PSİKOLOJİYE GİRİŞ

İçindekiler

Psikolojinin Tanımı ve Kapsamı ..... 2 — I. ÜNİTE
PSİKOLOJİNİN TANIMI 3
Bir Bilim Dalı Olarak Psikoloji 4
Psikolojide Çözümleme Düzeyleri 6
PSİKOLOJİ BİLİMİNİN KÖKENLERİ VE TARİHÇESİ 7
Antik Yunan Filozofları 7
Fransız ve Alman Düşünürler 8
Yapısalcılık 8
Gestalt 9
Psikanaliz 9
İşlevselcilik 10
Davranışçılık 10
Modern Psikoloji 11
PSİKOLOJİDE YAKLAŞIMLAR 11
Biyolojik Yaklaşım 12
Nörobilimsel Yaklaşım 12
Evrimsel Yaklaşım 12
Psikodinamik Yaklaşım 12
Davranışsal Yaklaşım 12
Bilişsel Yaklaşım 12
İnsancıl Yaklaşım 13
Sosyokültürel Yaklaşım 13
Eklektisizm 13
PSİKOLOJİNİN ÇALIŞMA KONULARI VE DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ 13
Psikolojinin Alt Dalları 14
Biyolojik Psikoloji 14
Bilişsel Psikoloji 14
Gelişimsel Psikoloji 15
Kişilik Psikolojisi 15
Klinik Psikoloji 15
Eğitim Psikolojisi 15
Sosyal Psikoloji 15
Kültürel Psikoloji 16
Endüstri ve Örgüt Psikolojisi 16
Nöropsikoloji 16
Kantitatif Psikoloji/Psikometri 16
Psikolojinin Uygulamalı Alt Dalları 16
PSİKOLOGLAR NE İŞ YAPAR? 17
PSİKOLOJİDE ÖNEMLİ SORUNLAR VE TARTIŞMALAR 19
1. Sorun: Doğa - Çevre Tartışması (Nature vs. Nurture Controversy) 19
2. Sorun: Davranışların Sebepleri Bilinçli Mi Bilinçdışı Mıdır? 20
3. Sorun: Bireysel Farklılıklar - Evrensel Kurallar 20
Özet 21
Kendimizi Sınayalım 22
Yaşamın İçinden 23
Okuma Parçası 24
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı 25
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı 25
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar 26

2. ÜNİTE **Psikolojide Araştırma Yöntemleri 28**
BİLİMSEL YÖNTEM 29
Psikoloji Biliminin Özellikleri 29
Psikoloji Bilimi Tüm İnsanları İlgilendiren Sorularla İlgilenir ve Bu Bilgileri Tüm İnsanlığın Ortak Birikimi Addeder 29
Psikoloji Bilimi Gözlemlerle Sınanabilir ve Yanlışlanabilir Önermelerden Oluşur 30
Psikoloji Bilimi Kendi Hatalarını Düzeltecek Bir Mekanizma Üzerine Kurulmuştur 30
Psikoloji Bilimi Birikerek İlerler 30
BİLİMSEL SÜREÇ: BİLİMSEL İLKELERİN SOMUTLAŞMIŞ HÂLİ 31
SÖZDEBİLİM 33
Sözdebilimi Nasıl Tanırız? 33
Sözdebilim Sıklıkla Bilimsel Tınılı Terimler Kullanarak Bir Bilimsellik Kisvesi Yaratır. 33
Sözdebilim Test Edilip Doğruluğu Sınanamayacak Önermelerde Bulunur. 33
Sözdebilim Bilimsel Süreçten Kopuktur. 34
Bir Sözdebilim Örneği: Astroloji 34
KAVRAM VE İŞLEMSEL TANIM 37
Kavramları Ölçmenin Faydası Nedir? 37
İşlemsel Tanım 38
Kavramsal Geçerlilik 38
Ölçümsel Güvenilirlik 39
Duyarsız İşlemsel Tanımlar 40
Kirlenmiş İşlemsel Tanımlar 41
KORELASYON 42
Korelasyon Neden-Sonuç İlişkisi Göstermez 43
DENEYSEL YÖNTEM 44
Deneyin Anatomisi 45
Deneysel Çalışmalarda Geçerlilik 47
İç Geçerlilik 47
Dış Geçerlilik 47
Neden Korelasyonel Çalışmalar? 48
PSİKOLOJİK ARAŞTIRMALARDA ETİK 49
Özet 50
Kendimizi Sınayalım 51
Yaşamın İçinden 52
Okuma Parçası 53
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı 54
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı 54
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar 55

3. ÜNİTE **Sinir Sisteminin Yapısı ve İşlevleri 56**
SİNİR SİSTEMİNİN HÜCRESEL BİLEŞENLERİ 57
Sinir Hücresi (Nöron) 57
Sinir Sisteminin Diğer Hücreleri 59
Sinirsel Sinyallerin Oluşması, İletilmesi ve Aktarılması 60
Sinir Hücresinde Uyarı Nasıl Oluşur? 60
Bir Nöronda Aksiyon Potansiyeli ile Taşınan Elektriksel Sinyal Diğer Hücrelere Nasıl İletilir? 62
Sinir Hücreleri Arasında Haberleşme Nasıl Gerçekleşir? 62

SİNİR SİSTEMİNİN KİMYASAL BİLEŞENLERİ 64
Nörotransmiterler ve Reseptörleri 64
Nörotransmiter-Reseptör Etkileşimi Hedef Hücreyi Nasıl Etkiler? 65
Nörotransmiter Tipleri 65
Glutamat ve GABA 65
Asetilkolin 66
Dopamin, Serotonin ve Norepinefrin 66
SİNİR SİSTEMİNİN YAPISI VE İŞLEVSEL ÖZELLİKLERİ 67
Sinir Sisteminin Genel Yapısı 67
Merkezi Sinir Sistemi 68
Çevresel (Periferik) Sinir Sistemi 69
Merkezi Sinir Sisteminin Yapıları ve İşlevleri 71
Omurilik (Medulla Spinalis) 71
Beyin Sapı 73
Beyincik (Serebellum) 75
Hipotalamus 76
Talamus 78
Bazal Gangliyonlar 78
Hipokampus 78
Amigdala 79
Beyin Kabuğu (Korteks) 80
LATERALİZASYON VE AYRIK BEYİN 86
Özet 91
Kendimizi Sınayalım 93
Yaşamın İçinden 94
Okuma Parçası 94
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı 95
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı 95
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar 96

Bilişsel Psikoloji ..... 98 — **4. ÜNİTE**
BİLİŞSEL PSİKOLOJİNİN DOĞASI 99
Bilişsel Psikolojinin Kısa Tarihi 100
ALGI 103
Görme 106
Renk Görme 108
Derinlik Algısı 110
Algısal Organizasyon 112
İşitme 113
İşitme Algısı 113
Koku Algısı 114
Tat Algısı 115
Dokunma 116
DİKKAT 117
Seçici Dikkat 117
İşitsel Dikkat 117
Görsel Dikkat 118
Bölünmüş Dikkat 119
BELLEK 119
Belleğin Yapısı 119
Hatırlama ve Unutma 121
ZİHİNSEL TEMSİL 123
DÜŞÜNME, AKIL YÜRÜTME VE PROBLEM ÇÖZME 124

DİL 126
Özet 128
Kendimizi Sınayalım 130
Yaşamın İçinden 131
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı 132
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı 132
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar 133

5. ÜNİTE
Çocuklukta Sosyal Gelişim 134
GİRİŞ 135
SOSYAL DAVRANIŞLAR 135
SOSYAL GELİŞİMİ AÇIKLAMAYA YÖNELİK KURAMLAR 136
Psikanalitik Kuram 137
Psikoseksüel Gelişim Kuramı 137
Psikososyal Gelişim Kuramı 138
Davranışçılık ve Sosyal Öğrenme Kuramları 139
Davranışçılık Kuramı 139
Edimsel Öğrenme Kuramı 139
Sosyal Öğrenme Kuramı 140
Bilişsel Gelişim Kuramı 141
Diğer Kuramlar 142
Etolojik Kuram 142
Ekolojik Sistemler Kuramı 142
SOSYAL DAVRANIŞLARIN GELİŞİMİNE ETKİ EDEN UNSURLAR 143
Ebeveyn Davranışları 144
Açıklayıcı Akıl Yürütme 144
Model Alma 145
Ödül ve Ceza 146
Güç Kullanımı 147
Mizaç 148
BAĞLANMA 150
Bağlanma, Mizaç ve Çocuk Yetiştirme 151
Sonuç 154
Özet 155
Kendimizi Sınayalım 157
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı 158
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı 158
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar 160

6. ÜNİTE
Sosyal Psikoloji 164
SOSYAL PSİKOLOJİYE GİRİŞ 165
Sosyal Psikolojinin Kısa Tarihi 165
Sosyal Psikolojinin İki Temel İlkesi 166
İnsanlar Ne İster? 166
SOSYAL BİLİŞ 167
Kişi Algısı 168
Şemalar 169
Davranışlara Sebep Atfetme 170
Tutumlar 171
SOSYAL ETKİ 173
İtaat 175
İkna 177
Grup Etkisi 178

Sosyal Kolaylaştırma ... 178
Sosyal Kaytarma ... 178
Grup Kutuplaşması ... 179
Kitlelerin Bilgeliği ... 179
SOSYAL İLİŞKİLER ... 180
Saldırganlık ve Şiddet ... 180
İşbirliği ve Yardım ... 181
Yardım Davranışı ... 182
Gruplararası İlişkiler ... 183
Önyargı ... 183
Özet ... 185
Kendimizi Sınayalım ... 187
Yaşamın İçinden ... 188
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı ... 189
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı ... 189
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar ... 190

Klinik Psikoloji ... 192 — **7. ÜNİTE**

KLİNİK PSİKOLOJİNİN TANIMI ... 193
Birbiriyle Yakından İlişkili Ruh Sağlığı Uzmanlık Alanları ... 193
Psikiyatr ... 194
Psikolojik Danışman ... 194
Sosyal Hizmet Uzmanı/Sosyal Hizmet Çalışanı ... 194
Sağlık Psikologları ... 194
Klinik Psikoloğun Çalışma Alanları ... 195
Tanılama/Değerlendirme ... 195
Tedavi/Terapi ... 195
Araştırma/Yayın ... 196
Öğretim/Süpervizyon ... 196
Konsültasyon (Danışmanlık) ... 196
Yöneticilik ... 197
Klinik Psikolojinin Tarihsel Gelişimi ... 197
İlk Gelişim Dönemi (1896-1917) ... 197
I. ve II. Dünya Savaşları Dönemi ... 198
II. Dünya Savaşı Sonrası Dönem ... 198
NORMALDIŞI (ANORMAL) DAVRANIŞLARIN TANI VE SINIFLANDIRILMASI ... 199
Normaldışı (Anormal) Davranış Nedir? ... 199
Normlara Uygunluk: Davranışın Nadir Olarak Gözlenmesi ya da Toplumsal Normların İhlal Edilmesi ... 200
Kişisel Rahatsızlık Hissetme ... 201
İşlevsellikte Bozulma ... 201
Normaldışı (Anormal) Davranışların Sınıflandırılması ... 201
TANI KATEGORİLERİ ... 202
Duygu Durumu Bozuklukları ... 203
Kaygı Bozuklukları ... 204
Psikosomatik Bozukluklar ... 205
Somatoform Bozukluklar ... 206
Disosiyatif Bozukluklar ... 206
Cinsel Bozukluklar ... 207
Uyku Bozuklukları ... 207
Yeme Bozuklukları ... 207
Kişilik Bozuklukları ... 208

Şizofreni ve Diğer Psikotik Bozukluklar ... 209
KLİNİK DEĞERLENDİRME ... 211
Klinik Değerlendirmenin Tanımı ve Amacı ... 211
Klinik Değerlendirme Yöntemleri ... 212
Bireysel Görüşme ... 213
Gözlem ... 213
Objektif Testler ... 213
Projektif Testler ... 213
KLİNİK PSİKOLOJİDE NORMALDIŞI DAVRANIŞLARIN TEDAVİLERİ İLE İLGİLİ TERAPİ YAKLAŞIMLARI ... 214
Biyolojik Model ... 214
Psikoanalitik Kuram ve Psikoanalitik Psikoterapi ... 214
Davranışçı Model ve Davranışçı Terapi ... 215
Bilişsel Davranışçı Model ve Bilişsel-Davranışçı Terapiler ... 215
İnsancıl Yaklaşım ve Danışan Odaklı Terapi ... 216
Özet ... 218
Kendimizi Sınayalım ... 220
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı ... 221
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı ... 221
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar ... 223

8. ÜNİTE

Adli Psikoloji ... 224

BİLİM DALI VE UYGULAMA ALANI OLARAK ADLİ PSİKOLOJİ ... 225
Adli Psikolojinin Tarihi ... 226
Adli Psikoloğun Rolleri ... 227
SUÇU AÇIKLAYAN PSİKOLOJİK KURAMLAR ... 229
Makro Düzey Kuramlar ... 229
Mikro Düzey Kuramlar ... 229
Biyo-Psikolojik ve Nöropsikolojik Yaklaşımlar ... 229
Psikanalitik Kuram ve Suç ... 232
Öğrenme Kuramları ve Suç ... 233
Hans Eysenck'in Suç Kuramı: Biyo-psiko-sosyal Yaklaşım ... 235
ADLİ PSİKOLOJİDE TEMEL KONULAR ... 237
Ruh Sağlığı ve Suç İlişkisi ... 237
Suça Sürüklenen Gençler ... 238
Aile İçi Şiddet ve Çocuk İstismarı ... 240
Suç İşleyen Bireylerin Sağaltımı ... 241
TÜRKİYE'DE ADLİ ALANDA GÖREV YAPAN PSİKOLOGLARIN TEMEL ÇALIŞMA ALANLARI ... 242
Aile Mahkemeleri ... 242
Çocuk Mahkemeleri ... 242
Denetimli Serbestlik Büroları ve Koruma Kurulları ... 243
Ceza İnfaz Kurumları ... 243
Adli Tıp Kurumu ... 243
Emniyet ve Jandarma Teşkilatında Çalışan Psikologlar ... 243
Özet ... 244
Kendimizi Sınayalım ... 247
Yaşamın İçinden ... 248
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı ... 249
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı ... 250
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar ... 250

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

1

Amaçlarımız

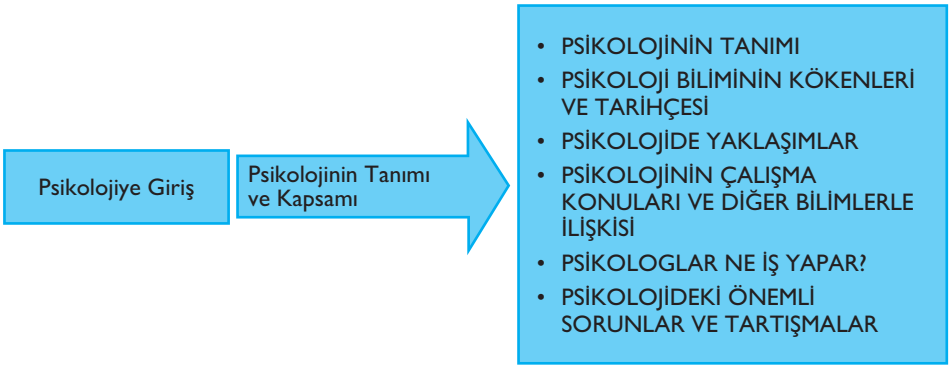
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Psikoloji bilimini tanımlayabilecek,
- Bilimsel yöntemin özelliklerini açıklayabilecek,
- Psikoloji biliminin tarihsel gelişimini özetleyebilecek,
- İnsan davranışını anlamada psikologlar tarafından kullanılmış çeşitli yaklaşımları tanımlayabilecek,
- Psikolojinin alt dallarını birbirinden ayırt edebileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Psikoloji
- Davranış
- Zihinsel Süreçler
- Bilim
- Çözümleme Düzeyleri
- Perspektif/Yaklaşım
- Psikolojinin Alt Dalları

İçindekiler



Psikolojinin Tanımı ve Kapsamı

PSİKOLOJİNİN TANIMI

Psikoloji, davranışları ve zihinsel süreçleri inceleyen bir bilim dalıdır. Aslında insanın yaptığı her şey bu tanımın içine girebilir. *Davranış* kişinin yaptığı ve herhangi bir yolla ölçülebilen her şeydir. *Zihinsel süreçler* ise düşünme, hatırlama, hissetme gibi içsel olgulara işaret eder. Yani psikologlar konuşmak veya hareket etmek gibi sadece gözle görülebilir davranışları değil; duygu, algı, rüyalar, motivasyon, tutum gibi soyut ama dolaylı olarak ölçülebilen davranışları da çalışmaktadır. Davranışlar ve zihinsel süreçler sadece göz kırpmak kadar basit veya en zor matematik problemlerini çözmek kadar karmaşık olabilir. Dolayısıyla insanların yaptıkları, düşündükleri, hissettikleri hatta bedensel fonksiyonlarını sürdürmelerini sağlayan biyolojik aktiviteler bile psikoloji biliminin çalışma alanı içine girmektedir.

İnsan davranışlarını sadece psikologlar anlamaya çalışmaz. Günlük hayatta hepimiz başkalarının (hatta kendimizin) neyi neden, nasıl yaptığını, duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişkileri anlamaya çalışırız. Filozoflar, sanatçılar, edebiyatçılar tarih boyunca psikologların sorduğu sorulara benzer sorular sormuşlardır. Ancak psikoloji bir bilimdir ve bu soruların cevaplarını aramada sistematik, objektif ve **ampirik** verilere dayalı *bilimsel yöntemler* kullanır. Böylece öznel, sezgisel veya rastgele değil; nesnel, doğrulanabilir ve genellenebilir cevaplar üretir.

Ampirik: Duyularla algılanabilen, deneyime dayalı.

Psikologlar, insanların davranış ve zihinsel süreçlerini sadece betimlemeye değil, ayrıca yordamaya (tahmin etmeye) ve açıklamaya da çalışırlar. Hatta bu bilimsel çalışmaların sonunda elde edilen bilgiler kişilerin ve sosyal grupların sorunlarını gidermede, yeni davranışları edinmelerini sağlamakta, problemli gördükleri davranışlardan kurtulmalarına yardım etmekte, kısaca daha iyi bir hayat yaşamalarını sağlamada da kullanılmaktadır.

Betimleme (tanımlama), yordama(tahmin etme), açıklama ve değiştirme.

SIRA SİZDE 1

Aşağıdaki ifadelerin doğru (D) mu, yanlış (Y) mı olduğunu belirtiniz.

1. **İnsanlar beyinlerinin sadece %10'unu kullanmaktadırlar.**
2. **Psikoterapi'nin etkili olması için danışanların çocukluktaki problemlerine inip onları çözmesi gerekir.**
3. **En etkin öğretme yöntemi cezalandırmaktır.**
4. **Sokakta başınıza bir kaza gelse, etrafınızda ne kadar çok kişi varsa, birinin size yardım etme ihtimali o kadar yüksektir.**
5. **Bebekler annelerini severler çünkü anneleri onların yemek yemek gibi temel ihtiyaçlarını karşılar.**
6. **Yeni öğrenilmiş bir davranışın sürekliliğini garantilemek için en iyi yöntem, o davranışın yerine getirildiği her seferden sonra ödüllendirmektir.**
7. **Hafızamız bir video kamera gibi yaşadıklarımızı kayıt eder.**
8. **Öfkeden kurtulmanın en etkin yolu onu dışa vurmaktır.**
9. **Kendine güvenen insanlar her işi başarırlar.**
10. **İnsanlar yaşlandıkça hayattan aldıkları zevk azalır.**

Bir Bilim Dalı Olarak Psikoloji

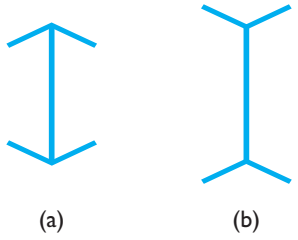
Bildiğiniz herhangi bir şeyi düşünün. Mesela Türkiye'nin başkenti Ankara'dır. Kedilerin 4 ayağı vardır. Terliyken su içmek hasta eder. Kargalar siyahtır. Peki şimdi bu bildiklerinizi nereden bildiğinizi düşünün... Bazı bilgiler bize öğretilir. Bazılarını konunun uzmanlarından duyarız. Bazılarını sezgilerimizle biliriz, bazılarını kendimiz deneyimlediğimiz için, bazıları ise nesiller boyu "biline geldiği" için doğrudur. Peki bu bildiklerimiz "kesin" doğrular mıdır? Mesela sadece bir bilim dalında uzman olan kişinin, günlük olayları da "doğru" bildiğini mi varsaymalıyız? Nesiller boyu gelen bilgiler, sosyal, ekonomik veya teknolojik değişikliklerden etkilenmiş ve değişmiş olamaz mı? Mesela, hava kirliliği yüzünden bazı bölgelerde kargalar artık "siyah" olmayabilir. Peki ya gözlerimizle gördüğümüz her şeye inanmalı mıyız? Mesela Şekil 1.1'e bakın. Sizce hangi çizgi daha uzun? Bir çok kişi (b) çizgisinin daha uzun olduğunu söyler (çünkü öyle görür). Elinize bir cetvel alıp ölçün, göreceksiniz ki iki çizgi de aslında aynı uzunluktadır. Sonuç olarak bütün bu yukarıda sayılan yöntemler, bilgiye ulaşmak için sıklıkla kullandığımız yöntemlerdir. Soru sormak, bilgiye ulaşmaya çalışmak insanın doğasında var olan bir meraktır. Ancak bu yöntemlerle ulaşılan bilgilerin her zaman geçerli ve doğru olduklarını söylemek mümkün değildir.

Bilim de bilgiye ulaşma yöntemlerinden biridir. *Bilim*'in sözlük anlamı "Evrenin veya olayların bir bölümünü konu olarak seçen, deneye dayanan yöntemler ve gerçeklikten yararlanarak sonuç çıkarmaya çalışan düzenli bilgi"dir (Türk Dil Kurumu Web sitesi, http://www.tdk.gov.tr). Aslında bilimsel yöntemin ne olduğunu daha iyi anlamak için, temel özelliklerini bilmek gerekir. Bilimsel yöntem:

- Ampirik
- Sistematik
- Nesnel
- Sınanabilir/yanlışlanabilir
- Genellenebilir ve
- Geçici'dir .

Şekil 1.1

Müller-Lyer yanılsaması



Müller-Lyer yanılsaması ve başka yanılsamalar hakkında bilgi edinmek isterseniz Tübitak tarafından hazırlanmış bu sayfaya göz atabilirsiniz. http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/algilab.htm#mulleryanilsama

Bilimsel yöntem *ampirik* bilgi sağlar. Sorulara cevap ararken sezgiler veya sağduyu değil duyularla algılanabilen, deneyime dayalı veriler toplanır. Sonra bu veriler analiz edilerek sonuçlara ulaşılır. Örneğin kişilerin kendilerinden farklı mı yoksa benzer kişilik yapısında eşlerle mi daha mutlu olduğunu anlamak için, çiftlerin belirli kişilik özellikleri ölçülür ve kişisel mutluluk değerleri ile ilişkisine bakılır. Bu şekilde direk veya dolaylı şekilde ölçülebilen her kavram aslında bize ampirik veri sağlamaktadır.

Bilimsel yöntem *sistematik*tir. Bilimsel metodun uygulanmasında önceden belirlenmiş, rasyonel ve sistematik bir işlemler dizisi izlenir. Bu diziye genel olarak "araştırma" denir.

Psikolojide kullanılan araştırma yöntemleri hakkında detaylı bilgiyi 2. Ünitede öğreneceksiniz.

Bilimsel yöntem *nesnel*dir. Araştırmacı kendi kişisel tercih veya yargılarından yola çıkarak değil objektif bir şekilde ölçtüğü verilerin analizi ile sonuçlara ulaşır. Nesnelliği garanti etmek için araştırmacılar makalelerinde kavramları nasıl tanımlayıp ölçtüklerini çok açık bir şekilde anlatırlar. Böylece bu çalışmayı tekrarlamak isteyen bir başka araştırmacı, aynı tanım ve ölçüm yöntemlerini kullanarak aynı sonuçların doğruluğunu test edebilir.

Bilimsel yöntem *sınanabilir, yanlışlanabilir*. Var olan yöntemlerle ampirik veri toplanamayan ve test edilemeyen sorular bilimsel sorular değildir. Örneğin "ölümden sonra hayat var mıdır?" sorusu, günümüzdeki teknik imkânlarla veri toplanarak sınanabilecek bir soru değildir. Ancak örneğin yaş gruplarına göre kişilerin ölümden sonra hayatın var olduğuna inancının değişip değişmediği amprik ve sınanabilir bir sorudur. Ayrıca araştırmacı bir çalışma sonunda verdiği cevapların her zaman için yanlışlanabileceğini kabul eder. Bu yanlışlanabilme, değişik gruplar, değişik metotlar kullanarak yapılan çalışmalar sonunda olacağı gibi, ölçülen olayın değişmesi sebebiyle de olabilir. Dolayısı ile bilimsel yöntemle elde edilen sonuçlar her zaman için *geçici*dir.

Son olarak bilimsel yöntemle varılan bilgiler *genelleştirilebilir*. Bilimsel yöntem tek bir bireyi değil bireyleri anlamaya çalışır. Örneğin hafıza sistemlerini araştıran bir çalışmanın sonuçları, o çalışmaya katılan bireylerin hafızaları ile sınırlı kalmamalıdır. Amaç genel olarak herhangi bir hafıza sorunu olmayan kişilerin hafıza sistemlerini anlamaktır. Ancak bireysel yöntemle elde edilen bulguların her bir bireye de aynı şekilde uygun olacağı düşünülemez. Ölçülen her kavram ve olgu için (bu kişilerin boyu gibi fiziksel bir özellik veya kaygı durumları gibi soyut bir durum olabilir) kişisel farklılıklar olacaktır. Bilim ancak bu kişisel farklılıklardan yola çıkarak kavramları ve aralarındaki ilişkileri anlamaya çalışır.

Bilimsel yöntemlerle yapılmış çeşitli araştırmaların sonuçları bir araya getirilerek psikolojik olguları açıklayan kuramlar oluşturulur.

Sonuç olarak bilimsel yöntem, bir konu veya olay hakkında güvenilir ve genelleştirilebilir veri tabanı oluşturacak bilgiler üretmeye yarayan bir yöntemdir. Sosyal bilimciler, bu yöntemi insan davranışı ve sosyal olguları anlamak, açıklamak ve sosyal problemleri çözmek için kullanırlar (Cozby, 2009).

DİKKAT

Hipotez: İncelenmekte olan olaylar arasındaki ilişkileri ve bu olayların nedenlerini geçici olarak açıklayan fikirler, yargılar veya tahminlerdir. Hipotezler yapılan çalışmalarla ya doğrulanır ya çürütülür.

Kuram / Teori: Bir olguyu veya olgular arasındaki ilişkiyi sistematik bir biçimde açıklayan genel bilgi ve açıklama düzenidir. Kuramlar, çeşitli çalışmalarda test edilen birbirleriyle ilişkili hipotezlerin desteklenmesi ile oluşturulur. Olguları açıklamakta ve yordamakta (tahmin etmekte) kullanılırlar. Ayrıca her yeni çalışmada test edilen hipotezler de gene var olan kuramlardan yola çıkarak oluşturulur. Bilimsel yöntem, kuramların sürekli test edilip desteklenerek kuvvetlenmesini ya da var olan olguları da kapsayacak şekilde güncellenmesini veya çürütülmesini gerektirir.

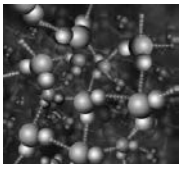
Psikolojide Çözümleme Düzeyleri

İnsan davranışını etkileyen birçok sebep vardır. Mesela öğlen yemeği için ne yiyeceğinizi hem vücudunuzun ihtiyaçları (mesela şeker dengesi) hem de yemeği birlikte yediğiniz arkadaşlarınızın tercihleri (mesela beraber pizza yemek) belirleyebilir. Bu sebeplerin çeşitleri de etkiledikleri alanların büyüklükleri de farklılık göstermektedir. Bu çeşitli düzeylere "çözümleme" veya "analiz" düzeyleri denir. Psikolojide çözümleme düzeyleri, moleküllerden beyine, duygu ve hislerden davranışlara, ikili ilişkilerden, sosyal gruplara ve kişinin içinde yaşadığı ortam ve kültüre kadar çeşitli seviyeleri kapsayabilir.

Örnek olarak Tablo 1.1'de depresyona yol açan mikro-düzey sebeplerden (moleküler), makro-düzey sebeplere (kültürel) kadar çeşitli açıklamalar üzerinde durulmuştur (Lilienfeld ve ark. 2010). Her bir düzey bize önemli bir bilgi kaynağı sağlamaktadır.

Uzmanlık alanlarına göre psikologlar çalışmalarında temel olarak bir veya birkaç düzeyin insan üzerindeki davranışını anlamaya çalışabilir. Ancak genel kabul edilen görüş, davranışın tek bir düzeyde açıklanamayacağı ve en doğru açıklamaya birden fazla çözümleme düzeyinin kullanılması ile ulaşılacağıdır.

Tablo 1.1
Çeşitli çözümleme düzeyleri ve örnekler

Çözümleme düzeyi	Örnek
 Moleküler / nörolojik düzey	Kişilerin genetik yapıları ve/veya hormonal düzeyleri onları depresyona yatkın yapabilir.
Zihinsel düzey	Negatif düşünceler depresyona yol açabilir.
İkili ilişkiler düzeyi	Mutsuz evlilikler depresyona sebep olabilir.

Sosyal düzey	Kişilerin sosyal gruplar tarafından dışlanması depresyona sebep olabilir.
Kültürel düzey	Sosyal desteğin az olduğu kültürlerde kişilerin depresyona girme ihtimali daha fazladır.

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN KÖKENLERİ VE TARİHÇESİ

Psikolojinin başlı başına bir bilim dalı olarak kurulması 19. Yüzyıl ortalarında olmuştur. Fakat insan doğasıyla ilgili düşünceler psikoloji biliminden çok daha eskidir. Psikolojinin kökenleri Antik Yunan filozofları ve Avrupa'daki önemli düşünürlere kadar uzanmaktadır. (Schacter, Gilbert & Wegner, 2008)

Resim 1.1

Kaynak: *http://psychclassics.yorku.ca/*

Antik Yunan Filozofları

Plato ve Aristo gibi düşünürler psikoloji bilimi için çok kritik olan bazı soruları ilk defa sordular. Bu sorulardan bazılarına hâlâ tam bir cevap verilememektedir ve bugün de psikologlar bu soruları irdelemektedir. Bunlardan en önemlilerinden birisi "İnsanların bilişsel yetenekleri ve bilgileri doğuştan mı gelir, yoksa sonradan mı edinilir?" sorusudur. Plato bazı bilgilerin doğuştan geldiğini savunmaktadır. Örneğin her kültürde çocuklar seslerden kelime ve cümleler oluşturulabileceğini anlayıp özel bir eğitim almadan ana dillerini öğrenebilmektedir. Bu durumda Plato

çocukların dil ile ilgili bir bilgiyle doğduklarını savunur. Öte yandan, Aristo'ya göre doğduğunda insan beyni "tabula rasa" yani boş bir levhadır ve sonradan yaşanan deneyimlerle şekillenir. Aristo'nun bakış açısından dil öğrenimi, çocuğun deneyimleri çerçevesinde gelişmektedir.

Günümüzde bilgilerin ya da yeteneklerin tamamen doğuştan geldiğine ya da tamamen deneyimle oluştuğuna pek ihtimal verilmemektedir. Ancak "İnsanların bilişsel yetenekleri ve bilgileri doğuştan mı gelir, yoksa sonradan mı edinilir?" sorusu günümüzde psikologların tartışmaya devam ettiği ve cevaplarken Yunan filozoflarının bakış açılarından da faydalandığı bir sorudur.

Fransız ve Alman Düşünürler

Psikolojinin temelini oluşturan filozoflardan biri de 17. yüzyılda yaşamış olan Fransız düşünür René Descartes'tır. Descartes'a göre beyin ve zihin birbirinden farklıdır. Beyin somut maddeden oluşmaktadır, zihin ise ruhani bir varlıktır. Beyin ve zihnin birbirlerinden ayrı ancak etkileşimde oldukları fikrine *dualizm* (ikicilik) denmektedir.

Descartes'tan sonra beyin ve zihin hakkında düşünülmeye devam edildi. Alman düşünür Franz Joseph Gall, frenoloji (kafatası bilimi) adlı bir teori ortaya attı. Frenolojiye göre beynin farklı kısımları farklı görevler üstlenmektedir. Frenoloji kafatasının üzerindeki girinti ve çıkıntılardan bir kişinin özellik ve yeteneklerini anlamanın mümkün olduğunu iddia etmektedir. Bu teori bugünkü bilişsel psikolojinin temelini oluşturur. Ancak frenolojinin bugün psikolojide bir geçerliliği kalmamıştır.

SIRA SİZDE 2

Ünlü bir psikolog olan Ebbinghaus 1908 yılında Psikoloji bilimini tanımlarken "psikolojinin uzun bir geçmişi ama kısa bir tarihi vardır" demiştir. Bu deyişi açıklayınız.

İnsan doğası ile ilgili sorulara cevap ararken bilimsel yöntemlerin kullanılması 19. yüzyılda başlamıştır. Bu dönemde psikolojide çeşitli *düşünce okulları* etkili olmuştur.

Yapısalcılık

19. yüzyılın ortasında Almanya'da fizyoloji eğitimi alan bilim insanları psikolojiyi çok etkilediler. Helmholtz'un kurbağalarla yaptığı deney bu etkilerden biridir. Helmholtz, dışarıdan gelen bir dürtünün beyinde algılanmasının hemen olmadığını, belli bir vakit aldığını gösterdi (Bernstein ve ark., 2006). Fakat, psikolojinin bir bilim olarak kurulması Wilhelm Wundt'un çalışmaları ile olmuştur. 1879'da Leipzig Üniversitesi'nde ilk psikoloji laboratuarını açan Wundt, bilimsel psikolojinin kurucusu sayılmaktadır.

Resim 1.2

Wilhelm Wundt (1832-1920)

Kaynak: *http://www.quintpub.com/display_detail.php3?psku=B2923*

Wundt'a göre psikoloji "bilinç" kavramına odaklanmalıdır. Bilinç, bir insanın tüm öznel deneyimlerini içerir. Wundt öznel deneyimlere odaklanırken *içgözlem* metodunu benimsemiştir. İçgözlem, bir kişinin kendi öznel deneyimlerine bakışı anlamına gelmektedir. Wundt bilinci anlamaya çalışırken bir bütünü parçalarına ayırarak incelemek gerektiğini savunmuştur. Bu yaklaşım Wundt'un öğrencisi olan Edward Titchener tarafından bilincin yapısını tanımlamaya çalıştıklarından ötürü "yapısalcılık" olarak adlandırılmıştır (Bernstein ve ark., 2006).

Wundt ile aynı zaman diliminde Hermann von Helmholtz ve Gustav Fechner gibi diğer Alman psikologlar da görme ve diğer algılar üzerinde önemli çalışmalar yapmaktalardı.

Gestalt

Wundt ile aynı dönemde önemli çalışmalar yapan başka bir Alman psikolog da Hermann Ebbinghaus'tur. Ebbinghaus'a göre bilinç kadar incelenmesi gereken bir diğer konu da öğrenme ve hafıza gibi zihinsel süreçlerdir. Ebbinghaus'un çalışmaları, bugün bile hafıza hakkında bildiklerimizin temelini oluşturmaktadır (Schacter, Gilbert, & Wegner, 2008).

1912'de Max Wertheimer, Kurt Koffka, Wolfgang Köhler gibi diğer Alman psikologlar Wundt'un insan deneyimlerini ve bilincini parçalara bölerek inceleme fikrine karşı çıkmışlardır. Almancada bütün anlamına gelen Gestalt kelimesi bu psikologların oluşturduğu akımın ismi olmuştur. Gestalt akımına göre, bir deneyimin bütünü, onun parçalarının toplamıyla aynı değildir. Bilinci anlamanın yolu, parçaları değil tüm deneyimi bir bütün olarak çalışmaktan geçmektedir. (Bernstein ve ark., 2006).

Psikanaliz

Wundt Almanya'da bilinci araştırırken Sigmund Freud da Avusturya'da bilinçaltını araştırmaktaydı. Freud, bir tıp doktoru olarak tüm davranışların ve akılsal süreçlerin sinir sisteminde fiziksel bir temele dayandığına inanmıştı. Fakat, 1800'lerin sonlarında, birkaç hastasının etkisiyle fikrini değiştirdi. Bu hastaların ortak özelliği, hastalık semptomlarını göstermelerine karşın, hastalıklarının hiçbir fiziksel sebebinin olmamasıydı. Hipnoz gibi metotlarla bu hastalarla görüşen Freud,

Resim 1.3

Sigmund Freud (1856– 1939)

Kaynak: *http://www.freudfile.org/*

onların hastalıklarının sebeplerinin fiziksel olmadığını, bilinçlerinden attıkları problemlerin hastalıkları doğurduğunu ileri sürdü (Feldman, 2010).

Freud, bu görüşmelerden sonra, tüm davranışların ve hatta ciddi zihinsel sorunların bile sebebinin tek olduğuna kanaat getirdi. Ona göre sebep, bilinçaltımızdaki çatışmalardı. Elli yıla yakın bir süre boyunca Freud çalışmalarını ve fikirlerini *psikanaliz* adı altında topladı. Psikanaliz, hem bir kişilik teorisi, hem bir akıl hastalıkları teorisi, hem de bir seri tedavi yöntemini içermektedir (Bernstein ve ark., 2006).

Freud'un teorisi geniş laboratuar çalışmaları üzerine değil, sınırlı sayıda vaka çalışması üzerine kurulmuştur. Dolayısıyla günümüzde tamamen bilimsel ve geçerli kabul edilmemektedir. Fakat, Freud yenilikleriyle psikolojideki birçok teoriye temel oluşturmuştur.

İşlevselcilik

William James ve G. Stanley Hall Amerika'daki ilk psikoloji laboratuarlarını kurmuşlar ve psikolojiye yön vermişlerdir. James hem Wundt'un hem de yapısalcıların yaklaşımlarını reddetmiştir. James'e göre bilinci kendi başına çalışamayacak parçalara bölmenin bir anlamı yoktur. Bunun yerine, Darwin'in evrim teorisine paralel olarak algıların, hafızanın, ya da diğer akılsal süreçlerin insanların ortamlarına adapte olmalarını nasıl kolaylaştırdığına odaklanmıştır. Bu akıma "işlevselcilik" denmektedir ve bu akım bilincin insanların karar verme ve problem çözme gibi becerilerinde nasıl rol oynadığını anlamaya yönelmiştir.

Davranışçılık

Davranışçılık 1920-1960 arasında psikoloji bilimini domine etmiş önemli bir akımdır. Bu akım Darwin'in fikirlerine dayanır. 1900'lerden sonra Darwin'in *evrim teorisi,* psikologları, insanları anlamak için hayvanları incelemeye yöneltti. Eğer insanlar ve hayvanlar benzer şekillerde evrimleştiyse o zaman insan davranışlarını anlamak için hayvanlarla çalışmak uygun bir yol olabilirdi. Bu dönemde psikologlar, hayvanları gözlemleyerek öğrenme, hafıza, problem çözme ve başka akılsal süreçlerle ilgili birçok bilgi edindi (Feldman, 2010).

Aynı dönem içinde, John B. Watson, psikolojinin en önemli bilgi kaynağının *gözlemlenebilen davranışlar* olduğunu iddia etti. Watson'a göre, ne bilince ne de bilinçaltına odaklanmak anlamlıydı. Önemli olan, gözlemlenebilen davranışlara odaklanmaktı. Watson, en önemli sürecin öğrenme olduğunu, ve hem hayvanların hem de insanların öğrenme sonucunda çevrelerine uyum sağlayabildiklerini öne sürmüştür. B. F. Skinner da şartlanmayı çalışarak davranışçı akımın bir başka öncüsü olmuştur.

Modern Psikoloji

1960'larda bilgisayar teknolojisinin gelişmesi ile beyindeki süreçlerin yeni teknolojilerle izlenmesi mümkün olmuştur. Bu da davranışsal akımın etkisini azaltmıştır. Bu akımın yerini *bilişsel psikoloji* almıştır. Bugün, özellikle teknolojik yenilikler sayesinde insanın zihinsel süreçlerini bilimsel tarafsızlıkla çalışmak mümkün hale gelmiştir. Sonuç olarak ana akım psikoloji hem davranışları hem de zihinsel süreçleri araştıran bir bilim dalı haline gelmiştir.

Psikolojinin başlangıcı Avrupa'da olsa da, çalışmaların ilerlemesi ve hızlanması 19. Yüzyıl sonlarında ve 20. Yüzyıl başlarında Amerika'ya göç eden bilimciler sayesinde Amerika'da olmuştur. Günümüzde halen psikologların çoğu Amerika'dadır (Feldman, 2010), ancak psikoloji hızla evrenselleşmektedir.

İNTERNET

Psikolojinin bir bilim dalı olarak gelişmesindeki önemli kişiler ve olaylar hakkındaki bilgilere http://www.learner.org/discoveringpsychology/history/history_nonflash.html adresinden daha detaylı olarak ulaşabilirsiniz.

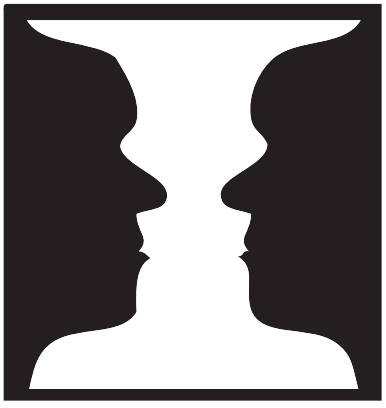
SIRA SİZDE 3

Psikolojinin bir bilim olarak gelişmesinde rol alan isimlerin büyük çoğunluğu beyaz, erkek ve Kuzey Amerika veya Avrupalı bilim insanlarıdır. Sizce bu durumun psikolojin çalışma alanları ve kuramları üzerinde bir etkisi olmuş mudur? Açıklayınız.

PSİKOLOJİDE YAKLAŞIMLAR

Şekil 1.2'ye bakın. Ne görüyorsunuz? Eğer beyaz kısma odaklanırsanız figür olarak bir vazo, eğer siyah kısma odaklanırsanız figür olarak birbirine bakan iki yüz görürsünüz. Yani aynı objenin neresine odaklandığınıza göre, ne gördüğünüz değişebilir. Her ikisi de doğru algılardır.

Şekil 1.2



Figür-zemin yanılsamaları (Rubin figürü)

Psikolojide de bu şekilde aynı davranışı değişik bakış açılarından çalışan *yaklaşımlar (perspektif)* vardır. Bu yaklaşımlar, sadece sorulan soruları değil, veri toplama yöntemlerini de etkiler. Mesela, "saldırganlık" konusunu örnek alalım. Biyolojik yaklaşım beyin ve sinir sisteminin saldırganlığa etkisini incelerken davranışsal yaklaşımdan bir araştırmacı çevreden gelen ödül ve cezalandırmaların saldırganlığı arttırıp arttırmadığı ile ilgilenebilir. Sosyokültürel yaklaşımdan bir araştırmacının temel ilgisi ise kültürün saldırganlık üzerindeki etkisi veya saldırganlık davranışının çeşitli kültürlerde nasıl değiştiği olabilir. Bu sorulara cevap ararken biyolojik yaklaşım beyin görüntüleme yöntemleri veya hormon ölçümleri kullanırken davranışsal yaklaşıma göre bir araştırmada sadece görünen davranışlar veri olarak kullanılabilir.

Psikolojide yaklaşımlar bir davranışın veya zihinsel sürecin ele alınış şeklini etkiler. Her bir yaklaşım bireylerin neden belirli bir biçimde davrandıklarına ilişkin farklı açıklamalar getirir. Çeşitli yaklaşımlar bir araya geldiğinde bir bütün olarak insanı anlamamıza katkıda bulunurlar.

Günümüzde psikolojide, bir önceki bölümde anlatılmış olan yapısalcılık veya işlevselcilik gibi düşünce okulları ortadan kaybolmuş, yerini biyolojik, davranışsal, bilişsel gibi çeşitli yaklaşımlara bırakmıştır (Bernstein ve ark., 2006). Aşağıda modern psikolojinin önemli yaklaşımları özetlenmiştir (Eysenck, M, 2009; Feldman, 2010, Rathus, 2012).

Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşım, zihinsel süreçler ve davranışların büyük oranda biyolojik süreçlerle belirlendiğini varsayar. Bu yaklaşım, genetik faktörler, hormonlar ve beyin gibi biyolojik öğelerin psikolojik süreçleri etkilemesi üzerine kuruludur. Bu akım dâhilindeki çalışmalar, fiziksel değişimleri inceleyerek bunların psikolojik olgularla bağlantılarını kurmaya çalışır.

Nörobilimsel Yaklaşım

Nörobilim, insan davranışlarının açıklamalarını beyin, sinir sistemi ve biyolojik faktörlerde arar. Özellikle gelişmiş teknolojiler sayesinde beynin işleyişinin incelenebilir hâle gelmesiyle psikolojide nörobilimsel yaklaşımın yeri genişlemektedir. Biyolojik ve evrimsel perspektiflere yakın duran bu yaklaşımın en belirgin odağı, davranışların nörolojik temellerini araştırmak üzerinedir.

Evrimsel Yaklaşım

Psikolojiye evrimsel yaklaşım, Charles Darwin'in evrim teorisi üzerine kuruludur. Buna göre, insan ve hayvanların günümüzde sergilediği davranışlar, doğal seleksiyonun bir sonucudur. Dolayısıyla, kişilerarası ilişkilerin dinamikleri, eş seçimi, yardım etme gibi olumlu davranışlar gibi birçok davranışın insanlar tarafından gösterilmesi evrimsel süreç boyunca yaşananların bir sonucu olarak açıklanabilir.

Psikodinamik Yaklaşım

Freud'un psikanalizine dayanan bu yaklaşım, insanların kendi içlerindeki bilinçdışı psikolojik çatışmaları üzerine yoğunlaşır. Freud'a göre, içsel mücadelelerin çoğu insanların doğal ihtiyaçlarının peşinden gitme isteğiyle toplumsal kurallar arasındaki çatışmadan kaynaklanmaktadır. İnsan davranışları da, kişilerin kontrolü altında olmayan bu içsel çatışmaların bir sonucu olarak gerçekleşmektedir.

Davranışsal Yaklaşım

Davranışsal yaklaşım, tamamen insanların gözlenebilir hareketleriyle davranışlarına ve bunların nasıl öğrenildiğine yoğunlaşır. Watson ve Skinner'ın perspektifine dayanan bu yaklaşım, psikolojinin insan zihni içinde geçen ve gözlemlenemeyen süreçlere değil objektif olarak gözlenebilen davranışlara odaklanmasını savunur. Bu yaklaşımın önemli bir yönü, davranışların insanların doğuştan getirdikleri özellik ve yapılarından doğmaktan ziyade çevre etkisiyle sonradan öğrenildiğini vurgulaması ve bu nedenle öğrenme süreçlerinin nasıl gerçekleştiğini incelemesidir.

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, yalnızca gözlemlenebilir davranışlara odaklanan davranışsal yaklaşımın tam aksine, insanların zihinlerinde olup biten ve direkt olarak gözlemlenemeyen süreçlerle ilgilenir. Bu yaklaşım, bilginin algılanış ve işleniş süreçlerinin davranışlara olan etkisine yoğunlaşır. Bu süreçlerin çoğu otomatik olarak ve bilinçdışında gerçekleşmektedir. Bu yaklaşım doğrultusunda insanlar dünyayı algılayışları bakımından bir bilgisayara benzetilebilir. Dışarıdan gelen bilgiler bilişsel süreçten geçmek üzere algılanan girdiler; davranışlarsa bu girdilerin işlenmesi sonucu ortaya çıkan çıktılar olarak görülmektedir.

İnsancıl Yaklaşım

Biyolojik, bilişsel ve davranışsal yaklaşımlardan farklı olarak insancıl yaklaşım çerçevesinde insan davranışları biyolojik etkenler, zihinsel süreçler ve çevreden öğrenilenlerin değil, her insanın kendine has dünyayı algılayış şekliyle ilişkilendirilir. Bu perspektifin temelleri, Rogers ve Maslow'un çalışmalarına dayanmaktadır. Bu perspektife göre, insanlar hayatlarının ve davranışlarının kontrolünü ellerinde tutar; herkes kendini geliştirmek ve potansiyeline erişmek amacıyla hareket etmektedir. Tüm insanlar birbirlerinden farklı olduğundan, bir kişinin davranışları ancak o kişinin deneyimleri ve özellikleri üzerinden anlamlandırılabilir.

Sosyokültürel Yaklaşım

Psikolojide sosyokültürel yaklaşım, sosyal ve kültürel etkilerin insan davranışlarına olan önemli etkisine yoğunlaşır. Bu yaklaşıma göre, insan davranışlarını açıklarken sosyal ve kültürel çevrenin etkisini değerlendirmek büyük önem taşımaktadır. Bu perspektif, genetik ve biyolojik faktörlerin yanı sıra, sosyokültürel etkenlerin insanların tutum ve davranışlarının oluşmasında etkili olduğu düşüncesine dayanır. Farklı kültürlerde davranışların farklı anlamları olabildiğinden, kişilerin davranışları incelenirken geldikleri kültürün hesaba katılması ve psikolojik araştırmaların kültüre hassasiyet göstermesi gerektiği görüşü, bu yaklaşımın temel taşlarını oluşturur.

Eklektisizm

Günümüzde psikologlar, önceki bölümde açıklandığı gibi, insanların düşünce ve davranışlarını birçok farklı yaklaşımdan incelemekte ve açıklamaya çalışmaktadır. Psikologlar çalışmalarını yalnızca tek yaklaşımla sınırlandırmak zorunda değildir. Eklektisizm, insan davranışlarını açıklarken birçok yaklaşımı harmanlamak anlamına gelir. Örneğin bir kişinin agresif davranışları açıklanmaya çalışılırken hem aile de öğrenilmiş davranışlara, hem de kişinin yetiştiği kültürdeki cinsiyet rollerine eğilerek davranışsal ve sosyokültürel yaklaşımlar bir arada kullanılabilir. Eklektisizm sayesinde farklı bakış açıları birleştirilerek daha kapsamlı ve gelişmiş kuramlar üretilip araştırmalar gerçekleştirilebilmektedir.

PSİKOLOJİNİN ÇALIŞMA KONULARI VE DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ

Psikologların çalışma konuları çok çeşitlidir; sinir sistemi, duyular ve algılar, öğrenme ve hafıza, zekâ, dil, düşünce, gelişim, kişilik, sosyal topluluklar içinde normal davranışlar, psikolojik hastalıklar ve tedavi yöntemleri sıklıkla çalışılan başlıklardır. Bu kitapta bu konuların birkaçını tanıyacağız ve ayrıca psikolojinin uygulama alanları hakkında bilgi edineceğiz.

Aslında insanı çalışan birçok bilim dalının özünde, insan davranışını anlama çabası vardır. Dolayısıyla psikoloji bilimi, insan davranışını çeşitli yönlerden çalışan biyoloji, tıp, sosyoloji ve ekonomi, gibi bir çok temel ve sosyal bilim dalıyla yakından ilişkilidir (Baymur, 1994).

Örneğin sosyoloji ile psikoloji birbirinden beslenen ve birçok kesişme alanı olan bilim dallarıdır. Sosyoloji (toplumbilim), toplumsal yapıyı inceler. Toplumu oluşturan bireyler ise psikolojinin araştırma konusudur. Bireyler ve toplum birbirinden bağımsız parçalar olmadığından, toplumsal yapının ve bireylerin incelenmesinde bu iki bilim dalı birbirlerinin bakış açısı ve araştırmalarını çalışmalarına

entegre etmektedirler. Özellikle bireylerin toplum içindeki davranışlarını inceleyen sosyal psikoloji, sosyoloji ve psikolojinin kesişimiyle oluşan bir alt daldır.

İnsan bedeni ve sinir sisteminin insanın davranışlarına olan etkisi hem tıpçıların hem de psikologların ortak konusudur. Zaten zihinsel hastalıkları tedavi etmede bir tıp uzmanı olan psikiyatristler ile klinik psikologlar birlikte çalışabilmektedir. Ayrıca nöropsikologların ve bilişsel psikologların çalışmaları yaşlanma ve beyindeki hasarların insanların algılarını ve zihinsel yeteneklerini nasıl etkilediğini göstermektedir. Doktorlar da bu bulgulara göre hastalara tavsiyeler vermektedirler.

Ekonomistler çeşitli insan davranışlarını ekonomik bağlamlarda anlamaya çalışırlar. Mesela sıklıkla çalıştıkları "karar verme süreçleri" sosyal ve bilişsel psikoloji alanlarındaki birçok çalışma ve teoriden faydalanmaktadır. Öyle ki 2002 yılında Daniel Kahneman adındaki psikolog, ekonomi alanında Nobel ödülü kazanmıştır.

Psikoloji araştırmalarının temelinde istatistik bilimi vardır. Yukarıda bahsedildiği gibi psikologlar, hipotezlerini test etmek ve kuramlar oluşturmak için insanlardan ampirik veri toplarlar. Bu verilerin analizi ve yorumlanması için çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılır. Aynı zamanda insan davranışının karmaşıklığını çözme gerekliliği, çeşitli istatistiksel analizlerin kurgulanmasına da fırsat vermiştir. Dolayısıyla psikoloji, matematik ve istatistikle de yakın ilişki içindedir.

Psikolojinin Alt Dalları

Psikologlar, insan zihni ve davranışlarının birçok yanına odaklanabilirler. Bu farklı odaklar, psikolojinin alt dallarını oluşturmaktadır. Aşağıda psikolojinin çeşitli alt dallarına ve bu alt dalların belli başlı ilgi alanlarına kısaca değineceğiz.

Biyolojik Psikoloji

Biyolojik psikoloji ya da diğer bir adıyla fizyolojik psikoloji, bedendeki fizyolojik süreçler, hormonal sistemler ve beynin işleyişini, davranışlar ve zihinsel süreçleri açıklamakta kullanan alt daldır. Özellikle genetik faktörlerin kişilik ve davranışlarımızla olan bağlantısı, organlarımızın stresle başa çıkmadaki rolü gibi konular, biyolojik psikologların ilgi alanına girer. Biyolojik psikologlar bu konular üzerinde çalışırken ileri teknoloji ürünü tarama cihazları gibi cihazlar kullanarak insan beynini inceler; beyin aktiviteleri ile zihinsel süreçler arasında bağlantılar kurmaya çalışır.

Bilişsel Psikoloji

Bilişsel psikologlar, algılama, öğrenme, hafıza, zekâ, bilinç gibi zihinsel süreçler ve yetilerle ilgilenir. Bu alanda çalışan psikologların yoğunlaştıkları ilginç konulardan biri de insanların çevrelerindeki bilgileri algılarken birtakım yanılsamalar yaşamalarıdır. Örneğin, illüzyon içeren resimlere baktığımızda, her seferinde aynı resme bakıyor olmamıza rağmen aynı görüntüyü algılamayabiliyoruz. Bu da beynimizin algılama esnasında uyaranları nasıl zihinsel olarak değiştirebildiğine işaret eder. Bilişsel psikologlar, gözle görülemeyen zihinsel süreçleri, gözlemlenebilen tepki ve davranışlar üzerinden anlamaya çalışırlar. Örneğin, bir kişinin kendisine yöneltilen bir soruyu duymasıyla yanıt vermesi arasında gerçekleşen ve direkt olarak gözlemlenemeyen bilişsel süreçler, bilişsel psikologların araştırma konularına dâhildir.

Gelişimsel Psikoloji

Gelişimsel psikologlar insanların zihinsel süreç ve davranışlarının hayat boyu nasıl değiştiğini inceler. Doğumdan ileri yaşlara kadar insanların zihinsel yetilerinin hangi sebeplerle, ne şekilde değiştiğini ve bu değişimlerin nasıl sonuçlara yol açtığını anlamaya çalışırlar. Bu alandaki çalışmalar, bağlanma, çocuk bakımı, ergenlik dönemindeki değişimlerden, ileri yaşlarda hafızadaki değişimler ve yaşlı bakımına kadar geniş bir konu skalasını kapsar ve bu çalışmalardan edinilen sonuçlar birçok alandaki uygulamalarda kullanılabilir. Gelişimsel psikologlar özellikle çocukluk dönemi ve bu dönemdeki deneyimlerin kişinin erişkin hayatına etkileri ile ilgilenirler. Örneğin, gelişimsel psikologlar, bebeklik döneminde anne ile çocuk arasındaki bağlanmanın, çocuğun erişkin olduktan sonraki ilişkilerine nasıl yansıdığı gibi konularda sorular sorar ve araştırmalar yapar.

Kişilik Psikolojisi

Kişilik psikolojisi, bireyleri birbirinden ayıran kişilik özellikleri üzerine yoğunlaşır. Kişilik psikologları, insanların karakter özelliklerini anlayabilmek için çeşitli kişilik testleri geliştirir. Bu testler, her bir bireyin dışadönüklük, yeniliğe açıklık, duygusallık gibi birçok kişilik özelliğine ne düzeyde sahip olduğunun anlaşılmasını sağlar. Bu sayede, bu kişilik özelliklerinin başkalarına önyargıyla yaklaşma, stresle baş edebilme, depresyon riski gibi pek çok konuyla ilişkisini incelerler. Kişilerarası farklılıklara yoğunlaşan psikologlar, zekâ üzerine de çalışmalar yapmaktadır. Pozitif psikoloji alanıyla ilgilenen kişilik psikologları da özellikle insanların iyimserlik ve mutluluğa ulaşabilmelerini sağlayan özelliklerin neler olduğunu araştırmaktadır (Snyder & Lopez, 2009).

Klinik Psikoloji

Klinik psikologlar, zihinsel hastalıkların nedenleri ve tedavileri üzerine araştırmalar yapar ve hastalara sorunlarının üstesinden gelmelerinde yardımcı olur. Depresyondan şizofreniye kadar birçok sorun ve hastalığın genetik ve çevresel faktörlerle ilişkisinin araştırılması, en etkili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesinde kullanılmaktadır.

Eğitim Psikolojisi

Eğitim psikolojisi, psikolojinin öğretme ve öğrenme süreçleri üzerine yoğunlaşan alt dalıdır. Eğitim psikologları, özellikle öğretim tekniklerinin geliştirilmesi, okul terk oranlarının düşürülmesi, öğrenimin en etkili şekilde gerçekleşmesi gibi önemli uygulamaları olan konular üzerinde çalışır. Ayrıca IQ ölçümü, öğrencilerdeki öğrenim güçlüklerinin tespit edilmesi ve öğrencilerin okuldaki memnuniyetlerinin artırılmasıyla ilgili çalışmalar yapar.

Sosyal Psikoloji

Sosyal psikoloji, insanların birbirlerini nasıl etkilediklerini, birbirleriyle olan ilişkileri ve grup içindeki davranışlarını inceler. Sosyal psikologların ilgilendiği konular grupların insanların tutum ve davranışlarına etkisinden, önyargı, kişilerarası ilişkiler ve iknaya kadar uzanır. Örneğin ikna üzerine çalışan sosyal psikologlar, sigarayı bırakma gibi konularda insanlar üzerinde en etkili olacak mesajlar ve kampanya şekilleri üzerine araştırmalar yapabilirler. Gruplar arası ilişkilerle ilgilenen sosyal psikologlar ise insanların aidiyet hissettikleri milliyet, cinsiyet gibi grupların davranışlarını ve başkalarına yaklaşımlarını nasıl etkilediğini araştırabilirler.

Kültürel Psikoloji

Kültürel psikoloji, kültürün insanları nasıl şekillendirdiğiyle düşünce ve davranışlarına nasıl yansıdığını ele alır. Farklı kültürlerdeki yaşayış şekilleri, normlar ve gelenekler, insanların psikolojik süreçleri yaşayışını farklılaştırmakta ve davranışlarına yansımaktadır. Kültürel psikolojinin ortaya çıkışıyla kültür ve psikoloji ilişkisi önemsenmeye başlanmış, Amerika ve Avrupa kültürlerinden farklı kültürlerde yetişen insanların psikolojik olguları üzerine çalışılmaya başlanmıştır.

Endüstri ve Örgüt Psikolojisi

Endüstri ve örgüt psikologları insanları iş ortamında inceler. Liderlik, verim, performans, işten alınan tatmin, motivasyon, ekip çalışması gibi konularda araştırmalar yürütür. İşyerleri, endüstri ve örgüt psikologlarının çalışmalarından performans ve verimi artırma, çalışanlarına etkili eğitimler verme ve çalışan memnuniyetini artırma gibi birçok alanda yararlanmaktadır.

Nöropsikoloji

Nöropsikoloji, beyin ve davranış ilişkisine yoğunlaşarak beynin ve genel olarak sinir sisteminin insan davranışında rolünü araştırır. Çeşitli kaza ya da hastalıkları sonucu beyinlerinin belirli kısımları hasar gören bireyler üzerine çalışan nöropsikologlar, rehabilitasyon programlarının oluşturulması ve uygulanması ile de ilgilenir.

Kantitatif Psikoloji/Psikometri

Kantitatif psikoloji, ölçümleme, araştırma dizaynı ve istatistiksel analiz gibi konulara yoğunlaşır. İnsan özelliklerinin ölçülebilmesi için çeşitli metotların geliştirilmesi, psikolojik süreçlerin matematiksel olarak modellenmesi, veri analizi gibi konular, kantitatif psikologların ilgi alanına girer. Kantitatif psikologlar yeni ve etkin araştırma metotları geliştirilmesi üzerine de çalışırlar.

Psikolojinin Uygulamalı Alt Dalları

Psikolojinin uygulandığı alanlar arasında psikolojik danışmanlık, adalet, sağlık gibi alanlar sayılabilir. Psikolojik danışmanlık, klinik psikolojiye yakın bir alan olup insanlarla terapi çerçevesinde ilgilenmeyi kapsar. Adalet alanında çalışan psikologlar, adli süreçlerin psikolojik yönüyle ilgilenir. Bu alanda çalışan psikologlar özellikle suç davranışları, suçlu psikolojisi ve suç araştırmaları üzerine yoğunlaşır. Hükümlü ve cezaevi çalışanlarının psikolojilerine yoğunlaşır, dava süreçleri üzerine çalışabilirler. Sağlık psikologları ise toplum sağlığını desteklemek ve sağlıksız davranışların azaltılmasını sağlamak üzerine çalışır. Zararlı madde kullanımının azaltılmasından, düzenli sağlık kontrollerinin artırılması ve kanser, kalp krizi gibi sağlık riskleriyle mücadeleye kadar, toplum sağlığıyla ilgili çeşitli konular sağlık psikologlarının ilgi alanındadır.

SIRA SİZDE 4

Klinik psikolog ve psikiyatristlerin eğitimlerindeki ve çalışma alanlarındaki faklar nelerdir?

Tablo 1.2
Türkiye ve Amerika'da Psikolojinin alt dallarından alınan yüksek lisans derecelerinin dağılımı

Not: *Türkiye'de her alanda doktora programı olmadığı için yüksek lisans dereceleri esas alınmıştır. (Sümer, Mısırlısoy, Helvacı, 2011)*

Not: *Amerika'da 2001 yılındaki istatistiklere göre,yeni doktora derecesi almış psikologların %70'i klinik psikoloji, klinik, danışmanlık, sağlık ve okul gibi "sağlık hizmeti" sağlayan alt alanlardan mezun olmuştur. http://www.apa.org/workforce/snapshots/2004/subfield.aspx*

Türk Psikologlar Derneği web sitesine bu linkten ulaşabilirsiniz.
http://www.psikolog.org.tr/

İNTERNET

Psikolojinin alt dalları ile çeşitli yaklaşımları nasıl ilişkilendirebilirsiniz? Örnek vererek açıklayın.

SIRA SİZDE 5

PSİKOLOGLAR NE İŞ YAPAR?

Psikoloji üzerine lisans derecesi alan psikologlar, psikolojinin alt dallarından birinde yüksek lisanslarını tamamlayarak bu alanda uzmanlaşabilir. Psikoloji, birçok alt dalı olan bir alan olduğundan, psikologlar danışmanlıktan eğitime ve insan kaynaklarına kadar pek çok farklı iş alanında çalışabilmektedir. Birçok psikolog, kariyerlerini doktora dereceleriyle devam ettirerek akademisyen olarak üniversitelerde çalışmakta veya araştırma şirketleri ve sivil toplum kuruluşlarında araştırmacılık yapmaktadır. Kariyerlerine iş hayatında devam etmeyi seçen psikologlar ise pek çok özel şirket ve devlet kurumunda farklı alanlarda iş bulabilmektedir.

Örneğin; Klinik psikologlar, sağlık merkezlerinde insanların zorlu hayat olaylarını atlatması, depresyon, anksiyete gibi sorunlarından uzaklaşarak ruhsal sağlıklarına kavuşmasına yardımcı olurlar. Klinik psikoloji alanında uygulama yapabilmek için psikologların yüksek lisans derecesi alması gerekmektedir.

Eğitim psikologları, okul ortamlarında çalışarak hem öğretmenlere öğretim teknikleri konusunda destek ve eğitim verebilir hem de öğrenme güçlüğü çeken öğrencilere yardımcı olabilirler. Akademik ölçme ve değerlendirme teknikleri kullanırlar.

Endüstri ve örgüt psikologları, özel şirketler, devlet kurumları veya sivil toplum kuruluşu gibi çeşitli organizasyonlara danışmanlık verebilir; şirketlerin insan kaynakları departmanlarında çalışabilir.

Adli psikologlar, suçlulara yönelik tedavi ve davranış değişimi programlarının tasarlanıp uygulamaya konması, hem yükümlüler hem de cezaevi çalışanları için psikolojik destek programları oluşturulması gibi işlerde çalışabilir; dava süreçlerinde danışmanlık sağlayabilirler.

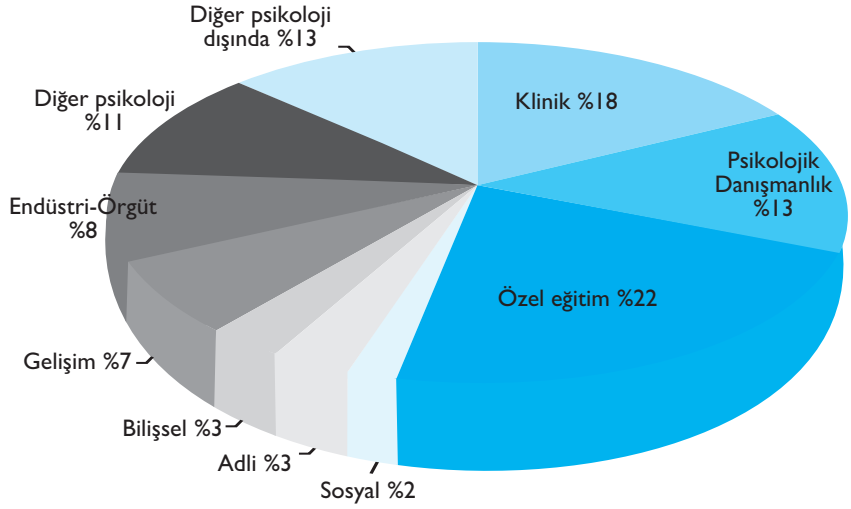
Tablo 1.3 *Psikologların Tipik Çalışma Alanları ve Faaliyetleri*

Kaynak: *Bernstein ve ark., 2006, s. 9*

Çalışma Alanı	Faaliyet
Üniversiteler	Öğretim ve araştırma, çoğunlukla farklı disiplinlerden araştırmacılarla işbirliği içinde
Ruh sağlığı merkezleri (hastaneler, klinikler, danışmanlık merkezleri)	Çocuklar ve yetişkinler için ölçümleme ve tedavi
Özel işyerleri (bireysel veya bir grup psikolog olarak)	Çocuklar ve yetişkinler için ölçümleme ve tedavi; işyerleri ve diğer organizasyonlar için danışmanlık
İşyerleri, devlet kurumları ve organizasyonlar	Çalışan adaylarına test uygulanması; çalışan memnuniyetinin ölçülmesi; çatışmaları tespit etme ve çözme; liderlik becerilerini geliştirme; stress yönetimi ve diğer çalışan gelişim programları sunmak; üretkenliği maksimize edecek ve kazaları önleyecek ekipman tasarımını sağlamak
Okullar (özel eğitim okulları da dahil)	Zihinsel becerileri ve diğer özellikleri ölçümlemek; problemli çocukları tespit etmek; ailelerle görüşmek; akademik performansı artıracak programlar tasarlamak ve uygulamak
Diğer	Cezaevindeki mahkumlara eğitim vermek; özel kurumlarda araştırma yapmak; eğitim, araştırma ve sosyal politikalar alanında kanun yapıcılara danışmanlık vermek; araştırma fonlarını yönetmek; askeri personelin etkiliği üzerine araştırma yapmak

Psikolojinin lisans program olarak rağbet görmesinin önemli nedenlerinden biri olarak psikologların birçok farklı ve ilginç alanda ve iyi kazanç sağlayabilen işlerde çalışabilmesi sayılabilir (Goldstein, 2010; Dillow & Hoffman, 2008). Psikoloji dersleri ayrıca tıp, hukuk, işletme gibi farklı alanlarda eğitimlerine devam etmek isteyen öğrenciler için de iyi bir temel sağlamaktadır.

Türkiye'de 2011 akademik yılı itibariyle 66 üniversitede Psikoloji bölümü vardır ve toplam 13.000 psikoloji bölümü mezunu vardır. Mezunların % 61'i psikoloji ile ilgili bir alanda çalışmaktadır. (Sümer, Mısırlısoy, & Helvacı, 2011).



Şekil 1.3

2011 yılı istatistiklerine göre Türkiye'de lisans derecesinden sonra öğrencilerin çalışma alanları (Sümer, Mısırlısoy, & Helvacı, 2011).

İNTERNET

Amerika'da Psikoloji derecesi alıp ilginç işlerde çalışan kişilerin anlattıklarını okumak isterseniz, http://www.apa.org/science/resources/careers/index.aspx adresine göz atabilirsiniz.

PSİKOLOJİDE ÖNEMLİ SORUNLAR VE TARTIŞMALAR

İnsan davranışını anlamaya çalışırken psikoloji biliminin ilk günlerinden beri psikologların çözümlemeye çalıştığı çeşitli sorunlar vardır. Bu sorunlar üzerine yapılan tartışmalar aslında bilim insanlarının bu sorunlara bakış yönünü belirlemektedir. Bugün gelinen noktada araştırmacılar bu tartışmaların tek cevabı olmadığının, aslında tartışmalarda savunulan her iki görüşün de önemli olduğunu ve insanların davranış ve zihin süreçlerini anlamada faydalı olacağı konusunda hemfikirdirler. Dolayısıyla insan davranışını anlatan bu görüşler aslında birbirilerine rakip olarak değil, bir düzlemin iki ucu olarak değerlendirilir. Araştırmacıların yaklaşımları bu düzlemin üzerinde herhangi bir yere düşebilir; yani her bir yaklaşım, özünde her iki uçtaki görüşten de bir miktar barındırabileceği gibi bir tarafa daha yakında olabilir (Lilienfeld, Lynni Namy & Woolf, 2010; Feldman, 2010).

Aşağıda psikologların üzerinde tartıştığı 3 sorun özetlenmektedir.

1. Sorun: Doğa - Çevre Tartışması (Nature vs. Nurture Controversy)

Kişilerin davranışlarının ne kadarı kalıtsal ve yapısal etkenlerden (doğa), ne kadarı ise çevresel etkenlerden (çevre) kaynaklanmaktadır? Doğacılar kalıtımın rolünü vurgularken çevreciler aile içi tutumlar, çocuk yetiştirme uygulamaları, sosyoekonomik statü vb. gibi sosyal kültürel ve sosyolojik etkenlerin belirleyici olduğunu savunmaktadır.

Araştırmacıların bu tartışmanın hangi tarafında yer aldığı biraz da hangi yaklaşıma daha yakın olduklarına bağlıdır. Mesela nörobilim yaklaşımına yakın çalışan gelişim psikologları gelişimde kalıtımın rolü üzerinde dururken davranış yaklaşımına yakın çalışan gelişim psikologları için aile veya okul gibi çevresel etkenler daha açıklayıcı olabilir (Lilienfeld ve ark., 2010).

2. Sorun: Davranışların Sebepleri Bilinçli Mi Bilinçdışı Mıdır?

İkinci önemli tartışma davranışların sebeplerinin bilinçli mi bilinçdışı mı olduğudur. Herhangi bir davranışın ne kadarını kişinin farkında olduğu, ne kadarını ise bilinçaltı süreçler belirler? Mesela psikodinamik yaklaşımı benimseyen klinik psikologlar, zihinsel hastalıkların kökeninde bilinçaltı sebepler arar. Bilişsel yaklaşımı belirleyen klinik psikologlar ise kişilerin kalıplaşmış düşünce sistemlerinin zihinsel hastalıklara olan etkisini araştırmaktadır. Günümüzde çok önem kazanmakta olan sosyal-bilişsel yaklaşım, kişilerin herhangi bir anda maruz kaldıkları çok miktarda uyaranla ancak hem otomatikleşmiş bilinçaltı süreçlerle hem de aynı zamanda daha fazla dikkat ve çaba gerektiren bilinçli süreçlerle ortak bir şekilde baş edebildiğini öngörmektedir (Bargh & Williams, 2006).

3. Sorun: Bireysel Farklılıklar - Evrensel Kurallar

Üçüncü bir tartışma, kişilerin davranışlarının ne kadarının kendilerine has, özel vasıflarından dolayı, ne kadarının ise içlerinde yaşadıkları toplum ve kültürün sonucu olduğu üzerinedir. Hatta bu tartışmanın bir ucundaki evrimsel psikologlar, davranışın tamamen kişinin "insan türü"ne ait olmasından dolayı gerçekleştiğini ve dolayısı ile evrensel olduğunu savunmaktadır. Özellikle nörobilim yaklaşımını benimsemiş araştırmacılar için evrensel kurallar geçerlidir. Onlar mesela beynin işleyişini araştırırken kişinin hangi kültürden geldiği ile ilgilenmezler. Zaten onlara göre bu kişisel fark temel mekanizmalarda bir fark da yaratmaz. Buna karşılık insancıl yaklaşımı benimseyen kişilik psikologları bireyleri diğerlerinden farklı kılan özellikleri belirlemek üzerine çalışmalar yapmaktadır (Feldman, 2010).

Bu üç temel tartışma günümüzde hâlâ süregelmektedir. Bu kitapta okuyacağınız ünitelerde değişik araştırmacıların bu tartışmaların hangi tarafında yer alarak çalışmalarını yaptıklarını görebileceksiniz.

Özet

Psikoloji bilimini tanımlamak.
Psikoloji insan davranışını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalıdır. Ölçülebilen her davranış ve motivasyon, düşünme, anlama gibi içsel olgular psikoloji biliminin çalışma konusudur. İnsanı anlamaya çalışmak sadece psikologlara özgü bir çaba değildir. Ancak psikoloji bir bilim dalıdır. İnsan davranışını anlamaya çalışırken fizik, biyoloji gibi doğa bilimleri tarafından da kullanılan bilimsel yöntemleri kullanır. Psikolojiyi bu dallardan ayırt eden kullandığı yöntem değil, çalıştığı konudur; doğa bilimleri doğa olaylarını incelerken sosyal bilimler insanı ve sosyal toplulukları inceler. Ancak doğa bilimleri de sosyal bilimler de ampirik verilere dayalı sistematik araştırmalar yaparak nesnel, doğrulanabilir ve genellenebilir sonuçlara ulaşmaya çalışır.

Bilimsel yöntemin özelliklerini açıklamak.
Bilimsel yöntem asıl olarak bir soru sorma ve bilgiye ulaşma yöntemidir. Ancak bilimsel yöntemin önceden belirlenmiş, sistematik bir yapısı vardır. Sezgiyle veya kalıplaşmış bilgilere göre değil deneyimlerle ölçülebilen, ampirik verilere dayalıdır. Bilim insanlarının bu verilere yaklaşımı nesneldir; kendi sübjektif beklenti veya yargılarını göz önünde bulundurmazlar. Ampirik veri toplanarak test edilemeyen sorular bilimin konusu değildir. Bilimsel yöntemle ulaşılan sonuçlar, her zaman tekrar sınanabilir ve yeni bulgular eşliğinde yanlışlanabilir. Dolayısıyla bilimsel bilgi geçicidir. Son olarak bilimsel yöntem genellenebilir bilgilere ulaşır. Bir bilim dalı olarak psikoloji bireysel açıklamalar yapmaz, çoğunlukları anlamaya çalışır. Sosyal bilimlerde bu yöntemle elde edilen bilgiler birleşerek insan davranışını veya sosyal olguları anlatan kuramlar hâline gelir.

Psikoloji biliminin tarihsel gelişimini özetlemek.
İnsan doğasıyla ilgili sorular antik Yunan filozoflarına kadar uzanmaktadır. Ancak bir bilim dalı olarak psikolojinin başlangıcı 19. yüzyılın başlarına denk gelmektedir. Psikolojinin tarihçesinde çeşitli düşünce okulları etkili olmuştur. Bu düşünce okullarının başında yapısalcılık, işlevselcilik ve davranışçılık gelmektedir. Yapısalcılık bir olguyu anlamak için öncelikle yapısını yani onu meydana getiren parçaları anlamak gerektiğini; işlevselcilik ise bu olguların görevlerini ve insan davranışındaki rollerini anlamak gerektiğini öne sürmüştür. Davranışçılık ise insanı anlamak için sadece görülebilen davranışlara odaklanmıştır. Ancak günümüzde, özellikle gelişen teknolojilerin de sayesinde, görünen davranışlar kadar bilinç, düşünme gibi zihinsel süreçlerde bilimsel olarak çalışılabilmektedir. Modern psikolojide, bu düşünce okulları yerlerini çeşitli yaklaşımlara (perspektif) bırakmıştır.

İnsan davranışını anlamada psikologlar tarafından kullanılmış çeşitli yaklaşımları tanımlamak.
Psikolojide yaklaşımlar bir davranışın veya zihinsel sürecin ele alınış şeklini etkiler. Her bir yaklaşım bireylerin neden belirli bir biçimde davrandıklarına ilişkin farklı açıklamalar getirir. Yaklaşımlar sorulan sorular kadar, kullanılan metotları da etkiler. Günümüzde sıklıkla kullanılmakta olan yaklaşımlar; biyolojik yaklaşım, nörobilimsel yaklaşım, evrimsel yaklaşım, psikodinamik yaklaşım, davranışsal yaklaşım, bilişsel yaklaşım, insancıl yaklaşım, ve sosyokültürel yaklaşımdır. Örneğin evrimsel yaklaşım, davranışı insan türünün evrimsel gelişimi ile açıklamaktayken bilişsel yaklaşım davranışı insan beynindeki süreçlerin sonuçları olarak ele alır. İnsan davranışı gibi karmaşık bir olgu birkaç yaklaşımın bir araya gelmesi ile daha iyi anlaşılır. Birkaç yaklaşımın harmanlanarak kullanılmasına eklektisizim denir.

Psikolojinin alt dallarını birbirinden ayırt etmek.
Psikologlar insan zihni ve davranışlarının değişik yanlarına odaklanabilir. Bu farklı odaklar psikolojinin alt dallarını oluşturmaktadır. Değişik alt dallarda uzmanlaşmış kişiler yukarıda sayılmış olan değişik yaklaşımlara sahip olabilirler. Örneğin hem zihinsel hastalıkların nedenleri ve tedavileri üzerine çalışan klinik psikologlar, hem de beyin hasarlarının insan davranışına etkisini araştıran nöropsikologlar nörolojik bir yaklaşıma sahip olabilirler. Aynı zamanda kimi klinik psikologlar sadece bilişsel veya psikodinamik bir yaklaşımla da araştırma yapıyor olabilirler.
Psikolojinin alt dalları ayrıca temel bilim veya uygulamalı alt dallar olarak da gruplanabilir. Temel bilim dallarının amacı daha çok insan davranışını açıklayan, genel kabul edilebilir bir bilgi tabanı oluşturmaktır. Uygulamalı dalların amacı ise temel bilimin oluşturmuş olduğu bilgi tabanını bireylerin ve toplulukların sorunlarını çözmektir.

Kendimizi Sınayalım

1. Birinci kolondaki görevleri, ikinci kolonda yer alan psikolojin alt dalları ile eşleştirin.

1. Zihinsel ve davranışsal rahatsızlıkların tanımlanmasında ve tedavisinde rol alırlar. Ancak ilaç verme yetkileri yoktur.	a. Psikometri /Kantitatif Psikoloji
2. İnsan davranışlarını iş ortamında inceler. Performans ve verimi artırma, çalışan memnuniyeti, liderlik, motivasyon gibi birçok alanda çalışırlar.	b. Gelişim Psikolojisi
3. Doğumdan ölüme kadar kişilerin tüm gelişimini çalışırlar.	c. Klinik Psikoloji
4. Grup içinde bireyin davranışlarını inceler.	d. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi
5. Kişilik özelliklerinin ölçme ve değerlendirmesinde kullanılacak testler geliştirir ve uygularlar.	e. Sosyal Psikoloji

a. 1-a, 2-b, 3-c, 4-d, 5-e
b. 1-e, 2-b, 3-c, 4-d, 5-a
c. 1-c, 2-d, 3-b, 4-e, 5-a
d. 1-c, 2-b, 3-a, 4-e, 5-d
e. 1-a, 2-b, 3-d, 4-c, 5-e

2. Psikoloji'nin tanımı için aşağıdakilerden hangisi en uygundur?

a. Psikoloji insanın görünen davranışlarını inceler
b. Psikoloji insanın zihinsel süreçlerini inceler
c. Psikoloji insanın tüm ölçülebilen davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceler
d. Psikoloji insanın duygularını inceler
e. Psikoloji insanın düşüncelerini inceler

3. Aşağıdakilerden hangisi bilimin hedeflerinden birisi **değildir?**

a. Betimleme
b. Açıklama
c. Tahmin etme
d. Problem çözme
e. Yorum yapma

4. Aşağıdakilerden hangisi bilimin özelliklerinden **değildir?**

a. Sistematik olmak
b. Yanlış olmak
c. Nesnel olmak
d. Ampirik olmak
e. Genellenebilir olmak

5. Aşağıdakilerden hangisi sosyal düzeyde bir çözümlemeye örnektir?

a. Reklamlar insanların satın alma davranışını etkileyen etkin ikna yöntemleridir.
b. Amigdala beyinde duygusal tepkilerin oluşmasında rol alan bir bölümüdür.
c. Bireysel toplumlarda yetişen çocukların kendilerine güvenleri daha yüksektir.
d. Klasik koşullanma etkin bir öğrenme yöntemidir.
e. Empati eşlerin mutluluk düzeyini arttırır.

6. Aşağıdaki bilim adamlarından hangisinin çalışmaları ile psikoloji bir bilim olarak tanımlanmaya başlanmıştır?

a. Freud
b. Wertheimer
c. Wundt
d. ames
e. Watson

7. İnsanın dünyayı algılayışını bir bilgisayara benzeten ve sadece gözlemlenebilen davranışları değil, zihinsel süreçleri de çalışan psikoloji yaklaşımı aşağıdakilerden hangisidir?

a. Biyolojik yaklaşım
b. Davranışsal yaklaşım
c. Evrimsel yaklaşım
d. Psikodinamik yaklaşım
e. Bilişsel yaklaşım.

8. Psikodinamik yaklaşım aşağıdakilerden hangisine göre insan davranışını anlamaya çalışır?

a. Doğal seleksiyon
b. Beynin kimyası
c. Bilinçaltı süreçler
d. Kültür
e. Öğrenilen davranışlar

9. Aşağıdaki ifadelerden hangisi psikolojideki yaklaşımların bilimdeki rolünü tanımlamada doğrudur?

a. Psikolojik yaklaşımların uygulamalı bilimde hiçbir değeri yoktur.
b. Psikolojik yaklaşımlar birbirleriyle çelişen bilgiler verir.
c. Psikolojik yaklaşımları bilimsel olarak test etmek imkansızdır.
d. Psikolojik yaklaşımlar birbirini tamamlar.
e. Psikolojik yaklaşımlar özneldir.

10. Prof. Yaşar gençlerin arkadaş gruplarından nasıl etkilendiklerini, arkadaş gruplarının kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirip yönlendirmediği ni anlamak için çeşitli araştırmalar yapmaktadır. Sizce Prof. Yaşar psikolojinin hangi alt alanında çalışmaktadır?

a. Gelişim psikolojisi
b. Klinik psikolojisi
c. Kişilik psikolojisi
d. Sosyal psikolojisi
e. Psikometri

Yaşamın İçinden

Facebook insanı mutsuz ediyor

Amerika'nın Utah Valley Üniversitesi, Facebook'un insanları neden mutsuz ettiğine dair yeni bir araştırma gerçekleştirdi. Sosyologlar tarafından yürütülen araştırmada, sosyal ağda geçirilen zamanla birlikte insanların asıl hayatındaki konumu arasındaki ilişki dikkate alındı. Yaklaşık 425 öğrencinin katıldığı araştırmada, öğrencilere Facebook'ta kaç arkadaşları olduğu ve sosyal ağda ne kadar zaman geçirdiği soruldu. Bunların yanı sıra ilişki durumu, yaş, cinsiyet, ırk ve dini inancı da dikkate alınan öğrencilere hayatı adil bulup bulmadıkları gibi sorular da yöneltildi.

NE KADAR ÇOK VAKİT GEÇİRİYORSANIZ O KADAR MUTSUZSUNUZ

Bilgi Çağı'nın haberine göre, Facebook'ta ne kadar çok zaman geçirirseniz mutsuz olma olasılığınız o kadar yüksek. Zira, Facebook'ta sık zaman geçiren kişiler diğer arkadaşlarının kendilerinden çok daha iyi bir hayata sahip olduğunu düşünerek mutsuz oluyor. Uzun süre Facebook'ta kalan kişiler, hayatın adil olmadığını ve diğerlerinin kendilerinden çok daha mutlu olduğuna inanıyor. Üstelik bu kişiler, kendilerinden çok daha mutlu olduğuna inandıkları bu kişileri tanımasalar bile bu kanıya kapılabiliyor.

Yine araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından biri de Facebook'ta sosyalleşmektense gerçek arkadaşlarıyla yüzyüze sosyalleşen kişilerin daha mutlu ve hayata daha olumlu baktığı gerçeği. Bu kişiler Facebook'taki kişilere göre daha sosyal olurken, sosyal ağda sürekli olarak paylaşılan mutlu fotoğrafların da kişilerin mutsuz hissetmesinde etkisi olduğu belirtiliyor.

Kaynak: NTVMSNBC 23. Ocak. 2012 (http://www.ntvmsnbc.com/id/25316102/)
Makalenin orjinalini okumak isterseniz: http://spl.stanford.edu/pdfs/2011%20Jordan%20PSPB.pdf

Okuma Parçası

Kör Adamlar ve Fil
Hintli altı adam vardı
Öğrenmeye çok hevesliydiler
Fili görmeye gittiler
Hepsi kör olmasına rağmen
Gözleme ile her biri
Kendi düşüncesini teyit etmek istedi.

Birincisi file yaklaştı
Ve olan oldu
Onun güçlü ve dar gövdesine karşı
Bağırmaya başladı:
"Allah aşkına! Fakat fil
Daha çok duvar gibi."

İkincisi uzun dişini hissetti
Çığlıkla "vovvv! Burada ne var?
"Çok yuvarlak, düzgün ve sivri
Çok açık ve net
Bu harika bir özellik
Daha çok bir mızrak gibi"

Üçüncüsü hayvana yaklaştı
Ve mutlulukla tuttu
Elleri içinde hortumunu
Böylece cesaretlendi ve konuştu:
"Anladım" dedi aynen
"Fil daha çok bir yılan gibi"

Dördüncüsü sabırsız elleriyle dokundu
Dizlerini hissetti
"Ne harika canavar
çok düz" tekrarladı:
"Bu fil, çok belli
Daha çok bir ağaç gibi"

Beşincisi şansla dokundu kulağına
Dedi: "en kör adam bile
Bunun ne olduğunu söyleyebilir,
Filin bu doğaüstü özelliği
Daha çok bir yelpaze gibi!"

Altıncısı daha çabuk değildi
Canavarı el yordamı ile yokladı
Sonra, sallanan kuyruğu yakaladı
Onun hissiyle
"Anladım" dedi
"Fil, daha çok, bir halat gibi"

Ve Hindistanlı bu adamlar
Uzun ve sesli tartıştılar
Kendi fikrinde her biri
Son derece kesin ve kararlı
Her düşünce kısmen doğruydu
Ve tümü yanlıştı!

The Blind Men and the Elephant
John Godfrey Saxe (1816-1889)
Dr.Sultan Tarlaci tarafından çevrilmiştir.

(**Kaynak:** http://sormabulmadunyasi.blogspot.com/p/fili-tuttugum-yerden-bir-de-ben-tarif_12.html)

Bu şiir psikolojideki değişik yaklaşımları (perspektifleri) anlamada faydalı olabilir. İnsan davranışını fil, her bir yaklaşımı da onu anlamaya çalışan bir adam olarak düşünürsek, her birinin gördüğü doğrudur, ancak davranışın bütününü anlamak için aslında hepsinin söylediğini birleştirmek gerekir.

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. c	Yanıtınız yanlış ise "Psikolojinin Alt Dalları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. c	Yanıtınız yanlış ise "Psikolojinin Tanımı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. e	Yanıtınız yanlış ise "Psikolojinin Tanımı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. b	Yanıtınız yanlış ise "Bir Bilim Dalı Olarak Psikoloji" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. a	Yanıtınız yanlış ise "Psikolojide Çözümleme Düzeyleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. c	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminin Tarihçesi" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. e	Yanıtınız yanlış ise "Psikolojide Yaklaşımlar" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. c	Yanıtınız yanlış ise "Psikolojide Yaklaşımlar" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. d	Yanıtınız yanlış ise "Psikolojide Yaklaşımlar" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. d	Yanıtınız yanlış ise "Psikolojinin Alt Dalları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Doğru bildiğimiz yanlışlar...Yukarıdaki ifadelerin hepsi yanlıştır. Psikologlar tarafından ampirik veri toplayarak yapılmış çalışmalar yukarıdaki ifadelerin çoğunlukla yanlış olduğunu göstermiştir. İnsan davranışlarını daha iyi öğrendikçe, bu inanışların neden yanlış olduğunu daha iyi anlayacaksınız.

Sıra Sizde 2

Bu deyiş psikolojinin konularının çok uzun senelerdir, özellikle filozoflar tarafından sorulmakta olan sorular olmasına rağmen, bu konuları anlamada bilimsel yöntemlerin kullanılmasının ancak 1900'lerden sonra başlanmış olmasına işaret etmektedir. Bilimsel yöntem kişinin davranışlarını ve zihinsel süreçlerini anlamada ampirik verilere dayanmaktadır. Aynen fizik veya biyoloji gibi doğa bilimlerinde olduğu gibi, bir bilim dalı olarak psikoloji de sistematik, objektif, nesnel, yanlışlanabilir ve genellenebilir işlemler kullanarak insan davranışlarını anlamaya çalışır. İnsan davranışının bilimsel yöntemlerle çalışılması Wilhelm Wundt ve John Watson gibi bilim adamlarının çalışmaları ile başlamıştır. Dolayısıyla bir bilim dalı olarak psikolojinin tarihi ancak 19. yüzyılın ortalarına kadar uzanmaktadır. Ancak sorulan sorular açısından psikolojin geçmişi insanlığın ilk günlerine kadar uzanmaktadır.

Sıra Sizde 3

Psikolojinin bir bilim dalı olarak gelişmesinde rol alan isimlerin çoğunun beyaz ve erkek olması, gelişmiş ülkelerde yaşıyor olması ve hatta orta-yüksek sosyoekonomik sınıflardan geliyor olması, onların sordukları soruların sınırlı olmasına sebep vermiştir. Her ne kadar bir bilimsel araştırmaya başlamanın pek çok değişik yönü olsa da bilim insanları kaçınılmaz olarak kendi çevrelerinde gördükleri olayları anlamaya, sorunları çözmeye çalışırlar. Dolayısıyla, özellikle psikolojinin ilk dönemlerinde çalışılan konular örneğin düşük sosyogruplardan olan kişilerin veya değişik etnik grupların günlük hayatından uzak konular olmuştur.

Bu sorunun önemli bir başka parçası da bu ilk çalışmalarda ampirik verilerin de genellikle benzer şekilde bilim insanları ile aynı kültürler yaşamakta olan ve üniversiteye devam etmekte olan, beyaz ve erkek öğrencilerden toplanmış olmasıdır. Sonuç olarak bu verilerden elde edilen bulgular doğrultusunda oluşturulan kuramlar, değişik grupların davranışlarını anlatmakta yeterli olmayabilir. Ancak son birkaç on yıldır özellikle sosyokültürel yaklaşımın da etkisi ile çok çeşitli kültürlerde, çeşitli demografik özellikleri olan kişilerden veriler toplanarak var olan psikoloji kuramları test edilmekte ve gerek görüldüğü şekilde değiştirilmektedir. Ayrıca 2000'li yıllara gelindiğinde artık psikoloji biliminde erkek, beyaz ve kuzey Amerikalı bilim insanlarının egemenliğinden bahsetmek mümkün değildir; Psikoloji uluslararası bir bilim dalı hâline gelmiştir.

Sıra Sizde 4

Klinik psikologlar dört yıllık üniversitelerin psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra klinik psikoloji üzerine yüksek eğitim alarak bu dalda uzmanlaşırlar. Psikiyatristler ise tıp fakültesinde okurlar ve aslen doktorlardır. Dolayısı ile psikiyatristler genellikle biyolojik veya nörolojik bir yaklaşımla insan davranışını anlamaya çalışır. Zihinsel veya davranışsal sorunları genellikle fiziksel hastalıklar gibi ilaç tedavileri ile çözmeye çalışırlar. Klinik psikologlar ise biyolojik yaklaşımlar da dâhil olmak üzere çok çeşitli yaklaşımlardan geliyor olabilir. Kullandıkları tedavi yöntemleri de bu yaklaşımlardan etkilenmektedir. Örneğin bilişsel bir yaklaşımdan gelen bir klinik psikolog, kişilerin sorunları

çözmeye çalışırken onların kalıplaşmış düşüncelerini çözmeye, onlara daha farklı düşünme yöntemleri öğretmeye çalışabilir. Klinik psikologların danışanlara ilaç verme yetkisi yoktur. Ancak pek çok hastane ve kliniklerde, psikiyatristler ve klinik psikologlar beraber çalışabiliriler.

Sıra Sizde 5

Psikolojinin değişik alt dallarında uzmanlaşmış kişiler yukarıda sayılmış olan değişik yaklaşımlara sahip olabilir. Örneğin hem zihinsel hastalıkların nedenleri ve tedavileri üzerine çalışan klinik psikologlar, hem de beyin hasarlarının insan davranışına etkisini araştıran nöropsikologlar nörolojik bir yaklaşıma sahip olabilir. Aynı zamanda kimi klinik psikologlar sadece bilişsel veya psikodinamik bir yaklaşımla da araştırma yapıyor olabilir. İkinci bir örnek olarak gelişim psikologları bilişsel veya sosyo-kültürel yaklaşıma sahip olabilirler. Ancak bazı uzmanlık alanları çoğunlukla bir yaklaşımı tercih ediyor olabilir. Mesela nöropsikologlar genellikle nörolojik yaklaşıma sahiptir. Bir davranışı anlamak için değişik uzmanlık alanlarındaki veya aynı uzmanlık alanından değişik yaklaşımları kullanan araştırmacılar bir arada çalışabilir.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. (11. Baskı), İstanbul: İnkilap Kitapevi

Bargh, J., & Williams, E (2006). The automaticity of social life. *Current directions in psychological science,* 15, 1-4

Bernstein, D. A., Penner, L.A., Clarke-Stewart, A., & Roy, E. J. (2006). *Psychology* (7. basım.) Boston: Houghton Mifflin Company.

Cozby, C. P. (2009). *Methods in behavioral research* (10. Baskı). Boston: Mc Graw Hill.

Eysenck, M. W. (2004). *Fundamentals of psychology*. Psychology Press.

Feldman, R. S. (2010): *Understanding psychology,* (10. Baskı). Boston: Mc Graw Hill.

Lilienfeld, S. ., Lynn, A. J., Namy, L. L., & Woolf, N. J. (2010). *Psychology: A framework for everyday thinking*. Boston:Pearson.

Rathus, S. A. (2012). *Psychology,* CA: Wadsworth.

Schacter, D. , Gilbert, D., & Wegner, D. (2008). *Psychology*. New York: Worth Publishers.

Sümer, N., Mısırlısoy, M., & Helvacı, E., (2011). Employability of psychology graduates in Europe: *An online survey in Turkey*. 12. Avrupa Psikoloji Kongresinde sunulmuş araştırma. Istanbul.

2

Amaçlarımız

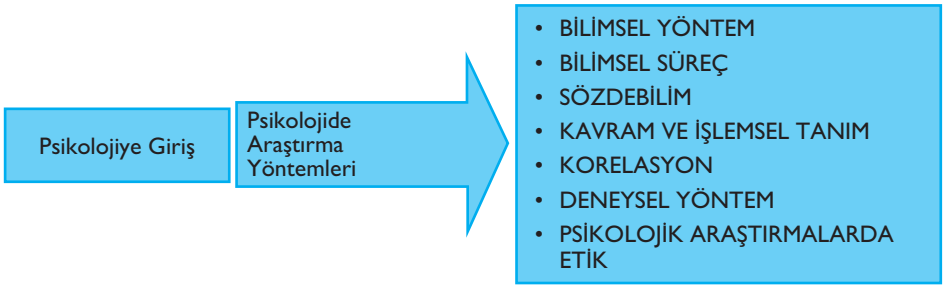
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Sözdebilimi ve bilimden hangi yönleriyle ayrıldığını açıklayabilecek,
- İşlemsel tanımı ve iyi bir işlemsel tanımın özelliklerini belirtebilecek,
- Korelasyonu niye nedensellik ilişkisi göstermediğini açıklayabilecek,
- Deney ve önemini belirtebilecek,
- İyi tasarlanmış bir deneyin özelliklerini açıklayabileceksiniz,

Anahtar Kavramlar

- Bilimsel Süreç
- Sözdebilim
- İşlemsel Tanım
- Kavramsal Geçerlilik
- Ölçümsel Güvenilirlik
- Korelasyon
- Deney
- İç Geçerlilik
- Dış Geçerlilik

İçindekiler



Psikolojide Araştırma Yöntemleri

BİLİMSEL YÖNTEM

Muhteşem bir şey, bir yerlerde keşfedilmeyi bekliyor. - Carl Sagan

Bir düşünün; eğer her sorunuzun cevabını alabilecek olsaydınız hangi soruları sorardınız? En çok neleri merak ediyorsunuz? Elbette, cevabını merak ettiğimiz pek çok soru bizler için cevapsız kalacaktır. Öte yandan insanlık cevaplaması imkânsız gibi gözüken pek çok soruya yanıtlar bulabilmiştir: Güneşin merkezinde sıcaklık kaç derece? Yerkürenin merkezinde ne var? Gökyüzündeki yıldızlar bize nekadar uzaklıkta? Niçin güneş sistemimizdeki gezegenler yuvarlak da patates gibi biçimsiz değil? Niçin dünyanın kimi yerleri çölken kimi yerleri uçsuz bucaksız yağmur ormanlarıyla kaplı? Hücrelerimizin içinde neler oluyor? Beynimiz nasıl çalışıyor? Bu ve bunun gibi cevaplanması imkânsızca zor gözüken yüz binlerce soruyu cevaplamaya çalışırken en güvenilir kılavuz *bilimsel yöntemdir*. Bilimsel yöntem sorduğumuz sorulara gitgide daha geçerli cevaplar bulmamızda bize yardımcı olur.

İlk ünitede bilimin ne olduğunu ana hatlarıyla gördük. Bu ünitede psikolojik araştırma metodlarının temelini oluşturan bilimsel yöntemi daha yakından ele alacağız ve psikolojinin kullandığı araştırma yöntemlerini gözden geçireceğiz. Aynı zamanda bilimsel sürecin işleyişini de göreceğiz. Psikolojik araştırma yöntemlerini ve bilimsel sürecin işleyişini iyice anlamak bir yandan bilim insanlarının nasıl çalıştığı hakkında bize bir fikir verirken bir yandan da bize sunulan bilgileri daha bilinçli değerlendirmemize yardımcı olacakdır.

Psikoloji Biliminin Özellikleri

İlk ünitede de gördüğümüz gibi, insanlar ve evren hakkında pek çok kaynaktan bilgi ediniriz. Ama bu kaynaklar içinde bilim özel bir önem taşır. Bilimi diğer sorgulama ve bilme biçimlerinden ayıran özellikleri kısaca görmüştük. Şimdi bu özellikleri psikoloji bilimi özelinde daha ayrıntılı ele alalım.

Psikoloji Bilimi Tüm İnsanları İlgilendiren Sorularla İlgilenir ve Bu Bilgileri Tüm İnsanlığın Ortak Birikimi Addeder

Etrafımızdaki insanlar hakkında pek çok şeyi merak ederiz. Kendi kendimize sorarız: "Acaba niye bana öyle dedi?", "acaba o benim için ne hissediyor?", "acaba onu en çok ne mutlu eder?" Bu soruları cevaplamaya çalışırken bilimsel yöntemlerin faydasını görebiliriz ama bu gibi şahsi sorularımız psikoloji biliminin kapsamına girmez. Neden? Çünkü psikoloji bilimi daha genel ve tüm insanları ya da belli insan gruplarını ilgilendiren sorulara cevap arar. Bu bilimin genellenebilirlik özelliğinden kaynaklanır.

Tüm insanlığı ilgilendiren sorularla ilgilenen bilim, tüm insanlığın hizmetine adanmıştır. Örneğin şirketler kendi ürünlerini nasıl daha fazla satabileceklerini görmek için pazar araştırması yaparlar. Bu araştırmalarda anket ve deney gibi bilimsel yöntemlerden yararlanılır ama elde edilen bilgiler tüm insanlıkla paylaşılmaz ve şirket çıkarlarına hizmet eder. Psikoloji bilimi ise bütün insanlığı ilgilendiren bilgiler edinmeyi amaçlar. Bilim tüm insanlığa mal olmuş bir uğraş olduğu için bilimsel bilgiler açıkça paylaşılır. Paylaşılmayan bilgi bilimin bir parçası olamaz.

Psikoloji Bilimi Gözlemlerle Sınanabilir ve Yanlışlanabilir Önermelerden Oluşur

İlk ünitede de gördüğümüz gibi, bilim bağımsızca doğrulanabilecek ampirik gözlemlere dayanır. Bilimin temelinde otoritelerin görüşleri, yaygın inançlar, şahsi sezgiler değil, herkes tarafından nesnel olarak tasdik edilebilecek gözlemler yatar. Bu sebepten dolayı bilim gözlem ve akıl yürütme yoluyla tüm insanların üzerinde uzlaşabileceği önermelerden oluşur. Bugün Freud'un psikanalitik kuramları bilimsel kabul edilmemektedir çünkü önermeler gözlemlerle doğrulanamamıştır. Takdir edersiniz ki ancak herkes tarafından gözlemlenebilen bilgiler üzerinde mutabakata varılabilir.

Bu, bilim insanlarının her zaman görüşbirliği içinde olduğu anlamına gelmez. Bir konu henüz tam anlaşılmamışsa o konu hakkında farklı teoriler üretilir ve bilim insanları bu teoriler arasında hangisinin daha geçerli olduğunu bulmak için deney ve gözlemler yapar. En nihayetinde hangi teorinin gerçeğe daha yakın olduğuna karar verecek olan ampirik gözlemlerdir. Uzun vadede bir teoriyi destekleyen gözlemler biriktikçe o konuda bilimsel bir görüşbirliği oluşmaya başlar.

Psikoloji Bilimi Kendi Hatalarını Düzeltecek Bir Mekanizma Üzerine Kurulmuştur

Bilimin diğer bilme biçimlerinden ayrılan bir özelliği kendi hatalarını düzeltecek bir mekanizma üzerine kurulmuş olmasıdır. Bilimsel bilgilere güvenmemizin sebebi budur. Hayatta bazen dediğim dedikçi, Nuh deyip peygamber demeyen insanlarla karşılaşırız. Böyle kişiler bir kere bir şeye inanmışlarsa tersine ikna olmaları imkânsızdır, ortaya koyacağınız hiçbir argüman fikirlerini değiştiremez. Bilim işte bunun tam zıttı bir tavrı benimsemiştir. Bilim insanları ortadaki kanıtlara ve argümanlara bakarak fikirlerini değiştirirler. Yeni gözlemler, yeni teoriler ortaya çıktıkça eskileri gözden geçirilir ve kimi önermeler elenir.

Bu bilimin zayıflığı değil aksine gücüdür. Bilime güvenmemizin sebebi asla değişmeyecek bilgileri şaşmaz bir kesinlikle göstermesi değil, eleştiriye, kendini gözden geçirmeye, eksiklerini tamamlamaya daima açık bir faaliyet olmasıdır. Zamanında kabul görmüş inanışlar bilimsel bir mercekten geçirilmiş olmasa bugün hâlâ dünyanın evrenin merkezinde olduğunu ya da kafatası şeklinden bir insanın karakterini tahlil edebileceğimizi sanmaya devam ediyor olabilirdik.

Psikoloji Bilimi Birikerek İlerler

Newton, 'Eğer daha ilerisini görebildiysem bunun sebebi devlerin omuzları üzerinde durmamdır,' demiştir. Newton bu sözüyle kendinden önce gelen bilim insanlarının kendi bilimsel faaliyetlerine katkısından bahsetmektedir. Her yeni nesil araştırmacı bilimsel yolculuğuna geçmişten süzülüp gelmiş bilgi birikimini özümseyerek başlar. Bilgi üretimi bu birikimin üzerine inşa edilir. Bu süreç uzun vadede bilginin sistematik biçimde birikimine yol açar. Elbette, kimi zaman daha önceki ne-

sillerin bulgu ve teorileri reddedilebilir. Ama yine de her nesil önceki nesillerin ürettiği yöntem ve bilgileri kendine çıkış noktası alır. Böyle olmasaydı da her nesil bilimsel çalışmalara sıfırdan başlamak zorunda kalsaydı bugün evreni, hayatı, ve insanları anlayışımız çok ama çok daha sınırlı olurdu.

Buna karşılık, eğer bilimsel bilgilerin nesilden nesile aktarımında kimi kesintiler olmuş olmasaydı bugün bilim daha ileri bir noktada olabilirdi. Örneğin milattan önce 3. yüzyılda kurulan İskenderiye Kütüphanesi'nde on binlerce el yazması eser vardı. Kütüphane devrin tüm bilgi birikimini bünyesinde toplama amacı gütmekteydi. Bu sebeple yurt dışına gönderilen memurlar bu ülkelerde buldukları kitapları satın alıp getirirlerdi ve Mısır'a giren her kitabın bir nüshası çıkarılıp sahibine verilir, kitabın aslı kütüphanede kalırdı. Böylece, bir dönemin bilim ve kültür hazinesi bu kütüphanede toplanmıştı. Eğer bu kütüphane yakılmasaydı ve böylece içindeki bilgileri kaybetmeseydik insanlık bugün bilimsel açıdan çok daha ileri bir noktada olabilirdi.

Bilimsel bilgi geçmişten günümüze pek çok bilim insanının merak, yaratıcılık, azim ve emeklerinin vücut bulmuş hâlidir. Bu emekler sonraki nesillerin üzerine basıp yükseleceği bir basamak olur. Psikoloji pek çok bilim dalından daha genç olmasına rağmen o da gelişimini her bilim dalı gibi önceki nesillerin çalışmalarına borçludur.

Bilim felsefesi ve metodolojisi ilginizi uyandırıyorsa *Bilim, Felsefe ve Metodoloji* adlı kitap size hitap edebilir. (Şadi Can Saruhan, Ata Özdemirci, Beta Yayınevi, 2011)

KİTAP

Bilim, gözlem ve akıl yürütmeye dayanır. Dolayısıyla bilimsellik mantıksal hataları keskin bir farkındalıkla seçebilmeyi gerektirir. Zihninizi mantık hatalarına karşı keskinleştirmek için Alev Alatlı tarafından hazırlanmış olan *Safsata Kılavuzu* kitabını http://safsatakilavuzu.com adresinden okuyabilirsiniz.

İNTERNET

BİLİMSEL SÜREÇ: BİLİMSEL İLKELERİN SOMUTLAŞMIŞ HÂLİ

Fizik, coğrafya, psikoloji gibi farklı bilim dallarının hepsi için geçerli olan temel bilimsel ilkeleri gördük. Ancak bu ilkelerin bir anlam taşıması için bilimin pratiğinde somutlaşmaları gerekir. Bu ilkelerin hayattaki karşılığını görmek için şimdi bilimsel sürecin işleyişini gözden geçireceğiz.

Bilimin tüm insanlıkla paylaşılmak amacıyla edinilen bilgilerden oluştuğunu söylemiştik. Bir araştırmacı ne kadar önemli bir bulguya ulaşmış olursa olsun, başkalarıyla paylaşılmadıkça bu bulgunun bir değeri yoktur. Bu paylaşım günümüzde bilimsel dergiler yoluyla olmaktadır. Bilim insanları elde ettikleri bulguları paylaşıma sunmak için makaleler yazıp bu makaleleri dergilerde yayınlatmak için uğraşırlar. Geçmişte dergiler matbaada basılıp kütüphanelere dağıtılıyordu. Günümüzde bu dergilere İnternet üzerinden de ulaşılabilmektedir. Önümüzdeki yıllarda dağıtımın tamamen İnternet üzerine kayması mümkündür. Şimdiden bu eğilim kendini göstermekte, kimi bilimsel dergiler sadece İnternet üzerinde yayınlanmaktadır.

Bilimin ilkeleri araştırmacılarca yazılan makalelerin temel formatını da belirler. *Bilimin birikerek ilerlemesi* prensibi uyarınca, araştırmacılar çalışmalarında konu hakkındaki ilgili diğer çalışmalara atıfta bulunur. Bu atıflar makalenin incelediği konuyu önceki bilimsel çalışmalarla ilişkilendirir ve atıfta bulunulan metot ve bulgular üzerinden yeni yordam, bulgu ve sentezlere varmayı amaçlar.

Bilimsel bir makale yazarken dikkat edilen önemli bir husus izlenilen metodu açıkça ortaya koymaktır. Nedir bu özeni gerekli kılan? Araştırmacılar makalelerinde araştırmanın detaylarını ince ayrıntılarıyla ortaya koyarlar ki başkaları bu testleri tekrarlamak isterse ellerinde yeteri kadar bilgi olsun. Metodun açıkça yazılması varılan çıkarımların geçerliliğinin değerlendirilmesini de mümkün kılar. Bu netlik bilimsel önermelerin herkesçe test edilebilir olması ilkesinin bir sonucudur.

İNTERNET

Bilimsel makalelere ulaşmak için http://scholar.google.com adresindeki arama motorunu kullanabilirsiniz.

Araştırmacılar bir makale yazdıktan sonra çoğunlukla o makaleyi meslektaşlarına yollayıp onlardan makaleyi eleştirmelerini rica ederler. Bu şekilde makalenin hatalı, eksik ya da anlaşılmaz olması riskini azaltmaya çalışırlar. Meslektaşlardan fikir alınıp gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra araştırmacılar makalelerini yayınlatmak amacıyla bilimsel bir dergiye yollar.

Gerçek anlamda bilimsel bir dergide makaleler konunun uzmanı diğer bilim insanlarınca gözden geçirilir. Bu kişilere hakem adı verilir. Örneğin bir psikolog yazdığı makaleyi hakemli bir psikoloji dergisine yolladığında o makale daha önce benzer konularda çalışmalar yapmış başka araştırmacılara yollanır ve araştırmacılardan o makale için hakemlik yapmaları istenir. Hakemler makaleyi okur ve problemli buldukları yönlerini yazılı olarak bildirirler. Hakemler sadece makalenin problemlerini belirtmez, çoğunlukla makale yazarına makalenin bilimsel değerini arttıracak yapıcı önerilerde de bulunurlar. Çoğu dergi en az iki hakemin görüşüne başvururken kimi dergilerde bu sayı dörde kadar çıkabilir. Eğer hakemler makalenin birtakım düzeltmelerle derginin standartlarını yakalayabileceğini düşünürlerse makale yazar(lar)ına makaleyi düzeltip tekrar dergiye yollamak için şans verilir. Eğer hakemler makaleyi derginin bilimsel standartları açısından yetersiz görürlerse reddederler. Dolayısıyla hakemli bir dergide makale yayınlamak kolay değildir.

Hakem değerlendirmesi süreci makalenin uzman kişilerce incelenip eleştirilmesini sağlar. Bu şekilde makale daha yüksek bir kaliteye ulaşır. Bütün dergiler hakemli değildir ama güvenilen ve bilim insanlarının önem verdiği dergilerin hepsi hakemli dergilerdir. Bunun sebebi açıktır: Hakemli bir dergide basılmak için bir makalenin konu hakkında uzman diğer araştırmacıların onayını alması, dolayısıyla yüksek bir standart tutturmuş olması gerekir.

Bilimde, bilim insanlarının sıkça 'Biliyor musunuz, bu iyi bir argüman; benim fikrim sanırım yanlış' dediğini duyarsınız. Ve sonra fikirlerini değiştirirler ve eski fikirlerini bir daha dile getirmezler. Bunu gerçekten yaparlar. Bunu olması gerektiği kadar sık yapmazlar çünkü onlar da nihayetinde insandır ve değişmek zordur. Fakat bilimde her gün olur bu tür bir şey. - Carl Sagan

Dergi ve kitaplarda araştırmalarını yayınlamanın dışında bilim insanları konferanslar düzenleyerek alanlarındaki yenilikleri birbirleriyle paylaşırlar. Bu konferanslarda en yeni bulgular diğer araştırmacılara sunulur ve fikir alışverişinde bulunulur.

Kısaca, bilimsel sürecin işleyişinde bilimin temel ilkelerini görebiliriz. Edinilen bilgilerin paylaşılıp yayılması için makaleler yazılır. Bu makalelerde konu hakkında daha önce üretilmiş bilgilere atıfta bulunulur ve varılan sonuçlara hangi adımlar izlenerek ulaşıldığı açıkça belirtilir ki sonuçların geçerliliği değerlendirilebilsin ve isteyenler testleri tekrar edebilsin. Bilim üretme sürecinin her aşamasında araştırmacıların yoğun bir şekilde birbirlerinin fikirlerine başvurması ve eleştirilerden yararlanması ile fikirler zenginleşir ve hata yapma oranı azalır.

SÖZDEBİLİM

Gördüğümüz gibi, bilimsel çalışma belli standartları gerektirir. Bilime olan güvenimiz bundan ileri gelir. Sözdebilim, bilimin gerektirdiği standartları taşımadığı ve bilimsel araştırmalarla desteklenmediği hâlde bilim kılıfı altında bize sunulan bilgi ve pratiklerdir. Sözdebilim, toplumda bilime duyulan saygı ve güvenin kimi kişi ve gruplarca, çoğunlukla maddi çıkar sağlamak amacıyla, kötüye kullanılmasıdır.

Kim ileri sürmüş olursa olsun test edip sınamadan iddiaların doğru olup olmadığını bilmek mümkün değildir. Kimi zaman bilim insanları tarafından öne sürülen iddialar teste tabi tutulduktan sonra bilimsel bir değerleri olmadığı anlaşılabilir. Örneğin 19. yüzyılın sonunda kimi bilim insanları kafatası şeklinden insan karakterinin saptanabildiğini iddia ettiler. Frenoloji adı verilen bu iddialar test edildiğinde geçerlilikleri olmadığı görüldü. Ancak günümüzde hâlâ frenolojiye inanan kişiler vardır. Demek ki bilim kapsamında öne sürülen bir iddia reddedildikten sonra sözdebilime dönüşebilir. Öyleyse sözdebilimin bilimden farkı öne sürdüğü iddalar değil, bu iddiaları öne sürerken bilimsel ilke ve süreçleri izlememesidir. Örneğin biri kafa masajı terapisinin psikolojik sıkıntılara iyi geldiğini iddia edebilir. Bir başkası havuç-kereviz-maydanoz diyetiyle karaciğer kanserinin önünün kesilebileceğini öne sürer. Bu iddiaların geçerli olma ihtimali vardır. Ancak bu iddialar sağlam yöntemlerle test edilip onaylanmadıkları hâlde bize tartışmasız doğrular olarak sunuluyorlarsa şüpheyle yaklaşmamız gerekir.

Eğitim ve uzmanlığımız olmayan konularda neyin bilim neyin sözdebilim olduğunu ayırt etmek kolay değildir. Yine de sözdebilimin belli başlı özelliklerini bilmek dayanaksız bilgileri bilimden ayırt etmede bize yardımcı olur.

Sözdebilimi Nasıl Tanırız?

Sözdebilim Sıklıkla Bilimsel Tınılı Terimler Kullanarak Bir Bilimsellik Kisvesi Yaratır.

Kitapçılarda "Kuantum Düşünce Tekniği", "Çekim Yasası ile Başarı ve Zenginlik", "Kozmik Bilim ve Bilinçle Yaşam Enerjisi", "Zengin Olma Bilimi" gibi isimlere sahip kitaplarla karşılaşabilirsiniz. Bu başlıklar kuantum, çekim yasası, enerji gibi bilimsel kavramları kullandıkları için bilimsel bir temele dayandıkları izlenimini yaratabilirler. Oysa incelendiğinde bu kitapların fizikle hiçbir ilgisi olmayan kişilerce yazıldığı ve kuantum ya da enerji gibi konularda yüzeysel, yanlış veya uydurma bilgiler içerdikleri görülür. Dolayısıyla bu kitapların bilimsel bir temeli ve değeri yoktur. Bilimsel terimler bir göz boyama aracıdır.

Sözdebilim Test Edilip Doğruluğu Sınanamayacak Önermelerde Bulunur.

Sözdebilimin önermeleri çoğu zaman muğlak, dolayısıyla her durumda onaylanacak önermelerdir. Örneğin sözdebilimsel bir kitapta "çekim yasası" adı altında öne sürülen bir fikre göre insanlar istedikleri şeyleri kendilerine çekerler. Bu iddiaya göre bir şeyi yeteri kadar isterseniz o şey gerçekleşecektir. Peki bu iddiayı çürütmek mümkün müdür? Diyelim ki bir şeyi çok istediniz ama o şey gerçekleşmedi. İddia çürütülmüş olur mu? Hayır çünkü siz bir şeyi ne kadar çok istemiş olursanız olun, "yasa" size "yeteri kadar isteseydiniz olurdu" cevabını verecektir. Demek ki bu iddia çürütülebilecek bir iddia değildir. Bir iddianın çürütülemeyecek olması elbette o iddianın doğruluğunu göstermez.

Sözdebilim Bilimsel Süreçten Kopuktur.
Bilimsel süreçte bilgilerin hakemli dergilerde yayınlanmasının önemini sebepleriyle gördük. Sözdebilim bilimsel dergilerde kendine bir yer bulamaz ya da bilimsel dergilerde yayınlanan çalışmalar sözdebilimin iddialarını çürütür. Bilimsel süreçten kopuk oldukları için sözdebilimsel iddialar bilimsel metod kullanan çalışmalara dayanmaz. Onun yerine sıklıkla anekdotlara başvurulur. Örneğin yukarda bahsi geçen "çekim yasası"nı anlatan kitap bir şeyi çok isteyip o şeye kavuşan kişilerin hikayelerini anlatır. Peki bu anekdotlar kanıt sayılmaz mı? Hayır, anekdot kanıt sayılmaz. Anekdot kanıt sayılmaz çünkü bir ya da birkaç örnekten genellemeye varmak mümkün değildir. Tek bir örneğin her zaman istisna olması ihtimali vardır. Örneğin ortalama bir Türk erkeğinin boyu nedir bilmek istiyorsak bir basketbolcunun boyuna bakmak bizi yanıltır. Genellenebilir sonuçlara varmak için daha geniş insan gruplarını incelememiz gerekir. Bunun da ötesinde sözdebilim anekdotlarını rastgele değil iddialarını doğrulamak üzere seçer. Örneğin "çekim yasası"ndan bahseden bir kitapta "çekim yasası"nı yanlışlayan bir anekdot bulmak mümkün değildir. Dolayısıyla anekdotlar kanıt değeri taşımaz.

SIRA SİZDE 1

Sigaranın sağlığa zararlı olduğunu gösteren bulgulardan söz ettiğinizde bir arkadaşınız size "Hüseyin Amca'm on üç yaşından beri sigara içer. Şimdi yetmiş yaşında, senden benden daha sağlıklı. Hepimizi gömer valla" diye karşı çıktı. Bu örneğe dayanarak bahsettiğiniz bulguların doğru olamayacağını iddia etti. Arkadaşınızın argümanını geçersiz kılan nedir? Arkadaşınıza ne cevap verirdiniz?

Sözdebilim çoğunlukla ticari bir amaç güder. Öne sürülen iddialar kitap satmak, bir hizmeti pazarlamak, müşteri çekmek için bir araç olabilir. Oysa bilimsel çalışmalar insanlığın faydasını amaç edindiği için kâr amacı güdülmez. Temel değer gerçeğe daha yakın bilgiler elde etmektir. Bilimsel yöntem bilmek bize sunulan bilgilere daha şüpheci şekilde yaklaşmamıza yardımcı olur. Bu dayanaksız bilgilere kanarak maddi ve manevi zarara uğrama ihtimalimizi azaltır.

Sözdebilimi bilimden ayırmanın bir yolu bulguların hakemli bilimsel dergilerde yayınlanıp yayınlanmadığına bakmaktır. Bir diğer yöntem iddiaları ortaya atanların profesyonel kimliğini gözden geçirmektir. Herhangi bir bilimsel unvanı bulunmayan, bilimsel bir formasyon sürecinden geçmemiş, bilimsel kurumlarla ilişiği olmayan kişiler bilimsel iddialarda bulunuyorsa bu iddialara şüpheyle yaklaşmakta fayda vardır. Bilimin bugün geldiği noktada her alanda uzmanlaşmak ciddi bir zaman ve emek gerektirir. Dolayısıyla kendi alanında uzman olan bir bilim insanının uzmanlığı dışında bir alandaki görüşleri konusunda da dikkatli olmalıyız. Örneğin bir kimyager alanında ne kadar ileri gitmiş olursa olsun, bu onun sosyolojik görüşlerinin haklılığını göstermez.

Bir Sözdebilim Örneği: Astroloji

Şimdi sözdebilimin yukarda saydığımız özelliklerini bir örnek üzerinde inceleyelim. Ele alacağımız örnek astroloji olacak. Astroloji güneş sistemindeki gezegenlerin hareketlerinden insanların karakterleri ve kaderiyle ilgili çıkarımlar yapar.

Sözdebilimin ilk özelliği bilimsel kavramları kullanarak bir bilimsellik kisvesi yaratmasıydı. Astroloji astronominin ilgi alanına giren gökcisimsel hareketlerden yola çıkar, dolayısıyla kullandığı terminoloji astrolojiyle kesişir. Örneğin bir astro-

loji sitesinde "Terazi burcunda yer alan Venüs, Kova burcunda geri gitmekte olan Neptün ile üçgen açı yapıyor" şeklinde bir ifade okuyabilirsiniz. Bu tür ifadeler astrolojiye bilimsel bir tını verir. Gökcisimlerinin hareketleriyle ilgili bu gözlemler doğru bile olsa, bu hareketlerin insan hayatını şekillendirdiği iddiası bu gözlemlerin doğruluğundan bağımsızdır.

Sözdebilimin ikinci özelliği sınanamayacak ya da yanlışlanamayacak tahminlerde bulunmasıdır. Bu özelliği pek çok astrolojik tahminde görmek mümkündür. Bir burç sitesinden alınmış aşağıdaki örneği inceleyelim:

Sevgili Koçlar, şefkat, dostluk, yardımseverlik, ilgi dolu tavırlarınızı, iş çevreniz başta olmak üzere sevdiğiniz herkese göstermenizi sağlayan Ay gezegeninin Balık burcu seyri altında güne devam etmektesiniz. Dost diye bildiğiniz insanların size kötülük yapabileceğini aklınıza bile getirmezsiniz. Fakat bir gün karşınızdaki kişinin yanlışını yakaladığınızda tabii ki en acımasız şekilde cezalandırırsınız. Bu yüzden sizi sinirli biri olarak görürler.

Bu örnekte Koç burçlarına bir yandan şefkat, dostluk, yardımseverlik gibi tavırlar yakıştırılırken, bir yandan da bu burç insanının sinirli olabileceği ve en acımasız davranışları gösterebileceği söylenmektedir. Yani normal koşullarda birbiriyle bağdaşmayan acımasızlık ve şefkat gibi iki özellik aynı anda aynı kişiyi tasvir etmekte kullanılmaktadır. Koç burcu insanlarının şevkatli ve yardımsever davranacakları iddia edilseydi bu insanların sinirli ve acımasız davranışlarını gözlemlediğimizde bu tahminin tutmadığını söyleyebilirdik. Aynı şekilde acımasız ve sınırlı davranacakları iddia edilseydi, dostane ve şefkatli davranışları tahminleri yanlışlardı. Ama en acımasızdan en şefkatlisine kadar her türlü davranış yukarıdaki tahmini doğrulayacak niteliktedir. Böyle muğlak bir tahmini yanlışlamak zordur, dolayısıyla tahmin her şekilde doğru gözükecektir.

Şimdi bir de günlük fal örneğini gözden geçirelim:

Baskı altında kaldığınız zaman doğru bildiğiniz konularda bile hatalar yapabiliyorsunuz. Bugün değişen koşullara ayak uydurmakta zorlanabilirsiniz. Çevrenizi sınamadan hiçbir şekilde düşüncelerinizi ortaya koymamalısınız.

Baskı altında hatalar yapmak ve değişen koşullara ayak uydurmakta zaman zaman zorlanmak hemen herkes için geçerli durumlardır. Dolayısıyla bu fal her zaman doğrulanacak tahminlerde bulunmakta, elimize onu yanlışlama imkânı vermemektedir. Aynı zamanda tahmin bu burç insanını bir başka burç insanından ayıracak herhangi bir bilgi içermemektedir. Bu iki örnekte gördüğümüz gibi sözdebilim muğlak ve reddedilmesi güç iddialarda bulunma eğilimindedir.

Sözdebilimin üçüncü özelliği bilimsel süreçten kopuk olmasıdır. Sözdebilimsel iddialar bilimsel süreçten geçmemiştir, yahut geçmişlerse bilimsel olarak çürütülmüşlerdir. Astroloji örneğinde ikinci durum söz konusudur. Astrolojik tahminlerin gerçeklik değeri taşıyıp taşımadığını görmek üzere pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar astrolojik tahminlerin rastgele tahminlerden fazla bir değer taşımadığını göstermiştir. Peki ama astrolojinin bilimsel doğruluğunu nasıl test edebiliriz? Diyelim ki bir bilimsel komisyon kuruldu, sizi de komisyona üye atadılar. Göreviniz astrolojik tahminlerin geçerliliğini test etmek. Astrolojinin geçerli olup olmadığını nasıl test edebilirsiniz? Devam etmeden bir durup düşünün.

Astrolojiyi bilimsel olarak test etmek için yapılması gereken astrolojinin tahminleriyle gerçekte olanları ya da astrolojinin tahminleriyle rastgele tahminleri kıyaslamaktır. Eğer astrolojik tahminler gerçeklerle uyuşmuyorsa veya astrolojik tahminlerin gerçekte olanlarla uyuşma ihtimali rastgele tahminlerinkinden fazla değilse astrolojik tahminlerin bir değer taşımadığını söyleyebiliriz. Aşağıda astrolojiyi test etmek için başvurabileceğimiz yollardan sadece birkaç tanesini görebilirsiniz:

- Yöntem 1: Standart psikolojik ölçeklerle insanların kişilik yapıları ölçülür. Kişilik yapıları ile burçlar arasında düzenli bir ilişki olup olmadığı incelenir. Eğer aynı burçtan insanlar benzer ve astrologlarca öngörülen kişilik özelliklerine sahipse burçların kişilikle bir ilgisi olduğu fikri desteklenmiş olur. Eğer böyle düzenli bir ilişki gözlenmezse burçların kişilik yapısıyla ilgisi olmadığı ihtimali güç kazanır.
- Yöntem 2: Bir günün sonunda o günün astrolojik falları farklı burçlardan insanlara verilir. Fallar verilirken her bir falın hangi burca ait olduğu bilgisi silinir. Kişilerden yaşadıkları günü en iyi tasvir eden falı seçmeleri istenir. Eğer kova burcu insanları kova burcu falını, terazi burcu insanları terazi burcu falını diğer burçların fallarından daha yüksek oranlarda seçerse falların bir geçerliliği olduğu çıkarımını yapabiliriz. Ama kişilerin burçlarıyla seçtikleri fallar arasında bir ilişki gözlemlenmezse o zaman gündelik falların bir gerçeklik değeri olmadığı iddiası desteklenmiş olur.
- Yöntem 3: Evlenme ve boşanma istatistikleri incelenir. Boşanan çiftlerle evli kalan çiftler arasında karşılaştırma yapılır. Astrologların daha uyumlu olduğunu iddia ettiği çiftlerin (örneğin Terazi kadını ile Yengeç erkeği) daha uyumsuz olduğu iddia edilen çiftlere kıyasla daha düşük oranlarda boşanıp boşanmamış oldukları incelenir. Eğer iyi anlaşacağı iddia edilen çiftlerin boşanma oranı kötü anlaşacağı iddia edilen çiftlerden farklı değilse astrolojik iddiaların geçerli olmadığı tezi güçlenir.
- Yöntem 4: Her bir denek için astrologlar tarafından doğdukları yer, yıl, gün ve saate göre bir horoskop hazırlanır. Astrologlardan bu horoskopları inceleyerek horoskopun sahibi hakkında bir rapor yazmaları istenir. Deneklere astrologlar tarafından hazırlanmış üç farklı rapor verilir ve bu üç rapor arasından kendilerini en iyi anlatanı seçmeleri istenir. Bu üç rapordan biri deneklerin kendi horoskopları için hazırlanmış olan rapor, diğer ikisi başka denekler için çıkartılmış raporlardır. Eğer bu astrolojik raporların bir geçerliliği varsa denekler kendileri için çıkartılmış olan raporu diğer denekler için hazırlanmış olanlardan daha yüksek oranlarda seçmelidir. Ama eğer bir geçerlilikleri yoksa her bir raporu seçme ihtimalleri eşit olmalıdır.

Gördüğümüz gibi astrolojik bilgilerin güvenilir ve geçerli olup olmadığını test etmenin pek çok yöntemi vardır. Bu ve benzer yöntemlerle yapılan çalışmalar astrolojik tahminlerin bir geçerliliği olmadığını göstermiştir. Örneğin dördüncü yöntemi kullanan bir çalışmada 83 denekten 28'i (%33.7) kendi horoskoplarına bakılarak hazırlanmış olan raporu seçerken diğer denekler başkaları için hazırlanmış raporları seçmiştir. Bu oran raporlar arasında rastgele bir seçim yapıldığında elde edeceğimiz orana (1/3) çok yakındır. Bu çalışmaların sonuçları bize astrolojinin bir bilim değil sözdebilim olduğunu ve astrolojik bilgilere güvenmemizin akıllıca olmadığını söyler.

KAVRAM VE İŞLEMSEL TANIM

Sözdebilimin aksine psikoloji insanların iç dünyaları ve davranışlarına dair iddiaları bilimsel testlere tabi tutar. Astrolojiyi incelerken bu gibi testler sayesinde astrolojinin bilimsel bir değer taşıyıp taşımadığını gösterebileceğimizi gördük. Şimdi biraz daha ayrıntılı biçimde bilimsel testleri nasıl tasarlayabiliriz gözden geçireceğiz.

Gündelik deneyimlerimizin parçası olan pek çok olgu psikolojinin ilgi alanına girer. Hafıza, yaratıcılık, kişilik, önyargı, zekâ, liderlik, empati, maddiyatçılık, mutluluk, kadercilik, nezaket, özgüven, dikkat, korku, ahlâk, ve sevgi psikolojinin incelediği kavramlardan yalnızca birkaçıdır. Dikkat ederseniz bu kavramların ortak özelliği mutlak bir fiziksel tanımları olmayan soyut kavramlar olmalarıdır. Örneğin zekâyı cetvelle ölçemeyiz, mutluluğu terazide tartamayız. Zekâ, mutluluk, nezaket karşımıza pek çok farklı surette çıkar, tek bir mutlak tanımları yoktur. Peki o zaman nasıl ölçeceğiz bu soyut kavramları? Bu soyut kavramları ölçmek istiyorsak yaratıcı yöntemler geliştirmemiz gerekir. İşte bu bir psikoloji araştırmasında aşılması gereken ilk engeldir. Ama soyut kavramları nasıl ölçeriz sorusunu cevaplamadan durup şöyle bir soru sorabiliriz. Madem bu kavramları hacim ölçer gibi rahatlıkla ölçemiyoruz, ölçmesek olmaz mı? Soyut kavramları ölçmek için çabalamamıza gerek var mı?

Kavramları Ölçmenin Faydası Nedir?

Eğer kavramları sayılara dönüştürebilirsek onları daha yüksek bir hassasiyetle tasvir edebiliriz. Şöyle bir örnek düşünelim: Bir insanı genç, orta yaşlı, yaşlı gibi sıfatlarla tanımlayabiliriz. Bu sıfatlar bize bahsedilen insan hakkında genel bir fikir verir. Ama o insanın yaşını sayısal olarak bilirsek elimizdeki bilgi çok daha netleşir. Üstelik bu sayıyı başka bilgilerle ilişkilendirerek yeni bilgilere varma imkânımız olur. Örneğin bir çocuğun yaşını biliyorsak okulda kaçıncı sınıfa gittiğini, bir büyüğümüzün yaşını biliyorsak 2. Dünya Savaşı sırasında hayatta olup olmadığını kestirebiliriz. Sayılar hem bize daha kesin bilgiler verir hem de başka kavramlarla ilişki kurmamızı kolaylaştırır.

Sayısallaştırma aynı zamanda bize elimizdeki bilgileri kıyaslama imkânı verir. Yukarıdaki örnekten devam edersek "orta yaşlı" olarak tanımladığımız iki farklı kişiden hangisinin daha genç olduğunu bilemeyiz ama eğer yaşlarını öğrenirsek bu karşılaştırmayı yapabiliriz. Bu sayede sadece tek tek bireyleri değil grupları da kıyaslayabiliriz. Çünkü sayısallaştırma bireyler hakkındaki bilgileri birleştirip daha genel bilgilere varmamıza imkan tanır. Örneğin bir tiyatro oyununa gittiğimizi varsayalım. Etrafımıza bakındığımızda seyircilerin çoğunlukla gençlerden oluştuğunu gözlemleyebiliriz. Ama eğer bütün seyircilerin yaşlarını bilseydik seyircilerin ortalama yaşının 25.4 olduğunu bulabilirdik. Bu da bize tiyatro oyununun o seanstaki izleyici kitlesini bir başka seanstaki izleyici kitlesiyle ya da bir başka oyunun izleyicileriyle karşılaştırma imkânı sağlar. Demek ki ilgilendiğimiz kavramları sayılara dökmek bize pek çok yeni bilgiye ulaşma şansı tanıyacaktır.

İşlemsel Tanım

İlgilendiğimiz kavramları sayılara dönüştürmek neden araştırmanın ilk ve hayati bir aşamasıdır gördük. Kavramları sayılara dökerek hem daha net bir bilgiye sahip erişiriz hem de bu bilgiyi başka bilgilerle ilişkilendirme gücü kazanırız. Ölçümlediğimiz değerler üzerinden ortalama almak gibi işlemler yaparak grupları kıyaslayabiliriz. Bu psikoloji bilimi açısından çok önemlidir çünkü bu işlemler olmadan merak ettiğimiz pek çok soruyu cevaplayamazdık. Diyelim ki kadınlarla erkekler arasında yaratıcılık yönünden bir fark var mı bilmek istiyoruz. O zaman kadınların ve erkeklerin yaratıcılıklarını sayılara dönüştürür, iki grubun da ortalamasını alır ve istatistiksel yöntemlerin yardımıyla bu ortalamaları kıyaslayarak bir sonuca ulaşabiliriz.

Bir kavramın alabileceği değerleri sayılara dönüştürmeye yarayan tanıma işlemsel tanım denir. İşlemsel tanım sayesinde bir kavramı bir rakama çevirebiliriz. Tablo 1'de psikolojinin ilgilendiği bazı kavramlar için örnek işlemsel tanımlar sıralanmıştır.

Diyelim ki bir araştırmacı uykusuzlukla hafıza performansı arasındaki ilişkiyi inceliyor. Bu araştırmacı her şeyden önce uykusuzluğu ve hafıza performansını işlemsel olarak tanımlamak zorundadır. Bir başka deyişle araştırmacı bu kavramları ne şekilde ölçeceğine karar vermelidir. Bir kavram pek çok farklı şekilde ölçülebilir. Örneğin uykusuzluğu ölçmek için kişilere 1'den 9'a uzanan bir skalada kendilerini ne kadar uykulu hissettikleri sorulabilir. Bir diğer yöntem kişilere son 48 saat içinde toplam kaç saat uyumuş oldukları sormaktır. En son uykudan uyanıldığından beri geçen süre de bir başka işlemsel tanım seçeneğidir. Demek ki bir kavram bir değil birden fazla şekillerde işlemsel tanıma dönüştürülebilir. Eğer bir kavram birden çok şekilde ölçülebiliyorsa hangi ölçümü seçmek daha doğrudur? Hangi işlemsel tanımı kullanacağımıza nasıl karar veririz?

Tablo 2.1
İşlemsel tanım örnekleri

SIRA SİZDE 2

İnsanların kişilik özellikleri ile sosyal çevrelerinin genişliği arasındaki ilişkiyi ölçmek istediğinizi varsayalım. Sosyal çevrenin genişliğini hangi farklı şekillerde belirleyebilirsiniz? Bu kavramı ölçmek için iki farklı işlemsel tanım sıralayın.

Kavramsal Geçerlilik

Bir araştırmacı olarak hedefimiz elbette ölçmek istediğimiz kavramı yüksek bir hassasiyet ve doğrulukla ölçen bir işlemsel tanım seçmektir. İşlemsel tanımımızın ölçmek istediğimiz kavramı doğru ölçebilme derecesine *kavramsal geçerlilik* (conceptual validity) denir. Yüksek kavramsal geçerliliği olan bir işlemsel tanım ilgilenilen kavramın farklı değerlerini hassasiyet ve kesinlikle ölçer.

Bir işlemsel tanımın yüksek kavramsal geçerlilik taşıması için ne gibi özelliklere sahip olması gerekir ve kavramsal geçerliliğe gölge düşüren problemler nelerdir şimdi görelim.

Ölçümsel Güvenilirlik

Bir ölçeğin yüksek kavramsal geçerlilik (reliability) taşıması için öncelikle güvenilir olması gerekir. Güvenilir bir ölçek aynı koşullar altındaki her ölçümde aynı sonucu verir. Bunun için ölçek rastlantıya bağlı ölçüm hatalarından arınmış olmalıdır. Örneğin bir tartı bir kütleyi her ölçtüğünde aynı sayısal değeri veriyorsa o tartıya güvenebiliriz. Ama her ölçümde farklı sonuç alıyorsak o tartıya güvenemeyeceğimiz açıktır. Psikolojide de güvenilir bir ölçek benzer koşullarda benzer değerleri veren bir ölçektir. Şimdi ölçümsel güvenilirliğin farklı türlerini görelim:

1. ***Test-yeniden test güvenilirliği***. Bir testi belli aralıklarla bir kişiye yeniden uyguladığımızda ne kadar benzer sonuçlar alıyorsak testin test-yeniden test güvenilirliği o kadar yüksektir. Mesela bir zekâ testi bir öğrenciye bir ay arayla iki kere uygulandığında alınan sonuçların birbirine çok yakın olması beklenir. İki farklı ölçümde bambaşka değerler alıyorsak sonuçların doğruluğuna güvenemeyiz. Tabii psikolojik kavramların değeri zaman içinde değişebilir. Örneğin tutum ya da bilgilerimiz hayatımız boyunca aynı kalmaz. Hatta zekâ gibi daha sabit olduğu varsayılan bir özelliğin bile zaman içinde değişebileceği gösterilmiştir. O zaman test-yeniden test güvenilirliği ölçülen kavramın sabit kaldığını varsaydığımız süreler içinde yakın ölçümler alınmasını öngörür.
2. ***Gözlemciler arası güvenilirlik.*** Uzunluk ölçmek için cetvel son derece güvenilir bir ölçektir çünkü ölçümler kişiden kişiye değişmez. Buna karşılık karış iyi bir ölçek değildir çünkü karış uzunluğu kişiden kişiye değişir. Eğer ölçümler kişiden kişiye farklılık göstermiyorsa ölçeğin yüksek bir gözlemciler arası güvenilirliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz. Kişilerin tanımadıkları biriyle konuşurken ne kadar heyecanlı olduğunu ölçmek istiyor olalım. Bunun için deneklerimizden tanımadıkları biriyle on dakika sohbet etmelerini isteyip bu sohbeti videoya kaydedelim. İki gözlemciden bu videoları izleyip kişilerin ne kadar heyecanlı olduğunu puanlamalarını isteyebiliriz. Eğer bu iki gözlemcinin puanları birbirine yakınsa ölçümler yüksek bir gözlemciler arası güvenilirliğe sahiptir. Gözlemcilerin puanlamaları arasında bir paralellik yoksa gözlemciler arası güvenilirlik düşüktür ve bu ölçümlere güvenemeyiz.
3. ***İçsel güvenilirlik.*** Psikologlar ilgilendikleri kimi kavramları ölçmek için ölçekler hazırlarlar. Bu ölçeklerin güvenilir ölçümler vermesi için ölçeği oluşturan farklı sorular arasında paralellik olması gerekir. Öbür türlü her bir soru farklı bir telden çalacağı için ölçeğin bütünü belli bir kavramı tutarlı olarak ölçemez. Örneğin "yemek yemeyi ne kadar seviyorsunuz", "turuncu rengini ne kadar seviyorsunuz", ve "kelebekleri ne kadar seviyorsunuz" sorularından oluşan uydurma bir ölçek düşünelim. Bu sorular arasında bir tutarlılık olmadığı için kişilerin bu sorulara verdikleri cevaplar da birbirinden bağımsız olacaktır. Dolayısıyla böyle bir ölçeğin hangi kavramı ölçtüğü belirsizdir. Bir kavramı sayısallaştırmak istiyorsak ölçeğimizdeki sorunların her biri bu kavramı ölçmelidir, o zaman sorulara verilen cevaplar arasında tutarlılık olur. Eğer bir ölçeğin farklı sorularına verilen cevaplar birbirine paralelse o ölçeğin yüksek içsel güvenilirliğe sahip olduğu söylenir.

Şimdi ölçümsel güvenilirlik ile kavramsal geçerlilik arasındaki ilişkiyi düşünelim. Kavramsal geçerlilik ölçmek istediğimiz kavramı ne doğrulukla ölçebildiğimizle ilgilidir. Güvenilir olmayan bir ölçeğin kavramsal bir geçerliliği olabilir mi? Eğer ölçümümüz güvenilir değilse neyi ölçtüğümüz tam olarak belli değildir. Mesela bir termometre bozulduysa ve rastgele ölçümler veriyorsa bu ölçümlerin karşılık düştüğü bir kavram yoktur. Aynı şekilde yukarda örneğini verdiğimiz içsel güvenilirliği olmayan üç sorulu ölçek de belirli bir kavramı ölçmez. Eğer ortada net olarak ölçülmüş bir kavram yoksa bu kavramın doğru ölçülüp ölçülmediğinden söz etmenin anlamı olmaz. Demek ki kavramsal geçerliliğe ulaşmamız için öncelikle güvenilir bir ölçeğimiz olması gereklidir.

Peki elimizde güvenilir bir ölçek olduğunu varsayalım. Örneğin saati on dakika ileri gösteren bir duvar saatimiz olsun. Bu güvenilir bir ölçüm aletidir, hatalı bile olsa günün aynı saatinde aynı ölçümü verecektir. Aynı şekilde iki kilo düşük gösteren bir tartı da güvenilir bir ölçektir çünkü aynı kütlede bir cismi her zaman aynı kiloda gösterecektir. Peki bu bozuk saat ve bozuk tartının bize verdiği ölçümlerin kavramsal geçerliliği var mıdır? Cevap hayırdır çünkü bu saat ve tartı ölçmek istenen kavramları doğru olarak ölçmez, *yani ölçümleri güvenilir olsa bile geçerli değildir.* Demek ki bir ölçeğin güvenilir olması ölçülmesi istenen kavramı geçerli biçimde ölçtüğü anlamına gelmez. Güvenilir ölçümler kavramsal geçerliliğe ulaşmamız için gereklidir ama yeterli değildir.

DİKKAT

Güvenilir bir ölçek kavramsal geçerliliğin ilk şartıdır. Ama elimizde güvenilir bir ölçek olması bu ölçeğin ilgilendiğimiz kavramı ölçtüğü anlamına gelmez. Güvenilir ölçümler yüksek kavramsal geçerliliğe ulaşmamız için gereklidir ama yeterli değildir.

Duyarsız İşlemsel Tanımlar

Yüksek kavramsal geçerliliğe ulaşmamız için elimizdeki işlemsel tanımın güvenilir olmasının yanı sıra bize hassas ölçümler vermesi gerekir. Duyarsız bir ölçek ölçülen kavramın farklı düzeylerini birbirinden ayıramayan bir ölçektir. Örneğin bir araştırmacı kişilerin kendilerini ne kadar yalnız hissettiklerini ölçmek istesin. Araştırmacı bu kavramı "hayatta sizden daha yalnız hiç kimse olmadığını düşünüyor musunuz?" sorusuyla ölçmeye çalışırsa alacağı yanıtlar fazla bilgilendirici olmayacaktır. Çünkü herkes kendini zaman zaman yalnız hissedebilse de pek az kişi dünyada kendisinden yalnız hiç kimse olmadığını düşünür. Dolayısıyla bu soruya hemen hemen herkes "hayır" yanıtını verecek ve araştırmacı yalnızlık hissinin farklı düzeylerini birbirinden ayıramayacaktır. Araştırmacı duyarsız bir ölçek kullanmıştır.

Ölçeklerde duyarlılık meselesini eğitim kurumlarında verilen sınavlar örneğinde de düşünebiliriz. Bir sınav farklı düzeyde bilgiye sahip öğrencileri birbirinden ayırabilmek için yüksek duyarlılıkta olmalıdır. Bir matematik testi çok basit olursa bütün öğrenciler yüksek notlar alır, konuyu iyi bilen ile kötü bilen öğrenciler birbirinden ayırt edilemez. Aynı şekilde test çok zor olursa hiçbir öğrenci iyi not alamaz ve yine konuyu kimin öğrenip kimin öğrenmediği tam anlaşılmaz. O zaman ideal bir ölçek ölçtüğümüz kavramın farklı düzeyleri arasındaki farklılıkları ayırımlayabilen bir ölçektir. Duyarlı bir testte öğrencilerin notları geniş bir dağılım gösterir. Duyarsız bir testte ise skorlar dar bir alana kümelenmiş olur ve ölçülen kavramın farklı değerleri birbirine çok yakın sayısal değerlere dönüştürülür.

Kirlenmiş İşlemsel Tanımlar

Bir işlemsel tanımın geçerliliğine gölge düşürecek bir başka unsur da ölçülen dışında başka kavramları ölçmesidir. Aynı anda ilgilenilen kavramın dışında kavramları da ölçen bir işlemsel tanıma *kirlenmiş işlemsel tanım* denir. Böyle bir tanım kullanıyorsak bir kavramı ölçtüğümüzü sanırken başka bir kavramı ölçüyor olabiliriz.

Diyelim ki ilgilendiğimiz kavram arkadaş sayısı olsun ve bu kavramı kişilerin Facebook'taki arkadaş sayılarına bakarak ölçmeye karar verelim. Bu işlemsel tanım kişilerin arkadaş sayısı hakkında bize bir fikir verse bile aynı zamanda ilgilenmediğimiz başka kavramları da ölçtüğü açıktır. Facebook'taki arkadaş sayısı bir insanın hayatta sahip olduğu arkadaş sayısının yanı sıra o kimsenin yaşı, bilgisayar kullanma yetisi, sosyal medyadaki etkinliği, ve arkadaşlarının Facebook'ta bulunma ihtimali gibi pek çok başka değişkene de bağlıdır. Demek ki Facebook'taki arkadaş sayısı bir insanın hayatındaki arkadaşlarını tespit etmek için ideal bir işlemsel tanım değildir. Alternatif bir işlemsel tanım kişilerin son bir ay içinde sosyal amaçta yüz yüze görüşmüş olduğu insanların sayısıdır. Ama bu tanım da arkadaş sayısı dışında pek çok etkene bağlıdır. Örneğin kişinin bulunduğu yerde ne zamandan beri ikâmet ettiği, arkadaşlarının coğrafi dağılımı ve çalışma tempoları gibi etkenler kişinin son bir ayda görüştüğü arkadaş sayısını etkiler. Dolayısıyla arkadaş sayısını ölçmek isterken saydığımız bu gibi diğer değişkenleri de ölçeriz. Ölçümümüz başka değişkenlerle kirlenmiştir.

Bir kavram pek çok farklı şekillerde işlemsel tanıma dönüştürülebileceği gibi, bir işlemsel tanım birden fazla kavramı ölçebilir.

DİKKAT

Psikolojinin ilgilendiği kavramlar karmaşık ve çok yönlü olduğundan işlemsel tanımlar az ya da çok başka kavramlarla kirlenmiştir. Biz ne kadar en az kirlenmiş bir işlemsel tanım seçmeye çalışsak da seçtiğimiz tanımın aynı anda başka kavramları da ölçmesi çok muhtemeldir. Peki o zaman yapmamız gereken nedir? Bir çözüm araştırmalarımızda aynı kavramın bir değil birkaç farklı işlemsel tanımını kullanmaktır. Örneğin arkadaş sayısını ölçmek için Facebook'taki arkadaş sayısı, telefonda kayıtlı insan sayısı, kişinin son bir ayda sosyal amaçla görüştüğü insan sayısı, kişinin doğum gününü kutlayan insan sayısı gibi pek çok farklı ölçümler alabiliriz. Eğer bu ölçümler birbirine paralel rakamlar veriyorsa ve başka değişkenlerle (örneğin yalnızlık hissi) benzer ilişkiler gösteriyorsa bulgularımıza güvenimiz artar. Bu sebepten dolayı psikoloji makalelerinde bir kavramın birden fazla işlemsel tanımla ölçülmesine dikkat edilir. Bu şekilde tek bir işlemsel tanımın içerdiği problemlerin sonuçlara gölge düşürmesi ihtimali azaltılır.

Yalancılık kavramını ölçmek isteyelim. Bir seçenek kişilere ne sıklıkta yalan söylediklerini sormaktır. Yalancılık kavramını bu şekilde ölçersek işlemsel tanımımızı kirleten unsurlar neler olabilir? Bir diğer deyişle bu işlemsel tanımımızla yalancılık dışında başka neleri ölçüyor olabiliriz?

SIRA SİZDE 3

KORELASYON

Şimdiye kadar tek bir psikolojik kavramın nasıl ölçüleceğini gördük. Ama psikoloji tek tek kavramlardan ziyade kavramlar arasındaki ilişkilerle ilgilenir ve kavramlar arasındaki düzenli ilişkileri saptamaya çalışır. Örneğin psikolojik bir çalışmanın bulguları şu şekli alabilir:

1. Şiddet eğilimi gösteren insanların daha düşük zekâya sahip oldukları gözlenmiştir.
2. Özgüven eksikliği yaşayan insanların lüks tüketime daha çok yöneldiği saptanmıştır.

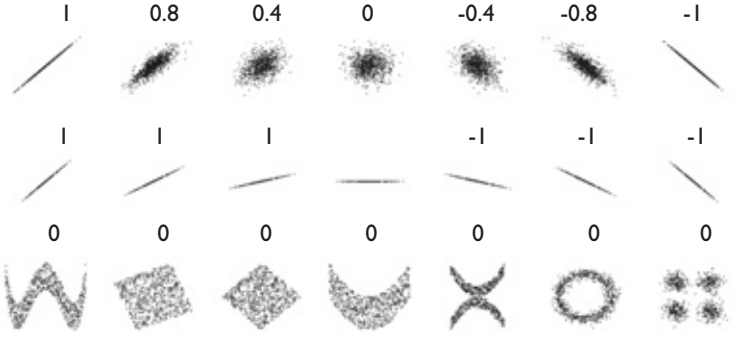
İlk örnekte şiddet eğilimi ve zekâ ölçülmüş, daha sonra bunlar arasındaki ilişki ortaya konmuştur. İkinci örnekte özgüven ve lüks tüketim yönelimi ölçülmüş, sonra bu iki kavram ilişkilendirilmiştir. Tek başına özgüveni ölçmek ya da tek başına lüks tüketim yönelimini ölçmek bize fazla bir bilgi vermez. Daha ilginç olan bu kavramların birbiriyle nasıl bir ilişki içinde olduklarıdır.

Demek ki kavramları ölçmek istememiz çoğu zaman onları başka kavramlarla ilişkilendirmek içindir. Bu şekilde ilginç sorulara cevaplar bulabiliriz: Bir çocuğun evindeki kitap sayısı ile çocuğun zekâsı arasındaki ilişki nedir? Şiddet içerikli yayınlar izlemenin saldırganlıkla ilişkisi nedir? Peki bu soruları cevaplamak için kavramları birbiriyle nasıl ilişkilendireceğiz?

İki kavram arasında düzenli bir ilişki var mı görmek için kullanılan en temel istatistiksel yöntem korelasyondur. Eğer değişkenlerden birinin aldığı değerler artarken diğeri de düzenli olarak artıyor ya da azalıyorsa bu iki değişken arasında bir korelasyon vardır. Bu korelasyonun değeri sayısal olarak belirlenebilir. Korelasyon katsayısı -1 ile 1 arasında bir sayıdır ve iki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin kuvvetini gösterir. Eğer iki değişken arasında hiçbir doğrusal ilişki yoksa korelasyon katsayısı 0 değerini alır. Eğer değişkenlerden biri artarken diğeri de artıyorsa katsayı *pozitif* bir değer alır. Örneğin boy ve kilo arasında yaklaşık 0.7 büyüklüğünde bir korelasyon vardır. Aynı şekilde gelir düzeyi ile eğitim seviyesi arasında da pozitif bir korelasyon gözlenir. Değişkenlerden biri artarken diğeri azalıyorsa katsayı *negatiftir*. Örneğin sigara tüketimi ile yaşam beklentisi arasında negatif bir korelasyon vardır. Sayının mutlak değeri arttıkça korelasyonun kuvveti artar (Şekil 2.1). Dolayısıyla aralarında -0.8 korelasyon gözlemlenen iki değişken arasındaki ilişki aralarında 0.5 korelasyon gözlemlenen iki değişken arasındaki ilişkiden daha kuvvetlidir.

Şekil 2.1

İki değişkenin farklı dağılımları için elde edilen korelasyon katsayıları. Üçüncü sırada görüldüğü üzere, dağılımlar son derece düzenli olsa bile ilişki doğrusal olmadığı sürece korelasyon katsayısı 0 çıkabilir.



Kaynak:
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/d4/Correlation_examples2.svg/1000px-Correlation_examples2.svg.png

İki değişken arasındaki korelasyonun 0 olması her zaman aralarında bir ilişki olmadığı anlamına gelmez. İki değişken arasında kuvvetli ama doğrusal olmayan bir ilişki mevcut olabilir. Örneğin iki değişken arasında parabolik bir ilişki varsa

korelasyon katsayısı 0'a yakın çıkacaktır. Araştırmalar stres ve performans arasında böyle bir ilişki göstermiştir. Zor bir işi yerine getirmeye çalışırken eğer heyecan düzeyimiz çok düşük ya da çok yüksekse performansımız düşer. En yüksek performansa heyecan düzeyi bu iki uç arasındayken ulaşılır. Bir diğer deyişle zor işler için heyecan ve performans arasındaki ilişki baş aşağı çevrilmiş bir U harfine benzer. Bu iki değişken arasında bir ilişki vardır ama ilişki doğrusal değildir (heyecan arttıkça performans başarısı düzenli olarak düşmez ya da artmaz). Dolayısıyla kavramlar arasında bir ilişki olmasına rağmen bir korelasyon gözlemlenmez. Demek ki korelasyon kavramlar arasındaki doğrusal ilişkilere işaret eder.

Korelasyon Neden-Sonuç İlişkisi Göstermez

Korelasyonel bulgular hakkında ASLA unutmamamız gereken bir şey var: Korelasyon nedensellik göstermez. İki değişken arasında pozitif ya da negatif bir korelasyon olması birinin diğerinin sebebi olduğu anlamına gelmez. Korelasyon bize sadece iki değişken arasında bir ilişki bulunduğunu söyler. Ama bu illa ki bir değişken diğerine sebep oluyor demek değildir. A ve B iki değişkenimiz olsun. Bu iki değişken arasında bir korelasyon varsa A ve B değişkenleri arasındaki ilişki şunlardan biri olabilir:

- *A değişkeni B'nin sebebidir.* A değişkeni ile B değişkeni arasında bir korelasyon gözleniyorsa kimi zaman bunun sebebi gerçekten de A'nın B'ye sebep olmasıdır. Örneğin sigara içmek (A) ile akciğer kanserine yakalanma riski (B) arasında pozitif bir korelasyon vardır. Deneysel yöntemlerle yapılan çalışmalar sigara içmenin gerçekten de akciğer kanseri riskini arttırdığını göstermiştir. Yani bu durumda korelasyonun sebebi A'nın B'ye sebep olmasıdır. Hatırlamamız gereken bunun korelasyonun olası açıklamalarından sadece biri olduğudur. Şimdi diğer ihtimalleri gözden geçirelim.
- *B değişkeni A'nın sebebidir.* Diyelim ki korelasyonel araştırmalar sert ve otoriter ebeveynlere sahip çocukların daha asi davranışlarda bulunduğunu gösterdi. Bu durumda çocuklara sert davranmanın (A) çocukları asi davranışlara (B) yöneltiği düşünülebilir. Ama belki de nedensellik ters yöndedir. Asi davranışlarda bulunmaya meyilli çocukların ebeveynleri bu davranışların önüne geçmek için daha sert davranışlar benimsiyor olabilirler. Yani A değişkeni B davranışını doğuruyor varsaydığımız kimi durumlarda B davranışı A'ya sebep oluyor olabilir.
- *A ve B karşılıklı olarak birbirlerine sebep olmaktadırlar.* Kimi zaman iki değişken birbirini aynı anda etkileyebilir. Örneğin depresif duygular hissetmekle (A) arkadaşlarla geçirilen zaman (B) arasında negatif bir korelasyon olduğunu varsayalım. Depresif duygular hissetmek kişilerin kendi kabuklarına çekilip arkadaşlarıyla daha az zaman geçirmelerine sebep olabilir. Aynı zamanda yalnız kalmak ve arkadaşlarla vakit geçirmemek depresif duyguları arttırabilir. Yani bu durumda çift taraflı bir nedensellik ilişkisi olasıdır. A değişkeni B'ye, B değişkeni A'ya sebep olmaktadır.
- *Hem A hem de B'ye sebep olan bir C değişkeni vardır.* Kimi zaman A ile B arasında korelasyon gözlemlenmesine rağmen ne A değişkeni B'ye sebep olmaktadır ne de tam tersi. Bu gibi durumlarda üçüncü bir C değişkeni hem A'ya hem de B'ye sebep verebilir. Örneğin bir insanın teninin yanıklığı ile vücudundaki sinek ısırığı sayısı arasında pozitif bir korelasyon gözlemlenmesi olasıdır. Yanık tenin sinek ısırığına sebep olması ya da sinek ısırığının yanık tene sebep vermesi çok makul açıklamalar değildir. Yanık tenle sinek ısırığı arasındaki bağlantının sebebi havalar sıcakken sinek sayısının artması ve aynı zamanda insanların daha çok yanmalarıdır. Yani bu durumda üçüncü bir değişken (hava sıcaklığı) hem sinek sayısının artmasına hem de yanık tene sebep vermektedir.

Bu son örnekte olduğu gibi, kimi zaman korelasyondan nedensellik sonucu çıkaramayacağımızı görmek kolaydır çünkü akla daha yatkın başka açıklamalar vardır. Ama kimi korelasyonlar bize makul gelen önermeleri destekler. İşte o zaman korelasyonun nedensellik anlamına gelmediğini hatırlamak daha zordur. Örneğin bir araştırma daha çok brokoli yiyen insanların daha az hasta olduğunu göstermiş olsun. Araştırma yenen brokoli miktarı ile hastalığa yakalanma ihtimali arasında negatif bir korelasyon göstermiştir. Brokoli yemenin hastalığa yakalanma riskini azaltması akla yakın bir çıkarım gibi durmaktadır. Dolayısıyla fazla düşünmeden bu çıkarımı kabullenebiliriz. Ama bu hatalı bir çıkarım olur. Brokoli yemenin hastalık riskini azaltması mümkündür ama illa böyle olması gerekmez. Sağlıklarına daha fazla özen gösteren insanlar hem daha çok brokoli yiyor, hem de hastalık riskini düşürecek diğer başka davranışlarda bulunuyor olabilirler. Brokoli yemenin dışında bu insanlar aynı zamanda bol hareket ediyor ve sağlıksız gıdalardan uzak durup bol bol meyve sebze yiyorlarsa bu insanların hasta olma riski daha düşük olacaktır. Bu durumda üçüncü bir değişken (sağlığa gösterilen özen) hem insanları brokoli yemeye sevk etmekte hem de hastalığa yakalanma riskini azaltmaktadır. Bu örnekten anlaşılacağı üzere, korelasyonlar bize mantıklı gelen tezleri destekliyorsa nedensellik göstermediklerini gözden kaçırmamız daha kolaydır.

DİKKAT

Korelasyonun neden-sonuç ilişkisi göstermediğini gözden kaçırmak çok kolaydır. Gazetelerde ve televizyonda maalesef sıklıkla korelasyonel çalışmaları neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlayan haberlere rastlıyoruz. Sizler bu üniteyi okuduktan sonra bu tarz haberlerdeki problemli çıkarımları anında yakalayabilmelisiniz.

SIRA SİZDE 4

Somonya Üniversitesi'nden araştırmacılar yeni boşanmış çiftlerle mülakat yaptılar. Bu mülakatlarda boşanmış çiftlerin %33'ü evlilikleri sırasında para nedeniyle ciddi kavgalar etmiş olduklarını belirttiler. Bir gazete haberi bu araştırmanın bulgularını "Para kavgası boşanmaya sebep" başlığıyla duyurdu. Haberde boşanma ihtimallerini düşürmek için evli çiftlere paralarını yönetmeyi öğrenmeleri önerildi. Araştırmanın bulgularından gerçekten de paranın boşanmaya sebep olduğu sonucuna varabilir miyiz? Bu gazete haberi niye problemlidir?

DENEYSEL YÖNTEM

Korelasyonel bulgulardan neden-sonuç ilişkisi çıkaramayacağımızı gördük. Neden-sonuç ilişkilerini bilmek bizim için önemlidir çünkü ancak nedenini bildiğimiz şeylerin sonuçlarını kontrol altına alabiliriz. Örneğin sebze ve meyve yemenin kansere karşı koruyucu etkisi olduğunu bilirsek daha çok meyve-sebze yemeye çalışabiliriz. Kendilerine kitap okunmasının okulöncesi çocukların kelime hazinesini geliştirdiğini bilirsek okulöncesi yaştaki çocuklarımıza kitap okur, o yaşlarda çocuğu olan tanıdıklarımıza çocuk kitabı hediye ederiz. Korelasyonel bulgulardan neden-sonuç ilişkisi çıkaramasak da elimizde neden-sonuç ilişkilerini tespit etmek için güçlü bir araç mevcuttur. Bu araç **deneydir**. Deney (experiment) psikolojinin en temel yöntemidir. Dolayısıyla deneyin mantığını kavramak psikolojik araştırmanın mantığını kavramaktır. Peki nedir deneyin mantığı?

Deneyin mantığını önce gündelik bir örnekte görmeye çalışalım. Diyelim ki, mercimek çorbasına rendelenmiş havuç eklemek çorbanın lezzetini arttırır mı bilmek istiyorsunuz. Sizce bu bilgiye ulaşmanın en iyi yolu nedir? Herhalde aklınıza ilk gelen yanıt çorbayı havuç rendesiyle pişirip tadına bakmak olacaktır. Peki ama böyle yaparsanız havuç rendeli çorbanın lezzetini neyle kıyaslayacaksınız? Daha

önce pişirmiş olduğunuz mercimek çorbalarının hatırınızda kalan tadıyla cevabını verebilirsiniz. Ama ya hafızanız sizi yanıltırsa? Ya o an çok aç olduğunuz için yaptığınız çorba size çok lezzetli gelirse? Hafızanız size yanıltmasa bile daha önce pişirdiğiniz çorbalar ile şimdi pişirdiğiniz havuç rendeli çorba arasında havuç rendesinden başka farklar olması olasıdır. Örneğin şimdi pişirdiğiniz farklı bir tür mercimek olabilir, bu sefer çorbaya kimyon eklemeyi unutmuş, mercimeğin suya oranını arttırmış, ya da çorbayı kısık ateşte daha uzun süre kaynatmış olabilirsiniz. Eğer pişirdiğiniz çorba size daha lezzetli gelirse lezzetin sırrı havuç rendesi değil bu farklılıklardan herhangi biri olabilir.

Demek ki bir sürü değişken aynı anda değiştirdiğiniz zaman etkinin kaynağını belirleyemezsiniz. Peki o zaman daha kesin bir sonuca ulaşmak için ne yapmanız lazımdı? Çözüm aynı anda iki ayrı tencerede mercimek çorbası pişirip havuç rendesi dışında her şeyi sabit tutmaktır. Ancak o zaman lezzet farkının havuç rendesinden kaynaklandığı sonucuna varabiliriz. İşte deneyin mantığı budur: A değişkeni (havuç rendesi) dışında her şeyi sabit tuttuğumuzda B değişkeninde (çorbanın lezzeti) bir fark gözlemliyorsak o farkın A'dan başka bir açıklaması olamaz. Dolayısıyla güvenle A değişkeni B'nin sebebidir diyebiliriz.

Deneyin bu mantığı sabittir ve bilim ve mühendisliğin her alanında deney kullanılır. Örneğin bir botanik bilimci bir gübrenin etkisini tespit etmek için aynı tohumlardan gelen bitkileri aynı toprağa aynı anda dikip onları aynı iklim koşulları içinde muhafaza eder. Sadece bir grup bitkiye gübre verip bir diğer gruba vermezse o gübrenin o bitkinin gelişimine etkisini saptayabilir. Deneysel yöntemde önemli olan mantıktır, deneyin nerde, kime, neye yapıldığı fark etmez. Bu mantık bizim gündelik hayatta sonuçlar çıkarmak için kullandığımız mantığın daha rafine edilmiş bir halidir. Şimdi bilimsel bir deneyin özelliklerini daha ayrıntılı biçimde görelim.

Deneyin Anatomisi

Her deney temel olarak aynı anatomiye sahiptir. Deneyde en az bir değişkenin bir başka değişken üzerindeki etkisi incelenir. Örneğin demin gördüğümüz örnekte havuç rendesinin çorbanın lezzetine etkisini inceledik. Deneyde etkisini incelediğimiz değişkene *bağımsız değişken* denir. Örneğimizde havuç rendesi bağımsız değişkendi. Bağımsız değişkene bağlı olarak değişmesi beklenen değişkene bağımlı değişken denir. Örneğimizde bağımlı değişken çorbanın lezzetiydi. Bağımsız değişkeni *sebep* bağımlı değişkeni *sonuç* olarak düşünebiliriz.

Şimdi bir başka örnek üzerinden deneyin diğer yapıtaşlarını inceleyelim. Cevap aradığımız soru çalışırken müzik dinlemenin öğrenilen bilgi miktarına etkisi olsun. Bu örnekte bağımsız değişken müzik dinlemek, bağımlı değişken öğrenmedir. Diyelim ki korelasyonel araştırmalar çalışırken müzik dinleyen insanların derslerinde daha başarılı olduğunu göstermiş olsun. Biliyoruz ki bu korelasyonel bulgulardan çalışırken müzik dinlemenin öğrenmeyi arttırdığı sonucunu çıkaramayız. Bu korelasyonun başka açıklamaları olabilir. Örneğin belki çalışırken müzik dinleyen insanlar daha uzun süre ders çalışıyordur. Belki de öğrenme yetisi daha yüksek insanlar çalışırken müzik dinlemeye daha eğilimlidir. Müzik dinlemek öğrenmeyi yavaşlatsa bile, eğer müzik dinleyerek daha uzun süre çalışılıyorsa ya da daha çabuk öğrenen insanlar aynı zamanda müziğe daha düşkün insanlarsa iki değişken arasında pozitif bir korelasyon gözlemlenebilir. Çalışırken müzik dinlemek ve öğrenme arasında gerçekten bir neden-sonuç ilişkisi var mı görmek istiyorsak bir deney yapmak zorundayız. Gelin bu deneyi birlikte tasarlayalım.

Yapmamız gereken müzik dinleyerek çalışan bir grup insanı müzik dinlemeden çalışan bir grup insanla kıyaslamaktır. Bu iki grup arasındaki tek fark çalışırken müzik dinlemek olmalıdır ki iki grubun öğrenme miktarında bir fark gözlemlersek bunun dinlenen müzikten başka bir açıklaması olamasın. Şöyle bir yöntem izleyebiliriz: Denekleri laboratuara getirip onlara bir metin veririz. Deneklere bu metindeki bilgileri öğrenmeleri gerektiğini, yarım saat sonra metinde anlatılan konudan bir sınava gireceklerini söyleriz. Deneklerin yarısı istedikleri bir müziği dinleyerek metin üzerinde çalışırken diğer yarısı sessiz bir ortamda çalışır. İki grup denek de 30 dakika boyunca verilen metin üzerinde çalıştıktan sonra her iki gruba da metinle ilgili sorular içeren bir test verilir. Bu testten alınan skor bağımlı değişkenimiz olan öğrenme kavramının işlemsel tanımını teşkil eder.

Etkisini incelediğimiz bağımsız değişkene maruz kalan gruba *deneysel grup* adı verilir. Tasarladığımız bu deneyde müzik dinleyen grup deneysel gruptur. Deneysel gruba uygulanan farklı muameleye *deneysel manipülasyon* denir. Örneğimizdeki deneysel manipülasyon gruba müzik dinletmektir. Deneysel manipülasyonumuzu uyguladığımız deneysel grupla kıyaslayacağımız gruba *kontrol grubu* denir. Kontrol grubu ile deneysel grup arasındaki tek fark deneysel manipülasyon olmalıdır. Yoksa iki grubun öğrenme miktarı arasında gözlemleyeceğimiz fark manipüle ettiğimiz bağımsız değişkenden (yani müzik dinlemekten) değil diğer farklılıklardan kaynaklanabilir. Örneğin iki gruba öğrenmeleri için farklı metinler verildiğini ya da metin üzerinde çalışmak için bir gruba diğerinden daha uzun süre tanındığını düşünelim. Bu durumlarda iki grup arasında bir öğrenme farkı bulursak bunun müzik dinlemekten başka açıklamaları olabilir, yani sonuçlardan müziğin öğrenmedeki rolüne dair bir çıkarım yapamayız. Dolayısıyla deney ve kontrol grubu deneysel manipülasyon dışında her konuda tamamen aynı muameleyi görmelidir.

Bir diğer dikkat etmemiz gereken unsur da deney ve kontrol grubumuzdaki deneklerin birbirine denk özelliklere sahip olmasıdır. Örneğin bir gruptaki denekler ortalamada diğerlerinden daha zeki ya da metindeki konu hakkında daha bilgiliyse bu durum iki grubun öğrenme düzeyi arasında bir fark yaratabilir. O zaman iki grup arasında gözlemleyeceğimiz öğrenme farkının müzik dinlemekten kaynaklandığına emin olamayız. Peki iki grubun birbirine denk olmasını nasıl sağlarız? Bunun için psikologlar *rastgele tahsis* (random assignment) adı verilen yöntemi kullanırlar. Bu yöntemde denekler deneysel gruba veya kontrol grubuna rastgele tahsis edilir. Örneğin bir deneğin hangi gruba dahil olacağı yazı tura atarak belirlenirse ortalamada bir grubun diğer gruptan farkı olması için bir sebep olmaz. Bu yöntemle gruplar arasında sistematik farklar olmasının önüne geçilmeye çalışılır.

Bu verdiğimiz örnekte tek bir deneysel grubumuz olsa da bir çalışmada deneysel grup sayısı birden fazla olabilir. Örneğin spor yapmanın hafızaya etkilerini incelemek istediğimizi düşünelim. Tasarlayacağımız deneyde kontrol grubuna hiç spor yaptırmazken iki farklı deneysel grubun birinden günde yarım saat, diğerinden günde bir saat spor yapmalarını isteyebiliriz. Böylece bağımsız değişkenin farklı değerlerinde (spor yapma süresi) bağımlı değişkenimizi (hafıza) ölçerek ilgilendiğimiz ilişki hakkında daha derinlemesine bilgi ediniriz. Kimi zaman da bir değil birden fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkileriyle ilgilenebiliriz.

Deneysel Çalışmalarda Geçerlilik

Deneysel çalışmalarda geçerlilik iç geçerlilik ve dış geçerlilik diye iki başlıkta incelenebilir. İç geçerlilik deneyden çıkarılan neden-sonuç ilişkisine ne kadar güvenebileceğimizin bir ölçüsüdür. Dış geçerlilik ise deney sonuçlarını araştırma dışındaki insan, grup ve ortamlara ne ölçüde genelleyebileceğimize dairdir. Şimdi bu iki tür geçerliliği inceleyelim.

İç Geçerlilik

İç geçerlilik bir deneyin sonuçlarını manipüle ettiğimiz bağımsız değişkene güvenle bağlayabilme derecemizdir. Bir başka deyişle, bir deneyin yüksek iç geçerliliğe sahip olması için bağımsız değişkenle bağımlı değişken arasında nedensel bir bağ olduğunu güvenle söyleyebilmemiz gerekir. Bunun için bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini açıklayabilecek bağımsız değişken dışında bir etken olmaması gerektiğini gördük. Ancak tüm diğer alternatif açıklamaları bertaraf edebilirsek kurduğumuz nedensellik ilişkisine güvenebiliriz.

Deneyde bağımsız değişkenle birlikte değişim gösteren değişkenler manipülasyonumuzu kirletir. Bu gibi değişkenlere *kirletici değişken* (confounding variable) adı verilir. Kirletici değişken örneklerini mercimek çorbası örneğimizde gördük. Eğer havuç rendesi miktarı değişirken aynı zamanda tenceredeki su veya baharat miktarı da değişirse bunlar birer kirletici değişkendir. Bu kirletici değişkenler lezzet farkının havuç rendesinden kaynaklandığı çıkarımını yapmamıza engel olur. Daha genel olarak deneysel grup ve kontrol grubu arasında bağımsız değişkenden başka değeri farklılık gösteren bir değişken varsa bu kirletici bir değişkendir.

Bir ilacın iyileştirici etkisi var mı tespit etmek için tasarlanan bir deney düşünelim. Deneysel gruba hapımızı verip de kontrol grubuna hiçbir şey vermezsek iki grup arasında ilacın vücuttaki kimyasal etkisi dışında bir başka fark daha olur. İlaç verilen grup psikolojik olarak iyileşme beklentisi içine girecektir. Bu durumda bu psikolojik beklenti bir kirletici değişken olur. Bu kirletici değişkeni bertaraf etmek için bu tür araştırmalarda kontrol grubuna *plasebo* adı verilen sahte bir hap verilir.

Dış Geçerlilik

Deneyimiz yüksek iç geçerliliğe sahipse elde ettiğimiz neden-sonuç ilişkisinin doğruluğuna güvenebiliriz. Ancak bu deneyimizin sonuçlarını deney haricindeki insan ve durumlara genelleyebiliriz anlamına gelmez. Dış geçerlilik elde edilen sonuçları başka kişi, yer ve zamanlara genelleyebilme derecemizdir. Deneklerimiz genelleme yapmak istediğimiz grubu ne kadar temsil ediyorsa yapacağımız genelleme o kadar geçerli olacaktır. Örneğin deneyimize sadece üniversite öğrencileri katıldıysa sonuçlarımızın daha ileri yaşlardaki insanlara genellenip genellenemeyeceği bir soru işaretidir. Bir kültürde elde edilen sonuçların bir diğer kültürde gözlemlenip gözlenmeyeceği de dış geçerlilikle ilgili bir sorudur.

Peki bir deney için dış geçerlilik mi daha elzemdir iç geçerlilik mi? Eğer deneysel bir çalışmanın iç geçerliliği yoksa bağımlı değişkendeki farkı yaratanın bağımsız değişken olup olmadığı belli değildir. Dolayısıyla deneyin sonuçlarının genelleştirilip genelleştirilemeyeceğini tartışmanın bir anlamı yoktur çünkü deneyin net bir sonucu yoktur. Demek ki deneysel bir çalışmayı ciddiye alabilmemiz için yüksek iç geçerliliğe sahip olması önkoşuldur. Bu koşul sağlanıyorsa sonuçları başka insan ve ortamlara genelleyip genelleyemeyeceğimiz sorusunu sorarız.

Neden Korelasyonel Çalışmalar?

Gördüğümüz gibi, deney neden-sonuç ilişkileri kurabilmek için elimizdeki en iyi araçtır. Bu sebepten dolayı psikologlar mümkün olduğunca deneysel yöntemi kullanmayı tercih ederler. Herhangi bir değişkenin manipüle edilmediği, değişkenlere müdahale edilmeden mevcut ilişkilerin gözlemlendiği çalışmalara *korelasyonel çalışmalar* denir. Bu çalışmalara korelasyonel çalışma denmesinin sebebi verdikleri sonuçların korelasyonel yapıda olması, yani neden-sonuç bilgisi vermemesidir. Peki psikologlar neden her zaman deneysel yöntemi kullanmazlar da kimi zaman korelasyonel çalışmalar yaparlar? Şimdi bu sebepleri görelim.

Kimi zaman ilgilendiğimiz kavramları deneysel olarak manipüle edebilmemiz imkansızdır. Örneğin gelir dağılımındaki eşitsizliğin bir toplumun fertleri arasındaki ilişkileri nasıl etkilediğini araştıran bir psikologun gelir dağılımını manipüle edebilmesi imkansızdır. Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkilerini inceleyen bir psikolog evli ve çocuklu çiftleri rastgele ikiye ayırıp bir kısmının boşanmasını sağlayamaz. Araştırmalar mecburen kendiliğinden gelişen boşanmalarla sınırlı kalacaktır. Ayrıca deneysel manipülasyon mümkün olsa bile bunun gibi bazı durumlarda ahlaki olarak kabul edilemez. Örneğin elektrik şoku vermenin çocukların öğrenmesi üzerine etkisini ölçmek için çocuklara elektrik şoku vermek elbette ahlaki olarak kabul edilebilir bir yöntem değildir.

Kimi zaman da psikologlar neden-sonuç ilişkileri ile değil var olanı tasvir etmekle ilgilenirler. Örneğin kişilik yapısıyla politik yönelimler arasındaki ilişkileri ya da cinsiyet ile mesleki yönelim arasındaki ilgiyi inceleyen bir psikolog korelasyonel çalışmalarla var olan ilişkileri betimler. Psikologların ilgilendikleri bazı sorular uzun zaman dilimleri içinde kendiliğinden gelişen süreçlerle ilgilidir. Bu gibi süreçleri incelemek için deneysel yöntem uygun olmayabilir. Örneğin, bir yakınımızın yasını tutma süreci ne gibi evreler izler, ya da çocukların dil gelişimi nasıl ilerler gibi sorulara deneysel olmayan yöntemlerle cevap alınabilir. Bu gibi çalışmalarda genellikle tek bir sefer değil zaman içinde tekrarlanan ölçümler yapmak gerekir. Aynı kişilere zaman içinde tekrar tekrar ölçüm yapılan çalışmalara *boylamasına çalışma* denir. Boylamasına çalışmalarda aynı kişiler belli bir zaman dilimi içinde tekrar ölçümlenirken *enlemesine çalışmalar*da aynı zaman dilimi içinde farklı gruplara ölçüm yapılır. Örneğin bir araştırmacı evliliklerin nasıl ve neden boşanma ile sonuçlandığı ile ilgileniyor olsun. Bu araştırmacı 300 yeni evli çift belirleyip her yıl bu çiftlere anket uygulayabilir. On beş yıl sonra istatistiksel olarak bu çiftlerden bir kısmı boşanmış olacaktır. Araştırmacı boşanmış çiftlerin ankete yanıtları ile boşanmamış çiftlerin yanıtlarını karşılaştırarak hangi duygu, düşünce ve davranış biçimlerinin bir evliliğin sürdürülmesiyle ilgili olduğunu görebilir.

Kısaca, deneysel yöntem neden-sonuç ilişkisi kurmamıza imkan sağlaması açısından ideal olsa da neden-sonuç ilişkisi kuramayan (yani korelasyonel) çalışmaların da psikolojide önemli yeri vardır. Bunun nedeni deneysel çalışmaların her zaman mümkün veya arzu edilir olmamasıdır.

SIRA SİZDE 5

Soğuk algınlığına yakalandığınız düşünelim. Bir arkadaşınız elma kabuğu kaynatıp içmenizi önerdi, sizin de aklınız yattı ve iki gün boyunca elma kabuğu kaynatıp içtiniz. Üçüncü günde de iyileştiniz. Buradan kaynatılmış elma kabuğunun sizi iyileştirdiği sonucunu çıkarabilir miyiz?

PSİKOLOJİK ARAŞTIRMALARDA ETİK

Psikologların çalışmalarında kimi zaman etik sorular baş gösterir. Bu sorulara yanıt ararken bir başvuru kaynağı olmak amacıyla Türk Psikologlar Derneği 2004 yılında bir etik yönetmelik kabul etti. Bu yönetmelik araştırma sırasında izlenmesi gereken ilkeleri de içeriyordu. Araştırmalarda izlenmesi gereken temel ilkelerden bazıları şunlardır:

- Araştırmalara katılım gönüllüdür. Araştırma öncesi olası katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilip araştırmaya dahil olmak istediklerine dair onaylarının alınması gerekir.
- Katılımcılar araştırmadan istedikleri zaman çıkabilirler.
- Kişilerden edinilen bilgilerin gizliliğinin korunması gerekir.
- Katılımcılara daima nezaket ve saygıyla davranılır.
- Katılımcılara araştırmanın sonunda araştırma hakkında bilgi edinme olanağı verilir.

Türk Psikologlar Derneği'nin 2004 yılında kabul ettiği etik yönetmeliğe şu adresten ulaşabilirsiniz: http://www.psikolog.org.tr/Belgeler/tpd-yonetmelikler/turk-psikologlar-dernegi-etik-yonetmeligi

İNTERNET

Özet

AMAÇ 1 *Sözdebilimi ve bilimden hangi yönleriyle ayrıldığını açıklamak*

Sözdebilim bilimsel bir temeli olmadığı halde bilim kılıfı altında bize sunulan bilgi ve pratiklere denir. Sözdebilim bilimsel terimler kullanarak bir bilimsellik kisvesi yaratır ama bu kullanımlar hatalı, yersiz ve dayanaksızdır. Sözdebilimsel iddialar çoğunlukla yanlışlanamayacak muğlaklıktadır ve bilimsel bir kimliği olmayan kişilerce savunulur. En önemlisi, sözdebilimsel iddialar bilimsel süreçten kopuktur: İddialar bilimsel olarak ya test edilmemişlerdir ya da edildilerse reddedilmişlerdir. Sözdebilim çoğunlukla maddi çıkar sağlamak amacıyla bilimin toplum içindeki saygınlık ve meşruiyetini istismar eder. Sözdebilimi bilimden ayırt edebilmek bizi dayanaksız bilgilerin izinde maddi ve manevi zarara uğramaktan koruyacaktır.

AMAÇ 2 *İşlemsel tanımı ve iyi bir işlemsel tanımın özelliklerini belirtmek.*

İşlemsel tanım ilgilenilen kavramı bir sayıya dönüştürmeye yarayan tanımdır. Bir kavramı işlemsel olarak tanımlamak demek o kavramı ne şekilde ölçeceğimize karar vermek demektir. Kavramımızı yüksek kesinlik ve hassasiyetle ölçebilen işlemsel tanımların yüksek kavramsal geçerliliği olduğunu söyleriz. Yüksek kavramsal geçerlilik taşıması için işlemsel tanımımızla edindiğimiz ölçümün öncelikle güvenilir olması, yani aynı koşullarda aynı sonuçları vermesi gerekir. Güvenilir olmanın dışında ölçümler duyarlı olmalı, yani değişkenin farklı değerleri arasındaki ince ayrımları yapabilmelidir. Son olarak, iyi bir işlemsel tanım ölçülmek istenen kavramı ölçmeli, diğer başka kavramları ölçmemelidir. Psikolojinin ilgilendiği kavramlar çok yönlü ve çok katmanlı olduğu için işlemsel tanımlar çoğunlukla ilgilenilmeyen başka kavramları da ölçer. Bundan dolayı ideal olan bir kavramı birden fazla işlemsel tanımla ölçmektir. Eğer farklı işlemsel tanımlar benzer ölçümlere ulaşıyor ve diğer kavramlarla benzer ilişkiler sergiliyorsa sonuçlarımıza olan güvenimiz artar.

AMAÇ 3 *Korelasyonu ve niye nedensellik ilişkisi göstermediğini açıklamak.*

Korelasyon iki değişken arasında doğrusal ilişkinin bir ölçüsüdür. Değişkenlerden birinin aldığı değerler artarken diğerininkiler de düzenli olarak artıyorsa korelasyon pozitif; birinin değerleri artarken diğerininkiler düzenli olarak azalıyorsa korelasyon negatiftir. İki değişken arasında bir korelasyon olması değişkenlerden birinin diğerinin sebebi olduğu anlamına gelmez. Korelasyon bize sadece veriler arasındaki sayısal ilişkiyi gösterir, nedensellik ilişkisi hakkında bir bilgi vermez. İki değişken arasında korelasyon gözleniyorsa iki değişkenden biri diğerinin sebebi olabileceği gibi kimi zaman da üçüncü bir değişken her iki değişkene de sebep olur.

AMAÇ 4 *Deney ve önemini belirtmek.*

Deney etkisini ölçmek istediğimiz değişken dışında her şeyi sabit tutarak bu değişkenin bir başka değişken üzerinde ne fark yarattığını tespit etmemize imkan sağlayan araştırma yöntemidir. Deneyin önemi bize neden-sonuç ilişkisi göstermesinden kaynaklanır. Deney dışında hiçbir yöntem bize kesin bir nedensellik bilgisi veremez.

AMAÇ 5 *İyi tasarlanmış bir deneyin özelliklerini açıklamak.*

İyi tasarlanmış bir deney yüksek iç geçerliliğe sahip olmalıdır. İç geçerlilik bağımlı değişkende gözlenen farkı bağımsız değişkene bağlayabilme derecemizdir. Bir diğer deyişle, yüksek iç geçerliliğe sahip bir deney bağımsız değişkenle bağımlı değişken arasındaki neden-sonuç ilişkisini başka açıklamalara açık kapı bırakmayacak şekilde gösterir. Yüksek iç geçerlilik elde edebilmek için bir deneyde deneysel grupla kontrol grubu birbirine denk olmalı ve deneysel manipülasyon haricinde iki grup tamamen aynı muameleyi görmelidir. O zaman bağımlı değişkende gözlenen değişikliği bağımsız değişkenle açıklamaktan başka seçeneğimiz kalmaz.

Kendimizi Sınayalım

1. Aşağıdakilerden hangisi bilimin bir ilkesi **değildir?**
a. Eleştiriye açık olma
b. Herkes tarafından tasdik edilebilecek gözlem ve akıl yürütmelere dayanma
c. Uzmanlar arasında süregiden karşılıklı görüş alışverişi
d. Bilgi ve bulguların şaşmazlığına sarsılmaz güven
e. Edinilen bulguların paylaşılması

2. Sözdebilim hakkında aşağıda belirtilenlerden hangisi doğrudur?
a. Sözdebilim çoğunlukla bilimsel bir kimlikleri bulunmayan kişilerce ortaya sürülür.
b. Sözdebilimin iddiaları bilimsel süreçten geçip onaylanmamıştır
c. Sözdebilim çoğunlukla bir ürün ya da hizmet satma amacındadır
d. Sözdebilim çoğu zaman yanlışlanamayacak kadar muğlak iddialarda bulunur
e. Yukarıdakilerin hepsi

3. Bir araştırmacı kafeinin konsantrasyon üzerine etkisini inceliyor. Bunun için kontrol grubuna kafeinsiz kahve içirilirken, deneysel grup kafeinli kahve içiyor. Bu çalışmada konsantrasyon nedir?
a. bağımlı değişken
b. bağımsız değişken
c. deneysel manipülasyon
d. işlemsel tanım
e. kontrol grubu

4. Bir işlemsel tanım aşağıdaki hangi özelliklere aynı anda sahip **olamaz?**
a. güvenilir ve geçerli
b. güvenilir ve geçersiz
c. güvenilir değil ve geçerli
d. güvenilir değil ve geçersiz
e. b ve c

5. Aşağıdakilerden hangisi bilimsel sürecin bir parçası **değildir?**
a. Araştırmada izlenen metotların makalelerde açık ve net şekilde belirtilmesi
b. Bilim insanlarının yeni bulgu ve gözlemler ışığında yeni fikirler benimseyip eski fikirlerini reddetmeleri
c. Hakemli dergilere gönderilen makalelerin o alanda uzman kişilerce değerlendirilmesi
d. Tanınmış ve güvenilen bilim insanlarının hakemli değerlendirme sürecinden muaf tutulması
e. Bilim insanlarının birbirleriyle sürekli fikir alışverişinde bulunması

6. Aşağıdaki korelasyon katsayılarından hangisi değişkenler arasında daha kuvvetli bir doğrusal ilişkinin varlığına işaret eder?
a. 0.23
b. 0.55
c. -0.82
d. 0.77
e. -0.01

7. Neden-sonuç ilişkisi kurabilmek için hangi araştırma yöntemi izlenmelidir?
a. anket
b. deney
c. korelasyonel çalışma
d. enlemesine çalışma
e. gözlem

8. Deney grubuyla kontrol grubunu kıyasladığımız basit bir deneyde iki grup _____ haricinde her bakımdan birbirine denk olmalıdır.
a. deneysel manipülasyon
b. bağımlı değişken
c. rastgele tahsis
d. işlemsel tanım
e. iç geçerlilik

9. Aşağıdakilerden hangisi psikolojik araştırmalarda izlenmesi benimsenen etik prensiplerden değildir?
a. katılımcıların zarar görme ihtimalinin minimuma indirgenmesi
b. katılımın gönüllü olması
c. katılımcıların mahremiyetine saygı gösterilmesi
d. katılımcılara nezaket ve saygıyla davranılması
e. deneye başlamadan katılımcılara test edilen fikrin açıklanması

10. Bir deneyde deneysel gruba etkisi incelenen ilacın hapı verilirken, kontrol grubuna içinde aktif bir farmakolojik madde olmayan plasebo hapı verilmektedir. Araştırmacı kontrol grubuna hiç ilaç vermemektense plasebo hapı vermekle aşağıdakilerden hangisini arttırmayı amaçlamaktadır?
a. dış geçerlilik
b. iç geçerlilik
c. kavramsal geçerlilik
d. ölçümsel güvenilirlik
e. ölçümsel duyarlılık

Yaşamın İçinden

(DİKKAT)

Bu yıl Temmuz ayında 5 cuma, 5 cumartesi, 5 Pazar bulunuyor. Bu 823 yılda bir olan bir durum. Buna "una borsa di soldi", yani bereket deniyor. Bu bilgiyi paylaşan herkese dört gün içinde para yağıyormuş, Feng Shui teorisine göre... deneyelim bakalım ya tutarsa:))))

BOL ŞANS YA TUTARSA

Bu mesaj Facebook'ta binlerce kişi tarafından paylaşılmış bir mesajdır. İnsanlar ümit vaat eden bu mesajları "ne kaybederim, ya tutarsa" diyerek paylaşsa da, mesajın tutması için hiçbir sebep yoktur. Kişiye dört gün içinde para yağsa bile bunun sebebi mesajı paylaşmaktır diyemeyiz (korelasyon nedensellik göstermez). Bu paylaşımla kaybedilen sadece vakittir ama düşünülmeden kabul edilen başka iddialar çok daha pahalıya mal olabilir.

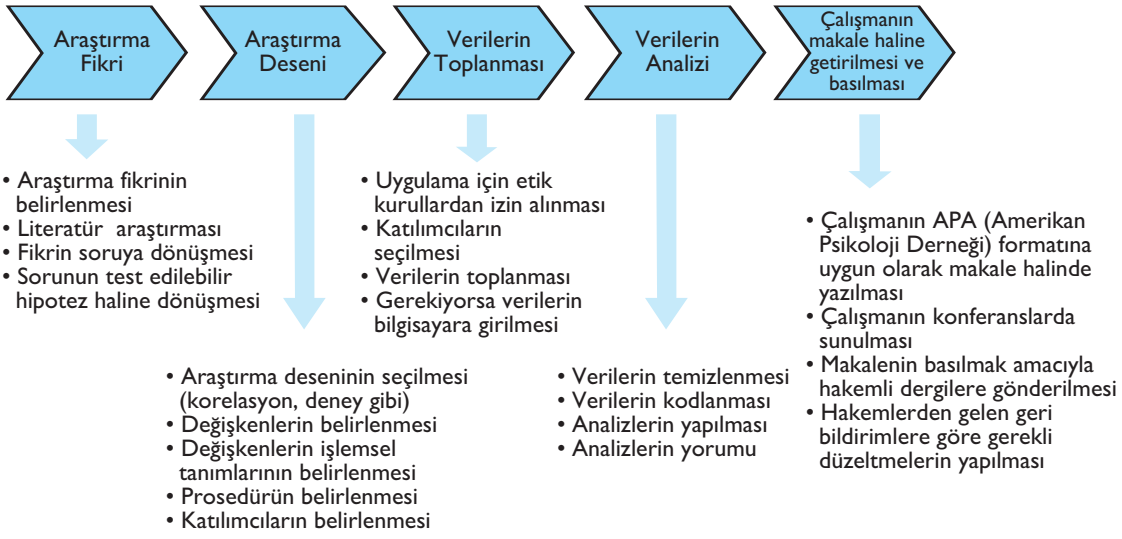
Kaynak: Benzeri azılsız bilgi ve hurafelerin çürütüldüğü kısa yazılar okumak için http://yalansavar.org sitesini takip edebilirsiniz.

Sözdebilimsel İddialara Şüpheci Yaklaşabilmek

Facebook'ta veya bir başka sosyal medya ortamında yukarıdaki mesajı gördüğünüzü düşünelim. Mesajı paylaşır mıydınız? Bu mesaj kulağa bilimsel gelen birtakım iddialarda bulunmaktadır. Ama dikkatli incelersek ciddiye alınacak bir yönü olmadığı açıktır. Nedir buradaki problemler?

- İlk olarak, Temmuz ayında 5 Cuma, 5 Cumartesi, 5 Pazar olması 823 yılda değil 5-6 yılda bir rastlanan bir durumdur. Temmuz ayı 31 gün çektiği için her yıl haftanın 7 gününden üç tanesi 5 kere yaşanacaktır. Bu günlerin Cuma, Cumartesi ve Pazar olmasında herhangi bir olağanüstülük yoktur. 2011 yılında böyle bir durum yaşanmıştır, 2016 yılında, ve daha sonra 2022 yılında yine yaşanacaktır. Demek ki 823 sayısı tamamen uydurmadır.
- Bu durum sadece Temmuz değil, 31 gün çeken diğer altı ay için de geçerlidir. Temmuz'un bir ayrıcalığı yoktur.
- "Una borsa di soldi" İtalyanca para çantası anlamına gelmektedir. Feng shui ise Çin kökenli bir pratiktir. Çin kökenli bir pratik niçin İtalyanca terimler kullanır anlaşılmaz.
- Sosyal medyada bilgi paylaşmak hangi fiziksel veya psikolojik mekanizmalarla kişiye para yağmasına yol açabilir kestirmek mümkün değildir. Aynı şekilde Temmuz ayında günlerin dağılımıyla bolluk ve bereketin nasıl bir nedensellik ilişkisi içinde olabileceği de bir muammadır.

Okuma Parçası



Şekil 2. 2 Bir psikoloji araştırmasının basamakları

Bir psikoloji araştırması hangi basamaklardan geçer?

Bu ünitede genel olarak bilimsel yöntemi ve psikoloji biliminin kullandığı araştırma metotlarının temel özelliklerini öğrendik. Peki, psikologlar bilimsel yöntemi kullanarak bir araştırma yaparken ne gibi basamakları izlerler? Akademik bir araştırmanın süreçleri Şekil 2 de özetlenmektedir.

Araştırmacı öncelikle yapacağı araştırmanın konusunu belirler. Araştırma konusu bilim insanının kendi deneyimlerinden veya başkaları ile ilgili gözlemlerinden ortaya çıkacağı gibi, var olan kuramları test etmek veya literatürde yer alan araştırmaların bulgularından yola çıkarak yeni sorular sormak şeklinde de ortaya çıkabilir. Araştırma fikri çok geneldir; araştırmacı üzerinde çalışacağı konuyu belirledikten sonra uzun bir sürece girer. Bu süreçteki amacı araştırmak istediği konuyu ampirik veri toplayarak test edilebilecek bir soru (hipotez) haline getirmektir. Bir fikrin hipoteze dönüşmesinde var olan kuramlardan ve benzer konularda yapılmış çalışmalardan faydalanılır. Ünite 1'de de anlatıldığı gibi, hipotez en az iki kavram (değişken) ve bu kavramların ilişkisini yordayan, test edilebilir bir yargıdan oluşur. Kavramlar belirlendikten sonra, yukarıda anlatıldığı gibi her kavramın işlemsel tanımı yapılır. Aynı zamanda araştırmanın deseni belirlenir. Desen araştırmanın verilerinin nasıl toplanacağının bir planıdır. Örneğin korelasyonel bir çalışma veya deney yapılabilir. Daha sonra bu desenin belirlediği adımlardan yola çıkarak ve hazırlanmış ölçme aletleri kullanılarak, katılımcılardan ilgili veriler toplanır ve analiz edilir. Verilerin analizinde genellikle özel istatistik programlarından yararlanılır. Analizlerin sonucuna göre araştırmanın hipotezi ya desteklenir, ya da çürütülür. Son adım, bu araştırmanın bulgularının literatürde var olan diğer çalışmalar ve ilgili kuramlar ışığında yorumlanması ve daha sonra bir makale haline getirilmesidir.

Burada ana hatlarıyla anlatılan araştırma metodları ve istatistiki analiz, psikoloji eğitiminin önemli bir kısmını teşkil eder. Eğer daha detaylı bilgi edinmek isterseniz, http://psychology.about.com/od/researchmethods/a/steps-of-scientific-method.htm adresine bakabilirsiniz.

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. d	Yanıtınız yanlış ise "Bilimsel Yöntem" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. e	Yanıtınız yanlış ise,"Sözdebilim" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. a	Yanıtınız yanlış ise "Deneysel Yöntem" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. c	Yanıtınız yanlış ise "Kavram ve İşlemsel Tanım" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. d	Yanıtınız yanlış ise "Bilimsel Süreç" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. c	Yanıtınız yanlış ise "Korelasyon" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. b	Yanıtınız yanlış ise "Deneysel Yöntem" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. a	Yanıtınız yanlış ise "Deneysel Yöntem" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. e	Yanıtınız yanlış ise "Psikolojik Araştırmalarda Etik" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. b	Yanıtınız yanlış ise "Deneysel Yöntem" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Bu argümanı sorunlu kılan tek bir anekdottan çok geniş kapsamlı bir çıkarıma gitmesidir. Sigaranın sağlığa zararını gösteren çalışmalar yüz binlerce insandan toplanan verilere dayanmaktadır. Tek bir vaka yüz binlerce insandan toplanmış veriyi çürütmez. Elbette ki sigara herkeste aynı etkiyi yaratmaz ve kimi insanlar sigaradan diğerlerine kıyasla daha fazla zarar görür. Ama araştırmalar göstermiştir ki sigara içmek ortalamada pek çok sağlık probleminin çıkma ihtimalini arttırır. Ayrıca arkadaşınızın Hüseyin Amca'sı sigara içmeseydi belki şimdikinden bile daha sağlıklı bir insan olacaktı, bunu bilemeyiz.

Sıra Sizde 2

Sosyal çevrenin genişliği işlemsel olarak pek çok farklı şekilde tanımlanabilir. Aşağıda bu olası işlemsel tanımlardan birkaçı sıralıdır:

- Kişinin telefonunda kayıtlı numara sayısı
- Kişinin Facebook'taki "arkadaş" sayısı
- Kişinin e-posta adres defterinde kayıtlı kişi sayısı
- Kişinin doğum gününü telefonla, mesajla, İnternet üzerinden, ya da yüz yüze kutlayan kişi sayısı

Elbette bu tanımların hiçbiri mükemmel değildir ve her birinin problemli yönleri vardır.

Sıra Sizde 3

Yalan söylemek toplumda hoş karşılanmayan ve bireylerde istenmeyen bir özelliktir. Dolayısıyla toplumsal açıdan kabul edilir bir görüntü çizme ve olumlu bir intiba bırakma arzuları kişilerin "ne sıklıkta yalan söylüyorsunuz" sorusuna verdikleri cevabı kirletebilir.

Sıra Sizde 4

Gazete haberi problemlidir çünkü korelasyonel bulgulardan neden-sonuç ilişkisi çıkarmıştır. Boşanmış çiftlerin para konusunda kavga etmeleri boşanmalarının sebebi bu anlaşmazlıktır anlamına gelmez. Para konusunda kavga eden çiftler daha yüksek oranlarda boşanıyor olsa bile bunun alternatif açıklamalar olabilir. Örneğin geçim sıkıntısı hem çiftlerin boşanma ihtimalini arttırıp hem de para konusunda daha sık kavga etmelerine yol açabilir. Farklı karakterlerde çiftler ya da birbirlerine sevgi ve saygı duymayan çiftler sırf para konusunda değil her konuda daha fazla kavga ediyor olabilirler. Bu çiftlerin boşanma sebebi geçimsizlik, uyumsuzluk, sevgi-

sizlik ve saygısızlık olabilir. Bu durumda para konusundaki kavgalar bu problemlerin bir sonucudur.

Ama bunun ötesinde bu araştırma sonuçları bize para konusunda kavga eden çiftlerin para konusunda kavga etmeyen çiftlerden daha yüksek oranda boşandığına dair bir bilgi vermemektedir. Belki boşanmamış çiftlerin de tamı tamına aynı oranı, yani %33'ü para konusunda şiddetli kavgalar etmektedir. Hatta belki bu oran %40'tır. Elimizde bir ölçüm olmadan bunu bilemeyiz. Bütün bu sebeplerden dolayı bu korelasyonel bulgulardan para konusunda kavga etmenin boşanmaya yol açtığı çıkarımını yapmak mümkün değildir. Bu iddia geçerli olabilir ama elimizdeki veriler bu geçerliliği gösterebilecek nitelikte değildir.

Sıra Sizde 5

Elma kabuğunu kaynatıp içtikten sonra üçüncü gün iyileşmemiz bize bu tedavi yönteminin etkinliği konusunda hiçbir şey söylemez. Kaynatılmış elma kabuğu suyunu içmesek belki yine aynı sürede iyileşecektik, hatta kim bilir belki daha bile çabuk iyileşecektik. Elimizde karşılaştırma yapacak bir veri olmadığı için kaynatılmış elma kabuğunun etkisini bilemeyiz. Bu etkiyi saptayabilmek ancak bir deneyle mümkündür.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

Mook, D. G. (2001). *Psychological Research: The Ideas Behind the Methods.* New York: W. W. Norton & Company.

Pelham, B. W. & Blanton, H. (2006). *Conducting Research in Psychology: Measuring the Weight of Smoke* (3rd Edition). New York: Whadsworth Publishing.

Shadish, W. R., Cook, T. D.,& Campbell, D. T. (2002). *Experimental Designs for Generalized Causal Inference.* Boston: Houghton-Mifflin

3

Amaçlarımız

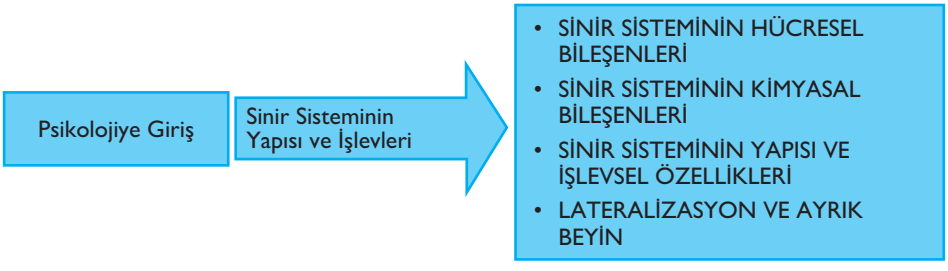
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Sinir hücrelerinin yapısını ve sinirsel iletiyi açıklamak;
- Sinir sisteminin kimyasal bileşenlerini listelemek;
- Sinir sistemini sınıflandırmak;
- Sinir sisteminde önemli yapıları listelemek, bu yapılar ve işlevleri arasındaki ilişkiyi kurabilmek.
- Beyin kabuğunun yapılanmasını ve işlevlerini açıklayabilmek.

Anahtar Kavramlar

- Sinir Hücresi
- Sinirsel İleti
- Sinaps
- Nörotransmiter
- Periferik (Çevresel) Sinir Sistemi
- Duysal ve Motor İşlevler
- Hormon Sistemi
- Otonom Sinir Sistemi
- Limbik Sistem
- Beyin Kabuğu
- Ön Beyin, Orta Beyin, Alt Beyin

İçindekiler



Sinir Sisteminin Yapısı ve İşlevleri

Organizmayı oluşturan diğer biyolojik sistemler gibi sinir sistemi de, vücudumuzun dengesinin korunmasına katkıda bulunmaktadır. Bu dengenin sağlanmasında sinir sisteminin kendine özel çok önemli görevleri bulunmaktadır. Örneğin, sinir sistemi dışsal ortamı algılar, verdiği motor yanıtlarla bulunduğu çevreyi etkiler, öğrenir, öğrendiklerini hatırlar, duygu ve düşünce üretir. Bu görevleri ile sinir sistemi ruhsal ve sosyal dengenin korunmasına da önemli katkılarda bulunur. Bu bölümde, oldukça karmaşık bir yapıya sahip olan sinir sisteminin hücresel, moleküler, yapısal ve işlevsel temel özellikleri tanıtalacaktır.

SİNİR SİSTEMİNİN HÜCRESEL BİLEŞENLERİ

Sinir Hücresi (Nöron)

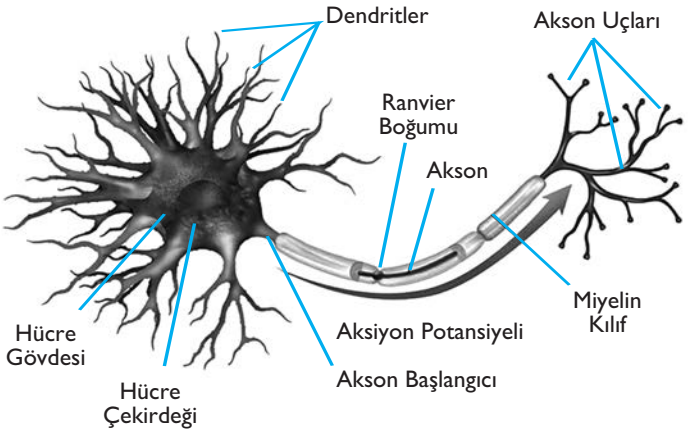
Nöron: Sinir hücresi.

Nöron olarak adlandırılan ve beyinde 100 milyardan fazla olduğu düşünülen sinir hücreleri (Şekil 3.1), sinir sistemimizin haberleşme ve bilgi işleme mekanizmasının temelini oluşturur. Sinir hücrelerinin fonksiyonel özellikleri, bu hücrelerin sinyal iletim ve bilgi işlenme görevlerini yerine getirebilmelerini sağlar. Örneğin, sinir hücreleri *elektrokimyasal sinyal* iletimini gerçekleştirebilecek şekilde özelleşmiştir. Bu bölümde, bir nöronda elektrokimyasal sinyallerin nasıl oluştuğu ve diğer nöronlara nasıl iletildiğini ana hatları ile öğreneceğiz.

Sinir hücreleri birkaç bölümden oluşur. *Soma* sinir hücresinin gövdesidir. Diğer hücrelerde olduğu gibi, sinir hücresinin gövdesi de genetik bilgiyi taşıyan hücre çekirdeğini, sitoplazma olarak adlandırılan hücre içindeki saydam ve homojen dolgu kitlesini ve hücre içinde sentez, taşıma, enerji üretimi gibi farklı görevleri olan organelleri kapsar. Sinir hücrelerinin sahip olduğu *dendrit* ve *akson* adı verilen iki farklı uzantı bu hücreleri diğer hücrelerden ayıran yapısal özellikleridir (Şekil 3.1). Dendritler diğer sinir hücrelerinden iletilen sinyaller için alıcı bölgeleri oluşturur. Aksonlar ise sinir hücresinde oluşan sinyallerin diğer hücrelere aktarımını sağlar. İletiler başka bir nöron ya da nöron dışı hücrelere (örneğin kas ya da bez hücresi) aktarılabilir. Dendritler, sahip olduğu dallanmalar sebebi ile yapısal olarak ağaçlara benzetilebilir. Dendritlerinden farklı olarak, sinir hücresi gövdesinden sadece bir akson uzantısı çıkar; sonradan dallanabilir. Aksonların uç bölümlerine akson sonlanması ya da düğmeye benzeyen şekilleri nedeniyle, *uç düğmeleri* denir. Uç düğmelerinin sinirsel iletimde önemli bir rolü vardır. Sinir hücrelerinin kimyasal haberci molekülleri uç düğmelerinden dışarı salgılanır ve bu moleküller hedef hücrelerin (merkezi sinir sisteminde bu hedef hücre başka bir sinir hücresidir) aktivitesini etkiler.

Şekil 3.1

Sinir hücresinin şematik görünümü. Diğer hücrelerde olduğu gibi sinir hücrelerinin gövdesi hücre çekirdeğini kapsar. Hücre çekirdeği genetik bilgiyi taşıyan nükleer DNA'yı kapsar. Sinir hücrelerinin çekirdeginde diğer vücut hücreliyle aynı genetik bilgi saklanır. Dendrit uzantıları, diğer hücreler tarafından iletilen kimyasal sinyallerin sinir hücresi tarafından tespitini sağlar. Dendritlere iletilen kimyasal sinyaller uyaran nitelikte ise ve alınan toplam uyarı yeterli bir seviyede ise, aksonun başladığı noktada, ilerleyici bir elektriksel sinyal olan, aksiyon potansiyeli ortaya çıkar. Aksiyon potansiyeli başladığı noktadan akson uçlarına ulaştığında bu bölgelerden sinaptik aralığa nörotransmiter molekülleri salınır ve bu haberci moleküller bir başka sinir hücresinin genellikle dentritleri tarafından tespit edillir.



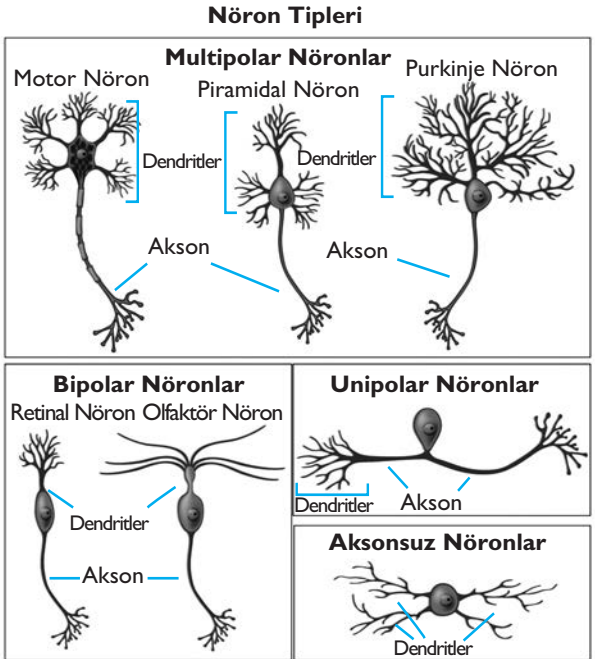
Akson uzunlukları bulundukları ve ulaştıkları yere göre mikrometreden metreye kadar değişkenlik gösterebilir. Vücudumuzun en uzun aksonları kaslarımızı kontrol eden sinir lifleridir. Aksonları sinyal ileten kablolar olarak düşünebiliriz. Günlük hayatımızda kullandığımız kablolar gibi, bazı aksonlar bir tür yalıtım malzemesi ile çevrelenmiştir. Aksonlar saran yağ içeriği yüksek bu kılıflara *miyelin* adı verilirken, bu tip aksonlara *miyelinli lifler* denir. Miyelin kılıfı sinir hücreleri tarafından değil, farklı bir hücre tipi olan destek hücreleri tarafından oluşturulur.

Miyelinli aksonlarda miyelin kılıfı kesintisiz değildir. Miyelin kılıfları arasında *ranvier boğumları* olarak adlandırılan yalıtımsız bölgeler bulunur. Ranvier boğumları sinirsel iletiyi hızlandıran bir özelliğe sahiptir çünkü sinir hücresinde oluşan sinyaller miyelinli akson boyunca ranvier boğumlarında yeniden oluşur ve böylece "sıçrayıcı" bir karakter sergiler. Sinir lifinin çapı ileti hızını arttıran bir başka özelliktir. İleti geniş çaplı liflerde daha hızlı ilerler. Eğer miyelin kılıf mekanizmaları olmasaydı, aynı bilgi işleme kapasitesi ve hızına sahip olmak için çok daha geniş hacimli bir sinir sistemine ihtiyacımız olurdu. Kas hareketlerindeki hızın organizmalar için önemi göz önünde bulundurulduğunda, kasları uyaran sinirlerin miyenlinli ve büyük çaplı olması şaşırtıcı değildir. Aksine, ağrı duyusunu taşıyan lifler miyelinsiz ve daha küçük çaplı liflerdir. Bu durum sinir sistemimizin yapısal özelliklerinin organizmanın fonksiyonel gerekliliklerine uygun oluşuna bir örnek oluşturur.

Sinir sisteminde sinir hücreleri tek tip değildir. Sinir sistemimiz yapısal açıdan *unipolar* (tek kutuplu), *bipolar* (iki kutuplu), *sahte unipolar* ve *multipolar* (çok kutuplu) ve aksonsuz nöronlar şeklinde ana gruplara ayrılan sinir hücrelerinden oluşmaktadır. Şekil 3.2'de sinir farklı nöron tiplerine şematik örnekler verilmiştir. Bu nöron tipleri sinir sisteminin farklı bölgelerinde bulunmaktadır. Daha önceden sözü edildiği gibi, nöronlar arasındaki yapısal farklılıklar, sinir hücrelerinin fonksiyonları ile yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, nöronların yapısal özelliklerinin ilintili hücre fonksiyonları ile uyumlu bir şekilde biçimlendiği söylenebilir.

Şekil 3.2

Bazı sinir hücresi tipleri: Multipolar, bipolar, unipolar ve aksonsuz nöronlar.



Kaynak: *http://www.interactive-biology.com/3247/the-neuron-external-structure-and-classification/*

Sinir Sisteminin Diğer Hücreleri

Merkezi sinir sistemi nöron dışı hücreleri de kapsar. *Nöroglia* olarak adlandırılan bütün bu hücrelerin sayısı sinir hücrelerinin sayısından onlarca kat fazladır. Şekil 3.3 bu hücreleri sinir hücreleri ile ilintili bir şekilde göstermektedir.

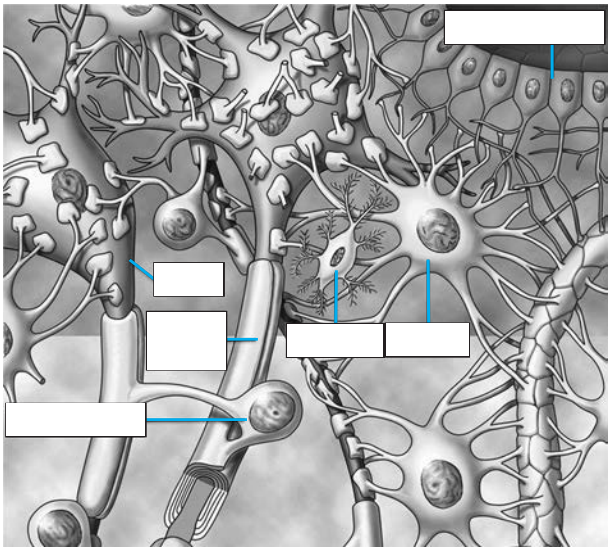
Merkezi sinir sistemi dışındaki aksonların miyelin kılıfı Schwann hücreleri tarafından yapılır.

Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşturur.

Bu hücrelerden *oligodendroglialar* merkezi sinir sisteminin aksonların miyelin kılıfını oluşturarak sinirsel iletinin kalitesini ve hızını arttırır. *Multiple skleroz* (MS) hastalığında özellikle oligodendroglialar etkilenir. Bunun sonucunda merkezi sinir sistemindeki miyelin kaybı oluşur. Mylin kaybı ise sinirsel iletinin aksamasına neden olarak, MS hastalarında duysal ve motor işlevlere ek olarak bilişsel ve duygusal işlevlerde de bozulmalar oluşturur. *Mikroglialar* merkezi sinir sisteminde bağışıklık yanıtlarını oluştururlar. Sinir hücreleri için önemli olan iyon ve molekül dengesinin sağlanması, nöronlar arasında yeni bağlantıların oluşmasının düzenlenmesi ve kandan beyne madde geçişinin kontrolü daha geniş etkinliğe sahip *astrosit*ler olarak adlandırılan bir hücre tipinin fonksiyonları içindedir. E*pandim hücreleri* merkezi sinir sistemimiz için adeta bir emniyet yastığı görevi gören beyin omurilik sıvısının yapımına katılırlar.

Şekil 3.3

Nöroglia tipleri: Oligodentrosit, astrosit, mikroglia ve ependimal hücre.



Kaynak: *http://www.wlu.edu/x32937.xml*

Sinirsel Sinyallerin Oluşması, İletilmesi ve Aktarılması

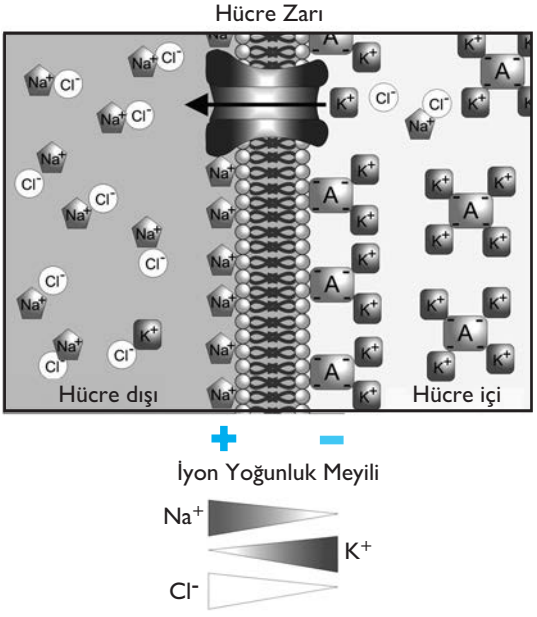
Sinir Hücresinde Uyarı Nasıl Oluşur?

Sinir hücrelerinin önemli bir özelliği uyarılabilen ve uyarıyı iletebilen hücreler olmalarıdır. Uyarılabilme ve uyarıyı iletebilme özellikleri elektriksel ve iyonik yoğunluk dinamiklerine bağlıdır. Dinlenim durumundayken, hücre zarının iç ve dış yüzeyi arasında yaklaşık 70 mVolt'luk (miliVolt=1/1000 volt) bir potansiyel farkı gözlenir. Dinlenim durumda hücre içi hücre dışına göre her zaman negatiftir ve nöronda sinyal oluşumu gözlenmez. Buna dinlenim zar potansiyeli denir. Bu durumun nedeni, eksi yüklü moleküllerin hücre içinde hücre dışına göre daha yoğun olmasıdır. Hücre içi ve dışı arasında yük dağılımındaki farklılığa ek olarak iyonların dağılımı da farklılık gösterir (Şekil 3.4).

Şekil 3.4

Şekil 4. İyonlar hücre içi ve hücre dışı sıvıda farklı yoğunluktadır. Dinlenim durumunda pozitif iyonlar olan sodyum (1 pozitif yüklü, Na^+) hücre dışında, potasyum (1 pozitif yüklü, K^+) ise hücre içinde daha yoğundur. Negatif iyon olan klor (1 negatif yüklü, Cl-) da hücre dışında daha yoğundur. Hücre içi dinlenme durumunda hücre dışına göre daha negatif yüklüdür. Hücre içindeki negatif yüklü molekülleri başlıca (şekilde A ile temsil edilen) hücre dışına çıkamayan proteinler oluşturur. İyonlar ise hücre zarından kanallar aracılığıyla geçebilmektedir. Cl^-: Klor, Na^+: Sodyum, K^+: Potasyum, A: negatif yüklü hücre zarından geçemeyen proteinler.

Kaynak: *http://en.wikipedia.org/wiki/Membrane_potential*



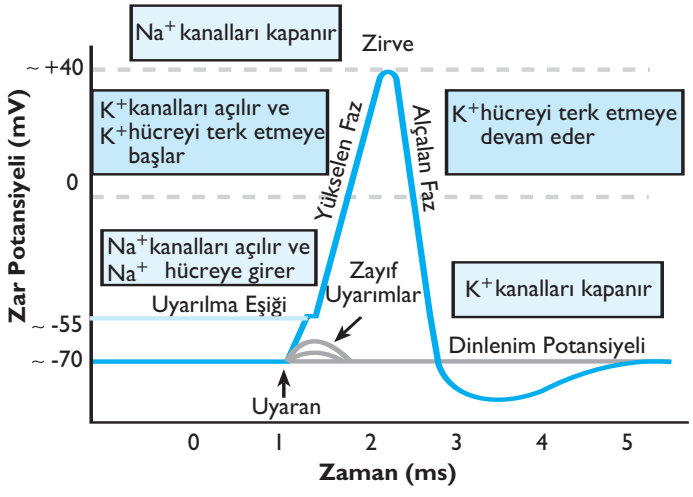
İyonların hücre zarının iki tarafı arasında hareket edebilmesi için iyon kanalları gerekmektedir. Bir sinir hücresi uyarıldığında, hücre zarında bazı kanallar açılır ve bu kanallar pozitif yüklü parçacıkların (iyonların) hücre içine girmesine neden olur. Bu iyon hareketine bağlı olarak zar potansiyeli değişir ve dinlenim zar potansiyeli azalır. Zar potansiyelinin sıfıra yaklaştığı bu yanıta *depolarizasyon* denir. Sinir hücresine uygulanan uyarı sonlandığında hücre zarındaki potansiyel farkı artarak tekrar dinlenim durumuna geri döner. Bu sürece *repolarizasyon* adı verilir. Zar potansiyel farkı bazı durumlarda dinlenme durumuna göre daha da artar ve bu duruma *hiperpolarizasyon* adı verilir. Hücreye bir elektrot yerleştirildiğinde hücre zarındaki bu potansiyel değişimleri bazı ekipmanların yardımı ile izlenebilir. Elde edilebilecek kayıtlara örnekler Şekil 3.5'te gösterilmiştir. Bu kayıtlarda dinlenim zar potansiyeli olan negatif 70' ten 0'a doğru yükselen çizgiler *depolarizasyonu*; negatif 70'e doğru alçalan çizgiler ise *repolarizasyonu* gösterir.

Bir nöronda ortaya çıkan uyarının diğer bir hücreye aktarılması, için oluşan elektriksel sinyalin akson boyunca ilerlemesi gerekir.. Nöronların uyarılması sonucunda ortaya çıkan elektriksel sinyallerin uzun mesafelerde herhangi bir kayba uğramadan ilerlemesi için öncelikle *aksiyon (hareket) potansiyeli* olarak adlandırılan daha büyük iyon hareketinin yol açtığı elektriksel bir yanıt oluşmalıdır.

Aksiyon potansiyeli özel bir depolarizasyon şekli olarak düşünülebilir. Aksiyon potansiyeli nöronun belirli bir eşik seviyenin üzerinde uyarılması durumunda ortaya çıkar. Bu eşik aşıldığında hücre zarının iç tarafı dışına göre anlık olarak sıfırdan büyük bir değer alır. Eşik altı depolarizasyondan farklı olarak aksiyon potansiyeli bir kez oluştuğunda akson ucuna kadar eksilmeden ulaşır. Aksiyon potansiyeli ya hep vardır ya hiç yoktur; yani ya 1 değeri alır ya da 0. Aksiyon potansiyeli dalgasının büyüklüğü uyaran şiddeti artsa da değişmez. Bu duruma benzer bir şekilde, evinizdeki ışığın düzeyi düğmeye ne kadar sert basarsanız basın değişmez. Aksiyon potansiyelinin boyutu değişmez, fakat sıklığı değişebilir. Aksonun başlangıç noktasında bulunan ve hücre zarının belirli bir derecede depolarizasyonu sonucu açılan sodyuma geçirgen iyon kanalları aksiyon potansiyelinin oluşmasına aracılık eder. Yukarıda belirtildiği gibi aksiyon potansiyeli her ranvier boğumunda yeniden oluşarak "sıçrayıcı" karakterde ilerlediği için sinirsel sinyal iletimi miyelinli liflerde daha hızlıdır. Şekil 3.5'de bu dinamikler ve bu dinamiklerin altında yatan süreçler şematik olarak özetlenmiştir.

Şekil 3.5

Aksiyon potansiyelinin ortaya çıkışı: Zar potansiyeli uyarılma eşiğine ulaştığında, voltaja duyarlı sodyum (Na+) kanalları açılır. Sodyumun hücre zarından geçebilmesine neden olan bu durumda,yoğunluk farkı ve pozitif yükü nedeniyle sodyum hücre içine akın ederek aksiyon potansiyelini oluşur. Aksiyon potansiyelinin yükselen koluna depolarizasyon fazı; alçalan koluna da repolarizasyon fazı denir. Depolarizasyon fazı zirve noktasına ulaşmadan önce potasyum (K+) kanalları açılır ve potasyumun hücre zarından geçebilmesine neden olur. Bu noktada potasyum hem yoğunluk farkı hem de pozitif yükü nedeniyle hücre dışına çıkar. Bu sırada sodyum kanalları kapandığından (tepe noktası) sodyum artık hücre içine giremez. Repolarizasyon potasyum hücreyi terk etmeye devam ettiği için gözlenir. Zar potansiyeli dinlenim potansiyeline ulaştığında potasyum kanalları kapanmaya başlar. Potasyum kanallarının kapanmasındaki gecikmeye bağlı olarak hiperpolarizasyon ortaya çıkabilir.



Kaynak: *http://en.wikipedia.org/wiki/Action_potential*

İNTERNET

Aksiyon potansiyelinin altında yatan iyonik dinamiklerin animasyonları için http://psych.hanover.edu/javatest/neuroanim/neurons/ActPot.html ve http://www.blackwellpublishing.com/matthews/channel.html adreslerini ziyaret edebilirsiniz.

Miyelinsiz ve miyelinli liflerde aksiyon potansiyeli iletişinin animasyonu için http://www.blackwellpublishing.com/matthews/actionp.html adresini ziyaret edebilirsiniz.

Her bir nöron birden fazla sinyal alır. Bu sinyallerin bazıları uyarıcı (+) hazıları ise baskılayıcı (-) olabilir. Bir nöronun aksiyon potansiyeli oluşturma olasılığı toplam uyarıcı sinyaller baskılayıcı sinyallerden fazla iken artar, toplam uyarıcı sinyaller baskılayıcı sinyallerden az iken azalır. Bu durumu iki partili bir sistemde oy sayımına benzetebiliriz.

SIRA SİZDE 1

Uyaranın şiddeti değişse bile oluşan aksiyon potansiyelinin boyutunun sabit kaldığını öğrenmiştik. Bu durumda nöronlar uyaranın şiddetindeki değişikleri diğer hücrelere nasıl aktarır?

Bir Nöronda Aksiyon Potansiyeli ile Taşınan Elektriksel Sinyal Diğer Hücrelere Nasıl İletilir?

Aksonların uç bölgelerinde (*uç düğümleri*) kimyasal haberci moleküller bulunur. Nörotransmiter olarak adlandırılan bu moleküller zarla çevrili kesecikler içinde bulunmaktadır. Sinir hücresinde oluşan aksiyon potansiyeli akson ucuna kadar ulaştığında, hücre zarındaki depolarizasyon kalsiyum (Ca^{2+}) kanallarının açılmasına neden olur ve aksonun ucundan hücre içine kalsiyum girişi olur. Bu noktada kalsiyum akson ucundaki keseciklerin hücre zarıyla bileşmesini sağlar ve keseciklerin içindeki nörrotransmiterlerin hücre dışına salgılanmasına yol açar. Eğer kalsiyum bir şekilde hücre dışı alandan temizlenir ise, aksiyon potansiyeli akson ucuna ulaşsa dahi nörotransmiter salgılanmaz. Bu şekilde, akson boyunca aksiyon potansiyeli şeklinde elektriksel olarak iletilen sinyal, diğer hücreye iletilirken kimyasal bir hal almış olur. Sinir hücreleri arasındaki haberleşmenin elektrokimyasal olarak tanımlanmasının nedeni sinirsel iletinin bu özelliğidir.

Sinir Hücreleri Arasında Haberleşme Nasıl Gerçekleşir?

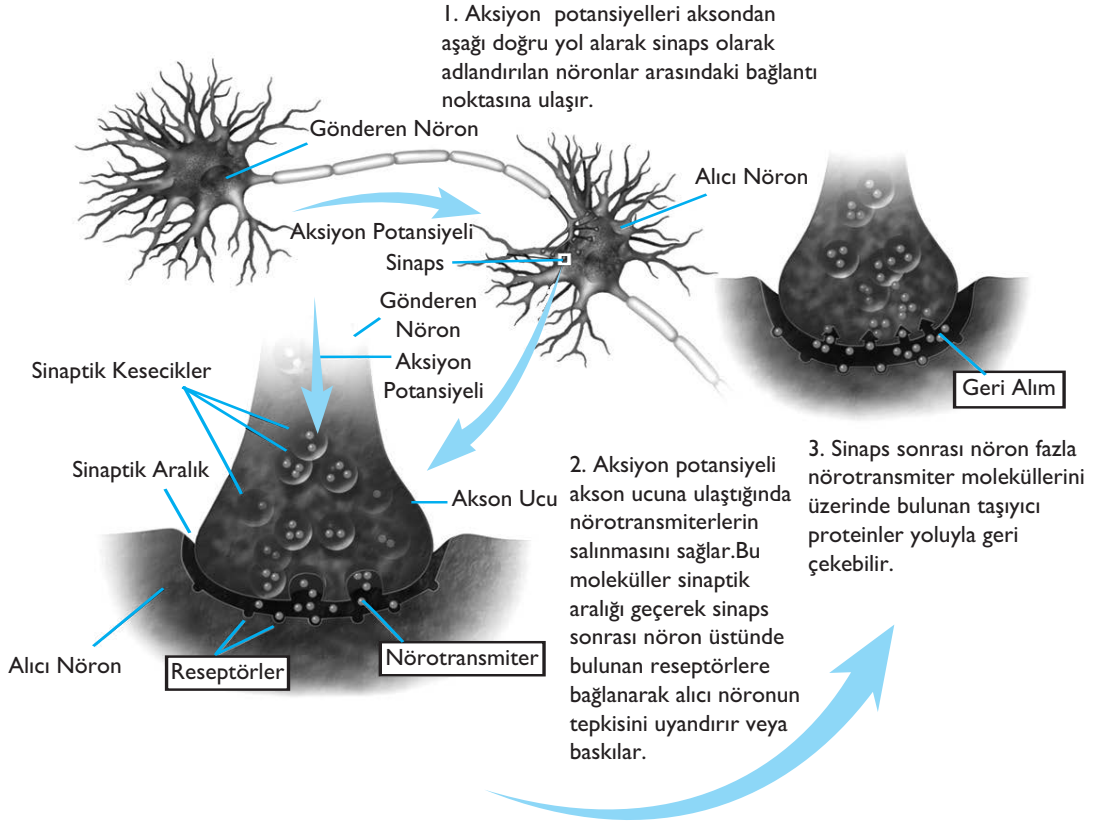
Nöronlar arasında iletiyi sağlayan ve kimyasal haberleşmenin gerçekleştiği özelleşmiş bağlantı bölgelerine *sinaps* denir. Sinaps sinyali ileten ve alan hücrenlerin yakınlaştığı bölgelerdir. İki sinir hücresinin birbirine yakınlaştığı zarların arasında *sinaptik aralık* olarak tanımlanan dar bir aralık gözlenir. Sinaptik aralığın iki hücre zarı bölümü vardır. Bunlar iletici nörona ait *sinaps öncesi zar* ve alıcı nörona ait *sinaps sonrası zar*lardır. Nörotransmiterler sinaps öncesi zardan salgılanırken, salgılanan bu nörotransmiterler ile etkileşime giren reseptörler sinaps sonrası zarda bulunur (Şekil 3.6). Sinaptik bağlantılar sinyali ileten sinir hücresinin akson sonu ile sinyali alan sinir hücresinin a) dendriti, b) hücre gövdesi ya da c) aksonu arasında gerçekleşebilir. Sinir hücreleri arasında sinaptik bölgelerde oluşan haberleşme genelde, nörotransmiterler aracılığıyla gerçekleşir; fakat, tek haberleşme biçimi değildir.

Kimyasal sinapslara ek olarak, nöronlar arası bağlantı elektriksel sinapslar yolu ile de kurulabilir. Elektriksel bağlantı bölgelerinde karşılıklı duran kanallar iki hücre zarı arasında iyon geçişine izin verirler. Elektriksel bağlantılarda nörotransmiter salgısı bulunmaz. Elektriksel bağlantılardaki ileti kimyasal sinapslardaki iletiye göre çok daha hızlıdır.

Bir sinir hücresi üzerinde, binlerle ifade edilebilecek sinaptik bağlantı bulunabilir ve bu sinaptik bağlantılardan farklı nörotransmiterler salgılanabilir. Bir sinir hücresinin uyarılma ya da baskılanma yanıtı kendine ulaşan sinyallerin bir anlamda mükemmel olmayan matematiksel toplamına dayanır. Benzer dinamikler günlük yaşantımızda gözlenebilir: Örneğin bir ürünü alıp almamaya karar vermeye çalışırken, çok sayıda kişiden veya kaynaktan fikir edinebiliriz. Bize ulaşan bu fikirler genelde farklılık gösterir ve biz bu fikirlerin tümünü değerlendirmeye alarak bir karar veririz. Eğer bize iletilen kanıtların büyük bir bölümü ürününün alınmasını destekliyor ise biz de bu ürünü almaya karar verebiliriz. Topladığımız bu bilgiler ışığında ve verdiğimiz kararlar ile bizler de başkalarının (hatta fikir aldığımız kişilerin de) kararlarını etkileriz. Nöronlar da aksonal dallanmalar yoluyla çok sayıda sinir hücresi ile sinaptik bağlantılar kurar. Sinir sistemimizde trilyonlarla ifade edilebilen sinaps sayısı ile oldukça karmaşık bir haberleşme ağı meydana gelir. Bu karmaşık haberleşme ağı sinir sistemimizin karmaşık işlemleri yüksek bir hızda yapmasını sağlamaktadır. Bu karmaşık haberleşme ağı sinir sistemimizin işleyişinin araştırılması ve anlaşılmasında karşılaşılan önemli zorluklardan birini oluşturur.

Şekil 3.6

Sinaptik iletinin şematik gösterimi. Sadeleştirme amacıyla tek bir sinaptik bağlantı gösterilmiştir. Akson uçlarındaki kesecikler nörotransmiter moleküllerini içerir. Aksiyon potansiyeli akson ucuna ulaştığında, kesecikler hücre zarına doğru ilerler ve hücre zarı ile bütünleşip açılarak içerdikleri molekülleri sinaptik aralığa boşaltırlar. Sinaps öncesi zardan sinaptik aralığa salgılanan moleküller sinaps sonrası zara bağlı reseptörlerle etkileşime girer. Bu şekilde iletilen sinyal alıcı hücrenin fonksiyonunu etkiler. Sinaptik ileti sonlandırılarak etki zamanı kısıtlanır. Sinaptik ileti nörotransmiterin sinaptik aralıktan sinaps öncesi hücreye geri alınması ile gerçekleşebilir. Hücre içine alınan bu moleküller tekrar kesecikler içinde depolanıp bir sonraki aksiyon potansiyeli akson ucuna ulaştığında yine sinaptik boşluğa salınır. Sinaptik ileti daha farklı yollar ile de sonlandırılabilir.



Kaynak: *Myers, D. G. (2011). Exploring Psychology Eight Edition in Modules., New York, NY: Worth Publishers*

İNTERNET **Sinaptik iletiyi örnekleyen animasyon için http://www.fenci.gen.tr/Moduller/Animasyon/Goster.asp?id=500 adresini ziyaret edebilirsiniz.**

Bir sinir hücresinde uyarının oluşması, iletimi ve diğer hücreye aktarımı sürecini iki sinir hücresi örneğinde aşağıdaki gibi özetleyebiliriz;

1. Birinci sinir hücresine gelen uyarıların toplamı eşik seviyenin üzerinde ise hücrede aksiyon potansiyeli gelişir.
2. Aksiyon potansiyeli akson boyunca ilerler ve akson ucuna ulaşır.
3. Voltaja duyarlı kalsiyum kanalları açılır ve kalsiyum akson ucundan hücre içine girer.
4. Keseciklerdeki nörotransmiter molekülleri sinaptik aralığa salınır.
5. Nörotransmiter, sinaps sonrası zardaki reseptörüne bağlanır.
6. İkinci hücrede reseptörün bağlantılı olduğu hücresel yanıtlar meydana gelir.
7. Nörotransmiterin etkinliği sonlandırılır.

Nöronların oluşturduğu karmaşık ağlarda oluşan bu elektrokimyasal dinamikler bütün duyularımızın, duygularımızın, düşüncelerimizin ve hareketlerimizin altında yatan süreçlerdir. Bu nedenle karmaşık nöral ağların ve bu ağların bilgi işleme özelliklerinin anlaşılması, önemli insan fonksiyonlarının nasıl ortaya çıktığını açıklamak için önemli bir adımdır. Bilgisayar ortamında yapay ağlar oluşturup simüle ederek, insan bilişsel sisteminin temel fonksiyonlarını (örneğin öğrenme, karar verme, bellek) açıklamaya yönelik araştırmalar devam etmektedir.

SİNİR SİSTEMİNİN KİMYASAL BİLEŞENLERİ

Nörotransmiterler ve Reseptörleri

Nörotransmiterler (kimyasal haberci moleküller) sinaptik boşluğa salınıncaya kadar akson sonlanmalarındaki kesecikler içinde dururlar. Sinaps öncesi zardan sinaptik aralığa salınan nörotransmiterler, burada reseptör adını verdiğimiz nörotransmitere özgü alıcı moleküller ile etkileşime girer. Nörotransmiterin reseptörüne bağlanması ile reseptörün bağlantılı olduğu hücre içi mekanizmalar başlar ve hedef hücrenin işleyişi değişir. Nörotransmiter ve reseptörü arasındaki ilişki anahtar ve kilidi arasındaki ilişki gibi düşünülebilir. Salınan nörotransmiterin reseptörü sadece alıcı sinir hücresinde değil, salgıyı yapan sinir hücresinde de bulunabilir. Sinaps öncesi zar üstündeki reseptör ile etkileşimi sonucunda sinaptik aralıktakı nörotranstransmiter, kendi salınımını artırabilir ya da azaltabilir. Bu tür ayarlayıcı reseptörlerin işleyişi prensipleri bir termostatın ısı kontrol mekanizmasına benzetilebilir; ısı artışı sıcaklık belirli bir seviyenin üstüne çıktığında durdurulabilir. Benzer bir şekilde, sinaps aralığında toplanan nörotransmiter seviyesi belirli bir seviyeye ulaştığında, sinaps öncesi reseptörler uyarılarak daha fazla nörotransmiter salınmasını engelleyebilir. Bu tür düzenleyici mekanizmalar nöral işleyişin optimal düzeyde gerçekleşmesi için sinir sisteminde bir çok seviyede gözlenir.

Sinir sisteminde farklı moleküler yapıda nörotransmiterler ve, tek bir nörotransmiter için birden fazla reseptör çeşidi bulunmaktadır. Tek bir nörotransmitere ait farklı reseptör tipleri, ilgili nörotransmiterin reseptör alt- tipleri olarak adlandırılır. Örneğin, dopamin nörotransmiterinin en az beş farklı alt-reseptörü vadır. Hücrede nörotransmitere verilen yanıtın ne yönde olacağı hedef hücrede bulunan reseptör alt-tiplerine bağlıdır. Reseptör alt-tiplerindeki farklılıklara bağlı olarak aynı nörot-

ransmiterin iki farklı hücrede iki farklı yanıtı oluşabilir. Hem nörotransmiter hem de reseptör tiplerindeki çeşitlilik, sinir sistemindeki kimyasal iletimin karmaşıklığını ortaya koymaktadır.

Sinaptik düzeyde haberleşme gerçekleştikten sonra nörotransmiter sinaptik aralıktan farklı yollarla uzaklaştırılarak ileti sonlandırılır: Nörotransmiter: 1- Sinaptik aralıkta bulunan enzimler tarafından parçalanabilir; 2- Salgılandığı sinaps öncesi hücreye tekrar geri alınabilir (*reuptake*) 3- Nörotransmiter bağlandığı reseptörü ile birlikte sinaps sonrası hücre içine alınabilir; 4- Sinaptik aralığın dışına sızarak astrositler tarafından alınarak ve parçalanabilir. Bazı antidepresan ilaçlar sinaptik aralıktaki serotonin nörotransmiter seviyesini bu molekülün geri alımını azaltarak arttırır.

Nörotransmiter-Reseptör Etkileşimi Hedef Hücreyi Nasıl Etkiler?

Nörotransmiter-reseptör etkileşiminin etkisi, reseptörün bağlı bulunduğu hücre içi öğelerle ilişkilidir. Bu etkiler ortaya çıkma hızlarına göre şöyle sıralanabilir: *(1)* Hedef hücrenin zarında bulunan iyon kanallarının açılmasına ya da kapanmasına yol açarak, hücrenin zar potansiyelinde değişime neden olur. Başka bir ifadeyle hücre zarı depolarize ya da hiperpolarize olabilir. Bu etkiler milisaniyeler içinde ortaya çıkar. *(2)* Hedef hücrede bulunan enzimlerin etkinliğini dakika ve saatler içinde değiştirebilir. *(3)* Yeni proteinlerin sentezlenmesini arttırabilir ya da baskılayabilir. Bu etki günler hatta haftalar içinde ortaya çıkabilir.

Herhangi bir molekül bir reseptörün etkinliğini başlatıyor ise, o moleküle o reseptörün *agonisti* denir. Her bir reseptöre özgü nörotransmiter, o reseptörün doğal agonisti olarak tanımlanır. Reseptörler sadece doğal agonistleri tarafından değil ilaç ve doğada bulunan moleküller (örn. yılan zehiri) gibi diğer moleküller tarafından da uyarılabilir. Agonistlerin aksine, reseptörün nörotransmiteri tarafından uyarılmasını engelleyen moleküllere o reseptörün *antagonisti* denir. Reseptör antagonistlerinin kendileri ek bir etkiye sahip değildir, sadece nörotransmiterin varlığında onun reseptör üstündeki etkisini engeller. İlaçlar ve bazı doğal maddeler agonist olarak etki gösterebildikleri gibi antagonist maddeler olarak da etki gösterebilirler.

Nörotransmiter Tipleri

Glutamat ve GABA

Değişik nörotransmiterler değişik kimyasal yapılara sahiptir ve bu yapılarına göre farklı gruplara ayrılırlar. Beyinde proteinlerin temel yapı taşları olan amino asit yapısında temel uyarıcı ve baskılayıcı nörotransmiterler vardır. Bunlar sırası ile *glutamat* ve *GABA*'dir. Her iki nörotransmiter de beyinde yaygın olarak bulunur. Glutamatın öğrenme ve hafıza oluşumunda nöronlar arasındaki sinaptik bağlantıların güçlendirmesine dayandırılan önemli bir rolü bulunmaktadır (Newpher & Ehrens, 2008). Glutamat fonksiyonundaki dengenin sinir sistemimizin sağlıklı bir şekilde işlemesi için önemi büyüktür. Aşırı glutamat fonksiyonu nöronlar açısından toksik etki gösterir ve hücre ölümüne neden olabilir. Beyin damarlarında tıkanma ya da beyin zedelenmesi gibi aşırı glutamat salgısına yol açan durumlarda glutamat aktivitesini bir glutamat antagonisti ile baskılamak beyinde oluşabilecek hasarı azaltabilmektedir (Çolak ve ark, 2003).

Glutamatın aksine, GABA reseptörlerinin uyarılması, hiperpolarizasyona neden olur. Bu sebeple GABA reseptörlerinin uyarılması bu reseptörlerin bulunduğu hücrelerin aksiyon potansiyeli oluşturma olasılıklarını düşürür. Alkol ve çoğu endişe azaltıcı ilaçlar beynimizin işleyişi üstünde GABA iletimini arttırmak yoluyla etki göstermektedir.

Merkezi sinir sistemimizin sağlıklı bir şekilde işleyişi için glutamat ile GABA aktivitesi dengeli olmalıdır. Şöyleki, GABA reseptörlerini baskılamak epileptik (sara) nöbetlerine yol açabilir. Epilepsi hastalığının bazı tiplerinde GABA/glutamat dengesinin glutamat lehine bozulduğu tartışılmaktadır.

SIRA SİZDE 2

Ardışık olarak sinaptik bağlantı kuran (A, B ile; B, C ile) üç nöron olduğunu düşünün. A nöronu glutamat, B nöronu GABA salgılımaktadır. A nöronu uyarıldığında C nöronunda nasıl bir yanıt alırsınız?

Asetilkolin

İlk keşfedilen nörotransmiter sinir sisteminin bir çok bölgesinden salınan asetilkolindir. Örneğin, merkezi sinir sisteminin bazı nöronları, iskelet kaslarını uyaran motor nöronlar, organları uyaran otonom sinir sisteminin parasempatik nöronları asetilkolin salgılar. Organlara göre asetilkolin reseptörlerinin alt-tipleri farklılık gösterir. Örneğin, kalp kasındaki asetilkolin reseptörleri ile iskelet kası üzerinde bulunan asetilkolin reseptörleri farklı tiptedir. Bu nedenle, asetilkolinin iskelet kasını uyarmasını engelleyen ve merkezi sinir sistemine geçmeyen antagonist maddeler kalp hızını etkilemeden iskelet kasının kasılmasını engeller. Asetilkolin merkezi sinir sistemi fonksiyonları açısından da büyük öneme sahiptir. Örneğin, asetilkolin hareket ve bellek ile ilişkili sinirsel devrelerin işleyişi için gereklidir. Dolayısıyla, merkezi sinir sistemine geçerek asetilkolinin etkisini engelleyen maddeler bellek oluşumunu engeller. Bellek kaybı ile karakterize Alzheimer hastalığında, beynin bellek ile ilgili alanları olan beyin kabuğu ve hipokampusa asetilkolin sağlayan nöronların sayısının azaldığı bildirilmiştir (Whitehouse, 1982). Asetilkoline bağlı sinaptik iletiler, sinaptik aralıkta bulunan bir enzim tarafından asetilkolinin parçalanması sonucu sonlanır.

Dopamin, Serotonin ve Norepinefrin

Dopamin, serotonin, adrenalin (epinefrin) ve noradrenalin (norepinefrin) beyin sapında bulunan belirli nöron grupları tarafından salgılanırlar. Ayrıca, -serotonin hariç- bu moleküller böbrek üstü bezinden kana da salgılanırlar. Otonom sinir sisteminin sempatik sinirleri norepinefrin salgılar.

Amin yapısına sahip bu nörotransmiterlerin merkezi sinir sisteminde yaygın etkileri bulunmaktadır. Örneğin, bu nörotransmiterler duygu-durumun belirlenmesi, ödül sistemi, uyku-uyanıklık durumu, dikkat ve öğrenme gibi temel süreçler için gereklidirler. Serotoninin özellikle duygu-durum, iştah, ve uykuyu düzenleyen bir nörotransmiter olduğu bilinmektedir. Bu nörotransmiterin duygu-durum için önemi ile ilişkili olarak, örneğin, depresyonun düşük serotonin etkinliğine bağlı olduğu varsayılır. Bu nedenle, serotonin etkinliği arttıran ilaçlar (örneğin seçici serotonin geri alımını engelleyen ilaçlar) depresyoun farmakolojik tedavisinde etkin maddelerdir. Serotonin seviyesi düştüğünde saldırganlık davranışında artış ve dürtü kontrolünde azalma da ortaya çıkabilen diğer etkiler arasındadır. İntihar eden bireylerin beyinlerinde serotonin fonksiyonu ile ilişkili madde seviyelerinin düşük olduğu ve bu bireylerin depresyon semptomlarına ek olarak kendine yönelik saldırganlık davranışları gösterdiği bildirilmiştir (Bach-Mizrachi ve ark, 2006; Oquendo & Mann, 2000). Dopamin sistemindeki bozukluklar da birçok psikiyatrik bozukluk ile ilişkilendirilmiştir. Örneğin, dopamin aktivitesinin belirli beyin bölgelerinde artışının şizofreni hastalığı ile ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Dopamin seviyesini arttıran bazı ilaçların kullanımının şizofreni benzeri durumlara sebep ola-

bilmesi dopaminin şizofrenideki rolünü desteklemektedir. Dopaminin beynin ödül sistemi ile ilgili sinirsel devrelerin işleyişinde de rolü bulunmaktadır; yemek ve seks gibi doğal ödüller veya bu ödülleri çağrıştıran uyaranlar dopamin aktivitesini arttırır. Bu nedenle, dopamin seviyesini arttıran maddeler genel olarak bağımlılık riski yüksek maddeler olarak kabul edilebilir. Örneğin, kokain ve amfetamin dopamin seviyesini arttırarak beynimizin ödül devresini aktive eder ve bu etkinin söz konusu kimyasalların bağımlılık oluşturmasının altında yattığı düşünülmektedir. Amin yapısında olan bir başka nörotransmiter olan norepinefrinin ise öğrenme, uyanıklık ve dikkatin sağlanmasında önemli rolü vardır. Örneğin, sık sık kontrolsüz uykuya dalma ile karakterize bir rahatsızlık olan narkolepsinin tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar norepinefrin reseptörlerini uyararak etki gösterir. Sinir sisteminin işleyişini etkileyen kimyasal moleküller yukarıdaki klasik nörotran smiterlerle sınırlı değildir.

Nörotransmiter	Fonksiyon	Olgu
Glutamat	Temel uyarıcı nörotransmiterdir. Bilgilerin iletimi glutamat aktivitesi gerektirir. Bellek	Aşırı glutamat aktivitesi epilepsi benzeri nöbetlere ve nöron ölümüne yol açabilir.
GABA (gamma aminobutyric acid)	Temel baskılayıcı nörotransmiterdir. Uyku, sakinleşme (sedasyon)	GABA etkinliğini arttıran ilaçlar sakinleştirici etkiye sahiptir ve uykuya eğilime neden olur.
Asetilkolin	Kasların hareketi, öğrenme ve bellek, organların otonom kontrolü	Alzheimer hastalığında asetilkolin iletisinde azalma olduğu kabul edilmektedir.
Dopamin	Hareket, öğrenme, ödül, motivasyon	Parkinson hastalığında dopamin sağlayan nöronların eksilmiştir. Şizofrenide ise dopamin aktivitesi artmıştır. (Her iki rahatsızlıkta dopamin farklı nöron topluluklarından kaynaklanır)
Serotonin	Duygu-durum, iştah, uyku, dürtüsellik	Serotonin seviyesindeki düşüş depresyon ve saldırganlığa neden olabilir.
Norepinefrin	Uyanıklık ve dikkat	Depresyon, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, narkolepsi gibi merkezi sinir sistemini ilgilendiren farklı bozuklukların tedavisinde kullanılan birçok ilaç norepinefrin etkinliğini arttırır.

Tablo 3.1
Aşağıdaki tabloda bazı nörotransmiterler ve bilinen işlevleri özetlenmiştir.

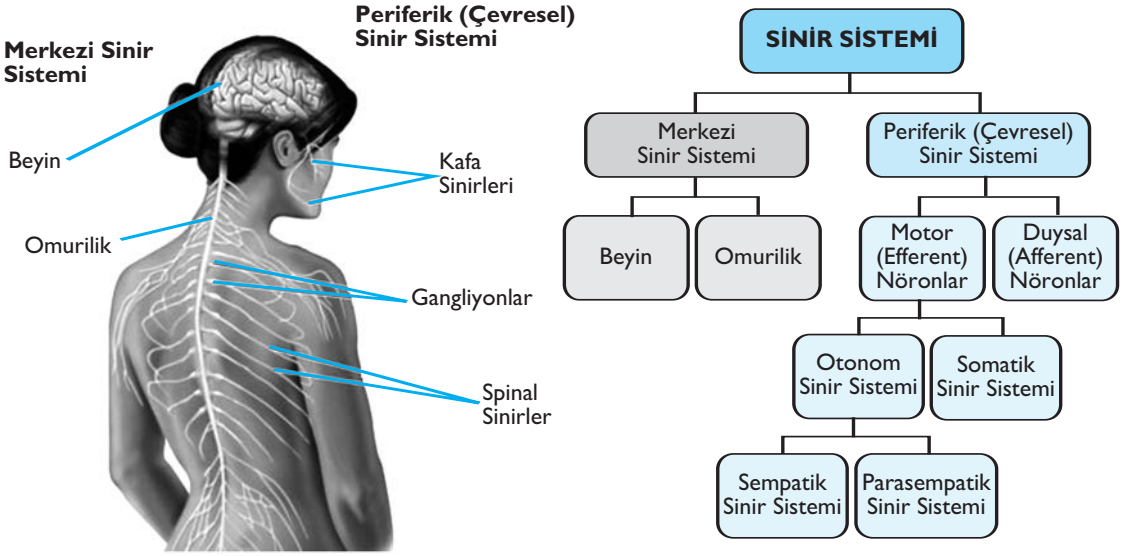
SİNİR SİSTEMİNİN YAPISI VE İŞLEVSEL ÖZELLİKLERİ

Sinir Sisteminin Genel Yapısı

Sinir sistemi, merkezi sinir sistemi (MSS) ve çevresel (periferik) sinir sistemi (PSS) olarak iki ana bölüme ayrılır. Kafatası ve omurganın oluşturduğu kemik yapı merkezi sinir sistemini oluşturan beyin ve omuriliği çevreler ve korur. Periferik sinir sistemi, sinir sisteminin bu kemik kılıf dışında kalan bölümleridir (Şekil 3.7).

Şekil 3.7

Sinir sistemi merkezi sinir sistemi ve periferik sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşurken sinir sisteminin kafatası ve omurların dışında kalan bölümüne periferik (çevresel) sinir sistemi denir.



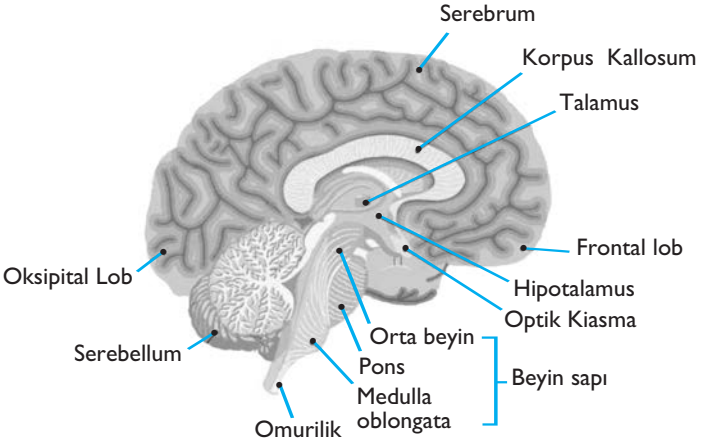
Kaynak: *(sol şekil) Brooker, R., Widmaier, E.P., Graham, L.E., & Stiling, P. D. (2011) Biology, 2nd Edition, McGraw-Hill Companies, New York*

Merkezi Sinir Sistemi

Merkezi sinir sistemini dört ana bölüme ayırabiliriz: aşağıdan yukarıya doğru sırasıyla, omurilik, arka-beyin, orta-beyin ve ön-beyin. Bu bölümlerden her biri ise kendi içinde alt bölümlere ayrılır. Arka beyin ve orta beyin *beyin sapı*nı oluşturur. *Serebellum* beyin sapının arkasına bulunur (Şekil 3.8 ve 3.13). Ön-beyin bölgeleri beyin sapından sonra başlar.; Ön beyin bölgeleri içinde ilk sırada yer alan *hipotalamus*, *talamus* beyin sapının üzerinde orta hatta bulunur. Son olarak beyin iki yarım küreye ayrılmıştır. Sağ ve sol yarım kürede, en dışta beyin kabuğu (*korteks*), beyin kabuğunun altında *hipokampus* ve *amigdala* ve *bazal gangliyon*lar bulunur. *Korpus kallosum* olarak adlandırılan ve sinir lifi demetlerinden oluşan bağlantılar sağ ve sol yarım küreleri birbirine bağlar (Şekil 3.8). Bu şekilde her yarım küre diğerinin çıktılarından haberdardır.

Şekil 3.8

Beyin ve omurilik merkezi sinir sistemini oluşturur. Omurilikten sonra gelen arka beyin (pons ve medulla oblongatayı kapsar) orta beyin ile birlikte beyin sapını oluşturur. Talamus ve hipotalamus beyin sapının üzerinde yer alır.



Çevresel (Periferik) Sinir Sistemi

Gangliyon merkezi sinir sistemi dışındaki nöron gövdelerinin oluşturduğu topluluklara denir. Duysal ve otonom motor sinirlerin hücre gövdeleri gangliyonlarda bulunmaktadır.

Çevresel sinir sistemi, sinir lifleri ve gangliyonları kapsar.

Çevresel sinir sistemi, temel görevi olarak merkezi sinir sistemi ile vücudun diğer bölümleri (iskelet kasları, deri, iç organlar), arasında iki yönlü bağlantıyı sağlar. Çevresel yapılardan merkezi sinir sistemine duysal bilgiyi duysal (*afferent*-getirici) sinirler, merkezi sinir sisteminden periferik yapılara iletiyi ise motor (*efferent*-götürücü) sinirler sağlar. Duysal ve motor sinirler kendi içinde yine ayrılırlar: (1) İç organlardan kaynaklananlar, organlara ait (*visseral*) sinirler; (2) kas, tendon, eklemler, deri gibi vücudun dışındaki yapılarından kaynaklanan sinirler *somatik* duysal sinirler olarak tanımlanır. Çevresel sinir sisteminin efferent bölümü de iki ana gruba ayrılmaktadır. *Somatik efferentler* iskelet kasınlarını uyarırken; *otonom efferentler* ise iskelet kası dışındaki organları uyarırlar.

Afferent ve efferent sinirlerin merkezi sinir sistemine giriş ya da çıkışları, omurilik ya da beyin sapı düzeyinde ve belirli düzen içinde gerçekleşir. Omurilik ile bağlantılı olan çevresel sinirler *spinal sinir* olarak adlandırılır. 31 çift spinal sinir bulunmatadır ve bunların herbiri hem duysal (somatik ve visseral) hem de motor (somatik ve otonom) liflerden oluşmuştur. Her bir spinal sinirin afferent lifleri, belirli bir vücut bölgesi ile ilişkili duyuları taşır. Dolayısıyla, vücut yüzeyinde spinal sinirlere uyan bir duysal harita belirlenebilir. Bu harita *dermatom* olarak adlandırılmaktadır. Beyin sapı seviyesindeki sinirlere *kafa sinirleri* (veya kafa çiftleri) denir. Kafa sinirleri görme, işitme, koku, tat gibi özel duyulara ait sinyalleri taşırlar. Koku ve görme ile ilişkili kafa sinirleri merkezi sinir sisteminin içinde yer alır ve bu nedenle aslında çevresel sinir sınıflandırmasına uymamaktadırlar.

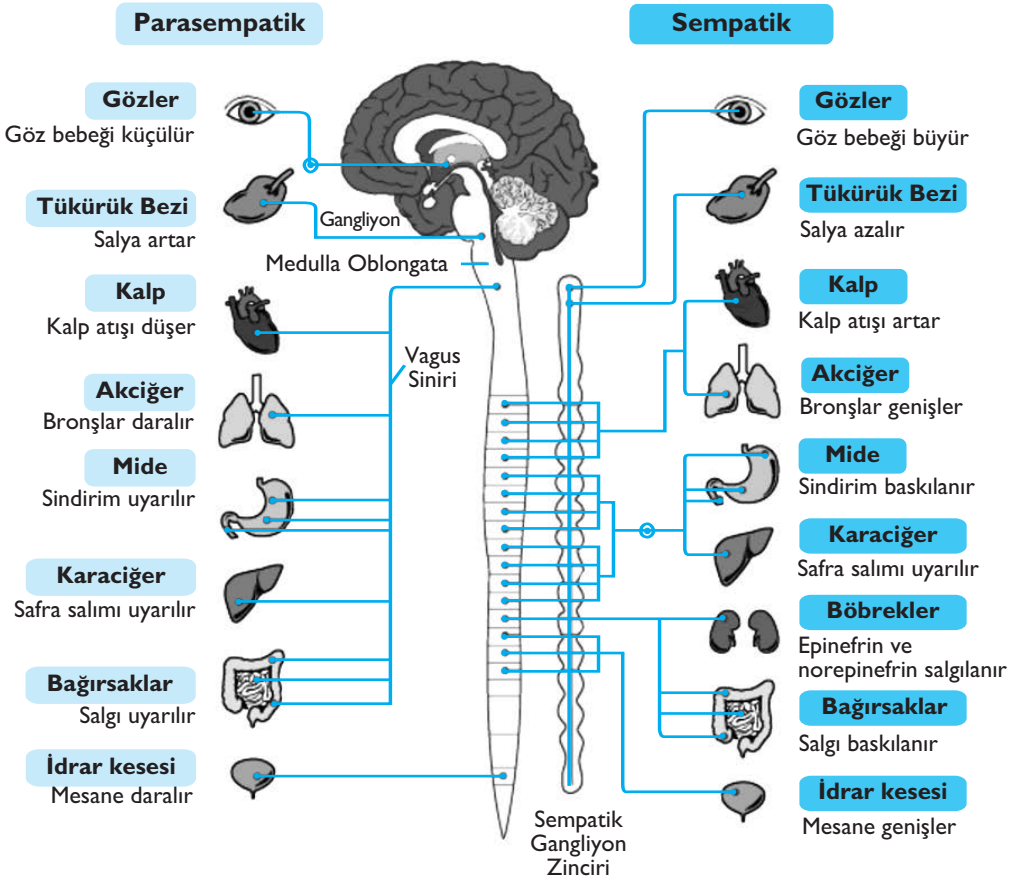
Özet olarak, çevresel sinir sisteminin afferent bölümü iç ve dış ortama ait duysal bilgiyi merkezi sinir sistemine aktarır ve bu nedenle genel olarak duysal sinirler olarak adlandırılırlar. Çevresel sinir sisteminin efferent bölümü ise merkezi sinir sisteminden kaynaklanan uyarıları yanıt organlarına aktarır ve bu nedenle efferent sinirlere de genel olarak motor sinirler denir. Merkezi sinir sistemi bu iki yönlü ileti arasında bütünleştirmeyi sağlar. Omurilikten kortekse kadar merkezi sinir sisteminin farklı düzeylerinde duysal-motor bütünleştirme gerçekleşir.

Otonom Sinir Sistemi

Sinir sistemimizin istemsiz çalışan ve *otonom sinir sistemi* olarak adlandırılan bölümü organları (örn kalp kası, damar çeperinde bulunan düz kasları, organlara ait düz kasları ve salgı bezleri) kontrol eder. Otonom sinir sistemi iki ana kola ayrılır: *Sempatik* sistem ve *parasempatik* sistem. Genel kural olarak, her bir hedef organ birbirine zıt etki gösteren hem sempatik hem de parasempatik sinirler tarafından uyarılır. Örneğin, hedef organ kalp olduğunda, parasempatik liflerin uyarısı kalp hızını yavaşlatırken, sempatik liflerin uyarısı kalp hızını arttırır. Şekil 3.9'da sempatik ve parasempatik sistemin organların işlevleri üzerine etkileri göstermektedir. Dinlenme durumunda aktif olan parasempatik sisteminin, sindirim sistemi faaliyetini arttırması ve metabolik etkileri nedeniyle *anabolik* (yapıcı) özelliği belirgindir. Sempatik sistemin ise *katabolik* (yıkıcı) etkisi ön plana çıkmaktadır. Sempatik sistemi 3K kuralına (korku, kavga, kaçma) göre uyarıldığı düşünülebilir. Tehlike karşısında verilen bu yanıtlar sırasında sempatik sistem daha aktif bir hal alır.

Şekil 3.9

Çevresel sinir sisteminin bir parçası olan otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik bölümlere ayrılır. Sempatik ve parasempatik sistemler organlar üstünde birbirine zıt etki gösterirler. Örneğin, parasempatik sistem sindirim faaliyetlerini uyarırken, sempatik sistem baskılar. Sempatik sistemin liflerinden noradrenalin, parasempatik sistemin liflerinden asetilkolin salgılanır. Otonom gangliyonlar otonom sinirlerin hücre gövdelerini kapsar. Otonom sinir sistemi, çevresel sinir sisteminde yer almasına rağmen merkezi sinir sisteminden gelen sinyaller tarafından kontrol edilir.



Kaynak: *http://www.vitalcaremedical.com/index.php?page=autonomic-nervous-system*

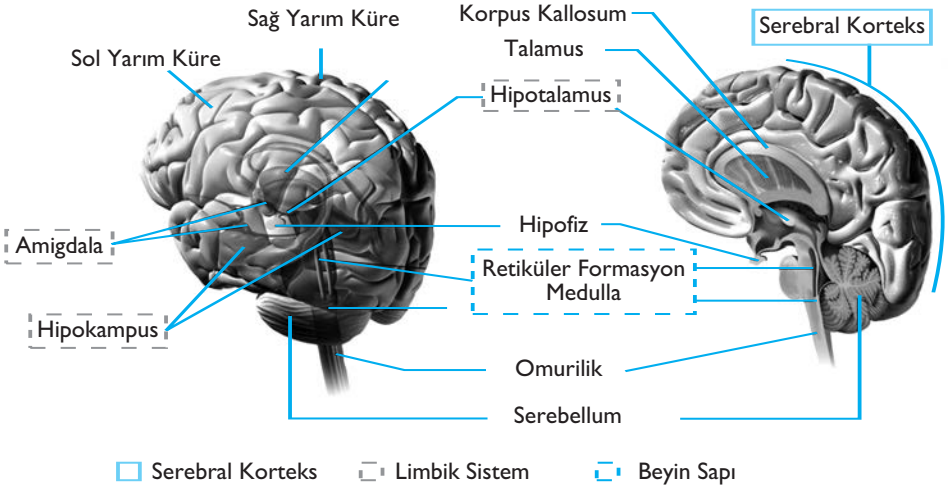
Her bir organın otonom sinir sistemi tarafından kontrolü bölgesel olarak gerçekleşir. Örneğin, gözümüze fazla ışık geldiğinde, parasempatik liflerin etkinliğine bağlı olarak göz bebekleri küçülür. fakat ilgili organ dışındaki organlar bu durumdan etkilenmez. Bu otonom yanıtlar, beyin sapı ya da omurilik düzeyinde bütünleştirilmektedir.

Böbrek üstü bezinin çekirdeği de sempatik sistemin bir parçası olarak düşünülebilir. Bu çekirdek uyarıldığında, hücreler sempatik sisteme özgü olan kimyasal aracı moleküllerini tek bir organa değil kana salgılarlar. Dolayısıyla, böbrek üstü bezinin çekirdeğinin uyarılması sonucu olarak tüm organlar (kaslara giden damarlar, kalp, göz, sindirim organları, idrar kesesi, pankreas, vs.) uyarılır ve tüm organizma, sempatik sinir sisteminin etkisi altına girer. Bu yanıtların bütününe, organizmayı kaçmaya ve kavgaya hazırladıkları için *kaç ya da savaş yanıtı* denir. Bu yanıtlara kalp kasının kasılma gücünde ve iskelet kaslarına kan girdisinde artış, kan şekerinde yükselme ve solunum yollarında genişleme, sindirim faaliyetlerinde

yavaşlama örnek olarak gösterilebilir. Böbrek üstü bezinin çekirdeği merkezi sinir sisteminden kaynaklanan lifler tarafından genellikle organizmanın tehlike olarak algıladığı bir durumla (stres) karşılaşıldığında uyarılır.

Şekil 3.10

Beyin yapılarına ve bu yapıların yerleşimlerine genel bir bakış. Sağ tarafta beyin orta hattan kesildiğinden orta hat yapıları görülmektedir (sırasıyla omuriliğin üstünde beyin sapı ve beyin sapının üzerinde hipotalamus ve talamus bulunmaktadır. Bazal gangliyonlar bu şekilde gösterilmemiştir.



Kaynak: *Myers, D. G. (2011). Exploring Psychology Eight Edition in Modules., New York, NY: Worth Publishers*

Merkezi Sinir Sisteminin Yapıları ve İşlevleri

Omurilik (Medulla Spinalis)

Omurilik duysal ve motor sinyalleri ileten sinirler için geçiş yolu oluşturmaktadır. Omuriliğe ait *ara-nöronlar* ise bu geçiş yollarındaki ara duraklar olarak düşünülebilir. Örneğin, duysal liflerin taşıdıkları sinyaller, bu liflerin omurilikte bağlantı kurdukları ara nöronlar aracılığıyla merkezi sinir sisteminin üst bölgelerine iletilirler. Ara-nöronların işlevi bununla sınırlı kalmaz. Bu hücrelerin kendi aralarında kurdukları sinirsel ağlar bazı otonom ya da somatik refleksleri veya hareket kalıplarını omurilik seviyesinde bütünleştirir. Örneğin, hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen bazı çalışmalarda, omuriliğin üst beyin merkezleri ile bağlantısı kesilmiş ve şok devresi atlatıldıktan sonra hayvanın davranışları değerlendirilmiştir. Böylece omuriliğin üst beyinden bağımsız olarak yerine getirebileceği fonksiyonlar test edilmiştir. Bu durumlarda kas reflekslerinin, ağrılı uyarana yanıt olarak uyarılan uzvu geri çekme, yürüme ve kaşınma gibi davranış kalıplarının gerçekleştirilebildiği görülmüştür. İlgili hareketlerin bir bölümünün ön-arka ve karşı taraf uzuvlarının kullanılmasını gerektiren yürüme örneği ele alındığında, omurilikte, farklı düzeylerde ve çapraz bağlantılardan oluşan kompleks hareket devrelerinin varlığı ortaya çıkmaktadır.

Omuriliğin iç yapısını görmek amacıyla enine bir kesi yapılırsa, merkezi kanalın etrafında, sinir hücrelerinin gövdelerinden oluştuğu için gri bir renk almış ve bu rengi sebebi ile *gri cevher* adı verilen bir alan dikkati çeker. Gri cevher dışındaki alan ise sinir uzantılarından oluşur. Bu bölgeleri oluşturan aksonların önemli bir bölümü miyelinli olduğu için gri cevherin çevresi beyaz görünüme sahiptir ve bu

bölgeye aldığı renk sebebi ile *beyaz cevher* denir. Beyaz cevher beynin farklı bölgelerinden omuriliğe inen (inici) ve omurilikten beynin farklı bölgelerine çıkan (çıkıcı) motor ve duysal yollardan oluşur.

Gri cevherin öne ve arkaya doğru yönelim gösteren çıkıntılarına sırasıyla ön ve arka boynuzlar denir. İskelet kaslarına giden somatik motor nöronlar ön boynuzda bulunur. Motor sinir uzantıları da omuriliği ön boynuzdan terk eder. Bu uzantılar spinal sinirler içinde ilerleyerek iskelet kaslarına ulaşır. Spinal sinirler içinde motor sinir lifleriyle birlikte (fakat ters yönde) seyreden duysal lifler ise omuriliğe arka kök hizasından girer ve gri maddedeki ara nöronlarla (ya da direkt olarak ön boynuzdaki motor nöronlarla) bağlantı kurar (Şekil 3.11).

Omurilik refleksleri, merkezi sinir sisteminin bütünleştirici rolünün en alt basamaktaki örnekleridir. Bu nedenle, omurilik reflekslerine aracılık eden sinirsel devrelerinin ve bu devrelerin işleyişlerinin anlaşılması, merkezi sinir sisteminin daha üst basamaklarındaki nöronlar arası etkileşimlerin ve duysal girdiler ve motor çıktılar arasındaki karmaşık bütünleştirme süreçlerinin anlaşılması için önem taşımaktadır.

Refleks yayı bir uyarana verilen motor yanıtlar için gerekli olan devre elemanlarını en sade biçimde ifade eder. Refleks yayını oluşturan ögeler: duysal reseptör, afferent (duysal) nöron, refleks merkezi, efferent (motor) nöron ve yanıt organı olarak sıralanabilir. Duysal ve motor sistem arasında sinaptik bağlantıların kurulduğu bölge refleksin işlem merkezidir ve bu bağlantılar merkezi sinir sistemini içinde yer alır. Reflekslerin sınıflandırılması, duyuyu taşıyan sinir sistemi bölümüne ya da organa göre (örn. somatik, otonom, işitme refleksleri); o refleks için gerekli olan bağlantıların kurulduğu merkezi sinir sistemi bölgesine göre (örn. omurilik, beyin sapı refleksleri); duysal nöronla motor nöron arasındaki bağlantı sayısına (örn. tek sinapslı, çok sinapslı refleksler) göre yapılabilir. İstemsiz motor yanıtlar olmaları; refleksleri bilinçli gerçekleştirdiğimiz hareketlerden ayrılır. Reflekslerin temel özelliğinin istemsiz olarak ortaya çıkmaları olsa da, istemli hareketlerimizin de refleks bileşenleri vardır veya istemsiz gerçekleşen refleks yanıtlar istemli şekilde baskılanabilir/kolaylaştırılabilir. Örneğin, bilinçli olarak başlattılan yürüme davranışının ve okuma sırasındaki göz hareketlerinin büyük bir bölümü sırasıyla omurilikte ve beyin sapında bütünleştirilen refleks mekanizmalar ile devam eder ya da sıcak bir tencereyi kaldırdığımızda verdiğimiz istemsiz elimizi çekme yanıtı bu davranışın doğurabileceği kötü sonuçları kısa sürede değerlendiren beynimiz tarafından baskılanabilir.

DİKKAT

Duysal reseptörler ve nörotransmiter reseptörleri birbirinden farklıdır. Nörotransmiter reseptörleri hücre zarında ya da hücre içinde bulunur. Duysal reseptörler ise bir hücrenin kendisi veya bir duysal nöronun uzantısının özelleşmiş bir bölümü olarak düşünülebilir. Örneğin, dokunma, sıcaklık, ağrı gibi somatik duyulara aracılık eden reseptörler somatik duysal nöronun özelleşmiş bir bölümüdür. Gözde, kulakta ya da tat tomurcuklarında sırasıyla ışık, ses dalgası ya da kimyasal uyaranlarla uyarılan reseptörler ise özelleşmiş hücreler olarak değerlendirilir.

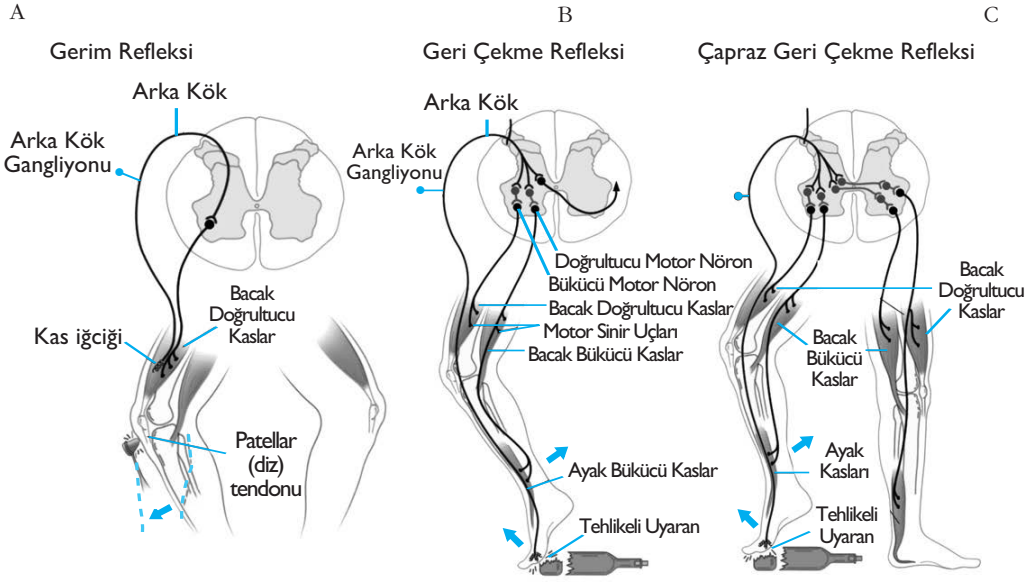
Şekil 3.11'de omurilik reflekslerine örnekler sunmaktadır. Kasın gerilmeye karşı kasılma yanıtı şeklinde ortaya çıkan kas gerim refleksi tek sinapslı reflekslere örnek olarak gösterilmiştir Uyarılan bölgenin ya da vücudun ağrılı uyarandan uzaklaştırılma yanıtı olan geri çekme refleksi ise çok sinapslı reflekse örnektir.

SIRA SİZDE 3

Patella refleksine baktığınız bir kişide refleks yanıtı gözlemlemekte zorlanıyorsunuz. Sorularınızla bu kişinin zihnini meşgul ettiğinizde refleks yanıtlarda nasıl bir değişim beklenir?

Şekil 3.11

Patella (A), geri çekme (B) ve çapraz geri çekme (C) reflekslerinde refleks yayının bileşenlerini oluşturan reseptör (1), afferent sinir (2), omurilikteki refleks merkezi (3), efferent sinir (4) ve yanıt organlarını (5) görülmektedir. Patella refleksinde duysal ve motor nöron arasında sadece bir bağlantı bulunmaktadır ve gerilen kasta kasılma yanıtı oluşur (A). Geri çekme ve çapraz geri çekme reflekslerinde ise duysal nöronlar motor nöronlardan önce ara nöronlar ile bağlantılar kurar; bu bağlantılar sayesinde bazı kaslar kasılırken karşıt kaslar gevşer (B ve C). Bu basit örneklerden de anlaşıldığı üzere, nöronlar aralarındaki bağlar ile fonksiyonel ağlar kurarak tepkilerimizin biyolojik donamını oluştururlar. Benzer bir şekilde, karmaşık davranışlar ve zihinsel süreçler (örn algılama, hafıza, karar verme vs.) sinir sistemimizin üst seviyelerinde bulunan çok daha kapsamlı ve karmaşık sinirsel ağlar ve ağ grupları tarafından düzenlenirler.



Kaynak: *http://alexandria.healthlibrary.ca/documents/notes/bom/unit_6/lec%2025_moo_spinreflex.xml*

Bir refleks yayı örneğinin animasyonu için http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/science/aqa_pre_2011/human/thenervoussystemrev3.shtml adresini ziyaret edebilirsiniz.

İNTERNET

Beyin Sapı

Beyin sapı arka ve orta beyinden oluşur. Beyin sapı *omurilik, serebellum* ve *ön beyin* bölgeleri arasında geçişlerin ve kritik bağlantıların oluştuğu beyin bölgesidir. Birbiriyle bağlantılı gri madde kümelerinden oluşan beyin sapı omuriliğin devamı niteliğindedir. Medulla spinalisinde olduğu gibi birçok refleks beyin sapı düzeyinde bütünleştirilir (Örn: ışık refleksi, yutma refleksi, iç organları ilgilendiren refleksler). Beyin sapı düzeyinde omuriliktekine benzer şekilde, *afferent* (somatik veya visseral) ve *efferent* (otonom veya somatik) sinyalleri taşıyan sinirler bulunmaktadır. Oniki çift şeklinde bulunan bu sinirlere kafa sinirleri denir.

Beyin sapında, farklı nörotransmiterleri (asetilkolin, dopamin, serotonin ve norepinefrin) salgılayan özelleşmiş küçük çekirdekler bulunmaktadır. Bu çekirdeklerin beynimizin işleyişinde çok önemli rolleri vardır. Bu çekirdeklerden çıkan lifler, üst beyin bölgelerine, serebellum (beyincik) ve omuriliğe giderek bu bölgelerin işlevlerini kontrol eder (Şekil 3.12). Örneğin, asetilkolin, dopamin ve norepinefrin salgılayan çekirdeklerden kaynaklanan lifler üst beyin bölgelerine uyanıklık, motivasyon ve dikkati arttıran sinyaller gönderir. Serotonin salgılayan çekirdekten çıkarak omuriliğe ulaşan lifler ağrı kontrolüne katılırken, aynı çekirdekten üst beyin

bölgelerine ulaşan lifler ise uykunun ortaya çıkmasına aracılık eder. Beyin sapından kaynaklanarak, beyin kabuğuna direkt ya da indirekt uyarıcı sinyaller gönderen bu çekirdekler *retiküler aktive edici sistem* (RAS) adı verilen yapıyı oluşturur. Retiküler aktive edici sistemin üst beyin bölgeleri ile bağlantısı kesildiğinde, bu uyarıcı sinyaller de kesildiğinden organizma kalıcı komaya girer

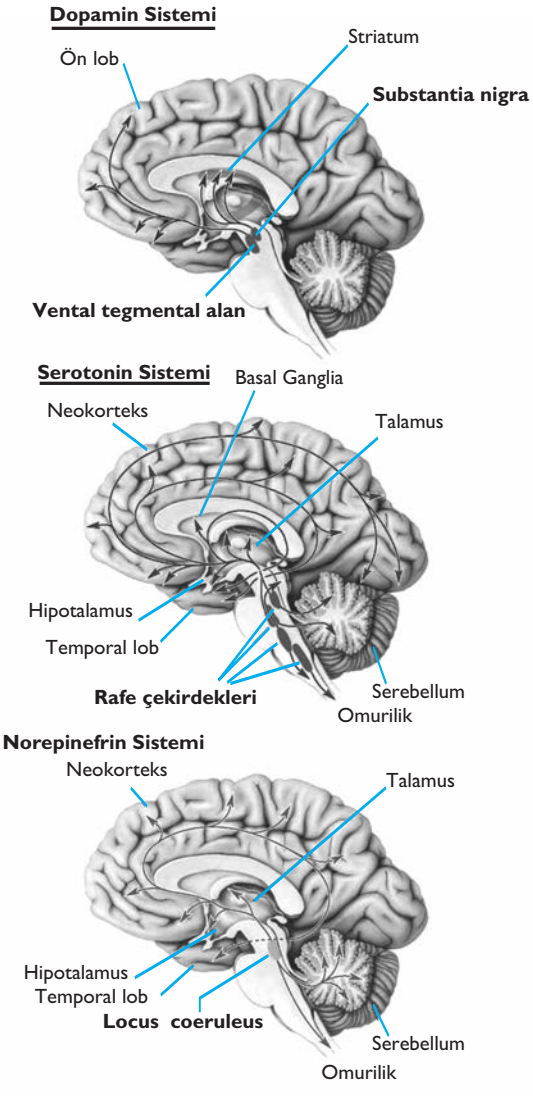
Tablo 3.2
Beyin sapının temel işlevleri

1. Solunum ve dolaşım fonksiyonlarının kontrolü
2. Uyku- uyanıklık ve dikkatin kontrolü
3. Göz hareketlerinin kontrolü
4. Görsel ya da işitsel reflekslerin bütünleştirilmesi 5- Göz hareketlerinin kontrolü
5. Yutma, öksürme, çiğneme, esneme, hapşırma, kusma, göz kırpma gibi- istemli ya da refleks hareketlerin- koordinasyonu
6. Ağrı kontrolü
7. Diğer merkezi sinir sistemi bölgeleriyle (korteks, bazal gangliyonlar, serebellum,) kurdukları bağlantılar sayesinde kasların gerginliği, vücut pozisyonu, denge ve hareketlerin kontrolü

Şekil 3.12

Şekil 12. Beyin sapından kaynak alan dopamin, serotonin ve norepinefrin yol ağları. Kalın harfler ile belirtilmiş olan nöron kümeleri altı çizili ve kalın olarak belirtilen nörotransmiterlerin kaynağını oluşturur.

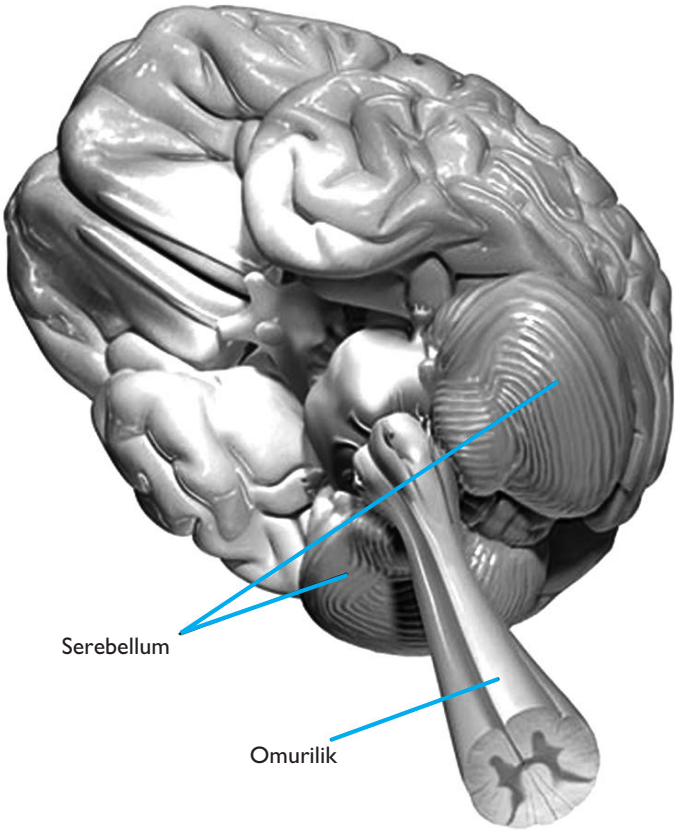
Kaynak:
http://what-when-how.com/neuroscience/behavioral-and-psychiatric-disorders-integrative-systems-part-2/



Beyincik (Serebellum)

Beyin sapının arkasında bulunan beyincik beyin sapıyla bağlanmıştır. Beyincik dengenin sağlanması ve göz hareketlerinin kontrolünde önemli bir rol oynamaktadır. Beyin kabuğu tarafından planlanan hareketle, gerçekleştirilen hareket arasındaki hatalar beyincik tarafından saptanır. Ayrıca, beyincik hareketin hız, kuvvet ve sınır yönünden kontrolünü sağlar. Serebellum, özellikle kısa sürelerin (<1 saniye) zamanlanmasında ve motor tepkilere uyarlanmasında önemli bir yere sahiptir (Ivry ve ark, 2002). Bu işlevsel özelliklerine bağlı olarak, serebellumun etkilendiği hastalıklarda, hareket sırasında ortaya çıkan, denge bozukluğu, hareketlerde sınırı aşma, hareketleri yavaş ve düzensiz yapma ve titreme gibi belirtiler görülür. Alkolün denge bozucu etkisi de serebellum üzerindeki etkisinden kaynaklanır.

Şekil 3.13



Serebellumun beyin sapının arkasındaki yerleşimi.

Kaynak: *Myers, D. G. (2011). Exploring Psychology Eight Edition in Modules., New York, NY: Worth Publishers*

Serebellum, tekrarlayan hareketlerin öğrenilmesine de katkıda bulunur. Örneğin, serebellum hasarı yeni motor becerilerin öğrenilmesini zorlaştırır. Dans etmek, müzik aleti çalmak ve atletik aktiviteler sırasında gerçekleştirdiğimiz iyi öğrenilmiş birçok hareket serebellumdaki sinirsel ağların işlevine dayanmaktadır (McCormick & Thompson, 1984).

İNTERNET

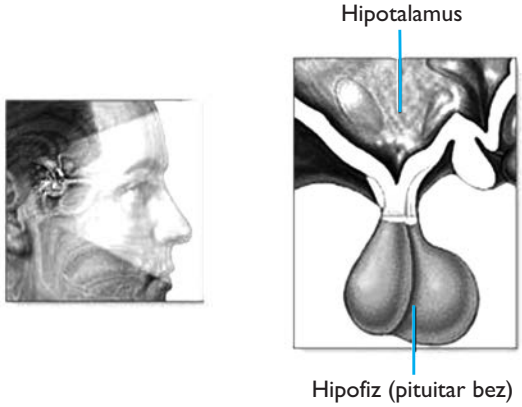
Üç boyutlu beyin atlasları değişik beyin bölgelerinin birbirlerine göre yerleşimlerini anlamayı kolaylaştırmaktadır. Üç boyutlu beyin atlası http://www.finr.net/educational-resources/finr-educational-materials/3d-brain/ adresindeki "FINR Atlas of Brain Injury & Anatomy" bağlantısını kullanabilirisiniz.

Hipotalamus

Hipotalamus talamusun altında bulunur. Hipotalamus beyin sapı yapılarıyla yoğun bir etkileşim içindedir. Hipotalamus ayrıca hormon salgılayan bir bez olan *hipofiz bezi* ile anatomik olarak bağlantılıdır. Hipotalamust işlevsel açıdan özelleşmiş birçok çekirdekden oluşur. Otonom sinir sisteminin, hormon sisteminin, biyolojik (sirkadyen) saatin, vücut sıvı dengesinin ve vücut ısısının, kontrolü en iyi tanımlanan işlevleri arasında sayılmaktadır. Bu yönüyle hipotalamus beyin ile çevresel sistemler arasındaki bağlantıları kuran merkezi bir bölge olarak tanımlanabilir. Diğer beyin bölgeleriyle yaptığı bağlantılar sayesinde hipotalamus davranış üzerinde de etki kurar.; yeme, içme, korku, cinsel davranışlar ve öfke tepkileri gibi davranışların ifadesinde hipotalamusun etkin bir rolü bulunur. Örneğin, hipotalamusun belirli bir bölgesinin hasarı ile bireyin yeme dürtüsü aşırı derecede artabilirken, başka bir bölgesinin zarar görmesi yeme dürtüsünün baskılanmasına neden olabilmektedir.

Şekil 3.14

Hipotalamus-Hipofiz sistemi ve yerleşimi. Hipotalamus hipofiz bezine bir sapla bağlanmıştır. Hipofizin arka lobundan hipotalamus hormonları salgılanır. Hipofizin ön lobundan hipofiz hormonları yine hipotalamusun kontrolü altında salgılanır.



Kaynak: *http://www.bilimvesaglik.com/sinir-sistemi/hipotalamus.html*

Hipotalamus-Hipofiz Sistemi

Bir salgı bezi tarafından kana salgılanan kimyasal haberci moleküllere hormon denir.

Hipotalamus hormon salgılayan bir bez olan hipofiz bezine anatomik olarak bağlıdır. Hipofiz bezi ön ve arka olmak üzere iki lobdan oluşur. Hormonlar kana karıştıktan sonra hedef organlarını oluşturan hücrelerin etkinliğini, yine o hücrelerin yüzeyinde bulunan kendi reseptörlerine bağlanarak kontrol eder. Örneğin, kandaki prolaktin hormonu memede süt yapan hücrelerdeki kendi reseptörlerine bağlanır ve bu şekilde sütü oluşturan maddelerin yapımını uyarır.

Hücre gövdeleri hipotalamusta bulunan bir grup nöronun aksonları hipofiz bezinin arka lobuna doğru uzanır ve bu lobda sonlanır. *Oksitosin* ve *vazopressin* adı verilen hormonları sentezleyen hipotalamustaki bu nöronlar, bu hormonları arka hipofizden kana salgılarlar. Dolayısıyla, hipofiz bezinin hormonları gibi görünen bu moleküller aslında hipotalamus tarafından sentezlenmektedir. Oksitosin hormonunun, doğum sırasında uterus kasının ve memedeki süt kanallarının kasılmasında önemli bir rolü bulunmaktadır. Vazopressin ise böbreklerden süzülen suyun kan dolaşımına geri kazanılmasını sağlayarak vücut sıvısının dengelemesine katkıda bulunur. Vazopressinin ayrıca damar kasıcı etkisi de vardır.

Arka hipofiz bezinden salgılanan hormonlardan farklı olarak, ön hipofiz bezinden salgılanan ve ön hipofiz hormonları olarak adlandırılan altı farklı hormon hipotalamus yerine ön hipofiz lobunda bulunan hücreler tarafından sentezlenir ve

kana salgılanır. Hipotalamus hipofiz bezini besleyen damarlara bazı moleküller boşaltarak ön lob hormonlarının salgısını kontrol eder. Salgıları hipotalamus tarafından kontrol edilen ön hipofiz hormonları büyüme, cinsiyet hormonlarının salgılanması, tiroid hormonlarının salgısının kontrolü, süt yapımı, eşey hücre yapımının kontrolü ve adrenal bez kabuğundan kortizol salgısının uyarılmasını sağlarlar. Hormon salgılayan bezler de hormonların etkilediği hedef organlar olabilir. Bu şekilde, hipotalamus- hipofiz bezi- hedef bez arasında kimyasal olarak bağlantılı bir haberleşme ağı kurulmuştur.

Hormonal eksenlerde salgı kontrolü iki yönlüdür. Hipotalamustan kaynaklanan uyarıcı maddeler hipofiz bezindeki hormon salgısını, hipofiz bezinden salgılanan hormonlar da hedef bezin hormon salgısını uyarır. Hedef bezden salgılanan hormon, hipotalamus ve hipofizden kaynaklanan ve kendisinin salgılanmasına yola açan hormonların yapımını baskılayarak, kandaki hormon seviyeleri sabit bir aralıkta tutulmuş olur. Bu düzenleniş ile birlikte *negatif geribildirim* (feedback) ortaya çıkar.

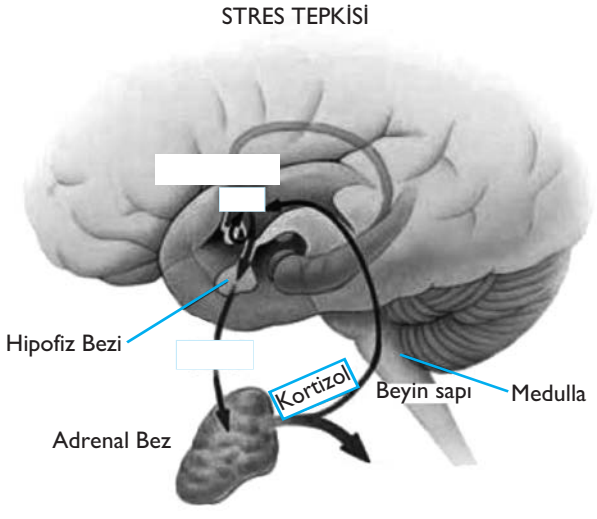
Stresle karşılaşılan durumlarda üst beyin bölgeleriyle bağlantılı olan hipotalamustan başlayan sinyaller hipotalamus- hipofiz- böbrek üstü bezi eksenini aktifleştirir. Hipofizi besleyen damarlara hipotalamus ACTH salgısını uyaran molekülünü (CRH) salgılar ve hipofiz ön lobundan ACTH kana salgılanır. Kana karışan ACTH böbrek üstü bezinin kabuk bölgesindeki hücrelerin ACTH reseptörlerine bağlanarak, bu hücrelerden kortizolün kana salgılanmasına neden olur. Böylece, hipotalamus tarafından başlatılan sinyal kandaki kortizol seviyesinin kanda artmasına yol açar. Otonom sinir sisteminin sempatik bölümünü de sinirsel bağlantılarla uyaran hipotalamus, bu şekilde böbrek üstü bezinin çekirdeğinden adrenalin salgısına da yol açar. Bu etkilerden birincisi hipotalamusa ait hormonal kontrolü, ikincisi ise sinirsel kontrolü yansıtır. Strese yanıt olarak salgısı uyarılan ve kana karışan kortizol ve adrenaline stres hormonları denir.

Hipotalamus melatoninin (başka bir hormon) salgısını da kontrol eder. Melatonin, hipotalamusa yakın bir noktada bulunan pineal bezin hormonudur ve salgılanışı gün içinde değişkenlik gösterir. Hipotalamusun biyolojik saati kontrol eden çekirdekleri, gözden gelen ışık bilgisine bağlı olarak, pineal bezin salgısı da dahil olmak üzere, organların işleyişindeki günlük ritmi dış ortama uygun hale getirir.

Sonuç olarak hipotalamus hormon sisteminin işleyişinin kontrolü açısından önemli bir beyin bölgesidir. Böylece, hipotalamus, direkt olarak hipofiz bezinin ve indirekt olarak hipofiz bezinin kontrol ettiği diğer bezlerin hormon salgısının kontrolünde yer alır.

Şekil 3.15

Hipotalamus- hipofiz- böbrek üstü bezinin stres oluşturan durumlarda tepkisi.



DİKKAT

Vücudumuzdaki hormonlar burada sözü geçen hormonlarla sınırlı değildir.

Talamus

Talamus beynin orta hattında bulunan çok çekirdekli bir beyin bölgesidir. Talamusun çekirdekleri, duysal, motor, duygusal ve bilişsel işlevlerle ilgili farklı beyin bölgelerinden gelen bilgileri işler, bu bilgileri bütünleştirir ve beyin kabuğuna aktarırlar. Somatik ve özel duyulara ait sinyalleri taşıyan sinir lifleri bu bilgileri öncelikle talamusun belirli çekirdeklerine iletir ve talamusta işlenen bu bilgiler daha sonra beyin kabuğunun bu duyularla ilgili özelleşmiş bölgelerine iletilir. Örneğin, gözden gelen sinir lifleri öncelikle talamusun görme duyusu ile ilgili çekirdeklerine ulaşır. Görsel bilgilerin iletildiği bu çekirdeklerdeki sinirlerin aksonları da beyin kabuğunda bulunan görme alanına ulaşır. Koku dışıda tüm duyulara ait nöral sinyaller, o duyu için özelleşmiş talamus çekirdeğine, bu talamus çekirdeklerinden de beyin kabuğunun yine aynı duyu için özelleşmiş bir bölgesine iletilir. Diğer yandan, beyin kabuğunun ilgili alanlarından talamusa da sinyaller gelir. Başka bir ifadeyle beyin kabuğu ve talamus arasındaki sinyal iletimi iki yönlüdür. Bu karşılıklı haberleşme beyin kabuğunun, kendisine gelen bilgiler doğrultusunda talamusun etkinliğini kontrol ettiğine işaret etmektedir.

Bazal Gangliyonlar

Bazal gangliyonlar dört ana yapıdan oluşmuştur: Striatum, pallidum, subtalamus ve substantia nigra. *Striatum* ve *pallidum* ön beyinde, subtalamus ve substatia nigra ise beyin sapının en üst kısmında yer almaktadır. Bazal gangliyonlar beyin kabuğu, talamus ve kendi aralarında karmaşık bağlantılar kurar. Kurdukları bu bağlantılarda kullanılan temel nörotransmiterler: glutamat, GABA, dopamin ve asetilkolindir. Dopaminin kaynaklarından biri beyin sapında yerleşmiş olan substantia nigradır. Dopamin bu yolakta substantia nigradan striatuma giden sinir liflerinden salgılanır ve hareketin kontrolünde önemli bir rol oynar. Örneğin, substantial nigrada dopamin salgılayan hücrelerin hasarı Parkinson hastalığına neden olur. Parkinson hastalığının en belirgin bulguları harekete başlamada güçlük, kaslarda sertlik ve (serebellum bozukluklarından farklı olarak) dinlenme durumunda ortaya çıkan titremedir. Dopaminin sentezlendiği bir ön madde olan L-DOPA Parkinson hastalığının tedavisinde kullanılır.

Bazal gangliyonların hareketin planlanması ve programlanmasında beyin kabuğu faaliyetlerine yardımcı bir sistem olduğu bilinmektedir. Bazal gangliyonlar ayrıca hareketin zamansal, boyutsal ve motivasyonla ilişkili öğelerinin bütünleştirilmesinde ve ardışık hareketlerin gerektiği motor becerilerin öğrenilmesi sürecinde etkin bir rol oynar. Bazal gangliyonlar sadece motor işlevler ile ilişki bir beyin bölgesi değildir; bu sistemin planlama, dikkat, duygu-durum ve güdülenme gibi bilişsel ve duygusal süreçleri düzenleyen sinir ağlarının içinde de yer aldığı bilinmektedir.

Hipokampus

Hipokampusun en önemli işlevi belleğin pekiştirilmesi veya kısa süreli hafızanın uzun süreli hafızaya dönüşümünü sağlamasıdır. Hipokampus hasarı temelde yeni bilgilerin kalıcı hale gelmesini engeller fakat bu hasarlarda geçmişte kazanılmış bilgilerin hatırlanmasını ciddi ölçüde engellenmez. Hipokampusun aracılık ettiği bellek şekli, *bildirimsel (dekleratif) hafıza* olarak adlandırılan yaşanan olaylar ve gerçeklerle ilgili bellektir. Hipokampusu, örneğin felç ve operasyon sonucu hasar

görmüş bireyler, bu probleme neden olan olaydan sonra yeni dekleratif bellek biçimleri oluşturamazlar. Hipokampusun bellek için önemi sağlıklı yaşlanan bireylerin katıldığı görüntüleme çalışmaları ile de gözlenebilmiştir. Bu çalışmalarda katılımcıların sergilediği bellek performansının hipokampuslarının hacmi ve etkinlik derecesi ile doğru orantılı olduğu raporlanmıştır (Golomb ve ark, 1996; Zimmerman ve ark, 2008). Deney hayvanları ile yapılan çalışmalar, belleğin sadece geçici bir süre boyunca hipokampusun sağlıklı işlevine dayandığına işaret etmektedir. Örneğin, acı veren kötü bir deneyimi (örn zayıf bir elektrik şoku) yaşadıktan sonra bir gün içinde hipokampus hasarlanırsa denekte bu deneyimin belleği silinir, fakat hipokampusa zarar verilmeden önce birkaç gün beklenir ise bu deneyimin belleği yok olmaz. Dolayısıyla, bellek süreçleri hipokampusa sadece kısa bir süre için gerek duymaktadır.

DİKKAT

Hipokampus ve Bellek H.M. (hastanın adının baş harfleri) vakası 1950'lerden günümüze beyin fonksiyonu ve bellek arasındaki ilişkinin anlaşılması açısından çok önemlidir. Epilepsi hastası olan H.M.'in nöbetlerini azaltmak üzere hipokampusu ve çevresindeki beyin kabuğu iki taraflı cerrahi olarak çıkartılmış ve böylece H.M.'in epilepsi nöbetleri kontrol altına alınabilmiştir. Fakat bu cerrahi operasyon sonrasında H.M. ciddi derecede yakın geçmişe ve ileriye dönük bellek bozukluğu yaşamıştır. *Anterograd amnezi* olarak adlandırılan ileri dönük hafıza bozukluğuna bağlı olarak yeni deneyimlerini veya öğrendiği bilgileri uzun süreli belleğe kaydedememektedir. Fakat H.M.'in IQ skorunda bir düşüş ya da bilgileri kısa süre içinde zihninde taratarak işlem yapmasını sağlayan işleyen belleğinde bir sorun yoktur. Hipokampusunu yitirdikten sonra bile H.M. seneler boyunca yaşadığı senenin 1953 ve yaşının 27 olduğunu düşünmüş, ve aynı makaleleri daha önce okuduğunu hatırlamadığından tekrar tekrar okuyabilmiştir. Bu problemler H.M.'in deneyimlerini uzun süreli belleğine kaydedememesinden kaynaklanmaktadır. H.M. işleyen belleğinde bir problem yaşamamış fakat dikkati dağıtıldığı anda işleyen belleğinde tuttuğu bilgiler de silinmiştir. H.M. yeni motor becerileri öğrenebilmiştir fakat bu becerileri nasıl öğrendiğini hatırlayamamaktadır. Bu bulgular hipokampusun seçici olarak deklaratif hafızanın oluşturulmasındaki rolünü ortaya koymuş (Corkin, 1984; Milner 1959) ve diğer birçok önemli çalışmaya öncülük etmiştir.

İNTERNET

H. M. 2 Aralık 2008 günü hayatını kaybetmiştir. H.M.'in ilginç hayat hikayesini http://zihinustune.blogspot.com/2011/09/en-tannms-amnezik-hm.html adresinden okuyabilirsiniz.

Amigdala

Amigdala koku, işitme ve görme duyuları önde olmak üzere, tüm duysal sistemden direkt ve dolaylı iletiler alır. Hipotalamus ile bağlantıları aracılığıyla otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını etkiler. Amigdala duygusal süreçlerle yakından ilişkilidir. Örneğin, amigdalanın, koşullanmış korku yanıtlarının öğrenilmesi veya duygusal ifadelerin tanınması gibi duygusal içeriği olan davranışsal ve algısal süreçlerdeki rolü tekrarlı bir biçimde gösterilmiştir. Amigdalası zarar görmüş olan deney hayvanları, acı veren bir uyarana işaret eden sinyalleri deneyimlediklerinde normal hayvanlardan daha az korku göstermektedirler (LeDoux, 1992). Amigdalası zarar görmüş insanlar ise özellikle korku ve öfkeye işaret eden yüz ifadelerini veya bu duygulara işaret eden ses tonlarını tanıyamazlar (Young ve ark, 1995; Scott ve ark, 1997).

Amigdala, aynı zamanda, cinsel yönelimle ve ödül sistemi ile de ilişkili bir beyin bölgesidir. Maymunlar ile gerçekleştirilen bazı çalışmalarda her iki çevresinde-

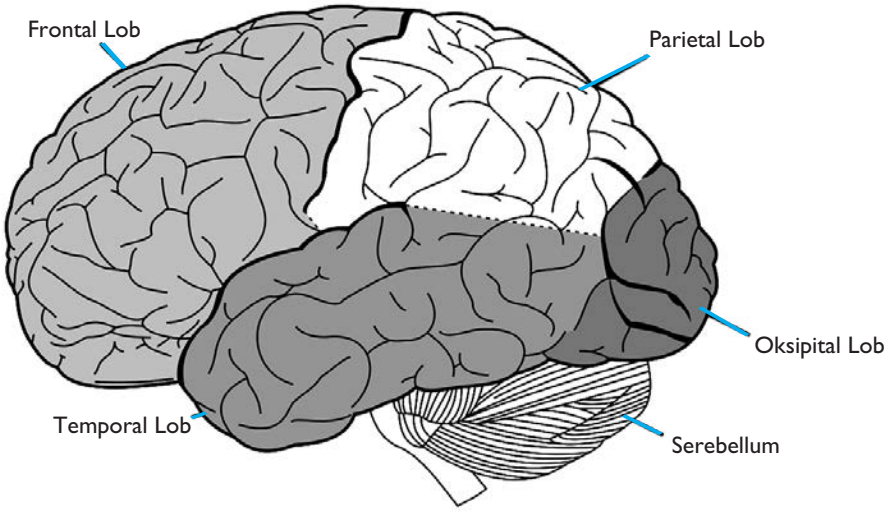
ki alanla birlikte amigdalaları cerrahi olarak çıkarılmış hayvanların sosyal ve duygusal davranış bozuklukları sergiledikleri gözlenmiştir. Amigdala hasarı sonucu ortaya çıkan bozukluğun en belirgin belirtileri korkunun ortadan kalkması, abartılı merak, her şeyi ağıza götürme eğilimi ve cinsel davranışlarda aşırılıktır.

Beyin Kabuğu (Korteks)

Her iki beyin yarım küresini dıştan 2-3 mm kalınlığında farklı tip sinir hücresi ve glia hücrelerinden oluşan bir örtü sarmaktadır. Beyni sarmalayan bu yapıya *beyin kabuğu* denir. Beyin kabuğundaki sinir hücresi sayısı -25 milyar, sinaps sayısı ise yaklaşık olarak 300 trilyon- civarındadır. Beyin kabuğu, insanda oldukça kıvrımlıdır ve bu kıvrımlar beyin kabuğunun yüzey alanını genişletirler. Beyin kabuğudaki girintilere *sulkus*, çıkıntılara ise *girus* adı verilir. Beyin kabuğu derin sulkuslarla *frontal, pariyetal, oksipital* ve *temporal* loblar olarak adlandırılan dört ana loba ayrılmıştır (Şekil 16). Beyin kabuğuna gri rengini kapsadığı birçok sinir hücresi gövdesi vermektedir. Omuriliğin gri cevheri de aynı neden ile bu renktedir.

Şekil 3.16

Beyin kabuğunu oluşturan girintilere sulkus, çıkıntılara ise girus adı verilir. Beyin kabuğu derin sulkuslar ile dört ana loba ayrılmıştır.

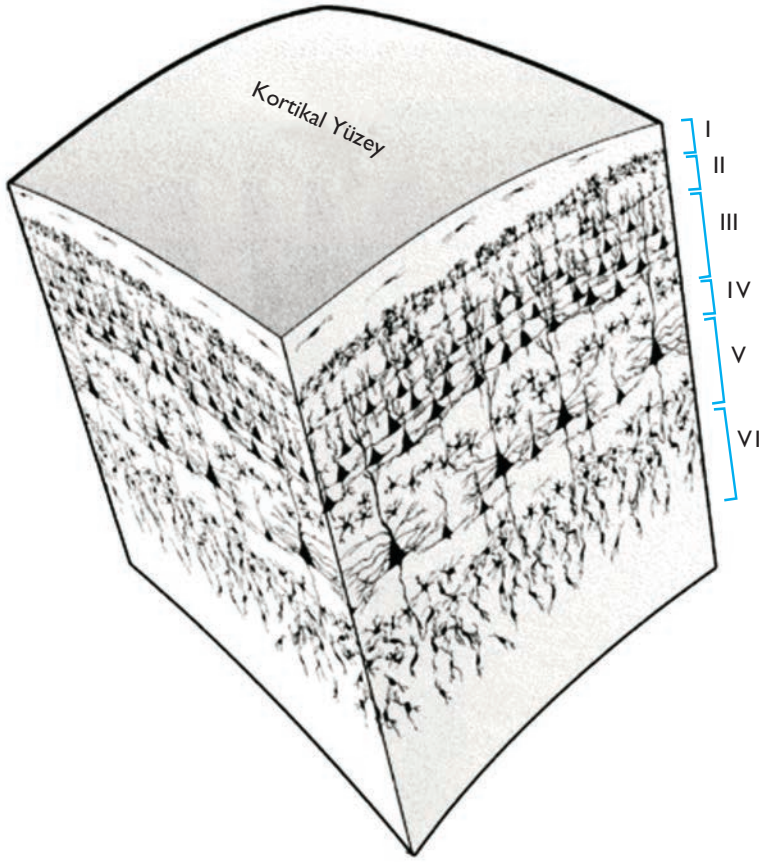


Kaynak: *http://en.wikipedia.org/wiki/Occipital_lobe*

Mikroskobik olarak incelendiğinde, beyin kabuğunun yatay olarak organize olmuş tabakalı bir yapıya sahip olduğu görülür. Toplam altı tabakadan oluşan beyin kabuğu yapısına, evrimsel sürecin geç aşamalarını yansıtmak üzere, *yeni kabuk (neokorteks)* adı verilir. Beyin kabuğunun yüzeysel tabakalarındaki lifler beyin kabuğu içindeki bağlantıları kurarken, derin tabakalardan çıkan lifler merkezi sinir sisteminin daha derin bölgelerine (örn talamus, striatum, beyin sapı) gider. Beyin kabuğundan kaynaklanan efferent lifler dışında, beyin kabuğuna diğer beyin bölgelerinden gelen (örn talamus) afferent lifler de bulunmaktadır. Beyin kabuğu yukarıda açıklanan yatay organizasyonun yanında, dikey organizasyona da sahiptir. Tüm korteks aslında dikey kolonlar şeklinde biçimlenmiş modüler bir yapıdadır ve bu modüllerden herbiri fonksiyon açısından ayrı bir ünite gibi çalışır.

Şekil 3.17

Beynin üst kılıfını oluşturan serebral korteksin farklı tabakaları.



Kaynak: *http://www.acbrown.com/neuro/Lectures/Motr/NrMotrPrmr.htm*

Beyin kabuğunu işlevsel açıdan duysal, motor ve ilişkilendirme (asosiasyon) alanları şeklinde sınıflandırılabiliriz. Duysal ve motor alanlar da kendi içinde birincil ve ikincil duysal ve birincil ve ikincil motor alanlar şeklinde ayrılırlar.

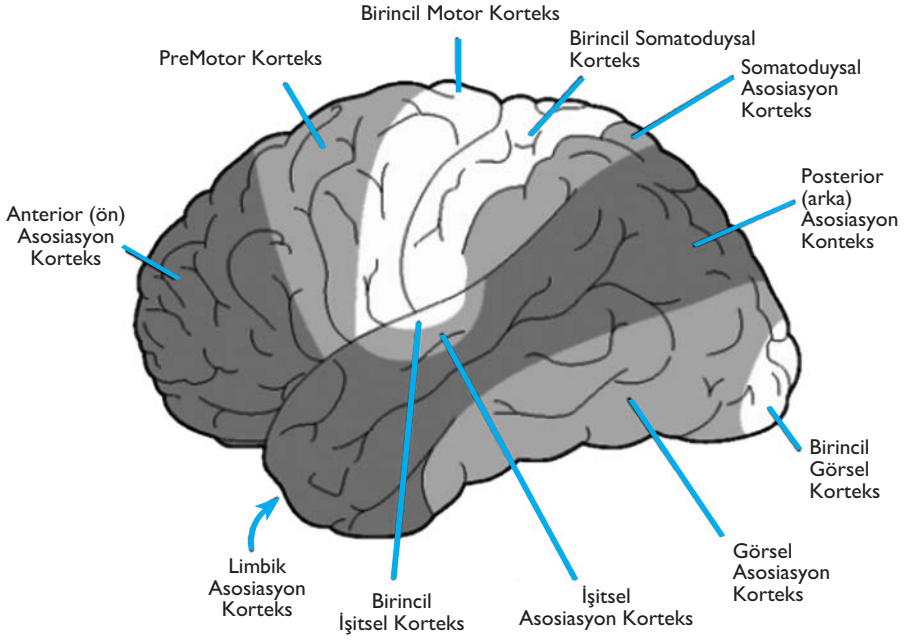
Duysal Korteks Alanları

Koku hariç her bir duyu sistemi ile ilgili, duysal korteks, anatomik ve işlevsel açıdan farklılık gösteren, birincil ve ikincil duysal korteks şeklinde ikiye ayrılmıştır.

Önceden ifade edildiği gibi, vücudun dış yüzeyinden gelen somatik, gözden gelen görme, iç kulaktan gelen işitme, ağız içi ve dilden gelen tat duyularına ait sinyalleri taşıyan lifler önce talamustaki her bir duyu sistemi için özelleşmiş çekirdeklere ulaşır. Bu çekirdeklerden kaynaklanan lifler de kortekstekı ilgili duysal alanlara yayılır ve bu alanlara bu duyular ile ilgili nöral sinyaller iletirler. Birincil duysal alanlar içinde, görme korteksi oksipital lobda, işitme korteksi temporal lobda, somatik ve tat ile ilgili somatik-duysal korteks ise pariyetal lobda bulunur (Şekil 3.18). Talamustan sonra kortekse ait ilk uğrak yeri olmalarına bağlı olarak bu alanlara sırasıyla birincil görme korteksi, birincil işitme korteksi, birincil somatik-duysal korteks denir. Birincil duysal korteks alanlarında almış oldukları duyuya ait reseptör dağılımı duysal haritalar şeklinde temsil edilmiştir.

Şekil 3.18

Birincil duysal ve motor alanlar ve asosiasyon alanları gösterilmiştir. Bilgi daha üst asosiasyon alanlarına ulaştıkça işlenen bilgi daha karmaşık ve bütünleşik bir hal alır. Duyu temsillerinin zihnimizde deneyimlediğimiz hali asosiasyon alanlarında bütünleştirilmiş halleridir.

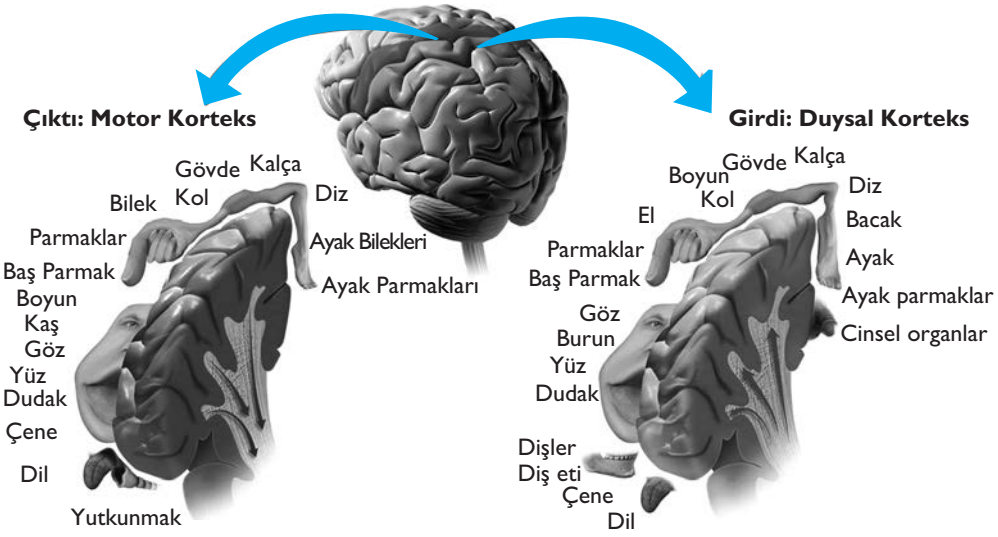


Kaynak: *Kandel ER, Schwartz JH, Jessell TM 2000. Principles of Neural Science, 4th ed. McGraw-Hill, New York.*

Somatik duyularla ilgili vücut yüzeyindeki dokunma, basınç, ağrı, sıcak ve soğuk gibi uyaranlara özelleşmiş reseptörlerde oluşan elektriksel sinyaller aksiyon potansiyelleri şeklinde duysal-somatik sinir lifleriyle omurilik ya da beyin sapı düzeyinde merkezi sinir sistemine girerler. Bu sinyaller daha sonra talamus üzerinden pariyetal lobun ön tarafında yerleşmiş olan birincil somatik-duysal korteks olarak adlandırılan beyin bölgesine ulaşır. Bu nöral ileti yolu boyunca duysal sinyaller ilgili reseptörlerinin konumlarına uygun yerleşim planı korunarak kortekse kadar ulaşır. Dolayısıyla, somatik-duysal kortekste vücudun dış duvarı haritalanmış ve temsil edilmiş olur. Bu temsili harita içinde değişik vücut bölgelerine denk gelen alanların büyüklüğü ilgili vücudun bölümlerinin gerçek boyutları ile orantılı değildir. Parmak uçları, dudaklar ve yüz gibi, dokunma duyusunun en hassas olduğu bölgeler (bu alanlarda hassasiyetin fazla olmasının nedeni daha çok reseptör bulunmasıdır) daha kortekste geniş alır. Sırt bölgesi gibi duyarlılığın daha zayıf olduğu bölgelerin kortekste ilişkili olduğu alanlar hassas bölgelere denk gelen alanlar ile karşılaştırıldığında çok daha küçüktür. Böylece, insan somatik-duysal korteksinde, insanı andıran fakat vücut bölgelerinik gerçek büyüklüğü ile orantısız hayali bir resim oluşur (Şekil 3.19). Boyutları açısından aslında reseptör sayısıyla orantılı olan bu somatik-duysal temsile "küçük insan" anlamına gelen *homunkulus* denir. Beyin ameliyatında somatik-duysal korteksin belirli bir bölgesi ince bir elektrot ile uyarıldığında, hasta bu bölgeye uyan dokunma gibi somatik bir duyu algılar. Bu durumda, algı aslında parmak ucunda hissedilen bölgeye dokunulması sonucu değil sadece bu bölgeden kaynaklanan sinyallerin kortekse ulaştığı bölgenin uyarılması sonucu ortaya çıkar. Dolayısıyla, uyaran hissedildiği gibi mekanik bir uyaran değil elektriksel bir uyarandır. Bu noktada algı dokunma anlamında dış dünyadan bağımsız bir hal alır.

Şekil 3.19

Birincil motor ve duysal korteksler gösterilmiştir. Bu alanlarda vücudumuzun değişik bölümlerinin gerçek boyutlarıyla değil hassasiyetleri ile orantılı olarak temsil edilmektedir. Örneğin, vücudumuzun küçük bir bölgesi olan dudağın korteksteki göreceli olarak büyük temsili göze çarpmaktadır.



Kaynak: *Myers, D. G. (2011). Exploring Psychology Eight Edition in Modules., New York, NY: Worth Publishers*

Somatik duyulara benzer bir şekilde ışık tarafından uyarılan gözün arka (retina) tabakasındaki reseptörlerin dağılım şekli korunarak birincil görme korteksinde retinaya ait temsili bir harita bulunur. Retinadaki reseptörlerin dağılımına bağlı olarak görmenin en keskin olduğu retinanın merkezi bölümü birincil görme korteksinde çok daha geniş bir yer tutar. Birincil işitme korteksindeki duysal haritalar içinde benzer bir durum söz konusudur. İç kulakta bulunan işitme reseptörleri ses frekanslarına duyarlılıklarına göre önden arkaya doğru sıralanmışlardır ve bu plan işitme korteksinde de korunmuştur. Dolayısıyla, birincil işitme korteksinde bir frekans haritasına rastlanır.

Kortekste, birincil duysal alanların hemen dışında bulunan ve o duyu için özel ikincil duysal alanlar mevcuttur. Bu bölgelerde yine tek bir duyu sistemi ile ilgili fakat duyunun farklı özellikleri işlenir. Bu bilgi işleme özellikleri nedeniyle bu bölgeler, tek duyu ile ilgili asosiasyon alanları şeklinde de adlandırılırlar. Örneğin, görme ile ilgili birincil görme korteksine (ilişkilendirme) ulaşan nöral ileti, ikincil görme korteksine (görme ile ilgili asosiasyon alanlarına) iletilir ve bu bölgelerde ışığın şiddeti, renk bilgisi, biçimler gibi farklı özelliklere ayrılarak işlenir. Benzer şekilde, dokunulan bir cisimle ilgili olarak önce birincil somatik-duysal kortekse ulaşan nöral ileti ikincil somatik-duysal alanlarda, bu cismin doku, boyut ve şekil gibi özellikleriyle işlenir.

İkincil görme korteksi hasarlanmış bir kişide ışık refleksi alınabilir mi? Neden?

SIRA SİZDE 4

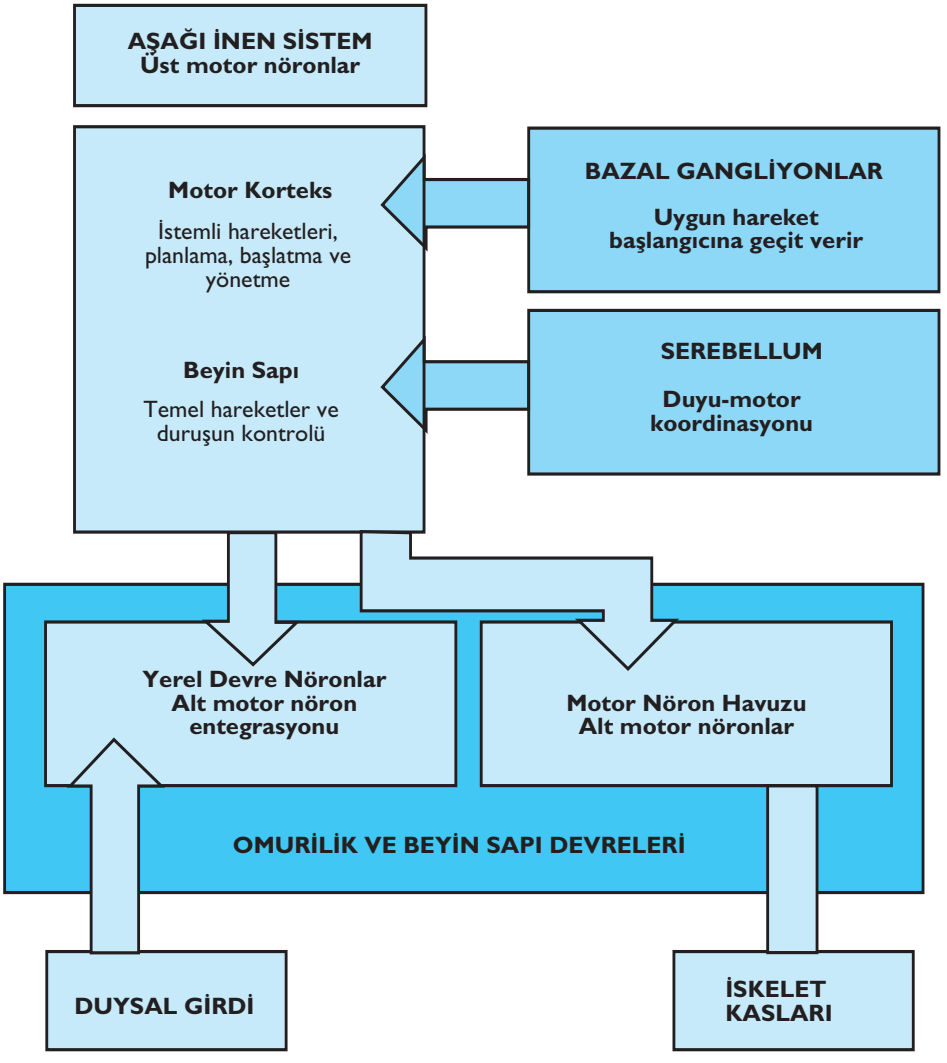
Motor Korteks Alanları

Duysal korteks alanları gibi birincil ve ikincil motor alanları bulunmaktadır. Somatik-duysal korteksin hemen önünde frontal lobda yer alan birincil motor alanlar, kaslara giden komutların çıkış bölgesini oluşturur (Şekil 3.9). Somatik- duysal korteksteki gibi motor kortekste vücudun kaslarını yansıtan ve *motor homunkulus* olarak adlandırılan temsili bir harita mevcuttur.

Hareketin gerçekleştirilmesinde birincil motor korteks tek başına çalışmaz. Birincil motor korteksin hemen önünde yer alan ikincil motor alanlar, hareketin planlanması aşamasında görev alan, istemli hareket kalıplarının oluşturulduğu bir korteks bölgeleridir. Örneğin, bir kişiden belirli bir hareketi yapması istenildiğinde ikincil motor alanlardaki nöral aktivite artışı, hareketle ilgili kaslara giden komutların verildiği, birincil motor korteksdeki nöral aktivite artışından önce başlar. İstemli bir hareketin amaca uygun bir şekilde ortaya konması için korteksteki birincil ve ikincil motor alanlar tek başlarına çalışmaz. Aşağıda daha detaylı belirtilecek olan ilişkilendirme korteksi, bazal gangliyonlar ve beyincik, hareketin planlanma, başlatılma, takip ve düzeltme aşamalarında motor ve duysal korteks alanları ile koordineli bir etkileşim içinde çalışır.

Şekil 3.20

İskelet kas hareketi ile ilgili bölgelerin genel yapılanması gösterilmiştir. Bu bölgelerin her biri motor tepkilerin kontrolünde gerekli vefarklı bir role sahiptir.



Kaynak: *Kandel ER, Schwartz JH, Jessell TM 2000. Principles of Neural Science, 4th ed. McGraw-Hill, New York.*

Asosiasyon (İlişkilendirme) Alanları

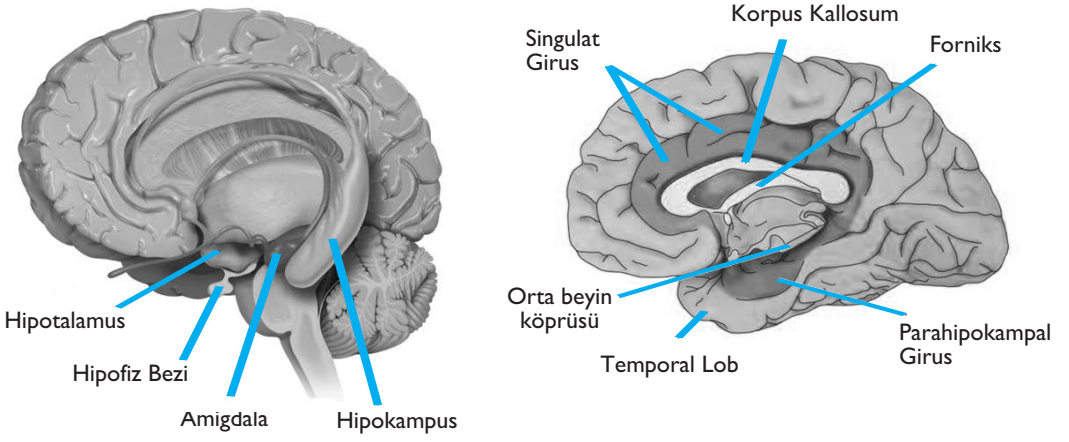
Korteksteki ilişkilendirme alanları, diğer korteks alanları ve korteks altı yapılardan iletilen nöral sinyalleri işler. Bu nedenle, ilişkilendirme alanları belirli bir motor etkinlik ya da duysal sisteme özel değildir. Bu korteks alanları daha çok, farklı duysal kaynaklardan gelen bilgiyi bütünleştirir, duysal sistemle motor yanıtlar arasında bağlantıları kurar. Karmaşık bilişsel işlevler, ilişkilendirme alanlarının etkinliğine bağlı olarak ve bu bölgelerin karşılıklı etkileşimi sonucu gerçekleşir. İşlevsel algı, düşünme, kavrama, amaca yönelik eylem, karar verme gibi süreçler ilişkilendirme alanlarının koordineli biçimde çalışmasını gerektirir.

Asosiasyon korteksinin ana giriş sinyalleri; korteksin duysal, motor ve diğer asosiasyon alanlarından, talamustan ve beyin sapından iletilir. Asosiasyon korteksin ana çıkış sinyalleri ise; hipokampus, bazal gangliyonlar, serebellum, talamus ve diğer korteks bölgelerine iletilir. Kortekste ilişkilendirme alanları: pariyetal-oksipital-temporal (arka) ilişkilendirme alanı, frontal (ön) ilişkilendirme alanı ve limbik ilişkilendirme alanı şeklinde gruplandırılabilir. Arka ilişkilendirme alanı, pariyetal, oksipital ve temporal loblarda bulunan birincil ve ikincil duysal alanların dışında kalan korteks bölgeleridir. Asosiasyon alanları tüm duysal (somatik, görsel ve işitsel) korteks ile bağlantılı işlevsel önemi olan bir yerleşime sahiptir. Bu alanlar tüm duyulara ait birincil ve ikincil duysal alanlardan nöral ileti halinde gelen bilgileri bütünleştirir ve yorumlar. Arka ilişkilendirme alanı özellikle algı, içsel ve dışsal uyaranlara dikkatin yönlendirilmesi ve dil becerileri ile ilişkilidir.

Prefrontal korteks olarak adlandırılan ön (anterior) ilişkilendirme alanı frontal lobun en ön kısmında birincil ve ikincil motor korteksin önünde bulunur. Prefrontal ilişkilendirme alanı; yargılama, karar verme, uygun davranışsal yanıtların seçimi, geleceğe yönelik planlanma ve işleyen bellek gibi kompleks işlevlerde özelleşmiştir. Dolayısıyla, bu alanın aktivitesi insanın en karmaşık bilişsel süreçlerinin altında yatar.

Şekil 3.21

Limbik Sistem.



Kaynak: *(sol şekil) Myers, D. G. (2011). Exploring Psychology Eight Edition in Modules., New York, NY: Worth Publishers*
(sağ şekil) http://homepage.smc.edu/wissmann_paul/physnet/anatomynet/anatomy/neurolink.html

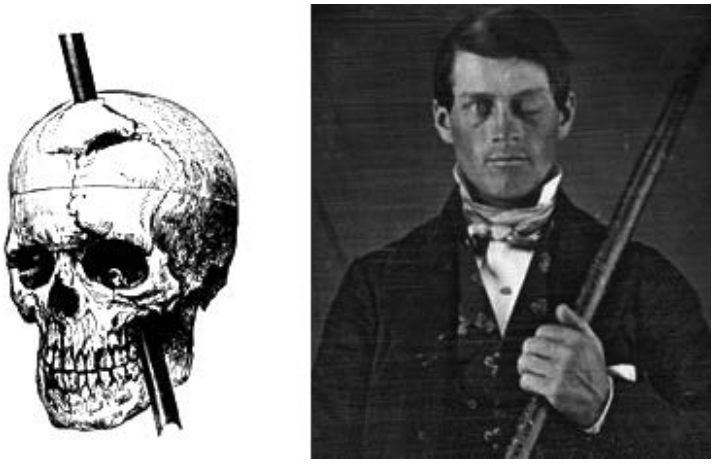
Limbik ilişkilendirme alanları ise beyin yarım kürelerinin iç yüzeyinde temporal, frontal ve pariyetal loblara uyan bölgelerde duysal, motor ve limbik sistem devreleri ile bağlantılı bir şekilde yer almıştır. Bu noktada limbik sisteme kısaca de-

ğinmek faydalı olacaktır. Limbik sistem beyin yarım kürelerinin iç yanında iki yarım küreyi birleştiren korpus kallosum ve hipokampusu çevreleyen korteks, hipokampus, hipotalamus, amigdala ve bağlantılarından oluşan anatomik bir devreden oluşur. Koku yolları da limbik sistem içinde değerlendirilmektedir. Duyguların oluşumu, motor ya da otonom sistem aracılığıyla dışa vurumu, ilişkili hafızaların biçimlenişi, güdülenme gibi beyin işlevleri limbik sistemin öne çıkan işlevleri arasındadır. Limbik sistemin, limbik ilişkilendirme korteksi ile birlikte duygu ve bellek işlevlerinde özelleşmiş bir rolü bulunur.

Ön ilişkilendirme alanlarının işlevlerini yansıtan bilinen ilk tarihsel örnek 19. yüzyılda Amerika Birleşik Devletleri'nde yasamış olan Phineas Gage adlı bir demir yolu işçisinin geçirdiği kaza sonucu ortaya çıkmıştır. Şekilde 3.22'de görüldüğü gibi bir kaza sonucu kafatasına saplanan demir bir çubuk, Gage' in özellikle prefrontal korteksinde yaygın hasara neden olmuştur. Kazadan bir süre sonra kişilik değişimi olarak açıklanabilecek davranışsal değişikler ortaya çıkmıştır. Kazadan önce, arkadaşları tarafından sosyal kurallara uyan, çalışkan, uysal ve liderlik özelliklerine sahip bir insan olarak tanımlanan Gage'in kişiliği, iyileşme dönemini atlattıktan sonra tamamen değişmiştir. Gage artık sorumsuz, edindiği işlerde uzun süre tutunamayan, sosyal kuralları hiçe sayan bir insandır. Arkadaşların onun için "Gage artık Gage değil" demeye başlamışlardır.

Şekil 3.22

Geçirdiği kaza sonucu bir demir çubuk Phineas Gage'in prefrontal korteksine zarar vermiştir. Sağdaki resimde Gage beyninde hasara ve bunun sonucunda kişiliğinde değişime neden olan demir çubuk ile poz verirken resimlenmiştir.



Kaynak: *http://en.wikipedia.org/wiki/Phineas_Gage*

LATERALİZASYON VE AYRIK BEYİN

Birçok duysal ve motor yolak merkezi sinir sistemine girdikten sonra veya merkezi sinir sisteminden çıkmadan önce iletinin geldiği tarafın tersine geçer. Bu organizasyona bağlı olarak vücudumuzun sol tarafından gelen duysal veriler beynimizin sağ lobuna, sağ tarafından gelen duysal veriler ise beynimizin sol lobuna iletilir. Örneğin, sağ elimiz ile dokunduğumuz yüzeyler öncelikle derimizdeki dokunma reseptörlerini uyarır. Reseptörlerin uyarılması ile ortaya çıkan elektriksel veriler sinir hücreleri yoluyla önce omuriliğe, oradan beyin sapına, oradan da beynimizin sol tarafına iletilir. Aynı şekilde beynimiz vücudumuzu çapraz olarak kontrol etmektedir; sağ elimiz ile sayfayı çevirme emri beynimizin sağ tarafından verilir. Görme duyusu söz konusu olduğunda beynimiz ile vücudumuz arasındaki çapraz ilişki daha karmaşık bir hal alır. Bu satırları okurken tek gözümüzü kapatalım. Diğer

gözümüze yansıyan imgeler beynimizin iki lobuna da iletilir. Her iki gözümüzün sol alıcı alanına giren görsel uyaranlar sağ lobta bulunan görsel kortekse, sağ alıcı alanına giren görsel uyaranlar da sol lobta bulunan görsel alana yansır.

Beynimiz ile vücudumuz arasındaki çapraz ilişkiyi yansıtan erken dönemlerdeki gözlemler, beyin cerrahları ve nörologlar tarafından yapılmıştır. Örneğin, beyin ameliyatı öncesinde hastanın dil gibi önemli fonksiyonlarının en az şekilde etkilenmesi için beynin motor korteksi uyarıldığında, uyarılan tarafın ters tarafında kas hareketi gözlenmiştir. Peki biz nasıl oluyor da beynimiz ve vücudumuz arasındaki çapraz bağlantıya ve değişik lobların değişik fonksiyonlardaki uzmanlıklarına rağmen her iki yarım kürenin fonksiyonlarını kapsayan bir bütünlük içinde fonksiyon gösterebiliyoruz? Örneğin, sadece sol görsel alanımıza düşen ve böylece ilgili bilgilerinin beynimizin sağ lobunda bulunan görsel alanlara gönderildiği bir nesnenin adını nasıl oluyor da dil konusunda uzmanlaşan taraf sol yarım küre olmasına rağmen söyleyebiliyoruz? Bunun nedeni, beynimizin iki tarafının yüz milyonlarca sinir liflerinin oluşturduğu korpus kallosum yoluyla sürekli iletişim içinde olmasıdır.

Beynin iki tarafı arasındaki bağlantıyı kuran korpus kallosum kesilidiğinde işlevlerimizdeki bütünlüğün yittiğini gözlemleyebiliriz. Bu konudaki önemli gözlemler beyin ameliyatı geçirmiş epilepsi (sara) hastalarında yapılmıştır. Sara nöbetleri beynin elektriksel aktivitesinin yüksek seviyede senkronize olmasından kaynaklanır. Beyin cerrahları ilaç tedavisine yanıt vermeyen sara hastalarının nöbetlerini bu elektriksel aktivitenin beynin iki tarafına yayılımını engelleyerek hafifletebileceklerini düşünmüşlerdi. Elektriksel aktivitenin beynin iki yarım küresine yayılımı iki lobu birbirine bağlayan korpus kallosumun kesilmesi sonucu engellenebilirdi. Bu operasyon sonucu hastaların nöbetleri gerçekten de hafiflemişti ve en önemlisi bu operasyon sonucunda ilk bakışta göze çarpan normal dışı bir davranış veya bir bilişsel bozukluk gözlenmemişti. Fakat, daha yakından incelendiğinde korpus kallosumun kesilmesi sonucu iki lob arasındaki kaybolan iletişim bu lobların değişik fonksiyonlar hakkında uzmanlıklarını ortaya koymuş ve ortaya çıkan durum nöropsikolojinin en önemli bulguları içinde yerini almıştır

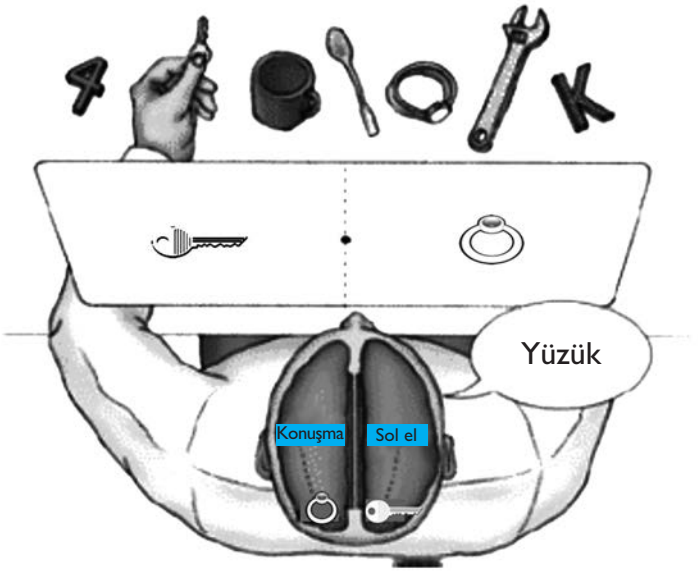
Örneğin, biri gözün sol diğeri sağ görsel alanına düşen iki farklı nesne gösterildiğinde, her iki objenin de ismini kolaylıkla söyleyebilir veya ister sol ister sağ elimiz ile gördüğümüz iki nesneyi diğer nesneler arasından seçip alabiliriz. Bunun nedeni beynimizin bir yarım küresine ulaşan bilgilerin korpus kallosum yoluyla diğer yarım küreye de iletilmesidir. Beynimizin iki yarım küresi arasındaki bu iletişim kesildiğinde, özel deneysel durumlarda kişi sadece gözünün sağ görsel alanına giren, böylece beynin sol yarım küresine iletilen, nesnenin adını söyleyebilir. Fakat aynı birey, gözünün sol görsel alanına giren, böylece beynin sağ yarım küresine iletilen nesnenin ne olduğunu "bilememektedir". Bunun nedeni dil işlevlerinin sol beyinde gelişmiş olmasıdır. Sağ beyin görülen nesneyi tanıdığı halde adlandıramamaktadır. Aynı bireyden sol görsel alanına giren nesneyi sol eli ile göstermesi istendiğinde, ismini söyleyemese dahi nesneyi diğerler nesneler arasından seçip göstermektedir (Gazzaniga, 1967).

Bu örnekten de anlaşıldığı gibi beynimizin sağ ve sol lobları farklı fonksiyonlar konusunda uzmanlaşmıştır. Bu işlevsel farklılaşmaya *lateralizasyon* denir. Beynimizin sol lobu dil, matematik, ve analitik düşünme gibi işlevlerde uzmanlaşmıştır. Beynimizin sağ lobu ise daha çok uzaysal ve mekânsal oryantasyon ve ilişkiler,

görsel canlandırma, yüzleri tanıma ve müzik alanlarında uzmanlaşmıştır. Sağ ve sol lob işlevlerinde ortaya çıkan bu işlevsel farklılaşma, en fazla motor korteks ve dil ile ilgili asosiasyon alanları hedeflenerek incelenmiştir. Fakat, diğer kortikal alanlarda ve korteks altı yapılarda lateralizasyon türünde işlevsel farklılaşmanın varlığına dair sonuçlar bulunmaktadır.

Şekil 3.23

Bir ayrık beyin deneyinin şematik örneği gösterilmiştir. Denek gözünün sol görsel alanına düşen (böylece sağ görsel kortekste işlenen) imgeyi sol eli ile diğer objeler arasından seçebilirken, bu objeyi adlandıramamaktadır. Fakat gözünün sağ görsel alanına düşen imgeyi (böylece sol görsel kortekste işlenen) kolaylıkla adlandırabilir.



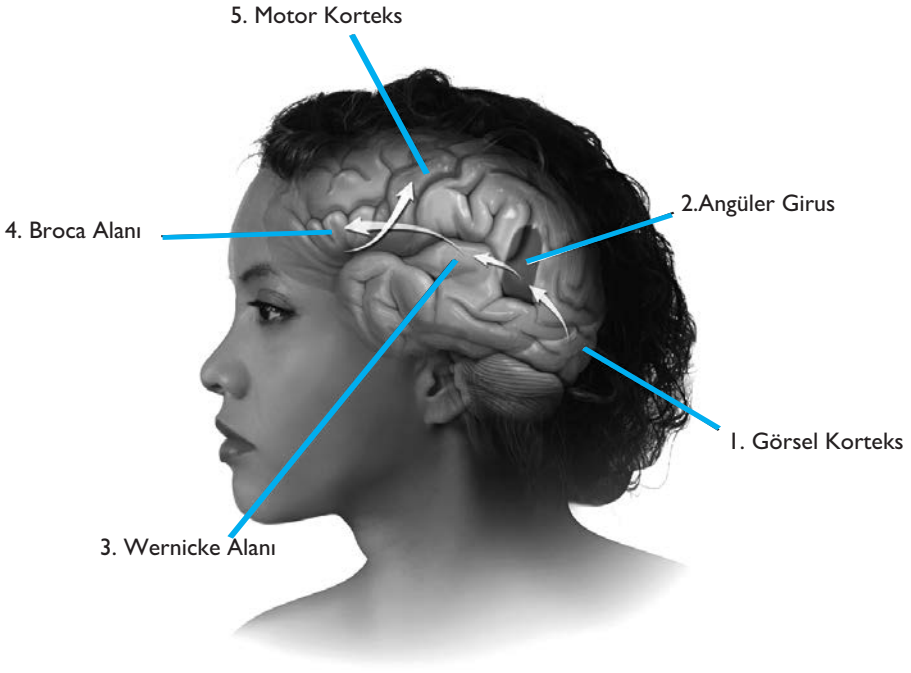
Kaynak: *http://psycomedia.files.wordpress.com/2011/10/splitbrain.gif?w=300*

Beyin yarım kürelerinin işlevlerindeki laterilazasyona bağlı olarak beynin sağ veya sol tarafı zarar gördüğünde farklı bozukluklar gözlenmektedir. Özellikle dil işlevlerinde lateralizasyon belirgindir. Konuşma merkezi *(Broca alanı)* ve dil kavrama merkezi *(Wernicke alanı)* şeklinde dil ile ilgili iki kortikal alan bulunur. Broca alanı (konuşma alanı) sözcüklerin seslendirilmesi için motor kalıpların oluşturulduğu bölgedir ve frontal lobda ikincil motor korteksin alt kısmında yer alır. Wernicke alanı (dil kavrama alanı) sözel (işitme) ya da görsel (okuma) ifadelerin anlamlandırıldığı ve yorumlandığı bölgedir ve arka asosiasyon alanında yer alır. Dil ile ilgili bu alanlar beynin sol tarafında baskındır ve yerleşime bağlı olarak dil becerileri % 95 oranında sol beyinde gelişmiştir. Beynin sol tarafı hasarlandığında etkilenen dil bölgesine bağlı olarak *afazi* olarak tanımlanan dil bozuklukları gözlenir. Eğer etkilenen bölge Broca alanıysa, birey dili anlamasına rağmen konuşma yetisini kaybedebilir (*Broca afazisi*, Paul Broca, 1861); Eğer etkilenen bölge Wernicke alanıysabireyin konuştuğu dil akışkandır fakat anlam taşımaz ve kişi söyleneni anlayamaz (*Wernicke afazisi*, Wernicke, 1874).

Brocka ve Wernicke bölgelerinin birbirleri ile ilişkisini yazılı bir metnin okunması bağlamında incelenebilir. Yazılı metnin oluşturduğu görsel uyaranlar öncelikle görsel kortekse iletilir ve bu bilgiler orada işlenir. Burada işlenen bilgi daha sonra Wernicke alanına yakın bulunan *angular girusa* ulaşır ve burada görsel imge işitsel bilgi formuna çevrilir. İşitsel forma çevrilen bu bilgi daha sonra Wernicke alanına iletilerek burada yorumlanır ve sol yarım kürenin daha ön bölgesinde bulunan Broca alanına gönderilir. Broca alanı yazılı metnin okunmasına motor kor-

teksi kontrol ederek katılır (Şekil 3.22). Beyninizin burada bahsi geçen bütün bölgeleri siz bu cümleleri okurken uyum içinde işlev görmektedir. Bu zincirin neresinde hasar oluşursa, o bölgenin bu zincirdeki rolüne göre dil bozukluğu gözlenir.

Şekil 3.24



Broca ve Wernicke alanları gösterilmiştir. Bir metnin okunması Broca ve Wernicke alanlarına ek olarak görsel korteks, angular girus, ve motor korteks gibi alanlar arasında iletişimi gerektirmektedir.

Kaynak: *Myers, D. G. (2011). Exploring Psychology Eight Edition in Modules., New York, NY: Worth Publishers*

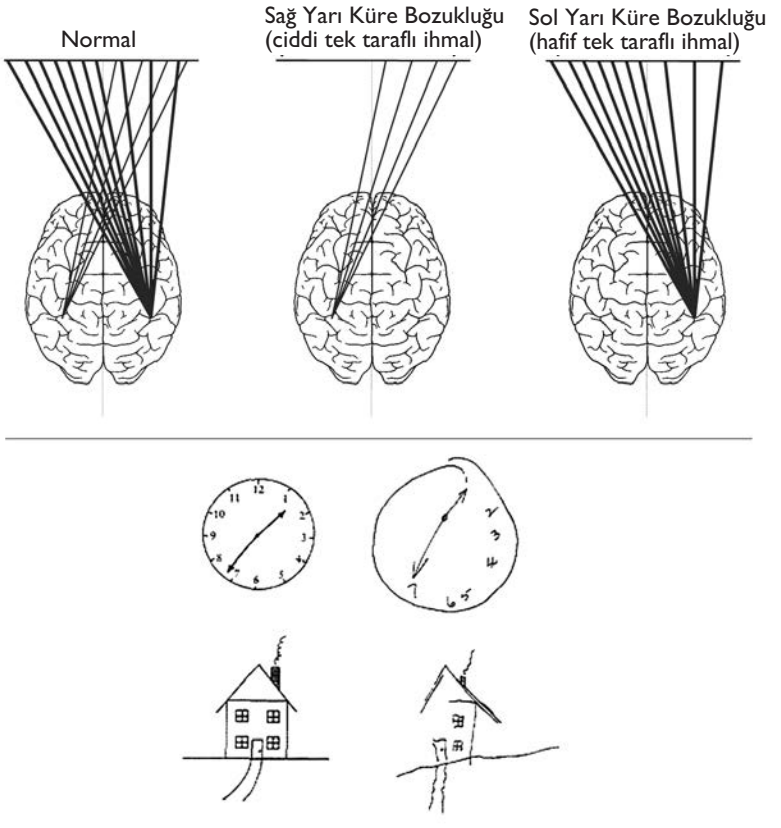
Ayrık beyin hastalarının gözlerinin sol görsel alanına giren nesneleri adlandıramamalarının nedeni nedir?

SIRA SİZDE 5

Arka pariyetal bölge hasarlarında ise *neglect* olarak adlandırılan ve vücudun ya da çevrenin karşı tarafını yok sayma durumu gözlenir. Bu hasarlarda da lateralizasyon dikkati çeker. Beynin eğer sağ arka pariyetal alanı zarar hasarlanırsa birey sol görsel alanda kalan uyaranları göz ardı edebilir. Örneğin, bu hastalardan bir saat çizmeleri istendiğinde sadece saatin sağ tarafında kalan rakamları çizmektedirler (Şekil 3.25). Karşı tarafı yok sayma durumu sağ pariyetal korteks hasarlarında daha belirgin olarak ortaya çıkar. Bu etkinin özellikle sağ pariyetal asosiasyon alanının hasarına bağlı olması, sağ pariyetal asosiasyon alanının beden ve çevrenin her iki tarafına dikkatin yöneltilmesinde aracılık etmesine, sol pariyetal bölgenin ise dikkatin sadece sağ tarafa yöneltilmesinden sorumlu olmasına bağlıdır. Dolayısıyla, sol taraf zarar gördüğünde sağlam olan sağ taraf eksikliği kısmen kapatabilmektedir.

Şekil 3.25

Sağ ve sol pariyetal lobun dikkat süreçleri bağlamında değişik etkinlik alanları gösterilmiştir. Altta gösterilen saat ve ev çizimleri sağ parietal lobu hasar görmüş olan hastaların gördükleri bir resmi kopyaladıklarında resmin solunda kalan imgeleri büyük ölçüde göz ardı ettiklerini ortaya koymaktadır.



Kaynak: *(beyin) http://www.edupics.com/coloring-page-brain-top-view-i4300.html*
(alt şekil) http://plato.stanford.edu/entries/mental-imagery/representational-neglect.html

Yukarıda omurilikten beyin kabuğuna doğru merkezi sinir sistemini oluşturan yapıları hiyerarşik düzeni koruyarak temel işlevleriyle birlikte ele aldık. Bağımsız olarak anlatılan bu yapılar işlevlerini tek başlarına değil diğer beyin bölgeleri/ yapılarıyla kurdukları bağlantılarla yerine getirebilir. Dolayısıyla, merkezi sinir sistemini işlevsel açıdan değerlendirdiğimizde bireysel yapılardan çok bu yapıların birlikte oluşturduğu sistemler ya da sinirsel ağlar öne çıkmaktadır.

Özet

Sinir sistemi iç ve dış ortama ait duysal bilgileri alan, ileten, işleyen ve bu işleme sonucu algı, düşünce, duygu ve davranışları üreten bir sistemdir.

AMAÇ 1 *Sinir hücrelerinin yapısını ve sinirsel iletiyi açıklamak.*

Nöronlar sinir sisteminde haberleşmeyi sağlayan temel hücrelerdir. Nöronların alıcı bölgeleri dentritlerden, iletici bölgeleriyse aksonlardan oluşur. Sinir sisteminin nöron dışı hücrelerine nöroglialar denir. Nöroglialar nöronların işlevleri için gerekli ortamın düzenlenmesi ve miyelin kılıfın oluşumu gibi görevleri vardır. Nöronlar dinlenme döneminde iken, hücrenin içi ile dışı arasında bulunan potansiyel farkına zar dinlenim potansiyeli adı verilir. Nöronlar uyarıldıklarında zar potansiyeli daha pozitif bir değer alırken (depolarizasyon), bu uyarı kesildiğinde negatif bir değeri olan dinlenim potansiyeli değerine geri döner (repolarizasyon). Zar potansiyeli dinlenim durumundan daha negatif bir değer alabilir (hiperpolarizasyon). Aksiyon potansiyeli hücre içinin kısa bir süreliğine sıfırdan büyük bir değere ulaştığı özel bir depolarizasyon şeklidir. Aksiyon potansiyeli bir kez oluştuğunda akson boyunca eksilmeden akson boyunca ilerler ve akson ucuna ulaşır.

AMAÇ 2 *Sinir sisteminin kimyasal bileşenlerini listelemek.*

Sinir hücreleri arasındaki özel bağlantı bölgelerine sinaps adı verilir. Kimyasal sinapslarda ileti nörotransmiter adı verilen moleküller yoluyla sağlanır. Dolayısıyla, nöron boyunca iletilen elektriksel sinyal diğer nörona kimyasal olarak aktarılır. Bu nedenle sinirsel ileti elektrokimyasal özelliktedir. Nörotransmiterler kimyasal yapılarına göre gruplandırılır. Glutamat merkezi sinir sisteminin temel uyarıcı, GABA ise temel baskılayıcı nörotransmiteridir. Glutamat ve GABA birbirlerine zıt etkiye sahiptirler. Asetilkolin merkezi ve çevresel sinir sisteminde yaygın olarak bulunur. Amin yapısındaki nörotransmiterler (dopamin, serotonin, adrenalin, noradrelin) dikkat, motivasyon, uyku uyanıklık, ve duygu-durumun düzenlenmesi gibi yaygın etkilere sahiptir.

AMAÇ 3 *Sinir sistemini sınıflandırmak.*

Sinir sistemi merkezi ve çevresel sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Çevresel sinir sistemi duysal ve motor sistem şeklinde ayrılır. Çevresel sinir sisteminin duysal bölümü somatik ya da visseral duyuyu merkezi sinir sistemine taşır. Motor sistem ise istemli kaslara giden somatik sistem ya da istemsiz çalışan kas ve damar ve organlara giden otonom sistem şeklinde ikiye ayrılır. Otonom sinir sisteminin sempatik ve parasempatik bölümleri organların işleyişi üstündeki etkileri açısından birbirine zıt etkiler gösterir. Merkezi sinir sistemi omurilik, beyin sapı (arka ve orta beyin) ve ön beyinden oluşur.

AMAÇ 4 *Sinir sisteminde önemli yapıları listelemek, bu yapılar ve işlevleri arasındaki ilişkiyi kurmak.*

Omurilikte beyaz cevher yukarı çıkan duysal yollar ve aşağıya inen motor yollardan oluşturur. Omuriliğin ortasında yer alan gri cevherde nöron gövdeleri ve sinirsel bağlantılar bulunur. Omurilik refleksleri duysal ve motor sistem arasında etkileşimin gerçekleştiği en alt düzeydir. Beyin sapı, beyin kabuğu dahil ön beyin bölgeleri, serebellum, omurilik ve çevresel duysal sistemden gelen sinyallerin bütünleştirildiği ve hayati önemi olan bir beyin bölgesidir. Bu bölgeden kaynaklanan lifler yukarı ve aşağı yönelim göstererek omurilik ve ön beyin bölgelerinin işlevleri üstünde etki gösterirler. Serebellum hareketin ve dengenin kontrolünde ve motor öğrenmede önemli bir rol oynar. Hipotalamus, talamus, amigdala, hipokampus ve bazal gangliyonlar beyin kabuğunun altında yer alır ve ön beyin bölgelerine dahil edilirler. Hipotalamus otonom sinir sistemini ve hormonal sistemi kontrol ederek vücudun iç dengesinin korunmasına ve yaşamsal önem taşıyan davranışların oluşmasına katkıda bulunur. Talamus duysal sistemden, motor kontrole katılan bölgelerden (bazal gangliyonlar ve serebellum) ve beyin sapından gelen sinyalleri beyin kabuğunda ilgili alanlara iletir. Bazal gangliyonlar hareketin planlanması ve zamanlamasında beyin kabuğuna yardımcı bir rolü vardır. Amigdala özellikle korku ile ilgili algısal, öğrenme ve motor yansıtma süreçle-

rinde etkinlik gösterir. Hipokampus bildirimsel (dekleratif) hafızanın oluşumuna katkıda bulunur. Amigdala ve hipokampus limbik sistemin önemli yapılarıdır.

Beyin kabuğunun yapılanmasını ve işlevlerini açıklamak.

İnsanda en gelişmiş beyin bölgesi beyin kabuğudur. Beyin kabuğu işlevsel olarak duysal, motor ve assosiasyon korteksi olarak gruplandırılır. Duysal sinyaller önce birincil duysal kortekse iletilir ve daha sonra ikincil duysal kortekste ilgili duyunun farklı özellikleri işlenir. Bu sıralama motor kortekste ters yönde işler. İkincil motor korteks hareketin planlanması aşamasında etkindir. Birincil motor korteksten ise kas hareketine yol açacak sinyaller çıkar. Duysal sistem, motor sistem ve limbik sistemin etkileşiminin en üst seviyesi assosiasyon korteksinde gerçekleşir. Özellikle beyin kabuğu, işlevsel ve yapısal olarak tam anlamıyla simetrik değildir. Korpus kallosum iki beyin yarım küresi arasında iletişimi sağlayarak, varolan işlevsel asimetrinin en etkin şekilde kullanımını sağlar. Beyin kabuğunun assosiasyon alanlarındaki hasarlar etkilenen bölgeye bağlı olarak afazi ve neglect gibi algısal ve bilişsel işlevlerde kayıplara neden olan klinik tablolara yol açar.

Kendimizi Sınayalım

1. Otonom sinir sistemi ile ilgili hangi ifade **yanlıştır?**

a. Otonom sinir sistemi çevresel sinir sisteminin bir bölümüdür.
b. İstemli motor yanıtlar oluşturur.
c. Organların işleyişini etkiler.
d. Sempatik sistem ve parasempatik sistem zıt etkilere sahiptir.
e. Hipotalamus otonom sinir sisteminin işleyişini kontrol eder.

2. Merkezi sinir sisteminin temel baskılayıcı nörotransmiteri hangisidir?

a. Asetilkolin
b. Glutamat
c. Noradrenalin
d. Dopamin
e. GABA

3. Sinir hücresinin uyarılması ve ileti ile ilgili hangi ifade **yanlıştır?**

a. Hücrenin uyarılması depolarizasyona yol açar.
b. Aksiyon potansiyelinin oluşması için depolarizasyonun eşik seviyenin üzerinde olması gerekir.
c. Aksiyon potansiyeli oluştuğunda büyüklüğünde değişiklik olmadan akson ucuna kadar ilerler.
d. Miyelinli liflerde aksiyon potansiyelinin ilerleme hızı daha yavaştır.
e. Hiperpolarizasyon durumunda hücre içi dinlenme durumuna göre daha negatiftir.

4. Dil kavrama merkezi beynin hangi bölgesinde gelişmiştir?

a. Beyin kabuğunun sağ tarafında duysal kortekste
b. Beyin kabuğunun sol tarafında motor kortekste
c. Beyin kabuğunun sol tarafında arka assosiasyon korteksinde
d. Beyin kabuğunun sağ tarafında ön assosiasyon korteksinde
e. Beyin kabuğunun her iki tarafında limbik assosiasyon korteksinde

5. Aşağıdaki beyin bölgelerinden hangisi bildirimsel (dekleratif) hafızanın oluşmasından birincil olarak sorumludur?

a. Bazal gangliyonlar
b. Serebellum
c. Hipokampus
d. Talamus
e. Hipotalamus

6. Duysal ve motor sistemle ilişkili sinyalleri alarak beyin kabuğuna aktaran beyin bölgesi hangisidir?

a. Hipotalamus
b. Talamus
c. Hipokampus
d. Bazal gangliyonlar
e. Serebellum

7. Amin yapılı (dopamin, serotonin, adrenalin, noradrelin) nörotransmiterleri sentezleyen hücreler nerede yerleşmiştir?

a. Beyin sapı
b. Amigdala
c. Omurilik
d. Beyin kabuğu
e. Bazal gangliyonlar

8. Omurilikte duysal girdilerin motor çıktılara neden olduğu bağlantılar aşağıdakilerden hangisine aracılık eder?

a. Kas refleksleri
b. Göz hareketleri
c. Algı
d. İstemli hareket
e. Bellek

9. Nörotransmiterler bir nöronun hangi bölümünden salınır?

a. Soma
b. Akson ucu
c. Dentrit
d. Ranvier boğumu
e. Miyelin kılıf

10. Aşağıdakilerden hangisi merkezi sinir sisteminin bir parçası **değildir?**

a. Omurilik
b. Arka beyin
c. Orta beyin
d. Ön beyin
e. Spinal sinirler

Yaşamın İçinden

12:40 | 18.12.2010

İlk "Korkusuz İnsan"...

Beyninde "amigdala" adlı bölüme sahip olmayan bir kadın, korkuyu hiç hissetmeyen ilk insan olarak kayıtlara geçti.

ABD'deki Current Biology dergisinde yayımlanan bir araştırma, beynindeki belli bir yapı eksik olan kadının çeşitli durumlarda korku hissetmediğini gösterdi. Bu durumlar arasında yılan ve örümceklerle karşı karşıya kalmak ve korku filmleri de var. BBC'nin haberine göre Iowa Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, beynin amigdala adlı bölümüne sahip olmayan kadının, bilinen ilk korku hissetmeyen insan olduğunu söylüyor. Beynin her iki tarafında da badem şeklinde gri bir kütle olan amigdalanın duygusal öğrenmeyle olan ilişkisi uzun süredir biliniyor.

Korkmuyor Ancak Merak Ediyor

Hayvanlarla yapılan deneyler, beynin bu kısmının alınmasının, hayvanları korkusuz yaptığını gösteriyordu. Araştırmaya konu olan kadının çocukken korku hissini yaşadığı dolayısıyla bazı durumların korkutucu olması gerektiğini bildiği belirtiliyor. Ancak yetişkin olarak bıçakla tehdit edilen ve kendisine silah doğrultulan kişi, bu durumlarda korku hissetmemiş.

Deneyler sırasında dev örümcekler ve zehirli yılanlara dokunan kadın, araştırmacılara böyle durumların kendisinde yalnızca merak uyandırdığını söylüyor. Araştırmacılar kadın üzerinde yapılacak çalışmaların beynin korkuyu nasıl algıladığına dair ipuçları vereceğini umuyor. Bu bilgilerin travma sonrası bozukluk yaşayan, çatışmalı bölgelerde görev yapan askerler gibi grupların tedavisine yardımcı olabileceği düşünülüyor.

Kaynak: http://www.trt.net.tr/haber/HaberDetay.aspx?HaberKodu=e74268a7-a8c1-4a86-b1ff-f6321c29de08

Okuma Parçası

BEYİN TARAMA/GÖRÜNTÜLEME TEKNİKLERİ

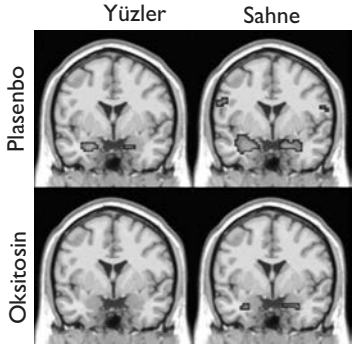
İnsanlara dair gözlemlerimiz günlük yaşamımızda sadece sözel ve sözel olmayan davranışlara dayanır. Günümüz teknolojisi sinirbilimcilere bundan fazlasını sunarakbeynimizin düşünce, duygu ve davranışlarımızı kontrol eden etkinliğini gözlememize olanak sağlamıştır. Beynimizin aktivasyonuna bağlı olarak elektriksel, manyetik ve metabolik sinyaller ortaya çıkar. Bilişsel sinirbilimciler, bu beyin aktivitesi ile ilişkili sinyalleri saptayıp kaydederek zihinsel ve davranışsal süreçlerimizin altında yatan nöral dinamikleri ve mekanizmaları anlamaya çalışmaktadır.

Elektroensefalografi (EEG) yöntemi milyarlarca nöronun elektriksel aktivitesini kafatasımızın değişik bölgelerine yerleştirilen elektrotlar yoluyla elektriksel dalgalar olarak saptanmasına olanak sağlamaktadır. Elde edilen veriler bilişsel birçok sürecin altında yatan sinirsel mekanizmaların anlaşılmasında önem taşımaktadır. EEG aynı zamanda, epilepsi gibi nörolojik rahatsızlıkların tanısında ve beyin ölümünün tespit edilmesinde kullanılan bir yöntemdir. *Manyetoensefalogram*dır (MEG) ise beyinde oluşan elektriksel akımlara bağlı olarak ortaya çıkan manyetik alanları ölçer.

Şeker tüketimi aktivite gösteren nöronlarda artış gösterir. Değişen seviyelerdeki sinirsel aktiviteye bağlı olarak değişen bu metabolik farklılıkları ölçerek beyin aktivitesi hakkında bilgi edinmek mümkündür . Pozitron Emisyon Tomografisidir (PET) bu farklılıkların saptanmasına dayanan tekniklerden biridir. Kişinin kan dolaşımına verilen az miktarda radyoaktif şeker, PET sırasında takip edilerek, örneğin kişinin korkuya neden olan bir uyarana baktığı sırada hangi beyin bölgesinin daha aktif veya daha az aktif olduğu tespit edilebilir. Beynin bir bölgesi daha aktif olduğunda, o bölge tarafından kullanılan kan miktarında artış gözlenir. Bu durum beynin bu bölgesindeki oksijen miktarının artmasına da neden olur. Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRI) beyindeki metabolik sinyalleri saptayan bir başka görüntüleme tekniğidir; fMRIdeğişen oksijen seviyelerine bağlı olarak, değişik bilişsel işlevler sırasında beynin hangi bölgelerinin daha aktif olduğunu gösterebilmektedir.

İnternet: fMRI yöntemini tanıtan animasyonlar için http://www.digizyme.com/develop/martinos/media_04/index.html adresini ziyaret edebilirsiniz.

fMRI ve PET teknikleri uzaysal (spasyal) çözünürlük konusunda daha iyiyken, bu tekniklerden elde edilen verilerin zamansal çözünürlüğü düşüktür. Dolayısıyla, fMRI ve PET tekniklerini kullanarak etkinlik gösteren beyin bölgesi hassas bir şekilde tespit edebilirkenbu beyin bölgesinin etkinliği ile tam olarak eş zamanlı tespit yapılamamaktadır. fMRI ve PET'ten tersine EEG ve MEG'nin zamansal çözünürlüğü yüksek uzaysal çözünürlüğü ise düşüktür. Son zamanlarda, hem yüksek uzaysal hem de yüksek zamansal çözünürlükten yararlanmak üzere birleşik sistemler (örn, fMRI-EEG) kullanılmaktadır.



fMRI tekniğinin kullanıldığı bu deneyde katılımcılara kızgın veya korkmuş yüzler (üst panel sol) veya tehdit içeren sahneler (üst panel sağ) izletilmiş ve bu görüntüleri izleyen katılımcıların amigdalasının farklı görüntülerin izlendiği durumlara göre daha aktif olduğu gözlemlenmiştir. Oksitosin hormonu verildiğinde özellikle kızgın ve dehşete kapılmış yüzlerin izlenmesine bağlı olarak gözlenen amigdala aktivitesindeki artışın düştüğü gözlenmektedir. Bu bulgular oksitosin hormonunun sosyal korku ve güven duygusunun oluşumundaki rolüne işaret etmektedir (Kirsch ve ark, 2005).

Kaynak: http://www.nimh.nih.gov/science-news/2005/trust-building-hormone-short-circuits-fear-in-humans.shtml

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. b	Yanıtınız yanlış ise "Sinir Sisteminin Yapısal ve İşlevsel Özellikleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. e	Yanıtınız yanlış ise "Nörotransmiter Tipleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. d	Yanıtınız yanlış ise "Sinir Sisteminin Hücresel Özellikleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. c	Yanıtınız yanlış ise "Lateralizasyon ve Ayrık Beyin" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. c	Yanıtınız yanlış ise "Merkezi Sinir Sistemini Oluşturan Yapılar ve İşlevleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. b	Yanıtınız yanlış ise "Merkezi Sinir Sistemini Oluşturan Yapılar ve İşlevleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. a	Yanıtınız yanlış ise "Merkezi Sinir Sistemini Oluşturan Yapılar ve İşlevleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. a	Yanıtınız yanlış ise "Merkezi Sinir Sistemini Oluşturan Yapılar ve İşlevleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. b	Yanıtınız yanlış ise "Sinir hücreleri arasında haberleşme" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. e	Yanıtınız yanlış ise "Sinir Sisteminin Genel Yapısı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Uyaranın şiddeti artsada aksiyon potansiyelinin büyüklüğü aynı kalır fakat aksiyon potansiyeli oluşma sıklığı artar. Aksiyon potansiyeli şeklinde iletilen sinyal sıklığındaki artış merkezi sinir sistemi tarafından şiddet artışı seklinde değerlendirilir. Örneğin ses şiddeti arttıkça, işitme sinirinde oluşan aksiyon potansiyel sıklığı artar.

Sıra Sizde 2

Uyarıldığında A nöronu glutamat salgılar. Glutamat reseptörleri depolarizasyona neden olan iyon kanallarının açılmasına neden olur ve böylece B nöronu uyarılır. B nöronu uyarıldığında baskılayıcı bir norotransmiter olan GABA salgılar. C nöronu GABA' nın etkisiyle baskılanır (hiperpolarize olur).

Sıra Sizde 3

Daha belirgin refleks yanıtı gözlenir. İstemsiz reflekslerin istemli olarak baskılanabileceğini belirtmiştik. Sorulan sorularla beyin kabuğu meşgul edildiğinde beyin kabuğunun baskılama etkisi ortadan kalkacağı için kasın refleks kasılma yanıtı artar.

Sıra Sizde 4

Evet. Gözden gelen sinirsel sinyallerin bir kısmı beyin kabuğuna doğru iletilirken bir bölümü ise beyin sapına gider. Işık refleksi için gerekli olan sinirsel devre beyin sapında yer alır. Dolayısıyla, gözde, sinyalleri ileten görme sinirinde veya beyin sapında bir işlev kaybı yoksa ışık refleksi alınabilir. Üstelik yukarıda belirtilen işlev kaybı ikincil görme alanlarındadır. Bu durumda sadece hasar görmüş bölgenin işlevine bağlı bir kayıp ortaya çıkar. Örneğin, görsel hareket ile ilgili bilginin işlendiği bir ikincil korteks alanı işlev kaybına uğramışsa kişi gördüğü halde hareketteki sürekliliği algılamakta zorlanır ve bu sürekliliği algılayamaz.

Sıra Sizde 5

Dil işlevleri beynin sol tarafında daha baskındır. Adlandırma dil işlevleriyle ilişkili olduğu için sağ korteks gösterilen imgeyi tanısa bile, sol görsel alana giren imgenin adlandırması yapılamaz. Bu nedenle, sağ kortekse dilsiz korteks de denilir.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

Bach-Mizrachi, M.D., Underwood, S.A., Kassir, M.J., Bakalian, E., Sibille, H., Tamir, J.J., Mann & Arango, V. (2006). Neuronal tryptophan hydroxylase mRNA expression in the human dorsal and median raphe nuclei: major depression and suicide. *Neuropsychopharmacology*, 31, 814-824

Broca, P.P. (1861). Perte de la parole, ramollissement chronique, et destruction partielle du lobe antérieur gauche du cerveau. *Bulletin de la Société Anthropologique,* 2, 235-238.

Corkin, S. (1984). Lasting consequences of bilateral medial temporal lobectomy: clinical course and experimental findings in H.M. *Seminars in Neurology,* 4, 249 -259.

Çolak A., Soy, O., Uzun, H., Aslan, Ö., Belce, A., Akyıldız, A.İ. & Taşyürekli, M. (2003). The Neuroprotective effect of GYKI 52466 on experimental spinal cord injury in rat. **Journal of Neurosurgery: Spine 3**, 98, 275-281.

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

Golomb, J., Kluger, A., de Leon, M. J., Ferris, S. H., Mittelman, M., Cohen, J., et al. (1996). Hippocampal formation size predicts declining memory performance in normal aging. *Neurology,* 47, 810-813.

Ivry, R.B., Spencer, R.M., Zelaznik, H.N., Diedrichsen, J. (2002). The cerebellum and event timing. *Annals of the N. Y. Academy of Sciences,* 978, 302-317

Kandel, E.R., Schwartz, J.H., Jessell, T.M. (2000). *Principles of neural science* (4th ed.)., New York: McGraw-Hill.

Kirsch, P., Esslinger, C., Chen, Q., Mier, D., Lis, S., Siddhanti, S., Gruppe, H., Mattay, V.S., Gallhofer, B. & Meyer-Lindenberg, A.(2005). Oxytocin modulates neural circuitry for social cognition and fear in humans. *J Neurosci,* 25, 11489-11493.

LeDoux, J.E. (1992). Brain mechanisms of emotion and emotional learning. *Current Opinion in Neurobiology,* 2, 191-197.

Milner, B. (1959). The memory defect in bilateral hippocampal lesions. *Psychiatric Research Reports,* 11, 43-52.

Myers, D. G. (2011). *Exploring Psychology Eight Edition in Modules*., New York, NY: Worth Publishers

Newpher, T.M., Ehlers, M.D. (2008). Glutamate receptor dynamics in dendritic microdomains. *Neuron,* 58, 472-497.

Oquendo, M.A., Mann, J.J. (2000). The biology of impulsivity and suicidality. *Psychiatric Clinics of North America,* 23, 11-25.

Scott, S. K., Young, A. W., Calder, A. J., Hellawell, D. J., Aggleton, M. P. & Johnson, M. (1997). Impaired auditory recognition of fear and anger following bilateral amygdala lesions. *Nature,* 385, 254-257.

Wernicke, C. (1874). *Der aphasische symptomencomplex.* Breslau: Cohn and Weigert.

Whitehouse, P.J., Price, D.L., Struble, R.G., Clark, A.W., Coyle, J.T. & Delon, M.R. (1982). Alzheimer's disease and senile dementia: loss of neurons in the basal forebrain. *Science,* 215, 1237-1239.

Young, A.W., Aggleton, J.P., Hellawell, D.J., Johnson, M., Broks, P. & Hanley, J.R. (1995). Face processing impairments after amygdalotomy. *Brain,* 118, 15-24.

Zimmerman, M. E., Pan, J. W., Hetherington, H. P., Katz, M. J., Verghese, J., Buschke, H., Derby, C. A. & Lipton, R. B. (2008). Hippocampal neurochemistry, neuromorphometry, and verbal memory in nondemented older adults. *Neurology, 70,* 1594-1600.

4

Amaçlarımız

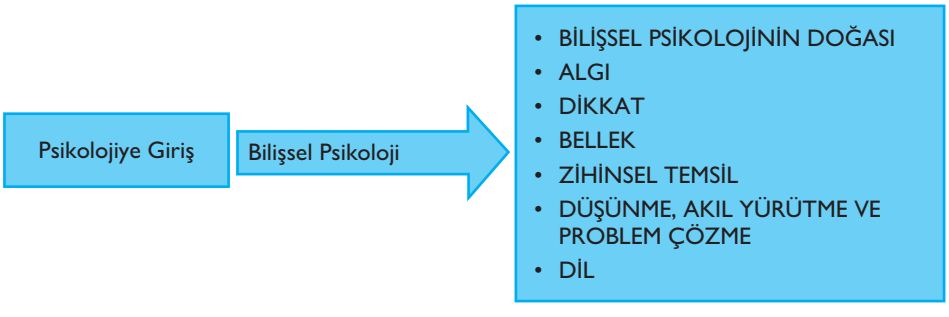
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Bilişsel psikolojinin ne olduğu ve doğasını ifade edebilecek,
- Algı ve algısal süreçleri açıklayabilecek,
- Dikkat ve dikkat süreçlerini açıklayabilecek,
- Bellek ve bellek süreçlerini betimleyebilecek,
- Temsil ve zihinsel temsil kavramını ifade edebilecek,
- Düşünme, akıl yürütme ve problem çözme kavramlarını bilişsel açıdan değerlendirebilecek,
- Dil ve süreçlerini yorumlayabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Duyum
- Algı
- Psikofizik
- Algısal Organizasyon
- Dikkat
- Seçici Dikkat
- Bölünmüş Dikkat
- Bellek
- Bilgi İşlem
- Temsil
- Biliş
- Problem Çözme
- Dil

İçindekiler



Bilişsel Psikoloji

BİLİŞSEL PSİKOLOJİNİN DOĞASI

Bilişsel psikoloji 1967 yılında Ulric Neisser tarafından yazılan "*Bilişsel Psikoloji (Cognitive Psychology)*" başlıklı kitabın yayımlanmasıyla yeni bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır. Bu kitapta, Neisser biliş kavramını duyusal girdinin (uyaran) yakalanması, dönüştürülmesi, özümsenmesi, depolanması ve kullanılması temelinde tanımlamaktadır. Bilgi işlemeyi öneren bu süreçler algı, dikkat, bellek, dil, problem çözme, akıl yürütme ve bilinç gibi konuları içermektedir.

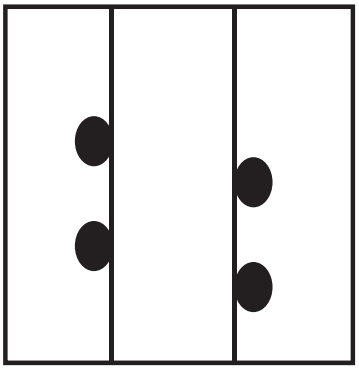
Öğle yemeği için bir lokantada olduğunuzu düşünün. Gözlerinizde etrafınızdaki objelere veya menüde yazılanlara direkt tepki verecek şekilde araçlar yoktur. Gözün retinasında sadece ve sadece ışığa tepki veren mekanizmalar vardır. Dolayısıyla objeleri veya menüdeki yazıları dolaysız olarak duyumsayamazsınız. Beyin çevrenizdeki uyaranlardan yansıyarak retina üzerine düşen ışığı sembollere dönüştürerek temsil etmektedir. Bu temsiller bellek sisteminden geri getirme işlemi ile kelimeleri ve anlamları ortaya çıkartmaktadır. Ayrıca menüde yazılanlardan bir anlam çıkartmak için dil ve sentaks bilgisine de gereksinim vardır. Elbette, yapılanlar sadece bunlardan ibaret değildir. Servis elemanının söylediklerine dikkatinizi verip etrafınızdaki diğer sesleri veya konuşmaları filtre edersiniz. Yine servis elemanı ile yaptığınız görüşme sonrasında belki düşünmek ve değerlendirme yapmak için biraz süre isteyip hangi yemek veya yemekleri yiyeceğinize karar verirsiniz. Bu olay algılamadan anlamaya, hatırlamadan karar vermeye birçok bilişsel süreci kapsamaktadır.

İnsanların nasıl algıladığını, nasıl öğrendiğini, nasıl hatırladığını ve nasıl düşündüğünü inceleyen bilişsel psikoloji, psikolojinin diğer bilim dallarında olduğu gibi bazı temel varsayımları içermektedir. Bunlardan ilki insan beyninin temel işlevinin bilgi-işlem olmasıdır. Bilgi-işlem dış dünyanın temsili veya sembolik dönüşümü veya manipülasyonu olarak ifade edilmektedir. İkinci olarak insan beyni hem yapı hem de kaynak açısından sınırlı kapasite kullanımına sahiptir. Üçüncü olarak da bilgi işlem süreci aktiftir. Bilgi işleme sırasında daha önceden kazanılmış yaşantılar, deneyimler veya beceriler yeni algılanan uyaranları etkiler. Bu da onların davranış veya tepkilerine yansır. Bir başka deyişle davranışlar "*aşağıdan yukarıya*" ve "*yukarıdan aşağıya*" işlemler neticesinde meydana gelmektedir. Aşağıdan yukarıya çevresel bir girdi ile başlar ve biliş sistemi içinde çeşitli aşamalardan geçen bir yolculuk yapar. Yukarıdan aşağıya işlem ise yüksek seviyedeki bilişsel faktörlerin (amaç, eğilim, bilgi, beklenti vb) daha aşağıda meydan gelen işlemleri etkilemesi-

Şekil 4.1

Aşağıdan ve yukarıya bilgi işlem

Kaynak: *Smith, E.E. ve Kosslyn, S.M. (2007).*



dir. Şekil 4.1'de ne görüyorsunuz diye sorulduğunda pencere, dolap, araba, yol ve yol kenarındaki ağaçların kuş bakışı görünüşü, ağaca tırmanan ayı, telefon direğine çıkan telefon tamircisi gibi yanıtlar verilmektedir. Bu yanıtlar kişiden kişiye değişmektedir çünkü her bir bireyin farklı yaşantıları algılanan objenin de farklı olarak yorumlanmasına neden olmaktadır. İşte bu yukarıdan aşağıya işlemlere karşılık gelmektedir. Öte yandan, bu objeye bakan kişi bir kare içinde iki adet dikey çizgi ve dört adet siyah daire var yanıtını verirse bu aşağıdan yukarıya işleme örnektir.

Bilişsel psikoloji *işlevselcilikten* oldukça etkilenmiştir. Çünkü bilişsel psikoloji zihinsel işlemlerin işlevsel olduğunu varsayar. Zihinsel işlemler girdinin (uyaran) çıktıya dönüşmesini (davranış) sağlamaktadır. Zihin ile beyin arasındaki ilişki bilgisayardaki donanım ve yazılım arasındaki ilişkiye benzetilir. Bu nedenle insan düşünce ve davranışlarının incelenmesinin en verimli ve anlaşılabilir yolu beynin yazılımı olan zihni çalışmaktır. Öte yandan, materyalist bakış açısı zihin ve beyni aynı olarak kabul eder ve bundan dolayı düşünce ve davranışın beyindeki nöral faaliyetler sonucu oluşması nedeniyle beynin incelenmesinin aynı zamanda zihnin incelenmesi anlamına geldiğini varsaymaktadır.

Biliş duyusal girdinin dönüştürülmesi, indirgenmesi, özümsenmesi, depolanması ve kullanılması süreçlerini içermektedir.

Bilişsel psikoloji insanların nasıl algıladığını, nasıl öğrendiğini, nasıl hatırladığını ve nasıl düşündüğünü inceler.

İşlevselci yaklaşım insan davranışını bilgi işlem ve zihinsel işlevler kapsamında açıklarken materyalist yaklaşım zihinsel süreç ve faaliyetleri nöroanatomi ve nörokimya kapsamında ele alır. Hangi yaklaşımın seçildiği ise daha çok sorulan sorunun türü ve içeriğine bağlıdır. Örneğin, bellek bir yandan geri getirme ve tekrarlama gibi süreçler açısından ele alınırken diğer bir açıdan da kimyasal ileticiler ya da sinaptik işlevler bakımından incelenmektedir. Geri getirme ile tekrar süreçleri bilişsel açıklama biçimini oluştururken kimyasal ileticiler ve sinaptik duyarlılık biyolojik açıklama bakış açısını meydana getirmektedir.

Bilişsel Psikolojinin Kısa Tarihi

İnsan doğayı anlamak adına sorular sormaktadır. Bu sorular ise çoğunlukla varsayımlara dayanmaktadır. Modern bilişsel psikolojinin varsayımlarını daha iyi anlamak için düşünce tarihinde kısa bir yolculuk yapmak gerekmektedir. Eski yunan düşüncesinde dünya olaylarının tahmin edildiği, insanların fiziksel dünyanın bir parçası olduğu ve insan davranışlarının diğer doğa olayları ile ilişkili olduğu varsayımları yatmaktaydı. Bu varsayımlar şu anda bize sıradan gelse de o zaman için devrimci bir nitelik taşımaktaydılar. Rönesans öncesinde düşünürler insan davranışlarından ziyade sosyal ve dini olgulara ilgi duymuşlardır. Rönesans dönemi ile bilimsel yöntem araştırmalarda öncelikli olarak kullanılmaya başlanmıştır. Buna rağmen insan ve insan davranışlarının çalışılmasında gecikme olmuştur. Bunun nedeni ise insanın çok karmaşık bir canlı olduğu varsayımıdır. Bilim insanları insan ve insan davranışlarını tahmin edilemez bir bakış açısıyla ele aldıklarından bunların incelenmesinin de neredeyse olanaksız olduğunu düşünmüşlerdir. Deterministçi etkilerin görülmediği bu dönemde felsefeciler düşüncenin kökeni ekseninde ve özellikle kalıtım ve çevre karşıtlığı kapsamında bellek ve algıyı tartışmışlardır. Ancak bu tartışmalar gözlem ve deneye dayanmamıştır.

Gözlem ve deneye dayanan ilk çalışmalar ise Wilhelm Wundt'un 1879 yılında Almanya'nın Leipzig şehrinde ilk deneysel psikoloji laboratuarını kurması ile başlar. Bu laboratuarda Wundt ve arkadaşları içebakış yöntemini kullanarak deneyimli katılımcılarla bilincin elementlerini araştıran deneyler yapmıştır. Wundt bu deneylerde katılımcıların duygu durumlarını, objelerin nasıl ifade edildiklerini araştırmıştır. Yapısalcılığın ilk adımlarının atıldığı bu yıllar zamanın ruhunu da psikolojide yansıtmaktadır. Madde ve onu oluşturan elementlerin incelendiği bu yıllarda Wundt ve arkadaşları da zihnin elementlerini bir başka deyişle yapı taşlarını yani atomlarını incelemişlerdir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde William James zihnin çalışma prensiplerine zihnin işlevleri açısından bakmıştır. 1900'lü yılların başında davranışçılığın ön plana çıktığı ve davranışın çalışılmasının ötesinde hiçbir şeyin psikolojide yeri olmadığı vurgulanmıştır. Bu arada Geştalt Okulu hem Avrupa'da hem de Amerika Birleşik Devletleri'nde indirgemeciliğe karşı bir tavır sergilemiş ve bütünün onu oluşturan parçalardan farklı olduğu ana fikri ile hem davranışçılık hem de yapısalcılık ekollerine eleştiriler getirmiştir. Daha sonraki yıllarda nadir çalışmalar görülmekle birlikte 2. Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında sinyal işleme, bilgi kodlama ve iletişim üzerine yapılan çalışmalar bilişsel psikolojinin doğmasında çok önemli etkiler yapmıştır. Shannon 1948'de bilgi kuramı başlıklı bir makale yayımlamıştır. Bu makalede iletişimin bilgiyi temsil eden verilerin dönüştürüldüğü aşamalardan geçerek meydana geldiğini ifade eder. Bu bilgi kuramı insandaki algı ve bellek sistemlerinin de aynı temelde çalıştığını önermektedir: çevremizdeki uyaranlar duyu sistemlerindeki **alıcı hücreler** (sinir sisteminde farklı fiziksel uyaranları yakalamak için özelleşmiş nöronlar) ile sisteme giriş yapar, sonrasında değişik algısal aşamalarda analiz edilir ve oluşturulan çıktı bellek sistemine gönderilir. Bu yaklaşım bilişsel psikolojiye can verip yönlendiren ve önemli bir değerler dizisi (paradigma) olan bilgi-işlem yaklaşımının başlangıcı olarak kabul edilmektedir.

Alıcı hücreler özelleşmiş nöronlar olup çevremizdeki farklı fiziksel uyaranları yakalarlar.

Bilgi işlem modelinin ilk uygulamalarından biri Donald Broadbent tarafından algı ve iletişim konusunda ortaya konmuştur. Donald Broadbent 1958'de yazdığı "Algı ve İletişim (Perception and Communication)" adlı kitabında, dikkatin bilgi işleme sisteminin sınırlı kapasitesinin sonucu olduğu ve bunun sonucu olarak da filtreleme mekanizmasının bulunduğu fikrini ileri sürmüştür. Ona göre insanlar bilgilere seçici biçimde yaklaşmakta ve eş zamanlı algılarda bir algının bazı bölümleri yakalanırken diğer bölümleri filtrelenmektedir.

Bilgi işlem modeli ile ilgili olarak bir diğer uygulama George Miller (1956) tarafından önerilen ve 7±2 olarak da ifade edilen kısa süreli bellek için depolama modelidir. Bu model kısa süreli belleğin sınırlı bir kapasitesinin var olduğunu öne sürer. Ancak bu sınırlı kapasite bilgi miktarı ile (bit) çok az ilişkilidir. Çünkü kümeleme yöntemi ile bu kısıtlılık aşılmakta ve genişletilmektedir.

Aynı yıllarda Chomsky (1956), çocukların doğuştan gelen zihinsel dilbilgisine sahip olduğunu ve bunun da dil öğrenme için bir temel oluşturduğunu öne sürmüştür. Chomsky bir dilin öğrenilmesinde davranışçıların ileri sürdükleri uyaran-tepki öğrenme yaklaşımına karşı çıkarak insan dilinin anlaşılmasında zihinsel (bilişsel) mekanizmaların önemine vurgu yapmaktadır.

DİKKAT

1950'li yıllarda bilişsel psikolojinin ortaya çıkmasında önemli rol oynayan gelişmeler:

- **Bilgi teorisi (Shannon 1948)**
- **Dil teorisi (Chomsky, 1956)**
- **Kısa süreli bellekte 7 ±2 kümeleme kavramı (Miller, 1956)**
- **Kavram oluşturma modeli (Bruner ve ark 1956.)**
- **Genel problem çözme modeli (Newell ve Simon, 1972)**
- **Yapay zekâ çalışmaları**

Bilişsel psikolojinin gelişmesinde ve günümüze gelmesinde yukarıda bahsedilen önemli bilim insanları ve araştırmacıların yanı sıra önemli figürler de vardır. Bu kişileri ve geliştirdikleri kuramlar Tablo 4.1'de verilmektedir.

Tablo 4.1
Bilişsel psikolojinin gelişimine katkı veren temel kuramlar

Araştırmacılar	Tarih	Kuram	Açıklama
Atkinson ve Shiffrin	1968	Çoklu Bellek Kuramı	Duyusal, kısa süreli ve uzun süreli bellek olmak üzere üç farklı bellek sistemi bulunmaktadır.
Baddeley ve Hitch	1974	Çalışma Bellek Kuramı	Bellekte rol oynadığı varsayılan bileşenler merkezi bir yönetici tarafından yürütülür.
Treisman	1960	Azalma Kuramı	Dikkat edilmeyen uyaranların yok sayılmadığı fakat dikkat edilen uyarana göre azaltıldığına ve bu azaltılan uyaranların anlamsal bir analizden geçirilmektedir.
Gibson	1950	Dolaysız Algı Kuramı	Algılar çevresel uyaranlar sonucu meydana gelir.
Gregory	1972	Dolaylı ve Yapılandırıcı Algı Kuramı	Algı deneyimler ve beklentiler temelinde aktif bir işlemdir.
Marr	1982	Hesaplamalı Kuram	Obje tanıma hiyerarşik aşamalarda temsil ediliş yapılandırıldıktan sonra gerçekleşir.

Bu gelişmelerin yanında bilgisayar bilimlerindeki ilerlemeler de bilişsel psikolojinin gelişmesine katkı sağlamıştır. Bilişsel psikoloji farklı disiplinler ile etkileşerek olgulara farklı açıklamalar getirmektedir. Örneğin, bilişsel bilimler bilişi anlamak için matematik ve bilgisayar modellerini kullanmaktadır. Bilişsel nöropsikoloji bozuk veya hasarlı bilişsel işlemleri inceleyerek normal olan bilişsel süreçleri anlamaya çalışmaktadır. Bilişsel nörobilimler ise başlıca biyolojik ve fizyolojik teknikleri kullanarak insanda bilişsel süreç ve mekanizmaları incelemektedir.

Genel olarak, bilişsel psikoloji ve ortaklık kurduğu diğer disiplinler ile algıdan belleğe, zihinsel temsilden bilince kadar birçok olguyu incelemekte ve biliş hakkında genel açıklamalar yapmaktadır. Bundan sonra bu olgular kısaca ele alınacaktır.

ALGI

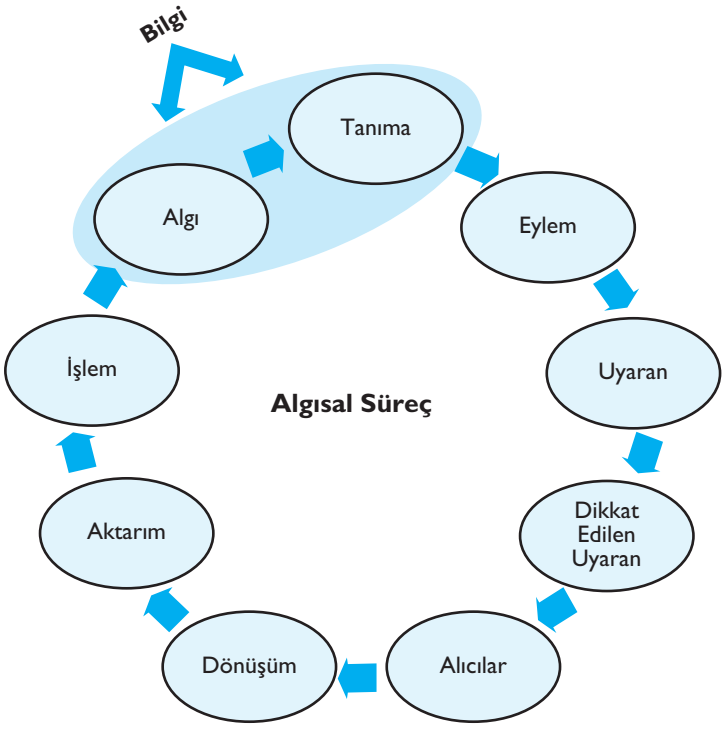
Bir an olsun herhangi bir duyunuzun işlevsel olmadığını düşünün. Örneğin, görme duyunuzu kaybettiğinizi ve ailenizdeki bireylerin yüzlerini, bahçedeki çiçekleri ya da yemek masasındaki yemekleri göremediğinizi; işitme duyusunu kaybettiğinizi ve ailenizle birlikte olduğunuz yemekte konuşulanları duyamadığınızı; bir bahar günü çiçeklerin açtığı bir parkta yürürken hiçbir koku alamadığınızı ve yediğiniz leziz bir şeftalinin tadını alamadığınızı düşünün. Bu örneklerde hep bir şeyler eksiktir. Bir anlamda, beyin dış dünyanın resmini çekmekte ancak resmin bir kısmı hep eksik kalmaktadır.

İnsan beyni dış dünyaya duyu sistemleri olan görme, işitme, koku, dokunma ve tat vasıtasıyla bağlanmaktadır. Bu bağlantılar sonucunda dış dünyayı deneyimlemek, bilmek ve anlamak gibi birçok bilişsel süreç yürütülmektedir. Duyum ve algı uyaranların (bilgi) dış dünyadan alınması, beyine taşınması, beyinde işlenmesi, yorumlanması ve bir karar verilmesi süreçlerini içermektedir. Algısal sistemlerin temel işlevi, hareket sisteminin ürettiği davranışlara gereken duysal bilgiyi sağlamaktır. Bütün bu süreçlere ait mekanizmaları belirlemek ve tanımlamak duyum ve algının çalışmaları kapsamına girmektedir.

Duyum içinde bulunulan bir ortamdan uyaranların içerdiği bilginin ilgili duyu sistemi tarafından yakalanarak sistem içine alınması ve beyindeki fizyolojik merkezlere iletilmesini kapsamaktadır. *Algı* ise uyaranların taşıdığı bu bilginin analiz edilmesi, tanınması, yorumlanması ve organize edilmesini kapsayan süreçlerdir. Burada uyarandan kastedilen duyu sisteminde tepki doğuran fiziksel bir enerjidir. Genel olarak çevremizdeki bir fiziksel uyaranın sistem içine alınması ve sonrasında belli süreçlerden geçirilerek bu uyarana karşı tepki üretilmesi algısal süreç olarak ifade edilmektedir. Örneğin gözünüzü açtığınızda dışarıdan gelen uyarana karşı hemen bir tepki üretirsiniz. Bu farkında olmadığınız çok kısa bir süre içinde gerçekleşir. Ancak, ayrıntılara bakıldığında uyaran ve tepki arasında bir dizi alt süreçler ve işlemler yapılmaktadır. Şekil 4.2 bu süreçleri kısaca özetlemektedir. Çevremizde sonsuz sayıda uyaran bulunmaktadır. Bu uyaranlardan biri dikkat çeker ve ilgili duyu sisteminin alıcı hücreleri vasıtasıyla sistem içine alınır. Alıcı hücreler tarafından yakalanan uyaranın (ışık, ses gibi) sinir sisteminin anlayacağı dil olan aksiyon potansiyellerine (nöral sinyaller) dönüştürülmesi gerekmektedir. Nöral sinyallere dönüştürülen uyaran sistemdeki sonraki yapılara aktarılarak analiz edilir. Bu analizler sırasında uyaran, işleme koşulmakta ve kodlanmaktadır. Bunu takiben elde edilen ürün algılanır ve tanınır. Bu aşamada önceden sahip olduğumuz bilgi dağarcığı süreç içine alınır. En sonunda, organizma dış dünyadan gelen uyarana karşı tepki oluşturarak eyleme geçer. Yapılan bu eylem çevrede değişiklik yaratacağından bir sonraki algısal süreç başlamaktadır. İşin doğası gereği bu süreç bir döngü şeklinde devam etmekte ve bu da algısal sürecin dinamik olduğuna işaret etmektedir.

Şekil 4.2

Algısal süreç



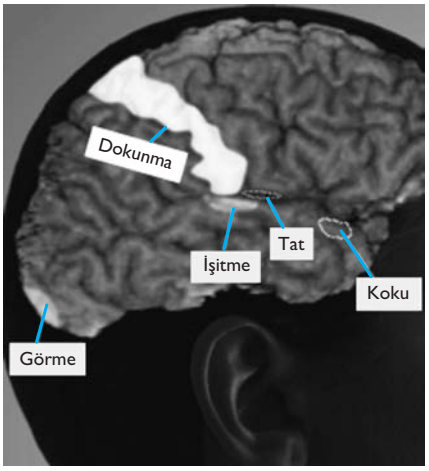
Çevremizdeki uyaranlar çeşitlilik ve şiddet seviyeleri açısından farklılaştığından farklı duyu organlarını uyarmaktadırlar. Örneğin, objeleri ve renkleri görmeyi sağlayan ışık ile bir şarkının duyulmasını sağlayan ses uyaranları ayırt edilmektedir, çünkü insan anatomisi çeşitli duyu sistemlerine sahiptir: görme, işitme, dokunma, koku ve tat. Her sistem farklı anatomi, farklı duyu organı ve farklı alıcı hücrelere sahiptir. Yine her sistemin meydana getirdiği nöral sinyalleri beyine aktaran özelleşmiş nöral fiberleri de vardır. Her bir duyu sisteminde bulunan alıcı hücreler etrafımızda bulunan farklı türdeki uyaranlara tepki verirler. Tablo 4.2 duyu duyuları sınıflarken Resim 4.1 bu duyuların insan beyninde nerede işlendiklerini göstermektedir.

Tablo 4.2
Duyu Sistemleri

Duyu	Enerji	Alıcı Hücreler	Organ	Beyin
Görme	Işık	Koni ve çubukçuklar	Göz	Primer Görme Korteksi
İşitme	Ses	Kokleadaki saç hücreleri	Kulak	İşitme Korteksi
Tat	Kimyasal	Burundaki saç hücreleri	Dil	Primer Tat Korteksi
Koku	Kimyasal	Dil ve ağızdaki Hücreler	Burun	Olfaktori Korteks
Dokunma	Basınç, Sıcaklık vb.	Derideki hücreler	Deri	Somatosensöri Korteks

Algı hemen oluşan ve özel ve ayrıca bir çaba gerektirmeyen bir olgu olarak görünse de algısal süreçler incelendiğinde arka planda karmaşık süreçlerin yer aldığı görülmektedir. Bir ışık hangi parlaklıkta olursa görülmektedir? Bir kişi ne kadar parfüm kullanırsa başkaları tarafından fark edilebilir? Bu sorular bir yandan uyaranın şiddeti ile ilgili olup diğer yandan uyarana karşılık verilen tepkileri içermektedir. Psikofizik, uyaranın fiziksel özellikleri ile bu özelliklere karşı verilen davranışsal (psikolojik) tepkiler arasındaki ilişkileri inceleyen psikolojinin alt dalıdır. Bu uyaran-davranış etkileşmesini ifade eden fonksiyona da psikometrik fonksiyon adı verilmektedir.

Resim 4.1



İnsan beynindeki duyu merkezleri.

Uyaranın fark edildiği ya da ayırt edildiği enerji seviyesi mutlak eşik kavramı ile açıklanmaktadır. *Mutlak eşik* bir uyaranın fark edildiği en düşük enerji seviyesi olarak tanımlanmaktadır. Örneğin karanlık bir odada görülebilen en düşük ışık seviyesi, sesiz bir ortamda duyulan en düşük ses seviyesi, bir odada fark edilen en az parfüm miktarı veya bir kova suda fark edilen en düşük tuz miktarı. Duyu sistemleri uyaranlara aşırı şekilde duyarlıdır. Normal koşullar altında bir mum ışığı yaklaşık olarak 48 km uzaklıktan görülmektedir. Sessiz bir odada bir kol saatinin tik sesi yaklaşık olarak altı metre uzaklıktan duyulmaktadır. Bir çay kaşığı şeker yaklaşık olarak 7,5 litre suda, bir damla (bir bırakımlık) parfüm üç odalı bir daire içinde ve bir arının kanadı bir santimetre yükseklikten bırakıldığında fark edilmektedir. Bu veriler sizi şaşırtabilir. Unutmayın bunlar normal ya da ideal koşullar altındaki ölçümlerdir. Günlük yaşamda ise bu verilere ulaşılamaz çünkü gürültü (noise) her zaman ortamda bulunmaktadır. Gürültü arka planda var olan ve uyaran ile karışan bir başka uyarandır. Bir başka deyişle duyum ve algıda gürültü uyaranla birlikte ortamda var olan ve genellikle istenilmeyen bir başka uyarandır. Örneğin, radyoda haberleri dinlerken arada sırada frekansların karışmasıyla oluşan cızırtılar. Gürültü kavramı sadece işitsel uyarana değil diğer uyaranlar içinde kullanılmaktadır.

Eşiğin bir başka biçimi ise **fark eşiği**dir. Bir sabah kahvaltısı için mahallenizdeki fırına gittiğinizi düşünün. Buradaki simitler arasından en iyi kızarmış simidi almak için simitler arasında karşılaştırmalar yapar ve birkaç simide kadar ayıklamalar yaparsınız. En sonunda içlerinden birini tercih etmekte zorlanırsınız ve rastgele birini alırsınız. Bu durum aslında pazarda ya da markette meyve veya sebze alırken çok sık yapılan bir eylemdir. Algı psikologları bu karşılaştırmaları fark eşiği altında değerlendirmektedir. Bir uyarıcının şiddetinin değiştiğinin organizma tarafından fark edilebilmesi için gerekli asgari miktara fark eşiği denir. Örneğin, elle kaldırdığınız ağırlıkta 100 gramdan sonra 105 gramı fark edebilirsiniz. Buradaki fark eşiği 5 gramdır. Eğer ağırlık 200 grama çıkarılırsa o zaman 210 gram ağırlığı ancak fark edebilirsiniz. Bu durumda fark eşiği 10 gramdır. Fark eşiği aynı tür iki uyaran arasındaki değişikliği farketme olarak tanımlanmasından dolayı "ancak farkedilebilir farklar" olarak da isimlendirilmektedir.

Fark eşiği aynı tür iki uyaran arasında farklılık meydana getiren fark edilebilen en düşük enerji seviyesidir.

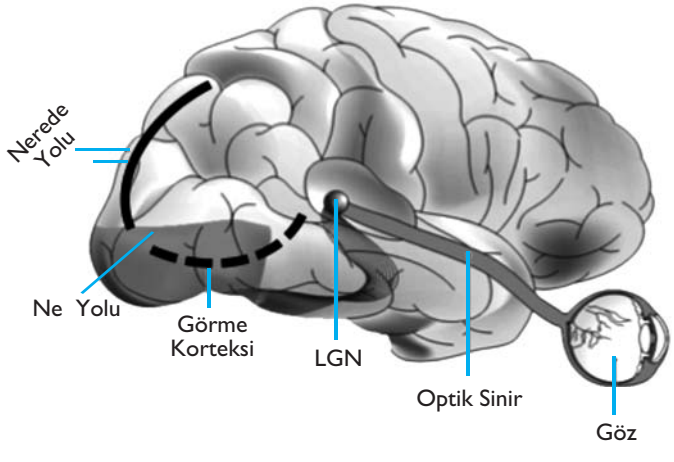
İnsan duyu sistemlerinin en önemli özelliklerinden biri çevremizdeki uyaran şiddetindeki değişikliklere duyarlı olmasıdır. Güneşli bir günde etrafta dolaştıktan sonra karanlık bir ortama (örn. Sinema) girildiğinde öncelikle bu ortamda hemen hemen hiçbir şey görülememektedir. Fakat bir müddet sonra (yaklaşık 25 dakika sonra) en yakındaki kişinin yüzündeki ayrıntılar bile görülür. Bu olgu *duyusal adaptasyon* olarak adlandırılır ve belli bir uyaran seviyesine uzun bir süre maruz kaldıktan sonra duyu sisteminin duyarlılığını ve kapasitesini yeniden düzenlemesi olarak tanımlanır. Bu nedenle duyusal adaptasyon bilgi işleme süreçlerini etkiler ve sonuçta algılar ve biliş üzerinde olası değişiklikler meydana getirir. Bir başka açıdan bakıldığında ise sanki insan beyni zihinsel olarak uyarılmanın sesini kısmaktadır (Calin-Jageman ve Fischer, 2007). İnsan duyu sistemlerinin (birçok canlıda bu durum mevcuttur) adaptif özelliği hayatta kalma prensibi ile doğrudan ilintilidir. Çünkü eğer canlıların duyu sistemleri uyaranların sadece belli bir seviyesine (örn. sadece öğle ışığı) tepki vermiş olsalardı, çevrede meydana gelen ve olağan olan değişikliklere karşı duyarsız kalırlardı. Bu durum canlının tepkilerini oldukça kısıtlı bir alan içinde yapmasına neden olurdu.

Görme

İnsanlar, çevreleri hakkında bilgi toplamak ve karar vermek için sürekli olarak gözlerini kullanan görsel canlılardır. Diğer primatlardaki gibi öne bakan gözlerimizle, vücudumuz dışında bulunan çevreyi çeşitli yönleriyle algılamak için görme duyusundan yararlanırız. Elektromanyetik enerjinin bir şekli olan ışık, retinada bulunan fotoreseptörlere etki etmek üzere gözümüzden giriş yapar. Bu ise nöral sinyalleri oluşturan ve daha sonra görsel beynin nöral ağları ve fiberleri içinde ilerlemesini sağlayan süreçleri tetikler. Orta beyinde talamusadaki lateral genikulat çekirdeği (LGN)ve serebral kortekse gelen sinyaller, hareket, biçim, renk ve görsel dünyanın farklı diğer özellikleri gibi farklı görsel fonksiyonlara aracılık ederler. Görme sistemi Resim 4.2'de görüleceği üzere göz, optik sinir, ve görme korteksini içeren yapılardan oluşmaktadır. Bu sistemin faaliyeti olan görme dış dünyadaki uyaranların gözümüzde temsil edilmesi ile başlar. Görmenin temel işlevi çevremizdeki objelerle ilgili olarak ne, nerede ve nasıl sorularına yanıt bulmaktır (Marr, 1982).

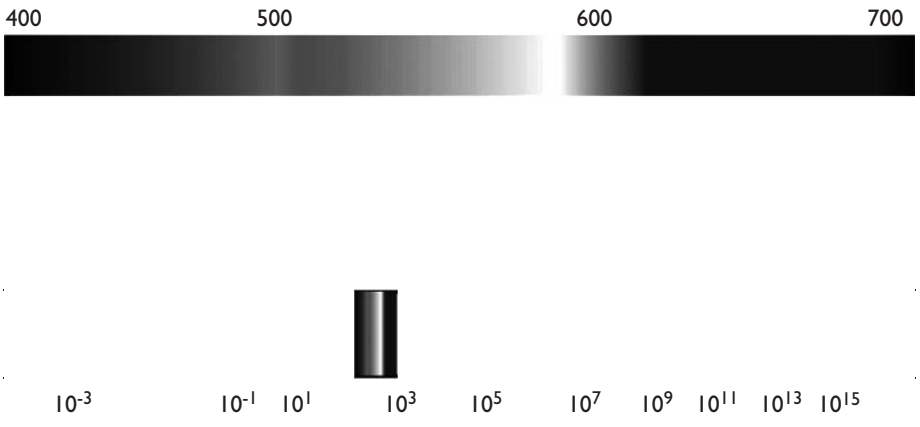
Resim 4.2

Görme sistemi



Boşlukta saniyede 300,000 km hızla giden ışık görme için temel uyaran olup, elektromanyetik spektrumun (Şekil 4.3) 400 ile 700 nanometre (1 nanometre = $1{,}0 \times 10^{-9}$ metre) arasındaki dalga boyları kapsamaktadır. Bu aralık görme spektrumudur.

Şekil 4.3



Elektromanyetik spektrum.

Gözbebeği, çeşitli ışık düzeylerine göre açıklığının küçülüp büyümesi için genişleyip daralabilen ve pigment içeren iris ile çevrelenmiştir. Göz, bir fotoğraf makinesi gibi düşünebilirsiniz. Işık, gözbebeğinden göze giriş yapar, kornea ve mercekler tarafından odaklanarak özün arkasında bulunan retinadak, ışığa duyarlı alıcı hücreler olan çubukçuk (rod) ve koni (cone) hücrelerine ulaşır. Sayıları ve bulundukları yere göre eşit dağılmayan bu alıcı hücrelerin görevi ışık enerjisini sinirsel mesajlara dönüştürmektir. Koniler retinanın merkezi olarak da bilinen fovea bölümünde yoğundurlar. Çubukçuklar ise foveada bulunmazlar ve foveadan kenarlara doğru gidildiğinde yoğunlukları artar. Bu nedenle çubukçuklar kenar görmeyi sağlarken koniler merkezi görmeden sorumludurlar. Çubukçuklar ve koniler yapısal olarak da farklı özellikler göstermektedirler. Koniler ışığa daha az duyarlı olup keskin, renk ve dolayısıyla gündüz koşullarındaki görmeden sorumlu olurken çubukçuklar ışığa karşı daha fazla duyarlı olduklarından ışık seviyesinin düşük olduğu gece gibi koşullarda aktiftirler.

Uyaranlar gözdeki ağ sisteminde işlendikten sonra optik sinir vasıtasıyla önce talamusun lateral genikulat çekirdekçiğine ve oradan da görme korteksine iletilir. Optik sinirin gözü terk ettiği noktada alıcı hücreler bulunmadığından buraya yansıtılan ışık işleme alınamaz. Bu nedenle, bu noktaya *kör nokta* denir. Kör nokta her iki gözde de bulunmasına rağmen görme algısında bozucu bir etki oluşturmaz çünkü beynimiz "*boşlukları doldur*" adı verilen otomatik bir mekanizma ile eksiklikleri tamamlar.

Göz ile beyin arasında bazı uyumsuzluklar vardır. Bunlardan biri dış dünya gözde iki boyutlu (2D) beyinde ise üç boyutlu (3D) temsil edilir. Beyin gözden gelen iki boyutlu bilgiyi bazı ipuçlarını kullanarak üç boyutlu hâle dönüştürerek derinlik algısını meydana getirmektedir. Bir diğeri ise gözün yapısından kaynaklanmaktadır. Göz optik ilkelerle çalışır. Bir uyaranın gözdeki görüntüsü göz merceğinden dolayı retinada ters olarak oluşur. Fakat dünya düz olarak algılanır. Bu problemlerden ilki "*2D-3D*" problemi olarak ve ikincisi de "*ters problem*" olarak adlandırılmaktadır.

Beynimizdeki görme korteksi başımızın tam arka kısmında bulunan oksipital bölümdedir (bkz. Resim 4.1). Buradaki nöronlar belli uzunlukta, genişlikte veya yönde olan görsel uyaranın özelliklerine göre özelleşmişlerdir (Hubel ve Wiesel, 2004). Ayrıca insan beyninin renk, derinlik, biçim ve hareket algısı açısından farklı merkezlere ayrıldığı yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Genel olarak görme korteksinden pariyetal kortekse (üste doğru) olan alanda objelerin görsel alanda nerede olduğu bilgisi sağlanırken görme korteksinden temporal kortekse (yanlara doğru) uzanan bölgede ise objenin ne olduğu ile ilgili bilgi işleme yapılmaktadır. Bundan dolayı bu iki yol sırasıyla "*NEREDE YOLU*" ve "*NE YOLU*" olarak isimlendirilir. Sonuç olarak görme korteksi dış dünyanın haritasını çıkararak temsil etmektedir.

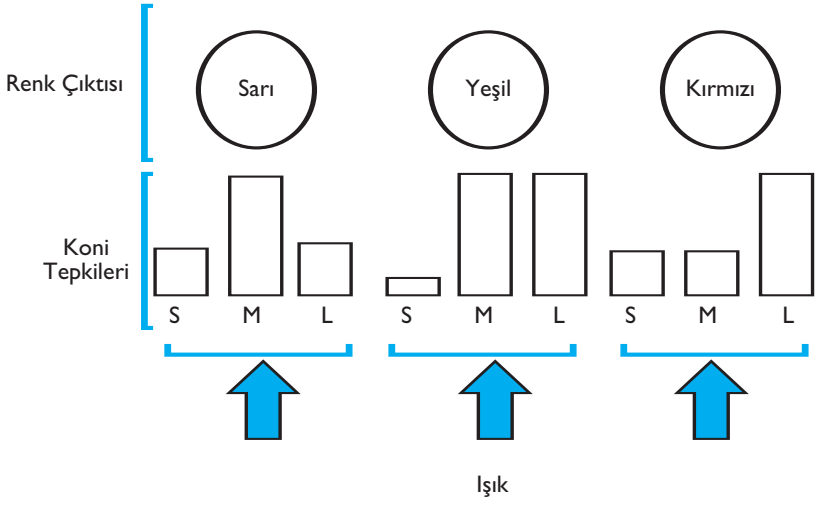
Renk Görme

Görme spektrumu elektromanyetik spektrum içinde çok küçük bir alanı kapsar. Bununla birlikte, insan evreni algılarken ve farklı görsel alanlarda faaliyetlerde bulunurken geniş bir yelpazede esnekliklere sahiptir. Bu esnekliklerden biri renkleri ayırdetmeyi sağlayan renk görmedir. Normal renk görüşüne sahip olan bir insan milyonlarca rengi birbirinden ayırt edebilmektedir.

Renk algısını açıklayan genelde iki temel kuram vardır. Bunlar Thomas Young ve Hermann Von Helmholtz tarafından birbirlerinden bağımsız öne sürdükleri *üç renk (trichromacy)* ve Karl Ewald Konstantin Hering'in *karşıt renk süreçleri (opponency)* kuramlarıdır. Üç renk kuramı retinada üç farklı koni hücresinin bulunması ve herhangi bir rengi oluşturmak için en az üç farklı rengin kullanılması olgularına dayanır. Konilerin her biri görme spektrumu içindeki farklı dalga boylarına duyarlıdırlar. Örneğin, konilerden birinin ~440nm, diğerinin ~535nm ve üçüncüsünün de ~565nm olan dalga boylarına maksimum seviyede tepki vermektedirler. Bundan dolayı, bu alıcılara *S* (short-kısa), *M* (medium-orta) ve *L* (long-uzun) konileri adı verilir. Üç renk kuramına göre, renk algısı yukarıda belirtilen üç farklı koni hücresinin ışığın dalga boyuna göreli tepkilerinden meydana gelmektedir (bkz Şekil 4.4).

Şekil 4.4

Üç renk kuramı.



Renk görme bozuklukları genelde üç renk kuramı ile açıklanır. Koni türlerinden herhangi birinin yokluğunda ya da bir koni sınıfının spektrumdaki duyarlılığının değişmesi sonucu renk görme problemleri ortaya çıkar. Renk görme bozuklukları erkeklerde (% 6-8) kadınlara (% 2-3) göre daha sık görülmektedir. Bunun nedeni renk görmeyi sağlayan genin X kromozomunun üzerinde bulunmasına bağlanmaktadır. Renk körlüğünün oluş sıklığı etnik kökene göre de farklılaşmaktadır. Örneğin, Kafkas erkek grubunda renk görme bozuklukları ~% 8 oranındadır. Öte yandan beyindeki renk merkezlerindeki hasar kortikal körlüğü meydana getirmektedir.

Üç renk kuramı, görme spektrumu içindeki dalga boylarının ayırt edilmesini sağlamakla birlikte eş zamanlı kontrast etkisi (bkz. Şekil 4.5) ve ardimge gibi olguları açıklayamaz. Karşıt renk süreçleri kuramı konilerde oluşan sinyallerin ikili ve karşıt süreçler şeklinde kodladıklarını önermektedir. Bu sinyaller retinada ve retina sonrasında kıyaslanmaktadır. Bazı nöronlar M konilerinin çıktısı ile L konilerinin çıktısını kıyaslayarak (veya tam tersi) L-M karşıt mekanizmasını oluşturmaktadır. Benzer bir şekilde, S konilerinin çıktıları ile L ve M konilerinin çıktılarının toplamı kıyaslanmakta ve sonuç olarak S-(L+M) mekanizması ortaya çıkmaktadır. Bu mekanizmalara "alıcı sonrası renk kanalları" adı verilmekte ve bu kanalların ikisi renkle ilgili bilgi işleme yapar. L+M ve S-(L+M) sırasıyla beyindeki kırmızı-yeşil ve sarı-mavi mekanizmaları besler. Hering'e göre bu dört renk ana renkleri temsil etmektedir. Üçüncü eşleşme ise S+M+L şeklinde olup siyah-beyaz mekanizması besleyerek rengin açıklık ya da koyuluk boyutunu oluşturmaktadır. Renkler bu üç mekanizmanın doğrusal bir şekilde farklı bileşimleri sonucunda meydana gelmektedir. Örneğin, turuncu kırmızı-yeşil ve sarı-mavi mekanizmalarının bileşimidir. Karşıt mekanizmaları oluşturan bu ana renkler aynı anda ve aynı noktada birlikte görülemezler. Bir başka deyişle kırmızı ışık ile yeşil ışık zaman mekan içinde aynı anda ve aynı noktada olamazlar. Çünkü bu renklerin oluşturdukları sinyaller birbirlerini iptal ederler.

Karşıt renk süreçleri kuramı gözdeki alıcı hücrelerinin sinyalleri ikili mekanizmalar ve karşıt süreçler şeklinde kodladıklarını önermektedir.

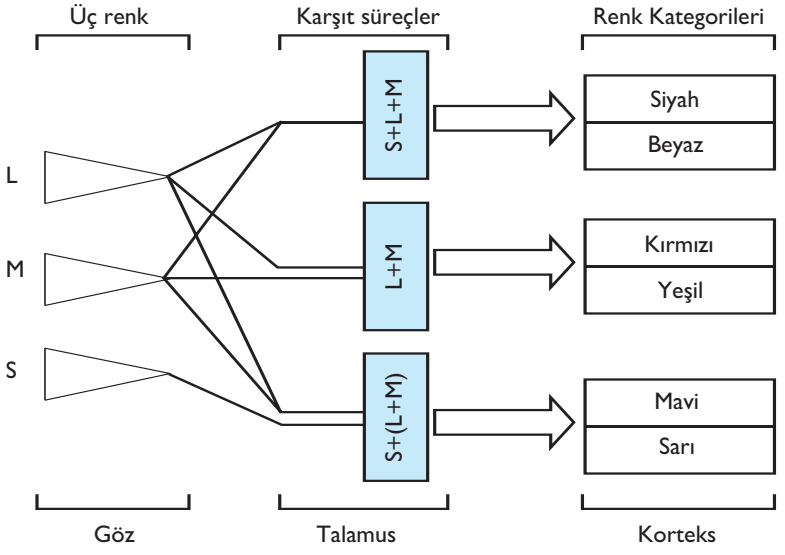
Şekil 4.5

Yukarıdaki kareler içindeki daireler fiziksel olarak aynıdır. Ancak algısal olarak soldaki sağdakinden daha koyu olarak algılanmaktadır.

Korteksteki nöronların renk bilgisini nasıl kodladıkları ve nasıl temsil ettikleri çok açık olmasa da renk algısının insan beyninde kategoriler şeklinde organize edildiği ifade edilmektedir (Malkoc, Kay ve Webster, 2005). Bütün bu bilgileri içeren renk görme modeli şekil 6 de gösterilmektedir. Bu modele göre, üç renk kuramına göre kodlanan ışık daha sonra karşıt süreç mekanizmaları ile yeniden işleme konulmakta ve sonrasında kortekse gönderilen sinyaller renk kategorilerini oluşturmaktadır.

Şekil 4.6

Renk görme modeli.



SIRA SİZDE 1

Renk görünümü dikkate alınırsa renk algısı kaç boyutludur?

Derinlik Algısı

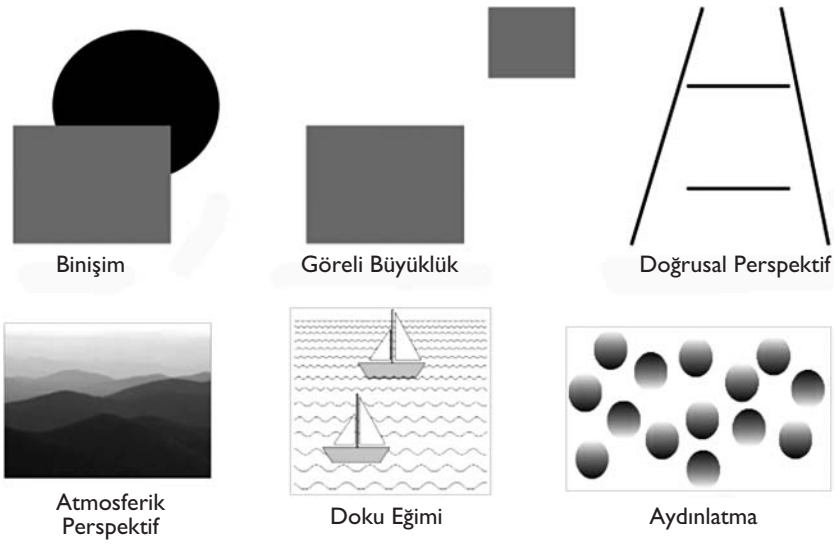
Retinadaki iki boyutlu görüntü uzaklıkla ilgili yapılan çıkarımlar ya da ipuçları ile üç boyutlu olarak algılanmaktadır. Bu tek göze bağlı (monoküler) ve iki göze bağlı (binoküler) derinlik algısı ipuçları ile yapılmaktadır. Tek göze bağlı ipuçları bir görüntüye tek gözle bakıldığı zaman var olan derinlik algısı ipuçlarını içermektedir. Bunlardan biri göz kaslarının hareket etmesiyle göz merceğinin şeklinin değiştiği akomodasyondur. Bunun dışındakiler resimsel ipuçlarıdır. Bunlara resimsel ipuçları denilmesinin nedeni ressamların bu yöntemleri iki boyutlu düzlemde derinlik algısını yaratmak için kullanmalarıdır. Bu ipuçlarının bazıları Şekil 4.7'de gösterilmektedir.

Binişim veya üst üste binme bir objenin diğer objeyi örtmesi sonucu oluşmaktadır. Görme sisteminin objeleri bütün olarak algılama eğilimi karenin arkasındaki tam olarak görünmeyen objenin daire olarak algılanmasına neden olmakta ve bundan dolayı, daire karenin arkasında olduğu sonucu çıkarılmaktadır. Uzaktaki objeler yakındaki objelere göre retinada daha küçük görüntüler oluşturmaktadır. Böylece, algılanan objenin *göreli büyüklüğü* uzaklık ile ilgili olarak bir ipucu sağlamaktadır. Bir diğer ipucu *doğrusal perspektiftir*. Bir görüntüdeki objelerin göreli büyüklük, yükseklik ve uzaklık bilgilerinin birleştirilmesi ile oluşturulan bir ipucudur. Birbirine paralel olarak algılanan iki çizginin uzaklaştıkça birbirini ufukta keseceği varsayımına dayanarak uzaklık bilgisi çıkarılmaktadır. Havadaki moleküllerin ışığı dağıtması sonucu uzaktaki objeler mavimsi ya da belirsiz hale gelmektedir. Bir başka deyişle, bu objelerin kontrastı azalmaktadır. Bu nedenle bu objeler, daha parlak ve belirgin olan objelerden daha uzakta algılanırlar. Buna *atmosferik perspektif* denir. Ayrıca *aydınlatma* da derinlik algısında önemli rol oynamaktadır. İnsan beyni otomatik olarak ışığın yukarıdan geldiğini varsaymaktadır. Bundan dolayı, insanlar bir objenin daha çok aydınlanan kısmını üst, daha az aydınlanan

koyu kısmını ise alt olarak algılama eğilimindedirler. Bu yorum derinlik algısına yol açmaktadır.

Şekil 4.7

Tek göze bağlı (Resimsel) derinlik ipuçları.



Hareket algısı da derinlik algısına önemli katkı sağlamaktadır. Bireyin çevrede odaklandığı bir noktadan kendisine yakın olan objeler bireyin hareketinin aksi yönünde, odak noktasının ötesindekiler ise bireyin hareketi ile aynı yönde hareket ediyor gibi algılanmaktadır. *Hareket paralaksı* olarak da bilinen bu olgu hareket eden bir aracın içinde kolaylıkla gözlenebilir. Ufuktaki noktalar veya objeler aynı yönde hareket ederken yakındaki ağaçlar veya telefon direkleri ise aksi yönde hareket ediyormuş gibi algılanır. Buna ilave olarak, *optik akış* da derinlik algısı için anlamlı bilgi sağlamaktadır. Optik akış kişinin kendi hareketinden kaynaklanan görme alanındaki hareketin algılanmasıdır. Objenin lokal hareketinin tersine görme alanı bütünüyle hareket eder. Çevre organizasyonu ile ilgili bilgiyi ve bedenin pozisyonu veya postürünün kontrolü hakkında bilgiyi taşır. Optik akış sırasında çevredeki objelerin retinada oluşturduğu görüntüler giderek büyür. Bu da objelerin hareket halinde büyüklüklerinin karşılaştırılmasına olanak verdiğinden üç boyutlu algı oluşturulmaktadır.

Bir görüntüyü iki gözle izlemek derinlik algısı için fazladan ve ilave bir bilgi sağlamaktadır. Bu bilgi, iki gözün içeriye doğru (burun yönünde) hareket ettirilmesi ile odaklanılan objenin fovea ile görülmesinin sağlanması sonucu meydana gelmektedir. İki göze bağlı bir diğer ipucu ise iki gözde oluşan görüntünün arasındaki küçük farktır. On metre ve aşağısındaki uzaklıklardaki objeler için, her iki gözde oluşan görüntüler birbirlerinden bir oranda farklıdır. Bu iki farklı görüntünün kortekste birleştirilmesiyle üç boyutlu görüntü elde edilmektedir. Her iki gözün retinasında oluşturulan görüntülerin karşılaştırılması sonucu oluşan derinlik algısı işlemine de *stereopsis* denir.

Derinlik algısı doğuştan mı yoksa sonradan kazanılmış (öğrenilmiş) bir becerimidir?

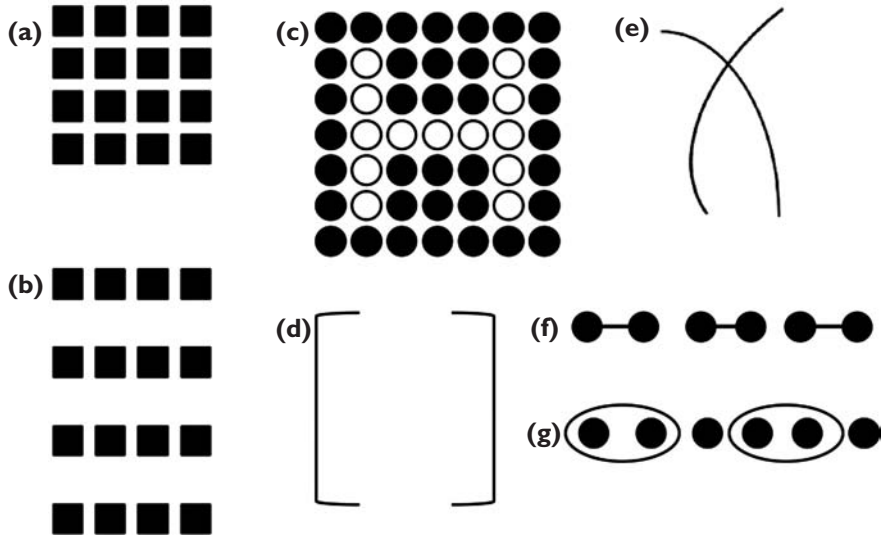
SIRA SİZDE 2

Algısal Organizasyon

Birçok algısal süreç ve işlemler bir dizi ilkeler çerçevesinde etrafımızdan gelen bilgileri nasıl anlamlı hale getirdiğimizi açıklamaktadır. Bu ilkeler 20. yüzyılın başında Geştalt psikologları tarafından önerilmiştir. Özellikle biçim (form) algısının da temellerini oluşturan bu prensipler objeler arası ve obje ile zeminin ayırımda rol oynarlar. Geştalt psikologları çevremizdeki objeler arasındaki ilişkilerin belirsiz olduğu durumda en basit ve en istikrarlı düzenlemelerin yapılarak algısal organizasyonun sağlandığını öne sürerler. Bu nedenle bu ilkeler algısal organizasyon ilkeleri olarak bilinirler. Şekil 4.8'de bu ilkeler gösterilmektedir. 7(b)'de küçük siyah kareler arasında yatay boyuttaki uzaklıklar dikey boyuttaki uzaklıklardan küçük olduğundan yatay olanlar dikey olanlara nazaran birbirlerine ait olarak algılanma eğilimindedirler. Bu *yakınlık* ilkesidir. Ancak küçük siyah kareler arasındaki uzaklıklar 7(a) da görüldüğü gibi eşitlenirse yatay ve dikey yönde gruplama ortadan kalkar. *Benzerlik* ilkesi 7(c) de görülmektedir. Ortadaki beyaz daireler birlikte algılanmaktadır. 7(d) bize *tamamlama* ilkesini örneklendirmektedir. Görüleceği üzere gösterilen tam bir kare olmamakla birlikte bu şekil genellikle kare olarak algılanmaktadır. 7(e) ise bir örüntü ya da yön oluşturan elementler, örüntünün bir parçası olarak bir arada gruplanma eğilimi göstermektedirler. Bu *süreklilik* ilkesidir. *Ortak alanı* paylaşan ve *ortak bağa* sahip olan elementler de grup olarak algılanırlar. Bu ilkleri gösteren örnekler 7(f) ve 7(g)'de sunulmuştur.

Şekil 4.8

Algısal organizasyon ilkeleri. (a) tek tip, (b) yakınlık, (c) benzerlik, (d) tamamlama (e) süreklilik, (f) ortak bağlanmışlık ve (g) ortak alan.



Obje algısı Humphreys ve Bruce (1989) tarafından önerilen üç aşamalı model ile açıklanmaktadır. İlk aşamada görsel bilgi bellekte eşlenerek sınıflandırma yapılır. İkinci aşama anlamsal sınıflandırma aşamasıdır. Üçüncü ve son aşamada ise obje isimlendirilmektedir. Görsel agnozi bu süreçlerde oluşan bir sorun olup normal görme kapasitesine rağmen obje tanımanın gerçekleşmediği durumdur. Örneğin, görsel agnozisi olan kişi objenin rengi veya hareketini görmesine rağmen o objenin ne olduğu hakkında bir şey söyleyememektedir. Kısacası, en basit şekil ve harfleri bile tanıyamaz. Bu, agnozisi olan bireylerin sisteme giren görsel bilgi ile ilgili olarak herhangi bir algısal organizasyon yapamadığını göstermektedir. Agnozi-

nin obje algısı ile mi yoksa bellekteki anlamsal sınıflandırma ile ilgili bir sorun olduğu tartışmaları mevcuttur. Agnozisi olan birçok birey objeyi doğru olarak tarif edebilmektedir. Bir başka deyişle, bir objenin ne olduğu söylenebilmekte ancak obje gösterildiğinde tanıma meydana gelmemektedir. Bu açıdan bakıldığında sorunun algı ile bellek arasında bağ kurulamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Fakat agnozi bazen kelime, yüz ve canlı nesneler gibi belirli bir alan ile kısıtlıdır. Bu durum, sorunun genel algı probleminden çok anlamsal belleğin alt mekanizmalarına atfedilmektedir.

Algı ile ilgili olarak bilgilerinizi değerlendirmek isterseniz TÜBİTAK tarafından hazırlanmış bu sayfaya göz atabilirsiniz. http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/algilab.htm

İNTERNET

İşitme

İşitme siteminin organı kulaktır. İnsan kulağı dış, orta ve iç kulak olmak üzere üç kısma ayrılmaktadır. İşitmenin uyaranı olan ses bir titreşim kaynağının havadaki molekülleri hareket ettirmesi sonucunda oluşmaktadır. Ses havada sabit hızla ve saniyede 33,5 metre hızla hareket eder. Bir ses dalgası sinüs dalgası özelliği taşımakta ve frekans, genlik ve faz olarak üç unsur ile tanımlanır. Ses dalgaları öncelikle işitme sisteminin görünen kısmı olan dış kulağa ulaşmaktadır. Dış kulak işitme sisteminin megafon şeklindeki görünen kısmı olup megafonunun aksine ses dalgalarını dışa doğru değil içeriye doğru iletir. Buradan anlaşılacağı gibi dış kulağın temel fonksiyonu dış dünyadan sesi yakalayıp kulaktaki ileriki kısımlara iletmektir. Dış kulaktaki ses dalgası tüp ya da boru şeklindeki işitme kanalı vasıtasıyla kulak zarına ulaşır. Kulak zarı bir davulun derisine tokmak ile vurulduğunda titreşmesi gibi ses dalgası ile temasa geçtiğinde titreşim meydana getirmektedir. Bunun sonucunda da meydana gelen titreşim orta kulağa ulaştırılır. Orta kulağın içinde *örs, üzengi* ve *çekiç* adlı üç küçük kemik bulunur. Bunlar bir yandan hareket ederek titreşim meydana getirmekte ve ses dalgasını oval pencere vasıtasıyla iç kulağa iletmekle birlikte aynı zamanda amplifikatör görevi yaparak ses dalgasının zayıflamasını önlemektedir. İç kulağa ulaşan ses dalgası öncelikle içinde sıvı barındıran, helezon şeklinde ve salyangoz kabuğuna benzeyen *koklea* yapısına ulaşır. Kokleanın içindeki sıvı, ses dalgası sonucunda titreşir. Ayrıca kokleanın içinde ve merkezine doğru basilar zarı olarak isimlendirilen bir kısım vardır ve bu kısım saç hücresi denilen işitme nöronlarını barındırmaktadır. Koklea içine gelen ses dalgası bu işitme nöronlarını bükerek sinirsel iletilerin meydana gelmesine neden olmaktadır.

Bu sinirsel iletiler buradan işitme siniri vasıtasıyla öncelikli olarak işitme merkezine (bkz. Resim 4.1) ve oradan da beyindeki işitme ilintili alanlara aktarılmaktadır. İşitme korteksinde bazı nöronlar seçici bir şekilde belirli ses özelliklerine (örn. korna sesi, davul sesi gibi) tepki verirken bazı nöronlar ise seslerin örüntüsüne (örn. sesin tonu) tepki vermektedirler. Ayrıca bazı nöronlar verdikleri tepkinin örüntüsüne göre sesin yeri ile ilgili bilgi sağlamaktadırlar.

İşitme Algısı

İnsan kulağı 20 ile 20,000 Hz arasındaki sesleri duyabilmektedir. Sesi oluşturan dalga boyunun frekansı sesin perdesini belirler. Perde ses bilgisi açısından önemlidir çünkü insanların konuşma sırasında seslerini ve seslerindeki duygularını ayırt etmede önemli rol oynar. Yüksek frekanslı ses dalgası yüksek perde düşük fre-

kanslı ses düşük perde olarak algılanmaktadır. Yüksek perdeden sesler basilar zarın salyangozun oval penceresine yakın olan kısmının titreşmesine neden olurken düşük perdeden sesler ise geneli uyarmaktadır. Perde algısını açıklayan kuramlardan biri yer kuramıdır. *Yer kuramı*, farklı perdeden olan seslerin farklı nöron setlerinde sinirsel ileti oluşturduğunu ve bunun sonucunda da işitme siniri içinde farklı fiberleri uyardığını ileri sürmektedir. Bu kuram basilar zarının genelini uyaran ve çok düşük perdeden olan seslerin algılanmasını açıklamakta yetersiz kalır çünkü düşük perdeden sesler düşük frekans formunda olduğundan işitme siniri ses dalgasının tepe yaptığı durumlarda senkronize bir şekilde tepki verir. *Sıklık (frequency) veya zamansal (temporal) perde algısı kuramı* algılanan düşük perdeden seslerin işitme sinirinin uyarılma sıklığının analiz edilmesiyle gerçekleştiğini iddia etmektedir. Bu iki kuramın işaret ettiği mekanizmalar birlikle işitsel uyaranların taşıdığı bilgiyi kodlamaktadır.

Yüksek sesler dalga boyundaki yüksek genlik ile belirlenmektedir. Yüksek ses dalgaları havada hareket ederken çok daha fazla basınç değişiklerine neden olmaktadır. Bundan dolayı basilar zarında daha büyük bükülmelere neden olarak daha çok sayıda işitme nöronunun uyarılmasına neden olmaktadır. Bir başka görüş ise sadece yüksek seslere tepki veren bazı özelleşmiş işitme nöronlarının olduğu ve bu nöronlar sayesinde yüksek sesler algılandığı görüşüdür.

Yukarıda belirtilenler sesin ne olduğu hakkında bilgi vermektedir. Bu önemli bir bilgi olmakla beraber doğada sesin nereden geldiğinin bilinmesi yaşamsal açıdan çok değerli bir bilgidir. Peki, sesin nereden geldiği nasıl bilinmektedir? Birçok memelide iki kulağın olması bir anlamda problemi çözmektedir. Örneğin, sol taraftan gelen ses sol kulağa sağ kulaktan önce ulaşmaktadır. Sağ kulağın baş tarafından gölgelenmesi (bir tür engelleme) sonucu sağ kulaktaki ses genlik açısından sola kulağa göre daha düşüktür. Sesin kaynağı iki kulak arasındaki ulaşma zamanının ve sesin şiddetinin karşılaştırılması ile belirlenmektedir. Sesin düşük perdeden olduğu durumlarda ise ulaşma zamanı daha anlamlı ve daha fazla bilgi sağlarken, sesin yüksek perdeden olduğu durumlarda ise sesin şiddeti daha geçerli ve anlamlı bilgi sunmaktadır. Devamlılık içeren seslerde, ses dalgasındaki faz farkı bilgisi ilave olarak kullanılmaktadır. Faz bilgisi ses dalgasının yapısı veya başlangıç noktası ile ilgilidir. Örneğin aynı fazda olan ses dalgalarının tepe noktaları zamansal ve mekansal olarak aynıdır. Tek kaynaktan gelen ses bir kulağa ulaşmak için göreli olarak daha uzun yol almak zorunda olduğundan süreklilik içeren seslerin fazlarında her iki kulağa ulaştıklarında fark meydana gelmektedir. Bu da devamlılık içeren sesin kaynağının nerede olduğu hakkında bilgi sağlamaktadır.

İç kulakta bulunan yapılar aynı zamanda denge duyumu ve algısı ile de ilişkilidir. İç kulakta bulunan yarım dairesel kanallar üç ayrı tüp şeklinde yapıya sahiptir. Bu tüpler içinde bir tür sıvı bulunmaktadır. Başın dönme şeklindeki ve alan içinde belli yöndeki doğrusal hareketleri sonucunda bu tüplerdeki sıvı da hareket eder ve bu hareketin şekline ve yönüne göre uyarılan farklı sinir uçları beyine başın hareketini bildiren sinyaller gönderir

Koku Algısı

Koku duyusu görme ve işitme ile beraber en eski duyulardan biri olup en basit tek hücreli organizmalarda bile bulunmaktadır. Omurgalı hayvanlarda koku duyusunun en temel işlevi havada bulunan gaz hâlindeki kimyasal uyaranları yakalamaktır. Hayvanların kendileri de bir tür koku yaydıklarından bazen uyaran konumuna geçerler. Bu nedenle, koku duyusu akraba veya tür içi tanıma, üreme veya mekân-

sal organizasyon gibi birçok davranışsal işlemin belirleyicisi olmaktadır. İnsanlarda koku duyusu temelde beslenme ve çevrede yönelme gibi davranışlarda rol oynamaktadır. Ayrıca içinde bulunulan ortamın hoş veya nahoş olarak değerlendirilmesinde de rol oynamaktadır. Bunun ötesinde koku duyusu sosyal ilişkilerde de belirleyici bir faktör olmaktadır.

Birçok canlıya göre insan koku sistemi daha az yetilere sahip olmakla birlikte, 10,000'den fazla farklı kokuyu birbirinden ayırt edebilmektedir. Aynı zamanda insanlar kokularla ilgili olarak iyi bir belleğe sahiptir. Hatta bazı unutulmuş olaylar veya hatıralar onlarla ilişkilendirilen kokuların yardımıyla hatırlanabilmektedir (Willander ve Larsson, 2006).

Koku algısı maddedeki moleküllerin burundaki koku alıcı hücrelerine ulaşmasıyla başlamaktadır. Bin adetin üzerinde değişik türde koku hücresi bulunur. Bunların her biri özelleşmiş olup koku spektrumundaki farklı kokulara tepki vererek sinirsel sinyalleri oluştururlar. Bu sinyaller daha sonra beyindeki ilgili koku merkezine (bkz. Resim 4.1) iletilerek koku algısı ve belli bir kokunun tanınması sağlanmaktadır. Koku alıcı hücreleri ara nöronlar ile sinapsal bağ yapmadan beyin ile doğrudan bağ oluşturmasıyla da diğer duyulardan ayrılmaktadır.

Herz ve Engen (1996) kadınların erkeklere göre koku algılamada daha iyi olduklarını göstermiştir. Hatta insanlar koku ile cinsiyetleri ayırt edebilmektedir. Örneğin bir çalışmada gözleri kapalı olan öğrencilerden önlerinde duran kadın veya erkekleri koklayarak tanımaları istenmiştir. Katılımcıların verdiği tepkiler şans seviyesinin üstünde gerçekleşmiştir. Anneler doğumdan birkaç saat sonra bebeklerini onların kokularından tanıyabilmektedir. Asıl ilginç olan ise insanların mutlu ve üzüntü duygu durumlarını koltuk altı kokularından ayırt edilebiliyor olmasıdır. Ayrıca, koku duyusu bazı hayvan türleri için ise çok önemlidir. Bu hayvanlarda salgılanan ve feromen denilen bazı kimyasallar davranış ve davranış süreçleri üzerinde çok özel ve çok güçlü etkiye sahiptir.

Tat Algısı

Genel olarak tat duyusu tatlı, ekşi, tuzlu ve acı kategorilerinde ele alınmaktadır. Son zamanlarda umami adı verilen bir tat kategorisinde de bahsedilmektedir. Umami tadı bazı tuzları tattığımızda algılanmaktadır. Bu tuzlar monosodyum glutamat olarak bilinir ve çoğunlukla hazır çorba ve paket gıdalarda kullanılmaktadır.

Tat, lezzetleri tanımanın ötesinde karmaşık bir yapı içermektedir. Örneğin tat, yemek yeme arzusunu başlatmaktadır. Bir yiyeceğin tadı hayal edildiğinde iştah kabarır. Öte yandan tat koruma da sağlamaktadır. Canlılar genelde acı şeylerden uzak durma eğilimindedir çünkü zehirli şeyler genelde acıdır. Buna benzer şekilde insanlar ekşi tatları genelde tercih etmezler. Diğer duyu ve algılarda olduğu gibi insanlar hangi gıdaları yiyeceklerini ve hangilerinden kaçınmaları gerektiğini öğrenmektedirler. Bazı tatlar insanları belli zamanlarda ne yemeleri gerektiği konusunda yönlendirmektedir. Örneğin, insanlar kendilerini yorgun hissettiklerinde tatlı gıdalara doğru yönelmektedirler.

Tat organı olan dilin yüzeyi incelendiğinde, çok sayıda tomurcuklardan oluştuğu görülmektedir. Tomurcukların bir kısmı tat hücrelerini barındırırken diğerleri ise dokunma işlevinin yerine getirilmesinde görev almaktadırlar. Bir tomurcuk ayrıntılı olarak incelenirse genel olarak 40 ile 100 arasında tat hücresinin bulunduğu gözlenmektedir. Alıcılarda oluşan sinyaller tat siniri vasıtasıyla önce beyin sapına sonra da serebral kortekse gönderilir. Bu sinyaller ayrıca beyindeki birçok merkeze ulaşır ve kişinin ne tattığı ve ne yediği belirlenir. Tat algısı konusunda belirsiz-

likler bulunmakla birlikte bir dizi nöronun belli bir tat kategorisini kodladığı hipotezi ile farklı nöron gruplarının belirli bileşenlerinin meydana getirdiği aktiviteler sonucu tat algısının meydana geldiği önermeleri üzerinde durulmaktadır.

Tat ve koku duyuları birbirleri ile etkileşerek nihai lezzeti ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanında tat algısında diğer birçok beyin merkezinin katkısı olduğu düşünülmektedir çünkü tat algısı aynı zamanda diğer algıları ve karar verme süreçlerini de içermektedir. Bu nedenle tat algısı hayatta kalma açısından çok önemlidir.

Dokunma

Gerçekte insan derisi en geniş duyu organıdır. Çünkü ortalama boydaki bir insanın 6-7 m^2 deriye sahip olduğu söylenebilir. Deri, bir yandan çevreden gelen tehlikeli uyaranların vücuda girmesini engellemek ve vücut ısısını düzenlemek gibi fonksiyonlara sahipken diğer yandan yüzeyinde barındırdığı çeşitli türden uyarıcılar aracılığıyla çevresel uyaranlara tepki verirler. Derideki alıcı hücreler sinyallerini önce beyinde medulla ve talamusa oradan da dokunma sonucu oluşan algıların oluşturulması için beynin somatosensori korteksine gönderir (bkz. Resim 4.1).

Derideki çeşitli alıcı hücreler, deriye ait duyumlar olarak adlandırılan basınç, ısı, dokunma ve ağrı ile ilgili duyuları ortaya çıkarırlar. Bu duyuları meydana getiren alıcı hücreler deride farklı seviyede bulunur ve eşit olmayan bir dağılım gösterirler. Örneğin, parmak uçları diğer bölgelere göre çok daha fazla dokunma alıcı hücrelerine sahiptir. Bundan dolayı parmak uçları bedenin diğer bölümlerine göre dokunmaya daha duyarlıdır.

Dokunma ile ilgili olarak araştırmacıları en çok cezbeden ise ağrı algısı olmuştur. Bunun nedeni insanlar ağrı durumlarında doktora gitmekte ve ağrı kesici ilaçları almaktadır. Ağrı ile ilgili olarak yapılan harcamanın ABD de 100 milyar doların üzerinde olduğunu söylenmektedir (Pesmen, 2006). Ülkemiz ile ilgili bu konuda veri olmamasına rağmen her evde ağrı kesicilerin bulunduğunu düşünürsek ağrı ile ilgili harcamaların ülke ekonomisine önemli yük getirdiğini söylemek herhalde yanlış olmaz.

Ağrı değişik türdeki uyaranlara verilen tepkidir. Deride meydana gelen bir kesik, çok parlak ışık, yüksek şiddetteki ses ve benzeri durumlar ağrı meydana getirmektedir. Ağrının oluşmasında hücrelerin yaralanması veya hasar görmesi söz konusudur. Kaynak ne olursa olsun hücrede hasar meydana geldiği zaman kimyasal iletiler ağrı mesajını beyine iletir. Araştırmacılar, ağrı algısını kapı kontrol kuramı (Melzack ve Katz, 2004) ile açıklamaktadırlar. Bu kurama göre omurilikteki "nörolojik kapı" olarak adlandırılan hücresel ağ, ağrı ile ilgili iletilerin beyne iletilmesini kontrol eder. Bazı başka nöronlar bu kapının kapanmasını sağlayarak ağrı deneyimini azaltmaktadır. Duygu durumu, önceki deneyimler, ağrının yorumu ve bağlamın etkisi gibi psikolojik ve algısal faktörler ağrı durumunu etkilemektedirler.

Dokunma sistemi obje algısı açısından da önemlidir. Görme engelliler ve ışığın olmadığı karanlık ortamda bulunan diğer bireyler objeleri dokunma sisteminin faaliyetleri sonrasında tanırlar. Ellerin temas yoluyla üç boyutlu bir objeyi tanıma işlemine *haptik algı* denilir.

SIRA SİZDE 3

Algısal performanslara bakıldığında cinsiyet farklılıklarının olduğu gözlenmektedir. Bu farklılıkları biyolojik, çevresel veya başka faktörler açısından değerlendiriniz.

DİKKAT

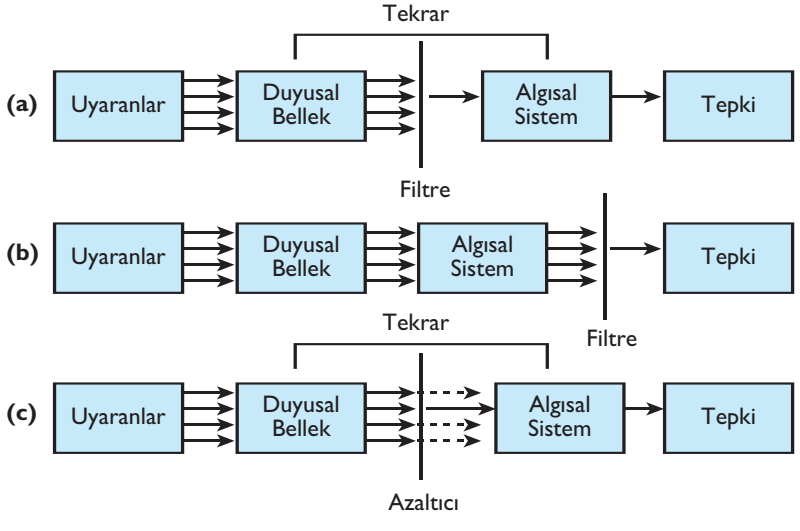
Dikkat bilgi işlem sırasında zihinsel kaynakların kuullanılması olarak kısaca tanımlanabilir. Dikkat bilgi işlem açısından genel olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Kaynakların belirli bir uyarana ayrılmasına seçici dikkat ve kaynakların birden fazla uyarana yönlendirilmesine bölünmüş dikkat denir.

Seçici Dikkat

İşitsel Dikkat

Cherry (1953) aynı zamanda iki farlı mesaj kullanarak kokteyl parti olgu incelemiştir. Bu olgu kalabalık bir ortamdaki (örn. mezuniyet partisi) yapılan sohbet sırasında çevredeki diğer konuşulanlara dikkat edememe problemidir. İstenmeyen konuşmalara kulak kapatılamaz. Bundan dolayı önemli olan bilgiler seçilirken diğerleri elenir. Buna seçici dikkat denir. Cherry mesajın kaynağı ve şiddeti gibi uyaranın fiziksel özelliklerinin kullanılması sayesinde istenilen ve istenilmeyen uyaranların birbirlerinden ayırt edildiğini bulmuştur. Aynı ses tarafından farklı mesajlar iki kulağa sunulduğu zaman dinleyicinin bu iki mesajı birbirinden ayırt etmesi neredeyse olanaksızdır. Yine kokteyl parti olgusu araştırmalarında belirgin veya önemli bilgilerin dikkat filtrelerini geçtiği bulunmuştur. Örneğin, bir partide birisi sizin isminizi seslendirdiğinde onu hemen yakalarsınız (Moray, 1959). Bu nedenle dikkat ile ilgili geliştirilen kuramlar dikkat değiştirmeyi açıklar. Çift kulaklı dinleme deneylerinde, katılımcılara bir kulaktan gelen mesajı diğerinden gelen mesaja önem vermeyerek izlemeleri istenir. Böylece dikkat edilmeyen mesajın bilgi işlem süreçlerinin araştırılma olanağı ortaya çıkmaktadır.

İlk çalışmalar dikkat edilemeyen işitsel mesajın çok az işlendiğini göstermiştir. Bu durum, dikkat sürecinde uyaranların seçiminin algısal seviyeden çok duyusal seviyede gerçekleştiğine işaret etmektedir ve bundan dolayı Broadbent erken filtre kuramını önermiştir (Şekil 4.9a). Bu kurama göre birbirleriyle yarışan uyaranlar arasından sadece bir tanesi filtreden geçerek sonraki bilgi işlem süreçlerine gir-



Şekil 4.9

İşitsel dikkat modelleri. Erken filtre modeli (a), gecikmeli filtre modeli (b), ve azalma modeli (c).

mektedir. Filtreleme mekanizmasının olması sınırlı kapasitesi olan sistemin aşırı yüklenmesini önlemektedir.

Çift kulaklı deneylerdeki performansın pratik yama sonucunda artması ve uyaranın farklı modalitelerde sunulması ile bellek performansının her iki mesaj için iyileşmesi, daha sonraki aşamalarda da filtrelemenin yapılacağını önermektedir. Bu durum genel olarak dikkat edilmeyen uyaranın bilgi işleme tabi tutulduğu anlamına gelmektedir. Bu bulgular neticesinde Deutsch (1963) uyaranların arasında seçimin sistemde daha ileri seviyede yapıldığını öneren gecikmeli filtre modelini ortaya koymuştur (Şekil 4.9b). Treisman (1964) ise azalma modelini önermiş ve fiziksel (sesin fiziksel özelliği), dilsel (seslerin kelimelere dönüştürülmesi) ve anlamsal (anlamın analizi) süreçleri bu kuramda birleştirmiştir (Şekil 4.9c).

Görsel Dikkat

Bazı seçici dikkat kuramları görsel arama görevlerindeki performansları açıklamayı da amaçlamaktadır. Görsel arama görevlerinde, dikkat dağıtıcı ya da bozucu olarak nitelenen uyarıcılar arasından hedef olan bir uyaranı yakalama beklenir. Hedef ve dikkat dağıtıcıları arasındaki çeşitli ilişkiler araştırmacıların ilgilendiği alanlardır. Treisman'ın "*özelliklerin entegrasyonu*" bu ilişkileri test eden kuramlardan biridir. Katılımcıların birçok "X" arasından "O" harfini arayıp bulmaları son derece kolay ve hızlıdır. Bununla birlikte, kırmızı "X" ve mavi "O" harflerinin arasında kırmızı "O" harfini arayıp bulmaları daha zor ve yavaştır. Anlaşılacağı üzere özelliklerin entegrasyonu kuramının birinci aşaması özelliklerin işlenmesi ve ikinci aşaması özelliklerin birleştirilmesi süreçlerini kapsamaktadır. Birinci aşamada görüntüdeki bütün özellikler eş zamanlı olarak işleme alınır. Bundan dolayı bu aşama hızlıdır. "O" harfini "X" harfleri arasında tanımak bu aşamada yapılmaktadır. Bu arama biçimine paralel arama da denilmektedir. İkinci aşamada ise özellikler (renk, yön gibi) obje içinde birleştirilir. Bu aşama göreli olarak ilk aşamadan daha yavaştır çünkü her bir anda tek bir özellik işleme alınmaktadır. Bir başka deyişle arama adım adım veya sıra ile yapılmaktadır.

Görsel dikkat konusundaki bir diğer kanı dikkatin spot ışığı (Posner, 1980) olarak çalıştığıdır. Spot ışığı görsel alanda belirli bir yere odaklandırılır. Aydınlatılan bu yerdeki uyaranların işleme konulma olasılığı artar. Gerçek anlamda insanda spot ışığı yoktur. Zihinsel kaynaklar belli görsel alan içinde belli bölgeye yönlendirilmekte ve oradaki uyaranlar seçici dikkat mekanizmaları ile algısal işleme alınmaktadır. Buradaki temel soru spot ışığının obje veya yer temelli olup olmadığıdır. Örneğin, spot ışığını kontrol eden kişi spot ışığını yeşil mantolu kişiye mi yoksa sahnenin önündeki alana mı odaklamıştır? Posner dikkatin belli bir yere yönlendirildiğini öne sürerken Duncan (1984) dikkatin objeye yönlendirildiğini vurgulamıştır. Olumsuz ipucu verme çalışmaları (Tipper, 1985) dikkatin hem obje hem de yer temelli olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmalar, seçici dikkatin aktif bir şekilde istenilen bilgiyi seçtiğini fakat aynı zamanda aktif bir şekilde de istenilmeyen bilgiyi engellediğini göstermektedir. Tipik bir olumsuz ipucu verme deneyinde, katılımcılar aynı zamanda bir uyarana dikkat ederken diğer taraftan başka bir uyaranı görmezlikten gelmektedir. Eğer görmezden gelinen uyaran bir sonraki denemede hedef olursa katılımcılar bu uyarana yeni bir uyarandan daha yavaş tepki vermektedirler. Tepkideki bu yavaşlama görmezden gelinen uyaranın yeni bir yerde sunulması durumunda devam etmektedir. Bu, dikkatin obje temelli olduğuna işaret etmektedir. Öte yandan daha önceden görmezden gelinen yerde yeni bir uyaran

sunulduğunda, bu uyaranın işlemi de yavaşlamaktadır. Bu da dikkatin yer temelli olarak yapıldığını göstermektedir.

Bölünmüş Dikkat

Bölünmüş dikkat çalışmaları aynı anda iki görevin nasıl yapıldığını inceler. Bazen yiyecek yemek ve televizyon seyretmek gibi iki görev eş zamanlı kolaylıkla yapılmaktadır. Ancak bazen iki görevi eş zamanlı olarak yerine getirmek görevlerden birinin performansını etkilemektedir. Örneğin araç kullanırken telefonla konuşmak araç sürme performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Görevlerin benzerliği, zorluğu (daha çok bilişsel kaynak gerektiren) çift görev performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Fakat çift görev performansında pratik ve tekrarlar sonucunda iyileşmeler olabilmektedir.

Genel kaynak modeli, zihinsel kaynakların kısıtlı olduğunu ve bundan dolayı eş zamanlı görevlerde işlem kapasitesinin paylaşılması düşüncesine dayanmaktadır. Zor ya da yeni görevler birçok zihinsel kaynağın kullanılmasını gerektirdiğinden eşzamanlı olarak başka bir görevin yerine getirilmesini güçleştirmektedir. Öte yandan özel kaynak modeli çoklu ve çeşitli kaynakları veya zihinsel işlemlerin varlığını ileri sürmektedir. Bu sebeple, dikkat görevler arasında bölünebilir. Özel kaynaklar gerektiren görevler biraz örtüşürse dikkatin görevler arasında dağılması olanaklıdır. Ancak benzer kaynakların kullanımını gerektiren görevlerin birleştirilmesi güçtür.

Çalışma belleği modelleri geçici depolama ve bilgi işlem gerektiren görevlerin nasıl birleştirildiğini açıklamayı amaçlamaktadır. Bazı modeller özel depo kaynakları ve genel dikkat ile yürütücü kaynakların birleşiminden bahsederken diğerleri depolama ve bilgi işleme için genel bir kaynak havuzunu önermektedir.

Çift görev performansı yakından incelendiğinde bir uyarana tepki verildikten sonra diğer uyarana tepki verilme öncesinde bir gecikme gözlenmektedir. Bu gecikmeye fizyolojik doygunluk adı verilir ve bu bir uyarana karşı tepki verme süresinde bir sınır olduğunu göstermektedir. Bu durum dikkatin birbiriyle yarışan iki görev arasında bölünmediğini fakat daha ziyade hızlı bir şekilde iki görev arasında gidip geldiğine işaret etmektedir. Bu işlem zaman paylaşımı olarak adlandırılır.

BELLEK

Bellek geçmiş ile ilgili bilgilerin hatırda tutulması becerisidir. Psikologlara göre bellek bilginin kodlanması, depolanması ve hatırlanması süreçlerini kapsar. Bu süreçleri bilgisayarı örnek vererek anlatmak gerekirse kodlama klavye ile donanım depolama ile ve bilgisayar belleğinden gidip bilgiyi alarak ekrana yansıtan yazılım da hatırlama ile ifade edilebilir. Bu süreçler belleğin anlaşılmasında bir zemin oluşturmakla birlikte bellek sistemini anlayabilmek için kodlanan ve depolanan bilginin ne olduğunu be bu bilginin nasıl hatırlandığını incelemek gerekmektedir.

Belleğin Yapısı

Bellekte üçlü sistem yaklaşım Atkinson ve Shiffrin (1968) tarafından önerilmiştir. Bu yaklaşım duyusal, kısa süreli ve uzun süreli bellek aşamasını içerdiğinden üç aşamalı bellek modeli olarak da adlandırılmaktadır (Şekil 4.10). Bu modele göre bilgi ilk önce bireyin ilgili duyu sistemi tarafından yakalanarak duyusal belleğe kaydedilir. Bilgi burada sadece fiziksel olarak kodlanır ve çok kısa süre (~1 saniye) tutulur. Bir sonraki aşamaya geçemeyen bilgiler duyusal bellekte silinmekle birlikte buradaki temsil birebir karbon kopya türü bir temsildir. Daha sonra bilgi

Üçlü bellek sistemi duyusal, kısa süreli ve uzun süreli bellek olmak üzere üç bellek sistemini içermektedir.

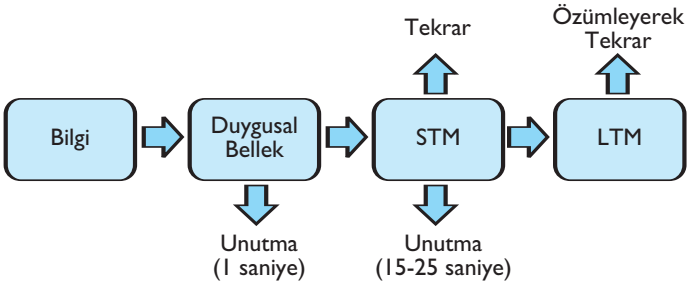
duyusal bellekten kısa süreli belleğe (KSB) aktarılır ve yaklaşık olarak 15-25 saniye süresince burada depolanır. Buradaki kodlama anlamsal nitelik kazanmaktadır. Kısa süreli belleğin kapasitesi sınırlı olmakla beraber bu bellekte bilgi miktarı 7±2 madde veya bellek kümesi ile belirlenmektedir. Kısa süreli bellekte bir birim depolanan uyaranların anlamsal gruplanmasına bellek kümesi denilmektedir. Bellek kümesi harfler ya da sayılardan oluşabilir. Bellek kümesi kelimeler veya başka anlamlı sembollerden oluşan daha fazla kategoriler halinde de olabilir.

Bilişsel psikologlar kısa süreli belleği sınırlı kapasitesi olan, geçici olarak bilgiyi işleme sokan ve depolayan bellek olarak görmektedir. Bu hâliyle kısa süreli belleğe çalışma belleği adı verilmektedir. Çalışma belleği merkezi bir yönetici ile görsel mekansal kopyalama, epizodik tampon ve fonolojik döngü olarak adlandırılan üç bileşenden oluşmaktadır. Bilginin geçici olarak depolanması ya fonolojik döngü ya da görsel mekansal bellekte gerçekleşir. Bunlar değişik modalitelerde depolama yapan tampon bölgeleridir. Bu bölgelerden merkezi de çalışma belleğini uzun süreli belleğe bağlar. Çalışma belleğinin savunulmasının bir nedeni insanların iki şeyi aynı anda yapabiliyor olmasıdır. Bu nedenle çalışma belleği çift görev performansını ölçebilmektedir. Çalışma belleğinin bir başka özelliği de bilginin eş zamanlı olarak saklanması ve işlenmesidir.

Bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarılması büyük ölçüde tekrara bağlıdır. Tekrar bilginin kısa süreli bellekte tutulması ve de uzun süreli belleğe gönderilmesini sağlamaktadır. Son olarak bilgi kalıcı olarak uzun süreli belleğe gönderilir. Kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe bilginin ne kadarının aktarılacağı ne tür ve ne kadar tekrar mekanizmaları ile belirlenir. Kısa süreli bellekte devamlı tekrar ile bilgi tutulurken uzun süreli bellekte özümseme, anlamlandırma veya ayrıntılandırma ile bilgi kodlanmaktadır. Bundan dolayı da bilgi uzun süreli bellekte kalıcıdır. Ayrıca uzun süreli belleğin kapasitesi sınırsızdır. Yıllar boyu yapılan araştırmalar uzun süreli belleğin farklı bellek modüllerinden oluştuğunu göstermektedir. Bu modüllerin her biri beyindeki ayrı bellek sistemlerini barındırmaktadır.

Şekil 4.10

Üç aşamalı bellek modeli.



Uzun süreli bellek içindeki majör ayrım bildirimsel ve işlemsel bellek ayrımıdır. Olgulara dayanan bilgilerin oluşturduğu uzun süreli bellek modülü bildirimsel bellektir. Burada yüzler, tarihler ve olgulara ait bilgiler depolanmaktadır. Örneğin "gözlük iki cam ve metal ya da kemik çerçeveden oluşur" bilgisi bildirimsel belleğe örnektir. Buna karşın işlemsel bellek becerilerin ve alışkanlıkların belleğidir. Örneğin bir müzik aleti çalmak, futbol oynamak ve araba kullanmak gibi eylemlere ait bilgiler işlemsel belleği oluşturmaktadır. Bildirimsel bellek daha çok "NE" sorusuna yanıt verirken işlemsel bellek ise "NASIL" sorusunu yanıtlamaktadır.

Bildirimsel bellek anlamsal ve epizodik bellek olarak iki ayrı modül ile sınıflandırılmaktadır. Anlamsal bellek evren ile ilgili genel bilgileri ve olguları içeren bellektir. Buna ilave olarak tümdengelim ve tümevarım gibi mantık kuralları ile ilgili bilgilerde bu modül altında depolanmaktadır. Anlamsal bellek vasıtasıyla evimizin adresini ya da Sinop ilinin ülkemizin kuzeyindeki en üç noktasında olduğunu biliriz. Anlamsal bellek bir açıdan bir bilgi ansiklopedisi gibidir. Öte yandan epizodik bellek ise belli bir zaman, yer ve bağlamda oluşan olaylarla ilgili bellektir. On sekiz yaşını kutladığınız doğum gününde erkek ya da kız arkadaşınızdan aldığınız hediyeyi ya da bisiklet kullanmayı öğrendiğinizi hatırlamanız epizodik bellek ile ilgilidir.

Bazen kişilerin bilinçli olmadıkları durumdaki anıları hatırladıkları gözlenmektedir. Örneğin anestezi altındaki bazı bireyler sonrasında ameliyat sırasında yaşananların bir kısmını hatırlamışlardır. Bu durum iki tür belleğin olduğu işaret etmektedir. Bunlar açık ve örtük belleklerdir. Açık bellek bilinçli ve istemli olarak bilginin toplanarak bellek sistemine gönderilmesidir. Daha önce öğrenilmiş bir bilginin hatırlanması o bilginin açık ve istemli bir şekilde bellekten geri getirtilmesini içermektedir. Öte yandan, örtük bellek bilinç dışı olan bellektir. Belirli bir kelimenin ne anlama geldiği, nasıl yemek yendiği, nasıl araba kullanıldığı gibi. Örtük bellekte olan, örtük belleğe girmiş bir uyaranın bizim bir sonraki davranışımızı farkında olmadığımız bir şekilde etkilemesidir. Bu durum sanki hatırlamak değil, hazır hâle getirmek gibidir. Yani, kişiyi belli bir şekilde davranmaya hazır hâle getirmek. Bu olguya hazır olma (priming) denir.

Hatırlama ve Unutma

Bir sözcük, bir isim veya bir anıyı hatırlamaya çalıştığınızı düşünün. Bazen hatırlamak istediğinizi bildiğinizi bilirsiniz ama onu o anda hatırlayamazsınız. Bu olguya dilimin ucunda olgusu adı verilmektedir. Bu durum bilginin uzun süreli bellekten ne kadar zor olduğunu göstermektedir. Doğaldır ki kocaman bir bilgi dağarcığı içinden bir bilgiyi belleğinizden geri getirmek her zaman mümkün değildir. Peki ama nasıl hatırlarız? Hatırlamayı ipuçları ile yaparız ve bu ipuçlarına geri getirici ipuçları denilmektedir. Geri getirici ipucu uzun süreli bellekten bir bilginin hatırlanmasına yardımcı olan ve hatırlamayı kolaylaştıran bir uyarandır. Bu ipuçları objenin tanınmasından daha çok bellekten geri getirilmesinde önemlidir. Geri getirme belirli bir bilginin hatırlanmasıdır. Tanıma ise sunulan bir uyaran ile ilgili olarak dahi önceden deneyimin olup olmadığıdır.

Hatırlanan bilginin ne kadar iyi hatırlanıp hatırlanmadığı o bilginin en başında nasıl algılandığı, işlendiği ve anlamlandırıldığı ile ilgilidir. Bilgi işlem düzeyi zihinsel olarak bilginin nasıl analiz edildiğine vurgu yapar. Bilginin kodlandığındaki bilgi işlem miktarı o bilginin sonradan ne kadar hatırlanacağı ile doğrudan ilişkilidir. Bu yaklaşıma göre bilginin kodlanması sırasında derinlemesine anlamsal analizi o bilginin hatırlanmasında çok kritik bir rol oynamaktadır. Yakından ve detaylıca dikkat edilmeyen uyaranlar için çok az zihinsel işlemler yapılmaktadır. Bundan dolayı yeni öğrenilen materyaller kısa zamanda unutulmaktadır. Öte yandan bilişsel kaynakların çok fazlaca kullanıldığı durumlarda, uyaranlara daha çok dikkat edilmekte ve bu da bu uyaranların daha fazla işleme alınmasına neden olur. Derinlemesine ve anlamsal olarak analiz edilen bilgi uzun süreli bellekte derin seviyelere yerleşir ve unutulması güçleşir.

Hatırlama sürecine bakıldığında, bellekten geri getirilen anıların veya olayların ilk andaki gibi olmadığı görülür. Bellek geçmişi temsil etmekte ancak bu temsiller-

de eksiklikler bulunmaktadır. Hatta bazen ilk baştaki olayda olmayan eklemeler de yapılır. Bu hâliyle bellek geçmişi yeniden yapılandırma işlemidir. Bir başka deyişle, bellek bizim onu nasıl anlamlandırdığımızdan etkilenmektedir. Aynı veya benzer türden bilgilerin uzun süreli bellekte oluşturduğu küme ya da bilgi örüntüsü anlamına gelen bilişsel şemalar belleğe yeni girmiş olan bilginin yorumlanmasında, kodlanmasında, depolanmasında ve hatırlanmasında önemli rol oynar. Örneğin, beklentilerimiz ya da değerlerimiz belleğimize yeni gelen bilginin anlamlandırılmasında rol oynar.

Geçmişimiz ile ilgili yaşadığımız anıların değerlendirmesini ve karşılaştırmasını yapan bellek otobiyografik bellek olarak ifade edilir ve kendi yaşantımızla ilgi epizod durumları içeren belleğimizdir. Bundan dolayı kişisel epizodik bellek olarak da ifade edilebilir.

Her gün rutin bir şekilde isim, yer ve bilgileri unuturuz. Bunun sonucunda da eğer bir görev yapıyorsak başarısız oluruz. Bu şekliyle unutma zararlıdır. Ancak bazen hatırlamak istemediğimiz olayların unutulması unutmanın yararlı tarafıdır. Bir diğer yandan bakıldığında, günlük yaşamda maruz kaldığımız milyonlarca anlamsız ve belki de kullanılmayacak bilginin depolanmaması unutma ile önlenmektedir. Bu da bilişsel ekonomi sağlamaktadır.

Unutma ile ilgili ilk çalışma Alman psikolog Hermann Ebbinghouse tarafından yapılmıştır. Kendisinin denek olduğu bu çalışmada ikisi sessiz üç heceli olan anlamsız kelimelerden (GOH, ZAB gibi) oluşan bir listeyi ezberlemiştir. Listenin öğrenilmesinden sonra geçen zaman içinde ne kadarının hatırlandığı ölçülmüştür. Ebbinghouse unutmanın sistematik olarak meydana geldiğini göstermiştir. Örneğin, en çok unutma öğrenilen materyalden 9 saat sonra gerçekleşmiştir. Bundan sonra unutmadaki ivme yavaşlar zaman geçtikçe unutmadaki hız azalır. Ebbinghouse'un bu çalışması unutma çalışmalarına temel olmuş klasik bir araştırmadır.

Neden unuturuz? Belki ilk başta uyarana dikkat edilmemiştir. Bir başka deyişle, kodlama hatası vardır. Çok açıktır ki eğer bilgi uzun süreli bellekte kodlanmamış ise bu bilginin hatırlanması olanaklı değildir. Ancak bazen uzun süreli bellekte olan bilgiler unutulmaktadır.

Silinme kuramı (decay theory) belleğin sabit bir oranda zaman içinde zayıflamasını açıklamaktadır. Bir başka deyişle, kullanılmayan bellek unutulmaktadır. Bu kuramda, yeni bir bilgi öğrenildiğinde beyindeki fiziksel değişikliklere karşılık gelen bellek izlerinin zaman içinde zayıflamasıdır. Bunun sonucunda da bu bellek izlerinin temsil etmiş olduğu bellek zaman içinde unutulmaktadır. Bu kuramı destekleyen veriler olmakla birlikte bilginin ne kadar önce öğrenildiği ile o bilginin ne derece hatırlandığı arasında bir ilişki yoktur. Bundan dolayı bozucu etki yoluyla unutma kuramı önerilmiştir. Bozucu etki yoluyla unutma kuramı bir belleğin bir başka belleğin hatırlanmasını engellemesidir. Eğer yeni oluşturulan bellek daha önceden depolanan belleğin hatırlanmasına bozucu etki yapıyorsa buna geriye dönük bozma ya da geriye yönelik unutma denilmektedir. Yeni öğrendiğiniz banka şifrenizin daha önce oluşturduğunuz bir başka şifrenin hatırlanmasını güçleştirmesi geriye yönelik bozucu etkiye (ya da unutmaya) örnektir. Bunun tam tersi de mümkündür. Yani önceden öğrenilen bir bilginin sonradan öğrenilen bilginin hatırlanmasına engel olması ileriye yönelik bozucu etki ya da unutma olarak adlandırılır.

SIRA SİZDE 4

Hatıralarımız nerede oluşturulup depolanmaktadır?

ZİHİNSEL TEMSİL

İnsan bilişinin temelinde dış dünyadan gelen uyaranların temsil ettiği bilginin zihnimizde temsil edilmesi yatmaktadır. Sözün kısası yeni kazanılan bilginin beyinde depolanmış olan bilgilerle nasıl ilişkiye girdiği ve nasıl sembolize edildiğidir. Bir şeyin yokluğunda sembol veya işaretler ile o şeyin sunulmasına temsil denilmektedir. Dış temsiler fiziki temsiller olarak da ifade edilen resim, fotoğraf, yazılar, saat, harita ve bunlar gibi şeylerdir. Bu temsillerin bazıları temsil ettikleri obje veya olaylara bazı açılardan fiziksel olarak benzerler. Örneğin, bir kasabanın resmine bakıldığında cadde ve binaların yapısal özellikleri ile mekânsal düzen resimde korunmaktadır. Bir başka deyişle kasabanın gerçekteki unsurları ile bu unsurların resmedildiği resimdeki unsurlar arasında benzerlik bulunmaktadır. Bu tür temsillere benzeşen (analog) temsiller denilmektedir. Bunun dışındaki özellikle dilsel temsiller veya dil ile yapılan temsil ya da tasvirler herhangi bir obje ya da görüye hiçbir açıdan benzemezler. Daha doğrusu, bu tür temsiller farklı göstergelerle obje ve obje içindeki ilişkileri temsiline hizmet ederler. Bundan dolayı harfler ve kelimeler temsil ettikleri obje ya da olgu ile fiziksel ilişkisi olmayan rastgele seçilmiş sembollerdir. Bu tür rastgele seçilmiş sembollerin oluşturduğu temsillere de sembolik temsiller adı verilmektedir. Bu tür temsillerde taklit ya da kopyalamak yoktur sadece sembolize etmek vardır. Diğer bir açıdan ise bu temsiller soyut temsillerdir.

Zihinsel temsiller, dış temsiller gibi benzer amaçlara hizmet ederler. Bunlar şeylerin bulunmadığı durumlarda manipüle, inceleme ve tanımlama yolu sağlamaktadırlar. Zihinsel temsiller algısal süreçler vasıtasıyla oluşturulur ve bilişsel süreçler arasında değiş tokuşa tabi tutulurlar. Zihinsel temsilleri bir anlamda düşüncenin parası olarak da düşünebilirsiniz. Zihinsel temsiller üzerinde çalışan bilişsel psikologlar arasında zihinsel temsillerle ilgili çok sayıda ve detaylı tartışmalar bulunmaktadır. Bu tartışmaların odağı zihinsel temsillerin imgenin düşünülmesi gibi benzeşen ya da dil gibi açıklamaları ve tanımlamaları içeren önermeler (propositional) şeklinde olup olmadığı konusudur. Bağlantıcılık ve nöral ağ bakış açılarının bilişsel psikoloji içinde yer alması ile üçüncü tür temsil önerilmektedir. Buna göre belli bir yerde sınırlanmış semboller yerine ağ içinde aktivasyon örüntüsüne göre yayılmış zihinsel temsillerden söz edilmektedir.

Zihinsel temsil altında zihinsel imgeler önemli bir yer tutmaktadır. Son çeyrek yüzyıl içinde klinik psikolojiden bilişsel psikolojiye uzanan bir yelpazede zihinsel imge kavramı araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Çünkü insan beyninin % 70 kapasitesi görsel uyaranlarla ilgili işlemlere ayrılmıştır. Zihinsel imgeler obje ya da olayların beyindeki temsilleridir. Aslında her duyusal modalite ona karşılık gelen zihinsel imgelerini üretmektedir (Kosslyn, 2005).

Zihinsel imgeler bir yandan klinik ortamlarda iyileşme, izleme ve kontrol amacı altında kullanılmakta diğer yandan profesyonel iş alanlarında performans geliştirme kapsamında değerlendirilmektedir. Örneğin Roger Federer ve Rafael Nadal gibi üst düzey tenisçiler turnuvalarda oynayacakları maçları zihinlerinde canlandırarak önceden yaşarlar. Bu durum onları performanslarına olumlu yönde katkı yapmaktadır. Bu durum diğer birçok sporcu veya profesyonel çalışanlar için de geçerlidir.

Bir görüntünün veya bir çevrenin tanımlanması istenildiğinde öncelikli olarak objelerin isimleri üzerinden kategoriler belirlenir. Bu kategorilerin kullanılması kavramların işlemini yansıtmaktadır. *Kavram*, ortak özellikleri paylaşan insan, olay veya objelerin sınıflandırılmasıdır. Kavramlar daha karmaşık olan olguları basitleş-

tirmede yardımcı olmaktadır. Bu vesile ile de onların kullanımlarını kolaylaştırır. Yine, kavramlar acılığı ile yeni karşılaşılan bir obje eski deneyimlere göre sınıflanır. Günün sonunda kavramlar bir düşünce ünitesi olarak davranışları etkilemektedir. Etrafımızdaki birçok obje belirsizlikler taşımakta ve bu yüzden tanımlanmaları zorlaşmaktadır. Örneğin, fincan gibi bir kavram ele alındığında "fincanı" kesin özellikleriyle tanımlamak güçtür çünkü çok farklı fincan şekilleri bulunduğundan tam anlamıyla doğrudan kıyaslama yapılamaz. Bu durumda prototip bir kategorinin üyelerinin özetlenmesi için farklı bir yol sunar. En basitinden prototip bir kategori için geçerli olan en muhtemel özelliklerin ne olduğunu açıkça belirtmektedir. Eğer bir kategori prototipe sahip ise *prototipe* benzer kategori üyeleri tipik bir kategori üyesi olarak görülürken prototipten farklı kategori üyeleri atipik olarak görülmektedir. Örneğin, kuş prototipi uçma, yuva, ağaç, küçük gibi özellikler ile tanımlanırsa serçe bu prototipe tam olarak uyduğundan bu kategori için tipiktir, ancak devekuşu kategori için verilen özelliklere uymadığından atipiktir.

DÜŞÜNME, AKIL YÜRÜTME VE PROBLEM ÇÖZME

Bilginin zihinsel temsilleri üzerinde yapılan manipülasyonlar psikologlar tarafından düşünce olarak tanımlanmaktadır. Temsillerin değişik biçimlerde olabileceğini bir önceki bölümde gördünüz. Tekrar edersek temsiller kelime, imge, ses veya diğer duyu sistemlerin verileri biçiminde olabilmektedir. Düşünme bilginin belirli bir biçimdeki temsilinin farklı ya da yeni bir biçime dönüştürme işlemidir. Bu dönüşümler vasıtasala akıl yürütme, problem çözme ve karar verme işlemleri gerçekleştirilir ve sonuç olarak da bir hedefe ulaşılır.

Puslu bir bahar günü evden dışarıya çıkmak istediğinizde yanınıza yağmurluk almak ya da caddeden şemsiye satın almak üzerine karar verirsiniz. Bu karar aslında gelecekle ilgili olup karmaşık bir dizi süreç içermektedir. Vereceğiniz karar zarar ve yarar alternatifleri kapsamında yapılmaktadır. Bütün gün yağmurluğunuzu yanınızda taşımanız veya para harcayarak alacağınız şemsiye zarar tarafını içerirken yağmur yağdığında ıslanmamanız yarar olacaktır.

Normatif model kişisel yararın maksimize edilmesini öngörmektedir. Eldeki veriler çerçevesinde en uygun ve rasyonel karar verilmektedir. Bu yaklaşım akılcı davranmayı ve bütün uygun kanıtları ve verileri doğru bir şekilde hesaba almayı varsayar. Ancak insanlar bu şekilde davranmazlar. Bazen olasılık üzerinden karar verip davranışlarımızı sergileriz. Fakat olaylarla ilgili olarak olasılık hesabını doğru yapabilmemiz için olayın sıklığı ile ilgili olarak doğru bir belleğe ihtiyacımız vardır. Genellikle seyrek ve bilindik olayların sıklığı hakkında olduğundan daha fazla değerlendirme yaparız.

Kâr zarar ve olasılık hesabından ziyade bir olayla ilgili olarak karar verme durumunda kısa yollara başvururuz. Bunlara bilişsel kısa yollar adı verilmektedir. Bilişsel kısa yollar höristik ve algoritmadır. Algoritma kurallar içerir ve bu kurallar uygun bir şekilde kullanılırsa problemin çözümü garantidir. Fakat unutulmamalıdır ki algoritmalar her zaman bulunabilir veya mevcut olmayabilir. Bu durumlarda höristik kullanılır. Höristik kelimesinin kökü Yunanca'da "buldum" anlamına gelen "heurisko" dan gelmektedir. Karar verme ya da sorunlarla başa çıkma süreçlerinde kullanılan zihinsel kısa yollardan biridir. Karmaşık bir problemle karşılaşıldığında ya da yeterli bir veri olmadığında evrimsel işleyişlerle şekillenegelmiş ya da deneyimlerle edinilmiş bu zihinsel kısa yolların kullanılmasıyla bir çözüm yolu bulunur. Örneğin, daha önceden adı duyulmayan bir ürün eğer ki fiyat olarak diğerlerinden daha yüksekse, elde o ürüne dair başka herhangi bir veri yok-

sa onun kaliteli olduğu yargısına varılır. Kalitesine yönelik yapılan bu çıkarımdan dolayı tüketici olarak adı hiç duyulmamış olmasına rağmen o ürünü satın alma davranışı gösterilmektedir.

Yukarıda yapılan işlemler günlük yaşamda karşılaştığımız olaylarla ilgili olarak sergilediğimiz davranışlarımızın arka planında meydana gelen bilişsel faaliyetlerdir. Yine günlük yaşamda yaygın, tanıdık ve hatta gerekli olan problem çözme işlemde bilişsel bir faaliyettir. Problem nedir? En kısa hâli ile problem, içinde bulunulan durum ile ulaşılması gereken hedef arasında bir engelin olması ve bu engelin üstesinden gelmenin o an için açık ve seçik olmadığı koşuldur.

Problem çözme eldeki durumun arzu edilen duruma veya hedefe dönüştürülmesidir. Problem çözme zihnimizde (cümle kurmak) veya çevre ile etkileşim sonucu (arabayla havaalanına gitmek) meydana gelir. Eğer hedefe ulaşmak için strateji belirlenmişse problem çözme gerekmez. Strateji önceden veya hedefe ulaşılırken belirlenebilir. İnsanların problemleri nasıl çözdüğü bilişsel psikolojinin konusu olurken bilgisayarların problemleri nasıl çözdüğü yapay zekâ çalışmaları içine girmektedir. Robotbilim çevreleri ile olan etkileşimlerinde bilgisayarların problemleri nasıl çözdüğü konularını incelemektedir.

Başlangıçta davranışçılar problemin deneme ve yanılma yöntemi ile çözüldüğünü düşünmüşlerdir. Geştalt ve bilgi işlem yaklaşımları sonradan ortaya çıkmıştır. Geştal yaklaşımında problem çözme prodüktif (yapılandırma ve üretme) ve reprodüktif (yeniden yapılandırma) süreçleri içerir. Reprodüktif süreçler önceki deneyimleri kullanırken prodüktif süreçler problem çözmede problemin yapısı ile ilgi ani bir kavrama geliştirmeyi ve prodüktif yeniden yapılandırmayı içermektedir.

Köhler kavramanın şempanzeler tarafından da yapıldığını bir deneyinde göstermiştir. Şempanzeler yaşadıkları kafesin dışında bulunan iki ayrı sopayı alarak birbirine bağlamışlar ve daha önce uzanarak alamadıkları muzları bu yeni sopa ile alabilmişlerdir. Deneme yanılma yaklaşımını sorgulayan bu durum şempanzelerin hedefe (muz) ulaşmak için içinde bulundukları durumu bütünü ile kavrayıp bir içgörü geliştirdiklerine işaret etmektedir. İşleve takılma ve zihinsel set problemin çözümünde sorunlar olduğuna işaret eder. İşleve takılma bir objenin hep kullanıldığı gibi kullanılacağını düşünmektir. Bu durum olası ve alternatif kullanımlar için düşünmeyi engellemektedir. Zihinsel set eski problem çözme örüntülerinin devam etme eğilimidir. Zihinsel set hem algıları hem de problem çözme örüntülerini etkiler. İş dünyasında sıklıkla dile getirilen "kutunun dışındakileri düşün" bu kavramlarla yakından ilgilidir. Bu ifadeden de anlaşılacağı üzere problem çözmede en önemli nokta yeniden düzenleme ve yeni algısal perspektifler geliştirmektir. Bu da yaratıcılığı çağrıştırmaktadır. İşleve takılma ve zihinsel set problem çözme esnasında bireyi yaratıcılıktan alıkoymamaktadır.

Problem çözmede bilgi işlem yaklaşımı, problem çözme sırasında uzun süreli belleğin etkili hale getirilerek çözümle ilgili bilgilerin erişilebilir olmasına işaret eder. Erişilen bilgiler problemin mevcut yapılandırılmasına göre anlamlandırılır. Problem bellekten erişilebilen bilgilerin yeni bir çözümün algılanmasına izin veremeyeceği şekilde temsil edilirse o zaman problemin çözümünde engel oluşur ve bunun üstesinden ancak temsil değişirse gelinebilir. Kavrama, problemi çözmek için yeterli bilginin geri getirilmesi ve engelin üstesinden gelme sonucudur.

DİL

Düşüncenin, akıl yürütmenin ve problem çözmenin birçoğu dil kullanımını gerektirir. Bundan dolayı, ileri düzey bilişsel süreç olarakta tanımlanan dil vasıtasıyla bellekte bilgiler depolanmakta ve bu bilgiler davranış için temel oluşturmaktadır. Dil sembolleri ve bu sembollerin nasıl bir araya geleceğini kuralları içermektedir. Sembollerin birleştirilmesiyle sonsuz sayıda mesaj ve anlamlar üretilmektedir.

Dil bilimi dil ve dil kullanımının biçimsel yapısına odaklanırken bilişsel psikoloji dil kazanımı (veya öğrenilmesi), dili anlama, dil üretimi ve okumanın psikolojisi ile ilgilenir. Aslına bakılırsa konuşma, dinleme, yazma ve okuma gibi beceriler bilişsel faaliyetler sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu becerilerin tümü dil süreçlerini oluşturur. Dil süreçleri, dil birimlerinin algılanması ile başlar. Algılanan bu birimlerin tek başlarına ve/veya grup halinde olduklarında ne anlama geldiklerinin belirlenmesi sürecin bir parçasıdır. Anlama dönüştürülen bu birim ve ünitelerin önce düşüncelere dönüştürülmesi ve daha sonra bu düşüncelerin yine dil birimlerine dönüştürülmesi gerekmektedir. Sonuçta, dil (konuşma) üretilerek düşüncelerin aktarılması sağlanır.

Dilin yüzeysel yapısı sembolleri içerirken derin yapısı ise anlam ile ilişkilidir. Yüzeysel yapılar farklı olsada bazen derin yapı aynı kalmaktadır. Örneğin, "Ahmet camı kırdı" ve "Cam Ahmet tarafından kırılmıştır" cümleleri yüzeysel olarak farklıdırlar ancak bu cümlelerin taşıdığı anlam aynıdır. İnsanın kullandığı dil hiyerarşik bir yapıya sahiptir. En temel yapı fonem adı verilen ses birimlerinden oluşur. Tek başlarına anlamsız olan fonemler dilden dile sayısal olarak farklılıklar göstermektedir. Fonemler bir araya gelerek insan bilişinde önemli rol oynayan ve bir üst yapı olan morfemleri (örn. tat, ok, yap, git ve bunlar gibi) meydana getirirler. Morfemler aynı zamanda dil içinde anlam oluşturan en küçük birimdir. Morfemler birleşerek bir sonraki yapı olan kelimeleri ve kelimeler de bir araya gelerek bir sonraki yapı olan söz gruplarını ve cümleleri meydana getirmektedirler. Cümlelerin daha yüksek seviyede birleşimleri sonucunda da söylemler ortaya çıkar. Söylemler paragraftan bir kitaba kadar uzanan bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bu hiyerarşik yapı özellikle de fonemler ve morfemler arasındaki yapısal ilişki ve kurallar konuşma ve yazma dilinde önemli rol oynamaktadırlar. Bu kurallar bütününe dilbilgisi adı verilmektedir. Özellikle dilbilgisi kuralları semantik (anlam) ve sentaks (söz dizimi) bileşenlerini kullanarak bir dönüşüm yapmaktadır.

Sözdizimi ise dilbilgisi kurallarına sözcükler arasındaki ilişkileri düzenleyerek doğru cümle kurulmasını sağlamaktadır. Dil üzerine geliştirilen davranışçı yaklaşımları reddeden Chomsky dilin doğuştan gelen kazanım aracına sahip olduğunu ve bunun vasıtasıyla kelimelerin kazanıldığını ve dilbilgisi kurallarının öğrenildiğini öne sürer.

Dil sadece insanda geliştiği için genetik tarafından belirlenmektedir. Ancak aynı zamanda çevre dilin gelişmesinde önemli bir faktördür çünkü dil diğer bireylerle etkileşim halinde gelişmektedir. Chomsky dil mekanizmalarının doğuştan var olduğunu ve bu nedenle dil becerilerinin modüler yapıda olduğunu öne sürer. Beyinde lokalize olan bu yapı bir dizi bilişsel mekanizma ve süreçlere olup anlamı çıkarmak için dilsel bir girdi üzerine çalışır. Buna ilave olarak dilin bellek ve sonuç çıkarma gibi diğer bilişsel becerilere bağlı olduğunu savunan görüşler de vardır. Tartışmalar dil gelişiminin devamlı olup olmadığı, farklı aşamalardan geçip geçmediği, nöral gelişim için dile maruz kalmayı gerektiren kritik ve optimum dönemlerin olup olmadığı konularında tartışmalar devam etmektedir.

İNTERNET

Dil ve düşünce ile ilgili olarak bilgilerinizi değerlendirmek isterseniz TÜBİTAK tarafından hazırlanmış bu sayfaya göz atabilirsiniz. http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/dusunce.htm

KİTAP

Bilişsel psikoloji ile ayrıntı bilgi almak isteyenler M. Kimberly Maclin, Otto H. Maclin, Robert L. Solso tarafından yazılan ve Çevirisi Prof.Dr. Ayşe Ayçiçeği tarafından yapılmış olan "Bilişsel Psikoloji" (İstanbul: Kitabevi Yay., 2007) adlı ders kitabına başvurabilirler.

Özet

AMAÇ 1 *Bilişsel psikolojinin ne olduğu ve doğasını ifade etmek.*

Bilişsel psikoloji biliş kavramının bilimsel olarak incelendiği psikolojinin bir alt dalıdır. 1950'li yıllarda bilgi işlem, bellek, dil, biliş, problem çözme ve karar verme üzerine yapılan bilimsel çalışmalar ile ortaya çıktığı görülmektedir. Özellikle bilgi işlem yaklaşımı bilişsel psikolojinin ruhunu oluşturduğu görülmektedir. Bilgi-işlem dış dünyanın temsili veya sembolik dönüşümü veya manipülasyonu olarak ifade edilmektedir Bilişsel psikoloji işlevselcilik felsefi akımından oldukça etkilenmiştir. Çünkü bilişsel psikoloji zihinsel işlemlerin işlevsel olduğunu farz etmektedir. Öte yandan beynin çalışılması materyalist bakış açısını ortaya koyar. Bu yaklaşımda zihin ve beyin benzer şeylerdir. Bundan dolayı düşünce ve davranış beyindeki nöral faaliyetler sonucu oluştuğundan beynin incelenmesi aynı zamanda zihnin incelenmesi anlamına gelmektedir. İşlevselci yaklaşım insan davranışını bilgi işlem ve zihinsel işlevler kapsamında açıklarken materyalist yaklaşım zihinsel süreç ve faaliyetleri nöroanatomi ve nörokimya kapsamında ele alır.

AMAÇ 2 *Algı ve algısal süreçleri açıklamak.*

Duyum ve algı uyaranların dış dünyadan alınması, beyine taşınması, beyinde işlenmesi, yorumlanması ve bir karar verilmesi süreçlerini içermektedir. Duyum içinde bulunulan bir ortamdan uyaranların içerdiği bilginin ilgili duyu sistemi tarafından yakalanarak sistem içine alınması ve beyindeki ileri fizyolojik merkezlere iletilmesi süreçlerini kapsamaktadır. Algı ise uyaranların taşıdığı bu bilginin analiz edilmesi, tanınması, yorumlanması ve organize edilmesini kapsayan süreçlerdir. Bu süreçleri inceleyen alana psikofizik ve bu ilişkileri betimleyen ilişkiye de psikometrik fonksiyon adı verilmektedir. Çevremizdeki objelerle ilgili olarak ne, nerede ve nasıl ile ilgili işlemler görme tarafından yapılmaktadır. Görme renk, derinlik, obje ve hareket algıları ile ilgili işlemler yaparken algısal organizasyonu gerçekleştirmektedir. Algısal organizasyonlar objelerin şekil zemin ilişkisi ve gruplama temelinde yapılmaktadır. Geştalt psikologları çevremizde bulunan objeleri nasıl gruplandırdığımıza yönelik ilkeler önermişlerdir. İşitme ses türünden bilgileri kodlayarak sesin kaynağı ile ilgili olarak ne ve nereden sorularına yanıt vermekte ve ayrıca iç kulakta bulunan yarım daire kanalları vasıtasıyla denge algısı yerine getirilmektedir. Tat ve koku duyuları kimyasal duyular olup yaşamsal olarak çevremizdeki önemli uyaranlar hakkında önemli bilgi sağlamaktadır.

AMAÇ 3 *Dikkat ve dikkat süreçlerini açıklamak.*

Dikkat bilgi işlem sırasında zihinsel kaynakların kullanılması olarak kısaca tanımlanabilir. Kaynakların belirli bir uyarana ayrılmasına seçici dikkat ve kaynakların birden fazla uyarana yönlendirilmesine bölünmüş dikkat denir. Kokteyl parti olgusu çalışmalarının sonucuna göre mesajın kaynağı ve şiddeti gibi uyaranın fiziksel özelliklerinin kullanılması sayesinde istenilen ve istenilmeyen uyaranların birbirlerinden ayırt edildiğini bulmuştur. Ayrıca bu araştırmalarda bilgi işlemede filtreleme mekanizmasının olduğuna dikkat çekilmiş ve bu durum çift kulaklı dinleme deneyleri ile de tespit edilmiştir. Bu mekanizmaların obje veya yer temelli olup olmadığını inceleyen çalışmalar her iki durumu da destekleyen bulgulara ulaşmıştır. Bölünmüş dikkat çalışmaları aynı anda iki görevin nasıl yapıldığını inceler. Ancak bazen iki görevi eş zamanlı olarak yerine getirmek görevlerden birinin performansını etkilemektedir. Görevlerin benzerliği veya zorluğu çift görev performansını olumsuz yönde etkilerken pratik ve tekrarlar sonucunda iyileşmeler gözlenmektedir. Bölünmüş dikkati açıklamaya yönelik olan genel kaynak modeli, zihinsel kaynakların kısıtlı olduğunu ve bundan dolayı eş zamanlı görevlerde işlem kapasitesinin paylaşılması düşüncesine dayanmaktadır.

AMAÇ 4 *Bellek ve bellek süreçlerini betimlemek.*

Bellek bilginin kodlanması, depolanması ve hatırlanması süreçlerini kapsar. Bellekte üçlü sistem yaklaşıma göre duyusal, kısa süreli ve uzun süreli bellek olmak üzere üç bellek bulunmaktadır. Duyusal bellek anlık bellek olup çok kısa sürelidir ve burada bilginin fiziksel kodlaması yapı-

lır. Kısa süreli bellek ise kısa süreli, sınırlı kapasitesi ve daha çok tekrara dayanan bir bellektir. Bilginin kapasitesi sınırsız olan uzun süreli belleğe aktarımı ise o bilginin anlamsal ve derinlemesine kodlanması ile sağlanmaktadır. Uzun süreli bellek olgulara dayanan bildirimsel ve becerilerin ve alışkanlıkların depolandığı işlemsel bellek olarak sınıflandırılmaktadır. Bildirimsel bellek anlamsal ve epizodik bellek olarak iki ayrı kategori içermektedir. Anlamsal bellek genel bilgileri ve olguları ve epizodik bellek ise belli bir zaman, yer ve bağlamda oluşan olaylarla ilgili bellektir. Olaylarla ilgili olarak bilinçli ve istemli olarak bilginin depolanması açık bellek ve bilinç dışı yapılan kodlamalar örtük belleği oluşturmaktadır. Unutma ile ilgili olarak öne sürülen silinme kuramı belleğin sabit bir oranda zaman içinde zayıflamasını açıklamaktadır. Bozucu etki yoluyla unutma kuramı ise bir belleğin bir başka belleğin hatırlanmasını engellemesidir. Bu bozucu etki ileriye veya geri yönelik olarak gerçekleşmektedir.

AMAÇ 5

Temsil ve zihinsel temsil kavramını ifade etmek.

Bir şeyin yokluğunda sembol veya işaretler ile o şeyin sunulmasına temsildir. Fiziki temsiller olan dış temsiller tıpkı resim gibi temsiller olup benzeşen temsillerdir. Bu tür temsillerin dışındaki rastgele seçilmiş sembollerin oluşturduğu temsiller sembolik temsiller olup soyut temsiller olarak da ifade edilmektedirler. Zihinsel temsiller algısal süreçler vasıtasıyla oluşturulan imgesel ve önermeler şeklindeki temsillerdir ve bilişsel süreçler arasında iletişimi sağlar. Bağlantıcılık temelli yaklaşımlarda ise ağ içinde aktivasyon örüntüsüne göre yayılmış zihinsel temsiller vardır. Zihinsel temsil altında obje ya da olayların beyindeki temsilleri olarak düşünülen zihinsel imgeler önemli bir yer tutmaktadır. Zihinsel imgeler bir yandan klinik ortamlarda iyileşme, izleme ve kontrol amacı altında kullanılmakta diğer yandan profesyonel iş alanlarında performans geliştirme kapsamında değerlendirilmektedir. Kategoriler ortak özellikleri paylaşan insan, olay veya objelerin sınıflandırılması işlemini yansıtmaktadır. Prototip bir kategori için geçerli olan en muhtemel özelliklerin ne olduğunu açıkça belirtendir. Eğer bir kategori prototipe sahip ise prototipe benzer kategori üyeleri tipik bir kategori üyesi olarak görülürken prototipten farklı kategori üyeleri atipik olarak görülmektedir.

AMAÇ 6

Düşünme, akıl yürütme ve problem çözme kavramlarını bilişsel açıdan değerlendirmek.

Düşünce zihnimizin dili olup önermesel, imgesel ve motorsal olmak üzere üç sınıfa ayrılmaktadır. Bunlar ile akıl yürütme, problem çözme ve karar verme işlemleri gerçekleştirilir ve sonuç olarak da bir hedefe ulaşılır. Genel olarak iki akıl yürütme kullanılır: tümevarım ve tümdengelimdir. Tümdengelim yukarıdan aşağıya bilişsel süreci kapsarken tümevarım aşağıdan yukarıya işlemi içermektedir. Uygun bilginin seçilememesi, uygun olan tümdengelim kurallarının uygulanamaması, kişisel inançlardan dolayı mantıksal kurallardan vazgeçilmesi ve duygusal tepkiler gibi faktörler başarısız tümdengelimi doğurmaktadır. Başlangıçta davranışçılar problemin deneme ve yanılma yöntemi ile çözüldüğünü düşünmüşlerdir. Geştalt ve bilgi işlem yaklaşımları sonradan ortaya çıkmıştır. Geştalt yaklaşımında problem çözme prodüktif ve reprodüktif süreçleri içerir. Reprodüktif süreçler önceki deneyimleri kullanırken prodüktif süreçler problem çözmede problemin yapısı ile ilgi ani bir kavrama geliştirmeyi ve prodüktif yeniden yapılandırmayı içermektedir. Problem çözmede bilgi işlem yaklaşımı, problem çözme sırasında uzun süreli belleğin etkili hale getirilerek çözümle ilgili bilgilerin erişilebilir olmasına işaret eder.

AMAÇ 7

Dil ve süreçlerini yorumlamak.

Dil sembolleri ve bu sembollerin nasıl bir araya geleceği kurallarını içermektedir. Sembollerin birleştirilmesiyle sonsuz sayıda mesaj ve anlamlar üretilmektedir. Konuşma, dinleme, yazma ve okuma gibi beceriler bilişsel faaliyetler sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu becerilerin tümü dil süreçlerini oluşturur. Dilin hiyerarşik bir yapısı vardır Bu yapı fonemi morfem, kelime, sözcük grupları ve cümlelerden oluşur. Söylem bu yapının üstünde yer alan ileri düzeyde bir bilişsel sürece karşılık gelmektedir. Dil üzerine geliştirilen davranışçı yaklaşımları reddeden Chomsky dilin doğuştan gelen kazanım aracına sahip olduğunu ve bunun vasıtasıyla kelimelerin kazanıldığını ve dilbilgisi kurallarının öğrenildiğini öne sürer.

Kendimizi Sınayalım

1. Aşağıdaki duyu sistemlerinden hangisinin alıcıları talamusu bypass edip doğrudan beyindeki hücreler ile bağlantılıdır?

a. Görme
b. Koku
c. İşitme
d. Dokunma
e. Tat

2. Bulunduğunuz bir ortamda ortamdaki kokunun şiddetinin zamanla azalması aşağıdakilerden hangisi ile açıklanmaktadır?

a. Koku körlüğü
b. Koku değişikliği
c. Koku sabitliği
d. Geçici koku kaybı
e. Duyusal adaptasyon

3. Önceki yaşantılar veya beklentilerin algıyı etkilemesi aşağıdakilerden hangisi ile açıklanmaktadır?

a. Doğrudan algı
b. Algısal yanılsama
c. Dolaylı algı
d. Aşağıdan yukarıya işlem
e. Yukarıdan aşağıya işlem

4. Hangi bellek sistemi en yüksek kapasiteye sahiptir?

a. Uzun süreli bellek
b. Kısa süreli bellek
c. Duyusal bellek
d. Somatik bellek
e. Çalışma belleği

5. Önceki deneyimlerinize ait yaşantıların yeni öğrenilen bilgilerin hatırlanmasını engellemesine ne ad verilir?

a. Geriye doğru unutma etkisi
b. İleriye doğru unutma etkisi
c. Bastırma
d. İpucuna bağlı unutma
e. Geri getirme hatası

6. İmgelerden farklı olarak kelimeler tipi olarak aşağıdakilerden hangisine örnektir?

a. Analog
b. Somut
c. Temsil edilemeyen
d. Resimsel
e. Sembolik

7. Aşağıdaki kavramlardan hangisi bilişsel psikoloji denildiği zaman en çok kullanılır?

a. Uyaran-tepki terimleri
b. Rüyaların analizi terimleri
c. Dil terimleri
d. Psikoanalitik terimler
e. Bilgi-işlem terimleri

8. Gözlerinizin kapalı olduğu bir durumda olağandışı bir koku aldınız. Birkaç saniye sonra bir müddet görmediğiniz iyi bir arkadaşınızın parfümü olduğunu tanıdınız. Bu parfümü tanıma ve yorumlama becerinize ne ad verilir?

a. Karşıt süreç
b. Duyum
c. Koku mükemmelliği
d. Algı
e. Adaptasyon

9. Bir arkadaşınızı telefonla aramak istediğinizi varsayın. Arkadaşınızın telefon numarasını telefon defterinden baktınız ve aradınız ancak meşgul sesi aldınız. Birkaç dakika sonra tekrar aramak istediğinizde telefon numarasını hatırlamakta güçlük çekersiniz. Bu olay hangi belleğe örnektir?

a. Duyusal bellek
b. Kısa süreli bellek
c. Örtük bellek
d. Açık bellek
e. İşlemsel bellek

10. Dil yapısının tümüyle ele alındığında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

a. Dil hiyerarşik bir yapıya sahiptir.
b. Dil hiyerarşik olmayan bir yapıya sahiptir.
c. Dil kuralsız bir yapıya sahiptir
d. Dil hem kuralsız hem de hiyerarşik olmayan bir yapıya sahiptir.
e. Hiçbiri

Yaşamın İçinden

Bilinçaltı Kişisel Gelişim Ürünleri Etkin Mi?

Tüketiciler bilinçaltına mesaj yollayarak kilo verme, sigarayı bırakma, korkularla mücadele etme, kendilerini daha iyi hissetme ve başka birçok kendini geliştirme hedeflerini gerçekleştirme vaadinde bulunan eşik altı (subliminal) kasetlere ve CD'lere milyonlarca dolar para harcıyorlar. Aslına bakarsanız, insanlar bu ürünlerin işe yaradığına inanıyor. Peki, bu ürünler neden etkin? Bu ürünler bilinçaltı aklı bir değişim yaratmak üzere programlıyorlar mı? Ya da insanlar bu kasetlere inandıkları için mi hayatlarında değişiklik yaratabilmeleri mümkün oluyor? Acaba bu iki olasılığı test etmenin bir yolu bulunabilir mi? Diyelim ki bir araştırma grubunuz var ve bu gruptaki insanlar kendilerini değiştirmek üzere iki farklı yönelime sahipler. Bir kısmı hafızasını geliştirmeyi amaçlıyorken, bir kısmı özsaygısını arttırmak istiyor. Bu iki grubu bir ön-teste tabi tutuyorsunuz. Bu testte katılımcılara hem hafıza hem de öz-saygı değerlerini ölçmek üzere ölçekler uyguluyorsunuz. Böylece daha sonra bu iki değerde bir artış olup olmadığını belirleyeceksiniz. Ve şimdi kritik noktadaki deneye gelebiliriz.

Bilinçaltına yönelik piyasada satılan iki ayrı alandaki kasetlerden aldınız: Bu kasetlerden bir tanesi hafızayı geliştirmek için, diğeri özgüveni arttırmak için. Hafızasını güçlendirmeyi amaçlayan her bir katılımcıya üzerinde "hafıza geliştirme" etiketli bir kaset veriyorsunuz ve bu kaseti günde bir kez olmak üzere bir ay boyunca kullanmasını söylüyorsunuz. Yalnız katılımcıların bilmediği bir şey var ki, hafıza geliştirme amaçlı katılımcıların aslında yarısına özgüveni artırma odaklı kasetlerden veriyorsunuz. Benzer şekilde, özgüveni arttırma amaçlı katılımcıların her birine de üzerinde "özgüven geliştirme" etiketli kasetler vermekteyken aslında katılımcıların yarısına bilinçaltı yolla hafıza geliştirme odaklı kasetlerden veriyorsunuz. Bu araştırma tasarımı sayesinde katılımcıların beklentileri kontrol edilebiliyor.

Bir ay sonra, katılımcıları geri çağırıyorsunuz ve onlara tekrar hafıza ve özgüven testleri uyguluyorsunuz. Teorik olarak, değişim bilinçaltı mesajlar yoluyla gerçekleştiyse, katılımcıların sadece kasette kendilerine hitap edilen alanda gelişim kaydetmeleri gerekir. Sizce ne tür bir bulgu ortaya çıkacaktır bu çalışma neticesinde? Sosyal psikolog Anthony Greenwald ve arkadaşları (1991) tam olarak bu araştırmaya benzer bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre katılımcılar hangi kaseti dinlediklerine bakılmaksızın, genel olarak hem özgüven hem de hafıza alanlarında gelişme kaydetmişlerdir. Dahası, hafıza geliştirme etiketli kaseti dinleyenlerde özgüven artışı daha fazla gerçekleşmiştir. Özgüven geliştirme etiketli kaseti dinleyen katılımcılarda da hafıza gelişimi noktasında kat edilen mesafe özgüvenden fazla olmuştur. Bu da göstermektedir ki, katılımcıların beklentisi ya da plasebo etkisi, bilinçdışı aklın eşik altı programlanmasından daha güçlü şekilde bu sonuçları açıklayabilmektedir. Sonuç olarak; eşik altı ürünler bazı insanlara bir değişim yaratmanın görece kolay yolu olarak hitap etmektedir ancak bu ürünlerin etkinliği başka davranış değiştirme yöntemleri ile karşılaştırıldığında bilimsel açıdan kanıtlanmamış durumdadır.

Kaynak: Passer, W.M. ve Smith, R.E. (2008). **Psychology**. Boston: McGraw-Hill.

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. b	Yanıtınız yanlış ise "Duyu Sistemleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. e	Yanıtınız yanlış ise "Duyu Duyarlılığı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. e	Yanıtınız yanlış ise "Bilgi İşlem" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. a	Yanıtınız yanlış ise "Bellek Kapasiteleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. b	Yanıtınız yanlış ise "Hatırlama ve Unutma" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. e	Yanıtınız yanlış ise "Temsil" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. e	Yanıtınız yanlış ise "Bilişsel Psikolojinin Doğası" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. d	Yanıtınız yanlış ise "Algı Kavramı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. b	Yanıtınız yanlış ise "Bellek Kısımları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. a	Yanıtınız yanlış ise "Dil" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Renk görünümü açısından renk algısı üç boyutludur. Bunlar renk, doygunluk ve kontrastır. Renk sarı mavi, yeşil ve kırmızı gibi farklı renk kategorilerine karşılık gelmektedir. Doygunluk ise rengin içindeki beyaz miktarı ile açıklanmaktadır. İçinde beyaz olmayan renk tok renktir. Beyazın eklenmesiyle beraber tokluk azalmaktadır. Örneğin pembe kırmızıya beyaz katılarak yapıldığından pembe aynı zamanda doygun olmayan kırmızıdır. Kontrast ise rengin açıklık koyuluk özelliği ile ilgilidir. Örneğin açık ve koyu kırmızı gibi. Kontrast bir anlamda rengin zeminle olan ilişkisidir.

Sıra Sizde 2

Derinlik algısının doğuştan mı yoksa sonradan kazanıldığını gösteren deneye görsel uçurum deneyi adı verilmektedir. Bu amaçla her iki yüzeyi kareli bir örüntüyle kaplı olan, bir kısmı yüksek olan ve üzeri saydam camla kaplanan platform hazırlanmıştır. Platformun bir tarafında bebekler bırakılır ve karşı taraftan bebeklerin anneleri onları çağırır. Bebekler yükseklik noktasına kadar rahatlıkla gelmişler fakat bu noktada tedirgin olmuşlar ve annelerine gitmekte tereddüt etmişlerdir. Bu durum onlarda bir şekilde derinlik algısının doğuştan ya da çok erken yaşlarda şekillendiğine işaret etmektedir.

Sıra Sizde 3

Birçok deney cinsiyet faktörü açısından algısal farklılıkları incelemiştir. Bu araştırmacıların sonuçları ortalama olarak kadınlar erkekleri işitmede, koku tanımada ve dokunma ile ayırt etme performanslarında geçmiştir. Öte yandan erkekler ortalama olarak zihinsel rotasyon performansında kadınlardan daha iyidir. Toplamda, cinsiyet arası farklar cinsiyet içi farklarla karşılaştırıldığında göreli olarak düşüktür. Algısal fonksiyonlarda cinsiyet farklılıkları biyolojik ve sosyal çevreden kaynaklanmaktadır. Çoğunlukla birlikte etki gözlenmektedir. Navigasyon ve alan algısındaki farklılıklar muhtemelen biyolojiktir çünkü testosteron hormonunun alan algısıyla ilgili olduğuna yönelik kanıtlar vardır. Alan becerilerinin aynı zamanda evrimsel bir tarafı da vardır. Erkek avcı olmasından dolayı iyi bir navigasyon sitemine sahip olagelmiştir.

Sıra Sizde 4

Duyusal bellek duyusal sistemlerde oluşur. Bunlar bilgiyi yakalar, nöral sinyallere dönüştürür ve beyine gönderir. Serebral korteksteki ilgili duyu alanları bu bilgileri işlemektedir. Çalışma belleği işin içinde olduğu zaman, farklı görevler (bireyin yüzünü ve ismini hatırlama, sayı listesini hatırlama, kavram hatırlama) yapılmaktadır. Bundan dolayı farklı beyin bölgeleri aktif hale gelmektedir. Frontal lob ve özellikle prefrontal korteks çalışma belleğinde anahtar rol oynar. Özellikle, prefrontal korteks merkezi yönetici işlevlerinde dikkatin ilgili alana yönlendirilmesi açısından önemli rol oynar. Bellek beyindeki nöronların etkileşmesini gerektirir. Hipokampüs bildirimsel uzun süreli belleğin konuşlandığı yer olmakla beraber bildirimsel bellek farklı serebral alanlarda depolanmaktadır. Amigdala duygusal bilgilerin kodlandığı ve depolandığı yerdir. Beyincik ise işlemsel bellekte rol oynamaktadır. Amnezi olan hastalara bakıldığında bu hastaların talamus bölgesinde hasarların meydana geldiği görülmektedir.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K.W. Spence, & J.T. Spence (Eds), *The psychology of learning and motivation* (pp. 89-195). New York: Academic Press.

Broadbent, D. E. (1958). *Perception and communication.* Elmsford, NY, US: Pergamon Press.

Bruner, J.S., Goodnow, J.J. & Austin, G.A. (1956) *A Study of Thinking.* Chapman & Hall, Limited. London.

Calin-Jageman,R.J., & Fischer, T.M. (2007). Behavioral adaptation of the aplysiaaiphon withdrawal response is accompanied by sensory adaptation. *Behavioral Neuroscience*,120, 200-211.

Cherry, E. C. (1953). Some experiments on the recognition of speech, with one and with two ears. *Journal of the Acoustical Society of America,* 25, 975-979.

Chomsky, N. (1959) Review of Verbal Behavior, by B.F. Skinner. *Language* 35,26-57.

Chomsky, N. (1965) *Aspects of the theory of syntax.* Cambridge, MA: MIT Press. Deutsch, J. A. & Deutsch, D. (1963). Attention: some theoretical considerations. Psychological Review, 70, 80-90.

Duncan J (1984). Selective attention and the organization of visual information. *Journal of Experimental Psychology: General,* 113, 501-517.

Greenwald, A.G., Spangenberg, E.R. Pratkonnis, A.R.,& Eskenazi, J. (1991). Double-blind tests of subliminal self-help tapes. *Psychological Science*, 2, 119-122.

Herz R.S. & Engen T. (1996). Odor memory: review and analysis. *Psychonomic Bulletin and Review*, 3, 300-313.

Hubel, D.H. & Wiesel, T.N. (2005). *Brain and visual perception: the story of a 25 year collaboration.* Oxford, U.K.: Oxford University Press.

Humphreys, G. W. ve Bruce, V. (1989). *Visual cognition: Computational, experimental and neuropsychological perspectives.* Hove, U.K.: Erlbaum.

Kosslyn, S. M. (2005). Reflective thinking and mental imagery: A perspective on the development of Posttraumatic Stress Disorder. *Development and Psychopathology*, 17, 851-863.

Malkoc, G., Kay, P. & Webster, M.A. (2005) Variation in Normal Color Vision IV: Unique binary hues and hue scaling, *Journal of the Optical Society of America* A, 22, 2154-2168.

Marr, D. (1982). Vision: *A Computational Investigation into the Human Representation and Processing of Visual Information.* San Francisco: Freeman.

Melzack, R., & Katz, J. (2004). The gate control theory: Reaching for the brain. In T. Hadjistavropoulos & K. D. Craig (Eds.), Pain: *Psychological perspectives,* (pp. 13-34). NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Miller, G.A. (1956) The magical number seven, plus or minus two. Psychological Review 63: 81-97.

Moray, N. (1959). Attention in dichotic listening: Affective cues and the influence instructions. *Quarterly Journal of Experimental Psychology,* 11, 56-60.

Neisser, U.(1967). *Cognitive Psychology.* New York, USA: Appleton-Century-Crofts,

Newell, A & Simon, H. A. (1972). *Human Problem Solving.* Englewood Cliffs, NJ, USA: Prentice Hall.

Pesmen,C. (2006 March). Don't let pain get in your way. *Money*, 48.

Posner, M. I. (1980). Orienting of attention. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 32, 3-25.

Shannon, C. E. A (1948). Mathematical Theory of Communication. *Bell System Technical Journal,* 27, 379-423.

Smith, E. E. Kosslyn, S. M. (2007). Cognitive Psychology: Mind and brain. Upper Saddle River, N. J. Pearson.

Tipper, S.P. (2001). Does negative priming reflect inhibitory mechanisms? A review and integration of conflicting views. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 54A,(2), 321-343.

Treisman, A.(1964). Selective attention in man. *British Medical Bulletin*, 20, 12-16.

Willander, J., & Larsson, M. (2006). Smell your way back to childhood: Autobiographical odor memory, *Psychnomic Bulletin & Review*, 13.

5

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Sosyal gelişimde önemli olan sosyal davranışları sıralayabilecek,
- Sosyal gelişime dair temel kuramsal yaklaşımları özetleyebilecek,
- Sosyal davranışlara etki eden çevresel ve içsel unsurları açıklayabilecek,
- Bağlanma, mizaç ve çocuk yetiştirme arasındaki ilişkileri açıklayabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Sosyal Davranışlar
- Kuramlar
- İçselleştirme
- Hassas Dönem
- Toplumsallaşma
- Çocuk Yetiştirme Davranışları
- Mizaç
- Bağlanma

İçindekiler

Psikolojiye Giriş → Çocuklukta Sosyal Gelişim

- GİRİŞ
- SOSYAL DAVRANIŞLAR
- SOSYAL GELİŞİMİ AÇIKLAMAYA YÖNELİK KURAMLAR
- SOSYAL DAVRANIŞLARIN GELİŞİMİNE ETKİ EDEN UNSURLAR
- BAĞLANMA

Çocuklukta Sosyal Gelişim

GİRİŞ

Çocuğun fiziksel, bilişsel ve dil gelişimiyle paralellik gösteren sosyal gelişim, toplumsallaşma, benlik ve kişilik oluşumu gibi süreçleri kapsar. Bu süreçte çocuk, içinde yaşadığı sosyal çevrenin değerlerini öğrenir, hangi davranış ve duyguların ne kadar ve nasıl gösterilmesi gerektiği konusunda bilgi sahibi olarak ve önce başkalarının, özellikle ailedeki yetişkinlerin yönlendirmeleriyle, daha sonra kendi öz kaynaklarını kullanarak sosyal davranış ve duyguları beklenen yönde gösterme yolunda ilerler. Bu "sosyal bilgi"nin bir kısmı yetişkinlerin doğrudan öğretmesi yoluyla edinilir; çoğu ise dolaylı yollarla, yani aile ve toplum içindeki yaşantı sırasında görülerek kendiliğinden kazanılır. Ancak sosyal gelişim, kişinin sadece yaşadığı çevrenin davranış ve değer sistemlerini öğrendiği süreçleri değil, özerk bir birey olarak farklılaştığı süreçleri de anlatır. Bu ünitede çocuklukta sosyal gelişim, buna dair bazı temel kuramlar ve çocuğun sosyal gelişiminde rolü olan belli başlı unsurlardan aile ve ebeveyn etkilerinden söz edilmektedir.

SOSYAL DAVRANIŞLAR

Sosyal gelişim literatüründe yaygınlıkla ele alınan temel gelişimsel özellikler, olumlu sosyal davranış, anti-sosyal davranış ve bunlarla ilişkili olan diğer ahlaki ve duygusal gelişimsel becerilerdir.

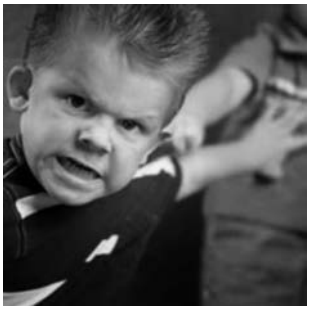
Olumlu sosyal davranışlar, bir başkasının iyiliğini gözeterek gönüllü olarak yapılan yardım etme, paylaşma, teselli etme ve işbirliği yapma gibi yararlı davranışlardır (Eisenberg, Fabes ve Spinrad, 2006). Toplumların uyumlu işleyişi için önem taşıyan sosyal ağların oluşmasına katkıda bulunduklarından, olumlu davranışlar sosyal gelişimin belli başlı bileşenlerinden biri olarak görülür (Grusec, Davidov ve Lundell, 2002). Olumlu sosyal davranışların sergilenmesinde empati (eşduyum) büyük rol oynar (Eisenberg ve ark., 2006). *Empati,* bir başkasının duygusal durumunu ve yaşadığı hissi kavrayıp aynı veya benzer duyguyu kişinin bizzat kendisinin de yaşaması anlamına gelir. Çocuğun herhangi bir ödül veya onay beklemeden, empati ve içten gelen bir motivasyonla sergilediği olumlu sosyal davranışlarda, özellikle sıcak ve destekleyici ana-babalık davranışlarının etkisi büyüktür.

Sosyal gelişimin bir başka temel bileşeni ise anti-sosyal davranışlar, yani saldırgan ve yıkıcı davranışlardır. *Saldırgan davranışlar,* başkalarına veya onlara ait

şeylere (örn. eşyalarına) zarar vermeyi amaçlayan hareketler olarak tanımlanır (Coie ve Dodge, 1998). Bunlar başkalarına vurma, yumruk atma gibi fiziksel davranış şeklinde olabileceği gibi *(fiziksel saldırganlık),* bağırma ve hakaret etme gibi sözel formda *(sözel saldırganlık)* veya başkasının arkasından konuşma, lakap takma, dışlanmasını sağlama gibi ilişkisel formda da olabilir *(ilişkisel saldırganlık).* Olumsuz sosyal davranışların sıklığı, çocuğun yaşı büyüdükçe azalma eğilimi göstermesine rağmen (Bongers, Koot, Van Der Ende ve Verhulst, 2004; Miner ve Clarke-Stewart,2008; Ulu ve Fışıloğlu, 2002), özellikle erken çocukluk döneminde yüksek seviyede görülen anti-sosyal davranışlar, ergenlik ve sonrasındaki dönemlerde akran reddi, düşük akademik performans, okul terki ve suç işleme gibi sorunların habercisi olabilmektedir (Farrington, 1991; Fergusson, Horwood ve Ridder, 2005; Hinshaw, 1992).

Resim 5.1

Fiziksel saldırganlık davranışı gösteren bir çocuk



Kaynak:
http://brainblogger.com/2012/01/21/childhood-aggression-predicts-health-care-use-later-in-life/ web sitesinden 18.05.2012 tarihinde alınmıştır.

Bu iki bileşen, olumlu ve olumsuz davranışlar, sosyal gelişim içinde birbirini tamamlayan bağımsız iki boyutu oluşturmaktadır. Yani bir çocuk hem saldırgan davranışları hem de paylaşma ve yardım etme gibi pozitif davranışları çok az gösteriyor olabilir. Bir başka deyişle, çocuğun anti-sosyal davranışları göstermiyor olması, empati duygusunun yüksek olduğu ve olumlu davranışları gösterdiği anlamına gelmemektedir. Oysa sosyal gelişimin toplumsallaşması sürecinde hedeflenmesi gereken, anti-sosyal davranışları az göstermesinin yanı sıra, çocuğun olumlu sosyal davranışları da gerektiği gibi gösteren, empati becerisi yüksek bir birey olmasıdır. Araştırmalar, her iki davranış boyutunun gelişiminde hem biyolojik kökenli unsurların (örn. mizaç) hem de çevresel faktörlerin (örn. ebeveyn davranışları, akran ilişkileri, medya) etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu etkiler ünitenin ileriki bölümünde incelenecektir. Aşağıda önce sosyal gelişimi açıklayan çeşitli kuramlar ele alınmaktadır.

SIRA SİZDE 1

Sosyal gelişimin toplumsallaşması sürecinde hedeflenen çocuk davranışları nelerdir? Çocukların olumsuz davranışlarının en aza indirgenmesi bu hedeflere ulaşılmış olduğu anlamına gelir mi? Tartışınız.

SOSYAL GELİŞİMİ AÇIKLAMAYA YÖNELİK KURAMLAR

Kuram, sistemli bir biçimde düzenlenmiş, birçok olayı açıklayan ve bir bilime temel olan kurallar ve ilkeler bütünüdür. Kuram, bir takım ilkelerden yola çıkarak gerçekliği açıklamaya çalışan kavramsal bir çerçeve sunar. Kuramın ortaya koyduğu önermeler görgül (ampirik) araştırmalar ile test edilebilir. Sosyal gelişime dair kuramların belli başlıları Psikanalitik Kuram, Davranışçılık ve Soysal Öğrenme Kuramı, Bilişsel Gelişim Kuramı, Etolojik Kuram ile Ekolojik Sistemler Kuramı'dır.

DİKKAT

Bu kuramların kökenleri ve ilgili yaklaşımlar için ünite 1'e bakınız.

Psikanalitik Kuram

Psikoseksüel Gelişim Kuramı

Sosyal ve kişilik gelişimiyle ilgili çalışmalarda önemli etkisi olan kuramlardan biri psikanalitik kuramdır. Sigmund Freud (1910) tarafından geliştirilen psikanalitik kuram, insanın, çoğunlukla farkında olmadığı dürtüler ve çatışmalarla hareket eden bir varlık olduğunu varsayar. Bu anlamda psikanalitik kuram, insan davranışlarını anlamada bilinçaltı süreçlerin önemine vurgu yapar. Freud'a göre insan, Eros ve Thanatos olmak üzere iki temel dürtüyle dünyaya gelmektedir. ***Eros*** ya da yaşam içgüdüsü, yeme, içme, cinsellik gibi yaşamı devem ettirmeye yarayacak bedensel bütün ihtiyaçları karşılayan aktiviteleri yönetir ve hayatta kalmayı sağlar. ***Thanatos,*** ölüm içgüdüsü ise dövüşme, öldürme, mazoşizm (kendine acı ve zarar verme) gibi davranışlarla ifade edilen yok edici bir güçtür.

Eros: Bireyin (ve türün) hayatta kalmasını sağlayan nefes alma, açlık ve cinsellik gibi içgüdüler.

Thanatos: Doğuştan getirilen ölüme dair içgüdüler.

Freud gelişimi, içgüdüsel enerjinin organizasyonu ve yönlendirilişindeki değişim olarak görür. Geliştirdiği *Psikoseksüel Gelişim Kuramı*nda enerjiyi, cinsel enerji *(libido)* olarak tanımlar. Çocuğun yaşı ilerledikçe bu enerji yer değiştirir ve bedenin farklı bölümlerinde yoğunlaşır. Bu bölgelerin birinden diğerine geçiş ile yeni bir gelişim dönemi başlamaktadır. Çocuklar, oral (0-1 yaş), anal (1-3 yaş), fallik (3-6 yaş), gizil (6-13 yaş) ve genital (13-19 yaş) olmak üzere beş ayrı gelişimsel dönemden geçerler. Ancak Freud'a göre gelişim, üçüncü dönem olan fallik dönemin sonunda esas şeklini almaktadır.

Freud, çocuğun her bir psikoseksüel gelişim dönemini başarıyla tamamlayabilmesinde ebeveynlerin önemli rol oynadıklarına inanır. Gelişim sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesine engel olan iki temel olumsuz süreç vardır: *engellenme ve aşırı doyum*. Psikoseksüel Gelişim Kuram'ına göre, belli bir dönemde belli bir bölgede engellenme ya da aşırı doyum yaşayan çocuk daha sonraları o bölgeyle ilgili aşırı faaliyet ya da takılma gösterebilir. Örneğin ilk yılda, ağız bölgesindeki faaliyetlerle (örn. süt emme, emzik veya parmak emme) ilgili engellenme veya aşırı doyum yaşayan bir bebek, yetişkin yaşamında tırnak yeme, sigara içme, yeme bozukluğu gibi bir oral takıntıya sahip olabilir. Kurama göre, her ikisi de olumsuz olmakla birlikte, bebek için o yaş döneminde önemli olan deneyimin katı şekilde engellenmesi, aşırı doyurulmasından daha güçlü takılmalara yol açacaktır. Freud'un burada vurgusu erken yaşlardaki deneyimlerin yıllarca bizimle olacağı ve yetişkinlikteki ilgileri, tutumları ve kişilik özelliklerini kuvvetle etkileyeceğidir. Fakat görgül araştırmalar bu görüşü desteklememektedir (bkz. Crews, 1996).

Freud (1933), çocuğun kişilik gelişimini üç farklı yapı içinde tanımlar: id (dürtü), ego (rasyonel) ve süperego (ahlak). *İd,* doğuştan var olan ve yeni doğan bebeğin biyolojik içgüdülerini doyurma fonksiyonu bulunan yapıdır. Bebek içgüdüsel dürtülerle donanmış olarak dünyaya gelir. Bu dürtüler yani id, bilinçsizce ve irrasyonel şekilde işler. Bebek, hem açlık, susuzluk gibi fiziksel hem de duygusal uyarılma gibi psikolojik ihtiyaçlara sahiptir. Aç olduğunda ya da altını ıslattığında, bu ihtiyaçları giderilene kadar mızmızlanıp ağlar. Bebek geliştikçe id'den ego ve süperego ortaya çıkar. *Ego,* kişiliğin bilinçli, rasyonel kısmını oluşturur. Ego'nun işlevi, içgüdülerin rasyonel bir biçimde doyumunu sağlamaktır. Ego'su olgunlaştıkça çocuk irrasyonel id'ini kontrol etmeyi ve kendi başına ihtiyaçlarını gerçekçi bir şekilde karşılamanın yollarını bulmayı öğrenir. Örneğin, aç çocuk ağlayıp bağırmak yerine, yiyeceğe nasıl ulaşabileceğini düşünüp mantıklı bir yol bulabilir (annesini arayıp onunla yiyeceği temin etme gibi). En son gelişen kişilik yapısı süpe-

rego'dur. *Süperego,* çocuğun hareketlerine rehber olan ahlak kurallarından oluşur ve gerçek anlamda bir içsel denetçidir. Süperego'nun gelişimiyle, çocuk ebeveynlerinin (özellikle hemcins ebeveyninin) ahlaki standart ve değerlerini içselleştirir; bu 3-6 yaşları arasında olur. Süperego'nun gelişimi, önemli bir süreçle, içselleştirme süreciyle çok yakından bağlantılıdır. *İçselleştirme* (yani toplumsal değer ve davranışları kendisininmiş gibi benimseme) süreci tamamlandığında, çocuk doğruyanlış arasındaki farkları kendiliğinden bilir, bir yetişkinin gözetimi olmaksızın gerekli ahlaki davranışları gösterir hâle gelir. Bunu yapması, *vicdan gelişimi* ve ona bağlı olarak ortaya çıkan ahlaki duygular, suçluluk ve utanç, sayesinde olur. Suçluluk ve utanç duyguları içsel ceza mekanizmasıdır; bunların gelişmiş olması dışsal bir yaptırıma gerek bırakmaz. Çocuk, ihlal davranışlarının farkına kendiliğinden varır ve etik olmayan hareketlerinden vicdanı sebebiyle kaçınır. Özetle, vicdan ve içselleştirme gibi önemli gelişimsel süreçlerden süperego sorumludur ve 3-6 yaşlarındaki ebeveyn-çocuk ilişkisi süperego'nun gelişiminde çok etkilidir.

SIRA SİZDE 2

İçselleştirme nedir? S. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuram'ına göre hangi kişilik yapısı içselleştirmeyle ilişkilidir? Nasıl? Açıklayınız.

Psikososyal Gelişim Kuramı

Psikososyal gelişim kuramı: Erikson'ın, Freud'un kuramını revize ederek, gelişimde sosyo-kültürel belirleyicilere vurgu yaptığı ve sağlıklı psikolojik uyum için insanların sekiz gelişimsel dönemdeki psikososyal çatışmaları çözmek zorunda olduğunu vurguladığı kuram.

Psikanalitik kuramdan hareketle **Psikososyal Gelişim Kuramını** oluşturan Erik H. Erikson (1963), sosyal gelişim araştırmalarında önemli bir yere sahiptir. Erikson kuramında, her ne kadar Freud'un pek çok fikrini kabul etse de, klasik psikanalitk kuramdan üç önemli noktada ayrışır. Erikson (1963) çocuğun, *pasif* biyolojik dürtülerin esiri olan ve ebeveynleri tarafından şekillendirilen bir varlık değil, çevresine nasıl uyum sağlayacağını araştıran, meraklı, *aktif* bir araştırmacı olduğunu savunur. Çocuk, her bir gelişim döneminin gerekliliklerine başarıyla uyum göstermek ve normal gelişimi tamamlamak için sosyal gerçeklerle baş etmek zorundadır. İkinci fark, Freud'a kıyasla Erikson cinsel dürtülere daha az, *sosyal ve kültürel etkilere* daha fazla vurgu yapar. Gelişimi, içsel dürtüler ve dışsal (kültürel-sosyal) talepler arasındaki etkileşimin bir sonucu olarak görür. Üçüncü fark, Erikson'a göre gelişim *tüm yaşam boyu* devam eder. Erikson, insanın yaşamı boyunca sekiz temel kriz ya da çatışmadan geçtiğine inanmaktadır. Her yeni gelişim döneminde, kişi yeni talepler ve ilişkilerle karşılaştığında yeni bir ikilem ya da çatışma ortaya çıkar. Kişi, tutarlı ve kalıcı bir kimlik duygusu geliştirebilmek için tüm yaşamı kapsayan bu sekiz dönemdeki farklı meseleleri başarıyla çözmek zorundadır.

SIRA SİZDE 3

Erikson tarafından geliştirilen Psikososyal Gelişim Kuram'ının Psikoseksüel Gelişim Kuram ile farklılaştığı noktaları açıklayınız.

Sosyal gelişim literatüründe, Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramı, Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuram'ına göre daha çok kabul görmektedir. Bunun sebeplerinden biri, Erikson'ın, kuramında insanların rasyonel ve uyumlu doğasına vurgu yapması ve her bir gelişim dönemi için deneyimlendiği gözlemlenebilen sosyal çatışma ve kişisel ikilemler tanımlamasıdır. Bir diğeri, yaşamdaki temel sosyal meselelerin pek çoğunun (örn. bebeklikte duygusal gelişim, çocuklukta kendilik-kavramı gelişimi, ergenlikte kimlik gelişimi gibi), Erikson'ın psikososyal gelişim dönemlerinde yer bulmasıdır. Ancak Erikson'ın kuramı gelişimin niçin ve nasıl gerçekleştiğini açıklamada muğlak ve yetersiz kaldığı için eleştirilmiştir. Kalıcı bir kimlik geliştirmek için ergen ne tür deneyimler yaşamalıdır? Özerklik ve girişkenlik için gü-

ven duygusu niçin önemlidir? Erikson'ın kuramı, gelişimsel süreçleri anlamaya dair bu gibi önemli soruların cevabında açıklayıcı değil, esasen betimleyicidir.

Davranışçılık ve Sosyal Öğrenme Kuramları

Davranışçılık Kuramı

Psikanalitik kuramın bilinçaltı süreçlerle ilgili vurgusuna karşın, **davranışçılık** gözlenebilen davranışlara odaklanan bir kuram olarak ortaya çıkmıştır. Öğrenme bakış açısı ya da davranışçılık, ilk olarak John B. Watson (1913) tarafından ortaya atılmıştır. Davranışçılığın temel prensibine göre insan gelişimi, dışsal uyarıcılar ile gözlenebilen tepkiler (alışkanlıklar) arasındaki iyi öğrenilmiş bağların sonucudur. Bu anlamda davranışçılık, gözlenen davranışların azalması ya da çoğalmasına sebep olan mekanizma olarak *pekiştirme* kavramını sunar. *Pekiştirme,* bir davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığını veya sıklığını artıran ya da azaltan, o davranışı takip eden ödül veya ceza olarak tanımlanmaktadır. *Ödül,* bir davranış sonucunda hoş bir uyarıcının elde edilmesi ya da nahoş bir uyarıcının ortadan kalkmasıdır. **Ceza** ise bir davranış sonucunda hoş bir uyarıcının geri çekilmesi ya da nahoş bir uyarıcının verilmesidir. Davranışçı kurama göre ödül, davranışın gelecekte yapılma sıklığını artırır, ceza ise davranışın sıklığını azaltır.

Davranışçılık: İnsan gelişimine ait çıkarsamaların, bilinçaltı güdüler ya da gözlenemeyen fenomenlerden ziyade, kontrollü gözlemlerin yapılabildiği davranışlara dayandırılması gerektiğini savunan psikolojideki bir düşünce okulu.

Ceza: Bir davranışın gelecekte ortaya çıkma olasılığını düşüren ya da baskılayan uyaran.

Watson, bebekleri sosyal deneyimler sonucu alışkanlıklar geliştiren boş levhalar (doğuştan getirdiği herhangi bir bilgi ve becerisi olmayan varlıklar) şeklinde görür. Uygun bir eğitimle toplumun istediği gibi bireylerin yaratılabileceğini savunur. Watson'ın şu söylemi davranışçı yaklaşımdaki anlayışı en iddialı şekilde ortaya koymaktadır:

"Bana sağlıklı bir düzine çocuk verin, onları ailesel özellikleri, ırkları ve cinsiyetlerine bakmadan istediğiniz meslekte insanlar hâline getirebilir, onları doktor, avukat, tamirci, hatta hırsız veya dilenci bile yapabilirim."

Watson, korku, öfke ve sevgiyi, üzerine davranışların inşa edildiği refleksler olarak görür ve bu duyguların olumlu ya da olumsuz davranışlara dönüşmesinden ebeveynleri sorumlu tutar. Watson'ın yaklaşımı bilimsel olmakla birlikte, karmaşık gelişim süreçlerini açıklamada yetersizdir. Keza bu yaklaşım, görünmeyen hiçbir şeyin bilimsel olarak çalışılamayacağını, dolayısıyla psikoloji araştırmalarına konu oluşturmaması gerektiğini savunmuş, değer, düşünce gibi soyut kavramların uzun süre literatürde atıl kalmasına yol açmıştır.

Edimsel Öğrenme Kuramı

Davranışçı yaklaşıma katkı getiren bir başka kuramcı B. F. Skinner'dir. Skinner (1953), çalışmalarını hayvanlarla yapmış ve bulgularının çoğunu insanlara genellemiştir. Skinner (1953) gelişimi, çocuğun davranışlarını takip eden ceza ve ödüller tarafından pasif olarak şekillenmiş **edimsel öğrenme** mekanizmaları ile açıklar. Edimsel koşullamada, kişi bir davranışta bulunur ve bunun çevrede yarattığı etki (olumlu veya olumsuz), bireyin söz konusu davranışı daha sonra ne sıklıkla gerçekleştireceğine etki eder. Bir başka deyişle, davranış, sonuçları tarafından kontrol edilir. İstenmeyen davranışları ortadan kaldırmak için de aynı prensibe dayanan davranış değiştirme tekniği kullanılır.

Edimsel öğrenme: Ürettiği sonucuna bağlı olarak artan ya da azalan gönüllü davranışların kazanıldığı öğrenme yaşantısı.

1960'lı yıllarda psikoloji araştırmalarındaki "bilişsel devrim", davranışçılık akımının sadece gözlenebilen davranışların incelenmesi gerektiği önermesine karşı

çıkmıştır. Bilişsel yaklaşıma göre zihnimiz, güdü, niyet, yargı, tutum, inanç ve değerlerimize temel oluşturur. Dolayısıyla davranışı anlayabilmek için bilişi incelemek gerekir. Davranışın sadece gözleme izin veren belirgin unsurlarının incelenmesi, o davranışın doğasıyla ilgili bilgilerin sadece küçük bir parçasını anlayabilmemizi sağlayacaktır.

Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal Öğrenme Kuramı, sosyal davranış gelişimini açıklarken öğrenme ilkelerinin yanı sıra düşünme, yorumlama gibi çeşitli bilişsel unsurların önemine vurgu yapan bir kuramdır. Bu kuramın en önemli isimlerinden biri Alfred Bandura'dır. Bandura (1977), hayvanların aksine, insanların bilgiyi aktif şekilde işlediklerini ve bu sayede davranış ve sonuçları arasındaki ilişkiyi düşünebildiklerini söyler. Davranış ve sonuçları arasındaki ilişkiyi düşünebilme özelliklerinden dolayı, insanların hareketlerinde çoğu zaman gerçekte ne deneyimlediklerinden ziyade ne düşündükleri etkilidir.

Davranışa dair düşüncenin önemine yaptığı vurguyla bağlantılı olarak, Sosyal Öğrenme Kuramı, pekiştireçlerin (veya cezanın) sadece dışsal değil, içsel de olabileceğini önerir. Kişinin kendi hareketlerinin yine kendinde yarattığı sonuçlar önemlidir. İşi tamamladığı zaman alacağı paradan çok, işi en iyi şekilde yapmanın hazzı kişiyi güdüler. Bu bakış, davranışı kontrol etmek için dışsal pekiştirme ve cezanın neden her zaman işe yaramadığını açıklamaktadır.

SIRA SİZDE 4

Edimsel Öğrenme Kuramı ile Sosyal Öğrenme Kuramı arasındaki farkı açıklayınız.

Bandura, sosyal durumlardaki öğrenmelerin büyük ölçüde taklitle gerçekleştiğini de önerir. Özellikle çocukların yeni sosyal davranışları öğrenmeleri, önemli bireylerin (örn. ebeveyn, öğretmen, arkadaş) davranışlarını gözlemlemeleri ve model almalarıyla olur. Gözlem, gözlenen davranışı ve bunun olası sonuçlarını öğretir. Davranış ve sonuçları başkasında gözlemlediği için bu öğrenmenin mekanizması *dolaylı pekiştirme*dir. Anlaşmazlık durumunda, anne-babasının sorunu bağırarak ve kavga ederek çözdüğünü gören çocuk, kendisi akranlarıyla çatışma yaşadığında benzer stratejilere başvuracak, kavga ederek sorununu çözmeye çalışacaktır. Benzer şekilde, sıkıştığında ebeveyninin yalan söyleyerek sorunu çözebildiğini gören çocuk, kendisi de gerektiğinde aynı davranışı gösterecektir. Dolaylı pekiştirme, sadece canlı modellerden değil, sembolik modellerden de olur (örn. televizyon, roman kahramanları). Bandura'ya göre, gözleyerek öğrenmenin meydana gelebilmesi için aşağıdaki koşulların sağlanmış olması gerekir:

- Dikkat: Taklit edilecek modelin, kişinin dikkatini çekmiş bir model olması.
- Hatırda tutma: Davranışın kodlanıp hatırda tutulması.
- Motor üretim: Taklit edilen hareketi doğru yapabilmek için gerekli motor becerilere sahip olma.
- Pekiştirme ve güdüsel süreç: Davranışın performans olarak ortaya çıkması için ya başkası tarafından pekiştirilmesi ya da bireyin kendi kendini pekiştirmesi.

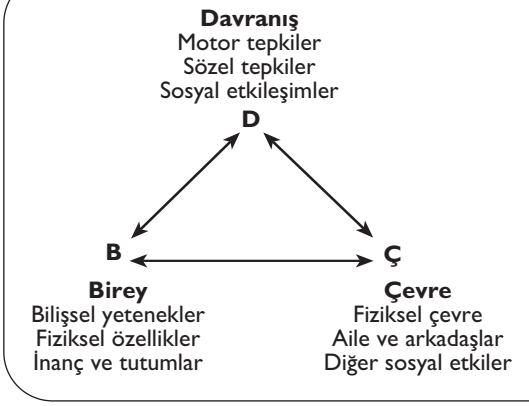
Karşılıklı tayin edicilik: Çocuk ve çevresi arasındaki etkileşim akışının çift yönlü olması; çevrenin çocuğu etkilemesi, çocuğun da davranışlarıyla çevresini şekillendirmesi.

Klasik öğrenme kuramcılarından farklı olarak Bandura, çocukları kendi gelişimlerine çok yönlü katkılar getiren aktif katılımcılar olarak görür. Bandura, Watson'ın *çevresel tayin edicilik kavramı* yerine, çocukların gelişimlerini etkileyen çevreyi yaratmada etkili olduğunu savunduğu **karşılıklı tayin edicilik** ilkesini benimser. Buna göre, sosyal gelişim kişi (K), davranışı (D) ve çevresi (Ç) arasındaki etkileşimleri yansıtmaktadır (bkz., Şekil 5.1). Örneğin, çocuk arkadaşına saldıra-

rak istediği oyuncağı elde ettiğinde, oyuncağa sahip olmak memnuniyet verici bir sonuç olarak çocuğun saldırgan davranışını pekiştirir. Bu sonuç aynı zamanda, saldırgan davranışa maruz kalan akranın da çocuğu zorba olarak görmesine ve ileride saldırgan davranışlarıyla baş etmeye çalışmamasına sebep olabilir. Özetle, sosyal öğrenme kuramı, çocuğun aktif şekilde şekillendirdiği çevresinin, kendi gelişimine etki ettiğini önermektedir.

Sosyal Öğrenme Kuramının, sosyal gelişimi anlamadaki yeri önemlidir. Bandura'nın araştırmaları özellikle saldırganlığın öğrenilmesinde dolaylı pekiştirmenin etkisini ortaya koymuştur. Cinsiyet rolleri, şiddet, sosyal çatışma çözme becerisi, olumlu sosyal davranışlar, aile içi roller, konuşma biçimi vb. pek çok farklı özelliğin gelişiminde sosyal öğrenme önemli bir mekanizmadır. Öte yandan, Sosyal Öğrenme Kuramı, öğrenme ve gelişimde olgunlaşma ve biyolojiden çok, çevresel ve sosyal faktörlerin sorumlu olduğunu iddia eder ki bu, kuramın bireyin kendine has genetik mirasını azımsadığı eleştirisini getirmiştir.

Şekil 5.1



Bandura'nın (1978) karşılıklı tayin edicilik modeli

Bilişsel Gelişim Kuramı

Jean Piaget (1932, 1952), gelişim psikologu ve genetik epistemolog olarak kendini bilginin kökenini incelemeye adamıştır. Çalışmaları insanların nasıl düşündüğü, dünyaya nasıl baktığı ve nasıl algıladığına odaklanır. Piaget biyoloji, felsefe ve psikoloji bilimlerine temellendirdiği bilişsel gelişim kuramında, çocukların aktif şekilde etkileşerek ve bu etkileşimler üzerinde düşünerek dünya hakkındaki bilgileri nasıl yapılandırdığına dair önermelerde bulunmuştur.

Piaget, çocukların ne kadar bilip ne kadar düşündüklerinden çok, nasıl düşündükleriyle ilgilenir. Örneğin, çocuğun renkleri bilmesinden çok, onları açıktan koyuya doğru sıralaması önemlidir. Piaget, bir dönem kuramcısıdır ve gelişimi bir dizi değişmez sıra içinde açıklar. Bilişsel gelişim kuramında, gittikçe karmaşıklaşan düşünce sistemlerinin kazanılmasından söz eder. Çocuk deneyerek, keşfederek, manipüle ederek kendisi için anlamlı bir çevre yaratmaya ve bu süreç içinde daha zengin ve ileri yapılar oluşturarak bu yapılar sayesinde dünyayı anlamaya çalışır. Piaget, dönemlerin genetik koda bağlı olmadığını ancak biyolojik eğilimlere bağlı bir süreç içinde çocuk tarafından yapılandırıldığına inanır. Gelişme ne içsel olgunlaşmayla ne de dıştan, yetişkinlerden gelen öğretmelerle ortaya çıkar. Çocuk, gittikçe daha ayrıştırılmış ve daha karmaşık bilişsel yapıları kendi hareketleriyle organize ederek aktif bir yapılandırma süreci içinde gelişir.

Her ne kadar Piaget, çocukların sayı, uzay, zaman, nedensellik, mantık gibi kavramları nasıl geliştirdiklerine dair çalışmaları ile bilinse de ahlaki yargılama, iletişim, sosyal bilgi gelişimi ve akranların gelişimi besleyici rolleri konusunda da önemli incelemeleri ve önermeleri vardır. Piaget sosyal çatışma, oyun kuralları ve sosyal kurallar hakkındaki bilgiler, otorite, özerklik ve adalet kavramları gibi konularda çocuklarla kapsamlı görüşme ve gözlemler yapmıştır. Bu araştırmaları sonucunda *ahlaki yargı kuramı*nı geliştirmiştir. Bu kuramda Piaget, çocukların eşitlik

ve hakçalık anlayışlarının ve sosyal dünyaya dair bilişlerinin akran etkileşimi yoluyla geliştiğini, akran çatışmasının çocuğun bakış açısı (perspektif) alma, uzlaşı ve karşılıklı sosyal alış veriş için olanaklar sunduğunu savunur. Çocuğun özellikle erken yaşlardaki sosyal etkileşimi önemlidir; örneğin, hakçalığın ne olduğuyla ilgili muhakeme orta çocukluk dönemine kadar gelişir. Sosyal kararlarla (paylaşma, işbirliği, başkalarına zarar vermeden kaçınma, çatışma çözme stratejileri vb.) ilgili zihinsel şemalar ise 5-10 yaş arasında dramatik şekilde değişmektedir.

Piaget'nin kuramının temel yapısı, sosyal gelişimin evrensel olduğu yönündedir. Davranış (örn. paylaşma ve işbirliği) toplumlarda farklı şekillerde sergilenebilir ama temelleri aynıdır. Sosyal becerilerin kazanılmasıyla ilgili odak noktası, yetişkin-çocuk etkileşiminden ziyade akran-çocuk etkileşimidir. Yetişkin-çocuk etkileşimi bir kültürden diğerine büyük çeşitlilik gösterebilir ancak akran-çocuk etkileşimi karşılıklılık ve işbirliğine dayanır ki bu hâliyle evrenseldir. Bilişsel gelişim kuramının bu önermesi farklı kültürlerde incelenmiş ve sosyal gelişime dair bilgimizi ileriye götüren araştırmaları tetiklemiştir.

Diğer Kuramlar

Etolojik Kuram

Etoloji, evrim süreçlerinin türe özgü davranışları nasıl şekillendirdiğini inceleyen bilim dalıdır. Buna bağlı olarak, etolojik kuram, insan davranışının biyolojik temellerine vurgu yapar. Etologlar da, Freud gibi, erken deneyimlerin önemli olduğuna inanırlar. Etolojik yaklaşıma göre, bazı davranışların gelişimi için *"kritik dönem"*ler vardır. *Kritik dönem,* gelişen organizmanın, yaşam evresinin kısa bir parçasında çevredeki spesifik etkilere benzersiz şekilde açık ve duyarlı olduğu dönem olarak tanımlanır. Organizma anılan kritik dönemde bu önemli çevresel unsura maruz kalmazsa gelişim için şart olan deneyim oluşmayacak, organizmanın gelişimi geri döndürülemez şekilde olumsuz etkilenecektir. Bununla ilintili olan bir başka kavram *"hassas dönem"* kavramıdır. *Hassas dönem,* belli beceri ve davranışların ortaya çıkması için kişinin özellikle belli çevresel etkilere daha duyarlı olduğu zaman dilimini anlatır. Kişi bu çevresel unsurlara hassas dönemde maruz kalmazsa sağlıklı gelişimi bundan olumsuz etkilenecek ama bu geri döndürülmez olmayacaktır. Bu önemli çevresel unsurlara başka bir zaman diliminde maruz kalma, daha az olmakla birlikte etkili olacak, bireyin gelişimini şekillendirecektir. Kritik dönem kavramı, hayvan gelişimini açıklamada geçerliyken, hassas dönem, insan gelişimini açıklamada çok daha doğru bir tanımlamadır.

Etologlar, insan yavrusunun, hayatta kalmasını ve normal gelişimini destekleyici önceden programlanmış pek çok davranış sergilediğine inanmaktadırlar. John Bowlby (1969), bu yaklaşıma dayanarak Bağlanma Kuramını geliştirmiştir. Bağlanma kuramı, Freud'un görüşünden esinlenerek ilk yaşlardaki ebeveyn-çocuk ilişkisinin sosyal ve duygusal gelişim için çok önemli olduğunu önermiş, bunun gelecekteki ilişkilere de etki ettiğini savunmuştur. Bağlanma Kuramı, ünitenin ileriki bölümlerinde anlatılmaktadır.

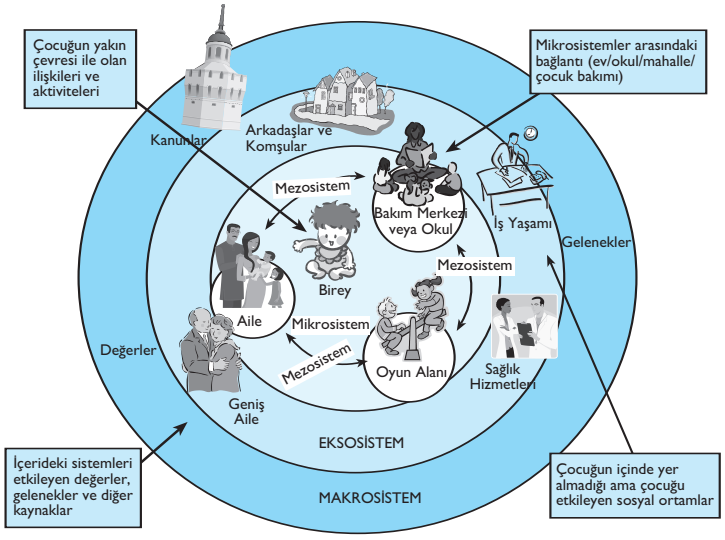
Ekolojik Sistemler Kuramı

Urie Bronfenbrenner'in (1979) Ekolojik Sistemler Kuramı, farklı çevresel unsurlara, bu unsurların etkileşimlerine ve çocuk gelişimine doğrudan ve dolaylı etkilerine odaklanır. Ekolojik Sistem Modeli'nde çocuğun gelişimini etkileyen çevresel bağlamlar, iç içe geçen kaplar gibi küçükten büyüğe doğru sıralanan beş sistem hal-

kası ile tanımlanır. Çocuğun içinde olduğu halka *"mikrosistem"*dir. Burada aile, okul, yaşanılan yakın çevredeki akran ve oyun ortamları gibi çocuğun çok zaman geçirdiği bağlamlar yer alır. Mikrosistem, çocuğun gelişiminde en fazla etkiye sahiptir. *'Mezosistem',* mikrosistemde yer alan farklı gelişimsel bağlamların birbirleriyle ilişkisini anlatır. Çocuk için en anlamlı bağlamlar arasındaki ilişkiler, çocuğun gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Örneğin, aile-okul arasındaki iletişim, iki bağlamdaki değer ve davranış beklentilerinin uyum içinde olması, bir bağlamda öğrenilen davranışların diğer ortamlara da aktarılması mezosisteme örnek olarak verilebilir. *'Eksosistem',* çocuğun içinde yer aldığı bir sistem değildir ama çocuğun mikrosistemindeki işleyişiyle ilişkilidir. Aile bireylerinin iş yerleri (örn. ebeveynin çalışma koşulları, iş yerinde yaşadığı stres), sağlık hizmetleri (bunların yaygınlığı, aile için hizmetin ulaşılabilirliği), ekosistemdeki bazı yapılardır. Çocuğa en uzak olan *'Makrosistem'*de kültürel değerler, inanç sistemleri, ideoloji ve gelenekler yer almaktadır. Halkaların hepsini içine alan *'kronosistem'* ise yaşanılan zaman dilimini, o yaşam dilimini betimleyen özellik ve olayları (sanayileşme devrimi dönemi, çiçek çocuklar dönemi, bilgisayar çağı vb.) anlatır. Tüm bu sistemler arasında karşılıklı bir etki vardır. Bronfenbrenner, sonraları kuramını revize etmiş, yeni *Biyoekolojik Model*'inde, tüm sistemin ortasında olan ve farklı ekolojilerle etkileşen çocuğun mizaç gibi biyolojik temelli özelliklerine de yer vermiştir (Bronfenbrenner ve Ceci, 1994).

Şekil 5.2

Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı



Kaynak: *http://explow.com/ecological_systems_theory web sitesinden 18.05.2012 tarihinde alınmıştır.*

Bronfenbrenner'in kuramı, gelişimi açıklamada çevresel etkilerin birbirleriyle ve çocukla etkileşerek gelişimi nasıl etkilediğine dair detaylı analizler sunmakta, bu yönüyle çocuk ve ergen gelişimini destekleme programlarının içeriğine yönelik yararlı bilgiler ortaya koymaktadır.

SOSYAL DAVRANIŞLARIN GELİŞİMİNE ETKİ EDEN UNSURLAR

Sosyal gelişim literatürü, kuramların yanı sıra, daha küçük modellerin yönlendirdiği çok sayıda önemli araştırma bulgusu da içermektedir. Bu bulgular, kuramların öner-

diği savların bilimsel çalışmalar tarafından ne kadar desteklendiğini ve sosyal davranışın gelişiminde bunlardan farklı ne tür etki ve ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Ünitenin bu bölümünde, sosyal gelişim literatüründeki diğer belli başlı kavramlar ve bunlara dair araştırma bulguları toparlayıcı şekilde ele alınmaktadır.

Ebeveyn Davranışları

Toplumsallaşma, çocuğun sosyal gelişimindeki en önemli süreçlerden biridir. Bu süreçte, çocuk bireysel farklılıklarını korurken, ait olduğu sosyal sistemin davranış kurallarını, inanç ve değerlerini edinir ve böylelikle yaşadığı bağlamda uyumlu ve etkili şekilde var olabilir (Durkin, 1995). Doğum ile başlayıp bireyin tüm yaşamı boyunca devam eden bu süreçte, özellikle ilk çocukluk dönemindeki etkiler ve etkileşimler önemli görülmektedir. Çocuğun çevresindeki tüm kişilerle, anne-baba, kardeş, arkadaş, öğretmen ve akrabalarıyla olan ilişkileri, toplumsallaşma sürecine katkıda bulunur. Örneğin kardeş ilişkisi ele alındığında, araştırmalar küçük kardeşle zaman geçirmesi ve onun ihtiyaçlarına cevap vermesi beklenen çocuklarda, duygu ve düşünce kavrama becerilerinin daha çok geliştiğini ortaya koymuştur (Eisenberg ve Fabes, 1998). Kardeşler arasındaki bu etki karşılıklıdır; büyük kardeşin küçüğe ilgi göstermesi kendisinin bilişsel ve duygusal becerilerini geliştirirken küçük kardeş de ablası veya ağabeyini model alarak olumlu veya olumsuz sosyal davranışlar sergileyebilir. Akranlarla olan ilişkilerin toplumsallaşmadaki etkisiyse okullaşma ile daha belirginleşir. Tüm bu ilişkiler çocuğun gelişim süreci içinde önem taşırken, okul öncesi dönemdeki sosyal gelişimde en belirleyici olanın ebeveyn-çocuk ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Parke ve ark., 2002). Bu bölümde çocuğun sosyal gelişimine etki eden temel çocuk yetiştirme davranışları anlatılmaktadır.

Açıklayıcı Akıl Yürütme

Açıklayıcı Akıl Yürütme: Bir davranışın başkaları için doğurduğu sonuçları anlatan ve davranışın neden yapılması ve yapılmaması gerektiğini çocuğa açıklayan çocuk yetiştirme davranışı.

Olumlu sosyal gelişime katkıda bulunan en önemli ebeveyn davranışlarının başında açıklayıcı akıl yürütme gelmektedir. **Açıklayıcı akıl yürütme**de, anne-baba çocuğuna olumsuz davranışının başkaları için doğurduğu sonuçları anlatarak istenmeyen bu davranışı değiştirmeyi amaçlar (Eisenberg ve ark., 2006). Burada hedeflenen sadece istenmeyen davranışın o an için bırakılması değil, o davranışın neden yapılmaması gerektiğinin çocuk tarafından anlaşılması ve benimsenmesidir. Bu yöntemde, çocuğun başkalarının bakış açısını almasını sağlamaya yönelik ("Sen Ali'nin oyununu bozduğunda sence o ne hissetti?") veya davranışının sonuçlarına yönelik ("Bu davranışın beni çok hayal kırıklığına uğrattı.") değişik açıklamalar kullanmak mümkündür. Anne-babaların genel olarak çocuklarına sıcak ve duyarlı davrandıkları ailelerde bu açıklamalar çocuk tarafından daha çok benimsenmekte ve dolayısıyla daha da belirgin bir pozitif etki sağlamaktadır. Bilişsel gelişimin henüz başlarında olduğu için yapılan açıklamaları anlamayacağı düşünülen 1-2 yaşındaki çocuklara bile davranışının sonuçlarının belirgin ve güçlü şekilde söylenmesi, sadece yapmayı bırakmasını söylemekten çok daha etkilidir.

Resim 5.2

Çocuğuna açıklayıcı akıl yürütme ile olumsuz davranışının sonucunu açıklayan bir anne

Kaynak: *http://www.singleparentcenter.net/child-behavior-issues/ web Sitesinden 18.05.2012 tarihinde alınmıştır.*

Çocukta istenilmeyen davranışın olumsuz sonuçlarının değil de istenilen davranışın olumlu sonuçlarının ön plana çıkarılması da etkili bir başka yoldur. Örneğin, yardım ederse karşısındaki kişinin sevineceği söylenen çocuklar, yardım etmezse karşısındakinin üzüleceği söylenen çocuklardan daha çok yardım etmektedir (Grusec ve ark., 2002).

Model Alma

Sosyal Öğrenme Kuramı'nda önerildiği gibi, çocuklar, sosyal davranışları bir başkasını örnek alarak ve taklit ederek de öğrenebilirler. Ev ortamında yardımlaşma, paylaşma, işbirliği ve olumlu davranışlara dair değerler gibi konular üzerine çok konuşulması da çocukların daha çok olumlu sosyal davranış göstermeleriyle bağlantılıdır. Model alınan kişi, çocuk tarafından etkili ve güçlü olarak algılanıyorsa veya sevilen biriyse davranışlarının taklit edilme olasılığı daha yüksektir. Sonraki yıllarda akranların etkisi artacak olmakla birlikte, okul öncesi dönemde anne-babalar en çok model alınan kişilerdir. Ebeveynler, kendi tutum ve davranışları ile çocuklarına olumlu ve olumsuz sosyal davranışlar için kaynak oluştururlar. Örneğin, babasını bir komşunun eşyalarını taşımasına yardım ederken gören çocuk, kendisi yalnız başınayken de yardım gerektiren durumu daha çabuk algılayıp uygun davranışları daha kolaylıkla gösterebilir. Benzer biçimde, başkalarının ihtiyaçlarını görmezden gelen veya gerekli yardım davranışlarını göstermekte isteksiz davranan ebeveynlerin çocukları da bu davranışları örnek alırlar.

Anti-sosyal davranışlar da aynen yardım etme davranışı gibi gözlem ve modelleme yolu ile kazanılabilir. Örneğin, anne veya babası vurma, itme, tekmeleme, hakaret etme veya yalan söyleme gibi davranışlar gösteren çocuk, bu davranışları gözlemleyerek sosyal davranış dağarcığına ekler. Anne-baba gibi sevilen, etkin ve önemli figürler tarafından gösterilen bu davranışlar, çocuk tarafından yapılması kabul gören, onaylanan ve uygun davranışlar olarak algılanır. Çocuk bu süreçte, kişiler arası sorun yaşandığında saldırgan davranış göstermeyi veya yalana başvurmayı bir çözüm yolu olarak görmeyi öğrenir ve hâlihazırda repertuarında olan bu

davranışları "gerek" duyduğunda kullanır. Kısaca, hem olumlu hem de olumsuz sosyal davranışlar söz konusu olduğunda ebeveynleri model alarak öğrenme etkili bir yoldur.

Resim 5.3

Annesinin kullandığı fiziksel ceza yöntemini model alarak oyuncak bebeğine uygulayan bir çocuk

Kaynak: *http://www.ethicsoup.com/2010/04/do-you-want-a-spanking-it-doesnt-work-spanking-creates-aggression.html web sitesinden 18.05.2012 tarihinde alınmıştır.*

Ödül ve Ceza

İstenilen davranışı artırmak için, söz konusu davranışın hemen ardından çocuğu ödüllendirmek de etkili bir yöntem olabilir. Sosyal ödüller, özellikle kişilik özelliklerine yönelik atıflar ("Sen çok yardımsever, çok iyi kalpli bir çocuksun.") çocukta olumlu benlik algısını güçlendirmekte ve böylelikle uyumlu davranışlarını artırıcı etki yapmaktadır. İstenen davranış yapıldığında hediye verme gibi maddesel ödüller de olumlu sosyal davranışları kısa vadede arttırabilmekle birlikte, çocuğun yaptığı davranışı dışsal bir nedene bağlamasına sebep olmaktadır. Bu yöntem, çocuğun ancak bir başkası istediğinde ve iyi bir sonuç (hediye) alabileceği zaman olumlu davranış göstermesine yol açabilmektedir.

Resim 5.4

Çocuğunu sözel olarak cezalandıran bir anne

http://paintermommy.com/a-moms-guide-to-reading-a-childs-behavior web sitesinden 18.05.2012 tarihinde alınmıştır.

Güç Kullanımı

Güç kullanımı ve cezalandırıcı teknikler ise çocuğun o anki itaatini arttırmakla birlikte, ileride suça giren davranışların sıklaşmasına sebep olmakta, yani hedeflenenin aksine, çocuğun uyumlu davranışları daha az göstermesine yol açmaktadır. Araştırmalar, şiddete dayalı fiziksel disiplin yöntemlerinin (örn. tokat atma, sarsma, dayak atma) çocuklardaki duygusal ve davranışsal problemleri fazlalaştırıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Gershoff, 2002; Graziano, Hamblen ve Plante, 1996; McCord, 1996). Şiddete dayalı disiplin yöntemleri çocuğun fiziksel sağlığında bozulmanın yanı sıra, özgüvende zedelenmeye, depresyon, kaygı bozuklukları ve anti-sosyal davranış problemlerinde artışa yol açmaktadır.

Çocukların sosyal gelişimine etki eden belli başlı ebeveyn davranışlarını belirtiniz ve bu davranışların çocuklardaki sosyal gelişimi nasıl etkilediğini anlatınız.

SIRA SİZDE 5

Ebeveyn Davranışları ve Sosyal Gelişime Dair Toparlama

Bu bölümden de anlaşılacağı üzere çocuğa gösterilen ilgi ve duyarlılık, sosyal gelişim için çok önemlidir. Demokratik tutum, anne-babaların çocuklarını birey olarak kabul ettikleri, aynı zamanda kontrolü de elden bırakmadıkları bir çocuk yetiştirme stilidir. Bu tutumu benimseyen anne-babalar, çocuklarının yaş ve mizaç özelliklerini de göz önünde bulundurarak makul kurallar koyar, bu kuralları nedenleriyle birlikte çocuğa anlatır ve kurallara uyulmasını beklerler. Demokratik tutumun benimsendiği ailelerde, kurallar konulduktan sonra tutarlı şekilde uygulanır ancak gerektiğinde de bu kurallar sorgulanır, esnetilir ve değiştirilir. Bu aile tipinde yaygınlıkla kullanılan açıklayıcı akıl yürütme, Türkiye'de genel olarak anne-babaların az başvurdukları bir disiplin yöntemidir. Ülkemizde ebeveynlerin, özellikle eğitim düzeyi daha düşük anne-babaların, yaygınlıkla kısa ve direktif veren, açıklayıcı olmayan sözel ifadeler kullandıkları ve sorgusuz itaat bekledikleri bulunmuştur (Küntay ve Ahtam, 2004; Nacak, Yağmurlu, Durgel ve van de Vijver, 2011). Daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi, açıklamasız itaat bekleyerek çocuğun istenmeyen bir davranışı yapması engellenebilir. Ancak bu disiplin yöntemi, çocukta perspektif alımı, başkalarının ne hissettiğini ve düşündüğünü kavrayabilme ve bir davranışı isteyerek yapma (veya isteyerek, kendiliğinden olumsuz davranışı yapmama) gibi hedef olan asıl becerilerin gelişmesini desteklemeyecektir. Anne-babaların, olumlu ve olumsuz davranışların sonuçlarına yönelik açıklama yapmaları, konuşmalarında duygu içeren ifadeler kullanmaları, kendilerinin ve başkalarının his ve düşüncelerinden söz etmeleri çocukların duygu gelişimini hızlandırmaya yardım edecek, empati ve olumlu sosyal davranışları arttırıcı etki yapacaktır. Hem sözel yolla yardımlaşma, paylaşma gibi sosyal davranışların önemini belirten hem de bizzat kendisi olumlu davranış sergileyen ebeveynler çocuk için iyi birer model olacaktır. Devamlılık gösteren olumlu davranışlarının ebeveyn tarafından fark edilip övgüyle pekiştirilmesi ("Bugün parkta Ahmet'e ne güzel davrandın yine." gibi) de çocukta bu davranışları tekrarlama isteğini arttıracaktır. Olumlu davranışını samimi şekilde övmek ve sevecenlik göstererek takdir edildiğini hissettirmek (örn. kucaklamak), çocuğun ileride de aynı beğenilen davranışı gösterme olasılığını yükseltecektir. Çocuk olumsuz bir davranış sergilediğinde ise onun hoşuna gitmeyecek ama aynı zamanda ona fiziksel veya duygusal açıdan zarar vermeyecek disiplin yöntemleri seçmek önemlidir.

Mizaç

Mizaç: Bebekliğin çok erken dönemlerinden itibaren gözlenebilen, duygu, davranış ve dikkat süreçlerindeki biyolojik kökenli bireysel farklılıklardır.

Sosyal gelişime etki eden içsel unsurların başında mizaç gelir. **Mizaç,** bebekliğin erken dönemlerinde de gözlemlenebilen, duygu, davranış ve dikkat süreçlerindeki bireysel farklılıkları anlatır. Mizaç özellikleri çevreye göre bir miktar değişebilmekle birlikte, esas olarak biyolojik kökenlidir (Rothbart ve Bates, 1998). Yakınlaşma/çekingenlik, uyumluluk, tepkilerin yoğunluğu, dikkat süresi, ritmiklik (biyolojik düzenlilik), uyarılma eşiği ve aktivite düzeyi mizaç özelliklerinden sadece bazılarıdır (Thomas ve Chess, 1977). Mizaç çalışmalarının başladığı ilk yıllarda, çocuklar bu özelliklerine göre, *kolay, zor ve yavaş alışan* olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır (Thomas ve Chess, 1977). Uyku ve beslenme düzenlerinde problem olmayan, değişikliklere uyum gösterebilen, sakin huylu çocuklar "kolay mizaçlı" olarak tanımlanmıştır. "Zor mizaçlı" çocuklar, düzensiz uyku ve beslenme alışkanlıklarına sahip, yeniliğe ve değişikliğe kolay uyum gösteremeyen, negatif duygu durumu (örn. kızgınlık, hırçınlık) kuvvetli olan çocuklardır. "Yavaş alışan" çocuklar ise yeniliğe ve değişikliğe uyumda iki uç nokta arasında yer alan, zor çocuklara göre daha az olumsuz tepki veren, az hareketli ve zaman zaman hırçın olabilen çocuklardır.

Olumsuz Tepkisellik: Kızgınlık, ağlama, sızlanma ve mızmızlanma gibi yüksek yoğunluktaki tepkileri içeren mizaç özelliği. Mizacın duygu düzenlemeye dair boyutu.

Sıcakkanlılık-Çekingenlik: Yeni durum ve insanlara yaklaşma ya da uzaklaşma davranışlarını içeren mizaç özelliği. Mizacın davranış düzenlemeye dair boyutu.

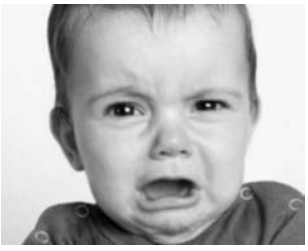
Sebatkârlık: Bir işe uzun süre dikkatini yoğunlaştırabilme kapasitesi ve işi tamamlayıncaya kadar üzerinde çalışmaya devam etme eğilimini içeren mizaç özelliği. Mizacın dikkat düzenlemeye dair boyutu.

Pek çok mizaç özelliğine tek tek bakmak yerine, çocukları mizaçlarına göre bu şekilde ayırmak daha pratik görünse de bu tarz bir sınıflandırma özellikle "zor" olarak adlandırılan çocuklar için olumsuz sonuçlar getirebilmektedir. "Zor" sıfatıyla etiketlenen çocuk, kendine dair olumsuz algı geliştirebilmekte, bu da çocuğun kendinden beklentilerini olumsuz şekilde etkileyerek çeşitli davranış sorunlarına yol açabilmektedir. Böyle bir etiketleme, diğer insanların da çocuktan beklentilerini ve ona yönelik tutum ve davranışlarını istenmeyen yönde etkileyebilecektir.

Mizaç özelliklerinin tümünü ayrı ayrı ele almanın güçlüğü, sınıflandırma yapmanın ise belirgin sakıncaları, araştırmacıları yeni bir yaklaşım arayışına itmiştir. Bugün en kabul gören yaklaşım çocukların değil, mizaç özelliklerinin boyutlara ayrılarak incelenmesi gerektiğidir. Buna göre çocuk mizacı üç temel boyutta incelenebilir: (a) ***Olumsuz tepkisellik;*** kızgınlık, ağlama, sızlanma ve mızmızlanma gibi yüksek yoğunluktaki tepkileri, (b) ***Sıcakkanlılık-çekingenlik;*** yeni durum ve insanlara yaklaşma ya da tersine uzaklaşma eğilimini, (c) ***Sebatkârlık;*** bir işe uzun süre dikkatini yoğunlaştırabilme kapasitesini ve işi tamamlayıncaya kadar üzerinde çalışmaya devam etme eğilimini (Sanson, Hemphill, Yagmurlu ve McClowry, 2011) anlatır. Bu üç boyut sırasıyla, mizacın duygu, davranış ve dikkat süreçleriyle ilişkilidir.

Resim 5.5

Yüksek seviyede olumsuz tepkisellik gösteren bir bebek



Kaynak: *http://www.kidspot.com.au/Baby-development-Social-and-emotional-Separation-anxiety-tips+5253+461+article.htm web sitesinden 18.05.2012 taribinde alınmıştır.*

SIRA SİZDE 6

Günümüz psikoloji literatürü mizacı hangi temel boyutlarda incelemektedir? İsimlerini belirtiniz ve açıklayınız.

Bu mizaç boyutları, başta sosyal ve duygusal gelişim olmak üzere, çocuk gelişiminin pek çok farklı alanıyla bağlantı göstermektedir. Olumsuz tepkisellik düzeyi düşük olan, daha az sinirlenen çocuklar, duygu ve davranışlarını daha iyi kontrol edebilen ve sosyal becerisi daha yüksek olan çocuklardır (Eisenberg ve Fabes, 1998). İçinde sosyallik ve utangaç olma gibi özellikleri barındıran 'sıcakkanlılık-çekingenlik' mizaç boyutu da olumlu sosyal davranışlarla yakından ilişkilidir (Yağmurlu, Köymen ve Sanson, 2005). Sıcakkanlı çocuklar, yardımlaşma ve paylaşma gibi davranışları çekingen mizaçlı çocuklara göre daha çok göstermektedir. Ortamın ve kişilerin yeni olması sıcakkanlı çocukların olumlu sosyal davranış düzeyini pek etkilemezken çekingen ve ürkek mizaçlı çocuklar, benzer davranışları daha çok tanıdık çevrelerde ve ancak kendilerinden talep edildiğinde göstermektedir. Dikkat süreçlerindeki mizaç farklılıkları da olumlu sosyal davranışlar üzerinde belirleyicidir. Dikkatini daha uzun süre yoğunlaştırabilen çocuklar, sosyal ortamdaki ipuçlarını daha iyi yakalayabilmekte ve dolayısıyla yardım ve paylaşma gerektiren durumları daha hızlı ve doğru algılayabilmektedir (Eisenberg ve ark., 1998). Olumlu sosyal davranışların yanı sıra, sosyal ve duygusal gelişim alanlarındaki istenmeyen sonuçlar da çocuğun mizaç özellikleriyle ilişkilidir. Bir örnek vermek gerekirse olumsuz tepkisellik (kolay sinirlenme vb.) ve dikkatini yoğunlaştırmada güçlük, saldırganlık gibi anti-sosyal davranış problemleri için risk faktörü olan mizaç özellikleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Sanson ve ark., 2011).

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarının ve çocuğun mizacının sosyal gelişime etkileri birbirlerinden tümüyle bağımsız değildir. Çocuk yetiştirme ve mizacın etkileşimi de sosyal gelişimde önemli rol oynamaktadır. Araştırmalar, benzer mizaca sahip ama anneleri farklı çocuk yetiştirme tutumları gösteren çocukların sosyal davranışlarında belirgin farklılıklar olduğuna işaret etmiştir. Örneğin, annesi cezalandırma davranışını sık gösteren tepkisel mizaçlı bir çocuk, annesi açıklama yapan, bir davranışın neden yapılmaması gerektiğini anlatan tepkisel mizaçlı bir diğer çocuktan daha fazla davranış problemi gösterebilmektedir (Thomas, Chess ve Birch, 1968). Açıklayıcı akıl yürütme davranışının anne tarafından seyrek kullanılması, sıcaklık ve şefkatin az olması, özellikle tepkisel mizaçlı çocukların gelişimi için tehlike oluşturmaktadır. Benzer şekilde, hareketli ve dışadönük mizaç tek başına değil ama ebeveynin fiziksel cezası ile birleştiğinde çocukta davranışsal problemlere yol açmaktadır. Ebeveyn, aynı derecede hareketli ve dışadönük bir çocuk için, onun enerjisine uygun, olumlu bir disiplin yöntemi kullandığında ise çocuğun sosyal uyumu artmaktadır.

Buradaki mesele, zorlayıcı olabilen mizaç özelliklerinin, bazı olumsuz ebeveyn davranışları ile birlikte görülme olasılığının yüksek olması durumudur. Bu durum şöyle açıklanabilir: Belirli mizaç özellikleri olan çocukların, örneğin tepkiselliği yüksek çocukların anne-babaları ceza kullanmaya, diğer mizaç özelliklerine sahip, örneğin daha az ağlayan çocukların anne-babalarından daha eğilimlidirler. Bunun sebepleri çeşitli olabilir: Anne ve çocuk paylaştıkları kalıtımsal özellikler sebebiyle benzer düzeyde "kızgın" ve tepkisel olabilirler. Veya anne ve çocuk, paylaştıkları çevrenin zor koşulları sebebiyle bu özellikleri gösteriyor olabilirler. Bir diğer anlatımla, aile ortamındaki olumsuz koşullar çocuğun daha tepkisel, daha hassas veya hareketli olmasına sebep olurken annenin de stresini yükselterek şiddet kullanmasını artırıyor olabilir. Benzer şekilde, çocuğun zorlayıcı mizaç özellikleri, annenin fiziksel yöntemlere başvurma ihtimalini artırabilirken annenin erken dönemlerden itibaren fiziksel ceza kullanıyor olması, çocuğun tepkiselliğini ve olumsuz duygulanımlarını daha da kuvvetlendiriyor olabilir. Her durumda, çocuk ve ebe-

veyn ilişkisinde, bebeklik döneminden başlayarak ortaya çıkabilen bu olumsuz etkileşim, bir kısır döngü hâlinde, çocukların uzun vadede saldırgan davranış göstermeleri ve uyum bozuklukları geliştirmeleriyle sonuçlanabilmektedir (Patterson, DeBaryshe ve Ramsey, 1989). Burada farkında olunması gereken, mizaç özellikleri nasıl olursa olsun (tepkisel, korkulu, çekingen, vb.), ilk yıllarda genel olarak çocukların davranışsal problemler göstermediği veya ortaya çıkabilen problemlerin önlenebilecek düzeyde olduğudur.

BAĞLANMA

Bağlanma kişiye değil ilişkiye dair bir özelliktir. Bu anlatımdan yola çıkınca, kişinin farklı insanlarla olan ilişkilerindeki bağlanmalarının, farklı niteliklerde olabileceği anlaşılmaktadır. Araştırmalar anne-çocuk ve baba-çocuk arasındaki bağlanmaların, farklı özelliğe sahip olabileceğini ortaya koymaktadır (van IJzendoorn ve de Wolff, 1997). Yine de çocuğun anneyle olan bağlanma ilişkisi, genel olarak diğer ilişkilerindeki bağlanmalar ile daha benzer nitelik göstermektedir (Rosen ve Rothbaum, 1993). Bir başka deyişle, çocuğun anneyle arasında güvenli bir bağlanma ilişkisi varsa çocuğun diğer kişilerle olan ilişkilerinde de güvenli bağlanma gözlemlenme ihtimali daha yüksektir. Anne-çocuk arasındaki bağlanma, çocuğun farklı alanlardaki gelişimiyle de büyük ölçüde bağlantılıdır. Tüm bu sebeplerle, gelişim psikolojisi literatürünün en çok odaklandığı bağlanma ilişkisi anne ile çocuk arasında olandır. Duygusal bağ niteliğindeki bu ilişki *güvenli, kaçınan* ve *kaygılı-kararsız* olmak üzere üç temel tipte incelenirken (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978), sonraki yıllarda bu sınıflandırmaya *dağınık* bağlanma türü de eklenmiştir (Main ve Solomon, 1986).

Anne-çocuk bağlanma ilişkisini araştıran çalışmaların önemli bir bölümü, annenin çocuk yetiştirme davranışlarını incelemekte ve anne ile çocuk arasındaki bağlanmanın niteliğini, sadece annenin özelliklerine bakarak anlamaya çalışmaktadır. Ne var ki bağlanmanın bir *ilişki* özelliği olması, annenin özelliklerinin yanı sıra çocuğun özelliklerinin de irdelenmesini gerektirmektedir. Bunların arasında mizaç yine dikkat çekicidir. Çocuğun mizaç özellikleri ile annenin davranışları bebekliğin ilk zamanlarından itibaren yakın ilişki içindedir ve bu ilişkideki uyum, çocuğun pek çok alandaki gelişimini olduğu kadar ebeveyni ile olan bağlanma ilişkisini de belirgin şekilde etkilemektedir.

Bağlanma Kuramında irdelenen çocuk-ebeveyn ikilisi arasındaki bağlanma ilişkisi, tipik olarak *Yabancı Ortam Testi (Strange Situation Test)* adı verilen çalışma yöntemiyle ölçülmüştür (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 1969). Kısaca anlatmak gerekirse bu yöntemde, 1-2 yaş çocukları bir oyun odasında gözlemlenir; yaklaşık 20 dakika boyunca çocuk, annesi ve/veya bir yabancı (araştırmacı) ile oyun odasında zaman geçirir. Anne ve yabancı belirli aralıklarla odadan çıkarlar; çocuk belli bir süre yabancı ile odada yalnız kalır, belli bir süre ise tamamen kendi başınadır. Çocuğun bu durumlara verdiği tepkiler (örn. oyuncaklarla oynama, annenin yokluğu, odaya dönüşü ve yabancıyla kalma sırasında gösterdiği davranış ve duygular) kaydedilir ve kodlanır. Bu yöntem, anne ile çocuk arasındaki bağlanmanın niteliğinin gözlemlenmesine olanak verir. **Güvenli bağlanma** ilişkisinde çocuk, annesini çevreyle olan ilişkisinde güven verici bir dayanak görür, güvenli bir liman olarak kullanır. Annelerinin yokluğunda huzursuzluk ve sıkıntı belirtileri gösteren bu çocuklar, anneleriyle yeniden bir araya geldiklerinde kısa sürede sakinleşerek çevrelerini keşfetmeye devam ederler. Bu tip bağlanmada anneler çocuğun ihtiyaçlarıyla ilgili, uyarıları (örn. çocuğun ağlaması) ve çocuğun özelliklerini fark et-

Güvenli Bağlanma: Çocuğun, annesini çevre ile olan ilişkisinde güven verici bir dayanak olarak kullandığı bağlanma şeklidir.

me konusunda duyarlı, sıcak ve tutarlıdırlar. **Güvensiz bağlanma** tiplerinden olan, *kaçınan* türdeki bağlanma ilişkisinde ise çocukta anneye kayıtsızlık gözlemlenir; annenin odadan çıkması çocukta kayda değer bir kaygı ve üzüntü oluşturmaz. Odada annenin veya yabancının olması, çocuk için büyük fark yaratmaz. Üçüncü tip olan *kaygılı-kararsız* türdeki güvensiz bağlanma ilişkisinde ise annenin varlığında bile korkulu ve endişeli, anneye çok yakın olma ihtiyacı gösteren, oyuncaklarla oynamak için anneden uzaklaşmada isteksiz, anne odadan ayrılıp döndüğünde kaygısı kolay yatışmayan bir çocuk vardır. Annenin odadan ayrılması çocukta büyük endişe ve üzüntü yaratır; anne odaya döndükten sonra bile çocuğun anneye tepkisi devam eder, endişesi yatışmaz, anneden ayrılıp oyuncaklara yönelemez. *Dağınık bağlanma*da ise çocukta birbiriyle çelişen davranışlar (örn. anneye yaklaşma ve anneden kaçınma) eşzamanlı olarak görülür.

Güvensiz Bağlanma: Çocuğun, annesi ile güvenli bağlanma geliştirmediği durumlarda oluşan bağlanma biçimidir. Üç türde güvensiz bağlanma olabilir: Kaçınan, Kaygılı-kararsız ve Dağınık.

Resim 5.6

Yabancı Ortam Testi: Anne odadan çıkarak çocuğunu bir süre yabancı bir kişi ile yalnız bırakır.

Kaynak: *http://blog.lib.umn.edu/paldr001/myblog/2011/11/the-strange-situation.html web Sitesinden 18.05.2012 taribinde alınmıştır.*

Bağlanma, Mizaç ve Çocuk Yetiştirme

Anne-çocuk bağlanma ilişkisinin niteliği ile çocuğun mizaç özellikleri ve ebeveyn davranışları arasındaki bağlantıya dair literatürde farklı yaklaşımlar vardır. Bir yaklaşıma göre, ana-babalık davranışlarındaki duyarlılık, güvenli bağlanma ilişkisindeki farklılıkların temel sorumlusudur. Yani çocuğun mizaç özellikleri ne olursa olsun, çocuğun ihtiyaçlarına karşılık verebilen ve davranışlarını çocuğun bireysel özelliklerine göre uyarlayabilen ebeveyn, güvenli bağlanma ilişkisini oluşturabilir. Bu yaklaşımı savunan araştırmacılar, uygun bakım koşulları sağlandığında, zor mizaca sahip çocuğun da güvenli bağlanma ilişkisi kuracağını, benzer şekilde, kolay mizaca sahip çocuğa duyarsız ve olumsuz davranıldığında, güvensiz bağlanma ilişkisi oluşacağını öne sürmüşlerdir (Sroufe, 1985).

Resim 5.7

Ağlayan çocuğuna sıcak ve duyarlı bir şekilde tepki veren bir anne

Kaynak: *http://www.ayushveda.com/tips-to-handle-the-temperament-of-your-child/ web sitesinden 18.05.2012 taribinde alınmıştır.*

Diğer bir yaklaşım ise güvenli ve güvensiz bağlanma ilişki türlerinin aslında çocuğun mizaç özelliklerinin birer yansıması olduğunu savunmaktadır (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith ve Sternberg, 1983; Kagan, 1982). Bu görüşe göre, çocukların yabancı ortam testi sırasında gösterdikleri davranışlar, çocuk mizacının kendisinden başka bir şey değildir. Örneğin, annesiyle güvensiz ve kaçınan türde bağlanma ilişkisi olduğu söylenen bir çocuğun, anne ile ayrılma sırasında çok fazla endişelenmemesi ve yeniden bir araya gelme sırasında kaçınma davranışları göstermesi, sakin mizacının bir yansımasıdır. Benzer şekilde, kaygılı-kararsız olarak sınıflandırılan bağlanma türünde gözlemlenenin, aslında çocuğun kolay endişelenen, duyarlı mizacı olduğu, buna karşılık güvenli bağlanma ilişkisinde görülenin, orta düzeyde endişe ve sıcakkanlılık eğilimi olduğu görüşü ortaya atılmıştır. Ancak sonraki yıllarda yapılan daha kapsamlı araştırmalar, mizacın ve bağlanma tarzının farklı kavramlar olduğunu göstermiştir. Buna göre, ikili ilişkinin bir niteliği olan bağlanma, bireysel davranış örüntüsü olan mizaca indirgenmemelidir.

Bağlanma literatüründeki bu kavramsal tartışmaların bugün vardığı nokta, ebeveynin sıcaklık ve duyarlılığının, çocuğun özellik ve ihtiyaçlarına cevap verme konusunda hassas ve tutarlı davranışlarının, güvenli bağlanma ilişkisi için gerekli zemini oluşturduğudur (Kochanska, 1998). Ebeveynin duyarlılığı düşük ve disiplin davranışları olumsuz ise çocukla bağlanma ilişkisi güvensiz olmaktadır. Mizaç ise güvensiz bağlanmanın tipleri arasındaki farklılığı açıklamada devreye girmektedir. Ebeveyni duyarsız çocuklardan ürkek/korkulu mizaca sahip olanlar *kaygılı-kararsız* tipte bağlanma, ürkeklik/korku düzeyi düşük çocuklar ise *kaçınan* tipte bağlanma göstermektedirler.

Ayırıcı Yatkınlık: Riskli olarak tanımlanacak bazı mizaç özelliklerine sahip çocukların, çevreden gelen hem olumlu hem de olumsuz etkilere diğer çocuklardan daha fazla açık olduklarını, bu çevresel etkilerden daha çok etkilendiklerini savunan yaklaşım.

Bağlanmaya dair çıkarımları olan ve kabul gören bir diğer yaklaşım da *Ayırıcı Yatkınlık (Differential Susceptibility)* savıdır (Belsky, Bakermans-Kranenburg ve van IJzendoorn, 2007; Belsky, 2011). ***Ayırıcı Yatkınlık*** savına göre, riskli olarak görülebilecek bazı mizaç özelliklerine sahip çocuklar, çevreden gelen hem olumlu hem de olumsuz etkilere çok açıktır. Riskli özellikler, tepkisel, ürkek/korkulu, kırılgan olma veya DRD4 genetik alelleri taşıma şeklinde tanımlanmıştır (Belsky ve ark., 2007). Ayırıcı Yatkınlık savına göre, yüksek düzeyde duygusal tepkisellik gösteren bir çocuk, ortalama düzeyde duygusal tepkisellik gösteren bir çocukla karşılaştırıldığında, olumsuz ana-babalık davranışlarından (örn. duyarsızlık ve güç gösterimi) daha çok ve negatif yönde etkilenir. Ancak aynı çocuk, mizacının getirdiği aşırı duyarlılığa bağlı olarak olumlu ana-babalık davranışlarından ve destekleyici bir çevreden de diğer akranlarına göre daha fazla yarar sağlayacaktır. Bu yaklaşıma göre, çocuğun duygusal tepkiselliği onu çevrenin her türlü etkisine daha açık hâle getirir ve bu çocuk, ebeveynin pozitif tutumlarıyla desteklendiğinde en az diğer çocuklar kadar istenilen, ideal gelişim özelliklerini gösterir. Ayırıcı Yatkınlık savı, "zor" olarak tanımlanan mizaç özelliklerinin aslında birer risk unsuru olmadığını belirtmekle kalmayıp aynı zamanda koruyucu nitelikte olabildiklerine işaret etmektedir. Bu koruyucu olma özelliği şüphesiz ancak çevre özelliklerinin çok olumlu olması durumunda söz konusudur. Çevrenin özellikleri bu çocuklar için kritiktir; keza her türlü çevre etkilerini almaya diğer çocuklardan çok daha yatkın bir yapıya sahiptirler.

Ayırıcı Yatkınlık savını destekleyen pek çok araştırma bulgusu vardır. Bu bulgulardan biri, yüksek düzeyde ürkek mizaca sahip çocukların, anneleriyle duyarlı ve sıcak etkileşim içeren olumlu bir ilişki içinde olduklarında hızlı vicdan gelişimi gösterdiklerini ortaya koymuştur. Buna karşılık, yüksek düzeyde ürkek mizaçlı çocuklar, annelerinin ceza ve güç gösterimini az kullanması durumunda bile, vicdan

gelişimi ve içselleştirmede (toplumsal değer ve davranışları kendisininmiş gibi benimseme) zorluk göstermişlerdir (Kochanska, Aksan ve Joy, 2007).

Daha önce de belirtildiği gibi, çocuktaki zorlayıcı mizaç özellikleri, anne-babalar üzerinde olumsuz etki yaratabilir. Duygusal olarak tepkili, kolayca kızan, hüsrana uğrayan, ağlayan, kolay yatışmayan, davranışsal olarak ürkek ve çekingen bir çocuk yetiştirmek, ebeveynler için baş etmesi güç, fazladan stres yaratan bir durum olabilir. Oluşan sıkıntılı koşullar karşısında anne-babaların duyarsız ve sert davranma, bağırma veya dayak gibi sindirmeye yönelik ceza yöntemlerine başvurma ihtimalleri artabilir. Ne var ki sonuçların çocuk ve anne-baba için olumlu olması, ancak ebeveynin bu mizaç özelliklerini zorlayıcı fakat üstesinden gelinebilir bir farklılık olarak görmesi durumunda mümkündür. *Ayırıcı Yatkınlık* savı, anne duyarlı ve destekleyici bir tutum içinde olduğunda, çocuğun zorlayıcı mizaç özelliklerinin avantaja çevrildiğini, anne-çocuk arasında kuvvetli bir güvenli bağlanma ilişkisi oluştuğunu ve çocuğun gelişim göstergelerinin yüksek olduğunu öngörmektedir.

Yazının başında sözünü ettiğimiz gibi mizaç, bağlanmayı etkileyebilecek çocuk özelliklerinden sadece biridir. Burada ele alamadığımız ama anne-babalar için zorlayıcı olabilen pek çok başka özellik vardır. Bunlardan bazıları, otizm gibi gelişimsel bozukluklar ile zihinsel ve fiziksel özürlü olma durumlarıdır. Araştırmalar, ileri ve orta düzeylerde zihinsel özrü olan çocukların ve otizmli çocukların bakım verenleriyle ilişkilerindeki bağlanma niteliğinin, özrün veya bozukluğun seviyesiyle ilişkili olmadığını göstermiştir (de Schipper, Stolk ve Schuengel, 2006). Bir başka deyişle, ebeveyn için zorlayıcı olan özelliklerin daha fazla olması, bağlanma ilişkisinin niteliğini olumsuz yönde etkilememektedir. Aynı araştırmalar, sürekli bir bağlanma figüründen yoksun olarak büyüyen ve hem görme, hem de zihinsel işlevlerde özre sahip çocuklarda dahi, bağlanmayı hedef alan iyileştirme programlarının olumlu sonuç verdiğini göstermektedir (Schuengel, Sterkenburg, Jeczynski, Janssen ve Jongbloed, 2009). Araştırma bulgularına göre, çocuklara sadece olumlu yaklaşım gösteren bir terapistin olduğu kontrol grubuna kıyasla, sıcak, duyarlı ve destekleyici bir terapistin olduğu deneysel gruptaki çocuklar terapistleri ile güvenli bağlanma geliştirmekte ve bu grup çocuklarda terapi sırasında gözlemlenen duygu düzenleme zorluklarında büyük ölçüde azalma yaşanmaktadır.

Ayırıcı Yatkınlık savının temel kuramsal argümanını açıklayınız. Bu savın gençlik yıllarındaki duygusal ve davranışsal problemlerin gelişmesine dair nasıl çıkarımlarda bulunacağını tartışınız.

SIRA SİZDE 7

Mizaç temelli müdahale programları da benzer bir mekanizmayla, güvenli bağlanma ilişkisine dolaylı katkı yapabilmektedir. Bu programların başlıca amaçları, ebeveynlerin, bakım verenlerin ve öğretmenlerin, çocukların bireysel özelliklerine olan duyarlılıklarını ve çocuk bakım ve yetiştirme becerilerini artırmak, mizaç temelli stratejiler uygulayarak çocuklara öz düzenlemelerini geliştirmeleri konusunda yardımcı olmaktır. Tüm bunlar sonucunda hedeflenen ise çocukların olumlu ilişkiler geliştirmelerinin kolaylaştırılması, sosyal yetkinliklerinin artması ve davranış sorunlarının önlenmesidir (Diamond, Barnett, Thomas ve Munro, 2007; McClowry, Snow ve Tamis-LeMonda, 2005).

Çocukların kendilerine has doğalarını anlamada ve onların sağlıklı gelişimi için en uygun koşulları sağlamada anne-babalara önemli görevler düşmektedir. Çocukların, mizaçlarına ilişkin verdikleri ipuçlarını değerlendirme konusunda aileleri bilgilendirmek ve uygun ana-babalık davranışları konusunda onlara yol göstermek

ise uzmanların sorumluluğudur. Anne-çocuk arasındaki ilişkinin kısa ve uzun vadede görülen sonuçları düşünüldüğünde, bu alandaki bilginin yeni araştırmalarla artmasının önemi daha da belirginleşmektedir.

SIRA SİZDE 8

Anne-çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinin, çocuk yetiştirme davranışlarından ve çocuğun mizaç özelliklerinden nasıl etkilendiğini açıklayınız.

Sonuç

Toplumların uyum ve barış içinde yaşamalarında bebeklikten başlayan sosyal gelişimin büyük önemi vardır. Bunun ayırdında olan araştırmacılar, çocuklukta sosyal gelişime dair kuramlar ve kapsamlı araştırmalar ile bilgimizi daha ileriye götürmeyi hedeflemektedir. Sosyal gelişim çok boyutlu, içeriği çok zengin ve gelişimin diğer alanları gibi karmaşık ve çok ilginç bir konudur. Geliştirilen yeni model ve kuramlarla ve yapılan yeni bilimsel araştırmalarla bu konudaki bilgimiz daha da ilerlemektedir.

Özet

Sosyal gelişimde önemli olan sosyal davranışları sıralamak.

Olumlu sosyal davranış, empati ve anti-sosyal davranış, sosyal gelişim literatüründe incelenen en temel kavramlardır. Olumlu sosyal davranışlar, bir başkasının iyiliği için yapılan yardım etme, paylaşma ve teselli etme gibi yararlı davranışlardır. Olumlu sosyal davranışların sergilenmesinde empati (eşduyum) büyük rol oynar. Empati, bir başkasının duygusal durumunu ve yaşadığı hissi anlayıp, aynı veya benzer duyguyu kişinin bizzat kendisinin de yaşaması anlamına gelir. Saldırgan davranışlar, başkalarına veya onlara ait eşyalara zarar vermeyi amaçlayan hareketler olarak tanımlanır. Bunlar başkalarına vurma, yumruk atma gibi fiziksel davranış şeklinde olabileceği gibi (fiziksel saldırganlık), bağırma ve küfretme gibi sözel formda (sözel saldırganlık) veya başkasının arkasından konuşma, lakap takma, dışlanmasını sağlama gibi ilişkisel formda da olabilir (ilişkisel saldırganlık).

Sosyal gelişime dair temel kuramsal yaklaşımları özetlemek.

Her bir sosyal gelişim kuramı, odaklandığı alana (örn. gelişim çıktıları, kavramlar) dair süreçleri ve mekanizmaları açıklamayı hedeflemekte, sosyal davranışı değişik yönleriyle analiz ederek farklı birer çerçeve sunmaktır.

Sosyal gelişimi anlamada önemli etkisi olan psikanalitik yaklaşımın belli başlı kuramcılarından ikisi S. Freud ve Erik H. Erikson'dır. Klasik psikanalizin kurucusu kabul edilen Freud, geliştirdiği psikoseksüel gelişim kuramında, insanların doğuştan getirdikleri cinsellik ve saldırganlık içgüdüleriyle yönetildiğini ve sağlıklı gelişim için bu güdülerin mutlaka yeterli düzeyde doyurulması gerektiğini savunur. Freud, tanımladığı beş psikososyal gelişim döneminde, kişiliğin üç temel yapısı olan id, ego ve süperegonun ortaya çıktığını ve entegre olduklarını söyler. Freud'a göre, ilk beş-altı yıldaki gelişim ilerisi için belirleyici olacak kadar önemlidir ve bu erken dönemdeki ebeveyn-çocuk ilişkisi gelişim için kritik bir role sahiptir.

Sosyal gelişimle ilişkili olan bir diğer psikanalitik temelli kuram Erikson'ın psikososyal gelişim kuramıdır. Erikson, insan gelişiminde biyolojinin öneminden ziyade sosyokültürel belirleyicilere daha fazla vurgu yapar. Erikson'a göre insanlar yaşamları boyunca sekiz gelişimsel dönemden geçmekte ve bu dönemlerin her birinde döneme has psikososyal krizler yaşamaktadırlar. Sağlıklı sosyal gelişim, sadece çocukluğun ilk yıllarında değil, tüm yaşam boyunca bu krizlerin sağlıklı biçimde çözümlenmesi ile olur.

Davranışçılık ya da öğrenmeci yaklaşıma göre, gelişim dönemler halinde olmaz. Tersine, gelişim sürekliliği olan bir süreçtir ve bireyin maruz kaldığı çevreye göre farklı yönlerde gerçekleşebilir. Watson'a göre bebekler belli eğilimlerle (örn. mizaç) doğmazlar; geliştirdikleri davranışlar sosyal deneyimlerinin sonucudur. B. F. Skinner, gelişimin, davranışı takip eden pekiştireç ve cezalarla edimsel koşullanma sonucu pasif olarak şekillenen bir süreç olduğunu savunmuştur. Sosyal öğrenme kuramına göre ise davranış gelişimi için pekiştireç veya cezanın doğrudan alınmasına gerek yoktur. Bandura, sosyal öğrenme kuramında, çocukların çevreyi gözleyerek bilgiyi işlediklerini, modellemenin ve taklidin sosyal gelişimde önemli süreçler olduğunu önermiştir.

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre zihinsel aktivite çocuğun çevreye uyum sağladığı temel bir yaşam fonksiyonudur. Piaget tanımladığı gelişim dönemlerinin genetik koda bağlı olmadığını ancak biyolojik eğilimlere bağlı bir süreç içinde çocuk tarafından yapılandırıldığına inanır. Çocuk daha karmaşık bilişsel yapıları organize ederek aktif bir yapılandırma süreci içinde gelişir. Piaget çocukların sosyal dünyaya ve ahlaka ait bilgileri diğerleriyle, özellikle akranlarıyla etkileşerek yapılandırdığını vurgular.

Etolojik kuram, davranışın biyolojisini vurgular, organizmanın hayatta kalma mekanizmalarını çevreyle bağlantılı olarak ele alır ve gelişimde hassas dönemlerin önemine vurgu yapar. Bowlby kuramın önde gelen isimlerindendir ve ilk yıllarda anne-çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinin çocuğun gelişimi için kritik olduğunu önererek literatüre çok incelenen, önemli bir kavram kazandırmıştır.

Bronfenbrenner'in ekolojik sistemler kuramına göre gelişim, değişen çevre ile değişen birey arasındaki sürekli dönüşümün ürünüdür. Gelişim birbirleriyle etkileşen sistemler (mikrosistem, mezosistem, eksosistem, makrosistem, kronosistem) içinde gerçekleşir. Sonraki yıllarda çocuğa dair özelliklere (örn. mizaca) daha çok yer vererek revize edilen ve biyoekolojik model ismini alan bu yaklaşımda, çocuğun en çok zaman geçirdiği temel sosyal çevrelerden (aile, okul) başlayarak kültürel değerler ve inanç sistemleri gibi daha soyut çevresel unsurlara kadar tüm ekolojiler arasındaki etkileşimler tanımlanmaktadır.

AMAÇ 3

Sosyal davranışlara etki eden çevresel ve içsel unsurları açıklamak.

Toplumsallaşma süreci, çocuğun bireysel farklılıklarını korurken ait olduğu sosyal sistemin davranış kurallarını ve değerlerini edindiği çok temel bir süreçtir. Çocuğun çevresindeki tüm kişilerle olan ilişkileri bu sürece katkıda bulunur. Ancak hepsinin içinde ebeveyn ile olan ilişki, çocuğun toplumsallaşmasında ayrı, daha belirgin bir yere sahiptir. Açıklayıcı akıl yürütme (olumsuz davranışın başkaları için doğurduğu sonuçları anlatma, kuralların sebeplerini açıklama), sıcaklık, duyarlı ve tutarlı disiplin yöntemleri çocuğun gelişimine pozitif etki yaparken fiziksel ceza ve güç gösteriminin etkisi olumsuzdur. Anne-babanın çocuğa özerklik tanıdığı, aynı zamanda sınır koyduğu, çocuğun özelliklerini de göz önünde bulundurarak belirledikleri kuralları uyguladığı bir çocuk yetiştirme stili olan demokratik ana-babalık da çocuğun gelişimini olumlu etkiler. Ebeveynin sözel yolla yardımlaşma, paylaşma gibi sosyal davranışların önemini açıklarken kendisinin de olumlu davranış sergileyerek model oluşturması, çocuğun sosyal gelişimini destekler.

Sosyal gelişime etki eden içsel unsurların başında ise mizaç gelir. Mizaç, bebekliğin erken dönemlerinde de gözlemlenebilen, duygu, davranış ve dikkat süreçlerindeki biyolojik temelli bireysel farklılıklardır. Çocuk mizacının üç temel boyutu, olumsuz tepkisellik (duygusal unsur), sıcakkanlılık-çekingenlik (davranışsal unsur) ve sebatkârlıktır (dikkat unsuru). Olumsuz tepkisellik düzeyi düşük olan, daha zor öfkelenen, duygu ve davranışlarını daha iyi kontrol edebilen, dikkat kapasitesi daha yüksek olan çocuklarda davranış sorunları daha az görülür. Ancak bu daha çok, sözü edilen zorlayıcı mizaç özelliklerinin ebeveynin fiziksel disiplin ve güç gösterimi kullanması ile ilişkilidir. Ebeveyn davranışı ve çocuk mizacı arasındaki etkileşim, sosyal davranışların gelişiminde çok önemlidir. Örneğin çok hareketli ve dışadönük mizaç tek başına değil ama ebeveynin fiziksel cezası ile birleştiğinde davranışsal problemlere yol açabilmekte, aynı mizaç olumlu çocuk yetiştirme tutumlarıyla bir araya geldiğinde çocuğun sosyal uyumu artmaktadır.

AMAÇ 4

Bağlanma, mizaç ve çocuk yetiştirme arasındaki ilişkileri açıklamak.

Anne-çocuk arasındaki bağlanma, çocuğun sosyal gelişiminde önemli bulunan bir olgudur. Duygusal bağ niteliğindeki bu ilişki, güvenli ve güvensiz olarak iki formda ele alınır. Güvensiz bağlanma, kaçınan, kaygılı-kararsız ve dağınık bağlanma gibi farklı şekillerde görülebilir. Klasik olarak Yabancı Ortam Testi ile ölçülen bağlanmada, çocuğun oyun odasında annesi ile yabancı (araştırmacı) ile ve yalnızken gösterdiği davranış ve duygular gözlemlenir. Ebeveynin çocuğun özellik ve ihtiyaçlarına duyarlı olması, sıcak ve tutarlı davranışları güvenli bağlanma ilişkisi için gereklidir. Tutarsız, güç gösterimine dayalı, düşük duyarlılık içeren ebeveyn davranışları ise güvensiz bağlanmaya sebep olur. Çocuğun mizacı bağlanmanın güvenli-güvensiz olmasını belirlememekte ancak güvensiz bağlanmanın farklı tiplerini açıklamaktadır. Ebeveynin olumsuz disiplin sergilediği durumlarda çocuklardan ürkek/korkulu mizaca sahip olanlar *kaygılı-kararsız* tipte bağlanma, ürkeklik/korku düzeyi düşük çocuklar ise *kaçınan* tipte bağlanma göstermektedirler.

Bağlanmaya dair çıkarımları olan ve kabul gören bir diğer yaklaşım da *Ayırıcı Yatkınlık (Differential Susceptibility)* savıdır. Bu sava göre, riskli olarak görülebilecek bazı mizaç özelliklerine (aşırı tepkisel, aşırı ürkek ve kırılgan) sahip çocuklar, çevreden gelen hem olumlu hem de olumsuz etkilere çok açıktır. Bu çocuklar, aynı mizaç özelliklerinde orta düzeyde olan (orta düzeyde tepkisel, ürkek veya kırılgan) çocuklarla kıyaslandığında, hem negatif ana-babalık davranışlarından (örn. duyarsızlık ve güç gösterimi) hem de pozitif disiplinden daha fazla etkilenirler. Ayırıcı Yatkınlık savı, "zor" olarak tanımlanan mizaç özelliklerinin aslında birer risk unsuru olmadığını belirtmekle kalmayıp, çevre özelliklerinin olumlu olması durumunda koruyucu nitelikte olduğuna işaret etmektedir. Çevrenin özellikleri bu çocuklar için daha kritiktir; keza her türlü çevre etkilerini almaya diğer çocuklardan çok daha yatkın bir yapıya sahiptirler.

Kendimizi Sınayalım

1. Erik Erikson'ın kuramı aşağıdakilerden hangisini vurgular?

a. Tekrar tekrar cinsel enerji çatışmalarının çözümlenmesini
b. Hayatımızda belli yaşlardaki spesifik çatışmalarla başa çıkmadaki başarıyı
c. Olgunlaştıkça çocukların düşüncelerindeki değişimleri
d. Çeşitli biyolojik olgunlaşma dönemlerindeki hassas dönemlerin etkilerini
e. Davranışların sonuçlarına bakarak öğrenmenin gerçekleştiğini

2. Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre gelişimi karşılıklı etkileyen üç faktör nelerdir?

a. Birey, gen ve çevresel faktörler
b. Ceza, ödül ve pekiştireç
c. Çocuk, aile ve kültür
d. Biliş, ödül ve gözlem
e. Bağlanma, çevre ve mizaç

3. Bronfenbrenner'in ekolojk sistemler kuramına göre bir anaokulu çocuğunun oyun arkadaşları onun hangi siteminin bir parçasıdır?

a. Mikrosistem
b. Makrosistem
c. Mezosistem
d. Eksosistem
e. Kronosistem

4. Bir aile, 8 yaşındaki çocukları ne zaman ödevini bitirse ona sevdiği bir çikolata vermekte, eğer yeteri kadar ders çalışmazsa onun sevdiği çizgi filimi izlemesine izin vermemektedir. Bu aile hangi yaklaşımı kullanmaktadır?

a. Biyolojik-olgunlaşma yaklaşımı
b. Sosyobilişsel yaklaşım
c. Bilişsel yapısalcı yaklaşımı
d. Davranışçı yaklaşım
e. Sosyoduygusal yaklaşım

5. Ekolojik kuramın en güçlü yanı, sunduğu kuramsal çerçevede:

a. Gelişimde biyolojik etkileri kapsamlı şekilde açıklaması
b. Gelişimde çevresel etkileri kapsamlı şekilde açıklaması
c. Bilişsel gelişiminde çocuğun aktif rolünü açıklaması
d. Duygusal gelişimde anne-çocuk ilişkisinin rolünü açıklaması
e. Gelişimde içgüdülerin önemini vurgulaması

6. Ainsworth'ün "yabancı ortam testi"ne göre, çocuk-ebeveyn ikilisi arasındaki bağlanma ilişkisi nasıl gruplandırılmaktadır?

a. Kaçınan, güvenli veya kaygılı-kararsız bağlanma
b. Güvensiz, güvenli veya aşırı bağlanma
c. Bağlanma öncesi, anlaşılır bağlanma veya karşılıklı bağlanma
d. Bağımsız, güvenli veya kaygılı-kararsız bağlanma
e. Dağınık, düzenli veya kararsız bağlanma

7. Çocukların sosyal gelişiminde belirleyici rolü olan çocuk yetiştirme davranışlarından hangisi çocukta istenmeyen davranışı, doğurduğu sonuçları anlatarak değiştirmeyi amaçlamaktadır?

a. Model alma
b. Açıklayıcı akıl yürütme
c. Ödül ve ceza
d. Güç kullanımı
e. Bağlanma

8. Mizacın duygu, davranış ve dikkat süreçleriyle ilişkili olan üç boyutu nelerdir?

a. Olumsuz tepkisellik, yavaş alışan ve güvenli
b. Kolay, zor ve yavaş alışan
c. Sebatkârlık, sıcakkanlılık-çekingenlik ve olumsuz tepkisellik
d. Sıcakkanlılık-çekingenlik, kaçınan ve kolay
e. Yavaş alışan, güvensiz ve sebatkârlık

9. Ayırıcı Yatkınlık savına göre riskli özelliklere sahip çocuklar için ne söylenebilir?

a. Riskli özelliklere sahip çocuklar ana-babalık davranışlarından etkilenmemektedir.
b. Riskli özelliklere sahip çocuklar sadece anne davranışlarından etkilenmektedir.
c. Riskli özelliklere sahip çocuklar hem olumlu, hem de olumsuz ana-baba davranışlarından diğer çocuklardan daha fazla etkilenmektedir.
d. Riskli özelliklere sahip çocuklar ile riskli özelliklere sahip olmayan çocuklar arasında bir fark yoktur.
e. Riskli özelliklere sahip çocukların olumlu sosyal davranışlarında olumsuz ana-baba davranışının etkisi büyüktür.

10. Çocuk yetiştirme davranışlarından ödüllendirme için aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır?**

a. Çocuğun kişilik özelliklerine yapılan olumlu atıflar, olumlu sosyal davranışları artırmaktadır.
b. Sosyal ödüller çocuğun benlik algısını güçlendirmede önemli bir yere sahiptir.
c. Olumlu sosyal davranışlar için sosyal ve maddesel ödüller önemlidir.
d. Sosyal ödüller, çocuğun yaptığı olumlu davranışı kişilik özelliklerine bağlamasına sebep olur.
e. Maddesel ödüller çocuğun olumlu davranışlarını uzun vadede kesinlikle artırmaktadır.

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. b	Yanıtınız yanlış ise "Psikososyal Gelişim Kuramı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. d	Yanıtınız yanlış ise "Sosyal Öğrenme Kuramı" konusunu yeniden gözden geçriniz.
3. a	Yanıtınız yanlış ise "Ekolojik Sistemler Kuramı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. d	Yanıtınız yanlış ise "Davranışçılık ve Sosyal Öğrenme Kuramı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. b	Yanıtınız yanlış ise "Ekolojik Sistemler Kuramı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. a	Yanıtınız yanlış ise "Bağlanma" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. b	Yanıtınız yanlış ise ""Açıklayıcı Akıl Yürütme" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. c	Yanıtınız yanlış ise "Mizaç" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. c	Yanıtınız yanlış ise "Bağlanma, Mizaç ve Çocuk Yetiştirme" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. e	Yanıtınız yanlış ise "Ödül ve Ceza" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Sosyal gelişimin toplumsallaşması sürecinde çocukların hem olumsuz davranışları en az düzeyde göstermesi ya da hiç göstermemesi, hem de olumlu davranışları yüksek düzeyde göstermesi hedeflenir. Çocukların olumsuz davranışlarının en aza indirgenmesi yeterli değildir. Amaçlanan, çocukların sosyal olarak çevrelerine yararlı bireyler olarak da yetişip olumlu davranışları da yüksek düzeyde göstermeleridir.

Sıra Sizde 2

İçselleştirme, kişinin toplumsal değer ve davranışları benimsenmesi ve kendisininmiş gibi kabul etmesi sürecidir. S. Freud'a göre süperego'nun gelişimi içselleştirme ile ilgilidir. Süperego, çocuğun hareketlerine rehber olan ahlak kurallarından oluşur ve gerçek anlamda bir içsel denetçidir. Süperego'nun gelişimiyle, çocuk ebeveynlerinin ahlaki standart ve değerlerini içselleştirir. İçselleştirme süreci tamamlandığında, çocuk doğru-yanlış arasındaki farkları kendiliğinden bilir ve gerekli ahlaki davranışları bir yetişkinin gözetiminde olmadan da gösterir hale gelir. Çocuk, ihlal davranışlarının farkına

kendiliğinden varır ve etik olmayan hareketlerinden vicdanı sebebiyle kaçınır. Özetle, içselleştirme süreci süperego'nun gelişimi ile ilişkilidir.

Sıra Sizde 3

Erikson tarafından geliştirilen Psikososyal Gelişim Kuramı ile Freud tarafından geliştirilen Psikoseksüel Gelişim Kuramı birbirinden aşağıdaki noktalarda farklılaşmaktadır:

1) Erikson (1963) çocuğun, pasif biyolojik dürtülerin esiri olan ve ebeveynleri tarafından şekillendirilen bir varlık değil, çevresine nasıl uyum sağlayacağını araştıran, meraklı, aktif bir araştırmacı olduğunu savunur.

2) Freud'a göre Erikson cinsel dürtülere daha az, kültürel etkilere daha fazla vurgu yapar. Gelişimi, içsel dürtüler ve dışsal (kültürel-sosyal) talepler arasındaki etkileşimin bir sonucu olarak görür.

3) Erikson'a göre gelişim tüm yaşam boyu devam eder. Erikson, insanın yaşamı boyunca sekiz temel kriz ya da çatışmadan geçtiğine inanmaktadır.

Sıra Sizde 4

Edimsel Öğrenme Kuramı'nda çocuğun davranışları, davranışları takip eden cezalar ve ödüller tarafından pasif olarak şekillenmiş edimsel öğrenme mekanizmaları ile açıklanır. Edimsel koşullamada, kişi bir davranışta bulunur ve bunun çevrede yarattığı etki (olumlu veya olumsuz) bireyin söz konusu davranışı daha sonra ne sıklıkla gerçekleştireceğine etki eder. Bir başka deyişle, davranış sonuçları tarafından kontrol edilir. Sosyal öğrenme kuramında ise bu pekiştireçlerin veya cezanın sadece dışsal değil, içsel de olabileceği önerilir. Bu bakış, davranışı kontrol etmek için dışsal pekiştirme ve cezanın neden her zaman işe yaramadığını açıklamaktadır.

Sıra Sizde 5

Özellikle okul öncesi dönemdeki sosyal gelişimde en belirleyici etkenin ebeveyn-çocuk ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bu ilişkide ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışları önemlidir. Ebeveyn davranışlarından *açıklayıcı akıl yürütme*de ebeveyn çocuğa yaptığı davranışlar hakkında sebep-sonuç ilişkilerini anlatarak kuralların sebeplerini açıklar. Bu davranış çocuğun başkalarının bakış açısını ve davranışının başkaları için doğurduğu sonuçları anlamasını sağlar. Çocukların sosyal davranışlarının ayrıca ebeveynlerini *model alarak* oluştuğu da bulgular arasındadır. Örneğin, ev ortamında yardımlaşma, paylaşma, iş birliği ve olumlu davranışlara dair değerler gibi konularla ilgili çok konuşulması da çocukların daha çok olumlu sosyal davranış göstermeleriyle bağlantılıdır. Anne-babaların *ödül ve ceza verme* davranışlarını kullanmaları çocukların sosyal gelişimini etkileyen davranışlar arasındadır. Örneğin, sosyal ödüller, özellikle kişilik özelliklerine yönelik atıflar ("Sen çok yardımsever, çok iyi kalpli bir çocuksun."), çocukta olumlu benlik algısını güçlendirmekte ve böylelikle uyumlu davranışlarını artırıcı etki yapmaktadır. Maddesel ödüller ise olumlu sosyal davranışları kısa vadede artırabilmekle birlikte, çocuğun yaptığı davranışı dışsal bir nedene bağlamasına sebep olmakta ve uzun vadede çocuğun sadece iyi bir maddesel ödül alabileceği durumlarda olumlu davranış göstermesine yol açabilmektedir. Ebeveynlerin *güç kullanımı* ise çocuğun olumlu sosyal davranışları daha az göstermesine ve şiddete ve davranışsal problemlere daha fazla yatkın olmasına yol açmaktadır. Tüm bunlar ebeveyn davranışlarının çocuğun sosyal gelişiminde ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Sıra Sizde 6

Günümüz psikoloji literatürü, mizacı üç temel boyutta incelemektedir: (a) *Olumsuz tepkisellik;* kızgınlık, ağlama, sızlanma ve mızmızlanma gibi yüksek yoğunluktaki tepkileri, (b) *Sıcakkanlılık-çekingenlik;* yeni durum ve insanlara yaklaşma ya da tersine uzaklaşma eğilimini, (c) *Sebatkârlık;* bir işe uzun süre dikkatini yoğunlaştırabilme kapasitesini ve işi tamamlayıncaya kadar üzerinde çalışmaya devam etme eğilimini anlatır. Bu üç boyut, sırasıyla, mizacın duygu, davranış ve dikkat süreçleriyle ilişkilidir.

Sıra Sizde 7

Ayırıcı Yatkınlık savına göre, riskli olarak görülebilecek bazı mizaç özelliklerine sahip çocuklar, çevreden gelen hem olumlu hem de olumsuz etkilere çok açıktır. Bu sava göre, yüksek düzeyde duygusal tepkisellik gösteren bir çocuk, ortalama düzeyde duygusal tepkisellik gösteren bir çocukla karşılaştırıldığında, olumsuz anababalık davranışlarından (örn. duyarsızlık ve güç gösterimi) daha çok ve kötü yönde etkilenir. Ancak aynı çocuk, mizacının getirdiği aşırı duyarlılığa bağlı olarak olumlu çevreden ve destekleyici ana-babalık davranışlarından da diğer akranlarına göre daha fazla yarar sağlayacaktır. Bu durumda riskli olduğu düşünülebilen mizaç özelliklerine sahip olan çocukların daha olumlu ana-babalık davranışları görmeleri bu davranışsal problemlerin oluşmasının önüne geçecektir.

Sıra Sizde 8

Anne-çocuk arasındaki bağlanma ilişkisi hem annenin çocuk yetiştirme davranışlarından hem de çocukların mizaç özelliklerinden etkilenmektedir. Çocuğun mizaç özellikleri ile annenin davranışları bebekliğin ilk zamanlarından itibaren yakın ilişki içindedir. Çocuğun ihtiyaçlarıyla ilgili, uyarıları (örn. çocuğun ağlaması) fark etme konusunda duyarlı, sıcak ve tutarlı olan annelerin çocukları ile bağlanma ilişkisi genellikle güvenli bağlanma şeklindedir. Ebeveynin duyarlılığı düşük ve disiplin davranışları olumsuz ise çocukla bağlanma ilişkisi güvensiz olmaktadır. Mizaç ise güvensiz bağlanmanın tipleri arasındaki farklılığı açıklamada devreye girmektedir. Ebeveyni duyarsız çocuklardan ürkek/korkulu mizaca sahip olanlar kaygılı-kararsız, ürkeklik/korku düzeyi düşük çocuklar ise kaçınan tipte bağlanma göstermektedirler.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist,* 33, 344-358.

Belsky, J. (2011). The determinants of parenting in GxE perspective: A case of differential susceptibility? A. Booth, S.M. McHale ve N.S. Landale (Ed.) *Biosocial foundations of family processes. National symposium on family issues* içinde (61-68). New York, NY: Springer.

Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. ve van Ijzendoorn, M. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current Directions in Psychological Science,* 16, 300-304.

Bongers, I. L., Koot, H. M., Van Der Ende, J. ve Verhulst, F. C. (2004). Developmental trajectories of externalizing behaviors in childhood and adolescence. *Child Development,* 75, 1523-1537.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments in nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. ve Ceci, S. J. (1994). Nature-nurture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychological Review,* 101, 568-586.

Campos, J., Barrett, K., Lamb, M., Goldsmith, H. ve Sternberg, C. (1983). Socioemotional development. P. H. Mussen (Seri Ed.), M. Haith ve J. Campos (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 2. Infancy and developmental psychobiology* içinde (783-916). New York, NY: Wiley & Sons.

Coie, J.K. ve Dodge, K.A. (1998). Aggression and antisocial behavior. W. Damon ve R. M. Lerner (Seri Ed.), N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* içinde (779-862). New York, NY: Wiley & Sons.

Crews, F. (1996). The verdict on Freud. *Psychological Science,* 7, 63- 67.

de Schipper, J. C., Stolk, J. ve Schuengel, C. (2006). Professional caretakers as attachment figures in day care centers for children with intellectual disability and behavior problems. *Research in Developmental Disabilities,* 27, 203-216.

Diamond, A., Barnett, W. S., Thomas, J. ve Munro, S. (2007). Preschool program improves cognitive control. *Science,* 318, 1387-1388.

Durkin, K. (1995). *Developmental social psychology: From infancy to old age*. Cambridge, MA: Blackwell.

Eisenberg, N. ve Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. W. Damon ve R. M. Lerner (Seri Ed.), N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality developmen*t içinde (5. Ed.,701-778). New York, NY: Wiley & Sons.

Eisenberg, N., Fabes, R.A. ve Spinrad, T.L. (2006). Prosocial development. W. Damon ve R.M. Lerner (Seri Ed.), N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* içinde (6. Ed., 646-718). New York, NY: Wiley & Sons.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2. Ed.). New York, NY: Norton

Farrington, D. P. (1991). Childhood aggression and adult violence: Early precursors and later-life outcomes. D. J. Pepler ve K. H. Rubin (Ed.), *The development and treatment of childhood aggression* içinde (5-25). New Jersey, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Fergusson, D. M., Horwood, L. J. ve Ridder, E. M. (2005). Show me the child at seven: The consequences of conduct problems in childhood for psychosocial functioning in adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* 46, 837-849.

Freud, S. (1910). The origin and development of psychoanalysis. *American Journal of Psychology,* 21, 181-218.

Freud, S. (1933). *New introductory lectures in psychoanalysis*. New York, NY: Norton.

Gershoff, E. T. (2002). Parental corporal punishment and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin,* 128, 539-576.

Graziano, A. M., Hamblen, J. L. ve Plante, W. A. (1996). Subabusive violence in childrearing in middle-class American families. *Pediatrics,* 98, 845-848.

Grusec, J. E., Davidov, M. ve Lundell, L. (2002). Prosocial and helping behavior. P. K. Smith ve C. H. Hart (Ed.), *Blackwell handbook of childhood social development* içinde (457-474). Oxford, UK: Oxford Publishing.

Hinshaw, S. P. (1992). Externalizing behavior problems and academic underachievement in childhood and adolescence: Casual relationships underlying mechanisms. *Psychological Bulletin,* 111, 127-155.

Kagan, J. (1982). *Psychological research on the human infant: An evaluative summary*. New York, NY: W. T. Grant Foundation.

Kochanska, G. (1998). Mother-child relationship, child fearfulness, and emerging attachment: A short-term longitudinal study. *Developmental Psychology,* 34, 480-490.

Kochanska, G., Aksan, N. ve Joy, M. E. (2007). Children's fearfulness as a moderator of parenting in early socialization: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology,* 43, 222-237.

Küntay, A. C. ve Ahtam, B. (2004). Annelerin çocuklarıyla geçmiş hakkındaki konuşmalarının anne eğitim düzeyiyle ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi,* 19, 19-31.

Main, M. ve Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure disorganized/disoriented attachment pattern. T.B. Brazelton ve M.W. Yogman (Ed.), *Affective development in infancy* içinde (95-124). Norwood, NJ: Ablex.

McCord, J. (1996). Unintended consequences of punishment. *Pediatrics,* 98, 832-834.

McClowry, S., Snow, D. L. ve Tamis-LeMonda, C. S. (2005). An evaluation of the effects of "INSIGHTS" on the behavior of inner city primary school children. *Journal of Primary Prevention,* 26, 567-584.

Miner, J. L.ve Clarke-Stewart, K. A. (2008). Trajectories of externalizing behavior from age 2 to age 9: Relations with gender, temperament, ethnicity, parenting, and rater. *Developmental Psychology,* 44, 771-786.

Nacak, M., Yağmurlu, B., Durgel, E. ve van de Vijver, F. (2011). Metropol ve Anadolu'da ebeveynlik: Biliş ve davranışlarda şehrin ve eğitim düzeyinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi,* 26, 85-100.

Parke, R. D., Simpkins, S. D., McDowell, D. J., Kim, M., Killian, C., Dennis, J., Flyr, M. L., Wild, M. ve Rah, Y. (2002). Relative contributions of families and peers to children's social development. P. K. Smith ve C. H. Hart (Ed.), *Blackwell handbook of childhood social development* içinde (156-178). Oxford, UK: Blackwell Publishing.

Patterson, G. R., DeBaryshe, B. ve Ramsey, E. (1989). A developmental perspective on antisocial behaviour. *American Psychologist,* 44, 329-335.

Piaget, J. (1932). *The moral judgment of the child*. Glencoe, IL: Free Press.

Piaget, J. (1952). *The psychology of intelligence*. San Diego, CA: Harcourt, Brace.

Rosen, K. S. ve Rothbaum, F. (1993). Quality of parental caregiving and security of attachment. *Developmental Psychology,* 29, 358-367.

Rothbart, M. K. ve Bates, J. E. (1998). Temperament. W. Damon ve R. M. Lerner (Seri Ed.), N. Eisenberg (Ed.) *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional and personality development* içinde (6. Ed., 99-166). New York, NY: Wiley & Sons.

Sanson, A., Hemphill, S., Yagmurlu, B. ve McClowry, S. G. (2011). Temperament and social development. P. K. Smith ve C. H. Hart (Ed.), *Wiley-Blackwell handbook of childhood social development* içinde (2. Ed., 227-245). West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.

Schuengel, C., Sterkenburg, P. S., Jeczynski, P., Janssen, C.G.C. ve Jongbloed, G. (2009). Supporting affect regulation in children with multiple disabilities during psychotherapy: A multiple case design study of therapeutic attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 77, 291-301.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.

Sroufe, L. A. (1985). Attachment classification from the perspective of infant-caregiver relationships and infant temperament. *Child Development,* 56, 1-14.

Thomas, A. ve Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York, NY: Brunner/Mazel.

Thomas, A., Chess, S. ve Birch H. G. (1968). *Temperament and behaviour disorders in children*. New York, NY: New York University Press.

Ulu, İ. P. ve Fışıloğlu, H. (2002). The relationship between Turkish children's perceptions of marital conflict and their internalizing and externalizing problems. *International Journal of Psychology,* 37, 369-378.

van IJzendoorn, M. H. ve de Wolff, M. S. (1997). In search of the absent father meta-analysis of infant-father attachment: A rejoinder to our discussants. *Child Development,* 68, 604-609.

Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review,* 20, 158-177.

Yağmurlu, B., Köymen, S. B. ve Sanson, A. (2005). Ebeveynlerin ve çocuk mizacının olumlu sosyal davranış gelişimine etkileri: Zihin kuramının belirleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi,* 20, 1-20.

6

Amaçlarımız

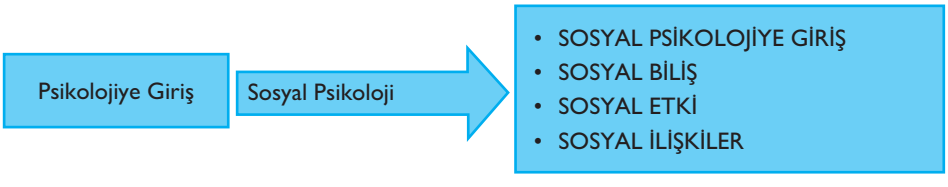
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Sosyal psikolojinin temel ilkelerini ve insanların psikolojik ihtiyaçlarına dair başlıca varsayımlarını belirtebilecek,
- Sosyal bilişin ne olduğunu ve temel prensiplerini açıklayabilecek,
- Sosyal etkinin ne olduğunu ve türlerini ifade edebilecek,
- Saldırganlık ve yardım davranışlarını arttıran ve azaltan faktörleri açıklayabilecek,
- Önyargı ve kökenlerini açıklayabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Sosyal Biliş
- Kişi Algısı
- Şemalar
- Davranışlara Sebep Atfetme
- Tutumlar
- Sosyal Etki
- İtaat
- İkna
- Grup Etkisi
- Saldırganlık ve Şiddet
- İşbirliği ve Yardım
- Önyargı

İçindekiler



Sosyal Psikoloji

SOSYAL PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Issız bir adaya düştüğünüzü hayal edin – tek başınıza ve de hiçbir kaçıp kurtulma şansı olmadan. Ya da muhtemel bir felaketin dünyada sizden başka hiç kimseyi canlı bırakmadığını... Son olarak bir de şunu düşünelim: Sihirli bir güç size her türlü arzunuzun bir şekilde yerine getirileceği her istediğinizi gönlünüzce gerçekleştirebileceğiniz bir varoluş vaad ediyor. Ancak bir şartla: Bu varoluşta başka insanlara yer yok. Seçer miydiniz?

Böylesi senaryoları cazip bulmamanın ötesinde hayal etmekte dahi zorlanıyorsak bunun sebebi *hayat* dediğimiz şeyin en merkezinde başka insanların duruyor olmasıdır. Varoluşun çarklarını döndüren, maddi ve manevi ihtiyaçlarımızı tatmin ederek hayatta kalmamızı sağlayan, iyisiyle kötüsüyle yaşam serüvenini bizim için anlamlı kılan şey başkalarının varlığıdır. Vaktimizin çoğunu başka insanlarla çevrili, onlarla doğrudan etkileşimde geçiririz. Yalnızken gerçekleştirdiğimiz eylemler bile (kitap okumak, televizyon seyretmek, müzik dinlemek gibi) sıklıkla başka insanların izlerini, emeğini taşır, bizi başkalarının dünyasına sokar. Gün içinde zihnimizi defalarca başka insanlara kaymış buluruz: Tanıdıklarımızın, tanımadıklarımızın, kimi zamansa kitap ya da dizi karakteri gibi hayal mahsulü kişilerin yaptıkları şeyleri neden yaptıklarını, yapmadıkları şeyleri neden yapmadıklarını anlamaya çalışırız. Hayatın her anında ve her alanında, yakınlarımızın ve ait olduğumuz kültürün içselleştirdiğimiz sesi zihnimizin içeriğini etkiler. Kısacası, duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı şekillendirmede başka insanların muazzam bir rolü vardır. Sosyal psikoloji işte tam olarak bu rolü bilimsel yöntemi kullanarak anlamak maksadını güder – insanı, özellikle de başka insanlarla ilişkileri bağlamında anlamaya çalışır. Bu anlamda, hayatın insana dair her yönü hakkında söyleyecek sözü olan çok geniş ve zengin bir bilim dalıdır.

Klinik psikoloji, psikolojik sorunları olan insanları anlamak ve tedavi etmek maksadını taşır. Sosyal psikoloji ise daha genel olarak "normal" insanı anlamak arzusundadır.

Sosyal Psikolojinin Kısa Tarihi

İnsanı anlama çabası felsefe ve edebiyat kadar eski olsa da sosyal psikolojinin akademik bir disiplin olarak ortaya çıkışı on dokuzuncu yüzyılın sonlarına, psikolojinin bir bilim olarak doğmasının hemen akabine denk düşüyor. Bilhassa grup davranışlarını ve grupların insanlar üzerindeki etkisini tahlil etmeye meraklı psikolog-

lar, 1930'lara gelene kadar sosyal psikolojiyi Avrupa ve Amerika'da genç bir bilim dalı olarak kabul ettirdiler. Alanın tarihçesini biçimlendiren en önemli olaylardan biri, Hitler Almanya'sından kaçan çok sayıda sosyal psikologun 1930 ve 40'lı yıllarda Amerika'ya yerleşip buradaki üniversitelerde başarılı çalışmalarda bulunması oldu. Keza Avrupa'yı kasıp kavuran Nazizm ve Faşizm akımlarının psikolojik kökenlerini anlama arzusu ve İkinci Dünya Savaşı'nın gerekleri (savaş propagandası, insanları daha tutumlu olmaya ikna etme çabaları gibi) bu dönemde alanın sorduğu sorular üzerinde etkili oldu. İkinci Dünya Savaşı'nı takip eden yıllarda sosyal psikoloji hızla büyüdü, üniversitelerde sosyal psikoloji kürsüleri yaygınlaştı, sosyal psikoloji dergileri, konferansları, sosyal psikologların ait olduğu mesleki örgütler sayıca çok arttı. Bugün sosyal psikoloji psikolojinin değişik alt dalları içinde en dinamik olanlarından biridir ve sosyal psikologlar – dinden politikaya, aşktan önyargıya, saldırganlıktan işbirliğine – insana dair akla gelebilecek her konuyu anlayıp anlatmaya çalışırlar.

İNTERNET

http://www.socialpsychology.org/ adresinde sosyal psikoloji konusunda internet'teki en kapsamlı kaynağa ulaşabilirsiniz.

Sosyal Psikolojinin İki Temel İlkesi

Sosyal psikologlara çalışmalarında insan doğasına dair bazı temel varsayımlar eşlik ve rehberlik eder. Bunlardan ilki insanların dünyayı olduğu gibi değil, kendi oldukları gibi gördükleridir. İçinde yaşadığımız gerçekliği algılayışımızda dışarıdaki objektif dünya kadar kendi benliğimizin (ve benliğimizi tanımlayan, bizi biz yapan her şeyin: kişilik özelliklerimiz, zekâ düzeyimiz, geçmiş deneyimlerimiz, korkularımız, hayallerimizin...) de rolü vardır. Eğer öyle olmasaydı, eğer herkesin dünyayı ve yaşananları algılayışı birbiriyle örtüşseydi, fikir ayrılığı diye bir şey olmazdı. Aynı filmi, aynı maçı, aynı tartışma programını beraber seyrettiğiniz arkadaşlarınızın sizden nasıl bu kadar farklı şeyler görmüş, algılamış olabileceğine şaşmazdınız. Görüş ayrılıkları ve onlardan kaynaklanan tartışmalar olmazdı belki ama doğrusu hayat da bir hayli sıkıcı bir yer olurdu.

Sosyal psikologların kendilerine düstur kabul ettikleri ikinci bir ilkeyse sosyal etkinin çok yaygın ve güçlü olduğudur. Başka bir deyişle, neredeyse her duygu, düşünce ve davranışımızda başka insanların izi vardır. Grup içinde ya da insanlarla birebir iletişim hâlindeyken bunu görmek, başkalarından etkilendiğimizin ve onları etkilediğimizin farkına varmak daha kolaydır. Ama sosyal etkinin gücü elbette yalnızca insanlarla bir arada olduğumuz anların çok ötesindedir. Yakınlarımız, içinde büyüdüğümüz ortam, ait olduğumuz gruplar ve genel olarak bizi çevreleyen kültür gerçeklik algımızı şekillendirmede benzersiz bir rol oynar. Balıkların derya içinde olup da deryayı bilmemeleri gibi, biz de çoğu zaman dahil olduğumuz sosyokültürel çevrenin üzerimizdeki etkisini bilinçli bir şekilde hissetmeyiz. Bu etkinin ayırdına varmak bazen kendi dilimizin, kültürümüzün, alışık olduğumuz hayatın sınırlarından uzaklaşmayı gerektirir.

İnsanlar Ne İster?

Yaptığımız şeyleri neden yapıyoruz? Düşündüğümüz şeyleri neden düşünüyor, hissettiğimiz şeyleri neden hissediyor, söylediğimiz sözleri neden söylüyoruz? Bunlar muhakkak ki kolayca cevaplanacak sorular değildir ve farklı yaklaşımlar, farklı analiz düzeyleri bizi farklı açıklamalara götürecektir. Ama sosyal psikologla-

ra göre, eylemlerimizin psikolojik kökenlerine inip baktığımızda sıklıkla aşağıdaki üç güdüden birini ya da birkaçını teşhis edebiliriz:

1) Hayatımız üzerinde hakimiyet sahibi olmak: Bu güdü bizi kendimizi, başkalarını ve hayatın bizimle alakalı kısımlarını en doğru biçimde anlamaya ve bu bilgiyi kendi lehimize kullanıp hayatta arzuladığımız noktalara gelmemizi sağlamaya sevk eder. Kendimizi yetersiz, aciz, bir şekilde başarısız hissettiğimizde rahatsız ve mutsuz oluyorsak bunun sebebi bu güdüdür. Başımıza gelen olayları anlamlandıramadığımızda, sebeplerini kendimize açıklayamadığımızda tedirginlik hissediyorsak sorumlusu yine bu güdüdür. Hayatımızda hakimiyet hissinin eksikliği – bizi doğrudan etkileyen kararlar üzerinde söz hakkımızın, kontrolümüzün olmadığı, hayatın pasif bir izleyicisi olduğumuz hissi – ciddi bir kaygı ve stres kaynağı olduğu gibi sağlığımız için de büyük bir tehdittir.
2) Sevmek, sevilmek, ait olmak: Başkalarıyla yakın ilişkiler içinde olmak, onlardan kabul ve kıymet görmek, güvenmek ve güvenilmek en temel psikolojik ihtiyaçlarımız arasındadır. Bu sebepten, mutluluğumuzu da mutsuzluğumuzu da belirlemekte başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerin etkisi büyüktür. Kendimizi reddedilmiş, dışlanmış, yalnız hissetmek her zaman acı vericidir. İnsani bağlara duyduğumuz ihtiyaç öylesine büyüktür ki araştırmalar kronikleşmiş yalnızlık hissinin fiziksel sağlığı tehdit ettiğini, zengin ilişki ağlarının içinde olmanın ise ömrü uzattığını göstermektedir.
3) Benliğimizi değerli görmek: Hepimiz kendimiz hakkında iyi hissetmek isteriz. İyi, düzgün, sevilesi bir insan olduğumuza, bir anlamda varoluşumuzun "doğru" olduğuna inanmak elzem bir psikolojik ihtiyaçtır. İltifat aldığımızda anında mutlu oluyor, eleştirildiğimizde ise anında tadımız kaçıyorsa sebebi budur. Benliğimizi değerli görme ihtiyacımız kendimizle ilintili her şeye yansır. İnanmak ister ve sıklıkla inanırız ki kimisiyle birlikte doğduğumuz, kimisini sonradan üzerimize geçirdiğimiz kimliklerimiz çok değerli, özel ve başkalarınınkinden üstündür.

"Ben"i ve "biz"i değerli görme arzumuz gerçekliğimizi inşa ederken seçimlerimizi etkiler ve hatta zaman zaman gerçekliği kendi lehimize çarptırmamıza yol açar. Bu olası bedellere rağmen, psikolojik sağlığımız açısından varlığımızın değerli olduğuna içtenlikle inanmamız şarttır: Bu his bizi varoluşsal kaygıya karşı korur, hayatla başa çıkabilmek için gerekli güç ve enerjiyi sağlar. Nitekim depresyonun temel belirtilerinden biri kendini değersiz ve önemsiz, bir "hiç" gibi algılamaktır. Depresyondaki kişinin gözünde kendi küçücük, hayat ise o oranda büyük, zor ve korkutucudur.

Ortalamanın üstü etkisi: Araştırmalar insanların çoğunluğunun kendilerini okul başarısı, iş performansı, zekâ, popülerlik, sportiflik, liderlik, araba sürme becerisi ve daha pek çok konuda "ortalamanın üstünde" gördüğünü belgelemektedir. Çoğunluğun ortalamanın üstünde olması istatistiki açıdan mümkün olmadığından, bu olgu benliğimizi değerli görme ihtiyacımızın bir uzantısı olarak görülür.

SOSYAL BİLİŞ

Sosyal biliş, sosyal psikolojinin "insanları nasıl anlarız, onlar hakkında izlenimlere ve yargılara nasıl varırız" gibi sorulara cevap vermeye çalışan alt dalıdır. Daha önce de belirttiğimiz gibi, hayatımızın merkezinde başka insanlar durur. Duygu ve düşünce dünyamız başka insanlar ve onlarla olan ilişkilerimiz tarafından işgal edilmiş haldedir. İnsanları doğru tanımak, anlamak, haklarında isabetli yargılara varmak bu yüzden hayati önemdedir. Otobüste kimin yanına oturduğumuzdan kiminle evlendiğimize değin küçük büyük pek çok kararımızda sosyal bilişsel süreçler rol oynar. Çoğu zaman farkında dahi olmadan, neredeyse otomatik bir şekilde karşımızdaki insanların duyguları, niyetleri, arzuları, kişilik özellikleri hakkında çıkarımlarda bulunuruz.

Kişi Algısı

Pek çoğumuz insan tanımakta becerikli olduğumuzu düşünür, bazılarımız ise "insan sarrafı" olmakla övünürüz ("ortalamanın üstü etkisi"ni hatırlayalım!). Sosyal psikologlar gerçekten de bazı insanların diğer insanları tanımakta, anlamakta, okumakta daha başarılı olduğunu göstermektedir. Bununla beraber, bazı insanların daha kolay "okunur" olduğu da gerçektir.

Araştırmaların ortaya koyduğu ilginç bir bulgu, insanların hiç tanımadıkları biri hakkında çok kısa süreli gözlemler sonucu dahi şaşırtıcı derecede doğru yargılara varabilmeleridir. Bu çalışmalarda deneklere başkalarının 5 dakikadan ve hatta bazen 30 saniyeden kısa süren davranışları izlettirilmiştir (bir kitaptan parça okumak, iş mülakatında sorulan sorulara cevap vermek, ders anlatmak gibi). Bu şekilde birinin "ince davranış dilimleri"ne maruz bırakılan denekler, o insanın zekası, kendine güveni, dışadönüklüğü, cinsel yönelimi gibi konularda oldukça isabetli tahminlerde bulunmuşlardır. Keza, insanlar bir kadınla bir erkeği kısa süreli yan yana gözlemlediklerinde onların yabancı mı, arkadaş mı yoksa çift mi olduğunu sıklıkla doğru şekilde algılayabilmektedirler.

İNTERNET

Sahte gülüşle içten gülüşü ayırt edebiliyor musunuz? Kendinizi test edin: http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/surveys/smiles/

Bir kitabı ilk anda nasıl kapağına bakarak yargılıyorsak başkaları hakkında vardığımız izlenimlerin de ilk belirleyicisi dış görünüştür. Bir insana baktığımızda otomatik olarak gördüğümüz ilk üç şey o insanın cinsiyeti, yaşı ve ait olduğu ırktır (beyaz, siyahi, Asyalı gibi). Fiziksel görünüm başkalarını yargılarken bizi ister istemez etkiler. Çalışmalar üç aylık bebeklerin dahi güzel yüzlere bakmayı daha az güzel yüzlere bakmaya tercih ettiğini göstermiştir. Araştırmaların netlikle ortaya koyduğu bir bulgu, daha güzel insanların daha olumlu kişilik özelliklerine sahip olduğunu düşünme eğilimimizdir. "Güzel olan iyidir" şeklinde geçen bu kalıp yargıya göre, daha güzel insanların genel olarak daha uyumlu, daha arkadaş canlısı, daha başarılı ve daha mutlu olduğu düşünülüyor. Ayrıca güzel insanlara (güzel çocuklara da) daha ılımlı yaklaşılıyor, daha olumlu davranılıyor.

SIRA SİZDE 1

Bazı çocukların da yetişkinlerin de yüzleri "bebek yüzü" tabir edilen yüz tipine daha yakındır. Böyle yüzler daha yuvarlaktır; büyük gözler, küçük burun, yüksek alın, küçük çene gibi özellikleri vardır. Sizce, bebek yüzlü olmak insanların nasıl algılandıklarını etkiler mi? Bu etki olumlu mu olur, olumsuz mu?

Sosyal psikologlara göre, insanlar çoğu zaman "bilişsel varyemez"lerdir. Başka bir deyişle, karmaşık ve yorucu hayatlarımızda sınırlı zihinsel kaynaklarımızı idareli kullanmaya çalışırız. Başka insanlar söz konusu olduğunda da durumun gerektirdiğini düşündüğümüz kadar kafa patlatırız, daha fazla değil. Örneğin, yeni tanıştığımız biriyle ileride sık sık görüşeceğimizi ya da beraber çalışacağımızı biliyorsak onu tanımak ve anlamak için yoğun çaba sarf ederiz. Bir insanı yakından tanımak için özel bir motivasyona sahip değilsek ise daha ziyade kısa yollara başvururuz – aşinası olduğumuz birtakım kategorilerin yardımını kullanarak yaftalar yapıştırarak işimizi kolaylaştırmaya, zihinsel enerjimizi muhafaza etmeye bakarız.

Şemalar

Bilişsel psikolojinin temel prensiplerinden biri, dünyayı şemalar yardımıyla algıladığımızdır. Şemalar hayatın değişik öğeleri hakkında zihnimizde var olan, basite indirgenmiş, genelleştirilmiş resimlerdir. Örneğin hayatımız boyunca belki yüzlerce farklı çeşit sandalye görmüşüzdür; kalp şeklinde sandalye de vardır, boks eldivenlerinden ya da tenis toplarından yapılmış sandalye de. Ama "sandalye" dendiğinde zihnimizde soyut ve genel bir "sandalye" resmi belirir ki bu bizim sandalye şemamızdır. Zihnimiz, sosyal hayatın değişik yönleriyle de ilgili şemalarla doludur – kişilik özellikleri ("içedönük bir insan nasıl bir insandır?"), kendi benliğimiz ("ben kimim, nasıl bir insanım?"), sosyal roller ("bir doktor nasıl davranır?"), sosyal durumlar ("bir doğum günü partisi nasıl geçer?"), sosyal gruplar ("Japonlar nasıl insanlardır?") hakkındaki şemalarımız gibi.

Bu şemalar bazen bireysel deneyimlerimizden damıtılmıştır, bazen yakın çevremizin ve bizi kuşatan sosyokültürel ortamın izlerini taşırlar. Medyanın da şemalarımızı biçimlendirmekteki etkisi tartışılmazdır. İçerikleri ve kökenleri ne olursa olsun, kullandığımız şemalar neye dikkat ettiğimizi, neyi hatırladığımızı, nasıl tepki verdiğimizi etkilerler. Bu prensibi gözlerimizin önüne açıkça seren bir araştırmada, deneklere evinde kocasıyla beraber akşam yemeği yiyerek doğum gününü kutlayan bir kadının videosu izlettirilmiştir. Deneklerin yarısına bu kadın kütüphaneci olarak, diğer yarısına ise lokantada garson olarak tanıtılmıştır. İzlenilen video hem kütüphaneci şemasına hem garson şemasına uyabilecek ayrıntılar içermektedir. Örneğin kadın (kütüphaneci şemasıyla tutarlı olarak) gözlük takmakta, klasik müzikten hoşlanmakta ve Avrupa seyahatine çıktığını söylemektedir; aynı zamanda (garson şemasıyla tutarlı olarak) bira içmekte, pop müzik dinlemekte ve bowling oynamaktadır. Araştırmacılar görmüşlerdir ki aradan bir süre geçtikten sonra kadını kütüphaneci zanneden denekler kütüphaneci şemasıyla uyumlu detayları, garson zannedenler ise garson şemasıyla uyumlu detayları daha iyi hatırlamaktadırlar.

Bir baba ile oğlu arabayla giderken kaza geçirirler ve ikisi de ağır yaralı farklı hastanelere kaldırılır. Hastanede çocuğu ameliyat etmeye gelen cerrah çok şaşırır, "aaa, bu benim oğlum" der. Ve çocuk gerçekten de cerrahın oğludur. Bu nasıl mümkün olabilir?

SIRA SİZDE 2

Gördüğümüz gibi, başkalarını değerlendirirken onlardan bize ulaşan verilerin yanı sıra zihnimizdeki şemalar ve beklentilerimiz de aktif bir rol oynar. Bunun en net dışavurumunu "kendi kendini gerçekleştiren kehanet" örneğinde görürüz. Şöyle bir senaryo düşünelim: Çok iyi tanımadığınız biri hakkında "soğuktur, burnu havadadır, kimseleri kolay kolay beğenmez" diye bir söz duyuyorsunuz. Gün geliyor bu insanla bir arkadaş toplantısında yan yana düşüyorsunuz. Böyle sevimsiz, tepeden bakma meraklısı bir insana sıcak davranmak elbette içinizden gelmiyor. Sorularını kısa cevaplarla geçiştiriyor, pek oralı olmuyorsunuz. Sizin mesafeli, ilgisiz tavırlarınız karşısında o insan da fazla uzatmadan yanınızdan ayrılıyor, başka insanlarla sohbete yöneliyor. "İşte" diyorsunuz, "bizi de beğenmedi, kibirin de bu kadarı". Burada gözden kaçırdığınız nokta elbette sizin beklentilerinizin (ve o beklentilerin şekillendirdiği davranışlarınızın) o insanın tavırlarını belirlemekte ne kadar etkili olmuş olduğu, kendi davranışlarınızla kehanetinizi nasıl bir yerde kendiniz gerçek kılmış olduğunuzdur.

Kendi kendini gerçekleştiren kehanet konusundaki en etkileyici çalışmalardan biri 1960'ların sonunda Amerika'da bir ilkokulda yapılmıştır. Araştırmacılar sınıf öğretmenlerine gitmiş; onlara sınıflarından belli birkaç öğrencinin büyük potansiyel sahibi olduğunu, sene sonunda zekâ seviyelerinde önemli artış kaydedeceklerini söylemişlerdir. Ancak bu "özel" diye damgalanan çocuklar aslında tamamen rastgele seçilmişlerdir, yani yetenek açısından sınıf arkadaşlarından bir farkları yoktur. Buna rağmen, sene sonunda bu öğrencilere bakıldığında kehanetin doğru çıkmış olduğu, sınıf arkadaşlarına kıyasla bu grubun zekâ seviyesinin gerçekten de daha fazla artmış olduğu bulunur. Bu şaşırtıcı gelişmenin sebebi, öğretmenlerinin farklı gözlerle bakmaya başladıkları bu öğrencilere daha farklı şekilde yaklaşmış, onların üzerine daha çok eğilmiş, onları daha çok zorlamış ve yüreklendirmiş olmasıdır. Sosyal psikolojinin temel ilkelerinden biri olarak kendi gerçekliğimizi kendimizin yoğurduğunu söylemiştik. Kendi kendini gerçekleştiren kehanet, beklentilerimizin gerçekliğimizi yoğurmadaki rolünün çok çarpıcı bir örneğidir.

Davranışlara Sebep Atfetme

İnsanlar hakkındaki düşüncelerimizin önemli bir kısmını onların yaptıkları şeyleri neden yaptığını anlama çabalarımız oluşturur. Diyelim yolda yürürken çocuğuna bağıran bir anne gördünüz. Bunu niçin yapıyor? Kötü ve gaddar bir anne olduğundan, çocuk yetiştirmekten anlamadığından mı? Yoksa çocuğunu son anda bir arabanın altına doğru koşmaktan alıkoyduğu ve ona bu yüzden kızgın olduğundan mı? Annenin davranışı hakkında nasıl bir atıfta bulunduğunuz, ona dair tutumlarınızı ciddi şekilde etkileyecektir.

Sosyal psikologlar genelde iki temel çeşit atıftan bahsederler:

1) İçsel atıf: İçsel atıfta bulunmak, bir davranışı davranışta bulunan insanın tabiatına, niyetlerine, arzularına, kısacası o insanın içsel özelliklerine bağlamaktır. Örneğin düşen birini gördüğünüzde "sakarın teki, düz yolda bile yürüyemiyor" derseniz, bu içsel bir atıftır.
2) Dışsal atıf: Dışsal atıfta bulunmak, bir davranışı çevresel koşullara, davranışta bulunan kişinin dışında yer alan birtakım sebeplere bağlamaktır. Örneğin, düşen birini gördüğünüzde "yerler yeni silinmiş, çok kaygan, kim olsa düşerdi" derseniz, bu dışsal bir atıftır.

Olayların sebepleri konusunda yaptığımız atıfların kendi mutluluğumuz ve hatta toplumsal refah açısından önemli sonuçları vardır. Örneğin "fakirler neden fakir" sorusunu nasıl cevaplıyorsunuz? Fakirlerin tembel, sorumsuz, beceriksiz insanlar olduğunu düşünüyorsanız (yani içsel atıfta bulunuyorsanız), bu insanlara yaklaşımınız ve politik ideolojiniz onların içine doğdukları sınıf, fırsat eşitsizliği, ülkenin altyapısal sorunları gibi sebeplerden fakir olduğunu düşünenlerden farklı olacaktır. Ya da diyelim bir dersten kötü bir not aldınız. "Kafanız basmadığı" ya da tembelin teki olduğunuz için mi (içsel atıf), yoksa sınavdan önceki gün diş ağrısından çalışamadığınız için mi (dışsal atıf)? Başınıza gelen kötü olayları içsel ("beceriksizim, yetersizim"), genelleyici ("hayatımda neyi doğru yaptım ki zaten?") ve değişmeyeceği düşünülen ("hep böyleydim, hep böyle kalacağım") etkenlerle açıklama eğiliminiz varsa mutsuzluk ve hatta depresyon size daha yakın duracak, hedeflerinizde başarıya ulaşmanız zorlaşacaktır. Algı ve beklentilerin gerçekliğimizi şekillendirmedeki rolünü yeniden hatırlayacak olursak bu hiç şaşırtıcı değildir.

Sosyal psikoloji, kendimizin ve başkalarının davranışlarını açıklarken bazı hatalar yapmaya yatkın olduğumuzu ortaya koyuyor. Bu atıfsal hatalardan iki tanesini görelim:

- Temel atıf hatası: İnsanların davranışlarını dışsaldan çok içsel sebeplere bağlama, durumsal ve çevresel faktörlerin rolünü dikkate almayı ihmal etme eğilimimiz literatürde "temel atıf hatası" (fundamental attribution error) diye geçer. Örneğin, asık suratlı ve soğuk bir tezgahtarla karşılaştığımızda bunu hemen onun nemrut karakterine bağlıyorsak, aklımıza zor bir gün geçiriyor olduğu ya da yakın zamanda başına çok sarsıcı bir olay gelmiş olabileceği ihtimali gelmiyorsa, temel atıf hatasını işliyoruzdur. Araştırmalar bu hatanın özellikle Amerika ve Avrupa gibi bireyci toplumlarda daha yaygın olduğunu göstermektedir.
- Kendine yontan atıf hatası: İnsanların başarılarını içsel ve kalıcı, başarısızlıklarını ise dışsal ve geçici sebeplere bağlama eğilimine "kendine yontan atıf hatası" (self-serving bias) denir. Örneğin iyi not aldığınızda bunu parlak zekanıza, kötü not aldığınızda ise sınavın aşırı zor olmasına ya da "hoca bana taktı"ya bağlıyorsanız, bu hatayı işliyor olabilirsiniz. Kendine yontan atıf hatasına yatkınlığımızın temel sebeplerinden biri şüphesiz kendimiz hakkında iyi hissetme arzumuzdur.

Tutumlar

Nesnelere, kişilere ya da olgulara yönelik genel değerlendirmelerimize "tutum" denir. Bir şeye karşı tutum sahibi olmak, o şeyi "seviyorum" ile "sevmiyorum", "iyi" ile "kötü", "yaklaşmalıyım" ile "uzaklaşmalıyım" arasında bir yerlere oturtmaktır. Zeytinyağlı dolma, Sezen Aksu, matematik, Almanlar, egzersiz... Bunların hepsine yönelik, sorulduğunda belirtebileceğiniz tutumlarınız olsa gerek. Zira hayatta küçük büyük neredeyse her şeye dair bir tutumumuz vardır ve karşılaştığımız neredeyse her şeye karşı anında ve otomatik olarak bir tutum geliştiririz. Bu tutumlar önemlidir, zira algılarımızı biçimlendirir, seçimlerimizi ve eylemlerimizi belirlerler. Bir politikacı ya da partiye yönelik tutumumuz kime oy verdiğimizi belirler; bir markaya yönelik tutumumuz neyi satın aldığımızı belirler; sigara, egzersiz, sağlıklı beslenme gibi konulardaki tutumlarımız hayat kalitemizi belirler. Elbette, tutumlarla davranışlar her zaman birebir örtüşmez. Örneğin sağlıklı beslenmenin iyi ve önemli bir şey olduğuna inanıp yine de hayatınıza sağlıklı bir beslenme düzeni getiremiyor olabilirsiniz. Ya da birtakım televizyon programlarının seviyesiz ve değersiz olduğunu düşünüp yine de kendinizi onları seyretmekten alıkoyamıyor olabilirsiniz. Bu örneklerde de gördüğümüz gibi, tutumlara bakarak davranışları öngörmek her zaman mümkün değildir ama bir konudaki tutumlarımız güçlüyse ve bu üzerinde kendimizi kontrol etmekte zorlanmadığımız bir konuysa tutumlarla davranışlar görece tutarlı olacaktır.

Tutumların dünyayı iyi ve kötü şeklinde sınıflandırmamıza yardım ettiğini söyledik. İyi ve kötü hayatın en temel duygusal ayırımlarından biri, belki birincisidir. Sizce psikolojik anlamda kötü mü daha güçlüdür yoksa iyi mi? Duygu ve düşüncelerimizi kötü mü daha şiddetli etkiler yoksa iyi mi? Örneğin, ₺50 kaybetsek mi daha çok üzülürüz, yoksa ₺50 bulsak mı daha çok seviniriz?

SIRA SİZDE 3

Tutumlar muhakkak ki davranışlarımızı biçimlendirir. Peki ya davranışlarımız tutumlarımızı biçimlendirebilir mi? Bu sorunun da cevabı "evet"tir. Bazen – özellikle de bir konu hakkında belirgin, güçlü tutumlarımız yoksa – tutumlarımızı davranışlarımıza bakarak çıkartırız. Diyelim birisi size Latin müzikleriyle ilgili fikrinizi sordu. Bu sizin önceden üzerine kafa patlatmış olduğunuz bir konu değil. Ama düşününce, aklınıza radyoda ya da televizyonda Latin müziklerine denk gelince genelde kanal değiştirmediğiniz ayrıca küçükken çok sevdiğiniz birkaç Latin dans müziği olduğu geliyor. Latin müziklerini sevdiğinize karar veriyorsunuz. Bu, davranışın tutumdan evvel geldiği durumlara bir örnektir. Bunun dışında aktif olarak bir davranışta bulunmak da elbette tutumlarımızı şekillendirebilir. Örneğin zorunlu olarak bile olsa bir yardım kuruluşunda bir süre gönüllülük yapan bir insan, bundan hoşlanabilir, gönüllülüğe karşı daha önceden sahip olmadığı olumlu tutumları geliştirebilir.

Bilişsel çelişki kuramı (cognitive dissonance theory), davranışların nasıl tutumlardan önce gelip onları biçimlendirebileceği konusunda ortaya atılmış en etkili kuramlardandır. İnsanlar, çelişkiden hoşlanan varlıklar değillerdir. Yaptıklarımızla düşündüklerimiz arasında bir tutarsızlık olması, örneğin bizim için iyi olduğunu bildiğimiz bir şeyi yapmıyor ya da kötü olduğunu bildiğimiz bir şeyi yapıyor olmak bizde psikolojik bir gerginlik hâli yaratır. Bu rahatsız hâlden kurtulmak için düşüncelerimizle davranışlarımızı birbiriyle tutarlı hâle getirmeye çalışırız. Örneğin, sigara içen ve bunu yaparak sağlığına zarar verdiğinin farkında olan bir kimse, ortadaki bilişsel çelişkinin yarattığı psikolojik rahatsızlıktan kurtulmak için iki şey yapabilir: Ya davranışını değiştirir ve sigarayı bırakır ya da sigara içmek hakkındaki tutumunu değiştirir. "Sigara içen öldü de içmeyen ölmedi mi", "Gerekirse daha az yaşarım ama şu keyfimi bırakmam", "sigarayı bıraksam kilo alırım, o sanki daha mı az zararlı sağlığa" gibi düşüncelerle kendini davranışının aslında o kadar kötü olmadığına, yani ortada büyük bir çelişki olmadığına ikna etmeye çalışır.

Bu konuda yapılmış en klasik çalışmalardan birinde, araştırmacılar deneklere bir saat boyunca uğraşmaları için son derece monoton, sıkıcı, zevksiz işler vermişlerdir (tepsilere makara yerleştirme, tahtadan çivileri çevirme gibi). Akabinde bir hikaye uydurulmuş ("gelmesi gereken asistan gelmedi, onun yapması gereken işi siz yapar mısınız?") ve deneklere kendilerinden sonra deneye girecek öğrenciye bunun çok keyifli bir çalışma olduğunu söylemeleri için para teklif edilmiştir. Bu yalanı söylemeleri için bir gruba 20 dolar, diğer gruba ise 1 dolar verilmiştir. Akabinde tüm deneklere çalışmanın gerçekte ne kadar keyifli, ilginç olduğunu düşündükleri sorulmuştur. Bu noktada durup düşünelim: Sizce yalan söylemek için 20 dolar almış denekler mi çalışmanın aslında daha eğlenceli olduğunu söylediler, yoksa yalnızca 1 dolar almış olanlar mı?

Cevap, şaşırtıcı bir şekilde yalnızca 1 dolar almış olanlardır. Bu bulgu ancak bilişsel çelişki kuramının ışığında anlam kazanmaktadır. Şöyle ki ortada söylenmiş küçük de olsa bir yalan vardır ve yalancılık da hiç kimsenin kendine yakıştırmak isteyeceği bir özellik değildir. Ancak bu yalanı söylemek için 20 dolar almış olan denekler kendilerine bunu neden yaptıklarını rahatlıkla açıklayabilirler. Deneyin yapıldığı 1950'ler için 20 dolar oldukça iyi bir paradır; 20 dolar için, hele hele de bilim adına böyle ufacık bir yalan söylemiş olmanın çelişki yaratacak bir tarafı yoktur. Oysa aynı yalanı yalnızca 1 dolar uğruna söylemiş olanların durumu farklıdır – onların bu erdemsiz davranışı kendilerine izah etmeleri daha zordur. Deneyin aslında o kadar da korkunç olmadığını düşünmek ihtiyaçları daha yüksektir.

Bir dolar için yalan söylemiş denekler bu şekilde davranışlarıyla tutumlarını birbiriyle daha tutarlı hâle getirmekte, kendilerini ikiyüzlü bir insan gibi hissetmenin getireceği yükten biraz olsun kurtulmaktadırlar.

SOSYAL ETKİ

Şimdi biraz hayal kuralım. Diyelim ki bir cin, peri, yahut ak sakallı dede size geldi, arzu ettiğiniz bir süper gücü size bahşetmeyi vaat etti. Hangi süper gücü seçerdiniz? Aşırı güçlü ya da aşırı hızlı olmak? Uçabilmek? Görünmez olmak? Duvarlardan geçebilmek? Bunların hepsinin kendine göre cazip ve eğlenceli yönleri var elbet ama şöyle bir düşünürsek hepimizin işine en çok yarayacak süper güç insanları istediğimiz gibi, istediğimiz yönde etkileyebilmek olmaz mıydı? Nihayetinde, insanlara istediğimiz her şeyi yaptırabiliyor olsaydık – zalimlikler peşindeki bir hasta ruhu kısa bir konuşmayla kendini insanlığın hizmetine adamış bir hümaniste çevirebilmek gibi – gökdelenden gökdelene zıplamamıza ya da çıplak ellerimizle demir çelik bükmemize gerek kalmazdı.

İnsanların birbirlerine dikkatlerini, zamanlarını, paralarını, sevgilerini, bağlılıklarını vermesini sağlayan şey *sosyal etkidir.* Sosyal etki, başkalarının duygu, düşünce ve davranışları üzerinde bir zor kullanımı olmadan söz sahibi olabilmektir. Çok önemli bir güçtür ve her güç gibi iyiye de kötüye de kullanılabilir.

http://changingminds.org/ adresinde başkalarının (ve kendinizin) davranışlarını değiştirmekte kullanılabilecek çok sayıda sosyal etki yöntemini bir arada görebilirsiniz.

İNTERNET

Sosyal etki konusuyla ilgileniyorsanız, Amerikalı sosyal psikolog Robert B. Cialdini'nin İnsanları Etkileme Yolları (Influence: Science and Practice) adlı kitabını keyifli ve öğretici bulacaksınız (İmge Kitabevi Yayınları, 2001).

KİTAP

Sosyal psikologlar iki tür sosyal etkiyi birbirinden ayırırlar:

1) Bilgilendirici sosyal etki: Hayat içinde bazı durumlarda doğru davranışın ne olduğundan emin olamayız. Böyle durumlarda çevremizdeki insanlardan durumun ne gerektirdiğine dair ipuçları almaya çalışırız. Diyelim ki kendinizi lüks bir lokantada buldunuz ve tabağınızın yanında türlü türlü çatal-kaşık-bıçak var. Sizinse bunlardan hangisini hangi yemekle kullanmanız gerektiği hakkında bir fikriniz yok. Bu durumda girişeceğiniz hareket tahminen masanızdaki diğer insanları gözlemleyip onlar ne yapıyorsa onu yapmak olacaktır. Bu örnekte de gördüğümüz gibi, bilgilendirici sosyal etkiye açık olmamızın altında doğru harekette bulunmayı istemek ve doğrunun ne olduğunu başkalarının bizden daha iyi bildiğini varsaymak yatar. Elbette bu varsayım her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Örneğin bir bekleme salonunda yabancılarla birlikte oturduğunuzu ve binada birden çok yüksek sesli bir alarmın çalmaya başladığını düşünün. Odadaki kimsenin bir şey yapmıyor, yerinden kıpırdamıyor olması ortada ciddi bir sorun olmadığı anlamına gelmez. Bilakis, tüm o diğer insanlar da nasıl davranacaklarından emin olmak için ilk hareketi sizden bekliyor olabilirler.
2) Normatif sosyal etki: Duygu, düşünce ve davranışlarımızı sevilme, kabul görme, dışlanmama gibi arzularla değiştiriyor, başkalarına uyduruyorsak burada normatif sosyal etki söz konusudur. Normatif sosyal etki toplumsal hayatın en temel gerçeklerinden biridir. Hepimiz normlara (toplumun kurallarına, beklentilerine) az çok uyarız, hepimizin hayatında kaba tabiriyle "el

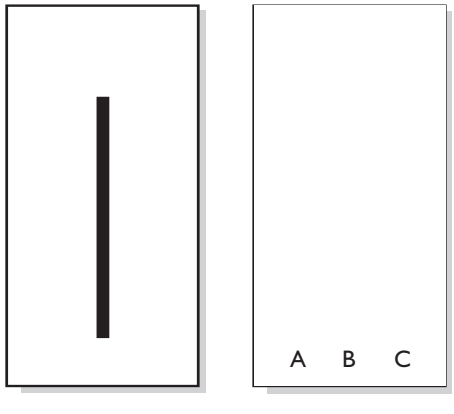
âlem ne der" kaygısı bir rol oynar, hepimizin kendimizi birine ya da birilerine beğendirmek için – bilinçli ya da bilinçsizce – davranışlarımızı değiştirdiği olmuştur. Bir grup ya da bir insan bizim için ne kadar önemliyse üzerimizdeki normatif sosyal etkileri de o derece büyük olur. Eğer normatif sosyal etki olmasaydı, trend ya da moda dediğimiz şeyler de olmazdı.

Normatif sosyal etki çoğu zaman insanların birbirleriyle geçinmesine, toplumun bir arada uyum içinde yaşamasına katkıda bulunur. Ancak bazen birey için bir baskı kaynağı olabilir ya da onu kendisi ya da toplumun geneli için zararlı davranışlarda bulunmaya yöneltebilir. Örneğin eşcinsel bir genç, toplum içinde kabul görmeme ya da ailesi tarafından reddedilme korkusuyla gerçek cinsel kimliğini saklama yoluna gidebilir. Ya da bir genç sigaraya arkadaş grubu içinde, arkadaşlarına "cool" gözükmek ya da onlardan kabul görmek, farklı düşmemek adına başlayabilir.

Normatif sosyal etkinin gücünü gözlerimizin önüne seren en klasik çalışmalardan biri Solomon Asch tarafından 1950'li yıllarda yapılmıştır. Asch çalışmasında deneklere üzerinde üç tane değişik boyda çizgi olan bir kart göstermiş ve onlardan karttaki üç çizgiden hangisinin başka bir karttaki çizgiyle aynı boyda olduğunu belirtmelerini istemiştir (bkz: Şekil 1). Bu hiç zor bir görev değildir, zira çizgilerin uzunlukları birbirinden bariz şekilde farklıdır. Gözünüzde abartılı bir bozukluk olmadığı sürece doğru yanıtı verememeniz için hiçbir sebep yoktur. Ancak ortada şöyle bir durum vardır: Asch çalışmaya katılanları güya gruplar hâlinde test etmektedir ama aslında her grupta yalnızca bir gerçek denek vardır. Geriye kalanlar, Asch'in sorulara yanlış cevap vermeleri konusunda eğitilmiş asistanlarıdır. Gerçek deneğin ise elbette bundan haberi yoktur. Asch'in merak ettiği şudur: Denekler kendi gözlerinin gördüğünü mü söyleyeceklerdir yoksa grubun geri kalanının söylediğini mi?

Şekil 6.1

Asch'in deneklerine gösterdiği kartlar. (http://en.wikipedia.org/wiki/File:Asch_experiment.png adresinden alınmıştır.)



Grup 18 farklı çift kartla bu çizgi uzunluğu eşleştirme oyununu oynar. Bunun 6'sında grup doğru cevabı verir. Kalan 12'sinde ise gerçek deneğin şaşkın bakışları altında (bkz. Resim 6.1) bariz şekilde yanlış bir cevabı... Asch'in bulduğu şudur: Deneklerin yüzde 77'si bu 12 hileli turdan en azından birinde gruba uyar; kendi gözlerinin gördüğü değil, kulaklarının duyduğu yanıtı verir. Grubun yüzde 32'si (yani neredeyse her üç kişiden biri) ise 12 hileli turun 7'den fazlasında gruba uyar.

Resim 6.1

Ortada oturan gerçek denek şaşkınlık içinde öne doğru eğilerek çizgileri daha iyi görmeye çalışıyor. Yanında oturanlar ise Asch'in asistanları.

Kaynak: *Resim http://www.age-of-the-sage.org/psychology/social/asch_conformity.html adresinden alınmıştır.*

Bu çalışmada deneklerin uyma davranışı gösterme sebebi, başkalarının yargılarına daha çok güvenmelerinden (yani bilgilendirici sosyal etki altında kalmalarından) ziyade grup içinde tuhaf kaçmama, "çıkıntılık" yapıyor olmama arzularıdır. Nitekim deneyin başka varyasyonlarında gerçek deneklerden cevaplarını grup içinde sözlü değil de yazılı olarak vermeleri istendiğinde uyma davranışı çok azalmıştır. Keza, gerçek denek dışında bir kişinin bile grubun yanlış cevabına uymaması gerçek deneğin de uymama ihtimalini dramatik bir şekilde arttırmıştır.

İtaat

Sosyal etki altında gerçekleşen bir başka davranış türü de itaattir. İtaat, bireyin kendine bir otorite figürü tarafından yöneltilmiş bir talebe ya da buyruğa uymasına denir. Sosyal psikolojinin en iyi bilinen, en sansasyonel, en çarpıcı çalışması hangisidir derseniz, cevap herhalde Stanley Milgram'ın itaat konusundaki deneyleri olacaktır. 1960'lı yıllarda Milgram insanların kötücül bir otoriteye nereye kadar itaat edeceklerini ölçmek istedi. Sırf o yönde bir emir almış oldukları için göz göre göre masum bir insanın canını yakabilirler miydi? Onu bu soruyu sormaya iten, Nazi Almanyası savaş suçlularının yargılanırken sürekli kullandığı "ben kötü bir şey yapmadım, sadece bana verilen emirleri yerine getirdim", "ben şahsen kimseyi öldürmedim yalnızca Auschwitz'deki imha programının başındaydım, emirleri veren Hitler'di" gibi ifadeler olmuştu. Belirli koşullar altında en sıradan insan bile bir caniye dönüşebilir miydi?

Milgram, deneklere çalışmasının maksadını "cezalandırmanın öğrenme üzerindeki etkisini araştırmak" şeklinde yansıtmıştı. Denekler laboratuvara girdiklerinde ya öğretmen ya da öğrenci olmak üzere kura çektiler. Oysa bu kura hileliydi, denekler her seferinde öğretmen rolüne atanıyorlardı. Bu rolde yapmaları gereken, yandaki odada kelime çiftleri ezberlemeye çalışan ve bir tür elektrikli sandalyeye bağlanmış diğer deneği (bkz. Resim 6.2, alt panel) test etmek, sorulara yanlış cevap verdikçe onu elektrik şoku vererek cezalandırmaktı. Denekler bir "şok jeneratörü"nün önüne oturtuldular (bkz. Resim 6.2, üst panel). Makinenin üzerinde 15 volttan başlayıp 450 volta kadar 15 voltluk aralıklarla artarak giden küçük kollar vardı. Kolların altında, verilecek elektriğin düzeyini şüpheye mahal bırakmayacak şekilde tarif eden "hafif yoğunlukta şok", "yüksek yoğunlukta şok", "tehlike: çok şiddetli şok" gibi ifadeler yazıyordu. Hatta son iki kolun (435 ve 450 voltluk kolların) altında XXX işaretleri vardı, ki bunları hayra yormak

herhâlde zordu. Deneyin gereklerine göre, öğrenci her yanlış yaptığında ona verilen elektriğin dozu 15 volt arttırılacaktı. Bu arada öğrenci rolündeki "denek" ellili yaşlarda, gözlüklü, biraz kilolu bir adam-Milgram'ın asistanıydı ve elbette ki elektriğe bağlı değildi.

Deney başladığında öğrenci de yavaş yavaş yanlışlar yapmaya başladı. Öğretmen rolündeki deneklerin duydukları aslen hep teybe alınmış aynı senaryoydu. Buna göre, öğrenci beşinci hatayı yapıp da 75 voltluk elektrik şokunu aldığı andan itibaren inlemeye, tuhaf sesler çıkarmaya; 150 voltta deneyden çıkmak için yalvarmaya; 180 voltta "artık acıya dayanamıyorum" diye bağırmaya başlıyordu. Öğretmen rolündeki denek panelin üzerinde "tehlike: çok şiddetli şok" yazan yerlere geldiğinde ise öğrenci cevap vermeyi reddediyor, duvarlara vuruyor ve "beni bu odadan çıkartın" diye haykırıyordu.

Siz böyle bir durumda öğretmen rolünde olsanız ne yapardınız? Kaç voltta durdunuz? Yoksa durmaz, 450 volta kadar gider miydiniz? Şunu belirtelim ki Milgram'ın deneyinde öğretmen rolündeki denekler son derece zor ve rahatsız anlardan geçiyorlardı (deney sonraları bu açıdan çok eleştirildi). Terliyorlar, titriyorlar, kekeliyorlar, "duymuyor musunuz adam ne hâlde, ya ona bir şey olursa bunun sorumluluğunu kim alacak?" gibi sözlerle kaygılarını belirtiyorlardı. Deney görevlisi ise bu itirazlara kısa kısa "bir sonraki sözcükle devam edin", "deney devam etmenizi gerektiriyor", "bir seçiminiz yok, devam etmelisiniz" gibi önceden hazırlanmış cevaplar veriyordu. Bu şartlar altında sizce deneklerin yüzde kaçı 450 volta kadar çıktı?

Milgram'ı ve ilerleyen yıllarda bu deneyi duyan hemen herkesi hayrete düşürecek şekilde, bu sorunun cevabı yüzde 65'ti: Kırk denekten 26'sı sonuna kadar itaat etti, hiç hoş bir durumda olmadığı belli olan öğrenciye muazzam ölçüde tehlikeli 450 voltu verdi. Oysa Milgram deney öncesinde psikiyatristlere tahminlerini sorduğunda "ancak 1.000 kişiden *biri* 450 volta kadar çıkar" gibi bir yanıt almıştı. Bu deney ilerleyen yıllarda Milgram ve başka araştırmacılar tarafından dünyanın değişik yerlerinde tekrarlandı; sonuçlar pek değişmedi. Bu arada kadınlarla erkekler arasında itaat açısından bir fark da bulunmadı. Deneyin değişik varyasyonları ise bizi yıkıcı itaat davranışını azaltan faktörler konusunda aydınlattı. Örneğin Milgram, deneyi çalıştığı prestijli Yale Üniversitesi yerine şehrin içinde salaş bir binada tekrarladığında hissedilen otorite azaldığından itaat de azaldı. Gözetmenin odadan ayrılması, deneğin cezalandırdığı insanla aynı odada bulunması, onun elini tutması, emirleri telefondan alması gibi değişik senaryolarda da 450 volta çıkanların oranı yüzde 65'in altına indi. En önemlisiyse denekler öğretmen rolünü yanlarında başka biriyle beraber üstlendiklerinde ve yine Milgram'ın asistanı olan bu diğer kişi şok vermeye devam etmeyi reddettiğinde, itaat oranı yüzde 10'a kadar düştü. Aynen Asch deneyinde gördüğümüz gibi, kötücül sosyal etkiye uymayı reddeden tek kişi bile çok büyük bir fark yaratabiliyordu.

Resim 6.2

Asch deneyi de Milgram deneyi de sosyal etkinin karanlık yüzü hakkındadırlar. Sosyal etkinin bizi nasıl kendi duyu organlarımıza, daha da fenası vicdanımıza, ahlak anlayışımıza alabildiğine ters düşen hareketlerde bulunmaya itebileceğini gözlerimizin önüne bütün çıplaklığıyla sererler.

İkna

Bir başka sosyal etki yöntemi olan ikna, insanların bir konudaki tutumlarını ve/veya davranışlarını değiştirme çabasını içerir. Reklamcılar, politikacılar, avukatlar, satıcılar ve yeri geldiğinde hepimiz birilerini bir şeylere ikna etmek, onları var olan tutumlarından vazgeçirmek ve yeni tutumlara ve davranışlara yöneltmek için uğraşırız.

Sosyal psikologlar "kim kime ne diyor" sorusundan hareketle, ikna maksatlı mesajın geldiği kaynağın ("kim"), mesajın yöneltildiği insanların ("kime") ve de mesajın ("ne") özelliklerini incelemiş, bu şekilde iknanın psikolojisini çözümlemeye çalışmışlardır. Örneğin, mesajı veren tarafın inanılır, güvenilir, cana yakın, fiziksel açıdan çekici olması, bize benzemesi gibi özellikler genellikle iknayı arttırır. Mesajın kendisine yöneltildiği insanlara gelince, bulgular bir konu hakkında önceden kuvvetli tutumlara sahip olmayanların fikirlerini değiştirmenin daha kolay olduğunu göstermektedir.

Mesajların içeriğine gelince, araştırmacılar kaliteli, mantıklı, akla hitap eden argümanların mı yoksa duygulara hitap eden argümanların mı daha ikna edici olduğunu anlamaya çalışmışlardır. Bu sorunun cevabı duruma göre değişmektedir. Şöyle ki birey bir ikna mesajını dikkatle dinlemek, onu ayrıntılı bir şekilde tahlil etmek için gerekli motivasyon ve beceriye sahipse o zaman kaliteli argümanlar ikna yolunda daha etkilidir. Ancak bireyin konuya ilgisi ya da o an mesaja dikkatini verecek, onu özenle inceleyecek durumu yoksa o zaman mesajın daha yüzeysel özellikleri – mesajı veren kişinin fiziksel cazibesi, mesajın uyandırdığı duygular gibi – ikna yolunda daha çok önem kazanır.

Grup Etkisi

Sosyal psikolojinin en temel ve en eski sorularından biri, grubun bireyi nasıl etkilediğidir. Şimdi sosyal psikologların yıllar içinde bu konuda ulaştığı en önemli birkaç bulguyu inceleyelim.

Sosyal Kolaylaştırma

Diyelim egzersiz maksadıyla koşmayı seviyorsunuz. Kendi kendinize olduğunuzda mı daha hızlı koşarsınız yoksa etrafınızda sizden başka koşanlar da varken mi? Ya da diyelim bir grubun önünde konuşma vermeniz gerek. Kendi kendinize prova yaparken mi daha iyi bir performans sergilersiniz yoksa size çevrilmiş onlarca gözün altında mı?

Psikolog Norman Triplett, 1898 tarihli ve sosyal psikolojinin ilk laboratuvar deneylerinden biri kabul edilen çalışmasında, çocuklardan bir oltaya ellerinden geldiğince hızlı bir şekilde misina sarmalarını istedi. Çocuklar oltanın makarasını bazen odada tek başlarınayken çeviriyorlardı, bazense yanlarında kendileri gibi makara çeviren başka bir çocuk varken. Bu deney, yanlarında başka biri varken makara çeviren çocukların tek başlarına çalışan çocuklara kıyasla ortalamada çok daha hızlı çalıştığını gösterdi. Başkalarının varlığının bu şekilde performansı iyileştirmesi durumuna "sosyal kolaylaştırma" (social facilitation) dendi. Ancak Triplett'ten sonra aynı konuda yapılan çalışmalar birbiriyle tutarsız sonuçlar verdi. Görüldü ki başkalarının varlığı performansı bazen iyileştiriyor, bazense kötüleştiriyordu.

Bilimin nasıl işlediğine güzel bir örnek teşkil edecek şekilde, 1960'lı yıllarda bir sosyal psikolog bu muammayı çözdü ve birbiriyle bağdaşmıyor gibi görünen bu bulguların altında yatan mantığı ortaya çıkardı. Başka alanlarda çalışan psikologlar, uyarılma hâlinin organizmaya baştan kolay gelen davranışları daha da kolaylaştırdığını, zor gelenleri ise daha zorlaştırdığını göstermişti. Örneğin, bir sebepten dolayı uyarılmış, heyecanlı bir hâldeyseniz kolay kelime bulmacalarını daha hızlı çözüyor, zorlarda ise daha da yavaşlıyordunuz. Bu temel prensipten hareketle şöyle bir çıkarıma varıldı: Başkalarıyla bir arada bulunmanın yarattığı sosyal uyarılma hâli bize basit gelen, hakim olduğumuz alanlardaki performansımızı iyileştirir, bize zor gelen ya da yabancısı olduğumuz konulardaki performansımızı ise kötüleştirir. Bu bulguyu destekleyen pek çok çalışmadan birinde bilardo oyuncularına bakılmış, etraflarında kendilerini seyredenlerin olması durumunda iyi bilardo oyuncularının daha da iyi oynadığı, deneyimsiz oyuncuların ise daha başarısız bir performans sergilediği gösterilmiştir. Kısacası, başkalarının varlığının performansımız üzerindeki etkisi destekleyici de köstekleyici de olabilir. Bunu belirleyen, yaptığımız işin bize ne kadar kolay ya da zor geldiğidir.

Sosyal Kaytarma

Diyelim ki sizden ya tek başınıza ya da başka birkaç kişiyle beraberken mümkün olduğunca yüksek ses çıkararak el çırpmanız ya da bağırmanız istendi. Sizce tek başınıza olduğunuzda mı daha yüksek ses çıkartırsınız yoksa başkalarıylayken mi? Ya da diyelim grup olarak sizden bir tuğla ne gibi farklı şekillerde kullanılabilir, bu konuda mümkün olduğunca çok fikir üretmeniz istendi. Aynı görev size tek başınızayken verilseydi mi daha çok fikir üretirdiniz yoksa grup içindeyken mi?

Bu sorulara cevap arayan sosyal psikologlar, bir hedefe doğru grup içinde çalışmanın – aynı hedefe doğru tek başına çalışmaya kıyasla – motivasyonu ve sarf edilen eforu düşürebildiğini göstermiş; buna "sosyal kaytarma" (social loafing) adı-

nı koymuşlardır. Örneğin bir çalışmada deneklerin gözleri bağlanmış ve onlara bir halat çekme yarışında oldukları söylenmiştir. Yapmaları gereken, halatı tüm güçleriyle çekmektir. Aslen her seferinde tek başlarına olmalarına rağmen, onlara halatı bazen tek başlarına çekmekte oldukları söylenmiştir, bazense grup içinde. Araştırmacılar, "birlikten kuvvet doğar" deyişinin aksine, halatı başkalarıyla birlikte çektiğini sanan deneklerin, tek başlarına çektiğini sananlara kıyasla yüzde 18 daha az güç sarf ettiğini bulmuşlardır.

Sosyal kaytarma, grup çalışmasının yer yer kaçınılmaz olduğu iş ve okul ortamlarında ciddi bir sorun olabilir. Sosyal kaytarmayı arttıran ve azaltan faktörlerin farkında olmak bu açıdan önemlidir. Sosyal psikologlar, bireyin grup içinde sarf ettiği şahsi çabanın belli olmadığı, belirlenmesinin güç olacağı durumların sosyal kaytarmayı tetiklemekte kritik rol oynadığını göstermektedir – şahsi eforun gözetleneceğini bilmek sosyal kaytarma eğilimini azaltır. Bireylerin kendi katkılarının nihai performans üzerinde anlamlı bir etkisi olacağına inanmaları, yapılan işi içtenlikle ilgi çekici, anlamlı ya da önemli bulmaları, küçük ve birbirine bağlı bir grup içinde çalışmaları da sosyal kaytarmayı azaltan faktörlerdendir.

Grup Kutuplaşması

Bilhassa iş dünyasında, grupların, komitelerin bireylere nazaran daha doğru analizler yapacağı, daha yerinde kararlar vereceği düşünülür. Oysa bu varsayım her zaman doğru değildir. Gruplar bazen daha sağlıksız kararlara ulaşıyorlarsa bunun bir sebebi de "grup kutuplaşması" (group polarization) olgusudur. Grup kutuplaşması, bir grubun bir konu hakkında başlangıçtaki eğilimi neyse, grup içi etkileşimlerin o eğilimi daha aşırı hale getirmesine denir. Diyelim arkadaşlarınızla herhangi bir siyasal ("ana dilde eğitim yapılmalı mı?") ya da kültürel ("şu film, kitap, albüm güzel mi?") fikri tartışıyorsunuz. Sosyal psikologların bulgularına göre, grup üyelerinin başlangıçta konudaki fikirleri hangi yöndeyse, grup içi konuşmaların, tartışmaların ardından grup o yöne doğru daha abartılı bir şekilde kayar, fikri daha coşkulu bir şekilde savunmaya başlar. Bunun sebebi hem fikri desteklemek için ortaya atılan değişik argümanların grup üyelerine mantıklı, ikna edici gelmesi (bilgilendirici sosyal etkiyi hatırlayalım) hem de grup içinde kabul görmek isteyen bireyin grup üyelerinin en hoşuna gideceğini tahmin ettiği pozisyonları daha da şiddetle savunmak istemesidir (normatif sosyal etkiyi hatırlayalım). İnsanlar zamanlarını sıklıkla dünya görüşleri kendilerininkine benzeyen, kendi fikirlerinin haklılığını desteklemeye yatkın insanlarla beraber geçirirler. Bu, grup kutuplaşması süreçleriyle birleşince, grupların kendi içlerinde nasıl birbirlerine daha fazla benzemeye başladığını ve farklı düşünceleri paylaşan grupların nasıl gittikçe birbirinden uzaklaştığını açıklar. Toplum içinde aşırı uçlar bu şekilde oluşur.

Kitlelerin Bilgeliği

Gördüğümüz gibi, sosyal psikoloji literatürü grup içindeki bireyin daha tembel, saldırgan, sorumsuz, ahlaksız davranabileceği gibi sevimsiz pek çok bulguyla doludur. Ancak grupların övgüye layık bulunduğu alanlar da vardır. Bunlardan birincisi, ortaklaşa grup aklının sıklıkla tek tek uzmanların verdiği cevapların ya da yaptığı tahminlerin önüne geçtiğidir. Buna "kitlelerin bilgeliği" denir. Buradaki kilit husus, grup kutuplaşması örneğinde gördüğümüzden farklı olarak grup üyelerinin yargılarına kendi başlarına, birbirlerinden etkilenmeden varmalarıdır.

Psikolojinin ve istatistiğin babalarından sayılan İngiliz Francis Galton, 1906 yılında bir gün bir panayırda "öküzün kilosunu tahmin etmece" oyununa denk gel-

di. Panayıra gelmiş yaklaşık 800 kişi, gözlerinin önündeki kasaplık öküzün kesildikten sonra ne kadar çekeceğine dair tahminlerini bir kâğıda yazıyorlardı; en yakın tahminde bulunan birinci gelecekti. Oyun oynanıp bittikten sonra Galton tahminlerin yazıldığı kâğıtları topladı ve yapılmış tüm tahminlerin ortalamasını aldı. İnsanların ve hele hele kitlelerin zekâsına hiç güvenmiyordu; sonuçlar o yüzden onun için çok şaşırtıcıydı: Öküzün kilosu gerçekte 1.198 pound'du. Oyuna katılmış olanların tahminlerinin ortalaması ise 1.197.

Grupların kolektif tahminlerinin sıklıkla bireysel tahminlere üstün geldiğini spor ya da başka türlü müsabakaları kimin kazanacağına ilişkin bahislerde de görürüz. Keza, "Kim Milyoner Olmak İster?" yarışmasındaki joker haklarından "seyirciye sormak istiyorum" çoğu zaman "arkadaşımı aramak istiyorum"dan daha etkili bir jokerdir. Yarışmanın Amerika versiyonuna bakıldığında, özel olarak seçilmiş ve bilgisine güvenilen arkadaşlar arandığında % 65 oranında doğru cevap verdikleri, stüdyodaki seyircilerin kolektif zekâsına başvurulduğunda ise bu oranın % 91'e çıktığı bulunmuştur.

KİTAP

"Kitlelerin bilgeliği" olgusu ilginizi uyandırdıysa James Surowiecki'nin Kitlelerin Bilgeliği (The Wisdom of Crowds) isimli kitabını seveceksiniz (Varlık Yayınları / Bilim Dizisi, 2009).

SOSYAL İLİŞKİLER

Daha önce de vurguladığımız gibi, hayatımız insanlarla ve sosyal ilişki ağlarıyla çepeçevre sarılı geçer. İnsanlararası ilişkilerin sevgi ve aşktan cinayet ve soykırıma uzanan, aydınlık ve karanlık türlü türlü yüzleri vardır. Bu kısımda dünyayı bizim için cennete de cehenneme de çevirebilme kudretine sahip bu ilişkileri biraz daha iyi anlamaya çalışacağız.

Saldırganlık ve Şiddet

Bir başkasına zarar verme niyetiyle yapılmış davranışa saldırganlık denir. Saldırganlık, yüksek dozda zor kullanımı ve fiziksel zarar da içeriyorsa buna şiddet deriz. Haberlere şöyle bir göz atmak, bize dünyanın saldırganlık ve şiddet içeren davranışlar konusunda maalesef bir sıkıntı çekmediğini hatırlatır.

Bireyler bazen bir hedefe ulaşmak için bilinçli ve planlı olarak saldırganca davranışlarda bulunurlar; bazense saldırganlıkları anlık tahriklerin sonucudur. Her iki durumda da saldırganlık ve şiddete başvurmanın temel sebeplerinden biri bireyin ulaşmaya çalıştığı bir hedef konusunda kendini engellenmiş hissetmesi ve hedefle arasındaki bu engeli kaldırmak istemesidir. Örneğin bir politikacıyı kendi siyasi ideallerinin önünde engel olarak gören biri bu politikacıya suikast düzenleyebilir. Ya da çocuğuna istediği şeyi başka türlü yaptıramayan ebeveyn ona fiziksel şiddet uygulama yoluna gidebilir. Böyle bakıldığında, saldırganlık sosyal etki edinme yolunda bir çabadır ancak bu çaba zorlamayı ve zarar vermeyi içerir.

Elbette kendini bir konuda engellenmiş hisseden herkes saldırganlık ve şiddet yoluna başvurmaz. Saldırgan davranışın kökenleri psikologları uzun süre meşgul etmiş bir konudur. Saldırganlık "doğuştan mı gelir yoksa sonradan mı öğrenilir" sorusunun cevabı, bu tarz sorularda genellikle olduğu üzere, "her ikisi de"dir. Saldırganlığın biyolojik ve kalıtımla aktarılan bir yönü vardır. Erkeklerin genel olarak kadınlardan daha saldırgan olması (dünya genelinde cinayet gibi şiddet içeren suçların çoğunu 15-30 yaş arası erkekler işler) ve yüksek testosteron düzeylerinin saldırganlıkla net bir şekilde bağlantılı olması buna bir kanıt teşkil eder. Ancak saldırganlığın öğrenilmiş ya

da çevresel faktörlerle ilişkisi de bilinmektedir. Örneğin çalışmalar, ailesi içinde ya da medyada sıklıkla şiddet davranışlarına tanık olmuş birinin saldırgan davranışlarda bulunmaya daha yatkın olduğunu ortaya koymaktadır. İlginç bir şekilde, ortamda bir silahın bulunmasının – kimse silaha dokunmasa ya da sözünü etmese bile – bireyi daha saldırgan hâle getirebildiği de deneylerle defalarca gösterilmiştir.

DİKKAT

Kadınlar kışkırtılmadıkları sürece fiziksel saldırganlığa çok başvurmasalar da bu başka, daha dolaylı saldırganlık davranışlarında bulunmuyorlar demek değildir. Örneğin ilişkisel saldırganlık (başkalarının ilişkilerini bozma hedefi güden davranışlar – birini dışlamak, hakkında dedikodu yaymak gibi) kadınlar arasında erkeklerden daha yaygındır.

Olumsuz duygular ve kötü ruh hâlleri içinde bulunmanın, fiziksel ya da duygusal acı çekmenin de saldırganlığı arttırdığı bilinmektedir. İnsanları hem bireysel hem de toplumsal bazda şiddet kullanımına iten psikolojik faktörlerin başında "küçük düşürüldüğünü", "aşağılandığını", "şerefiyle oynandığını", "gururunun kırıldığını" hissetmek yer alır. Kendinizin ya da ait olduğunuz grubun hor görüldüğü algısı (ki bu algı elbette gerçeği yansıtmayabilir), sizi bu durumu değiştirmek adına eyleme geçmeye ve bu yolda saldırganlık ve şiddeti mübah görmeye itebilir.

Fiziksel rahatsızlık hissetmenin saldırganlığı arttırmasına paralel olarak kötü kokular, gürültü, kalabalık, hava kirliliği, sigara dumanı gibi çevresel faktörlerin saldırganca davranışları körüklediği bulunmuştur. Saldırganlık ve şiddet davranışlarını etkilediğini iyi bildiğimiz bir başka çevresel faktör ise hava sıcaklığıdır. Raporlar cinayet, saldırı ve tecavüz gibi suçların hava sıcaklığına paralel olarak arttığını, en sıcak şehirlerde, en sıcak aylarda ve yıllarda en yüksek düzeylere ulaştığını göstermektedir. Küresel ısınmanın kaygı uyandırıcı yanlarından biri de hava sıcaklığı ile suç oranı arasındaki bu güçlü pozitif korelasyondur.

Son olarak sosyokültürel faktörlerin de saldırganlığı belirlemedeki rolü azımsanamaz. Saldırganlık içeren bir davranışın (örneğin aile içi şiddet) toplum bazında ve yasalar tarafından "kabul edilebilir" görülmesi, bireyin o davranışta bulunma ihtimalini net bir şekilde arttırmaktadır. Keza "namus cinayeti" tabir edilen şiddet türü de yalnızca belli kültürlerin bir parçasıdır.

İşbirliği ve Yardım

Saldırganlık ve şiddet insanlararası ilişkilerin karanlık, çirkin yüzüyse, işbirliği ve yardımlaşma aydınlık, ümit aşılayan yüzüdür. Bugün insanlık olarak ulaştığımız medeniyet seviyesi – bütün kusurlarına rağmen – akıllara durgunluk vericiyse, bunu mümkün kılmış olan şey işbirliğidir. Evleri ve uçakları, hastaneleri ve okulları, Mısır Piramitleri'ni ve Çin Seddi'ni, yediğiniz ekmeği, oturduğunuz koltuğu, okuduğunuz bu kitabı hep insanlar bir araya gelip ortak bir hedefe doğru çalışarak ortaya koymuşlardır.

İş birliği bireylerin ve grupların refahını arttıran, toplumların gelişmesi için hayati önem taşıyan bir olgudur. Madem hâl böyle, neden herkes iş birliğinde bulunmaz, ortak bir hedefe ulaşma adına üzerine düşen vazifeyi layığıyla yerine getirmez? Bunun sebebi iş birliğinin hem bir bedeli olması hem de risk içermesidir. Örneğin, niçin herkes üzerine düşen vergiyi ödemez; ülkesinin güzel yollara, sağlam köprülere, iyi okullara, müzelere, kütüphanelere kavuşmasına kendi payınca katkıda bulunmaz? Çünkü bireyler vergi kaçırarak gelirlerinin daha büyük bir kısmını gönüllerince harcayabileceklerini, ayrıca koskoca vergi havuzunda kendilerinden çıkacak payın zaten çok da mühim olmadığını düşünürler. Bir kısım insan ise "her-

kes ödüyor mu ki sanki vergisini? Başkaları kaçıracaksa ben neden parama sahip çıkmayayım?" gibi bir akıl yürütmeye gidebilir. Elbette herkesin böyle düşünmesi bir ülke için hiç de hoş sonuçlar doğurmayacaktır.

Bu örnekte de gördüğümüz gibi, insanların başkalarına güvenmesi, onların üzerlerine düşeni yapacağından şüphe duymaması işbirliğini arttıran kilit faktörlerdendir. Başkalarına güven duymayan, onların çıkarcı ve kaypak olduğuna inanmaya eğilimli insanlar daha az işbirliğinde bulunurlar. "Güven toplumların tutkalıdır" denir. Güven hissi bireyleri birbirine güçlü bağlarla bağlar, hayatı daha emniyetli, daha az korkulası, daha yaşanası bir yer haline getirir. Kişilerarası güven toplumun hem psikolojik sağlığı, hem de ekonomik gelişimi için elzemdir. Maalesef Türkiye dünyada kişilerarası güvenin en düşük düzeyde seyrettiği birkaç ülkeden biridir. Örneğin dünyanın en mutlu ve müreffeh bölgelerinden İskandinav ülkelerinde insanların yaklaşık % 70'i "genel olarak insanlara güvenilebilir" önermesine katılırken, bu oran Türkiye'de % 10-15'te kalmaktadır. Türkiye'deki insanların çok yakınlarından, tanıdıklarından başkalarına güvenememeleri ciddi bir toplumsal problemdir.

Yardım Davranışı

Bir başkasına faydası dokunacak bir davranışta bulunmaya yardım etmek denir. Yanınızda oturan kişiye kalem ödünç vermek, sevgilisinden yeni ayrılmış arkadaşınızın derdini dinlemek, hasta akrabanıza bakmak, deprem kurbanlarına bağışta bulunmak, görme engelliler için kitap okumak, boğulmakta olduğunu fark ettiğiniz bir çocuğu kurtarmak için suya atlamak... Bunların hepsi yardım davranışlarıdır ve küçük-büyük, maddi-manevi, planlanmış-planlanmamış gibi değişik açılardan sınıflandırılabilirler. Hayatlarımız başkalarına yardım etmekle ve başkalarından yardım almakla geçer. Hayatında hiç yardıma ihtiyacı olmamış, kimseden yardım almamış bir insanı tasavvur etmek güçtür. İnsanlar niçin zamanlarını, enerjilerini, paralarını ve hatta hayatlarını başkaları – bazense hiç tanımadıkları – uğruna feda ederler?

Bu soruya evrimsel açıdan yaklaşan psikologlar, insanların en fazla kendileriyle aynı genetik materyali paylaşan kişilere yardım etmeye yatkın olduğunu çünkü bunun kendi genlerinin ileriki nesillere aktarılmasını sağlayacağını söylemişlerdir. Bu savı destekleyecek şekilde, genlerinin % 100'ünü paylaşan tek yumurta ikizlerinin genlerinin yalnızca % 50'sini paylaşan çift yumurta ikizlerine göre birbirlerine daha fazla yardım ettiği bulunmuştur. Özellikle ölüm kalım durumlarında, insanlar akrabalarına yardımda bulunmayı arkadaşlarına yardımda bulunmaya genellikle tercih ederler.

Ancak elbette ki yardımseverliğimiz akraba çevremizin bittiği yerde bitmez. Kültürel öğrenme ve içselleştirilen normlar bizi daha geniş anlamda yardımsever insanlar olmaya iter. Örneğin ihtiyacı olanlara, darda kalmışlara yardım etmek her kültürde erdemine inanılan ve örnek gösterilen bir davranıştır. Çok temel, evrensel bir başka toplumsal norm ise mütekabiliyettir. Mütekabiliyet, ilişkilerde karşılıklılık esasının gözetilmesine denir. Örneğin, bize iyilikte bulunmuş olana biz de iyilikte bulunmak ister, sosyal açıdan birilerine borçlu kalmaktan kaçınırız. Kendimiz iyilik yaparken her zaman karşılık beklemesek bile, sürekli verip de hiç alamadığımız ilişkiler uzun vadede bizi rahatsız eder. Mütekabiliyet normu bizi geçmişte bize iyilikte bulunmuş ya da ileride bulunabilecek olanlara yardım etmeye iter.

Herkes toplumsal normları öğrense hayırseverliğin, cömertliğin, iyilikseverliğin arzulanası şeyler olduğunu bilse bile, herkes eşit düzeyde yardım davranışında bulunmaz. Bireysel faktörler ve kişilik özellikleri de yardım davranışını belirlemede rol oynar. Yardım davranışında en net fark yaratan etmenlerden biri empatidir. Empati,

"bir anlığına kendini başkasıyla karıştırma", "kendini başkasının yerine koyup onun hissettiklerini hissedebilme" gibi şekillerde tanımlanır. Empati düzeyi yüksek insanlar yardıma ihtiyacı olan birini gördüklerinde eyleme geçmeye çok daha yatkındırlar.

Sizce kadınlar mı yoksa erkekler mi daha çok yardım etmekte ve insanlar kadınlara mı yoksa erkeklere mi daha çok yardım etmektedir? Gözlemlerinize dayanarak bu soruya nasıl cevap verirsiniz?

SIRA SİZDE 4

Durumsal faktörler de insanların yardımda bulunup bulunmama kararlarını çok etkiler. Örneğin yardıma muhtaç kişinin bir yönüyle bize benzemesi, biraz evvel bir başkasının yardım davranışına tanık olmuş olmamız, acelemizin olmaması ya da iyi, neşeli bir ruh hâli içinde olmak yardım davranışını arttırdığı gözlenmiş faktörlerdendir. Acil durumlarda yardım davranışını azalttığı bilinilen bir başka değişken ise ortamdaki insan sayısıdır. Başka bir deyişle, bir acil duruma başka insanlarla beraber tanık olmak, o duruma müdahale etme olasılığımızı düşürür, tepkimizi yavaşlatır. Örneğin, bir bekleme odasında karşınızdaki koltukta oturan kişinin sıra dışı bazı hareketlerde bulunduğunu, bir ihtimal sara krizi geçiriyor olduğunu düşünelim. Araştırmalara göre, o odadaki diğer tek insan sizseniz, hastanın yardımına koşma ya da kalkıp bir yetkiliye haber verme olasılığınız ve hızınız odada başkalarının da olduğu senaryoya kıyasla daha yüksektir. Bunun başlıca sebebi, ortamda daha çok kişinin bulunduğu durumlarda sorumluluğun bireyler arasında dağılmasıdır.

Gruplararası İlişkiler

Hayatlarımızı birbirinin içine geçmiş küçük ve büyük gruplar içinde sürdürürüz. Aile, arkadaş çevresi, doğduğumuz şehir, doğduğumuz ülke, cinsiyetimiz, ait olduğumuz din, gittiğimiz okul, tuttuğumuz takım, desteklediğimiz siyasi parti, mesleğimiz, üyesi olduğumuz dernek, hep kimliğimizi tanımlayan gruplardandır. Bu gruplardan kimilerinin içine doğarız, kimilerini ise bilinçli olarak seçeriz. Kimi gruplarla kendimizi daha çok, kimileriyle daha az özdeşleştiririz. Her durumda, bir gruba ait olmak ve bu grupla kendini özdeşleştirmek bir "biz" ve "onlar" algısı yaratır. Söylememize gerek bile yok ki insanlar "biz"i (iç grup), "onlar"a (dış grup) tercih ederler. İç grup kayırmacılığı (ingroup favoritism) ve dış gruba yönelik düşmanlık (outgroup hostility) büyük ölçüde benliğimizi değerli görme ihtiyacımızın bir sonucudur. Kendi ait olduğumuz grupları diğer gruplara üstün görme ihtiyacımız o derece kuvvetli ve hatta otomatiktir ki araştırmacılar birbirini tanımayan deneklerı yazı tura yardımıyla iki gruba ayırdıklarında dahi, deneklerin kendi gruplarının üyelerine daha olumlu özellikler atfettikleri ve onları dış gruba tercih ettiklerini bulmuşlardır. Buna "asgari grup etkisi" (minimal group effect) denir.

"Biz" ve "onlar" algısının beraberinde getirdiği bir başka yaygın eğilim de dış grup üyelerinin kendi içlerindeki benzerliklerini abartmaktır. Kendi ait olduğumuz grupların üyelerini birbirinden çok farklı, çok renkli, zengin bir çeşitlilik arz eder görürüz de konu başka gruplara gelince "X değil mi, hepsi birbirinin aynı", "birini gördün mü hepsini gördün say kendini" gibi genellemelere gitmekten çekinmeyiz. Bu, literatürde "dış grubun homojenliği yanılgısı" (outgroup homogeneity bias) şeklinde geçer.

Önyargı

Önyargı, sosyal psikolojinin üzerinde en çok çalışılmış konularından biridir. Bireyler hakkında yalnızca grup üyeliklerine (cinsiyet, din, milliyet gibi) bakılarak oluşturulmuş ve genellikle olumsuz tutumlara önyargı denir. Buradaki kritik unsur, ön-

yargının hedefi olan kişinin kendine yönelen tepkiyi belirleyecek şahsi bir şey yapmamış olması yalnızca belli bir gruba mensup bulunmasıdır. Önyargılar birer tutumdur ve her tutum gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları vardır. Grup üyelerinin beslediği özelliklere dair inançlar önyargının bilişsel boyutunu oluştururlar, ki bunlara kalıpyargı (stereotype) da deriz. Kalıpyargılar, en basit anlamıyla bireylerin zihinlerinde gruplar hakkında var olan şemalardır. Genellemeler içerirler ve grup içindeki farklılıkları görmezden gelirler. Örneğin bütün İtalyanlar'ın neşeli olduğunu ya da bütün kadınların kötü sürücüler olduğunu düşünmek kalıpyargı örnekleridir. Önyargının duygusal boyutunu ise söz konusu gruba yöneltilen düşmanlık, hor görme, kıskançlık, kızgınlık, tiksinme gibi duygular oluşturur. Son olarak, önyargının davranışsal boyutu, önyargı duyulan grubun üyelerine yöneltilen farklı, ayrımcı davranışları içerir. Bir gruba mensup üyelerle sosyal etkileşimden kaçınma ya da onlara iş vermeme buna örnek teşkil eder. Nefret suçları ve soykırım ise önyargının davranışsal boyutta ulaşabileceği en aşırı ve çirkin noktalardır.

İNTERNET

Önyargılarımızın bazen açıkça farkındayızdır. Bazense bilinçli olarak farkında olmadan belli gruplara yönelik olumsuz tutumlarımız, zihnimizde onlarla ilgili olumsuz çağrışımlarımız olabilir. Bu adreste değişik gruplarla ilgili "örtük çağrışımlar"ınızı Türkçe olarak test edip görebilirsiniz: https://implicit.harvard.edu/implicit/turkey/

Önyargı ve beraberinde getirdiği karanlık davranışların önüne nasıl geçebiliriz? Bu soruya cevap vermek için, önyargının sebeplerini iyi anlamak gerekir. Daha önce de değindiğimiz gibi, sosyal hayatı neredeyse otomatikleşmiş bir şekilde "biz" ve "onlar" kategorileri ekseninde algılamamız ve "biz"i değerli ve üstün görmeye olan düşkünlüğümüz önyargının temel sebeplerinden biridir. Ancak önyargının oluşumunda sosyolojik faktörlerin de rolü vardır. Örneğin, sınırlı kaynaklara erişmek için rekabet ediyor olmak gruplar arasında önyargı ve düşmanlığı arttıran bir faktördür. Bazı ülkelerde göçmen işçilere karşı geliştirilen düşmanca tutumların altında "bizim işlerimizi yapıyorlar, bizim ekmeğimizi çalıyorlar" gerekçelendirmesi vardır. Bazen siyasetçiler de belli grupları "günah keçisi" ilan edip önyargı ve düşmanca hareketleri teşvik edebilirler. Adolf Hitler, Birinci Dünya Savaşı sonrası zorluklarla boğuşan Almanlara Yahudileri bir günah keçisi olarak göstermiş, Almanları Yahudi karşıtlığı üzerinde yükselen aşırı bir milliyetçiliğe sürüklemiştir.

Önyargı ve gruplar arası düşmanlığı körükleyen unsurlardan biri rekabet ise, bir diğeri de cehalettir. Önyargı beslediğimiz grupların üyeleriyle birebir etkileşimimiz çoğu zaman sınırlıdır; onları tanımayız. Haklarında bu kadar rahat genellemelere gidebilmemizin sebebi de budur. Oysa bu gruptan insanlarla iş ya da arkadaşlık gibi bağlamlarda daha çok vakit geçirdikçe önyargı azalır. Ancak gruplararası temasın önyargıyı azaltmada etkili olabilmesi için olumlu geçmesi gerekmektedir. Olumsuz etkileşimler ters tepecek, önyargı ve düşmanlığı daha da azdıracaktır.

Önyargıyı alt etmenin en güvenilir yolu şüphesiz "onlar"ı bir şekilde "biz"in içine dahil etmektir. Örneğin iki grup arasındaki farklılıkları değil de benzerlikleri vurgulamak, ya da ortak hedeflere doğru beraberce çalışmak önyargıyı azaltır. Nihayet, kendimizi o veya bu grubun değil, insanlık ailesinin bir ferdi olarak algılamak önyargının zor ama başarılı tedavilerden biridir.

Özet

Sosyal psikolojinin temel ilkelerini ve insanların psikolojik ihtiyaçlarına dair başlıca varsayımlarını belirtmek.

Sosyal psikolojinin iki temel ilkesinden birincisi, dünyayı olduğu gibi değil olduğumuz gibi gördüğümüzdür. Algılarımızın, beklentilerimizin, şemalarımızın kendi gerçekliğimizi biçimlendirmede yadsınamaz bir rolü vardır. "Kendi kendini gerçekleştiren kehanet" olgusu gerçekliğimizi yaratmadaki aktif rolümüzün en etkileyici örneklerinden biridir. Sosyal psikolojinin ikinci temel ilkesi ise sosyal etkinin her zaman ve her yerde olduğudur. Yalnız başımıza olduğumuz anlarda bile, duygu, düşünce ve davranışlarımızı başka insanların ve toplumun içselleştirdiğimiz sesi etkiler.

Sosyal psikologlar insanların üç temel psikolojik ihtiyacını vurgularlar. Bunlardan ilki, hayatımız üzerinde hakimiyet sahibi olmaktır. İkincisi sevmek, sevilmek ve ait olmak, üçüncüsü ise "ben" ve "biz"i değerli görmektir. Bu ihtiyaçların giderilememesi durumunda psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar kaçınılmazdır.

Sosyal bilişin ne olduğunu ve temel prensiplerini açıklamak.

Sosyal bilişin konusu insanlar hakkında yargılara nasıl vardığımız, insanları ve davranışlarını nasıl anladığımızdır. Kişi algısını inceleyen sosyal psikologlar, insanların başkalarını çok kısa sürelerde, "ince davranış dilimleri"ne bakarak oldukça doğru bir şekilde tanıyabildiğini gözlemlemişlerdir. Fiziksel özellikler de kişi algısını etkiler. "Güzel olan iyidir" kalıpyargısı uyarınca, daha güzel insanlarda daha olumlu kişilik özellikleri görmeye yatkınızdır.

İnsanlar çoğu zaman "bilişsel varyemez"lerdir – sosyal bilişlerini kullanırken gereğinden fazla enerji sarf etmek istemezler. İnsanları algılarken şemalardan çok yararlanırız. Şemalar, olgular hakkında zihnimizde var olan basitleştirilmiş resimlerdir. İnsanlarla iletişirken onları hangi şema çerçevesinde algıladığımız neye dikkat ettiğimizi, neyi hatırladığımızı ve nasıl tepki verdiğimizi etkiler. Sosyal bilişin bir parçası olarak insanların davranışlarını açıklamaya çalışır, içsel ya da dışsal atıflarda bulunuruz. İçsel atıf, davranışın sebebini kişinin içsel özelliklerinde görür. Dışsal atıf yaptığımızda ise olayın sebebini kişinin dışında kalan, çevresel faktörlere bağlarız. Başkalarının davranışlarını genelde dışsaldan çok içsel atıflarla açıklamaya yatkınızdır – buna temel atıf hatası denir. Başarılarımızı içsel ve kalıcı, başarısızlıklarımızı ise dışsal ve geçici atıflarla açıklama eğilimimiz ise "kendine yontan atıf hatası"dır.

Nesnelere, kişilere ya da olgulara yönelik genel değerlendirmelerimize "tutum" denir. Tutumlar seçimlerimizi kolaylaştırarak hayatı bizim için daha kolay bir yer hâline getirirler. Davranışlarımızla tutumlarımız arasında bir tutarsızlık olduğunda "bilişsel çelişki" dediğimiz rahatsızlık verici ruh halini yaşarız. Ya davranışımızı ya da tutumumuzu değiştirerek bu rahatsızlıktan kurtulmaya çalışırız.

Sosyal etkinin ne olduğunu ve türlerini ifade etmek.

Sosyal etki, başkalarının duygu, düşünce ve davranışları üzerinde söz sahibi olmaktır. İki farklı sosyal etki türünü birbirinden ayırırız: İnsanlar "bilgilendirici sosyal etki" altında kaldıklarında, bunun kökeninde doğru davranışın ne olduğunu başkalarından öğrenme ihtiyacı vardır. "Normatif sosyal etki"de ise etki altında kalmanın sebebi grup tarafından kabul görmek, dışlanmamak arzusudur. Asch deneyi normatif sosyal etkinin gücünü gözlerimizin önüne sermiştir.

İtaat, bireyin kendine bir otorite figürü tarafından yöneltilen talebe uymasıdır. Milgram deneyi, şaşırtıcı bir şekilde çoğu insanın kör bir itaat uğruna başkalarına zarar verebileceğini göstermiştir.

İkna, insanların bir konudaki tutumlarını değiştirme çabası ve yöntemidir. Birey ikna maksatlı mesajı özenle incelemek için gerekli motivasyon ve beceriye sahipse, daha kaliteli mesajlar daha ikna edicidir. Ancak bu konuda bir motivasyon veya beceri eksikliği varsa yüzeysel açıdan cazip mesajlar daha ikna edici olacaktır.

Sosyal kolaylaştırma, sosyal kaytarma ve grup kutuplaşması da sosyal etkinin değişik türlerindendir. Sosyal kolaylaştırma, başka insanların varlığının iyi olduğumuz konulardaki performansımızı iyileştirmesidir. Sosyal kaytarma, şahsi çabamızın teşhis edilmeyeceği durumlarda başka insanların varlığının motivasyonumuzu ve gösterdiğimiz eforu düşürmesine denir. Grup kutuplaşması ise, grup içi etkileşimlerin grubun başlangıçtaki eğilimlerini aşırılaştırmasına verilen isimdir.

Saldırganlık ve yardım davranışlarını arttıran ve azaltan faktörleri açıklamak.

Saldırganlığın genetik ve biyolojik bir yönü vardır. Yüksek testosteron düzeyi saldırganlıkla yakından bağlantılıdır; nitekim nüfusun testosteron düzeyi en yüksek grubu olan genç erkekler, saldırganlık ve şiddet içeren suçların bir numaralı failidirler. Öğrenilmiş faktörler de saldırganlığı arttırır: Aile içinde ve medyada şiddet davranışlarına tanık olmak saldırgan davranış için bir risk unsurudur. Bunların yanı sıra psikolojik ve çevresel faktörlerin de saldırganlıktaki rolü önemlidir. Kendini engellenmiş ya da küçük düşürülmüş hissetmek saldırganlığı arttıran temel psikolojik süreçlerdendir. Keza sıcak hava, kötü kokular, gürültü, kalabalık, hava kirliliği, sigara dumanı gibi rahatsızlık verici çevre şartları ve ortamda saldırganlığı tetikleyecek silah gibi nesnelerin varlığı da saldırganlığı arttırır. Son olarak, kültürel normların değişik saldırganlık ve şiddet davranışlarını ne ölçüde kabul edilir bulduğu da bireylerin bu davranışlarda bulunup bulunmamasını etkiler.

Yardım davranışını arttıran psikolojik faktörlerin başında empati düzeyi yüksek ve kendini başkalarının refahından sorumlu hisseden bir insan olmak yer alır. Ancak durumsal faktörler de bireylerin yardım edip etmeme kararlarını belirler. Örneğin yardıma muhtaç kişinin bir yönüyle bize benzemesi, acelemizin olmaması, iyi bir ruh hali içinde olmamız yardım davranışını arttırır. Bir acil duruma bizden başka çok sayıda insanla beraber tanık olmak ise o duruma müdahale etme olasılığımızı düşürür.

Önyargıyı ve kökenlerini açıklamak.

Bireyler hakkında yalnızca ait oldukları gruba bakılarak ulaşılmış ve genellikle olumsuz tutumlara önyargı denir. Önyargıların bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları vardır. Sosyal dünyayı "biz" ve "onlar" ekseninde algılamaya neredeyse programlanmış olmamız önyargıya yol açan temel faktörlerdendir. "Onlar"ı kalıpyargılar üzerinden algılamaya ve birbirine benzer görmeye (dış grubun homojenliği yanılgısı) olan eğilimiz önyargıları körükler. Sosyal faktörlerin de önyargıya etkisi vardır – iş, para, eğitim gibi sınırlı kaynaklara ulaşmak için rekabet halinde olan gruplar birbirine karşı önyargılar geliştirebilir. Bazı grupların toplumda "günah keçisi" olarak görülmeye başlaması da önyargıları beraberinde getirir. Dış gruptan insanları tanımamak, bilmemek de kalıpyargılar ve önyargıların sürüp gitmesine izin verir.

Kendimizi Sınayalım

1. Ateş bir gece uyanıyor ve evinin yanmakta olduğunu fark ediyor. Evde karısı, çocukları, büyükannesi, arkadaşı Kıvılcım ve köpekleri Değerli var. Yardım davranışına evrimsel açıdan yaklaşan psikologlara göre, Ateş ilk önce kimi kurtarmaya yönelir?

a. Karısını
b. Çocuklarını
c. Büyükannesini
d. Kıvılcım'ı
e. Değerli'yi

2. Aşağıdakilerden hangisi saldırganlığı arttırdığını bildiğimiz faktörlerden **değildir?**

a. Yüksek testosteron düzeyi
b. Engellenme hissi
c. Ortada bırakılmış bir silah
d. Soğuk hava
e. Sigara dumanı

3. Muazzez, yaptığı pasta böreklerin tadı yerinde olduğunda mutfakta ne kadar becerikli olduğundan, aşçılığa apayrı bir yeteneği olduğundan bahsediyor. Arada yaptığı yemekler kötü çıktığında ise, kullandığı tarifte hiç iş olmadığını, bir daha asla o blogtan tarif almayacağını söylüyor. Muazzez'in davranışını hangi olguyla açıklayabiliriz?

a. Temel atıf hatası
b. Kendine yontan atıf hatası
c. Narsisizm
d. Bilgilendirici sosyal etki
e. İlişkisel saldırganlık

4. Başkalarının varlığı performansı _____ işlerde iyileştirir; _____ işlerde kötüleştirir.

a. sıkıcı; eğlenceli
b. eğlenceli; sıkıcı
c. kolay; zor
d. zor; kolay
e. anlamlı; anlamsız

5. Pakize ve kocası komşularının verdiği davetlere sektirmeden katılıyor, ancak bunlara elleri boş gittikleri gibi herkesten de çok yiyip içiyorlar. Kendileriyse hiç kimseyi evlerine davet etmiyor, sürekli "daha tam yerleşemedik", "bu aralar çok yoğunuz" gibi bahaneler buluyorlar. Bir noktadan sonra komşuları Pakizeler'in bu tavrından ciddi rahatsızlık duymaya başlıyor. Bunun sebebi Pakize ve kocasının hangi sosyal normu çiğnemeleridir?

a. Hayırseverlik
b. Komşuculuk
c. Hürriyet
d. "Ben" ve "biz"i değerli görme
e. Mütekabiliyet

6. Kazım sevilmeye layık bir insan olmadığına, hiçbir kadının onu içtenlikle sevemeyeceğine inanıyor. Bu yüzden kendisine ilgi gösteren kadınlara karşı tuhaf, mesafeli tavırlar sergiliyor, kendisine yaklaşmalarına izin vermiyor. Bir noktadan sonra kadınlar Kazım'ın bu yorucu tavırlarından sıkılıyorlar ve Kazım gerçekten de yalnız kalıyor. Kazım'ın başına geleni en iyi hangi olgu açıklar?

a. Varoluşsal kaygı
b. Temel atıf hatası
c. Normatif sosyal etki
d. Kendi kendini gerçekleştiren kehanet
e. Kifayetsiz muhterislik

7. Psikiyatristler, Milgram deneyinde ancak _____ kişiden birinin 450 volta kadar çıkacağını tahmin etmişlerdir. Oysa bu oran yüzde _____ olmuştur.

a. 100; 45
b. 150; 30
c. 1.000; 65
d. 500; 75
e. 10.000; 25

8. Nalan çevreye çok değer verdiğini söylüyor. Bunun üzerine arkadaşları ona sürekli etrafa çöp attığını, günde iki kere duş alarak aşırı su israfında bulunduğunu, ayrıca arabasının da çok fazla benzin yaktığını hatırlatıyorlar. Nalan'ın bunları duyduğunda hissettiği rahatsızlık verici psikolojik hale ne ad verilir?

a. Kendine yontan atıf hatası
b. Bilgilendirici sosyal etki
c. Bilişsel çelişki
d. İkna
e. Nevroz

9. Görkem, kendi tuttuğu futbol takımının taraftarlarının birbirinden net bir şekilde farklı olduğuna, oysa rakip takımın taraftarlarının az çok birbirine benzediğine, aynı karakter özelliklerine sahip olduğuna, aynı şekillerde düşündüğüne ve yaşadığına inanıyor. Görkem'in bu algısı neye bir örnektir?

a. Dış grubun homojenliği yanılgısı
b. Dış grup düşmanlığı
c. İç grup kayırmacılığı
d. Asgari grup etkisi
e. Grup kutuplaşması

10. Araştırmacılar denekleri rastgele bir şekilde "Maviler" ve "Morlar" grubuna ayırdıklarında, Maviler'in kendilerini Morlar'dan, Morlar'ın ise Maviler'den daha üstün görmeye başladığını gözlemlemişlerdir. Bu olguya ne ad verilir?

a. Kalıpyargı
b. Dış grubun homojenliği yanılgısı
c. Asgari grup etkisi
d. Dış gruba yönelik düşmanlık
e. Zevkler ve renkler tartışılmaz ilkesi

Yaşamın İçinden

Şimdi klasik olmuş bir çalışmada araştırmacılar huzurevi sakinleri üzerinden insanların hayatları üzerinde hakimiyet hissetmesinin ne denli önemli olduğunu gösterdiler. Bu çalışmada, huzurevinin iki farklı katında yaşayan yaşlılar iki farklı muameleye maruz kaldılar. İlk gruba huzurevi yönetiminin her şeyi onlar için düşüneceği ve yapacağı, kendilerinin hiçbir şeye karışmamaları ve hiçbir konuda kendilerini yormamaları gerektiği söylendi. Bütün sorumluluğun bakıcılarında olduğu ve bakıcıların her daim yardıma hazır olduğu vurgulandı. Diğer gruba verilen mesaj ise "Bu sizin hayatınız ve onu bu huzurevinde nasıl geçirmek istiyorsanız o şekilde geçirmelisiniz" idi. Örneğin, bu gruptaki yaşlılar odalarının dekorasyonunu gönüllerince değiştirebilecek, zamanlarını nasıl değerlendirmek istediklerine kendileri karar verecek, ayrıca kendi seçtikleri saksı bitkilerine kendileri bakacaklardı. Diğer grubunsa her şeyine yönetim karar veriyordu – bitkilerini bile yönetim onlar için seçmişti ve onlara bakmak bakıcıların işiydi.

Üç hafta gibi kısa bir sürenin ardından bu iki grup karşılaştırıldığında, hayatları üzerinde görece söz sahibi olan yaşlıların çok daha mutlu, zinde ve de aktif oldukları görüldü. Bir buçuk yıl sonra bakıldığında ise, bu gruptaki yaşlıların daha sağlıklı oldukları ve de ölüm oranlarının çocuk muamelesi gören gruba göre daha düşük olduğu gözlendi. Bu araştırmanın benzerleri daha sonra hapishanelerdeki mahkumlarla ve evsiz barınaklarında kalanlarla tekrarlandı. Her defasında bulunan, hayatlarının en azından belli yönleri üzerinde kontrol sahibi olan bireylerin psikolojik ve de fizyolojik açıdan daha sağlıklı olduğuydu.

Kaynak: Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and anhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology, 34,* 191-198
Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long term effects of a control relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and social Pychology, 35,* 897-902

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. b	Yanıtınız yanlış ise, "İşbirliği ve Yardım" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. d	Yanıtınız yanlış ise, "Saldırganlık ve Şiddet" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. b	Yanıtınız yanlış ise, "Davranışlara Sebep Atfetme" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. c	Yanıtınız yanlış ise, "Grup Etkisi" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. e	Yanıtınız yanlış ise, "İşbirliği ve Yardım" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. d	Yanıtınız yanlış ise, "Şemalar" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. c	Yanıtınız yanlış ise, "İtaat" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. c	Yanıtınız yanlış ise, "Tutumlar" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. a	Yanıtınız yanlış ise, "Gruplar Arası İlişkiler" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. c	Yanıtınız yanlış ise, "Gruplar Arası İlişkiler" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Araştırmalar bebek yüzlü çocukların da, yetişkinlerin de (aynen bebekler gibi) daha saf ve dürüst, korunmaya daha muhtaç, daha yumuşak başlı ve itaatkar olarak algılandığını göstermektedir. Örneğin bir araştırma güya kaybolmuş, özgeçmiş içeren mektup bulan deneklerin, özgeçmişteki resim bebek yüzlü bir yetişkine aitse mektubu sahibine iletme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bebek yüzlü olmanın bu tarz olumlu bazı getirileri olabilir, ama olumsuz getirileri de mevcuttur. Bunlardan biri, bebek yüzlü olanlara daha az zeki muamelesi yapılmasıdır. Örneğin bir çalışma, yetişkinlerin bir oyunu bebek yüzlü 4 yaşında bir çocuğa anlatırken, daha olgun yüzlü bir 4 yaşındaki çocuğa kıyasla daha yavaş konuştuklarını bulmuştur. Araştırmalar bebek yüzlü olmanın insanları başkaları tarafından liderlik kapasitesi gerektiren işler için uygun görülmemeye ittiğini de göstermektedir.

Sıra Sizde 2

Bu sorunun cevabı aslında çok açık ve basittir ama cerrahlar hakkındaki şemalarımız ("cerrahlar erkek olur") bizi şaşırtıp duraklatabilir. Cerrah elbette çocuğun annesidir.

Sıra Sizde 3

Araştırmalar göstermektedir ki, kötü psikolojik olarak iyiden bariz bir şekilde daha güçlüdür. Olumsuz olaylara karşı hassasiyetimiz olumlu olaylara karşı hassasiyetimizden çok daha fazladır. Kaybedilen 50YTL'nin acısı, kazanılan 50YTL'nin sevincinden büyüktür. "Kötü iyiden güçlüdür" prensibinin işleyişini insan ilişkilerinde de çok net görebiliriz: Mutlu, sağlıklı bir ilişki için ilişkideki kötü/iyi oranının en azından bire beş olması gerektiğini gösteren çalışmalar vardır. Başka bir deyişle, yakın ilişkide olduğunuz biriyle yaşadığınız bir kötü etkileşimin nahoş izlerini silmek için en azından beş iyi etkileşim gerekmektedir. Dillerdeki duygu sözcüklerine baktığımızda da olumsuz duyguları ifade eden sözcüklerin olumlu duyguları ifade eden sözcüklerden sayıca çok daha fazla olduğunu görürüz. Son olarak, insanlar kendilerine gösterilen insan yüzü denizleri içindeki kızgın, tehditkar yüzleri gülen yüzlerden çok daha hızlı fark etmektedirler. Kötüye karşı iyiye olduğumuzdan daha hassas olmamız evrimsel açıdan mantıklıdır: Atalarımız için ortamdaki olumsuz uyaranları (örneğin zehirli bir yılan) fark etmekte beceriksiz olmak ortamdaki olumlu uyaranları (örneğin güzel bir çiçek) fark etmekte beceriksiz olmaya kıyasla tahminen çok daha ölümcüldü.

Sıra Sizde 4

Araştırmalara göre, erkeklerle kadınlar arasında yardımseverlik düzeyi açısından bir fark yoktur fakat iki cinsiyet farklı tür yardımlarda bulunurlar. Erkekler kadınlara kıyasla tanımadıkları insanlara daha çok yardım ederler; acil kriz anlarında ya da "kahramanlık" gerektiren durumlarda daha ataktırlar. Kadınlar ise aile ve yakın dost çevrelerine daha fazla yardımda bulunurlar. Uzun sürelere yayılmış özveri gerektiren işlerde de (hasta yakınlarına bakmak, hayır kuruluşunda gönüllülük gibi) erkeklere nazaran daha yardımcılardır.

Başkasından yardım görmeye gelince, kadınlar erkeklere kıyasla net bir şekilde daha çok yardım alırlar. Erkekler de kadınlar da kadınlara yardım etmeye daha eğimlidir.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

Atkinson, R. L. (1999). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınları.

Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2010). *Social psychology and human nature (2nd ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.

Baumeister, R. F., & Finkel, E. J. (Eds.) (2010). *Advanced social psychology*. New York: Oxford University Press.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.) (2007). *Encyclopedia of social psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage

Fiske, S. T. (2004). *Social beings: A core motives approach to social psychology*. New York, NY: Wiley

King, L. A. (2011). *The science of psycology: An appreciative view (2nd ed.)*. New York: McGraw-Hill.

Myers, D. (2010). *Socil psycology (10 th ed.)*. New York: McGraw-Hill.

Myers, D. (2010). *Ppsycology (9 th ed.)*. New York: Worth Publishers.

Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2010). *Introducing psycology*. New York: Worth.

7

Amaçlarımız

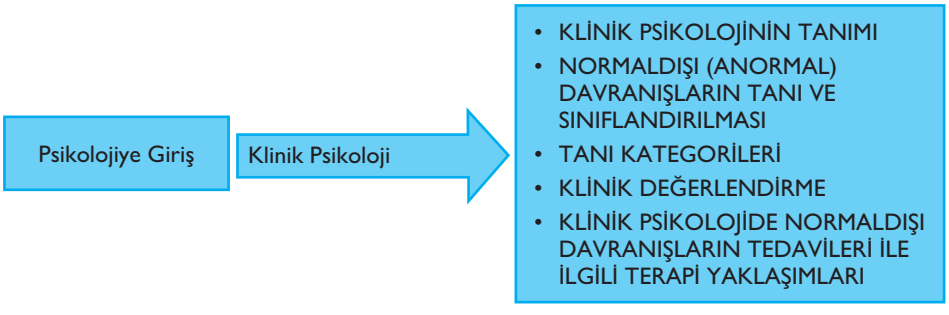
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Klinik psikoloji ve çalışma alanını tanımlayabilecek,
- Normaldışı davranışı tanımlamada kullanılan kriterleri, bunların güçlü ve zayıf yönlerini açıklayabilecek,
- Tanı kategorilerini birbirinden ayırt edebilecek,
- Klinik Psikolojide klinik değerlendirmenin önemini açıklayabilecek ve farklı değerlendirme tekniklerini tanımlayabilecek,
- Klinik Psikolojideki temel terapi akımlarını ve terapideki amaçlarını birbirinden ayırt edebileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Klinik Psikoloji
- Klinik Psikolojinin Çalışma Alanları
- Normaldışı Davranışlar
- Normaldışı Davranışların Sınıflandırılması
- Klinik Değerlendirme
- Psikoterapi

İçindekiler



Klinik Psikoloji

KLİNİK PSİKOLOJİNİN TANIMI

Daha önceki bölümlerde de anlatıldığı gibi psikoloji birçok alt alandan oluşan bir bilim dalıdır. **Klinik psikoloji**nin ne olduğunu birkaç kelime ile bir cümlede tanımlamak oldukça zor olmasına rağmen çok genel olarak daha geniş bir disiplin olan psikolojinin bir alt alanı olduğunu söylemek mümkündür.

Klinik Psikoloji bireyin duygusal, bilişsel, davranışsal ve psikolojik sıkıntılarını ve zorlanmalarını anlamak, bunların gelecekteki seyirlerini yordamak ve hafifletmek amacıyla bilimi, teoriyi ve uygulamayı birleştiren psikolojinin alt alanıdır.
Bu alanda uzmanlaşan psikologlara ise klinik psikolog denilmektedir.

Amerikan Psikologlar Derneği (APA) tarafından yapılmış olan resmî tanımdan hareketle klinik psikoloji, zihinsel, biyolojik, psikolojik ve davranışsal uyumsuzlukları, yetersizlikleri ve sıkıntıları açıklamaya, yordamaya (tahmin etmeye) ve hafifletmeye yönelik araştırmalar yapan, eğitimler veren ve tedavi yöntemleri geliştirerek uygulayan psikoloji alanıdır (Resnick, 1991). Bu alanda hizmet veren ve klinik psikoloji ile ilgili faaliyetleri yürüten psikologlara ise "*klinik psikolog*" adı verilmektedir.

Ülkemizde ve dünyada klinik psikolog unvanı alabilmek için dört yıllık psikoloji lisans eğitiminden sonra üniversitelerin klinik psikoloji yüksek lisans ya da doktora programlarından mezun olmak gerekmektedir. Lisans eğitiminden sonra 2 yıllık yüksek lisans eğitimini tamamlayan psikologlara uzman klinik psikolog, yüksek lisans programının ardından 4 yıllık doktora programını tamamlayan uzmanlara ise "psikolog doktor" unvanı verilmektedir.

Klinik psikologlar, psikolojik zorlanmaları olan bireylere yardım eden tek uzmanlık alanı değildir. Bu alanda hizmet veren ve sıklıkla çalışma tanımları birbiri ile karıştırılan bir çok profesyonel bulunmaktadır. Bu profesyonellerin görev tanımları arasındaki benzerlik ve farkları bilmek doğru uzmana başvurarak yaşanılan problemin zaman kaybetmeden çözümü için son derece önemlidir.

Birbiriyle Yakından İlişkili Ruh Sağlığı Uzmanlık Alanları

Klinik psikolojinin doğasını, onu diğer disiplinlerden ayıran özelliklerini, araştırma yöntemlerini, çalışma alanlarını ayrıntılı olarak incelemeden önce ruh sağlığı alanında çalışan ve toplumda sıklıkla birbiri ile karıştırılan diğer meslek gruplarını kısaca tanımlamakta fayda vardır. Bu alanda en çok karışıklık klinik psikolog, psikiyatrist ve psikolojik danışman arasında yaşandığı için bu meslek gruplarını kısaca açıkladıktan sonra klinik psikolojiye özgü özelliklere geçmenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Psikiyatr

Psikiyatr tıp fakültesinden mezun olduktan sonra psikiyatri alanında uzmanlaşan hekimdir. Bu nedenle psikiyatri *anormal davranışların* tedavisinde ilaç kullanmakla, fiziksel hastalıkları tedavi etmekle ve fiziksel inceleme yapmakla yetkili tıp hekimlerinin oluşturduğu bir alandır. Bu anlamda psikiyatrlar zihinsel ya da psikolojik bozuklukların tedavisinde konuşmaya dayalı terapi yöntemlerinin yanı sıra ilaç kullanma yetkisine sahip uzmanlardır (Trull, 2005).

Psikolojik Danışman

Daha çok normal ya da orta düzeyde sıkıntı ve uyum problemi yaşayan birey ya da gruplarla çalışan meslek grubudur. Tarihsel olarak baktığımızda psikolojik danışmanlar daha çok eğitim ve mesleki danışmanlık alanlarında faaliyet göstermişlerdir. Ülkemizde Eğitim Fakültelerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümlerinden mezun olan bu uzmanlar daha çok eğitim kurumlarının psikolojik danışma servislerinde hizmet vermektedirler. Psikolojik danışmanların hizmet verdikleri kurumlardaki çalışma faaliyetleri: (a) önleyici/koruyucu ruh sağlığı hizmetleri, (b) danışmanlık, (c) kişisel gelişim programları geliştirme ve uygulama, (d) mesleki danışmanlık, ve (e) bir ile beş oturum arasında değişen kısa süreli psikolojik danışmanlık hizmeti vermek olarak özetlenebilir (Trull, 2005).

Sosyal Hizmet Uzmanı/Sosyal Hizmet Çalışanı

Sosyal hizmet uzmanı ya da sosyal hizmet çalışanı ekonomik, sosyal ve kültürel yönden sıkıntı içinde bulunan kişi, grup ve toplulukların sorunlarını tanımaları, sahip oldukları olanakları kullanmaları, çevredeki olanakları araştırmaları ve yararlanmalarına yönelik hizmet veren uzmanıdır. Ülkemizde üniversitelerin Sosyal Hizmet Bölümlerinden mezun olan bu meslek grubundaki çalışanlar psikolog ve psikiyatristen farklı olarak daha çok aile ortamı, çalışma koşulları, okul ortamı ya da sosyal çevrede çeşitli düzenlemeler yaparak bireyin sorunlarının azaltılmasına ve bireyin gelişimine katkı sağlamaya çalışırlar. Örneğin, özürlü bir çocuğa sahip olan aileyi ziyaret ederek bu çocuğun sağlıklı gelişmesine olanak verecek şekilde aile ortamının düzenlenmesi, ailenin bilgilendirilmesi, çevredeki eğitim olanaklarının araştırılması, özürlü çocuğun doğru okula yerleştirilmesi, okulda gerekli düzenlemelerin yapılması gibi faaliyet alanlarında çalışma yaparlar (Trull, 2005).

Sağlık Psikologları

Sağlık psikolojisi, son yıllarda hızlı bir gelişme gösteren ve adından sıkça söz edilen psikoloji alanlarından biridir. Ülkemizde 4 yıllık psikoloji lisans eğitiminden sonra sağlık psikoloji alanında yüksek lisans ya da doktora yaparak uzmanlaşan meslek grubudur. Temel çalışma alanı olarak hastalıkların önlenmesi, iyi sağlık koşullarının yaratılması, geliştirilmesi ve devam ettirilmesi ya da tıbbi bir rahatsızlığa sahip kişilerin tedavi edilmesine yönelik araştırma ve uygulamalar yapar. Örneğin, sigara ile mücadele edilerek akciğer kanserini önlemeye yönelik çalışmaların ve araştırmaların yapılması ya da kronik böbrek rahatsızlığı olan bireylerin yaşadıkları psikolojik sıkıntılar ve bunların çözümüne yönelik önerilerde bulunmak çalışma alanları arasında sayılabilir (Trull, 2005).

Bir yakınınızın size, olmayan sesler duyduğunu ve bu seslerin başkalarına zarar vermesine yol açacak şeyler yapmasını emrettiğini söylediğini düşünün. Psikolojik bozukluklar ile ilgili bir kitaptan bunların ciddi bir ruhsal bozukluğun işaretleri olduğunu ve mutlaka ilaç tedavisi uygulanması gerektiğini öğrendiniz. Klinik psikolog, psikiyatrist ve sosyal hizmet uzmanının görev tanımlarını dikkate alarak yakınınızın tedavi sürecinde nasıl bir rol üstlenebileceklerini kısaca açıklayınız.

SIRA SİZDE 1

Klinik Psikoloğun Çalışma Alanları

Klinik psikolog, duygusal, davranışsal ve bilişsel zorluk ve yetersizlikleri bulunan bireyleri tedavi etmeye yönelik çalışmalar yapan uzmanlardır. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 1991) tarafından yapılmış olan klinik psikoloji tanımından yola çıkarak klinik psikoloğun çalışma alanlarını tanılama/değerlendirme, tedavi/terapi, araştırma/yayın, öğretim/süpervizyon, danışmanlık ve yöneticilik olmak üzere altı temel alanda toplamak mümkündür (Trull, 2005). Bu çalışma alanları kısaca aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

Tanılama/Değerlendirme

Değerlendirme, bireylerin davranışları, problemleri, özgün karakterleri, yetenekleri, zihinsel ve entelektüel kapasiteleri hakkında bilgi toplamayı içerir. Toplanılan bu bilgiler bireyin yaşamış olduğu problemli davranışların ya da sıkıntıların tanısının konulması, uygun tedavi programlarının ve tekniklerinin geliştirilmesi, bireyin tedavi sürecinde göstermiş olduğu gelişimin değerlendirilmesi başta olmak üzere bir çok amaca yönelik olarak kullanılabilir.

Klinik psikologların gözledikleri, inceledikleri kişilerle ilgili kararlarını belirli bir temele oturtmak ve bunları desteklemek için kullandıkları değerlendirme araçları üç temel başlık altında toplanabilir: görüşme, testler, ve gözlem. Bu değerlendirme yöntemleri ilerleyen bölümlerde biraz daha ayrıntılı olarak anlatılacaktır. Bu değerlendirme yöntemlerini birbirinden ayrı ve farklı yerlerde kullanılan yöntemlerden çok birbirini tamamlayan yöntemler olarak düşünmek gerekir. Örneğin, bir klinik psikolog kendisine gelen bir bireyin depresyon düzeyini belirlemek için depresyonun belirtilerini ölçen bir **öz değerlendirme ölçeği** kullanırken aynı zamanda depresyonun hayatında yol açtığı fonksiyonel bozulmayı belirlemek için ayrıntılı bir klinik görüşme yapabilir ve bireyin görüşme sırasındaki davranışlarını gözlemleyerek değerlendirme sürecinde edinmiş olduğu izlenimleri destekleyebilir. Klinik psikolojide değerlendirme büyük bir araştırmanın parçası olarak toplanabileceği gibi klinik bir uygulama sırasında tek bir bireyden de toplanabilir.

Öz değerlendirme ölçekleri, bireyin bir dizi soruya kendisi için en uygun seçeneği işaretlemesini içeren psikolojik testlerdir.

Klinik psikoloğun en önemli özelliklerinden biri doğru ve etkili bir değerlendirme yapabilme becerisine sahip olmaktır. Bireyin probleminin ne olduğunu doğru bir şekilde anlamak ve buna yönelik en etkili tedavi planı geliştirebilmek doğru bir klinik değerlendirmeye bağlıdır.

Tedavi/Terapi

Klinik psikologlar, kişilerin yaşamış oldukları problemlerin nedenlerini daha iyi anlamalarına ve çözmelerine yardımcı olacak tedavileri geliştirerek uygularlar. Bu tedaviler, **psikoterapi**, psikolojik danışma, davranış düzeltme ya da klinik psikoloğun benimsediği teorik yaklaşıma ait spesifik terapi yöntemlerini içerebilir. Klinik psikologlar ağırlıklı olarak bireysel terapi uygulamalarının yanı sıra grup terapileri, çift ya da aile terapileri de yapmaktadırlar.

Psikoterapi bireyin yaşamış olduğu sıkıntı ve zorlanmanın derecesine bağlı olarak hastanede yataklı servislerde yapılabileceği gibi kişinin günlük hayatına devam ettiği, haftanın belirli günlerinde kliniğe gittiği ayaktan tedavi şeklinde de uygulanabilir. Ayrıca, terapi belirli bir probleme yönelik spesifik bir çözümü içerebilece-

Psikoterapi, bireyin yaşamış olduğu problemleri ortadan kaldırmak ya da azaltmak için belirli bir teorik anlayış çerçevesinde belirli teknik ve yaklaşımları kullanmayı içeren sistematik müdahale sürecidir.

Bir müdahale yönteminin psikoterapi sayılabilmesi için müdahale yöntemlerinin ilaç ve cerrahi yöntemleri içermemesi gerekmektedir.

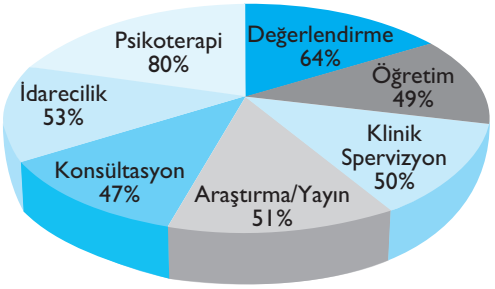
ği gibi kişinin kişiliğinin yeniden yapılandırılması gibi oldukça karmaşık ve zor bir süreci de içerebilir. Bu doğrultuda 2-3 seanslık kısa süreli bir terapi olabileceği gibi senelerce süren uzunlukta da olabilir. Tedavi süresi ve kullanılacak teknikler klinisyenin benimsediği tedavi yaklaşımına göre değişiklik göstermektedir.

2003 yılında Norcross ve arkadaşlarının 694 klinik psikoloğun katılımı ile gerçekleştirmiş oldukları bir çalışmada onlara profesyonel yaşamlarında ne tür çalışmalar yürüttükleri ve bunlara ne kadar zaman harcadıkları sorulmuştur. Aşağıdaki figürde de görüleceği gibi yapılan bir araştırmaya göre terapi etkinlikleri klinik psikologların en ağırlıklı olarak faaliyet gösterdikleri alanı oluşturmaktadır (Norcross, Karpiak, & Santoro, 2004).

Şekil 7.1

Klinik Psikologların Yürütmüş Olduğu Çalışmalar

Kaynak: *Norcross, Karpiak, & Santoro (2004).*



Araştırma/Yayın

Psikolojik bozuklukları birbirinden ayıran özelliklere, nedenlerine ve nasıl tedavi edileceğine, hangi hastalığa yönelik hangi terapi çeşidinin daha etkili olduğuna yönelik araştırmalar yapmak klinik psikolojinin temel amaçlarından birini oluşturmaktadır. Araştırma yapmak bütün psikoloji alanlarının ortak özelliğidir. Bu noktada klinik psikolojiyi diğer alanlardan ayıran noktayı araştırma yaptığı konular oluşturmaktadır. Klinik psikoloji bireyin yaşamında zorlanmaya, sıkıntıya ve uyumsuzluklara yol açan unsurları belirlemeye, değerlendirmeye ve bunları hafifletmeye yönelik bireylere nasıl bir yardım sunulması gerektiğine ilişkin konulara odaklanmaktadır.

Öğretim/Süpervizyon

Süpervizyon, meslekte deneyimli bir uzmanın daha az deneyimli bir kişiye, onun terapi sırasında karşılaştığı durumlarla başa çıkmada yeterliliğini ve becerilerini geliştirecek bir şekilde, bilgi ve deneyim kazanmasına yardımcı olmasıdır.

Klinik psikologlar bazen tam zamanlı bazen ise yarı zamanlı olarak üniversitelerin lisans ya da lisans sonrası programlarında psikopatoloji, terapi teknikleri, psikolojik değerlendirme, kişilik ya da klinik psikolojiye giriş gibi dersleri vermektedirler. Öğretim etkinliklerine ek olarak aynı zamanda gerek akademik gerekse klinik ortamlarda psikolojik rahatsızlıkların tedavisine yönelik hem öğrencilere hem de alanda çalışan diğer klinik psikologlara **süpervizyon** eğitimi vermektedirler (Kurpius, Gibson, Lewis ve Corbet, 1991).

Konsültasyon (Danışmanlık)

Dilimizdeki "Bir bilene soralım" sözü konsültasyonu en iyi açıklayan ifadedir.

Konsültasyon yani danışma belirli bir konuyla ilgili olarak o konuda bilgi ve beceri sahibi birisi veya birilerinden bilgi ve görüş almak demektir. Bu anlamda klinik psikologlar bazen diğer kurum ve kişilere bir konu ile ilgili görüş bildirebilirler. Örneğin polislere, halkın ruh sağlığını korumak ya da onlarla daha iyi etkileşim kurabilmek için nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin danışmanlık yapılması, ya da bazı televizyon kanallarına yapmış oldukları programlarda ruh sağlığını tehdit edi-

ci unsurları en aza indirecek önlemlerin nasıl alacaklarına ya da yapmış oldukları bir programın halkın ruh sağlığını nasıl etkileyeceğine ilişkin görüş sunulması klinik psikologların konsültasyon faaliyetlerine örnek olarak verilebilir.

Yöneticilik

Klinik psikologlar çok istemeseler bile bazı yöneticilik görevleri ya da dosyalama gibi resmî süreçlerle ilgili faaliyetlerde de bulunabilirler. Örneğin, hastanelerde ya da özel sektörde bazı programların direktörlüğünü yapmak, buralar ile ilgili resmî süreçleri takip etmek, gerekli dosyalama işlerini yürütmek gibi faaliyetler klinik psikologların etkinlikleri arasında sayılabilir.

İNTERNET

Klinik psikolojinin temel çalışma alanları araştırma, tanılama/değerlendirme, terapi/ klinik müdahale yapmaktır. Klinik psikolojinin faaliyetleri ile ilgili ayrıntılı bilgiye http://www.div12.org/about-clinical-psychology adresinden ulaşabilirsiniz.

SIRA SİZDE 2

Aşağıdaki ifadelerin doğru (D) mu, yanlış (Y) mı olduğunu belirtiniz.

1. **Klinik psikologlar konuşmaya dayalı psikoterapiye ek olarak gerektiğinde ilaç tedavisi de kullanabilir.**
2. **Klinik psikoloğun en yaygın olarak yapmış olduğu çalışma yöneticilik ve danışmanlıktır.**
3. **Hastanın problemini doğru bir şekilde anlamak ve etkili bir tedavi planı geliştirerek uygulamak kapsamlı bir değerlendirmeye bağlıdır.**
4. **Psikolojik danışmanlar okullarda çok ağır psikolojik problemleri olan öğrencilerin belirlenmesi ve tedavi edilmesinde yetkin meslek grubudur.**
5. **Klinik psikologlar diğer psikologlarla kıyaslandığında nadiren araştırma yapar.**
6. **Bir meslek grubu ya da kuruma iş performanslarını artırmak için sunmuş oldukları yardım hizmeti klinik psikologların "klinik süpervizyon" kapsamında yürütmüş oldukları çalışmalardır.**
7. **Psikiyatristler tıp eğitimi almış hekimlerdir.**
8. **Sosyal hizmet uzmanları bireyin sorunlarını artıran sosyal ve çevresel faktörlere odaklanırlar.**
9. **Klinik psikoloğun çalışma faaliyetleri değerlendirme, konsültasyon, öğretim, terapi, klinik süpervizyon ve araştırma yapmaktır.**

Klinik Psikolojinin Tarihsel Gelişimi

Klinik psikolojinin tarihsel süreç içinde nasıl bir gelişim seyri izlediği üç temel zaman dilimine ayrılarak incelenebilir: ilk gelişim dönemi (1800-1900), I. ve II. Dünya Savaşları süreci ve savaş sonrası süreç. Birçok kişinin klinik psikolojinin, psikolojinin ortaya çıkmasıyla paralel olarak hep varolduğunu düşünmesine rağmen, klinik psikoloji ancak 19. yüzyılın başlarında psikolojinin ayrı bir disiplini olarak kabul edilmiştir. Hızlı bir gelişim göstermesi ise ancak II. Dünya Savaşı'nın izleyen süreçte gerçekleşmiştir.

İlk Gelişim Dönemi (1896-1917)

1800'lerin sonu ve 1900'ların başlangıcı arasında geçen süreçte klinik psikolojinin gelişimine katkıda bulunan birçok olumlu gelişme olmuştur. Bu dönem psikolojinin insanın zihinsel süreçlerini anlamaya yönelik bilimsel çalışmalara ağırlık verdiği bir dönemdir. Sir Francis Galton bireylerarası farkları ve bunların nedenlerini anlamaya yönelik ilk düzenli çalışmayı yürüten bilim adamları arasında yer almıştır.

Resim 7.1

Lightner Witmer

İlk Psikoloji Kliniğinin kurucusu

Kaynak: *http://www.guidetopsychology.com*

Galton tarafından yürütülmüş olan çalışmalar McKeen Cattell tarafından yürütülmüş olan zihinsel süreçleri ve yetenekleri ölçmeye yönelik çalışmaları da etkilemiştir. Cattell geliştirmiş olduğu testlere "*zekâ testleri*" adını vermiştir (Thurndike, 1997). 1879'da William Wundt'un Almanya'da William James'in Amerika'da ilk psikoloji laboratuarını kurması modern psikolojinin başlangıcı olarak kabul edilmektedir. 1896'da ise Lightner Witmer ilk psikoloji kliniğini kurarak "*klinik psikoloji*" terimini kullanmaya başlamıştır. 1904-1905 akademik yılında Pensilvanya Üniversitesi'nde resmî olarak klinik psikoloji dersleri verilmeye başlanmıştır (Nietzel, Bernstein, & Milich, 1998).

Bu dönemde, psikoanalitik teorinin kurucusu olarak kabul edilen Sigmund Freud çalışma arkadaşı Josef Breuer ile psikolojik bozuklukların tedavisinde ilk formal psikoterapi yaklaşımı olan *psikoanalizi* geliştirmiştir. Freud, Carl Jung and Alfred Adler gibi bir çok öğrencisi ile birlikte psikolojinin gelişimine önemli katkılarda bulunmaya devam etmiştir (Nietzel, Bernstein, & Milich, 1998).

I. ve II. Dünya Savaşları Dönemi

Resim 7.2

I. Dünya Savaşı sırasında Amerikan askerlerine Army Alpha ve Beta zekâ testlerinin uygulanışı

Kaynak: *http://www.igs.net/~pballan/C4P1.htm*

Birçok uzmana göre eğer dünya savaşları sırasında psikolojik testlere ve ruh sağlığı uzmanlarına ihtiyaç duyulmamış olsaydı belki de klinik psikoloji gibi bir alan hiç gelişmeyebilirdi. Amerika'nın I. Dünya Savaşı'na girmesiyle birlikte, askerlerin istenilen zihinsel becerilere ve yeteneklere sahip olup olmadığını belirleyecek testlere önemli bir ihtiyaç doğmuştur. Bu amaç doğrultusunda 1920'de Army Alpha ve Army Beta isimli iki test geliştirilmiştir.

Bunu, 1920 ve 1930 yılları arasında birbiri ardına birçok başarılı zekâ ve kişilik testlerinin geliştirilmesi izlemiştir. Bu nedenle bu dönemde klinik psikoloji psikolojik testlerin geliştirilmesi, uygulanması, puanlanması, ve yorumlanmasına yönelik çalışmalar üzerinde yoğunlaşmaya başlamıştır.

İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikoterapinin daha çok psikiyatristler tarafından yapıldığı, klinik psikologların ise nadiren psikoterapi yapma fırsatı bulduğu gözlenmiştir. Ancak bir çok askerin savaştan travma ile ilişkili psikolojik problemlerle dönmesi var olan psikiyatri servislerinin gerekli ihtiyaca cevap verememesine neden olmuş ve klinik psikologlar alanda yaygın olarak psikoterapi hizmeti vermeye başlamışlardır. Klinik psikologların alanda terapi hizmeti vermesinin bu ihtiyaçla sınırlı olarak geçici olacağı düşünülmesine rağmen klinik psikologlar kendilerini psikoterapi alanında da yetkin ruh sağlığı uzmanları olarak kabul ettirmişlerdir (Nietzel, Bernstein, & Milich, 1998).

II. Dünya Savaşı Sonrası Dönem

II. Dünya Savaşı'nda sonra klinik psikologlar değerlendirme ve tedavi anlamında önemli gelişmeler kaydetmeye devam etmişlerdir. Zekâ ve kişilik testlerinin eski versiyonları yenilenerek revize edilmiş, yeni ölçüm araçları geliştirilmiş ve geçerlilik -güvenirlikleri test edilmiştir. 1950'li yıllarda psikiyatristler tarafından yayınlanmış olan ruh sağlığı bozukluklarının ilk kapsamlı ve sistemli sınıflamasını içeren

"Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual for Mental Health Disorders, DSM)" daha sonra klinik psikologlar ve diğer ruh sağlığı uzmanları tarafından da benimsenerek kullanılmaya başlanmıştır. Ancak ilk sınıflamanın bir takım eksiklikler içermesi nedeniyle genellikle yanlış tanılamaya yol açmış ve bu nedenle sıklıkla revize edilerek yenilenmiştir. Şu an DSM-IV olarak bilinen dördüncü versiyonu kullanılmaktadır (Nietzel, Bernstein, & Milich, 1998).

Klinik psikoloji bugün, yaşadıkları bir dizi soruna rağmen, oldukça iyi organize olmuş bir alan olarak, klinik psikologların yoğun bir şekilde araştırma, değerlendirme ve terapi hizmetleri verdikleri psikoloji alanı olarak varlığını sürdürmektedir.

Dünya savaşlarının ardından *hümanistik* ve *davranışçı psikoterapi* akımları gibi birçok yeni psikoterapi akımı ortaya çıkmaya başlamıştır. Ardından psikoterapinin ne kadar etkin olduğuna yönelik araştırmalar hız kazanmıştır. Bununla birlikte hangi terapi tekniğinin hangi hastalık grubunda daha etkili olduğuna yönelik çalışmalar hız kazanmıştır.

İNTERNET

Klinik Psikolojinin tarihsel gelişimi ile ilgili daha ayrıntılı bilgi edinmek isterseniz APA'nın Society for the History of Psychology sitesini ziyaret edebilirsiniz: http://historyofpsych.org/historyresources/teachingresources.html

NORMALDIŞI (ANORMAL) DAVRANIŞLARIN TANI VE SINIFLANDIRILMASI

Klinik psikolog normaldışı davranışların ve uyum problemlerinin çözümünde bilimsel olarak etkinliği desteklenmiş psikolojik prensipleri kullanmaya çalışır. Bu süreç öncelikle bireylerin düşünce, davranış ve duygularını başarılı bir şekilde değiştirecek yöntemleri kullanmayı içerir. Bu yolda ya bireylerin uyumsuzluk düzeylerini azaltmaya ya da uyum düzeylerini yükseltmeye çalışır. Davranış bozukluklarının nasıl tanı ve sınıflandırıldığını açıklamadan önce normaldışı davranışın ne olduğunu tanımlamakta fayda vardır.

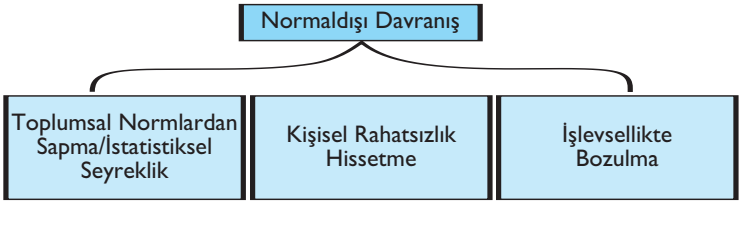
Normaldışı (Anormal) Davranış Nedir?

Normaldışı davranışın ne olduğunu kesin olarak tanımlamak, sınırlarını çizmek ve herkes tarafından kabul edilebilir tek tanım yaratmak çok zordur. Şimdi çevrenizdeki 5 kişiye "Normaldışı davranış nedir ?" diye sorun. Büyük olasılıkla bu beş kişi size beş farklı tanım sunacaktır. Kimileri anormal davranışı herkesde gözleyemeyeceğimiz tuhaf davranışlar olarak tanımlarken bazıları bireyde stres ve sıkıntıya yol açan davranışlar, bazıları ise toplumun kültür ve değerlerine aykırı olan davranışlardır şeklinde tanımlayacaklardır.

Normaldışı davranışın bütün boyutlarını kapsayacak tek bir kriterin ve tanımlayıcı özelliğin bulunmaması ve normal ve normaldışı davranış arasında çok net bir sınırın olmaması normaldışı davranışı tanımlamayı zorlaştıren en temel iki neden arasında sayılabilir.

Bu zorluktan hareketle, klinik psikolojide normaldışı davranışın tanımlanmasında Şekil 7.2'de sıralanmış olan 3 kriter önerilmiştir (Morris, 2002).

Şekil 7.2



Normlara Uygunluk: Davranışın Nadir Olarak Gözlenmesi ya da Toplumsal Normların İhlal Edilmesi

Resim 7.3

Resimde görüldüğü gibi bazı ergenlerin dış görünüşleri, saçları ve giyimleri toplumun genelinin sergilemiş olduğu normlardan belirgin farklılıklar gösterebilir.

Anormal davranışın bir yönü bireyin davranışının toplumda yaygın kabul göreren sosyal normları ihlal etmesi, toplumun genelinin sergilemiş olduğu davranışlardan belirgin farklılık göstermesidir. Örneğin, obsesif-kompulsif bir kişinin tuvaletten çıkınca ellerini 50 defa yıkaması, ya da psikotik bir bireyin sürekli olarak sesli bir şekilde sanki karşısında biri varmış gibi küfürlü konuşması normların ihlaline örnek olarak verilebilir.

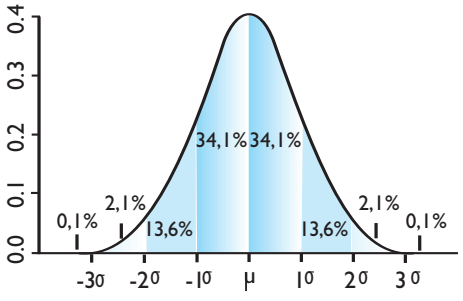
Ayrıca bir davranışın toplumda seyrek olarak gözlenmesi anormalliğin diğer bir özelliğidir. Bir bireyin davranışının istatiksel olarak seyreklik gösterip göstermediğine karar vermede normal eğiri ya da çan eğrisi kullanılır. Bu eğride insanların çoğunun sergilediği özellikler ortaya yerleştirilir ve insanların çok azının iki uca yerleşeceğine inanılır. Örneğin, zekâ testinden normal zekâ düzeyi için en düşük puan 90'dır. Bir bireyin bunun altında bir puan olan 60 aldığında kolayca normal zekâ düzeyinde olmadığı sonucu çıkarılabilir.

Şekil 7.3

Normal Dağılım Eğrisi

Bir normal dağılım için koyu renkli alan, toplam alanın %68'ini kapsar. Bu alan toplumun genelinde gösterilen eğilimi yansıtır.

Kaynak: *http://tr.wikipedia.org*



Güçlü Yönleri: İstatistiksel olarak bir davranış ya da özelliğinin toplumun genelinde gözlenme oranının belirlenmesi bir bireyin herhangi bir psikolojik testten almış olduğu puanın yorumlanmasını kolaylaştırır. Zayıf Yönleri: Öncelikle bir toplumun içinde bir grup tarafından yaygın olarak sergilendiği için normal kabul edilen bir davranış başka bir grup tarafından çok nadir sergilendiği için normaldışı kabul edilebilir. Ayrıca herkes tarafından kabul görmüş bir kesme puanı bulmak oldukça zordur. Örneğin, zekâda hangi puanın altında aldığında normalin altında kabul edileceği hâlâ tartışma konusudur.

SIRA SİZDE 3

Sizce etrafınızda saçlarının yarısını çok kısa yarısını uzun bırakıp bir yarısını mavi diğer yarısını pembeye boyatan bir ergenin davranışı anormal olarak kabul edilip tedavi edilmesi gerekir mi? Cevabınızı gerekçeleri ile açıklayınız?

Kişisel Rahatsızlık Hissetme

Bu tanıma göre normaldışı davranışlar bireyin kendisinde belirgin bir sıkıntıya, rahatsızlığa yol açan davranışlardır. Örneğin, bir öğrencinin sınavdan önce elleri titremeye, nefes almakta zorlanmaya ve elleri kontrolsüzce terlemeye başlıyorsa ve bu durum kendisinde belirgin bir sıkıntıya ve zorlanmaya yol açıyorsa bireyin sınav kaygısı normaldışı bir davranış olarak adlandırılabilir (Morris, 2002).

Güçlü Yönleri: Bireye herhangi bir duygusal ya da davranışsal problem yaşayıp yaşamadığı sorulduğunda bunu rahatlıkla ifade edebilir ve gerektiğinde profesyonel yardıma başvurabilir çünkü bu problemler bireyde belirgin bir sıkıntıya yolaçar.

Zayıf Yönleri: Hasta olarak adlandırılan her birey bu durumdan dolayı psikolojik bir sıkıntı yaşamayabilir. Örneğin, çok ağır psikiyatrik vakalarda gerçeklikle bağlantısı kopmuş bir çok kişi değerlendirme yetisini kaybettiği için bu durumdan herhangi bir sıkıntı duymayabilir. Ayrıca bazı bireyler çevresine karşı oldukça yıkıcı davranışlar sergilemelerine rağmen bu durumdan herhangi bir rahatsızlık duymayabilirler. Ayrıca ne kadar sıkıntı duyduğunda bunun anormal davranış olarak kabul edileceği üzerinde kesin bir yargıya varmakta kolay değildir.

İşlevsellikte Bozulma

Birey yaşadığı psikolojik ya da davranışsal problemlerden dolayı işlevselliği bozulmuş yani normal hayatını sürdürebilmesi belirgin bir şekilde zorlaşmıştır. Örneğin, işinden dolayı sürekli seyahat etmek zorunda kalan ancak uçak fobisi nedeniyle bu seyehatlere katılamayan bir çalışanın bu durumu iş hayatında işlev bozukluğuna yol açmıştır (Morris, 2002).

Güçlü Yönleri: Sosyal ve iş hayatındaki belirgin bozulma bireyleri problemlerine ilişkin yardım arama davranışına yönlendirir.

Zayıf Yönleri: Tıpkı diğer kriterlerde olduğu gibi iş ve sosyal hayattaki hangi derecedeki bir bozulmanın anormal olarak kabul edileceğini belirlemek zordur. Aynı şekilde yeterli kabul edilebilir işlevselliğin kriterlerini de tam olarak belirlemek zordur.

DİKKAT

Anormal davranışın bütün formlarını kapsayacak tek tanım, onu tanımlayacak yeterli tek kriter bulunmamaktadır. Ancak yukarıda sıralanan özelliklerin hepsi birlikte anormal davranışı tanımlamak için bir çerçeve sunabilir. Ayrıca normal ve normaldışı davranış arasındaki sınır net ve kesin değildir. Bu nedenle anormal davranışı tanımlamak bir parça öznellik yani yanlılık içermektedir.

Bazı uzmanlara göre normal ve normaldışı davranışlar genellikle derece olarak farklılık gösterirler ve bu uzmanlar davranış bozukluklarının sınıflanmasında *boyutsal yaklaşımın* kullanılması gerektiğini ileri sürmektedirler.

Bir diğer grup araştırmacıya göre ise normal ve normaldışı davranışlar gece ile gündüz gibi niteliksel olarak birbirinden farklıdır. Bu araştırmacılar akıl sağlığı ile akıl hastalıkları sınıflamaya *kategorik yaklaşımı* önermektedirler.

SIRA SİZDE 4

Anormal davranışın tanımlanmasında kullanılan üç temel tanımın avantaj ve dezavantajları nelerdir? Örnek vererek açıklayınız.

Normaldışı (Anormal) Davranışların Sınıflandırılması

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) yaklaşık 40 yıldır normaldışı davranışların türlerini ve tanı kriterlerini içeren resmî bir el kitabı yayınlamaktadır. Zihinsel Bozuk-

lukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM) olarak adlandırılan bu yayın ilk defa 1952 de yayınlanmış ve günümüze kadar dört defa revize edilerek yenilenmiştir. Günümüzde hâlen kitabın 1994'de yayınlanan ve DSM-IV olarak adlandırılan versiyonu kullanılmaktadır.

DSM her bir tanı kategorisi için davranış örüntülerini özenle tanımlayarak ruhsal bozuklukların tam bir listesini vermeyi ve böylece uzmanlar arasında tutarlı ve güvenilir tanıların konulmasını sağlamayı amaçlamıştır. Davranış bozukluklarının kategorilere ayrılarak sınıflandırılmasının en önemli avantajlarından biri klinisyenler ve araştırmacılar arasında bir tutarlılık sağlamasıdır. Aynı kriterleri kullanarak farklı uzmanlar aynı tanıyı rahatlıkla koyabilirler. Diğer bir avantajı ise kategorilerin betimleyici olması; yani herhangi bir teorik yaklaşımı dikkate almadan bir rahatsızlığa ilişkin belirtileri sıralamasıdır. Bu nedenle tanı koyan klinisyenin hangi kuramsal yaklaşımı benimsediğinden etkilenmez. Son olarak tanı kriterleri ruhsal bozukluklar üzerine bilimsel araştırma yapabilmeyi olanaklı hâle getirmektedir. Örneğin bir araştırmacı depresyonu olan grup ile kaygı bozukluklarına sahip olan grubu birbiriyle karşılaştırarak hangi hasta grubunun tedaviye daha çabuk cevap verdiği ile ilgili bir araştırma yapabilir (Davidson & Neale, 1997).

DSM kategorilerine getirilen eleştirilerin başında birçok iyileştirmeye rağmen DSM-IV'te yeralan kategorilerden bazılarının hâlâ tartışmaya açık olması gerekmektedir. Örneğin bir bireyin depresyon tanısı alabilmesi için A tanı grubunda belirtilen kriterlerin en az altısını en az bir ay boyunca sergilemesi gerekmektedir. Ancak burada neden beş ya da dört değil de altı ya da neden iki ay ya da 6 hafta değil de 4 hafta sorusunun yanıtı net değildir. Tanılama ile ilgili diğer bir tehlike ise tanılama ile birlikte bireyin etiketlenmesidir. Etiketleme bazı bireyler için zararlı olabilmektedir, birey artık kendisinin tanılı bir rahatsızlığı olduğunu düşünerek daha da geriye gidebilmektedir. Üstelik çevresindeki kişilerin bireye bakış açısı olumsuz yönde değişebilmektedir. Ayrıca birey **birincil kazançlara** ek olarak bu durumu **ikincil kazanca** da dönüştürebilir. Örneğin, dikkat eksikliği tanısı alan bir öğrencinin çalışmaması sonucunda aldığı düşük bir notu dikkat eksikliği tanısını mazeret göstererek mazur göstermeye çalışması ve öğretmenlerinden bundan dolayı ayrıcalık istemesindeki gibi (Davidson & Neale, 1997).

Birincil kazanç kişinin psikolojik rahatsızlığının sıkıntı ve kaygısından kurtulmasıdır. Örneğin, bir kaza sonucunda beynimizin kaza anı ile ilgili olayları hatırlamamızı engelleyerek bizim acı çekmemizi engellemesinde olduğu gibi.

İkincil kazanç ise bireyin hastalığını kendi çıkarları doğrultusunda kullanmasıdır. Örneğin, yakınlarından daha fazla ilgi ve şefkat görmek için hastalığını kullanması gibi.

TANI KATEGORİLERİ

DSM-IV çoğul eksenli sınıflamayı içermektedir; burada her birey beş boyut yani eksende incelenmektedir. Çoğul eksenli sınıflama her boyutta bireyin incelenmesini içerdiği için birçok alanda bilgi toplamayı zorunlu kılmaktadır. Ayrıca bireye bir tanının konulması beraberinde birçok dışlayıcı tanıyı içerdiği için tanı koyan kişiyi ayrıntılı değerlendirme yapmaya zorlamaktadır. DSM-IV'ün çok eksenli sınıflamasında Eksen I, kişilik bozuklukları ve zihinsel gerilik hariç (bunlar Eksen II'de sınıflanmıştır) bütün ruhsal bozuklukları kapsamaktadır. Eksen III herhangi bir tıbbi durumun bulunup bulunmadığını, Eksen IV ise bireyin hayatındaki psikososyal ve çevresel sorunları içermektedir. Son olarak Eksen V ise bireyin normal hayat işlevselliğinin ne derece bozulduğunu değerlendirmektedir. Bu eksenlerde yer alan ruhsal bozukluklar aşağıdaki tabloda özetlenmiştir (APA, 1994, Davidson & Neale, 1997).

Eksen I	Eksen II	
Genellikle ilk Kez Çocukluk ya da Ergenlik Döneminde Tanısı Konulan Bozukluklar Delirium, Demans, Amnestik ve Diğer Bilişsel Bozukluklar Madde Kullanımı ile İlişkili Bozukluklar Şizofreni ve diğer Psikotik Bozukluklar Duygu Durum Bozuklukları Kaygı Bozuklukları Psikosomatik Bozukluklar Somatoform Bozukluklar Dissosiatif Bozukluklar Cinsel Bozukluklar ve Cinsel Kimlik Bozuklukları Yeme Bozuklukları Uyku Bozuklukları Başka Yerde Sınıflandırılamayan Dürtü Kontrolü Bozuklukları Uyum Bozuklukları		

Tablo 7.1
DSM-IV Çok Eksenli Sınıflama Sistemi

Kaynak: *Davidson & Neale, 1997'den uyarlanmıştır. s: 60-61.*

Ruhsal bozukluklar ve nedenleri ile ilgili ayrıntılı bilgiye kaynakça kısmında da belirtilen "Anormal Psikolojisi (Davidson & Neale, 1997)" ve "Psikolojiyi Anlamak (Morris, 2002)" kitaplarından ulaşabilirsiniz.

KİTAP

Aşağıdaki bölümlerde Tablo 7.1'de yer alan ruhsal bozukluklardan en sık rastlanan başlıca rahatsızlıklar kısaca açıklanmaktadır.

Duygu Durumu Bozuklukları

Duygu durum bozuklukları tıpkı adından da anlaşılacağı gibi, duygu durumundaki rahatsızlıkları içermektedir. Her bireyin belirli ortamlarda ortamın beraberinde getirdiği koşullara bağlı olarak gösterdiği bir duygu yelpazesi vardır. Bazı ortamlarda oldukça neşeli, bazı ortamlarda üzgün, bazı ortamlarda ise cesaretimiz kırılmış ve korkmuş hissedebiliriz. Bu oldukça normal bir durumdur. Ancak duygu durum bozukluklarında bu çeşitlilik belirgin bir ölçüde azalmış ve koşullardan bağımsız olarak kutuplaşmış bir şekilde sürekli ya çok üzgün ya da aşırı mutlu (öforik) duygu durumu gözlenmeye başlanmıştır. Bazı bireylerde ise öfori ve üzüntü uçları arasında sürekli gidip gelmeler görülür. Duygu durum bozuklukları, depresyon, mani ve iki uçlu bozukluk olmak üzere üç başlık altında incelenebilir.

Ruhsal hastalıklara ilişkin belirtilerin bir kısmını kendinizde görerek rahatsız hissedebilirsiniz. Bu oldukça doğal bir durumdur. Anormal davranışların bir çoğu normal davranışların *aşırı* ve *uygunsuz* durumlarda sergilenmesini içerir.

DİKKAT

Tablo 7.2
Duygu Durumu Bozuklukları

Depresyon	En yaygın olarak gözlenen duygu durum bozukluğudur. Aşırı üzüntü, suçluluk ve değersizlik en belirgin duygu tablosudur. Kişide belirgin bir üzüntü, enerji seviyesinde belirgin düşme, sosyal ilgide ve zevk alınan faaliyetleri sürdürmede belirgin azalma ve kendini geri çekme, günlük rutin işleri sürdürmede zorluk, uyku düzeninde belirgin bozulma en önemli belirtileri arasındadır. Ciddi düzeyde depresyonu bulunan kişilerde yemek yeme düzeni iyice bozulmuştur, aşırı kilo alımı ya da diyet yapmaksızın aşırı kilo kaybı, uykusuzluk, cinselliğe ilişkin ilginin belirgin azalması ve yinelenen intihar düşünceleri ve hatta bazen girişimleri görülebilir. Bu durum birkaç ay süren yoğun bir üzüntü dönemi şeklinde ise "*Major Depresif Bozukluk*", iki yıl ve daha uzun sürebilen, üzüntü ve ilişkili belirtilerin yoğunluğunun az olduğu bir şekilde yaşanıyorsa "*Distimik Depresyon*" adı verilir.
Manik Bozukluk	Depresyonun aksine bu bozuklukta kişi **öforik** ve **grandiyozdür** yani özsaygıları çok şişirilmiş, gerçekçi olmayan bir şekilde umutlu ve mutludur. Düşüncesizce dürtüsel bir şekilde davranabilir ve aşırı para harcayabilir. Dürtüselliğinin bir sonucu olarak bazen aşırı saldırgan ve düşmanca davranabilir. Depresyona oranla yaygınlığı daha az olan bir bozukluktur.
İki Uçlu Bozukluk	Manik bir tablo kendi başına nadiren görülür. Genellikle kişinin aşırı öforik ve grandiyoze olduğu birkaç günden birkaç ay kadar sürebilen manik dönem ile depresyon dönemleri döngü gösterir. Bu durum iki uçlu bozukluk olarak bilinir. İki uçlu bozukluk çok daha az yaygındır.

Öfori, hareket düzeyinin aşırı artması iken **grandiyoze,** bireyin abartılı bir benlik algısının olması, kendini çok değerli ve önemli görmesi durumudur.

Bütün resimler için Kaynak: *http://www.helpguide.org*

DİKKAT

Tüm insanlar zaman zaman kendilerini üzgün, enerji seviyesi düşmüş ve zevk alınan şeyleri karşı istekleri azalmış hissedebilir. Depresif duygu durumu ile klinik depresyonu birbirinden ayırmak çok önemlidir. Klinik depresyonda belirti tablosu ağırdır, uzun sürelidir. Kişinin işlevselliği ciddi anlamda bozulmuştur ve yoğun üzüntü durumu sevilen bir kişinin kaybı gibi stresli bir yaşam olayına verilmiş tipik bir tepki değildir.

Kaygı Bozuklukları

Korku bütün diğer duygular gibi oldukça doğal ve yaşamsal fonksiyonu olan bir duygudur. Bizi tehlikeli bir durumda harekete geçirerek kendimizi koruyacak önlemleri almamızı sağlar. Ancak kaygı bozukluklarında kişi ya korkusunun kaynağını bilmez ya da hissetmiş olduğu kaygı durumla orantısız bir biçimde uygunsuzdur. Özgül fobi, sosyal fobi, açık alan fobisi, panik bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk kaygı bozukluklarının en sık rastlanılan tanı gruplarını oluşturmaktadır.

Tablo 7.3
Kaygı Bozuklukları

Özgül Fobi	Kişinin yükseklik, kan, enjeksiyon, örümcek, kedi, köpek gibi spesifik bir nesneye karşı hissetmiş olduğu yoğun, aşırı ve mantık dışı korkusudur. Bu yoğun kaygı korkulan nesne ile karşılaşmamak için yaşamın bir çok alanına yayılan bir kaçınma davranışına yol açar ve bireyin yaşam işlevselliğini bozar.
Açık Alan Korkusu	Bireyin tipik olarak evden ayrılarak kaçmanın zor olacağı alışveriş merkezleri, toplu taşım araçları, konserler gibi kamuya açık alanlara girmeye ilişkin ya da arabayla, trenle ya da uçakla yalnız seyahat etmek zorunda kaldığı durumlarda yaşadığı yoğun kaygı durumudur. Açık alan korkusu yaşam işlevselliği belirgin bir şekilde bozmuştur. Bazı kişiler ya evlerinden hiç çıkamazlar ya da yalnızca birkaç kilometre uzaklaşabilirler.
Panik Bozukluk	Tekrarlayan panik ataklarla bilinen kaygı bozukluğudur. Panik ataklar, nefes almakta zorluk, kalp atışının belirgin hızlanması, terleme, baş dönmesi ya da bayılacak gibi hissetme gibi belirtilerle karakterize ani, beklenmedik ve bunaltıcı yoğunlukta bir korku ya da dehşet yaşantısıdır. Panik ataklar genellikle birkaç dakika sürer ve hiçbir makul neden olmaksızın yeniden başlayabilir.
Sosyal Fobi	Bireyin sosyal durumlarla ya da diğer insanların önünde performans göstermeyle ilgili aşırı ve uygunsuz korkularına karşılık gelir. Bu bireyler bir topluluk önünde konuşmaktan, bir toplulukta yemek yemekten, insanlarla yüz yüze konuşmaktan yoğun kaygı duyarlar.
Yaygın Kaygı Bozukluğu	Belirli bir nesne ya da duruma spesifik olmayan, yaşamın genellikle bir çok alanına yayılmış yoğun bir endişe durumudur. Bu kişiler yakınlarının sağlığı, iş durumları, ekonomik durumları, okul başarıları gibi bir çok alana ilişkin uzun süreli, yoğun ve belirsiz bir kaygı duyarlar.
Obsesif-Kompulsif Bozukluk (Saplantı Zorlantı Bozukluğu)	Obsesyonlar (saplantılar) bireyin istemesine rağmen bir türlü durduramadığı, sürekli olarak aklına gelen, içerik olarak onu rahatsız edici türden olan istem dışı düşünce ya da fikirlerdir. Örneğin, ellerinin kirli olduğu ve kendine mikrop bulaşacağı düşüncesi, kapıyı açık unuttuğu için eve hırsız gireceği düşüncesi, kontrolünü kaybederek çocuklarına zarar vereceği düşüncesi gibi tekrarlayan ısrarcı düşüncelerdir. Kompulsiyonlar (zorlantılar) ise bireyin obsesyonlarının ortaya cıkardığı kaygıyı ortadan kaldırmak ve olası bir tehlikeyi önlemek için bireyin sergilemiş olduğu yineleyici ve törensel davranışlardır. Örneğin, tuvaletten sonra 50 kere ellerini yıkamak, kapıyı evden çıkmadan önce defalarca kontrol etmek, aklından sürekli aynı cümleyi tekrarlamak gibi.

Bütün resimler için Kaynak: *http://www.helpguide.org*

Psikosomatik Bozukluklar

Psikosomatik bozuklukta bireyin tıbbi olarak kanıtlanabilir fizyolıjik temelli bir rahatsızlığı vardır ancak bu rahatsızlığın nedeni büyük ölçüde stres ve kaygı gibi psikolojik bir faktördür. Örneğin, son dönemde işyerinde çok ciddi zorlamalar olan bir bireyin mide ülseri olması ve bu nedenle doktora gitmesi durumunda gözlendiği gibi.

Somatoform Bozukluklar

Psikosomatik rahatsızlıklardan farklı olarak somatoform bozuklularında bireyin saptanabilir doğrudan fizyolojik bir rahatsızlığı olmaksızın sürekli sırt ağrısı, baş ağrısı, karın ağrısı ve baş dönmesi gibi belirtilerle yakınması ve bunarlın giderilmesine yönelik sürekli tıbbi bir yardım arayışında bulunmasıdır. Ancak saptanabilir fizyolojik bir neden bulunmadığı için kişi uygulanan tedavilere cevap vermez ve yakınmaları devam eder (APA, 1994).

Tablo 7.4
Somotoform Bozuklukları

Konversiyon Bozukluğu	Bu bozuklukta hastaların fizyolojik bir nedeni olmayan belirgin yeti kayıpları vardır. Örneğin, hiçbir fizyolojik nedeni olmamasına rağmen bacaklarının tutmaması ve yürüyememesi gibi.
Hastalık Hastalığı (Hipokondriyak)	Bu bozuklukta kişi bazı küçük ve önemsiz belirtileri ciddi fiziksel bir hastalığın işareti olarak yorumlar ve yapılan bütün tıbbi incelemeler bunun aksini göstermesine rağmen buna inanmaz, sürekli başka doktorlara giderek ciddi bir rahatsızlığı olduğunu belirtir.
Beden Biçimine Takıntılı Bozukluk	Bu bozukluk hayali çirkinlik olarak da ifade edilebilir. Kişi bedeninin bazı bölümlerini beğenmez ve bundan dolayı kendini çok çirkin hisseder. Zihni sürekli olarak bedeninin beğenmediği bu parçasıyla meşguldür, başka bir şeye odaklanamaz ve bu düşüncelerinden dolayı sosyal yaşamı ciddi işlev bozukluğuna uğramıştır.

Disosiyatif Bozukluklar

Disosiyatif Bozukluklar, bellek ya da kimliğin bir bölümünün ani kaybı ile bilinçlilikte ortaya çıkan geçici ya da kalıcı değişiklikleri içermektedir.

Tablo 7.5
Disosiyatif Bozukluklar

Disosiyatif Amnezi (Bellek Kaybı)	Bireyin tüm geçmişini ya da zamanın belli bir bölümünü unutması durumudur. Bellek kaybı geçici ya da kalıcı olabilir.
Disosiyatif Füg (Kaçış)	Birey ani bir şekilde yaşadığı yerden ayrılarak yeni bir yere gider, yeni bir hayata başlar ve geçmiş kimliğini ve hayatını hatırlamaz
Disosiyatif Kimlik Bozukluğu (Çoğul Kişilik Bozukluğu)	Değişik zaman dilimlerinde baskın olan bir ya da birden fazla kimliğin ortaya çıkmasıdır. Bazı durumlarda kimlikler birbirinden haberdardır azı durumlarda ise birey bir kimlikten diğer kimliğe geçtiğinde diğer kimlik hatırlanmaz.
Depersonalizasyon (Benlik Yitimi)	Şiddetli ve rahatsız edici bir kendine yabancılaşma ya da gerçek dışılık duygusu vardır. Birey sanki kendi bedeninin içinde çıkıp hareket ettiğini ya da aynaya baktığında kendini tanımadığını ifade edebilir.

Cinsel Bozukluklar

Cinsel bozukluklar üç temel alanı kapsamaktadır.

Tablo 7.6
Cinsel Bozukluklar

Parafili	Bireyin cinsel doyum kaynağının alışılmış kaynaklardan sapması, tek nesne ya da objeye odaklanmasıdır. Örneğin, teşhircilik (cinsel organını göstermekten haz almak), gözetlemecilik (birini gizlice izlemekten haz almak), sadizim (aci çektirmekten haz almak), mazohism (acı çekmekten haz alma) gibi.
Cinsel İşlev Bozuklukları	Bireyin orgazm (doyum) olamamak, cinsel olarak uyarılmamak ya da erkeklerde sertleşememek ya da sertleşmeyi devam ettirememek gibi nedenlerden ötürü normal cinsel döngüyü tamamlayamamasıdır.
	Kendi anatomik cinsel özelliklerinden aşırı rahatsız olma, kendini karşı cinsin üyeleri ile özdeşleştirme ve onlar gibi olmak istemeleri durumudur.

Uyku Bozuklukları

DSM-IV'te uyku bozuklukları dissomniya ve parasomniya olmak üzere iki temel kategori altında tanımlanmaktadır. Uyku bozukluklarında kişinin uykusunun miktarı ve niteliği işlevselliğini bozacak ölçüde değişmiştir.

Tablo 7.7
Uyku Bozuklukları

Dissomniya	Uykunun miktarı (kişi ya aşırı derecede çok ya da yeterli uyuyamamaktadır), niteliği (kişi uyandığında dinlenmiş hissetmemektedir) veya zamanlaması (kişi olağan uyku zamanlarında uyuyamamaktadır) bozulmuştur
Parasomniya	Uyku sırasında uyurgezerlik ya da gece kâbusları gibi olağandışı bir olay ortaya çıkar.

Bütün resimler için Kaynak: *http://www.helpguide.org*

Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluklarında ya anoreksiya nervozada olduğu gibi kişi çok kilolu olduğunu düşünerek yemekten kaçınır ve ayrıca aşırı egzersiz yaparak kilo kaybetmeye devam etmek ister ve aşırı kilo kaybeder ya da bulimiya nervozada olduğu gibi tıkanırcasına yemek yedikten sonra aşırı suçlu hissederek kusma, aşırı spor yapma ve laksatif (yağların kana karışmadan vücuttan atılmasını sağlayan ilaç) kullanma gibi yöntemlerle kilosunu kontrol etmeye çalışır.

Resim 7.4

Anoreksiyada kişi belirgin bir biçimde zayıf olmasına rağmen bunu kabul etmez.

Kaynak:
http://psychopathology.wikispaces.com

DİKKAT

Anoreksiya nervoza ile bulimiya nervoza arasındaki en temel fark Bulimia'da tıkınırcasına yemek yani bir kerede bir insanın yiyebileceğinin çok üstünde bir miktarı çok kısa sürede yemek varken Anoreksiya'da bu semptom görülmez. Ayrıca Anoreksiya tanısı alabilmek için kişinin boyu ile kilosu arasındaki farkın en az 20 olması yani vücut kilo indeksinin belirgin oranda bozulmuş olması gerekir. Çok kilolu Bulimik hastalar vardır ancak çok kilolu bir anokresik hasta yoktur.

Kişilik Bozuklukları

Kişilik bozuklukları, sürekli, değişmeyen, uyumsuz ve içselleştirilmiş davranış ve yaşantı örüntüleri olarak tanımlanmaktadır. DSM-IV'te kişilik bozuklukları A kümesi (tuhaf ya da bizar özellikler içeren kişilik özellikleri), B kümesi (dramatik, duygusal ve hızlı değişen özellikleri içeren kişilik özellikleri) ve C kümesi (kaygılı ya da korkulu, toplumsal izolasyonu yüksek özellikleri içeren kişilik özellikleri) olmak üzere üç temel kategori grubu altında tanımlanmıştır (Davidson & Neale, 1997).

Tablo 7.8
Kişilik Bozuklukları

A Kümesi Kişilik Bozuklukları	
Şizoid Kişilik Bozukluğu	Kişi sosyal çevresine karşı ilgisizdir, çok az arkadaşı vardır. Ne eleştirilere ne de övgülere tepki gösterir, yalıtılmış bir hayatı vardır ve bundan rahatsızlık duymaz. Sosyal iletişim kurma yeteneği zayıftır ve diğerleri tarafından tuhaf, soğuk, duygusuz ve mesafeli olarak adlandırılırlar.
Şizotipal Kişilik Bozukluğu	Tıpkı şizoid kişilik bozukluğunda olduğu gibi yakın ilişkiler kurmakta büyük güçlük yaşarlar. Ancak bu özelliklere ek olarak diğer insanların aklından geçenleri okuduklarına inanma, gözle görünmeyen şeyleri görebilme, konuşmadan insanlarla telepati kurabilme gibi gibi tuhaf ve büyüsel inançlara sahip olabilirler. Konuşurken normalde kullanılmayan, herkes tarafından kolaylıkla anlaşılmayan bir dil kullanabilirler.
Paranoid Kişilik Bozukluğu	Bu kişiler aşırı şüpheci ve kuşkucudurlar. Sürekli olarak çevresindeki kişilerin kendilerine tuzak kurduklarını ve kötülüklerini dokunacağına inanırlar. Örneğin, ortada hiçbir neden ve delil yokken eşinin kendisini aldattığını düşünebilir ya da birinin söylemiş olduğu bir şeyden kendisini aşağıladığı ve hor gördüğü sonucunu çıkarabilir.
B Kümesi Kişilik Bozuklukları	
Narsistik Kişilik	Kişi kendisinin herkesten üstün ve ayrıcaklı olduğuna inanarak etrafındaki insanların değersiz ve önemsiz olduğunu düşünür. Sürekli kendini önemser, ilgi bekler ve başkalarını sömürebilir.
Antisosyal Kişilik Bozukluğu	Genellikle onbeş yaşından önce başlar. Evden ya da okuldan kaçma, saldırganlık, çevresindeki kişi veya nesnelere zarar verme, hırsızlık gibi suç içerikli davranışlarda bulunur ve bundan herhangi bir rahatsızlık duymazlar. Genellikle başkalarının haklarına ve isteklerine saygı duymazlar, onları dikkate almazlar.
Histriyonik Kişilik	Bu kişiler için diğerlerinin ilgi ve dikkatini çekememek oldukça kaygı verici ve katlanılmaz olabilir. Bu nedenle başka bireylerin ilgi ve dikkatlerini sürekli olarak kendi üzerlerinde toplayacak hareketler sergileyebilirler. Dikkat odağı olmak için aşırı derecede baştan çıkarıcı ve kışkırtıcı cinsel olarak tahrik edeci olabilirler. Kıyafet, makyaj gibi dış görünüşlerine ilişkin unsurları dikkat odağı olacak şekilde seçme eğilimi gösterirler.

Tablo 7.8 devamı
Kişilik Bozuklukları

Sınır Kişilik Bozukluğu	Kişinin kendilik imgesinde, duygu durumunda ve kişiler arası ilişkilerinde iki uçta gidip gelen değişkenlik belirgindir. Çok değer verdiği ve kendisini yakın hissettiği biri ile birden kavga etmeye başlayabilir ve onu yerin dibine sokarak değersizleştirebilir. Aşırı dürtüsel davranabilirler, genellikle düşünmeden hareket ederler, madde kötüye kullanımı ve intihar tehlikesi de içeren kendilerine zarar verme davranışlarını sık sık sergiler.
C Kümesi Kişilik Bozuklukları	
Çekingen Kişilik Bozukluğu	Genellikle diğer insanlardan aşağıda ve beceriksiz olduklarına inanarak reddedileceği, onaylanmayacağı korkusuyla sosyal ilişkilerden kaçınma, karşı tarafın yakınlık kurma çabalarını ise samimi bulmayarak kuşku ile bakma eğilimindedirler. Sosyal ortamlarda utanacakları, küçük düşecekleri bir şey yapacaklarına ilişkin yoğun bir kaygı duyar ve bu nedenle diğer insanlardan oldukça uzak ve izole bir hayat sürerler. Çok yakın arkadaşları ve dostları yoktur.
Bağımlı Kişilik Bozukluğu	Kendilerine öz güvenleri çok düşüktür, bu nedenle tek başına doğru karar veremeyeceklerini, bir şeyi başaramayacaklarını düşünerek sorumluluk almak istemezler ve yakınlarının sürekli olarak yanlarında olmasını isterler. Bulundukları ortamlarda diğer insanların onayını kaybetmekten korktukları için inanmadıkları hâlde onların düşüncelerini destekleme eğilimi gösterirler.
Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu	Genellikle çok mükemmeliyetçidirler, bu nedenle diğer insanlar ve kendileri için ulaşılması zor yüksek standartlar belirlerler. Kendi ve başkalarının başarısızlıkları onları çok kaygılandırır. Her şeyin belirli bir yapılma standardı ve düzeni olduğuna inanırlar ve bu düzenin bozulması onları çok rahatsız eder. Zihinleri sürekli olarak ayrıntılarla, planlarla, kurallarla meşguldür. Her şeyin kontrolleri altında olmasını isterler ve kontrolü kaybetme duygusundan çok rahatsız olurlar.

Kaynak : *http://helpingpsychology.com*

Şizofreni ve Diğer Psikotik Bozukluklar

Şizofrenik bozukluklar aylarca hatta yıllarca süren genellikle genç yetişkinlik yıllarında yani 20'li yaşlarda ortaya çıkan düşünce, dil, algı ve dikkat, duygu ve davranış yapısındaki ağır bozulmalarla kendini gösteren bozukluktur. Diğer tanı kategorilerinin aksine şizofreni tanısı alan bireyler çok farklı yelpazede belirti gösterebilirler. Şizofrenisi olan kişiler sıklıkla **varsanılar** yaşarlar. Yani gerçekte olmayan sesleri duyma gibi hatalı duyusal algılardır. Varsanılara ek olarak şizofreni hastalarının **sanrıları** (hezeyanları) vardır. Sanrılar gerçek temeli olmayan yanlış inanışlardır. Sanrılar nedeniyle şizofreniler insanlarla kurmuş oldukları ilişkilerde karşısındaki kişinin söylediklerini ve yaptıklarını çarpıtarak algılarlar. Bazılarında konuşma içerik olarak bozulduğu için anlamlı bir bütün ifade etmez ve diğer insanlar ne söylediklerini anlayamazlar.

Varsanı, dış bir uyaran olmamasına rağmen ortaya çıkan duyusal yaşantılardır. Olmayan bir sesi duymak, olmayan bir kokuyu almak ya da görüntüyü görmek gibi. **Sanrı** ise temeli olmayan gerçeklikle ilgisi olmayan inanışlardır. Örneğin, normal konuşan birinin kendisini aşağıladığını, onun arkasından iş çevirdiğini düşünmek gibi.

Şizofreni hastalarının birbirinden çok farklı içerikte belirti göstermesine rağmen belirtileri üç temel kategori altında toplanabilir.

Tablo 7.9
Şizofrenik Bozukluklar

Dağınık Şizofreni	Kişiler uygunsuz yerlerde gülmeye başlama, garip mimikler yapma, uygun olmayan yerlerde dışkılayıp idrar yapma, anlamsız sesler çıkararak konuşma gibi şizofreninin çok garip belirtilerininden bazılarını gösterirler.
Katatonik Şizofren	Temel özelliği motor hareketlerde ağır bozulmadır. Saatlerce belirli bir pozisyonda durabilirler. Ellerine ve bacaklarına acayip şekiller vererek saatlerce bu duruşlarını koruyabilirler. Diğer uçta amaçsızca aşırı hareket edebilir, çok hızlı konuşabilir ya da bağırabilirler.
Paranoid Şizofreni	Aşırı şüpheci ve karmaşık sanrılar gösterirler. Devletin çok önemli sırlarını bildiği için yabancı güçlerin kendisini kaçırıp öldürmek istediklerine inanabilirler.
	Sanrılar, varsanılar ya da anlaşılmaz konuşma gibi şizofreninin birkaç belirtisini gösteren ancak şizofreninin alt tiplerinden hiçbirinin tipik özelliğini göstermeyen kişilerdir.

Paranoid şizofreninin paranoid kişilik bozukluğundan farkı: paranoid kişilik bozukluğunda garip sanrılar (kendini peygamber zannetme gibi) ve gerçeklikle bağın koptuğu ağır bir tablo yoktur.

SIRA SİZDE 5

Aşağıdaki boşluklara uygun psikolojik bozukluğun adını yazınız.

1. **Ali kalabalık önünde konuşamamakta, ne zaman biri ile konuşacak olsa saçma sapan bir şey söyleyerek rezil olacağını düşünmekte ve sosyal ortamlardan uzak durmaktadır. Buna göre Ali.....bozukluğunun belirtilerini göstermektedir.**
2. **Emel yaklaşık bir aydır kendini çok üzgün hissettiğini, hiçbir şeyden zevk almadığını, uyuyamadığını, belirgin kilo kaybettiğini ve hiçbir şeye enerjisi olmadığını söylemektedir. Psikiyatriste gittiğinde kendisine.....tanısı konmuştur.**
3. **Birsen kedilerden çok korkmakta ne zaman bir kedi görse aşırı kaygılanmakta ve hemen ortamı terk etmektedir. Birsen..... bozukluğunun belirtilerini göstermektedir.**
4. **Mehmet, sürekli yalan söylemekte, kamu mallarına zarar vermekte, insanlarla kavga ederek onları dövmekte ve bundan herhangi bir rahatsızlık duymamaktadır. Mehmet ..... bozukluğunun belirtilerini göstermektedir.**
5. **.....bozukluğunun temel belirtileri birden bire yaşadığı yeri terk ederek başka bir yere taşınma ve geçmişi unutarak yeni bir kimlikle yeni bir hayata başlamaktır**
6. **Mehtap son dönemde düşüncesizce aşırı para harcamakta, çok az uyumakta, aşırı enerjik ve mutlu görünmekte, kendine gerçekçi olmayan çok büyük hedefler koymaktadır. Mehtap.....bozukluğunun belirtilerini göstermektedir.**
7. **Murat, sıkışıp kalabileceği, nefes alamayarak bayılabileceği ya da istediğinde kaçmasının zor olacağını düşünerek kalabalık yerlere girememekte, evden çok uzaklaşamamaktadır. Murat.....bozukluğunun belirtilerini göstermektedir.**
8. **Irmak hastalık kapacağını düşünerek insanlarla tokalaşmamakta, tokalaştıktan sonra en az 50 kere elini yıkamakta, çevredeki neye dokunursa dakikalarca elini yıkamaktadır. Irmak ..... bozukluğunun belirtilerini göstermektedir.**
9. **Deniz, sürekli bir sesin kendisi ile konuştuğunu, ona kötü şeyler yapmasını emrettiğini söylemektedir. Deniz ..... bozukluğunun belirtilerini göstermektedir.**
10. **İşyerinde rekabetin çok yoğun olduğu bir şirkette çalışan Efkan Bey midesi rahatsızlanarak ülser olmuştur. Doktorlar bu duruma stresin yol açtığını ve kendisinin stresten uzak durması gerektiğini belirtmiştir. Efkan Bey .....bozukluğunun belirtilerini göstermektedir.**
11. **Emel burnunun çok büyük olduğunu düşünerek bundan çok rahatsız olmakta, kendisini çok çirkin hissetmekte ve zihninin sürekli burnunun büyüklüğü ile meşgul olduğunu başka bir şeye odaklanamadığını söylemektedir. Emel ..... bozukluğunun belirtilerini göstermektedir.**
12. **Kadir çok zayıf olmasına rağmen kendini çok kilolu hissetmekte, yemek yemeyi reddetmekte, ne zaman yemek yese hemen kusarak yediklerini çıkarmaktadır. Kadir'in bu davranışları.....bozukluğunun belirtileridir.**

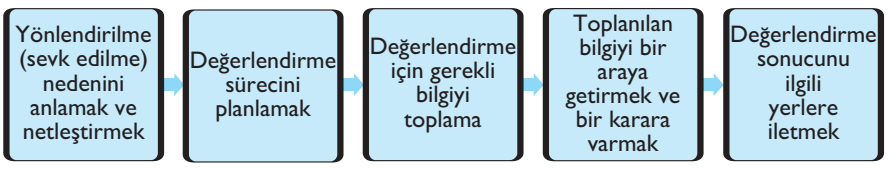
KLİNİK DEĞERLENDİRME

Değerlendirme bir birey hakkında bir yargıda bulunabilmek amacıyla bir dizi bilginin toplanması, analiz ve sentez edilmesi sürecidir. Örneğin, okulda öğretmenlerimiz anlattıkları bir konuyu bizim ne kadar anladığımızı değerlendirmek için sınav yaparak neyi ne kadar öğrendiğimiz ile ilgili bir yargıda bulunurlar. Bu bir değerlendirmedir. Aynı şekilde, okuldaki rehber öğretmenler öğrencileri kendi yetenek ve becerilerine en uygun mesleğe yönlendirmek amacıyla bir dizi testler ve görüşmeler yaparak en doğru yönlendirmeyi yapmaya çalışırlar buda bir değerlendirmedir. Bunun dışında ister fark edelim ister fark etmeyelim hepimiz karşılaştığımız insanların geçmişleri, tutumları, davranışları, karakterleri hakkında bir dizi bilgiler edinerek onlar hakkında bir yargıda bulunmaya çalışırız. Daha sonra edindiğimiz bu bilgiler çerçevesinde ya bu insanlarla yakın arkadaşlıklar kurma ya da onlardan uzak durma kararları alabiliriz.

Klinik psikolojide ise değerlendirme amacıyla yapılan bu bilgi toplama işlemi daha resmi ve sitematik bir şekilde yapılmaktadır.

Klinik Değerlendirmenin Tanımı ve Amacı

Klinik psikolojide değerlendirme, bireyin zayıf ve güçlü yönlerini değerlendirmek, problemi ile ilgili en doğru betimlemeyi yapabilmek ve sıkıntılarının azaltılmasına yönelik etkili çözüm yolları üretebilmek amacıyla birey hakkında ayrıntılı bilgi toplama sürecini içermektedir. Dolayısıyla klinik psikolojide değerlendirme bireyin problemine yönelik bir tedaviye karar vermeden önce problemin doğası hakkında ayrıntılı bilgi toplamaktır. Bu sistematik bilgi toplama süreci bir dizi ardışık basamak izlenerek tamamlanmaktadır.



Şekil 7.4

Psikolojik Değerlendirme Basamakları

Bu basamakları kısaca açıklayacak olursak:

1. Yönlendirilme(sevk edilme) nedenini anlamak ve netleştirmek: Bu aşamada ilk olarak klinik değerlendirme için yönlendirilen kişinin yönlendirilme nedeni ile ilgili bilgi edinilir. Bu bilgi edinme işleminin doğru yapılması değerlendirme sürecinde nasıl bir yol izleneceğini, hangi araçların kullanılacağını belirlemek açısından son derece önemlidir.
2. Değerlendirme sürecini planlamak: Bu aşamada kişinin yönlendirilme nedenine dayanarak nasıl bir değerlendirme süreci gerçekleştirileceği, hangi alanlarda değerlendirme yapılacağı ve hangi değerlendirme araçlarının kullanılacağı gibi unsurlar kararlaştırılarak değerlendirme süreci planlanır

3. Değerlendirme için gerekli bilgiyi toplama: Yapılan plan doğrultusunda değerlendirme araçları kullanılarak hedeflenen alanlarda birey hakkında ayrıntılı bilgi toplanır
4. Toplanılan bilgiyi bir araya getirmek ve bir karara varmak: Farklı değerlendirme araçları ile farklı alanlara ilişkin toplanmış olan bilgiler bir araya getirilerek birey hakkında bir karara varılır
5. Değerlendirme sonucunu ilgili yerlere iletmek: Yapılan değerlendirme raporlaştırılarak ilgili birimlere iletilir.

Klinik değerlendirmenin temel amaçlarını dört başlık altında toplamak mümkündür: Tanılama, betimleme, tedavi planının geliştirilmesi ve tahmin etme (yordama).

1. Tanıya yönelik değerlendirme: Daha önce de belirtildiği gibi I. ve II. Dünya Savaşları süresince ve ardından klinik psikologlardan ağırlıklı olarak psikiyatrik hastaların tanısının konulmasına yönelik değerlendirme yapmaları istenmiştir. Günümüzde hâlâ bireyin yaşamış olduğu sıkıntının psikiyatrik tanısını koymak değerlendirmenin en yaygın amaçları arasında yer almaktadır. Doğru tanılama doğru tedavi planı uygulamada son derece önemlidir.

2. Betimleyici değerlendirme (tanılama): Değerlendirmenin tek amacı değildir. Doğru tedavi planının geliştirilmesinde doğru tanılama son derece önemli olmasına rağmen bir çok klinisyen için problemim sadece tanısının konulması çok fazla bir anlam ifade etmemektedir. Örneğin gelen bir hastanın tanısının depresyon olması onlar için yeterli bir anlam ifade etmemektedir. Tanımlama, problemin nasıl başladığı, hangi faktörlerin problemin yaşanmasını şiddetlendirdiği, hangi faktörlerin bireyin sıkıntısını azalttığı, çevresel koşullar gibi bireyin probleminin çok boyutlu olarak tanımlanması sadece tanısının konulmasından önemli bir süreçtir.

3. Tedavi planının geliştirilmesi: Tanılama ve betimleme amaçlarının yanı sıra değerlendirme ayrıca tedavi planının geliştirilmesi amacıyla da kullanılabilir. Değerlendirme sonucunda ulaşılan tanı (örn., kaygı bozukluğu) genellikle tercih edilecek tedavinin kararlaştırılmasına yol açar (örn., bilişsel-davranışçı psikoterapi). Özetle, tedavi planının geliştirimesine yönelik yapılan değerlendirme " hangi tedavi hangi hastalıklar için en iyi çalışır?" sorusu üzerine temellendirilmektedir.

4. Tahmin etme (Yordama): Klinik değerlendirmenin en son amacı insan davranışlarına yönelik doğru yordamalarda bulunabilmektir. Bu yordamalar, bireyin rahatsızlığının gelecekte nasıl bir seyir izleyebileceği, tedavinin nasıl bir etkide bulunacağı, birey gelecekte ne tür problemlerle karşılaşabileceği, bu problemlerin çözümüne yönelik neler yapabileceğine ilişkin tahminleri içerir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta bu yordamalar klinisyenin yapmış oluğu değerlendirmeye dayalı bilimsel olarak geçerli bilgilere dayalı olması gerekir, aksi durumda bu falcılık diye adlandırabileceğimiz tahminlerin ötesine geçemez.

Klinik değerlendirmenin 4 temel amacı vardır: tanılama, betimleme (tanımlama), tedavi planını geliştirme ve yordama (tahmin etme).

Klinik Değerlendirme Yöntemleri

Klinik psikolog etkili bir değerlendirme yapmak için bir çok değişik yöntem kullanabilir. Bu yöntemlerin bazıları yapılandırılmış yani soruların içeriği belirlenmiş objektif öz-değerlendirme ölçeklerinden oluşabileceği gibi bir kısmı da bireyin daha belirsiz bir duruma ilişkin cevaplarını içeren projektif testler de olabilir. Bu testlerin yanı sıra klinik psikolog çeşitli gözlem ve görüşme tekniklerini de kullanabilir.

Bireysel Görüşme

Görüşme, kişiden bilgi almak amacıyla yapılan karşılıklı konuşma sürecidir. Görüşme genellikle bireyin neden tedavi almak istediğine yönelik sorularla başlar ve sorunun başlangıç ve gelişim seyrine ilişkin diğer sorularla devam eder. Kullanım amacına göre bazı görüşmeler içeriği ve sırası önceden belirlenmiş sorulardan oluşabileceği gibi kişinin getirmiş olduğu problemin içeriğine göre seyrini ve içeriğini görüşmecinin belirlediği yapılandırılmamış görüşmelerde olabilir. Görüşme sırasında klinik psikolog ayrıca hastanın sorulara vermiş olduğu cevaplardaki ses tonu, beden dili gibi diğer alanlarda gözlemler yaparak görüşme bilgilerini destekleyebilir.

Görüşmeyi yapan kişiye *görüşmeci*, sorulara cevap veren kişiye ise *görüşen* denilir.

Bir görüşmecinin davranış bozukluklarının kökenine ilişkin hangi kurama inandığı görüşme sırasında hangi soruları soracağını ve bunları nasıl yorumlayacağını etkiler.

Gözlem

Bireyin nasıl davrandığını ve problemlerini anlamanın bir diğer yolu, bireyin davranışlarını problem yaşadığını söylediği günlük ve doğal koşullarda bir süre gözlemlemektir. Örneğin klinisyen, topluluk önünde konuşmaktan çok kaygılandığını söyleyen bir hastasını bir toplantı ortamında gözlemleyerek probleminin boyutlarını, bireyin bu koşullarda neler yaptığını, nasıl kaygı yaşadığını, kaygısını yenmek için neler yaptığını gözlemleyerek yaptığı değerlendirmeyi zenginleştirebilir. Gözlem doğal ortamlarda olduğu gibi görüşme yapılan ortamda bireyin problem davranışını sergilemesi istenerek de yapılabilir. Gözlemin mümkün olduğu kadar yanlılıktan uzak objektif bilgiler sağlaması için süreç daha sayısal bilgiler elde edilecek hâle dönüştürülebilir. Örneğin, kaygı konusu incelenecek ise hangi davranışların kaygılı olarak kabul edileceği önceden belirlenebilir.

Bazı durumlarda bireyin kendi davranışlarını kendisinin gözlemesi ve kayıt tutmasıda istenebilir. Buna *kendi-kendini izleme* adı verilir.

Kendi kendini izleme kendilik bilincini artırarak, davranışın değişmesine yani tepkimeye neden olabilir.

Objektif Testler

Değerlendirme araçlarını kullanan uzmanın yorum ve becerilerinden etkilenmeyen ölçme araçları geliştirme çabası ile psikologlar objektif testleri geliştirmişlerdir. Bu testler ya testi alan kişinin sorulmuş olan sorulara "evet" veya "hayır" şeklinde cevap verdiği ya da birkaç seçenek arasından kendisine en uygunu seçmesini ya da belirtilen durumun derecesini işaretlemesini gerektirir. Klinik değerlendirmede en sık kullanılan objektif testler kişilik değerlendirme testi olarak kullanılan Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri, depresif ve kaygı belirtilerini ölçmek için kullanılan Beck Depresyon ve Kaygı Envanterleri, obsesif-kompulsif belirtileri ölçmek için kullanılan Maudsley Obsesif-Kompulsif Envanteri sayılabilir.

Projektif Testler

Kişilerin kendi davranışlarını nelerin belirlediğinin farkında olmadığına inanan psikodinamik kuramlar objektif testler yerine projektif testleri kullanmayı tercih etmektedirler. Bu testlerde kişilere ya belirsiz resimler, ya yarım bırakılmış anlamsız malzemeler sunularak bunların ne anlama geldiği sorulur. Birçok klinik psikolog bu belirsiz ve anlamsız malzemeye kişilerin geçmişlerinde bilinç dışında yer etmiş yaşantılara dayalı olarak anlam yükleyeceğine ve bunlara cevap vereceklerine inanır. Klinik ortamda en sık kullanılan projektif testlere Rorschach mürekkep lekeleri testi ve Tematik Algı Testi örnek olarak verilebilir.

Resim 7.5

Rorschach mürekkep lekeleri test kartlarından biri

KLİNİK PSİKOLOJİDE NORMALDIŞI DAVRANIŞLARIN TEDAVİLERİ İLE İLGİLİ TERAPİ YAKLAŞIMLARI

Psikoterapi yapan kişiye terapist ya da psikoterapist adı verilir.

Psikoterapi, bu alanda eğitim görmüş olan ruh sağlığı uzmanları tarafından hastaya yaşamış olduğu psikolojik problemlerin üstesinden gelmesi için yardım etmeyi amaçlayan profesyonel bir ilişki sürecidir. Herkesi memnun edecek tek psikoterapi tanımı bulmak oldukça zor olmasına rağmen, bu tanım psikoterapide yer alan üç unsurun altını çizmektedir: (1) Psikoterapide yer alan kişiler (hasta-terapist, bazı uzmanlar daha çok danışan-danışman terimini tercih etmektedirler), temel çalışma çerçevesi (profesyonel bir ilişkinin olması), ve tedavinin temel amacı (bireyin yaşamış olduğu sıkıntıların azaltılması).

Avrupa'da Orta Çağ'da normaldışı davranışların "bireyin içine girmiş olan şeytanın ona yaptırdıkları" olduğuna inanılan ve şeytanı kovmak için yapılan barbarca uygulamalardan günümüzdeki modern yaklaşım ve terapi uygulamalarına doğru gelinen süreçte klinik psikolojinin çok yol aldığı açıktır. Bazı araştırmacılar günümüzde 400 den fazla terapi çeşidinin olduğunu belirtmesine rağmen bu terapilerin bir çoğunun ortak birçok yönün bulunduğu açıktır (Feltham, 2000). Gurman ve Messer (2003) tarafından yapılan bir araştırmalar modern klinik uygulamayı temelde 12 farklı terapi çeşidinin oluşturduğunu belirtmektedirler. Bu bölümde klinik psikolojide en yaygın olan terapi yaklaşımları kısaca açıklanacaktır.

Yukarıda da belirtildiği gibi II. Dünya Savaşı'nın ardında klinik psikoloji hızla gelişmeye devam etmiştir. Bu bölümde modern klinik psikolojide kullanılan terapi yaklaşımlarını etkilemiş olan Psikoanalitik kuram, Geştalt yaklaşımı, Hümanistik kuramlar, Davranışçı kuramlar ve Bilişsel kuramlar ve bunlara temellendirilmiş olan terapi yaklaşımları özetlenecektir.

DİKKAT

Bu kuramlar 1. ünitede açıklanmıştı. Burada sadece kuramların psikopatolojiye ilişkin görüşleri ve tedavi yaklaşımları anlatılacaktır.

Biyolojik Model

Biyolojik yaklaşıma göre ruhsal bozukluklara yanlış biyolojik ya da bedensel işleyiş neden olmaktadır. Bu model ayrıca tıbbi model veya hastalık modeli olarak da adlandırılır.

Biyolojik yaklaşım, normaldışı davranışların ve bireyin yaşamış olduğu problemlerin büyük oranda sinir sistemi veya salgı bezlerinde ortaya çıkan ve genellikle kalıtımsal faktörlerden kaynaklanan yanlış işleyişin bir ürünü olduğunu varsayar. Günümüzde şizofreni, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi birçok zihinsel bozukluklara kalıtımsal ve biyolojik faktörlerin yol açtığını destekleyen kanıtlar artmaktadır. Ancak günümüzde çok az kuramcı sadece biyolojik faktörlerin zihinsel bozuklukları açıklamak için yeterli olduğuna inanmaktadır. Örneğin, depresyon beyindeki serotonin, şizofreni ise dopamin dengesinin bozulmasının sonucu ortaya çıkabilir. Davranış bozukluklarının nedenine ilişkin bu varsayımlar tedaviye yönelik de ağırlıklı olarak sinir sistemi ve salgı bezlerindeki yanlış işletişi düzeltecek ilaç tedavisi önerilmektedir.

Psikoanalitik Kuram ve Psikoanalitik Psikoterapi

Psikolojik bozukluklar bilinçdışında yeralan çatışmalardan kaynaklanmaktadır.

Freud'un psikoanalitik kuramına göre insanların yaşamış olduğu sıkıntılar daha çok erken çocukluk dönemindeki yaşantılarla şekillenen bilinç dışında yer alan çözülmemiş çatışmaların ya da cinsellik, saldırganlık gibi doyurulmamış bastırılmış ihtiyaçların bir ifadesidir. Örneğin, yetişkinlik döneminde annesinden ayrışamamış, ona aşırı bağımlılık gösteren, bağımsız karar verip sağlıklı ilişkiler yaşaya-

mayan bir hastanın bu davranışları erken çocukluk döneminde babası ile olan çatışmaları çözememiş olmasının bir sonucudur. Aynı şekilde, obsesif-kompulsif bozukluk anal dönemde çocuğa verilmiş olan katı tuvalet eğitiminin bir sonucu olabilir.

Psikanalitik terapi hastanın erken çocukluk yıllarına ait çatışmaları ile yüzleşerek bu yıllara ait bastırmaların kaldırılmasına çalışır.

Bu nedenle hipnoz, rüya analizleri, serbest çağrışım gibi teknikler kullanılarak bilinçdışındaki yaşantılara, çözülmemiş çatışmalara ulaşarak bunlar açığa çıkarılmaya ve bunların sembolik bir ifadesi olan semptomlar ortadan kaldırılmaya çalışılır.

Resim 7.6

Psikoanalitik terapi sırasında terapist genellikle hastanın kendisini görmeyeceği bir şekilde oturur.

Kaynak: *http://www.minddisorders.com*

Davranışçı Model ve Davranışçı Terapi

Davranışçı modele göre normaldışı davranışlarda tıpkı diğer davranışlar gibi öğrenme yoluyla yani yaşantılar sonucunda kazanılmıştır. Klasik koşullanma, edimsel koşullanma ya da sosyal öğrenme ilkelerini kullanarak normaldışı davranışların nasıl kazanıldığını açıklamaya çalışır. Örneğin, parkta oynarken köpek tarafından ısırılan (klasik koşullanma) ya da bir başkasının köpek tarafından ısırıldığını (sosyal öğrenme) gören bir çocuk köpeklerden aşırı korkmaya başlayarak köpek fobisi geliştirebilir. Aynı şekilde bir şeyleri kırıp döktüğünde anne-babasının ilgisi ile karşılaşan bir çocuk saldırgan davranışları daha sık tekrarlamaya başlayabilir (edimsel koşullanma).

Normaldışı davranışlarda tıpkı diğer davranışlar gibi öğrenme yoluyla kazanılmıştır. Davranışçı terapiler hastanın geçmiş yaşantısına odaklanmazlar. Davranışı bugün devam ettiren koşulları anlamaya ve değiştirmeye çalışırlar.

Bu nedenle davranışçı terapilerde hastaya fonksiyonel olmayan davranışlarını değiştirmeye yardımcı olunmaya çalışılmaktadır. Bunu yaparken ya istenmeyen davranışa yol açan çevre koşullarını değiştirmeye çalışırlar ya bireyin bir uyarıcıya vermiş olduğu tepkiyi değiştirerek uyarıcı ile davranış arasında yeni bir bağ oluşturmaya ya da bireyin davranışının sonucunu değiştirerek istenmeyen olumuz davranışı söndürmeye ve yerine yeni bir davranış koymaya çalışırlar. Bazen model olarak olumlu bir davranışı nasıl sergileyeceklerini de öğretebilirler.

Bilişsel Davranışçı Model ve Bilişsel-Davranışçı Terapiler

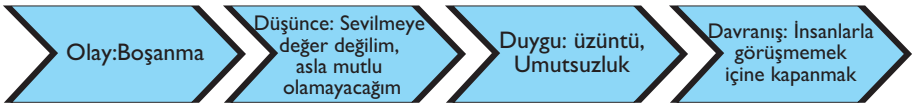
Yirminci yüzyılın başlarında öğrenme ve bilişsel psikoloji alanında görülen hızlı gelişmelere paralel olarak normaldışı davranışların nedenlerinin açıklanmasına yönelik bilişsel-davranışçı modeller geliştirilmeye başlanmıştır. Bilişsel-Davranışçı modeller Skinner ve Watson tarafından geliştirilen tamamen insanların gözlenebilir hareket ve davranışlarına ve bunların nasıl öğrenildiğine yoğunlaşan davranışçı modellin genel ilkelerini kabul etmekle birlikte insan davranışlarının açıklanmasında düşünce, algı, dikkat gibi doğrudan gözlenemeyen bilişsel süreçlerinde etkili olabileceğini vurgulamaktadırlar.

Aaron Beck'in (1967) Bilişsel-Davranışçı Terapi ve Albert Ellis'in (1955) Akılcı-Duygusal (Rational Emotive Therapy) Terapi modellerinin öne çıktığı bilişsel-davranışçı kuramlara göre bireyin normaldışı davranışları yaşamış olduğu olaylara

yüklemiş olduğu fonksiyonel ve gerçekçi olmayan değerlendirmelerin bir sonucudur. Bu kurama göre bir olaya ilişkin gösterilmiş olan duygu ya da davranışta olayın kendisi değil bireyin bu olaya ilişkin yapmış olduğu bilişsel değerlendirmeleri yani düşünceleri belirleyicidir. Duygusal problemler yaşayan bireyler olayları ele alırken, aşırı genelleme, ya hep ya hiç şeklinde düşünme, aşırı felaketleştirme, gibi bir dizi düşünce hataları sergilerler. Örneğin, daha önce sınavdan almış olduğu yüksek puanları görmezden gelerek son aldığı sınavdaki başarısızlığına odaklanan ve "Ben her zaman çok başarısızım ve yine başarısız olacağım" diyerek yoğun sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci filitreleme düşünce hatasını sergilemektedir. Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma göre bu öğrenciyi kaygılandıran sınav değil sınava ilişkin değerlendirmeleri yani düşünceleridir. Bilişsel davranışçı modele göre yeni boşanmış bir bireyin yaşadığı depresyon aşağıdaki gibi açıklanabilir.

Şekil 7.5

Bilişsel-Davranışçı Model'e göre Olay-Düşünce-Duygu-Davranış Döngüsü'ne bir örnek



Olumuz duygunun ve davranışın nedeni olayın kendisi değil yorumlanma biçimidir.

Bu nedenle, bilişsel davranışçı terapiler bireyin hatalı düşünme, olayları çarpıtarak ele alma şeklini değiştirerek bu fonksiyonel olmayan *mantık dışı* düşüncelerin yerine daha sağlıklı ve gerçekçi düşünceler koymaya çalışır.

Bilişsel davranışçı terapiler hastaların kendileri ve yaşam olayları ile ilgili mantıkdışı yorumlama biçimlerini değiştirmeye çalışır.

İnsancıl Yaklaşım ve Danışan Odaklı Terapi

Biyolojik, bilişsel ve davranışsal yaklaşımlardan farklı olarak insancıl yaklaşım psikolojik bozuklukları bireye özgü olan dünyayı algılayış biçimi ile ilişkilendirir. İnsancıl yaklaşıma göre bireyin tehlikeli olarak algıladığı birtakım duygulardan kaçınmak için gerçek doğru benlik değerlerinden uzaklaşması kendine yabancılaşmasıdır. Bu perspektifin temelleri, Rogers ve Maslow'un çalışmalarına dayanmaktadır. Bu perspektife göre, her insan biricik ek ve özeldir. İnsanlar hayatlarının ve davranışlarının kontrolünü ellerinde tutar ve herkes kendini geliştirmek, potansiyellerini ortaya çıkarmak amacıyla hareket etmektedir. Tüm insanlar birbirlerinden farklı olduğundan, bir kişinin davranışları ancak o kişinin deneyimleri ve özellikleri üzerinden anlamlandırılabilir. Terapide bireyin gerçek benliği ile barışmasına, anı yaşamasına, duygularını ve ihtiyaçlarına kabul etmesine ve ise bireyin kendini gerçekleştirme potensiyelerini ortaya çıkarmasına yardımcı olmaya çalışır.

Resim 7.7

Carl Rogers

Kaynak: *http://galeri.uludagsozluk.com/carl-rogers/177731*

Ayşe, ne zaman bir yere dokunsa mikrop kaptığını düşünerek ellerini yıkamaya başlamakta ve ne kadar yıkarsa yıkasın bir türlü temizlenmediğini düşünerek bu davranışını durduramamaktadır. Gittiği bir doktor kendisine obsesif-kompulsif bozukluk tanısı koymuştur. Biyolojik, davranışçı, bilişsel-davranışçı, ve psikoanalitik yaklaşıma benimsemiş dört farklı terapist Ayşe'yi tedavi edecek olsaydı, hastalığının oluşumunu ve uygulayacağı tedaviyi nasıl açıklardı? Kısaca açıklayınız.

SIRA SİZDE 6

	Psikoanalitik	Davranışçı	Bilişsel-Davranışçı	İnsancıl
Psikopatolojinin nedenlerine ilişkin temel varsayımı	Bireyin bugün sergilemiş olduğu davranış bozuklukları bilinçdışında yer alan geçmişe ilişkin çözülmemiş çatışmalar ve doyurulmamış ihtiyaçların sembolik bir ifadesidir	İnsan davranışları koşullanma, pekiştirme ve benzer süreçlerin yani öğrenmenin ürünüdür	Bireyin özellikle kendine ilişkin öğrenilmiş fonksiyonel olmayan düşünce ve inançları	Bireyin kaygı, korku gibi tehdit içerin olumsuz duygulardan kaçınmak için gerçek benliğine yabancılaşması
Psikoterapinin Odaklandığı Unsur	Bilinçdışı çatışmalar ve geçmişin oluşturmuş olduğu adaptif olmayan davranış öğeleri	Spesifik doğrudan gözlenen davranışlar, bu davranışları tetikleyen koşullar ve davranışı pekiştiren sonuçlar	Olay ile sonuçları arasındaki ilişkiye aracılık eden fonksiyonel olmayan otomatikleşmiş düşünceler, inançlar	Ana odaklanmak, Doğrudan yaşantılar
Terapistin Rolü	"Arkeolog": Hastanın bugünkü problemlerinin altında yatan içsel çatışmaların kökenlerini anlamasına yardımcı olmak	"Koç": Hastanın hatalı davranışlarını fark edebilmesi, bu davranışları ortaya çıkaran koşulları belirleyebilmesi ve değiştirebilmesine yardımcı olmak	"Bilim adamı": Hastanın fonksiyonel olmayan düşüncelerini analiz etmesine, bunların yerine alternatif daha doğru, adaptif düşünce ve inançları koymasına yardımcı olmak	"Ayna": Destekleyici duygusal bir ortam yaratarak hastanın duygularını anlamak, kabul etmek ve onlara değer vermek

Tablo 7.10 *Ana Terapi Yaklaşımlarının Psikopatolojinin Kökenlerine ve Psikoterapiye Bakış Açıları*

Kaynak: *Kramer, G. P., Bernstein, D. A., & Phares, V. (2009). s. 66*

Özet

AMAÇ 1 *Klinik Psikoloji ve çalışma alanını tanımlamak.* Klinik psikoloji, zihinsel hastalıkların nedenleri ve tedavileri üzerine araştırmalar yapan, hastalara sorunlarının üstesinden gelmelerinde yardımcı olacak terapi yöntemleri geliştiren ve uygulayan psikolojinin alt dalıdır. Bu alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına ise klinik psikolog adı verilmektedir. Klinik psikolojini çalışma alanları tanılama/değerlendirme, psikoterapi, araştırma/yayın, öğretme, danışmanlık ve idarecilik olmak üzere altı temel alanda toplamak mümkündür. Bu çalışma alanları içinde terapi ve tedavi faaliyetleri en geniş alanı oluşturmaktadır. Psikolojik rahatsızlıkların tanı ve tedavisine yönelik tek çalışan meslek grubu klinik psikologlar değildir. Tıp fakültesi mezunu olan ve ilaç tedavisi uygulamaya yetkili tek meslek grubu olan psikiyatristler, daha çok hafif düzeyde psikolojik sıkıntılar ile uğraşan ve ağırlıklı olarak eğitim alanında görev yapan psikoloik danışmanlar ve sosyal çalışma alanında uzmanlaşan sosyal çalışmacılar ruh sağlığı alanında hizmet veren diğer meslek gruplarıdır. Ayrıca son dönemde ağırlıklı olarak koruyucu ruh sağlığı hizmetleri veren sağlık psikologları ruh sağlığı alanında çalışan diğer bir meslek grubunu oluşturmaktadır.

AMAÇ 2 *Normaldışı davranışı tanımlamada kullanılan kriterleri, bunların güçlü ve zayıf yönlerini açıklamak.*
Normaldışı (anormal) davranışı her yönüyle tanımlayabilecek herkesi tatmin edebilecek tek bir tanım bulunmamaktadır. Bunun yerine bir davranışın anormal olup olmadığını belirlemede kullanılan birkaç özellik bulunmaktadır. Bunlardan ilki davranışın istatistiksel seyreklik gösterip göstermediği ya da toplumsal normları ihlal edip etmediğidir. Bu kritere göre eğer bir davranış toplumun genelinin sergilemiş olduğu davranıştan farklılaşıp sadece çok az bir azınlık tarafından sergileniyorsa ya da toplumsal normları hiçe sayıyorsa anormal olarak kabul edilmelidir. Ancak, insanların bazı seyrek ya da toplumsal normları ihlal eden davranışları bize anormal gelse bile bası davranışlar için bu kriterler yeterli değildir. İkinci kriter vir davranışın bireyde belirgin bir sıkıntıya yol açıp açmadığıdır. Bu kriter bireye kolaylıkla anormal davranışlarını fark edip yardım isteme sürecini kolaylaştırsa da bazı bireyler psikolojik rahatsızlıklarıyla ilgili hiçbir rahatsızlık duymayabilir. Son kriter ise davranışın bireyde bir yeti yitimine ve işlev bozukluğuna yol açmasıdır. Aynı şekilde hangş derecede bir yeti yitiminin problem olarak kabul edileceği net değildir.

AMAÇ 3 *Tanı kategorilerilerini birbirinden ayırt etmek.* Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından normaldışı davranışların çeşitli türlerini tanımlayan, sınıflayan ve belirtilen tanıyı almak için gerekli olan tanı kriterlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan "Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM)" çok eksenli sınıflamayı getirmektedir. DSM'nin en son revize edilmiş formu olan DSM-IV'de beş eksenli sınıflama bulunmaktadır. *Duygu durum bozuklukları* duygu durumundaki bozulmaları sınıflamaktadır. Bunlar, depresyon, manik bozukluk, iki uçlu duygulanım bozukluklarıdır. *Kaygı bozuklukları* aşırı ve gerçeğe uygun olmayan korkuyu içeren bozuklukları içermektedir. Bunlardan başlıcaları, panik bozukluk, genellenmiş kaygı bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk ve fobik bozuklulardır. *Somotoform bozuklukları* bir fizyolojik nedeni olmayan daha çok psikolojik nedeni olan fiziksel semptomları içerir ve konversiyon bozukluğu, hastalık hastalığı (hipokondri) ve beden biçimine takıntılı bozukluk başlıca somotoform bozukluklarıdır. *Disosiyatif Bozukluklar*, Dissosiatif Amnezi, füg, kimlik bozukluğu ve depersonalizasyonda olduğu gibi, bellek ya da kimliğin bir bölümünün ani kaybı ile bilinçlilikte ortaya çıkan geçici ya da kalıcı değişiklikleri içermektedir. DSM'IV'de *cinsel bozukluklar* cinsellik sırasındaki normal döngünün bozulması ya da cinsel doyumun alışılmış kaynakların dışına çıkmasından oluşan bozuklukları içerir. *Uyku bozukluklarında* ise dissomniya ve parasomniya'da olduğu gibi uykunun miktarı, zamanlaması ve niteliği bozulmuştur. Yeme bozuklukları kategorisi anoreksiya nevroza ve bulimia nevrozadır. Anoreksiya nevroza'nın belirtileri normal ağırlığını korumayı reddetme ve şişmanlamaktan aşırı

derecede korkma iken bulimia nevroza'da tıkanırcasına yemeyi izleyen çıkartma işlemleri görülür. *Şizofrenik bozuklular* ise düşüncenin, iletişimin, duyguların ve davranışların içeriğinin bozulduğu varsanı ve sanrıların görüldüğü ağır tablolardır. Bütün bu bozukluklar DSM-IV'de eksen I'de yer almaktadır. Eksen II'de ise *kişilik bozuklukları* ve *zihinsel gerilikler* yer almaktadır. *Kişilik bozuklukları* esnek olmayan, aşırı abartılı ve katı düşünme ve davranış biçimleridir. Bir grup kişilik bozukluğu Şizoid ve paranoid kişilik bozukluklarında olduğu gibi garip ve bizar davranışlarla bilinir. Bir diğer kişilik bozukluğu grubu ise kaygılı ve korkulu davranışları içerir. Bu grup kaçıngan ve bağımlı kişilik bozukluklarını içermektedir. Son grubu ise narsistik, sınır ve antisosyal kişilik bozukluklarında olduğu gibi dramatik, duygusal ve değişken davranışları içermektedir.

AMAÇ 4

Klinik psikolojide klinik değerlendirmenin önemini açıklamak ve farklı değerlendirme tekniklerini tanımlamak.

Klinisyenler, bireyin zayıf ve güçlü yönlerini değerlendirmek, hastalığı ile ilgili en doğru betimlemeyi yapabilmek, hastalığının nedenlerini anlamak, önleyici ve iyileştirici tedavi etkinlikleri geliştirebilmek birey hakkında ayrıntılı bilgi toplama sürecini içeren bir değerlendirme süreci gerçekleştirirler. Bu süreç her ne kadar araştırmacı için aynı amaçları içerse de klinisyenin etkilendiği psikopatoloji modellerinden etkilenmektedir. Klinik değerlendirme, tanılama, betimleme, tedavi planının geliştirilmesi ve yordama (tahmin etme) olmak üzere dört temel amaç taşımaktadır.Değerlendirme süresinde klinisyen karşılıklı konuşmaya dayanan bireysel görüşme tekniklerini, ya da bireyin bir davranışının izlendiği gözlem tekniğini kullanabilir. Bunlara ek olarak Rorschach Mürekkep Lekesi Testi ve Tematik Algı Testlerinde olduğu gibi belirsiz uyarıcılara bireyin verdiği cevapları ve tepkileri değerlendiren projektif testleri kullanabileceği gibi Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri gibi kendini bildirim türü sorulara cevap verdiği objektif psikolojik testlerde kullanılabilir.

AMAÇ 5

Klinik psikolojideki temel psikoterapi akımlarını ve terapideki amaçlarını birbirinden ayırt etmek.

Psikoterapi, eğitimli bir profesyonelin (terapist veya danışman) bir başka kişiye (hasta ya da danışan) yaşamış olduğu sıkıntıları azaltmak ya da kullanılmayan/az kullanılan potansiyelini ortaya çıkararak ona daha iyi bir hayat sürmesi için yardım edilmeye çalışılan sosyal bir ilişki sürecidir. Psikolojik bozuklukların nasıl geliştiğine ve nedenlerine ilişkin yapılmış olan farklı yaklaşımlar beraberinde bu hastalıkların hafifletilmesi için farklı psikoterapi yaklaşımlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu modellerden biri olan *biyolojik yaklaşıma* göre normaldışı davranışların organik bir eksiklik ve bozukluktan kaynaklandığını varsayar ve buna yönelik ilaç tedavisi kullanır. Normaldışı davranışları Erken çocukluk döneminde ait çatışmaların ve bastırılmış doyurulmamış ihtiyaçların sembolik bir ifadesi olarak gören *psikoanalitik bakış açısı* bunun doğrultusunda terapi sırasında bastırmamayı kaldırarak bireyi bu yaşantı ve çatışmalarla yüzleştirmeyi amaçlar. *Davranışçı yaklaşım* ise normaldışı davranışları öğrenme ilkeleri ile açıklar ve geçmişe değil bugüne odaklanarak davranışı devam ettiren koşulları değiştirmeye çalışır. *Bilişsel-Davranışçı yaklaşım* ise bireyin mantık dışı ve çarpıtılmış düşüncelerinin normaldışı davranışlara yol açtığını varsayarak terapi sırasında bu fonksiyonel olmayan düşünceleri değiştirmeye çalışır. Son olarak *insancıl yaklaşım* ise bireyin kullanmadığı potansiyellerinin ve kendine yabancılaşmasının psikopatolojileri doğurduğuna inanır ve terapi sırasında bireyin kendini gerçekleştirme potensiyelini ortaya çıkarmaya çalışır.

Kendimizi Sınayalım

1. Birinci kolondaki açıklamaları, ikinci kolonda yer alan psikoterapi yaklaşımları ile eşleştirin.

(1) Hastanın bugünkü problemlerinin altında yatan bilinçdışında yeralan içsel çatışmaların kökenlerini anlamasına yardımcı olmak	(a) Biyolojik yakşaşım
(2) Hastanın hatalı davranışlarını fark edebilmesine, bu davranışları ortaya çıkaran koşulları belirleyebilmesine ve bunları değiştirerek olumsuz davranışlarını değiştirmesine yardımcı olmak	(b) Psikoanalitik Psikoterapi
(3) Destekleyici duygusal bir ortam yaratarak hastanın duygularını anlamak, kabul etmek ve onlara değer vermek	(c) Bişişsel-Davranışsal Psikoterapi
(4) Hastanın fonksiyonel olmayan düşüncelerini analiz etmesine, bunların yerine daha doğru, adaptif düşünce ve inançları ve düşünceleri koymasına yardımcı olmak	(d) Davranışçı Psikoterapiler
(5) Hastanın bozulmuş anatomik işleyişini düzeltecek ilaç tedavisi uygulamak	(e) Hasta Odaklı Psikoterapiler (insancıl yaklaşım)

a. 1-c, 2-d, 3-b, 4-e, 5-a
b. 1-a, 2-b, 3-c, 4-d, 5-e
c. 1-b, 2-d, 3e, 4-d, 5-a
d. 1-a, 2-b, 3-d, 4-c, 5-e
e. 1-b, 2-c, 3-e, 4-d, 5-a

2. Aşağıdakilerden hangisi klinik psikoloğun çalışma alanlarından biri **değildir**?

a. Ruhsal bozuklukların nedenlerine yönelik araştırma ve yayın yapmak
b. Klinik değerlendirme yapmak
c. Meslektaşlarına ve öğrencilere klinik süpervizyon vermek
d. Üniversitelerde ders vermek
e. Psikolojik rahatsızlıkların tedavisine yönelik ilaç tedavisi uygulamak

3. Aşağıdakilerden hangisi klinik değerlendirmenin temel amaçlarında birisi **değildir**?

a. Betimleme
b. Tanılama
c. Teorem/kuram geliştirmek
d. Tahmin etme
e. Tedavi planını geliştirmek

4. Değerlendirme araçlarını kullanan uzmanın yorum ve becerilerinden etkilenmeyen bireyin birkaç seçenek arasından kendisine en uygunu seçmesini içeren değerlendirme yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

a. Projektif Testler
b. Davranışsal Gözlem
c. Klinik Görüşme
d. Objektif Testler
e. Tematik Algı Testi

5. Aşağıdakilerden hangisi DSM-IV'de kaygı bozuklukları kategorisinde **yer almaz**?

a. Dissosiyatif fobi
b. Sosyal fobi
c. Panik bozukluk
d. Obsesif-kompulsif bozukluk
e. Özgül fobi

6. Aşağıdakilerden hangisi davranış bozukluklarının kategorilere ayrılarak sınıflandırılmasının dezavantajlarından biridir?

a. Klinisyenler ve araştırmacılar arasında bir tutarsızlığa sebep olması
b. Kategorilerin betimleyici olması bu nedenle tanı koyan klinisyenin benimsediği kuramdan etkilenmesi
c. Tanı kriterleri ve ruhsal bozukluklar üzerine bilimsel araştırma yapabilmeyi olanaksız hale getirmesi
d. Tanılama ile birlikte bireyin etiketlenmesi
e. Bireyin tanısını ikincil kazanca dönüştürmesini engellemesi

7. "Genellikle kişinin aşırı mutlu, enerjik, olağan dışı konuşkan ve abartılı bir benlik saygısının olduğu birkaç günden birkaç ay kadar sürebilen manik dönem ile depresyon dönemleri döngü gösterir"
Aşağıda yeralan ruhsal bozukluklardan hangisi yukarıda tarif edilen belirtileri taşımaktadır?

a. Şizofrenik bozukluk
b. Sınır kişilik bozukluğu
c. Somotoform bozukluk
d. Distimik despresyon
e. İki uçlu bozukluk

8. Kişinin kendisinin herkesten üstün ve ayrıcaklı olduğuna inanarak etrafındaki insanların değersiz ve önemsiz olduğunu düşündüğü kişilik bozukluğu aşağıdakilerden hangisidir?

a. Antisosyal kişilik bozukluğu
b. Sınır kişilik bozukluğu
c. Narsistik kişilik bozukluğu
d. Şizoid kişilik bozukluğu
e. Paranoid kişilik bozukluğu

9. Aşağıdaki kriterlerden hangisi anormal davranışı tanımlamada kullanılan kriterlerden biri **değildir**?

a. İstatistiksel seyreklik
b. İşlevsellik ya da yeti kaybı
c. Bireysel sıkıntı düzeyi
d. Bireyin değerleri ile çelişmesi
e. Toplumsal normları ihlal

10. Klinik psikolojinin tarihsel gelişimi dikkate alındığında klinik psikologların psikolojik değerlendirmenin yanı sıra psikoterapi hizmeti de vermeye başladıkları dönem aşağıdakilerden hangisidir?

a. 1900'lerin öncesi
b. Birinci dünya savaşı sırasında
c. İkinci dünya savaşı sonrası
d. İkinci dünya savaşı öncesi
e. Birinci dünya savaşı öncesi

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. c	Yanıtınız yanlış ise "Psikoterapi Yaklaşımları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. e	Yanıtınız yanlış ise "Klinik Psikolojinin Çalışma Alanları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. c	Yanıtınız yanlış ise "Klinik Değerlendirme" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. d	Yanıtınız yanlış ise "Klinik Değerlendirme Yöntemleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. a	Yanıtınız yanlış ise "Kaygı Bozuklukları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. d	Yanıtınız yanlış ise "Tanılama ve Sınıflama" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. e	Yanıtınız yanlış ise "Duygu Durum Bozuklukları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. c	Yanıtınız yanlış ise "Kişilik Bozuklukları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. d	Yanıtınız yanlış ise "Normaldışı Davranışların Sınıflandırılması" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. c	Yanıtınız yanlış ise "Klinik Psikolojinin Tarihsel Gelişimi" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Klinik psikologları diğer psikologlardan farklı olarak iki alanda beceri sahibidirler. Bunlardan birincisi lisans eğitiminden sonra almış oldukları yüksek lisans ve doktora eğitimleri boyunca ruhsal bozuklukların tanı ve değerlendirme tekniklerini öğrenirler yani bir bireyin göstermiş olduğu belirtilerin hangi tanı grubuna ait olduğunu anlamak için gerekli olan değerlendirme tekniklerini öğrenirler. İkinci ise tanıya yönelik tedavinin yani psikoterapinin nasıl yapılacağını öğrenirler. Bu doğrultuda sorudaki bireyin tanısına yönelik ayrıntılı bir değerlendirme süreci gerçekleştirmek, gerekli test bataryalarını kullanmak klinik psikoloğun yapabileceği çalışmalardır. Ayrıca tanıya yönelik tedavi planını yapılandırmak ve psikoterapi uygulamak klinik psikologun yapabilecekleri arasında sayılabilir. Psikiyatr Tıp Doktorası derecesine sahiptir. Tıbbi derecesi sayesinde psikologların aksine psikiyatrlar aynı zamanda hekim olarak fiziksel muayene yapabilir ve gerektiğinde ilaç tedavisi uygulayabilir. Soruda bireyin tedavisine yönelik olarak ilaç tedavisi gerektiği için bu tedaviye sadece psikiyatr karar verebilir. İlaç tedavisinin yanı sıra eğer isterse psikoterapiyi de kendisi yapabilir. Sosyal hizmet

uzmanı/çalışanı ise psikolog ve psikiyatrdan farklı olarak daha çok aile ortamı, çalışma koşulları, okul ortamı ya da sosyal çevrede çeşitli düzenlemeler yaparak bireyin sorunlarının azalmasına ve bireyin gelişimine katkı sağlamaya çalışırlar. Sorudaki hasta için ailesi ile iletişime geçerek aile içinde ona yardımcı olacak düzenlemeler yapabilir. Ayrıca eğer çalışıyor ise işyeri ziyaretleri gerçekleştirerek orada hastanın verimliliğini artıracak düzenlemeler ve çalışmalar yapabilir.

Sıra Sizde 2

1. Yanlış; Klinik psikologlar ilaç tedavisi kullanmazlar.
2. Yanlış: Klinik psikoloğun en yaygın olarak yapmış olduğu çalışma psikoterapi hizmetleridir.
3. Doğru: doğru bir tadavi planı ancak doğru ve kapsamlı bir değerlendirme ile mümkündür.
4. Yanlış: Psikolojik danışmanlar hafif ve orta düzeydeki psikolojik zorlanmaların hafifletilmesine yönelik çalışmalar yaparlar.
5. Yanlış. Klinik psikoloji daha çok uygulamalı bir alan olarak görülmesine rağmen araştırma yapmak yaygın olarak yürüttükleri çalışmalardandır.
6. Yanlış: Bu hizmet klinik süpervizyon değil konsültasyon hizmetidir.
7. Doğru. Psikiyatr Tıp Doktoru derecesine sahiptir.
8. Doğru: Sosyal çalışmacı daha çok çevresel ve sosyal ortamın iyileştirilmesine yönelik çalışmalar yaparlar.
9. Doğru.

Sıra Sizde 3

Bir davranışın anormal ya da normaldışı olarak kabul edilebilmesi için tek bir kritere bakmak çok doğru bir yaklaşım değildir. Eğer bu davranışı toplumsal normlardan sapması ve istatistiksel olarak seyreklik göstermesi kriterine göre değerlendirecek olursan anormal olarak kabul edebliriz. Ancak burada mutlaka diğer unsurları da dikkate almamız gerekiyor. Örneğin, eğer bu genç okuluna düzenli olarak devam ediyorsa derslerinde oldukça başarılı bir öğrenci ise ayrıca sosyal uyum becerileri oldukça iyi, çevresine duyarlı ve sosyal sorumluluk becerisi yüksek ise sadece saç tercihine bakarak onun normaldışı davranış sergilediğini düşünmek ve tedavi etmeye kalkışmak çok doğru bir yaklaşım olmaz. Bu nedenle, anormal davranışa karar verirken tek kriteri dikkate almak doğru değildir.

Sıra Sizde 4

Daha öncede belirttiğimiz gibi anormal davranışı tanımlamakta kullanılan kriterlerin hiçbiri tek başına doyurucu bir tanım ortaya çıkarmamaktadır. İlk olarak istatistiksel seyreklik ve toplumsal normların ihlal edilmesini ele alacak olursak dünya rekoru kıran bir atletin bu davranışı da istatistiksel olarak seyrektir ancak anormal olarak nitelendirilemez. Aynı şekilde, toplumda herkesten çok faklı giyinen ancak herhangi bir uyum problemi ve işlevselsizlik göstermeyen bir bireyin davranışı da sadece toplumsal normları ihlal ettiği için anormal olarak kabul edilemez. Aynı şekilde bir toplumda yer alan alt kültürlerin davranışları da tolumun genelinden farklılık gösterebilir ancak anormal olmayabilirler. Ayrıca, kültürlerarası farklılıkları da dikkate almamız gerekir. Bu durumda her kültürün anormal davranışı sınıflandırması farklılık göstermesi gerekir ancak bugün bazı farklılıklara rağmen dünyanın birçok yerinde aynı tanılama sistemi kullanılmaktadır. Anormal davranışın tanımlanmasında diğer bir kriter ise bireyin davranışından dolayı kişisel rahatsızlık hissedip hissetmediğidir. Bu kriter bireyin anormal davranışını kolaylıkla fark ederek yardım arama davranışını kolaylaştırsa da kendi içinde kısıtlılıkları vardır. Örneğin, Antisosyal Kişilik bozukluğunda birey soğukkanlılıkla birçok suç işlemesine rağmen bundan herhangi bir kaygı duymaz ve rahatsız olmaz. Aynı şekilde psikoz aşamasına girmiş (bireyin gerçeklikle bağlantısının kopması) birçok hasta gerçeklikle bağlantısı koptuğu için bu durumdan herhangi bir rahatsızlık duymaz ancak bunu anormal davranış kategorisine koymamamız mümkün değildir. Son olarak bireyin işlevselliğinin bozulup bozulmadığı ya da bir yeti kaybının olup olmadığı diğer bir kriterdir. Rahatsızlık hissinde olduğu gibi yeti yitiminde de kesin bir sınır yoktur yani hangi dereceden sonra yeti yitimi anormal olarak kabul edilecek bunun kriteri net değildir. Örneğin, fetişizm (normalde cinsel doyum kaynağı olmayan nesne ve objelerden cinsel haz aşma durumu) DSM-IV'de anormal davranışlar kategorisinde yer almasına rağmen bir çok fetişist için herhangi bir yeti yitimi ya da işlevsellikte bozulma söz konusu değildir. Evlenirler, işlerine devam ederler. Bu nedenle bu üç kriter tek başına yeterli değildir.

Sıra Sizde 5

1. Sosyal fobi, 2. Depresyon, 3. Özgül fobi, 4. Antisosyal kişilik bozukluğu, 5. Dissosiyatif kaçış (füg), 6. Manik bozukluk, 7. Agorafobi, 8. Obsesif-kompulsif bozukluk, 9. Şizofrenik bozukluk, 10. Somatizasyon bozukluk, 11. Beden biçimine takıntılı bozukluk, 12. Anoreksiya Nevroza

Sıra Sizde 6

Biyolojik yaklaşım, Ayşe Hanım'ın bu rahatsızlığının organik bir eksiklik ve bozukluktan kaynaklandığını belirterek fazla ya da eksik salgılanan bir hormonun normal düzeyde salgılanmasını sağlayacak bir ilaç tedavisi kullanacaktır. Psikoanalitik yaklaşımı benimsemiş bir terapist ise Ayşe Hanım'ın bu rahatsızlığının anal dönemde yaşanmış ve çözülmemiş olan çatışmaların ya da bastırılmış duyguların bir ifadesi olduğunu belirtecek ve hipnoz, rüya analizleri, serbest çağrışım gibi teknikler kullanarak Ayşe Hanım'ın bilinç dışında yeralan erken çocukluk dönemi yaşantıları ile yüzleştirmeye ve çatışmaları çözmeye çalışacaktır. Davranışçı yaklaşım ise Ayşe Hanım'ın bu davranışlarının öğrenme ürünü olduğunu belirtecek ve ellerini yıkadığında bunun kaygısını düşürdüğünü ve rahatladığını gören Ayşe Hanım'ın ne zaman kirlendiğine ve mikrop kaptığına ilişkin bir düşünce aklına gelse ve kaygılansa ellerini yıkayarak rahatlamaya devam ettiğini belirtecektir. Tedavi sırasında uyarıcı ile tepki arasındaki eski bağı kırarak (Uyarıcı: Bir yere dokunmak ve kirlendiğini düşünmek, Tepki: Kaygılanarak ellerini yıkamak, Sonuç: Rahatlamak) yeni bir uyarıcı tepki bağı oluşturmaya çalışacaktır. Örneğin, maruz bırakma tekniğini kullanarak onu bir yere dokunduracak ve ellerini yıkamasa bile kaygısının kendiliğinden düştüğünü görmesine yardımcı olarak yeni bir uyarıcı-tepki bağı oluşturmaya çalışacaktır. Bilişsel-davranışçı yaklaşım ise Ayşe Hanım'ın bu davranışlarının eline mikrop bulaşırsa ne olabileceğine ilişkin mantık dışı ve çarpık düşüncelerinin bir sonucu olabileceğini belirtecek ve bu düşüncelerini değiştirmeye çalışacaktır.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

American Psychological Association (APA). (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. Baskı). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.* New York: Hoeber. *Republished as Depression: Causes and treatment.* Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Davidson, G. C., & Neale, N. M. (2004). *Anormal Psikolojisi.* (İ. Dağ, Çev.). (7. Baskı), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 1997).

Ellis, A. (1955). New approaches to psychotherapy techniques. *Journal of Clinical Psychology Monograph Supplement,* 11, 1-53.

Kramer, G. P. , Bernstein, D. A., & Phares, V. (2009). *Introduction to clinical psychology* (3. Baskı). USA: Prentice Hall.

Kurpius, D., Gibson, G., Lewis, J. & Corket, M. (1991). Ethical issues in supervising counselling practitioners. Counselor Education and Supervsion, 31, 48-57.

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak.* (H.B.Ayvaşık & M. Sayıl, Çev.). (3. Baskı), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 1996).

Nietzel, M. T., Bernstein, D., & Milich, R. (1998). *Introduction to clinical Psychology* (5. Basım). USA: Prentice Hall.

Nocross, Karpiak & Santaro (2004). *Clinical psychologist in the 2000s: Anational study.*

Resnick, J. H. (1991). Finally a defination of clinical psychology: A message from the president, Division 12. *Clinical Psychologist,* 44, 3-11.

Trull, T. J. (2005). *Clinical psychology* (7. Baskı), USA: Thomson Wadsworth.

8

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Adli psikoloji alanının genel çerçevesini ve diğer psikoloji bilimi alt alanları ile ilişkisini açıklayabilecek,
- Suçu açıklayan temel psikoloji kuramlarını yorumlayabilecek,
- Adli psikolojide temel konuları açıklayabilecek,
- Türkiye'de adli alanda görev yapan psikologların temel çalışma alanları hakkında değerlendirme yapabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Adli Psikoloji
- Dışadönüklük
- Nevrotisizm
- Psikotisizm
- Ruh Sağlığı
- Ceza Ehliyeti
- Suça Sürüklenen Gençler
- Aile İçi Şiddet
- Çocuk İstismarı

İçindekiler

Adli Psikoloji

BİLİM DALI VE UYGULAMA ALANI OLARAK ADLİ PSİKOLOJİ

Son on yılda özellikle seri suçlarla ilgili Amerikan dizileri, filmler ve adli bilim uzmanlarının çalışmalarının konu edildiği belgesellerle popülerlik kazanmış bir alan olan adli psikoloji, medyada yansıtıldığından daha kapsamlı bir uygulama alanına sahiptir. Psikoloji biliminden, hukukun uygulanmasında, adaletin sağlanmasında çeşitli şekillerde yararlanılmaktadır. Hukuk ve psikolojinin kesişim alanında yer alan adli psikoloji için *adalet psikolojisi* ve *suç psikolojisi* eş anlamlı olarak kullanılan diğer terimlerdir.

*Amerikan Psikoloji Birliği (APA) adli psikoloji*yi şu şekilde tanımlar: "hukuk ve psikolojinin bir alt alanı olan adli psikoloji, psikolojinin bilimsel ve mesleki donanımının hukuk ve adalet sisteminde karşılaşılan soru ve meselelere uygulanmasını amaçlayan bir alandır" (APA, 2012).

Türkiye'de ise adli psikolojinin tanımı şu şekilde yapılabilir: hukuk davaları ve ceza davalarında yasaların uygulanmasında, cezaların düzenlenmesinde ve infazında *psikolojinin bilimsel bilgi ve yöntemlerinin* kullanıldığı psikolojinin bir alt alanıdır (Akdaş ve Oral, 2006).

Psikolojinin bilimsel bilgi ve yöntemleri suçların aydınlatılmasında, cezaların belirlenmesi ve yerine getirilmesinde kullanılmaktadır. Bu bölüm dışında psikolojinin temel alanlarına dair gördüğünüz, örneğin bilişsel psikoloji, gelişimsel psikoloji, sosyal psikoloji, klinik psikoloji alanında yer alan tüm kuramlar ve açıklamalar gerektiğinde adli psikoloji alanında kullanılır. Örneğin, görgü tanıklığı, yani bir suç eylemine tanık olan kişilerin ifadelerine başvurulmasında, en doğru ifadenin elde edilmesi amacıyla bilişsel psikoloji alanına giren hafıza ve hatırlamaya dair bilgi ve kuramlardan yararlanılır.

Hukuk, insanlar tarafından toplumsal yaşayışı düzenlemek üzere oluşturulan kurallar bütünüdür. Diğer toplumsal yaşama dair düzenlemelerden (gelenekler, adetler, vb.) farkı şöyle açıklanabilir: hukuk, kuralları ihlal edenlere *somut yaptırımlar* ön görür, yani yasayı çiğneyenlere ne *ceza* verileceği belirlenmiştir. Örneğin, hırsızlık ceza yasasında suç olarak tanımlanmış, hırsızlık suçunun niteliğine göre bu suç eylemini gerçekleştiren kişiye nasıl bir ceza verileceği yine ceza yasasında belirtilmiştir. Öte yandan adli psikoloji, kimlerin hırsızlık suçu işlediği, kimlerin bu suçtan mağdur oldukları, suçun tekrar ortaya çıkmaması için faile nasıl bir cezai yaptırım uygulanması gerektiği, cezayı takiben bu kişinin topluma karışmasının topluma tehlike arz etmeyecek şekilde nasıl düzenlenebileceği gibi konuları inceler. Dolayısıyla, adli psikolojinin bir diğer tanımı da şöyle yapılabilir: adli psikoloji insanların yasalar, yasaların insanlar üzerindeki etkilerini inceleyen bilim dalıdır.

Resim 8.1

Anthony Hopkins'in oynadığı Kuzuların Sessizliği filminde akıl hastalığı ve seri cinayet arasındaki ilişki konu edilmişti. A.Hopkins'in canlandırdığı Hannibal Lecter karakteri katilin psikolojik çözümlemesini yapmış ve bu sayede cinayetler aydınlatılmıştı.

Kaynak: *http://cdn0.hark.com/images/000/001/620/1620/original.jpg*

Adli Psikolojinin Tarihi

Adli psikolojinin resmî tarihi çok da eski değildir. Günümüzde kazandığı popülariteden çok daha eskilere dayansa da psikolojinin bir alt alanı olarak tanımlanması iki binleri bulmuştur. İlk psikoloji-hukuk lisansüstü programı ABD'de 2000 yılında eğitime başlamıştır.

Resmî tarihi oldukça yakın bir geçmişe dayansa da adalet-hukuk-psikoloji ilişkisinin oldukça eski bir tarihi vardır. Özellikle işlediği suçtan dolayı bir kişinin sorumlu tutulabilmesi için sahip olması gereken özellikler çeşitli hukuk sistemleri içinde ve filozoflar tarafından tartışılmıştır.

Suç işleyen kişilerin sahip oldukları özelliklerin incelenmesi de erken dönemlerde adli psikolojinin tarihinde yer tutan konulardan birisiydi (Howitt, 2006). 14.yy'dan önce akıl hastalıkları ile suç arasında kurulan ilişki şeytani güçlerin hem akıl hastalıklarına hem de bu kişilerin işlediği suçlara neden olduğundan ibaret olup bu güçlere kendini kaptırmış olması da kişinin kendi sorumluluğu olarak görülürdü. Dolayısıyla akıl hastaları da eylemlerinden tamamen sorumlu idiler. İlk defa, 1505'te İngiltere'de delilik nedeniyle bir ceza yargılamasında beraat kararı verildi. Ancak ceza davalarında davalının akıl sağlığının yerinde olmamasının cezai sorumluluğu ortadan kaldırdığına dair bir prensibin kabulu 1843 yılında *McNaughten* davası olarak bilinen davada gerçekleşti.

Modern psikolojinin temellerinin atıldığı Leipzig'de Wilhelm Wundt'un 1875'te ilk psikoloji laboratuvarını kurması ile bu laboratuvarda yetişen, deneysel yöntem üzerine uzmanlaşan psikologların çeşitli mahkeme süreçlerine, çeşitli suçlarına aydınlatılmasına katkı sundukları görülmeye başlandı. 1896'da Leipzig'de bir mahkemede Von-Schrenk-Nortzing ilk defa "adli psikolog" rolü ile katkı sunmuştur. Bu davada adı geçen psikolog, suça ilişkin basında yer alan haberlerden tanıkların etkilenmeleri sonucu, suç olayına dair orijinal hatıraları ile okuduklarını karıştırıyor olabileceklerine dair bir uzman görüşü sunmuştur. J.M.Catell ise yine aynı yıllarda Wundt'un laboratuvarında eğitim aldıktan sonra ABD'ye giderek adli alanla deneysel ve bilişsel psikolojinin entegrasyonu üzerine araştırmalar yapmaya başladı. Başlıca araştırma konuları arasında görgü tanığı ifadelerinin doğruluğunu arttırmak için yeni yöntemler geliştirmek gerekiyordu. Yine aynı laboratuardan ABD'ye giden bir başka psikolog H.Munsterberg de görgü tanıklığı ve Amerikan yargı sisteminde yer alan jürinin nasıl karar verdiği üzerine

araştırmalar yürüttü. Munsterbeg'in öğrencisi bir başka psikolog W. Marston ise 1915'te yalan söyleyenlerin sinir sistemlerinin işleyişinde uyarılmaya bağlı bazı değişiklikler olduğu fikrinden hareketle ilk **poligraf** (yalan makinesi) prototipini icat etti. Yine 20.yy. başlarında K. Marbe ABD'de ilk defa bir hukuk mahkemesinde, bir makinistin treni durdurabilmesi ile tehlikeyi gördüğü süre arasında belli bir zaman aralığı olabileceğine dair uzman bilirkişi görüşünü sundu. Ceza davaları dışında ilk defa adli alanda psikologlardan faydalanılması da bu dava ile gerçekleşmiş oldu (Howitt, 2006).

Poligraf: Yalan makinesi olarak da bilinen poligraf, bugün de suç soruşturmasında kullanılan bir araç olmakla beraber güvenilirliği tartışmalıdır. Genel prensip, otonomik sinir sisteminin olağanüstü durumlarda uyardığı ve yönettiği fizyolojik tepkilerin izlenmesi ile kişinin yalan söylerken göstereceği var sayılan bu uyarılma belirtilerinin yakalanabileceğidir. Bu uyarılma tepkileri arasında kan basıncında, cildin iletkenliğinde, nabız hızında değişiklikler başlıcalarıdır.

Adli psikolojinin modern tarihine geldiğimizde ise genel olarak bir disiplinin ayrı bir bilim dalı olarak tanımlanması için geçerli süreçlerden adli psikolojinin de geçtiğini görmekteyiz; alanda çalışanların örgütlenmesi, temel ders kitabının basılması, lisansüstü programların eğitime başlaması. Adli psikolojinin ilk temel ders kitabı 1932'de İspanyol psikiyatr Royo tarafından yazılsa da bu alanda bilimsel çalışmaların iki dünya savaşı süresince yavaşladığını görmekteyiz. İlk defa İspanya'da 1970'lerde ilk hukuk-psikoloji lisansüstü programı oluşturuldu. İlk uluslar arası bilimsel toplantıların düzenlenmeye başlanması yine 1970lerde gerçekleşti. 1981'de Amerikan Psikoloji Birliği altında Hukuk-psikoloji alt alanı tanımlandı. 1991'de adli alanda çalışma prensipleri ve meslek etik kuralları belirlendi. 2001 yılında ise resmen bir uzmanlık alanı olarak tanımlandı. Avrupa'da gelişimi ise 1990 yılında Avrupa Psikoloji ve Hukuk Derneği'nin 1990'da kurulması ile resmî görünürlük kazanmıştır (EFPA, 2012)

Bir diğer vurgulanması önemli nokta da şudur ki adli psikoloji alanındaki gelişim, sosyal değişimler ve genel psikoloji alanındaki gelişmelerden bağımsız düşünülemez. Örneğin 1960'lardan itibaren sosyal psikoloji alanındaki ilerleme ve karar verme süreçleri ve grup dinamiklerinin bireyin davranışı üzerindeki etkisine dair yürütülen araştırmalar adli alanın işleyişinde yer alan uygulamalara da yansımıştır. Yine 1960'lardan itibaren feminizm dalgasının yarattığı toplumsal hareketlerle birlikte geçmişte ihmal edilen aile içi şiddet ve çocuk istismarı gibi konular da birer mesele olarak tanımlanarak toplumun dikkatini çekmeye başlamıştır. 1970'lerde özellikle çocuk istismarı konusunda toplumsal farkındalığın artması ile birlikte adli alanda çalışan psikologlar çok daha fazla vakayla karşılaşmaya başlamışlardır. Özellikle cinsel istismar alanında geçerli ve güvenilir değerlendirme yöntemleri geliştirmek ve uygulamak ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, toplumsal değişimler uygulamaları şekillendirdiği gibi, yasal düzenlemeler de bu dönüşüme eşlik etmiştir.

Ülkemizde ise Ankara Üniversitesi ve İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitülerine bağlı Adli Psikoloji ve Sosyal Bilimler lisansüstü programları bulunmaktadır. Ülkemizde adli alanda psikologlara duyulan ihtiyaç hukuk sistemimizin modernizasyonu ile paralel olarak artmaktadır. 1990'lardan itibaren, aile mahkemeleri, çocuk mahkemeleri, denetimli serbestlik büroları ile koruma kurullarında ve ceza infaz kurumlarında psikologlar uzman olarak görev yapmaktadır.

Adli Psikoloğun Rolleri

Adli alanda çalışan psikologlar hem **adalet sistemi**ne hizmet etmek hem de kendi bilimsel sınır ve ilkelerine bağlı kalmak durumundadır. Bu iki alana hizmet ederken psikologların uygulama alanında ve akademik alanda katkı sunduklarını düşünebiliriz. Howitt (2006) bu uygulama ve akademik alanı bir eksen olarak şematize etmiştir. Uygulama ucuna yakın psikologların üstlendikleri roller:

Adalet sistemi: kişiler birbirleriyle veya yasayla ihtilafa düştüklerinde karşılaştıkları adalet sistemi, kolluk güçleri, savcılık, mahkemeler, ceza infaz kurumlarının da içinde bulunduğu bir sistemdir. Yasalar ve yasa uygulayıcıların içinde bulunduğu bu sistemin adli psikologlar da uzman olarak parçasıdırlar.

- Polisiye ve yargı sürecine yönelik hizmetler: suç soruşturması ve ifadelerin değerlendirilmesinde polise yardım etmek,
- Klinik hizmetler: mahkeme öncesi ve sürecinde ölçme, değerlendirme
- Ceza infazına dair hizmetler: cezaevinde psikolojik rehabilitasyon, denetimli serbestlik sürecinde gözetim programı oluşturulması ve izlenmesine ilişkin hizmetler

Akademik uca yakın psikologların üstlendikleri görevler ise kendi uzmanlık alanlarına göre şekillenmektedir. Örneğin, biyolojik psikoloji alanında uzmanlaşmış bir psikolog örneğin, suç işlemede genetik ve organik özellikler üzerine araştırmalar yürütürken gelişimsel psikoloji alanında uzmanlaşan bir psikolog yetiştirilme ile suç davranışı ilişkisine, gelişimsel dönemlerle cezai sorumluluk arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar yürütebilir. Bilişsel psikoloji alanının katkısı algı ve hafıza ile ilgili bilimsel bilgi üretmek olabilirken, sosyal psikoloji toplumsal hareketlerin oluşmasında, tanıklık, suç ihbarı, medya etkileri üzerine bilimsel destek sunabilmektedir. Aynı zamanda ölçme değerlendirme yöntem ve gereçlerinin geliştirilmesi de akademik alanda çalışan psikologların katkıları arasında sayılabilir.

Objektif testler: Kişilere testin konusu olan soruların doğrudan yöneltildiği, seçenekler veya açık uçlu cevaplar vasıtasıyla bilgi, görüş ve tutumlarının sorulduğu test tipidir. Örneğin: "*Çok defa sabahları dinç ve dinlenmiş olarak uyanırım.*" Biçimindeki bir test maddesine kişinin "*bana uygun*" veya "*bana uygun değil*" şeklinde cevap vermesi beklenmektedir.

DİKKAT

Psikolojinin alt dallarını birinci ünitede öğrenmiştiniz.

Ölçme değerlendirme rolü adli alanda çalışan psikologların özellikle uygulamada sıklıkla üstlendikleri bir roldür. Kişilerin psikolojik sağlıklarının ve zeka düzeylerinin değerlendirilmesinde veya bir suçun mağduru olma durumunda oluşan psikolojik hasarın miktarının tespit edilmesinde olduğu kadar, hükümlülerin cezaevinde hangi rehabilitasyon programlarından faydalanabileceklerinin belirlenmesinde, hükümleri sona ererken tehlikelilik durumlarının değerlendirilmesinde veya denetimli serbestlik gibi hürriyeti kısıtlayıcı olmayan tedbirler uygulanması halinde sürecin ne şekilde düzenleneceğine karar verilmesinde, klinik görüşmeler kadar **objektif** veya **projektif** testlerden yararlanılmaktadır.

Projektif testler: Kişilere testin konusu olan soruların doğrudan yöneltilmediği, çeşitli uyaranlar vasıtasıyla, örneğin resimler, mürekkep lekeleri, yarım bırakılmış cümleleri tamamlaması istenerek psikoloji değerlendirmesinin yapıldığı testlerdir. Bu testlerde kişilerin iç dünyalarını resme, şekle veya yarım kalmış cümleye yansıtarak ifade edecekleri var sayılır.

Resim 8.2

Projektif testlerde mürekkep lekeleri, özel oluşturulmuş kartlara basılı resimler kullanılabilir.

Kaynak: *www.minddisorders.com*

SIRA SİZDE 1

Akademik alanda hafıza üzerine araştırmalar yapan bir psikoloğun araştırmaları sonucu elde ettiği, hatırlamaya dair bilgiler adli alanda uygulamaya ne şekilde yardımcı olabilir?

SUÇU AÇIKLAYAN PSİKOLOJİK KURAMLAR

Adli psikolojinin temel odak noktalarından birisi olan suç konusu birçok farklı disiplinin de ilgi alanına girmektedir. Dolayısıyla suç davranışlarını açıklamada farklı bilim dalları farklı inceleme ve açıklama çerçeveleri kullanmışlardır. Örneğin sosyoloji alanı bireylerin suç davranışında "sosyal gerilim"in etkisini merkeze koyarken biyolojik psikoloji alanında yapılan araştırmaların merkezinde beynin ve sinir sisteminin işleyişi bulunmaktadır. Howitt (2006), araştırma çerçevesine göre suçu açıklayan kuramları *makrodüzey* ve *mikrodüzey* olarak ikiye ayırır.

Makro Düzey Kuramlar

Makro düzey kuramlar, suçun ortaya çıkışını toplumsal ve çevresel etkilerle açıklarlar. Araştırma birimi tek tek kişiler değil, kişinin içinde yaşadığı geniş toplum veya topluluklardır.

Suçu en geniş toplumsal çerçevede açıklayan R.Merton'un gerilim kuramına göre, refah ve başarı gibi hedeflere toplumun sınırlı bir kesimince ulaşılabildiğinden, toplumun geri kalanı bu hedeflere ulaşmak için yasa dışı yollara yönelebilirler (Howitt, 2006).

İçinde yaşanılan çevrenin suç davranışının ortaya çıkışında etken olduğunu iddia eden kimi kuramlar ise kişinin yaşadığı mahallenin suç işlemeyi kolaylaştırıcı etkisinden söz ederler (suça karışan başka kişilerin veya çetelerin varlığı vb.).

Grup ve sosyalizasyon etkisine vurgu yapan kuramlara göre ise suç eylemleri kişinin aidiyet kurduğu grupla etkileşiminin bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin, suça itilen gençlerin aidiyet duydukları çeteler içindeki **sosyal statü**lerini yükseltmek için suça yönelmeleri söz konusudur. Çeşitli **alt-kültür**ler içinde de yasada suç olarak kabul edilen bazı davranışların kabul edilir görülmesi, hatta desteklenmesi mümkündür. Örneğin, bir yerleşim bölgesinde kapkaç veya yankesiciliğin küçük yaştan itibaren bir beceri olarak öğrenilmesi ve meslek olarak görülmesi gibi.

Sosyal statü: Toplumda kişinin hakları ve görevlerini belirleyen konumuna sosyal statü denir. Sosyal statü herhangi bir yeteneğe, başarıya, bireysel çabaya bağlı olarak kazanılabileceği gibi, doğuştan da edinilebilir. Bireyler, toplumsal statülerini koruma veya yükseltme amaçlı çeşitli davranışlar içine girebilirler (örneğin, üniversite sınavına hazırlanmak, belirli bir mesleğe yönelmek, belirli tüketim ürünlerini tercih etmek veya etmemek, mesleğinde ilerlemeye çalışmak vb.)

Alt-kültür: Hakim kültürle bağlantısını koparmamış olan ancak kendisine ait ayrı davranış kalıpları ve alışkanlıkları geliştiren ve hakim kültürden ayırt edilebilen farklı özelliklere sahip olan kültüre alt-kültür denir (örneğin, sokak alt-kültürü, gençlik alt-kültürü vb.)

Mikro Düzey Kuramlar

Mikro-düzey kuramlar ise bireye ilişkin özelliklerle suç davranışının ilişkisini incelerler. Psikolojinin suçu açıklamaya yönelik kuramları daha sıklıkla bu çerçevede ele alınabilir.

Biyo-Psikolojik ve Nöropsikolojik Yaklaşımlar

Biyo-psikolojik yaklaşımlar suç davranışının ortaya çıkışını açıklarken beynin organik özelliklerini, kişilerin fizyolojik özelliklerini, genetik özelliklerini ve beynin işleyişini incelerler.

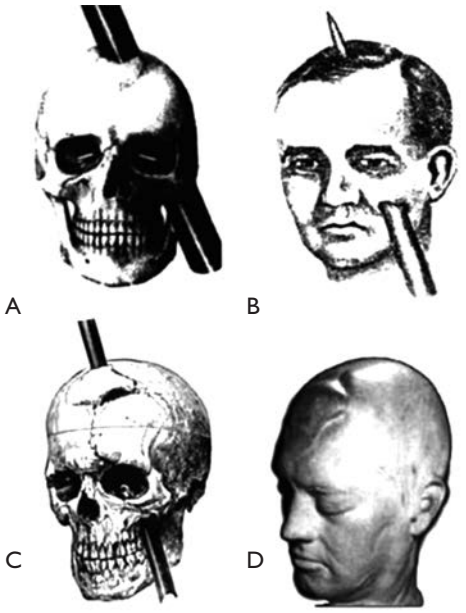
3. ünitede beynin her bir bölgesinin ayrı bir işlev üstlendiğini öğrenmiştiniz. Suç davranışına yönelen kişilerin birçoğunun kafa travması öyküsüne sahip oldukları çeşitli araştırmacılarca ortaya konmuştur. Beynin ön lobunun kabuk bölgesinin (prefrontal korteks) karar verme, problem çözme gibi üst bilişsel işlevleri yürüttüğü bilinmektedir. Bu bölgeye darbe alan kişilerin daha sonra davranışlarını kontrol etmede ve dürtülerini ertelemede başarısız oldukları, toplumsal kurallara uyumda güçlük çektikleri görülmektedir (Howitt, 2006).

Ancak kafa travması ve suç ilişkisini yorumlarken dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da şudur ki kişilerin kontrolsüzce davranışlarının kafa travmasından önce mevcut olup olmadığına dair bilgiler sınırlıdır. Yani hem kafa travmasına hem de suç davranışına, ortak başka nedenler yol açıyor olabilir. Örneğin emniyet kemeri takmamak motorlu araç kazalarında kafa travması nedenlerinden biridir, aynı zamanda da kontrolsüzce risk alma davranışları ile kurallara uymamanın bir örneği olabilir. Bu durumda kişi zaten kurallara uymadığından kafa travması geçirecek ve yine kurallara uymayarak suça yönelebilecektir.

Bir diğer önemli nokta da bilimsel araştırma verilerinin çoğunlukla hastane ortamları veya ceza infaz kurumları gibi yerlerden toplanıyor olduğudur. Bu veriler sadece tıbbi yardım almakta olan veya suçları yargıya intikal etmiş, "yakalanmış" kişilere ait verilerden oluşmaktadır. Hiç yakalanmayan, aydınlatılmamış suçların failleri hakkında bilgimiz yoktur. Yine de sonuç olarak beynin duyguları, dürtüselliği ve muhakemeyi etkileyen bölgelerinin doğumsal zorluklar, hastalıklar, kazalar gibi nedenlerle hasarlanmasının kişileri kontrolsüz ve agresif davranışa yönlendirdiği söylenebilir.

Araştırmalar, beynin organik yapısındaki farklılıklar dışında, genetik yapıya ilişkin özelliklerin de kişileri agresif davranışlarda etken olduğu ve suçla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Harrower, 2003). Genetik özelliklerle beynin işleyişi arasındaki araştırmalarda *ikiz çalışmaları* önemli bir yer tutar. İkizlerin aynı genetik yapıya sahip oldukları bilgisinden hareketle kardeşlerin birisinde görülen bir özelliğin öteki kardeşte de ortaya çıkma oranı, söz konusu özelliğin kalıtımla aktarılan yüzdesini gösterir. Örneğin bazı mizaç özellikleri ile agresif davranışın bu şekilde aktarımı söz konusudur. Aynı yumurta ve ayrı yumurta ikizleri arasında suça yönelimin ne oranda ortak olduğunu inceleyen 1929 ile 1977 arasında yürütülen araştırmaları derleyen Bartol ve Bartol (2008), tek yumurta ikizlerinde bu oranın % 26 ile %100 arasında değiştiğini, ayrı yumurta ikizlerinde ise % 0 ile % 60 arasında değiştiğini göstermişlerdir.

Resim 8.3



Phineas Gage, beyin araştırmaları alanına başına gelen talihsiz kaza nedeniyle büyük katkıları olmuş bir tren yolu işçisidir. 1848 yılında bir patlama sonucu P. Gage'in sol ön beyin lobu tamamen tahrip olur. Kaza öncesinde son derece sorumluluk sahibi, çalışkan ve nazik bir kişi olan P.Gage, kaza sonrasında hayatta kalmış, yürüme, konuşma, hatırlama işlevlerini yeniden kazanmış, ancak küfürbaz, güvenilmez ve fevri, öfkesini kontrol edemeyen birisine dönüşmüştür. Yandaki resim P.Gage'in kişilik değişimiyle sonuçlanan beyin yaralanmalarının yerini göstermektedir

Kaynak: *http://joeltalks.com/index.php?p=1_9*

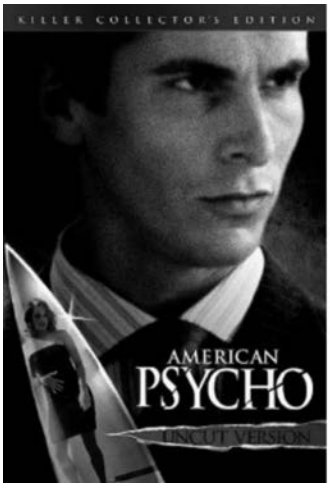
Ayrıca doğumdan itibaren ayrılmış ve ayrı ortamlarda yetiştirilmiş ikizlerin ne kadar benzer özellikler gösterip göstermediği de bilim insanlarına söz konusu özelliğin ne kadarının *genetik yapıya* ne kadarının ise *yetiştirilme koşulları*na bağlı olduğu hakkında bilgi vermektedir.

Bir arada ve ayrı yetiştirilen ikizlerle ilgili suç alanındaki araştırmaların özellikle *antisosyal davranışlar* üzerine yoğunlaştığını görmekteyiz. Antisosyal kişilik ile suç arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmalar mevcuttur (Hollin, 2002; Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008). Antisosyal davranışların birbirlerinden

ayrı yetiştirilen ikizlerde de sıklıkla görülüyor olması kuvvetli genetik etkiye işaret etse de yetiştirme koşullarının etkisini de vurgulamak gereklidir. Eğer antisosyal eğilimler taşıyan bir çocuk disiplinin çok gevşek olduğu, sınırların net olmadığı, kural konmayan bir ortamda yetişirse genetik potansiyeliyle uyumlu olarak antisosyal kişilik özellikleri gösterecektir. Ancak aynı genetik özelliklere sahip bir çocuk kuralların net olduğu, davranışlarının sonuçlarını görebildiği disiplinli bir ortamda yetişirse uyumlu bir kişilik geliştirmesi mümkündür.

Resim 8.4

American Psycho filmi, Bret Easton Ellis'in aynı adlı romanından (Türkçe'ye İthaki Yayınları tarafından Amerikan Sapığı olarak çevrilmiştir) uyarlanmıştır. Film, Christian Bale'in canlandırdığı Patrick Bateman karakterinin antisosyal kişiliği ile işlediği seri cinayetleri konu eder



Heath Ledger'ın canlandırdığı Joker karakteri de Batman'in Dönüşü filminde antisosyal kişiliğe sahip bir katili tasvir etmektedir

Kaynak: *http://www.imdb.com/title/tt0144084/* ***Kaynak:*** *http://ciubos.com/heath-ledger/*

Antisosyal kişiliğe sahip kişilerin sinir sisteminin işleyişinde farklılıklar bulunduğu, bundan dolayı bu kişilerin ortalama nüfusta endişe uyandıran tehditler karşısında fizyolojik olarak (örneğin nabız, tansiyon vb.) aynı oranda endişe belirtisi göstermedikleri ortaya konmuştur. Ahlaki muhakeme konusunda da nüfusun geri kalanından ciddi farklılıkları bulunmakta olduğu beyin görüntüleme yöntemleriyle de gösterilmiştir. **Antisosyal kişilik** özelliklerinin belli bazı genlerin dış çevreyle etkileşimi sonucunda ortaya çıktığı sonucuna varmak mümkündür (Moffitt, 1993; Moffitt, 2005; Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008)

Mizaç da biyo-psikolojik yaklaşımlar dâhilinde ele alınan ve suç davranışlarıyla ilişkisi incelenen bir başka konudur (Cloninger, 2005; Kagan, 2005; Bartol ve Bartol, 2008). Küçük çocuklarla ve bebeklerle gözlem yapma fırsatı bulanlar fark etmiş olacaklardır ki yaşamlarının başından itibaren dış dünyadan gelen uyaranlara (ses, dokunma, görsel materyal vb.) tepki vermede bebekler arasında ciddi farklılıklar vardır. Bebekler temelde, duygulanım, aktivite düzeyleri, ve uyaranlara karşı duyarlılıkları bakımından farklılıklar gösterirler. Bazı mizaç özelliklerinin suç davranışıyla ilişkili olduğu bildirilmiştir. Olson ve arkadaşlarına (2005) göre, mizaca bağlı özellikler olan dürtüselliği yüksek, kendi duygulanımını kontrol edebilme özellikleri zayıf olan çocukların antisosyal davranışlar edinmeleri daha olasıdır.

Antisosyal kişilik bozukluğu: kişilik bozuklukları arasında yer alan antisosyal kişilik bozukluğu, başkalarının hakkına saygı göstermeme, kendi amaçlarına ulaşmak için her yola başvurma, vicdan azabı veya pişmanlık duymama ile karakterize bir durumdur. Sürekli olarak yalan söyleme, ilişkileri kendi amaçları yönünde kullanma (manipülasyon), suç işleme yatkınlığı sık görülür.

Mizaç: doğuştan gelen genetik yapıyla ilişkili, kişinin duygulanım ve davranımlarını etkilediği bilinen özelliklerdir. Örneğin, "tezcanlı" veya "ağır" olmak, içe veya dışa dönük olmak, önemli derecede mizaçla ilişkili özelliklerdir. Mizaç, doğuştan gelir ve kişinin sinir siteminin özellikleri ile dış dünyadan gelen uyarıları beyninin işleyiş tarzına dair özlelliklerle açıklanır.

İkiz çalışmalarının suç davranışlarının nedenlerini anlamaya nasıl katkısı olmaktadır? Kitabınızda bahsedilen araştırma bulgularından yola çıkarak suç davranışı üzerinde doğuştan gelen özellikler ile yetiştirilişin ne şekilde etkileri olduğunu söyleyebilirsiniz?

SIRA SİZDE 2

Psikanalitik Kuram ve Suç

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud suç davranışlarını açıklamada özellikle bir model önermemiştir. Ancak Freud'un kişiliğin yapısı ve psikopatoloji üzerine önermelerinden yola çıkarak klasik psikanaliz perspektifinden suçun ortaya çıkışını açıklamak mümkündür (Harrower, 2003; Howitt, 2006).

Freud'a göre insan dünyaya tamamen haz peşinde bir canlı olarak dünyaya gelir. Haz içgüdüsel dürtülerin yarattığı gerilimin boşaltılmasından kaynaklanır. Açlık ve benzeri biyolojik ihtiyaçlarının giderilmesi vasıtasıyla, örneğin anne bebeği beslediğinde, bebek gerilimden kurtulur. Freud, aynı şekilde agresyonun da haz dürtüsü gibi doğuştan gelen bir dürtü olduğunu ve agresif dürtülerin de tatmin edilmemesinin bebekte gerilim yarattığını söyler. Freud doğduğunda bebeğin haz alma ve agresyon dürtülerinden ibaret (kişiliğin bu unsuru *id* olarak bilinir) sosyal ve ahlaki kurallardan uzak, henüz akılcı muhakeme yeteneği gelişmemiş bir canlı olduğunu ileri sürer (Cloninger, 2005; Bartol ve Bartol, 2008). Bebeklikte, agresif dürtüler ve haz alma dürtüsü acil tatmin için organizmayı harekete geçirse de bebeklikten çocukluğa ve yetişkinliğe geçiş yolunda, *ego* ve *süperego* gelişimiyle birlikte, dürtülerin yarattığı gerilimi gidermek için sosyal ve ahlaki olarak uygun tatmin yolları arayan, dış dünyanın beklentileri ile içgüdüsel dürtüler arasında denge kurmayan çalışan bir kişilik örgütlenmesi oluşur. Bu denklemde eğer *ego* yeterince güçlü değilse kişi ya *süperego*nun ahlaki kuralları, yasakları vurgulayan tehdidi altında ağır bir vicdani baskı yaşayacak ya da *id* kaynaklı ne dış dünyanın gerekleri ne de süperegodan gelen baskılarla bağdaşmayan dürtülere uygun hareket etmeye başlayacaktır. Bu bağlamda ya haz almak için ya da agresif dürtülerin tatmini için kişi yasak olan çeşitli eylemlere yönelebilir. Bu yasaklar toplumsal olarak kabul görmeyecek eylemler hakkında olabileceği gibi yasaya da aykırı olabilir. Ancak güçlü bir ego ile kişi sözü edilen karmaşık denge ve uyum işlemlerinin üstesinden gelebilir. *Ego gücü*nün başlıca göstergeleri ise *dürtü tatminini erteleyebilme* ve *engellenme toleransı* geliştirmedir.

Örneğin, bir öğrenci derste öğretmeninin bir davranışı vesilesiyle öfkeye kapılsa da öfkesini açıkça ifade etmenin sonuçlarını zihninde gözden geçirerek bu duygusunu öğretmeni yerine arkadaşıyla paylaşmayı tercih edebilir. Bu örnekte öğrencinin makul düzeyde ego gücüne sahip olduğunu düşünebiliriz oysa henüz ego ve süperego gelişimi tamamlanmamış küçük bir çocuk kızınca bağırıp elindekileri fırlatabilir.

Klasik psikanalize göre de suça yönelen kişilerin egoları yeterince güçlü değildir; bu yüzden uygun dürtü tatmin yolları geliştiremez, hırsızlık, kavga, vb. gibi kabul görmeyen ve yasadışı yollara yönelebilirler. Bir diğer suça yönelmede etken olabilecek özellik ise süperegonun yeterince gelişmemiş olmasıdır (Hollin, 2002; Howitt, 2006; Harrower, 2003). Süperego yasak veya toplumsal olarak hoş görülmeyecek bir davranış içine girdiğimizde "vicdan azabı" olarak bizi uyarır. Ya da en baştan bizi yanlıştan uzak tutar. Eğer bir çocuk yetişirken sosyalizasyon sürecinde yeterince sağlam bir süperego geliştirmezse uygunsuz istekleri üzerinde denetim sahibi olamayacak, yasa dışı veya şiddet içeren davranışlardan sakınmayacaktır.

Freud'a göre, çocuğun sağlam bir kişilik örgütlenmesi geliştirmede anne ile ve diğer aile üyeleri ile yaşamının ilk 6 yılında kurduğu ilişki çok önemlidir. Özellikle annenin uygun dürtü tatmini sağlaması, yetişirken kuralların ve sınırların öğretilmesi ile bebek büyüdükçe ego ve süperego gelişimini sağlayacaktır. Freud'un psikanaliz kuramına göre genç suçluluğu, ailenin işlevselliğindeki veya annenin anneliğindeki problemlere işaret etmektedir.

Anne ile kurulan bağ ve bu bağın çocuğun iç dünyasının gelişiminde temel öneme sahip olduğuna dikkat çeken bir diğer önemli yaklaşım ise John Bowlby'ye ait *bağlanma kuramı*dır (Bee ve Boyd, 2007). Bowlby'ye göre erken dönemde anneyle veya uygun bir ebeveyn figürüyle sağlıklı ve dengeli bir bağ kuran bebekler bu ilişki vasıtasıyla sosyal normları, kuralları ve uygun davranışları edinirler. Erken çocukluk döneminde anne ile (veya bakım veren temel bağlanma figürüyle) ilişkide ciddi bir kopukluk veya kesinti yaşanırsa sosyalizasyon sürecinin de kesintiye uğraması söz konusudur (Harrower, 2003; Howitt, 2006). Bu durumda çocuk ileride toplumsal yaşamla bağdaşmayan, suç teşkil eden davranışlara yönelebilir. Yetişkinlikte de diğer yetişkinlerle sıcak samimi yakın ilişkiler kurması mümkün olmayabilir.

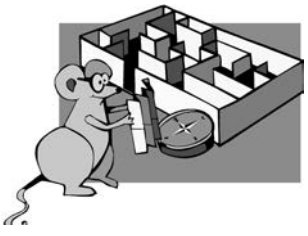
MAKALE

Agresyonu açıklayan psikolojik kuramlarla ilgili kapsamlı bir derlemeye şu makaleden ulaşabilirsiniz: A. Atamer, G. Oral, (2004), "Psikolojik kuramlar ve agresyon üzerine bir derleme", *Adli Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 23-36.

Öğrenme Kuramları ve Suç

Öğrenme kuramları genel olarak şiddet ve suç davranışlarının da diğer davranışların öğrenildiği gibi öğrenildiğini ortaya koymaktadırlar. Öğrenme kuramlarının ortak yanı bireylerin suç ve şiddete yönelmelerinin nedenini dışsal etkenlerle açıklamalarıdır. Çocuklar yetiştirilme koşullarına göre anneleri, aileleri, arkadaşları, yaşadıkları çevre ve toplum vasıtasıyla çeşitli davranışları edinirler. Psikanaliz yaklaşımından farklı olarak insanlar doğuştan gelen içgüdüsel agresif dürtülerle suç ve şiddete yönelmezler, *yanlış öğrenmeler* veya *öğrenememeler* neticesinde suç davranışı ortaya çıkar. Bu durumda kritik öneme sahip olan, öğrenme ortamını oluşturan çevredir.

Öğrenme kuramları arasında Pavlov'un *klasik koşullanma* kuramına göre suç teşkil eden davranışların edinimi şöyle açıklanabilir: çocuklar ebeveynlerinin uyarı ve cezalarıyla yasak olan ve olmayan ayrımını çok küçük yaştan itibaren öğrenmeye başlarlar. Klasik koşullanma kuramına göre çocuk yasak olan bir eylemi gerçekleştirdiğinde ebeveynin kendisine rahatsızlık veren bir tutumu veya davranışı ile karşılaşır. Örneğin sehpanın üzerindeki vazoya her uzanışında küçük Ali'ye annesi sesini yükselterek dokunmamasını söyler, hatta dokunursa ona kızgınlıkla parmağını sallar ve "hayır!" der (*şartsız uyaran*). Ali annesinin bu davranışından, sesinin tonundan rahatsızlık duyar. Birkaç tekrarla birlikte, Ali ne zaman aklından vazoya dokunmayı geçirse veya sehpanın üzerine uzanmaya çalışsa (*şartlı uyaran*), aklına bu davranışıyla eş zamanlı yaşadığı rahatsızlığı (*şartlı tepki*) tekrar yaşar. Artık anne bağırmasa, uyarmasa, kaşlarını çatmasa da Ali vazoya dokunmanın "yasak" olduğunu öğrenmiştir. Annenin azarlamasıyla hissettiği rahatsızlığı artık vazonun hatta sehpanın üzerine dokunma düşüncesiyle birlikte hissetmeye başlamıştır. Klasik şartlanma terimleriyle annenin azarlaması düşüncesi bir *şartlı uyaran*, vazodan uzak durmak ise *şartlı tepki*dir. Diğer yasaklar, örneğin başkalarının eşyalarını izinsiz almamak, eşyalara veya başka kişilere zarar vermemek vb. davranışlardan uzak kalmak da ebeveynin müdahalesi ile yukarıdaki örneğe benzer biçimde öğrenilir. Eğer sosyalizasyon sürecinde ebeveyn ve aile çevresi, çocuğun doğru ve yanlışı klasik şartlanma yoluyla öğrenmesini sağlamazlarsa çocuk yasak davranışlardan uzak kalmayı sağlayacak rahatsızlık duygusunu yaşamaz. Bu çocuk, yasaktan uzak durmayı öğrenmediğinden dolayı ileride de yasada suç olan davranışlar içine girmesi söz konusu olabilecektir. (Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008)



Skinner'in *operant (edimsel) koşullanma* kuramına göre de suç davranışlarının nasıl öğrenildiği açıklanabilir (Jeffery; 1965; Hollin, 2002; Bartol ve Bartol, 2008). Operant koşullanma kuramında ise organizma, eyleminin sonucunda meydana gelen değişikliğe göre söz konusu eylemi tekrarlar veya tekrarlamaz. Yani öğrenme eylemin sonuçlarına bağlıdır. Bu kuramda, eylemin sonucunda kişi bir kazanca ulaşıyorsa (*ödül*) *pozitif pekiştirme*den, sıkıntılı bir durumdan kurtuluyorsa *negatif pekiştirme*den, bir zarara uğruyorsa *ceza*dan söz ederiz. Örneğin küçük Ali yemeğini bitirmediğinde annesi televizyon izlemesine izin vermezse (ceza), Ali bir dahaki sefere büyük olasılıkla istediği çizgi filmi kaçırmamak için yemeğini bitirecektir. Çünkü yaşadığı *ceza* sayesinde Ali'nin yemeğini bitirmeme davranışı *azalacaktır*. Yine küçük Ali ödevlerini yemekten önce bitirdiğinde annesi ödül olarak yarım saat daha fazla çizgi film izlemesine izin verirse bu *ödül* sayesinde Ali'nin ödevlerini yemekten önce bitirme davranışı *artacaktır*.

Eğer kişi suç eylemi sonucunda bir kazanca ulaşıyorsa büyük olasılıkla bu eylemi tekrar edecektir. Dolayısıyla suçun gerçekleşmesi, sonucunda kişinin ne yaşadığına bağlıdır diyebiliriz. Örneğin hırsızlık suçlarında somut sonuç *maddi kazanç*tır (*pozitif pekiştirme/ödül*). Kişi kazanca ulaştığı sürece bu davranış tekrar eder. Aynı zamanda çalma davranışı kişiyi yoksulluk nedeniyle yaşamakta olduğu *sıkıntılardan kurtarıyorsa* (açlık, kötü barınma koşulları, ilişki sorunları vb.) *negatif pekiştirme* ile çalma davranışı yine tekrar edecektir.

Genç suçluluğunda, maddi kazançtan daha sıklıkla akran grubunda kabul görme, cesaretiyle hayranlık uyandırma vb. ödül olarak algılanabilir. Yani ödül veya cezaların mutlaka maddi olması gerekmez. Öte yandan eğer kişi suç eylemi sonucu, yakalanır, yargılanır, cezalandırılır veya çevresinden dışlanır, aile içinde sorunlar vb. yaşarsa davranış bir kayba neden olmuş olur (ceza), bu durumda söz konusu eylemin tekrarlamaması beklenir. Sonuç olarak Hollin'e göre (2002) kişinin suça yönelip yönelmemesi öğrenme tarihçesinde suç teşkil eden davranışlarının olumlu veya olumsuz sonuçlarına bağlıdır.

Yukarıda tartıştığımız öğrenme kuramlarında ortak özellik, kişinin doğrudan, bizzat yaşadığı tecrübeler vasıtasıyla öğrenmenin gerçekleşmektedir. Bu yaklaşımları takiben ortaya çıkan Bandura'nın *sosyal öğrenme kuramı*na göre ise insanlar doğrudan tecrübe etmeseler de başkalarını gözlemleyerek *model alma* yoluyla onların ödüllendirilen davranışlarını tekrarlamayı, cezalandırılan davranışlarındansa sakınmayı öğrenebilirler. Orijinal olarak da Bandura'nın kuramını test ettiği ilk deneyleri (Bandura, Ross ve Ross, 1961) agresif davranışın çocuklar tarafından model alma yoluyla nasıl öğrenildiği üzerinedir. Bu deneyde çocuklar araştırmacının şiddet davranışını takiben ödüllendirildiğini gözlemlediklerinde kendileri de bu davranışı *taklit* etmişlerdir. Böylelikle kişilerin nasıl davranacakları, davranışlarının sonuçlarına dair *beklentileri* ile de şekillenmektedir. Oysa daha önceki öğrenme kuramları sadece doğrudan tecrübe edilen sonuçlara bağlı olarak öğrenmenin gerçekleştiğini ileri sürmekteydi. Suç eylemlerine karışan kişilerin cezasız kaldıklarını görmek, çeşitli kazançlar elde ettiklerini gözlemlemek de bazı kişileri suç davranışlarına yöneltebilmektedir. Aynı şekilde cezalar da kişilerin yasa dışı davranışlardan sakınmalarını sağlayabilmektedir. Suça yönelme sosyal öğrenme kuramına göre ailede, yakın çevrede ve geniş toplumda kişinin gözlemlerine bağlı olarak şekillenmektedir. Gözlemlenen modelin statüsü de model alınmasında, taklit edilmesinde önemli bir etken olmaktadır. Benzer bir öğrenme mekanizmasıyla televizyon prog-

ramları ile bilgisayar oyunlarının da çocukları ve gençleri şiddete yönelttiği ileri sürülmüştür (Hollin, 2002; Harrower, 2003; Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008).

Öğrenme kuramlarıyla ilgili detaylı bilgiye TPD Yayınları arasında yer alan, "Koşullama ve Öğrenmenin Temelleri" kitabından ulaşabilirsiniz (M.Domjan, 2004, Çev: Hakan Çetinkaya)

KİTAP

Hırsızlık davranışını Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre ve Skinner'ın operant şartlanma kuramına göre açıklayınız. İki açıklama arasında temel farklar neler olabilir?

SIRA SİZDE 3

Hans Eysenck'in Suç Kuramı: Biyo-psiko-sosyal Yaklaşım

Hans Eysenck'in biyo-psiko-sosyal suç kuramının, psikoloji alanında suça ilişkin en kapsamlı açıklamayı sunduğu ifade edilmiştir (Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008). Üçfaktörlü kişilik kuramını geliştiren Eysenck (Cloninger, 2005), kuramını öğrenme kuramları ile entegre ederek suç davranışlarının ortaya çıkışını açıklamıştır. Kişiliği oluşturan faktörleri de genetik yapımızdan kaynaklanan sinir sistemimizdeki farklılıklara bağlı olarak değerlendirmektedir. Dolayısıyla, Eysenck, bazı insanların fizyolojileri nedeniyle suça daha yatkın olduklarını ileri sürer. Eğer suç yatkınlığı olan bir kişi, yetişme ortamında suçtan sakınmayı öğrenemezse yaşamında yasadışı ve şiddet içeren eylemlere yönelmesi söz konusu olacaktır. Bu kuramın daha önce değerlendirilen yaklaşımlardan farklı olarak genetik, nöropsikolojik, kişilik özellikleri ile çevre etkisini (öğrenme) bir araya getirerek suçu açıkladığını görmekteyiz.

Bu kurama daha yakından bakarsak Eysenck kişiliği biyolojik temelli üç temel özellik ile açıklamaktadır. Bu üç özelliği ölçmede kendi geliştirdiği Bu üç faktör her biri birer eksen üzerinde yer almak üzere: *içedönüklük-dışadönüklük, nevrotisizm* (duygusal dengelilik-dengesizlik), ve *psikotisizm*dir. Bu üç faktörü ölçmede Eysenck Kişilik Envanteri'ni (EPQ) kullanmaktadır. Her birimiz Eysenck'e göre bu üç eksen üzerinde bir yere yerleştirilebiliriz. Yine Eysenck'e göre her bir eksende nerede durduğumuz beynimizin işleyişindeki, genetik özelliklerimizden kaynaklanan farklılıkların sonucudur. İnsanların büyük çoğunluğu nevrotisizm ve dışadönüklük-içedönüklük eksenlerinin ortalarına yakın bir bölümde yer alsa da kimi insanlar bu eksenlerin uçlarına yakındırlar.

İçedönüklük-dışadönüklük ekseninde dışadönüklük ucuna yakın kişiler, genelde sosyal, dürtüsel, iyimser, ortam değişikliğinden hoşlanan, heyecan arayan kişilerdir. Bu kişiler, *merkezi sinir sistemleri*nin işleyişinden dolayı dışarıdan uyarıma daha fazla ihtiyaç duyarlar. Eksenin dışa dönüklük ucuna yaklaştıkça heyecan ve uyarılma ihtiyacı da artmaktadır. İçedönüklük ucuna yakın olan kişilere fazla gelecek her türlü uyaran (ses, hareket, kalabalık, renk, vb.) dışadönüklük ucuna yakın kişilerde yeterince fizyolojik uyarım yaratmaz oysa bu kişilerin uyarıma ihtiyaçları yüksektir. Böylece merkezi sinir sistemleri bu şekilde işlediğinden dolayı, dışadönükler daha yoğun uyarım peşindedirler. Bu kişilerin fazlaca cesaretli olmak, yenilikleri denemede risk almaktan kaçınmamak, heyecan arama ve yasakları çiğneme şeklinde kendilerini suça yöneltebilecek davranımlar içine girmeleri olasıdır.

Nevrotisizm ekseninin ise *duygusal dengelilik-dengesizlik* olarak iki ucu bulunmaktadır. Bu eksendeki yerimiz genetik, biyolojik özelliklerimizden dolayı stres karşısında ne kadar fizyolojik tepki verdiğimizle ilişkilidir. Duygusal dengesizlik ucuna yakın kişiler stres karşısında süratle tepki verirler ve sakinleşmeleri uzun sü-

rer. Düşük stres içeren koşullarda dahi bu kişilerin çabucak keyfi kaçar, moralleri bozulur, kaygılı, alıngan bir kişilik sergilerler. Çeşitli bedensel ağrı şikâyetlerinden yakınmaları olasıdır. Kaygı ve duygudurum bozukluklarına daha yatkın oldukları bilinmektedir. Bu kişilerin *otonomik sinir sistemleri*nin işleyişinde bazı farklılıklar bulunmaktadır. Eksenin dengesizlik ucuna yaklaştıkça olumsuz duygulanımın çabucak ortaya çıktığı ve uzun süre değişmediği düşünülmelidir. Eysenck'e göre bu uca yakın kişiler suça daha eğilimlidirler. Çünkü yoğun ve süratle duygulanım özellikleri bu kişileri dürtüsel davranmaları yönünde harekete geçirebilmektedir. Dürtüsel davranışlar pek de sonuçlar göz önünde bulundurulmadan gerçekleştirilen davranışlar olduğundan, olumsuz duygulanım yoğunluğu ve sürati dürtüselliği arttıracak, dürtüsellik de düşünmeden davranmaya yol açacaktır. Bu kişiler Eysenck'e göre, eğer antisosyal özellikli, şiddet içeren davranışlar edinmişlerse kolayca ve süratle dürtüsel hale gelebildiklerinden bu tür zarar verici davranışlar içine de girebilirler. Eysenck, dışadönüklük ile birleştiğinde duygusal dengesizlik ucuna yakın kişilerin en sıklıkla suça yöneldiklerini ifade etmektedir.

Psikotisizm ekseninde yüksek puan ucuna yakın kişiler insan ilişkilerinde soğuk, duygusuz, sosyal normların dışında kalan tercihleri olan, gaddar, ve çevrelerine karşı hasmane tutumlar içindedirler. Bu kişiler de yine genetik, biyolojik farklılıklarından dolayı sinir sistemlerinin işleyişinde çeşitli farklılıklara sahiptirler. Eysenck'in ileri sürdüğüne göre, tekrar tekrar suç işleyen, ağır şiddet suçu failleri arasında psikotisizm puanı yüksek kişiler önemli bir yer tutmaktadır.

Eysenck yukarıda özetlendiği şekilde üç kişilik özelliğinin genetik yapımıza bağlı olarak kişiden kişiye farklılıklar gösterdiğini ifade etmiştir. Yine de sinir sistemimizdeki farklı uyarılma eşik ve süratlerinden meydana gelen bu değişikliklere rağmen, her bir eksenin en uçlarında yer alan kişiler genel nüfusun kabaca üçte biri kadardır. Nevrotisizm, dışadönüklük ve psikotisizm puanları yüksek kişilerin suça yakın olacağı açıklandı. Ancak Eysenck'in kuramının önemli bir parçası da *sosyal çevre*nin kişinin suç davranışı üzerindeki etkisidir. Daha önce açıklandığı üzere, öğrenme kuramlarına göre suç davranışı da diğer davranışlar gibi öğrenilerek edinilmektedir. Eysenck'e göre suç teşkil eden davranışlardan sakınmak, *klasik şartlanma* prensiplerine göre gerçekleşir. Çünkü sosyal olarak kabul edilemez bulunan davranışlar önce ebeveyn, sonra aile, okul ve sosyal çevre tarafından olumsuz tepkilerle karşılanır. Bu süreçte içinde yetiştiği çevrenin tüm olumsuz tepkileri *şartsız uyaran*, çocuğun kabul edilemez görülen davranışları ve hatta bu davranışlara teşebbüs etmesi dahi *şartlı uyaran* haline gelir. Sonuç olarak çocuk yasak davranışı aklından geçirdiğinde azarlanma veya cezalar karşısında yaşadığı kaygı ve sıkıntıyı hissedecek, uygun öğrenme ortamı sağlanırsa (ebeveyn kural koyar ve tutarlı olursa) yasak davranışlardan uzak durmayı öğrenmiş olacaktır. Eysenck, klasik şartlanma kuramıyla kendi kişilik kuramını şöyle bir araya getirmektedir: klasik koşullanmada öğrenmenin gerçekleşmesi için çocuğun istenmeyen davranışı gerçekleştirmesi sonucu ebeveynin azarlaması ile karşılaştığında belli miktarda sıkıntı ve kaygı yaşaması gereklidir. Çünkü bu kaygı vasıtasıyla çocuk yasak davranıştan uzak durmaya koşullanacaktır. Ancak her çocuk ebeveynin azarlaması karşısında aynı miktarda kaygı veya sıkıntı yaşamaz. Eysenck bu farklılıkların doğuştan geldiğini ileri sürer. Yukarıda, dışadönüklük-içedönüklük ekseninin dışadönüklük ucunda yer alan kişilerin içedönüklere kıyasla daha fazla uyarılma ihtiyacı içinde olduklarını açıklamıştık. Bu durum bu kişilerin sinir sistemlerinin dış dünyadan gelen uyaranları yeterince şiddetli algılamamasıyla ilişkilidir. Dolayısıyla dı-

şadönük çocuklar, içedönüklere göre ebeveynin cezalandırması karşısında daha az fizyolojik tepki verecekler, uyarımı içedönükler kadar şiddetli algılamayacaklardır. Bu durumda içedönüklerin yasak davranışı gerçekleştirdiklerinde karşılaştıkları ceza karşısında yaşadıkları kaygı ve sıkıntı dışadönüklerden daha şiddetli olacağından bu gruptakiler birkaç denemeden sonra yasaktan uzak durmaya şartlanacaklardır. Oysa dışadönükler için şartlanmanın yani yasak davranıştan uzak durmayı öğrenmenin gerçekleşmesi için çok daha fazla sayıda deneme gerekir. Dışadönükler içedönükleri kıyasla daha geç şartlanırlar. Sinir sistemlerinden kaynaklanan bu özellikleri nedeniyle dışadönüklerin yetişirlerken kuralları öğrenmeleri, uygun davranışları gerçekleştirip yasaklanan davranışlardan uzak kalmaları için çok daha fazla defa cezaya maruz kalmaları gerekir. Daha geç öğrenmeleri bu kişileri suça yatkın kılmaktadır.

ADLİ PSİKOLOJİDE TEMEL KONULAR

Adli psikolojinin bir araştırma alanı olduğu kadar, bir *uygulama alanı* olduğu daha önce açıklanmıştı. Bir sonraki bölümde ele alacağımız Türkiye'de adli psikologların çalışma alanlarına zemin teşkil etmesi açısından bu bölümde ruh sağlığı ve suç ilişkisi, suça itilen gençler, aile içi şiddet ve çocuk istismarı, suç işleyen bireylerin psikososyal rehabilitasyonu konuları değerlendirilecektir.

Ruh Sağlığı ve Suç İlişkisi

Psikiyatrik bozukluk sahibi kişilerin işlediği ağır şiddet içeren suçlar popüler medyanın, sinema ve edebiyatın bolca kullandığı bir konu olmasına rağmen, gerçekte şiddet suçu işleyenler arasında ciddi psikiyatrik bozuklulara sahip olanların oranı düşüktür. Ancak eğer ağır psikiyatrik bozukluklara sahip kişiler şiddet suçu işlerlerse bu suçlar genellikle vahşice ve kamuoyunu heyecanlandıracak nitelikte olabilmektedir ki bu durum da medyanın seçici dikkatini bu olaylar üzerine çekmektedir. Ayrıca "ağır akıl hastaları" suç işlediklerinde genelde kaçacak, saklanacak, delilleri ortadan kaldıracak yetiye de sahip değildirler. Bundan dolayı yakalananlar arasında bu tip bozukluklara sahip kişiler ağırlıkta olabilir. Son olarak medyada "akıl hastası" temsili genelde ne yapacağı belli olmayan ve şiddete yatkın birisi olarak gösterilmektedir. Bu durum da toplumun, aslında akıl hastalıkları arasında pek azına özgü olabilecek bu özellikleri yaygın zannetmelerine neden olmaktadır. Bu zan da akıl hastalarının tehlikeli olduğu inancını destekler.

Hukuki metinlerde "mental sağlık ve yeterlilik" olarak geçen durumları, psikoloji, psikiyatrik bozukluklar ve zekâ gerilikleri ile yaygın gelişimsel bozukluklar olarak adlandırmaktadır. Bu tip tanılara sahip olan kişiler hakkında açıklanması gereken iki husus vardır. Birincisi akıl hastalıkları ve zekâ geriliklerine sahip kişilerin "normal" nüfusa kıyasla tehlikeli olup olmadıklarıdır. Diğer konu ise akıl hastalıkları veya zekâ geriliğine sahip kişilerin eğer suç işlerlerse bu suçtan ne kadar sorumlu tutulabilecekleri, yine hukuksal ifadesiyle *ceza ehliyetine* sahip olup olmadıklarıdır.

Araştırmalara göre psikotik bozukluklar denen gerçekle temasın çok zayıfladığı ağır psikiyatrik durumlar dışında herhangi bir psikiyatrik bozukluğa sahip olan kişiler doğru ve yanlışı ayırt edebilmektedirler (Hollin, 2002; Howitt, 2006). Suç işleyenler arasında bu tip hastalıklara sahip olanların oranı hakkındaki araştırmalardan gelen bilgileri değerlendirirken söz konusu kişilerin "yakalanmış" failler olduğu

akılda tutulmalıdır. Yukarıda bahsettiğimiz şekilde akıl hastaları suç işlediklerinde bu suçlar genelde süratle aydınlatılmaktadır. Dolayısıyla kaçanlar ve yakalanmayanlar hakkında bilgiye sahip bulunmamaktayız (Howitt, 2006). Genel olarak suç failleri arasında ağır psikiyatrik bozukluklar ve zekâ geriliklerine sahip olanların oranı yüksek değilse de psikiyatrik bozukluklar teşhis kategorileri arasında bulunan alkol ve madde bağımlılığı için aynı durum geçerli değildir. Alkol ve madde bağımlılığı genel olarak suç işleyen grup arasında oldukça yaygındır. Bir diğer istisna, doğru ve yanlışı ayırt etmeyle ilgili bir sıkıntı yaşamayan ancak suç işleme ve şiddet davranışlarına özellikle yatkın olan antisosyal kişilik bozukluğuna sahip kişilerin suç işleyen grup arasında oranlarının yüksek olduğu bilinmektedir (Hollin, 2002; Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008). Suç işlemiş ve psikiyatrik tanıya sahip olanlar arasında bu saydığımız iki grup dışında kalanlar arasında en sık şizofreni paranoid tip, psikotik özellikli duygudurum bozukluklarını görmekteyiz. Yine de altı çizilmesi gereken çok önemli bir husus suç mağdurları arasında ağır akıl hastalıkları ve zekâ geriliklerine sahip kişilerin oranının hasta olmayan gruba göre oldukça yüksek olduğudur (Keene & Rodrigez, 2005; Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008). Yani ağır akıl hastaları tehlikeli olmaktan çok tehlikedeler diye düşünmek mümkündür. Zekâ geriliklerinde ise sıklıkla dürtüsellikle ilişkili şiddet suçları ile başkalarının telkini ile işlenen suçlar ve basit cinsel suçlara sık rastlanır.

Ceza ehliyeti hukukta bir kişinin işlediği suçtan dolayı sorumlu tutulabilmesi durumudur. Bunun için *kişinin işlediği suçun anlam ve sonuçlarının farkında olması* ve *eylemlerini yönlendirme yeteneğinin yerinde olması* gerekir. Gerçekle bağlantısı bozulmuş ağır bir psikiyatrik hastanın veya ağır zekâ engelli birisinin ceza ehliyetine sahip olduğu düşünülebilir mi? Bu kişilerin çoğu suç eylemi esnasında sahip oldukları bozuklukla ilişkili bir belirtinin etkisi altındadırlar (hezeyanlar, halüsinasyonlar, vb.). Eğer kişinin gerçekleştirdiği suç, sahip bulunduğu psikiyatrik bozuklukla *ilişkili bulunursa* kişinin o suçla ilgili ceza ehliyetinin *azalmış olduğuna veya bulunmadığına* hükmedilir. Bu değerlendirmeyi gerek görüşmeler, gerek testler ve gözlem yoluyla adli psikologların da arasında bulunduğu uzmanlar gerçekleştirir. Böylesi durumlarda yargılama sürecinde *bilirkişi görüşü* almak zorunludur. Orta ve ağır zekâ geriliklerinde ise kişinin ceza ehliyeti olmadığına hükmedilir. Ceza ehliyetinin bulunmadığına hükmedilen durumlarda kişiler hakkında Türk Ceza Kanunu'na göre çeşitli tedbirler alınır. Ceza ehliyetinin azalmış olduğuna hükmedilen durumlarda ise cezada indirim yapılır. Son olarak antisosyal kişilik bozukluğuna sahip kişilerin ceza ehliyeti vardır. Alkol madde etkisi altında işlenmiş suçlarda, bağımlılık bir hastalık olarak kabul edilmekle beraber, ceza ehliyeti tamdır.

Suça Sürüklenen Gençler

Genel olarak ülkemiz için de geçerli olmak üzere, suç genç erkekler arasında daha yaygın bir davranıştır. Bu grubun içinde 18 yaş altı, ergenlik dönemindeki küçüklere de giderek artan oranda rastlanmaktadır. Yukarıda bahsi geçen *ceza ehliyeti* hususunu etkileyen bir diğer unsur da suç eylemini gerçekleştiren kişinin yaşıdır. Ülkemizde 12 yaşın altındaki çocukların eylemlerinin anlam ve sonuçlarını ayırt edemedikleri kabul edilir ve ceza ehliyetleri yoktur. 12-15 yaş ve 15-18 yaş aralığındaki gençlerin gerçekleştirdiği suç teşkil eden eylemlerin yargılanması ise bu yaş dönemi özellikleri göz önünde bulundurularak düzenlenmiş özel mahkemelerde, *çocuk mahkemeleri*nde gerçekleştirilir. 12-18 yaş arası ergenlik dönemindeki kişilerin yetişkinlerden farklı muhakeme ve davranış kontrolü özelliklerine sahip oldukları bilinmektedir. Dolayısıyla genç suçluluğu adli psikolojinin en faz-

la araştırma yürüttüğü alanlardan biridir. Başlıca araştırma soruları: gençlerin hangi suçlara yöneldikleri, suça yönelme mekanizmaları, risk faktörleri, koruyucu faktörler, suça başlama yaşı ile suç davranışlarının devamlılık gösterip göstermediği, farklı suç türlerine göre çocukların özellikleridir (Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008). Öte yandan vurgulanması gereken bir diğer nokta, "*suça sürüklenen çocuklar*" teriminin tercih edilmesi gerekliliğidir. Çocukların karıştıkları suçları bir yetişkin gibi bilinçli olarak ve davranış denetimine sahip olarak işlemediklerinden hareketle bu alanda çalışanlar tarafından *suça sürüklenen çocuklar* veya *kanunla ihtilafa düşen çocuklar* terimleri tercih edilmektedir.

Gençlerin sıklıkla işledikleri suçların mala karşı suçlar (hırsızlık, mala zarar verme), şahsa karşı suçlar (gasp, tehdit, darp ve zor kullanma), uyuşturucu suçları olduğu görülmektedir. Ayrıca evden kaçma, 18 yaş altı alkol ve tütün tüketimi, okuldan kaçma gibi yasak davranışlar içine girmelerine de sıklıkla rastlanmaktadır (Bartol ve Bartol, 2006).

Resim 8.5

Kaynak: *http://zacks4thplacelearning.blogspot.com/2011/02/canadas-youth-criminal-justice-act-main.html, 17/05/2012.*

Kaynak: *http://crimeanddeviance.com/juvenile-delinquency, 17/05/2012.*

Türkiye'de suça itilen gençlerle ilgili oranlara bakıldığında genç nüfusun toplam nüfusa oranı yüksek olmakla beraber suça itilen gençlerin genç nüfus içindeki oranı oldukça düşüktür. Cezaevi istatistiklerine göre 1997-2007 arasında çocuk ceza infaz kurumuna ve eğitim evlerine giren 12-18 yaş arası çocukların yıllık ortalaması 372'dir (İçli-Şahin, 2009). Mala ve şahsa yönelik suçların oranında pek fark yoktur. Ekim 2011 itibariyle Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğünün açıkladığı rakamlara göre Ekim 2011 itibariyle, ceza infaz kurumlarındaki çocuklar toplam tutuklu ve hükümlü sayısının % 2'sini teşkil etmektedirler (Adalet Bakanlığı, 2012).

Araştırmalar bazı aile ortamları ve çevrelere sahip olan çocukların daha sıklıkla suça yöneldiklerini ve suç teşkil eden eylemlere yaşam boyu devam ettiklerini göstermektedir. Bazı çocuklar ise ergenlik dönemi ile sınırlı olarak suç teşkil eden davranışlar içine girmektedirler (Howitt, 2006).

Erken yaşta suç eylemlerine başlama ile yaşam boyu sürdürme arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Bu grup içinde ergenlikte **davranım bozukluğu**, ileriki yaşlarda ise antisosyal kişilik bozukluğu tanısına sıklıkla rastlanmaktadır (Farrington, 1995; Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008)

Erken yaşta suç işlemeye başlayan gruba dair çeşitli araştırmacılarca incelenen aile özellikleri şöyle sıralanmaktadır (Howitt, 2006): cezalandırıcı (dayak da içermek üzere) ebeveyn davranış ve tutumları, sevgisizlik ve çocuğu reddeden ortam, gözetimsizlik ve gevşek sınırlar, dağılmış aileler, suç işleme, uyuşturucu vb. özel-

Davranım Bozukluğu: çocukluk çağı dönemine özgü psikolojik bozukluklardan birisi olan davranım bozukluğu, evden ve okuldan kaçma, mala ve eşyalara zarar verme, çalma, yangın çıkarma, insanlara ve hayvanlara eziyet etme gibi sürekli ve tekrarlayan biçimde uyumsuz davranışlarla karakterize bir bozukluktur. Erken çocukluk başlangıçlı olabileceği gibi, ergenlik dönemi başlangıçlı da olabilir. Yetişkinlikte tanı olarak konulabilecek antisosyal kişilik bozukluğu ile büyük oranda ilişkili bir bozukluktur.

Antisosyal davranış: Antisosyal davranış ve asosyal davranış halk arasında birbiriyle karıştırılmakta ve aynı terim gibi kullanılabilmektedir. Bu hatalı kullanımdan kaçınmak amacıyla hatırlatılmalıdır ki asosyal, sosyal olmayan, örneğin girişken, dışadönük davranmamayla ilişkili davranışlar gösteren demektir. Antisosyal davranışlar ise toplumca kabul edilemez, toplum yaşamına aykırı, suç teşkil eden veya şiddet içerren davranışlardır.

liklere sahip ebeveynler. Yoshikawa (1995) da bu aile özelliklerine ilaveten çocuklara ait şu özelliklerden söz etmektedir: nörolojik ve biyolojik farklılıklar, düşük zekâ düzeyi ve buna bağlı düşük okul başarısı, **antisosyal davranış** geçmişi, ebeveynde alkol veya uyuşturucu kötüye kullanımı, şiddet eylemlerinin görüldüğü mahallelerde büyüme, ebeveynle güvenli bir *bağlanma ilişkisi* kuramamış olmak.

Yoshikawa (1995), erken dönemde suça yönelen çocuklarla ilgili risklerin tespit edilmesi kadar koruyucu faktörlerin belirlenmesinin de önemine dikkat çekmiştir. Özellikle risk grubunda bulunan çocuklara ve ailelerine erken yaştan itibaren sağlanacak destekleyici psikososyal çalışmalarla riskin azaltılabileceğini ortaya koymuştur. Suça itilmiş veya itilme riski taşıyan çocuklar için bu tipte destekleyici ve rehabilite edici programlar oluşturulması adli psikolojinin önemli araştırma ve uygulama alanlarından birisidir.

Aile İçi Şiddet ve Çocuk İstismarı

Aile, birçok toplum için kutsal ve dokunulmaz, toplumsal düzenin temeli, üyeleri için de dış dünyanın tehlikelerinden sığınılan yerdir. Ancak her aile için bu özellikler geçerli olmayabilir. Aile içi şiddet, 1960'lardan itibaren tanımlanmaya başlayan, kadın hareketinin de etkisiyle görünürlük kazanan her toplumda, her sosyoekonomik düzeyde görülen çok ciddi bir problemdir. Ülkeler kendi hukuk sistemleri içinde aile içi şiddetin önlenilmesi için çeşitli düzenlemeler yapmaktadırlar. Aile içi şiddet gerek özelliklerinin belirlenmesi, risklerin tespit edilmesi ve önlenmesi, gerekse mağdurların ve faillerin rehabilitasyonu için gerekli müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi amacıyla adli psikolojinin önemli bir diğer araştırma ve uygulama alanıdır. Aile içi şiddet başlığı altında adli makamlara en sık yansıyan ve en yüksek oranda gerçekleşen kadına eşleri ve partnerleri tarafından uygulanan fiziksel şiddettir. *Kadına yönelik şiddet*, kimi zaman kadının ağır yaralanması veya ölümü ile sonuçlanan ciddi bir problemdir. Kadına yönelik şiddet dışında, çocuklardan *ebeveyne yönelik şiddet, yaşlı istismarı ve çocuk istismarı* da diğer aile içi şiddet türleridir. *Ev içi şiddet* olarak da kullanılan aile içi şiddet kavramı, aile üyeleri ve birlikte yaşayanlar arasında gerçekleşen fiziksel, cinsel, duygusal, ekonomik şiddet olarak tanımlanabilir. İhmal de bir başka kötü muamele türüdür. Aile içinde şiddet bir kez ortaya çıktığında tekrarlama olasılığı oldukça yüksektir. Şiddetin dozunun giderek tırmanıcı özellik gösterdiği görülmektedir. Faillerin antisosyal özellikler gösterdiği, sıklıkla alkol ve madde kötüye kullanımlarının bulunduğu bilinmektedir (Harrower, 2003; Howitt, 2006; Bartol ve Bartol, 2008)

Bu alanda ayrıca ele alınan çok önemli bir araştırma alanı da çocuk istismarıdır. Çocuk istismarı, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 1999) tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır: çocuğun sağlığını, fiziksel gelişimini, psikososyal gelişimini olumsuz etkileyen bir yetişkin, toplumu veya ülkesi tarafından, bilerek veya bilmeyerek yapılan davranışlar çocuk istismarı olarak kabul edilir. Bu tanım, çocuğun istismar olarak algılamadığı veya yetişkinin de istismar olarak kabul etmediği eylemleri de kapsamaktadır. *Polat*'a göre (Polat, 1997, sf. 37): "0-18 yaş grubundaki çocuğun kendisine bakmakla yükümlü kişi veya kişiler tarafından zarar verici olan, kaza dışı ve önlenebilir, çocuğun fiziksel ve psiko-sosyal gelişimini engelleyen, gerçekleştiği toplumun kültür değerleri dışında kalan ve uzmanlar tarafından istismar kabul edilen bir davranışa maruz kalması çocuk istismarı ve/veya ihmalidir." Çocuk istismarı ve ihmalinin türleri: fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmaldir.

Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşmeye göre 18 yaşın altındaki bireyler çocuk olarak kabul edilir. Çocuğa bakmakla yükümlü, üzerinde otorite sahibi kişiler tarafından kötü muamelede bulunulması ve sağlık, eğitim, beslenme, barınma

ihtiyaçlarının ihmal edilmesi ileride ciddi psikolojik sıkıntı ve bozukluklara yol açabilir. Özellikle istismar aile içinde gerçekleşirse sonuçları çok daha ağır olmaktadır.

Çocuk istismarı hakkında elde edilen oransal rakamların hiçbir zaman gerçeği yansıtmadığı bilinmektedir. Bu ciddi mesele çoğu zaman aile içinde gizli kalmakta, mağdurlar da çeşitli psikolojik dinamikler ve yaşadıkları travmanın özelliklerinden dolayı istismarı açıklayamamaktadırlar. Özellikle cinsel istismar söz konusu olduğunda vakalardan adli veya tıbbi bir kriz ortaya çıkmadığı takdirde ancak yıllar sonra mağdurların nadiren açıklamalarıyla haberdar olunmaktadır.

Cinsel istismarda çocuğun rızasından söz edilemez. Çocuk, tanım itibariyle cinsel eylemin anlam ve sonuçlarını tam olarak anlayarak kavrayarak parçası olamaz. Kız çocuklar daha sık cinsel istismar mağduru olmakla birlikte, erkek çocukların da mağdur olmaları söz konusudur. Aile içinde gerçekleşen cinsel istismar eylemlerine *ensest* adı verilir. Ensest tanımı için kan bağı aranmaz.

Cinsel istismar eylemini gerçekleştirenlerin özelliklerinin belirlenmesi de adli psikolojinin alanına girmektedir. Bu grubun içinde bir kısım **pedofili** adlı bir tür cinsel sapma **(parafili)** bozukluğuna sahiptirler. Bu kişilerin tedavisinde de adli psikologlar çalışırlar.

Parafili: cinsel uyarım ve doyumun olağandışı nesne ve aktiviteler yoluyla mümkün olduğu bir tür cinsel bozukluktur. **Pedofili** bir tür parafilidir. Pedofiller, cinsel uyarım ve doyum için ergenlik öncesi çocuklara yönelirler.

Cinsel istismar vakaları yargıya yansıdığında çoğu zaman mağdurlar yaşadıklarını tekrar tekrar anlatmak ve zorlu mahkeme sürecinden geçmek durumunda kalırlar ve bundan dolayı tekrar travma yaşamaları olasıdır. Gerek çocukların ifadelerinin alınmasının özel teknikler gerektirmesi, ve genel olarak istismar mağduru çocuğun travmatize olmuş olmasından dolayı bu çocuklarla görüşme özel eğitimli psikologlar tarafından gerçekleştirilmelidir. Bu şekilde, çocuğun yargı sürecinde tekrar travma yaşamasının da önlenmesine çalışılabilir. İstismar mağduru çocuğun korunması ile ilgili kararların alınmasında da adli psikologların uzman görüşü önem taşır. (Akdaş Atamer, 2005; Howitt, 2006, Bartol ve Bartol, 2008)

Çocuk istismarı ile ilgili detaylı bilgiye şu kitaptan ulaşabilirsiniz: Oğuz Polat. (1997). *Vurursan Kırılır.* Analiz Yayınları: İstanbul.

KİTAP

Çocuk istismarı ne demektir? Türleri nelerdir?

SIRA SİZDE 4

Suç İşleyen Bireylerin Sağaltımı

Bir ülkede cezaların düzenlenmesi ile suçun nedenleri ve cezanın amaçlarına dair benimsenen görüşler arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Cezanın amaçları caydırıcılık, ıslah etme, toplumu koruma veya kamu vicdanını rahatlatmadır. Bu amaçlardan hangisine daha ağırlık verildiğine göre cezaların miktarı ve uygulanma şekli değişiklik gösterir. Örneğin suçun nedeni olarak işlenen suç sonucunda faillerin kazançlı çıktıkları ve pek de bir kayba uğramadıklarına inanılıyorsa (öğrenme yaklaşımı) ve ceza ile caydırıcılık amaçlanıyorsa katı ve uzun hapis cezaları öncelikli olur. Öte yandan, eğer kişilerin sahip oldukları bilişsel, davranışsal, duygusal, sosyal, eğitimsel bir takım eksiklikler neticesinde suça yöneldiklerine inanılıyorsa ceza infaz kurumlarını "*eğitim ve rehabilitasyon*" amaçlı düzenlemek öncelikli hâle gelebilir.

Suç tekrarının önlenmesi ve ıslah amaçlarının ön plana çıkmasıyla, ceza infaz kurumlarının ve infaz sürecinin *faydacı* bir yaklaşımla düzenlenmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşıma göre, sosyal ve yasal sınırların dışına çıkan bireyler yakalandıklarında ve kendilerine hapis cezası verildiğinde, hükümleri süresince geçen zaman tekrar suç işlememeleri ve toplumla daha başarılı biçimde entegre olmaları amacıyla değerlendirilmelidir (Howitt, 2006).

ABD ve Avrupa ülkelerinden sonra ülkemizde de özellikle 2005 yılından itibaren cezaevlerinde rehabilitasyon amaçlı psikososyal destek programları uygulanmaya başlanmıştır. Bu tür programlarda hükümlülerin bilişsel ve davranışsal değişim göstermeleri amacıyla çeşitli grup çalışmaları yürütülmektedir. Ceza infaz kurumlarında görevli psikologların yürüttüğü bu grup çalışmaları tüm cezaevlerinde standart bir uygulama sağlanması amacıyla kılavuz kitaplar üzerinden yürütülmektedir. Bu tarz eğitim ve destek grup çalışmaları arasında, öfke kontrol programı, stresle baş etme, madde kötüye kullanımıyla ilgili grup çalışmaları bulunmaktadır. Psikososyal destek programlarının tekrar suç işleme oranlarını azaltmada ciddi etkisi olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Henüz ülkemizde bu konuda geniş kapsamlı bir çalışma yürütülmemiştir. Ancak eldeki veriler, katı ve ağır hapis cezalarından ziyade, ceza infaz rejimlerinin faydacı bir yaklaşımla düzenlenmesinin suç oranlarını düşürmede yararlı olduğunu göstermektedir (Atamer ve Oral, 2005, Howitt, 2006).

TÜRKİYE'DE ADLİ ALANDA GÖREV YAPAN PSİKOLOGLARIN TEMEL ÇALIŞMA ALANLARI

Aile Mahkemeleri

Aile mahkemeleri aile içi uzlaşmazlıklarda, boşanma, velayet gibi konularda görev yapan özel mahkemelerdir. Aile mahkemeleri kadrosunda uzman *sosyal çalışmacı* olarak psikologlar görev yaparlar. Psikologlar, davaya hazırlık aşamasında veya dava sürmekte iken eşler ve/veya çocuklarla çeşitli değerlendirme görüşmeleri yaparlar. Bu değerlendirmeler yüz yüze mülakatlar şeklinde olabileceği gibi, çeşitli ölçme-değerlendirme gereçlerinin kullanılmasını da içerir. Psikolog, hâkimin gerekli gördüğü durumlarda, aile birliğini tehdit eden anlaşmazlığın sulh yoluyla çözülüp çözülemeyeceğine dair kanaatini, ihtilaf durumunda velayetin ne şekilde düzenleneceği hakkında çocuğun yüksek yararını gözeten ve psiko-sosyal gelişimine en uygun çözümlere dair kanaatini, mahkemenin takdirine bir rapor olarak sunar.

Çocuk Mahkemeleri

Çocuk mahkemeleri yasayla ihtilafa düşen çocuklarla, haklarında koruma veya tedbir kararı verilmesi gereken çocukların davalarına bakan, yine uzman kadrosunda psikologların görev yaptığı özel bir mahkeme türüdür. On sekiz yaşından küçüklerin yargılanmasında çocuk mahkemeleri yetkilidir. Bu mahkemelerin uzmanı olarak görev yapan psikologlar, suça sürüklenen çocuğun savcı tarafından ifadesinin alınmasında gerekli durumlarda hazır bulunurlar. Duruşma öncesinde çocuğu sürece hazırlarlar. Duruşma esnasında yine mahkemede bulunmaları mümkündür. Hakkında koruma kararı alınacak, mağdur çocukların duruşmalara hazırlanmasında da bu uzmanlar görev yaparlar.

Çocuk Mahkemesi uzmanı olarak psikoloğun en önemli görevi Sosyal İnceleme Raporu hazırlamaktır. Sosyal İnceleme raporu suça sürüklenme nedenlerini, çocuğun biyopsikososyal özellikleri ile iddia edilen suç eylemi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla düzenlenen bir rapordur. Bu raporu düzenlerken psikolog çe-

şitli bilgi kaynakları (çocuğun kendisi, ailesi, okulu, iş yeri, tıbbi geçmişi, vb.) ve bilgi toplama yöntemlerinden (mülakatlar, testler, vb.) yararlanır. Psikolog, suçun ortaya çıkma nedenleri kadar, çocuğun tekrar suça sürüklenmemesi için alınabilecek önlemlere dair uzman görüşünü mahkemenin takdirine sunar. Sosyal İnceleme Raporu cezanın süresi kadar, infaz şeklini de etkileyecek önemde bir belgedir.

Denetimli Serbestlik Büroları ve Koruma Kurulları

Hafif hapis cezası gerektiren suçları işleyenlerle, özellikle ilk defa suça karışmış bulunan gençlere hapis cezaları yerine, alternatif yaptırımlar uygulanmaktadır. Hapis cezalarına alternatif yaptırımlar arasında denetimli serbestlik ve 18 yaşından küçükler için gözetim programları bulunmaktadır.

*Denetimli Serbestlik ve Koruma Kurulları*nda uzman sosyal çalışmacı olarak görev yapan psikologlar, yetişkin ve gençlerin suça yönelme nedenlerini inceleyerek, tekrar suç işlememeleri için kişiye özel programlar oluştururlar. Bu programlar içine mesleki eğitim, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı tedavisi, psikososyal rehabilitasyon gibi çeşitli müdahaleler dâhil edilebilir. Programın uygulanmasında kamu ve özel kuruluşlardan ve sivil toplum örgütlerinden destek alınabilir. Gözetim delegesi veya denetimli serbestlik memuru olarak görev yapan psikolog söz konusu programı oluşturur, belli aralıklarla denetim veya gözetim kararı alan hâkime programın gidişatı ve gerekli değişikliklerle ilgili rapor sunar. Hâkim kararıyla denetim veya gözetim uzatılabilir veya sonlandırılabilir. Denetimli serbestlik ile amaçlanan hapis cezalarının neden olduğu sosyal, psikolojik, ekonomik maliyetlerin düşürülmesi, kişinin bir yandan işlediği suçtan ötürü bir yaptırıma maruz kalırken aynı zamanda toplumsal yaşamın parçası olarak kalmasının sağlanmasıdır. Denetimli Serbestlik Büroları ve Koruma Kurullarında görevli psikologlar aynı zamanda hapis cezasını tamamlamış, tahliye olmuş kişilerin toplumsal yaşama entegrasyonu için de çeşitli çalışmalar yürütürler.

Ceza İnfaz Kurumları

Ceza İnfaz Kurumları, çeşitli güvenlik seviyelerindeki cezaevleri ve tutukevlerini kapsamaktadır. Kadınlara ve çocuklara özgü farklı tipleri de bulunan ceza infaz kurumlarının psikososyal servislerinde görevli psikologlar bulunmaktadır.

Bu psikologların başlıca görevleri, personel ve tutuklular ile hükümlülerle bireysel psikolojik danışma görüşmeleri yapmak, yukarıda bahsi geçen rehabilitasyon ve eğitim amaçlı grup çalışmaları düzenlemek, tutuklu ve hükümlülerin aileleriyle ilişkilerini sürdürmelerinde kolaylaştırıcı olmak, tahliye öncesi mahkûmları dışarıdaki yaşama hazırlama amaçlı çalışmalar yürütmektir.

Adli Tıp Kurumu

Adli Tıp Kurumu, resmi bilirkişilik kurumu olarak görev yapar. Çeşitli ihtisas kurulları farklı disiplinlerden, uzmanlardan oluşmuş olup farklı dava konularında bilirkişi raporu düzenler. Ruh sağlığı ve yaş küçüklüğüne ilişkin konulardaki ihtisas kurullarında görevli psikologlar, bağlı bulundukları kurul üyeleriyle birlikte kendilerinden istenen değerlendirmeleri yapar, kurula sevk edilen sanık veya mağdurlara çeşitli ölçme-değerlendirme araçları uygularlar.

Emniyet ve Jandarma Teşkilatında Çalışan Psikologlar

Emniyet ve Jandarma teşkilatı bünyelerinde suça sürüklenen çocuklar için özel düzenlenmiş çocuk şubeleri bulunmaktadır. Çocukların ifadelerinin alınmasında polis veya jandarma değil, bu şubelerde görev yapan psikologlar görevlidir. Ayrıca teşkilat üyelerine rehberlik ve danışmanlık hizmeti verilmesinde görevli psikologlar bulunmaktadır.

Özet

AMAÇ 1 *Adli psikoloji alanının genel çerçevesini ve diğer psikoloji bilimi alt alanları ile ilişkisini açıklamak.*

Adli psikolojinin hukuk davaları ve ceza davalarında yasaların uygulanmasında, cezaların düzenlenmesinde ve infazında psikolojinin bilimsel bilgi ve yöntemlerinin kullanıldığı psikolojinin bir alt alanıdır. Psikolojinin bilimsel bilgi ve yöntemleri suçların aydınlatılmasında, cezaların belirlenmesi ve yerine getirilmesinde kullanılmaktadır. Psikolojinin temel alanlarına dair gördüğünüz, örneğin bilişsel psikoloji, gelişimsel psikoloji, sosyal psikoloji, klinik psikoloji alanında yer alan tüm kuramlar ve açıklamalar gerektiğinde adli psikoloji alanında kullanılır. Örneğin, görgü tanıklığı, yani bir suç eylemine tanık olan kişilerin ifadelerine başvurulmasında, en doğru ifadenin elde edilmesi amacıyla bilişsel psikoloji alanına giren hafıza ve hatırlamaya dair bilgi ve kuramlardan yararlanılır. Adli alanda çalışan psikologlar bir yandan akademik zeminde bilgi üretimine bir yandan uygulama zeminde adalet mekanizmasının işleyişine katkıda bulunurlar.

AMAÇ 2 *Suçu açıklayan temel psikoloji kuramlarını yorumlamak.*

Suçu açıklarken makro ve mikro düzey kuramlardan söz edildi. Makro düzey kuramlar kişiyi çevreleyen geniş toplum, mahallesi, çevresi, ait olduğu alt-kültür ve ailesi ile ilişkili etkenlerle suçu açıklamaktadırlar. Psikolojik kuramlar genelde bireye özgü özelliklerle çevrenin etkileşimini de hesaba katan mikro düzey açıklamalara sahiptirler. *Biyolojik, genetik ve nöropsikolojik* açıklamalar, özellikle ikiz çalışmalarından yola çıkarak antisosyal davranışlar, şiddet ve agresyonun genlerle aktarılan kısmına dikkat çekmişlerdir. Doğuştan gelen aktivite düzeyi, uyaranlara karşı duyarlılık gibi *mizaç özellikleri* ile suç yatkınlığı arasında ilişki kurulmuştur. Ayrıca bazı *kafa travmaları*nın suç ve şiddet davranışlarına kişileri yöneltebildiği ortaya konmuştur. *Psikanalitik kurama* göre idin dürtülerini uygun yollarla tatmin etmeye yetecek kadar güçlü bir ego gelişimine sahip olmayan ve süperegosu yeterince gelişmemiş bireylerin suça yöneldiğinden söz edilebilir. Öğrenme kuramları da suç davranışını kişilerin öğrenme tarihçeleriyle açıklarlar. *Klasik koşullanma* ve *operant koşullanma* suçun doğrudan yaşanan tecrübeler ve davranışları sonucunda kişilerin karşılaştıkları sonuçlara bağlı öğrenildiğini öne sürerken *sosyal öğrenme kuramı* suç davranışlarının model alma, ve taklit yoluyla da öğrenilebileceğini göstermiştir. Son olarak *Eysenck'in biyo-psiko-sosyal suç kuramı,* kişiliği üç eksen üzerinde değerlendirmekte olup kişinin her bir eksende nerede durduğunun genetik özelliklerle belirlendiğini öne sürer. Bu genetik farklılıklar fizyolojik işleyişte çeşitli farklılıklar yaratmakta ve bazı insanlar suça daha yatkın hâle gelmektedir. *Dışadönüklük, duygusal dengesizlik* ve *psikotizm* özellikleri yüksek kişiler suça daha yatkındırlar. Ayrıca çevre etkisini de öğrenme yoluyla kuramına dâhil eden Eysenck'e göre, dışadönüklük özelliği yüksek kişilerin klasik koşullanma yoluyla uygun davranışları öğrenmelerinin daha zor ve geç olduğunu, bundan dolayı bu kişilerin sosyalizasyon sürecinde yetersizlikleri oluştuğunu ve suça yöneldiklerini öne sürmüştür.

AMAÇ 3 *Adli psikolojide temel konuları açıklamak.*

Adli psikolojide temel konulardan birisi *akıl hastalığı ve suç* ilişkisidir. Araştırmalara göre psikiyatrik bozukluklara sahip kişiler "normal" popülasyondan daha tehlikeli değildirler. Suç işleyen grupta sıklıkla alkol ve uyuşturucu bağımlılığı görülmektedir. Ağır psikiyatrik bozukluklara sahip ve zekâ engelli kişilerin suç mağduru olma oranları normal popülasyondan yüksektir. *Ceza ehliyeti* hukukta bir kişinin işlediği suçtan dolayı sorumlu tutulabilmesi durumudur. Bunun için kişinin işlediği suçun anlam ve sonuçlarının farkında olması ve eylemlerini yönlendirme yeteneğinin yerinde olması gerekir. Ceza ehliyeti ortadan kalkmışsa kişiye ceza verilemez veya ceza ehliyeti kısmen azalmışsa indirimli ceza verilir. Ceza ehliyetinin değerlendirilmesi adli psikologların çalışma alanlarından birisidir.

Adli psikolojide bir başka temel konu *suça sürüklenen gençler*dir. Ceza ehliyetini etkileyen bir diğer husus suç eylemini gerçekleştiren kişinin yaşıdır. Ülkemizde 12 yaşın altındaki çocuk-

ların eylemlerinin anlam ve sonuçlarını ayırt edemedikleri kabul edilir ve ceza ehliyetleri yoktur. 12-15 yaş ve 15-18 yaş aralığındaki gençlerin gerçekleştirdiği suç teşkil eden eylemlerin yargılanması *çocuk mahkemeleri*nde gerçekleştirilir. 12-18 yaş arası ergenlik dönemindeki kişilerin yetişkinlerden farklı muhakeme ve davranış kontrolü özelliklerine sahip oldukları bilinmektedir. Dolayısıyla genç suçluluğu adli psikolojinin en fazla araştırma yürüttüğü alanlardan birisidir. Çocukların karıştıkları suçları bir yetişkin gibi bilinçli olarak ve davranış denetimine sahip olarak işlemediklerinden hareketle bu alanda çalışanlar tarafından *suça sürüklenen çocuklar* veya *kanunla ihtilafa düşen çocuklar* terimleri tercih edilmektedir. Türkiye'de suça itilen gençlerle ilgili oranlara bakıldığında genç nüfusun toplam nüfusa oranı yüksek olmakla beraber, suça itilen gençlerin genç nüfus içindeki oranı oldukça düşüktür. Araştırmalar bazı aile ortamları ve çevrelere sahip olan çocukların daha sıklıkla suça yöneldiklerini ve suç teşkil eden eylemlere yaşam boyu devam ettiklerini göstermektedir. Bazı çocuklar ise ergenlik dönemi ile sınırlı olarak suç teşkil eden davranışlar içine girmektedirler. Erken yaşta suça yönelme ile suçun tekrarı arasında ilişki vardır. Bu çocukların bireysel ve aile özellikleri incelenmiştir. Böylece risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin belirlenmesi ve hem çocuğa hem aileye yönelik riski azaltıcı psikososyal müdahale programlarının geliştirilmesine çalışılmaktadır.

Aile içi şiddet gerek özelliklerinin belirlenmesi, risklerin tespit edilmesi ve önlenmesi gerekse mağdurların ve faillerin rehabilitasyonu için gerekli müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi amacıyla adli psikolojinin önemli bir diğer araştırma ve uygulama alanıdır. Aile içi şiddet 1960'lardan itibaren kadın hareketinin de etkisiyle görünürlük kazanan, her toplumda, her sosyoekonomik düzeyde görülen çok ciddi bir problemdir. *Kadına yönelik şiddet,* kimi zaman kadının ağır yaralanması veya ölümü ile sonuçlanan ciddi bir problemdir. Kadına yönelik şiddet dışında, çocuklardan *ebeveyne yönelik şiddet, yaşlı istismarı ve çocuk istismarı* da diğer aile içi şiddet türleridir. *Ev içi şiddet* olarak da kullanılan aile içi şiddet kavramı aile üyeleri ve birlikte yaşayanlar arasında gerçekleşen fiziksel, cinsel, duygusal, ekonomik şiddet olarak tanımlanabilir. İhmal de bir başka kötü muamele türüdür. Bu alanda ayrıca ele alınan çok önemli bir araştırma alanı da çocuk istismarıdır. Çocuğa bakmakla yükümlü üzerinde otorite sahibi kişiler tarafından kötü muamelede bulunulması ve sağlık, eğitim, beslenme, barınma ihtiyaçlarının ihmal edilmesi ileride ciddi psikolojik sıkıntı ve bozukluklara yol açabilir. Çocuk istismarı hakkında elde edilen oransal rakamların hiçbir zaman gerçeği yansıtmadığı bilinmektedir. Özellikle cinsel istismarın yıllarca gizli kaldığı bilinmektedir. Cinsel istismar vakaları yargıya yansıdığında çoğu zaman mağdurların tekrar travma yaşamaları olasıdır. Gerek çocukların ifadelerinin alınmasının özel teknikler gerektirmesi, ve genel olarak istismar mağdurunun travmatize olmuş olmasından dolayı bu konuda görüşme özel eğitimli psikologlar tarafından gerçekleştirilmelidir.

Adli psikolojinin bir diğer temel alanı suç işleyen bireylerin sağaltımıdır. Bir ülkede cezaların düzenlenmesi ile suçun nedenleri ve cezanın amaçlarına dair benimsenen görüşler arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Eğer kişilerin sahip oldukları bilişsel, davranışsal, duygusal, sosyal, eğitimsel bir takım eksiklikler neticesinde suça yöneldiklerine inanılıyorsa ceza infaz kurumlarını "*eğitim ve rehabilitasyon*" amaçlı düzenlemek öncelikli hale gelebilir. Bu yaklaşıma göre, sosyal ve yasal sınırların dışına çıkan bireyler yakalandıklarında ve kendilerine hapis cezası verildiğinde, hükümleri süresince geçen zaman tekrar suç işlememeleri ve toplumla daha başarılı biçimde entegre olmaları amacıyla değerlendirilmelidir. Ülkemizde de cezaevlerinde hükümlülerin bilişsel ve davranışsal değişim göstermeleri amacıyla çeşitli grup çalışmaları, rehabilitasyon amaçlı psikososyal destek programları uygulanmaktadır. Ceza infaz kurumlarında görevli psikologların yürüttüğü psikososyal destek programlarının tekrar suç işleme oranlarını azaltmada ciddi etkisi olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır.

AMAÇ 4

Türkiye'de adli alanda görev yapan psikologların temel çalışma alanları hakkında değerlendirme yapmak.

Aile mahkemeleri kadrosunda *sosyal çalışmacı* olarak görev yapan psikologlar davaya hazırlık aşamasında veya dava sürmekte iken hâkimin gerekli gördüğü durumlarda, aile birliğini tehdit eden anlaşmazlığın sulh yoluyla çözülüp çözülemeyeceğine, ihtilaf durumunda çocuğun velayetinin ne şekilde düzenleneceğine, çocuğun psiko-sosyal gelişimine en uygun çözümlere dair kanaatini, uzman görüşü olarak mahkemenin takdirine sunar. On sekiz yaşından küçüklerin yargılanmasında yetkili olan *çocuk mahkemeleri*nde uzman sosyal çalışmacı olarak görev yapan psikologlar, suça sürüklenen çocuğun savcı tarafından ifadesinin alınmasında gerekli durumlarda hazır bulunurlar. Duruşma öncesinde çocuğu sürece hazırlarlar. Duruşma esnasında yine mahkemede bulunmaları mümkündür. Hakkında koruma kararı alınacak, mağdur çocukların duruşmalara hazırlanmasında da bu uzmanlar görev yaparlar. Çocuk Mahkemesi uzmanı olarak psikologun en önemli görevi cezanın süresi kadar, infaz şeklini de etkileyecek önemde bir belge olan *Sosyal İnceleme Raporu*nu hazırlamaktır. Hâkim tarafından, yargılanan kişiye hapis cezalarına alternatif yaptırım olan denetimli serbestlik veya gözetim kararı verilmesi durumunda *Denetimli Serbestlik ve Koruma Kurulları*nda uzman sosyal çalışmacı olarak görev yapan psikologlar, yetişkin ve gençlerin suça yönelme nedenlerini inceleyerek tekrar suç işlememeleri için kişiye özel programlar oluştururlar. Bu programlar içine mesleki eğitim, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı tedavisi, psikososyal rehabilitasyon gibi çeşitli müdahaleler dahil edilebilir. Programın uygulanmasında kamu ve özel kuruluşlardan ve sivil toplum örgütlerinden destek alınabilir. Gözetim delegesi veya denetimli serbestlik memuru olarak görev yapan psikolog söz konusu programı oluşturur, programın gidişatını izler ve raporlar. *Ceza infaz kurumları*nın psikososyal servislerinde görevli psikologların başlıca görevleri, personel ve tutuklular ile hükümlülerle bireysel psikolojik danışma görüşmeleri yapmak, rehabilitasyon ve eğitim amaçlı grup çalışmaları düzenlemek, tahliye öncesi mahkumları dışarıdaki yaşama hazırlama amaçlı çalışmalar yürütmektir. Resmi bilirkişilik kurumu olarak görev yapan *Adli Tıp Kurumu* bünyesinde çeşitli ihtisas kurulları bulunmaktadır. Ruh sağlığı ve yaş küçüklüğüne ilişkin konulardaki ihtisas kurullarında görevli psikologlar, bağlı bulundukları kurul üyeleriyle birlikte kendilerinden istenen değerlendirmeleri yapar, kurula sevk edilen sanık veya mağdurlara çeşitli ölçme-değerlendirme araçları uygularlar. *Emniyet ve Jandarma Teşkilatları* bünyelerinde suça sürüklenen çocuklar için özel düzenlenmiş *çocuk şubeleri* bulunmaktadır. Çocukların ifadelerinin alınmasında bu şubelerde görev yapan psikologlar görevlidir.

Kendimizi Sınayalım

1. Aşağıdakilerden hangisi adli psikolojinin kapsamına girebilecek bir konu **değildir?**

a. Suç mağdurları hakkında çalışmalar yapmak
b. Suç işleyen kişilerin özelliklerini incelemek
c. Gençlere suçtan uzak durmaları yönünde telkinlerde bulunmak
d. Polise suç soruşturmasında yardımcı olmak
e. Suça yönelen kişilere çeşitli testler uygulamak

2. Aşağıdakilerden hangisi suçu açıklamaya yönelik makrodüzey kuramlara örnek sayılabilir?

a. Toplumda imtiyazlara sadece belli kesimlerin ulaşabildiği inancı toplumun dezavantajlı kesimlerine mensup kişilerin yasadışı yollara sapmasına neden olur.
b. Ailelerde agresif davranışlar soyaçekimle aktarılır.
c. Suça yönelen kişilerin zihinsel ve eğitimsel yetersizliklerinden söz edilebilir.
d. Ebeveynle ilişkide yaşanan kopukluklar ve uygun bağlanma ilişkisi kuramamak sonucunda bireyler suça yönelirler.
e. Toplumda kabul gören, hayranlık duyulan ünlü kişilerin uyuşturucu kullanmaları onları model alan gençlerin de uyuşturucu maddelere ilgisini arttırabilir.

3. Pavlov'un klasik şartlanma kuramına göre çocukların suç davranışından sakınmayı öğrenmeleri için:

a. Ebeveynler çocuğun doğru ve yanlışı ayırt edebileceği yaşa kadar çocuğa ceza vermemelidirler.
b. Ebeveynler çocuğun uygunsuz davranışına olumsuz tepki göstermelidirler.
c. Egoları güçlenmelidir.
d. Suçun kabul gördüğü çevrelerden uzak tutulmaları gerekir.
e. Her istekleri yerine getirilmemelidir.

4. Operant şartlanma kuramına göre bir gencin çevredeki dükkanlardan küçük çapta hırsızlık yapmaya devam etmesinde aşağıdakilerden hangisi pozitif pekiştirme şeklinde etkili olmuş olabilir?

a. Çevrede güvenlik kameralarının bulunmaması ve yakalanmayacağına inanması
b. İstediği yiyecekleri satın alacak parasının olmaması
c. Ailesinde bu tip davranışların sık görülmesi
d. Küçükken kafa yaralanması yaşamış olması ve davranışlarını denetleyememesi
e. "Hırsızlık maceraları"nı arkadaş çevresinde anlatınca cesaretiyle övgü toplaması

5. Eysenck'e göre, aşağıdakilerden hangisi kişiliğin bir boyutu **değildir?**

a. Nevrotisizm
b. Uyumluluk
c. Dışadönüklük-içedönüklük
d. Psikotisizm
e. Duygusal dengelilik-dengesizlik

6. Aşağıdakilerden hangi kişilik özelliğine sahip bir kişi Eysenck'e göre klasik şartlanma yoluyla kuralları öğrenmek için daha fazla tekrara ihtiyaç duyar?

a. Dışadönüklük
b. İçedönüklük
c. Duygusal dengesizlik
d. Duygusal dengelilik
e. Psikotisizm

7. Psikiyatrik bozukluklar ve suç ilişkisi için aşağıdakilerden hangisi söylenebilir?

a. Akıl hastaları toplum için tehlike oluşturmaktadır.
b. Akıl hastaları suç mağduru olmak yönünden risk altındadırlar.
c. Uyuşturucu bağımlılarının ceza ehliyetleri yoktur.
d. Antisosyal kişilik bozukluğuna sahip kişilerin ceza ehliyeti yoktur.
e. Zeka engelli olmak ceza ehliyetinin ortadan kalkması için bir neden değildir.

8. Suça sürüklenen gençlerle ilgili aşağıdakilerden hangisi **söylenemez?**

a. Gençlerin bazıları küçük yaşta suça yönelir ve yaşam boyu suç davranışlarını sürdürürler
b. Bazı gençlerin suç davranışına yönelmeleri sadece ergenlik dönemiyle kısıtlıdır.
c. Suça sürüklenen gençlerde düşük zeka ve düşük okul başarısına rastlanır.
d. Suç davranışı aileden kaynaklandığından bu gençler hakkında devlet koruma kararı almalıdır.
e. Suça sürüklenen gençlerle ilgili risk faktörlerinin belirlenmesi önleme çalışmaları için önemlidir.

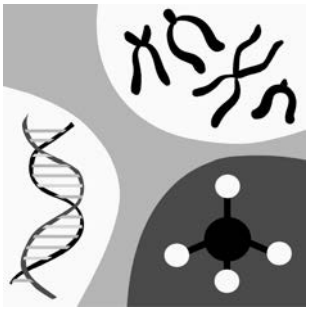
9. Aşağıdakilerden hangisi çocuk istismarı davranışlarına bir örnek olabilir?

a. Fiziksel şiddet; örneğin, kaba dayak
b. Duygusal şiddet; örneğin, aşağılama
c. Ekonomik şiddet: çocuğun çalışmasını ve ev ekonomisine katkıda bulunmasını engellemek
d. Cinsel istismar, örneğin, çocuğa dokunma içeren cinsel yaklaşımlarda bulunmak
e. İhmal, örneğin, çocuğun beslenme ihtiyaçlarını karşılamamak

10. Aşağıdakilerden hangisi çocuk mahkemesinde görevli bir adli psikologun görevlerinden **değildir?**

a. Çocuğun suça sürüklenme nedenlerin belirlemek
b. Çocuğa çeşitli testler uygulamak
c. Çocuğun aile üyeleriyle görüşmeler yapmak
d. Çocuğun tekrar suça yönelmemesi için alınması gereken önlemleri belirlemek
e. Suça sürüklenen çocuğa psikolojik tedavi hizmeti sunmak

Yaşamın İçinden



Genlerimiz Suç İşleme Eğilimi Üzerinde Ne Kadar Etkili?

Suç işlemenin arkasında yatan biyolojik nedenleri inceleyenler hiçbir sonuca ulaşamadığı için kriminologlar genetik faktörleri göz ardı edip toplumsal nedenlere odaklandı. Fakat artık insanın gen haritası çıkartıldığı için, kriminologlar ihtiyatlı bir biçimde bu alana geri dönüyor. Küçük bir grup uzman genlerin suç işleme riskini nasıl artırdığını ve suça eğilimin kalıtsal olup olmadığını araştırıyor. Kuzey Carolina, Durham'daki Duke Üniversitesi'nden davranış bilimci Terri E. Moffitt, "Günümüzde en iddialı suç ve şiddet teorileri, toplumsal ve biyolojik faktörleri birleştiriyor" diyor. Araştırmacılar genlerin suç işlemede rolü olduğunu gösteren en az 100 çalışma olduğunu tahmin ediyor. Haziran ayında Stockholm Kriminoloji Ödülü'nü kazanan Ulusal Adalet Enstitüsü'nün Direktörü John H. Laub, "Araştırma metotlarındaki ilerlemeler geniş kapsamlı gen çalışmalarının yapılmasını sağlıyor" diyor. Buna karşın o ve diğerleri kişinin yaşadığı çevrenin genleri şekillendirerek şiddet güdülerini bastırabildiğini ya da tetikleyebildiğini vurguluyor. Bu konu cevaplanması son derece zor olan etik ve siyasi soruları gündeme getiriyor. Genetik eğilim ceza hükmünü etkilemeli mi? Suçluların her birine kişiye özgü rehabilitasyon programı hazırlamak için genetik testlerden yararlanılabilir mi? Biyolojik olarak suça eğilimli olan yetişkinler ya da çocuklar tespit edilmeli mi? Bu alanda çalışan herkes bir "suç geni" olmadığını kabul ediyor. Araştırmacıların asıl aradığı şey, daha büyük suçlara yol açabilecek saldırganlık ve anti-sosyal davranışlarla bağlantılı kalıtsal kişilik özellikleri.

"The Better Angels of Our Nature" isimli kitabı yakında piyasaya çıkacak olan Harvard Üniversitesi'nden Psikoloji Profesörü Steven Pinker, insanların artık şiddete daha az eğilim gösterdiğini öne sürüyor ve genetik ve suç arasındaki ilişkiyi anlamak için insan doğasından başlamak ve sonra belli bir kişilik özelliğinin ortaya çıkıp kaybolmasına neyin yol açtığını sorgulamak gerektiğini söylüyor. "Bu John ve

Bill'in birbirlerinden nasıl ayrıldıklarına dair değil, her erkeğin nasıl aynı olduklarına dair bir iddia" diyor. Şiddetin genetiğini anlamak, çevrenin hangi yönüne göz atmamız gerektiğini gösterebilir. Pinker kişiyi suça götüren en büyük risk faktörlerinden birine değiniyor: Bekâr kalmak. Bu bağlantıyı Laub ve Stockholm Ödülü'ne ortak olan Harvard sosyologu Robert J. Sampson ortaya çıkardı. Pinker'a göre evlilik erkeklerin enerjilerini diğer erkeklerle rekabet etmek yerine ailelerine harcamalarını sağlayan bir anahtar görevi görebiliyor. Florida Devlet Üniversitesi'nden Kevin Beaver, kişinin saldırgan davranışlarının yüzde 50'sinin çevreye bağlı olarak aktifleşen yüz hatta binlerce genden etkilendiğini söylüyor. İkizleri ve kardeşleri inceleyen Beaver, şaşırtıcı bir sonuçla karşılaştı: Risk faktörlerine maruz kalmayan erkek çocuklarında genler şiddet içeren davranışlarda hiçbir rol oynamıyordu. Pozitif bir yetişme ortamı saldırgan davranışlara neden olan genlerin aktifleşmesini engellemişti. Ancak sekiz ya da daha fazla risk faktörüne maruz olan erkek çocuklarında, şiddet davranışlarının yüzde 80'inin ardında genler yatıyordu. Yeni araştırmalar suç vakalarında sürekli olarak bahsi geçen "umursamazlık" ve "empati yoksunluğu" gibi kişilik özelliklerine odaklanıyor. Diğer kişilik özellikleri gibi bunların da çevresel ve genetik bileşenleri olduğuna inanılıyor. 1972 yılında Yeni Zelanda'da da doğan bin bebeğin incelendiği bir araştırmada, Moffitt ve meslektaşları şu sonuca vardı: 3 yaşındaki bir çocuk ne kadar az otokontrol sergilerse, 30 sene sonra suç işleme ihtimali o kadar yüksek. Fakat genetik eğilim kişinin kaderi olmak zorunda değil. Moffitt, "Bir özelliğin kalıtsal olduğunu bilmek, çevre değişikliğinin durumu düzeltip düzeltmeyeceği hakkında bize hiçbir ipucu vermez" diye yazdı. Kriminologlar ve sosyologlar suça eğilimi genetiğe bağlama konusunda psikologlara kıyasla daha çekingen.

Fakat yeni araştırmalar, belli başlı kriminoloji platformlarının dışında da kendini gösterdi. Örneğin Beaver Şubat ayında Biological Psychiatry (Biyolojik Psikiyatri) dergisinde yayınladığı makale, biyolojik ebeveynleri suç işleyen evlatlık çocukların "tutuklanma, şartlı tahliye edilme, hapse atılma ve birden fazla göz altına alınma ihtimallerinin" biyolojik ebeveynleri suça karışmayanlara kıyasla çok daha yüksek olduğu sonucuna varıyor. Sampson, "Sosyolojinin genetik araştırmalardan korkmasını gerektirecek bir neden yok. Genetik araştırmalar ne kadar derinleşirse, sosyal faktörlerin önemini o kadar fazla gösterir" diyor.

Kaynak: Sabah, 18/05/2012
http://www.sabah.com.tr/NewYorkTimes/2011/07/04/genlerimiz-suc-isleme-egilimi-uzerinde-ne-kadar-etkili

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. c	Yanıtınız yanlış ise "Adli Psikologun Rolleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. a	Yanıtınız yanlış ise "Suçu Açıklayan Kuramlar" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. b	Yanıtınız yanlış ise "Öğrenme Kuramları ve Suç" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. e	Yanıtınız yanlış ise "Öğrenme Kuramları ve Suç" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. b	Yanıtınız yanlış ise "Hans Eysenck'in Suç Kuramı: Biyo-psiko-sosyal Yaklaşım" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. a	Yanıtınız yanlış ise "Hans Eysenck'in Suç Kuramı: Biyo-psiko-sosyal Yaklaşım" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. b	Yanıtınız yanlış ise "Ruh Sağlığı ve Suç ilişkisi" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. d	Yanıtınız yanlış ise "Suça Sürüklenen Gençler" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. c	Yanıtınız yanlış ise "Aile içi Şiddet ve Çocuk İstismarı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. e	Yanıtınız yanlış ise "Türkiye'de Adli Alanda Görev Yapan Psikologların Temel Çalışma Alanları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Algı ve hatırlamaya dair hafıza üzerine yürütülen araştırmalardan elde edilen bilgiler, görgü tanıklarının ifadelerinin en doğru ve en güvenilir biçimde alınmasında kullanılabilir.

Sıra Sizde 2

İkizlerin aynı genetik yapıya sahip oldukları bilgisinden hareketle kardeşlerin birisinde görülen bir özelliğin öteki kardeşte de ortaya çıkma oranı, söz konusu özelliğin kalıtımla aktarılan yüzdesini gösterir. Örneğin bazı mizaç özellikleri ile agresif davranışın bu şekilde aktarımı söz konusudur. Ayrıca doğumdan itibaren ayrılmış ve ayrı ortamlarda yetiştirilmiş ikizlerin ne kadar benzer özellikler gösterip göstermediği de söz konusu özelliğin ne kadarının *genetik yapıya*, ne kadarının ise *yetiştirilme koşullarına* bağlı olduğu hakkında bilgi vermektedir. Antisosyal davranışların birbirilerinden ayrı yetiştirilen ikizlerde de sıklıkla görülüyor olması kuvvetli genetik etkiye işaret etse de yetiştirme koşullarının etkisini de önemlidir. Eğer antisosyal eğilimler taşıyan bir çocuk disiplinin çok gevşek olduğu, sınırların net olmadığı, kural konmayan bir ortamda yetişirse genetik potansiyeliyle uyumlu olarak antisosyal kişilik özellikleri gösterecektir.

Sıra Sizde 3

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre hırsızlık yapan birisinin kazançlı çıktığını ve bir kayba uğramadığını gözlemleyen bir kişi, gözlediği kişinin statüsüne de bağlı olarak model alma yoluyla hırsızlık davranışına yönelebilir. Operant şartlanma kuramına göre ise kişi eğer hırsızlık kapsamına girecek bir davranış gösterdiğinde bu davranışı sonucunda herhangi bir zarara uğramazsa (ceza yoksa) maddi veya manevi bir kazancı olursa (pozitif pekiştirme) veya hırsızlık sonucu yoksulluk vb. bir sıkıntısından kurtuluyorsa (negatif pekiştirme) söz konusu davranışı büyük olasılıkla tekrar edecektir. Suç davranışı Bandura'ya göre model alma yoluyla edinilebilir, Skinner'a göre ise doğrudan yaşanılan ödül ve cezalara göre suç davranışları öğrenilir.

Sıra Sizde 4

On sekiz yaşından küçük bir çocuğa kendisine bakmakla yükümlü, çocuğun üzerinde otorite sahibi kişi veya kişiler tarafından fiziksel, cinsel ve duygusal kötü muamelede bulunulması ile sağlık, eğitim, beslenme, barınma ihtiyaçlarının ihmal edilmesi çocuk istismarı kapsamına girer.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

Adalet Bakanlığı. (2012). Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, Ceza infaz kurumlarında bulunan çocuklara ilişkin istatistikler, http://www.cte.adalet.gov.tr/, 17/05/2012.

Akdaş-Atamer, T.A (2005). *Çocuk İstismarı Tarama Anketi: Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İ.Ü. Adli Tıp Enstitüsü: İstanbul.

Akdas,A. ve Oral, G. (2006). Akademik Bir Disiplin ve Uygulama Alanı Olarak Adli Psikoloji. *Türk Psikoloji Yazılar, 9 (17),* 71-90.

APA. (2102), Division 41-Law and Psychology, http://www.ap-ls.org/, 05/05/2012.

Atamer, A. ve Oral, G. (2004), "Psikolojik kuramlar ve agresyon üzerine bir derleme", *Adli Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 23-36.

Atamer, T.A. ve Oral, G. (2005). Cezaevlerinde Rehabilitasyon Programları. (E. Gürsoy-Naskali, H.E. Altun, Ed.) *Hapishane Kitabı,* İstanbul: Kitabevi

Bandura, A., Ross, D., ve Ross, S.A. (1961). See aggression do aggression: transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 63,* 575-582.

Bartol, C.R. ve Bartol, A.M. (2008). *Criminal Behavior: A Psychosocial Approach* (8th Ed.). NJ: Pearson /Prentice Hall

Bee, H. ve Boyd, D. (2007) *The Developing Child*, (11th Ed), Pearson / Allyn & Bacon.

Cloninger, S. (2005). *Theories of Personality: Understanding Persons* (4th Ed.), Pearson Pub.

EFPA. (2012). Forensic Psychology Task Force, http://www.efpa.eu/ethics/efpa-guidelines, 05/05/2012.

Farrington, D.P. (1995). The psychology of crime: influences and constraints on offending. R.Bull ve D.Carson (Ed.), *Handbook of Psychology in Legal Contexts,* Chicester: Wiley.

Harrower, J. (2003). *Applying Psychology to Crime*, London: Hodder & Stoughton.

Hollin, C. (2002). *Psychology and Crime: An Introduction to Criminological Psychology*, NY: Routledge.

İçli-Şahin, T. (2009). *Çocuk, Suç ve Sokak: Sokakta Yaşayan, Suç İşleyen ve Suça Maruz Kalan Çocuklar.* Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Genel Yayın No: 142, Yayın Serisi: Araştırma Serisi, http://www.athgm.gov.tr/upload/mce/eskisite/files/kutuphane_58_Cocuk_suc_ve_sokak.pdf, 17/05/2012.

Kagan, J. (2005). Temperament, *Encyclopedia on Early Child Development,* http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/KaganANGxp.pdf, adresinden 15/05/2012 tarihinde alınmıştır.

Lindesay, J. (1997). Phobic disorders and fear of crime in elderly. *Aging Ment Health,* 1(1), 81-85.

Moffitt, T.E.(1993), Neuropsychology of conduct disorder. *Development and Psychopathology*, 5, 135-151.

Moffitt, T.E. (2005), The new look of behavioral genetics in developmental psychopathology: gene-environment interplay in antisocial behaviors. *Psychological Bulletin,* 131, 533-534.

Olson, S.L., Sameroff, A.J., Kerr, D.C.R., Lopez, N.L. ve Wellman, H.M. (2005), Developmental foundations of externalizing problems in young children: the role of effortful control. *Development and Psychopathology*, 17, 25-45.

Polat, O. (1997). *Vurursan Kırılır,* İstanbul: Analiz Yayınları.

WHO (1999), http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/neglect/en/print.html, 06.04.2005.

Yoshikawa, H. (1995). Long-term effects of early childhood programs on social outcomes and delinquency. *The Future of Children,* 5(3), 51-75.