlü olanın hayatta kalması ilkesi

Dolayısıyla bir canlının rekabette avantaj kazanmasını sağlayan her şey yararlıdır. Genetik mutasyonların yarattığı küçük fiziksel değişimler bazen bir canlının tam da ihtiyaç duyduğu üstünlüğü sunar. Mutasyon bir hayvanın çevresine daha iyi uyum sağlamasına olanak tanırsa, hayatta kalma olasılığı kendi türünün diğer üyelerinden daha fazla olur. Bu hayvan biraz daha sağlıklı olduğu için büyük olasılıkla başarılı şekilde ürer; dolayısıyla faydalı mutasyonu gelecek nesillere aktarılabilir.

Evrimin "klasik" örneklerinden biri Galapagos Adaları'ndaki ispinozların evrimidir. Darwin *HMS Beagle* adlı ünlü gemiyle yaptığı deniz yolculuğuyla bu adalara vardığında, her adada birbirinden biraz farklı bir ispinoz türü bulunuyordu. Ancak farklı ispinozları incelediğinde, bir zamanlar hepsinin sadece bir tek ispinoz türünden türediği ortaya çıkmıştı. Söz konusu tür, ilk başta bütün adalarda koloni kurmuştu. Ancak her ada kısmen farklı bir çevre sunduğu için, doğal seçilim kuşların yavaş yavaş kendi adalarına uyum sağlamasına neden olmuştu. Bu süreçte her adanın ispinozları diğer adalardaki ispinozlardan farklılaşmışlardı.

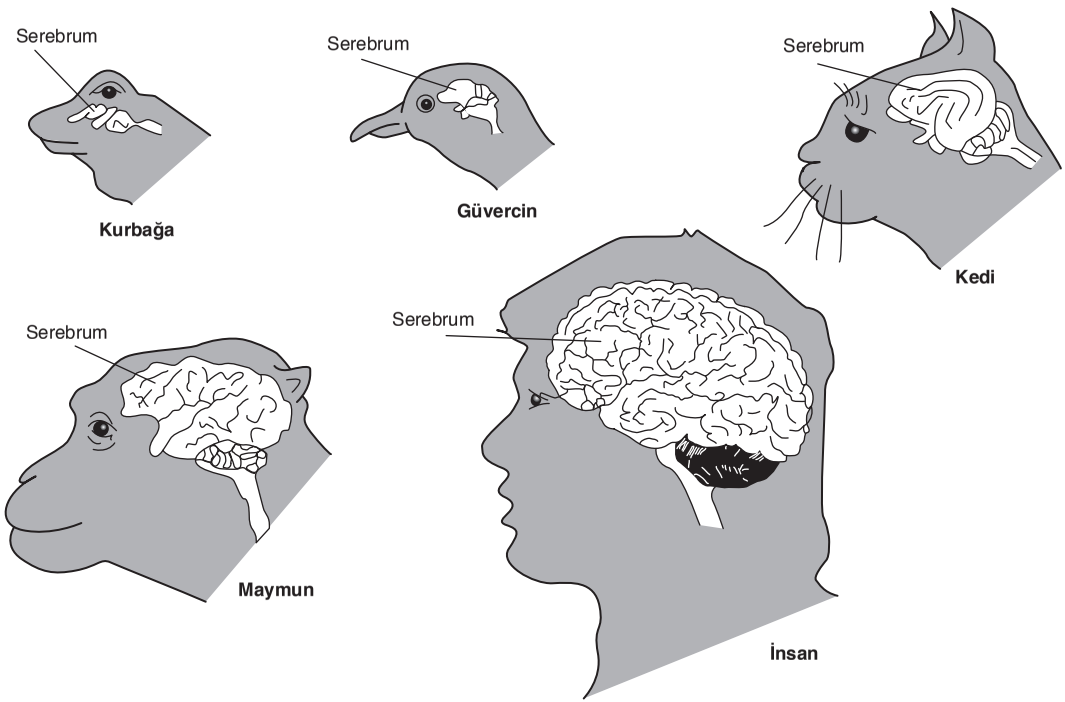
Örneğin, başlıca besin kaynağı kalın ve sert kabuklu tohumlar olan bir ada düşünün. Bir ispinoz, belki bir genetik mutasyon sonucunda, daha kalın ve güçlü bir gaganın genlerini miras alırsa, o zaman rekabette üstünlük kazanır. Yiyeceğini diğer kuşlardan daha az enerji sarf ederek daha kolay elde edebilir. Dolayısıyla büyük ihtimalle güçlü ve sağlıklı olur. Çiftleştiğinde, yavrularının bir kısmı da kalıtımla kalın ve sert gaga genini kazanır; onlar da diğerlerinden daha güçlü ve sağlıklı olur.

Dolayısıyla besin kaynağını azaltan bir olay, belki kuraklık ya da doğada başka bir değişim meydana geldiğinde, hayatta kalacak olanlar bu kuşlardır. Her şeyden önce daha sağlıklı oldukları ve daha iyi beslendikleri için açlıktan ölme olasılıkları daha düşük olacaktır. Özellikle diğer kuşların yiyemediği sert tohumları elde edebilmeleri de daha olasıdır; bu yüzden mevcut besin kaynaklarının büyük kısmından faydalanabilirler. Sonuç olarak, bu kuşların çoğunun kuraklıktan ya da kıtlıktan sağ kurtulma olasılığı daha küçük gagalı kuşlara göre daha yüksektir. Sonuçta, binlerce yıl sonra, adada onların soyundan gelen kuşlar yaşayacaktır.

Başlıca besin kaynağının taşların ya da ağaç kabuğunun altında gizlenen böcekler olduğu bir adada, sert ve güçlü gaga pek işe yaramaz. Böyle bir çevreye uyum, yarıklara girebilen daha ince ve uzun gagalı kuşlara yarar sağlayacaktır. Bu kuşlar daha iyi beslenir ve daha güçlü olur; dolayısıyla zorlu dönemlerden sağ salim kurtulma olasılıkları daha yüksektir. Doğal seçilim en güçlü olanın hayatta kalacağı anlamına gelirken, "en güçlü" çevresine en iyi uyum sağlayan demektir.

İNSAN EVRİMİ

Bu kesintisiz uyum ve gelişim süreci, bitkilerden mayalara, memelilerden kuşlara, çok geniş bir tüm canlı organizma çeşitliliği yaratmıştır. Her canlı türü doğal seçilimle kendisine ait farklı özellikler geliştirmiştir ve başka canlı türlerini incelerken, bazen bu karşılaştırmaları geçirdikleri evrimin bir yönünü, belli bir yapının veya yeteneğin evrimini tespit etmek için kullanabiliriz. Örneğin,



Şekil 8.1 Serebrumun evrimsel gelişimi

Şekil 8.1 bize beynimizin en büyük parçası olan serebrumun evrimi ve farklı hayvanlardaki gelişimine dair bazı bilgiler verir.

İnsanlar, maymunların, lemurların ve şempanzelerin de yer aldığı ve primatlar olarak adlandırılan hayvan grubunun üyesidir. Primatlar birtakım farklı özelliklere sahiptir; ancak Şekil 8.1'de gösterildiği gibi, bu özelliklerden biri de büyük serebrumlarıdır. Büyük bir beyne sahip olmak bir hayvanın öğrenmesine, böylelikle yeni çevrelere hızla uyum sağlamasına yardımcı olur. Gördüğümüz gibi, insan serebrumu özellikle büyüktür; bu da bize insanların farklı pek çok çevreye uyum sağlayabilmesinin nedenlerini açıklayabilir.

Yaygın bir görüş olmasına karşın, evrimi insanoğluyla sonuçlanan düz bir gelişim çizgisi olarak düşünmek hatadır. İnsanın evrimi, evrimin farklı birçok dalından sadece biridir. Her biri kendi çevresine çeşitli yollarla uyum sağlamış farklı birçok hayvan grubu vardır. Sözgelimi, genellikle köpekbalığı beyninin ilkel olduğunu düşünürüz ve bu hayvan gerçekten de öğrenme ya da zekâ açısından ileri düzeyde değildir.

Ancak köpekbalığı çevresine mükemmel uyum sağlar ve pek çok açıdan bir evrim zaferi sergiler. Köpekbalığının oynadığı ekolojik rolü yerine getirecek daha becerikli ve daha iyi uyum sağlayan bir hayvan tasarlamak zor olurdu. Bir bakıma, şu anda hayatta olan bütün hayvanlar milyonlarca yıldır süregelen bir ölüm kalım savaşının sonucudur; dolayısıyla hiçbiri gerçekten diğerlerinden daha aşağı ya da "daha iyi" görülemez.

Tüm evrim sürecinin en önemli yönü, hayvanın genlerini yavrularına geçirebilmesidir. Doğal seçilim büyük ölçüde yavrusunun hayatta kalmasını garantileyebilen hayvanı destekler. Bir canlı türü bunu tıpkı kurbağalar gibi, yüzlerce yavru doğurarak yapabilir; böylece en azından bir kısmı yırtıcı hayvanlar tarafından yenilmekten kurtulup olgun kurbağalara dönüşecektir. Buna karşın, bazı türlerin üyeleri sadece bir-iki yavruya sahip olabilir, ama onları kendilerine bakacak yaşa gelinceye kadar aile grupları içinde özenle büyütürler.

Bitkilerin ve hayvanların neler yaptığını incelediğimizde, birbirinden farklı çok fazla sayıda davranış ve seçenekle karşılaşırız. **Biyolojik çeşitlilik** prensibi, hayvanlar âleminin herhangi bir yerinde, aklımıza gelebilecek hemen her türlü farklı faaliyet örneğinin bulunduğunu söyler. Örneğin, birçok canlı türünde yavruyu anneler değil babalar büyütür; ne de olsa ikisi de genlerini yavrularına geçirmiştir. Bazı türlerde yaşanan bölgeyi erkekler, bazılarında dişiler kontrol eder. İncelemeye devam ettikçe, hayatta kalmanın en uygun stratejisine dair genel kuralların aslında çok az olduğunu görürüz.

Sosyobiyoloji

Bazen bir hayvanın kendi hayatını feda ederek genlerinin devam etmesini sağladığını görürüz. Sosyobiyolog E.O. Wilson (1975) karıncalara ilişkin çalışmalarında, tek bir hayvanın aynı genleri paylaştığı yakınlarını korumak adına ölmesinin genellikle evrimsel bir üstünlük olduğunu göstermiştir. Dahası, kimi zaman tek bir hayvanın doğrudan bir yavruya sahip olmaması, ama hayatını aynı genleri paylaştığı kardeşlerini ya da kuzenlerini korumaya adaması da bir üstünlüktü. Sonuçta bu şekilde söz konusu hayvanın sahip olduğu genler hayatta kalarak devam eder.

Wilson bu çıkarımdan faydalanarak, çok az bireyin doğrudan ürediği karınca toplumları ve benzer böcek topluluklarının nasıl evrimleşebildiğini açıklamıştır. Bu topluluklarda, özgecilik ya da kendini feda etme davranışı zaman zaman evrimsel bir üstünlüğe dönüşebiliyordu. En güçlü olanın hayatta kalması ilkesi, mutlaka en büyük ya da en kuvvetli olanı değil, aynı zamanda genlerinin devam etmesini en iyi şekilde garanti altına alabileni de kasteder.

Genel bakış

Böcekler ve insanlar arasında rastgele karşılaştırmalar yaparken çok dikkatli olmamız gerekir. Bütün hayvan türleri farklıdır ve insanları sadece yakın akrabalarıyla, yani memeliler, özellikle de sosyal primatlarla kıyaslamak bir

anlam ifade eder. Bizim evrimimiz karıncalardan çok farklı bir yönde ilerlemiştir.

Evrimsel psikoloji

Daha sonra Wilson'ın yanı sıra Dawkins (1976) de çalışmalarına karınca topluluklarında gözlemlediği sosyobiyolojik süreçler ile insan topluluklarında meydana gelen durumlar arasındaki benzerlikleri ortaya çıkarmakla devam etti. Bu düşünce tarzı en sonunda evrimsel psikoloji olarak bilinen, son derece tartışmalı bir düşünce akımının temelini oluşturdu. Hemen hemen bütün psikologlar insanın evrim geçirdiği fikrini kabul etseler de, insanların saldırganlık, önyargı, eş çekimi ve benzeri olgular açısından yaptıklarının doğrudan evrimsel geçmişimizin bir sonucu olduğu düşüncesinin geniş çapta kabul görmesi hiç olası değildir.

Bunun nedeni kısmen bu kuramın insanlardan çok farklı olan canlıları temel almasıdır. Karınca toplulukları son derece yapısallaşmıştır, ama bu yapısallaşma insan topluluklarında ve genel olarak tek bir bireye memelilerden daha az yatırım yapan canlı türlerinde görülenden farklıdır. İnsanlar davranışlarını daha doğrudan bir yöntemle kontrol ederler: çocuklarını korurlar, onlara eğitim verirler ve olgunluğa erişmelerine yardımcı olurlar. Dolayısıyla insanların yaptıkları ile hayvan topluluklarının yaptıkları arasında basit paralellikler kurmak son derece yanıltıcıdır. Yüzeysel olarak ilginç görünebilirler; ancak gerçekte her bireyin gelişirken edindiği bireysel öğrenme oranını göz önüne almadıkları için, bilimsel araştırmaya karşı koyamazlar. Ayrıca diğer hayvan davranışı türlerini; yani değişik canlı türlerini incelediğimizde gördüğümüz, devasa bir davranışlar ve olasılıklar yelpazesi üreten büyük çaptaki davranışsal çeşitliliği de dikkate almazlar.

İnsanlara uygulanan sosyobiyolojik evrim versiyonuna yapılan asıl itiraz, düşüncelerin kendisine değil; evrim psikologlarının insan davranışını temelde aynı biyolojik mekanizmaların belirlediğine ilişkin iddiasına yöneliktir. Bu kitap boyunca gördüğümüz gibi,

insanoğlu son derece kolay uyum sağlar. Çok şeyi yapabilen genel bir vücut formuna sahibiz; pek çok bilgiyi depolayabilen ve birçok beceriyi öğrenebilen büyük bir beynimiz var; hatta doğumdan sonra gelişmeye devam eden bu büyük beyne olanak tanımak için, diğer hayvanlara oranla gelişimimizin daha erken bir evresinde doğarız. Uyum sağlamaya ve öğrenmeye yönelik böyle bir kapasiteyi göz önüne aldığımızda, kalıtımla biyolojik mekanizmaların belirlediği sabit davranış biçimleri kazanmamız pek olası değildir. Ayrıca hayatta kalmaya olanak tanıyan insan davranışları, biyolojik kararlılığı uygulanabilir kılmak için tarihin bir döneminden diğerine ve bir çevreden ötekine değişkenlik gösterir.

İnsanoğlunun yaptıklarının kültürel, sosyal ve kişiler arası gibi farklı düzeylerde anlaşılması gerekir. Evrimimizin etkisi altında kalabiliriz; aslında sosyal hayvanlar olarak evrimimiz bizi düşündüğümüzden çok daha fazla şekillendirerek, bizi özellikle birbirimizden öğrenmeye, sosyal gruplarla örgütlenmeye ve özdeşleşmeye son derece hazır hale getirmiştir. Ancak bu aynı şey değildir; çünkü her kuşakta ve her kültürde öğrendiklerimiz farklıdır. Biz insanlar evrimsel geçmişimiz kadar kültürümüzle de şekillendiririliriz. Ancak bizi her şeyden önce böylesine uyumlu kılan, evrimsel geçmişimizdir.

Genel bakış

İnsan evrimindeki modern eğilimlerden bahseden bilim adamları genellikle insanların fiziksel değişim geçirmesi için tutarlı çevresel baskıların kaç nesil yaşanması gerektiğini göz ardı ederler. İnsanlar uzun ömürlü bir türdür; Romalıların Britanya'yı istilası bile yalnızca 40 nesil kadar önce yaşanmıştır ve bu evrimsel değişim için yeterli bir zaman değildir. Toplum değiştikçe, toplumun talepleri de değişir; ortaçağda hayatta kalmayı sağlayan fiziksel özellikler günümüzde yaşamı sürdürmeye yardımcı olan fiziksel özelliklerden çok farklıydı.

Birlikte evrim
Evrim sadece tek yönlü bir süreç değildir. Hayvanlar yalnızca kendi çevrelerine uyum sağlamaz; aynı zamanda sırf orada yaşayarak bu çevreleri de değiştirirler. Tek hücreli bir amip bile içinde yüzdüğü suya kimyasallar salgılayarak, böylelikle suyu değiştirir. Daha karmaşık hayvanlar genellikle kendi çevreleri üzerinde son derece güçlü etkiler yaratırlar, böylece bu çevreler de hayvanlarla birlikte evrim geçirir.

Birlikte evrim adı verilen bu süreç, çoğunlukla insanların evrimsel süreçleri ele alırken gözden kaçırdığı bir olgudur. Klasik varsayım, hayvanlar ile çevreleri arasındaki ilişkinin sadece tek yönlü olduğunu; hayvanların yaşamak için çevrelerinden faydalandıklarını, kaynaklarını kullanmak dışında çevrelerini gerçekte etkilemediklerini söyler. Oysa aslında gerçekler farklıdır; büyük çaplı ekolojik sorunlar da son derece basit olan bu dünya görüşünden kaynaklanır.

Sözgelimi, ilk beyaz göçmenler Amerikan bozkırlarına geldiklerinde, çayır köpekleri diye bilinen küçük hayvanların yanı sıra bufalolarla dolu olduklarını gördüler. Bufaloların neslini tüketip yerine sığırları getirdiklerinde, sistematik olarak çayır köpeklerini de ortadan kaldırdılar. Ot yedikleri için sığırlarla rekabet edeceklerini düşündüler. Çok yakın geçmişte ama çayır köpeğinin nesli neredeyse tükendiğinden artık çok geç bir tarihte, biyologlar çayır köpeklerinin faaliyetlerinin otları kesinlikle tüketmediğini buldular. Aksine, otları zenginleştirerek gürleştiriyor, bufalo ve diğerleri için daha çok besin maddesi sağlıyorlardı.

Benzer şekilde, Trevor (1992) da Kenya'daki Tsavo Ulusal Parkı'nda 30 yıllık bir çalışma yapmıştır. Diğer ulusal parklarda, fil nüfusu parkın kaynaklarını aşacak ölçüde çoğaldığında, en iyileri seçilip diğerleri öldürülüyordu; ancak Tsavo'da olayları akışına bırakmaya, fillerin kısıtlanmadan üremelerine izin verildiği takdirde neler olacağını görmeye karar verdiler. Her ne kadar bu durum bitki örtüsünün adeta yok edildiği ve çok sayıda filin açlıktan öldüğü bir ülke yaratarak kısa vadede çok üzücü sahnelere

neden olsa da, Kenya uzun vadede öncekinden daha zengin ve daha gür bir bitki örtüsüne kavuştu. Fillerin davranışları bitki örtüsünün geniş çapta yayılmasını sağlamış; kuraklık sırasında yeni göletler ortaya çıkarmış, 30 yıllık süreçte diğer canlı türlerinin hepsi bundan fayda sağlamıştı.

Birlikte evrime dair bu örnekler hayvanların ve çevrelerinin birbirlerini nasıl etkilediğini gösterir ve insan toplumlarında da benzer bazı örnekler vardır. Örneğin, Avustralya yerlileri binlerce yıldır sistematik şekilde ateşi kullanarak Avustralya'daki çalılıkları kontrol altına aldılar. Gereksinimlerini topraktan karşıladılar; ancak aynı zamanda onu dizginlediler; böyle bir kontrole bitkiler ve hayvanlar da uyum sağladı. Bu süreçte çevre bile değişime uğradı. Avustralya'daki bitkiler kolayca yanarlar; ancak tohumları ile kökleri iyi korunur ve gerçekten de yangından sonra büyük bir hızla yeniden çoğalırlar.

Avustralya'nın beyazların kurduğu ve onlarca yıldır yangından korunan bazı koruma alanlarında, doğal bitkilerde sık sık ciddi hastalıklar görülür. Avrupa ve Amerika'dakilerin aksine, bu bitkiler bitki hastalığına karşı doğal bir direnç geliştirmemişlerdir; çünkü buna ihtiyaç duymamışlardır. Avustralya yerlilerinin kontrolü altında, düzenli olarak çıkarılan yangınlar hastalıklı bitkileri yok edip toprağı sterilize etmiş; böylece yeni bitkiler öncekinden daha sağlıklı büyümüşlerdir. Birlikte evrim aracılığıyla hem hayvan hem de bitki türleri yangınla baş etmeye ve sonrasında hızla yeniden toparlanmaya uyum sağlamışlardır.

O halde birlikte evrim insanların yanı sıra hayvanlar ve bitkiler açısından da evrimsel süreçlerin önemli bir parçasıdır. Hepimiz kendi çevremize kolayca uyum sağlamak için evrim geçirdik. Sadece hayvanlar çevrelerine uyum sağlamazlar; çevreler de içlerinde yaşayan hayvanlara uyum sağlar. Bazen hayvanlar ihtiyaçlarını daha iyi karşılamak için çevrelerini şekillendirirler. Hayvanlar üzerindeki bir çalışmanın bize hayvanın ya da insanın psikolojik süreçlerine dair neler anlatabileceğini incelerken, işte bu iki yönlü ilişkiyi aklımızda tutmamız gerekir.

Genetik mekanizmalar

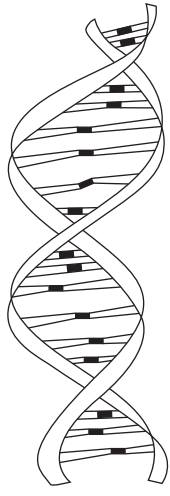
Daha önce evrimin kalıtım yoluyla ebeveynlerimizden aldığımız genlerle belirlendiğini gördük. Son yıllarda evrimin işleyişine ve dolayısıyla bireysel farklılıklara dair çok daha fazla bilgi edinmeye başladık.

Vücudumuzdaki her hücre çekirdeğinin içinde DNA (tam adıyla, deoksiribonükleik asit) denen karmaşık bir madde vardır. Bu çekirdeksel DNA (ileride göreceğimiz mitokondrial DNA'nın aksine, hücre çekirdeğinde bulunan DNA) uzun molekül dizilerinden oluşur. Bunlar moleküllerin çiftler halinde birbirine bağlanmasını sağlayacak şekilde düzenlenmiş, yan yana uzanan iki diziden oluşurlar ve yaklaşık olarak bir fermuara benzerler. Bu diziler kıvrılarak, bir sarmal (heliks) oluşturur. İki dizi olduğu için, sonunda ortaya hayli bükülmüş bir merdiveni anımsatan bir çift sarmal çıkar (Şekil 8.2).

GENLER VE KROMOZOMLAR

Dört çeşit DNA molekülü vardır ve her çift sarmalda farklı kombinasyonlar oluştururlar. Hep birlikte genetik kodu, yani vücuttaki hücrelere belli biçimlerde gelişmeleri yönünde talimatlar veren son derece karışık bir bilgi serisini meydana getirirler. Bu karmaşık talimatlar sonucunda, özel karaciğer hücrelerini, kalp hücrelerini, saç hücrelerini, deri hücrelerini ve bir vücudu oluşturan bütün diğer farklı hücre tiplerini geliştiririz. **Gen** olarak adlandırılan DNA parçaları ayrıca farklı hücre tiplerinin ne zaman gelişeceğine ve vücudun nerelerinde olmaları gerektiğine dair talimatlar verir. Bunun sonucunda, saç rengi, yüz şekli ve bizi benzersiz kılan küçük fiziksel özelliklerin tümü açısından birbirimizden farklı şekillerde gelişiriz.

O halde DNA hepimizi insan ya da bir köpeği köpek yapan benzerliğe dair kodlama yaparken, aynı zamanda bireyselliğe yönelik de kodlama yapar. Hücre çekirdeğimizdeki DNA dizileri bir araya gelerek **kromozom** adı verilen daha büyük birimleri



Şekil 8.2 Çift sarmal

ortaya çıkarırlar. Bunlar da çiftler halinde dizilir ve çoğunlukla her kromozom çiftinin her bir üyesi diğerine çok benzer. Her kromozomdaki genlerin her biri diğerinde **allel** olarak bilinen eş bir gene sahiptir; bu kuralın tek istisnası, Y kromozomu çok daha kısa olduğu için tam eşleşen takımları bulunmayan, X ve Y kromozomu adlı özel bir kromozom çiftidir. Bu özel kromozomlar hangi cinsiyete sahip olacağımızı; başka bir deyişle, erkek mi, yoksa dişi mi olacağımızı belirler. Dişiler iki X kromozomuna sahipken, erkekler bir X ve bir de Y kromozomu taşırlar.

İnsanlar ya da başka canlılar, bir ebeveynin spermini diğerindeki yumurtalarla birleştirmek yoluyla cinsel olarak ürerken, bunu sadece her bir çiftten bir tane olmak üzere kromozomların yarısına sahip olan özel hücreler üreterek yaparız. Bunlar daha sonra yeni bir bireye dönüşebilecek tam bir takım oluşturmak üzere diğer ebeveyndeki yeni hücrelerle birleşirler. Bu şekilde yeni birey ebeveynlerinin her birinden kalıtımla bazı özellikler alır ve bu karışım her zaman biraz farklı olur.

MİTOKONDRİAL DNA

Eskiden hücre çekirdeğindeki genlerin ve kromozomların DNA'nın tek kaynağı; dolayısıyla vücudun gelişmek için kullandığı tek komut takımı olduğu düşünülüyordu. Oysaki şu anda hücrenin diğer bölümlerinde; yani hücre gövdesinde farklı fonksiyonlara sahip küçük yapılar olan **mitokondri**lerde de DNA olduğunu biliyoruz. Anlaşıldığı üzere, bu fonksiyonlardan biri vücudun gelişimi hakkında komut verilmesidir ve daha cenin rahimde gelişirken başlayarak, büyüme ve gelişme sürecimiz boyunca devam eder. Dolayısıyla gelişimimiz açısından önemli olan cinsel üremeyle kazandığımız tek şey DNA değildir. Gebelik döneminde biyolojik annelerimizden aldığımız DNA da kim olduğumuz üzerinde hayli güçlü etkilere sahiptir.

Bu nispeten yeni bir fikirdir ve genetikçiler henüz nasıl işlediğinden tam olarak emin değiller. Ancak bu görüş pek çok varsayıma meydan okur. Örneğin, geçmişte yalnızca hücre çekirdeğindeki DNA kullanılarak, yani **klonlama** olarak bilinen yöntemle bir hayvanın aynısını yaratmanın mümkün olduğu düşünülüyordu. Ne var ki Dolly adlı koyunun üretildiği ünlü çalışma gibi klonlama deneyleri, yeni hayvanın taşıyıcı anneden de, başka bir deyişle, klonlanan embriyonun içinde gelişeceği rahmi sağlayan hayvandan da mitokondrial DNA aldığını göstermiştir. Klon, genetik ebeveyniyle hemen hemen aynı olmakla birlikte, mitokondrial DNA'daki farklılıktan dolayı tamamen aynı değildir.

Genel bakış

Mitokondrial DNA'nın gelişim açısından ne kadar önemli olduğunu fark ettiğimizde, birbirine benzer yüzlerce klon üretmeye ilişkin eski bilimkurgu fikri ciddi bir meydan okumayla karşı karşıya kalmıştır. Hem klonun ebeveyninin hem de taşıyıcının DNA'da katkısı vardır; dolayısıyla iki klon ancak tek yumurta ikizleri gibi aynı anda, aynı rahimde büyürse benzer olabilir.

GENOTİP VE FENOTİP

Gördüğümüz üzere, genetik kod vücudun nasıl gelişmesi gerektiğine dair komutlar verir. Ancak bu genetik kod vücudun otomatik olarak bu şekilde gelişeceği anlamına gelmez. Embriyonun gelişmeye başladığı andan itibaren, başka bir deyişle, gebe kalındığı andan itibaren söz konusu iki DNA tipi ile bireyin gelişmekte olduğu çevre arasında sürekli bir etkileşim yaşanır. Mevcut oksijen ya da gıda miktarı, stres hormonlarının ya da ilaçların varlığı ve annenin faaliyet oranı gibi faktörlerin hepsi embriyonun rahimdeki ya da yumurtadaki gelişimini etkiler ve bireyin tüm gelişimi boyunca devam eder, hatta çok daha büyük önem kazanır.

Bu bize atalarımızdan kalıtımla aldığımız özelliklerin hikâyenin sadece bir parçası olduğunu gösterir. Bu özellikleri nasıl geliştirdiğimiz, deneyimlerimize ve bizi nasıl etkilediklerine bağlıdır. Sözgelimi, küçükken ancak kısıtlı miktarda besin alan biri, daha bol gıda aldığı takdirde ulaşabileceği boy ve kemik hacmine ulaşamayabilir. Kalıtımla kazandığımız genetik özelliklerin tümüne genotip denir, ama gerçek hayatta hiç genotip görülmez. Aslında herhangi bir hayvanda, bitkide ya da insanda genler ile çevre arasındaki etkileşimin sonucu olarak ortaya çıkan fenotip görülür.

Bu önemli bir bilgidir; çünkü genetik etkilerin değişmez ve kaçınılmaz olmadığını gösterir. Genetik etkiler çevresel etkilerle birlikte çalışarak bizleri belli gelişim tiplerine hazır hale getirir. Ancak çevre çok büyük bir farklılık yaratabilir. Örneğin, kalp hastalığını ele alalım. Bazı insanlar kalıtım yoluyla kalp hastalığına karşı genetik bir eğilim gösterirler; yani belli çevresel stres etkenleri nedeniyle kalp hastalığına yakalanma olasılıkları yüksektir. Oysa bu geni taşıdıklarını bilirlerse, sağlıklı bir beslenme düzeni benimseyerek, düzenli egzersiz yaparak, bu hastalıktan kaçınmalarına yardımcı olacak bir yaşam tarzı geliştirebilirler. Bir şeye karşı genetik eğilim sergilemek onu kaçınılmaz kılmaz. Böyle bir durumda sadece daha savunmasız oluruz ve dolayısıyla önlem almamız gerekir.

GEN TEDAVİSİ

İnsan genomunun tamamının haritasını çıkarmak için tasarlanmış, büyük bir bilimsel araştırma girişimi olan insan genomu projesi sonucunda, bilim insanları insan genetiğinde nelerin bulunduğunu çok daha iyi anladılar. Bu sayede genetik hastalıkların çoğunun nasıl geliştiğini anlayabiliyoruz; gördüğümüz üzere, bu anlayış bir hastalığa genetik "yatkınlığı" olan biri açısından fark yaratabiliyor. Aynı zamanda bilim insanlarının birtakım sorunlara karşı daha iyi tedaviler geliştirmesini sağlıyor. Örneğin, belli bir genetik hastalığın vücudun belli bir kimyasalı yeteri kadar üretememesinden kaynaklandığını bilirsek, kişinin bu kimyasalı başka yollarla, sözgelimi enjeksiyon ya da diğer tıbbi tedavilerle almasını sağlayarak, sorunu çözüme kavuşturabiliriz.

Kemik iliğinde ve vücudun diğer bölümlerinde bulunan **kök hücreleri** hakkında yapılan araştırmalar, yetişkinken bile daha gençken sahip olduğumuz "çok amaçlı" hücrelerin bir kısmına hâlâ sahip olduğumuzu gösteriyor. Bu hücreler genetik kodun tamamını içerir, ama henüz özellik kazanmamıştır; dolayısıyla vücudun farklı bölümlerinde farklı şekillerde gelişebilir. Kök hücrelerinin uyarımı sonucunda, insanların kendi organlarının hasar gören parçalarını yeniden oluşturmalarına olanak tanıyan çok başarılı bazı tedaviler geliştirilmiştir.

Genel bakış

Aslında kök hücre tedavisini tüm parçalarıyla bir araya getirebilirsek, organ bağışçılarına ihtiyaç duymaktan kurtulabiliriz. Bunun yerine kişinin kendi kök hücrelerinden protez organlar üretilebilir.

Genetik araştırmalarının diğer yönleri daha tartışmalıdır. Bazı araştırmacılar insan vücudu için "yedek parçalar" geliştirmek ya da insan hastalıklarını tedavi edecek önemli biyokimyasalları üretmek üzere hayvan genleriyle oynarlar. Tıbbi araştırmalarda hayvan haklarıyla ilgilenenler, halihazırda deney hayvanlarının

başına neler geldiğine ilişkin kaygı duymanın yanı sıra bu tür faaliyetlerin uzun vadede daha fazla sorun yaratıp yaratmayacağına dair bazı şüpheler de duyuyorlar. Mahsullerin genetik yapılarının yapay olarak değiştirilmesi de tartışmalı bir durumdur; çevrecilerin çoğu bitkisel mahsullere sözgelimi balık genleri eklemenin doğal çevreyi bozmasından ve bitkilerin ömründe uzun vadeli sorunlar yaratmasından endişeleniyorlar. Bu şekilde yetiştirilen besinlere "Frankenstein besinler" deniyor ve tüketicilerin çoğu bunların beslenme düzenlerine dahil olmalarını istemiyorlar. Ne var ki bilimsel tartışmalar gerektiğince açık değil; çünkü bu tartışmalar söz konusu araştırmaların arkasında duran büyük şirketlerin etik olmayan davranışlarının etkisi altındadır.

Netice olarak kim olduğumuz kısmen genlerimizden ve evrimsel geçmişimizden etkilenir. Ancak konu bundan ibaret değildir. Genetik yapımız büyük ölçüde gebelikte yerleşir. Ancak içinde yaşadığımız çevre hayatımız boyunca bizi hem fiziksel olarak hem de öğrenme yoluyla etkilemeye ve şekillendirmeye devam eder.

Öğrenme düzeyleri

Öğrenme her türlü düzeyde meydana gelebilir. Bir sonraki bölümde, öğrenmenin belirgin şekilde insani yönlerine, örneğin, semboller, dil ve hayal gücüyle nasıl öğrendiğimize göz atacağız. Ancak bu bölümün geri kalan kısmında, özellikle genetik etkilerin kontrol ettiği öğrenmeden çok daha esnek olan öğrenmeye kadar uzanan hayvan öğrenme sürecinin farklı düzeylerini kısaca ele alacağız. Neredeyse bütün hayvan türleri, sinir sistemleri çok ilkel olanlar bile öğrenmeye yatkındır. Ancak her hayvan türü, içinde yaşadığı çevreye en uygun olan öğrenme türlerine eğilimlidir. Bu şekilde, genler belli bir hayvan türü için bazı öğrenme türlerini diğerlerinden daha basit hale getirerek öğrenmeyi kolaylaştırır.

ÇAĞRIŞIMSAL ÖĞRENME

Muhtemelen en temel öğrenme türü acıdan kaçınmadır. Çok ilkel, merdiven benzeri bir sinir sistemine sahip olan bir bağırsak

solucanı bile bir yöne gittiği takdirde acı verici bir uyaranla karşılaştığında başka bir yöne dönmeyi öğrenebilir. Bu tür öğrenme çok basit bir düzeyde, doğrudan sinir hücrelerinin yaptığı bağlantılarda gerçekleşir; tahmin edebileceğiniz gibi, bu bir hayvanın hayatta kalmasını sağlayan önemli bir mekanizmadır.

Acıdan kaçınma bir tür çağrışımsal öğrenme süreci, bir uyaran (örn. acı) ile bir tepki (örn. hareket) arasındaki basit bir bağlantıdır. Ancak çağrışımsal öğrenmenin mutlaka acıya bağlı olması gerekmez. Yirminci yüzyılın başında, Ivan Pavlov köpeklerde normalde yiyecek gördüklerinde oluşan salgılama refleksinin köpeklerin farklı zamanlarda tükürük salgılamasını sağlayacak şekilde eğitilebildiğini göstermiştir. Köpeklere her yiyecek verildiğinde bir zil çalarak, ses ile yiyecek arasında bağlantı kurulmaya başlanmış; köpekler de zili duyduklarında tükürük salgılamıştır.

Geçen yüzyılda psikologlar çağrışımsal öğrenme hakkında çok önemli derinlemesine incelemeler yaptılar; ayrıca farklı uyaran tiplerine, farklı tepkilere ve ikisinin birbiriyle bağlantı kurma yollarına dair çok miktarda ayrıntılı araştırma mevcuttur. Çağrışımsal öğrenme insan davranışı açısından da güçlü bir faktördür; örneğin, insanların sigarayı bırakma konusunda yaşadığı sorunların çoğu, sigara içme davranışı ile belli ortamlar ya da deneyimler arasında çağrışım kurmalarından kaynaklanır. Sigarayı bırakmak için yeni alışkanlıklar edinmeleri, yani yeni çağrışımlar kurmaları gerekir. Uygulamada başlıca iki tip çağrışımsal öğrenme ya da koşullama vardır: klasik koşullama ve edimsel koşullama. Bir sonraki bölümde bu iki tip koşullamanın insan davranışıyla bağlantısına biraz daha yakından bakacağız.

HAYATTA KALMAK İÇİN ÖĞRENME

Bazı öğrenme türleri doğrudan genetik mekanizmalarca yönlendirilir. En iyi örneklerden biri, bizi daha önce hasta eden yiyeceklerden kaçınmamızdır. Bu faydalı bir evrim mekanizmasıdır, çünkü doğada sizi hasta eden bir şey büyük ihtimalle zehirli

olduğundan, bu yiyecekten uzak durmayı öğrenmek hayatta kalmanıza yardımcı olacaktır. Bu örnek, kanıtlanması için uyaran ile tepki arasında sadece tek bir bağlantı kurulmasına ihtiyaç duyduğumuz çok güçlü bir öğrenme biçimi olan **tek denemede öğrenme** sürecinin bir parçasıdır. Geçmişte hasta eden yiyeceklerden kaçınmak insanlarla sınırlı değildir; çoğu hayvan da aynı şeyi yapar. Aslında hem insanlar hem de hayvanlar bazı şeyleri çok hızlı öğrenme konusunda kalıtsal bir yatkınlığa sahip olabilirler.

Çok hızlı gelişen diğer bir öğrenme biçimiyse erken olgunlaşan bazı hayvanlar tarafından doğduktan hemen sonra sergilenir. Erken olgunlaşan hayvanlar doğumdan hemen sonra yürüyebilirler: taylar, kuzular, yavru ördekler ve kaz palazları. Annelerini tanımayı ve peşini bırakmamayı hızla öğrenmezlerse, uzaklara giderek yırtıcı hayvanlar tarafından yenme tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar. Dolayısıyla bu hayvanlar **basımlama** adı verilen çok hızlı bir öğrenme türü sayesinde, doğumdan sonra ilk birkaç saat içinde bağlılık geliştirirler. Yavru ördekler ve kaz palazları gördükleri hareket eden ilk büyük nesneyi izledikleri için, bu hayvanlarda çoğunlukla görsel öğrenme hâkimdir; ancak kuzularda görme duyusundan çok koku ve işitme duyusu önemlidir. Yine de mekanizma ne olursa olsun, hayatta kalma değeri çok yüksek, hızlı, adeta geri dönüşümsüz bir öğrenme türü söz konusudur.

Öğrenmede yatkınlık

Hem tek denemede öğrenme hem de basımlama hayatta kalmak için önemlidir; karşılaştırmalı psikologlar hayvanların öğrenme sürecini inceledikçe, öğrenmenin genellikle bir hayvanın hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğu şeyleri öğrenmeye en yatkın olacağı şekilde biçimlendirildiğini bulmuşlardır.

Örneğin, 1966'da yapılan bir çalışmada, Garcia ve Koelling farelerin birbirinden farklı kötü deneyimlere nasıl tepki verdiklerini incelediler. Tuzlu suyu içtikten hemen sonra hastalanmalarına yol açacak bir enjeksiyon yapıldığında, hayvanların bu sudan kaçınmayı hızla öğrendiklerini göstererek işe başladılar. Ancak

tuzlu su içip, ardından elektrik şoku alan fareler sudan kaçınmayı öğrenemediler. İki uyaran arasında kesinlikle bağlantı kuramadılar. Ancak elektrik şoku ile bir ışık ya da bir tıkırtı arasında bağlantı kurmayı öğrendiler.

Başka bir deyişle, fareler bazı bağlantıları öğrenmeye hazırdı, ama diğerlerini öğrenmeye hazır değildi. Şokları ışıklarla ya da seslerle ilişkilendirebiliyor, ama tatlarla ilişkilendiremiyorlardı. Hastalığı tatlarla ilişkilendirebiliyorlar, ama diğer nahoş olaylarla ilişkilendiremiyorlardı. Bu tür öğrenmenin evrimsel uyum görüşüne ne kadar uygun düştüğünü görmenin çok da zor olmadığını düşünüyorum. Gerçek hayatta, size acı vermek üzere olan bir şeyi büyük olasılıkla duyabilir ya da görebilirsiniz; ancak sizi zehirlemek üzere olan bir şeyi tadarsınız. Dolayısıyla bir hayvanın bu tür bağlantıları öğrenmeye hazırlıklı olması akla uygundur.

İçgüdüyle öğrenme

Öyle görünüyor ki çoğu hayvan bazı şeyleri öğrenmeye diğerlerinden daha hazırdır. Örneğin, bal arılarına belli kokuları tanımayı öğrenmek kolay gelir. Bir arı lavanta gibi farklı kokulu yiyeceklerle beslenirse, o zaman lavanta kokularını seçmeye ve başka yiyeceklerin bulunduğu bir durumda bile beslenmek için lavantaya gitmeye başlar. Koku ile yiyecek arasında kolayca bağlantı kurar.

Ne var ki yiyecekle başka uyaranlar arasında bu kadar kolay ilişki kuramazlar. Menzel ve Erber (1978), kullanılan bir çiçek kokusu olması kaydıyla, bir bal arısının sadece tek bir öğrenme seansından sonra koku ile yiyecek arasında yüzde 90 oranında bağlantı kurmayı öğrenebileceğini göstermiştir. Çiçeklerden gelmeyen kokuları öğrenmeleri uzun sürer, hiç kokmayan uyaranları öğrenmeleriyse daha da uzun zaman alır. Örneğin, beslenmek için belli bir renge gitmeyi öğrenmelerine karşın, bunu tek bir öğrenme seansında değil, beş ya da altı seansta başarırlar. Belli bir şekle gitmeleri de beş ya da altı öğrenme seansı gerektirir. Şekilleri de en sonunda öğrenebilirler, ama kokularla olduğu kadar hızlı değil.

Arıların hiçbir zaman öğrenemeyecekleri bazı uyaranlar da vardır. Sözgelimi, ne kadar çok öğrenme seansı düzenlenirse düzenlensin, yiyecekle ışığı ilişkilendirmeyi öğrenemezler. Kesinlikle bir bağlantı kuramazlar. Oysa arılar ışığa çok duyarlıdır; polarize ışığı bularak yön bulmada faydalanırlar. Açıkçası, arılar söz konusu olduğunda, yiyecek aramak ve evin yolunu bulmak birbiriyle tamamen bağlantısız becerilerdir!

Sonuç olarak, hayvanlara ait bu öğrenme türünü incelediğimizde, uyaranlar arasındaki rastlantısal bağlantılardan ibaret olmadığını görürüz. Evrimsel baskılar hem hayvanları hem de insanları özellikle belli şeyleri öğrenmeye yatkın olmaları yönünde "şekillendirmiştir". Daha önce bebeklerin diğer insanlarla sosyal ilişki kurma konusunda önceden programlandıklarından ve çocukların başkalarını taklit ederek kolayca öğrendiklerinden bahsederken, bu prensibin insanlardaki uygulamasını görmüştük. Gould ve Marler (1987) öğrenme kapasitesinin bu evrimsel "şekillenmesinin" çeşitli canlı türleri açısından geçerli olduğunu ve öğrenmenin temel bir özelliği olduğunu ileri sürmüştür.

Genel bakış

Her canlı türü, geleneksel hayatta kalma çabalarıyla doğrudan bağlantılı olan şeyleri öğrenme konusunda gayet iyidir. İşte bu yüzden insanlar genelde matematik ya da felsefe gibi soyut bilgiden çok sosyal bilgiye hayran kalırlar. Bizim hayatta kalmamız buna bağlıdır.

GENEL ÖĞRENME

Bununla birlikte öğrenme bir uyaranla bir tepki arasında bağlantı kurmaktan ibaret değildir. Bazı hayvanların kalıtımsal olarak daha genel bir öğrenme türüne yatkınlığı vardır. Bu hayvanlar, mekânları keşfeder ya da yeni nesneleri merak ederler. Bazen de yepyeni davranış biçimlerini öğrenmeye yatkındırlar.

Örneğin, fareler ve maymunlar, kaçınmak için iyi bir gerekçeleri olmadığı sürece, genellikle yeni durumları keşfeder ve karşılaştıkları yabancı nesneleri incelerler. Bu keşif de evrimsel bir üstünlük olabilir. Blanchard, Fukanaga ve Blanchard bir çalışmada deney farelerini bir kediyle birlikte bir kutuya koymuş ve araya saydam bir ekran yerleştirmişlerdir. Fareler kutuya daha önce konmuş ve kutuyu keşfetmişlerse, bir köşeye sinmiş ve kedinin dikkatini çekmemek için hareketsiz kalmışlardır. Ancak kutuyu keşfetme şansları olmamışsa, kaçacak yer bulmak için koşuşturmuşlardır.

Bir başka ifadeyle, fareler yeni yerler keşfetmelerini sağlayan ve onlara potansiyel bir tehdit durumunda ne yapacaklarını söyleyen doğal yeteneklerinden edindikleri bilgiyi kullanırlar. Kaçış yolunun olmadığı bir yerde olduğunuzu biliyorsanız, yapılacak en iyi şey, yırtıcı hayvanın dikkatini çekmemeye çalışmaktır. Bilmiyorsanız, yapılacak en iyi şey bir çıkış yolu bulmaya çalışmaktır. Ancak bilmek daha iyidir; dolayısıyla yeni yerler keşfetmek hayatta kalmanın iyi bir yoludur.

ÖĞRENME VE BEYİN GELİŞİMİ

Şekil 8.1'de gördüğümüz gibi, beynin serebrum kısmı bazı türlerde çok daha büyük ve gelişmiştir. Serebrum, beynin öğrenme ve düşünme faaliyetleri için kullandığımız bölümüdür. En büyük ve en gelişmiş serebruma sahip hayvanların öğrenme fırsatlarından en çok yararlanan hayvanlar oldukları görülmüştür. Kara hayvanları içinde en gelişmiş serebrumu olan hayvan, insandır ve diğer kara hayvanlarından daha fazla öğrenme yetisi sergiler.

Genel bakış

İnsan beyninin bu kadar kıvrımlı ve oluklu olmasının nedeni, düşünme ve işleme faaliyetlerinin yüzeyde, yani hücrelerin en üst katmanlarında gerçekleşmesidir. Alttaki katmanlar beynin farklı bölümleri arasındaki bağlantılardır. Yüzeyin kıvrımlaşması, küçük bir alandan çok şey elde edebileceğiniz anlamına gelir.

Yunus balığının serebrumu insanınkinden daha büyük ve daha kıvrımlıdır. Ancak yunusların deneyimleri bizim deneyimlerimizden çok farklı olduğu için, bunun ne anlama geldiği bilinmiyor. İnsanoğlu neredeyse en başından beri kaslarını koordine eder, nesneleri beceriyle kullanır ve çevresini şekillendirir. Yunus balıkları da nesnelerle oynayabilirler ama onların deneyimleri daha çok çevrelerinde yaşamak ve onu tecrübe etmekle ilgilidir; çevrelerini insanlar kadar beceriyle kullanmazlar. Büyük bir fark söz konusudur ve yunus zekâsını anlamamızı sağlayacak ortak bir zemin olup olmadığı hiç açık değildir.

Yunus balıklarıyla çalışan herkes onların zeki olduklarını açıkça görür ama "zekânın" bir yunus balığında da insandakiyle aynı şeyi ifade etmesi pek olası değildir. Ancak yunusların yepyeni davranış biçimleri de dahil olmak üzere, her türlü şeyi öğrenmeye fazlasıyla yatkın oldukları biliniyor. Üstelik yunuslar öğrenmekten hoşnut olduklarını da gösterirler. Pryor, Haag ve O'Reilly, bir yunus balığını her gün yeni bir hareketi gerçekleştirmek üzere eğitmiş, daha önce yapmadığı bir şeyi yaptığında ödül vermişlerdir. Çalışmanın sonunda yunus kuyruk üstü yürüme, geriye salto atma dahil, birçok yeni hareketi ve hatta araştırmacıların tarif etmekte zorlanacakları kadar karmaşık olan bazı hareketleri yapar duruma gelmiştir.

İnsanda öğrenme

Bu durumda çevreye uyum gereksinimlerinin şekillendirdiği öğrenme sürecinden bahsederken sadece basit tepkileri öğrenmekten söz etmediğimizi görebiliriz. Bir çevre sürekli değişiyorsa, yeni öğrenme türlerine hazır olmak evrimsel açıdan anlamlıdır. Farklı çevrelerde yaşayabilen bir türün hayatta kalmak için çok farklı davranışlar öğrenmesi gerekir. İnsanoğlu kutuplardan tropik ormanlara kadar her tür koşulda yaşar. O yüzden, belirli bir fiziksel çevrenin üstesinden gelmeye genetik olarak yatkın olmak bizim için uygun değildir. Bizler genetik olarak insanlarla etkileşime girmeye ve onlardan bir şeyler öğrenmeye yatkınızdır. İşte bu sayede hayatta kalabiliriz.

Sonuç itibarıyla, insanlarda öğrenme süreci çağrışımsal öğrenmeyi ve temel hayatta kalma mekanizmalarını içerir. Ancak aslında çok daha geniş bir alanı kapsar. 2. Bölümde gördüğümüz gibi, uyum sağlayan sosyal hayvan mirasımız nedeniyle, doğumdan itibaren sosyal öğrenme faaliyetinde bulunuruz: sosyal gruplara ait olmak insanlar için önemli bir güdüleyicidir ve o gruplara "nasıl ait olacağımız" en önemli öğrenme biçimlerinden biridir. İçsel dil kullanma ve geliştirme yeteneğimiz, kültürel olarak öğrenmeyi bir nesilden diğerine geçirebilmemizi sağlar. Aynı zamanda bir sonraki bölümde göz atacağımız daha soyut öğrenme türlerine yol açan soyut düşünme ve muhakeme yeteneklerine de sahibiz.

Evrimsel mirasımızı yok sayamayız; çünkü öğrenme yatkınlığımızı ve yeteneğimizi şekillendirir. Ancak bu miras, ne öğreneceğimizi ya da öğrendiklerimizle ne yapacağımızı belirlemez. Sonraki bölümde, insanlardaki öğrenme türlerine ve zekâ olarak bilinen insan yetisine göz atacağız.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Hayvanları doğal çevrelerinde incelemek yararlıdır; çünkü insanın özelliklerini ve yeteneklerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.*

2 *Doğal seçilim, çevresel koşullar bir ya da birden fazla özelliği desteklediğinde gerçekleşir. Sonuç itibarıyla, bu özelliklere sahip olanların gençleri başarıyla yetiştirme ihtimali daha yüksektir.*

3 *İnsanoğlu sosyal primatlar olarak evrimleşmektedir. İnsanım ayırt edici özelliği, öğrenme aracılığıyla çok farklı çevrelere uyum sağlama yeteneğidir.*

4 *Biyo-çeşitlilik ilkesi, evrimde tek bir "ilerleme" çizgisi olmadığını, sadece uyuma yardımcı olan çeşitlemeler olduğunu savunur.*

5 *İnsanı evrimsel geçmişiyle "belirlenen" bir tür olarak gören bilim insanları, insan beyninin uyumsal kapasitesini göz ardı ederler.*

6 *Birlikte evrim, hayvanların ortamları şekillendirdikleri gibi ortamlar tarafından da şekillendirildikleri anlamına gelmektedir.*

7 *Hücre gelişimi, vücut hücrelerinin DNA'sında taşınan bilgiler aracılığıyla yönlendirilen özel bir işleyiştir.*

8 *Kök hücre tedavisiyle ilgili araştırmalar, kişilerin kendi genetik materyallerinin hasar görmüş organları düzeltme ve yenilemede kullanılabildiğini göstermiştir.*

9 *Beyin zarı, beynin öğrenmenin büyük kısmını yöneten bölümüdür. Bu bölüm, yunus balığı, insan gibi "zeki" hayvanlarda daha büyük ve daha kıvrımlıdır.*

10 *İnsanlarda öğrenme, ilkel öğrenme biçimlerinin yanı sıra daha karmaşık ve soyut öğrenme biçimlerini de kapsar.*

9

Öğrenme ve zekâ

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- ***beş farklı öğrenme şeklinin tespiti***
- ***zekâ testlerinin olası kullanımları***
- ***"zekâyı" yetenek olarak görmek neden yanıltıcıdır***

İnsanlar sürekli öğrenirler. Aslında öğrenebildiklerimizin miktarı bizi diğer hayvanlardan ayıran temel özelliklerden biridir. Diğer bir deyişle, hayvanlarla aramızdaki farklılık öğrenebilme yeteneğimiz değildir; önceki bölümlerde gördüğümüz gibi, diğer hayvanlar da öğrenebilir, hatta evrimsel açıdan bize en yakın hayvanlar büyük miktarlarda öğrenebilir. Ancak insanoğlunun öğrenme kapasitesi diğer hayvanlardan daha yüksek ve biraz daha farklıdır.

Öğrenme biçimleri

Peki ama öğrenirken tam olarak ne yapıyoruz? Daha önce gördüğümüz gibi, insanoğlu karmaşıktır ve farklı düzeylerde faaliyet gösterir. Aynı şekilde, öğrenme de farklı düzeylerde gerçekleşir. Yararlandığımız değişik öğrenme biçimleri vardır ve bu biçimlerin her biri deneyimlerimizin farklı yönlerine uygunluk gösterir. Bu bölümde, insanların nasıl öğrendikleriyle ilgili farklı bakış açılarına göz atılacak, daha sonra da zekâ olarak düşündüğümüz genel yeteneklere ve bilgiye çağdaş psikologların nasıl baktıkları konusuna geçilecektir.

Genel bakış

İnsan, uyum yeteneği son derece yüksek bir hayvandır ve çok sayıda farklı öğrenme yönteminden yararlanır. Kalıtımla kazandığımız ilk hayvanların basit mekanizmalarını, daha gelişmiş hayvanların daha karmaşık öğrenme yöntemlerini ve kendi sosyal ve kültürel öğrenme biçimlerimizi miras aldık. Bizi böylesine özel kılan, bu farklı öğrenme yeteneklerinin tümünün bir arada bulunmasıdır.

Önceki bölümde gördüğümüz gibi, diğer hayvanlarla da paylaştığımız en temel öğrenme türlerinden biri, çağrışımsal öğrenmedir. Belirli bir tepki belirli koşullar altında ortaya çıktığı için çağrışımsal öğrenmeye bazen **koşullama** da denir. Çağrışımsal öğrenme, gerçekten de "düşünmeye" dayanan bir öğrenme türü değildir. Aksine, dışsal bir olaya ya da uyarana otomatik olarak tepki vermeyi öğrendiğimiz bir öğrenme türüdür. Söz konusu tepki, beynin düşünce ve karar vermeyle ilgili bölümü olan beyin zarı tarafından değil, daha alt bölümler ve bazen doğrudan omurilik tarafından kontrol edilir.

KLASİK KOŞULLAMA

İki temel koşullama tipi vardır: klasik koşullama ve edimsel koşullama. Ivan Pavlov'un üzerinde çalıştığı **klasik koşullama**, çağrışımsal öğrenmenin en katıksız biçimidir ve en ilkel öğrenme türüdür. Köpekleri inceleyen Pavlov, köpeklerin yiyecek verildiğinde otomatik olarak ürettikleri salya refleksinin bir zil ya da düdük sesi işittiklerinde gerçekleşecek şekilde koşullanabildiğini göstermiştir.

Ancak klasik koşullama insanlarda da gerçekleşir. Bunun en iyi örneklerinden biri, 1937'de Menzies'in vazokonstriksiyon dediğimiz refleksle ilgili yaptığı çalışmadır. Vazokonstriksiyon, hava soğuk olduğunda vücudun otomatik olarak yaptığı bir harekettir. Isıyı muhafaza etmek için derinin yüzeyine yakın kan damarları büzülürken, vücudun orta kısmındaki damarlar genişler. Üşüdüğünüzde derinizin solmasının nedeni budur. Bu

otomatik bir reflekstir ve iradeyle kontrol edilemez. Menzies, araştırma katılımcılarından kollarını bir kova dolusu soğuk suya daldırmalarını ister. Katılımcılar bunu her yaptıklarında bir düdük sesi gelir. Tahmin edebileceğiniz gibi, soğuk su vazokonstriksiyona yol açar. Ancak daha ilginç olanı, birkaç denemeden sonra vazokonstriksiyonun insanlar düdük sesini duyduklarında da gerçekleşmesidir. Vazokonstriksiyon düdük sesine koşullanmıştır.

Sonuç itibarıyla, klasik koşullamanın bilinçli olarak kontrol edemediğimiz tepkileri de etkilediğini söyleyebiliriz. Vazokonstriksiyon otomatik bir tepkidir; diğer bir deyişle, otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilir. 4. Bölümde gördüğümüz gibi, duygusal reaksiyonlarımızın çoğu da otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilir. Belki de bu yüzden bazen beklenmedik bir olayın ya da durumun birdenbire duygusal reaksiyonlar tetikleyebildiğine tanık oluyoruz.

Genel bakış

Klasik koşullama en temel öğrenme türüdür ve hemen her hayvanda görülür. Karmaşık bir beyin değil, ilkel bir sinir sistemi gerektirir; ancak hayvanların acıdan ya da ani bir tehlikeden kaçınmalarına yardım eder.

Fobilerin tedavisi

Bazı fobiler, yani kişilerin normal hayatlarına devam etmelerini engelleyen aşırı korkular klasik koşullamayla yakından ilgilidir. Fobiler çoğu kez geçmişte bir nesneyle korku tepkisi arasında kurulan öğrenilmiş bir bağlantı sonucunda oluşur. Sözgelimi, birçok kişinin örümceklerden ya da arılardan korkmasının nedeni, küçükken yetişkinlerin bu hayvanlara korku tepkisi verdiklerini görmeleri ve bundan korkmalarıdır.

Bununla birlikte, hayvanların ve insanların öğrenme süreçleri arasındaki fark, insanların hayal güçlerini kullanmalarıdır. Fobiler, genellikle kişilerin korkulan nesneyi hayal etmeleri ve kendilerini

o düşünceyle korkutmalarıyla ayakta kalıp güçlenir. Kişi bunu her yapışında korku ve nesne arasındaki bağlantıyı fiziksel olarak değil, zihinsel olarak güçlendirir. Dolayısıyla insanlardaki koşullamayla hayvanlardaki koşullama her zaman tam olarak aynı değildir.

Koşullama, bilinçli şekilde korkulan nesneyle yeni bağlantılar kurmak için kullanılabiliyorsa, fobileri sona erdirmek için de kullanılabilir. Bu amaca yönelik yöntemlerden biri, **sistematik duyarsızlaştırma** olarak adlandırılır. Bu yöntemde, kişi nesnenin varlığından rahatsızlık duymamayı aşama aşama öğrenir. İşe çok dolaylı ve tehditkâr olmayan bir şeyle, diyelim nesnenin resmiyle başlar ve ona bakarken rahatlamayı öğrenir. Bunu yaptıktan sonra, biraz daha yakın bir uyarana, örneğin, nesnenin gerçeğe uygun bir fotoğrafına geçer ve yine rahatlamayı öğrenir. Rahatlama ve korku aynı anda yaşanamayacağı için, bu yöntem, koşullu korku tepkisinin yerine öğrenilmiş rahatlama tepkisini koyarak fobiyi ortadan kaldırır.

Diğer yaklaşım çok daha doğrudandır. 4. Bölümde gördüğümüz gibi, korku tepkisinin amacı mümkün olduğunca fazla enerji toplamaktır. O yüzden, vücut kaynakları üzerinde çok talepkârdır ve korkuyu uzun süre devam ettirmemiz zordur. Korktuğumuz nesne hâlâ karşımızda olsa bile, bir süre sonra fizyolojik korku tepkisi kaybolur ve kişi sakinleşir. Dolayısıyla fobilerin tedavisinde kullanılan ve **çöktürme terapisi** olarak bilinen başka bir yaklaşımda, kişiler korku azalana kadar korktukları şeyle bir odaya konur. Kulağa pek hoş gelmeyebilir ama işe yarar ve duyarsızlaştırma yöntemlerinden çok daha hızlıdır!

EDİMSEL KOŞULLAMA

Temel çağrışımsal öğrenme türlerinden bir diğeri, **edimsel koşullamadır.** Bu koşullama türünde, bir şeyi hemen ardından hoş bir sonuç geldiği için öğreniriz. O hoş sonuç bazen doğrudan bir ödüldür. Örneğin, bir sincap yemliğe ulaşmak ve yiyecek kazanmak için çamaşır direğine tırmanmayı öğrenir. Ancak bazen de hoş sonuç hoş olmayan bir şeyin ortadan kalkmasıyla gelir. Bir hayvan

elektrik şokundan kurtulmak için pedala basmayı öğrenebilir; bir kız öğrenci ödevini sırf ertesi gün azar işitmemek için yapabilir.

Pekiştirme
Bu hoş sonuçların her ikisi de pekiştirme olarak bilinir; çünkü öğrendiğimiz davranışı pekiştirir ya da güçlendirir. Bir ödül alıyorsak, **olumlu pekiştirme;** hoş olmayan bir şeyden kaçıyor ya da uzak duruyorsak, **olumsuz pekiştirme** denir. Olumlu ve olumsuz pekiştirmenin her ikisi de öğrenilen davranışın hemen ardından gelir. Daha sonra gelirse koşullama olmaz; gecikmiş ödüllerden öğrendiğimizde, farklı türde bir öğrenme gerçekleşir.

Bazen insanlar olumsuz pekiştirmeyle cezayı birbirine karıştırırlar. Oysa ikisi birbirinden son derece farklıdır. Olumlu ve olumsuz pekiştirmenin her ikisi de bir kişi ya da hayvanı bir şeyi yapması için eğitir; belli bir davranışı teşvik eder. Oysa ceza o kişi ya da hayvanı bir şeyi yapmaya teşvik etmez, bir şey yapmaktan vazgeçirir. Bu biraz kafa karıştırıcıdır; çünkü ceza tehdidi bazen olumsuz pekiştirme görevi görebilir ama cezanın kendisi asla böyle bir görev görmez.

Edimsel koşullamanın "babası" olarak tanınan psikolog B.F. Skinner, ısrarla cezanın çocukları, hatta hayvanları eğitmek için çok kötü bir yöntem olduğunu ifade ediyordu; çünkü ceza sadece çocukları bir şey yapmaktan vazgeçirmeye çalışıyor, ama onlara ne yapmaları gerektiği konusunda herhangi bir fikir vermiyordu. Skinner çocukları edimsel koşullama kullanarak eğitmenin daha iyi bir seçenek olduğuna inanıyordu; çünkü çocuklar doğru şeyi yaptıkları için ödüllendiriliyor, böylece doğru davranmaya teşvik ediliyorlardı.

Genel bakış

Edimsel koşullamada, temel olarak, ister hoş, ister nahoş olsun, davranışların sonuçlarıyla öğrenilir. Çoğu hayvan bunu yapabilir, ama bazıları diğerlerinden daha iyidir.

Otistik çocukların eğitimi
Edimsel koşullama farklı şekillerde kullanılır. Örneğin, ağır otistik çocuklara önce ses çıkardıkları, sonra kelime kullandıkları zaman meyve dilimleriyle ödüllendirilerek konuşma eğitimi verilir. Yöntemlerin çoğu, edimsel koşullamayı yepyeni davranış tipleri oluşturmak için kullanmamıza olanak tanıyan **davranış şekillendirme** ilkesinden faydalanır. Davranış şekillendirme yönteminde, yeni bir davranış öğretilirken, ödülü kazanmak amacıyla yapılması gereken şey yavaş yavaş değiştirilir.

Örneğin, eğitimin başında genellikle sessiz olan otistik bir çocuğun ses çıkarması ödül kazanmak için yeterlidir. Bir süre sonra çocuk daha sık ses çıkarır. Çocuk ses çıkarmayı başardıktan sonra, psikolog ya da anne baba onu sadece çıkardığı ses bir kelimeyi andırdığında ödüllendirir. Bunu öğrendikten sonra, çocuğa sadece düzgün bir kelime söylediğinde ödül verilir. Çocuk başlangıçta konuşamasa da ödüller düzgün kelimeler söyleyene kadar davranışını "şekillendirir".

Elbette her seferinde ödül vermemiz gerekmez. Aslına bakılırsa, ödül ara sıra geldiğinde öğrenme daha güçlüdür. Bu yöntem **kısmi pekiştirme** olarak bilinir. Otomatik kumar makineleriyle oynayan kişiler, insan davranışının kısmi pekiştirmeyle yönlendirilmesinin klasik bir örneğidir: insanlar ara sıra ödül alabilmek için saatlerce kumar oynarlar (tabii paraları yeterse). Bilgisayar oyunları para ödülü vermezler ama aşılan her seviyede güçlü bir başarı duygusu hissettirirler. O oyunların programları makinede oynamaya devam etmemize yetecek kadar ödül almamızı sağlayacak şekilde özenle hesaplanmıştır.

Koşullama ve toplum
Skinner 1972'de toplumun bir bütün olarak insanları uygun şekilde davranmaya koşullayacak sistematik yöntemler geliştirmesi gerektiğini öne sürecek kadar ileri gitti. Ona göre, insanlar sürekli etraflarındaki pekiştirmeler tarafından koşullanıyor, ama bu pekiştirmeler rastgele ve plansız olarak faaliyet gösteriyordu. Toplumun söz konusu pekiştirmeleri kontrol altına alması, rastgele,

plansız yöntemden daha iyiydi; çünkü insanlar o zaman toplumun ihtiyaçlarını karşılamak için eğitilecek ve anti-sosyal davranışlarda bulunmayacaklardı.

Hayal edebileceğiniz gibi, bu iddia büyük tartışmalara yol açtı. Skinner ve onun yanında yer alan davranışçıların iddiasının temelini, öğrenmenin ve kişiliğin koşullamanın eseri olduğu inancı oluşturuyordu. Skinner kitabına *Beyond Freedom and Dignity* (Özgürlüğün ve Onurun Ötesi) adını verdi; çünkü kitapta "özgürlük" ve "onur" gibi şeyler olmadığını öne sürüyordu: bunlar sadece birer yanılsamaydı ve insan davranışlarının tümünü koşullama şekillendiriyordu. Skinner'a göre dil bile sadece "sözel bir davranıştı" ve sadece koşullama ve çağrışım yoluyla gelişiyordu.

Diğer psikologlar ve başka mesleklerden kişiler aynı fikirde değillerdi. Onlar insanların özgür iradesi olduğunu ve gerçek seçimler yapabildiklerini iddia ediyorlardı. Skinner'ın indirgemeci tezi, her şeyin uyaran-tepki ilişkisine indirgenebileceğini öne sürüyordu. Oysa insanlar başka yollarla da öğrenebilir ve birbirlerini etkileyebilirler: insan olmak koşullamayla tepki vermeyi de içerir ama bundan çok daha fazlasını içerir. Başka öğrenme düzeyleri de vardır ve bizler uyum sağlayan sosyal hayvanlar olarak öğrendiklerimizin büyük kısmını doğrudan başka insanlardan öğreniriz.

Sosyal öğrenme

Küçük bir bebek daha ilk günlerinden itibaren dünyasıyla başa çıkmayı öğrenmeye başlar. Önce vücut hareketlerini kontrol etmeyi ve duyuları aracılığıyla aldığı bilgileri anlamlandırmayı öğrenir. Ancak 2. Bölümde gördüğümüz gibi, insan yavruları başka insanlara güçlü tepkiler vermeye yatkındır ve başkalarından öğrendikleri, bebeğin gelişimini nasıl sürdüreceğinin önemli bir parçasıdır. Bebeğin dünya hakkındaki bilgileri ve onunla başa çıkma konusundaki yeterliliği gitgide daha karmaşıklaşır ve çocukluk dönemi boyunca gelişmeye devam eder. Bu durum, bebeğin hem sosyal hem de fiziksel dünyası için geçerlidir. Küçük

çocuğun sosyalliği, insanların onun ilk öğrenme deneyimlerinde ana etken oldukları anlamına gelir.

Genel bakış

İnsan dahil, tüm hayvanların yavruları ilk olarak kendi özel dünyasının taleplerinin üstesinden gelme konusunda yeterlilik kazanmayı öğrenir. Dolayısıyla bebekken öğrenebildikleri, hayatta kalmak için ihtiyaç duyduklarına göre uyarlanır.

Sosyallik insan yavrusunun sahip olduğu başka bir temel yetenekle, *uyumla* bağlantılıdır. Bebekler, muazzam çeşitlilikteki fiziksel ortamlara, çocuk yetiştirme ve besleme uygulamalarına uyum sağlayabilirler. Sosyal etkileşim kaliteli, fiziksel bakım yeterliyse uyum sağlayıp gelişebilirler. İnsanoğlu işte bu sayede dünyanın hemen her bölgesinde başarıyla yaşayabilir.

Etkileşimler ve olumsallıklar

Bebeği bu kadar uyumlu kılan öğrenme yeteneğidir. Bebekler öğrenmeye son derece yatkındır; aslında, büyük insan beyninin yaptığı her şey öğrenmeyle ilgilidir. Bazı bilimciler bebeklerimizin hayvan yavrularına kıyasla bu kadar aciz olmasının nedeninin, insan yavrusunun beynin rahmin dışında gelişmeye devam etmesine olanak sağlamak için erken doğması olduğunu öne sürer. İnsan beyninin doğumdan önce diğer hayvanlarla kıyaslanabilir bir olgunluk düzeyine ulaşması mümkün değildir; çünkü böyle bir durumda beyin doğum süreci için fazla büyük olurdu.

Acizliğin nedeni ne olursa olsun, bebeğin öğrenmeye yatkınlığının bir kısmı belirli tip olaylara, örneğin, **etkileşimlere** çok güçlü tepki vermesiyle ilgilidir. Etkileşimler, insanlar arasında gerçekleşen sosyal alışverişlerdir ve insanlarla alışverişte bulunma olanağı yaratan faaliyetler, örneğin "önce sen sonra ben oyunları", kendisiyle konuşulması ve bu konuşmalara bir şekilde tepki verebilmesi bebeklerin ilgisini çok çeker. Etkileşimler, küçük bebeğin sosyal dünyasını öğrenmesi için çok önemlidir. Bebek, sonraki hayatındaki sosyal etkileşimin temelini böyle edinir.

Bebeklerin kullandığı çok özel bir diğer öğrenme mekanizması da **olumsallığı** öğrenmeyi içerir. Olumsallıklar, belli bir hareket ya da faaliyet sonucunda meydana gelen olaylardır. Örneğin, otomobilin yolda gitmesi motoru çalıştırmaya, kumar makinesinde büyük ikramiye kazanmak makineye para atıp kolu çekmeye bağlıdır. Bebekler, diğer insanlarla ne kadar ilgileniyorlarsa, olumsallıklara da o kadar duyarlıdırlar. Örneğin, vurarak bir şeyin gerçekleşmesini sağladıklarında, bunu tekrar tekrar yaparlar.

Bebekler işte bu yüzden gürültü çıkarabilmelerini sağlayan çıngıraklardan ve benzeri eşyalardan hoşlanırlar. Bebek elini aşağı yukarı sallayarak çıngırağın ses çıkarmasına yol açtığını keşfettiğinde, yarattığı etkiyi inceler ve davranışını tekrar tekrar uygulamaya devam eder. Böylelikle, durum üzerinde yavaş yavaş kontrol sağlar. Yaptıkları bir şeyin başka bir şeyin meydana gelmesini sağladığını görmek bebekleri büyüler. Bu duygu birçok bebek oyuncağının ve bebeklerin yetişkinlerle oynadıkları oyunların temelini oluşturur. Bebeklerin ilgisi, aynı zamanda yeni becerilerine hükmetme denemelerini sürdürecekleri anlamına da gelir. Dolayısıyla insanoğlu olumsallıklardan öğrenmeye son derece yatkındır: olumsallık, beceri edinmenin önemli bir temelidir.

Farklılık

Bebekler beklediklerinden farklı gelişen durumlara da çok ilgi duyarlar. Ancak her şeyin tamamen yeni olmaması gerekir; o zaman sadece şaşkınlık hissederler. Ancak bekledikleriyle gerçekte olanlar arasındaki orta karar **farklılık** bebekleri büyüler ve bu da daha çok öğrenmenin temelidir. Dünyayı öğrenmek, farklı koşullarda ne beklenebileceğini öğrenmeyi de içerir. Bebek gelişmeye devam ettikçe çevresi genişler, yani deneyimleri zenginleşir. Hepimiz en çok bir şeyin sonuçları geçmiştekiyle aynı olmadığında öğreniriz.

Elbette sadece orta karar farklılıklar çocuğun öğrenmesine faydalıdır. Her şey birdenbire değişirse, çocuğun çevresiyle baş etme konusunda özenle edindiği yeterliliği kaybolur ve bunun ona pek katkısı olmaz. Ancak bir miktar farklılık, nispeten küçük çocuklar için bile çok iyidir. Örneğin, bir bebek büyükanne ve

büyükbabasıyla ya da başka akrabasıyla kaldığında, bebeğin günlük rutini pek çok yönden aynı olmakla birlikte bazı şeyler farklılaşır. O farklılıklar, çocuğun yeni olumsallıkları ve etkileşimleri keşfetmesine olanak tanıyarak, dünya anlayışının genişlemesine yardım eder.

Şemalar

Farklılıkların önemli olmasının nedenlerinden biri, çocuğun kendi bilgi stokunu oluşturmasına yardım etmeleridir. Çocuk psikoloğu Jean Piaget, çocuklarda bilgi gelişiminin **şemanın,** yani bilgi depolayan bilişsel yapının oluşumu aracılığıyla gerçekleştiğini öne sürer. Şemalar, dış dünyayla ilgili bilgilerden ibaret değildir. Planlar, niyetler ve belli durumlarda yapılacak doğru şeylerle ilgili bilgileri de kapsar. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında göreceğimiz gibi, yetişkinler de şemalardan faydalanırlar.

Piaget bebeklerin geliştirdikleri ilk şemanın **beden şeması,** yani dünyanın bazı bölümleri "bana ait", diğerleri "bana ait değil" düşüncesi olduğuna inanır. Piaget'ye göre, başlangıçta bu ayrım yeterlidir; çünkü bebek için önemli olan her şeyi kapsar. Ancak çocuk dünyası hakkında daha çok farkındalık kazandıkça, yavaş yavaş deneyimleri farklılaşır, "bana ait değil" şeması genişlemeye ve değişik bölümlere ayrılmaya başlar. İlk farklılaşmalardan biri, fiziksel çevre ve diğer insanlar arasındadır. Daha önce gördüğümüz gibi, küçük bebek insanlara çevresindeki diğer şeylerden farklı tepki verir ve bu durumda farklı şemalar kullanabileceği öne sürülebilir.

Yeterlilik geliştirme

Bu mekanizmaların hepsi, küçük bebeğin, sonra da çocuğun dünyayla baş etme yeterliliği geliştirmesine yardım eder. Belki de çocuk yetiştirme konusunda psikolojik açıdan en önemli ilke, çocuk gelişiminin olanların üstesinden gelmeye yönelik kesintisiz bir yeterlilik ve etkinlik geliştirme süreci olması gerektiğidir. Çaresizlik hissinin insanlarda stres yarattığını daha önce de gördük. Yeterlilik hissi bunun tam karşıtıdır: dünyamızla yeterince baş edebildiğimizi hissettiğimizde, hem zihinsel hem de fiziksel olarak gelişiriz.

6. Bölümde gördüğümüz gibi, yeterlilik hissettiğimizde sorunların üstesinden gelmemiz, zorlukları aşmak için çaba göstermemiz ve başarılı olmamız daha olasıdır. Dünyayla beceriyle etkileşimde bulunacak şekilde yetiştirilen, yani uygun etkileşimler ve olumsallıklar yaşayan, öğrenmeye ilgisini canlı tutacak farklılıklara maruz kalan bir çocuk, bu tür deneyimleri yaşamamış bir çocukla karşılaştırıldığında, ileride karşılaşabileceği sorunların ve hayal kırıklıklarının üstesinden gelmeye daha hazırlıklıdır.

Mülteci çocukların, güvendikleri yetişkinlerin istismarına uğrayanların ve farklı travmalara maruz kalanların deneyimlerinin olumsuz etkilerinin birçoğu, çocuğun güvenli dünyasının paramparça olması sonucu duyduğu çaresizlik hissinden ve mutlak kontrol kaybından kaynaklanır. Elbette bu durumlarda başka psikolojik hasar kaynakları vardır. Ancak çocuğun, hatta yetişkinin kendini yeterince güvenli ve yeterli hissedebilmesi, kişisel ve duygusal olarak iyileşebilmesi için çok miktarda sevgi, güven ve yardım gerekir.

ÇOCUKLARDA ÖĞRENME

3. Bölümde insanların sosyal etkileşimleri netleştirmek ve yönlendirmek için **sosyal senaryoları** nasıl kullandıklarına bakmıştık. Çocukların büyürken öğrendiklerinin çoğu, bu senaryoları geliştirmelerini ve farklı durumlar için uygun görülen davranışlara yönelik bilgilerini artırmalarını içerir. Çocuklar sosyal senaryoları ailelerinden, okul deneyimlerinden, kitaplardan ve TV'den edinirler; zaten çocukların izledikleri programların içeriğiyle ilgili endişelerin nedenlerinden biri de budur.
13. Bölümde TV konusuna daha yakından bakacağız. Ancak çocuklar başkalarını taklit ederek de öğrenirler ve bu da psikologların üzerinde çalıştığı konulardan biridir.

Taklit ve modelleme

O psikologlardan en önemlisi Albert Bandura'dır. Bandura başkalarını taklit ederek nasıl öğrendiğimizle yakından ilgilenmiştir. **Taklit**, önemli bir öğrenme biçimidir; çünkü bir tür

kestirme yoldur. Her şeyi edimsel ve klasik koşullama aracılığıyla öğrenirsek, deneme-yanılma yöntemiyle öğrenmek zorunda kalırız; bir şey yapar, sonra da sonuçlarını görürüz. Oysa hayat bu süreç için çok kısadır. Taklitten yararlanarak çok daha hızlı öğrenebiliriz.

Bandura insanların taklitle nasıl öğrendiklerini ve daha çok kimleri taklit ettiklerini gösteren birtakım çalışmalar yaptı. Bandura ve Walters'ın yaptıkları ünlü çalışmada, küçük çocuklar çok sayıda oyuncağın bulunduğu bir oyun odasında bulunan birini izlediler. İzledikleri şahıs, vurulduğunda ileri geri sallanan Bobo adlı bir oyuncak bebeğe saldırganca davranıyordu. Bazı çocuklar bu sahnenin gerçek hayat versiyonunu, bazıları filmini, bazıları da çizgi film versiyonunu izledi. İzleme aşamasından sonra, çocuklar aynı oyun odasına alındılar ve oyuncaklarla oynamak üzere yalnız bırakıldılar.

Bir süre sonra araştırmacılar içeri girip çocukların oynadıkları oyuncakları ellerinden aldılar. Bu hareket haksızlığa uğradıklarını ve engellendiklerini hissetmelerine sebep olacak, böylece saldırganca davranma ihtimalleri artacaktı. Sonra çocukların nasıl davrandıklarını gözlemlediler. Tablo 9.1 çocukların sonraki 20 dakika boyunca Bobo bebeğe yönelttikleri saldırganca davranışların ortalama sayısını gösteriyor. Gördüğünüz gibi, saldırganca davranan birini izlemeyen çocuklar, saldırgan modelleri izleyenler kadar saldırgan davranışta bulunmamışlardır.

Tablo 9.1 Bobo bebeğe yönelik saldırgan davranışlar

Durum	**Ortalama saldırgan davranış sayısı**
Gerçek hayat modeli	83
Film modeli	92
Çizgi film modeli	99
Oyuncaklarla sakince oynayan model	54

[Bandura ve Walters'dan (1963) uyarlanmıştır]

Bandura ve Walters, hangi hareketlerin modelin yaptıklarının belirgin kopyası olduğunu söyleyebilmek için çocukların davranışlarını daha dikkatle analiz ettiklerinde, en yakından kopyalananın gerçek hayat modeli olduğunu buldular. Bandura, başka çalışmalarda, çocukların kendilerine benzeyen modelleri, yani yetişkinlerden çok çocukları, aynı cinsiyetten kişileri, vs. taklit etme olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna vardı. Hayranlık duydukları kişileri taklit etme olasılıkları da yüksekti.

Genel bakış

Taklide dayalı öğrenme koşullamadan daha karmaşıktır; çünkü bir davranış dizisi ve belirli bir miktar bellek gerektirir. Ancak koşullama içeren deneme-yanılma yöntemine kıyasla, taklit bize ne yapacağımızı çok daha etkili şekilde öğrenme olanağı sağlar.

Gizil öğrenme

En önemli, en azından psikolojiyi en çok ilgilendiren bulgu, çocukların modelden öğrendiklerinin hemen açığa çıkmasının zorunlu olmamasıydı. Öğrenilenler, ihtiyaç duyulana kadar gizli kalıyordu. Bir çocuk, saldırganca davranan birini izleyebilir ve onu hiç örnek almıyormuş gibi görünebilirdi. Ancak daha sonra, saldırganca davranmanın yararlı göründüğü bir durumda, öğrendiği davranışı dışa vurabilirdi. Çocuklar öğrendiklerini depoluyor ve sadece zamanı geldiğinde kullanıyorlardı.

Bu bulgu, iki nedenden ötürü önemlidir. Her şeyden önce, 13. Bölümde daha yakından bakacağımız gibi, hiç şüphesiz bize TV'de şiddetin etkileri hakkında fikir verir. Ancak bu bulgu, öğrenmenin nasıl meydana geldiğini genel olarak kavramamız açısından da önemlidir. Skinner ve diğer davranışçılar, öğrenmeyi davranışta ani bir değişim olarak görürler. Oysa Bandura davranışımızı hemen değiştirmeden de öğrenebildiğimizi gösterir. Deneyimlerimizi depolayıp daha sonra kullanmamız mümkündür.

BİLİŞSEL ÖĞRENME

Aslında deneyimlerimizi daha sonra kullanmak üzere nasıl depoladığımızı bize gösteren tek kişi Bandura değildir. Daha 1932 yılında, Tolman deney hayvanlarının bilişsel haritalar geliştirebildiklerini ve bir labirentin neye benzediğine dair zihinsel bir imaj edindiklerini göstermiştir. Tolman bir grup fareye karmaşık bir labirenti keşfetme fırsatı verir. Labirente öylesine konulan fareler amaçsızca dolanırlar. Ancak sonra, labirente konulup oradan kısa sürede çıkmaları için ödül verildiğinde doğruca çıkış noktasına giderler. Bu deney, farelerin yaptıkları keşiflerden öğrendiklerini kullanabildiklerini gösterir.

İnsanlar da bilişsel haritalar kullanırlar. Yeni bir yere gidiş yolunu bulmak, genellikle görünüşte bağlantısız yerleri bize anlamlı gelen zihinsel bir harita oluşturana kadar birleştirme sürecinden oluşur. Bilişsel haritalarımızı belirli işaretlere, örneğin, özellikle ilgimizi çeken binalara göre düzenleriz. Genellikle bu işaretler arasındaki mesafeler konusunda net bir fikrimiz olmaz. Briggs'e göre (1971), tanıdık mesafeleri önemsemeyiz, bu yüzden de daha kısa görünürler. Ancak çok iyi bilmediğimiz mesafeleri abartırız. Yeni bir yere giderken çok uzun görünen mesafelerin aynı yere daha sonraları giderken kısalmasının nedeni budur.

Taklit ve bilişsel haritalar, bilişsel öğrenme türleridir; çünkü bir uyaranı bir tepkiye bağlamak yerine, hatırlama ve düşünme gerektirirler. Başka bilişsel öğrenme türleri de vardır. Bunlardan biri, içgörüyle öğrenmedir. İçgörüyle öğrenmede, yeni bir şeyi temel ilkelerini kavrama yoluyla, birdenbire öğreniriz. Örneğin, bir matematik problemini, çözüme nasıl ulaşmamız gerektiğine, problemin özüne dair ani bir içgörüye ulaşarak çözebiliriz.

Hayvanlar da içgörüyle öğrenebilirler. Köhler, 1925 yılında, birkaç farklı şempanzeyle yürüttüğü bir çalışmadan bahsetmiştir. Sultan adlı şempanze, içgörüyle öğrenme konusunda özellikle iyidir. Sultan'a çözmesi için problemler verilir. Örneğin, kafasının üstünde asılı duran erişilmez mesafedeki meyve parçalarına ulaşması gerekir. Sultan'ın kafesine birkaç kutu serpiştirilir. Bir

denemesinde, Sultan kutulardan birini meyvenin altına sürükler ve ona ulaşmaya çalışır. Ancak meyve hâlâ ulaşamayacağı bir mesafededir. Birkaç başarısız sıçrama girişiminden sonra, Sultan pes etmiş gibi görünür. Ancak sonra birden, diğer kutuların yanına gider ve onları meyveye ulaşmasını sağlayacak yüksekliğe gelene kadar üst üste yığmaya başlar. Problemi, yapması gereken şeye dair bir içgörü edinerek çözmüştür.

Öğrenme kurulumları

Bazı araştırmacılar, Köhler'in çalışmasındaki şempanzelerin aslında hiç düşünmediklerini öne sürdüler. Sadece yaşadıkları çok sayıda deneyimden deneme-yanılma yöntemiyle bir şeyler öğrenmişlerdi. Harlow (1949), şempanzelerin bir sorunun cevabını öğrenmekten ziyade **öğrenme kurulumları** geliştirebildiklerini, yani sadece tek bir yanıtı öğrenmektense belirli tipte bir sorunu çözme yatkınlığı kazandıklarını gösterdi. Bir maymunu "farklı olanı bul" tarzı bir problemi her çözüşünde kuru üzüm ya da fıstıkla ödüllendiren Harlow, maymunun son seferde ödülü gizleyen nesneyi seçmek yerine farklı olan seçeneği aramayı öğrendiğini gösterdi.

Harlow bunu basit deneme-yanılma yöntemiyle öğrenmenin, bir hayvanın içgörü geliştirmek için ihtiyaç duyduğu tek şey olduğunun kanıtı kabul etti. Oysa hayvanların kavramlar geliştirebildiklerinin kanıtı da olabilir. Öğrenme kurulumu ile şema adını verdiğimiz depolanmış deneyim türü arasında net bir sınır çizmek çok zordur.

Şemalar

Belli durumlarda kullandığımız bütün bir bilgi ya da deneyim grubu olan şemalar, insanların kullandığı önemli bir öğrenme yöntemidir. Yeni deneyimleri mevcut bilgilerimize uydurarak, anlamlandırmaya çalışırız. Bazen başarılı oluruz ve yeni deneyimler var olan şemalarımıza, fazla değişikliğe gerek kalmadan uyar. Var olan şemanın yeni bir duruma uygulandığı bu tür öğrenme süreci asimilasyon olarak bilinir.

Ancak bazen yeni deneyimimiz önceki şemalarımıza pek uymaz. Bu durumda, şema kendini yeni bilgiye uyarlayana kadar değişmek

zorundadır. Bu süreç uyum sağlama olarak bilinir. Bazı psikologlar ve eğitimciler, uyumu bütün bilişsel öğrenme sürecinin temeli olarak görür: bilgilerimizi var olan fikirlerimizi genişleterek ve uyarlayarak geliştiririz.

BECERİ ÖĞRENME

Yine de öğrenme türlerinin hepsi yeni bilgileri özümsemeyle ilgili değildir. Öğrenme süresinin büyük bölümü, hem fiziksel hem de zihinsel beceriler öğrenmekle ilgilidir. Ayrıca beceri öğrenmenin temel özelliklerinden biri, bir şeyi yapma konusunda ustalaştığımızda o şeyi artık düşünmememizdir. O şeyi yapmak artık bize kolay gelir.

Genel bakış

Çocukluk çağının büyük kısmı, temel fiziksel becerileri öğrenmekle geçer. Bunları o kadar iyi öğreniriz ki düşünerek yapmamıza gerek kalmayacak düzeye geliriz. Beceri öğrenme süreci uzanma, nesneleri kavrama gibi temel hareketlerle başlar ve büyüyüp hayatımız karmaşıklaştıkça, giderek daha gelişir.

Uzmanları acemilerden ayıran nokta, yaptıkları işi düşünüp düşünmemeleridir. Usta bir patenci vücudunu dengede tutmaya kafa yormaz ama patene yeni başlayan biri her an bunu düşünür. Akıcı okuyan biri, cümledeki her kelimeye bakmak zorunda kalmaz: genellikle cümlenin ortasındaki birkaç kelimeye bakar ve diğer kelimeleri şekillerinden tanır. Okumada iyi olmayan biriyse her kelimeyi tek tek okumak zorunda kalır. Usta bir sürücünün köşeyi dönmek için vites değiştirirken ne yapacağını düşünmesi gerekmez; ancak bir acemi her şeyi bir çırpıda hatırlamaya çalışır ve genellikle çok telaşlanır.

Davranışların otomatikleşmesi

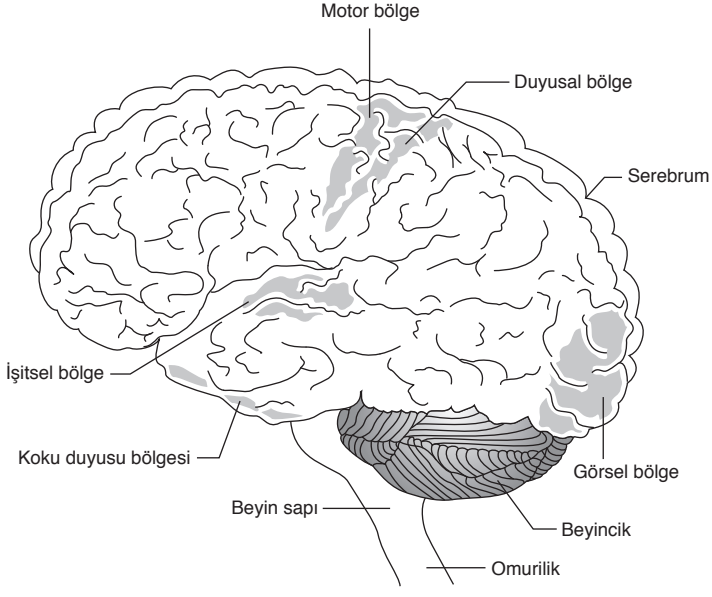
Tüm bu beceriler birbirinden farklıdır, ama ortak bir yanları da vardır: beceriyi oluşturan birimler **otomatikleşmektedir**. Kişi

becerisini düşünmeden, otomatik olarak yapar. Belli hareketlere kafa yormak zorunda olmaması, onu yaptığı işin başka yönlerine odaklanma konusunda özgürleştirir. Örneğin, paten gösterisindeki performansının bütününü, okuduğu hikâyenin anlamını ya da izlenecek en iyi rotayı düşünür.

Otomatikleşmiş davranışlar ile düşünme gerektiren davranışlar beynin farklı bölümleri tarafından kontrol edilirler. **Serebrum** beynin düşünmemizi sağlayan bölümüdür. Beyinde duyularımızdan ve vücudumuzdan bilgi alan alanların yanı sıra vücudun belli bir bölümünü bilinçli şekilde hareket ettirmeye karar verdiğimizde yaptığımız planlı hareketler için kullanılan bir alan vardır. Bu alan, motor bölge olarak bilinir ve Şekil 9.1'de gördüğünüz gibi, beynin tepesinde, bedensel duyguları alan duyusal bölgenin yanındadır.

Ancak ustalık kazanılan hareketleri koordine eden beyin bölgesi serebrumda değildir. Bu bölge, beynin tamamen farklı bir bölümüdür ve beyincik olarak bilinir. Beyincik de planlı hareketlerle ilgilidir, ama sorunsuzca gerçekleşmelerini sağlamak için bunları oluşturan küçük devinimleri koordine ederek. Sözgelimi fincanınızdan bir yudum almaya karar verdiğinizde, fincana uzanmayı, parmaklarınızı etrafına dolamayı düşünmezsiniz. Tek düşündüğünüz, bir şey içmek istediğinizdir. Bunu gerçekleştirmek için gereken tüm devinimleri beyincik koordine eder.

Bir davranış dizisi otomatikleştiği zaman kontrol serebrumdan beyinciğe geçer. Viraja yaklaşan bir sürücü adayının sinyal vermek, fren yapmak, vites değiştirmek, direksiyonu çevirmek ve trafiğe dikkat etmek için gereken devinimlerin hepsini aynı anda düşünmesi gerekir; çünkü bu devinimlerin hepsi ayrı ayrı, bilinçli hareketlerdir ve serebrum tarafından kontrol edilir. Böyle bir anda telaşlanmamızın nedeni, aynı anda çok sayıda hareketi düşünmek zorunda oluşumuzdur. Ancak pratik yaptıkça, söz konusu hareketler yavaş yavaş beyincik tarafından kontrol edilen kıvrak bir bütün haline gelir. Böylece serebrum özgürleşerek trafiğe odaklanabilecek, beklenmeyen bir duruma karşı tetikte olabilecek duruma gelir.



Şekil 9.1.Beynin bölümleri

Beceriler pratikle otomatikleşirler. Bir devinim dizisini ne kadar çok yaparsak, o devinimlerin düşünmek zorunda olmadığımız kıvrak bir davranış bütününe dönüşme olasılığını o kadar artırırız. Fiziksel devinimlerin yanı sıra zihinsel yetenekleri de otomatikleştirebiliriz: sadece okuma değil, aritmetik hesapları yapmak ya da şekil tanımak gibi zihinsel yetenekleri de otomatikleştirebiliriz. İnsanlar yeterli pratikle birçok farklı zihinsel beceride ustalaşabilirler. Zekâ olarak bilinen insan niteliğinden bahsettiğimizde, işte bu genellenmiş zihinsel becerilerden söz edeceğiz.

Genel bakış

Tüm beceri öğrenme süreci temelde pratikten ve geribildirimden oluşur. Bu hem makale yazmak gibi bilişsel beceriler, hem de müzik aleti çalmak gibi fiziksel beceriler için geçerlidir.

Zekâ

Zekâyı tanımlamak çok zordur. Herkes bu kelimeyi söylediğinde ne kastettiğini bilir ama kastedileni tam olarak açıklamak zordur. Belki de ortaya konabilecek en iyi tanımı, "zekâ bir durumun esaslarını kavramak ve bu esaslara uygun tepki vermektir" diyen psikolog Alice Heim yapmıştır. Bu çok açık bir tanım olmayabilir ama zekâyı düşündüğümüzde aklımızdan geçen genel anlamı taşır.

Psikologlar yirminci yüzyıl boyunca zekâyı araştırdılar. Ancak ilk elli yıl politik ve sosyal etkiler bu araştırmaları ciddi şekilde çarpıttı. Bu çarpıtmaların kaynağı daha çok ırk ıslahına inanan bazı etkili psikologlardı. Irk ıslahı fikri, genetik olarak aşağı seviyede olan insanlara türü zayıflattıkları için üreme izni verilmemesi gerektiğini öne sürüyordu. Söz konusu psikologlar "aşağı seviyeyi" kültürel açıdan son derece önyargılı olan zekâ testleri kullanarak ölçüyorlardı.

Irk ıslahı çağdışı bir fikirdi. Kısmen sınırlı bir evrim kuramı görüşünden ama daha çok on dokuzuncu yüzyıla hâkim olan ve insanların yeteneklerinin, karakterlerinin, hatta toplumdaki konumlarının kalıtımla kazanıldığını; bunların değiştirilemeyeceğini, değiştirilmemesi gerektiğini savunan fikirden kaynaklanıyordu. Ancak bu fikir aynı zamanda son derece tehlikeliydi de. Nazi toplama kampları, belli gruplar için kısıtlı göç, bazı Amerikan eyaletlerinde belli bir IQ seviyesine ulaşmayanlar için çıkarılan zorunlu kısırlaştırma yasaları gibi, birçok politik zulmün ideolojik temelini oluşturdu.

Mizaç ve potansiyel

Günümüzde çoğu psikolog insana çok daha olumlu bakıyor. Kalıtımın bize potansiyel sağladığının, örneğin, her bebeğin farklı bir mizaca sahip olduğunun farkındayız. Ancak bu potansiyelin daha sonraki deneyimlerimizle şekillendiğinin ve yönlendirildiğinin de farkındayız. Fiziksel açıdan hareketli ve huzursuz mizaçla doğan bir çocuk sosyal faktörlere bağlı olarak çok farklı şekillerde gelişebilir.

Örneğin, birçok şey ailenin o mizacı olumlu bir özellik olarak görüp görmemesine bağlıdır. Aile mizacı olumlu görürse, çocuk fiziksel açıdan aktif beceriler ve yetiler geliştirmeye teşvik edilir. Ancak sıkıntı verici bir özellik olarak görürse, çocuğa sessiz ve ölçülü olmayı öğretmeye çalışabilir. Bu yaklaşım çocuğun kendisiyle ve başkalarıyla sorun yaşamasına yol açabilir.

Başka bir deyişle, aynı mizaç insanların gösterdikleri tepkilere bağlı olarak çok farklı kişilik özellikleri haline gelebilir. Ayrıca gördüğümüz gibi, ruhsal büyüme ve gelişme hayat boyu devam eder. O nedenle, genetik etkinin potansiyelimize bir tür üst limit getiren, sabit bir şey olduğu fikri inandırıcılığını giderek yitiriyor; çünkü insanların çocukluk döneminin yanı sıra yetişkinlik dönemi boyunca da uyarlayıp geliştirdikleri mekanizmalar hakkında sürekli yeni keşifler yapılıyor.

Genel bakış

Zekâ, durumları değerlendirme ve onlara uygun tepkiler verme yeteneğidir. O nedenle, zekânın anlamı bir durumdan diğerine farklılık gösterir.

Zekâ testleri

Bununla birlikte psikologlar bazen zekâ testleri kullanırlar. Amaçları zekâmızın sınırını ölçmek değil (zekâ testleriyle pratik yaparsanız daha iyi sonuçlar alabilirsiniz), testi yapan kişi hakkında biraz daha fazla bilgi edinmektir. Zekâ testleri bize birinin ne kadar zeki olduğunu tam olarak söylemeyebilir ama o kişinin belli becerilerinin ne kadar geliştiğini gösterebilir. Kimi beceriler, örneğin, sözcükleri hızlı ve doğru anlama yeteneği belirli bir iş türünü yapmamız için gereken becerilerdir.

İki tip zekâ testi vardır: grup testleri ve bireysel testler. Grup testleri, genellikle farklı problemlerden oluşan kâğıt-kalem

testleridir. Teste tabi tutulan kişilerin problemleri mümkün olduğunca hızlı çözmeleri gerekir; çünkü grup testleri, sınavı andıran bir ortamda gerçekleştirilir, aynı anda birçok kişiye test yapılmasına olanak tanır ve çoğu kez kurslara, devlet memurluğu gibi işlere seçim yapmak için kullanılır.

Oysa bireysel testler bir psikoloğun tek bir kişiyle görüşme yapması ve ona testin bölümlerini ayrı ayrı sunması üzerine kuruludur. Bireysel testler, çok sayıda farklı görevden oluşur. Görevlerin her biri farklı zihinsel becerileri ölçer. O nedenle söz konusu testler genellikle belli sıkıntılar yaşayan, belki öğrenme güçlüğü çeken kişileri anlamaya, bazen de o kişilerin günlük hayatlarıyla baş etmelerine yardım eder.

Ancak günümüzde hiçbir psikolog zekâ testlerini bir kişinin bir iş ya da kursa uygun olup olmadığına karar vermek için yeterli bilgi sağlayan kaynaklar olarak görmez. Zekâ testleri, diğer psikometrik testler gibi, görüşmelerle ve başarı kayıtlarıyla birlikte kullanılmalıdır; çünkü karar verme sürecine tek başına temel teşkil edecek kadar eksiksiz değildir.

ZEKÂ KURAMLARI

Aslında "zekâ" kelimesini çok farklı şeyleri ifade etmek için kullanırız. Bazen meseleleri çok çabuk kavrayıp karar veren birini kastederiz. Ancak bazen "derin düşünen" ve sorunlara hepimizden daha derin bakabilen birinden söz ederiz. Bazen de sohbetlerde zeki, nüktedan davranan birinden bahsederiz. Bunların her biri zekâ olarak düşündüğümüz şeyin örnekleri olmakla birlikte, gerçekte hepsi birbirinden çok farklıdır.

Çoklu yetenek olarak zekâ

Modern psikolojide zekâyı incelemenin iki önemli yolu vardır. İlkinde zekâ farklı yeteneklerin bileşkesi olarak görülür. Gardner (1986) zekâ diye tek bir şey olmadığını, aslında yedi farklı zekânın toplamından bahsettiğimizi öne sürer. Bu yedi farklı zekâ tipi Tablo 9.2'de listelenmiştir.

Tablo 9.2 Gardner'ın yedi zekâ sınıflaması

Dilsel zekâ	– dille ve nasıl kullanıldığıyla ilgilidir.
Müzikal zekâ	– müzik icra etmenin, beste yapmanın yanı sıra, müzik anlayışıyla ilgilidir.
Matematiksel-mantıksal zekâ	– hesap ve mantıksal muhakemeyle ilgilidir.
Mekânsal zekâ	– yön bulmanın yanı sıra sanat ve tasarımla ilgilidir.
Bedensel kinestetik zekâ	– fiziksel becerilerle, örneğin spor, dans ve diğer bedensel faaliyetlerle ilgilidir.
Sosyal zekâ	– insanlarla sosyal ve duyarlı etkileşim kurmayla ilgilidir.
İçsel zekâ	– kişisel benliği ve yetenekleri anlamakla ilgilidir.

Gardner'a göre, bu zekâ türlerinin her biri birbirinden bütünüyle farklıdır. "Zeki" dediğimiz insanların çoğu, bahsedilen farklı becerilerin bileşimine sahiptir ama bazıları özellikle bir ya da ikisinde iyiyken, diğerlerinde iyi değildir. Örneğin, bir müzik dehasında zekâ tiplerinden biri son derece gelişirken, diğerleri gayet vasat kalabilir. "Aptal dahi" dediğimiz kişi, pek çok açıdan zekâ ortalamasının altında kalan ama hatırlama ya da hesap yapma gibi olağanüstü bir yeteneğe sahip kişidir. Gardner'ın farklı zekâlar fikri bunun nasıl mümkün olabildiğini gösterir.

Bununla birlikte, Gardner'ın yaklaşımındaki sorun, belirtilen zekâların insanın içinde geliştiğini ve sosyal etkilerle hiç ilgisi olmadığını düşünmesidir. Gardner, kanıtlarının büyük kısmını çok başarılı kişilerin biyografilerine dayandırmasına rağmen, o kişilerin üzerindeki sosyal etkileri göz ardı etmiştir. Oysa bir alanda olağanüstü beceri kazanan insanların hayatlarında genellikle onlara inanan ve cesaret veren biri vardır. Bazı psikologlar bu etkinin sandığımızdan daha önemli olabileceğine inanırlar.

Genel bakış

Günümüz psikologları zekânın tek bir şey değil, birçok farklı yeteneğin birleşimi olduğunda hemfikirdirler. Ancak hangi yeteneklerin önemli olduğu konusunda farklı fikirler savunurlar.

Üçlü zekâ kuramı

Zekâya dair bir diğer görüş de sosyal ve kültürel bağlamla iç içe geçtiğini öne sürer. **Üçlü zekâ kuramını** geliştiren Sternberg (1986), zekânın üç farklı yönünü tanımlar. Bunların her biri, başkalarıyla zekice etkileşimde bulunmamıza katkı sağlar.

Zekânın ilk yönü, **bağlamsal zekâdır**. Sternberg, zekâya dayalı her davranışın ya da yeteneğin bir bağlamda gerçekleştiğini; bir toplumda ya da kültürde meydana geldiğini söyler. Davranışın ya da yeteneğin nasıl görüldüğüne dair fark da bu bağlamdan kaynaklanır. Örneğin, kendisine söylenen bir şeye hızla tepki gösteren birini düşünün. Bir kültürde, bu davranış zekâ göstergesi olarak görülebilirken, bir başkasında fevrilik ve düşüncesizlik olarak değerlendirilebilir. Bu ikincisinde daha yavaş, daha düşünceli bir tepki daha zekice görülebilir. Diğer bir deyişle, zekânın bir yönü, kişinin yaşadığı kültürün talepleri ve beklentilerine nasıl tepki verdiğiyle ilgilidir.

Sternberg'in tespitlerine göre, zekânın ikinci yönü **deneyimsel zekâdır.** Önceki bölümde deneyimlerin ve beklentilerin düşünme, algılama, hatırlama tarzımızı nasıl etkilediğini gördük. Deneyimler aynı zamanda öğreticidir ve onlardan öğrendiklerimiz zekâmızın önemli bir kısmını teşkil eder. Deneyimler zekâyı iki şekilde etkiler: ilki, geliştirdiğimiz otomatik beceriler sayesinde; ikincisi, bir durumun gerektirdiklerini ve izlenecek en iyi yolu anlamamıza yardım etmeleri sayesinde.

Zekânın üçüncü yönü, zekâ testlerinin, en azından modern zekâ testlerinin değerlendirdiği kısımdır. İlk zekâ testlerinden bazıları kültürel açıdan çok önyargılıydılar. Otomatikman beyaz

Amerikalı ya da İngiliz kültürünün uygulamalarını iyi bilmeyen kişilerin zihinsel açıdan alt seviyede olduklarını varsayıyorlardı. Ancak modern testler Sternberg'in ifadesiyle **sentezci zekâyı** ölçme konusunda çok daha iyidir. Sentezci zekâ üç bölümden oluşur: ilki, bilgi öğrenme ve edinme yeteneğimiz; ikincisi, bir görevi ne kadar iyi yaptığımız, örneğin, bir problemi çözmeyi ya da hesap yapmayı ne ölçüde becerebildiğimiz; üçüncüsü, plan yapma ve karar verme gibi daha üst düzey zihinsel yeteneklerimizdir.

Demek ki sentezci zekânın her bölümü, düşünmemize ve bilgiyi işlememize katkıda bulunur. Ancak bunları nasıl yaptığımızı kişisel deneyimlerimiz ve kendimizi içinde bulduğumuz kültürel ya da sosyal ortamlar da çok etkiler. Zekâ, sosyal bir vakumun içinde gerçekleşmez; sosyal yaşamın bir parçasıdır. Ayrıca farklı toplumlar farklı zihinsel becerilere değer verirler; dolayısıyla 'zekice' olarak değerlendirdiğimiz davranışlar da çeşitlilik gösterir.

Duygusal zekâ

Bir başka zekâ türü de 1995'te Goleman tarafından tanımlanmıştır. Goleman araştırmacıların tamamen ihmal ettikleri bir başka zekâ biçimi daha olduğunu, o zekâ biçiminin başkalarıyla olumlu etkileşim ve ilişkiler kurmakla ilgili olduğunu öne sürer. Bazı insanlar bu konuda diğerlerinden gözle görülür derecede daha iyidir. Sosyal anlayışları daha fazla, sıkıntılı ya da sinirli birini fark etme olasılıkları daha yüksektir. Nasıl konuşacakları konusunda daha diplomatik, sosyal taleplere karşı daha duyarlıdırlar. Goleman bu tür kişilerin **duygusal zekâlarının** yüksek olduğunu, duygusal zekânın günlük yaşamda kayda değer farklılık yaratan başka bir nitelik olduğunu iddia eder.

Goleman'ın ilk kitabından itibaren, başka psikologlar da duygusal zekâ fikriyle ilgilenmişlerdir. Duygusal zekânın farklı yönlerden oluştuğu görülür: Petrides, Furnham ve Frederickson'ın (2004) oluşturduğu liste, Tablo 9.3'te özetlenmiştir. Araştırmacılar, insanların duyarlık eğitimi ve başka aktivitelerle duygusal zekâlarını geliştirebileceklerini göstermişlerdir ve bu fikre dayanan birkaç eğitim kursu geliştirilmiştir. Tabloda görüldüğü

gibi, duygusal zekâ fikri 4. Bölümde gözden geçirdiğimiz pozitif psikoloji hareketiyle de yakından ilişkilidir.

İsim değil, sıfat

Bununla birlikte, araştırmacılar kaçınılmaz olarak, zekânın diğer yönlerine yaptıkları gibi, duygusal zekânın da nasıl ölçüleceğini ve tanımlanacağını tartışmaya başlamışlardır. Rose, Kamin ve Lewontin insanların zekâyı tanımlarken bu kadar güçlük çekmelerinin kısmen isim değil, sıfat olmasından kaynaklandığını öne sürerler. Zekâ, insanların sahip olduğu bir "şey" değildir. Daha çok şeylere nasıl yaklaştığımızla ilgili bir meseledir.

Birinin zeki olduğundan söz ettiğimizde, kastettiğimiz onun bir şeyi zekice yapabilmesidir. Zekice bir davranışta bulunmuştur ya da zekice düşüncelere sahiptir; başka bir deyişle, meseleleri belli ve farklı bir tarzda ele almıştır. Rose, Kamin ve Lewontin zekânın gerçekten var olan ayrı bir "şey" olup olmadığını sorgularlar; çünkü zekânın tanımlanması zordur, farklı sosyal bağlamlarda farklı anlamlara gelir ve insanların ne yaptıklarını ya da niye öyle olduklarını anlamamıza yardım etmez. Bütün bulgular göz önüne alındığında, zekâyı bu şekilde düşünmemiz belki daha yararlıdır; çünkü böylece onu bağlamlara bağlı davranışlar olarak görebiliriz.

Tablo 9.3 Duygusal zekânın farklı yönleri

Uyum yeteneği	esnek ve uyum göstermeye istekli
Girişkenlik	insanlara karşı içten ve açık sözlü
Duygusal ifade	duygularını başkalarına anlatabilir
Duygu yönetimi	başkalarının duygularını etkileyebilir
Duygusal algı	kendisinin ve başkalarının duyguları hakkında açık ve net
Duygu denetimi	kendi duygularını kontrol edebilir
Düşük dürtüsellik	düşünceli, ani dürtülere boyun eğmez
İlişki becerileri	doyurucu kişisel ilişkiler kurar

Özsaygı	özgüvenli ve başarılı
Kişisel motivasyon	hedeflerine ulaşma konusunda ısrarcı, çabuk pes etmez
Sosyal Zekâ	insan ilişkilerinde başarılı
Stres yönetimi	baskıya dayanabilir, stresi kontrol edebilir
Empati	meselelere başkalarının bakış açısıyla bakabilir
Mutluluk	günlük hayattan keyif ve doyum alır
İyimserlik	günlük hayata güvenle ve olumlu yaklaşır

[Petrides, Furnham ve Frederickson'dan (2004) uyarlanmıştır]

İnsanların çok farklı yöntemlerle öğrenebildiklerini gördük. Bu kitapta anlatılan diğer psikoloji konularında olduğu gibi, sadece temel konuları gözden geçirebildik; oysa başka öğrenme biçimleri de vardır ve bu konularla ilgili olarak burada ele alabildiklerimizden çok daha fazla psikolojik araştırma yapılmıştır. Önemli olan, tek bir öğrenme biçimini kullanmadığımızı hatırlamaktır. İnsanlar, farklı yöntemlerle, hatta bazen aynı anda birkaç düzeyde öğrenebilir.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Öğrenme tek bir beceri değildir, birçok farklı biçimi vardır.*

2 *Bir uyaranla bir tepkinin birbirine bağlandığı koşullama, en temel öğrenme türüdür.*

3 *Klasik ve edimsel koşullamanın her ikisi de belirli insan davranışlarının değişmesine yardım edebilir.*

4 *Bebekler doğumdan itibaren sosyal öğrenmenin temel prensiplerine göre hareket ederler.*

5 *Bebeğin etkileşimlere girmeye, olumsallıklardan ve farklılıklardan öğrenmeye hazır olması, hayata adım attığımız ilk günden itibaren başka insanlardan öğrenme yeteneğimizin hayli karmaşık olduğunu gösterir.*

6 *Öğrendiklerimiz, organize zihinsel yapılara, örneğin şemalara dönüşür. Şemalar, dünyayla yetkinlikle baş etmemize yardım eder.*

7 *Sosyal öğrenmenin büyük kısmı bilişsel düzeyde gerçekleşir ve hemen davranışa dönüşmez.*

8 *Çocukluk döneminde öğrendiklerimizin çoğu, bilişsel ve fiziksel becerilerin gelişimiyle ilgilidir. Bu beceriler, pratikle ve otomatikleşmeyle gelişirler.*

9 *Zekâyı tanımlamak zordur ve büyük ihtimalle tek başına var olan "bir şey" değildir.*

10 *Zekâyla ilgili çağdaş fikirler, onu birçok farklı becerinin bileşimi olarak görürler.*

10

Çocukluk ve ergenlik

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- *"oyun" insan yavrusunun gelişiminde neden bu kadar önemli*
- *çocuklar nasıl sosyal yeterlilik geliştirirler*
- *ergenliği anlamaya yönelik dört yaklaşım*

Önümüzdeki iki bölümde, hayatımız boyunca nasıl geliştiğimize bakacağız. Bu bölümde çocukluk ve ergenliği, sonraki bölümde yetişkinlik ve yaşlılığı ele alacağız. 1980'li yıllara kadar, gelişim psikolojisi az çok çocuk psikolojisi olarak görülüyordu; çünkü temelde çocukların nasıl geliştiğiyle ilgileniyor ve insanların yirmi yaşına gelene kadar gelişimlerini büyük ölçüde tamamladıkları varsayılıyordu. Şimdiyse bunun tamamen yanlış olduğunu biliyoruz. İnsanlar hayatları boyunca gelişmeye devam ederler. On yaşında yirmi yaşından çok daha farklı olduğumuz açıktır. Aynı şekilde yirmi yaşında otuzundan, otuzunda kırkından daha farklıyız. O nedenle, modern gelişim psikolojisi sadece hayatın ilk yıllarını değil, tüm yaşam sürecini kapsar. Ancak çeşitli nedenlerden ötürü, çocuklukla ilgili psikolojik araştırmalar hayatın başka evreleriyle ilgili araştırmalardan daha fazladır. Dolayısıyla incelememize çocuklukla ilgili temel bulgulara göz atarak başlayacağız.

Çocukluk

Kitap boyunca çocuk gelişiminin birçok farklı yönünü gözden geçirdik. 2. Bölümde küçük bir bebeğin neredeyse doğduğu ilk

andan itibaren sosyal olmaya hazır olduğunu gördük. 6. Bölümde öz yeterlilik inançlarının çocukların öğrenme faaliyetindeki önemini keşfettik. Bir önceki bölümde çocukların nasıl etraflarındaki dünyayla ilgili şemalar oluşturarak öğrendiklerini gördük. Kitap boyunca çocuklarla ilgili başka örnekler de verdik. Bu nedenle bu bölümde, çocukluğun temel yönlerini bir araya getirmeye çalışacak, sırasıyla çocuklarda sosyal gelişim, güdüsel gelişim ve beceri gelişimine bakacağız. Ancak önce çocuk oyunlarıyla ilgili araştırmalara göz atarak başlayalım.

Tablo 10.1 Oyun tipleri

Fiziksel oyun	örn. koşma, sıçrama, dönme, tırmanma
Yap-inan oyunu	örn. durumlar, karakterler, olaylar hayal etme
Sözcüklere dayanan oyunlar	örn. kelime oyunları, tekerlemeler, bilmeceler
Nesnelere dayanan oyunlar	örn, oyuncak arabalarla, bebeklerle, ev eşyalarıyla oynama
Sosyal oyun	örn, halka yapılarak oynanan oyunlar, rekabete dayanan oyunlar, rol yapma

OYUN

Oyun çocukların en temel öğrenme yollarından biridir. Çocuklar oyun aracılığıyla önemli becerilerin pratiğini yaparlar, etraflarındaki dünyayla ilgili bilgilerini genişletirler ve elbette fiziksel olarak gelişirler. Farklı oyun türleri vardır ve en temel örnekleri Tablo 10.1'de listelenmiştir. Şimdi sırayla bunlara bir göz atalım.

Genel bakış

Çocukların oynadıkları farklı oyunlar, yetişkin olarak yaşadığımız çok karmaşık hayatları yansıtır. Bu oyunların tümü, çocukların gerekli beceri ve bilgilerin pratiğini yapmalarına olanak sağlar.

Fiziksel oyun
Oyun türlerinin her biri belli bir amaca hizmet eder. Fiziksel oyun hiç kuşkusuz çocuğun egzersiz aracılığıyla vücudunu geliştirip güçlendirmesine yardım eder ve genel fiziksel sağlığına katkıda bulunur. Çocuğun net bir beden şeması geliştirmesine de destek olur. Böylece çocuk fiziksel becerilerinin farkına varır ve koordinasyon yeteneğini artırır.

Fiziksel güven elbette her şey değildir. Ancak ne kadar önemli olduğunu gördüğümüz öz yeterlilik inançları için önemli bir kaynak olabilir. Fiziksel oyun, modern Batı toplumlarında çoğu kez göz ardı edilmesine ya da okul sporlarının sınırlı dünyasına hapsedilmesine rağmen, yetişkinlik için önemli bir ruhsal ve fiziksel temel oluşturur.

Fiziksel oyun bazen tamamen bireysel bir faaliyet şeklindedir. Çoğu çocuk, bir çubuğa tutunarak sallanmak ya da tırmanma kafesine güçlükle çıkmak gibi fiziksel beceriler geliştirmekten hoşlanır. Gerçekten de tırmanma arzusu küçük çocuklarda çok güçlüdür ve bu belki de fiziksel becerilerimizi son haddine kadar geliştirmeye yönelik güçlü bir içsel dürtüyü temsil ediyordur. Bazı fiziksel oyunlarsa daha sosyaldir. Çocukların kendi aralarında ya da yetişkinlerle oynadıkları boğuşma oyunlarından çok hoşlandıkları açıktır. Bu tür oyunların hem fiziksel hem de sosyal işlevleri vardır.

Yap-inan oyunu
Öte yandan, yap-inan oyunları farklı bir öğrenme türüyle ilgilidir. Bu tür oyunlar çocuğun dünyasını ve o dünyanın sunduklarını keşfetmesine olanak sağlar. Çocukların yap-inan oyunlarının genellikle evle ilgili basit durumların dışavurumuyla başlaması tesadüf değildir; çünkü sosyal dünya çocuklar için çok önemlidir. Yap-inan oyunları, çocuğun farklı sosyal rollerin pratiğini yapmasına ve geniş bir sosyal dünyayla ilgili farkındalık geliştirmesine imkân verir.

Yap-inan oyunları, çocukların hayal güçlerinin gelişmesini teşvik eder. Çocukların çoğu bol bol hayal kurar. Örneğin, bir çocuğun

kendisine eşlik eden ve dünyaya yönelik keşiflerinin odağı haline gelen hayali bir oyun arkadaşı geliştirmesi olağandır. Bu hayali oyun arkadaşı, bir insan ya da insani özellikler atfedilmiş bir hayvan, örneğin bir aslan ya da at olabilir. Anne babalar bazen çocukları var olmayan biriyle konuşmaya başladığında endişelenseler de bunun zararlı olduğuna dair herhangi bir kanıt yoktur. Hatta küçükken hayali arkadaşı olan çok başarılı bilim insanlarından ve halk figürlerinden bir bölümünü inceleyen bazı psikologlar, hayal gücünü bu şekilde kullanmanın aslında çocuk açısından çok olumlu olduğunu öne sürerler. Ancak bu fikri destekleyecek veri elde etmek zordur.

Sözcüklere dayanan oyunlar

Çocuklar sözcüklerle oynamayı da severler. Gerçekten de yeni yürümeye başlayan çocukların agularını dinleyen biri, tek kelime edemeseler bile seslerle oynamaktan zevk aldıklarını bilir. Bu deneme arzusu, erken çocukluk boyunca devam eder. Çoğu çocuk kendi kendine oynarken sürekli konuşur. İletişimle pek ilgili olmayan bu konuşma türü, **benmerkezci konuşma** olarak bilinir. Benmerkezci konuşmanın temel işlevi çocuğun düşünmesine yardım etmektir. Vygotsky (1962) benmerkezci konuşan bir çocuğun aslında yüksek sesle düşündüğünü öne sürer; bu dil, çocuğun düşüncelerinin canlı yorumudur. Çocuk büyüdükçe, bu kullanım şekli içselleşir; her şeyi içimizden düşünür, yüksek sesle ifade etmeyiz (tabii kendi kendimize konuşmaya çok alışmamışsak).

Çocuklar sözcüklere dayanan sosyal oyunlara da ilgi duyarlar. 1960'ların sonlarında Lorna ve Peter Opie çocuk bahçelerinde dolaşıp, çocukların kullandığı kelime oyunlarını topladılar. Çok sayıda tekerleme, bilmece ve kelime oyunu toplayan Lorna ve Opie, bunların çocuktan çocuğa geçen sözel bir kültür oluşturduğunu öne sürdüler. O tekerlemelerin çoğu bugün hâlâ kullanılıyor ve söz konusu kelime oyunlarının popülerliği, çocukların birbirleriyle kurdukları etkileşimlerin önemli bir parçası olduklarını gösteriyor. Kelime oyunları, çocukların sözcüklerin nasıl ustaca kullanılabildiğine dair bir kavrayış geliştirmelerine de yardım eder. Kelime oyunlarını sadece küçük çocuklar yapmaz; cinselliği yeni

yeni öğrenen ergenlerin "çifte anlamlara" duydukları büyük merak, insanların kelimelerle yaptıkları oyunların başka bir örneğidir.

Genel bakış

Sözcüklere dayanan oyunlar, diğer oyun türlerinde olduğu gibi, çocuklukta sona ermezler. Çoğu ergen hemen her masum laftan çifte anlam çıkardığı bir dönemden geçer. Kelime oyunlarından, bilmecelerden ve diğer sözcük oyunlarından yetişkinler de zevk alırlar.

Nesnelere dayanan oyunlar

Çocuk oyunlarının büyük bölümü oyuncak içermez. Ancak bazıları içerir ve çok ufak yaşta olmalarına rağmen bebekler bile bir nesneyle oynayabilir, onu tutabilir, emebilir ya da ona ilgi gösterebilir. Lowe (1975) nesnelere dayanan oyunların çocuğun yaşı ve sosyal farkındalığı arttıkça daha karmaşıklaştığını göstermiştir. Lowe'un evreleri Tablo 10.2'de verilmiştir.

Çocukların merak ve ilgi uyandıran oyuncakları nesnelerin basit birer kopyası olan oyuncaklara tercih ettikleri görülür. Corinne Hutt, keşfedici oyunlarla zihinsel ve duygusal gelişim arasında sıkı bir bağ olduğunu öne sürmüştür. Bu iddia, çocukların onları keşfetmeye ve merak duymaya teşvik eden oyuncaklara sahip olmalarının iyi bir fikir olduğunu gösterir. Hutt, yaptığı bir dizi çalışmada bir "süper oyuncak" kullanır. Oyuncak tekerlekleri, sinyalleri, zilleri, sayaçları, pedalları ve kolları bulunan ahşap bir kutudur. Kolların ve pedalların farklı kombinasyonlarıyla oynamak, farklı sonuçlara yol açar ve çeşitli sesler çıkar, sayaçlar kapanır ya da açılır. Çocuklar süper oyuncakla oynamaktan zevk alırlar ve oyuncağın karmaşıklığı arttıkça oynama süresi de uzar.

Tablo 10.2 Nesnelere dayanan oyunların evreleri

Çocuğun yaşı	*Faaliyet*
9 aylık	Çocuk nesneleri tutar, sallar, çarpar ve emer.
12 aylık	Emeceği, sallayacağı ya da çarpacağı şeye bakar.
15 aylık	Tanıdık nesneleri günlük hayattaki halleriyle kullanır. Örn. bir fincandan bir şey "içiyormuş gibi yapar".
21 aylık	Birden fazla şeyi aynı anda kullanır. Örn. oyuncak bir bebeği oyuncak bir kâseyle "besler".
24 aylık	Çocuğun nesnelerle oynadığı oyunlar giderek daha gerçekçi hale gelir ve günlük hayatı yansıtır. Örn. oyuncak arabaları sınırları çizilmiş "yollarda" sürer.
30-36 aylık	Çocuk oyuncakların "rolünü üstlenir". Örn. bir bebek diğer oyuncakları yatağa yatırabilir.

Hutt, ayrıca iki ile üç yaşındaki çocukları süper oyuncakla oynarken gözler ve dört yıl sonra aynı çocukları tekrar görür. Süper oyuncağı keşfetmeye çok ilgi duyan çocuklar, oyuncağı keşfetmekle fazla ilgilenmeyen çocuklardan daha güvenli ve daha sosyaldirler; ayrıca zekâ seviyeleri de daha yüksektir. Hiç kuşkusuz buna bakılarak süper oyuncakla oynamanın söz konusu farklılıklara yol açtığı iddia edilemez. Ancak keşfetme eğilimiyle sonraki gelişim süreci arasında güçlü bir bağ olduğu, yani keşfetmeyi ve merak duymayı teşvik eden oyuncakların daha yararlı olduğu söylenebilir.

Genel bakış

Küçük çocuklar en çok etraflarındaki yetişkinlerin kullandıkları nesnelere benzeyen oyuncakları severler. Bazen yetişkinlerin oyuncak tercihleri çocuğun tercihlerini öyle şekillendirir ki çocuğun ileride seçtiği meslek, ilk gözde oyuncaklarıyla doğrudan ilintili olur.

Sosyal oyun

Psikologların araştırdığı başka bir oyun kategorisi de sosyal oyundur. Ancak gördüğümüz üzere, diğer oyun türlerinden birkaçı da ara sıra sosyal oyun niteliğindedir. Aslında üç temel sosyal oyun türü vardır: çocukların beraber oynarken kendi kendilerine oluşturdukları serbest oyunlar; açıkça tanımlı kuralları ve usulleri olan biçimsel oyunlar, örneğin, ip atlama ve kâğıt oyunları; son olarak, çocukların birlikte yeni bir oyun geliştirdikleri yaratıcı oyunlar. Yaratıcı oyunlar hayali karakterler ya da tamamen yeni kurallar içerebilir.

Çocuk oyunlarıyla ilgili ilk araştırmalar, daha çok oyun gruplarına odaklanır ve aynı yaştaki çocukların birlikte nasıl oynadıklarına bakardı. Ancak çoğu sosyal oyunun erkek kardeşler, kız kardeşler, anne babalar ve akrabalar gibi aynı ailenin üyeleri, yani farklı yaştaki kişiler arasında oynandığına şüphe yoktur. İki küçük oğlunun aile içindeki oyunlarını kaydetmek için günlük tutma yöntemini kullanan Cohen (1987), çocukların çok ufak yaşlardan itibaren ailenin farklı üyeleriyle farklı favori oyunlar başlattıklarını bulmuştur.

Garvey (1977), okul öncesi çocukların aynı yaştaki çocuklarla oyun oynamaya bırakıldıklarında, oyuna genellikle ailevi sahneler ve hikâyeler içeren dramatik türde bir oyunla başladıklarını göstermiştir. Örneğin, küçük çocuklar çoğu kez bebeklerine bakan annelerle ilgili oyunlar oynarlarken, büyük çocuklar daha geniş bir bağlama yönelik farkındalıklarının arttığını gösteren, doktorculuk ya da masal canlandırma gibi oyunlar oynarlar.

Görüldüğü gibi, çocuk oyunları çok çeşitlidir ve çok farklı şekiller alabilir. Çocuk oyun aracılığıyla beceriler geliştirir. Zihinsel ve fiziksel kaslarını yetişkin hayatına hazırlayan egzersizler yapar. Yine de en çarpıcı nokta, çocuk oyunlarının büyük ölçüde sosyal nitelikli olmasıdır. Çocuk başkalarıyla doğrudan etkileşime girmese bile, oyuncaklarıyla birlikteyken çoğu kez sosyal rolleri prova eder ya da sosyal farkındalığını dışa vurur. Psikolojinin başka birçok alanında olduğu gibi, oyunla ilgili psikolojik çalışmalar da bize başka insanlardan ve sosyal dünyalarımızdan etkilendiğimizi gösterir.

SOSYAL GELİŞİM

Çocukların sosyal gelişimi başka yollarla da gerçekleşir. Küçük çocuklar etraflarındaki yetişkinleri, TV'de ya da başka bağlamlarda gösterilen sahneleri izler ve onlardan çok şey öğrenirler. Bir önceki bölümde, taklidin ve modellemenin öğrenmede çok önemli olduğunu görmüştük. Öğrenilenlerin çoğu, çocuğun önünde cereyan eden senaryolara ve sosyal şemalara odaklanır. Çocuk, duyguları ifade etmenin sosyal yollarını, durumlarla baş etme yollarını ve başkalarıyla etkileşime girmenin farklı yollarını öğrenir.

Yirminci yüzyılın ortasında, psikologlar bir çocuğun zihinsel gelişiminin insanlarla ya da nesnelerle girilen etkileşimler sonucunda gerçekleştiğine, hangisiyle etkileşime girildiğinin önemli olmadığına inanıyorlardı. Bu anlayışa göre, çocuk şemalarını asimilasyon ve uyum aracılığıyla oluşturuyor (bak. 9. Bölüm), olgunlaştıkça yavaş yavaş biçimsel soyut düşünme yetisini kazanıyordu. Bu fikirler İsviçreli ünlü psikolog Jean Piaget'ye dayanıyordu. Ancak yirminci yüzyılın son 20 yılında, psikologlar Piaget'nin sosyal etkilerin çocuklar üzerindeki gücünü hafife aldığını; o nedenle küçük bir çocuğun düşüncelerinin bile ne kadar karmaşık olabileceğinin farkına varamadığını anlamaya başladılar.

Sosyal yeterliliğin gelişimi

1980'li yıllarda, Cambridge Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı, küçük çocukları aile ortamında inceleyen büyük çaplı bir etolojik araştırma (doğal ortam araştırması) gerçekleştirdi. Küçük çocukların evde nasıl etkileşim kurduklarını inceleyen araştırmacılar, çocukların bu bağlamdaki sosyal yeterliliklerinin düşündüklerinden çok daha yüksek olduğunu buldular. Dunn (1988), aile hayatındaki oyunların, esprilerin, duyguların ve çatışmaların çocuklar için öğrenmenin bir parçası olduğunu öne sürdü. Çocuklar sadece övgü ya da cezaların gerektirdiklerini yapmıyor; bir dizi dinamik ve duygusal alışverişe aktif şekilde katılıyorlardı.

Bu alışverişlerin bir kısmı ağabey ve ablalara **sataşmalardan** oluşuyordu. Dunn çocukların kardeşlerini çoğu kez kasıtlı olarak

kızdırdıklarını, bazen işi gözyaşı döktürme noktasına kadar vardırdıklarını buldu. Her aile farklıdır ve bazı aileler diğerlerinden daha çok tartışır; ancak sataşma okul öncesindeki çocuklar arasında çok yaygındır ve çocuklar büyüdükçe daha incelikli bir hal alır. Çocuk iki yaşına kadar sadece kendisinden büyük ya da küçük kardeşlerine sataşma eğilimindedir; ancak iki yaşından itibaren annesine de sataşır: çoğu kez kasıtlı olarak annesinin gözü önünde yasaklanmış bir şeyi yapmaya başlar ve verdiği tepkiye bakar.

Bununla birlikte çocuklar sadece sataşmazlar. Kardeşlerini, hatta anne babalarını üzgünken rahatlatırlar. İki yaşındaki çocuklar bile kız ya da erkek kardeşlerinin üzüntüsüne tepki gösterirler. Oyuncaklarını vererek ya da elleriyle hafifçe dokunarak kardeşlerini rahatlatmaya çalışırlar. Dunn'ın araştırmasına göre, rahatlatma daha büyük yaştaki okul öncesi çocuklar arasında daha barizdir. Ancak 14 aylık küçük çocuklar da üzgün ablalarını, ağabeylerini ya da kaza geçiren, ufak üzüntüler yaşayan anne babalarını avuturlar.

Genel bakış

Diğer çocuklarla etkileşim esnasında yaşanan sataşmalar ve gerilimler, bize yetişkin hayatında karşımıza çıkacak rahatsız edici insanların ya da zor sosyal durumların yapıcı şekilde üstesinden gelmemiz gerektiğini öğretir.

Çocuklar, insanların kendilerine ait düşünceleri ve duyguları olan bağımsız bireyler olduklarını genellikle üç, üç buçuk yaş civarında fark ederler. Bu farkındalık, empatinin, sosyal sorumluluğun ve topluma aidiyetin önemli bir parçası olan tüm diğer niteliklerin temelidir ve araştırmacıların sandığından çok daha erken kazanılır.

Dunn küçük çocukların sahip olduğu ve insanların sandığından çok daha yeterli olduğunu gösteren dört sosyal yeterlilik özelliği tespit etmiştir. Bu dört nitelik Tablo 10.3'te sıralanmıştır. Çocuğun sosyobilişsel gelişimi elbette bundan daha fazlasını içerir ama

çocuklarda sosyal yeterliliği inceleyen araştırmacıların edindikleri bilgiler, bize bir çocuktan hangi yaşta neler bekleyebileceğimize dair çok şey söyler.

Tablo 10.3 Sosyal yeterliliğin gelişimi

Başkalarının duygularını anlama	Başkalarının ruh hallerine "uyum gösterme"; üzüntülerine, neşelerine ve diğer duygularına tepki verme
Başkalarının amaçlarını anlama	Başkalarının niyetlerine ve kişisel planlarına dair farkındalık geliştirme
Sosyal kuralları anlama	Nelere izin verilip verilmediğini, kuralların ne zaman uygulanıp uygulanmadığını, sorumluluk fikrini ve özürler ile gerekçelerin kullanılmasını anlama
Zihin kuramı geliştirme	Başkalarının kendilerine ait fikirleri olduğunu, kendisinin bildiği şeyleri bilmelerinin ya da bilmemelerinin mümkün olduğunu anlama

[Dunn'dan (1988) uyarlanmıştır]

Sosyal etki

Çocuklar, çocukluk çağı boyunca gelişmeye devam ederler ve geç çocukluk da arkadaşlık kurma, fiziksel ve dilsel yeterliliğin yanı sıra diğer becerilerin kazanımı açısından önemli bir devredir. Ancak öğrenme bir vakum içinde gerçekleşmez. Okul, anne babalar ve çocuğun yaşadığı diğer sosyal etkileşimlerle şekillendirilir. İnsanların çocuğun bilişsel gelişimi üzerindeki önemini vurgulayan Rus çocuk psikoloğu Vygotsky, çocuğun bilişsel potansiyelini tamamen gerçekleştirmesi için insanların etkisinin gerekli olduğunu öne sürer.

Vygotsky'ye göre yakın gelişim bölgesi, çocuğun başkalarının şekillendirmesi ve rehberliğiyle ulaşabildiği potansiyelidir. Anne babaların ve öğretmenlerin sezgisel olarak bildikleri gibi, bu potansiyel çocuğun tek başına başarabileceğinden çok daha büyüktür. Yakın gelişim bölgesi soyut düşünceyi, muhakemeyi, problem çözmeyi, karmaşık dil kullanımını ve ileri düzey ezber

gelişimini içerir. Bunların tümü çocuğun okulunun ya da aile deneyimlerinin sebep olduğu ve geliştirdiği bilişsel becerilerdir: aile içinde, okulda ya da mahallede gerçekleşen yaygın eğitim, çocuğun bilişsel gelişiminde okuldaki örgün eğitim kadar önemlidir. Her iki eğitim de çocuğun karmaşık fikirler ve soyut düşüncelerle başa çıkma becerisinin artmasına katkıda bulunur. Yaygın ve örgün eğitim, ayrıca çocuğun sosyalleşmesinde, yani yaşadığı kültüre ve topluma tam olarak katılması açısından önemlidir.

Genel bakış

Vygotsky, çocukların öğrenmenin başlaması ve gelişimi konusunda yetişkinlere ihtiyaçları olduğunu göstermiştir. Ancak en önemli etkiler her zaman ebeveynlerden gelmez: birçok başarılı yetişkin, çocukken ilgi duydukları alanlarda teşvik eden bir öğretmenden ya da aile dostundan çok etkilenmiştir.

MOTİVASYON GELİŞİMİ

Çocuğun başkalarının sağladığı eğitsel ve sosyal öğrenme fırsatlarına ne kadar iştirak ettiği, onlardan ne kadar faydalandığı güdülenme düzeyine yakından bağlıdır. 2. Bölümde başkalarının beklentilerinin çocuklar için çok önemli olabildiğini gördük. Rosenthal ve Jacobsen, çocuklardan bir işi iyi yapmalarını beklemenin o işi yapma başarılarının düzeyinde büyük bir fark yarattığını gösterdiler. Yetişkinler farkında olmadan beklentilerini çocuklara aktarıyorlar, çocuklar da kendilerinden beklenenlere göre yaşıyorlardı. Ancak kişiler arası ilişkiler ve sosyal etkileşimlerde öğrenme ve öğretmenin başka önemli cepheleri de vardır.

Başarı motivasyonu

Örneğin, her öğretmenin söyleyeceği gibi, bazı çocukların başarı gereksinimi diğerlerinden çok daha güçlüdür. Böyle çocuklar genellikle iyi öğrenirler; çünkü başarı onlar için önemli olduğundan çalışırken çok çaba sarf ederler. Elbette sadece bu tip çocuklar iyi

öğrenmez; bazıları da sırf öğrendikleri şeye ilgi duydukları için öğrenirler. Ancak makul düzeyde bir **başarı motivasyonuna** sahip olmak çocuklara yarar sağlar; çünkü bu motivasyon yeni şeyleri kabullenirken yaşadıkları gelip geçici güçlükleri ve aksilikleri aşmalarına yardım eder.

Bu konudaki ilk çalışmalardan birinde, Rosen ve D'Andrade başarı motivasyonunun anne babanın çocukla kurduğu etkileşim tarzıyla çok ilgili olduğunu gösterdiler. Bir araştırmalarında, çocuklara anne babaları tarafından izlenirken yapacakları zor bir görev verdiler. Gözleri bağlanan çocuklardan tuğlalardan mümkün olduğunca yüksek bir kule yapmasını istediler. Sonra da çocukların kuleyi yapmak için ne kadar sıkı çalıştıklarına, kuleyi mümkün olduğunca yükseltmek için ne kadar çaba sarf ettiklerine dikkat ettiler. Böylece çocukların başarı motivasyonunun düzeyi hakkında fikir edineceklerdi.

Çocuklar görevi tamamlamaya çalışırken anne babaları yakından gözlemleyen Rosen ve D'Andrade, başarı güdüsü yüksek düzeydeki çocukların anne babalarının onları sürekli övdüğünü ve teşvik ettiğini gördüler. Bu anne babaların beklentileri de çok yüksekti; çocuklarından görevi çok iyi yapmasını bekliyorlardı ve çocuklar da genellikle bu beklentilerle yaşamışlardı. Başarı motivasyonu düşük çocukların anne babalarıysa çocuklarından çok başarılı olmalarını beklemiyor, onları fazla teşvik etmiyorlardı.

Genel bakış

Teşvik ve hak edilmiş övgü, çocukları bir işi iyi yapmaya motive etmek açısından maddi ödülden çok daha etkilidir. Bu da sosyal etkilerin insan gelişiminde ne kadar önemli olduğunu kanıtlayan başka bir örnektir.

Öz yeterlilik

O dönemdeki psikologlar başarı motivasyonunun çocuğun karşılaştığı her konuda hemen hemen aynı olacak, genel bir özellik

olduğunu düşünüyorlardı. Günümüzde çoğu psikolog başarı motivasyonunun **öz yeterlilik inançlarıyla,** yani ne kadar etkili olabileceğimize yönelik kişisel inançlarımızla (bak. 6. Bölüm) bağlantılı olduğunu ileri sürüyor. Öz yeterlilik inançlarımız ilgili oldukları faaliyet türüne bağlı olarak çeşitlilik gösterdiklerine göre, başarı motivasyonu da değişken olabilir.

Örneğin, birinin matematikle ilgili öz yeterlilik inançları çok yüksek olabilir; matematiği yapabildiğini bilir, bu nedenle matematik derslerine çok çalışır, sınavlarda da başarılı olur. Ancak aynı kişi, sıra tarih öğrenmeye gelince, çok düşük öz yeterlilik inançlarına sahip olabilir. Tarihle ilgili öz yeterlilik inançları düşükse, dersi öğrenmek ve sınavları geçmek için gereken çabayı gösterme ihtimali de daha düşük olacaktır.

Ancak öz yeterlilik inançları sabit değildir ve deneyimle değişebilir. 2. Bölümde gördüğümüz gibi, tekrarlı başarısızlık genellikle öğrenilmiş çaresizliğe ve vazgeçmeye yol açar. Ancak etkili öğrenme deneyimi yaşar ve dersi becerebildiğimizi anlarsak, öz yeterlilik inançlarımız ve daha sıkı çalışma olasılığımız artar. Dolayısıyla bu açıdan başarılı bir öğretmen, öğrencilerin zaman zaman kendilerini başarılı hissetmelerini sağlar ve o başarıyı çocukların kendi gayretlerinin sonucu olarak görür. Bu yaklaşım, çocukların öz yeterlilik inançlarını artırır ve onlara o derse çalışma, işlerin başarıyla üstesinden gelme motivasyonu sağlar.

Yirminci yüzyılın ilk yarısında, çocukların dünyayı keşfederek öğrendikleri varsayılıyordu. Bu varsayım doğrudur. Ancak öğrenmenin derecesi ve niteliği çocuğun sosyal deneyimlerine de bağlıdır. İyi okulların çocukları kişisel temaslar ve yapılandırılmış deneyimler (aynı zamanda çocuğun ulaşabileceği yüksek beklentiler) aracılığıyla teşvik etmesinin nedeni budur. Evde çok az teşvik edilen çocuklar bile, böyle bir okulda yaşadıkları deneyimler olumluysa, yaratılan fırsatları gelişmek için kullanabilirler. Ancak okuldaki sıkıcı ve olumsuz deneyimler büyük hasarlara yol açabilir; çünkü çocuk öğrenme yetisinin güçlü olmadığına inanıp, çabalamanın anlamı olmadığını düşünebilir. Birçok psikolog ve iyi

öğretmene göre, öz yeterlilik inançları çocuğun eğitsel gelişiminin merkezini oluşturur.

Genel bakış

Çocukların bilinmeyen zorlukların üstesinden gelmek için yeteneklerine güvenmeye ihtiyaçları vardır. Büyürken olumlu öz yeterlilik inançları geliştirmek, ruhsal sağlığı yerinde, dengeli bir yetişkin olmanın önemli bir parçasıdır.

BECERİ GELİŞİMİ

Oyunun çocukların daha sonraki hayatlarında kullanacakları becerilerin gelişmesine yardım ettiğini gördük. Beceriler, çok farklı şekiller alabilirler; ancak fiziksel, zihinsel ya da sosyal tüm becerilerin gelişme biçimleri çok benzerdir: hepsi pratik ve geri bildirim aracılığıyla gelişir. 13. Bölümde, bu konuyu daha etraflıca ele alacak, spor psikologlarının beceri gelişimiyle ilgili bilgilerini sporcuların spor performanslarını artırmak için nasıl kullandıklarına bakacağız. Ancak ister yemek pişirme, ister araç kullanma, ister hesap yapma, isterse hayvan bakımıyla ilgili olsun, tüm insanlar belirli beceriler geliştirirler. Söylediklerine göre, becerileri mükemmelleştiren pratiktir.

Farklı oyun tiplerinin fiziksel becerilerin gelişimini teşvik ettiğini de gördük. Çoğu çocukta, deneyimleri özenle derecelendirilerek, yeni beceriler var olan yetiler üzerine kurulur ve sonraki becerilere dayanak teşkil eder. Örneğin, ilkokulun ilk yıllarında el-göz koordinasyonunu vurgulayan birçok faaliyet yapılır. Çocuk büyüdükçe ve yetileri arttıkça, çocuktan bu açıdan istenenler daha incelikli bir hal alır. Diğer bir deyişle, Vygotsky'nin yakın gelişim bölgesinin tüm alanlarında, yetişkinlerle temas sonucunda çocuğun yetenekleri incelir ve geliştirilir: yazmayı öğrenmek iyi el yazısının önemini artırır; sanat çalışmaları çocuğa temsili çizimi ve renk yönetimini öğretir; fiziksel faaliyetler yapılandırılmış spor etkinliklerine dönüşür.

Genel bakış

Çocuk gelişiminde fiziksel beceriler kadar sözcüklerle ve mantıksal düşünmeyle ilgili becerileri öğrenmek de önemlidir. Tüm diğer beceriler gibi onlar da pratik ve geribildirimle gelişir. Pratik ve geribildirimse hem aile hem de okul tarafından sağlanır.

Şema gelişimi

Ünlü çocuk psikoloğu Jean Piaget, çocukların bilişsel gelişimiyle ilgili olarak farklı gelişim evrelerinde edindikleri zihinsel becerileri detaylandıran bir kuram geliştirdi. Piaget, küçük çocukların benmerkezci olduklarına inanıyordu; yani çocuklar tamamen kendi deneyimleriyle yönlendiriliyorlar, soyut kavramları ya da kendi deneyimleri dışında kalan fikirleri kavramsallaştıramıyorlardı. Benmerkezcilik çocukluk dönemi boyunca yavaş yavaş azalıyordu; çünkü çocuk dünyayı anlamlandırmaya yarayan bilişsel şemalar geliştiriyordu.

Şemalar, çocukların bilgilerini organize eden zihinsel yapılardır ve birbirlerinin içinden çıkıp gelişirler. Bebeklerin dünyayla ilgili ilk deneyimlerini yavaş yavaş "bana ait", "bana ait değil" şeklinde organize ettiklerini, bunun beden şemasının başlangıcı olduğunu daha önce görmüştük. Çocuklar büyüdükçe, söz konusu şemalar iki süreç aracılığıyla gelişir ve karmaşıklaşır. Süreçlerden ilki, yeni deneyimlerin var olan şemaya katıldığı, böylece o şemanın daha geniş çaplı kullanılabildiği asimilasyon (özümleme); diğeriyse mevcut şemanın yeni deneyimlere uyması amacıyla esnetildiği, hatta bölündüğü uyumdur.

Bu şekilde büyüyen ve çoğalan şemalar, çocuğa yaşadıklarını anlamlandırırken ve Piaget'nin tanımıyla, işlemleri yaparken kullanacağı sağlam bir bilişsel temel sağlar. Bir düşünce, bir görüş veya bir faaliyet olabilen işlemin en önemli özelliği, çocuğun bilgilerini bir şey yapmak; örneğin, bir soruyu yanıtlamak ya da bir görevi yerine getirmek için kullanmasıdır. Piaget, ayrıca çocukların belirli bilişsel evrelere ulaştıklarında sadece belirli tip

işlemler yapabildiklerine inanır. Bahsedilen evreler Tablo 10.4'te sıralanmıştır.

Tablo 10.4 Piaget'nin evreleri

Evre	*Yaş (yaklaşık)*	*Açıklama*
Duyusal motor evre	0-2 yaş	Çocuk duyusal enformasyonu organize etmeyi ve yorumlamayı öğrenir; motor faaliyetleri koordine eder.
İşlem öncesi evre	2-7 yaş	Benmerkezcilik azalmaya başlar; çocuk akılda tutma problemlerinde her seferinde sadece tek bir özelliği dikkate alabilir ve dikkatini farklı noktalara kaydıramaz.
Somut işlemler evresi	7-11 yaş	Yetişkin tarzı bilişsel işlemleri yapabilir ama bunlar sadece gerçek dünyadaki hedeflerle ilgili olanlarla sınırlıdır.
Soyut işlemler dönemi	11+	Çocuk dikkatini aynı anda birkaç farklı noktaya kaydırabilir; soyut muhakeme ve mantıksal işlemler yapabilir.

Piaget'nin evreleri hakkında pek çok tartışma vardır. Günümüzde birçok psikolog, evrelerin çocukların yetilerini basite indirgediğini; ayrıca sosyal yeterliliklerini göz ardı ettiğini düşünür. Oysa bu bölümde ve bir öncekinde gördüğümüz üzere, çocukların sosyal yetileri sanıldığından çok daha karmaşıktır. Piaget'nin kuramı, yetişkinler tarafından verilen sistematik eğitimin çocukların zihin gelişimini etkileyebildiğini de dikkate almamıştır. Son yıllarda, zenginleştirilmiş bir çevrenin çocukların daha etkili şemalar geliştirmelerine yardım edebildiğini, erken öğrenme programlarının çocuğun zihinsel gelişimini hızlandırabildiğini gösteren birçok örnekle karşılaşılıyor.

Temel sorunlardan biri, Piaget'nin çocukların belirli yaşlara kadar belirli tip işlemleri yapamayacaklarında ısrar etmesidir. O zamandan beri birçok araştırmacı kullandığı ödevlerin çocuklar için çok zor olduklarını; çünkü bağlamlarının dışına çıkarılıp soyut şekilde sunulduklarını göstermiştir.

Farklı şekilde sunulsalar, örneğin, tanıdık bir bağlamda verilseler ya da oyunlaştırılsalar, çocuklar çok karmaşık sorunların bile üstesinden gelebileceklerdir. Önemli nokta, işe çocuğun mevcut bilgileriyle başlamak, yeni öğrenilenlerin mevcut şemalarını genişletmeye ve geliştirmeye hizmet etmesini sağlamaktır. Bunu yaptığımızda, çocukların zihinsel gelişiminin Piaget'nin evrelerinin işaret ettiği kadar sınırlı olmadığını görürüz.

Bununla birlikte şema tezi çok yararlıdır. Bu tez, çocukların bilgilerini nasıl biriktirdiklerini ve o bilgileri farklı bağlamlara uygulama konusunda becerilerini nasıl artırdıklarını anlamamıza yardım eder. 3. Bölümde sosyal senaryoların sosyal dünyalarımızı kavrayışımız açısından büyük önem taşıdığını gördük. Sosyal senaryolar da dünyayı anlamamıza yardım eden bir tür şemadır. Çocukluk, hatta yetişkinlik dönemi boyunca sosyal senaryolar edinir, etrafımızda olup bitenleri anlamlandırmak için bu senaryolara başvururuz. Sosyal senaryoları farklı durumlarda nasıl davranmamız "gerektiğini" anlamak için de kullanırız. Bu teze 13. Bölümde TV'nin etkilerini incelerken tekrar döneceğiz.

KİŞİSEL YAPILARIN GELİŞİMİ

Diğer şema türleri, başkalarını anlama tarzımızla ilgilidir. Yaşımız ilerledikçe, özgün deneyim belleğimiz insanların nasıl oldukları konusunda kendi fikirlerimizi geliştirmemizi sağlar. Bu fikirler **kişisel yapılar** olarak bilinir (bak. 6. Bölüm) ve dünyaya yönelik olarak kişisel deneyimlerimizle geliştirip yeni durumlara uyguladığımız bireysel kuramlar ve fikirlerden oluşur. Driver (1983), kişisel yapıların okuldaki bilgileri anlamaya çalışırken çok önemli olabildiğini göstermiştir. Dünyaya yönelik kişisel kavrayışımız öğrenmemiz gerekenlere uymuyorsa,

öğrendiklerimizin sadece bir bölümünü özümseriz. Gelen bilgide kişisel yapı sistemimize uyacak ayarlamalar yaparız.

Driver'a göre, okul çağındaki çocukların ve yetişkinlerin yaptıkları yaygın olgusal hataların çoğunun kaynağı bu ayarlamalardır. Çocukların ısı veya düşme (yerçekimi) gibi bilimsel fikirler hakkındaki günlük fikirlerini gözden geçiren Driver, bu konulara dair bilgilerimizi sırf kendi deneyimlerimizle geliştirdiğimizde, ulaşacağımız sonuçların fizikçilerin geliştirdikleriyle aynı olmadığını göstermiştir. Çocuklar bunları okulda öğrenene kadar dünyanın işleyişiyle ilgili fikir ve kuramlarını geliştirecek çok zamanları olmuştur. Çocuklar öğrendiklerini anlamaya çalışırken, geliştirdikleri bu kuramlar engel oluşturur.

Driver, öğrencilerin kendi kişisel yapı sistemlerini nasıl geliştirdiklerini ve öğrendiklerine nasıl uyguladıklarını anlamanın öğretmenlerin daha etkili öğretim yapmalarına yardım edebileceğini göstermiştir. Hatalar, aptallıktan ya da öğrenme isteksizliğinden değil; öğrenilmesi gerekenlere yanlış fikirlerin uygulanmasından kaynaklanır. Öğretmenler bunu anladıklarında ne tür açıklamaların gerektiğini ve bazı öğrencilerin niye zorluk çektiklerini de anlarlar.

Genel bakış

Yetişkinler gibi çocuklar da sürekli deneyimlerini anlamlandırmaya çalışırlar. Bu süreçte şemalar ve kişisel yapılar kullanırız. Çocukların yaptığı eğlenceli açıklamaların çoğu, dünyayı anlamlandırırken geliştirdikleri kişisel yapılardan kaynaklanır.

Sosyal beceriler

En temel insan becerisi, sosyal becerilerdir. Daha önce gördüğümüz gibi, çok küçük bir çocuk bile gülümser, yüzünü buruşturur, başkalarıyla göz teması kurar. Bunlar insan etkileşiminin temel araçlarıdır ve bu işaretleri alışıldık şekilde kullanmayanları genellikle "acayip" ya da "zor" olarak nitelendiririz. Yüz

ifadeleri aracılığıyla önemli miktarda bilgi aktarır, başkalarıyla iletişim kurarken o bilgileri otomatikman hesaba katarız. İletişim kurduğumuz kişiyi görmenin mümkün olmadığı yazı dilinde ya da telefonda, yüz ifadelerinin yerini tutacak şeyler yapmak zorunda kalırız. Karşı tarafın ne kastettiğimizi anlaması için telefonda ses tonlarından, yazıda noktalama işaretlerinden faydalanırız.

Ne kastettiğimizi sadece yüz ifadeleriyle anlatmayız. Ayakta durma, oturma veya kımıldama şeklimiz de sıkkın olma, ilgilenme, acele etme gibi sosyal anlamlar taşır. **Beden dili** sosyal yeterliliğin önemli bir parçasıdır. Çocuklar bu becerileri başkalarıyla etkileşim kurarken otomatikman kazanırlar. Sosyal oyun onlara sosyal becerilerini sınamak için fırsat sağlar. Ancak yine sosyal becerilerin çoğu gibi beden dili de deneyimle ve başkalarıyla kurulan etkileşimlerle geliştirilip zenginleştirilebilir.

Bu becerilerin bu kadar az eğitim gerektirmesi, zihinsel sistemlerimizle bütünleşik olduklarını, yani, büyürken onları doğal olarak geliştirdiğimizi gösterir. İnsan topluluklarının tümü temel duygu ve sevgi ifadelerini tanır; çünkü bu beceriler biz sosyal hayvanların yaşadığı evrim sürecinin temelini oluşturur. Birçok çalışma beden diline ve ses tonlarına insanların konuşurken söyledikleri kelimelerden çok daha fazla önem atfettiğimizi gösterir.

Şüphesiz herkes bu becerilerde aynı ölçüde iyi değildir. "İyi dinleyici" olan veya anlaşması zor insanları hepimiz tanır; bu vasıfları çoğu kez o kişilerin iletişim kurarken kullandıkları beden diliyle ilişkilendiririz. En güvenilir cinsiyet farklarından biri, kadınların genellikle bu beceriler konusunda daha duyarlı olduklarıdır; ancak bu sadece genel bir kuraldır ve herkes için geçerli değildir. Bazı erkekler sosyal sinyallere çok duyarlı, bazı kadınlar değildir. Ancak genellikle belki küçükken yaşadıkları yüzünden, belki kalıtsal potansiyel yüzünden, kadınlar ve kızlar sosyal açıdan daha beceriklidirler. Evrimsel psikologların bir kısmı, bu duyarlılığı kadınlar çocuk yetiştirme ve başkalarına bakma faaliyetleriyle daha fazla uğraşırken, erkeklerin geleneksel olarak avlanma ve savunmayla ilgili sosyal roller üstlenmelerine bağlar.

Neden ne olursa olsun, modern toplumlarda insanlarla etkileşim kurulmasını ve ilgilenilmesini gerektiren işlerde daha fazla kadın olduğu açıktır. Ancak bu tür işlerde çalışan pek çok erkek de vardır.

Sonuç olarak, çocukluk uzun bir beceri geliştirme dönemi olarak görülebilir. Bu zaman zarfında, çocuk en azından Batılı toplumlarda birçok sorumluluk ve baskıdan muaf tutulur; büyümesine ve toplum içinde daha fazla yer almasına yardım edecek sosyal, zihinsel ve fiziksel becerileri geliştirip zenginleştirir. Çocuklar beceriler, olumlu öz yeterlilik inançları, etkili şemalar ve kişisel yapılar aracılığıyla dünyayı anlama yetilerini ve onun içinde etkin şekilde faaliyet gösterme yeteneklerini geliştirirler.

Ergenlik

Beden olgunlaştıkça çocuk ergenliğe girmeye başlar. Ergenliğin genellikle çalkantılı bir dönem, anne baba otoritesine isyan ve başkaldırı dönemi olduğu düşünülür. 1950'lerden bu yana Hollywood'da çok popüler olan bu imge, bilinçlerimize kazınmıştır. Ancak ergenlere yönelik bu izlenimin gerçekçiliği kuşkuludur. Bazı kişiler hayatlarının bu döneminde fırtınalı zamanlar geçirse de bazıları ergenliği sorunsuzca, büyük başkaldırılar olmadan geçirebilir. Her çocuk farklıdır ve bu farklılıklar psikoloji kuramlarında da yansıtılır. Cockram ve Beloff (1978), dört farklı ergenlik modeli belirlemişlerdir. Bunların her biri bazı insanlar için geçerli, bazıları için değildir. Ancak bahsedilen modeller, ergenlik yıllarında olup bitenleri anlamamız açısından faydalıdır.

ERGENLİĞİ "BUHRAN DEVRESİ" OLARAK GÖREN MODEL

Bu model, ergenleri doğaları gereği asi, ebeveyn otoritesini veya başka "düzenin" temsilcilerini reddeden, sadece akran grubunun sosyal etkisini önemseyen kişiler olarak görür. 1950'li ve 60'lı yılların filmlerinde ergenler dakikası dakikasına uymayan, duygusal yönden istikrarsız ve yetişkinlerin iletişim kurmakta zorlandıkları kişiler olarak resmedilirlerdi. Bu olguya ilişkin olarak evrimsel bir geçmişe ait hayvani tutkuların kalıtsal yansımaları olduğu ya da

buluğ çağındaki hormonal dengesizliklerden kaynaklandığı gibi fikirlerin yanı sıra erken çocukluktaki cinsel çatışmaların duygusal bir tezahürü olarak gören psikanalitik görüş benzeri sayısız açıklama yapılmıştır.

Bazı antropolog ve psikologlar, örneğin Margaret Mead ve Bronfenbrenner ergenliğin gençlerin Batılı kapitalist toplumlardaki yetişkin kültürüne yabancılaşmalarından kaynaklandığını öne sürer. Mead, teknolojinin gelişmediği toplumlarda ergenlerin yaşadıkları toplulukların tam katılımcı üyeleri olduklarını, dolayısıyla kendi hallerine bırakılmadıklarını ve ayrı bir kültürün parçası olarak görülmediklerini iddia eder. Bronfenbrenner'e göre, Sovyet Rusyası'nda bile gençler toplumla Amerika'daki emsallerinden daha çok bütünleşmiştir ve daha az yabancılaşma işareti gösterirler.

Bununla birlikte, bu kuramcıların hepsi çalkantılı ergenliğin Batılı toplumlardaki gençler için normal bir durum olduğu varsayımına ağırlık vermişlerdir. Ancak Albert Bandura gibi psikologlar rahatsız ya da belalı oldukları için kliniklere ya da mahkemelere giden ergenler yerine "normal" ergenleri incelemeye başlayınca, bu görüşe yavaş yavaş karşı çıkılmaya başlanmıştır. Bandura, çoğu ergenin anne babalarının değerlerine özellikle muhalefet etmediğini, düşmanca ya da isyankâr tavırlar sergilemediğini göstermiştir. Aksine birçok kişi için ergenlik anne babalarıyla daha güvenilir ve olumlu ilişkiler geliştirdikleri bir dönemdir.

Başka psikologların araştırmaları da Bandura'nın tezlerini desteklemiş ve "buhran devresi" modeli giderek sınırlı ve ergenlerin çoğuna değil, sadece bazılarına uygun bir model olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Sonuç olarak farklı ergenlik modelleri ortaya çıkmıştır.

ERGENLİĞİ ROL GEÇİŞİ OLARAK GÖREN MODEL

Alternatif modellerin en popülerlerinden biri, ergenliğin rol geçiş dönemi, yani gençlerin toplumun geneliyle ve etraflarındaki

kişilerle etkileşim tarzlarını değiştirdikleri dönem olarak görülmesinin çok daha yararlı olabileceğini savunan görüştür. Okuldan çalışma hayatına ya da yüksek öğrenime geçiş farklı sosyal roller benimsemeyi gerektirir. Farklı sosyal roller de kişiliğin farklı yönlerinin ortaya çıkmasına yol açar.

Ergenlikteki rol değişimlerinin birçok farklı yönü vardır. Bazen aynı rolleri sürdürürken o rolleri gerçekleştirme tarzımızda değişiklikler yapmamız beklenir. Örneğin, on yaşındaki kız kardeşimizin on altı yaşındaki kız kardeşimizden farklı davranmasını bekleriz. Ancak ergenlikte ortaya çıkan ve öğrenme gerektiren tamamen yeni roller de vardır. Sözgelimi, cumartesi günleri bir mağazada çalışmak ailemizle ya da arkadaşlarımızla iletişim kurarken kullandığımız tarzdan tamamen farklı bir iletişim şeklini öğrenmeyi gerektirir.

Dolayısıyla ergen olmanın bir parçası da oynamamız gereken sosyal rollerin yarattığı farklı talepleri dengelemeyi gerektirir. Bazen bu roller hayli farklı beklentilerle sonuçlanır: bir ergen cumartesi günkü işinde sorumlu bir yetişkin, ailesinde bir çocuk, okulunda sorumsuz bir genç olarak görülebilir. Bu beklentilerin her birinin farklı "benler" ya da kişilik boyutları yaratacağı açıktır; o yüzden farklı taleplerin dengelenmesi öğrenim gerektiren bir durumdur.

ERGENLİĞİ GELİŞİM EVRESİ OLARAK GÖREN MODEL

Cockram ve Beloff'un tanımladığı üçüncü model, ergenliği gelişim evresi olarak görür. Bu düşünce, Erikson'un her bireyin hayatı boyunca çözümlemesi gereken farklı çatışmaları tanımladığı yaşam boyu gelişim kuramına dayanır (Erikson, 1968). Söz konusu çatışmalar Tablo 10.5'te sıralanmıştır. Erikson'a göre, ilk çatışmaların başarıyla çözümlenmesi, daha sonraki çatışmalar için temel oluşturur; dolayısıyla tüm evreler kişilerin ruhsal gelişiminde önemlidir.

Erikson ergenlikte çözümlenmesi gereken çatışmanın kimlik ve rol karmaşası arasında cereyan ettiğini öne sürer. Bu görüş bir bakıma

az önce incelediğimiz ergenlik perspektifiyle, yani ergenlerin kendilerinden beklenen birçok yeni sosyal rolle uzlaşmaları gerektiğini söyleyen modelle ilişkilidir. Erikson, ergenin çok farklı sosyal roller oynamasına ve her birinde farklı davranmasına rağmen, bütünleşmiş tek bir kimlik olduğunu kabullenmesini ruhsal gelişim açısından önemli bulur.

Tablo 10.5 Erikson'un yaşam boyu gelişim evreleri

İlk bebeklik	**güven – güvensizlik** Bebeğin insanlara güvenme ve hayal kırıklığını göze alma ile güvensiz olma ve başkalarıyla tam ilişki kuramama arasında denge kurması gerekir.
Geç bebeklik	**özerklik – utanç ve kuşku** Yeni yürümeye başlayan çocuğun davranışları ve eylemleri üzerinde kişisel etkinlik ve kontrol hissi yaşaması; bir şeyler yapma yeteneğine güvensizlik duymaması gerekir.
İlk çocukluk	**girişimcilik – suçluluk** Çocuğun suçluluk ve tereddüt yerine sorumluluk ve inisiyatif hissi geliştirmesi gerekir.
Orta çocukluk	**çalışma ve başarılı olma – aşağılık duygusu** Çocuğun pes etmek ve başarısızlığı kabullenmek yerine sistemli çabanın zorlukları alt edeceğini öğrenmesi gerekir.
Buluğ çağı ve ergenlik	**kimlik – rol karmaşası** Ergenin mevcut bir dizi rol ve seçenek içinde boğulmak yerine tutarlı bir iç benlik geliştirmesi gerekir.
Genç yetişkinlik	**yakınlık – yalıtılmışlık** Genç yetişkinin başkalarıyla yakın ve güvenilir ilişkiler geliştirmesi; tehdit edici ve acı verici olabileceği gerekçesiyle ilişkilerden kaçınmaması gerekir.
Olgun yetişkinlik	**üretkenlik – durgunluk** Yetişkinin ruhsal durgunluk yaşamak yerine üretken bir hayat geliştirmesi, kişisel başarılarını ve yeteneklerini tanıması gerekir.

Geç yetişkinlik	**bütünlük – ümitsizlik** Yaşı ilerlemiş kişinin geçmişine olumlu bakması, hayatını anlamsız ve boş bulmaması gerekir.

Erikson ergenin üretken bir yetişkinlik ve olgun, tatmin edici ilişkiler için sağlam bir temel oluşturmasının sadece tutarlı bir kimlik duygusu edinerek ya da geliştirerek mümkün olabileceğine inanır. Ergen, üstlendiği farklı rollerin yarattığı talepler aşırı stresliyse, Erikson'un kimlik karmaşası dediği durumu yaşayabilir. Bu durumdaki bir genç, başkalarıyla ilişki kurmakta zorluk çeker, gelecek için tutarlı planlar yapmayı ve o planları gerçekleştirmek için çalışmayı güç bulur. Kim olduğumuza dair net bir düşüncemiz olmadan bu tür şeyler yapmak çok zordur. Ancak ergenlik genellikle yetişkin hayatına hazırlanmak için önemli bir devredir ve çalışma, çabalama ve planlama konularına büyük yatırım yapmayı gerektirebilir.

YAŞAM BOYU ERGENLİK YAKLAŞIMI

Cockram ve Beloff'un tanımladığı dördüncü kuram, yaşam boyu ergenlik yaklaşımıdır. Bu model, ergeni farklı taleplere maruz kalan ya da tecrübe eden pasif kişiler olarak gören diğer modellerin aksine, ergenin kendi hayatının aktif öznesi olduğuna inanır. Ergenler, kendi çevreleriyle etkileşim konusunda çok aktiftirler ve başlarına gelebilecek şeyleri büyük ölçüde şekillendirebilirler.

Lerner (1985) ergenlerin çevreleriyle üç şekilde etkileşim kurduklarını öne sürer. İlk etkileşim şekli, ergenlerin başkaları için bir uyaran görevi görmeleri ve o insanlardan farklı tepkiler almalarıdır. İkincisi, bilgileri zihinsel olarak işlemeleri; ne yaşadıklarını düşünmeleri, yorumlamaları ve ona göre tepki göstermeleridir. Üçüncüsü, kendi hayatlarının aktif öznesi gibi davranmaları, kendi seçimlerini yapmaları ve olması muhtemel şeyleri düşünüp tasarlayarak etkilemeleridir. Bu üç etkileşim biçimi de ergenlerin eski psikolojik modellerin ima ettikleri kadar pasif olmadıklarını gösterir.

Genel bakış

Ergenlik meydan okuma, keşfetme ve büyüme dönemidir. Sağlıklı bir toplum bunlar için meşru fırsatlar sağlar. Ancak bu tür fırsatlara sahip olmayan ergenler de arayışa girerler ve sonuçta kendilerini sosyal açıdan sakıncalı yerlerde, örneğin çete ya da uyuşturucu topluluklarında bulabilirler.

DEĞİŞİMLER VE EVRELER

Peki, tüm bunlardan nasıl bir sonuç çıkarabiliriz? Aslında, ergenliği ve herkesin o dönemde yaşadığı deneyimleri açıklayacak tek bir yol yoktur. Ergenlik döneminde birçok rol değişikliği gerçekleşir. Bu dönemde büyük yaşam değişiklikleri de olur. Ancak her birey bunlarla kendi yöntemleriyle ve bağımsız olarak geliştirdiği bilinç ve kavrayışla başa çıkar. Kitap boyunca, insanları etkileyen ve bize insanların niye öyle olduklarını anlamaya yönelik ipuçları veren mekanizmalara baktık. Bu mekanizmalar ergenler için de geçerlidir!

Ergenliğin kendi içsel aşamaları vardır; ergenliğin ilk aşamalarında olan bir ergen, ileri aşamalarında olan bir ergenden daha farklı mücadele ve geçişlerle karşı karşıya kalır. O nedenle, ergenlerin tümünün aynı tip deneyimler yaşadığını düşünmek çok yararlı olmayabilir. Aslında bazı psikologlar, insan gelişimini evrelere dayanarak açıklamanın gerçekten yararlı olup olmadığını da sorgularlar; çünkü evrelerin bünyesinde çok fazla değişim olur, her gelişim evresi bir önceki ve bir sonraki evreyle harmanlanır. İnsanlar karmaşık yollarla gelişirler ve nadiren bir evreden diğerine ani geçiş yaparlar. O nedenle, söz konusu evrelerin gerçekten var olmayabileceklerini akılda tutmak önemlidir! Evreler, kişilerin hayatında o dönemi tarif etmenin kestirme yollarıdır.

Bir sonraki bölümde, gelişimimizin farklı cephelerini; yetişkin olurken, aile kurarken, yaşlanırken ve nihayet emekliye ayrılırken meydana gelen değişimleri ele alacağız.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Çocuklar çok farklı biçimler alabilen oyunlar aracılığıyla öğrenirler.*

2 *Oyunun önemi, hayatın ileri safhalarında ihtiyaç duyacağımız farklı becerilerin pratiğini yapmamıza olanak sağlamasıdır.*

3 *Çocuklarda sosyal gelişim başkalarıyla nasıl etkileşime girileceğini öğrenmeyi de kapsar. Küçük çocuklar bu konuda, özellikle kardeşleriyle etkileşime girmede çok iyidir.*

4 *Vygotsky, çocuklarda öğrenmenin yetişkinlerin etkisiyle nasıl desteklendiğini ve geliştirildiğini göstermiştir.*

5 *Anne baba teşviki ve desteği başarı motivasyonunu çok etkiler.*

6 *Olumlu öz yeterlilik inançları geliştirmek, çocukluk gelişiminin en önemli yanlarından biridir.*

7 *Şemalar ve kişisel yapılar, çocuğun gerçek dünyada öğrendiklerini organize etmesine ve kullanmasına yardım eder.*

8 *Çocukluk dönemini, çocukların toplumun yetişkin bireyleri olarak sürdürecekleri hayat için zihinsel, fiziksel ve sosyal beceriler geliştirdikleri uzun bir beceri dönemi olarak görmek mümkündür.*

9 *Ergenlik genellikle fırtınalı bir dönem olarak görülür; bu kaçınılmaz bir durum değildir. Ergenliğin fırtınalı geçip geçmemesi, çocuğun ev ortamına olduğu kadar kendi fikirlerine ve kişiliğine de bağlıdır.*

10 *Ergenlik rol ve sorumluluk değişimlerinin olduğu bir dönemdir. Bu evrede yapılması gereken çeşitli geçişler olduğu için çocuk zorlanabilir.*

11

Yetişkinlik, emeklilik ve yaşlanma

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- ***neden yetişkinlerle ilgili araştırmalar "kültürlere özgü" sayılabilir***
- ***emeklilik kuramlarındaki değişiklikler***
- ***yaşlanmayı inceleyen "enlemesine" yöntem ve "boylamasına" yöntem arasındaki fark***

Sanılanın aksine, gelişimimiz yetişkin olduğumuzda durmaz. İnsanlar sürekli öğrenirler. Yaşamımız boyunca zihinsel ve fiziksel olarak gelişip değişiriz. Son yıllarda, yaşam boyu gelişim çalışmaları çok daha popüler hale geldiğinden, bu bölümde hayatımızın geri kalanında olagelen gelişmeler, yani yetişkinlikteki ve yaşlanma sürecindeki değişimler ele alınacak.

Yetişkinlik

Psikologlar, yetişkinliği bağımsız bir dönem olarak incelemeye nispeten yakın tarihlerde başlamışlardır. Kuşkusuz psikoloji insanlarla ilgilidir ve dolayısıyla bu kitapta daha önce incelediğimiz insan işleyişinin çeşitli yönlerinin hepsi yetişkinliği anlamamızı sağlar. Bu anlamda, psikoloji her zaman hem yetişkinleri hem de çocukları araştırmıştır. Bir sonraki bölümde ele alacağımız çalışma psikolojisi de tamamen yetişkin hayatıyla ilgilenen uzun bir geçmişe sahiptir. Ancak yetişkinlik olarak bildiğimiz yaşam evresinin başlı

başına araştırmaya değer olduğu fikri hayli yenidir. Şimdiye kadar bu araştırmaların çoğu insanların yetişkinlik sırasında geçtikleri çeşitli aşamalarla ilgilenmiş; yaşlanırken bize ya da en azından Batılı sanayi toplumlarındaki birçok insana neler olduğunu göstermiştir.

Genel bakış

Araştırma projeleri, kendi dönemindeki eğilimleri takip eder. Yaşam boyu psikoloji fikri, savaş sonrasında bebek patlaması kuşağının olgunlaşmasıyla gelişmiştir. Örneğin, yaşlanma ve yaşlıların bakımına yönelik bugünkü araştırma dalgası, o kuşağın emeklilik yaşına gelmesinin doğrudan sonucu olarak görülebilir.

HAYAT GEÇİŞLERİ

Gould (1978) yetişkinliğin hayatımızın farklı dönemlerinde meydana gelen bir dizi **geçişten** veya yaşam değişikliğinden oluştuğu fikrini ortaya atmıştır. Bunlardan ilki, bağımsız olmanın ve anne baba bakımı olmadan yaşamanın sorumluluklarına uyum sağlamaktır. Arka planda biri olmadan kendimize bakmak, bir ailenin parçası olarak yaşarken gerçekleşen bağımsızlıktan hayli farklıdır. Aile ortamında, destek için başvurulacak veya hastalandığımızda bize bakacak biri her zaman vardır.

Gould bu geçişin genellikle 16 ila 22 yaş arasında gerçekleştiğini öne sürer. Sonra, yirmili yaşlarımızda, yeterliliğimizi ve özerkliğimizi geliştirdiğimiz, anne babalarımızın kurallarına ve ilkelerine uymak yerine kendi yaşam kurallarımızı seçtiğimiz ikinci geçiş meydana gelir. Gould'a göre, kendimizi daha iyi anladığımız, kendi doğamızın daha önce farkına varmadığımız yönleriyle uzlaşmayı öğrendiğimiz üçüncü geçiş 28 ila 34 yaş arasında ortaya çıkar. Son geçişse hayatın sonsuza kadar devam etmeyeceğini kabullenmekle, yani ölümlü olduğumuz anlayışını geliştirmekle ilgilidir. Gould bu son geçişin 35-40 yaş arasında gerçekleştiğini iddia eder.

Yetişkinliğe bu tip yaklaşımla bakmanın yarattığı büyük sorunlar vardır. Sorunlardan ilki, yaklaşımın fazlasıyla tek bir kültüre özgü olmasıdır; bu bakış açısı orta sınıf beyaz Kuzey Amerikalıları tanımlama konusunda başarılı olabilir. Ancak normal yaşam seyrinin farklı biçimler aldığı farklı geçmişlerden gelen kişiler için çok farklı bir durum söz konusu olabilir. Diğer sorun, bireysel farklılıklara açıklama getirmemesidir. Bazı kişiler, hayatlarının ileri evrelerine kadar evden ayrılmaz; bazıları uzun bir bağımsızlık dönemi geçirmeden, doğrudan ailesinin evinden çıkarak evlenir; bazıları da bu geçişleri çok farklı yaşlarda yaşar. O yüzden, modelin bu tip insanlara nasıl uygulanacağını söylemek zordur.

Genel bakış

Hepimiz birtakım hayat geçişleri yaşarız; ancak o geçişler her birimiz için farklıdır. O yüzden, hayat geçişlerimizde yaşadığımız psikolojik süreçleri keşfetmeye çalışmak, o hayat geçişlerinin ne olduğuna yönelik kategorik tahminler yapmaya çalışmaktan daha yararlıdır.

Madem bu tip bir model çok sorun yaratıyor, neden onu kendi haline bırakmıyoruz? Çünkü o model bir başlangıçtır. Bunun gibi bir modelde gözden kaçan noktaları saptayarak daha iyi kuramlar geliştirebiliriz. Psikoloji tüm yanıtları bilmez: devamlı değişen, kuramlarını ve fikirlerini geliştirmeye çalışan bir alandır. Yeni bir alan ilk geliştirildiğinde ortaya atılan kuramlar genellikle son derece sınırlıdır; ancak daha derin bir anlayış geliştirmemize yardım edebilecek ileri araştırmalar için yararlı bir zemin oluşturur.

Aile hayatı döngüsü

Bir kuram biraz sınırlı olsa bile yine de yararlı olabilir. Örneğin, Duvall'in (1971) evliliğin farklı evreleriyle ilgili geliştirdiği model, benzer eleştiriler alır: tek bir kültüre özgüdür ve yalnız ebeveynlerin veya boşanmış kişilerin deneyimlerine açıklama getirmez. Ancak bu model eksik yönlerine rağmen istikrarlı ve uzun vadeli bir evliliğin nasıl farklı aşamalardan geçtiğini; belirtilen

aşamalarda karı kocanın nasıl farklı davrandıklarını, yaptıklarına dair nasıl farklı varsayımlar geliştirdiklerini anlamamıza yardım edebilir.

Duvall evliliklerin sekiz farklı evreden geçtiğini söyler. Bu evrelerden ilki **balayı dönemidir**. Balayı döneminde çift birlikte yaşamayı öğrenir, henüz çocuk yoktur. Bu sürede eşler birbirini tanımaya başlar ve daha sonraki hayatlarının temelini kurarlar. İstatistiklere göre, iki yıl ya da daha fazla süren bir balayı döneminden sonra çocuk sahibi olan bir çiftin uzun vadede bir arada kalma olasılığı, evlendikten kısa bir süre sonra çocuk yapan bir çiftin bir arada kalma olasılığından çok daha fazladır. Bu kısmen eşlerin birbirlerini daha iyi tanıyacak zamana sahip olmalarından kaynaklanabilir.

Duvall'in modelindeki ikinci evre, **besleme dönemidir**. En büyük çocuk, iki yaşından küçüktür ve çift anne babalıkla baş etmeyi öğrenir. Bu dönem, hem anne hem baba için stresli olabilir. Uykusuzluk ve çocuğun ya da çocukların gelişimleriyle ilgili endişeler süreci zorlaştırır. Dolayısıyla bu esnada eşlerin birbirinin duygusal ve pratik desteğine duydukları ihtiyaç hayli yüksek olabilir; birbirini iyi tanımak, yanlış anlamaları ve tartışmaları azaltabilir.

Duvall'in **otorite dönemi** adını verdiği üçüncü evrede, aile en büyüğü iki ila beş yaş arasında olan okul öncesi dönemdeki çocuklarını büyütür. Anne babaların çocuklarına sosyal standartlara uygun davranmayı, küçük acımasız canavarlar (!) olmamayı öğretmeleri gerekir. Bu da anne babalar için son derece çetin bir dönem olabilir.

Aile **yorumlayıcı döneme** girince, işler genellikle biraz kolaylaşır. En büyük çocuk 5 ila 13 yaş arasında ve okuldadır. (Duvall'in bu evreleri en büyük çocuğun yaşına göre sınıflandırmasının ana nedeni, bu yaşın anne babalar için yeni davranışlar öğrenme ihtiyacını işaret etmesidir. Elbette her çocuğun farklı olmasına rağmen, genel olarak küçük çocukları için ihtiyaç duydukları davranışların çoğunu daha önce öğrenmişlerdir.)

Aile hayatı döngüsündeki beşinci dönem, **bağımlılık dönemidir**. Bu dönem, 13-19 yaş arası çocukları olan aileleri içerir. Bu sürede, çocuğun ailenin duygusal ve fiziksel yaşantısına daha fazla katılması mümkün olur. Anne baba ile çocuk arasındaki ilişki basit, tek yönlü, bağımlı bir ilişkiden ziyade, çift yönlü, birbirine bağımlı bir ilişki haline gelebilir.

Duvall'in **gönderme dönemi** adını verdiği altıncı evrede, genç yetişkinler toplumda bağımsızlaşmaya başlarlar. Genellikle bu dönemde evden belli ölçüde destek alınır; örneğin, üniversite için başka şehre giden çocuğa ev tutulabilir, mobilya için yardım edilebilir ya da bağımsız, çalışan genç bir yetişkine pazar günleri düzenli olarak öğle yemeği verilebilir. Bu dönem, ilk çocuğun evden ayrılmasından son çocuğun evden ayrılmasına kadar devam eder.

Duvall'in altıncı evresi **boş yuva dönemidir**. Çocukların hepsi evden ayrılır ve anne baba baş başa kalır. Özellikle anne babanın birlikte geçirdiği zamanın büyük bölümünde ilginin tek odak noktası çocuklarsa, bu evreye uyum sağlamak bazı çiftlere hayli zor gelebilir. Ancak bu durum bazı çiftleri rahatlatır; çünkü çocukların evden ayrılması eşlerinin arkadaşlığının tadını çıkarabilecekleri anlamına gelir. Karı koca genellikle daha önce yapmadıkları ortak faaliyetlere başlar; örneğin, evi yeniden dekore eder ya da seyahate çıkar.

Duvall, aile hayatı döngüsündeki son evrenin **emeklilik dönemi** olduğunu söyler. Aile ortaklığının çalışan üyeleri artık emekli olmuştur. Özellikle eşlerden biri günün büyük bölümünde evin kendisine kalmasına alışkınsa, bu dönem de yeniden uyum süreci halini alabilir.

Aile hayatı döngüsündeki her evrenin farklı düzenlemeler ve yeni öğrenme biçimleri gerektirdiğini görüyoruz. Bu model her aileye uygun olmamakla birlikte, farklı evreler tespit etmenin evlilik danışmanları ve insanların ilişkilerindeki değişikliklere uyum sağlamalarına yardım etmeye ya da kendilerini düzeltmeye çalışan diğer kişiler için çok yararlı olduğu anlaşılmıştır.

Bununla birlikte, bu basit modele uyan modern aile sayısı giderek azalıyor. Aileler dağılıyor, yeni üyelerle yeniden kuruluyor, tek ebeveynli aileler giderek yaygınlaşıyor, çocuklarını büyütmüş kişiler kendilerini çok daha küçük çocukları büyütmeyi gerektiren yeni ilişkilerin içinde bulabiliyor. Duvall'in modeline benzer yaklaşımlar yararlı olabilir ama hiçbir şekilde ailemizin yaşam boyu göstereceği gelişmenin bire bir örneği değildir.

Genel bakış

Aile hayatı döngüsü modeli, anne babaların geçmeleri gereken uyum süreçlerini anlamamıza yardım edebilir. Ancak örtüşen nesilleriyle, önceki ilişkilerden olma çocuklarıyla ve başka karmaşalarıyla modern aileler her zaman o kadar düzenli değildir. O yüzden, teorinin öne sürdüğü seyri az sayıda aile takip eder.

Orta yaş bunalımı

Son yılların popüler fikirlerinden biri de orta yaş bunalımıdır. Çoğu toplumda yetişkinler büyüdükleri andan (bazı durumlarda daha öncesinden) yaşlanana kadar çalışırlar. Ancak modern Batı toplumlarında, çalışma hayatımız boyunca nadiren aynı işi yaparız. Geçici işler, işsizlikler, yetişkin mesleki eğitim projeleri ve iş doyumuna daha fazla önem verilmesi sonucunda, birçok insan 40'lı ya da 50'li yaşlarında hayatlarını yeniden değerlendirdikleri ve kendileri için daha anlamlı bir şey yapmak istedikleri bir döneme girerler.

Bazen bu kriz kişinin farklı bir iş araması şeklinde cereyan eder. Ancak modern dünyada, bu tür kararlar genellikle mesleki eğitim gerektirdiğinden, bazı kişiler amaçlarına ulaşmak için tam zamanlı eğitime geri döner. Yüksek okulların ve mesleki eğitim programlarının yanı sıra üniversitelerdeki yetişkin öğrenci sayısı da giderek artıyor. Mezun olamayacak kadar "kalın kafalı" olduklarını düşündükleri için geçmişte okulu bırakanlar bile bunun doğru olmadığını, herkes gibi kendilerinin de öğrenebileceklerini anlıyorlar.

Hayatlarında daha çarpıcı değişiklikler yapanlar, belki yeni bir hayata başlamak için başka bir ülkeye ya da şehre gidip yepyeni bir işe başlayanlar da vardır. Bu tür değişiklikler bazen çok iyi sonuç vermese de o değişikliği yapan insanlar genellikle mutluluklarının ve özgüvenlerinin arttığını, daha olumlu deneyimler yaşadıklarını söylerler. Gördüğümüz gibi, büyümemiz ve gelişmemiz hayatımız boyunca devam eder ve orta yaş bunalımı, o büyümenin kontrolünü ele almanın ve yeni mecralara yönlendirmenin bir yolu olarak görülebilir.

Genel bakış

Bazı araştırmacılar orta yaş bunalımını bir efsane olarak görür ve insanların hayatlarını herhangi bir dönemde değiştirebileceklerini ileri sürerler. Bu doğrudur; ancak yaşamlarını yeniden değerlendirip, çarpıcı değişiklikler yapan kişilere baktığımızda, çoğunun 40'lı ya da 50'li yaşlarda olduğunu görürüz.

Emeklilik

Hayatın ana geçişlerinden biri de elbette emekliliktir. Eski zamanlarda, emeklilik dönemi ihtiyarlık ve ölümden önceki kısa bir ara olarak görülüyordu. Ancak modern hayatta bu bakış açısı hayli farklılaşmıştır. Beslenme biçimindeki, yaşam tarzındaki ve genel sağlık durumundaki değişiklikler sayesinde, çoğu insan resmi çalışma hayatını bitirdikten sonra uzun bir süre, otuz yıl, erken emekli olmuşlarsa belki 40 yıl aktif, üretken bir hayat yaşamaya devam edebiliyor. Bu süre pek çok kişinin çalışma hayatına yakın bir süredir. O yüzden, emekliliği bir "dinlenme faslı" olarak görme fikri pek işlevsel değildir. Yaşam boyu gelişim psikologları, günümüzde emekliliği çalışma hayatının kısıtlamaları altında mümkün olmayan yeni ve farklı gelişmelere ulaşmanın bir yolu olarak görürler.

Genel bakış

Emeklilik başlangıçta insanlara ölmeden önce dinlenebilecekleri birkaç yıl verme amacını taşıyordu. Ancak o günlerde insanlar genç yaşta ölüyorlardı: günümüzde, emeklilikten sonra 20 veya 30 yıl sağlıklı yaşamayı ümit edebiliyoruz. Bu süreyi yapıcı şekilde geçirmek modern toplumların kişisel sorunlarından biridir.

İLİŞKİ KESME KURAMI

Emeklilikle ilgili ilk psikolojik kuramlar, son derece olumsuz bir tutum sergiliyordu. Cummings ve Henry (1961), emekliliği toplumdan yavaş yavaş ayrılma süreci olarak görüyorlardı. Toplumda birçok yaşlı olabilirdi, ama genç insanlardan daha az göze çarpıyor ve sosyal faaliyetlere daha az katılıyorlardı. Cummings ve Henry'ye göre, güçten düşmüş bir hayvanın ölmeden önce sürüden ayrılmasına benzer doğal bir mekanizmanın parçasıydı.

Cummings ve Henry sözünü ettikleri bu kopmaya biyolojik bir açıklama getiriyor, insanlar yaşlandıkça kalıtsal ve biyolojik bir mekanizmanın onları toplumdan yavaş yavaş çekilmeye teşvik ettiğini ileri sürüyorlardı. Yaşlıların ailelerini geçindirerek ve çocuklarının hayatta kalmasına yardım ederek evrimsel fonksiyonlarını tamamladıklarını ve artık evrimde yerlerinin olmadığını iddia ediyorlardı. Bu nedenle, yaşlılar sosyal ilişkilere giderek daha az katılıyor, karar verme ve sosyal organizasyon faaliyetlerini gençlere bırakıyor, gitgide kendi hayatlarına çekiliyorlardı.

İnsanda, tek başına ölmek için sürünerek uzaklaşan bir hayvan misali, yaşlandıkça toplumdan kopma yönünde kalıtsal ve biyolojik bir eğilim olduğu düşüncesine dayanan bu kasvetli süreç **ilişki kesme** olarak bilinir. Bu kuram, psikologların o dönemde insan davranışlarının tümüne biyolojik açıklamalar getirme eğilimlerini yansıtır. Ancak bu modelin birçok sorunu vardır. Öncelikle, yaşlı insanların sosyal katılımlarının düşük olmasının ölmek için yavaşça

uzaklaşan bir hayvanla ilgisi yoktur; çünkü "yaşlılık" ya da emeklilik dönemi çok uzundur. Günümüzde, insanların emeklilik sonrasında otuz yıl ya da daha fazla yaşaması olağandır ve bu süre, vahşi hayvanların yaşamlarının doğal sürecinde ölmeden önce hasta ve güçsüz oldukları bir-iki günlük süreden hayli farklıdır.

ETKİNLİK KURAMI

Yukarıdaki türde bir açıklama emeklilikle ilgili sosyal faktörleri de göz ardı eder. 1964'te, Havighurst yaşlıların topluma etkin şekilde katılmamalarının nedenine başka bir açıklama getirmiş ve bunu yaşlıların toplumda anlamlı sosyal roller oynamaya yönelik fırsatlarının görece az olmasına bağlamıştır. İnsan, etkin olduğu ve çalıştığı dönemde, çok sayıda sosyal rol oynar. Sosyal roller, işteki çeşitli rollerin yanı sıra aileyle ilgili rolleri de içerir. Diğer bir deyişle, Havighurst'ün deyişiyle, etkin ve çalışan kişilerin rol sayımı yüksektir. Ancak insanlar emekli olduklarında, rol sayımlarında çarpıcı bir düşüş olur; çünkü işle ilgili sosyal rollerinin hepsi, hatta banliyö hattı kullanıcısı olmak gibi basit roller bile yok olur. Geriye sadece aileyle ve evle ilgili sosyal roller kalır.

Bir başka deyişle, Havighurst insanların emekliye ayrıldıklarında daha az görünür olmalarının sadece günlük sosyal hayata katılma fırsatlarının çok olmamasından kaynaklandığını öne sürer. Daha az görünür olmanın sosyal sonuçları kadar kişisel sonuçları da vardır; çünkü insanlar kolayca duyarsızlaştıklarını ve işe yaramadıklarını hissetme noktasına gelebilirler. Havighurst bu tür düşüncelerin kaybedilen sosyal rollerin yerine yaşlılara yönelik derneklere ve topluluklara katılma ya da klasik emeklilik yaşının üzerindeki kişileri işe alan Oxfam tarzı kuruluşlar için çalışma gibi yeni roller koyarak önlenebileceğini ileri sürer. Havighurst'e göre, yaşlılıkta olumlu bir yaşam sağlamanın yolu, rol sayımını yukarıda tutmaktır.

SOSYAL MÜBADELE KURAMI

1975'te yaşlıların neden topluma etkin şekilde katılamadığı sorusuna farklı bir açıklama getiren Dowd, emekliliğin kişinin

toplumla yaptığı bir tür sosyal sözleşme olduğunu ileri sürer. Emekliler bol miktarda boş zaman kazanmanın yanı sıra Protestan çalışma ahlakı gereği, toplumun tüm sorumlu üyelerinin mümkün olduğunca çok çalışmak zorunda olduğu fikrinden "şerefiyle azledilir"; karşılığında toplumsal işlerin gidişatına müdahale etmekten vazgeçer. Dowd'a göre, bu sosyal mübadele hem toplum hem de yaşlı tarafından adil bir alışveriş olarak görülür.

Ancak son zamanlarda insanlar bu tip bir sosyal sözleşmeyi kabullenmeye pek de razı değiller. Ne de olsa artık emekliliğin ilk uygulandığı zamanlardan çok daha uzun yaşıyor, sağlığımızı daha uzun süre koruyabiliyoruz. O nedenle, insanların topluma etkin şekilde katılmaya devam etmeleri çok daha işlevseldir. İş insanları ve kariyer sahibi kişiler arasında, emekliliği ikinci bir kariyerin ve deneyimlerini kullanma olanağı tanıyan çok daha bağımsız bir işin, örneğin, danışmanlık mesleğinin başlangıcı olarak görmek pek olağandışı değildir.

Toplumun diğer kesimlerinde de insanlar emekliliği yeni şeyler yapmak için fırsat olarak görmeye başlamıştır. University of the Third Age gibi örgütler, emeklileri yeni hobiler geliştirmeye, yeni ilgi alanları aramaya teşvik ediyor ve gitgide daha popüler ve başarılı oluyor. Çoğu psikolog, başarılı emekliliğin iş yüzünden kaybedilen sosyal rollerin yerine yenilerini koymayı başarmayı gerektirdiğini kabul ederken, insanlar da bu tür etkinliklerle tam da bunu yapıyor.

Genel bakış

Başarılı bir emekliliğin özünde, sorumluluk almak ve ihtiyaç duyulan biri olmak yatar. Bu birçok şekilde başarılabilir: bazıları bahçeleri için gerekli olduklarını hisseder ve zamanlarının çoğunu orada geçirir; bazıları da daha sosyal nitelikli sorumluluklar üstlenir.

SOSYAL ETİKETLEME

Çok sayıda insanla emeklilik deneyimleri hakkında görüşme yapan Dyson (1980), insanların emekliliği adil bir mübadele olarak gördükleri fikrine karşı çıkar. Dyson'un görüşmelerine katılanlar, emekliliği yaşlıların geneli için adil bulduklarını, ama kendileri için aynı durumun geçerli olmadığını söylemişlerdir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu topluma aktif ve yararlı katkılarda bulunabildikleri bir dönemde, toplumun onları erkenden hurdaya ayırdığını hissediyordu. Ancak diğer yandan bu durumun diğer yaşlılar ve yaşlıların geneli için adil olabileceğini düşünüyorlardı.

Dyson'un araştırması, 1980'li yıllarda yeni bir yaşlanma görüşünün ortaya çıktığına dair ilginç ipuçları verir. Bu bakış açısı, yaşlıların toplumda daha az görünmelerini, sosyal etiketlemenin ürünü olarak değerlendirir. Yaşlılarla ilgili kalıp yargıların çok güçlü olduğu yaş ayrımcısı bir toplumda yaşıyoruz; çoğumuz bu kalıp yargılara hiç uymayan kişiler tanısak bile durum değişmiyor. Yaşlıların bu kalıp yargıların üstesinden gelmeleri ve verecek yararlı şeyleri olan akıllı insanlar gibi görülmeleri çok zor; çünkü genellikle ihtiyarlamış, dolayısıyla da işe yaramaz oldukları düşünülüyor. Ya da onlar kendilerine başkalarının gözüyle bakıyor, o yüzden de çabalama zahmetine girmiyorlar.

Yaşlılarla ilgili kalıp yargılar gerçekten de hoş değildir. Yaşlılar çoğu kez hasta, aptal, hatta pis insanlar olarak görülürler. Bulgular çok farklı olmasına rağmen, küçük bir yüzde zihin karışıklığı ya da Alzheimer gibi zihinsel bir hastalık yaşadığından, her yaşlının zihinsel olarak aciz hale geleceği sanılıyor. Bu nedenle, sosyal olaylara ve süreçlere yapabilecekleri olumlu katkılar çoğu kez görmezden geliniyor ya da yok sayılıyor. Son dönemlerde, birkaç dernek ya da kişi yaşlılıkla ilgili bu kalıp yargılara karşı çıkmaya başladı. Tutumların değişmeye başladığına dair belirtiler de mevcut. Ancak daha gidilecek uzun bir yol var.

Genel bakış

Diğer kalıp yargılar gibi yaşlılarla ilgili olumsuz düşüncelerimiz de bazı durumlarda küçük bir doğruluk payı içerir ama birçok istisnası vardır. Gerçi bu olumsuz kalıp yargıları yaşlılar da paylaşırlar ama hepsi kendilerini hemen her zaman istisnalardan biri olarak görür. Öyleyse bu kalıp yargıya kimler uyar?

EMEKLİLİK VE SORUMLULUK

Yine de emeklilik yaşına gelen bazı kişiler emeklilikle ilgili eski olumsuz fikirlere inanmaya devam ederler. Bazen zindeliklerini korudukları halde toplumun onları başından attığını hissederler. Bazen de her ağrı sızıyı yaşlandıklarının ve işe yaramaz hale geldiklerinin kanıtı olarak görür, o yüzden zinde kalmalarına yardım edecek faaliyetleri yapmaktan vazgeçerler. Bütün gün evde oturup televizyon seyretmekten başka bir şey yapmayan herkes güçsüz düşer; kasların formda kalmak için egzersize ihtiyacı vardır. Sağlıklı emeklilik, faal bir emeklilik demektir. Kendini sosyal olarak işe yaramaz hissetmek de temel bir stres ve çaresizlik kaynağıdır. Benlik saygısını destekleyecek başka bir kaynak, örneğin, bir hobi ya da gönüllü çalışma yoksa kişi bunalıma girip aktif hayattan vazgeçebilir.

Bu bakış açısına sahip kişilerin emekliliğin ilk birkaç yılında ölme olasılıklarının, daha olumlu bakış açısına sahip kişilerden çok daha yüksek olduğu kanıtlanmıştır. Görünüşe göre, kendilerini çok işe yaramaz hissettikleri için yaşamaya değer bir şey bulmak onlara çok daha zor gelir. Bu durum, kadınların neden erkeklerden uzun yaşadıklarını açıklamaya da yardım eder (dikkate alınması gereken başka faktörler de vardır). Emeklilik yaşını geçmiş günümüz kadınları, evin kadının temel sorumluluğu sayıldığı bir kültürde büyümüşlerdir. Emekli olduktan sonra da o sorumluluk sürdüğünden yaşamlarında ilgilenecekleri bir şey olur. Ancak aynı yaştaki erkekler, genellikle temel sorumluluklarının çalışmak ve ailenin geçimini sağlamak olduğu inancıyla yetiştirilmişlerdir.

Zorunlu emeklilikle birlikte o sorumluluk ortadan kalkar ve bu durum duygusal açıdan yıkıcı olabilir. Emekliliği dört gözle bekleyenler bile ilk birkaç aydan sonra kendilerini sosyal açıdan işe yaramaz hissedip bu duyguyla baş edemeyebilirler. Bazen yaşama çabasından vazgeçecek noktaya gelene kadar karamsarlaşabilirler.

Emekli olmuş kişilerin kendilerine başka bir uğraş, eğer mümkünse birden fazla uğraş bulmalarının o kadar önemli olmasının nedeni budur. Çoğu emekli, kendine ihtiyaç duyulduğunu hissettiği yerlerde, örneğin, gönüllü faaliyetlerinde sorumluluk üstlenir. Bahçe işleri de popüler bir uğraştır; çünkü bahçelerle sürekli ilgilenmek gerekir, ihmale gelmezler, ihmal edildiklerinde kısa sürede harabeye dönerler. O yüzden bahçeyle ilgilenenler çabalarının gerekli ve değerli olduğunu bilirler. Bazı emekliler de başka hobiler geliştirirler. Örneğin, seyahat eder, golf ya da bowling gibi yeni bir spor öğrenirler. Bunların hepsi insanlar için benlik saygısı geliştirmenin, ücretli bir işsiz olmayı telafi etmenin yollarıdır.

Yaşlanma

Gördüğümüz gibi, birçok kişi standart emeklilik yaşından sonra uzun yıllar sağlıklı, mutlu ve üretken bir hayat yaşar. Ancak hepimiz, bir kaza olmadığı sürece, er ya da geç ihtiyarlarız. Eskiden yaşlanmanın işlevlerde sürekli bir düşüş anlamına geldiğine, 50 yaş civarından sonra insan sağlığının kaçınılmaz şekilde kötüye gittiğine inanılırdı. Oysa bunun doğru olmadığını artık biliyoruz. Bu yaşlanma örüntüsünü ileri süren araştırmalar yapılma yöntemleri bakımından ciddi şekilde kusurluydular. Modern hayatta yaşananlar yaşlanmanın hayli farklı biçimde cereyan ettiğini gösteriyor.

Genel örüntüde, yaşlılık yıllarımızda çok yavaş bir düşüş yaşarız ve o düşüşü egzersiz ve faaliyetle yavaşlatabiliriz; ancak en sonunda genellikle beş yıldan fazla sürmeyen, daha hızlı bir fiziksel düşüş dönemine gireriz. Yaşlı çoğunlukla o beş yıllık dönemin herhangi

bir noktasında ölür. Bazı yaşlılarda o düşüş bir kazayla, yere düşme ya da benzeri bir olayla başlar. Kaza fiziksel zarar verir ama daha da önemlisi, kendilerine duydukları güveni sarsar; hayatla bir zamanlar yaptıkları gibi baş edemediklerini hissetmelerine yol açar.

Bu düşüşün bir kez başladıktan sonra ne kadar kaçınılmaz olduğu konusunda kimsenin bilgisi yoktur. Ancak çok yaşlı bedenlerin bile egzersize şaşırtacak kadar iyi yanıt verebildikleri biliniyor. Bir çalışmada bir fiziksel egzersiz programına başlayan 90 yaşındaki kişilerin program sonucunda kaslarını geliştirdikleri görülmüştür; yani kasları egzersize yanıt vermiş ve daha güçlenmişlerdir. Bugüne kadar birkaç sefer daha tekrarlanan bu bulgu "asla geç değildir" sözünün sandığımızdan daha doğru olabileceğini gösterir.

Yaşlanmayla ilgili gerçek tehlike, kişinin bu konu hakkındaki inançlarıdır. Yaşlandıkça çökeceğini ve acizleşeceğini düşünen birinin vücudunun veya zihninin başa çıkılması gereken sorunlarına karşı koymama olasılığı daha yüksektir. Egzersiz olmadan, bedenlerimiz güçlenme veya normal dayanıklılık düzeyini sürdürme yönünde harekete geçmez; bundan dolayı da daha zayıflaşır. Yaşlandıkça zayıf düşeceklerini düşünenler için bu durum haklı olduklarının bir "kanıtıdır". Kaçınılmaz çöküşe duydukları inanç doğrulanmıştır. Oysa gerçekte çöküş kendini gerçekleştiren kehanet şeklinde başlamıştır.

ZEKÂ VE YAŞLANMA

Aynı şey zihinsel beceriler için de geçerli gibidir. Örneğin, zekâ çoğu kez yaşla birlikte düşüşe geçen bir yeti gibi gösterilir. İnsanlar yıllarca zekâ ve fiziksel dayanıklılık dahil, çeşitli yeteneklerin yirmili yaşların başlarında doruk noktasına ulaştığı, sonra hayat boyu sürekli düştüğü "bilgisiyle" yaşadılar. Bu bilgi, farklı yaştaki kişilerin sahip olduğu nitelikleri ölçmek isteyen ve 1931'de Miles tarafından yürütülen bir dizi çalışmaya dayanıyordu. Ölçümlerin sonuçlarını grafikleştiren Miles, değerlerde sürekli düşüş olduğunu bulmuştu: kişi ne kadar yaşlıysa, gücü, zekâsı (IQ testlerinin ölçtüğü üzere) ve becerileri o kadar azalıyordu.

Başka araştırmacılar da benzer sonuçlar buldular. Yaşın kaçınılmaz bir düşüşü beraberinde getirdiği inancı yıllarca gücünü korudu. Aslında, bazı doktorlar ve sosyal görevliler dahil çok sayıda kişi hâlâ buna inanmaya devam ediyor. Oysa bulgulara daha dikkatli baktığımızda hayli farklı bir tabloyla karşılaşırız.

Enlemesine yöntemler
Bu çalışmaların ortak sorunu, enlemesine yöntemlerle yapılmalarıydı. Diğer bir deyişle, araştırmacı farklı yaşlarda kişilerden oluşan farklı grupları araştırıyordu. Oysa 1930'da 60 yaşında olan birinin yetişme ve hayat tarzı o zaman 20 yaşında olan birinden hayli farklıydı. Gördükleri eğitim çok farklıydı, yaşam deneyimleri çok farklıydı, yaşam standartları çok farklıydı. Aynı şey, o yüzyılın sonraki yıllarında gerçekleştirilen enlemesine araştırmalar için de geçerliydi: araştırmacılar eğitimde ve sağlık hizmetlerinde görülen çok temel değişiklikleri hesaba katmıyorlardı.

Örneğin, büyük bilgi yığınlarını ezbere öğrenmekten ibaret bir eğitim deneyimine sahip yaşlıların 1960'lı yılların zekâ testlerini beceremmeleri şaşırtıcı değildi. Gençlerse tam aksine muhakeme ve zihinsel becerileri vurgulayan bir eğitim biçimine tabi tutuluyor, o yüzden de doğal olarak IQ testlerinde daha iyi performans sergiliyorlardı.

Boylamasına yöntemler
Psikologlar, kişileri yaşamları boyunca izleyerek nasıl geliştiklerine bakmaya başladıklarında, çok farklı bir tablo ortaya çıktı. Bu tür boylamasına araştırmalar yapmanın bir hayli zor olduğu açıktır; çünkü araştırmacıların çalışmayı yıllarca takip etmeleri gerekir. O yüzden, yaşam boyu gelişimle ilgili boylamasına araştırmalar, konuyla ilgili enlemesine çalışmalardan daha azdır. Ancak birkaç çalışma vardır. Örneğin, 1966'da Burns 1920'de başlattığı zekâ ve yaşlanma konulu çalışması hakkında bir rapor hazırlamıştır. Çalışma, meslek okulundan yeni mezun bir grup öğretmenle yapılmış, araştırmacılar bu öğretmenlerin zekâlarını iş hayatları boyunca ölçmüşlerdir. Bulgular, enlemesine araştırmaların

bulgularının tam aksidir: öğretmenlerin IQ puanları, yaşlandıkça artar. Görünen o ki yaşlanmayla gelen kaçınılmaz düşüş hiç de kaçınılmaz değildir!

Daha da ilginç olanı, öğretmenlerin IQ testlerinde elde ettikleri puanlardı. Testler zekânın iki kısmını değerlendirmeye alıyordu: kelime kullanımı ve kelime bilgisi ile ilgili sözel zekâ; simge kullanımı ve mantıksal muhakemenin yanı sıra aritmetik becerilerle ilgili sayısal zekâ. İngilizce, tarih gibi branşlarda çalışan "sosyal bilimler" öğretmenlerinin puanlarına bakan araştırmacılar, sözel zekâ puanlarında artış olduğunu ama sayısal zekâlarında hafif bir düşüş (gerçi çok büyük değildi) meydana geldiğini kanıtladılar. Buna karşın, fen öğretmenlerinin sayısal zekâlarında artış vardı ama sözel zekâlarında hafif bir düşüş görülüyordu.

Bu araştırma, yaşlandıkça zekâmızı geliştirip geliştiremeyeceğimizi belirleyen en önemli etkenin yaptığımız pratiğin miktarı olduğunu açıkça gösteriyordu. Hayata karşı pasif bir zihinsel tutum benimser, bilgileri pasif şekilde almakla yetinir, zorunlu olmadıkça yeni şeyler öğrenme zahmetine girmezsek zekâmız muhtemelen düşüşe geçer. Kaslarımız, onları kullanmadığımızda nasıl zayıflıyorsa, zekâmız da onu kullanmadığımızda öyle zayıflar. Ancak düşünce hayatımızı canlı tutar, yeni şeyler öğrenmeye hazır olur, eski varsayımlara meydan okursak zekâmızı muhtemelen korur, hatta artırırız. Bir beceriyi ne kadar çok kullanırsak o kadar çok geliştiririz.

Yalnızca tek bir örnek verdik ama hem psikologlar hem de doktorlar yaşlanmanın geçirdiğimiz yıllarla değil, yaşam tarzı ve pratikle ilgili olduğuna dair giderek daha çok kanıt buluyorlar. Bir gün elbette herkes ihtiyarlayacak ama insanların sandığı gibi yaşlanma 20 yaşından itibaren gerçekleşen sürekli ve kaçınılmaz bir düşüş demek değildir.

Genel bakış

Yaşlanmayla ilgili boylamasına çalışmalar, enlemesine çalışmalardan çok daha geçerlidir. Ancak büyük bir

araştırma projesine 50 yıl boyunca kaynak ve idareci sağlamak hemen hemen imkânsızdır. O yüzden, yaşlanmayla ilgili boylamasına çalışmalar hayli küçük çaplıdır.

BELLEK VE YAŞLANMA

Bununla birlikte, asıl sorun yaşlanma hakkında hepimizin kendimize göre inançlarımızın olmasıdır. Daha önce gördüğümüz gibi, bu inançlar varlıklarını kendi kendilerine sürdürebilir. Örneğin, çoğu insan yaşlandıkça bellekte kaçınılmaz bir gerileme olacağına inanır. Buna inandığı için, bir şeyi hatırlayamadığı zamanlara dikkat eder ve bunları belleğinin gerçekten kötüye gittiğinin "kanıtı" olarak görür. Bir şeyleri hatırlamaya çalışmanın faydası olmayacağına; çünkü bunu başaramayacağına ikna olduğundan, inancı kendini gerçekleştiren kehanete dönüşür. Bilgiyi saklamaya yönelik herhangi bir çaba harcamadığından bir şeyleri hatırlayamaz hale gelir.

Harris ve Sunderland 1981'de bu fikri araştırmaya karar verdiler. 20-36 yaş aralığındaki kişilerden oluşan bir grubu 69-80 yaş aralığındaki kişilerden oluşan bir grupla karşılaştıran Harris ve Sunderland, çalışmaya katılan kişilerin günlük hayattaki olaylarla ilgili belleklerini test ettiklerinde, genç yaştaki kişilerin yaşlılardan daha çok bellek hatası yaptıklarını buldular!

Kuşkusuz, gençlerin hayatlarında ilgilenecek daha çok şey olduğu için daha çok unutmaları da mümkündü. Ne de olsa, yaşlı grubundakilerin tümü emekli insanlardan oluşuyordu. O yüzden, Harris ve Sunderland bu araştırmayı halen çalışan, 50 ila 60 yaş arasındaki kişilerin yer aldığı bir grupla tekrarladılar. Bu kez iki grup arasında daha güçlü bir fark olduğunu buldular. Yine gençler hatırlamaya çalıştıkları bilgiler konusunda bile yaşlı olanlardan çok daha unutkandılar.

Peki, yaşlılar neden belleklerinin gençlik dönemlerindekinden daha zayıf olduğuna inanırlar? Kuşkusuz, yaşlıların gençliklerinde

daha iyi bir belleğe sahip olmaları, ayrıca Harris ve Sunderland'in incelediği genç neslin bazı nedenlerden dolayı çok iyi bir belleğe sahip olmamaları da mümkündür; ne de olsa bu enlemesine bir çalışmadır. Üstelik 60'ın üzerinde olanların gençlik dönemlerinde geçerli olan eğitim sistemi büyük ölçüde ezber gerektiriyordu. Yine de bu inanç daha çok motivasyon ve dikkatle ilgili gibi görünüyor.

Genel bakış

İnsanoğlu inançları ve beklentileriyle öyle bir güdülenir ki gerçek bazen devre dışı kalır. İnsanlar 30'lu ya da 40'lı yaşlarından itibaren, belleklerindeki gerilemeden endişe duymaya başlarlar; oysa gerçek gerileme 70'li yaşlara kadar başlamaz. Ancak sıradan dalgınlık örneklerinin her biri gerilemenin kanıtı olarak görüldüğünden, bu inanç kendini gerçekleştirir hale gelir.

Dikkat ve motivasyon

Gençler genellikle zihinsel becerileri konusunda pek endişelenmezler. Ancak toplumun yaşlanmayla birlikte zihinsel becerilerde kaçınılmaz bir gerileme olduğu yönündeki inancının hassaslaştırdığı yaşlılar, bu konuda endişe duyarlar. Dolayısıyla anahtarını unutan, birinin adını hatırlayamayan ya da odaya ne yapmak için girdiğini anımsayamayan gençler, bunlara pek dikkat etmezler; çünkü unutmayı önemsemezler. Ancak aynı şeyleri yapan yaşlılar, unutmanın yaşlılık belirtisi olup olmadığı konusunda hep endişelendiklerinden bunları unutmazlar.

Kısacası, gençlerin günlük unutkanlıklar olarak omuz silktikleri meselelere yaşlılar endişeyle yaklaşıp daha çok dikkat ederler. Demek ki yaşlılar eski günlerine baktıklarında, unutkanlıkları konusunda endişelendiklerini hatırlamaz ve bundan geçmişte daha iyi bir belleğe sahip oldukları sonucunu çıkarırlar. Bu çıkarım, zihinsel becerilerin gerilediği inancını pekiştirir ve böylece döngüsel bir sürece dönüşür.

O halde, yaşlanmanın getirdiği psikolojik gerileme, bir zamanlar göründüğü kadar kaçınılmaz değildir. Zihinsel becerilerimizi kullanırsak, onları en azından hayatımızın son yıllarına kadar geliştirme olasılığımız kaybetme olasılığımızdan daha yüksek olur. Öyle görünüyor ki dolu ve faal bir hayat sürdüren, çaba harcamaktan ve kendini bir parça zorlamaktan çekinmeyen kişiler, yeteneklerini hayatlarının neredeyse sonuna kadar kaybetmez, devamlı bir gerilemedense hayatın son beş yılında görece ani bir düşüş yaşarlar.

Sisteminizin sizin ona yönelttiğiniz taleplere yanıt verdiğine şüphe yoktur; spor doktorlarının ve fizyoterapistlerin zedelenmiş kasları iyileşme başlar başlamaz çalıştırmanın ne kadar önemli olduğunu bilmelerinin nedeni budur. Dinlenme, kasların sınırlı talebe uyum sağlaması ve zayıflaması anlamına gelir. Yaşlanma için de aynı şey geçerlidir: sürekli düşüş yaşayacaklarına inanan, kendilerini çaba göstermeye zorlamayan kişilerin giderek daha zayıf ve güçsüz hale gelmeleri doğaldır; çünkü böyle kişiler, vücutlarına ve zihinlerine, onları daha güçlü kılacak uyaranlar vermezler. Sınırlar olduğuna şüphe yoktur; ancak onları henüz keşfetmeye başlamadığımız gerçeği bir yana, birçok insan hayatlarında bu sınırlarla hiç karşılaşmaz da.

Genel bakış

Fiziksel sağlıkta olduğu gibi bilişsel yaşlanmada da en önemli faktör, motivasyondur. Yaş dejenerasyonunun kaçınılmaz olduğunu düşünen kişiler, pratik yapma ya da zihinsel veya fiziksel zorluklarla mücadele etme zahmetine girmezler. O yüzden faal kalanlardan daha hızlı ve belirgin şekilde kötüye giderler.

YAŞAM BOYU PSİKOLOJİNİN İLKELERİ

Önceki iki bölümde yaşam boyu gelişimin çocukluk döneminden çok daha fazlasını kapsadığı görülmüştür. Sugarman (1986), yaşam boyu gelişim psikolojisinde dört temel fikir tespit etmiştir. Bunlardan ilki, gelişime her zaman sosyal bağlamda bakılması

gerektiği fikridir. İnsanların nasıl geliştikleri toplumları, aileleri, sosyal sınıfları, kültürleri tarafından belirlenir ve sosyal etki başka kaynaklardan da doğabilir. O yüzden, bunları hesaba katmadan gelişimi incelememiz gerçekten mümkün değildir.

Sugarman'ın tespit ettiği ikinci fikre göre, sosyal etki tek yönlü bir süreç değildir. İnsanlar hem başkalarını etkiler, hem de başkalarından etkilenirler; karşılıklı etki adını verdiğimiz bu süreç iki yönlüdür. Bu etkileşim durağan değildir, sürekli değişir. Aile üyelerinden, aile içinde meydana gelen değişikliklerden olduğu kadar, dostlarımız ve çalışma arkadaşlarımızın yaşadığı değişikliklerden de etkilenir, onlar gelişirken meydana gelen değişiklikleri etkileriz.

Karşılıklı etki önemlidir ama hikâyenin tamamı olmaktan da hayli uzaktır. Bizler aynı zamanda, kendi hayatlarımızın aktif özneleriyizdir. Kendi seçimlerimizi yapar, kendi kararlarımızı veririz. Bu anlamda, kendi gelişimimizi şekillendirme konusunda hepimiz faalizdir ve olup bitenleri nasıl anladığımız gelişimin önemli bir cephesidir. Örneğin, daha önce gördüğümüz gibi, zihinsel yetenekler yaşla birlikte gerilemez. Ancak geriledikleri düşüncesine sıkıca sarılan kişiler, "boş verme" eğilimine girerler ve yaşlandıkça zorlayıcı durumlardan kaçınırlar; çünkü çaba göstermeye değmeyeceğine inanırlar. Bu yüzden, yaşam boyu gelişime daha olumlu bakanlara göre daha hızlı çökerler.

Sugarman'ın yaşam boyu gelişimde tespit ettiği diğer bir temel ilke de karmaşıklıktır. Aslında bu ilkeyle kitap boyunca çok sık karşılaşıyoruz. İnsan basit bir varlık değildir ve bize insanoğlunu anlatmaya yetecek tek bir yaklaşım yoktur. İnsanoğlunun gerçekten neye benzediğine dair işe yarar bilgiler edineceksek, farklı açıklamaları hesaba katmamız, o açıklamaların birbirleriyle bağlantılarını ve açıklamalardan kaynaklanan sorunları keşfetmemiz gerekir.

Bir sonraki bölümde, yetişkin psikolojisinin başka bir cephesine, çalışma hayatı psikolojisine bakacağız.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Yetişkinlik dönemi boyunca hem fiziksel hem de zihinsel olarak gelişmeye devam ederiz.*

2 *Bazı araştırmacılar yetişkinliği yaşam değişikliklerine ya da temel yaşam geçişlerine bakarak inceler.*

3 *Aile hayatı döngüsü, tipik bir ailenin zamanla nasıl değiştiğini gösterir. Bu döngü, kültüre özgü olduğu gerekçesiyle eleştirilir.*

4 *Orta yaş krizi yaşayan birçok insan, hayatında çarpıcı değişiklikler yapar.*

5 *Emeklilikte sorumlulukları ve rolleri sürdürmek kadar sosyal etiketleme de çok önemli bir faktördür.*

6 *Çoğu insan, yaşlılık dönemi boyunca sağlıklı ve aktif kalır, sadece ömrünün yaklaşık son beş yılında çöküşe geçer.*

7 *Araştırmalar, zekânın yaşlandıkça düşmek yerine artabildiğini gösterir.*

8 *Yaşlanmayla ilgili eski araştırmalar, enlemesine yöntemler kullandıklarından gerekenden daha olumsuzdurlar.*

9 *Bellekte yaşla birlikte mutlak bir gerileme olmaz; ancak yaşlılar dikkatlerini bellek hatalarına yöneltir ve bu hatalar konusunda gençlerden daha çok endişe duyarlar.*

10 *Yaşam boyu psikoloji sosyal bağlamı, karşılıklı etkiyi, karmaşıklığı ve aktif özneliği vurgular.*

12

Çalışma hayatı

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- ***bir yöneticinin insan doğasıyla ilgili teorisi neden çalışanların çalışma şeklini tamamen değiştirir***
- ***üç liderlik stilinin tespiti***
- ***"örgüt kültürü" teriminin tanımı***

Bu kitapta psikolojik bilgilerin sadece küçük bir bölümüne bakabildik. Bundan çok daha fazla bilgi olmakla birlikte, kitabın kapsadıkları psikolojinin "temeli" hakkında genel bir fikir verir. Ancak en başından beri psikoloji hem "uygulamalı" hem de "teorik" bir konu olmuştur; yani psikolojinin bazı alanları neler olduğunu anlamaya yönelik bilimsel araştırmalarla ilgiliyken, başka alanları da psikolojik bilgiyi kullanmanın çeşitli yollarıyla ilgilidir.

Uygulamalı psikoloji, birçok farklı şekil alır. Bunların çoğundan, *Understand Applied Psychology* (Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak) kitabında bahsedildiğinden, burada fazla ayrıntıya girilmeyecek. Ancak uygulamalı psikolojinin farklı türleri de psikolojinin parçasıdır ve günlük hayatımızı anlamaya katkıda bulunur. O nedenle, önümüzdeki birkaç bölüm boyunca psikolojinin insanları günlük ortamlarda anlamaya nasıl yardım ettiğine göz atılacak; bu bölümeyse psikolojinin çalışan insanları anlamaya nasıl yardım ettiğine bakarak başlanacaktır.

İnsanlar neden çalışırlar?

İnsanlar için çalışmak hayatın çok önemli bir parçasıdır. Boş zamanla dolu bir hayatla ilgili düşler kursak da çoğumuzun çalışırken ruhen ve bedenen daha sağlıklı olduğu bir gerçektir. İşsizlik ya da ihtiyaç fazlalığı çalışmamızı engellediğinde, bunalıma girme ihtimalimiz çok yüksektir. İşsizlik çok uzun süre devam ederse, öğrenilmiş çaresizliğe benzer bir ruh hali içine gireriz (bak. 6. Bölüm). Öyle ki o ruh hali bazen tekrar iş bulmamızı ya da bir fırsat çıkması için gereken sürekli çabayı göstermemizi güçleştirebilir.

İşsizliğin başka olumsuz etkileri de vardır. Warr (1987) işsizlerin yüzde 20 ila yüzde 30'unun bedensel sağlıklarında bozulma olduğunu bulmuştur. Binns ve Mars'ın (1984) bulgularına göre, işsizlik çoğu kez sürekli mali sıkıntının getirdiği ek baskılar yüzünden kişisel ilişkilerde de zorluklara yol açar. Şüphesiz, işsizliğimizin süresi uzadıkça, bu sorunların büyüme olasılığı da artar.

ÇALIŞMANIN GİZİL İŞLEVLERİ

Jahoda (1982), uzun süreli işsizliğin bu kadar zarar verici olmasının gerekçesinin çalışmanın sandığımızdan daha fazla amaca hizmet etmesi olduğunu öne sürer. Çalışmak, sadece gözle görünen amaçlara, örneğin, geçinmek için para kazanmaya hizmet etmez. Para kazanmak elbette önemlidir ama çalışmanın bu kadar görünür olmayan başka işlevleri de vardır. Jahoda'nın saptadığı beş gizil işlev Tablo 12.1'de listelenmiştir. Çalışırken fark etmeyiz ama bu işlevler duygusal ve ruhsal hayatımızı dengede tutmak bakımından çok önemlidir.

Çalışmaya bu şekilde bakmak yararlı olabilir; çünkü böylece işsizlikte nasıl ayakta kalınacağına dair bazı ipuçları alabiliriz. Örneğin, işsiz ama gönüllü çalışmalarla kendini meşgul eden kişiler, genellikle çoğu işsiz gibi depresyon ve öğrenilmiş çaresizlik yaşamazlar. Görünüşe göre, bunun nedeni kısmen gönüllü

sorumluluğun çalışmanın gizil işlevlerini sağlamasıdır. Bazen belli bir hobiyi görev edinen biri için de benzer bir durum söz konusu olabilir.

Tablo 12.1 Çalışmanın gizil işlevleri

1	İş günün uyanık kalınan saatlerini yapılandırır.
2	İş aile dışındaki kişilerle düzenli tecrübe ve ilişki paylaşımı sağlar.
3	İş kişileri kendisininkinin ötesinde amaçlarla ve hedeflerle ilişkilendirir.
4	İş kişisel statünün ve kimliğin çeşitli yönlerini tanımlar.
5	Ücretli iş kendi faaliyetini zorunlu kılar.

"BİLİMSEL YÖNETİM"

İnsanlar çalışmadığında neler olduğuna bakmak, çalışmanın bize neler yaptığı konusunda çok şey anlatabilir. Peki ya çalışan kişiler? Onları çalışma davranışını sürdürmeye motive eden nedir? Çalışmayla ilgili ilk psikolojik kuramlardan biri çok basittir ve belki bu bölümü okurken sizin de aklınıza gelmiştir: insanlar para için çalışırlar.

F.W. Taylor 1911'de insanların çalışmasının tek gerekçesinin para olduğuna inanıyordu. Bu varsayımdan yola çıkarak, daha verimli çalışan kişilerin daha çok kazanmalarına olanak tanıyan bir çalışma ve ödeme sisteminin hem işçiler hem de işverenler açısından daha yararlı olacağı sonucuna vardı. Böylece işe yönelik olarak "bilimsel yönetim" olarak bilinen bir yaklaşım geliştirdi. Bu yaklaşım, çalışmanın mümkün olduğunca verimli olması gerektiği fikrine dayanıyordu.

Zaman ve hareket

Taylor yeni yaklaşımını yük vagonlarına dökme demir yükleyen bir işçiye uygulamaya başladı. İşçilerin çalışmalarını gözlemleyen Taylor, işin çok daha verimli yapılabileceğine ikna olmuştu. Kendisine söylenenleri harfiyen yerine getirmeyi kabul edecek

bir kişi buldu: kendisine söylendiğinde yük kaldıran, kendisine söylendiğinde dinlenen o işçi, mesai bitiminde 12,5 ton yerine 47,5 ton dökme demir yükledi.

Bu sonuç doğrultusunda, Taylor zaman ve hareket ilkesi çalışmalarını geliştirmeye koyuldu. Bu çalışmalarda, üretime ve emeğe dayalı işler en verimli çalışma şekillerini belirlemek üzere dikkatle gözlemlenip zamanlanıyordu. "Bilimsel yönetim" yaklaşımı, yirminci yüzyılın ilk yarısında çok rağbet gördü; çünkü çalışma ortamını düzenlemenin yeni ve daha iyi bir yolu gibi görünüyordu.

Ancak o döneme özgü birçok fikir gibi bu da insanoğlunun uzun süre katlanamayacağı kadar mekanikti. Yirminci yüzyılın ilk yarısı, ilerlemeyle ilgili mekanik fikirlerle doluydu. Dünyanın çok basit mühendislik ilkelerine dayandığı fikri, **modernizm** olarak biliniyordu. Sonuç olarak, insanların makine gibi görülmesi yaygın bir tutumdu ve bu tutum psikolojiyi de etkilemişti. Aslında, 9. Bölümde göz attığımız davranışçı öğrenme yaklaşımı da bunun izlerini taşıyordu. Ancak bir sorun vardı: insanlara bu şekilde muamele ettiğinizde, isyan eğilimi gösteriyorlardı.

Genel bakış

Modernizmin en büyük sorunlarından biri, insanlara makine gibi davranılabileceği, sadece kendilerine söylenenleri harfiyen yaptıklarında ücret ödenebileceği inancını taşımasıydı. Ancak bunu uygulayan her firma kısa sürede engellerle karşılaştı; çünkü insanoğlu çalışma motivasyonunu sürdürmek için paradan daha fazlasına ihtiyaç duyuyordu.

Bazen bu isyan bilinçdışıydı. Örneğin, bilimsel yönetimin başlamasıyla birlikte endüstriyel kazaların oranı artmıştı. Eski endüstri araştırmacılarından birkaçı (örneğin, Greenwood ve Woods, 1919) bazı kişilerin kazaya eğilimli olduğu sonucuna varsa da sonraki araştırmacılar kaza artışını insanoğlundan her gün, her saat aynı şekilde davranmasını beklemenin basit bir sonucu olarak

gördüler. Üstelik personel devir hızı, yani işyerinden ayrılan kişi sayısı gibi hastalık ve işe devamsızlık oranları da artmıştı. İnsanlara makine gibi davranmak iyi bir fikir değildi.

Genel bakış

Bir şirketin personel devir hızı, hastalık ve işe devamsızlık oranlarına bakmak yararlıdır. Bunların hepsi yönetimin niteliğine yönelik belirtilerdir; çünkü işlerinde mutlu olan kişiler daha az izin alırlar ve işlerini bırakmak istemezler. İşyerinde mutlu olmak, çalışanların işyerine daha faydalı olmalarını da sağlar.

ÇALIŞMANIN SOSYAL YÖNLERİ

Bir grup psikolog 1930'lu yıllarda çalışmanın önemli sosyal boyutları olduğunu göstererek, zaman ve hareket yaklaşımına karşı çıktı. Şikago'daki Hawthorne Elektrik Santralı'nda bir dizi çalışma başlatan Elton Mayo ve meslektaşları Roethlisberger ve Dickson atölyelerdeki en iyi aydınlatma seviyesini bulmaya çalıştılar. Aydınlatma seviyesini artırarak işe başlayan araştırmacılar, üretimin arttığını buldular. Sonra, aydınlatma seviyesini düşürdüler ve üretimin yine arttığını gördüler. En sonunda, aydınlatma seviyesini ilk baştaki seviyeye geri getirdiklerinde, üretim hiç olmadığı kadar yüksek çıktı.

Şikagolu araştırmacılar çalışma hayatı hakkında önemli bir keşifte bulunmuşlardı. Ne yaparlarsa yapsınlar, o alandaki işçiler daha çok çalışmışlardı. Tek istisna, çay molalarını çeşitlendirip, gün boyunca sekiz kısa mola verdikleri durumdu. Fabrikanın o bölümündeki kızlar, yaptıkları işe konsantre olmaya zaman bulamadıklarından yakınmışlardı. Ancak bu durum dışında, mesele çalışma ortamının fiziksel koşulları değildi. Araştırmacıların işçilerin yaptıklarıyla ilgilenmesi, işçilerin motivasyonunun artmasına yetmişti.

Grup standartları
Araştırmacılar firmanın kablo bağlantı odası adı verilen bir başka bölümünü daha incelemişlerdi. Bu bölüm fazla denetime ihtiyaç duymadan çalışan bir grup insandan oluşuyordu. İlginç olan, fabrikanın o bölümündeki işçilerin psikologların başlattığı değişikliklerden etkilenmemiş görünmeleriydi. Kendi çalışma tarzlarını geliştiren bu işçiler, düzenli ve sabit oranda üretim yapıyorlardı. Ekstra ödeme yapıldığında bile üretimi çok artırmamışlardı. Ancak sonrasında, üretimi yavaşlatma gibi bir durum da söz konusu olmamıştı.

Tablo 12.2 Resmi olmayan "çalışma kılavuzu"

1	Gereğinden çok çalışmamalısın; "yerleşik ücretlendirme düzenini bozmak" kabul edilebilir bir davranış değildir.
2	İşten kaytarmamalısın; kendi payına düşeni hakkıyla yapmalısın.
3	Amirlerden birine mesai arkadaşını zora sokabilecek bir şey söylememelisin.
4	Yetki sahibi olduğunda, arkadaşlarının üzerinde otoriteni kullanmamalı ya da işgüzârca davranmamalısın.

Durumu derinlemesine inceleyen Mayo ve arkadaşları, bu grubun net bir çalışma kılavuzu geliştirdiğini keşfetti. Kılavuz, kişilerin paylarına düşeni yapmaları ve grubun geri kalanını sıkıntıya sokabilecek davranışlardan kaçınmaları gerektiği temeli üzerine kuruluydu. Tablo 12.2'de listelenen çalışma ilkelerine bölümün tüm üyeleri uyuyordu. Sonuç olarak, burası kurumun en güvenilir ve en sağlam bölümlerinden biriydi.

GAYRİ RESMİ LİDERLİK

Mayo ve çalışma arkadaşları, daha sonra yaptıkları çalışmalarda grup liderliği fikrini keşfettiler. Ekip, Güney Kaliforniya'da, personel devir hızı konusunda ciddi sorunları bulunan bir uçak fabrikasında incelemeler yapıyordu; insanlar işten ayrılıyor, yeni insanlar işe alınıyor ve bütün bunlar fabrikanın düzgün şekilde faaliyet göstermesini çok zorlaştıracak bir hızda gerçekleşiyordu. Ancak bölümlerden birinde personel devir hızı gerçekten çok düşüktü ve bu durum psikologların dikkatini çekmişti.

Durumu araştıran psikologlar, bu bölümde sorumluluğu üstlenen, insanlar arasında çıkan anlaşmazlıkları çözüme kavuşturan gayriresmi bir lider olduğunu keşfettiler. Lider, bölüme yeni katılanları karşılıyor, onları herkesle tanıştırmaya gayret ediyor, herkesin ne iş yaptığını bilmelerini sağlıyordu. Sonra onlara fabrikanın tamamını gezdiriyordu. Böylece yeni gelenler, kendi işlerinin bir uçağın üretimine nasıl katkıda bulunduğunu anlayabiliyorlardı.

Tüm bunların sonucunda, yeni gelenler en başından kurumun bir parçası olduklarını ve hoş karşılandıklarını hissediyorlardı. İhtiyaç duyduklarında yardım ya da akıl isteyecekleri birinin olduğunu biliyorlardı. Yaptıklarının uçağın üretimine nasıl bir katkıda bulunduğunu net olarak anladıklarından, fabrikadaki işlerine yabancılaşmıyorlardı. Grubun gayriresmi lideri tam da bunun gibi büyük bir fabrikanın ihtiyaç duyduğu işleri yapıyordu. Onun yaptıkları, psikologlara makul uygulamaya dair birkaç faydalı ipucu vermişti.

Bu çalışmaların her biri ve başka birkaç çalışma daha iş motivasyonunun farklı yönlerine dikkat çekerek, insanların para kazanmaktan çok daha fazlasıyla ilgilendiklerini gösterdi. Aydınlatmayla ilgili ilk çalışma, insanların yönetime ya da başkalarının yaptıklarıyla ilgilenmesine yanıt verdiklerini; kablo bağlantı odası çalışması mesai arkadaşlarına doğru davranmanın ekstra para kazanmaya çalışmaktan daha önemli olduğunu; uçak fabrikası çalışması da etkili liderliğin ve insanların yaptıkları işin genel bağlam içindeki yerini görmelerinin değerini gösteriyordu.

Genel bakış

Çoğu insanın çalışma hayatının en önemli yanı, çalıştıkları insanlarla her gün bir arada olmalarıdır. O yüzden, iyi yönetim insanların yüksek kaliteli iş yapmalarını ve işyerinde iyi ilişkiler kurmalarını sağlamakla olur. Bu, sloganlarla ya da görev listeleriyle halledilebilecek bir şey değildir.

BEKLENTİLER VE YÖNETİM

Hawthorne araştırmalarının sonucunda, çalışma psikologları işin sosyal boyutlarına yakından ilgi göstermeye başladılar. İnsanların başkalarının kendileriyle ilgili beklentilerine yanıt verdikleri anlaşılmıştı. Yöneticiler çalışanlarına güvenmediklerinde ve güvensizliklerini sıkı denetimle ve küçük kararlar bile almalarına izin vermeyerek gösterdiklerinde, personel sorumluluk almaya istekli olmuyor, bazen güvenilmez bile olabiliyorlardı. Ancak güvendiklerinde ve güvenlerini fikirlerini dinleyerek ve işlerini düzgün şekilde yapmaya devam etmeleri için yeterince özerklik tanıyarak gösterdiklerinde, insanlar genellikle sorumlu davranışlarla karşılık veriyorlardı.

X Kuramı ve Y Kuramı

McGregor (1960) bunları ve yönetimin beklentilerinin önemini kanıtlayan başka birçok gözlemi bir araya getirerek, insanların işyerinde nasıl davrandıklarının her şeyden çok nasıl muamele gördükleriyle ilgili olduğu sonucuna vardı. İnsanların işyerinde değerli olduklarını ve takdir edildiklerini hissetmekten hoşlandıklarını, kendilerine fırsat verildiğinde genellikle sıkı çalıştıklarını öne sürdü. Ancak McGregor'a göre, bazı yöneticiler günlük uygulamalarıyla onlara güven duymadıklarını, doğuştan tembel olduklarını düşündüklerini göstererek çalışanlarının sorumsuz davranmalarına yol açıyordu.

McGregor, yöneticilerin insan doğası hakkında belli başlı iki farklı kuramları olduğunu ve çalışanlarına bu kuramları uyguladıklarını öne sürdü. İlkine **X Kuramı** adını verdi. X Kuramı, insanların beceriksiz ve tembel olduklarını, zorlanmadıkları sürece çalışmayacaklarını savunan eski moda bir görüştü. McGregor'a göre, bu tip kuramlar kendi kendini baltalayan yönetim ve denetim yaklaşımlarına yol açıyordu.

McGregor'un **Y Kuramı** adını verdiği ikinci kuram, insanların çalışmaktan gerçekten hoşlandıklarını ve yönetimin görevinin onlara ne yapabileceklerini gösterme imkânı veren bir çalışma

ortamı sağlamak olduğunu savunuyordu. McGregor, Y Kuramı'nı benimseyen yöneticilerin çalışma koşullarını, çalışanlarının kendilerine değer verildiğini ve güven duyulduğunu hissedecekleri şekilde düzenlediklerini öne sürüyordu. Bunun sonucunda, personel gerçekten çok çalışıyordu; çünkü çabalarının takdir edildiğini biliyorlardı.

İnsan kaynakları yönetimi

Nelerin insanları çalışmaya motive ettiğiyle ilgili ilk kuramlar, **insan kaynakları yönetimi** olarak bilinen yönetim alanına önemli bir zemin oluşturmuştur. İnsan kaynakları, adından da anlaşılacağı gibi, insanlarla ilgilenen bir yönetim dalıdır. Modern kuruluşlarda çalışan çok sayıda psikolog, insan kaynakları yönetimiyle uğraşır. Bu psikologların görevi, işletmede yürürlüğe konan her uygulamanın insanların birlikte iyi, olumlu ve gerektiğinde değişime uyum gösterecek şekilde çalışmalarına hizmet etmesini sağlamaktır.

EKİP ÇALIŞMASI

İnsan kaynakları yönetiminin önemli konularından biri de insanların kendi potansiyellerinin farkına varacak şekilde çalışmalarına yardım etmek olmalıdır. Bazen bu, insanlara daha iddialı işler vermeyi, bazen de işi takım halinde yapılabilecek şekilde düzenlemeyi gerektirir. Hayes (2002), çalışma ekiplerinin bir kuruluşun değişimle baş etmesine ve sorunlara yanıt bulmasına yardım etme konusunda etkili olabildiğini ileri sürmüştür.

Genel bakış

Çalışma ekipleri, insanların bireysel yeteneklerini ve sosyal motivasyonlarını kullanmanın etkili bir yoludur. Ekipler, kendilerini etkili hissetmelerini sağlayacak özerklik ve sorumluluk verildiğinde, bir kuruluşun başarısına büyük katkılarda bulunabilir.

Ekip oluşturma
Ekip çalışma grubundan farklıdır; çünkü görev odaklıdır ve çok daha açık biçimde yapılandırılır. Örgüt psikologları, çeşit çeşit ekip oluşturma uygulaması geliştirir ve insanlara birlikte çalışma eğitimi verirken bunlardan yararlanırlar. Bu uygulamalardan bazıları insanların birbirlerini tanımasına odaklanarak, kişileri birbirlerine karşı dürüst olmaya teşvik eden, zayıflıklarını kabul edebileceklerini hissettikleri, eğitim gereksinimlerini belirleyebildikleri içten ve güvenilir bir iklim yaratan kişiler arası bir yaklaşım benimser.

1960'lı ve 70'li yıllarda ekip oluşturma uygulamalarının çoğunda bu yaklaşım benimsenmiş, insanların birbirlerine karşı daha duyarlı olmayı öğrendikleri **duyarlık eğitimine** odaklanılmıştır. Örneğin, insanlar sözsüz iletişimi, niyetlerin ve duyguların beden diliyle ve davranışlarla nasıl aktarılabileceğini öğrenmişlerdir. Ayrıca insanların söylediklerinin nasıl dikkatle dinleneceğini (çoğumuz bu konuda hayli kötüyüzdür), zorlayıcı işlerle uğraşan kişilere nasıl destek ve yardım teklif edilebileceğini; başka bir deyişle, grup üyelerinin ilettikleri kişiler arası mesajlara karşılık vermeyi öğrenmişlerdir.

Yakın geçmişte, ekip oluşturma yaklaşımları gruptaki kişilerin ilgili oldukları rol ve görevleri vurgulamaya yönelmiştir. Adair'a göre (1968), bir ekip üç ihtiyaç grubunu hesaba katmalıdır: mevcut işi yapmak için gerçekleştirilmesi gereken fiili işlere yönelik **görev ihtiyaçları**; kişiler arası kavga ya da çekişmelerin üstesinden gelmek, insanların etkin şekilde ortak hareket etmesini sağlamakla ilgili **grup ihtiyaçları**; ekip üyelerinin kişisel olarak ne elde etmek istedikleriyle ilgili **kişisel ihtiyaçlar**.

Bu modelde, ekip liderinin görevi, üç ihtiyaç türünün hepsiyle ilgilenmek ve en azından kısmen karşılanmalarını sağlamaktır. Grubun ihtiyaçlarını göz ardı edip yalnızca mevcut işin gerektirdiklerine yoğunlaşmak yeterli değildir; çünkü bu durumda grup üyelerinin arasındaki gerilimler daha sonra o kişilerin bir arada çalışamayacağı kadar şiddetlenebilir. Sadece göreve ve

grubun ihtiyaçlarına yoğunlaşıp, kişisel ihtiyaçları göz ardı etmek de iyi bir fikir değildir. Bu şekilde iş yaptırılabilir ama insanlar ekibin içinde yer almaktan kişisel olarak yararlandıklarında uzun vadede çok daha iyi çalışırlar.

Bununla birlikte, bir ekibe ait olmanın getirdiği kişisel çıkarların gözle görünür olması zorunlu değildir. 2. Bölümde sosyal kimlik sürecini ve insanların bir gruba ait olma gururunu yaşamaktan hoşlandıklarını görmüştük. Hayes'e göre (2002), ekip çalışmasının bir diğer temel özelliği de budur. Başarılı, amacına ulaşan bir gruba ait olmak ve o gruba katkıda bulunan biri olarak tanınmak bazen kişisel ihtiyaçları tatmin etmek için yeterlidir. Ayrıca ekip çalışması, bir sonraki terfiye yardım edecek deneyimleri biriktirmenin bir yolu olarak da görülebilir.

Genel bakış

Ekip oluşturmak, özellikle insanlar bu şekilde çalışmaya alışkın değillerse, zaman ve çaba gerektirebilir. Ancak ekip layıkıyla oluşturulduğunda, ekip çalışması bir firmanın ya da kuruluşun çalışma tarzında büyük fark yaratabilir.

Bir diğer önemli konu da yönetimin ekip çalışmasına yönelik tutumudur. Imai (1988), Japon yönetim sistemlerinin firmadaki pozisyonuna bakılmaksızın tüm çalışanları sürekli bir gelişme hamlesinin içine çektiğini göstermiştir. Orada insanlar çalıştıkları şirketle gurur duymaya ve ona bağlanmaya teşvik edilir; yaptıkları iş ne olursa olsun zeki ve itimada layık kişi muamelesi görürler. O nedenle, sorun çözmek için oluşturulan bir ekibe katılmaları istendiğinde o ekibe dahil olmaktan ve katkıda bulunabileceği değerlere sahip biri olarak görülmekten memnuniyet duyarlar.

Ancak Batı dünyasındaki birçok işletmede yönetim buna benzer katkıları halen göz ardı eder ya da fark etmez. O yüzden kişiler bunları ek angaryalar olarak görürler. Becerikli bir ekip lideri, ekip üyelerinin kişisel ihtiyaçlarıyla ilgilenmelerini sağlayarak bahsedilen

sorunun üstesinden gelse de yapılan işin çok zorlaşması ya da kolaylaşması işletmenin personele yönelik genel politikalarına bağlıdır.

LİDERLİK

Örgüt psikologları liderlikle ilgili araştırmalar da yapmışlardır. Bu konuyla ilgili ilk araştırmaların çoğu, liderlik "vasıflarına" sahip özel insanlar, yani kendiliğinden lider gibi davranan ve böyle bir durum ortaya çıktığında liderlik sorumluluklarını üstlenen kişiler aramaya yönelmiştir. Ancak daha sonra, büyük ölçüde 1930'lu yıllarda gerçekleştirilen ilginç bir çalışmanın sonucunda, psikologlar etkili liderliğin özel ve kalıtsal bir kişilik özelliği değil, insanlarla etkileşim kurma tarzı olduğu fikrine giderek daha çok ilgi göstermeye başladılar.

Liderlik tarzları

Yukarıda söz edilen çalışma Lewin, Lippitt ve White (1939) tarafından, erkek çocukların okuldan sonra gittikleri bir maket yapım kulübünde gerçekleştirilmiştir. Çocuklar üç gruba ayrılmış ve gruplardan her birine farklı tarzda hareket eden bir lider verilmiştir. Sonra, davranış değişikliklerinin grup farklılıklarından değil, lider etkisinden kaynaklandığından emin olmak için liderler değiştirilmiştir. Çalışmadaki liderlik tarzları ve sonuçları Tablo 12.3'te anlatılmıştır. Görüldüğü gibi, tablodaki bilgiler McGregor'un liderlerin astlarında belli davranışlara yol açtıkları fikrini destekler. Aslında bu çalışma ve teşvik ettiği başka araştırmalar, McGregor'un yöneticilikte "X Kuramı ve Y Kuramı" modelini geliştirirken kullandığı kanıtların önemli bir parçasıydı.

Tablo 12.3 Liderlik tarzları ve etkileri

	Tarz	**Etki**
Otoriter	Lider keyfi kararlar alır, gruba danışmaz, emirler verir, sıkı denetim uygular.	Grup lider varken çok çalışır, yokken çalışmayı bırakır. Rekabetçidir, sürekli ilgi bekler.

Demokratik	Lider grup tartışmalarına dayanarak karar alır, sorumluluk verir, emir vermek yerine rica eder, işbirliği bekler.	Grup denetlense de denetlenmese de düzenli çalışır, birbirine yardım eder ve sorunları birlikte çözer.
Serbest	Lider grubu çalışırken tek başına bırakır, müdahale etmez ya da etkilemeye çalışmaz.	Grup dağınıktır, çok az iş yapar, ufak sorunlarda ve başarısızlıklarda kolayca yılgınlığa düşer.

Bu çalışmanın ardından, liderlikle ilgili yaklaşımlar örgüt liderlerinin ya da yöneticilerin çalışma gruplarındaki insanları nasıl etkiledikleriyle ilgilenmeye başlamıştır. Bazı kuramlar etkili liderliği ya mevcut işe ya da yönetilen kişilere odaklanan tarzlar seçmek olarak görmüştür. **Görev yönelimli liderler**, yapılması gereken işlere odaklanırken, **süreç yönelimli liderler** daha çok gruptaki her şeyin yolunda gitmesiyle ve insanların birbirleriyle iyi geçinmesiyle ilgilenirler.

İlginç şekilde ve belki de beklentilerinizin tersine, veriler süreç yönelimli liderlerin uzun vadede daha üretken olduklarını gösterir. Görev yönelimli liderler yapılması gerekenlerle ilgilenmelerine rağmen, genel olarak daha az etkilidirler; çünkü ekiplerindeki gerilimlerin ve dargınlıkların büyümesini görmezden gelirler ve uzun vadede çalışma veriminin düşmesine yol açarlar. Öte yandan, süreç yönelimli liderler, çalışanların tüm enerjilerini işlerine aktarmakta özgür olmaları amacıyla, birbirlerinden ve olup bitenden yeterince hoşnut olmalarını sağlamaya odaklanırlar.

Etkileşimsel liderlik

Bu gözlem, liderliğin yöneticiyle çalışan arasında gerçekleşen **etkileşimlerden** ibaret olduğu düşüncesine yol açmıştır. Etkileşimler, iki kişi arasında gerçekleşen sosyal alışverişlerdir. Bunlar çoğu kez "hafif temaslar"; yani iki kişinin birbirini tanıdığını gösteren

selamlaşmalar ya da sorulardan oluşur. Otobüs durağında veya tren istasyonunda iki kişinin arasında geçen alışılagelmiş "günaydın" alışverişi, hafif temaslara iyi bir örnektir. Bu alışverişte söylenen kelimeler görece önemsizdir ama selamlaşma iki kişinin birbirini tanıdığını gösterir. Daha önce gördüğümüz gibi, başkaları tarafından fark edilmek bizim için önemlidir. O nedenle, başkalarıyla aramızdaki günlük hafif temaslar çok önemli olabilir. O temaslar gerçekleştiğinde pek farkına varmayabiliriz ama gerçekleşmediğinde eksikliklerini mutlaka hissederiz.

Etkileşimsel liderlik fikrine göre, etkili liderlik kolektif bir konudur. Hem yöneticiye hem de çalışana bağlıdır. Bir liderin ne kadar etkili olduğu, hem liderin hem de çalışanların birbirlerini nasıl etkilediklerine bağlıdır. Bu sadece liderle ilgili bir mesele değildir. Ne de olsa insanlar beklenen nitelikte olmayan biriyle işbirliği yapmayacaklardır. O yüzden beceriksiz ya da yetersiz izlenimi veren bir lider başkalarını pek etkileyemeyecektir.

Diğer bir deyişle, bir yönetici pozisyonunu bilerek ya da bilmeyerek çalışanlarıyla müzakere eder. Yöneticilik kişiler arası bir ilişkidir ve yöneticilerin etkisi itibar görmeye ya da değerli bulunmaya bağlıdır. İşte bu noktada etkileşimler devreye girer. Örneğin, hafif temaslar olumlu ya da olumsuz olabilir, kendimizi iyi ya da kötü hissetmemize yol açabilir. Olumlu liderler, başarılarını fark ederek ve sorunlara çözüm üretmelerine yardım ederek, çalışanlarının kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak yollar ararlar. Olumsuz liderlerse çalışanlarını eleştirir, başarılardan çok hataları fark ederler. Ancak örgüt psikolojisinin onlarca yıllık birikiminden öğrendiğimiz gibi, insanların içindeki iyi, tek bir yöntemle ortaya çıkarılamaz.

Genel bakış

Etkileşimsel liderlik, liderin çalışanlarıyla kurduğu etkileşimlerin niteliğiyle ilgilidir. Olumsuz ve hoş olmayan etkileşimlerde bulunan yöneticilerin bölümlerinin, dostça

davranan yöneticilerden daha az etkili ve verimli olduğu tekrar tekrar kanıtlanmıştır. O nedenle, bu yönetim tarzlarının hâlâ bu kadar yaygın olması tuhaftır.

Dönüştürücü liderlik

Daha yeni bir yönetim yaklaşımı, büyük işletmelerin sıklıkla karşılaşabildiği hantallaşma sorunuyla ilgilidir. Hantallaşma sorunu, işletmelerin toplumdaki değişikliklere verdikleri reaksiyonları yavaşlatarak, aynı iş kolundaki firmalarla gerektiğince rekabet edememelerine yol açar. Çok sayıda örgüt psikoloğu örgütsel değişimle ilgilenerek, bazı liderlik tiplerinin ne tür bir etki yarattığını açıklığa kavuşturur.

Göründüğü kadarıyla, bazı liderler çalışanlarının değişimle olumlu şekilde baş etmelerini ve işlerine yeni yöntemlerle yaklaşmalarını sağlama konusunda çok iyidir. Bir örgütü dönüşüme, yani farklı bir çalışma tarzı benimsemeye teşvik etmenin püf noktalarını bilmeleri nedeniyle, bu liderlere **dönüştürücü lider** adı verilir. Son yıllarda, çok sayıda işletmenin tamamen farklı bir ekonomik bağlama uyum göstermek zorunda kalmasıyla birlikte, bu özellik liderliğin önemli bir parçası haline gelmiştir.

İnsanların değişimle olumlu şekilde baş etmelerini sağlamak göründüğü kadar kolay değildir. İnsanlar çalışma tarzlarında yapılan değişikliklere genellikle direnirler; ancak bunun nedeni sadece bu değişikliklerin engelleyici olması değildir. 5. ve 6. Bölümde gördüğümüz gibi, hayatımızı faal olarak anlamlandırır, olup bitenlere ilişkin kavrayışlarımıza uygun şekilde hareket ederiz. Dolayısıyla bazen insanlar çalışma tarzlarındaki değişikliklere karşı çıkarlar; çünkü o değişikliklerin işleri nasıl iyileştireceğini anlayamazlar.

Dönüştürücü liderler, genellikle insanların olup bitenleri anlamasının ne kadar önemli olduğunun farkına varır, çaba göstermenin niçin ve nasıl değerli olduğunu göstermek için uğraşırlar. Dönüştürücü liderler, yeni yaklaşımın yapılan işlerle

nasıl ilişkilendirileceğini göstererek, insanlara örgütsel değişimi kabullenme konusunda yardım ederler. Smith ve Peterson (1988), bu liderlerin söz konusu ilişkilendirmeleri açıklığa kavuşturmak için sıklıkla benzetme ve hikâyelerden yararlandıklarını göstermiştir.

Dönüştürücü liderlerin diğer bir özelliği de işletmenin çalışanlarını değişimlere katılmaya teşvik etmeleridir. Dönüştürücü liderler, çalışanların söylediklerini dinler, söylenenleri dikkate alırlar. Elbette bu sayede çalışanlar daha verimli çalışır ve değişimlerin başarıya ulaşma ihtimali daha da artar; çünkü değişimlerin iyi gerekçelere dayandığını fark ederler.

Genel bakış

Değişim dönemleri her zaman rahatsızlık vericidir ama işyerinde değişime gösterilen direnç bir işletmeyi çok geriletebilir. O yüzden, insanları değişime olumlu yanıt vermeye teşvik eden dönüştürücü liderler, ekonomik iklimi değiştirmek açısından son derece değerlidirler.

Yine de tüm örgütsel değişimler iyi ya da başarılı değildir. Bazen örgütlerin çalışma tarzına yönelik değişim girişimleri, çalışanların direncine takılır; çünkü bu girişimler uygulanabilir değildir, kötü planlanmıştır ve kimse o işi yapan kişilere danışmamıştır. Bazen de değişiklikler insanların baş edebileceğinden daha fazladır ve yeni yöntemleri pekiştirecek, yeni fikirleri sindirecek zamana ihtiyaç vardır.

Örgüt kültürü

Dönüştürücü liderler çalıştıkları işletmenin kültürünü değiştirmeye çalışır. Örgüt kültürü, bir işletmedeki genel varsayımlarla, inançlarla ve uygulamalarla; kısacası, o işletmenin kendine özgü çalışma tarzıyla ilgilidir. Bazen aynı iş kolunda yer alan ama o işi tamamen farklı yöntemlerle yapan iki işletmeyle karşılaşabilirsiniz. O

işletmelerde çalışan insanların yaptıkları işe yönelik yaklaşımları epey farklıdır; sorunları farklı şekilde çözer, yönetimden farklı tutumlar beklerler. Etkin şekilde, farklı örgüt kültürü türlerine katılırlar.

Genel bakış

Her örgüt kültürünün kendine özgü sembolleri ve efsaneleri vardır. Ancak bunların sadece o kültürün derin inançlarını yansıttıkları için etkili olduklarını bilmek önemlidir. O kültürü yalnızca sembolleri değiştirerek dönüştürmek etkili bir yol değildir.

Kültür düzeyleri

Bazı örgüt araştırmacıları zamanlarını farklı örgüt kültürü tiplerini sınıflandırmaya harcarken, örgüt psikologlarıysa daha çok kültürlerin nasıl işledikleri ve o kültürlerde çalışan kişilerin hareket tarzını neden etkiledikleriyle ilgilenirler. Lundberg'in (1990) gözlemlerine göre, örgüt kültürlerinin üç farklı düzeyi vardır. Bu düzeyler, Tablo 12.4'te listelenmiştir. Psikologlar her düzeyi inceledikleri halde, biz ortak varsayım ve inançlardan oluşan en derin düzeyle ilgileneceğiz.

Tablo 12.4 Örgüt kültürünün düzeyleri

Görünür düzey	Semboller, dil, hikâyeler, törenler, vs.
Stratejik düzey	Firmanın yönetimiyle, planlamayla, beklentilerle, iç yönetimle ilgili stratejiler
Çekirdek düzey	İnsan doğasıyla, insanın ve dünyanın neye benzediğiyle ilgili ideolojiler, değerler ve varsayımlar.

(Lundberg, 1990)

Van Maanen ve Barley (1985) gibi araştırmacılar, örgüt kültürlerinin aslında tek bir olgu olmadığını, bir işletmede herkesin aynı şekilde düşünmediğini göstermişlerdir. İşletmelerde farklı

grupların kendilerine özgü düşünce tarzları vardır. Güçlü bir örgüt kültüründe, bu farklı gruplar örtüşür, böylece herkesin ortak bir noktası olur. Ancak diğer işletme tiplerinde, değişik gruplar bütünüyle farklı varsayımlara ve inançlara sahip olabilir.

Genel bakış

Olumlu bir örgüt kültürü, insanların kendilerini değerli hissetmelerini, iyi iş çıkarabileceklerine inanmalarını sağlar. Böylece insanlar o işletmeye ait oldukları için gurur duyarlar. Diktatörce bir kültür ya da maliyet düşürme amacı doğrultusunda insanların gurur duymadıkları kötü işler yapmak zorunda kaldıkları bir kültür, kişilerin gurur duymayacakları kötü işler yapmaları anlamına gelir, yüksek bir personel devir hızı ve hoşnutsuz çalışanlar yaratır.

Çalışma grupları

Her işletme çok sayıda iç ve dış grup içerir: arkadaşlık grupları, departman grupları, çalışma ekipleri, vs. İnsanlar genellikle bu gruplardan bazılarına diğerlerinden daha çok bağlılık hissederler. Bazı örgütlerde değişim gerçekleşmez; çünkü yönetim değiştirmeye çalışsa bile, belli inançların ve fikirlerin çalışanlar arasında yayılmasını sağlayan "kantin kültürlerinin" direnciyle karşılaşır.

Fırsat eşitliğiyle ilgili sorunlar, kantin kültürünün örgütsel değişimi nasıl engellediğinin klasik örneğidir. Bir kuruluşun fırsat eşitliğini resmi politikası olarak benimsemesine karşın, çalışanlar ırkçı inançlarını devam ettirebilir. Sonuç olarak, etnik azınlıklardan gelen biri çok zor zamanlar yaşayabilir. Örneğin, polis teşkilatı resmi olarak ırkçılık karşıtı bir politika izlemeye çalışır. Uzun yıllardır fırsat eşitliği politikası benimser, etnik azınlık gruplarıyla daha iyi toplum ilişkileri geliştirmeye uğraşır. Ancak bazı çalışmalar, polis teşkilatındaki kantin kültürlerinde ırkçılığın hâlâ yüksek seviyede olduğunu ve ırkçılığın resmi politikadan etkilenmediğini göstermiştir. Acemi polislerin polislik uygulamalarını öğrenirken karşılaştıkları ilk şey, elbette o kantin

kültürüdür. Daha önce gördüğümüz gibi, şemalarımızı ve dünyaya yönelik bilgilerimizi deneyimlerimize dayanarak geliştirir, onları eylem kılavuzu olarak kullanırız. Bu nedenle, ilk deneyimler gelecekteki çalışma uygulamalarını şekillendirmek açısından önemlidir.

Hayes (2002), 2. Bölümde ele aldığımız **sosyal özdeşim** süreçlerini kavramanın, kantin kültürlerinin işleyişini ve bu kadar etkili olmalarının nedenlerini anlamamıza yardım edebildiğinden söz eder. **Sosyal temsilleri** (bak. 3. Bölüm) bilmek de bu ortak inançların nasıl geliştiğini anlamamıza yardım edebilir. İnsanlar düşünceleri kendi düşüncelerine benzeyen ya da kendileriyle aynı grupta yer alan kişileri daha fazla dikkate alma eğilimi gösterirler. Bu nedenle, işletmedeki bir grubun yaptıkları iş ve hayatın geneli hakkında ortak inançlar geliştirmesi çok kolaydır. Dolayısıyla bu iki sosyal psikoloji kuramının uygulanması, bu tür sorunların nasıl ele alınacağını anlamamıza yardım edebilir.

Genel bakış

Örgüt kültürünün gücü, sosyal özdeşimle yakından bağlantılıdır. İnsanlar işyerinde her zaman sosyal gruplar oluştururlar. Olumlu örgüt kültürleri, o grupların güçlü yönlerini kendilerine katabilir; çünkü herkes aynı doğrultuda hareket ediyordur. Olumsuz örgüt kültürlerindeyse grubun ve yönetimin değerleri arasında bir bağlantı yoktur.

Bu bölümün ele aldığı konular, iş psikolojisinin kısa bir özeti niteliğindedir. Çalışma hayatında iş psikologlarının üzerinde çalıştıkları birçok alan daha vardır. Örneğin, ergonomi psikologları insan-makine ilişkisini inceler; yani insanların kolayca kullanabilecekleri, hata ihtimalini azaltacak makineler tasarlar. İş psikolojisinin bir dalı olan **ergonomi,** endüstride onlarca yıldır güçlü bir konuma sahiptir ama burada bu konuya ayıracak yeterli yerimiz yok. Konuyla ilgilenenler, *Understand Applied Psychology* (Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak) kitabına bakabilirler.

Meslek psikologları da iş psikolojisiyle, özellikle de insanların ve işlerin bir araya getirileceği konusuyla ilgilenirler. İnsanların işe seçilme süreçlerine dahil olarak, belli bir işin gerektirdiği niteliklere uygun görünen kişileri tespit etmeye yönelik testler ve teknikler geliştirirler. Mesleki rehberlik yapar, insanların kişiliklerine uygun mesleği bulmalarına yardım ederler. Ayrıca kişilerin çalışma deneyimlerinden daha fazla doyum sağlamalarına; böylece çalıştıkları işletmeye daha çok katkıda bulunup daha çok kişisel beceri geliştirmelerine yardım eden iş zenginleştirmesi gibi yönetim stratejileriyle de uğraşırlar. *Understand Applied Psychology* kitabından iş psikolojisi konusunda daha fazlasını öğrenebilirsiniz. Ancak biz bir sonraki bölümde psikoloji ve boş zamanın, yani çalışmadığımızda yaptıklarımızın bazı yönlerine göz atacağız.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *İşsizliğin olumsuz etkilerine bakarak, çalışmanın ne kadar önemli olduğunu söyleyebiliriz.*

2 *"Bilimsel yönetim" ile ilgili ilk çalışmalar verimi vurgular ama insan faktörünün işteki önemini göz ardı eder.*

3 *Ekip oluşturmayla ilgili yaklaşımlar çok çeşitli olmakla birlikte, tekrar tekrar karşımıza çıkan faktörlerden biri, ekip üyelerinin her birinin bilgisine ve deneyimine saygıdır.*

4 *Görev yönelimli liderlik tarzları, genellikle insan yönelimli liderlik tarzları kadar etkili değildir.*

5 *Yöneticiler ve çalışanlar arasında gerçekleşen etkileşimler moralin, dolayısıyla verimin artması ya da azalması açısından önemlidir.*

6 *Dönüştürücü liderler, insanların değişim durumlarında daha olumlu çalışmalarını sağlama konusunda iyidirler.*

7 *İşletmeler fikirlerine, geleneklerine ve genel yaklaşımlarına göre çok çeşitlilik gösterir. Bu farklılıklar, genellikle örgüt kültürüne dönüşecek kadar belirgindir.*

8 *Örgüt kültürlerinin açık, görünür düzeyleri olduğu kadar derin düzeyleri de vardır.*

9 *İşletmeler, çoğu kez üst düzey yöneticilerin talimatlarından çok daha etkili olan birçok gruptan ve iletişim ağından oluşur.*

10 *Başarılı örgüt kültürleri, çalışanlarında olumlu sosyal kimlikler gelişmesini sağlarlar.*

13

Boş zaman

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- ***televizyon izlemenin olumlu ve olumsuz etkileri***
- ***bilgisayar oyunlarının psikolojik bakımdan cazip bulunmasının nedenleri***
- ***içsel ve dışsal motivasyon arasındaki ayrım***

Bu bölümde, boş zaman faaliyetlerinin psikolojik altyapısına bakacağız. Modern toplumlarda boş zaman kavramı giderek daha önemli hale geliyor. Sanayi öncesi toplumlara, hatta bundan 50 yıl öncesinin sanayi toplumlarına kıyasla, günlük hayatımızın çok daha az bir bölümünü işe ayırıyoruz (her zaman öyle görünmese de!). Diğer yandan, haftanın önemli bir kısmını hiç çalışmadan geçiriyoruz.

Boş zaman faaliyetlerini tanımlamak gerçekten zordur; çünkü bazı insanların boş zaman olarak gördüğü şeylerin çoğunu bazıları çalışma olarak ya da en azından gündelik iş olarak görür. Alışveriş de bunlardan biridir. Bazıları alışverişten zevk alıp onu bir boş zaman uğraşısı olarak değerlendirirken, bazıları da nefret edip hayatın gereksiz bir zorunluluğu olarak görür. Alışveriş kesinlikle "boş" saatlerde yapılır ama bizzat bir boş zaman faaliyeti olup olmadığı tartışmaya açıktır. O nedenle burada tüketici psikolojisine bakmayacağız. Konuyla ilgilenenler için *Understand Applied Psychology* (Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak) kitabında bir bölüm vardır.

Bu bölümde, daha belirgin boş zaman faaliyetlerini ele alacağız. İnsanların değişik ilgileri, hobileri vardır ve 2. Bölümde

gördüğümüz gibi, bunları temel bir **kendini gerçekleştirme** ihtiyacının ifadesi olarak görmek mümkündür. Becerilerimizi ve ilgilerimizi geliştirmekten zevk alır, ama bazen de boş zamanımızı daha az aktif uğraşlara, örneğin, TV izlemeye harcarız. Televizyon, çok sayıda "kendin yap" ve yemek pişirme programında olduğu gibi, ara sıra insanların bir şeyler öğrenmesini sağlayabilir ama aynı ölçüde pasif bir eğlenceden de ibaret olabilir.

Bu bölüme boş zaman faaliyeti olarak gördüğümüz TV'yle başlayacak, sonra ekranla etkileşime girmenin biraz daha aktif biçimi olan bilgisayar oyunlarını ele alacağız. Sonra da spor psikolojisini inceleyerek, psikoloji ve boş zaman örneklerimizle ilgili çıkarımlarda bulunacağız. Kuşkusuz bazı insanlar için spor boş zaman faaliyetinden çok bir iştir ve spor psikolojine yönelik içgörülerin çoğu profesyonel sporcular dikkate alınarak şekillendirilmiştir. Ancak sporu hobi ya da eğlence olarak gören insanların sayısı da çoktur. O nedenle, bu bölümde spora kısaca değinmek uygun olacaktır. Bu konuya özel bir ilgi duyuyorsanız, *Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak* kitabında spor psikolojisiyle ilgili daha ayrıntılı bir bölüm vardır.

TV izleme

Batı toplumlarında TV izlemek dinlenme faaliyetlerimizin çok büyük bir kısmını oluşturur. İngiltere'de evlerin yüzde 98'inden fazlasında bir, yarısından fazlasında birden fazla TV vardır. İnsanların günlerinin yaklaşık dört ya da beş saatini TV seyrederek geçirdikleri düşünülürse, televizyon önemli bir kültürel faaliyettir. Ancak TV, popülerleşmesiyle birlikte, endişe de yaratmıştır. Psikologlar belli bir süredir TV'nin etkilerine yönelik araştırmalar yapıyorlar.

TV İZLEMENİN ETKİLERİ

Kuşkusuz yaygın tartışmalardan biri, televizyonun saldırganlık başta olmak üzere anti-sosyal davranışları artırıp artırmadığı meselesidir. Özellikle de sürekli yoksulluktan kaynaklanan gerilim

gibi, insanların hayatlarını etkileyen ve saldırganlık artışına yol açabilen daha birçok faktör olması nedeniyle kesin delil elde etmek zor olmakla birlikte, birçok psikolog TV'nin söz konusu davranışları artırabileceğine inanır.

TV'nin saldırgan davranışlar üzerindeki etkilerine yönelik ilk araştırmalar, laboratuvar deneyleridir. Bu deneyler, insanların saldırgan TV görüntülerine maruz kaldıklarında ortaya çıkabilecek ani davranış değişikliklerini belirlemek için tasarlanmıştır. Genellikle araştırma katılımcılarına bariz şiddet içeren davranışların bulunduğu bir film parçası gösterilmiş; sonra o davranışı taklit edip etmeyecekleri gözlemlenmiştir. Diğer bir çalışma yöntemindeyse bir uyarana veya bir ankete verdikleri tepkilerde saldırganlık artışı olup olmadığına bakılmıştır. Bu çalışmalarda, bazı kişilerin beklediği kadar güçlü olmasa da modellemenin etkileri ortaya çıkmış ama başka çalışmalar aynı sonuçlara ulaşamamıştır.

Genel bakış

Medya üyeleri genellikle insanların TV'de gördüklerinden etkilenmediklerini iddia ederler. Oysa bu doğru olsaydı, TV reklamcılığı yıllar önce ortadan kalkardı. Televizyona reklam veren firmalar, kısa bir görüntünün bile ne kadar güçlü bir etki yaratabildiğinin farkındadır.

TV'nin etkileriyle ilgili araştırmaların sorunlu yanları

Ancak bu laboratuvar araştırmaları gerçekten çok yapaydır. İnsanlar TV'deki şiddet görüntülerinden etkilenseler bile, bu etkinin hemen ortaya çıkması pek mümkün değildir. Aksine, Bandura'nın taklit yoluyla öğrenme çalışmalarının kanıtladığı gibi, insanlar buna değdiğini, en azından uygun olduğunu görene kadar saldırgan davranışlar sergilemezler. Dolayısıyla TV saldırganlığıyla ilgili laboratuvar çalışmalarının çelişkili sonuçlar vermesinin bir nedeni, o araştırmaların benimsedikleri yöntemler olabilir.

Bu araştırmalarla ilgili diğer bir sorun da TV'nin bireyler üzerindeki etkisinden ziyade gruplar üzerindeki etkisini araştırma eğiliminde olmalarıdır. Bu araştırmalar çok sayıda insanı inceler ve davranışlarının izledikleri programın türünden etkilenip etkilenmediğine bakar. İnsanları toplu şekilde inceleyerek, bireysel farklılıkların etkisini yok etmeyi hedefler ve sadece genel eğilimlere bakarlar. Ancak genel eğilimler kadar bireysel farklılıklar da önemlidir. Altı milyon seyirciden sadece birinin, son derece dengesiz bir kişinin TV'deki bir cinayetini taklit etmesi bile çok büyük bir sorundur.

Sosyal senaryolar ve sosyal anlayış

Dolayısıyla televizyondaki şiddet görüntülerinin insanları doğrudan etkilediğini gösteren kesin kanıtlar elde etmek zordur. Ancak bu, hiç kanıt olmadığı anlamına gelmez. Bu kitabın ilk kısmında gördüğümüz gibi, insanoğlu sosyal senaryolar ve farklı sosyal anlayışlar edinmeye çok hazırdır ve her tür sosyal temastan bir şeyler öğrenir. TV insanlara bir gerçeklik şeklini tarif etme kapasitesi taşır ve bu tarif hayatlarımızı yaşama tarzımızda büyük farklılıklar yaratabilir. Televizyon, daha geniş bir dünyaya açılan pencere görevi görerek, insanlara o dünyanın neye benzediğinden bahseder. O yüzden, TV izleme miktarıyla ilgili araştırmalar bize çok şey anlatabilir.

O araştırmaların bize söylediği şeylerden biri, fazla televizyon izlemenin dünyaya bakışımızı çarpıtabildiğidir. Fazla televizyon seyredenler ile çok fazla seyretmeyenleri kıyaslayan Gerbner ve Gross (1976), aşırı TV izleyenlerin dış dünyaya yönelik algılarının çok gerçekdışı olduğunu, dünyayı son derece tehlikeli bir yer olarak gördüklerini bulmuştur. Bazen bu kişiler, yaşadıkları şehirde soygun olaylarıyla karşılaşma ihtimali çok düşük olduğu halde, kapıdan dışarı adım atar atmaz soyulacaklarına inanırlar. Bu çalışmaların daha yakın tarihli tekrarları, bu etkinin daha da güçlendiğini göstermiştir.

TV'nin hem haberlerde hem de dizilerde şiddete dayalı eylemlere yoğunlaşması, fazla televizyon seyredenlerin dünyayı gerçekte

olduğundan çok daha tehlikeli bir yer olarak görmelerine yol açar. Öte yandan, az televizyon seyredenlerin günlük hayatın risklerine yönelik algıları genellikle çok daha gerçekçidir. Tehlikelerin elbette farkındadırlar ama bu tehlikeleri fazla TV seyredenler gibi abartmazlar. Talihsiz olayların gerçekleşme ihtimalini gerçekçi şekilde tartar ve o yüzden hayatlarını olumlu şekilde sürdürürler.

Sorun aslında TV'de şiddetin gösterilmesi değildir; daha çok TV'de sergilenen şiddetin diğer insan eylemlerine oranıyla ilgilidir. Çoğu insan hayatı boyunca gerçek bir cinayet vakasıyla karşılaşmadan yaşadığı halde ortalama bir çocuk izleyici on yaşına gelene kadar TV'de 600'den fazla cinayet görür. Bu gerçekdışı oranın çocuğun dünyaya ilişkin imgesini çarpıtmaması mümkün değildir.

Genel bakış

Ahlaki açıdan duyulan panik genellikle insanların TV'de gördüklerini taklit etmeleriyle ilgilidir. Oysa gerçek tehlike, eylemlerin örnek alınması değil; televizyonda kullanılan ve intikamın, ihanetin, öfkenin, düş kırıklığının üstesinden nasıl gelindiğini gösteren sosyal senaryolardır. Bu senaryolar, şiddetin normal bir davranış şekli olduğunu ima ederek, daha olumlu toplum değerlerini sarsar.

POZİTİF TV

Şüphesiz bütün TV programları kötü değildir. Örneğin, doğa ve bilim belgeselleri veya tarihi programlar yaşadığımız dünyaya yönelik farkındalığımızı artırır. Spor yayınları, insanların rekabetçi faaliyetlere dolaylı katılımlarını, bağlılık duygularını ifade etmelerini ve anlayış geliştirmelerini sağlar. Modern sanayi toplumlarında yaşayan birçok insan açısından, TV dünyayı tanımanın temel yolu olarak kitapların yerini almıştır. Hem çocuklara hem de yetişkinlere dünyanın nasıl işlediğini göstererek, sosyalleşmenin ana aracı haline gelmiştir.

TV, mizah ve eğlence bakımından da olumlu mesajlar içerir. Eğlence programları, örneğin, oyun şovları, kültür düzeyi yüksek eğlence arayanlara önemsiz görünebilir; oysa insanlara yaklaşım biçimleriyle en azından çoğu zaman dostça ve olumlu bir anlayış sergileyerek, davranışlara model oluşturmak açısından pembe dizilerde ya da dramlarda gösterilen kimi saldırgan davranışlara oranla daha yararlı olurlar. Spor ve müzik programları da olumlu psikolojik fonksiyonlara hizmet ederek insanlarda ilgi ve coşku uyandırır.

Genel bakış

Sosyal açıdan olumlu TV programlarının popülaritesi televizyon seyircisinin bunlardan çok hoşlandığını gösterir. Ancak dramatik olaylar zihinlerimizde yer ettiği ve daha olumlu değerleri çok sık dile getirmediğimiz için, piyasa araştırmaları program yapımcılarını yanıltarak, anti-sosyal TV programlarına yönlendirir.

Olumlu sosyal davranışlar öğretme

Çocuk programlarının olumlu sosyal davranışları (olumlu sosyalliğin karşıtı anti-sosyalliktir) öğretmeye yönelik etkilerini araştıran çok sayıda çalışma vardır. Örneğin, Rubinstein ve arkadaşları, 1976'da *Lassie*'nin bir bölümünü izleyen ve orada bir erkek çocuğun köpeğe yardım ettiğini gören beş ila altı yaşındaki çocukların tehlike altındaki yavru köpeklere programı izlemeyen çocuklara göre daha çok yardım ettiklerini bulmuşlardır. Söz konusu dizi çocuklar tarafından benimsenen olumlu sosyal senaryolara (bak. 3. Bölüm) örnek oluşturmuştur.

İlk dizilerin, en azından İngiliz ve Avustralya dizilerinin, çocuklar ve belki de yetişkinler üzerinde olumlu sosyal etkileri olduğuna dair bazı bulgular vardır. Örneğin, bir Avustralya dizisi olan *Neighbours* (*Komşular*) birtakım olumlu mesajlar içeriyordu: arkadaşının başının dertte olduğunu görürsen ona yardım etmeye çalış ya da biri seni üzerse, sorunu o kişiyle yeniden arkadaş olabilecek şekilde çözmeye çalış. Bu tür diziler, karakterleri

insanların birbirlerine yardım ettikleri bir topluluğa ait kişiler olarak resmediyor ve günümüz TV dramlarının çoğunun verdiği rekabetçi saldırganlıktan çok farklı bir mesaj veriyordu.

Ne yazık ki TV dramlarındaki yeni eğilimler dizilerdeki olumlu mesajların kaybolmasıyla ve insan etkileşiminin saldırganlık, cinayet, kıskançlık vs. gibi olumsuz yönlerine çok daha fazla odaklanılmasıyla sonuçlanmıştır. Diğer bir deyişle, eskiden hem yetişkinler hem de çocuklar açısından olumlu olan izleme deneyimi, bugün diğer TV dizisi türleri kadar olumsuz bir hal almıştır. Dolayısıyla birçok aile çocuklarına bu tür programları kısıtlamaya başlamıştır.

Asıl sorun, program yapım kararlarının piyasa araştırmalarına aşırı bağımlı olması, piyasa araştırmalarının da soru sorma şekillerinden ötürü her zaman insanların en çok dramatik bölümlerden etkilendiklerini bulmalarıdır. Ne de olsa en dramatik olaylar akılda kalır. Ancak tüm bunlar dramların programların temel içeriğini yönlendirmesi gerektiği anlamına gelmez. Diğer bölümlerde gördüğümüz gibi, insanlar olumlu deneyimlerden etkilenmekle birlikte, onlardan daha az bahsederler. Elbette drama her hafta olanlardan ziyade olağandışı durumları anlatan içeriğiyle daha etkilidir. Ancak "Top Gear" gibi daha olumlu sosyal senaryolara sahip programların başarılı olması, halkın heyecan verici ve ilginç oldukları sürece olumlu TV programlarından da hoşlandıklarını gösterir.

TV ve okuma

TV'nin çocukların okuma alışkanlığı üzerindeki etkileri ciddi endişeler doğurur. Gunter (1982), aşırı TV izlemenin çocuğun okumayı öğrenmesine özellikle eğitimin ilk yıllarında ciddi ölçüde zarar verebildiğini göstermiştir. Bununla ilgili nedenlerin hepsi, çocuğun okumanın ne işe yaradığına ve niye ilk önce okumayı öğrenmek gerektiğine yönelik algılarıyla bağlantılıdır.

9. Bölümde gördüğümüz gibi, bir uzmanın deneyimleri bir aceminin deneyimlerinden oldukça farklıdır ve bu, okuma için de geçerlidir. Uzman okurlar, okumayı bilgi dünyasına açılan bir kapı olarak

görürler; ancak okumayı yeni öğrenmeye başlayan çocuklar hayli farklı deneyimler yaşarlar. Bazı çocukların okumayı zor bulmalarının bir nedeni, okumayı ilerlettiklerinde işlerinin daha kolay olacağını anlamamalarıdır. Acemi okurlar çoğu kez okumanın mekaniğiyle ilgilenir, hikâyeyi hemen hemen hiç fark etmezler. Okumayı çok zor bulur, bazen okudukları parçayı hiç anlamazlar.

TV durumu çok daha ağırlaştırır; çünkü çocuk televizyonu okumaya benzetir ama çok daha kolay bulur. Okuma sürekli alıştırma gerektirir: kelimeleri bir bakışta anlamak, okunan parçanın anlamına yoğunlaşacak kadar rahatlamak zaman ve emek ister. TV ise bilgiye anında ulaşmanızı sağlar. Dahası, size hikâyeler anlatır ve dış dünya hakkında bilgiler verir. Dolayısıyla bazı çocuklar okumayı öğrenmenin yararını göremez, biri onlara okumanın yararını göstermek için zaman harcayıp, zahmet etmedikçe iyi okuyabilmek için gereken çabayı göstermezler. Çocuklara hikâye okumanın bu kadar önemli olmasının bir nedeni de budur; hikâye okumak, onlara okumak için çaba harcamaya devam ettiklerinde ulaşabilecekleri deneyim türlerini gösterir.

TV gerçekte okumanın yerini tutmaz. Okuma, tamamen farklı bir bilişsel deneyimdir. Her şeyden önce, çocukların hayal gücünü eğitir; çünkü okudukları hakkında kendi zihinsel resimlerini yaratmaları gerekir. Okuma, çocukları somut biçimde resmedilemeyen soyut fikirlerle de tanıştırarak, böylece sonraki bilgiler ve analitik düşünceler için önemli bir temel oluşturur. Daha önce gördüğümüz gibi, TV'nin çocukların gelişimi üzerinde olumlu etkileri olabilir; yani sahip olduğu etkilerin hepsi olumsuz değildir. Ancak okuma, farklı zihinsel yetenekleri eğiten, tamamen farklı bir beceridir. O nedenle, küçük çocukların okumayı TV'nin eşdeğeri gibi görmemeleri önemlidir.

Bilgisayar oyunları

Bilgisayar oyunları, modern boş zaman yaşamının başka bir cephesidir ve çok sayıda insanı, TV izleyicileri kadar olmasa

da nüfusun büyük bir yüzdesini etkiler. Bu oyunlar, çocuklar ve gençlere yönelik boş zaman piyasasının önemli bir sektörü haline gelmiştir. Üstelik bilgisayar oyunlarını oynamaktan zevk alan pek çok yetişkin de vardır. Diğer boş zaman faaliyetlerinin aksine, video oyunları görece daha yenidir; ilk oyunlardan Pong, 1970'lerin başlarında icat edilmiştir. O zamandan bu yana oyunlar gelişmeye devam etmiş, her yıl piyasaya yeni oyunlar ve fikirler sürülmüştür.

Genel bakış

Rogers insanların becerilerini geliştirme ve yeteneklerinde ustalaşma konusunda güçlü dürtülere sahip olduklarını göstermiş, buna kendini gerçekleştirme adını vermiştir. Bilgisayar oyunları birçok farklı yoldan insanlara kendini gerçekleştirme fırsatı sağlar ve böylesine popüler olmalarının temel nedenlerinden biri de budur.

BİLGİSAYAR OYUNU TÜRLERİ

Bilgisayar oyunları, sıradan ev tipi bilgisayarlardan tutun, özel oyun konsollarına kadar birçok farklı arabirime uyarlanır. Ayrıca sağladıkları gösterimlerin gerçeğe yakınlık dereceleri de çeşitlilik gösterir. Tetris gibi çok basit oyunlar cep telefonlarının küçük ekranlarında oynanabilirken, film benzeri fonlara ve karakterlere sahip gerçekçi ve çok karmaşık oyunlar özel konsollar gerektirir. Kısacası, bilgisayar oyunlarından hoşlananlara yönelik alternatifler çok çeşitlidir ve insanlar içlerinden en beğendiklerini seçebilirler.

Aksiyon/macera oyunları

Aksiyon/macera oyunları, başkarakterin (ya da karakterlerin) arayış ya da mücadele içine girdiği oyunlardır. Oyunun kahramanı ya gizli bir şeyi, örneğin, saklanmış bir hazineyi arar ya da "kötü adamların" hakkından gelir. Bu tür oyunların karakterleri çoğu kez popüler figürlere dönüşür (bilgisayar oyunları ilk çıktığından beri süregelen bir süreç) ve ünlerini insanlar o oyunu oynamaktan

vazgeçtikten sonra da sürdürürler. Örneğin, Kirpi Sonic oyununun modası tamamen geçse de birçok kişi hâlâ o karakteri hatırlar. Lara Croft karakterini Tomb Raider oyunlarını hiç oynamayanlar bile bilir.

Simülasyonlar
Bilgisayar oyunlarının başka bir popüler türü de genellikle çok ayrıntılı bir kurgu isteyen simülasyonlardır. Simülasyon oyunlarının ilklerinden olan SimCity'de oyuncu sıhhi tesisat, fabrika, okul ve konut gibi özellikler ekleyerek canlı bir şehir kurmak zorundadır. Bu tür oyunların bazıları da oyuncuya kendi robotunu, imparatorluğunu, uzay aracını inşa etme görevi verir ya da benzer tipte zorluklar sunar. Kısacası, simülasyonlar oyuncunun çeşitli tipteki bilgileri birleştirmesini gerektiren sorun çözücü oyunlardır ve birçoğunun saklı bir eğitsel içeriği de vardır.

Spor oyunları
Spor oyunları insanların ilgilendiği daha aktif boş zaman uğraşlarını taklit eder. Çok farklı bir kumanda sistemiyle de olsa, kişinin gerçek hayatta uyguladığı becerilerin ve verdiği kararların benzerlerini yapmasını gerektirirler. Golf, tenis gibi olağan sporlar bu kategorinin popüler alanları olmakla birlikte, en popüleri sürüş oyunlarıdır. Sürüş ya da uçuş simülasyonları, piyasaya sürülen ilk oyunlardandır. Bu tür oyunlar gelişimlerini gerçek eğitime yönelik potansiyellerine de borçlu olabilir; çünkü örneğin, bir uçağı uçurmak için gerekli olan karmaşık kumanda sistemlerine ya da sürücülüğün karmaşık yönlerine hâkim olmak üzere eğitim görenler çoğu kez iyi tasarlanmış bir simülasyondan gerçek beceriler öğrenebilirler. O nedenle, bilgisayar oyunlarının bu alanı hep çok iyi araştırılmış, sonuç olarak diğer alanlardan çok daha hızlı gelişmiştir.

Strateji oyunları
Strateji oyunları çok daha uzun bir geçmişe sahiptir. Eskiden bu oyunlar bilgisayarlarla değil, maketler ve aksesuarlarla oynanıyordu. Geleneksel savaş oyunlarının çoğu bilgisayar oyunlarına dönüştürülmüş ve çok popüler olmuştur. Elbette ilk

dönüştürülenler, bilindik strateji oyunlarıdır; bilgisayar tabanlı satranç oyunları ev bilgisayarlarıyla hemen hemen aynı zamanda geliştirilirken, Risk ya da tavla gibi diğer popüler masa oyunları da başarıyla bilgisayara uyarlanmıştır.

Ancak bilgisayar strateji oyunları çok daha ileriye gitmiştir. Sundukları üç boyut ya da patlama sesi gibi ek uygulamalar sayesinde, bu kategorideki birçok oyun özel olarak oyun platformları için geliştirilmiştir. Bazı strateji oyunları, ekip oyunu olarak tasarlanmıştır: internet üzerinden oynanır, genellikle daha önce hiç karşılaşmamış oyuncu grupları arasında geçer ve zorlukların üstesinden gelmek için yakın işbirliği kurmayı gerektirirler. Strateji oyunları, çoğu kez "Zindan" oyunları diye anılır; çünkü en eskilerinden biri, fantezi tabanlı bir oyun olan Zindanlar ve Ejderhalar'dır.

Arcade oyunları
Arcade oyunları, mümkün olduğunca fazla puan kazanmanın dışında bir amaç gütmeden, sadece eğlence için oynanır. Takip, ateş etme, karşıdan gelen nesneleri patlatma, nesnelerin kendi kendilerini yok etmelerini sağlama gibi hamleler içeren Hepsini Vur tarzı video oyunları ile nesnelerin yakalanmasını veya vurulmasını gerektiren beceri oyunları bu kapsama girer. Arcade oyunlarının Pong ve Uzay İstilacıları'na kadar uzanan köklü bir geçmişi vardır (bilgisayar oyunları açısından). Ancak günümüzdeki eşdeğerleri şüphesiz çok daha gelişmiştir. İlginç olan nokta, bu oyunlar halen popülaritelerini korur ve bu özellikleriyle bilgisayar oyunlarının psikolojik boyutu hakkında bazı bilgiler verebilir.

Kişisel gelişim oyunları
Küçük kişisel oyun cihazlarının popülerliğinin artmasıyla birlikte, piyasadaki kişisel gelişim oyunlarının sayısı da artmıştır. Bu oyunlardan bazılarının, örneğin, dil eğitimi oyunlarının belli amaçları vardır ama diğerleri zihinsel uyarımı artırmak için tasarlanmışlardır; çünkü 11. Bölümde gördüğümüz gibi, zihinsel yeteneklerimizi ne kadar çok kullanırsak yaşlandıkça o kadar az bozulurlar. Çapraz bulmaca, Sudoku gibi bulmacaların kâğıt-

kalem formatı uzun yıllar popülerliğini korumuş, sonrasında da kolayca elektronik formata dönüştürülmüştür. Ancak elektronik cihazlar daha karmaşıklaştıkça, sesli yanıt, tepki süresi, hatta fiziksel hareketleri izleme gibi özellikler mümkün hale gelmiş ve oyuncuya daha etkileşimli bir deneyim yaşatmak için kişisel gelişim oyunlarına eklenmişlerdir.

BİLGİSAYAR OYUNLARININ PSİKOLOJİSİ

İnsanların bilgisayar oyunlarından hoşlanıp hoşlanmamaları kişisel ilgiler, kişilik, sahip olunan donanım, o donanımı kullanmak için gereken beceriler ve oyunun yapısı gibi birkaç faktöre bağlıdır. Örneğin, bazı oyunlar diğerlerinden daha karmaşık beceriler ya da daha fazla deneyim gerektirir. Ancak oyun tasarımcıları oyunların zorluk derecesini ayarlama konusunda çok dikkatlidir. Amaç, oyuncuların becerilerini geliştirebilmelerini ve bir düzeyden diğerine ilerlemelerini sağlamaktır.

Ödüller ve teşvikler

Oyunlardaki öğrenme sürecinin dikkatle kademelendirilmesi önemlidir; çünkü bu sayede oyuncuların motivasyonları yüksek tutulabilecektir. Oyun tasarımcıları, oyunculara hedeflenmesi ve ulaşılması mümkün amaçlar sağlayarak, yeterlilik ve heyecan hissetmelerine yardım ederler. Ayrıca ulaşılan her yeni hedef, bir tür ödül veya farkındalık getirir. Bazen oyuncuya oyunun içinde yer alan dışsal bir ödül, örneğin, yeni bir silah ya da ekstra puan verilir. Bazen de kişiye oyundaki başarılarına ilişkin farkındalık kazandıran içsel bir ödül verilir. 9. Bölümde gördüğümüz gibi, ödüller aracılığıyla öğrenmek, psikologların ayrıntılarıyla araştırdığı temel bir öğrenme biçimidir ve çok etkilidir. Video oyunlarının popülerliği, ödüllerin ne kadar etkili olabildiğinin başka bir örneğidir.

Öz yeterlilik inançları

Kademelendirilmiş öğrenme ve daha karmaşık beceriler edinme fikri, insan motivasyonunun başka yönlerinde de etkilidir. Bu fikir, kişilerin öz yeterlilik inançları geliştirmelerine; yani belli zorlukları

üstlenme veya belli işleri yerine getirme konusunda yeterlilik hissetmelerine yardım eder. 6. Bölümde öz yeterlilik inançlarını ele alırken, hem öğrenmeye hazır oluşumuzu etkilediklerini hem de özgüven oluşumunda önemli olduklarını görmüştük. Bilgisayar oyunları, başarı için azmetmeyi teşvik eder ve böylece çocukların (ve yetişkinlerin) bir şey için çok uğraştıklarında o şeyi elde edebileceklerini (her kesim için yararlı bir mesaj!) anlamalarını sağlar.

Heyecan arama

Çoğu bilgisayar oyunu insan psikolojisinin başka bir yönünü, heyecan arayan yanını harekete geçirir. Pek çok kişi heyecan veren ya da belli düzeyde kaygıya yol açan faaliyetlerden hoşlanır. Panayır aletlerinin popülaritesi buna bir örnektir ve bilgisayar oyunları da benzer ruhsal mekanizmalardan yararlanır. Elbette bilgisayar oyunları bunu panayır aletleriyle aynı şekilde yapmaz; ancak ihtiyaç duyulan konsantrasyon düzeyi ve beceri kontrolü sayesinde oyuncular açısından çok heyecan verici ve sürükleyici olabilirler. Bu etki kuşkusuz duygusal tepkileri artırmak ve oyuncunun oyundan kopmamasını sağlamak için tasarlanmış fon müziğiyle birlikte yükselişe geçer. Daha yakın tarihli kablosuz fiziksel faaliyet oyunları da bu psikolojik mekanizmaya dayanır; çünkü oyuncular kinestetik geribildirimi kendi vücut hareketlerinden alırlar.

Sosyal etkileşim

Birçok bilgisayar oyununda (hepsinde değil) devreye giren dördüncü psikolojik etken, başkalarına karşılık verme şeklimizle ilgilidir. Ekip odaklı 'Zindan' tarzı strateji oyunları, oyuncular arasında işbirliği gerektirir ve oyuncular bu tip etkileşimi, belki diğer ilişki türlerinin zorluklarını ve belirsizliklerini önlediği için, çok değerli bulurlar. Bazı kişiler sosyal problemleri olan gençlerin oyun ilişkisini daha doğrudan, yüz yüze etkileşimlerden kaçınmak için kullanmalarından endişe ederler. Oysa bulgular sosyal sorunları olan gençlerin kendilerini her halükarda hobilerine adadıklarını, oyun faaliyetlerinin en azından onları aynı zevklere sahip kişilerle bir araya getirdiğini gösterir. Dolayısıyla ekip odaklı

oyunlar bu tür çocuklar açısından maket yapımı gibi tek başına yapılan faaliyetlerden daha fazla sosyalleşme imkânı yaratabilir.

Bununla birlikte, oyunlar daha çok rekabetin harekete geçirdiği psikolojik mekanizmalara dayanır. Çoğu oyun, sadece yüksek puan tablosunda olsa bile, kişiye kendini başkalarıyla kıyaslama imkânı sağlar. Birçok oyun iki ya da daha fazla oyuncuyu birbiriyle doğrudan yarıştırmak üzere tasarlanır. Wii tabanlı spor ve müzik oyunları oyuncuların, örneğin, sanal bir takıma katılarak birbirleriyle yarışmalarını ya da işbirliği yapmalarını sağlar. Bilgisayar oyunlarını tasarlayanlar, oyunlara kişisel boyutların yanı sıra sosyal boyutlar katarak, hem makine ile insan, hem de insanlar arasında gerçekleşen etkileşimsel bir etkinlik olmasını teşvik ederler.

BİLGİSAYAR OYUNLARI ZARARLI MIDIR?

Neredeyse her teknolojik yenilik, yararlı olup olmadığına dair sosyal kaygılara yol açar. Bilgisayar oyunlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, pek çok kişi bu oyunları oynamanın çocuklara zarar verip vermediği konusunda kaygılanmaya başlamıştır. Bu endişeler temelde üç gruba ayrılabilir: İlk grupta, şiddet anlayışına, örneğin, "kötü adamları" yenmeye veya bir şeyleri vurmaya dayanan birçok oyunun gençler arasında şiddet kültürünü teşvik edeceği ya da onları daha saldırgan yapacağı düşünülür. İkincisi, çocukların bilgisayar oyunlarına fazla zaman harcamalarının fiziksel sağlıklarına zarar verebileceğini öne sürer. Üçüncüsü, çocukların bilgisayar oyunlarından aldıkları bariz zevkin ve bu oyunlara verdikleri önceliğin gelecekteki öğrenme deneyimlerine zarar vereceği yönündedir.

Genel bakış

Araştırmalar, azim ve doğruluk gibi değerleri teşvik eden bilgisayar oyunlarının zarardan çok yarar getirebileceklerini göstermiştir. Ancak herhangi bir şeyi aşırı ölçüde yapmak iyi değildir ve birçok oyunun yol açtığı hareketsizlik sağlık sorunlarıyla sonuçlanabilir.

Şiddet ve saldırganlık
Psikolog Mark Griffiths, bilgisayar oyunlarındaki şiddetin zararlı olup olmadığını araştıran çeşitli çalışmaların bulgularını gözden geçirmiştir. Çalışmalardaki genel kanı şudur: Oyunlardaki şiddet, çocukları günlük davranışlarını oyunlarda sergilenen şiddete göre şekillendirmeye teşvik eder; ayrıca oyunlardaki şiddetin kanlı doğasıyla gaddarlaşan çocuklar şiddeti normal karşılamaya başlarlar. Ancak bu etkiyi araştıran çalışmaların çoğu kesin sonuçlara varamamıştır. Çocuklar bir oyunu bilgisayarda oynadıktan hemen sonra oyunda gösterilen davranışları dışa vurabilecekleri durumlara sokulurlarsa, elbette böyle davranacaklardır. Ancak bunlar oldukça yapay ortamlarda gerçekleşen kısa vadeli taklitlerdir. Daha gerçekçi değerlendirmeler yapmaya çabalayan çalışmaların sonuçları çok daha bulanıktır.

Griffiths bulguların yetersiz olduğunu; ancak genel olarak oyunlardaki zarar verici etkinin bazı insanların sandığı kadar yüksek olmadığını belirtmiştir. Çocuklar, tıpkı çizgi filmlerdeki ve gerçek dünyadaki şiddeti birbirinden ayırabildikleri gibi, bilgisayar simülasyonu ile gerçeklik arasındaki farkı da görebilirler. Bazen video oyunlarındaki karakterlerin davranışlarını taklit etseler de bunu gerçek hayatla karıştırılmayan, hayali bir oyun çerçevesinde yaparlar.

Oyun oynarken harcanan süre
Başka bir mesele de çocukların bilgisayar oyunlarına harcadıkları zamanın miktarıyla ilgili kaygılardır. Daha önce gördüğümüz gibi, bilgisayar oyunları kişilerin oyuna devam etmelerini sağlamak üzere tasarlanır ve çocuklar bir yetişkinin müdahalesi olmazsa belirli bir faaliyete ne kadar zaman harcadıklarının farkına varamayabilirler. Beden egzersizleri sağlıklı gelişim için, hatta sağlıklı bir yetişkinlik için önemlidir. O nedenle, çocuğun faaliyetler arasında bir denge kurması, zamanının bir bölümünü fiziksel oyunlara veya spora harcarken, bir bölümünü daha pasif faaliyetlere harcaması önemlidir.

Yine de bilgisayar oyunlarının bu açıdan bir numaralı fail olduğu söylenemez. İnsan ve bilgisayar arasındaki etkileşim, pasif alıcılık

gerektiren TV izleyiciliğinden çok daha aktiftir ve psikolojik bakımdan çok daha sağlıklı bir meşguliyet biçimidir. Bilgisayarda oyun oynayan çocuk sadece izlemek yerine hareket eder ve düşünür; bu da pasif olmaya tercih edilen bir durumdur. TV izlemek ile bilgisayar oyunu oynamak arasında bir seçim yapmak gerekirse, elbette oyuna ve TV programına bağlı olarak, bilgisayar oyunları avantajlı konuma geçecektir. Bununla birlikte, herhangi bir ekrana çok uzun süre bakmak, görme yeteneğine zarar verebilir; çünkü diğer kas türleri gibi gözler de egzersize ihtiyaç duyar. Uzun süre oturmak şişmanlığı da körükleyebilir. O yüzden, idealde tek tip boş zaman faaliyeti yapmak yerine, faaliyetler arasında denge kurmak gerekir. Sanal deneyimlere fiziksel faaliyet katan Wii oyunları, bu sorunun üstesinden gelmiş gibidir. Bu oyunların şişmanlık ya da diğer sorunlar üzerindeki uzun vadeli etkilerini görmek ilginç olacaktır.

Genel bakış

Bedensel becerileri öğrenmekten alınan kişisel tatmin çok derin olabilir. Alıştırma yaparak daha iyiye gidildiği hissi bile insanları aşırı çaba harcamaya motive edebilir. Bu durum, profesyoneller için olduğu kadar yeni başlayanlar için de geçerlidir; çünkü bir konuda iyiye gitme hissi, öz yeterlilik ve kendini gerçekleştirmeye dönük derin kişisel ihtiyaçlarımızla bağlantılıdır.

Öğrenmeye zararı

Bilgisayar oyunlarına yönelik üçüncü temel itiraz, bu oyunların öğrenme süreçlerine zarar verebildiği yönündedir; çünkü çocukları kitap okumak ya da daha eğitsel faaliyetlerde bulunmak yerine zamanlarını oyunlarla boşa harcamaya teşvik ederler. Ancak çocuklar çok farklı yollarla öğrendiklerinden ve ayrıca bu konudaki araştırma bulguları görece çok az olduğundan, söz konusu itiraz göründüğünden daha karmaşık bir hal alır. Elde edilen bulgular, okumaktan hoşlanan çocukların bilgisayar oyunu oynasalar da oynamasalar da zevk için okuduklarını; çocukların bunları

birbirinin yerine geçecek faaliyetler olarak değil, iki ayrı faaliyet olarak gördüklerini ortaya koyar. Ayrıca daha önce gördüğümüz gibi, oyunlarda gösterilen azim bazı psikologlarca değerli bir öğrenme şekli olarak kabul edilir.

Birçok eğitsel program eğitsel mesajları iletmek için çocukların bilgisayar oyunlarına düşkünlüğünden yararlanır. Piyasada farklı yaş gruplarındaki çocukların yararlanabileceği, eğitsel bilgiyi çekici faaliyetlerle ve zorluklarla birleştiren eğitim odaklı CD-ROM'lar vardır. Ayrıca daha önce gördüğümüz gibi, bazı oyunlar da gizli eğitsel amaçlar taşır. Diğer bir deyişle, bazı video oyunları ve bilgisayar faaliyetlerinin çocukların örgün eğitimlerini engellemek yerine geliştirmeleri mümkündür. Bilgisayar odaklı öğrenmenin klasik bilgisayar oyunlarından farklı olduğu düşünülebilir. Ancak video oyunlarının popülaritesinin çocukların eğitsel faaliyetlerden zevk alacakları ve öğrenmeye can atacakları bir ortam yaratmaya yardımcı olduğu da ileri sürülebilir. Bu desteğin oyuna bağlı olduğunu tekrarlamakta fayda vardır. Bilgisayar oyunlarının eğitime katkısı çok sayıda psikolojik araştırma gerektiren bir alandır.

Kısacası, bilgisayar oyunları boş zaman faaliyetlerinin önemli bir parçasıdır ve çok sayıda insanın kullanımına açıktır. Bu oyunların çeşitleri giderek artıyor, kumanda sistemleri gitgide karmaşıklaşıyor. Karmaşık sürüş simülatörlerinden tutun, film kalitesinde gösterimlere kadar pek çok oyun var. Ancak bazı yeni gelişmelerin, örneğin, 3B odaklı ilk sanal gerçeklik araçlarının daha az başarılı oldukları ortadadır. Ev tabanlı sanal gerçeklik donanımları, belki yakın çevreden kopma deneyiminin yaşattığı kişisel savunmasızlık hissi yüzünden, tasarımcılarının umduğu kadar rağbet görmemiştir. DVD kökenli gerçekçilikse tam aksine hızla popüler olmuştur. Bunun nedeni DVD'nin akıllıca pazarlanması olabilir ama insanlara kendilerini daha savunmasız hissettiren icatların pek azı kitle piyasasında başarılı olmuştur. Daha modern kablosuz arabirim oyunları bu sorunların üstesinden gelmiş ve yaygınlaşmaya başlamıştır. Sonuçta, göründüğü kadarıyla, bilgisayar oyunları çok uzun bir süre daha bizlerle olacaktır ve altında yatan psikolojik mekanizmaları anlamak başlı başına ilgi çekicidir.

Spor psikolojisi

Boş zaman geçirirken yapılan önemli faaliyetlerden biri de spordur. Çoğumuz, ister bizzat yapalım, isterse yapanları izlemekle yetinelim, bir şekilde sporla ilgileniriz. Spor faaliyetleri yürüyüş, jogging gibi günlük egzersizlerden futbol, rugby, hokey gibi takım sporlarına ve hatta paten, atletizm, bisiklet gibi performans sporlarına kadar uzanır. Egzersizle spor arasına kesin bir çizgi çekmek zordur; ancak bütün türler hesaba katıldığında, çoğumuz, ara sıra yüzmeye gitmekten ibaret bile olsa, spor benzeri bir şeyler yaparız.

Bununla birlikte, kimileri sporla çok daha ciddi şekilde ilgilenirler. Küçük yaştan itibaren, seçtikleri spor faaliyetinde ciddi şekilde rekabet etmeye karar verir ve o andan itibaren de becerilerini geliştirmeye, yeni teknikler öğrenmeye, fiziksel ve zihinsel kondisyonlarını olabildiğince mükemmelleştirmeye büyük zaman harcarlar. Bazıları bu işi amatörce yapar ve seçtiği spor faaliyetini bir yaşam biçimine dönüştürmeden, ciddi bir hobi olarak yapmayı hedefler. Bazıları da uluslararası performans standartlarına ulaşarak ya da belki başkalarını eğiterek sporu mesleğe dönüştürmeyi hedefler. Nihai hedefleri ne olursa olsun, bu kişiler yaşamlarının kayda değer bir bölümünü spor performanslarını mükemmelleştirmeye ayırırlar.

Müzik ve dans

Elbette spor tek faaliyet alanı değildir. Aynı açıklamalar dans ve müzik için de geçerlidir. Profesyonel dansçı ya da müzisyen olmak, sadece kişisel yetenek gerektirmez. Günün büyük bölümünü performans tekniklerini öğrenmeye ve mükemmelleştirmeye ayırmayı da gerektirir. Bu gereklilik özellikle müziği ya da dansı mesleğe dönüştürmeyi amaçlayanlar kadar bir amatör olarak kendilerini yetkinleştirmek isteyenler açısından da geçerlidir. Ayrıca spor psikologlarının bulgularının çoğu müzik ve dans psikolojisi için de geçerlidir.

Spor psikolojisi, insanların beceri edinmelerine, motivasyonlarını korumalarına ve mümkün olduğunca iyi performans

sergilemelerine yardım için psikolojiden yararlanan bir alandır. Sporla ilgili uygulamalardan psikolojik bilgi ve tecrübe edinerek, farklı faktörlerin sporcuların performanslarını nasıl etkilediğini ve en iyi antrenman yöntemlerinin ne olduğunu anlamaya çalışır. Sonuç olarak, spor psikolojisinin temel yönlerinden biri, fiziksel becerileri nasıl öğrendiğimizle ilgilidir.

FİZİKSEL BECERİLERİ ÖĞRENME

Birçok parçadan oluşan bir fiziksel hareketi yapmayı öğrenmek gerçekten de çok karmaşık bir süreçtir. Bu süreç yüzlerce, hatta binlerce farklı kas grubunun doğru anda kasılmasını ve gevşemesini gerektirir. Her kas beyinden gelen bir mesaja cevaben kasıldığından, eğer hareket doğru yapılacaksa, beyinden kaslara gönderilen farklı mesajların son derece eşgüdümlü olması gerekir.

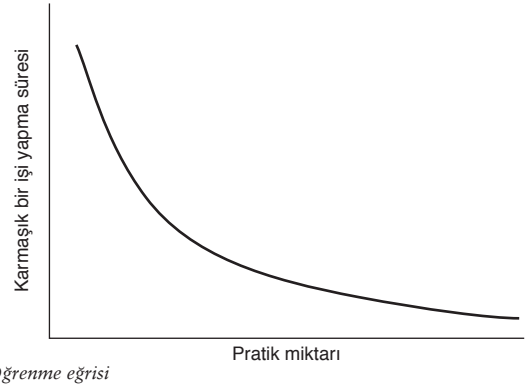
9. Bölümde eşgüdümün hareketlerin otomatikleşmesini gerektirdiğini; böylece herhangi bir bilinçli düşünce olmadan ve herhangi bir karar vermeden gerçekleştirebildiklerini gördük. Otomatikleşme, hareketlerin sırası beynin düşünmemizi sağlayan serebrum bölümü yerine hareketleri koordine eden beyincik bölümü tarafından kontrol edildiğinde gerçekleşir. 5. Bölümde gördüğümüz üzere, nikotin gibi uyuşturucular beyinden kaslara giden mesajları engeller. Yüksek performanslı sporcuların sigara içmemelerinin bir nedeni de budur. Diğer neden, şüphesiz etkili solumamızı ve kanın taşıyabildiği oksijen miktarını engellemesidir.

Öğrenme eğrisi

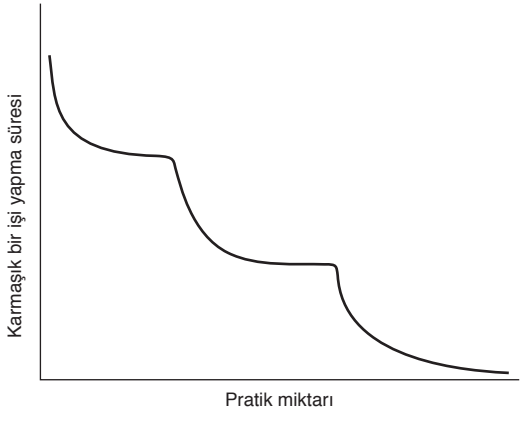
Yeni bir şey öğrenirken, o şeyi başarıyla yapmamız genellikle uzun zaman alır. Ancak daha çok yaptıkça giderek kolaylaştığını görürüz. Yeni bir tenis vuruşunu yapmayı öğrenen biri o vuruşu ilk denediğinde tamamen başarısız olabilir. Ancak pratik yaptıkça gitgide daha sık başarılı olur; en sonunda da en azından pratik yaptığı müddetçe, vuruşu her zaman başarıyla yapabilir hale gelir!

Diğer fiziksel beceriler için de durum aynıdır. Daktilo kullanmayı öğrenen biri başlangıçta çok yavaş olacak, ama daktilonun

klavyesindeki harflerin yerlerine aşinalığı arttıkça hızlanacaktır. Söz konusu kişinin daktilo kullanma hızının grafiğini çizsek ve hızın yapılan pratik miktarıyla ilişkisini ölçsek, grafiğin başlangıçta dikine kavis çizdiğini, sonra hafifçe yuvarlaklaştığını görürüz. Aynı şeyi tenis vuruşu pratiğine uygulasak, onun da aynı kavisi çizdiğini buluruz (Şekil 13.1). Bu çizim **öğrenme eğrisi** olarak bilinir ve yeni bir beceriyi nasıl öğrenmeye başladığımızı gösterir.



Şekil 13.1 Öğrenme eğrisi



Şekil 13.2 Plato tarzı öğrenme

Bununla birlikte, temel öğrenme eğrisi sadece başlangıç eğrisidir. Karmaşık bir spor veya beceride, çoğu kez dışarıya doğru çıkıntı yapan birkaç farklı kavisle karşılaşırız (Şekil 13.2). Başlangıçta pratikle büyük ilerleme kaydeder ama sonra plato olarak bilinen, bir süre hiçbir gelişme kaydedemediğimiz bir noktaya ulaşırız. O noktada çalışmaya devam edersek, tekrar ilerleme kaydetmeye başlarız. Karmaşık becerilerin çoğu, bir araya gelen birçok beceriden oluştuğundan ve her birine hâkim olmak zaman aldığından, **plato tarzı öğrenme** gerektirir. Ayrıca görünüşte gelişme göstermeden sadece zaman harcamak bile yararlı olabilir; çünkü böylece sahip olduğumuz becerileri pekiştirir ve tamamen kontrol altına aldığımızdan emin oluruz.

Geribildirim kullanımı

Beceri öğreniminin diğer bir önemli parçası geribildirimdir. Geribildirim, yaptıklarımızı bilmek, sonuçlar hakkında bilgi sahibi olmak demektir. Hareketlerimizin sonuçlarına dair geribildirim almazsak, hiçbir şey öğrenemeyiz. Gözümüz bağlandığı için okların dart tahtasının neresine isabet ettiğini görmeden dart oyununda gelişme kaydedemeyiz! Aksine bu oyunu oynarken, "ilk ok atma" hareketimizin sonucunu, ikinci okta daha isabetli bir atış yapmak için kullanırız.

Antrenörlerin en önemli görevlerinden biri, geribildirimde bulunmaktır. Ancak geribildirimin türü de önemlidir. 1986'da Den Brinker ve meslektaşları geribildirimin kayak öğreniminde önemini araştırmışlardır. Araştırmacılar, bir kayak simülatörü kullanmış ve insanlardan makinenin üzerinde slalom hareketlerinin nasıl yapılacağını öğrenmelerini istemişlerdir. Farklı geribildirim türleri sunan araştırmacılar, en yararlı türün insanlara vücut hareketlerinin salınımı, yani hareketleri yaparken ne kadar eğildikleri hakkında verilen geribildirim olduğunu bulmuşlardır. Katılımcılar bu geribildirim türünde kendilerine ne kadar sık hareket ettiklerini veya hareketlerin ne kadar düzgün olduğunu söyleyen geribildirimlere oranla daha hızlı öğrenirler.

Zihinsel eğitim

Karmaşık beceri öğreniminin diğer bir cephesi de zihinsel eğitimdir. Spor psikologları bu konuda çok tecrübe edinmişlerdir. Zihinsel eğitim, performans gelişimi için hayal gücünden yararlanmayı ama bunu kontrollü şekilde yapmayı gerektirir. Örneğin, jimnastikçiler için eğitim programı geliştiren ve onlardan gösterilerini sadece fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da çalışmalarını, her hareketi başarılı ve düzgün şekilde yaptıklarını hayal etmelerini isteyen Ainscoe ve Hardy, bu yöntemin jimnastikçilerin öğrenme sürecinde kayda değer bir ilerleme sağladığını bulmuşlardır.

Bunu sadece Ainscoe ve Hardy keşfetmedi. 1983'te fiziksel becerilerin zihinsel eğitimiyle ilgili 60 farklı çalışmayı gözden geçiren Feltz ve Landers de yöntemin performans gelişimi için yararlı bir yol olduğu sonucuna varmıştır. Birçok atlet ve sporcu görselleştirmeyi çalışmalarının değişmez bir parçası olarak kullanır ve bu yöntemin sadece hareketleri öğrenmeye değil, konsantrasyona da yardım ettiğini görür.

Genel bakış

Spor psikolojisinin temel içgörülerinden biri, zihinsel eğitimin son derece önemli olduğunu kabul etmesidir. Aslında, zihinsel eğitim öyle etkili olabilir ki görselleştirme gibi teknikler, elbette uygun fiziksel eğitimin eşliğinde, bazen başarısızlığı başarıya dönüştürebilir.

Pratik ve otomatikleşme

Her yeni beceri pratik gerektirir; mükemmelleştirerek tamamen otomatikleştirmek için yeterince zaman ve çaba harcanana kadar beceriye dönüşmez. Bazı spor psikologları uzun, yoğunlaştırılmış pratik seanslarının mı, yoksa daha küçük parçalara ayrılmış seansların mı daha iyi olduğunu araştırmıştır. Sorunun cevabı, ikisinin ortasında bir yerde gibidir. Pratik seanslarının kişinin çalışma yaptığı beceri üzerinde fiziksel kontrol sağlayabileceği kadar uzun olması gerekir ama mola vermek de önemlidir. Molalar

kişiye sadece dinlenme fırsatı vermez; öğrendiğimiz fiziksel beceriyi pekiştirmemize de yardım eder. Böylece o beceriyi bir sonraki denememizde daha kolay buluruz.

Usta piyanistlerin nasıl pratik yaptıklarına bakan ve onları daha alt aşamalardaki kişilerle kıyaslayan Gruson (1988), ustaların pratik yapma şekillerinin acemilerinkinden farklı olduğunu bulmuştur. Örneğin, usta piyanistler parçanın bütününe çok daha fazla zaman harcar; bir hata yaptıklarında sadece hata yapılan notaları değil, o kısmın tamamını tekrarlarlar. Öte yandan, acemiler hata yaptıklarında hata yaptıkları notaları tekrarlar ve bu da parçanın tamamını öğrenmelerine yardımcı olmaz.

Dolayısıyla birimlerin bütününün pratiğini yapmanın akıcı becerilerin gelişimi için önemli olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Parlak ve kesintisiz bir performans sergilemek istiyorsak, yaptığımız şeyi kesintisiz şekilde prova etmemiz gerekir. Düşündüğünüzde açıkça görebileceğiniz bir gerçeği, çok az insanın yapması şaşırtıcıdır!

MOTİVASYONU KORUMA

Spor psikolojisinin diğer bir önemli cephesi, başarılı sporcuların motivasyonlarını nasıl yönettikleriyle ilgili çalışmalardır. Başarı ve performans gelişimi aralıksız eğitim ve mücadele ister. Usta bir sporcu olmak, kendine bol bol vakit ayırmaktan vazgeçmeyi ve hatırı sayılır miktarda fiziksel çaba harcamayı gerektirir. Çoğumuza bu tür çabalar fazla gelir. Öyleyse, bunu yapmaya hazır kişileri geri kalanımızdan ayıran nedir?

İçsel ve dışsal motivasyon

Spor psikologlarının yaptığı en önemli ayrımlardan biri, içsel ve dışsal motivasyon kaynakları arasındadır. İçsel motivasyon içimizden gelen, kendi niyetlerimizden, hırslarımızdan ve kişisel amaçlarımızdan sağlanan bir motivasyon türüdür. Dışsal motivasyonsa, isminden de anlaşılacağı gibi, dış dünya kaynaklıdır. Ödüller, cezadan kaçınma ya da başkalarının beklentilerine göre yaşama dışsal motivasyonlardır.

İlginç şekilde, insanlara sporda, müzikte veya sınavda başarı için dışsal ödül, örneğin, para vermenin ters etki yapabileceğini gösteren pek çok bulgu vardır. Dışsal ödül motivasyonu artırmak yerine azaltabilir. Örneğin, Orlick ve Mosher'in (1978) çalışmasında, çocuklardan bir çubuk üzerinde 10 dakika dengede durmaları istenir. Çocuklara testten önce ve sonra istedikleri kadar pratik yapma izni verilir ve pratiğe ayırdıkları zaman, içsel motivasyon düzeylerinin göstergesi olarak alınır.

Orlick ve Mosher, çocukların testten önceki çalışmalara hemen hemen aynı miktarda zaman ayırdıklarını bulurlar. Testi yaptıktan sonra bir grup çocuğa özel bir ödül vererek, ödülün iyi bir iş çıkardıkları için verildiğini söylerler. Diğer çocuklara ilk grup kadar iyi olmalarına rağmen herhangi bir ödül vermezler. Bu çocukların öteki grup hakkında bilgisi yoktur; o nedenle, hayal kırıklığı yaşamazlar. Ancak test sonrasında ödül alan çocuklar kendilerine hiçbir şey verilmeyen çocuklardan çok daha az pratik yaparlar. Ödül almak, çocukların içsel motivasyon düzeylerini düşürmüştür.

Elbette bu bütün ödüllerin kötü olduğu anlamına gelmez. Bazen ödüller, insanların yeterli olduklarını ve belirli bir düzeye ulaştıklarını hissetmelerini sağladıklarından, motivasyon artışına yardım edebilir. Orlick ve Mosher çocuklara denge görevini yaparak bir ödül kazanabileceklerini baştan söylediklerinde, çocuklar motivasyonlarını hiç kaybetmezler. Bize becerilerimizin kendi çabalarımız sonucunda geliştiğini söyleyen durumlar, kendimizi yeterli hissetmemize yardım eder ve motivasyonumuzu azaltmaz. Ancak çabalarımıza uygun olmayan ödüller, örneğin, para ya da beklenmedik mükâfatlar, bazen içsel motivasyonu azaltabilir.

Göründüğü kadarıyla, bunun nedeni, bir şey yaparken o şeyi sadece tek bir açıklamaya dayandırma eğiliminde olmamızdır. İnsanların yaptıklarının genellikle birden fazla gerekçesi olduğunu daha önce görmemize rağmen, yine de tek bir gerekçe üzerinde durmayı yeğleriz. Dolayısıyla bir işi iyi yaptığı için dışsal ödül alan

kişiler muhtemelen kendilerini ilgilerinin ve kararlılıklarının değil, verilen ödülün motive ettiğini düşünecekler; ödül devam etmezse ya da önemsiz görünürse motivasyonlarını kaybedeceklerdir. Oysa bir şeyi kişisel zevkleri veya tutkuları yüzünden yaptıklarını bilen kişiler, tutkuları değişmedikçe motivasyonlarını kaybetmeyeceklerdir.

Genel bakış

Başarıya yönelik dışsal ödüllerin motivasyona zarar verdiği görülür. Ancak başarılı bir rekabet aracılığıyla gelen ödüller çok daha etkilidir. Bunun nedeni, ödüllerin aynı zamanda başarılı bir sosyal kabule de bağlı olması olabilir.

Yeterlilik

Ancak buradan hiçbir yere varamayacağımızı hissettiğimiz sportif veya müzikal bir beceri için çok çaba harcamayı sürdürebileceğimiz anlamı çıkarılmamalıdır. Öğrendiklerimiz konusunda kendimizi yeterli hissetmemiz; becerilerimizin geliştiğini, kişisel yeteneklerimizin gitgide düzeldiğini fark etmemiz çok önemlidir. İyi geribildirim almak bu sürecin bir parçasıdır; çünkü bize ilerleme kaydettiğimiz zamanları gösterir. Sürecin diğer önemli parçası da kendimize kişisel hedefler koymamızdır. Bir şeyi hedeflememiz ve hedeflediğimiz o şeyi başarabileceğimizi düşünmemiz gerekir. Hedefimizin bizde ilerleme iddiası yaratması ama asla varamayacağımızı hissedeceğimiz kadar uzakta olmaması gerekir. Gerçekleştirilebilir hedefler belirlemek, motivasyonu korumanın önemli bir parçasıdır; çünkü bir hedefe daha ulaştığımızı hissetmek yolumuza devam etmemize yardım eder.

AZAMİ PERFORMANSA ULAŞMA

Spor psikolojisi, insanların önemli durumlarda yeteneklerinin üst sınırına ulaşmalarını sağlamakla da ilgilenir. Antrenman ve motivasyon azami performansa ulaşmanın bir parçasıdır ama spor psikolojisini ilgilendiren başka faktörler de vardır. Örneğin,

sporcuların çoğu antrenman alanında yüksek performans sergiler ama iş gerçek yarışmalara gelince, bazı kişiler sürekli kazanır, bazıları da başarı anlamına gelen final çizgisini geçemezler.

Olumlu düşünce

Olumlu düşünce başarılı insanları başarısız insanlardan ayıran önemli bir faktördür. Çok başarılı sporcular düşüncelerinin başarısızlığa odaklanmasına izin vermezler. Başarısızlık ihtimalini dışlamaz ama başarıya yönelik olumlu düşünceler geliştirirler. Altın madalyayı kazanmayı değil, hareketleri başarıyla yapmayı düşünürler. Böyle düşünen kişiler, faaliyetin tamamını, yarışta koşmayı, sınava girmeyi ya da her ne yapıyorlarsa onu, başarıyla tamamladıklarını hayal ederler. Sadece olumlu düşüncelere odaklanarak ve faaliyetin her aşamasını başarıyla tamamladıklarını sistemli olarak hayal ederek, zihinlerinde stres düzeylerini artıracak şüphelere ve endişelere yer bırakmazlar.

Bu tarz bir yaklaşım, sporcunun ya da faaliyeti yapan kişinin üst düzey zihinsel disiplin göstermesini gerektirir. Bu disiplini kazanmak için çeşitli tekniklerden yararlanılır. Tekniklerden biri, zihnimizi nasıl odaklayacağımızı öğrenmek, böylece sadece etrafımızdaki önemli öğelerin farkında olmaktır. Tenis şampiyonu Billie Jean King, top ağın öte tarafındayken kortun tamamını kapsayan dikkatinin, rakibi topa vurduğu andan itibaren geniş bir çerçeveden dar ve sınırlı bir çerçeveye yöneldiğini anlatmıştır. Altın madalyalı atlet Linford Christie ise yarış başlamadan önce birkaç dakika boyunca dikkatini sadece önündeki pistle sınırlar, çıkış tabancasının dışında her şeyi yok sayardı.

Başarılı sporcuların kullandığı olumlu düşünce biçimlerinden bir diğeri de başarıyı görselleştirmektir. Engelli koşucusu David Hemery, bir yıl boyunca başarısızlığın nasıl üstesinden geleceğini gerçekçi bir şekilde hayal ederek, kendini hayal kırıklığına hazırlamaya çalıştığını anlatmıştır. Hemery o yıl kaybeder. Ertesi yıl, antrenmanlarında düşüncelerinin sadece başarıya odaklanmasına izin verir. Kafasını kazanamayabileceği düşüncesiyle meşgul etmez. O yıl, Olimpiyatlarda altın madalya

kazanır. Olumlu düşünerek daha iyimser bir yaklaşım benimsemek kötümser sonucun sağlamadığı genel bir üstünlük sağlamıştır.

Antrenmanlarda kullanılan görselleştirme tekniğinde olduğu gibi, Hemery'nin zihinsel imgeleri kürsüye çıkmakla ilgili değildi. Gözünde pisti tek bir hata yapmadan, mümkün olan en iyi sürede tamamlamayı canlandırmıştı. Başarabileceği hakkında olumlu hayaller kurarak yeterlilik ve güven duygularını güçlendirmiş; o gün performansının mümkün olan en üst düzeye çıkmasını sağlamıştı.

Performans kaygısı yönetimi

Spor karşılaşmalarında ya da sınavlarda yapabileceğinizin en iyisini yapmanızı sağlamanın bir başka yönü de kaygı düzeyinizin kontrolden çıkmamasını sağlamaktır. Kaygılı ya da tedirgin olmanın performansımızı engellediğini, o nedenle sporcuların aşırı endişeden kaçınmaları gerektiğini 4. Bölümde görmüştük. Olumlu düşünceden yararlanmak da bunu başarmanın iyi bir yöntemidir. Zihin olumlu zihinsel imgelerle doldurulduğu zaman, başarısızlık ve hatalarla ilgili düşüncelere pek yer kalmaz.

Sporcular bedenlerinin dengesini koruyarak da performans kaygısını yönetirler. Yanlış beslenme ya da çok uzun aralıklarla yemek yeme de kaygıyı artırabilir. Örneğin, birkaç saat bir şey yemezsek, istemsiz olarak daha kaygılı ve huzursuz hale geliriz; çünkü bu kaygı ve huzursuzluk, bizi dışarıya çıkıp yiyecek aramaya teşvik eden eski bir biyolojik mekanizmadır. Çoğu sporcu, fiziksel yeteneklerimizi engellemeden kaygıyı azaltmaya yarayan rahatlatıcı maddeler içerdiği için süt içer. Ayrıca sporcular elbette çok önemli bir yarışmadan önce iyice dinlenmenin ve iyi bir gece uykusu çekmenin çok önemli olduğunu da bilirler.

Bahsedilen prensipler çaba gerektiren her tür insan deneyimi için geçerlidir. Örneğin, düzgün yemek yemek ve dinlenmek, spor karşılaşmasına katılırken ya da kademeli bir spor testine girerken ne kadar önemliyse, sınava girerken de o kadar önemlidir. Ancak birçok kişinin, bedeninin fiziksel taleplerini göz ardı etmesi ve

düzgün yemeyerek veya "çalışmadan" önce bütün gece ayakta kalarak kaygılarını daha çok artırması şaşırtıcıdır. Sınav dahil, her performans kaygısı türünün yönetimi aynı zamanda fiziksel bir boyut da içerir.

Genel bakış

Performans kaygısı iki tarafı keskin bir kılıçtır. Ya insanların daha iyi performans sergilemelerine yardım eder ya da performanslarına ciddi şekilde zarar verir. O yüzden, performans kaygısını yönetmeyi öğrenmek hem ciddi karşılaşmalara katılan sporcular hem de müzisyen ve aktörler için çok önemlidir.

Yenilgilerden yapıcı şekilde yararlanma

Üst düzey performans sergileyenleri iyi performans sergilemeyenlerden ayıran diğer bir özellik de başarısızlıkla başa çıkma tarzlarıdır. Çoğu insan, testte ya da sınavda başarısız olmaya veya yarışma kaybetmeye üzüntüyle ve hayal kırıklığıyla karşılık verir. Ancak üst düzey sporcu böyle yapmaz. Üzüntü ya da hayal kırıklığı duymak yerine kendine kızar. Bundan daha iyisini yapabileceğini bilir, o yüzden tekrarlanmaması için gerekeni yapmaya karar verir.

Bu durum, 3. Bölümde gözden geçirdiğimiz yükleme süreciyle ilgilidir. Yüklemenin olayların neden meydana geldiğine dair gösterdiğimiz gerekçelerle ilgili olduğunu belki hatırlıyorsunuzdur. İşte başarısızlığa yanıt verme tarzlarımızdaki farklılığı bu yükleme yaratır. 4. Bölümde gördüğümüz gibi, olumsuz yüklemeler genel, kalıcı ve kontrolsüzdür; yani genellikle çoğu olaya uygulanabilirler, değişmeye yatkın değildirler ve kişi bu konuda hiçbir şey yapamaz. Yenilgiler ya da başarısızlıklar hakkında bu tür yüklemeler yapmak, karşımıza çıkan gelişim fırsatlarına ciddi zarar verebilir.

Bir insanın spordaki (veya eğitimdeki veya başka bir konudaki) başarısızlığını yetenek ya da beceri eksikliğine yüklemesi kalıcı,

genel ve kontrolsüz bir durum yarattığından, söz konusu kişi muhtemelen durumun üstesinden gelmek için çok çaba harcamayacak, çaba göstermenin herhangi bir faydası olmadığını düşünecektir. Ancak başarısızlığın yeterince çalışmamasından kaynaklandığını düşünürse, o konuda bir şeyler yapabilecek, bu yüzden başarısızlık onu daha fazla çaba göstermeye teşvik edecektir. Sadece "kötü günümdeydim" diye düşünmesiyse kalıcı ve gelecek için geçerli olmayan bir durum yaratacak ve yine kişi normal çalışmasını sürdürüp canını çok sıkmayacaktır. Başarısızlığın daha iyi yapabileceği bir şeyi kötü yapmasından kaynaklandığını düşünürse, aynı hatayı tekrarlamamak için yeni teknikler öğrenmek amacıyla sıkı şekilde çalışacaktır. Şampiyonları başkalarından ayıran ve özel yapan şey, yenilgilere ya da başarısızlıklara yönelik yüklemeleridir.

Genel bakış

Birinci sınıf sporcuları diğerlerinden farklı kılan nokta, başarısızlığın üstesinden gelme tarzlarıdır. Başarısızlığın sorumluluğunu üstlenerek ve onu yeterli çaba ve antrenmanla üstesinden gelinebilecek bir şey olarak görerek kontrolü ele alır; başarısızlığın cesaretlerini kırmak yerine, onları teşvik etmesini sağlarlar.

Sonuç olarak, psikolojinin birçok alanı gibi spor psikolojisi de insan işleyişinin farklı düzeylerini bir araya getirir. Spor yaparken, fiziksel becerilerimizi mükemmelleştirmemiz ve eşgüdümlü olmalarını sağlamamız gerekir. Pratik yaparak öğrenir, kendimizi tekrara ve ilişkilendirmeye alıştırırız. Ancak kendi düşüncelerimizden, inançlarımızdan ve hayal gücümüzden de etkileniriz; bunlar ustalık gerektiren hareketleri öğrenme ve gerçekleştirme tarzımızda fark yaratabilir.

BUNLARI UNUTMAYIN

1. *Araştırmalar TV'deki şiddetin toplumsal şiddeti teşvik ettiğini gösterir.*
2. *Aşırı TV izleyen kişiler, dünyayı olduğundan daha şiddetli bir yer olarak görürler.*
3. *Olumlu içerikli TV programları olumlu sosyal davranışları artırır.*
4. *TV'nin çocukların okumayı öğrenmesini engellediği kanıtlanmıştır. Bunun nedeni kısmen televizyonun anında erişilebilir olmasıdır.*
5. *Bilgisayar oyunları, ilginin devamlılığını sağlamak ve beceri öğrenimini teşvik etmek için köklü psikolojik ilkelerden, örneğin, öz yeterlilik inançlarından ve özendiricilerden yararlanır.*
6. *Bilgisayar oyunlarının oturarak yapılan diğer faaliyetlerden çok daha zararlı olduğuna yönelik bulgular azdır. Bununla birlikte, anti-sosyal içerikli oyunların anti-sosyal davranışları teşvik etmesi mümkündür.*
7. *Spor da müzik de beceri öğrenimi, motivasyon ve performans gerektiren boş zaman faaliyetleridir.*
8. *Beceri öğrenimi, pratik ve geribildirimle gerçekleşir. Ayrıca hareketlerde üst düzey otomatikleşmeyi gerektirir.*
9. *İçsel motivasyon dışsal motivasyondan, örneğin, ödüllerden daha etkilidir.*
10. *Azami performansa ulaşmak olumlu düşünmeyi, yenilgilerden yapıcı şekilde yararlanmayı ve performans kaygısını yönetmeyi gerektirir.*

14

Eğitim ve sağlık

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- ***beceri öğretiminin gerektirdikleri***
- ***disleksinin tartışmalı iki yönü***
- ***klinik psikologların kullandığı üç terapi türü***

Psikolojinin başlangıcından bu yana, psikologlar hem eğitimle hem de sağlıkla o ya da bu şekilde ilgilenmişlerdir. Ancak zamanla insanoğluna yönelik bilgilerimiz geliştikçe, psikolojik fikirler de hayli değişmiştir. Psikolojik fikirler geliştikçe de çok sayıda sosyal uygulama ortaya çıkmıştır.

Örneğin, yirminci yüzyılın ortalarında, Sir Cyril Burt başta olmak üzere politik etkiye sahip birkaç psikolog, zekânın sabit ve kalıtsal bir özellik olduğuna inanıyordu. Burt'un Eğitim Bakanlığı'na doğrudan tavsiyelerde bulunmasıyla çocukların 11 yaşındayken girdikleri bir sınav ve zekâ testindeki performanslarına bağlı olarak farklı eğitim aldıkları, farklı okullara gönderildikleri bir okul sistemi başlamıştı.

Günümüzde zekâya aynı şekilde bakmıyoruz. Zekâyı daha çok insanın kişisel mizacı ile deneyimleri ve çevresi arasında kurulan bir etkileşim olarak görüyoruz. Okulda başarısız olan ama yetişkinlikte sınavlara giren, diploma alan, hatta daha yüksek mertebelere erişen erişkin öğrencilerin deneyimleri zekânın çarpıcı şekilde değişebildiğini gösterir. Ayrıca araştırma bulguları, zekâmızın kullanıldıkça düşmek yerine arttığını gösterir. O nedenle, insanların sabit zekâya sahip olduğunu öne süren eski fikir gözden düşmüştür.

Sağlık alanındaki psikolojik fikirler ve bilgiler de hayli değişmiştir. Yirminci yüzyılın ilk yarısında, psikolojinin bu alanı, insanların genellikle kişiliklerinin bilinçdışı bölümlerinin taleplerini dışa vurduklarına inanan psikanalist Sigmund Freud'un fikirlerinden çok etkilenmiştir. Freud çocukluğa ait bilinçdışı çatışmaların hem zihinsel hem de fiziksel bozukluklara yol açabildiğine inanıyordu.

Yakın geçmişte, psikanaliz psikolojiden hayli ayrışmıştır. Bazı görüşleri, özellikle de 6. Bölümde ele aldığımız savunma mekanizmaları fikri klinik psikologlara yararlı olmakla birlikte, psikanaliz dünyaya bakarken farklı bir muhakeme tarzı benimseyerek, bilimsel bulgulara modern psikolojiden farklı bakar. Modern klinik psikologlar genellikle çalışmalarında farklı psikolojik anlayışlar ve teoriler kullanırlar. Bu bölümde, eğitim ve sağlık alanında çalışan psikologların yararlandıkları temel fikirlere kısaca göz atacağız. Bazıları tanıdık gelebilir; çünkü sıklıkla bu kitabın ilk bölümlerinde gözden geçirdiğimiz kavramların gerçek hayata nasıl uygulandıklarını inceleyeceğiz.

Öğretme ve öğrenme psikolojisi

Sabit zekâ fikri gözden düşmüş olabilir ama yine de bazılarımız bazı şeyleri başkalarından daha çabuk anlarız. İnsanlar farklı farklıdır. Her birimizin kendimize özgü eğilimlerimiz, ilgilerimiz ve yeteneklerimiz vardır. Ancak yatkın olduğumuz bir konuya ilgi duymuyorsak, o konuda ustalaşmak için çaba harcamayız.

ÖĞRENCİ MOTİVASYONU

Daha önce gördüğümüz gibi, bir şeye ilgi duymak onu hatırlayıp hatırlayamamamızı derinden etkiler. Yine daha önce gördüğümüz üzere, okumak gibi entelektüel bir beceri veya paten kaymak gibi fiziksel bir beceri olması fark etmeksizin, bir konuda ustalaşmak pratik gerektirir. O nedenle, öğrencilerin öğrendikleri konulara nasıl ilgi duyacaklarını anlamak, böylelikle çalışma motivasyonlarının devamlılığını sağlamak öğretme ve öğrenme psikolojisinin hayati bir bölümünü oluşturur.

Genel bakış

İyi öğretimin temelinde çocukları öğrenmeye motive etmek yatar. Bazı öğretmenler çok katı ve yapısal yaklaşımları, bazı öğretmenler de esnek ve tavsiyeye dayalı yöntemleri başarıyla kullanır. Ancak her iyi öğretmen türü de öğrencilerine öz yeterlilik ve ilerleme hissi yaşatarak, öğrencilerin öğrenmekten keyif almalarını ve başarıya ulaşmalarını sağlar.

10. Bölümde öz yeterliliğin ve sosyal beklentilerin çocukların öğrenme sürecindeki önemini ele almış; 6. Bölümde de insan motivasyonunun birkaç farklı düzeyde faaliyet gösterebildiğini görmüştük. Bunlar eğitim sürecinin temelleridir; çünkü çocuklar öğrenmeye motive edilmedikleri sürece, onları sadece bilgiye maruz bırakmanın hemen hiç etkisi yoktur. Öğretme eylemi, bilgi sunmaktan ibaret değildir; bilgiyi çocukların (veya yetişkinlerin) yaptıkları şeye odaklanıp öğrenebilecekleri şekilde sunmayı gerektirir.

Öğrenme ortamı

Davranışlarımızı bazen durumlar hakkındaki düşüncelerimiz, bazen durumun kendisi, bazen de sosyal ve kültürel faktörler harekete geçirip yönlendirir. Bunların hepsi eğitimle ilgilidir. Örneğin, temel açıklama düzeylerinden birine göre, hepimiz içinde bulunduğumuz ortamdan etkileniriz. Resmi sınıf düzeni, gayriresmi bir ortamdan farklı davranışlar yaratır.

Bunun kaynağında kısmen resmi düzenle iletilmek istenen mesaja yönelik sosyal algılarımız, bir tür **sözsüz iletişim** yatar. Ancak kısmen de uyaran ve tepki arasındaki öğrenilmiş çağrışımlardan ileri gelir. Bu bağlantıyı geçmiş deneyimlerimiz oluşturmuştur; o nedenle kendimizi aynı durumda bulduğumuzda, aynı şekilde hareket ederiz. "Klasik" bir sınıfın düzenlenme şekline bakarsak, öğretmenin odanın önünde, üçte birlik bir alana sahip olduğunu, öğretmen masasının çocukların sıralarından çok daha büyük olduğunu, bazen de yüksek bir platformun üstünde yer aldığını

görürüz. Öğrencilerin hepsinin yüzü öğretmene dönüktür. Böylece hem öğretmen öğrencilerin ne yaptıklarını görebilir, hem de öğretmen ile öğrenci arasındaki iletişim kolay kurulurken, öğrenciler arasındaki iletişim zorlaştırılır. Başka bir ifadeyle, ortam öğretmene etkileşim üzerinde azami kontrol sağlayacak şekilde düzenlenir.

Öğretmen öğrencileriyle grup çalışması yaptığında, genellikle ortamı yeniden düzenler. Böylece öğrenciler yüzleri birbirlerine dönük şekilde, küçük gruplar halinde oturur ve öğretmen grupların arasında hareket imkânı bulur. Bu düzenleme, öğrencilerin birbirleriyle konuşmalarını kolaylaştırır ve öğretmen masasından gelen bilgiye verilen önemi azaltır. İşbirliğine dayalı bir eğitsel görevde bu tip düzenleme çok daha etkilidir ve aynı zamanda öğrencilere farklı bir mesaj iletir.

Bu önemsiz gibi görünebilir ama öğretme ve öğrenme psikolojisini değerlendirirken hesaba katmamız gereken noktalardan biridir. Sözgelimi, ileri eğitim okullarında ders alan birçok kişi, yetişkin öğrenciler olarak okula dönüş yapar. Bu kişiler eğitim görmek istemelerine rağmen, genellikle sınıftaki ilk deneyimleri okul ile yetersizlik ve başarısızlık duyguları arasındaki hoş olmayan çağrışımları geri getirir. Sürecin farkında olan bir öğretmen, ortama daha olumlu öğrenme deneyimleri taşıyarak, bu duyguların öğrencilerin öğrenmesine yardım edecek duygularla hızla yer değiştirmesini sağlayabilir. Ancak olan bitenin farkında olmayan biri, kolayca bu kişilerin gerekli motivasyona ya da öğrenme yeteneğine sahip olmadıklarını düşünebilir.

Genel bakış

Öğretmen eğitiminde sık sık aktarılan eski bir atasözü vardır: "Duyduğumu unuturum; gördüğümü hatırlarım; yaptığımı anlarım." Bu atasözü, öğretme psikolojisini hem bilgiyi işlemek hem de öğrenmede öz yeterlilik hissi geliştirmek açısından özetler.

Programlanmış öğrenme
Psikolojinin ilk yıllarında öğretimin sosyal yönü genellikle göz ardı edilmiştir. Uyaran-tepki psikologları neredeyse tamamen aktarılan bilgiye odaklanmış, koşullama süreçleri aracılığıyla gerçekleşen öğrenmeyi azami seviyeye çıkarmayı amaçlayan sistemler geliştirmişlerdi. Davranışçı B.F. Skinner **programlanmış öğrenme** olarak bilinen ve olumlu pekiştirme yoluyla öğrenme ilkesini kullanan bir sistem geliştirmişti. 9. Bölümde gördüğümüz gibi, Skinner uygun davranışları ödüllendirmenin uygun olmayan davranışları cezalandırmaktan daha iyi olduğuna inanıyordu. O nedenle, geliştirdiği öğrenme sistemi, insanların doğru yapabildiklerinin sayısı arttıkça daha çok öğrendikleri fikrine dayanıyordu.

Programlanmış öğrenme sisteminde, öğrenilmesi gereken bilgi çok küçük parçalara ayrılır ve bu parçaların her biri insanı bir sonraki bilgi parçasına götürür. Bilgiyi parçalara ayırmak, öğrencinin doğru cevaplara ulaşmasını nispeten kolaylaştırır. Öğrenci doğru cevaplara ulaşamazsa geri döner ve o bölümü tekrar öğrenir. Doğru cevapları ödüllendirmek yerine başarısızlığı ve yanlış cevapları vurgulayan dönemin geleneksel eğitim programlarının aksine, Skinner doğru cevapları bulma ihtimalini azami düzeye çıkarmanın öğrenme motivasyonunu artırdığına inanıyordu.

Skinner'ın fikirlerini takiben, birkaç programlanmış öğrenme sistemi geliştirilmiştir ve modern ders kitaplarındaki kendi kendini sınama testlerinin çoğu da hemen hemen aynı ilkeleri kullanır. Ancak Skinner öğretmenin yerini lokma büyüklüğünde bilgiler sunan bir bilgisayarın aldığı bir sistem tasarlamış, bu sistem gerçek anlamda hiç hayata geçmemiştir. Öğretmen ve öğrenci arasındaki sosyal temas, eski öğretmenlerin sandığından çok daha önemlidir; öğretmenle kurulan iyi bir ilişki, çocuğun öğrenme sürecinde fark yaratabilirken olumsuz ilişki, çocuğun (ya da yetişkinin) o konuyu öğrenme yetisinden yoksun olduğunu düşünmesi anlamına gelebilir.

Bilgi işleme
Bazen etkili öğrenme öğrencilere keşfettikleri bilgileri işleme yolları sağlamayı gerektirir. Derinden işlediğimiz bilgileri çok daha iyi

hatırladığımızı 7. Bölümde görmüştük. Bir şeyle ilgilenmek, bilgiyi ne anlama geldiğini ve ne tür etkilere sahip olduğunu uzun uzun düşünerek işlemek anlamına gelir. O nedenle, genellikle gerçekten ilgilendiğimiz şeyleri hatırlamakta sıkıntı yaşamayız. Ancak bellekteki bilgi işleme düzeylerini bilmek de eğitim deneyimlerinin başka yönlerini anlama konusunda yardım edebilir.

Örneğin, sınava girmek genellikle çoğu ilginç olmayan bir sürü bilgiyi öğrenmek anlamına gelir. Ancak bilgiler bizi tamamen heyecanlandırmasa bile onları hatırlamak için bilgi işleme düzeyleri fikrinden yararlanılabilir. Bilginin biçimini değiştirerek, grafikler veya krokiler çizerek veya özetler çıkararak, zihnimizi bilgiyi işlemeye ve o bilginin gerçekten ne anlama geldiğini düşünmeye zorlarız. Ne anlama geldiğini bir kez öğrenince de o bilgiyi unutmak çok daha zorlaşır.

Aslında derslerin nasıl gözden geçirileceğini anlatan kitaplar materyallerle nasıl çalışılacağıyla ilgili öğütlerle doludur. Öğrencilerle yaşadıkları olumlu deneyimlerden yararlanan yazarlar, ders tekrarı konusunda farklı yöntemler tavsiye ederler. Yöntemlerin hepsi, bilginin daha derin işlenmesini gerektirir. Bununla birlikte sorun yazarların çoğu kez neden öyle yapmamız gerektiğini açıklamamalarıdır. Oysa bir şeyi yapmak için iyi bir nedenimiz yoksa genellikle hiç zahmete girmeyiz. O nedenle, bellekle ilgili psikolojik süreçleri, tablo ya da harita çizmenin bir şey öğrenmeye neden yardımcı olduğunu anlamak önemlidir.

Olumlu duygular

Öğretme ve öğrenmenin anlaşılmasında önem taşıyan başka bir psikolojik bilgi boyutu da duygu durumlarının öğrenmeyi etkilemesidir. İnsanların yeni şeyler öğrenmeye açık olmak ve kendi fikirlerini geliştirmek için sıcak bir sosyal ortama ihtiyaç duyduklarını 2. Bölümde görmüştük. Kızgın veya alaycı bir ortamda hiç kimse iyi öğrenemez. Ancak insanlar onaylandıklarını veya emin ellerde olduklarını hissettiklerinde başardıklarıyla çoğu kez bizi şaşırtırlar.

Bu nedenle, becerikli bir öğretmenin öğrendiği şeylerden biri sınıf içinde sıcak, öğrencilerini kendine güvenmeye ve olumlu öğrenmeye teşvik eden bir sosyal atmosferin nasıl yaratılacağıdır. Psikolog olmayan birçok kişi ve ne yazık ki bazı öğretmenler gergin ya da kaygılıyken öğrendiğimize inansalar da psikolojik bulguların tümü aksini gösterir. Gergin ve kaygılı olduğumuz zamanlarda yeni fikirlere çok daha az açığızdır. Böyle durumlarda sadece acıdan nasıl kaçınacağımızı öğrenebiliriz ve bu da basit ve ilkel bir öğrenme şeklidir. Birçok psikolojik bulgu gergin ve kaygılıyken öğrenemediğimizi kanıtlar: eğitimin yanı sıra günlük hobiler ve ilgilerde de insanlar en iyi kendilerini güvende, emin ellerde ve onaylanmış hissettiklerinde öğrenirler. Bu tür koşullarda elde ettikleri beklenmedik yüksek başarılarla hem kendilerini hem de başkalarını şaşırtırlar.

Genel bakış

Bazı öğretmenler en zor okullarda bile başarılı olabilir. Sözel olmayan, yardımcı ipuçlarını kullanır, öğrenme ortamını zor çocukların bile sınıfta geçirdikleri zamanlarda kendilerini tehdit altında ve korunmasız hissetmeyecekleri, rahat olabilecekleri ve öğrenmekten zevk alabilecekleri şekilde düzenleyebilir.

ÖĞRETME VE ÖĞRENMENİN SOSYAL BOYUTLARI

Öğretme ve öğrenme psikolojisinin sosyal boyutları da vardır. Bu bölümde gördüğümüz gibi, sosyal faktörlerden hepimiz kişisel olarak etkilendiğimiz için öğrenmenin kişisel ve sosyal boyutlarını birbirinden ayıramayız. Ancak başka konular da vardır. Örneğin, **sosyal kimliğin** veya gruplara ait olmanın kendimize bakış tarzımızın önemli bir parçası olduğunu 2. Bölümde görmüştük. Arkadaşlarımızın ve ailemizin eğitime yönelik tutumlarının yanı sıra öğretmenin sınıfı kendini özel, bağımsız bir sosyal grup gibi hissetmeye teşvik edip etmemesi de bizi etkiler.

Sosyal kimlik
Sosyal kimlik konusunda bilgi, grup içi çatışmaların nasıl gelişebildiğini göstermesi açısından öğretmenlere yarar sağlar. Öğrenciler grup kimliklerinin küçük düşürüldüğünü veya tehdit edildiğini hissederlerse sınıf çalışmalarına, hatta okula gitmeye tepki gösterebilirler.

Ancak insanların birçok farklı sosyal kimliği olabilir ve o kimliklerin birbiriyle çatışmaması gerekir. Bir öğrenci bir gençlik çetesinin üyesi olabilir ama çok çalışmak çete kimliğine tehdit olarak görülmediği sürece sınıfta elinden geleni yapabilir. Etkinlik düzeyi yüksek öğretmenlerin çoğu görünüşte yapmaya çalıştıklarına tamamen karşı çıkarmış gibi görünen öğrencilerle son derece başarılı sonuçlar alırlar. Bu başarıya iki kimlik arasında bir çatışma olmadığını göstererek ulaşırlar.

Bu tür çabaların en hayati parçası, sosyal kimliğin **özsaygı** için çok önemli olduğunu bilmektir. Söz konusu bilgi, öğretmenin öğrencilerin sosyal grubunun neden böylesine önemli olduğunu ve öğrencinin gelecek için çalışmanın (lise ya da üniversitedeki çalışmaların temel amacı) şu anki sosyal kimliğine tehdit oluşturmadığını görmesinin neden böylesine gerekli olduğunu anlamasına katkıda bulunur. Bu tür bir anlayışa sahip olmayan öğretmenlerin çoğu ya öğrencilerin sosyal gruplarını reddeder ya da kaçınılmaz olarak eğitim değerleriyle çatıştıklarını düşünür. Sonuç olarak öğrenciler çoğu kez yanlış anlaşıldıklarını ve insafsızca sınıflandırıldıklarını hissederler.

Genel bakış

Psikoloji sosyal kimliğin hepimiz için ne kadar önemli olduğunu gösterir. Sosyal kimlik, sınıfta iyi bir öğrenme grubu oluşturmak için etkili bir araç olabilir. Ancak çocukların en önemli kimliklerini reddetmek veya küçümsemek eğitim sürecine direnç göstermelerine ve düşmanca davranmalarına yol açabilir.

Kısacası, öğretme ve öğrenme psikolojisinin farklı açıklama düzeyleri içerdiğini görebiliriz. İnsan psikolojisinin kişisel ve duygusal taraflarına dair olanların yanı sıra bilişsel, sosyal, hatta kültürel açıklama düzeyleri vardır. İnsan davranışlarının başka yönlerinde olduğu gibi, bu açıklama düzeylerinin her birinden çeşitli içgörüler edinebiliriz. Ancak insanoğlunun nasıl bir varlık olduğuna dair daha bütünsel bir resim elde edeceksek, açıklama düzeylerinin hepsini dikkate almamız gerekir.

EĞİTİM DEZAVANTAJI

Psikologlar bir tür eğitim dezavantajı bulunan çocuk ve yetişkinlere de yardım ederler. Bu tür psikologlar, ABD'de okul psikologları olarak adlandırılsa da İngiltere'de **eğitim psikologları** olarak bilinir. ABD'de daha çok öğretme ve öğrenme psikolojisinin uygulama boyutuyla ilgilenilirken, İngiltere'deki eğitim psikologları özel eğitime ihtiyaç duyduğu düşünülen çocukları değerlendirmekten ve eğitimin türüne yönelik tavsiyelerde bulunmaktan sorumludur.

Genel bakış

Sosyal dezavantajın bir etikete dönüşmesi sonucunda öğretmenlerin dezavantajlı çocuklara eğitim vermek için çaba bile harcamaması gibi bir tehlike söz konusudur. Oysa olumlu okul deneyimleri, çocuklara kendilerini yeterli ve değerli hissedecekleri alternatif deneyimler sunarak dezavantajlı konumlarının üstesinden gelmelerine yardım edebilir.

Özel öğrenme güçlükleri

Farklı türde eğitim dezavantajları vardır. Bazen çocuklarda özel öğrenme güçlükleri görülür, yani belirli tip bilgileri öğrenmekte zorluk çekerler. Söz konusu çocuklar, öğretmenin yapmayı zor buldukları şeylerle başa çıkmayı öğretmeye odaklandığı özel bir okul ortamında bulunurlarsa, çoğu kez sıradan bir okulda öğreneceklerinden çok daha fazlasını öğrenirler.

Bununla birlikte, özel öğrenme güçlüğü çeken bazı çocuklarsa sıradan bir okulda bulunmaktan ve oradaki çocuklarla kaynaşmaktan daha çok yararlanabilirler. Eğitim psikoloğunun hangi tip okulun söz konusu çocuk için daha iyi olacağına yönelik değerlendirmesi, çocuğun deneyimlerinin farklı yönlerini mümkün olduğunca hesaba katar.

Örneğin, **toplumsal beklentilerin** bizi ne kadar etkilediğini daha önce görmüştük. Bu beklentiler, benlik imgemizi, başkalarıyla etkileşimlerimizi ve ne kadar iyi öğrendiğimizi etkileyebilir. Çocuğun özel bir okula devam etmesi durumunda oluşacak beklentilerin sıradan bir okula gitmesi durumunda oluşacak beklentiler kadar fazla olmaması mümkündür. O yüzden, çocuğun sorununun çok büyük olmadığı durumlarda, sıradan bir okula gitmesi ve yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelmesine yardım edecek ek eğitim alması daha iyi olabilir. Çocuğu özel okula gönderip göndermeme kararı, büyük ölçüde çocuğun kendisine ve sorunlarının ne kadar ciddi olduğuna bağlıdır.

Eğitim psikologları, öğrenme güçlüklerini teşhis etme konusunda çok sıkı eğitim görürler. Bazı sorunlar fiziksel kaynaklıdır: örneğin, belirli tip beyin hasarlarının çocukların öğrenme tarzı üzerinde çok özel etkileri olabilir. Bazen doğru eğitimle bu etkilerin üstesinden gelmek mümkündür. Sözgelimi, kaza sonucu beyin hasarı geçiren çocukların çoğu büyük ölçüde düzelir ve doğru terapiyi alırsa etkiler tamamen ortadan kalkar.

Bununla birlikte, bazen sorun atlatılabilecek türden değildir. Böyle bir durumda, psikolog "özel eğitim geliştirmenin" en iyi yaklaşım olduğuna karar verebilir. Böylece çocuğa sorunla nasıl başa çıkacağını, onu nasıl kontrol altına alacağı öğretilir. Çocuğun karşılaşması muhtemel durumlarla ilgili eğitimler geliştirerek, bazı zorluklara rağmen nispeten normal bir hayatı nasıl yaşayacağı öğretilebilir.

Disleksi

Eğitim psikologlarının teşhis etmek zorunda kaldıkları özel öğrenme güçlüklerinden biri de disleksidir. "Kelime körlüğü"

olarak da bilinen disleksi, genellikle insanların harfleri tanıma veya harflerin nasıl yazıldıklarını anlama konusunda zorluk yaşamalarına yol açar. Örneğin, disleksik biri, 'y' ya da 'r' gibi harfleri tersten yazabilir ama harfleri tersten yazdığının farkına varmayabilir. Disleksikler harflerin imgelerine "kör" gibidirler. Bazı disleksikler de kelimeleri tanıma konusunda sıkıntı yaşarlar.

Bazen disleksi kişinin beyninde hasara yol açan bir kazadan kaynaklanır. Bu **edinilmiş disleksi** olarak bilinir. Shallice ve Warrington (1980), iki çeşit edinilmiş disleksi tanımlar. Yüzeysel disleksi olan ilk çeşitte kişinin kelimelerin biçimleriyle ilgili sorunları vardır. Örneğin, yukarıda söylendiği gibi, kişi harfleri tanımakta güçlük çeker veya yazımla ilgili sorunlar (öğrenme yerine öörenme yazmak gibi) yaşar.

Disleksinin ikinci tipi, kelimelerin biçimiyle değil, anlamıyla ilgilidir. Bu tip disleksisi olanlar, görselleştirilmesi zor olan kelimelerle sıkıntı yaşarlar: "Ağaç" benzeri kelimeleri kolayca anlar ama "ve" gibi kelimelerde sorun yaşarlar. Shallice ve Warrington, buna derin disleksi demiştir; çünkü söz konusu disleksi tipi kelimelere yönelik daha derin bir anlayışla ilgilidir.

Edinilmiş disleksi, psikolojinin tartışmalı konularından değildir. Bazı beyin hasarlarından kaynaklandığı kabul edilmiştir ve daha önce bu becerilere sahip kişilerin kazadan sonra güçlüklerle karşılaştıklarını gösteren çok sayıda bulgu vardır. Ancak disleksinin eğitim psikologlarının karşılaştıkları ikinci tipi çok daha tartışmalıdır ve **gelişimsel disleksi** olarak bilinir.

Gelişimsel disleksi, çocuk gelişip okul hayatına başladığında su yüzüne çıkan bir sorundur. Bazı çocukların kelimeleri ve harfleri tam anlamıyla tanıyamadıkları, o yüzden de yazım problemleri yaşadıkları görülür. Kimi psikologlar bu sorunun beyindeki kalıtsal bir eksiklik yüzünden meydana geldiğine inanırken, bazıları daha ileri gidip genetik bir bozukluk olduğunu ileri sürerler. Oysa bu konudaki bulgular yeterli değildir.

Genel bakış

Bazı uzmanlar, okullarda disleksinin fazlasıyla pasif şekilde kabullenildiğine, bunun sonucunda da sorunun üstesinden gelmek için çaba göstermenin yararsız olduğunu düşünen çocukların beklenenden daha az başarı gösterdiklerine inanırlar. Teşhis, sorunu ele alacak programlar ve özel eğitim için bir işaret olmalı; etiket olarak kullanılmamalıdır.

Disleksiyle ilgili sorunlar

Buraya kadar her şey yolunda; çocukların bu tür sıkıntılar yaşadıkları vakalar olduğu ve sıkıntıların kalıtımsal bir sorundan kaynaklandığı son derece açık. Bununla birlikte, anlaşmazlık disleksik oldukları düşünülen çocukların hepsinin bahsedilen sorunları yaşayıp yaşamadığı sorusunda yatar. Birçok psikolog (örneğin, Whittaker, 1982), "disleksik" kelimesini çok sayıda uygunsuz vaka için kullanılan pratik bir etiket olarak görür. Whittaker ve başkaları yazımla ilgili sorun yaşayan çocukların çoğunlukla disleksik olarak etiketlendiklerine inanır.

Okumaya dair ülke çapında yapılan bir deney sonrasında disleksi kavramının İngiltere'de popülerlik kazanması sorunu şiddetlendirmiştir. Deney, başlangıç eğitimi alfabesi ya da kısaca i.t.a. (initial teaching alphabet) olarak bilinen özel bir fonetik alfabe kullanarak okumayı öğretmeye çalışmıştır. Alfabe, çocukların okumayı kelimeleri "işiterek" öğrendiği yönündeki artık doğru olmadığı bilinen bir ilkeye dayandırılmıştır. Ancak i.t.a.'nın kullanılması sonucunda, çok sayıda çocuk doğru yazım konusunda kafa karışıklığı yaşamış ve birçok okul imlayı bu şekilde öğretmekten vazgeçmiştir.

Bu sosyal bağlamda ve imlanın doğal olarak edinilememesi, ezberlenerek öğrenilmesi ve çaba istemesi nedeniyle, çok sayıda çocuğun, aslında farklı bir eğitimle sorunlarının üstesinden gelebilecekken, disleksik olarak etiketlendiğine yönelik endişeler vardır. "Disleksi" tanısını söz konusu çocuklara kelimeleri veya imlayı öğretmeye çalışmanın anlamsızlığını gösteren bir mesaj

olarak görme eğilimi de endişeleri daha da büyütüyor. Diğer eğitsel bozukluklarda olduğu gibi, sorunu tanıyan ve doğrudan ele alan özel eğitim programları, en azından hafif seyreden sorunların üstesinden gelebiliyor.

Sonuç itibarıyla, disleksiye ilişkin tartışma iki yönlüdür. Sorun, disleksinin var olup olmadığıyla ilgili değildir: böyle bir rahatsızlığın var olduğu açıktır. Anlaşmazlığın ilk yönü, disleksik etiketi yapıştırılan çocukların hepsinin gerçekten disleksik olup olmadıkları; bu etiketin onlara sırf kelimeleri veya yazımı zor bulmaları nedeniyle yapıştırılıp yapıştırılmadığı konusudur. İkinci yön, doğru konmuş bir disleksi tanısının sorunun kalıcı veya sürekli olduğu anlamına gelip gelmediğiyle ilgilidir. Özel eğitim programları disleksinin kalıcı değil, üstesinden gelinebilecek bir sorun olduğunu işaret etse de pek çok kişi bu tanıyı müebbet hapis cezası gibi görür.

Çocukluk otizmi

Bazen eğitim psikologlarının karşılaştıkları sorunlar basit öğrenme bozukluklarından daha kapsamlıdır. Örneğin, daha kapsamlı bir duygusal ve kişisel rahatsızlık olan çocukluk **otizmi,** bu tür çocukların yaşamlarındaki kişilerle etkili şekilde ilişki kuramamalarıyla sonuçlanır.

Otizm ilk kez Kanner (1943) tarafından genel bir sendrom olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda otistik çocukların sahip oldukları dört özelliği belirleyen Kanner'a göre, bu özelliklerin ilki ve belki de en önemlisi, otistik çocukların başkalarıyla ilişki kuramamalarıdır. Etkileşime girebilseler de sanki karşılarındaki kişiyi bir insan olarak algılayamaz, sadece başka bir bedenin kendilerininkine değdiğini fark ederler.

İkinci özellik, otistik çocukların nadiren oyun oynamaları, özellikle rol yapmayı gerektiren oyunlarla ilgilenmemeleridir. Oysa sıradan çocuklar yap-inan oyunlarına çok küçük yaşlarda başlar ve bu oyunların kendilerine öğretilmesine ihtiyaç duymazlar. Otistik çocuklar konuşmayı öğrenme konusunda da farklılık gösterirler. Bazıları konuşmayı hiç öğrenemez. Bazıları da epey

konuşur ama konuşmaları sıradan çocuklarınkine benzemez. Örneğin, sohbet sırasında otomatik olarak yaptığımız zamir değişikliklerini pek anlayamazlar. Sıradan çocuklar bunu kolayca öğrenseler de otistikler başka insanların kendilerine söylediklerini tekrarlar, o yüzden de kendilerine "sen", karşıdaki kişiye "ben" diyebilirler.

Çocukluk otizminin dördüncü özelliği, bu çocukların belli rutinler ve yinelenen faaliyetler konusundaki saplantılı ısrarlarıdır. Tekrardan zevk alır, rutinleri herhangi bir nedenle kesintiye uğradığında çok rahatsız olurlar.

Harris (1988) bir dizi psikolojik bulgunun otistik çocukların zihin teorisine sahip olmadıklarını gösterdiğini ileri sürmüştür. Bir başka deyişle, bu çocuklar başka insanların kendilerine ait zihinleri olduğunun ve olayları farklı görebildiklerinin farkında değildirler. Baron-Cohen (1992), insanları veya bilgileri hatırlama konusunda sıkıntı yaşamayan ama başkalarının düşünen ve hisseden bağımsız insanlar olduklarının kesinlikle farkında olmayan Jane adlı otistik bir kızdan bahseder. Jane'in empati kuramaması ve başkalarının bakış açısını anlamaması çok sayıda otistik belirtiyi bize göstermiştir.

Danışmanlık ve terapi

Psikologların farklı bir faaliyet alanı da sağlık hizmetleridir. Psikologlar o veya bu şekilde hem ruhsal hem de fiziksel sağlıkla ilgilenirler. Yirminci yüzyılın başından bu yana **klinik psikologlar** duygusal veya ruhsal bozukluk yaşayan kişilere yardım etmeye çalışırlar. Daha yakın bir tarihten beri de **sağlık psikologları** fiziksel sağlığımızla ilgilenmeye başlamışlardır; çünkü fiziksel sağlığımızın birçok yönünün tıbbi faktörlerden çok psikolojik faktörlere dayandığı ortaya çıkmıştır.

KLİNİK PSİKOLOJİ

Klinik psikoloji genellikle ruhsal veya davranışsal bozukluğu olan kişilerle, yani akıl hastası diyebileceğimiz kişilerle ilgilenir (gerçi

bu kişileri "hasta" olarak değerlendirmek olup bitenleri anlamanın en iyi yolu değildir). Klinik psikologlar çoğunlukla ruh ve sinir hastalıkları hastanelerinde veya kliniklerde psikiyatrlarla (akıl hastalıkları konusunda uzmanlaşan doktorlarla) birlikte çalışırlar; ancak hastalara yaklaşımları çok farklıdır. Psikiyatrlar fizyoloji bilgilerine dayanarak kimyasal tedavi (ilaçlar) veya elektroşok (elektrokonvülsif) terapisi gibi fiziksel tedaviler benimserlerken, klinik psikologlar sorunu ele almak için insan psikolojisine dair bilgilerinden yararlanırlar.

Genel bakış

Pek çok kişi tedavi görmenin hastalık veya dengesizlik işareti olduğunu düşünür. Oysa terapistler son derece normal insanların günlük sorunlarının üstesinden gelmelerine, örneğin, duygusal açıdan zor geçen çocukluklarını aşmalarına veya öfkelerini yönetmeyi öğrenmelerine de yardım ederler.

Davranış terapisi

Örneğin, klinik psikologların ilgilendikleri bazı sorun türleri **nevroz** olarak adlandırılır; bu tür sorunlarda korkular veya kaygılar öyle aşırılaşır ki kişi normal hayatını sürdürmekte güçlük çeker. 1950'li yıllarda, koşullama yoluyla öğrenme yaklaşımlarıyla ilgilenen psikologlar, nevrotik problemlerin çoğunun davranış problemleri olarak görülebileceğini düşünmeye başlamışlardır. Bu psikologlara göre, bu tür insanlar çevreleriyle uygunsuz şekillerde ilişki kurmayı öğrenmişlerdir ve sorunlara bu uygunsuz yöntemler yol açar. O nedenle, bu sorunların üstesinden gelmenin yolu, çevreleriyle uygun şekilde iletişim kurmayı öğrenmeleridir.

Bu yaklaşım, nevrotik sorunları ele alan farklı davranışsal yöntemlerin gelişmesine yol açmıştır. 9. Bölümde gördüğümüz gibi, psikologlar **fobi** olarak bilinen mantıkdışı korkuları ele alırken koşullama tekniklerini kullanmaya başlamışlardır. İnsanlar korkulan nesneye uyaran muamelesi yaparak ve korku tepkisinin

yerine gevşeme gibi yeni, öğrenilmiş çağrışımlar koyarak fobileriyle baş etmeyi ve onların üstesinden gelmeyi öğrenebilirler.

Bazı psikologlar da edimsel koşullama veya sosyal öğrenmeden türeyen yaklaşımlar kullanırlar. Bandura (1977), **modellemenin** insanlara günlük korkularını aşmayı öğretme konusunda yararlı olabildiğini göstermiştir. Yılanlardan aşırı korkan kişiler çoğu kez yılanı zarar görmeden tuttuğunu izlediği birini taklit edilecek bir rol model olarak alır ve sonuçta korku düzeylerinin çok daha azaldığını görürler.

Davranış şekillendirme

Ruhsal açıdan dengesiz kişilerle çalışan birçok psikolog, edimsel koşullama kuramından doğan **davranış şekillendirme** yaklaşımını benimsemiştir. Bu yaklaşımı kullanan bir kişi parça parça öğrenme yoluyla tamamen yeni bir davranış türünü uygulayabilecek kapasiteye ulaşabilir. Parça parça öğrenme ilkesi, agorafobisi (açık alan korkusu) olan insanlara yardım konusunda çok başarılı olmuştur. Psikologlar, bu kişileri birden bire sorunun bütünüyle başa çıkmaya zorlamak yerine becerilerini parça parça geliştirmelerine yardım ederler. Sözgelimi, agorafobisi olan kişiler işe evlerinin kapı aralığında durarak başlayabilir, bunu kolayca yapabilecek duruma geldikten sonra, bir-iki adım dışarı çıkabilirler. Dış dünyanın üstesinden gelmeyi başarana kadar da her defasında biraz daha fazlasını yaparlar.

Davranış şekillendirmede kullanılan diğer bir yöntem de **markayla ödüllendirme** sistemidir. Bu yöntem, uzun süre hastanede yatan psikiyatrik hastaların daha fazla sorumluluk üstlenmelerine yardım etmek amacıyla başlatılmıştır. 1960'lı ve 70'li yıllarda, bazı hastalar yıllarca akıl hastanelerinde yatarak kurumların bir parçası olur, bağımlı ve kendilerine bakamayacak hale gelirlerdi. O yüzden psikologlar onlara yerleri silmek veya kendi giysileriyle ilgilenmek gibi temel işlerin nasıl yapılacağını aşama aşama öğreten eğitim sistemleri geliştirmişlerdi.

Edimsel koşullamada ödülün veya pekiştiricinin kişinin ödüllendirilecek davranışı yapmasından hemen sonra gelmesi

önemli olduğu için, hastaya doğru bir şey yaptığında bir marka veriliyordu. Çok ciddi vakalarda, başlangıçta süpürgeyi tutmak ya da belli belirsiz süpürme hareketleri yapmak gibi çok basit davranışlar bile doğru sayılabiliyordu. Hastalar bunu öğrendikten sonra davranış şekillendirme teknikleri kullanılıyor ve sadece yer silmede biraz daha aşama kaydettiklerinde ödül veriliyordu. Günün veya haftanın sonunda, hastalar markalarının karşılığında herhangi bir ayrıcalık elde edebiliyorlardı. Böylece uzun süre hastanede yatan hastalara aşama aşama kurumdan ayrılıp yurtta yaşamak için yapmaları gereken davranışlar öğretiliyordu.

Bilişsel terapi

1970'lerin sonlarında ve 1980'lerin başlarında, psikolojinin odak noktasını değiştirmesiyle birlikte, klinik psikologlar psikolojik bilginin başka alanlarından yararlanan yeni yaklaşımlar geliştirmeye başladılar ve bilişsel terapi olarak bilinen yeni bir terapi biçimini ortaya çıkardılar. Çoğu danışanda görülen baltalayıcı inançlar üstünde çalışmaya başlayarak, olumsuz yükleme yöntemlerini nasıl tanıyacaklarını, gerçekçi ve olumlu öz yeterlilik inançlarını nasıl geliştireceklerini gösterdiler. Stres yönetimiyle ilgili araştırmalar, insanların hayatlarının kendi kontrollerinde olduğunu hissetmelerinin çok önemli olduğunu ortaya koydu ve çok sayıda klinik psikolog bu ilkeleri kendi çalışmalarına uyarladı.

Yakın geçmişte, klinik psikologlar davranışçı yaklaşımın en iyi içgörülerini ve tekniklerini bilişsel yaklaşımla bütünleştirerek, **bilişsel davranışçı terapi** veya **BDT** olarak bilinen genel yaklaşımı ortaya koydular. Bu yaklaşımı kullanan psikologlar, bir yandan danışanlarının daha olumlu bilişsel tarzlar geliştirmeleri için çalışırken, bir yandan da onlara benliğe zarar veren kökleşmiş alışkanlıkları değiştirecek davranışsal teknikleri nasıl kullanacaklarını gösterirler. İki yaklaşımı birleştirerek, tek bir analiz düzeyiyle sınırlı olmayan müdahaleler geliştirebilir, böylece daha başarılı olabilirler.

Genel bakış

Hangi terapi türünün "daha iyi" olduğu sürekli tartışılır. Oysa herkes farklıdır ve bir terapi hem danışana hem de terapiste uygun geliyorsa, muhtemelen işe yarayacaktır. Farklı insanların anlayışlarına uygun gelen farklı yöntemler vardır.

DANIŞMA PSİKOLOJİSİ

1950'li yıllarda, psikolog Carl Rogers'ın çalışmalarıyla birlikte, klinik psikolojide başka bir tarz ortaya çıktı. 2. Bölümde gördüğümüz gibi, Rogers insanoğlunun iki temel ihtiyacı olduğuna inanıyordu: olumlu saygı görme ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı. Kendi hastalarıyla yaşadığı deneyimlerden yola çıkan Rogers, insanlara koşulsuz olumlu saygı görebilecekleri bir çevre sağlamanın kendi potansiyellerini keşfedebilmek ve kendi seçimlerini yapabilmek için gereken güveni sağladığı sonucuna vardı.

Danışan merkezli terapi

Rogers'ın çalışmaları daha sonra danışmanlık psikolojisine dönüşecek alanın temelini oluşturdu. **Danışan merkezli terapi** adını verdiği bir yaklaşım geliştiren Rogers, terapide sorumluluğun ve karar verme yetkisinin danışanlara yardım etmesi beklenen profesyonellerden ziyade danışanlara ait olduğunu vurguluyordu. Danışan merkezli terapide, terapist kişinin kendi seçeneklerini keşfedeceği ve kendi kararlarını vereceği destekleyici ve sıcak bir ortam sağlar.

Rogers, buradan yola çıkarak, başkalarının da destekleyici ve sıcak bir ortam sağlayabilecekleri sonucuna vardı. İnsanların sorunlarını paylaştıkları, birbirleriyle bağımsız bireyler olarak açık etkileşim kurdukları **etkileşim grupları** fikrini geliştirdi. Bu fikir Batı toplumlarının önemli bir parçası olan kişisel gelişim gruplarının da temel ilkesini oluşturdu.

Rogers'ın fikirleri birçok alanda son derece etkili olmuş, psikologların yanı sıra birçok kişi tarafından da kabul görmüştür.

Danışmanlık mesleği, ortaya çıktığı dönemden bu yana başka yaklaşımlar geliştirse de, Rogers'ın ilkelerine dayanarak geliştirilmiştir. Birçok danışmanın psikolog olmamasına rağmen yürüttüğü danışmanlık psikolojisi olarak bilinen uygulamalı psikoloji alanı son yıllarda hayli büyümüştür. Bu alanda mesleki becerilerini ve eğitimlerini danışmanlık çalışmalarına uygulayan nitelikli psikologlar faaliyet gösterir.

Sağlık psikolojisi

Psikologlar bedensel sağlığı geliştirmekle de uğraşırlar. Sağlık psikolojisi, bedensel sağlığımızın psikolojik boyutlarıyla ilgilendiğinden ve bu boyutların sayısı yüksek olduğundan, hayli geniş bir alandır. Bedensel sağlığı sürdürmek sadece hastalıktan kaçınmaktan ibaret değildir: esenliğimizi korumamız da gerekir. O nedenle, yaşam biçimlerinin ve inançların sağlık psikolojisindeki önemi büyüktür.

DOKTOR-HASTA İLETİŞİMİ

Bazı sağlık psikologları doktor-hasta iletişimiyle ilgilenirler. Örneğin, insanlar genellikle doktorlarına doğru tanıyı koymaları için gereken bilgilerin tamamını vermezler; çünkü doktorun tutumu ve muayenehanenin resmi ortamı gözlerini korkutur. Sağlık psikologları, doktorların daha etkili iletişim kurmalarına ve bu sorunların üstesinden gelmelerine yardım etmek için sözsüz iletişim ve sosyal değerlendirmeye yönelik bilgilerini kullanırlar.

Doktor-hasta iletişiminin başka bir boyutu da tıbbi talimatlara uyma meselesidir. Anketler insanların yüzde 60'ının tıbbi tedavileri kendilerine söylendiği şekilde uygulamadıklarını gösterir. Bu önemli bir meseledir; çünkü tedavinin etkili olup olmayacağını belirler. Tok karnına alınması gereken bir ilaç boş mideyle alındığında görevini layıkıyla yapamayacaktır; çünkü etkisini göstermesi için, sindirim sürecine dahil olan kimyasallarla etkileşime girmesi gerekir.

Bu nedenle, sağlık psikologları insanların tıbbi talimatlara neden uymadıklarını inceler; örneğin, yaşam tarzı gibi meseleleri araştırarak kişinin günlük hayatında kendisine söylenenleri yapmasını zorlaştıran bir durum olup olmadığını sorgularlar. İnsanların ilaçlarla ilgili inançlarını, bu inançların işleyişini ve hangi talimatların yanlış anlaşılabileceğini ele alırlar. Bu tür araştırmalar sonucunda, tıbbi personele yönelik çok sayıda öneri ortaya çıkmış ve insanların tedavilerini doğru şekilde uygulamalarına katkıda bulunmuştur.

Genel bakış

Güç ve statü dengesizlikleri hastaların çoğu kez doktorlarıyla özgürce konuşamamalarına yol açar. O nedenle, doktorların bunun farkında olmaları ve hastanın verilen tedavi rejimini uygulayacak konumda olup olmadığını kontrol etmeleri önemlidir.

DAVRANIŞSAL TEDAVİLER

Sağlık psikolojisinin başka bir boyutu da davranış odaklı tedavilerdir. Bazı fiziksel hastalıkların, örneğin diyabetin bilinen bir tedavisi yoktur. Diyabetli hastaların tüm yapabildiği, davranışsal kontrol aracılığıyla rahatsızlıklarını dizginlemektir. Sağlık psikologları, diyet kontrolü, yaşam tarzı, kişilerin kendi sağlıklarını izleme tarzı gibi davranış boyutlarını inceleyerek insanlara bu konuda yardımcı olurlar.

Diyabetin ve davranış odaklı başka hastalıkların dizginlenmesinde öncelikli öneme sahip faktörlerden birinin insanların sağlıklarını kontrol edebildiklerini hissetmeleri olduğunu keşfetmek şaşırtıcı olmasa gerek. Hastalıklarını kontrol edemediklerini düşünenlerin daha fazla sıkıntı yaşama ve durumu daha da kötüleştirecek davranışlarda bulunma olasılığı, başlarına geleni kendi davranışlarının sonucu olarak görenlerden daha yüksektir. Diyabet gibi hastalıklar karşısında pasif bir tutum takınmanın aktif bir

tutum takınmaktan daha kötü sonuçlar doğurduğu açıktır. O nedenle sağlık psikologları insanlara kendi yaşam tarzlarını, stres düzeylerini, vs. yönetme teknikleri öğretirler.

SAĞLIK EĞİTİMİ

Sağlık psikolojisinin diğer bir yönü de sağlık eğitimi programlarında görülür: bunlar, insanları sağlıklı davranışlarda bulunmaya teşvik etmek ve riskleri en aza indirmek için tasarlanan kamusal kampanyalardır. Psikologlar sigara karşıtı kampanyalar, AIDS'ten korunma kampanyaları ve daha tartışmalı da olsa sağlıklı diyetin içeriğiyle ilgili tavsiyeler gibi alanlarla ilgilenirler.

İnsanları sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye ikna etmek göründüğü kadar kolay değildir. Sadece bilgi vermekle yetinmek gerçekten işe yaramaz; çünkü genellikle bildiklerimiz ile yaptıklarımız arasında epey fark vardır. Bir şeyin tehlikeli olduğunu bilebilir ama yine de onu yapmaya devam edebiliriz. Ayrıca sürece dahil olan ve bizi bir davranışta bulunmaya yönelten sosyal faktörler de vardır. Örneğin, cinsel ilişkiye girerken prezervatif kullanmak gerektiğinin farkında olan gençlerin sayısı ile gerçekten prezervatif kullanan gençlerin sayısı arasında büyük fark vardır. Yüksek AIDS riskine ve HIV virüsü kapmanın trajik sonuçlarına rağmen, birçok insan son derece riskli davranışlarda bulunmaya devam eder.

Bu alanda çalışan psikologlar, riskli davranışların devamlılığına neden olan birkaç etken belirlemişlerdir. Örneğin, ilişki sona erebileceği ve başka biriyle ilişkiye girilebileceği halde tek bir partnere bağlı kalmanın AIDS riskini en aza indirgeyeceğine inanılır ya da prezervatifin cinsel deneyimin kendiliğindenliğine gölge düşürüp aşırı "planlı" bir eyleme dönüştürdüğü düşünülür. Alışkanlıklarla ilgili sorunlar da vardır: yaşlıların çoğu prezervatif kullanmak istemez; çünkü cinsel alışkanlıkları prezervatif olmadan şekillenmiştir. Kuşkusuz erkekler ve kadınlar arasındaki güç dengesizliği de sorundur; çünkü bazı erkekler prezervatif kullanımına karşı çıkarken, birçok kadın da bu konuda ısrarcı davranacak kadar kendine güvenmez.

Bu tür etkenler riskten kaçınma sorununun ne kadar karmaşık olduğunu gösterir. Riskten kaçınma insanlara bilgi sağlamaktan çok daha derine inen, karmaşık meselelerin üstesinden gelmek için insan psikolojisine dair farkındalık gerektiren bir konudur. Sık sık ifade ettiğimiz gibi, sağlık ve sağlıklı davranışların teşviki insanoğlunu farklı düzeylerde anlamayı gerektirir. Bu mesele basit ve açık olmaktan hayli uzaktır.

Genel bakış

Psikologlar insanların ancak gerçekleştirilebilir hedefleri varsa motivasyonlarını koruyabildiklerini bulmuşlardır. O nedenle, sağlıklı yaşam tarzına yönelik programlar başlangıçta çok küçük değişiklikler yapmayı teşvik eder ve böylece bu değişiklikleri başarıyla yapabilmemizi sağlar. Büyük değişikliklere ayak uydurmamız daha zor olduğundan, kolayca cesaretimizi yitirip vazgeçebiliriz.

Psikologların eğitim ve sağlığın birçok farklı alanında aktif olduklarını görebiliyoruz. Bu başlıklarla ilgileniyorsanız, *Understand Applied Psychology* (Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak) kitabının daha ayrıntılı bilgi veren ilgili bölümlerini okumak hoşunuza gidebilir. Ancak biz bir sonraki bölümde dikkatimizi psikoloji ve çevre sorununa yönelteceğiz.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Eğitim ve sağlıktaki çağdaş psikolojik uygulamalar, IQ testlerinin ve psikanalizin yaygın klişelerinden çok farklıdır.*

2 *Öğrenci motivasyonu, öğrenme ortamından, başarı fırsatlarından ve öğretmenle kurulan ilişkiden çok etkilenir.*

3 *Yüksek becerili öğretmenler hem sınıftaki duygusal sıcaklığı beslerler hem de yüksek beklentilerin devamlılığını sağlarlar.*

4 *Sosyal kimlikleri yönetmek ve onlara saygı duymak, başarılı öğretimin önemli bir faktörü olabilir.*

5 *Eğitim psikologları, özel öğrenme güçlüğü veya zayıf benlik imgesi olan kişilere yardım edebilirler.*

6 *Disleksi tartışmalı bir tanıdır; çünkü bazen gerekenden daha geniş bir alana uygulanır.*

7 *Klinik psikologlar, duygusal bozuklukları olanlara yardım etmek için davranışsal veya bilişsel yöntemler kullanabilirler.*

8 *Danışma psikologları, danışmanlık yaparken genellikle yönlendirici olmayan Rogers'cı becerileri uygulamaya koyarlar.*

9 *Sağlık psikologları, psikolojik bilgileri doktor-hasta iletişimi veya hastalığın davranışsal yönetimi gibi konulara uyarlarlar.*

10 *Sağlık psikologları, çoğu kez belli tedavilerden çok yaşam tarzlarını geliştirmek için tasarlanmış sağlık eğitim programlarıyla da ilgilenirler.*

15

Dünyada yaşam

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- ***sosyal alan dilini anlamak vandalizmin azalmasına nasıl yardım eder***
- ***çevresel stresin dört psikolojik boyutunun belirlenmesi***
- ***psikoloji hastalıkların engellenmesi konusunda nasıl yararlı olabilir***

Bu bölüm, içinde bulunduğumuz ortamların ve koşulların davranışlarımızı ve duygularımızı nasıl etkilediğini araştıran çevresel psikolojiyi ele alır. Bu alanda, tek önemli olan fiziksel ortamlar değildir: çevre psikologları, sosyal çevreleri de inceleyerek, etrafımızdaki insanlara ve varlıklarının nasıl bir fark yarattığına bakarlar.

Çevremiz bizi çeşitli şekillerde etkileyebilir. Örneğin, sınırlayıcı veya kısıtlayıcı bir güce sahip olabilir. Davranışlarımızı uyarladığımız çevremiz bazen sadece belirli türde hareketlere izin verir. Sözgelimi, hastanede hasta olarak bulunduğumuzda, davranış olasılıklarının belli sayıda olması, kısmen de olsa o çevrenin belirli şeyleri yapmamıza olanak tanıması yüzündendir. Dağlarda yürüyüş yapan biri için mümkün olan davranış türleri, küçük çocuğuyla birlikte evde olan bir anne için mümkün olan davranış türlerinden tamamen farklıdır.

Ortamlar belirli türde davranışlar yaratma gücüne de sahiptir. Bir hastanın hastanede nasıl davrandığı büyük ölçüde hastane ortamı tarafından belirlenir. Ancak bunun tek nedeni olasılıkların

kısıtlanması değildir. Aynı zamanda bizden belli türde davranışlar beklendiğini anlar ve ona göre hareket ederiz. Aynı şekilde, kişisel olarak çok dindar olmasak bile, kilisede veya kutsal mekânlarda alçak sesle konuşuruz; çünkü o ortamda bulunmak bu davranışı tetikler.

Genel bakış

Modern hastanelerin çoğu hastalara, daha küçük servislerin yanı sıra hastalara "ait" olup kişiselleştirilebilen tanımlanmış alanlar içerecek şekilde tasarlanır. Ancak yine de hastaneler evden çok farklı ortamlardır ve bu tür çevresel değişiklikler insanların çoğunu rahatsız eder.

Çevre bizi belli şekillerde davranmaya motive ederek de etkiler. Farklı çevre tipleri bizi farklı şeyler yapmaya teşvik eder. Sözgelimi, tatile çıkmayı ele alalım. Evden uzaktayken, genellikle kendimizi yeni yerler keşfederken veya yeni yiyecekler denerken, yani evde yapma olasılığımızın yüksek olmadığı davranışlar sergilerken buluruz. İnsanlar bazen de daha düşük ücretli bir işte çalışmaları gerekse de ülkenin belli bir bölümünde yaşamak ya da çok çalışıp mücadele etmeleri gerekse de belli tipte bir evde oturmak gibi motivasyonlarla harekete geçerler.

Genel bakış

Çevremiz düşündüğümüzden çok daha önemlidir. Bazı çevrelerde diğerlerinde olduğundan tamamen farklı şekilde davranırız. Bunun nedeni ikiyüzlü veya dürüst olmamız değil; insanoğlunun uyum yeteneğinin gereği olarak, kendimizi farklı ortamlara otomatik olarak uyarlamamızdır.

Sosyal alan dili ve mahremiyet

İnsanoğlunun uzam ve mekân farkındalığı çok yüksektir ve görünen o ki bu özellik bilincimizin derinlerine kök salmıştır.

Örneğin, mesafeyi otomatik şekilde, sözsüz iletişim biçimi olarak kullanırız ve koyduğumuz mesafe, karşımızdakiyle kurduğumuz ilişki hakkında bir şeyler söyler. Geleneksel mesafeler kültürden kültüre farklılık gösterir. Ancak her toplumda hoşlandığımız kişilere hoşlanmadığımız kişilerden daha yakın durur, bir yabancıyla konuşurken arkadaşımızla olduğundan daha uzakta durur ve belirli tip etkileşimler için olağan ya da kabul edilebilir mesafeye yönelik olarak geliştirilmiş kültürel standartlara uyarız.

KİŞİSEL ALAN

Kişisel alanla ve insanlarla aramıza koyduğumuz mesafelerle ilgilenen psikoloji dalına sosyal alan dili denir. Herkes bir kişisel alan "baloncuğuyla" çevrilidir ve insanlar bu alanın içine sadece iyi tanıdıkları kişileri sokarlar. Ancak daha önce söylediğimiz gibi, o baloncuğun ne kadar büyük olacağı konusunda farklı kültürlerin farklı görüşleri vardır. Ortadoğu ülkelerinden birinde yaşayan birinin sohbet ederken rahat ettiği mesafe, genellikle Kuzey Avrupalı birine fazla yakın gelir. O yüzden her ikisinin dahil olduğu bir sohbette gerilim kolayca artabilir. Kuzey Avrupalı kişisel alanı ihlal edildiği için kendini gergin ve sıkışmış hissedecek; Ortadoğulu ise karşısındakinin mesafeli ve düşmanca davrandığını, hiç dost canlısı olmadığını düşünecektir.

Kişisel mesafe bölgeleri

Hall (1966), dört kişisel mesafe bölgemiz olduğunu öne sürer. Bu bölgeler Tablo 15.1'de listelenmiştir. Ancak tabloya bakarken Hall'un öne sürdüğü mesafelerin Avrupa, İngiltere ve ABD'ye ait örnekler olduğunu, üstelik o toplumlardaki tüm alt kültürleri de temsil etmediğini aklımızda tutmamız gerekir. Ayrıca bazen bir kategorinin diğeriyle çakışabileceğini de göz önünde bulundurmalıyız; ne de olsa kişisel mesafe bölgelerimiz bu tanımın ortaya koyduğu kadar değişmez değildir.

Tablo 15.1 Kişisel mesafe bölgeleri

Yakın	(0 – 45 cm)	Sevgiliye, çok yakın aile üyelerine (anne, çocuk vs.) veya çok yakın arkadaşlara.

Kişisel	(0,5 m – 1,2 m)	Arkadaşlara ve aile üyelerine.
Sosyal	(1,2 – 3,5 m)	İş sohbetlerinde ve yabancılarla görüşmelerde.
Resmi	(3,5 – 7,5 m)	Resmi toplantılarda ve törenlerde konuşmacılarla seyirciler arasındaki mesafe.

Çeşitlilik sadece mesafelerde görülmez. İnsanlar çok yakın olsalar bile birbirleriyle kurdukları temasın miktarı ait oldukları kültüre bağlıdır. Jourard (1966) dünyanın çeşitli bölgelerindeki kaldırım kafelerinde oturan çiftleri gözlemlemiş; onların hangi sıklıkta el ele tutuştuklarını ve beden teması kurduklarını izlemiştir. Temas sayısının en az olduğu yer Londra'dır: birçok çift Jourard'ın gözlemlerini yaptığı süre zarfında herhangi bir temas kurmamıştır. Öte yandan, temas sayısının en yüksek olduğu yer Porto Riko'dur: çiftler bir saat içinde yaklaşık 180 temas kurmuşlardır.

Kişisel alanımızı genellikle alışveriş çantası veya gazete gibi işaretler kullanarak korumaya çalışırız. Örneğin, kütüphanelerde kitap okuyan insanların çoğu kez çanta veya palto kullanarak kendilerine küçük bir alan ayırdıklarını, geçici bir "bölge" oluşturduklarını görürüz. 1966'da bir araştırma yapan Felipe ve Sommer, kasıtlı olarak kütüphanelerde çalışan kişilerin çok yakınına oturmuşlardır (hepimizin "çok yakın"ın ne anlama geldiği konusunda bir fikrimizin olması ilginç, değil mi?). Seksen kişiden sadece biri onlardan yer değiştirmelerini istemiş, ancak diğerlerinin hepsi durumdan rahatsız olduğunu belli etmiştir. Bazıları kâğıtları ve kitapları üst üste yığarak bariyer oluşturmuş; bazıları da uzaklaşmak için vücut pozisyonlarını kullanmış ve arkalarını davetsiz misafire dönüp sırtlarını kamburlaştırmış veya çalışma malzemelerini kollarıyla kapatmış ama en basiti eşyalarını toplayıp oradan ayrılmışlardır.

Genel bakış

Tipik bir gün boyunca kişisel alanınızı ya da kişisel mahremiyetinizi sürdürmeye yönelik kaç hareket yaptığınızın

kaydını tutmaya çalışın. Bu konuya düşündüğünüzden daha fazla zaman ve enerji harcadığınızı göreceksiniz.

Mahremiyeti koruma

Sırası gelmişken, bu çalışma psikologların eskiden yaptığı ama günümüzde etik açıdan kabul edilemez olarak değerlendirilen araştırmaların bir başka örneğidir. Modern psikoloji çalışmalarında insanların rahatsızlık veya üzüntü hissetmesine yol açmamak önemlidir. O nedenle, psikoloji etik kurulu birinin özel yaşamına kasıtlı olarak tecavüz eden bir çalışmaya, o çalışmayı yapmak için çok iyi bir gerekçe olmadıkça ve insanlar işbirliği yapmayı bizzat kabul etmedikçe izin vermez.

Kişisel mahremiyet çevresel psikoloji açısından önemli bir kavramdır ama tanımlanması zordur. Mahremiyet herkes için farklı anlamlar taşır. Bazıları mahremiyeti tamamen yalnız olmak, bazıları arkadaşlarla veya aileyle bir arada olmak, bazıları da kütüphane çalışmasındaki gibi, etrafta başkaları olsa da rahatsız edilmeden işine devam etmek olarak görür. Kişisel mahremiyet toplumsal saygınlıkla yakından bağlantılıdır ve 6. Bölümde gördüğümüz gibi, toplumsal saygınlık bizler için çok önemli olabilir. O nedenle, kişisel mesafeye saygı duymak şeklinde olsa bile, kişisel mahremiyete saygı duymak önemlidir.

Bunun nispeten önemsiz bir konu olduğu düşünülebilir; ancak insanların kişisel mahremiyet haklarının tamamını yitirdikleri durumlar aklımıza geldiğinde bu düşünce de değişecektir. Sözgelimi, insanların hastanede olmayı rahatsız edici bulma gerekçelerinden biri, hastaların mahremiyet ve kişisel alanla ilgili sosyal işaretlerin tamamının yok olduğu bir konuma sokulmalarıdır. Hemşireler ve başka insanlar söz konusu kişi için normalde yakın bölge olan bir alana serbestçe girebilir, vücuduna dokunabilirler; günlük davranışlar da eskisinden çok daha aleni bir hal alır. Kişisel alanın ve kişisel mahremiyetin ihlali, hastanedeki bir hasta için ciddi bir gerilim kaynağıdır.

Mahremiyetimizi başka yollarla da koruruz. Örneğin, sıradan bir aile evinde, oturma odası gibi "herkese açık" belli alanlar ve tamamen mahrem olan başka alanlar vardır. Sözgelimi, normalde bir misafirin yatak odalarına girmesi beklenmez. Hatta belli kişilerin eve girişine kısıtlama getirilir: çit, kilit gibi fiziksel engellerle yabancılar titizlikle dışarıda bırakılırken, bölgeyi temsil eden toprak parçasının sınırları özenle çizilir. Kişisel mahremiyeti korumak çoğumuz için öyle önemlidir ki soyulanların asıl üzüldüğü şey kaybettikleri değil, kişisel bölgelerinin kendilerine ve sahip olduklarına saygı duymayan bir yabancı tarafından ihlal edilmesidir.

Genel bakış

Yenilikçi huzurevleri çoğu kez sakinlerine kendilerinin sayabilecekleri, istedikleri gibi ekip biçebilecekleri küçük bir bahçe verir. Bu sayede yaşlılara yetkinlik ve kontrol hissi kazandırılarak bakımevine gitmenin getirdiği çaresizlik duygusunun üstesinden gelmeleri sağlanır.

Savunulabilir alan

Newman (1972) savunulabilir bir alana sahip olmanın kentsel stresin, hatta suçun azalmasında önemli olduğunu öne sürmüştür. Farklı konut bölgelerindeki yıkıcı eylemlerin (vandalizm) oranını inceleyen Newman, bu tür eylemlerin çoğunlukla bir insanın ya da küçük bir insan grubunun "sahip olduğu" yerlerde değil, halka açık alanlarda gerçekleştiğini bulmuştur. Yıkıcı eylemlerin en yüksek oranda gerçekleştiği yerler, kapalı ve gözlerden ırak kamusal alanlar, örneğin, asansörler ve merdiven boşluklarıdır.

Newman, konut projelerinin savunulabilir alan kavramını dikkate alması, diğer bir deyişle sosyal konutlarda oturan insanlara kendilerine ayrılmış ve kendilerinin gözetebilecekleri alanlar sağlaması gerektiğini iddia etmiştir. Böylece yıkıcı eylemlerin oranının azalması mümkün olacaktır. Newman'a göre, mevcut site düzenlemeleri, alanı kullanma şekilleri açısından, neredeyse yıkıcı eylemleri teşvik edecek şekilde yapılmıştır.

Newman, savunulabilir alan geliştirmek için dört ilke belirler. İlk ilkeye göre, konutlarda insanların "benim" diyebilecekleri açıkça tanımlanmış bölgeler, örneğin, kişisel bahçe veya girişler olmalıdır. İkinci ilke gözetimdir: Newman bir alanın görünür olmasının önemli olduğunu söyler; böylece insanlar orada neler olduğunu görebileceklerdir. Üçüncüsü imajdır: bir bina güvenli ve korunaklı görünmelidir; çünkü bu fırsatçı suç sayısını azaltır. Kolay hedef gibi görünen bir bina her fırsattan, örneğin, açık bir pencereden yararlanmaya hazır insanlara cazip gelecektir; oysa güvenli görünen bir bina bu kişileri pek çekmeyecektir. Dördüncü ilkeye göre, binaları çevreleyen ortam da açık ve kolayca izlenebilir olmalıdır. Çok iyi tasarlanmış bir siteye sadece karanlık, tenha yollarla ulaşılmasının pek anlamı yoktur!

Çevresel stres kaynakları

Cassidy (1997), çevremizin psikolojimizi farklı şekillerde etkileyebileceğini söyler. Örneğin, çoğumuz bizi sakinleştiren veya yatıştıran bir çevrede bulunmuşuzdur. Pek çok kişi için ülke dışına çıkmak dinlendirici ve rahatlatıcı bir deneyimken, bazıları için canlı ve hareketli bir çarşıda bulunmak insanı neşelendiren ve mutlu eden bir deneyim olabilir. Ancak çevre karşıt etkiler de yaratabilir. Çevremizdekiler bizi gergin veya kaygılı yapabilir ya da günlük hayatımızda gerginliğimizin artmasına yol açabilir.

1982'de Herzog ve arkadaşları çok sayıda insana şehirlerin en çok hangi özelliklerini hoş buldukları sorusunu yöneltmiştir. Ağaç, çimen, su ve çevreleriyle uyumlu özgün binalar popüler cevaplardır. En sevimsiz olduğu düşünülen yerlerse eski, düzensiz görüntüler, örneğin, fabrikalar ve dar sokaklardır.

GÜRÜLTÜ

Bazı çevresel deneyimler son derece stresli olabilir. Farkında olalım ya da olmayalım, etrafımızdaki dünyadan sürekli bilgi alırız. Bir uyaran sürekliyse ona alışır, artık gerçekleştiğinin farkında

olmayız. Vınlayan bir buzdolabınız varsa, muhtemelen bu olguyu siz de fark etmişsinizdir. Vınlamayı bilinçli olarak duymaz, ama ses kesildiğinde daha önce fonda böyle bir vınlama olduğunu fark edersiniz. Bu kavrayış size vınlamayı duymasanız bile sinir sisteminizin gürültüyü kaydetmeye devam ettiğini söyler.

Çevreden gelen bu tür uyaranlar düşündüğümüzden çok daha şiddetli olabilir. Küçük kasabalarda veya kırsal kesimde oturan kişiler, büyük bir şehre ilk gidişlerinde genellikle uyumakta zorlanırlar; çünkü ardı arkası kesilmeyen trafiği aşırı gürültülü bulurlar. Büyük şehirlerde oturanlar trafik gürültüsünün çok farkına varmasalar da duyuları gürültüyü kaydetmeye devam eder. Çevreden sürekli trafik, makine ve ev eşyası gürültüsü gelmesi, küçük ama aralıksız bir stres kaynağıdır.

Yüksek gürültü çok daha streslidir. Havaalanlarına yakın oturanlar çoğu kez kalkıp inen uçakların sesinden korunmak için özel ses yalıtımı yaptırmak zorunda kalırlar. Otoyollara yakın oturanlar genellikle gürültüye engel olmak için kalın bir ağaç sırası gibi bir ses paravanına ihtiyaç duyarlar. İşyerinde yüksek ve sürekli gürültüye maruz kalmak sağırlığa neden olabilir; bu yüzden gürültülü makinelerin operatörlerinin kulaklık takması gerekir. Böyle bir gürültü hem stres kaynağıdır hem de beden sağlığı için tehlikelidir.

İşyerinde yüksek düzeyde gürültüye maruz kalmak uyarılma düzeyimizi etkilediği için (bak. 4. Bölüm) kendimizi "diken üstünde" ve sinirli hissederiz. Ayrıca yüksek gürültü başkalarıyla iletişim kurmamızı zorlaştırır ve bu da stres yaratır. Aşırı gürültü bazı işleri diğerlerinden daha çok etkiler: işyerindeki gürültünün etkilerini araştıran Poulton (1976) gürültüden en çok konsantrasyon ya da hızlı hareket gerektiren nitelikli işlerin etkilendiğini bulmuştur.

Bununla birlikte, her gürültü stresli değildir. Bir konserdeki gürültü düzeyi son derece yüksektir ama ciddi etkilere yol açmaz. Konsantrasyon ve ustalık gerektiren bir iş yapmaya çalıştığımız durumlarda olumsuz etkiler yaratabilse de genellikle konseri

dinlemeyi biz seçtiğimiz ve basit bir gürültüden ziyade müzikal bir gürültü olduğu için tepkilerimizde büyük fark olur. Ayrıca konserdeki gürültünün günlük hayatımızın parçası değil de geçici olması ve sadece birkaç saat sürmesi de fark yaratır.

Genel bakış

Bazı insanlar şehirdeki gürültüye öyle alışmışlardır ki kırsal bir bölgede tatil yaptıklarında sessizlik yüzünden uyumakta zorlanırlar. Ancak bu uzun sürmez; çok geçmeden gürültü ve kirliliğin yarattığı bilinçdışı stresten kurtulmak onları rahatlatır.

KONTROL EKSİKLİĞİ

Sık sık gördüğümüz gibi, etrafımızdaki uyaranlar üzerinde kontrolümüzün olduğunu hissedersek, onları o kadar da stresli bulmayız. Bu durum hoş olmayan yüksek gürültüler için de geçerli olabilir. Glass ve Singer (1972) insanlardan ara sıra yüksek, kulak tırmalayıcı seslerin geldiği bir ortamda bir dizi problem çözmelerini isterler. Çalışmadakilerin yarısına en azından geçici olarak gürültüyü durduracak bir düğmeye basabilme olanağı sunulur; ancak gerçekten mecbur kalmadıkça bunu yapmamaları söylenir. Ötekilerin elinde gürültüyü durdurabilecek herhangi bir olanakları yoktur. Gürültüyü istedikleri zaman durdurabilecek grupta yer alanlar, düğmeye hiç basmadıkları halde problem çözme görevinde diğerlerinden çok daha iyi performans sergilerler. Görünen o ki istediklerinde gürültüyü kontrol edebileceklerini bilmek bile, stres etkisini ortadan kaldırmaya yetiyor.

Kontrol duygusunun stresin azalmasında ne kadar önemli olduğunu gösteren başka çalışmalar da yapılmıştır. Banliyö trenlerindeki erkek yolcuların yaşadığı stres düzeyini inceleyen Lundberg'in (1976) bulgularına göre, herkese yetecek kadar koltuk olduğu halde, trendeki yolcu sayısı arttıkça yolcuların yaşadığı stres de artar. Lundberg, trene ilk binenlerin veya yolculuğa ilk başlarda

katılanların, yolculukları çok daha uzun sürmesine rağmen, trene daha sonra binenler kadar stres yaşamadıklarını da bulmuştur.

Görünüşe göre, yolcuların yaşadıkları stresi belirleyen en önemli etken, oturacakları yeri seçip seçememeleridir. Yolculuğa erken katılanların oturacakları yer konusunda daha fazla seçenekleri vardır ve beğendikleri bir yeri seçme olasılıkları daha yüksektir. Yolcuların tren yolculuğu deneyimleri üstünde kontrol sahibi olduklarını hissetmeleri, hissedilen stres miktarında kayda değer bir fark yaratmıştır.

Genel bakış

Yapılan çalışmalar yavaş giden rötarlı bir trene binen yolcuların, yolculuğun toplamı daha uzun sürse bile, hareketsiz duran bir trende bulunan yolculardan daha az stres yaşadıklarını gösterir. Bir miktar ilerleme kaydedildiğini görmek stresi önemli oranda azaltır.

SICAKLIK VE KİRLİLİK

Sıcaklık çevresel bir stres kaynağı olabilir. Aşırı soğuk veya sıcak bir ortamda çalışan kişilerin işlerine odaklanmakta zorlanmaları bir gerilim kaynağıdır. Ancak sıcaklığa stres faktörü olarak bakarken biraz dikkatli olmamız gerekir; çünkü açık havadaki yüksek ısı, yani sıcak hava ile kapalı mekândaki sıcak, boğucu ortam arasında büyük fark vardır.

Amerika'daki hava raporlarını ve toplumsal kargaşaları inceleyen Baron ve Ransberger (1978), ayaklanmaların en çok hava sıcakken gerçekleştiğini bulmuştur (ama olağandışı ya da aşırı bir sıcaklık olmamalıdır). Ancak buradan sıcak havanın ayaklanmaya yol açtığı anlamı çıkarılamaz. Smelser (1962) ve birçok başka araştırmacının gösterdiği gibi, ayaklanmaları insanların ayaklanma istekleri değil, sosyal adaletsizlik algısı harekete geçirir. Ancak sıcak havalarda sokakta daha fazla insan olduğundan, haksız ya da adaletsiz olaylar daha kolay fark edilir ve başkalarına daha kolay iletilir.

Çevredeki kirlilik düzeyine gösterdiğimiz tepki de düşündüğümüzden daha güçlüdür. Çevre kirliliği vücudumuz için fiziksel bir stres kaynağıdır; çünkü vücudumuz kurşun veya azot oksitleri gibi yarı toksik maddelerin yanı sıra ticari amaçlı yetiştirilen sebzelerdekine benzer düşük miktarlı toksinlerle de baş etmek zorunda kalır. Bu maddeler zihinsel etkiler de yaratabilir. Rotton ve arkadaşları 1978'de yüksek düzeyde hava kirliliğine maruz kalan kişilerin kendilerini daha mutsuz hissettiklerini, başkalarından hoşlanmama ve başlarına gelen olayların olumsuz yanlarını görme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bleda ve Sandman (1977) ise daha belirgin bir düzeyde sigara dumanının sigara içmeyenlerde depresyon ve kaygıya yol açtığını kanıtlamışlardır.

YABANCILARLA KARŞILAŞMA

Stresin bir diğer farklı yönü de çevremizdeki insanlara tepki verme tarzımızdır. Modern sanayi toplumlarında, kalabalıklar günlük hayatın sıradan bir parçasıdır. Yine de bu nispeten yeni bir gelişmedir. Tarihimizin büyük bölümünde, insanoğlu 100 ila 200 kişiden oluşan, dolayısıyla herkesin birbirini tanıdığı küçük köylerde ya da göçebe topluluklarda yaşamıştır. Böyle ortamlarda, bir yabancıyla karşılaşmak nadir görülen bir durum olduğundan, yeni kişiler doğal olarak merak konusu olmuştur.

Sorun, yabancılarla karşılaşmaya yönelik olarak bu deneyimin nadir olduğu milyonlarca yıllık zaman zarfında gelişmiş biyolojik uyum mekanizmalarımızın çoğuna hâlâ sahip olmamızdır. Yabancılara tanıdığımız kişilerden daha farklı tepki gösterir, onlarla karşılaştığımızda kendimizi daha uyarılmış ve gergin hissederiz. Ancak modern toplumlardaki şehir veya kasaba hayatında, sürekli tanımadığımız kişilerle karşılaşırız; hatta onlarla karşılaşma olasılığı tanıdıklarımızla karşılaşma olasılığından daha fazladır. Bu nedenle insanların çoğunun bilindik ve tanıdık olduğu bir hayata uyum sağlamak üzere evrim geçiren mekanizmalar aşırı yüklenir; çünkü yabancılar tarafından sürekli faaliyete geçirilirler.

Çok sayıda insanın kalabalıkları stresli bulmasının nedeni budur. Kalabalıkta olağan kişisel alanımızı koruyamamamız bir gerilim kaynağıdır. İnsanların bize çarpmasını daha da stresli bulur; kalabalık bir kaldırımda yürürken yabancılarla beden temasından kaçınmak için hayli zor ve çevik manevralar yaparız. Yabancılarla **göz teması** kurmak zorunda kalabiliriz ve göz teması en güçlü bedensel işaretlerden biridir.

Göz teması, yani biri size bakarken sizin de doğrudan onun gözüne bakmak hafife aldığımız bir işaret değildir. Uzun göz teması, başka bir kişiye duyulan yoğun ilginin işaretidir. Aşırı göz teması aşkı ya da tam karşıtı olan düşmanlık ve tehdidi temsil edebilir (ikisini birbirine karıştırmak mümkün değildir; çünkü gözün etrafındaki kaslar tamamen farklı şekillerde hareket eder). Bizimle konuşan kişilere bakmamız onların dikkatimizi çektiklerinin belirtisidir. İnsanları rahatsız etmek veya utandırmak istemediğimizde, bakışlarımızı başka yöne çevirir iz.

Sonuç olarak, yabancılarla kurulan kısacık göz teması bile çok sık gerçekleştiğinde stres yaratır. Yabancıların birbirlerine yakın durmak zorunda kalmaları nedeniyle uzun göz temaslarının gerçekleşebileceği asansör veya metro gibi yerlerde, o temastan kaçınmak için yukarı veya pencereden dışarı bakma eğilimi gösteririz. Reklamlar da işte bu yüzden yüksek yerlere konulur. Elbette şehirde yaşayanlar bu tip stresle baş etmeyi öğrenirler ama o stres arka planda varlığını sürdürür.

Genel bakış

Yabancılarla çevrili olmak şehir hayatının kaçınılmaz yönlerinden biri ve bilinçdışı bir stres kaynağıdır. Sonuç olarak, bu durum evdeki savunulabilir alanları daha da önemli kılar ve evsiz insanların yaşadığı yüksek baskıyı daha da artırır.

KALABALIK

Kalabalık başka şekillerde de stres yaratabilir. Calhoun 1960'lı yıllarda yaptığı ünlü çalışmasında, serbestçe üremelerine izin verilen ve sayıları aşırı artan laboratuvar farelerinin çok daha saldırganlaştıklarını, hatta yer ve yiyecek rekabetinin bir parçası olarak birbirlerini öldürdüklerini bulmuştur. Bu tür davranışlar, farelere tamamen aykırı olduğu için, kalabalığın ne kadar stres yarattığının bir kanıtıdır.

Kalabalık ortamlarda insanların da daha çok saldırganlaştıklarına dair bulgular vardır. Bir kreşteki küçük çocukları inceleyen Loo (1979), huysuzluk ve kalabalık arasında güçlü bir bağlantı olduğunu, sayı arttıkça çocukların daha kavgacı hale geldiklerini bulmuştur. Aynı şekilde, McCain ve arkadaşları (1980) aşırı kalabalık hapishanelerdeki isyan ve intiharların planlanan mahkûm sayısına sahip hapishanelere oranla çok daha yaygın olduğunu kanıtlamıştır.

Kelley (1982) de başka bir çalışmada 175 Amerikan şehrinde, nüfus yoğunluğu ve suç oranı arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Suç oranının görece düşük olduğu bölgelerde bile nüfus arttıkça araba hırsızlığından cinayete kadar her tür suç da artar. Kelley, elbette suçu etkileyen başka faktörlerin olmasına rağmen, nüfus yoğunluğunun başlı başına çevresel bir stres kaynağı olduğu ve o stresin kendini suç oranındaki artışla gösterdiği sonucuna varır.

Afetler ve kazalar

Süregelen çevresel bir strese maruz kalmak ile bir afete maruz kalmak çok farklı deneyimlerdir. Zaman zaman hem insanlar açısından hem de toplumun düzgün ve güvenli işleyişi açısından ağır sonuçlar doğuran olaylar meydana gelir. Çernobil'deki nükleer patlama, Hillsborough futbol stadyumu faciası, *Zeebrugge* feribot faciası, Kings Cross yangını, Hatfield tren kazası ve bu boyuttaki birçok travmatik olay daha binlerce insanın, sadece olayla doğrudan ilgisi olanların değil, başka pek çok kişinin hayatını etkilemiştir.

SİSTEMLER VE HATALAR

Söz konusu felaketlerin nasıl meydana geldiğini araştıran psikologlar tekrar tekrar bu felaketlerin benzer bir seyir izlediğini bulmuşlardır. Vakaların her birinde düzenli aralıklarla çok sayıda küçük sorun meydana gelmiş ama bu sorunlar ya görmezden gelinmiş ya da tolere edilmiştir; çünkü çok daha karmaşık bir sistemin parçaları oldukları, zor ya da pahalı yollarla düzeltilebilecekleri ve ciddi bir soruna dönüşme ihtimallerinin düşük olduğu düşünülmüştür. Ancak göz ardı edilen küçük problemler bir araya gelerek trajik ve feci sonuçlar doğurmuştur.

Bu sorunlar genellikle ortamdaki psikolojik faktörleri göz ardı etmenin doğrudan sonuçlarıdır. Bu kitapta gördüğümüz gibi, psikolojik faktörler ve bu faktörlerin kendilerini karmaşık sistemlerde açığa çıkarma şekilleri de çok sayıda ve çeşitlidir. Örneğin, feribot firmasındaki vardiya uygulamaları *Herald of Free Enterprise* feribotunda çalışanların işlerini dikkatli bir şekilde yapamamalarına yol açmış, bu da hatanın meydana geliş biçiminde önemli bir faktör olmuştur. 4. Bölümde gördüğümüz gibi, insanlar bazı vardiya sistemlerinde daha iyi çalışır ve karmaşık sistemlerin bunu dikkate alması gerekir.

Genel bakış

Hatalar ve yanlışlar kaçınılmazdır. Kusursuz bir sistem tasarlamak mümkün değildir; ancak çalışanların insan olduğunun farkına varırsak, sistemlerimizi küçük yanlışlıkların büyük facialara dönüşmeyeceği şekilde tasarlayabiliriz.

Benzer şekilde, bazı tasarımlar hata ihtimalini azaltırken, bazıları da çoğaltır. Ergonomi psikologları, uyarı ve alarm işaretleri için en iyi konumları ve en çok ihtiyaç duyulan işaret türlerini araştırırlar. Kaptan köşkünde pruva kapısının hâlâ açık olduğunu gösteren alarm işaretlerinin bulunmaması, *Herald of Free Enterprise*

faciasına yol açan başka bir faktördür. Bu kendi içinde önemsiz bir faktör gibi görünmekle birlikte, diğer faktörlerle birleşince büyük fark yaratmıştır.

Bu tür faktörlerin önemi, sistemin bütününü daha zayıf hale getirmeleridir. İnsanlar robotlar gibi davranmazlar, bazen hata yaparlar. Bu nedenle, her karmaşık sistemin kullanıcısının ara sıra hata yapmasına olanak tanıması ve bu hataların daha az meydana gelmesini sağlayacak şekilde tasarlanması gerekir. İnsanları aşırı yoran ve dikkatini kaybetmesine yol açan bir vardiya sistemi ya da pruva kapılarının kapalı ya da açık olduğu gibi hayati bilgileri göstermeyen bir gemi kontrol sistemi hataları daha olası kılar.

İnsanların yaptıkları hatalar rastgele değildir; dolayısıyla karmaşık sistemlerin kurulum aşamasında hesaba katılabilirler. Günlük hatalar ve yanlışlar konusunda birtakım çalışmalar yapan psikolog James Reason, söz konusu hataların üç kategoriye ayrıldığını bulmuştur: beceriye dayalı hatalar, bilgiye dayalı hatalar, insanların çalışırken uydukları kurallara dayalı hatalar.

Beceriye dayalı hatalar

Beceriye dayalı hatalar genellikle çok fazla uygulandığı için artık otomatikleştiğinden bilinçli şekilde dikkat yöneltmemiz gerekmeyen eylemlerle ilgilidir (bak. 9. Bölüm). Öyle ki bazen başka bir şey yapmaya niyetlendiğimiz zamanlarda alışılagelmiş rutine başvururuz. Bu tür şeyleri muhtemelen siz de yapmış, örneğin, işe veya okula farklı bir yoldan gitmek yerine, üzerinde hiç düşünmeden, hemen alışıldık yolunuza sapmışsınızdır.

Reason bunun son derece yaygın bir hata tipi olduğunu, dolayısıyla karmaşık bir sistem tasarlanırken hesaba katılması gerektiğini öne sürer. Bu tür hatalar ciddi sonuçlar doğuracaksa, insanların farklı koşullarda izledikleri rutinlerin birbirinden yeterince farklı olması ve insanların otomatik rutinlerine ve alışkanlıklarına yönelmemeleri sağlanarak bu hataların meydana gelmemelerini garantilemek önemlidir. İki sistem benzer eylem kalıpları içerirse, böyle hataların gerçekleşme olasılığı artar.

Bilgiye dayalı hatalar
Bilgiye dayalı hataların çoğu insanların etkili eylemlerde bulunmak için gereken bilgiye sahip olmamalarından kaynaklanır. Sadece tek bir işi yapmak için eğitilmiş, acil bir durumda ne yapılacağı hakkında özel eğitim görmemiş bir makine operatörü yapılacak en iyi şeyin ne olduğunu bilmediği için kolayca hata yapabilir. O nedenle, söz konusu kişi, ihtimal ne kadar düşük olursa olsun, etkili hareketlerin yapılmaması bir faciayla sonuçlandığında nasıl üstesinden gelineceğini bilmelidir.

Olağan iş hayatında bu tür hataların üstesinden gelmenin yolu eğitimdir. İster klasik derslerle, ister simülasyonlarla olsun, eğitim insanlara sorunların faciaya dönüşmeden önce üstesinden gelmek için ihtiyaç duydukları bilgiyi verir. Potansiyel olarak riskli süreçler içeren kuruluşların sadece o süreçten sorumlu kişilere değil, tüm çalışanlarına uygun eğitimi sağlamaları gerekir; çünkü "sorumlu" kişi her an orada olmayabilir. Örneğin, acil bir durum olduğunda tuvalete gitmiş olabilir. Birkaç dakikalığına uzaklaşsa bile, astı veya yardımcısı ne yapacağını bilmezse, o dönene kadar küçük bir sorun acil bir duruma dönüşebilir. Bu nedenle endüstri psikologları tüm personeli beklenmedik olaylar sırasında yapılacak uygun davranışlar hakkında bilgilendirmenin ve eğitmenin önemini vurgularlar.

Kurala dayalı hatalar
Kurala dayalı hatalar çoğu kez daha önce ortaya çıkmamış sorunların ele alınış şekliyle ilgilidir. İnsanlar daha önce karşılaşmadıkları sorunları genellikle başka durumlarda kullandıkları kurallara ve ilkelere başvurarak halletmeye çalışırlar. 7. Bölümde gördüğümüz gibi, mevcut zihinsel şemalarımızı yeni ortamlarda yapılması gerekenlerin yol göstericisi olarak kullanırız. Bununla birlikte, bazen kişinin denediği kural uygun değildir ve bunun ciddi sonuçları olabilir.

Kurala dayalı hatanın başka bir türü de uygun olmayan bir kural uyguladığımızda meydana gelir. *Zeebrugge* feribot faciasını değerlendiren Reason, şirket yöneticilerinin işlerine

bakış tarzlarının uygun olmayan kural kullanımına örnek teşkil ettiğini söyler. Şirket yöneticileri öncelikli görevlerini feribotların her gün güvenli şekilde sefer yapması olarak değil, hissedarların mutluluğunu korumak olarak tanımlamış; bu da benimsenen uygulamaların ucuz ama emniyetsiz olmasına yol açmıştır.

Bu nokta biraz daha açıklama gerektirebilir; çünkü şirketlerin mali durumlarının önemli olmadığını söylemeye çalışmıyoruz. Sonuçta kâr etmeyen bir şirket elbette faaliyetini sürdüremez. Ancak benzer firmaların çoğu feribotlarının güvenli şekilde sefer yapmasını öncelikli hedef olarak görür; çünkü böylece yolcuların şirkete güvenmesi ve uzun vadeli kâr elde edilmesi garantilenmiş olur. Oysa feribot şirketinin yöneticileri güvenlik ve verimlilik pahasına kârlılığı hedeflemişlerdir. Facianın sonucunun gösterdiği gibi, bu etkisiz bir politikadır. Bu facia, uygun olmayan kurallara başvurmanın açık bir örneğidir.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Ne zaman ani bir kayıp veya ölümle karşılaşsak yas tutarız. Yas son derece engelleyici bir duygudur; çok uzun sürebilir ve birtakım karmaşık unsurlar içerebilir. De Groot ve Ramsay (1977) yasın ana bileşenlerini belirlemiş, bu bileşenler Tablo 15.2'de listelenmiştir. Sevdiklerini kaybedenler, yaşadıkları deneyimin karmaşıklığının ve yoğunluğunun zaman zaman ne kadar bunaltıcı olduğunu bilirler.

Tablo 15. 2 Yasın bileşenleri

Şok	Uyuşukluk ve gerçekdışılık hissi
Dağılma	Basit, rutin işleri bile yapamama
İnkâr	Olayı kabullenmeyi reddetme
Depresyon	Hasret ve ümitsizlik duyguları
Suçluluk	Ne kadar gerçek dışı olursa olsun, ölümden kendini sorumlu tutma
Kaygı/panik atakları	Duygulara yenik düşmeye karşı korku tepkisi

Saldırganlık	Kaybın adaletsizliğine kızgınlık ve öfke hissetme
Çözülme	Acının azalmasıyla birlikte kaybı kabullenme
Yeniden bütünleşme	Ölen kişinin ardından yeni bir hayata başlama. Çoğu insan başlangıçta bunu yapmakta zorlanır ama birkaç hafta sonra üstesinden gelmeye başlar.

Genel bakış

Çoğu kez sadece belirtilerini bilmek bile insanların yasın üstesinden gelmesine yardım edebilir. Yakın bir arkadaşını veya akrabasını kaybeden kişiler suçluluk, öfke ve kaygı arasında gidip gelen duygularının altında ezilebilirler. Böyle zamanlarda, bunun beklendik bir durum olduğunu anlamak çok rahatlatıcı olabilir.

Büyük afetlere maruz kalan insanların yaşadıkları çok daha ağırdır. Olayın sebep olduğu ölüm ve kaybın sonucunda yaşanan yasa ek olarak, deneyimin kendisi de şok yaratır. Yaşananlar genellikle son derece travmatiktir ve uzun vadeli etkileri olabilir. Bu alanda çalışan klinik psikologlar **travma sonrası stres bozukluğu** ya da kısa adıyla PTSD (post-traumatic stress disorder) olarak bilinen bir sendrom belirlemişlerdir. Uzun süredir bilinen bir bozukluk olmasına rağmen, PTSD ancak yakın geçmişte başlı başına bir klinik problem olarak kabul edilmiştir.

Travma sonrası stres bozukluğu ciddi duygusal travmalar yaşayan kişilerde görülür. Uzun ve tehlikeli savaşlara katılan, işkence gören ve büyük afetler yaşayan insanlarda ortaya çıkar. Stres ciddi ve sürekliyse, sonuçta insanların çoğu etkilenecektir. Swank (1949), Normandiya Çıkarması'ndan sağ kurtulan 4000 kişiyle yaptığı bir çalışmada, askerlerin, ne kadar güçlü görünürlerse görünsünler, arkadaşlarının dörtte üçü öldürüldüğü için o zamanlar savaş bunalımı olarak bilinen (ama şimdi PTSD denilen) bir sorun yaşadıklarını bulmuştur.

Büyük afetlerde görev alan acil durum çalışanları da PTSD yaşayabilirler. Taylor ve Frazer (1982), 1979'da turistik uçuş yaparken Antarktika'da bir dağa çarpan DC10 uçağının yardım çalışmalarına katılan insanları incelemiştir. Kazada 257 yolcu ve mürettebatın tamamı ölmüş, cesetleri kurtarmak ve tespit etmek on hafta sürmüştür. Cesetlerin bulunmasına yardım eden birçok kişi sürekli tanınmaz hale gelmiş ceset görüntüleri ve uçak kazalarıyla ilgili kâbuslar görmüştür. 2001'de New York'ta, Dünya Ticaret Merkezi'ndeki cesetlerin çıkarılmasında görev alanlara travmanın etkilerinin en aza indirilmesine yardım etmek üzere özel danışmanlık hizmeti verilmiştir ve bu girişim sendromun yaygın olarak kabul gördüğünün bir örneğidir.

PTSD belirtileri

Travma sonrası stres bozukluğunda üç ana belirti grubu vardır. İlki, meydana gelen olayı **yeniden yaşamakla** ilgilidir. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan insanlar sık sık olayla ilgili tekrarlayan kâbuslar görür, uyanık oldukları zaman diliminde son derece dikkat dağıtıcı ve acı verici olabilen güçlü anılar hatırlarlar. İkinci grupta, zihin travmayla başa çıkmaya çalıştıkça ortaya çıkan, **kaçınma** ya da hissizleşme tepkileri olarak bilinen belirtiler yer alır: insanlar sık sık kendilerini başkalarından ayrı ve kopuk, günlük hayattan uzak hissederler. Üçüncü grup, vücuttaki **uyarılma** düzeyinin artmasıyla ilgili belirtilerdir ve uyuyamama, çok uzun süre uyuma, alınganlık, öfke patlamaları gibi belirtileri kapsar.

Bu belirtiler insanların herhangi bir rahatsız edici olaydan sonra yaşayabilecekleri belirtilere benzer. PTSD belirtilerini diğerlerinden ayıran nokta, güçlü olmaları ve uzun sürmeleridir. Bazen belirtiler olaydan sonra belli bir süre ortaya çıkmamasına rağmen, birkaç ay ya da birkaç yıl devam edebilir. Bir süre kaybolup sonra yeniden ortaya çıkabilir. Archibald (1963), travmatik olay meydana geldikten 15 yıl sonra mağdurların üçte ikisinin hâlâ PTSD belirtileri gösterdiklerini bulmuştur.

Bununla birlikte, insanlar çoğu kez yaşadıklarının travma sonrası stres bozukluğu olduğunun farkına varmazlar. Mitchell (1992),

İskoç köyü Lockerbie'nin üstünde patlayan ve köy sakinlerinin derin travma ve şok yaşamalarına yol açan Amerikan yolcu uçağı kazasından sonra doktorların köy sakinlerini nasıl tedavi etmeye çalıştıklarını anlatmıştır. Doktorlar PTSD'nin farkında değildir; o yüzden nasıl ilerlemeleri gerektiğini bilmezler. Yerel doktorlar ancak köy sakinlerine belirtileri anlatan sigorta broşürleri verildikten sonra tedavi ettikleri sorunun bireysel tepkiler toplamından ziyade belirli ve tanınmış bir belirti olduğunu fark ederler.

Rahatsızlığın bilinip bilinmemesi önemlidir; çünkü insanların başa çıkmasına yardım edecek tedaviyi uygulamak ancak ne olduğu bilindiğinde mümkündür. Bu tedavi türünde uzmanlaşan bazı klinik psikologlar, afet kurbanlarıyla çalışarak problemi aşmalarına ve normal hayata dönmelerine yardım ederler. Belirtilerin tamamen ortadan kalkmama olasılığı bulunsa da tedavi görmek insanların çok ciddi sorunları daha çabuk atlatmalarına ve bu sorunlarla daha etkili şekilde başa çıkmalarına yardım eder.

Genel bakış

PTSD'nin en önemli yönü, ondan kurtulmanın mümkün olmasıdır; ancak bu profesyonel yardım gerektirir. Travmatik deneyimlerin yüzeye çıkarılması ve konuşulması gerekir; çünkü travmatik deneyimler bastırıldığında zihin onları uygun şekilde ele almayı öğrenemez.

Travma sonrası gelişme

Travmatik olaylar atlatma deneyiminin uzun vadeli sonuçları her zaman olumsuz değildir. Bazen bu deneyimler insanların hayatlarını yeniden değerlendirip farklı ve daha olumlu şekilde yaşamalarına yardım eder. Yaşamlarının altüst olması, insanların kendileri için önemli olan şeylerin daha çok farkına varmalarını sağlar. İyileştikçe, hayata çok daha olumlu bakmayı becerebildiklerini anlarlar.

Linley ve Joseph (2003), travmatik olayların sonucunda dört tip ruhsal gelişme olabileceğini söyler. Kişi hayat felsefesini değiştirebilir, günün tadını çıkarmayı ve önemsediği şeylere değer vermeyi öğrenebilir. Kişisel direnç ve güçlerinin daha çok farkına varabilir, kendi sınırlarını daha fazla kabullenebilir. Böyle insanlar faaliyetlerini değiştirebilir, politik veya sosyal etkinlikler aracılığıyla olumlu sosyal değişimler için çalışabilirler. Birçoğunun söylediği gibi, arkadaşlarıyla ve aileleriyle ilişkilerinde daha olumlu değişiklikler yaşayabilirler.

Linley ve Joseph ayrıca travma sonrasında bu tür ruhsal gelişmeler yaşayan kişilerin uzun vadeli uyumlarının daha iyi olduğunu ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini daha az gösterdiklerini de bulmuşlardır. Dolayısıyla danışanlara travma sonrasında sağlanan tedavinin olumlu ruhsal gelişime odaklanması gerektiğini iddia ederler. Böylece kişi kurban olarak kalmaktansa, yaşadığı deneyimden kazanç sağlayacaktır. Felaketzedelerin yaklaşık yüzde 43'ü yaşadıklarından olumlu sonuçlar çıkardıklarını söylerken, araştırmacılar tedavi yardımıyla bu oranın daha da yükseltilebileceğine inanırlar.

Gördüğümüz gibi, psikoloji sadece afetlerin ve kazaların nasıl meydana geldiğini anlama konusunda değil, insanların bunların olumsuz etkilerinden kurtulmalarına yardım konusunda da etkilidir. Bununla birlikte, en önemlisi, bu afetlerin nasıl meydana geldiklerini incelediğimizde ortaya çıkan mesajdır: karmaşık sistemlerin tasarımı ve yönetiminde psikolojik faktörler hesaba katılırsa, bu hataların olma olasılığı çok daha azalır. Elbette bu takdirde hiç hata olmayacağı vaadinde bulunulamaz ama riskler en aza iner. Neticede bir hatanın sonuçları çok ciddi olduğu zaman, o riskleri azaltmaya dönük her çaba değerlidir.

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Çevresel psikoloji, sosyal ve fiziksel çevremizin bizi nasıl etkilediğiyle ilgilenir.*

2 *İçinde bulundukları çevre insanların davranışlarını şaşırtıcı derecede etkiler.*

3 *Kişisel mesafe, sosyal rollerin ve ilişkilerin önemli bir göstergesidir.*

4 *Çalışmalar, yeni yapı tasarımlarında savunulabilir alanların bulunmasının yıkıcı eylemleri (vandalizm) azalttığını ve insanları o alanlarla ilgilenmeye teşvik ettiğini gösterir.*

5 *Yabancılarla temas stres yaratır; kalabalık saldırganlığı artırabilir.*

6 *Çevresel stres gürültü, sıcaklık ve kirlilik gibi faktörlerden kaynaklanabilir.*

7 *İnsanlar onları rahatsız eden şeyi az çok kontrol ettiklerini düşündüklerinde daha az stres yaşarlar.*

8 *Çoğu afet büyük sistem aksaklıklarıyla sonuçlanan küçük hatalarla başlar.*

9 *Hatalar beceriye, bilgiye ve kurala dayalı olabilirler.*

10 *Büyük afetlerden kurtulanlar genellikle travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) yaşarlar. Tedavi görmezlerse PTSD ömür boyu sürebilir.*

16

Psikolojik anlayış geliştirme

Bu bölümde aşağıdaki konuları öğreneceksiniz:

- *psikologların ilgilendiği farklı faaliyet türleri*
- *neden insanoğluna farklı açılardan bakmak gerek*
- *psikolojik veri toplamanın temel yöntemleri*

Buraya kadar geldiyseniz, psikolojinin insan işleyişinin pek çok farklı yönünü içeren, hayli geniş kapsamlı bir alan olduğunu anlamışsınızdır. Ancak psikoloji aynı zamanda bir meslektir ve profesyonel psikologlar psikolojik bilgileri her çeşit alana uygularlar. Akademik ve mesleki psikolojinin oluşturduğu bu karışım psikolojinin çok geniş çaplı bir alan olduğunu gösterir. Üstelik bu alan psikologlar yeni şeyler öğrendikçe ve yeni çalışma yöntemleri geliştirdikçe sürekli değiştiğinden, her zaman keşfedecek yeni şeyler vardır.

Genel bakış

İster psikoloji eğitimi görün, ister bu alana öylesine ilgi duyun, insan hakkında biraz daha bilgi sahibi olmak yararlıdır. Ancak psikoloji bize kişilerle ilgili tüm cevapları vermez; çünkü sonuçlardan ziyade süreçlerle ve olayların meydana geliş şekliyle ilgilenir.

Psikologlar ne yapar?

Ancak psikologlar psikolojiyle ilgili her şeyi bilmek zorunda değildir; bu zaten imkânsızdır. Kendimden örnek verecek olursam, otuz yıldır psikolojiyle uğraştığım halde ne kadar çok şey bilmediğimin hep bilincinde olmuşumdur! Bununla birlikte, psikologlar her zaman bir şekilde uzmanlaşırlar. Örneğin, akademik psikologlar genellikle psikolojinin çok küçük bir alanında çalışırlar. Görevleri o alanda araştırma yapmak, meydana gelen temel mekanizmaları ve süreçleri tespit etmek ve insanı anlamamıza nasıl katkıda bulunabileceklerini keşfetmektir.

Profesyonel psikologlar da uzmanlaşarak uygulamalı psikolojinin herhangi bir alanında çalışırlar. Akademik psikologların çalışmalarından yararlanır, kendileri de araştırma yapar ve edindikleri bilgileri insanlara yardım etmek için kullanırlar. Profesyonel psikologların araştırmaları akademik psikolojiye geribildirim de sağlar; aslına bakılırsa, akademik psikolojinin birçok alanı zaman zaman mesleki psikolojiden elde edilen teori ve bulgulardan etkilenir.

Psikologların çalıştığı alanlar

Profesyonel psikologlar insanlarla ilgilenmeyi gerektiren hemen her alanda çalışırlar. Örneğin, adli psikologlar polisle ve hapishane personeliyle çalışır, suçun çok farklı cepheleriyle uğraşırlar. Spor psikologları antrenörlerle ve yarışmacılarla çalışır, rekabet performansını artırmanın yollarını geliştirirler. Tüketici psikologları reklamcılık ve piyasa araştırmalarıyla ilgili işlerde çalışır, yeni pazarlara nasıl ulaşılabileceğini anlamaya çalışırlar. Bu kitabın kardeşi olan *Understand Applied Psychology* (Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak) kitabında tanımladığım uygulamalı psikolojinin 18 farklı alanı Tablo 16.1'de listelenmiştir. Bunları merak ediyor veya psikoloji hakkında daha fazla şey öğrenmek istiyorsanız, belirtilen kitaba göz atabilirsiniz.

Tablo 16.1 Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak kitabının kapsadığı alanlar

Uygulamalı Bilişsel Psikoloji	Uygulamalı Öğretme Psikolojisi
Uygulamalı Sosyal Psikoloji	Mesleki Psikoloji
Uygulamalı Biyopsikoloji	Örgüt Psikolojisi
Uygulamalı Gelişim Psikolojisi	Mühendislik ve Tasarım Psikolojisi
Klinik Psikoloji	Uzay Psikolojisi
Danışmanlık Psikolojisi	Spor Psikolojisi
Sağlık Psikolojisi	Tüketici Psikolojisi
Adli Psikoloji	Çevresel Psikoloji
Eğitim Psikolojisi	Siyaset Psikolojisi

Genel bakış

Profesyonel psikologlar, diğer profesyoneller gibi, sürekli mesleki gelişimle (SMG) bilgilerini güncel tutmak zorundadırlar. Dolayısıyla profesyonellik çalışma hayatı boyunca öğrenmeye devam etmeyi gerektirir; arkanıza yaslanıp gördüğünüz eğitimin ihtiyacınız olan her şeyi verdiğini düşünemezsiniz.

Psikologların gördüğü mesleki eğitim yıllarca sürer: genellikle üç yıllık bir ön eğitimi, üç yıllık uzmanlık çalışması ve birkaç yıllık denetimli uygulama takip eder. Ancak psikologlar farklı alanlarda çalışırlar ve listedeki 18 alan sadece örnek olarak verilmiştir. Bununla birlikte, genelde psikoloji eğitimi almaya başlayanlar okullarını bitirdiklerinde hangi alanda çalışmak istediklerini çoğunlukla bilmezler. Bildikleri tek şey, insanlarla ilgilendikleri ve onlar hakkında daha fazla şey öğrenmek istedikleridir.

Genel bakış

Klinik psikologlar veya eğitim psikologları gibi profesyonel psikologlar eğitime doktorlar veya avukatlar kadar, bazen daha fazla zaman harcarlar. Bu zamana, psikolojik

problemleri ciddi hatalar yapmadan ele alma sorumluluğunu üstlenmelerini sağlayacak bilgi ve beceriyi edinmek için ihtiyaç duyarlar.

Bazı kişiler sadece ilgi duydukları için psikoloji eğitimi görürler. Bazıları belli bir konuyla ilgilenir ve o konuda araştırma yapmasına olanak sağlayacak akademik bir kariyer hedefler. Bazıları profesyonel psikolog olmak üzere psikoloji eğitiminin daha ileri safhalarına geçmek istediğine karar verir. Bazı kişiler de psikolojide ön eğitim görmenin veya A seviyesine gelmenin yeterli olduğunu düşünüp, kariyerini polis, sosyal hizmet görevlisi, doktor, hemşire, personel sorumlusu olarak veya insanlarla ilgilenmeyi içeren başka bir mesleğe geçerek sürdürür.

Kararları ne olursa olsun, insanların çoğu psikolojiye hâkim olmanın kendilerine yararlı olduğunu keşfeder. Psikoloji konusunda bilgi sahibi olmak bize tüm cevapları vermeyebilir ama doğru sorular sormamıza ve akıllıca çözümler bulmamıza yardım eder. 1996'da yayınlanan bir makalemde, psikoloji mezunlarının sahip olduğu ve her tür çalışma ortamında işe yarayan becerileri sıralamıştım. Bu beceriler Tablo 16.2'de listelenmiştir. Gördüğünüz gibi, çok sayıda beceri vardır ve hepsi de psikoloji böylesine karmaşık bir konu olduğu ve birçok farklı alanı bulunduğu için ortaya çıkmıştır.

Psikolojik bilgi edinme

Peki, psikologlar nasıl bilgi edinirler? Daha önce gördüğümüz gibi, insanlar son derece karmaşıktır ve zihnimizin işleyişini anlamak basit bir açıklamayla geçiştirilecek bir konu değildir. Yaptığımız her şey biyokimyasal durumumuzdan içinde yetiştiğimiz kültüre ve şu an içinde bulunduğumuz ortama kadar çok çeşitli deneyimlerden etkilenir. Psikologların görevi tüm bunları bir araya getirerek yorumlamaya çalışmaktır.

Bununla birlikte, psikologlar bilim insanlarıdır ve psikolojik bilginin büyük bölümü deneysel araştırmaların sonucunda kazanılır. Araştırmacı psikologlar her seferinde küçük bir alan üzerinde çalışırlar; çünkü insan doğasının bütünüyle ilgili araştırma yapmak imkânsızdır. Her seferinde bir parçasına yoğunlaşmanız gerekir; aksi takdirde her şey fazlasıyla karmaşıklaşır. Diğer bir deyişle, psikolojik bilgilerin çoğu her biri bir durumu biraz aydınlatan ama tek başına açıklayamayan küçük araştırma parçalarından oluşur.

Tablo 16.2 Psikoloji eğitiminde edinilen beceriler

Yazma yeteneği	Araştırma raporu, müzakere dokümanı ve makale yazma
Matematiksel beceri	İstatistiksel analiz ve anlayış
Bilgisayar bilgisi	Bilgi teknolojisinin değişik türlerinden yararlanma
Bilgi bulma becerileri	Veritabanlarını, dergileri, kütüphaneleri, vs. kullanma
Araştırma becerileri	Sistematik bilimsel bulgu edinme
Ölçme becerileri	Karmaşık ölçümleri kullanılabilir hale getirme ve tasarlama
Çevresel farkındalık	Çevrenin insanları nasıl etkilediğini anlama
Kişiler arası farkındalık	Sosyal iletişim ve sosyal beceriler
Problem çözme becerileri	Durumları tartma ve farklı stratejiler ile yaklaşımlar uygulama
Eleştirel değerlendirme	Bulgulara yönelik açıklamaların ne kadar yeterli olduğunu değerlendirme
Perspektif kazanma	Sorunları farklı açılardan keşfetme
Üst düzey analiz	Yinelenen örüntüleri ve sistemleri tespit etme
Pragmatizm	Olaylardan kazançlı çıkmayı ve azami derecede yararlanmayı öğrenme

(Hayes, 1996)

ANALİZ DÜZEYLERİ

Sonuç itibarıyla, bu araştırma parçaları arasında bağlantı kurmak psikoloji için çok önemlidir. Ancak bu şekilde olup bitenler hakkında tutarlı bir açıklama sunabilirler. Bilimsel açıklamalara **kuram** denir ve kuramlar psikolojide deneysel araştırmalar kadar önemlidir. Araştırma bulgularını bir araya getiren ve anlamlandıran kuramlar olmadan araştırma yapmanın bir yararı olmaz; çünkü bize bir şey söylemez, "aaa, bak ne ilginç" tarzı bilgi toplamından öteye gitmezler. Bu tür bilgileri bilgi yarışmalarından veya günlük gözlemlerden de elde edebiliriz.

Aslında psikolojik araştırmaların hemen hepsinde öncelikle bir kuramdan yola çıkılır. İnsanlar araştırmaları söz konusu kuramın doğru olup olmadığını incelemek için yaparlar ve elde ettikleri bulgularla kuramı test ederek gerçek dünyada ne kadar geçerli olduğunu görürler. Akla yakın fikirlere sahip olmak çok iyidir ama insanoğluna yakından baktığımızda birçok akla yakın fikrin pek işe yaramadığını görürüz. Bilimsel kuram, tanımı gereği, deneysel bulgularla test edilebilir olmalı ve işe yaramadığı görüldüğünde sorgulanmalı ya da çürütülmelidir. Tam olarak bu şekilde işlemeyen kuramlar da vardır ama onları genellikle bilimsel kuram olarak değerlendirmeyiz.

Bununla birlikte, kuramlar bile çoğu kez insan işleyişinin tek bir yönünü ele alır. O nedenle, insanoğlunun yaptıklarıyla gerçekten ilgilenmek istiyorsak, aynı anda birkaç farklı analiz düzeyini kullanarak inceleme yapmamız gerekir. Kimi zaman açıklama düzeyleri de denilen **analiz düzeyleri** araştıracağımız konuyu seçerken benimsediğimiz yolla ilgilidir.

Örneğin, okuma olarak bilinen insan faaliyetini ele almak istiyorsak, araştırmamızı okuma sırasında beyindeki sinir hücrelerine neler olduğunu inceleyerek yürütmeye karar verebiliriz. Okuma faaliyetine katılan nöronları araştırdığımızdan, buna **nörolojik** analiz düzeyi denir. Ancak başka bir psikolog okumayı, aldığımız bilgileri zihinsel olarak nasıl işlediğimize bakarak

incelemeyi seçebilir. Buna **bilişsel** analiz düzeyi denir; çünkü bilişlerimizle, yani günlük yaşamda karşılaştığımız bilgileri nasıl algıladığımız, hatırladığımız ve uyguladığımızla ilgilidir. Üçüncü bir psikologsa okumanın toplumsal fonksiyonlarını, çocukların ve yetişkinlerin kitaplardan ve diğer yayınlardan neler öğrendiğini ve bunun sosyal hayatı nasıl etkilediğini araştırmayı seçebilir. Buna da **sosyokültürel** analiz düzeyi denir.

Belirtilen analiz düzeyleri ve diğer birkaçı daha okumayı anlamakla ilgilenir. Her araştırmada tek bir düzey kullanabilsek de okurken neler olduğuyla ilgili resmin tamamını anlamak tüm analiz düzeylerini gerektirir. Bu nedenle, insan davranışını gerçekten açıklayacaklarsa, geliştirdiğimiz kuramlar birkaç farklı açıklama düzeyini buluşturmak ya da hiç değilse birbirine bağlamak zorundadır. 1. Bölümde temel açıklama düzeylerine bakmıştık; o nedenle bu kitabı psikologların bulgularını toplamak için kullandıkları farklı araştırma yöntemlerini ele alarak sonlandırabiliriz.

Genel bakış

Bazen beynin nasıl çalıştığını bilmenin bize psikolojiyle ilgili her şeyi söyleyeceği iddia edilir. Oysa her nöronun haritasını çıkarsak da birinin ne düşündüğünü veya niye öyle düşündüğünü bilemeyiz. Tek bir analiz düzeyi bize her şeyi anlatmaz.

Psikolojik araştırma yapma

Psikolojik araştırmaların çoğu veri toplamaya yöneliktir. Bu veriler olup bitenleri açıklamak için geliştirilmiş kuramları desteklemek veya çürütmek ya da müdahalelerin nasıl daha etkili hale getirilebileceğini belirlemek için kullanılabilir. Psikolojik veri toplamak bir dedektifin çalışmasına benzer. Cevap konusunda hemen bir sonuca varmak her zaman kolaydır. Bir suç işlendiğinde,

o suçun kesin sorumlusu gibi görünen birini her zaman bulabilirsiniz ama bazen tamamen yanlış birini suçlayabilirsiniz. Aynı şekilde, psikolojinin alanına giren bir şeyi araştırırken de hemen sonuca atlamak kolaydır. Ne de olsa hepimiz insanla ilgili her şeyi bildiğimizi düşünürüz. Ancak bazen suç araştırmalarında olduğu gibi sonuçlarımız yanlıştır.

O yüzden dedektifler gibi psikologlar da gerçekten ne olduğunu anlamak için özen isteyen bir veri toplama çalışmasına saatler harcamak zorundadırlar. Bazen verilerin tümü bizi tahminle ya da "sağduyuyla" ulaşabileceğimiz sonuçlara götürür. Ancak sonuçlarımız dünyayı sarsacak nitelikte olmasa da hiç değilse sağlam bir zemine dayandıklarını biliriz. Bununla birlikte, çoğu zaman hiç öngörmediğimiz, veri toplamadan asla bilemeyeceğimiz şeyler keşfederiz.

Genel bakış

Psikolojik araştırmaların bu kadar önemli olmasının nedeni, insanlar söz konusu olduğunda hiçbir şeye kesin gözüyle bakamamamızdır. "Sağduyulu" gibi görünen şeyler tamamen doğru ya da tamamen yanlış olabilir. Konuyu dikkatle araştırmadıkça, hangisinin ne olduğunu anlayamayız.

Psikologlar çok farklı yollarla veri toplayabilirler. Psikoloji akademik bir disiplin olarak 150 yıllık bir geçmişe sahiptir ve bu süre zarfında her biri kendi araştırma yöntemlerini yaratan farklı evrelerden geçmiştir. Genel bir kural olarak, bu evreler bir grup psikoloğun insanı araştırmak için gereken en iyi çıkış noktasına sahip olduklarına inanmasıyla ortaya çıkmıştır. O nedenle, kullandıkları yöntemler o açıklama düzeyini kavramamız konusunda yararlı olabilir.

İçebakış

Psikoloji felsefenin özel bir dalı olarak doğduğu için, ilk zamanlarında kullandığı yaklaşımlar dönemin felsefecilerinin

kullandıklarına çok benzer. Bu dönemde genellikle içebakış olarak adlandırılan ve düşüncelerimizi, duygularımızı, deneyimlerimizi analiz ederek zihni anlamaya çalışan yöntem kullanılmıştır. Bu yöntem yeterince bilimsel görünmediği için bir süre gözden düşse de daha sistematik bir biçimi günümüz psikolojisinde yeniden kullanılmaya başlanmıştır. Sözgelimi, bilişsel psikologlar bazen insanlara nasıl problem çözecekleri konusunda bazı fikirler vermek için **protokol analizi** denilen bir yöntem kullanırlar. Bu yöntemde insanlardan bir iş yaparken düşündüklerini yüksek sesle dile getirmeleri ve söylediklerini analiz etmeleri istenir. Bazı psikologlar bunun problem çözümü, hatta müzik bestesi gibi son derece karmaşık görevler konusunda veri toplamak için yararlı bir yöntem olduğunu düşünürler.

Ancak içebakışçı psikologların karşısına yirminci yüzyılın başlarında geliştirilen farklı bir psikoloji yaklaşımı çıkmıştır. **Davranışçılık** olarak bilinen bu yaklaşımı destekleyenler psikolojinin daha objektif ve bilimsel olması gerektiğini öne sürerler. Onlara göre, bilimsel olmak başkaları tarafından doğrudan gözlemlenebilen şeylere bağlı kalmak demektir ve bu da psikolojinin davranış bilimine indirgenmesi anlamına gelir.

DENEYLER

Davranışçılar beraberlerinde bilimsel yönteme çok sert bir yaklaşım getirmişler ve onu davranışın "saf" unsurlarını incelemek üzere kullanmaya çalışmışlardır. Dolayısıyla "bozucu" etkileri devre dışı bırakmakla ve sadece davranışa yol açan önemli unsurları ele alan araştırmalar tasarlamakla ilgilenirler. Onlara göre, bunu yapmanın en iyi yolu son derece kontrollü laboratuvar deneyleri gerçekleştirmektir.

Deneyler bir durumu bir etki meydana getirecek şekilde değiştirmeyi gerektirir. Özellikle davranışçılar deneylerini çok dikkatle düzenlemeye çalışırlar. Olası etkilerin hepsini ortadan kaldırmaya uğraşır, sonra da kalan tek faktör değiştirildiğinde ne olduğuna bakarlar.

Bu araştırma yönteminin psikolojideki önemi büyüktür. Örneğin, dikkatle ilgili bazı araştırmalarda insanlardan tek bir mesajı tespit etmeleri veya ekrandaki bir işarete odaklanmaları istenirken, mesajdaki farklı etkenler ayarlanır. Bu deneyler laboratuvar koşullarında dikkatle gerçekleştirilerek, araştırmacıların buldukları sonuçlara araştırdıkları faktörün yol açıp açmadığından emin olabilmeleri sağlanır.

Eylem araştırması
Bununla birlikte, daha az kontrollü deney türleri de vardır. Gerçek hayatta insanlar her zaman çevrelerinde olup bitenlerle ilgilenir, kendi fikirlerini geliştirir ve bu fikirlerin işaret ettiği şekilde davranırlar. O nedenle, psikologların ya da başka araştırmacıların katılımcılarından pasif olmalarını veya deneycinin istediği şekilde davranmalarını ve düşünmelerini beklemeleri biraz saflıktır. İnsanlar o kadar kolay kontrol edilemezler.

Sonuç olarak, psikologlar insanların gerçek hayatlarını daha fazla hesaba katan araştırma yöntemleri de geliştirmişlerdir. Örneğin, örgütsel psikoloji alanındaki araştırmalar genellikle çalışma koşulları veya iletişim sistemlerinin değiştirildiği ve araştırmacının değişimin o ortamda çalışan kişileri nasıl etkilediğini gözlemlediği **eylem araştırmalarından** oluşur. 12. Bölümde gördüğümüz Hawthorne deneyleri bunun klasik bir örneğidir. Böyle çalışmalarda ilgili kişilerin aktif katılımı hem yöntem hem de analizlere entegre edildiğinden, ortaya analiz edilmesi daha karmaşık olsa da çok daha gerçekçi bir tablo çıkar. Buna benzer saha çalışmaları biçimsel laboratuvar deneyleri kadar dikkatle kontrol edilemese de işyerindeki insanlar hakkında söyledikleri son derece kontrollü laboratuvar çalışmalarının söyleyebildiklerinden çok daha fazladır.

Hayvan deneyleri
Çağdaş psikologların tersine, ilk davranışçıların çoğu tek bir açıklama düzeyinin insan davranışlarının hepsini anlamanın anahtarı olduğuna inanıyordu. Bu açıklama düzeyi, alışkanlıklarla ve öğrenilmiş çağrışımlarla ilgiliydi. Onlara göre, insan

davranışlarının hepsi aslında hayvanları, bitkileri veya madenleri oluşturmak için birleşen atomlar gibi bir araya gelen öğrenilmiş çağrışım zincirleriydi.

Bu düşünce, psikolojinin "atomunu" veya bulabildikleri en basit öğrenme birimini aramalarına yol açtı. Dolayısıyla hayvanlardaki öğrenme sürecini araştırmaya çok zaman harcadılar; çünkü onlara göre, hayvanların öğrenme süreci, insanlarınkinin tersine, bellek, fikirler veya hayal gücü tarafından "bozulmuyordu". Sonuç olarak, hayvanlarda öğrenmeyi araştırmak, öğrenme ilkelerinin karmaşık davranışları üretmek için nasıl bir araya geldiklerini saptamalarına yardım edecekti.

İlk davranışçıların dışında, başka psikologlar da insan deneyimlerinin ilkelerini araştırmak için hayvanları kullanmıştır. Örneğin, 1960'lı yıllarda görsel algıyı araştırmak için hayvanlarla birçok deney yapılmıştır ve beynin işleyişinin bazı yönlerini incelemek için hâlâ hayvan deneylerinden yararlanılır. Ancak psikoloji alanındaki hayvan deneyleri eskisi kadar yaygın değildir. Günümüzde psikoloji hayvan araştırmalarının etik boyutuyla çok daha fazla ilgilenir; bu sayede de sadece ciddi bilimsel değeri bulunan ve gerçek bilgisel katkı sağlayan çalışmalara izin verilir.

GÖZLEMLER

Daha önce gördüğümüz gibi, davranışçılar psikolojide temel araştırma yöntemi olarak titiz deneylere vurgu yapmışlardır. Ancak daha geniş perspektife sahip psikologlar giderek daha etkili olmaya başlamış ve insan davranışlarını araştırmak için deneysel olmayan yöntemler kullanılmaya başlanmıştır. Örneğin, çocuklarla deney yapmak kesinlikle iyi bir fikir değildir; ancak yirminci yüzyıl boyunca çocuk gelişiminin psikolojik cephelerine yoğun ilgi duyulmuştur. Dolayısıyla konuyla ilgilenen psikologlar, araştırmalarını çocuklarla deney yaparak değil, onları gözlemleyerek gerçekleştirmek zorunda kalmışlardır.

Bilimsel gözlem yapmanın birçok farklı yolu vardır ama önündekine bakmakla yetinmek bunlardan biri değildir.

Araştırmacıların neye baktıklarını ve baktıkları şeyi gözlemlerken neyi göreceklerini bilmeleri gerekir. Gözlemsel araştırma yapan psikologlar, bilinçdışı önyargılarının gördüklerinden çıkardıkları anlamları etkilemediğinden emin olmalıdırlar. O nedenle, gözlemsel çalışmaların çoğu çok sistematik olarak yürütülür, bazen de çok kontrollü koşullarda yapılır; örneğin, çocuklar video kameraları ya da gözlem pencereleri olan özel donanımlı oyun odalarında izlenir, böylece kimse oyunlarına müdahale etmeden gözlemlenirler.

Bazen de psikologlar davranışlara yönelik gözlemsel çalışmalarını doğal ortamlarda yaparlar. **Etoloji** denilen bu yaklaşım, günümüzde hayvan davranışlarını araştırmanın temel yöntemlerinden biridir. Ancak etoloji çalışmaları sadece hayvanları kapsamaz ve aile incelemeleri konusunda da çok yararlıdır. Etoloji gözlemleri sayesinde, anne babaların bebekleriyle nasıl etkileşim kurdukları hakkında pek çok şey öğrenilmiştir.

Anketler

Bazen psikologlar insanların yaptıkları ya da düşündükleri hakkında geniş kapsamlı gözlemler yapmak isterler ve bunu anket yöntemiyle gerçekleştirirler. Anket, çok sayıda insana verilen özel bir **soru formu** gerektirir. Psikologlar katılımcıların cevaplarını analiz ederek insanların davranışları ve düşüncelerindeki genel eğilim ve akımları gözlemlerler. Sözgelimi, AIDS'le ilgili anketler psikologların AIDS'e yönelik tutumları daha iyi anlamalarına yardım eder. İnsanların gerçek davranışları hakkında fazla bir şey söylemeseler de ne yapabilecekleri hakkındaki düşüncelerini ortaya koyarlar (bu ikisi her zaman aynı değildir).

Psikometri

Psikologların kullandığı başka bir gözlem türü de **psikometri** olarak bilinir. Psikometri testleri bize insanların zihinleri hakkında bilgi vermek üzere tasarlanmıştır. Bunlar genellikle dikkatle kurgulanmış ve kontrol edilmiş, birinin kişiliği, becerileri ve yetenekleri hakkında yararlı ipuçları verebilen özel soru formları şeklindedir. Zekâ ve kişilik testleri bu araştırma yaklaşımının örnekleridir. Ancak bunların sadece ipuçları verdiklerini unutmamak önemlidir; psikometri testleri cevapların tümünü vermez, resmin tamamını

göstermez. Başka bilgileri tamamlama konusunda yararlı olabilmekle birlikte, başlı başına bir araştırma yöntemi değildirler.

VAKA ÇALIŞMALARI

Deneyler ve gözlemsel çalışmalar genellikle çok sayıda insandan gelen bilgileri ele alır. Bu yaklaşım yirminci yüzyılın ilk yarısına, insanlar genellikle birbirine çok benzediği varsayımının geçerli olduğu zamanlara kadar gider. O zaman toplumdaki genel eğilim "büyük halk kitlelerini" anlamayı gerektiriyor ve kitleler bireylerden oluşan topluluklar olarak görülüyordu. Ama yirminci yüzyılın ikinci yarısında, bireye çok daha fazla ilgi gösterilmeye başlandı ve bu değişim psikolojik araştırma yöntemlerini de etkiledi.

Bunun sonucunda psikologlar bireyler ve yaşadıkları deneyimler hakkında çok daha ayrıntılı sorular sormaya başladılar. Bunu yapmak için, birkaç kişiye ya da tek bir vakaya odaklanmaya başladılar. Aslında **vaka çalışmaları** psikoloji için yeni değildi: geçmişte yapılmış birçok ünlü vaka çalışması vardı ama davranışçılar söz konusu çalışmaların büyük ölçekli çalışmalar kadar bilimsel olmadığını düşünüyorlardı. Ancak psikologlar yakın geçmişte vaka çalışmasının yararlı bilgiler verebilen, güvenilir bir araştırma yöntemi olduğunu kabul etmeye başladılar.

Bilişsel sorunlu kişilere ilişkin vaka çalışmaları aracılığıyla zihnin çalışma tarzı hakkında çok şey öğrendik. Örneğin, bu çalışmalardan biri insan yüzlerini tanıyamayan saygın bir öğretim görevlisiyle ilgilidir. Söz konusu öğretim görevlisi zekâ açısından ortalamanın üstündedir ve zihinsel fonksiyonları diğer açılardan da normaldir. Tek bir kişinin incelenmesi vaka çalışmasını yapan psikologlara yüz tanımayla ilgi zihinsel becerinin beyinde nasıl düzenlendiğine yönelik yararlı bulgular sağlamıştır.

Hikâye analizi

Daha önce gördüğümüz gibi, yirminci yüzyılda psikoloji davranışçıların davranışları incelemenin tek bilimsel yaklaşım olduğu yönündeki dayatmasından çok etkilenmiştir. Ancak yirminci yüzyılın ileriki dönemlerinde, bunun yeterli olmadığı giderek daha

belirginleşmiştir. İki kişi benzer bir durumda olabilir ama her biri olanları hayli farklı yorumlayabilir. Yaptıkları yorumlar nasıl tepki gösterdiklerini ve sonunda ne olacağını etkiler. Dolayısıyla insanları gerçekten anlamak istiyorsak, içinde yaşadıkları dünyayı nasıl anlamlandırdıklarını da araştırmamız gerekir.

Yirminci yüzyılın sonlarına doğru psikoloji, sosyal ve kişisel anlamlarla giderek daha çok ilgilenmeye başlamıştır. Ne de olsa benzer olaylar yaşamış iki kişi bu olaylara çok farklı anlamlar yükleyebilir. Bu tür bilgilere laboratuvar deneyleri veya gözlemler kullanarak ulaşmanın zor olduğu açıktır. O yüzden farklı bir araştırma yöntemi popüler hale gelmeye başlamıştır. İnsanların deneyimlerine yönelik açıklamalarıyla ilgili olduğundan bu yönteme **hikâye analizi** denir.

Genel bakış

Çağdaş psikoloji araştırmalarının en yararlı tarafı, insanların sözlerini ve düşüncelerini eskisinden çok daha iyi analiz edebilmemiz ve bu analizin ne kadar önemli olduğunun farkına varmamızdır. Davranışçı dönemde, bu tür şeyler tamamen görmezden gelinmiştir.

Görüşme

Çoğu kez psikologlar görüşme yaparak karşı taraf hakkında bilgi toplarlar. Görüşme ustalık gerektiren bir iştir; çünkü görüşmecinin karşı tarafın kendini rahat ve güvende hissetmesini sağlaması gerekir. Ne de olsa birine güven duymazsanız, ona duygularınız veya düşünceleriniz hakkında fazla bir şey söyleyemezsiniz, değil mi? Bu nedenle, görüşmeci insanları konuşmaya teşvik etme ve görüşme yaptığı kişiyle dostça ilişki kurma konusunda iyi olmalıdır.

Hikâyeleri analiz etmenin birçok yolu vardır. Bazı psikologlar insanların düşüncelerini açıklama şekillerine, kullandıkları benzetmelere ve öne sürdükleri varsayımlara bakar. Buna **konuşma analizi** denir. Bazı psikologlar, insanların olayların meydana gelme nedenlerini açıklamak için öne sürdükleri gerekçe türlerine veya

yüklemelere bakar. Bazılarıysa insanların söylediklerinden çıkan ana temaları saptamaya odaklanırlar. Bahsedilen yöntemlerin her biri **niteliksel analiz** türleridir ve belli şekillerde davranan insanların sayısı hakkında bilgi toplamak yerine, bilginin anlamına bakarlar.

Görebileceğimiz gibi, psikologların dedektif gibi yürüttükleri çalışmalarında yardım alacakları çok çeşitli araçlar vardır. Yeri gelmişken, bu araştırma yöntemlerini sanki geçen yüzyılın belli dönemlerinde gelişmiş gibi sundum. Oysa bu yaklaşım gerçeği tam olarak yansıtmaz. Geçmişe baktığımızda, psikologların bahsedilen yöntemlerin hemen hepsini zaman zaman kullandıklarını görürüz. Ancak psikoloji dünyası farklı dönemlerde farklı yöntemleri önemli bulmuştur ve benim anlattığım da bu süreçtir. Bu süreç önemlidir; çünkü belirli araştırmaların hem psikolojiyi hem de toplumu ne kadar etkileyeceğini belirler.

Bu kitapta modern psikolojinin "lezzeti" ancak yüzeysel olarak aktarılabilmiştir. Umarım, okuduklarınızı ilginç bulmuşsunuzdur. Psikoloji büyüleyici bir bilim dalıdır. Bize niye böyle olduğumuz hakkında birçok içgörü sunar. Kolay cevapların baştan çıkarıcılığına direndiğimiz ve davranışlarımızı etkileyen çok farklı unsurlar olduğunu aklımızda tuttuğumuz sürece çok şey öğrenebiliriz, belki öğrenmişizdir bile! Bu kitabın eşi olan *Uygulamalı Psikolojiyi Anlamak* adlı kitap insanlara farklı yollarla yardım etmek için kullanılan psikolojik araştırma şekillerini ele alır. Psikoloji hakkında daha fazlasını öğrenmek istiyorsanız, bu kitabı okumaktan da keyif alabilirsiniz.

İnsan psikolojisi hakkında daha fazla fikir edinmenin birbirimizi daha iyi anlamamızı sağlayacağına inancım tamdır. İşte bu yüzden hayatımın böylesine büyük bir bölümünü bu konuda bilgi edinmeye, yazılar yazmaya ve bizzat psikolojik araştırmalar yapmaya adadım. Psikolojiyi araştırmaktan her zaman keyif aldım. Umarım sunduğum bu örneklemden siz de keyif almışsınızdır.

Dr. Nicky Hayes

BUNLARI UNUTMAYIN

1 *Profesyonel psikolog olmak yıllarca profesyonel eğitim görmeyi gerektirir.*

2 *Psikoloji mezunları insanlarla ilgili başka işlerde de çalışırlar.*

3 *Psikoloji eğitimi, psikoloji mezunlarına farklı işler yapmalarını sağlayan çok farklı beceriler kazandırır.*

4 *Psikologlar sıklıkla yürüttükleri araştırmanın düzeyine bağlı olan farklı araştırma yöntemleri kullanırlar.*

5 *İçebakış yöntemleri psikolojinin ilk günlerinden bu yana kullanılır. Örneğin, protokol analizi modern bir içebakış yöntemidir.*

6 *Psikolojik laboratuvar deneylerinde, belli nedenleri saptamak için değişkenlerin sıkı şekilde kontrol edilmesi gerekir.*

7 *Eylem araştırmacıları gerçek dünyada çalışma yapar ve deneysel kontrol yerine ekolojik geçerlilik ilkelerini kullanırlar.*

8 *Günümüz psikolojisinde hayvan deneyleri nadiren ve çok kontrollü şekilde yapılarak, böylece hayvanların acı çekmemesi sağlanır.*

9 *Psikologlar diğer araştırma yöntemlerinin yanı sıra psikometri ve anket gibi gözlemsel çalışmalar da kullanırlar.*

10 *Çağdaş psikologların çoğu gerçek dünyaya uygun oldukları için görüşme ve hikâye analizi gibi niteliksel araştırma yöntemlerini tercih ederler.*

Daha fazlasını öğrenmek isteyenlere

Nick Hayes'in diğer kitapları:

Understand Applied Psychology, Londra: Hodder Education (2010)

A Students Dictionary of Psychology, Londra: Hodder Arnold (1998)

Foundations of Psychology, Londra: Thomson Learning (2000)

A First Course in Psychology, Londra: Nelson Thomas (1993)

Managing Teams: *A Strategy for Success,* Londra: Thomson Learning (2001)

İnternet siteleri

1. Bölüm
http://www.ryerson.ca/~glassman/approach.html
http://www.psychoanalysis.org.uk

2. Bölüm
http://www.nickyhayes.co.uk/nicky/abstracts/org.html
http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/regsys/self.html

3. Bölüm
http://www.personalityresearch.org/attachment.html
http://faculty.babson.edu/krollag/org_site/soc_psych/moscovici_soc_rep.html

4. Bölüm
http://www.eruptingmind.com/emotions-psychology
http://www.trinity.edu/mkearl/spsy-emo.html

5. Bölüm
http://tip.psychology.org/bandura.html
http://www.lboro.ac.uk/departments/ssehs/research/centres-institutes/sleep/pop_articles/phenomena.html

6. Bölüm
http://www.scapegoat.demon.co.uk

7. Bölüm
http://www.simplypsychology.pwp.blueyonder.co.uk/perception-theories.html
http://www.holah.karoo.net/cognitivepsychology.htm

8. Bölüm
http://www.personalityresearch.org/evolututionary.html

9. Bölüm
http://www.tastyhuman.com/animal-psychology
http://www.psychologytoday.com/basics/emotional-intelligence

10. Bölüm
http://www.spring.org.uk/2008/07/way-we-were-10-crucial-child-psychology.php
http://www.socialpsychology.org/develop.htm

11. Bölüm
http://www.ageconcern.org.uk/
http://www.executivepsych.com/psychotherapy/life-transitions.html

12. Bölüm
http://www.careersinpsychology.co.uk/careers-organisational-psychology.html
http://www.socialpsychology.org/io.htm

13. Bölüm
http://www.psychwatch.com/sport_psychology.htm
http://www.ithaca.edu/cretv/research/tv_lives.html

14. Bölüm
http://www.nickyhayes.co.uk/nicky/exams/examstress.html
http://www.psychwatch.com//healthpsych_page.htm

15. Bölüm
http://www-personal.umich.edu/~rdeyoung/envtpsych.html
http://en.wikipedia.org/wiki/environmental-psychology

16. Bölüm
http://www.bps.org.uk/careers/what-do-psychologists-do/areas

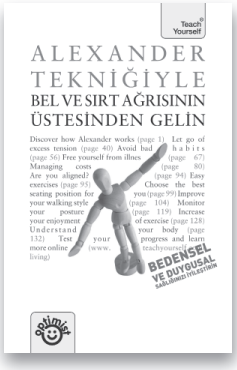
Yasal uyarı

Yayıncı bu kitapta önerilen harici internet sitelerinin URL'lerinin baskıya girme sürecinde aktif ve doğru olduklarını kesinleştirmek için azami çaba göstermiştir. Ancak, internet sitelerinden sorumlu değildir ve söz konusu sitelerin aktif kalacaklarını veya uygun içeriklerini koruyacaklarını garantileyemez.

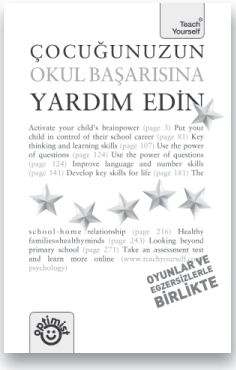
İlgi Alanlarınıza, Tutkularınıza ve
İhtiyaçlarınıza Yönelik
Yüzlerce Başlıkla

KENDİ BAŞINIZA ÖĞRENİN

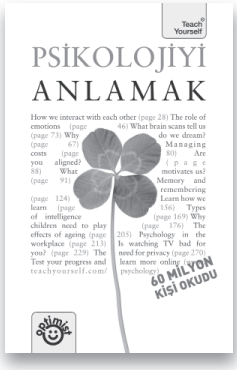
BİRİ MUTLAKA SİZİN İÇİN!



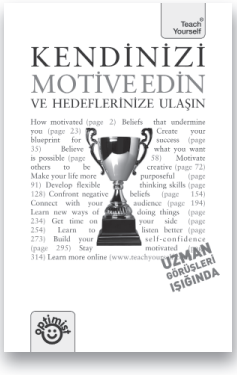
ALEXANDER TEKNİĞİYLE BEL VE SIRT AĞRISININ ÜSTESİNDEN GELİN



ÇOCUĞUNUZUN OKUL BAŞARISINA YARDIM EDİN



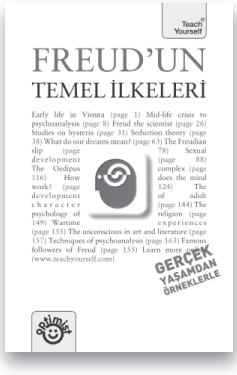
PSİKOLOJİYİ ANLAMAK



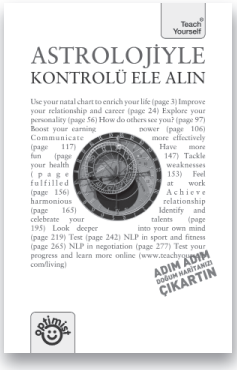
KENDİNİZİ MOTİVE EDİN VE HEDEFLERİNİZE ULAŞIN



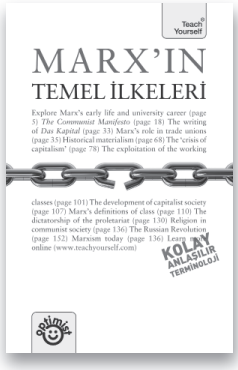
BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİNE DESTEK OLUN



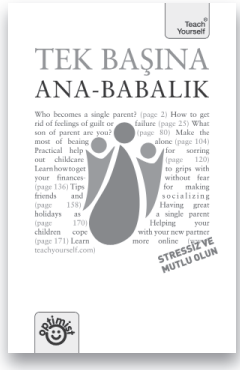
FREUD'UN TEMEL İLKELERİ



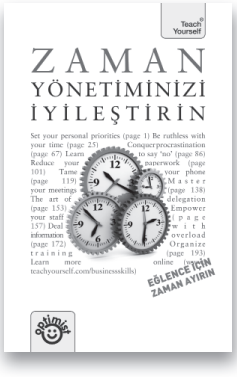
ASTROLOJİYLE
KONTROLÜ
ELE ALIN



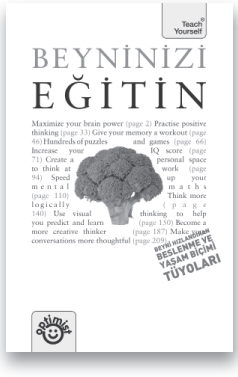
MARX'IN
TEMEL İLKELERİ



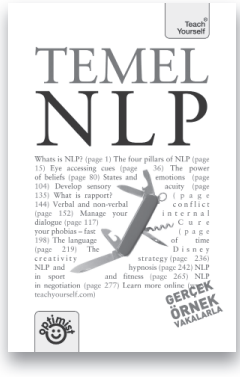
TEK BAŞINA
ANA-BABALIK



ZAMAN
YÖNETİMİNİZİ
İYİLEŞTİRİN



BEYNİNİZİ EĞİTİN



TEMEL NLP