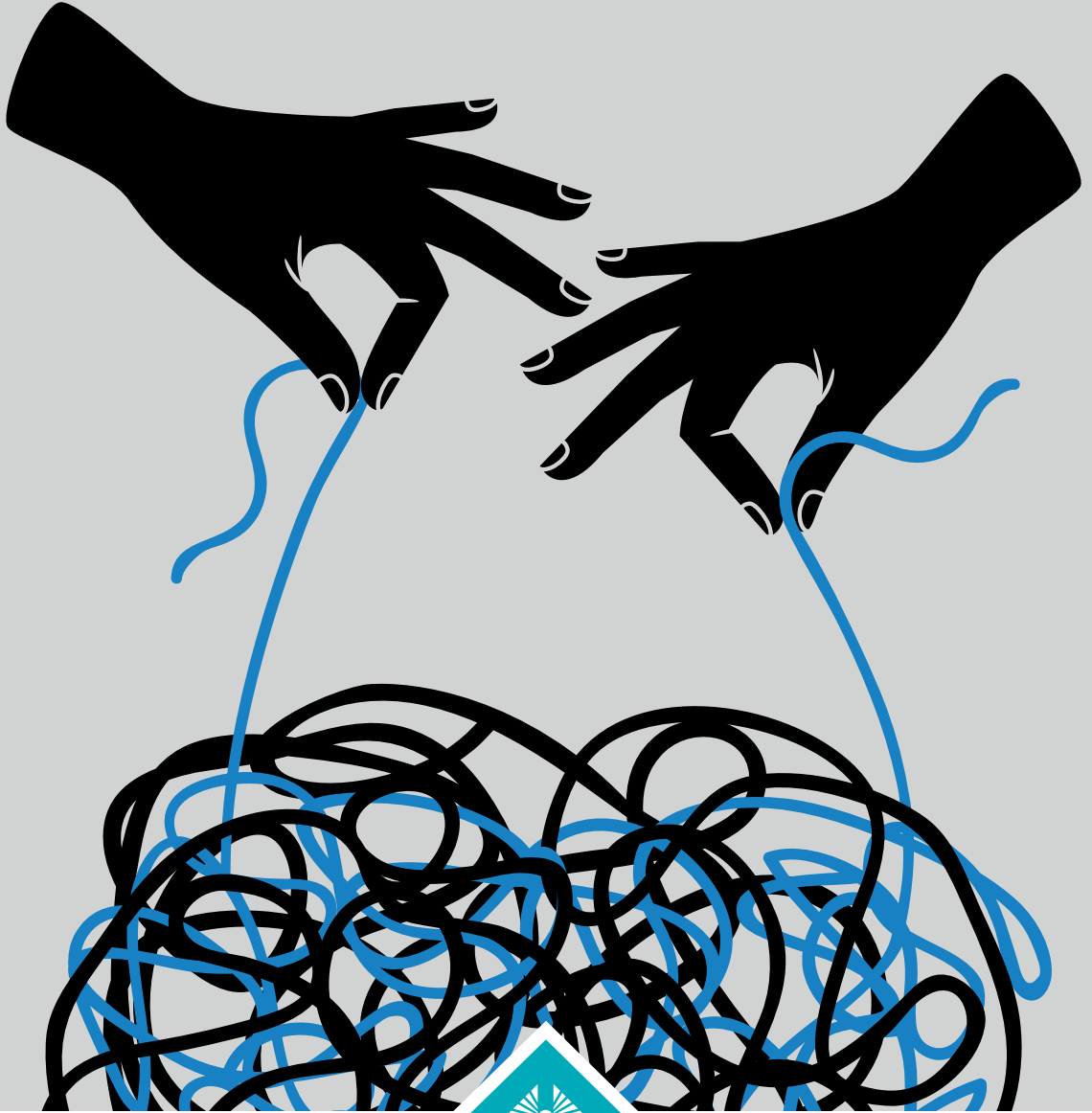


SAĞLIK BİLİMLERİ SERİSİ IX

Psikolojiye Genel Bakış

Demet Vadi



KAPADOKYA
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI



SAĞLIK BİLİMLERİ SERİSİ IX

PSİKOLOJİYE GENEL BAKIŞ

Yazar
Demet VADİ



2021

Kapadokya Üniversitesi Yayınları: 23
Sağlık Kitapları Serisi: 9
ISBN: 978-605-70404-2-8 (basılı)
ISBN: 978-605-74760-2-9 (elektronik)
DOI: doi.org/10.35250/kun/9786057476029
URL: <https://hdl.handle.net/20.500.12695/959>
© Ocak 2021

PSİKOLOJİYE GENEL BAKIŞ
YAZAR: DEMET VADİ

© Copyright, 2021, KAPADOKYA ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI
Sertifika No: 43348



Bu eser [Creative Commons "BY-NC-SA" \(Atıf-GayriTicari-AynıLisanslaPaylaş\) Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) ile lisanslanmıştır. Bu lisans, kullanıcıların eser sahibine atıf vermek koşuluyla eseri sadece ticari olmayan amaçlar için kullanmalarına ve uyarlamalarına izin verir. Buna ek olarak kullanıcıların eseri uyarlamaları halinde uyarlamayı aynı veya uyumlu bir lisans kapsamında başkalarıyla paylaşmaları koşulunu getirir.

Seri Editörü: Vesile Şenol
Redaktör: Duran Can Gazioğlu
Kapak Tasarım: Nazile Arda Çakır
Sayfa Tasarımı: Adem Şenel

Vadi, D. (2021). *Psikolojiye Genel Bakış*. Nevşehir: Kapadokya Üniversitesi Yayınları.
109s, 195x270 mm.
ISBN: 978-605-74760-2-9 (elektronik)
DOI: doi.org/10.35250/kun/9786057476029
Anahtar Kelimeler: 1. Psikoloji, 2. Normal ve anormal davranış, 3. Kişilik, 4. Zeka, 5. Ruh sağlığı.



KAPADOKYA
ÜNİVERSİTESİ

50420 Mustafapaşa, Ürgüp, Nevşehir
yayinevi@kapadokya.edu.tr
kapadokyayayinlari.kapadokya.edu.tr
0(384) 353 5009
www.kapadokya.edu.tr

RESİMLER LİSTESİ	5
ŞEKİLLER LİSTESİ	6
ÖN SÖZ	7
BÖLÜM 1	
PSİKOLOJİYE GİRİŞ.....	9
1. PSİKOLOJİNİN KONUSU.....	9
2. PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI.....	11
3. PSİKOLOJİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ.....	11
4. PSİKOLOJİNİN TEMEL YAKLAŞIMLARI.....	12
5. ÇAĞDAŞ PSİKOLOJİDE UZMANLIK ALANLARI.....	16
BÖLÜM 2	
PSİKOLOJİDE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ	19
1. BETİMLEYİCİ VE TANIMLAYICI YÖNTEMLER	20
2. DENEYSEL YÖNTEMLER	22
3. KORELASYONEL YÖNTEMLER.....	23
4. ARAŞTIRMALARIN ETİK KURALLARI	24
5. PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ.....	25
BÖLÜM 3	
ORGANİZMA VE ÇEVRE	27
1. UYARILMA İHTİYACI VE GÜDÜLENME	28
2. DUYUM VE ALGI.....	29
3. ALGI YASALARI VE DAVRANIŞLARIMIZ	29
4. ALGI YANILSAMALARI.....	33
5. ALGIYI ETKİLEYEN İÇ ETMENLER.....	34
6. ALGIYI ETKİLEYEN DIŞ ETMENLER.....	34
BÖLÜM 4	
KİŞİLİK VE KİŞİLİK KURAMLARI	35
1. KİŞİLİĞİ OLUŞTURAN GENEL ETMENLER.....	36
2. KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİ	37
3. KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİNDE KULLANILAN YÖNTEMLER.....	38
4. KİŞİLİK ENVANTERLERİ.....	38
5. KİŞİLİK KURAMLARI.....	39
6. SAVUNMA MEKANİZMALARI.....	43
7. BAŞLICA KULLANILAN SAVUNMA MEKANİZMALARI	44
8. FREUD'UN KURAMINA YAPILAN ELEŞTİRİLER	47
9. ERİKSON'UN PSİKOSOSYAL GELİŞİM TEORİSİ.....	47
10. PİAGET'NİN BİLİŞSEL GELİŞİM KURAMI.....	51
BÖLÜM 5	
GELİŞİMSEL PSİKOLOJİ	55
1. 0-4 HAFTA YENİ DOĞAN BEBEKLİK.....	56
2. 4 HAFTA-2 YAŞ BEBEKLİK DÖNEMİ.....	56
3. 2-6 YAŞ OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLUK DÖNEMİ	57
4. 6-12 YAŞ İLKOKUL DÖNEMİ.....	57

5. 12-24 YAŞ ERGENLİK VE GENÇLİK DÖNEMİ.....	58
6. YETİŞKİNLİK DÖNEMİ.....	60
7. YAŞLILIK DÖNEMİ.....	61
BÖLÜM 6	
ÖĞRENME, DÜŞÜNME VE BELLEK.....	65
1. DAVRANIŞÇI ÖĞRENME KURAMI.....	65
2. BİLİŞSEL ÖĞRENME KURAMI.....	68
3. DUYUŞSAL KURAM.....	70
4. NÖROFİZYOLOJİK ÖĞRENME KURAMI.....	71
5. BEYNİN YAPISI VE ÖĞRENME.....	71
6. BELLEK VE SÜREÇLERİ.....	72
7. BELLEĞİN TEMEL İŞLEMLERİ.....	74
8. UNUTMA VE NEDENLERİ.....	74
9. DÜŞÜNME.....	75
10. DİL VE İLETİŞİM.....	77
11. DİL VE DÜŞÜNME İLİŞKİSİ.....	79
BÖLÜM 7	
ZEKÂ.....	81
1. ZEKÂ KURAMLARI?.....	81
2. KALITIM VE ÇEVRE.....	83
3. ZEKÂNIN ÖLÇÜLMESİ.....	83
4. ZEKÂ TESTLERİNİN KULLANILMA AMACI.....	84
5. ZEKÂ DAĞILIMI.....	85
6. ZEKÂ VE YARATICI DÜŞÜNME.....	87
BÖLÜM 8	
RUH SAĞLIĞI VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI.....	89
1. NORMAL VE ANORMAL DAVRANIŞ KAVRAMLARININ TANIMI.....	89
2. TARİHSEL GELİŞİM İÇİNDE NORMAL VE ANORMAL KAVRAMLARININ TANIMI.....	90
3. ANORMAL DAVRANIŞLARA ÇEVRESEL YAKLAŞIMLAR.....	90
4. ANORMAL DAVRANIŞLARA PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR.....	90
5. ANORMAL DAVRANIŞLARA BİYOLOJİK YAKLAŞIMLAR.....	90
6. ANORMAL DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ.....	91
7. ANORMAL DAVRANIŞLARIN SINIFLANDIRILMASI.....	91
8. KAYGI BOZUKLUKLARI.....	91
9. BEDENSEL (SOMATOFORM) BOZUKLUKLAR.....	92
10. DİSSOSİYATİF BOZUKLUKLAR.....	93
11. PSİKOTİK BOZUKLUKLAR.....	93
12. DUYGU VE HEYECAN BOZUKLUKLARI.....	94
13. ORGANİK BEYİN HASTALIKLARI.....	95
14. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI.....	96
15. PSİKOSEKSÜEL BOZUKLUKLAR.....	96
16. KÖTÜ ALIŞKANLIKLARA BAĞLI BOZUKLUKLAR.....	96
17. DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI VE RUH HASTALIKLARININ TEDAVİSİ.....	96
BÖLÜM 9	
BİREYİN DAVRANIŞINDA SOSYAL ETKİLER.....	99
1. SOSYAL DAVRANIŞ.....	99
2. SOSYAL ETKİ.....	100
3. SOSYAL PSİKOLOJİ AÇISINDAN GRUP.....	100
4. TUTUMLAR VE SOSYAL DAVRANIŞ.....	103
5. TUTUMLARIN DEĞİŞMESİYLE İLGİLİ KURAMLAR.....	104
KAYNAKÇA.....	107

Resim 1.1: Deneyler.....	10
Resim 1.2: Psikanalitik Yaklaşımın 3 Temel Dinamiği.....	13
Resim 1.3: Biyolojik Yaklaşım.....	15
Resim 2.1: Hipotez Oluşturma.....	20
Resim 2.2 Örneklemeden Popülasyona.....	23
Resim 3.1: Şekil-Zemin İlişkisi.....	30
Resim 3.2: Yakınlık İlişkisi.....	30
Resim 3.4: Tamamlama İlişkisi.....	31
Resim 3.5: Benzerlik İlişkisi.....	31
Resim 3.6: Süreklilik İlkesi.....	32
Resim 4.1: Rorschach Testi.....	39
Resim 4.2: Freud ve Psikanalitik Yaklaşım.....	40
Resim 4.3: Tuvalet Eğitimi.....	41
Resim 4.4: Savunma Mekanizmaları.....	44
Resim 4.5: Temel Güven Duygusu.....	48
Resim 4.6: Maddenin Korunumu Kavramı.....	53
Resim 5.1: Doğumdan Ölüme Gelişim.....	55
Resim 6.1: Klasik Koşullanma.....	66
Resim 6.2: Sağ ve Sol Loblar ve İşlevleri.....	71
Resim 6.3: Yaratıcı Düşünme.....	76
Resim 8.1: Psikoterapi.....	97

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Pavlov'un Deneyi	12
Şekil 1.2: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	14
Şekil 3.1: Davranış Oluşumu	27
Şekil 7.1: Zekâ Dağılımı Çan Eğrisi	85

Bu kitap, önlisans programlarında okutulan Psikolojiye Giriş dersinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Psikoloji bilimine yönelik dersler, genellikle içerik olarak kavranması zor dersler olarak nitelendirilmektedir. Bu kitap, psikolojiye olan ön yargıları azaltmak, bu alanın anlaşılabilirliğini artırmak ve alana özgü derslerde öğrencilere katkı sunmak amaçlarına ulaşabilmek için yalın bir dille kaleme alınmıştır. Alana özgü terim ve kavramların kullanımında mümkün olduğunca Türkçe karşılıkları tercih edilmiştir.

Bu alanı meslek olarak seçen kişilere hitap eden çok sayıda kaynak zaten mevcuttur. Ancak psikolojiye olan ilgi, alan dışından kişiler arasında da her geçen gün artmaktadır. Bu kitap, gerek gündelik hayatta karşılaşılabilecek ruhsal sorunlar hakkında bilgi almak isteyenlerin gerek alana yönelik ilgilerini profesyonel bir zemine taşıma amacıyla olanların gerekse psikolojiye giriş niteliğinde olan derslerde akademik bir yardımcı kaynak ihtiyacı duyan öğrencilerin yararlanabileceği bir kaynak olarak görülebilir.

Alana yönelik yapılan belli başlı akademik çalışmalar hakkında bilgi edinmek isteyenler, kitabın son bölümündeki kaynakçadan yararlanabilirler.

Psikolog Demet Vadi

1. PSİKOLOJİNİN KONUSU

Çevremizde bulunan canlı ve cansız tüm varlıkların bizim için bir anlamı vardır. Ne olduklarını ne işe yaradıklarını kendimize göre bilir ve ona göre davranırız. Bu bilgiler bize güven duygusu verir. Bu nedenle de genellikle tanıdığımız insanlar arasında, bildiğimiz bir çevrede yaşamak isteriz. Böyle bir hayatı daha güvenli ve kolay buluruz. İşte, insanlığın varoluşundan beri insanın çevreyi ve kendini tanıma, iç ve dış dünyayı kontrol altına alma çabaları çeşitli bilimlerin doğmasını sağlamıştır. Bu bilimlerden bir tanesi de psikolojidir.

Psikoloji organizmanın davranışlarını inceler. Davranışlarımızın bir kısmı doğrudan gözlemlenebilirken bir kısmı da doğrudan gözlemlenemez. İşte, psikolojinin asıl konusu bu gözlemlenemeyen davranışlardır.

O hâlde psikolojiyi, insan davranışının oluşmasına neden olan içsel ve sosyal etkileri bulmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır şeklinde tanımlayabiliriz. Dışarıdan gözlemlediğimiz davranışların dışında, bireyin zihninden geçen iç yaşantılar da modern psikolojinin konusunu oluşturur. (1)

Psikoloji yalnızca insan davranışlarını değil hayvan davranışlarını da inceleyen pozitif bir bilim dalıdır. Hayvan davranışlarını incelemedeki amaç, insan davranışları ile ilgili çıkarımlar yapmaktır. Özellikle davranışlara yön veren fizyolojik etkileri belirleme açısından bu çalışmalar önemlidir. Deneysel araştırmalarda hayvan davranışlarının insan davranışlarına oranla daha kolay kontrol edilebilir olması, insanların etik ilkeler nedeniyle deneylerde kullanılamaması ve hayvan yaşamının daha kısa olması gibi nedenlerle çalışmalar hayvanlar üzerinde yapılmaktadır.

İnsan hem biyolojik hem de sosyal bir varlıktır. Bunlardan bir tanesini görmezden gelmek, insanı tam olarak anlamamızı engeller. Davranışları incelerken bu karşılıklı etkileşim de göz önünde bulundurulmalıdır. Psikoloji bilimi davranışı ve aynı zamanda o davranışın altında yatan süreçleri de bilimsel olarak inceler. Davranışı doğrudan gözlemleyebiliriz ancak bunun altında yatan zihinsel süreçleri doğrudan gözleme olanağımız yoktur. Zihinsel süreçler ancak nörolojik bulgular kullanılarak ya da bireyin açıklamaları ile anlaşılabilir.

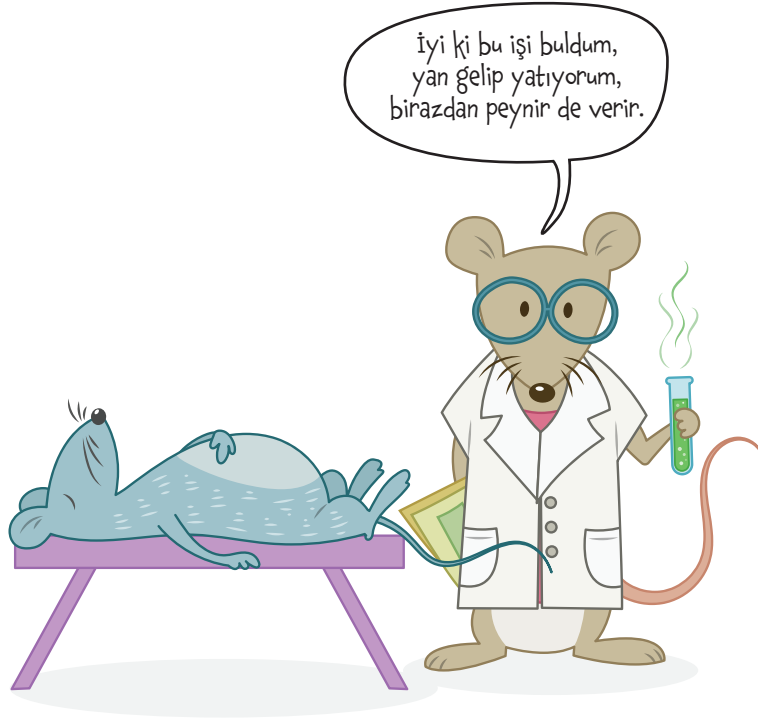
Gözlenen davranışlar, nörolojik bulgular ve açıklamalar sistemli bir şekilde birleştirilerek genellemeler yapılır. Bilimin temelinde bu vardır.

Bilim, temel ilkeler üzerine oturtulmuş ve bilimsel çalışmalar sonucu oluşturulan yasalarla birbirine bağlanmış bir kavramlar bütünüdür. Psikoloji bu özellikleri ile pozitif bilimler arasındaki yerini almıştır.

Bilimsel çalışmanın ana temaları şöyle sıralanabilir;

- Gelişi güzel çabuk yargılara varılmaz. Olaylar gözlemler yolu ile araştırılıp tanımlanır.
- Gözlemlerden sonra neden-sonuç ilişkileri kurularak objektif değerlendirmeler yapılır.
- Objektif değerlendirmelerden sonra kavramlarla yasalara varılır.
- Bilimsel yasalar aracılığı ile gelecekle ilgili tahminlerde bulunulur.
- Bilimsel çalışmalar sonucunda oluşturulan gelecekle ilgili tahminler bize olayları kontrol etme ve denetleme avantajı sağlar. (2)

Psikoloji bir davranış bilimidir. Organizmanın davranışlarını inceler. Organizma genel anlamda insan, hayvan ve bitki gibi her türlü canlı varlığı kapsar. İç ve dış uyarıcılarla uyarılan organizma, bu uyarıcılara bir tepki geliştirir.



Resim 1.1 Deneyler (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Psikolojik olayların nedenlerine kolayca ulaşılamaz. Çünkü dış uyarıcılar yanında iç uyarıcılar da vardır ve iç uyarıcılar da dış uyarıcılar gibi verilen tepkiyi doğrudan etkiler. Bu nedenle bir uyarıcıya verilen tepki tek değildir; farklı uyarıcılar farklı tepkilere yol açabilir. Örneğin dışarıdan gelen bir yemek kokusu, aç bir insanın ağzını sulandırırken tok bir insanda bu koku tiksinti uyandırabilir.

Davranış yalnızca yürümek, oturmak ve su içmek gibi gözle görülebilen, gözlemlenebilen süreçlerden ibaret değildir. Düşünmek, üzölmek, sevinmek de birer davranıştır. Bunlar doğrudan gözlenemez ancak zihinsel süreçleri kullanarak bu davranışları yorumlayabiliriz.

Özet olarak diyebiliriz ki psikoloji, insanların hangi durumda nasıl davrandıklarını ve bu davranışların nedenlerini, zekâ, kişilik ve yetenek kavramlarının kişisel farklılıklar ile çevre ve toplumdan nasıl etkilendiğini, bireylerin çevre uyumu ya da uyumsuzluğunu incelemesinin yanı sıra sonraki bölümlerde ele alınacak olan psikolojik olaylarla ilgili kavramlara ulaşmayı amaç edinmiştir.

2. PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI

İnsan davranışlarını tanımlama;

- Psikoloji, konusu olan insan davranışlarının önce tanımını yapar. Örneğin kaygı kavramını incelerken önce kaygının ne anlama geldiğini belirler ne olduğunu kesin olarak ortaya koyar.

İnsan davranışlarını anlama ve açıklama;

- Tanımlanan davranışın nedenlerini araştırır. Gözlem ve deneylerle nedenlerini ortaya çıkardığı davranışa bir açıklama getirir.

İnsan davranışlarını önceden kestirebilme;

- Tanımı yapılan, nedenleri açıklanan davranışın hangi koşullarda nasıl ortaya çıkacağı artık önceden kestirilebilir.

İnsan davranışlarını etkileme ve kontrol;

- Hangi koşullarda, hangi davranışın, nasıl ortaya çıkabileceğini önceden bilebilirsek artık onu kontrol edebiliriz. Olumlu olayların pekiştirilip tekrarlanmasını sağlayarak olumsuz olayların ortaya çıkmasını önleyebilir ya da olumsuz olaya çözümler getirebiliriz (3). Örneğin kaygının önce tanımını yaparız. Gözlem ve deneylerle ona anlam ve açıklamalar getirdikten sonra hangi durumlarda, kimlerde, nasıl ortaya çıkabileceğini önceden kestirip başarıyı engelleyecek düzeye gelmeden kontrol altına almaya ya da kaygıyı azaltmaya, yok etmeye çalışırız.

3. PSİKOLOJİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

İlk çağlarda insanların beden ve ruhsal yönlerinin kötü güçlerin etkisinde olduğu düşüncesi vardı. Akıl hastalıklarının da bu güçlerin etkisi ile ortaya çıktığı inancı yaygındı. Büyücüler, bu kötü güçlerle ilişki kurabilen önemli insanlardı. Özellikle pozitif bilimlerin ortaya çıkmasından sonra psikoloji, felsefenin bir dalı olarak ele alınmaya başlanmıştır. Pozitif bilimlerin kullandığı tekniklerin gelişmesiyle bu tekniklerin psikolojide de kullanılabileceği fikri güç kazanmış, özellikle fizyolojik deneylerle deneysel psikolojinin ilk adımları atılmıştır.

19. yüzyılda Wilhelm Wundt adlı bilim insanı ilk psikoloji laboratuvarını kurarak duyu organları ile beyin arasındaki işleyişi açıklamaya çalışmıştır. Fizyolojik temellere dayanarak yapılan araştırmalar çeşitli psikologlarca yoğun eleştiri almıştır. Bu da birçok yeni yaklaşımın doğmasına neden olmuştur. Türkiye’de ilk psikoloji çalışmaları, Hoca Tahsin Efendi’nin 1850’li yıllarda yayımladığı *Psikoloji yahut İlmi Ruh* adlı eseriyle başlamıştır.

Daha sonraları Ahmet Mithat Efendi psikoloji ile ilgili bir kitap derlemiştir. Çocukların zihinsel gelişimini ele alan bir de çeviri yapmıştır. (4)

Türkiye’de 1913 yılında felsefe dersleri lise müfredatına alınmış ve içinde psikoloji konularına yer verilmiştir. 1930’larda psikoloji, ilk defa İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesinde ders olarak okutulmaya başlanmıştır. 1960’lı yıllarda ODTÜ, Hacettepe, Boğaziçi Üniversitesi gibi üniversitelerde psikoloji bölümlerinin kurulmasıyla psikoloji Türk toplum ve bilimindeki yerini almaya başlamıştır.

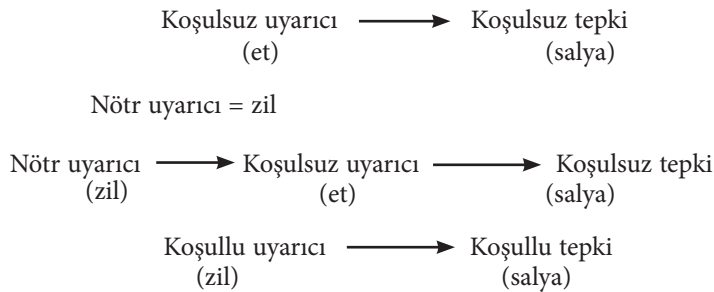
4. PSİKOLOJİNİN TEMEL YAKLAŞIMLARI

Psikoloji insan davranışlarını incelerken değişik yaklaşım biçimlerini kullanır. İnsanın basit bir davranışı bile birbirinden farklı yaklaşımlarla açıklanabilir. Örneğin biyolojik yaklaşım, bir öğrenme sürecini nörolojik süreçlere dayanarak açıklar. Psiko-dinamik yaklaşım bilinç ve bilinçaltı süreçlere göre; davranışsal yaklaşım ise uyarıcı-tepki kavramları ile açıklar.

1. Davranışsal Yaklaşım

Bu yaklaşımı savunanlara göre davranışın bilimsel temeli, doğrudan gözlemlenebilen olayların incelenmesiyle açıklanır. Uyarıcı-tepki mekanizması temeldir. Bu görüşü ilk defa Rus bilim insanı İvan Pavlov ortaya atmış, daha sonra J. Watson, L. Thorndike ve Skinner geliştirmiştir. Pavlov’un köpeklerle yaptığı deneye göre salya uyarıcı bir besin maddesi ile zil sesi gibi bir ses eş zamanda verilirse, köpeğe besin verilmediği zaman da bile zil sesi başlı başına salya uyarıcı hâline gelir. Hatta zamanla besini veren kişinin görülmesi ya da ayak sesinin duyulması bile bir uyarıcıya dönüşebilir.

Belirli bir uyarıcıyla oluşturulmuş tepki, aynı uyarıcıyla sürekli bağlantı kurularak verilirse tepki daha da güçlenir. Buna pekiştirme denir.



Şekil 1.1: Pavlov’un Deneyi

Klasik koşullanma yaşamın birçok alanında kullanılabilir. Örneğin sınav stresini azaltmada kullanabiliriz. Bunu nasıl yapabiliriz? Sınavdan birkaç gün önceden başlayarak kendimizi bir şarkıyla rahatlamaya koşullandırabiliriz. Şarkıyı huzurlu bir ortamda defalarca dinlerken nefes egzersizleriyle kendimizi rahatlatabiliriz. Şarkıyı duyduğumuz anda rahatlama hissediyorsak koşullanma gerçekleşmiş demektir.

Davranışçılara göre doğal ve kazanılmış dürtüler olmak üzere iki türlü dürtü vardır. İnsan kişiliği bu dürtülere göre şekillenir. Doğal dürtüler, biyolojik kökenli olup açlık,

susuzluk gibi bedensel gereksinimleri tatmin eder. Kazanılmış dürtüler ise doğal dürtülerin öğrenilmiş uzantıdır. Kişiyi toplumun onaylayacağı -başarılı olma çabası gibi davranışlara yönlendirir.

Normal olmayan davranışlar, uygun davranışların yerine uyumsuz davranışların öğrenilmesiyle ortaya çıkar. Koşullanma biçimine göre insan, uyumlu ya da uyumsuz davranır. Bu yaklaşım daha çok hayvan deneyleri ile sınırlı kaldığı, değer yargılarını göz ardı ettiği ve doğuştan gelen özellikleri dikkate almayıp davranışın kazanılmasında yalnızca çevre ve öğrenme koşullarına önem verdiği için birçok eleştiri almıştır.

2. Psiko-Dinamik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşım da denilen bu yaklaşımın kurucusu Sigmund Freud'dur. Freud'a göre insanlar iki temel dürtünün etkisiyle doğarlar. Bunlar **saldırganlık** ve **cinsellik**dir.

Ancak her iki dürtü de toplum tarafından onaylanmaz, ceza yoluyla baskı altına alınır ve birey tarafından ya bilinçaltına itilir ya da toplum tarafından kabul edilen yönlere kaydırılır. Sanat, bilim, spor gibi etkinliklerle olumlu yöne kaydırılamazsa normal olmayan davranış hâline gelir.

Freud'un teorisine göre kişiliğin 3 temel kaynağı vardır;

- **İd:** Kişiliğin biyolojik yanıdır. Daha çok güdüsel yönelimli davranışlarla yön bulur. İhtiyaçların anında giderilmesini ister. Haz ilkesine göre işler. Hayata tamamen idin kontrolü altında başlarız. İdin zaman, mekân, gerçeklik, kural, adalet, suç ve ceza gibi kavramlardan haberi yoktur.
- **Ego:** Kişiliğin psikolojik yanıdır. İd ile süper ego arasında ara buluculuk görevi yapar. Annesinin meme ucuna her istediğinde ulaşamayacağını anlayan bebeğin egosu gelişmeye başlamıştır. 3 yaşına kadar bebek tamamen id ve egonun kontrolü altındadır.



Resim 1.2: Psikanalitik Yaklaşımın 3 Temel Dinamiği

- **Süper Ego:** Çocuk 36. aydan itibaren çevresinden özellikle de anne babasından gördüğü toplumsal yaptırımları taklit ederek süper egosunu geliştirmeye başlar.

Süper ego, toplumsal değer yargılarının benimsenmesini sağlar. Kişiliğin sosyal yanısıdır. Suç, ceza, günah ve ahlaki normlar süper egonun gelişimiyle hayatımızda yer bulmaya başlar.

Bu üçlünün karşılıklı etkileşimi kişiliği oluşturur. Freud, bu ruhsal yapıyı bir buz dağına benzetir. Suyun üstünde kalan bölüm bilinci; farkında olduğumuz tüm duygu, düşünce ve tutumlarımızı temsil eder. Suyun altında kalan büyük bölüm bilinçaltıdır; farkına varamadığımız duygular, doğuştan getirdiğimiz dürtü ve eğilimleri temsil eder (5). Bilinçaltı olayları dil sürçmeleri, rüyalar ve bazı simgelerle dışarıya yansıtılır. Bilinçaltı olaylarını ortaya çıkarmak ve çözümlmek için Freud, önceleri hipnoz yöntemini, daha sonra bundan vazgeçerek serbest çağrışım ve rüya yorumu metotlarını kullanmıştır.

3. Hümanistlik Yaklaşım

Önemli temsilcileri Rogers ve Maslow'dur. Varoluşçuluk felsefi görüşünü benimsemişlerdir. Onlara göre insan değerli bir varlıktır ve doğuştan itibaren mutluluğu arar. Hümanistler insana iyimser gözle bakarlar. Kişi kendisini geliştirme çabası içinde hep iyiye doğru yönelir. Olumlu bir benlik geliştirmenin şartı da koşulsuz sevgi içinde büyümekten geçer. İnsan her zaman doğru davranışı göstermeyebilir. Ancak burada yanlış olan kişinin kendisi değil davranışdır. Bu nedenle cezalandırılrsa bile yine de sevmeye değerlidir. Hata yapması sevmeyeceği anlamına gelmez. Örneğin hatalı davranan çocuğunu cezalandıran anne-baba ona, "Hataların da olsa, cezalandırılmış da olsan sen, değerli bir varlıksın. Biz seni seviyoruz." algısını hissettirebilmeli ve hatalı davranış üzerine vurgu yapmalıdır.

Maslow, insanın dıştan gelen motivasyon kaynaklarından çok içsel ihtiyaçlarından doğan motivasyonla davranışlarını yönlendirdiğini savunur. Bu ihtiyaçlar doğal, ruhsal ve toplumsal ihtiyaçlardır. Hepsini bir bütündür. Ancak ayrı ayrı doyum ararlar. Bir önceki ihtiyaç giderilmeden sonraki ihtiyacın giderilmesi mümkün değildir. Örneğin, aç olan bir insan sevgi ile tatmin olamaz. Tatminsizlik insan kişiliğinin gelişimini olumsuz etkiler. Kişinin ulaşabileceği en yüksek kademe, kendisini gerçekleştirme kademesidir. Bu aşamada yaratıcılık, ön yargılardan arınma, problem çözebilme ve gerçeği kabullenme gibi ihtiyaçlar önem kazanır.



Şekil 1.2: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Teknolojik gelişmelerin insan yaşamını şekillendirdiği günümüzde, bu tür ihtiyaçların insanı ne derece motive ettiği yönünde bazı tartışmalar başlamış ve ihtiyaçlar hiyerarşisinin gözden geçirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Hümanistik yaklaşımın önemli isimlerinden Rogers kendi terapi yöntemini geliştirmiştir. Bu yöntemde hasta yönlendirilmez, zaten kişiye hasta denilmez, danışan terimi kullanılır. Danışan kendisini olduğu gibi koşulsuz ortaya koyar. Aynı şekilde danışılan da kendisini olduğu gibi gerçek kişiliği ile ortaya koyar. Kendisini özgürce ortaya koyan danışan kişi, olduğu gibi kabul edildiğini görür, kendisi de benliğinde kendisine yabancı gelen olayları olduğu gibi kabullenir ve daha olumlu deneyimlere doğru kendiliğinden yönelir. Günlük yaşam şartlarında insan benliği tehlikeyi sezdiği zaman savunmaya geçer. Algı bozulur, böylece savunma mekanizmaları ortaya çıkar. Aslında insan iyiliğe eğilimlidir. Saldırganlık, yıkıcılık insanın doğal özelliklerinin engellenmesi sonucu ortaya çıkar. Bu özelliğiyle hümanistik yaklaşım, insanı olumsuz olarak değerlendiren psikoanalitik yaklaşımdan tamamen farklı olduğu gibi insan davranışının kendi denetimi değil de çevre koşullarınca belirlendiğini söyleyen davranışçı yaklaşımdan da oldukça farklıdır.

4. Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşım, davranış bozukluklarının temelini merkezi sinir sistemindeki bozukluklardan kaynaklandığını savunur. Kişiliğin hemen hemen bütün önemli karakteristik özelliklerinin biyolojik kökenli olduğunu söyler. Genetik özellikler bu yaklaşıma göre tek belirleyicidir. Örneğin kişinin sınırlı ya da sakin olması doğuştan getirdiği bir özelliktir. Sonradan kazanılmaz denilmektedir. (6)



Resim 1.3: Biyolojik Yaklaşım (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Bu yaklaşıma göre davranışlar, hormonal sistem, sinir sistemi ve beyin birlikte çalışmalarından doğan etkileşime göre açıklanır. Beyin oldukça karmaşık bir yapıdadır ve beyin üzerinde deneysel araştırma yapmak imkânsızdır. Bu deneyler, daha çok hayvanlar üzerinde yapılır. Bu yönüyle biyolojik yaklaşım çok eleştiriler almaktadır. Günümüzde insana yalnızca fizyolojik olarak değil daha bütüncül bir bakışla bakılması gereği doğmuştur. Biyolojik yaklaşım artık diğer psikolojik yaklaşımlarla birlikte kullanılmaktadır. Tek başına yeterli değildir.

5. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımın en önemli ismi Jean Piaget'dir. Piaget, insan gelişiminin düzenli bir sıra takip ettiğini belirtir. Bebek doğduğu andan itibaren dış uyaranlara doğuştan getirdiği reflekslerle tepki verir. Gözünü açtığı dünyaya dair geçmiş yaşantı deneyimi olmayan bebek, çevreye uyumunu bu refleksler yoluyla geliştirir. Biyolojik olgunlaşma devam ettikçe ve deneyim kazanıldıkça refleksler değişikliğe uğrar; daha organize olmuş ve bilinçli hareketlere doğru gelişme yaşanır. Bebek bir taraftan biyolojik büyüme sonucu yürüme, konuşma gibi yetiler kazanırken bir taraftan da çevresinde yaşanan olaylara anlam yükleyerek bilişsel gelişimini sürdürür.

Bilişsel terapi yöntemi de bu temel fikirler üzerine oluşturulmuştur. Kişi kendi algılaması, deneyimleri ve değerlendirmeleri ile neden-sonuç ilişkisi kurarak gelecekteki olaylar için davranış tarzı belirler. Kişinin kendisi ile ilgili olumsuz düşünceler geliştirip geliştirmediği anlaşılır. Olumsuz düşünceler varsa onların yerine olumlu düşünceler yerleştirilerek tedavi gerçekleştirilir.

5. ÇAĞDAŞ PSİKOLOJİDE UZMANLIK ALANLARI

Deneyisel Alanlar: Bilimsel yöntemler kullanılarak davranışları oluşturan süreçlerle ilgili hipotezler geliştirme ve test etme yoluyla çalışmalar yapılır. Günümüzde psikolojinin tüm alanlarında deneyisel yöntemler kullanılmaktadır.

Gelişim Psikolojisi

Kişiyi doğduğu andan başlayarak ölümüne kadar tüm yaşamı boyunca gösterdiği davranış değişiklikleri bakımından inceler. Farklı yaşlarda beklenen davranış özelliklerini, cinsiyete bağlı farklılıkları konu edinmiştir. Hangi yaşta, hangi tipik davranışların gelişebileceğini açıklamaya çalışır. Bebeklik çağı davranışları, çocukluk çağı davranışlarından farklı olduğu gibi ergenlik dönemi de yetişkinlikten ve yaşlılık döneminden çok farklı davranışların sergilenmesine yol açar ve bu nedenle bütün dönemler bağımsız değerlendirilmelidir. İşte gelişim psikologları bu farklı dönemlerde yaşanan davranış değişikliklerini incelerler.

Eğitim Psikolojisi

Öğrenme süreçlerini psikolojik açıdan inceleyen bir alt daldır. Eğitimin iyileştirilmesi konusunda araştırmalar yapılır. Kalıcı öğrenme nasıl sağlanır, hangi yöntem kime daha uygundur, kaygı öğrenmeyi nasıl etkiler, çalışma alışkanlıkları nasıl kazandırılır gibi sorulara cevap aranır. Gerek öğrenme engelli gerekse normal çocuklarda öğrenme teknikleri ve uygun eğitim programları geliştirmek eğitim psikolojisinin başlıca konularıdır.

Deneyisel Psikoloji

Temel davranış ilkelerini anlamaya yönelik bir alandır. Bu alanda araştırmalar yapılır. Öğrenme, duyum, algı, güdü, bellek, duygu ve davranışların sinir sistemi ile ilişkisi araştırılır. Gösterilen davranışların insan ve hayvanlar arasındaki çeşitliliğine ve benzerliklerine bakarak karşılaştırmalar yapılır.

Psikometrik Psikoloji

Davranışları bilimsel olarak ölçmek ve değerlendirmek için çeşitli testlerin geliştirilmesi ve kullanılması ile ilgilenen alandır. Tüm dünyada yaygın olarak kullanılan zekâ testleri, kişilik testleri bu alanda çalışan psikologların araştırmaları sonucunda bulunmuştur. İstatiksel yöntemler kullanılır. Bir anlamda psikolojinin matematiksel açıklamasıdır denilebilir.

2. Uygulamalı Alanlar

İnsan hem benzersiz hem de birçok yönden birbirine benzer davranışlar gösteren bir varlıktır. İşte insan davranışlarındaki çeşitlilik ve çok boyutluluk, insanın farklı yönlerini araştırma gereğini doğurmuş ve psikoloji biliminin çeşitli uygulama alanları geliştirmesine imkân sağlamıştır.

Psikoloji günümüzde hemen hemen yaşamın tüm alanlarında kullanılmaktadır. Böylesine hızla değişip gelişen dünyamızda insan davranışları, düşünce, yetenek ve çıkmazları keşfedilmek zorundadır. Yeni gelişmeler, yeni davranışların oluşmasını beraberinde getirirken psikoloji alanında da yeni keşiflerin yapılması zorunlu hâle gelmektedir. Çocuk yetiştirme anlayışının değişimi, sosyal medya kullanımı gibi davranış değişimi alanlarını buna örnek olarak gösterebiliriz.

Toplum hayatı içinde karşılaştığımız sorunların birçoğunun insan kişiliği ve buna bağlı olarak da insan davranışlarından kaynaklandığı aşikârdır. Bu nedenle de psikoloji biliminin çok sayıda çalışma alanı bulunmakta ve alanda yapılan pek çok araştırma bulguları hayatın her alanında kullanılmaktadır. Tıp alanından endüstri alanına, aileden okula; ordu, ticaret, hukuk, spor, sanat ve hatta trafiğe kadar psikoloji kuramlarından ve bulgularından yararlanır. Bunun sonucu olarak da psikoloji bilimi her geçen gün önemini daha da artırarak gelişimini sürdürmektedir.

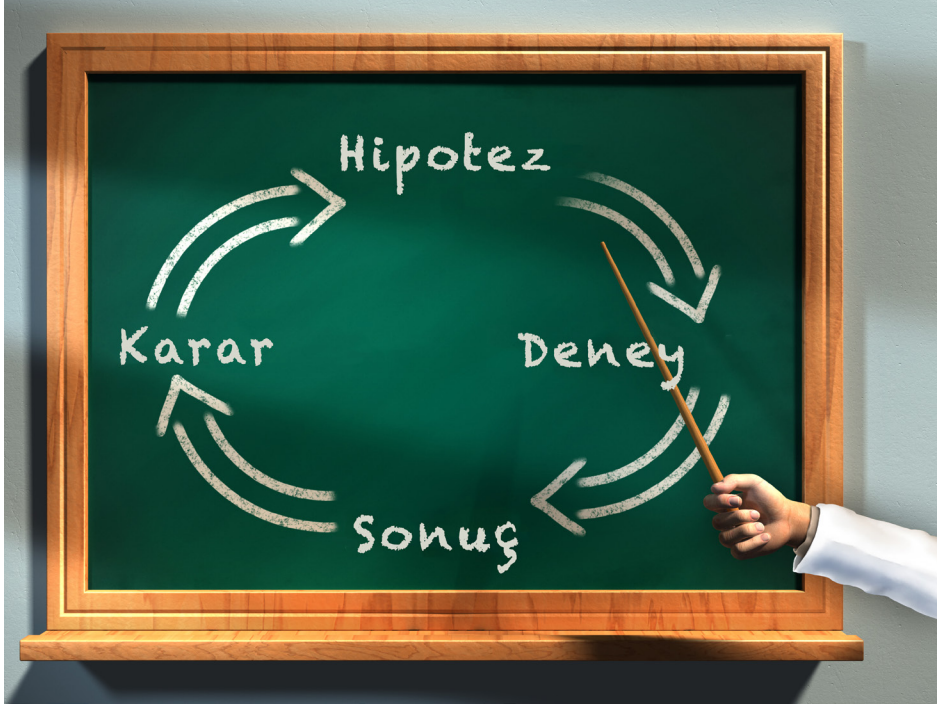
Psikolojinin bilim olarak kabul edilmesinden önce davranışlar, felsefenin konusu olarak ele alınmış ve mantık yolu ile açıklanmaya çalışılmıştır. Pozitif bilimlerin alanındaki objektif bilimsel metotların önemini anlaşılması ve geliştirilmesiyle psikolojide de objektif araştırma metotları kullanılmaya başlanmıştır. Psikoloji ancak bunlardan sonra bağımsız bir bilim hâline gelmiştir.

Bütün bilimlerin kabul ettiği bir ilke vardır: “Doğada hiçbir şey yoktan var olmaz, varken yok olmaz.” Bir olayın oluşması için mutlaka bir neden gerekir. Bilim de bu neden-sonuç ilişkisini araştırır (1). Belli koşullar her zaman belli davranışlara yol açar. Buna **determinizm ilkesi** denir. Örnekleyecek olursak su 100 derecede kaynar, 0 derecede donar.

Psikolojiden örnek verelim. Güvenli ortamda büyüyen çocuk güven duygusu geliştirir. Bu neden-sonuç ilişkisini ve bu neden-sonucu oluşturan koşulların incelenmesiyle psikolojik kanunlara ulaşılır. Ancak psikolojinin olayları her zaman bir kimyasal tepki gibi veya bir fiziki olay gibi kesin ve dakik olarak incelenemez ve ulaştığı kurallar da her zaman kesin değildir. Bilimsel çalışmadan söz edebilmek için genel bilgilere, sistemli çalışmalar sonucu ulaşılmış olması gerekir. Bunun için de bilimsel araştırmalar yapılmalıdır.

Bilimsel araştırmanın taslağı oluşturulurken önce araştırılmak istenen konunun sınırlarını belirleyen bir tanım yapılır. Sınırları belirlemek hem ölçme aşamasında kolaylık sağlar -ölçmek istediğimiz konu üzerinde denetimimiz artar- hem de sonucumuz hakkında daha doğru yorum yapmamıza yarar. Tanımı yapılan konu çeşitli yöntemlerle doğrulanır ya da tamamen yeni bilgilere ulaşılır. Bilimsel araştırmalarda kullanılan bilgi toplama araçlarına araştırma teknikleri adı verilir.

Bütün bilgilere ulaşmanın başlangıç noktası olayların düzenli akışını gözlemektir. Gözlem yoluyla birçok bilimin temel kavramları oluşturulmuştur. Bilimsel araştırmanın ilk adımı gözlemdir. Gözlemden yola çıkılarak birtakım hipotezlerde bulunulabilir.



Resim 2.1: Hipotez Oluşturma

Hipotez: Bilim insanının gözlemlerine dayanarak, olayın oluş nedeni hakkında yaptığı geçici açıklamadır. Hipotez bilimsel çalışma sonucunda doğrulanır ya da terk edilir. Tamamen başka bir sonuca bile ulaşılabilir. Hipotez, önceden oluşturulmuş kuramlarla desteklenir.

Kuram: Birkaç hipotezin bir araya gelerek bir olayı açıklamasıdır. Destekleyici kuramların yanında tamamen zıt kuramlar da vardır. Hipotez kavramlarla desteklendikten sonra yapılan deney sonucu doğrulanırsa kuramlara varılır. Hipotez oluşturduktan sonra bu hipotezi test etmek için çeşitli veri toplama yöntemleri kullanılır.

Bu yöntemler; betimleyici ve tanımlayıcı yöntemler, deneysel yöntemler, korelasyonel yöntemler olmak üzere 3 grupta incelenebilir.

1. BETİMLEYİCİ VE TANIMLAYICI YÖNTEMLER

A. Tarama Yöntemi

Tarama yöntemi; olayı doğrudan gözleme şansımız olmadığı durumlarda kullanılan yöntemlerdendir. Testler, anketler ve mülakat bu yöntemde kullanılan araçlardır. Önceden hazırlanan sorular görüşme sırasında deneğe sorularak araştırmacı tarafından işaretlendiği gibi, çok sayıda basılan anketler deneklere dağıtılarak cevaplar da istenebilir. Telefon ya da posta yoluyla da görüşler alınabilir. Günümüzdeki teknolojik gelişmeler sonucu, e-posta yoluyla veri toplama son zamanlarda oldukça sık kullanılmaktadır. Bu yöntemler daha çok kamuoyu araştırmaları, pazar yoklamaları ya da oy dağılımları gibi geniş kitlelerin fikirlerine ihtiyaç duyulan araştırmalarda kullanılır. Ayrıca kişilerin ilgi, yetenek ve başarılarını ölçmede de anketler kullanılır.

Test ya da anketin geçerlilik ve güvenilirliği önemlidir. Bu da testler ve anketlerde kullanılan soruların gerçekten bizim ölçmek istediğiniz şeyi ölçüp ölçmediğine ve soruları yanıtlayan kişilerin gerçek fikirlerini yansıtıp yansıtmadığına bağlıdır.

B. Gözlem

Bütün bilimlerin başlangıç noktası gözlemdir. Olaylar kendi doğal akışları içinde ya da araştırmacı tarafından oluşturulan bir ortamda ve belli bir düzen içinde izlenir. Belli bir amaç ve düzen içerisinde olaylar gözlenerek kaydedilir. Bilimsel çalışmanın çeşitli aşamalarında gözlemden yararlanır.

1. Doğal Gözlem

Olayı doğal akışı içerisinde olay üzerinde herhangi bir etki yaratmaya çalışmadan izlemeye doğal gözlem denir. O anki gözlenen olayın gözlenmesi tesadüfidir. Aynı olayı tekrar bire bir aynı şekilde gözlemek neredeyse imkânsızdır. Örneğin kreşe giden çocuklarla ilgili bir araştırma yaparken araştırmacı doğrudan olaya karışmadan, çocukların tutum ve davranışlarını etkilemeye çalışmadan olayı gözlemler. Ancak araştırmacının o ortamda bulunması bile gözlemlenen olay üzerinde etki yaratabilir. Bu doğal gözlemin sakıncalarından biridir. Başka bir yolda çocukları tek taraflı aynaların arkasından izlemektir. Ancak tek taraflı aynayı doğal ortamda bulmak mümkün olmaz. Gözlem yapmak istenilen ortamda genellikle tek taraflı ayna bulunmaz.

Tek taraflı ayna: Araştırmacı tarafından bakılınca karşı taraf görülür, karşı taraftan bakılınca yalnızca ayna görülür. Tek taraflı ayna bulunan ortamlara gözlem grubu götürülürse bu da doğal ortamı sağlamaz. Ayrıca başka araştırmacıların aynı olayı gözlemlemesi mümkün değildir. Bu da gözlemin geçerlilik ve güvenilirliği açısından sakıncalıdır.

2. Sistematik Gözlem

Araştırmacının test, anket ve çizelgeler kullanarak gözlemi daha kontrollü ve kesin bilgilere ulaşacak şekilde yaptığı gözlemlerdir. Daha kısa sürede daha kesin bilgilere ulaşıldığı için sıklıkla tercih edilen bir yöntemdir. (2)

Psikolojide diğer bilimlerden ayrı olarak bir de iç gözlem yöntemi vardır. Bazen insanın iç yaşantısıyla ilgili duygular gözlemciye yansıtılabılır. Örneğin bir olay karşısında korku hisseden bir denek, bunu dıştan gözlenecek şekilde yansıtılabileceği gibi bazen de bilerek bu duygusunu saklayabilir. Heyecan, üzüntü, kıskançlık gibi duygu belirten davranışlarda daha kesin bilgiler elde etmek için kişinin kendisine sorular sorulur. En doğru bilgi kaynağı kişinin kendisidir. Bu yöntemin de eleştirilecek yanları vardır. Öyle ki gözlenen kişiye kendisi hakkında sorular sorulduğunda sosyal beğenilirliği artırmak için yanlış cevaplar verebileceği gibi kişi kendi duygularının da farkında olmayabilir. Böyle olunca da yanlış bilgilere ulaşılabilir. Aynı araştırma içerisinde hem doğal gözlem hem sistematik gözlem hem de iç gözlem yöntemlerine başvurulabilir.

3. Görüşme

Daha çok görülecek kişinin kişilik özelliklerine ihtiyaç duyulduğunda görüşme tekniği uygulanır. Klinik psikolojide sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Danışan kişinin kişisel özellikleri, tutum ve davranış biçimi incelenir. Danışmanın kişisel özellikleri de önemlidir. Arada güven verici bir diyalog kurulursa danışmanın doğru yanıt alma şansı artar. Böylece doğru tanı konulabilir ve uygun tedavi yapılabilir. Ayrıca iş görüşmeleri de bu kapsamda incelenebilir. İşe alınacak kişilerle tek tek görüşülerek işe uygun olup olmadıklarına bakılır.

4. Vaka İncelemesi

Tek bir bireyin derinlemesine incelenmesi gerektiğinde kullanılır. Kişinin öz geçmişi, gelişimi sırasında geçirdiği evreler sorgulanır. Yaşamındaki önemli olaylar değerlendirilir. Aile, iş yaşamı, çocukluk, gençlik devreleri ayrı ayrı değerlendirilir. Kişinin kendisine sorularak bilgi edinildiği gibi ailesinden, arkadaşlarından da bilgiler derlenip hepsi birleştirilerek kişinin ayrıntılı incelemesi yapılır.

2. DENEYSSEL YÖNTEMLER

Şimdiye kadar incelediğimiz yöntemler genellikle farklı kişiler tarafından farklı yorumlara ulaşılabilecek, farklı değerlendirmeler yapılabilecek yöntemlerdir. Deneysel metot da ise neden-sonuç ilişkisi açısından daha doğru bilgilere ulaşılır, daha güvenilir sonuçlar elde edilir. Ancak her zaman deneysel metot kullanılmadığından diğer yöntemler de önemlidir.

Deneysel metot yönteminde araştırmacı olayı hazırlar, düzenler. Kısacası olay araştırmacının kontrolü altında gelişir. Böyle olunca da ulaşılan bilgiler farklı kişiler tarafından farklı yorumlara açık değildir. Bilgiler kesin olduğu için araştırmacı deneyi tekrarlayabilir ve yine aynı sonuca ulaşır. Neden-sonuç arasındaki bağ yasalarla kurulmuştur ve değişmez. (3)

Deneysel yöntemde araştırmacının kontrolü altında neden-sonuç ilişkisi içerisinde olaya neden olan ve sonucun oluşmasını sağlayan değişkene bağımsız değişken adı verilir. Araştırmacının denetimi altında olmayan, neden-sonuç ilişkisinde bağımsız değişkene bağlı olarak değişen değişkene de bağımlı değişken denir. Psikolojide bağımlı değişken, davranıştır.

Davranışların bağımsız değişkene bağlı olarak değişip değişmediğine bakmak için iki denek grubu oluşturulur. Bunlardan bir tanesi bağımsız değişkene maruz bırakılan yani bağımsız değişkenden etkilenen deney grubudur. Diğer grup da bağımsız değişkene maruz bırakılmayan kontrol grubudur. Bu iki denek grubu arasındaki ilişki, değişkenden etkilenip etkilenmediğine göre karşılaştırılıp yorumlanır. Örnek verecek olursak hipotezimiz “Televizyonda gösterilen şiddet programları, çocukları şiddete yöneltir.” olsun. Burada iki grup denek alınır. Bu gruplardan bir tanesi kontrol grubu olsun. Kontrol grubuna şiddet programı seyrettirilmez. Diğer gruba şiddet içeren program izletilir. Bu grup deney grubudur. Daha sonra her iki grup gözlenir. Deney grubunda şiddet hareketleri görülür de kontrol grubunda görülmezse o zaman çocukların şiddet göstermesi yani bağımlı değişken, televizyonda şiddet içeren program seyretmekten yani bağımsız

değişkenden etkilenmiştir denir. Neden-sonuç ilişkisi içerisinde bağımlı değişken bağımsız değişkenden etkilenmiştir denir.

Sosyal bilimler alanında deney yapmak, fen bilimlerine oranla daha zordur. Çünkü olayı etkileyen nedenler daha çeşitlidir. Fen bilimleri alanında, sosyal bilimlere kıyasla kesine yakın yargılara varılabilir. Örneğin suyun kaynama derecesi ölçülüp “Su 100 derecede kaynar.” gibi kesin bir ifadeye ulaşılır.

Ancak psikolojik olaylarda bu kadar kesinlik olmadığı için olayı etkileyebilecek diğer etmenler olabildiğince iyi kontrol edilmelidir. Diğer etkenlerin kontrolü sonucu deneysel yöntemle diğer yöntemlere oranla daha kesin ve objektif bilgilere ulaşılır ve sonuçlar sayısal verilerle ifade edilebildiği için aynı deney başkası tarafından yapıldığında da aşağı yukarı aynı sonuçlar elde edilebilir.

3. KORELASYONEL YÖNTEMLER

Psikolojide korelasyonel yöntem sıkça kullanılır. Bu yöntemle oldukça tutarlı kıyaslamalar yapmak mümkündür. Deneyler sonucunda ulaşılan veriler, bazı istatistiksel metotlarla ifade edilerek birtakım yorumlarla açıklamalar yapılmazsa hiçbir anlam ifade etmez. Sayılar, konuyla ilişkilendirilerek sistemli bir şekilde anlamlandırılır. Elde edilen veriler daha küçük bir örneklem grubundan elde edilen verilerdir. Örneklem grubundan elde ettiğimiz sonuçlar popülasyona genelleme yapılarak yorumlanır.



Resim 2.2 Örneklem grubundan elde edilen veriler popülasyona genellenir (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Deneysel yöntemle ölçülen iki grup arasındaki farklar, istatistiksel yoldan karşılaştırılır. Aradaki farkın istatistiksel önemi değerlendirilir. Anlamlı bir fark bulunursa bu farkın deneyde kullanılan değişkenden kaynaklandığı söylenebilir.

Örneğin beşer kişiden oluşan iki grup ele alalım. Bu farklı iki gruba, iki ayrı öğrenme yöntemini uygulayalım. Bu iki grubun öğrenme değerlerini istatistiksel olarak karşılaştırdığımızda aralarında anlamlı bir fark bulunursa bir öğrenme yönteminin diğerinden daha etkili olduğunu söyleyebiliriz.

İki ölçüm arasında karşılıklı ilişki bulunursa buna **korelasyonel** ilişki denir. Bunlardan bir ölçüme bakarak diğer ölçüm tahmin edilebilir. Örneğin çalışmak ve başarılı olmak arasında bir korelasyon vardır. Çünkü çalıştıkça başarılı olma olasılığı artacaktır, tersini de düşünmek mümkündür. Az çalışanın başarısı da daha az olacaktır. (4)

İki ölçümün arasındaki ilişkinin derecesine de **korelasyon katsayısı** denir. Diğer bir deyimle bir ölçümden diğerinin derecesini doğru tahmin etmenin katsayısı artar. İki ölçümün birinin değeri arttıkça öbürü de artıyorsa aralarında pozitif korelasyon var demektir. İki ölçümden birinin değeri arttıkça öbür değer azalıyorsa o zaman da negatif korelasyon var demektir. İki ölçüm arasında bir bağlantı yoksa o zaman da korelasyon katsayısı 0'dır. Örneğin sigara içmekle ömrün uzaması arasında negatif bir korelasyon vardır. Zeki ebeveynin çocukları da zekidir, denildiğinde iki ölçüm arasında pozitif korelasyon vardır. Saç rengi ve zeki olmak arasında ise korelasyon 0'dır. Çünkü sarı saçlılar daha zeki, ya da daha az zeki gibi bir ilişkinin varlığından söz edilemez.

4. ARAŞTIRMALARIN ETİK KURALLARI

Tüm dünyada kabul edilen, bütün bilimsel araştırma yapan bilim adamlarının uyması gereken bazı ahlaki kurallar vardır:

- Kullanılan deney hayvanları ile ilgili etik kurallara uyulmalıdır. Deneyden sonra hayvanların ne şekilde imha edileceği ile ilgili kurallar vardır.
- Bilim insanının tüm yeni keşifleri evrenseldir. Din, dil, ırk, sınıf ayrımı gözetmeksizin bilimin tüm bulguları bilimsellik ölçüsüne göre değerlendirilir.
- Bilim insanı buluşunu tüm dünyayla, insanlıkla paylaşmak zorundadır. Bilim adamı bilimsel keşfini kendi yararına kullanamaz ya da yalnızca kendi milleti yararına kullanıp kendi ülkesi için saklayamaz.
- Bilim insanı yalnızca kendisine çıkar sağlamak için değil bilimsel gerçeğe ulaşmak için araştırma yapar.
- Bilim insanı olmanın şartlarından biri şüpheciliktir. Kesin bilgileri elde edinceye, bilginin doğruluğu kanıtlanıncaya kadar buluşundan emin olmamalı, şüphesini sürdürmelidir.
- Sonuçlar yeniden araştırılmaya, eleştirilmeye açık olmalıdır. Bilimin gizliliği olmaz.
- Deneye katılanların fiziksel ve ruhsal zararlardan korunmaları için önlemler alınmalıdır.
- Katılımcıların gizlilik hakkı gözetilmelidir.
- Katılımın gönüllülük esasına dayalı olması ve araştırmanın süreci ile bilgilendirme yapılacağına dair güvence verilmelidir. (5)

4.1 PSİKOLOGLAR İÇİN ETİK KURALLAR

Psikologların uymakla yükümlü olduğu mesleki etik kurallar vardır:

- Yetkinlik ve Yeterlilik: Psikolog gerekli yasal eğitimi alıp yetkinliğini elde etmek ve en yüksek düzeyde tutmaya devam etmek, kendi kişisel ve profesyonel özellikleri ve becerileri geliştirmekle yükümlüdür.
- Danışanları ve toplum için en yüksek yararı gözetmek ve zarar vermemek
- Gizlilik ve mahremiyet
- Doğru bilgilendirme ve kendini doğru tanıtmak
- Dürüstlük
- Danışanlara saygı: Yaş, kimlik, cinsel tercih, politik tercih, etnik köken, din, sosyo-ekonomik düzey ve engelli oluşlarına ilişkin konularda ayrımcılık veya baskı yapmamalıdır. Onların özgürlük ve seçim haklarına saygı duymalıdır. (6)

5. PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ

Psikoloji, konusunun insan olması nedeniyle birçok bilimle ilişkilidir. Bütün bilimler insanlığın yararı için vardır ve onun gizemini çözmek için her geçen gün binlerce çalışma yapılmaktadır. İnsan, yaşadığı fiziki ve sosyal çevresi nedeniyle birçok bilimin konusudur.

Psikoloji, her şeyden önce insanın bedenini inceleyen anatomi ve fiziksel işleyişini inceleyen fizyoloji ile yakından ilgilidir. Tüm canlıları konu alan biyolojiyle de ortak yanları vardır. Bütün genel psikoloji araştırmalarında sinir sistemi ve beyin anatomisiyle fizyolojik yapısını inceleyen konular yer alır.

İnsan yaşadığı çevredeki maddesel yapılardan da etkilendiği için kimyanın bulgularından da yararlanır. Deneysel çalışmaları yorumlamak için matematik, istatistik gibi bilimlerin kurallarından da psikolojide yararlanır.

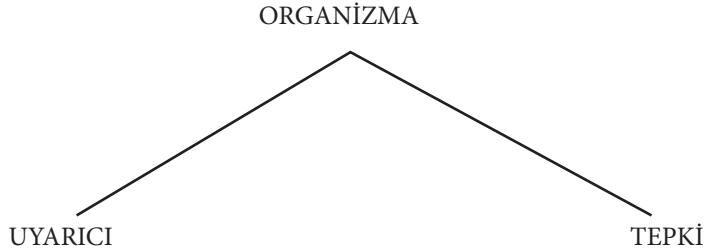
Psikoloji antropolojiden de yararlanır. Antropoloji, yeryüzünde daha önceden yaşamış ırkların, ilkel toplumların kültür, sanat, gelenek, görenek ve gelişme şekillerini inceleyen bilim dalıdır. İlkel topluluklarla şimdiki uygar toplumlar karşılaştırılarak davranışlar hakkında bilgi sahibi olunur.

Psikolojinin yararlandığı bir diğer bilim dalı da sosyolojidir. Sosyoloji, toplum bilimidir. İnsan davranışlarını ve gelişimi içinde yaşadığı toplumun kültürünün gelenek ve göreneklerden, örgütsel ilişkilerinden, din, dil, ailevi yaşamı gibi olgulardan geniş ölçüde etkilenir. Toplumlarda insan davranışları üzerinde etkilidirler. Bütün toplumsal olayların altında birey olarak insanların psikolojik özelliklerinin etkisi vardır. Her toplumsal olay birey düzeyinde incelenebilir. Bu yüzden sosyoloji ve psikoloji bilimleri birbirleriyle yakından ilişkilidirler. Birbirlerinin kuramlarından oldukça geniş ölçüde yararlanırlar.

Son yıllarda teknoloji alanındaki gelişmelere paralel olarak özellikle insanın bilişsel davranışlarının PET, EEG, MRG gibi yöntemlerle incelenebilmesi ile beyinde gerçekleşen süreçleri gözlemlemek mümkün olmuş ve hangi zihinsel fonksiyonların hangi sinirsel süreçlerle bağlantılı olduğu ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonuçları eğitim, öğrenme gibi psikolojinin ilgilendiği alanlara ışık olmuştur.

Organizma, canlıların biyolojik yapısı ve bu yapı içindeki süreçler olarak ifade edilir. Psikoloji de bu yapı içindeki süreçlerle ilgilenir. Tüm canlılar içsel süreçlerin yanında bir de dış dünya ile çevrilidirler. Organizma doğduğu andan ölünceye kadar çevresinden etkilenir. Organizmanın çevreyle ilişki kurmasını sağlayan etken; duyumlardır. Duyumların organizma tarafından algılanması, çevresi hakkında bilgi sahibi olmasını sağlar.

Organizma, dış çevreden sürekli uyarı alır ve bu uyarılara yanıt verir. Çevreden gelip organizmayı etkileyen güce **uyarı** denir. Organizmanın uyarılara verdiği yanıt ise **tepki**dir. Yemek kokusu duyduğumuzda açlık hissederiz. Burada yemek kokusu uyarı, açlık hissi ise organizmanın bu uyarıya tepkisidir.



Şekil 3.1: Davranış Oluşumu

Çevreden gelen uyarıcıların beyin tarafından psikolojik olarak hissedilmesine **duyum** denir. Duyumlar aracılığı ile organizma dış dünya ile bağ kurar. Uyarıcının fark edildiği nokta **duyum eşiği**dir. Duyum eşikleri organdan organa, bireyden bireye değiştiği gibi aynı insanda farklı zamanlarda bile değişkenlik gösterebilir. Organizmanın iç ve dış uyarıcılarla gereğinden fazla uyarılmasına **aşırı uyarılma** denir. (1)

Açlık hissi organizmayı uyarır. Eğer uyarılma devam ederse organizma aşırı uyarılmış olacaktır ve bu durum organizmada gerginlik yaratacaktır. Aşırı uyarılma hastalıklarda, uygun olmayan çevrelerde, gürültülü ve kalabalık ortamlarda daha fazla olur. Aynı şekilde yetersiz uyarılma da gerilime neden olur. Hiçbir uyarı olmadan organizmanın sağlıklı yaşaması beklenemez.

Organizmayı etkileyen uyarıcının değerinde ve özelliğinde herhangi bir değişiklik olmadığı hâlde uyarıcıyı artık duyu organının algılamamasına, alışmaya **duyarsızlaşma** denir. Eğer organizma uzun süre aynı uyarıya uyarılırsa bir süre sonra uyarıya tepki vermemeye başlar. Örneğin kullandığımız parfümün kokusunu ilk anda alırız ancak bir

müddet sonra çok etkili olsa da artık o kokuyu alamayız. Fakat çevremizdeki insanlar parfüm kokusunu almaya devam ederler.

Organizmayı duyuşsal olarak etkileyen bir durum tekrar yaşandığında etkilenme olmuyorsa duyuşsızlaşma yaşanmıştır. Örneğin iş değişikliği yapmak, yeni bir işe girmek heyecan vericidir. Daha sonraları duruma alışılır ve artık o heyecanı vermez. Duyu organlarının uyarıların şiddetine uyum sağlamasına **duyuşsal uyum** denir. Örneğin karanlık bir ortamdan, ışığın bol olduğu bir ortama geçişte göz, yeni ışığa uyum sağlayana kadar göremez; uyum sağladıktan sonra görmeye başlar. Duyu organlarının uyum sağlama özelliği, organizmanın dengede olmasını sağlar. Duyusal uyum olmasaydı organizmada gerilim artarak sağlığın bozulmasına neden olurdu.

1. UYARILMA İHTİYACI VE GÜDÜLENME

Organizmanın iç dengesini koruyabilmesi için uyarılmaya ihtiyacı vardır. Davranışlarımız amaçsız değildir. Aksine organizmanın gereksinimlerini karşılamaya yöneliktir. İhtiyaçları karşılayabilmesi için uyarılır ve bu ihtiyacı karşılama çabası içine girer. Uyarıcılar organizmanın bir ihtiyacını karşılıyorsa özendiricilik özelliği artar. Örneğin susamış birine su özendirici bir uyarıcıdır.

Organizma yaşamını ve iç dengesini sürdürebilmek için hava, su gibi temel maddelere ihtiyaç duyar. Fizyolojik ihtiyaçların yanında toplumsal (örneğin ait olma) ve psikolojik (örneğin başarılı olma) kökenli ihtiyaçlar da vardır.

İçgüdü: Bilgi ve eğitime bağlı olmadan kendiliğinden ortaya çıkan amaca yönelik faaliyetlerdir. İçgüdü, türe özeldir.

Dürtü: Fizyolojik ihtiyaçlar sonucu hissedilen rahatsızlık ve gerginlik durumuna denir. En belirgin içsel güdeleyiciler, dürtülerdir. Örneğin susamış bir hayvan bu ihtiyacını gidermek için dürtülenir ve davranışı, suyu bulma ve içme olur. Susuzluğunu giderdikten sonra dürtü hâli ortadan kalkar. O hâlde “Gereksinme olduğunda dürtü durumu ortaya çıkar” diyebiliriz. (2)

Güdü: Organizmayı davranışa iten içsel güçtür. Organizma ihtiyaçları doğrultusunda güdülenir, güdülenen organizma davranışa yönelir ve ihtiyaç giderilir. Bir başka deyişle ihtiyacın karşılanmasına yönelik davranışların başlaması ve devam etmesidir. Bu tür davranışlara güdüsel davranışlar denir. Örneğin susuzluk bir dürtü, susuzluğu giderme çabalarını doğuran faktör, güdüdür.

Güdülenme (Motivasyon): Davranışa yön ve enerji veren güçtür. Organizmayı uyarı, faaliyete geçiren, davranışı belirli bir amaca yönelten süreçlerin tümüdür. Güdeleyici bir durumun varlığı, ihtiyacı karşılamaya yönelik davranışlar ve ihtiyacın karşılanması, güdülenme sürecinin aşamalarıdır. İhtiyacı karşılanmış ise güdü doyurulmuş olur. Örneğin susuzluk çeken bir hayvanın su arama davranışı, suyu bulması ve susuzluğunu gidermesi süreci güdülenmedir.

İhtiyacı—> Dürtü—> Güdü—> Davranış

Refleks ve alışkanlıklar yoluyla gerçekleştirilen davranışlar ise tamamen farklıdır.

Refleks: Doğuştan olan basit tepkiler veya otomatik davranışlardır.

Alışkanlıklar: Öğrenme sonucunda kazanılmış olan hareketlerdir.

2. DUYUM VE ALGI

Duyum, çevreden gelen uyarıcıların duyu organlarımız tarafından hissedilmesi ise algı nedir? **Algı** da bu duyumların işlenerek anlamlı hâle getirilmesidir. Algı ile duyum arasındaki fark, algıda beyne ulaştırılan akımın tanımlanması ve yorumlanması yapılırken duyumda, tanımlama ve yorumlama yoktur. Sadece beyne ulaştırılması vardır.

Duyum çok kısa bir süre sonra algı olur. Sürenin kısa olması, duyumla algı aynı anda oluyormuş gibi hissetmemize neden olur. Hissettiğimiz sallantı duyumdur, bunun deprem olarak yorumlanması algıdır. Beş duyu organımız yoluyla duyumlarımız ve algılarımız.

Birey kendisi için önemli bulduğu, ilgisini çeken uyarılara dikkatini yoğunlaştırarak eski bilgileri ile karşılaştırır ve algılar. Çevremizden aynı anda pek çok uyarın gelir; bunların bir kısmını seçer, bir kısmını da görmezden geliriz.

Günlük hayatımızın akışı içinde algı yasalarının farkında bile olmayız. Algımız çok kısa sürede oluşur ve bilinçaltı düzeyde gerçekleşir. Bu nedenle nasıl algıladığımızı öğrenmek, algı yanılsamalarımızla ilgili farkındalık kazanmak, farklı bakış açıları yakalayabilmemizi sağlayabilir. (3)

Algı ve organizasyon denilince psikolojide ilk akla gelen Gestalt kuramıdır. Gestalt kelimesi Almancada bütün şekil demektir. Bütünlük kavramını esas alır. Gestalt psikologlarına göre öğrenme basit bir uyarıcı-tepki ilişkisinden çok dıştan gelen uyarıların örgütlenerek anlamlı bütünler hâline getirilmesi temeline dayanır. Öğrenme kuramları algı ve algılama yasalarından ciddi ölçüde yararlanır.

Algı yasaları, basit varlıklar birleştiğinde yeni özelliklerin ortaya çıkacağını varsayan kuantum fiziğinin de temelini oluşturur. Birey olayları kavrarırken olayları ya da nesnelere tamamlama, aralarında ilişki kurma, birlikte anlamlandırma veya tamamlama gibi stratejiler kullanır. Bu stratejilerin oluşmasında bazı etkenler rol oynar. Bunları algı yasaları olarak tanımlarız.

3. ALGI YASALARI VE DAVRANIŞLARIMIZ

Şekil-Zemin İlişkisi

Bütün algılarda bir zemin veya figür bulunur. Figürü dikkate aldığımızda algıladığımız görüntü farklı, zemini dikkate aldığımızda ise algıladığımız tamamen farklıdır. Günlük hayatımızda bu algı yasasının bize getirdisi, odak noktamızın ne olması gerektiği ile ilgilidir. Bizim için sorun yaratan bir olayda bazı önemsiz ayrıntıları görmezden gelebilirsek sorun da ortaya çıkmaz.

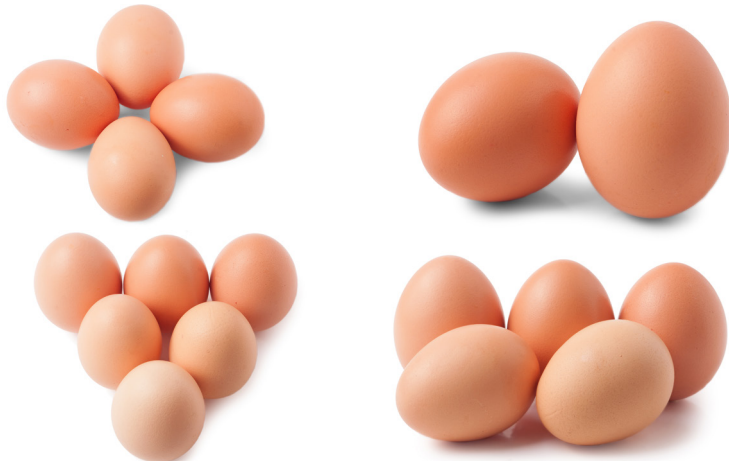


Resim 3.1: Şekil-Zemin İlişkisi (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Örnekte görüldüğü gibi figürü dikkate aldığımızda bir ağaç, zemini dikkate alırsak da birbirine bakan iki insan yüzü algılarız. Şarkı dinlerken müzik zemin, şarkının sözleri ise şekildir. Hangisine dikkatimizi verirsek algımız ona yönelir.

Yakınlık İlkesi

Nesneleri uzaklık yakınlık ilişkisi içerisinde gruplayarak algılarız. Birbirine yakın olan tüm olay ve nesnelere sanki bütünleşmiş gibi algılanır. Uyarının bize bulunduğu yakınlık algısını etkiler. Terör olaylarının genellikle ülkemizin doğu bölgesinde yaşanıyor olması, batıda yaşayan birisini daha az etkiler. Gürültü ne kadar yakınımdaysa gürültüden etkilenmemiz o denli şiddetli olur.

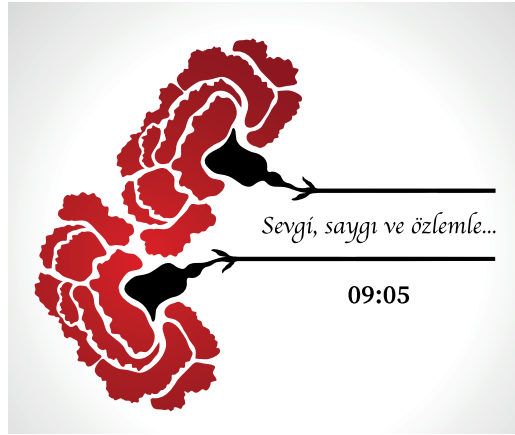


Resim 3.2: Yakınlık İlişkisi (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Mekânda yakınlığın yanında zamanda yakınlık da algılamamızı etkiler. Yakın zamanda yaşanmış olayların etkisi daha büyüktür. Öğrenciye örnekler verilirken yakın tarihten örnek vermek örneğin akılda tutulmasını sağlar. (3)

Tamamlama İlkesi

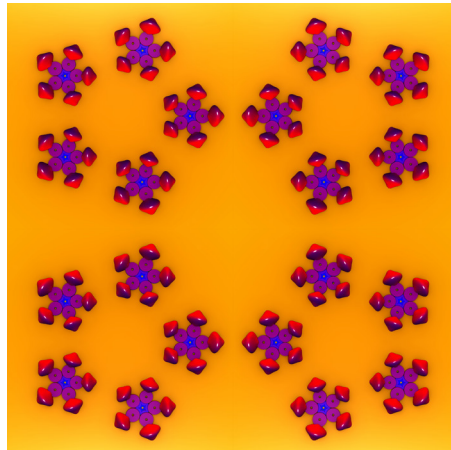
Gestalt ekolüne göre bazı uyarıcıların tamamını görmesek de uyarıcıları tamamlanmış bir bütün gibi algılarız. Tamamını görmediğimiz nesnelere, beynimizde daha önceden bildiğimiz şekliyle tamamlayarak o hâliyle canlandırır ve öyle algılarız. Başka bir deyişle eksik olarak görüntülenen bir nesneyi kafamızda bütünleyemiyorsak algılayamayız. Duyum olarak hissederiz ancak bütünleyemediğimiz zaman yorumlayamayacağımız için algılayamayız. (4)



Resim 3.4: Tamamlama ilişkisi (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Benzerlik İlkesi

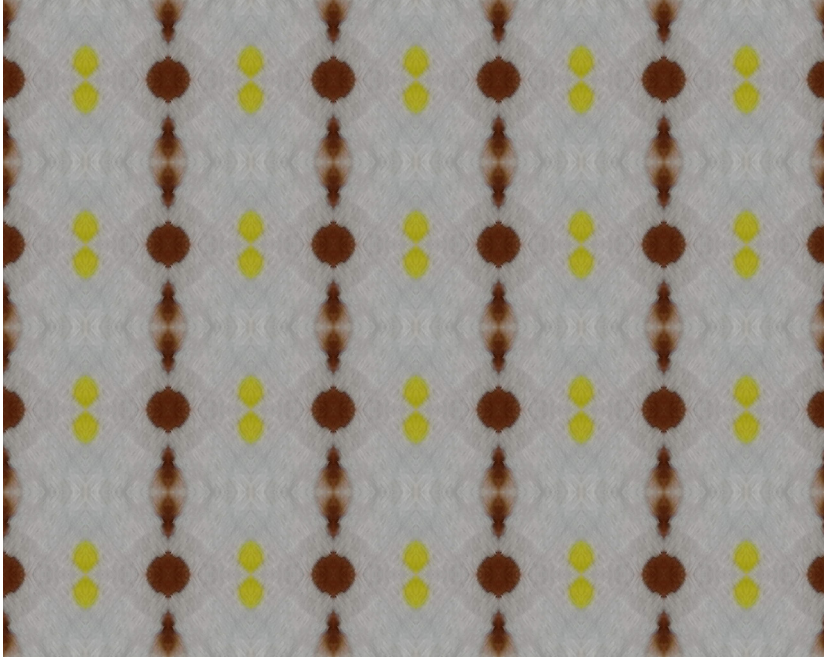
Özellikleri birbirine benzeyen öğeleri benzerliklerine göre gruplayarak algılarız. Kalabalık içinde insanları, cinsiyetlerine veya yaşlarına göre gruplayarak algılarız. Benzer seslerin gruplanarak algılanması ritim olarak algılanır. Şarkıları bu özellikleriyle algılarız.



Resim 3.5: Benzerlik ilişkisi resim (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Sürekli İlkesi

Aynı yönde devam eden uyarıcılar, kesintiye uğramış olsalar bile birbirinin uzantısıymış gibi algılanırlar. Bu da insanların alışlagelmiş şekilde davranması nedeniyle yaratıcılığı ve farklı düşünmeyi dolayısıyla da çözüm bulma yollarını engeller.



Resim 3.6: Sürekli İlkesi (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Aynı şekilde akış hâlindeki trafikte uzun süre araç kullanan bir sürücü, aniden meydana gelen bir duruma hemen tepki gösteremez (4). Yol kenarlarında uyarıcının olmadığı, dümdüz yollarda kaza oranının yüksek olmasının nedenlerinden biri de budur.

Basitlik İlkesi

Hepimiz karmaşık bir dizi materyal içerisinde zor olanları değil de daha basit ve düzenli olanları algılarız. Bu nedenle öğretim basitten karmaşığa olacak şekilde planlanmalıdır.

Algıda Değişmezlik

Çevremizdeki nesnelerin imgeleri kalıcıdır. Fiziksel görüş ve bakış açısına göre nesnenin algılanması değişmez. Şekil, renk ve biçim değişirse de kafamızdaki algısı değişmez.

Algıda Seçicilik

Çevreden gelen binlerce uyarıcı arasından iç sesimize kulak vererek önemsedığımız, değer verdiğimiz, ihtiyacımıza cevap verebilecek uyarıcıları otomatik olarak seçerek algılarız. Algılanan uyarıcıların seçilmesinde uyarıcının büyüklüğü ve şiddeti de rol oynar. Bir grup insanın yanından geçerken konuşulanları duymadığımız hâlde kendi adımız söylenirse hemen dikkatimiz oraya yönelir. Kırmızı bir arabası olan kişi, yolda gördüğü tüm kırmızı araçlara dikkatini yoğunlaştırır.

Zaman ve Mekân Algısı

Geçen zamanın farkında olma durumuna **zaman algısı** denir. Zaman algısı için özel bir duyu organımız yoktur. İki olay arasındaki süre ile başlangıcı ve bitişi olan bir olayın süresinin, yani “önce ve sonra” kavramlarının algılanmasıdır.

Zamanı, objektif ve subjektif zaman diye ikiye ayırabiliriz. Subjektif zaman değişkendir; kişiye daha kısa ya da daha uzun gelebilir. Eğer hoş vakit geçiriyorsak zamanı kısa, zor bir süreçten geçiyorsak zamanı uzun olarak algularız. Zamanın kısalığı, uzunluğu bireyden bireye, bireyin psikolojisine, içinde bulunduğu duruma göre de değişkenlik gösterir. Öğrenciler için teneffüslerin kısa, ders saatlerinin uzun hissedilmesi bu duruma örnek gösterilebilir. Yaşımız ilerleyip günlük yaşamımız belirli bir rutinde sürdürülüyorsa zaman sanki hızla ilerliyormuş gibi hissederiz. Objektif zaman ise değişken değildir ve nesnel zaman birimi olan saat, gün, ay, yıl herkes için aynıdır.

Zaman algısı yanında mekân algısı da önemlidir. Nesnenin büyüklüğünü, şeklini, uzaklığını duyu organlarımızla tanımaya **mekân algısı** denir. Mekân algısına tüm duyu organları katılır. Ancak görme ve dokunma duyuları daha etkindir. (4)

4. ALGI YANILSAMALARI

Uyaranın olduğundan farklı şekilde yorumlanarak algılanmasına **yanılsama (illüzyon)** denir. Yanılsamalar, fiziksel yanılsamalar ve psikolojik yanılsamalar olarak iki şekilde görülür. Duyu organlarının neden olduğu yanılsamalar, fiziksel yanılsamalardır. Her duyu organıyla ilgili yanılsamalar olabilir. Bardaktaki suya konulan kaşığın kırık görülmesi, tren raylarını ileride birleşmiş gibi görmemiz, duyum yanılsamalarına örneklerdir.

Belirgin bir şekilde algılanamayan uyaranların zihinsel olarak tamamlanmasına psikolojik yanılsama denir. Organizmaların korkuları, kaygıları, yaşantıları uyaranın tamamlanmasında etkilidir. Alacakaranlıkta hortumu yılan benzettiriz, uzun cisimleri insana benzettiriz. Karanlıkta yürüyen insan hayaletlerden korkuyorsa herhangi bir çıtırtı sesini hayalet olarak algılayabilir. Algı yanılsamalarımız o güne kadar yaşadığımız deneyimlerimizden etkilenir. Fare fobisi geliştiren kişi hareket eden yaprağı fare olarak algılar ve ona göre tepki verir.

Sanrı (Halüsinasyon)

Gerçek bir uyaran olmadığı hâlde ortaya çıkan duyuusal algıdır. Algı yanılmasına benzerlik gösterir ancak bir uyaran yoktur. Yüksek ateşli bir hastanın sevdiği insanların seslerini duyması ya da ruhsal hastalığı olan birinin derisinin altında kurtlar olduğunu görmesi, olmayan pis kokuları duyumsaması sanrıya örnek olarak gösterilebilir.

İllüzyon ile Halüsinasyon Arasındaki Farklar

- Halüsinasyonda bir dış uyarıcı yoktur. İllüzyonda bir dış uyarıcı vardır.
- İllüzyon sağlıklı insanlarda görülebilir. Halüsinasyon ise daha çok ruhsal hastalıklarda, alkol ve madde bağımlılıklarında ve yüksek ateşli hastalıklarda görülebilir.

- İllüzyon her insanda benzerlik gösterir. Halüsinasyonda ise her bireyin zihni farklı imgeler üretir.

5. ALGIYI ETKİLEYEN İÇ ETMENLER

- Algıya hazır oluş, yani bireyin uyarılar arasında sadece bir uyarana tepki de bulunma hazırlığı algıyı etkiler. Beklentilerimiz algılama şeklimizi oluşturur. Bir öğrenci eğitim araç gereçleriyle ilgilenirken oyun çağındaki çocuğun oyuncaklarla ilgilenmesi bu duruma örnek gösterilebilir.
- Bilgi ve yaşam deneyimleri sonucu, önceden algılanan uyarılar, bellekteki izlerine göre anlam kazanırlar. Sık sık hastalanıp tedavileri sırasında acı çeken bir çocuğun, tüm beyaz önlüklülere karşı olumsuz tepki göstermesini örnek verebiliriz.
- Güdüler, temel ihtiyaçların doyurulmaması ve bunun süresi algılamayı etkiler. Güdülerimiz ön yargılı olmamıza neden olur. Ön yargılarımız var olanı değil görmek istediğimizi algılamamıza neden olur. Örneğin karnımız açken alışverişe çıksak daha çok yiyecek alırız ya da bir şarkıyı sevdiğimiz bir sanatçıdan dinlediğimizde beğenir; sevmediğimiz birinden dinlediğimizde beğenmeyiz.
- Bireyin içinde bulunduğu ruhsal durum algılamayı etkiler. Mutlu olduğumuz zamanlarda olaylar karşısında gösterdiğimiz tepkiler daha olumlu iken üzgün olduğumuzda gösterdiğimiz tepkiler daha sert olur. Gergin hissettiğimiz zaman yapılan şakaları, genellikle yanlış yorumlar ve yok yere alınganlık gösterebiliriz.
- Kişisel özellikler ve ihtiyaçlar, yaş, cinsiyet, meslek gibi fiziksel özellikler ve kişiye özel ihtiyaçlar da algılamayı etkiler.

6. ALGIYI ETKİLEYEN DIŞ ETMENLER

- Organizmayı etkileyen fiziksel etmenlerdir ve bireyin dışındaki çevreden kaynaklanır. Bir uyarana bağlı olarak ortaya çıkarlar. Yüksek sesin, ışığın ve kokunun algılanması örnek olarak gösterilebilir.
- Kültürel etkenler de algılamayı etkiler. İçinde yaşanılan toplumun gelenek-görenek, örf, adet ve değer yargılarına göre algı değişkenlik gösterir. Bir toplumda kabul gören hatta makbul sayılan davranışlar bir diğer toplumda ayıp sayılabilir.
- Algı yasaları reklamcılık, politika, moda ve dekorasyon alanlarında, görsel ve yazılı basında sıklıkla kullanılır.

Söze nereden başlayacaktım? Dünya pek büyüktü. En çok bildiğim ülkeyle, kendi ülkemle söze başlamalıydım. Ama benim ülkem de pek büyüktü. Kentimle başlasam daha iyi olacaktı. Ama kendi kentim de çok büyüktü. Sokağımdan başlasam daha iyi olacaktı. Hayır! Kendi evimden; hayır, kendi ailemden başlamalıydım. Neyse unutun bunları. Kendimi anlatarak söze başlayacağım.

Elie Wiesel

İnsanların kendini anlama ve anlatma ihtiyacı en temel ihtiyaçlardan birisidir. Bu nedenle de kişilik, psikolojinin en ilgi çekici konularındandır. Bilinçli ya da bilinçsiz olsun insan, kendi benliğini anlamak ve onu geliştirmek çabasındandır. Çevresi tarafından daha çok sevmek, daha etkin bir insan olmak, herkesin özlem duyduğu bir şeydir. Çevredeki insanları tanıma isteği ve çok farklı insan özellikleri olması da kişilik konusuna olan ilgiyi arttırır.

Bir arkadaşımızın kişiliğini değerlendirirken hangi özelliklerine göre değerlendiririz? Bu sorunun cevabı, bize kişiliğin tanımı ile ilgili ipuçlarını da gösterecektir. Genelde vurguladığımız özellikler, kişinin edindiği alışkanlıkları, diğer insanlar tarafından nasıl algılandığı ve çevresine hangi şekilde uyum sağladığı ile ilgili özellikleridir. Çünkü kişinin edindiği alışkanlıkları, çevreye uyumu ve uyaranlara gösterdiği tepkiler, o kişinin o zamana kadar gösterdiği davranış tarzının yanında bundan sonraki davranışları açısından da belirleyicidir.

O hâlde kişiliği, bireyin tutum ve davranışlarını, yeteneklerini, konuşma tarzını, dış özelliklerinin yanı sıra kişinin içinde yaşadığı duygu ve düşüncelerini de içeren ve onu diğer insanlardan farklı kılan özelliklerinin tümüdür diye tanımlayabiliriz. Kısacası bizi biz yapan, kendimize özgü özelliklerimizdir ve benliğimizi çevremizdeki insanlara yansıtma şeklimizdir diyebiliriz.

Doğuştan kazandığımız bazı özelliklerimiz, çevremizdeki insanlarla kurduğumuz ilişkiler sonucu şekillenir. Daha anne karnındayken annenin bu süreçte yaşadığı olumlu ve olumsuz olaylar sonucu verdiği duygusal tepkilere göre salgıladığı hormonlar vasıtasıyla bebeğin kişiliğinin şekillenmesi başlar. Doğum sonrası dönemde de yakın ilişki içinde olduğumuz ailemiz ve çevremizdeki insanlarla etkileşimimiz kişiliğimizin gelişmesinde önemli rol oynar. (1)

Huy, mizaç, karakter, kişilik gibi kavramlar birbirlerinin yerine kullanılsalar da aslında mizaç ve karakter kişiliğimizi oluşturan özelliklerimizdir. Huy ve mizaç daha çok

genetik olarak doğuştan getirdiğimiz yönlerimiz olarak nitelendirilirken karakter çevreye göre şekillenen yönlerimizdir.

O zaman “Can çıkar huy çıkmaz!”, “Kişi yedisinde neyse yetmişinde de odur.” gibi kalıp yargılarımız ne kadar doğru? Bu yargıyı kabul etmek, bir anlamda psikoterapinin işlerliğini de kabul etmemek anlamına geliyor. Oysa psikoterapinin temel amacı olaylara bakış açımızı yani bir anlamda düşüncelerimizi ve bunun sonucu olarak da davranışlarımızı değiştirmek değil midir? Tutum ve davranışlarımızı, o güne kadar edindiğimiz alışkanlıklarımızı, bunların sonucu olarak da benliğimizi çevreye yansıtma şeklimizi değiştirebiliyorsak kalıp yargıları da değiştirebiliriz. Ancak bu değişimin olabilmesi için kişinin bu değişimi istiyor olması gerekir.

Psikanalitik yaklaşımcılara göre ilk altı yıl kişilik gelişimimizi asıl olarak belirleyen yıllardır. Sonrasında kazandığımız kişilik özelliklerimiz, bu temel yapı üzerine inşa edilir. Çocukluğun ilk yıllarında çevrenin davranışına göre oluşan çeşitli kişilik özelliklerimiz, yaşam içinde bir davranış bütünlüğü oluşturacak şekilde değişir ve gelişir.

1. KİŞİLİĞİ OLUŞTURAN GENEL ETMENLER

Kalıtım

Yeryüzündeki insan sayısı kadar farklı kişilik tiplmesi vardır. Hiç kimsenin kişiliği bir başkasının kişiliğine bire bir benzemez. Ancak bazı kişilik özellikleri pek çok insanda ortaktır. Doğum anından itibaren bebeklerde farklı kişilik özellikleri gözlenir. Bazı bebekler sakın sakın uyurken bazıları hırçındır; bazı bebekler sürekli ağlar. “Annesine çekmiş.,” “Tıpkı babası gibi.” sözlerini hep duyarız. İşte, bu duygu ve davranış farklılıkları doğuştan genetik mirasımız yoluyla getirdiğimiz kişilik özelliklerimizdir. Ancak bu özellikler bile yaşadığımız çevre içerisinde zamanla şekillenir; bebekken hırçın olan birisi ileriki yaşamında da hırçın olacaktır diye bir kural yoktur.

Fizyolojik Etmenler

Organizmanın yapısı ve işleyişini sağlayan fizyolojik etmenler de kişilik üzerinde etkilidirler. Dış görünüşümüz, iç salgı bezleri, hormonlar, sinir sisteminin nasıl çalıştığı kişilik özelliklerimizin gelişmesinde rol oynar. Hormonların az ya da çok salgılanması vücudumuzun çalışmasını etkilediği gibi kişilik özelliklerimizin gelişiminde de etkilidir. Tiroit hormonunun az ya da çok salgılanmasına göre gergin, sinirli ve takıntılı kişilik özellikleri geliştirebiliriz. Ayrıca dış görünüşümüz de kişilik gelişimini doğrudan etkileyen bir faktördür. Öyle ki benlik kavramımız çevremizden gördüğümüz kabul ve onaylarla büyük ölçüde şekillenir. Çocukluktan itibaren şirin ve güzel bir bebek olma, çevrenin dikkatini çekme ve hoşgörülü davranışa muhatap olma bakımından manidardır. Dış görünüş özellikleri itibarıyla çevreden olumlu uyaranlar almak, olumlu kişilik özellikleri geliştirmek açısından önemlidir.

Bilinçaltı Etmenler

İnsanı farklı davranmaya yönlendiren, istekleri, duygu durumu ve inançlarıdır. İstek, duygu ve inançlarımızın bazıları toplum tarafından kabul edilemeyecek şeyler olabilir.

Bu isteklerimizi, toplum tarafından dışlanmamak veya yargılanmamak adına dile getirmeyiz ve bilinçaltına atarız. İşte bu bilinçaltına atılmış istek, duygu ve inançlarımız kişiliğimizin gelişimini olumsuz yönde etkiler. (2)

Çocukluk döneminde sürekli başkalarıyla kıyaslama yapılan ve kendisinin ne kadar beceriksiz olduğu vurgulanan bireyin, bilinçaltına “İşe yaramazsın.” mesajı verilmiş ve böylece yetişkinlik döneminde tüm kişilik özelliklerini etkileyecek aşağılık kompleksinin de temelleri atılmıştır.

Sosyal ve Kültürel Etkiler

Kişilik özelliklerimiz bulunduğumuz sosyal ve kültürel çevreye göre şekillenir. Biz-zat toplum içinde yaşayarak birey olmayı öğreniriz. Birey, içinde yaşadığı toplumun ah-laki kurallarını, inançlarını, örf ve adetlerini zamanla, deneyimleyerek öğrenir ve uygun davranış geliştirir. Bunlar içselleştirilerek kişiliğimizi oluşturacak yerleşik davranış kalı-plarına dönüştürülür. Bu yerleşik davranış kalıpları sayesinde karşımızdaki kişinin hangi davranış karşısında nasıl bir tepki verebileceğini önceden kestirebiliriz.

İnsan birdenbire sosyalleşme gösteremez. Toplumun değer yargılarını, normlarını öğrenip buna uygun davranması, oldukça uzun bir süreç gerektirir. İlk sosyalleşme bil-gilerini ailemizden alır daha sonra sırasıyla girdiğimiz toplumsal kurumlarla nasıl dav-ranmamız gerektiği konusunda kendi kalıplarımızı oluştururuz. (3)

Yaşam içerisinde karşılaştığımız, kontrolümüz dışında gelişen -yakınlarımızı kay-betme, ciddi bir kazaya maruz kalma, iş ve eş kayıpları, taciz gibi- deneyimler kişilik olu-şumunu olumsuz yönde etkiler.

Kişilik gelişiminde bu bahsedilen etkenlerin hepsinin önemli payı vardır. Bir engel-lenme ve çatışmayla karşılaştığımızda, her birimizin göstereceği tepki doğal olarak farklı olacaktır. Kendi kişiliğimize uygun tepkiler verdiğimiz gibi verdiğimiz tepkilerin çevre-miz tarafından onaylanıp onaylanmama durumu da kişilik özelliklerimizi değiştirme-mize ve gözden geçirmemize aracı olur. Çatışma ve engellenme ile karşılaşan birey, gün-lük hayatını kolaylaştırmak ve geçici süreliğine de olsa çatışmanın yaratacağı kaygıdan kurtulmak adına kişiliğine uygun savunma mekanizmaları geliştirir. Örneğin, sınavdan kötü not alan iki öğrenciden biri “Hoca bana taktı, çalışsam da notumu yükseltemem.” diye düşünürken diğeri “Yeterince çalışmadım. Bir sonraki sınavda çok çalışmam gere-kir.” diye düşünerek çalışmaya yönelir.

2. KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİ

Kişilik, pek çok özellikten oluşan oldukça karmaşık bir yapıdır. Bu kadar çok özel-liği aynı anda ölçmek ve etkileyen faktörleri kontrol etmek oldukça zordur. Kişiliği tüm yönleriyle ölçen bir test geliştirilememiş olmasının nedeni de budur. Ancak kişiliğin belli özelliklerini ayrı ayrı ölçen testler geliştirilmiştir. Bu sınıflandırmalara göre değerlendirmeler yapılmaktadır. İçe dönüklük kişilik özelliği, dışa dönüklük kişilik özelliği gibi bir-çok kişilik özelliği sınıflamaları farklı araştırmacılar tarafından yapılmıştır. (2)

3. KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİNDE KULLANILAN YÖNTEMLER

Görüşme

Alanda uzman kişiler tarafından bireyi tanımaya yönelik karşılıklı konuşmadır. Yöneltilen sorular önceden hazırlanabildiği gibi görüşmenin akışına göre doğaçlama geliştirilen sorular da yöneltilir. Objektif sonuçlar elde etme olasılığı düşüktür. Görüşülen kişi bilerek veya bilmeyerek yanlış bilgiler verebilir. Sonuçların görüşmeyi yapan kişinin özelliklerine göre yorumlanma ihtimali de yüksektir. Bu olasılıkları mümkün olduğunca ortadan kaldırmak için görüşmenin uzman kişiler tarafından yapılması önemlidir.

Derecelendirme Ölçekleri

Bireyde bulunan özelliklerin hangi miktarda olduğunu ölçecek şekilde geliştirilmiş anket tarzı ölçeklerdir. Özellikle okullarda öğrencilerin belirli özelliklerini saptamak üzere öğretmen, veli ve rehberlik uzmanı tarafından doldurulan derecelendirme ölçekleri kullanılır (4). Değerlendirilecek kişinin belirli özellikleri kişinin kendisi veya uzman tarafından iyi, kötü, orta gibi derecelendirilerek kaydedilir. Gözlenen özelliklerin sayısal verilerle ifade edilmesini sağlayan araçlardır. Uzman olmayan kişilerce uygulanması yanlış ve olumsuz sonuçlar elde edilmesine neden olabileceği gibi kişi kendisi derecelendirme ölçeğini dolduruyorsa bilerek veya bilmeyerek yanıltıcı olabilir.

4. KİŞİLİK ENVANTERLERİ

Objektif Testler

Genellikle bireyin kendisi tarafından işaretlenen standart hâle gelmiş, standart bir puanlaması bulunan yazılı testlerdir. Bireyin belli durumlardaki tepkilerini ve hislerini yansıtmasının sağlanmasına yönelik sorulardan oluşur. Bu testler gerek kişiliğin tek bir özelliğini gerekse birden çok özelliği bir arada ölçmek üzere düzenlenmiştir.

Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) ve Kaliforniya Psikolojik Envanteri (CPI), günümüzde en çok kullanılan kişilik testlerindedir. MMPI Türkiye'de işe alımlarda, heyet raporu gereken durumlarda kullanılan geçerli bir testtir. Testin yorumunun bu testle ilgili eğitim almayan kişiler tarafından yapılması mümkün değildir. Bireyin bilerek veya bilmeden yanlış cevap vererek test sonucunu etkilemesini en aza indirmek üzere hazırlanmış bazı grup sorular bulunmasına ve bunların hata skorlarının ayrıca hesaplanmasına rağmen bireyin dürüst cevap vermesi esasına dayanır. (4)

Projektif Testler

Objektif testlerin aksine bireye sunulan belirsiz bir uyarıcıya, bireyin kendi düşünce ve duygularını yansıtacak şekilde bilinçaltını ortaya dökmesine fırsat veren testlerdir. Kişiliği bütün olarak değerlendirmeyi amaçlar. En bilinen ve kullanılan projektif testler, Rorschach ve Tematik Algı Testidir.



Resim 4.1: Rorschach Testi (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Bu testte, standart olarak sunulan mürekkep lekelerini bireyin yorumlaması istenir. Yorumlama yaparken kişinin bilinçaltını yansıttığı düşünülür. Bu test, kişilik özelliklerini saptamada kullanılır.

Tematik Algı Testi

Bu testte (TAT), bireye 30 adet kart gösterilerek bireyden bu resimlerle ilgili hikâyeler anlatması istenilir. Bireyin hikâyenin kahramanı ile özdeşim kurarak kendi kişiliğini yansıtacağı varsayılarak hazırlanmış bir testtir. (4)

5. KİŞİLİK KURAMLARI

Kişilik oluşumunu farklı kuramlar farklı şekillerde ele almışlardır.

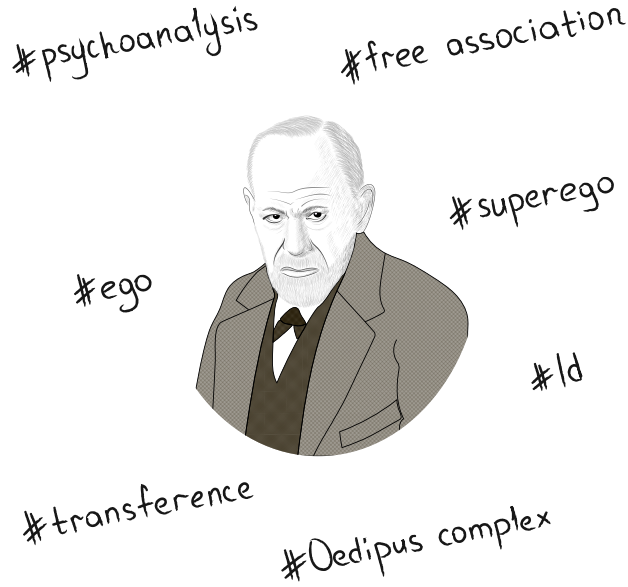
Freud'un Analitik Kuramı

Freud'a göre insan kişiliği sürekli birbiriyle ilişki içerisinde olan üç temel öğeden oluşmuştur. Bunlar id, ego ve süper egodur.

İd: Kişiliğin ilkel yönünü oluşturur ve biyolojik tarafı temsil eder. Tamamen doğuştan getirdiğimiz ilkel dürtülerden kaynaklanan isteklerinin anında ve mutlaka yerine getirilmesini ister. Yeni doğan bebeklik dönemi doğrudan idin etkisi altındadır. Tek amacı annesinin memesine ulaşmak olan bebeğin, ona istediği anda ulaşamayacağını anlamaya başlamasıyla egonun gelişimi de başlar. Freud bu dönemi ilkel yapı olarak adlandırır. İlk üç yıl bu dönem id ve egonun hakimiyeti altında geçerken üçüncü yaştan itibaren bebeğin yaşantı sonucu öğrendiği kazanımlarla birlikte ayrımlaşarak süper egoyu oluşturur. (6)

Ego: Kişiliğin gerçeklik ilkesine göre hareket eden ve psikolojik tarafı temsil eden yapı taşıdır. İdin isteklerinin daha kabul edilebilir hâlde yerine getirilmesine çalışır. Kişiliğin idare ofisi gibidir. Süper egonun kısıtlayıcılığı ile idin dürtüsellığı arasında dengeyi bulmaya çalışır. (6)

Süper ego: Kişiliğin toplum kuralları yönünü temsil eder. Sosyal boyut olarak nitelendirilir. Mahallenin el âlem teyzesi gibidir. Doğuştan getirdiğimiz cinsellik ve saldırganlık dürtüleriyle şekillenen idin, sonu gelmez isteklerini vicdan ve ahlak kurallarının süzgecinden geçirerek bu istekleri kabul edilemez bulur ve taleplerin karşılanmasına karşı çıkar. İd tarafı baskın kişiler genellikle toplum kurallarına aykırı hareket eden, bu nedenle de dışlanan, benmerkezci insanlardır. Ego tarafı baskın bireyler ideal insan tipine en yakın, toplum ve kendi istekleri arasında dengeyi kurabilen kişiler olarak nitelendirilirler. Süper ego yönü baskın kişiler ise aşırı kuralcı, mükemmeliyetçi ve başkaları üzerinde de baskı kurmaya çalışan kişilerdir. (6)



Resim 4.2: Freud ve Psikanalitik Yaklaşım
(Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Freud, kişilik gelişiminde özellikle ilk altı yaşın önemini vurgulamış ve bu dönemde yaşanan krizlerin kişiliğin şekillenmesinde tek belirleyici olduğunu savunmuştur. Kişilik ilk beş yılda, çocuklukla anne-baba ve çevreden alınan etkileşimle şekillenir. Altıncı yaşla birlikte durgunluk ve dinginlik dönemine girilir. Ergenliğin başlamasıyla kişilik dinamikleri yeniden canlanır ve yetişkinliğe doğru tekrar durulur.

Freud, kişilik gelişimini beş psikoseksüel gelişim dönemine ayırmıştır.

a. Oral Dönem (0-2 Yaş)

Çocuğun her yönüyle anneye bağımlı olduğu, temel ihtiyaçlarının anında giderilmesi ile temel güven duygusunu kazandığı dönemdir. Çevresini ağız yoluyla tanımaya çalışır,

tutabildiği her şeyi ağızına götürür. Ağza götürmenin başlangıçtaki dürtü nesnesi, doğal olarak anne memesidir. Oral dönem, bazı kişilik özelliklerinin de kazanıldığı bir dönemdir. Annenin ya da bebeğin bakımını sağlayan kişinin bebekle karşılıklı ilişkisine göre bencillik veya özverili olmak, bağımlılık ve aşırı doyurulma ya da doyumсузлук duyguları bu dönemde kazanılır, yetişkinlik döneminde de sürer gider. (4)

Bu dönemde yaşanan krizlere bağlı olarak yeme bozuklukları, konuşma bozuklukları ve bazı öğrenim bozukluklarının temelleri istenilmeden atılabilir. Bu nedenle anne babaların aşırı doyurulma ve aşırı bağımlılık duygusuna fırsat vermeden çocuğun kişilik gelişimini destekleyici şekilde davranması gerekir. Bu da çocuğun ihtiyaçlarını düzenli ve tutarlı bir şekilde gidermekle olur. (4)

b. Anal Dönem (2-3 Yaş)

Çocuğun bağımlılığının nispeten azaldığı, çevresiyle daha çok etkileşime girdiği dönemdir. Yürüme ve konuşma gibi yetiler kazanılmaya başlanmıştır. Anüs bölgesindeki kaslarını kontrol etme yetisinin kazanılmasıyla çocuk için önemli bir dönem de başlamış olur.

Yaklaşık iki yaş civarı başlayan ve tuvalet eğitimi dönemi de denilen bu dönem, yetişkinlik dönemi boyunca bireyi etkileyecek olan kişilik özellikleri geliştirme açısından da oldukça önemlidir. Kaslarını kontrol ederek annenin beklentileri ve verdiği tuvalet eğitimi doğrultusunda dışkısını tuvalete yaparak annenin takdirini kazanır.

Çocuğun ilk süper egoyla tanışması da bu dönemde olur. Artık iyi, kötü, yanlış, ayıp gibi toplumsal değerleri öğrenmiştir. Bu dönemde gösterilen anne-baba tutumları, tuvalet eğitiminin kazandırılmasından başka çocuğun kişiliğinde bırakacağı kalıcı etkiler açısından da önemlidir.

Anne tuvalet eğitiminde aşırı kuralcı ve titiz bir yaklaşım sergilerse çocuk dışkısını tutmayı öğrenecek ve sık sık kabızlık problemi yaşayacaktır. Bu tutum, çocuğun yetişkinlik dönemine aşırı titizlik, aşırı düzenlilik gibi takıntılı özellikler geliştirme olarak yansıtacak ve çocuk tutucu, inatçı, cimri ve agresif bir kişilik kazanacaktır.



Resim 4.3: Tuvalet Eğitimi
(Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Anne baskı ve cezayla tuvalet alışkanlığını kazandırmaya çalışırsa özerklik döneminin de etkisiyle çocuk dışkısını olur olmaz yerde ve zamanda yaparak anneyi cezalandırmayı deneyecektir. Bu da kişiliğine aşırı dağınık ve eziyet etmeyi sevme özellikleri olarak yansıyacaktır (4). Annenin tuvalet eğitimi sürecinde sabırlı ve destekleyici olması en doğru davranıştır. Çocuk bu davranış şekliyle üretici ve yaratıcı olma özellikleri kazanacaktır.

c. Fallik Dönem (3-6 Yaş)

Çocuğun cinsiyet farklılığını keşfettiği dönemdir. Bu keşifle birlikte kendisini ve çevresinde olup biteni merak etmeye ve araştırmaya başlar. Merakını gidermek ve öğrenmek için sürekli sorular sorar. Çocukların bu ilk merakının oluştuğu dönemi iyi değerlendirmek ve kıvamında olmak şartıyla araştırmacı ve sorgulayıcı yönlerinin gelişimine fırsat vermek gerekir.

Çocuklarda mastürbasyon, bu dönemde sıklıkla karşılaştığımız bir durumdur. Bu yaşlarda tesadüfen keşfeder. Haz verici olduğundan bunu sürdürür. Burada yine anne-baba tutumu çok önemlidir. Bu durumun, bu yaşlarda olabilen ve aşırı endişelenilmemesi gereken bir durum olduğunun kabul edilmesi gerekir. Bu davranışın ne zaman ve hangi ortamlarda daha sık yaşandığını gözlemleyip böyle durumlar için çocuğa daha iyi seçenekler sunulabilir. Fark edildiği zaman kızmak, ayıplamak, sert bir dille uyararak yerine dikkatini başka yöne çekmek en doğru davranıştır. Uykuya dalma öncesi masal anlatmak, saçını, sırtını okşayarak rahatlatmak yararlı olur.

Oedipus Karmaşası: Fallik dönemde aşılması gereken krizlerden biri de Oedipus karmaşasıdır. Cinsel kimliğin çocuk tarafından fark edilmesiyle birlikte kız çocuk hayran olduğu babasına; erkek çocuk da hâlen bağımlılığını en üst noktada hissettiği annesine karşı cinsel içerikli duygular besler. Bu duygular anne-babaya karşı bazen aşırı sevgi, bazen de başkaldırma davranışları şeklinde yansıtılır, 6. yaşla birlikte bu duygu şekil değiştirir. Erkek çocuk, annesine hissettiği duygular nedeniyle babası tarafından cinsel organının yok edilerek cezalandırılacağını düşünür. Freud, buna **kastrasyon anksiyetesi** adını vermiştir.

Bu korku, anneye duyulan cinsel hissin bastırılmasına neden olur ve bu bastırma süper egoda yaşanan son bastırmadır. Freud, bu bastırma davranışının çocuğu hem çevresine gösterebileceği saldırgan davranışlardan hem de ensest ilişkilerden koruyacağını savunur. Baba cephesinde ise kastrasyon anksiyetesi “Bükemediğin bileği öp” misali babayla özdeşim kurarak onun hareketlerini taklit etmeye dönüşür. Bu ileriki yıllarda erkek cinsel kimliğini gerçekleştirme yolunda atılmış ilk adımdır. Ayrıca yetişkinlik döneminde Oedipus krizinin yaşanma biçimine göre karşı cinsle ve otorite figürleriyle olan ilişkiler farklılık gösterir.

Oedipus karmaşasının yaşanması doğal bir olaydır. Kız ve erkek çocuk tarafından farklı şekilde deneyimlenir. Doğumdan itibaren erkek ve kız çocuk için anne vazgeçilmez bir varlıktır. Çünkü anne, her şeyden önce çocuğun hayatta kalabilmesi için

vazgeçilemeyen varlıktır. Erkek çocuğun anneye olan aşırı düşkünlüğü devam ederken kız çocukta bu düşkünlük babaya yönelir.

Oedipus kompleksinin kız çocuklarındaki karşılığı **Electra kompleksi**dir. Kız çocuk erkekten farklı bir cinsel organa sahip olduğunu fark edince düş kırıklığı yaşar. Bu durumun nedenini annesi olarak görür. Baba kendisinde olmayan bir organa sahiptir ve bu nedenle de daha değerlidir. Freud'un **penise imrenme** olarak adlandırdığı erkekleri kıskanma hissi gelişir. Yaşamının her döneminde çevresindeki insanlarla kuracağı ilişki bu imrenmeden etkilenecektir; ta ki kendisi anne olup erkek çocuk doğurana kadar. Erkek çocuk doğurursa bu kriz atlatılacaktır. Kadın ve erkek kişilik farklılıklarının temelinde bu duygu yatar. (5)

ç. Latent Dönem (6-12 Yaş)

Okula başlama yaşıyla birlikte çocuğun bilişsel yetileri de gelişir. Başarılı olma isteği, öğrenme, yargı geliştirme ve 12. yaşa doğru soyut kavramların da gelişmesiyle ilgi tamamen bu yönlere kaymıştır. Takdir edilme duygusu en belirgin duygudur. Cinsellikle ilgili duygular yeniden uyanmak üzere kış uykusuna yatmış gibidir, ergenlikle birlikte bu duygular tekrar uyanmaya başlar.

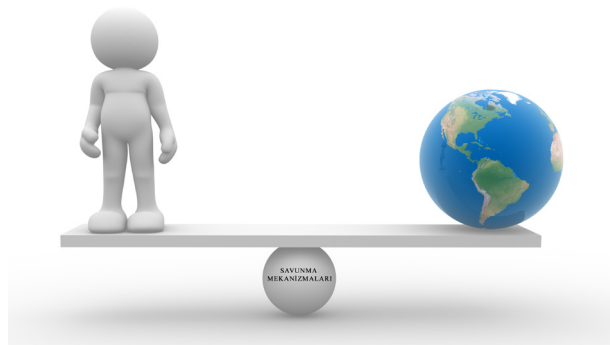
d. Genital Dönem (12 Yaş ve Üstü)

Hızlı büyüme sonucu biyolojik erginliğe erişmiş olan birey, hormonların da devreye girmesiyle cinsellik konularına yeniden hızlı bir giriş yapar. Bu dönemde fiziki olarak yetişkin bir insan görünümüne kavuşan gençten doğal olarak toplumsal yönden daha olgun davranışlar beklenir. Ancak burası oldukça çelişkilidir. Bir taraftan çevresi ona zaman zaman çocuk gibi zaman zaman yetişkin gibi davranır. Zaten genç de birçok rolü deneyip karar vermek adına ciddi anlamda rol karmaşası yaşamaktadır.

Anne-baba bağımlılığından büyük ölçüde kurtulan genci; birey olarak ilişkiler kurma, ailesinden başka özellikle arkadaş grupları içinde yer alma, meslek ve eş seçimi gibi zor kararlar beklemektedir. Bu yaşanan geçici rol kararsızlığı dönemi sağlıklı olarak atlatılırsa yetişkinliğe sağlam bir adım atılmış olur. Bu dönemin en önemli ve belirgin işlevi üremeye yöneliktir. Psikolojik süreçler ise bu işlevin başarılmasına yardım eder.

6. SAVUNMA MEKANİZMALARI

Engellenmeler sonucu giderilemeyen ihtiyaçların yarattığı zorlanmalar karşısında kişi hissettiği kaygıdan kurtulmak, psikolojik bütünlüğünü sürdürmek ve benliğini koruma gereği hisseder. Bunun için de çeşitli savunma mekanizmaları kullanılır. Eğer bu savunma mekanizmaları zorlanmada başlıca araç



Resim 4.4: Savunma Mekanizmaları (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

durumuna geliyor ve çözüm arayışını engelliyorsa o zaman sağlıklı bir nitelik kazanır. Çatışmalara uygun çözümler bulununcaya kadar geçici olarak kullanılırsa o zaman kaygıyı azaltma açısından yararlı olabilir.

Herkes tarafından savunma mekanizmaları kullanılır. Birey, varlığını dengede tutabilmek adına bu mekanizmaları geliştirir. Bilinç dışı davranışlardır. Birey savunma mekanizmalarını kullandığının farkında değildir.

7. BAŞLICA KULLANILAN SAVUNMA MEKANİZMALARI

Saldırganlık: En yaygın kullanılan savunma mekanizmalarından birisidir. Günlük hayatta engellenme ve hayal kırıklığı yaşadığımızda hissettiğimiz çaresizlik duygusu saldırganlık duygusunu tetikler. Ancak her ortamda ya da karşımıza çıkan kişiye saldırmak, saldıran kişiye zarar vereceği için birey saldırganlığını toplum tarafından kabul edilebilecek uğraşlarla dengelemeye çalışır. Sinirlendiğinde alışverişe çıkar, yürüyüşe veya koşmaya gider. Saldırganlık duygusu kontrol edilmediği ve doğru boşaltılmadığı zaman bireyin öfkesi kendisine yönelebilir. Her olayda kendini suçlar. Bilerek kendisine zarar verme ve intihar gibi sonuçlara kadar gidebilir.

Bastırma (Represyon): Temel savunma mekanizmasıdır. Diğer savunma mekanizmaları, bastırma mekanizması yetersiz kalırsa devreye girerler (6). Hatırlamak istemediğimiz ve hatırladığımızda bizi üzen, strese sokan durumları bilinçaltına atarak, bastırarak kendimizi rahatlatmaya çalışırız. Ancak yüzleşilmesi ve gerçekçi çözüm bulunması gereken olaylarda da kullanacak olursak o zaman sağlıklı bir nitelik kazanır. Ayrıca benliğin, ruhsal gücün, bu tür isteklerin bastırılmasına harcanması, kişilik gelişimini de olumsuz etkiler. Yaşlılarda para biriktirmenin temelinde ölüm korkusunu bastırma güdüsünün olduğu düşünülmektedir. Hastalığıyla yüzleşmek istemeyen kişinin, doktor randevusunu unutmaması veya buluşmak istemediği kişiyle olan randevunun saatinin unutulması bastırma mekanizmasına birer örnektir.

Karşı Tepki Geliştirme: Kişi, toplum tarafından hoş karşılanmayacağını bildiği tepkisi yerine daha kabul edilebilir olanı tercih eder ve tam aksi yönde tepki verir. Arkadaşını kıskanan biri, onu yüceltip göklere çıkarır hatta başarısını kutlamak için parti bile düzenleyebilir. Arkadaşının sevgilisini kıskanan birinin sürekli arayış bulmaya çalışması örnek olarak verilebilir.

Yüceltme: Kabul edilemeyecek eğilimlerin yararlı bir şekilde dönüştürülerek dışa vurulması olayıdır. İnsanı iyiye yönlendirerek olumlu bir amaca hizmet eder. Diğer savunma mekanizmalarının aşırı kullanılması hastalık olarak nitelendirilir. Ancak yüceltmede böyle bir şey söz konusu olmaz. Kişinin enerjisini, doğru uğraşlara harcamaya yöneltir ve böylece öz güven gelişimi de desteklenmiş olur. Teşhirci birinin mankenlik mesleğini seçerek o işte başarılı olması örnek olarak verilebilir.

Yön Değiştirme: Kabul edilemeyecek bir tepkinin tamamen başkasına yönlendirilerek tepkinin kendisine zararı dokunamayacak kişiye gösterilmesidir. Burada verilecek tepki değişmez ancak başka bir hedefe yönlendirilir. Dedikodu, yıkıcı eleştiri ve küfürler,

bazen hissedilen düşmanlık duygularının yön değiştirmiş şekli olarak da yorumlanabilir. Amirine kızan birinin evde eşine bağırması veya telefonu fırlatması; annesine sinirlenen çocuğun kapıyı çarparak tepki vermesi örnek olarak gösterilebilir.

İnkâr: Kişi kendisi için tehlike oluşturacak veya kendisini üzecek, zora sokacak olayları hiç yaşanmamış kabul ederek inkâr eder. Babasını kaybeden kişinin onun odasını hâlâ olduğu gibi muhafaza edip ara ara temizliğini yapması; eşini kaybeden kadının onun öldüğünü kabul etmeyerek hâlâ iki kişilik sofraya kurması, onun koltuğuna kimseyi oturtmaması; annesini kaybeden kişinin hâlâ annesi yaşıyormuş gibi onun için alışveriş yapması örnek olarak verilebilir.

Bastırma ile inkâr birbirine benzese de bastırma savunma mekanizmasını kullanan kişi, olayla ilgili hiçbir şey hatırlamaz. İnkâr savunma mekanizmasını kullanan kişi ise olayı hatırladığı hâlde olmamış kabul ederek o olayı hiç yaşamamış gibi davranır.

Yansıtma: Yaşanılan olumsuzlukların başkasının hatası yüzünden olduğunu varsayarak kendini rahatlatma şeklidir. Böylece kişi hissettiği suçluluk duygusunun yarattığı kaygıya karşı kendisini korumaya almaktadır. Genellikle zayıf alan öğrenciler “Hoca düşük not vermiş.” diyerek kendilerini savunurlar.

Kavga eden eşler hep karşı tarafı suçlamaya yönelirler. Çocuktaki kötü özellikler hep diğer eşin özellikleri olarak nitelendirilir. “Babasına çekmiş” sözü bu durumu yansıtmaktadır. Dedikoducular, iftiracı ve kötü niyetli kişiler genellikle bu savunmayı kullanırlar. Aslında kimseyi güvenilir bulmayarak öz güven açısından yetersizliklerine kılıf bulma çabası içindedirler. Başarısızlığımızın nedenini başkasına yüklemeye çalışırız, çünkü kendimizle bağlantılı olduğunu kabullenmek bize farklı sorumluluklar yükleyecek ve öz güvenimizi sarsacaktır.

Mantığa Bürüme: Yapılan yanlışlara mantıklı, kabul edilebilir mazeretler bularak kendisini rahatlatma çabasıdır. Üniversite sınavını kazanamayan gencin “Ben zaten kısa yoldan hayata atılmak istiyorum. Kazansam da okumayacaktım.”, çok çekingen birinin “Annem-babam beni okutmadığı için böyleyim.”, kışlık kıyafeti olmayan kişinin “Ben üşümüyorum, ateş basıyor.” ifadesinde geliştirdiği tutum örnek olarak verilebilir. Hissedilen eksikliğin veya yapılan hatanın bahaneler bulunarak haklı gösterilme çabası da diyebiliriz.

Gerileme: Bireyin yoğun sıkıntı hissettiği veya çözemediği sorunlarla karşılaştığında kendisinden beklenen olgunluk düzeyine göre davranmayıp çocuklaşması veya yetişkin birinin ergen gibi davranması olarak tanımlanabilir. Beklentileri karşılanmayan yetişkinin ergen gibi arkadaşını kıskanması, çocuk gibi tırnak yemesi, yeni kardeşi olan çocuğun bez bağlanmasını istemesi, altını ıslatması örnek olarak verilebilir.

Bedenselleştirme: Herhangi sıkıntılı bir durumla karşılaşıldığında bu sıkıntıyı, ruhsal olarak ifade etmeyip beden diğer organlarındaki semptomlarla ifade etmektir. Aslında o organla ilgili bir rahatsızlık yoktur ancak birey, sıkıntıyı o organla eşleştirerek psikolojik sıkıntıdan kaçmayı yeğler. Panik atak bunun için güzel bir örnektir. Histerik kişilik özelliği olarak da tanımlanır. Kişide nedensiz bayılmalar, fenalaşma hissi tipiktir. Herhangi

bir uzvun işlevinin geçici olarak tamamen kaybedilmesi şeklinde bile yaşanabilir. Amaç bu sıkıntılı durumdan hedef saptırarak kurtulmaktır. Ancak bu bilinçsiz olarak yapılır.

Özdeşleşme: Daha çok gelişim döneminde yakınımızdaki birinin davranışlarını benimseyerek kendimize örnek alırız. Toplumsallaşma için bu oldukça gereklidir. Erkek çocuk daha çok babasıyla; kız çocuksa annesiyle özdeşleşir. Cinsel kimlik gelişimi açısından bu gereklidir. Gençlik çağının sonunda bunun terk edilmesi gerekir. Sık sık özdeşleşme kişisi değişirse kişilik gelişimi tam olarak gelişmemiş demektir. O zaman taklitçi, silik bir kişilik sergilenir. Annesini ya da babasını özdeşleşme objesi olarak alan genç kız ya da erkek, kişiliğini tam olarak oluşturamadıysa ille de anne ya da babası gibi bir eş arar. Evlilik problemleri yaşayabilir. Beğendiğimiz sanatçının hareketlerini taklit etme, öğretmenin “Benim öğrencim ODTÜ’yü kazandı.” diyerek kendine pay çıkarması, üniversite bitirememiş babanın sürekli çocuklarının okumasıyla övünmesi örnek olarak verilebilir.

Hayal Kurma: Kişinin ulaşamayacağı beklentilerini, hayalinde gerçekleştirdiğini düşünerek gidermeye çalışma çabalarıdır. Sağlıklı bir insan için de rüyalar ve hayaller gereklidir. Ancak gerçek dünya ile karıştırmamak gerekir. Özellikle içine kapanık insanlarda hayal, gerçeğin yerine geçerek ruh sağlığını tehdit eder hâle gelebilir. İnsanlar okudukları kitapta ya da seyrettikleri bir oyundaki kahramanın yerine kendilerini koyarak tatmin sağlayabilirler. Bir doktorun sekreterliğini yapan kişinin hayalde kendisini o doktor gibi hissetmesi, kişinin piyango bileti alıp ikramiye çıkmış gibi neler yapacağını hayal etmesi, kişinin kendisini ünlü bir sanatçı olarak hayal etmesi örnek olarak verilebilir.

Ödünleme: Kişi eksiklik hissettiği veya başarılı olamadığı bir alandaki eksikliğini, daha başarılı olabileceği bir alanda abartılı olarak başarı yakalamaya çalışarak telafi etmeye çalışır. Akademik alanda başarılı olamayan gencin kendisini spora adayarak o alanda kendini ispat etmeye çalışması, çirkin olduğunu düşündüğü için erkeklerin ilgisini çekemeyen genç kızın kendisini bilime adanması örnek olarak verilebilir.

Saplanma: Kişinin tüm yaşamı boyunca olumsuz bir düşünceye saplanıp kalması ve yapamadığı her şey için bu olumsuz düşüncenin arkasına saklanması olayıdır. Kişinin gelişimini ve olgunlaşmasını engelleyecek düzeylere ulaştığında patolojik bir hâl alır. Genellikle bağımlı yetiştirilen kişilerde karşımıza çıkan bir durumdur. Herhangi bir gelişim döneminde isteklerinin tatmini engellenmiş olan kişinin tüm enerjisini bu isteği yerine getirmeye harcaması, öğrenim görmesi babası tarafından engellenen kızın ömür boyu tüm başarısızlıklarını babasına yüklemesi, bir çocuğun annesine olan bağımlılığını yetişkinlik döneminde de devam ettirmesi örnek olarak verilebilir.

8. FREUD’UN KURAMINA YAPILAN ELEŞTİRİLER

Günümüzde Freud’un teorisi pek çok yönüyle eleştirilmektedir. Bu eleştiriler şu şekilde özetlenebilir: (9)

- Kullanılan kavramlar daha çok kuramsaldır. Deneysel yöntemlerle test edilememiştir. Bu yüzden kullandığı kavramlar başka bilim adamları tarafından ne desteklenebilmekte ne de çürütülebilmektedir.
- Cinselliğin aşırı vurgulanması eleştirilmektedir. Günümüzde toplum yaşamında cinsel tabular eskiye oranla daha az rol oynar. Freud'a göre tüm psikolojik sorunların temelinde cinsel tabular etkense cinsel tabularla yetişmeyen çocukların yetişkinliklerinde daha az davranış bozukluklarına rastlanması beklenirken istatistiklere göre modern toplumlarda akıl hastalıklarının görülme sıklığı daha fazladır. Bu yaklaşım bu nedenle hastalıkların nedenini açıklamada başarısızdır.
- Bazı psikologlar Freud'un kuramını kendi hastalarının davranışlarını gözleyerek geliştirdiğini bu nedenle nevrotik insanların yaşamını inceleyerek normal insanlar hakkında yorum yapmanın doğru olmadığını savunurlar.
- Tüm insan davranışları kuramda nevrotik olarak tanımlanmıştır. Ayrıca kuramın birçok kavramı soyut olmaktan öteye gitmez. Oedipus ve Electra kompleksi, id, ego ve süper ego ölçülemeyecek derecede soyut kavramlardır. Bu haliyle günümüz psikologlarının pek çoğu kuramı hayata geçirilemeyecek bir senaryo olarak nitelemektedirler. (9)

9. ERİKSON'UN PSİKOSOSYAL GELİŞİM TEORİSİ

Kişiliğin yalnızca biyolojik etkiler sonucu var olduğunu savunan biyolojik yaklaşımı eleştirmiş ve biyolojik etkenlerin yanında asıl vurgulanması gereken toplumsal, kültürel ve çevresel etkenler üzerine teorisini oturtmuştur. Genel olarak psikanalitik kuramı benimsemiş ancak Freud'un dikkate almadığı yetişkinlik ve yaşlılık döneminin de kendine özgü davranışlara yol açtığını ve bu dönemlerin de incelenmesi gerektiğini belirtmiştir. Erikson, tüm insanların temel ihtiyaçlarının aynı olduğunu, benlik geliştirmede bu temel ihtiyaçların yerinde ve zamanında giderilmesinin önemli olduğunu vurgular.

Psikososyal gelişim, dönemler halinde gerçekleşir. Her dönemin bireyi güdülemede farklı özellikleri vardır. İnsan gelişimini 8 ayrı gelişim dönemine ayırır. Her dönemde aşılması gereken psikososyal krizler vardır. Bu krizler kendi dönemi içinde aşılsa diğer dönemleri de olumlu etkileyerek insan kişiliği olumlu şekilde gelişmiş olur. Aşılmayan krizler oluşması sonraki dönemleri de etkiler ve gelişimi geriletebilir. Erikson'un kuramı kendisinden sonra gelen teorisyenler tarafından da kabul görmüştür. (7)

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0- 18 Ay)

Çocuğun dünyaya gözlerini açmasından bir buçuk yaşına kadar geçen süre içerisinde kazanması gereken temel güven duygusunun gelişiminin önemi vurgulanan dönemdir. Freud'un teorisinde oral döneme karşılık gelir. Bu dönemde bebek, ihtiyaçlarının karşılanması veya karşılanmaması durumuna göre yaşadığı çevreye ve anne-baba başlıca olmak üzere çevresindeki insanlara güvenip güvenemeyeceğini test eder.



Resim 4.5: Temel Güven Duygusu

İhtiyaçlarının yerinde ve anında karşılanması sonucu temel güven duygusunu kazanır. Bütün ihtiyaçlarının karşılanması için tamamen anneye bağımlı olan bebeğin annenin bazı özel durumları nedeniyle ihtiyaçları karşılanmazsa temel güven duygusunu oluşturamaz.

Doğumda anne kaybı, annenin rahatsızlanması, bebeğin istenmeyen bebek olması gibi durumlarda çocuk yeterince beslenemez, altı değiştirilip gazı giderilmez ve en önemlisi sevgi ve ilgiden yoksun kalırsa etrafına güvenemez. Böyle durumlarda çocuk ileriki yaşamında sosyal ilişki kurmaktan çekinen, kaygılı, gergin, kararsız, karamsar bir kişi olur. Öz güven geliştiremez. Çevreyle iletişim kurmada en temel etken güven hissetmektir. Yeni taşındığımız bir ortamda önceden tanıdığımız ve güvendiğimiz birisinin olması, yeni çevreye uyumumuzu oldukça kolaylaştırır.

2. Özerkliğe Karşı Şüphe ve Utanç (18 Ay- 3 Yaş)

Bu dönem bir buçuk üç yaş arasını kapsar. Freud'un anal dönemine karşılık gelir. Dönemin atlatılması gereken krizi, bağımlılık duygusudur. Çocuk bir taraftan yürüme ve konuşma yetilerini kazanmasının ardından anneden kopma çabalarına girer, bir taraftan da hâlen birçok ihtiyacı için anneye bağımlıdır.

Çevresinde gördüğü nesnelere eline alma, tanıma yoluyla merakını giderirken tuvalet kontrolünün ortaya çıkmasıyla beraber anneden bağımsız davranmaktan zevk alır. Kimsenin elini tutmadan yolda kendi başına yürümek ister, kucağa alınmayı istemez. Yardımsız merdiven çıkıp inmekten zevk alır. Bu hareketlerinde büyüdüğünü kanıtlamak isteği vardır. Kontrollü olarak bu davranışlarına izin vermek, çocuğun bağımsızlık duygusu geliştirmesi bakımından oldukça önemlidir.

Çocuğun her hareketini kontrol eden, düşer, zarar görür diye çocuğun bu bağımsızlık başkaldırısını bastıran, engelleyen anne-babalar çocuklarına özerklik hakkı tanımaya onları "Ben yapamam.", "İşe yaramazın tekiyim." duygusunu geliştirmesine yol açarlar.

Anneler üstünü başını kirletmesin, kendi yerse doymaz diye çocuğun kendisinin yemesine izin vermezler. Bunları deneyimlemesine fırsat verilmeyen çocuklar da zaten belli hareketleri gerçekten yapamazlar. Kendi seçtiği kıyafeti kendisinin giymeye çalışmasına izin

vermek çocuk için ileride yapacağı seçimler bakımından teşvik edici olması nedeniyle oldukça önemlidir. Çocukluk yıllarında küçük ayrıntılar olarak nitelendirilen bu davranışlar, çocuğun ilerideki hayatında kendi ayaklarının üstünde durmasını sağlayacak temel davranışlardır. Kendi yapabileceklerini deneyimleyemeyen ve özerklik davranışlarının oluşmasına izin verilmeyen çocukta kuşku ve utanç duyguları gelişecek ve çocuk kendi yeteneklerinden şüphe etmeyi öğrenecektir. Bu nedenle anne-babaların çocuklarına güvenle oynayabilecekleri ortamı sağladıktan sonra kendi başarılarını deneme fırsatı vermeleri gerekir. Bu fırsatı elde edemeyen, kendi becerilerine dair farkındalık geliştiremeyen çocuklar, yetişkinlik yıllarında çekingen, vereceği kararlarda başkasının fikrine göre hareket eden, başkaları tarafından iyi-kötü yönlendirmelere açık kişiler olurlar. Hep başkaları tarafından yönlendirilen, sinik kişilikteki insanlar kolaylıkla saldırganlık ve başkaldırma tepkileri gösterebilirler. Sindirilmişlik duygusu kullanılarak da suça yönlentilmeleri mümkün olabilmektedir. (7)

3. Girişkenliğe Karşı Suçluluk (3-6 Yaş)

Freud'un fallik dönemine denk gelen, üç-altı yaş arası gelişim dönemidir. Okul öncesi eğitim döneminin atlatılması gereken krizi, suçluluk duygusu yerine girişkenlik özelliğinin kazanılmasıdır. Diğer dönemlerden başarıyla çıkan çocuğun artık konuşma ve yürümeyle ilgili sorunu kalmamış, kendisini yeterince ifade edebilecek seviyeye gelmiştir. Kazandığı bu yetilere bağlı olarak çevresinde olup bitenleri merak etme ve araştırma isteklerinde belirgin bir artış görülür. Bu nedenle de çevresindekileri bıkıracak kadar çok soru sorar. Bu merak konularından biri de cinsiyetle ilgili sorulardır. Çünkü çocuk, artık kız-erkek ayrımını fark etmeye başlamıştır. Çocuğu bu tür soruları için suçlayarak azarlamak, ayıplamak, bu konulara olan ilgisini bastırmak, çocukta suçluluk duygularının gelişmesinden başka bir işe yaramaz. Aksine merak duygusu beslenir ve soru sormaya teşvik edilirse hem doğru ve yeterince bilgiyi bizden öğrenir hem de ileriki yaşamında araştırmacı bir kişilik özelliği geliştirir ve bireysel hedefler koyabilmeyi öğrenir.

Gelişim dönemi özellikleri açısından ince-motor, kaba-motor becerilerini kullanabilme göreceli olarak artmıştır. Bu yeteneklerini çeşitli oyunlar oynayarak deneyecek ve geliştirme fırsatı yakalayabilecektir. Onlara bu becerilerini sınavabilmek için şans verilmelidir. Bilgisayar ve tablet başında vakit geçirmek yerine akran gruplarıyla oyun oynamaları için teşvik edilmelidirler (7). Günümüzde sokakta oynama şansı olmadığı için anaokulu bu şansı onlara verecektir.

4. Başarıya Karşı Aşağılık / Çalışkanlığa Karşı Yetersizlik (7-11 Yaş)

Freud'un latent dönemine denk gelen bu dönemi Erikson anne-baba davranışına göre çalışkanlık veya yetersizlik duygusunun kazanıldığı dönem olarak tanımlamıştır. Atlatılması gereken kriz aşağılık, yetersizlik duygusunun gelişmesine fırsat verilmemesidir. İlkokul dönemine denk gelen bu dönemde çocuk daha önce çok deneyimlemediği başarılı olmak amacını da edinmiştir.

Öğrenme ve başarabilme yetilerini gözler önüne sermek ve bunlar için takdir edilmek ister. Anne-babanın takdirinin yanında başarabildiği konularda öğretmeninin takdiri de oldukça önemlidir. Başarısızlığı kolay kolay kabullenemez. Anne-babanın bu dönemde dikkat etmesi gereken konu, çocuğu başkalarıyla kıyaslamamak olmalıdır. Kıyaslanma

ve başarısızlık hissi çocukta aşağılık ve yetersizlik kişilik özelliklerinin kazanılmasına yol açar. Bu durum, sosyal ilişkilerinde ve çevreye uyum becerilerinde problemleri bir kişilik yapısına neden olacaktır. İlgi ve yeteneklerinin üstünde başarı beklentisi de çocuklarda aşağılık ve yetersizlik kişilik özellikleri gelişimine neden olur.

Başarılı oldukça ve takdir edildikçe güven duygusu geliştirecek, bu da çalışma ve başarılı olma motivasyonunu kazandıracaktır. Çocuğa ilgi ve yetenekleri ölçüsünde sorumluluklar vermek, kapasitesini kullanmasına ve geliştirmesine zemin hazırlamak onun öz saygısını geliştirir, başarılı olma yolunu açar.

5. Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası (12-18 Yaş)

12-18 yaş arası kapsayan bu dönemin aşılması gereken krizi, çeşitli rolleri deneyimledikten sonra "Ben kimim?" sorusuna cevap bularak çıkmaktır. Bu sorunun cevabı aranırken artık anne- babadan çok kendi akran grubuyla etkileşim ön plandadır. Fiziksel olarak hızlı bir değişime ayak uydurmanın yanında eğitimini planlaması ve meslek seçimi ile ilgili karar vermesi gerekmektedir. Bu nedenle de psikososyal kimlik sorgulanır ve bununla ilgili yeni roller denenir, bırakılır, gencin ilgi alanları da değişmiştir.

Ergen sırf akran grubundan dışlanmamak adına antisosyal davranışlar gösterebilir. Çocukluk döneminin benmerkezci düşünce yapısına tekrar dönmüştür. Bir taraftan her şeyin doğrusunu en iyi kendisinin bildiğini düşünürken bir taraftan da çevresinin kendisi hakkındaki düşüncelerini son derece önemser. Herkes kendisini gözlüyormuş gibi kasılarak gezer. Adeta çevreyle bir çatışma içinde gibidir. Henüz yetişkin mi çocuk mu sorusunun cevabı kafasında netleşmemiştir. Bu durum anne-baba tavırlarından kaynaklanır. Onların gözünde de hâlâ bazen çocuk bazen yetişkindir. Bu karmaşaya fırsat vermemek ve uygun özdeşim kurabilmesini sağlamak için ergenin aldığı kararlar desteklenmeli ve davranışlar da buna uygun olmalıdır.

Erikson'a göre ergen bu dönemdeki rol karmaşası krizinden başarılı bir şekilde çıkarsa ileriki yaşamında kendine güven kazanır. Yetişkinlik döneminin gereklerini yerine getirmeye hazır olarak sonraki evreye geçiş yapar. Aksi durumda ise rol karmaşası, gelişiminin tüm dönemlerinde etkili olur. Çevremizde tanık olduğumuz, yetişkinlik dönemine hâlâ ergenlik dönemi özellikleriyle giren, kişilik gelişimini tamamlayamamış pek çok insan vardır.

6. Yakınlığa Karşı Yalnızlık

Ergenlik dönemindeki rol karmaşası krize dönüşmeden çözülür ve genç bu dönemden kimliğini kazanmış olarak çıkarsa artık bir yetişkin olarak toplumdaki yerini almaya hazırdır. Çevresindeki insanlarla yakın ilişkiler kurmaya başlar. Bir taraftan da cinsiyet rollerinin gereğini yerine getirecek daha kalıcı ve tutarlı ilişkiler içerisine girmeye başlar. Kendisine uygun eş bulma, bu dönemin en önemli sorunlarından biridir.

İkinci önemli konu da meslek seçimidir. Eş seçimi, meslek seçimi konularını aşmış, kalıcı ve tutarlı ilişkiler kurabilen bireyler yetişkin olma yolunda emin adımlarla ilerlerken bu konularda başarısız olan bireyler, uygun, kalıcı ilişkiler kuramadıkları için yalnızlığa düşer ve kendilerini mutsuz hissederler. Kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyememiş bu kişilerin kurduğu ilişkiler de samimiyetten uzak ve yüzeyseldir. Kendilik değeriyle ilişkili sorunları olduğu için başarısız olma kaygısı içinde sorumluluk almaktan

da hoşlanmazlar. Evlilik ve kalıcı iş sorunu gündeme geldiğinde birtakım bahaneler ileri sürerek bu duygudan kaçınmaya çalışırlar.

7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk

Önceki evrelerden başarıyla geçmiş olan birey için orta yetişkinlik dönemi en üst seviyede üretken olabileceği bir dönemdir. Mevcut düzenini sürdürmenin yanı sıra çocukları yoluyla neslini devam ettirme çabaları ve topluma yararı olacak verimli çalışmaların içinde yer alabilir. Aile yaşantısı kurulmuş, ekonomik durum rayına oturmuş, sonraki kuşaklara bunları başarmış bir birey olarak önderlik etme gündemdedir. Kişi bunları yerine getirebildiği ölçüde üretkendir. Bunları başaramayan kişilerde durgunluk dönemi özellikleri baş gösterir. Kendisini işe yaramaz, âtil ve yalnızca günlük yaşamın gereklerini yerine getirecek ölçüde enerjik hisseder, yaşama amacını kaybetmiştir. Günlük yaşamında da yakın dostluk ilişkileri kuramaz, bunların sonucunda da gittikçe bencilleşir. Bu durum yaşlılık dönemine de kriz olarak yansıtılır.

8. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk

Genellikle geçmişin muhasebesinin yapıldığı yaşlılık dönemini kapsar. Geçmişle hesaplaşması sonucu olumlu duygular hisseden, benlik bütünlüğüne eriştiğini düşünen kişiler bu dönemi çok daha huzurlu geçirirler. Yoğun iş ve hayat zorluklarından hobilerine zaman ayıramayan insanlar hobileriyle uğraşabilirler, torunlarıyla güzel vakit geçirebilirler. Baş gösteren sağlık problemlerini hayatın gereği olarak kabul edip tedaviye yönelirler. Buna karşın benlik bütünlüğüne erişememiş, üretken olamamış kişiler hayatlarını boşa geçirdiklerini düşünerek umutsuzluğa düşerler, yapamadıklarıyla ilgili "keşkeler", pişmanlıklar yaşadıkça umutsuzlukları daha da pekişir. Hayattaki misyonlarını tamamlayamadıklarını düşündükleri için ölümü kabullenemez, ölüm korkusu tüm benliğine hâkim olur. Bu duygular içinde çevresindekilere de hayatı zehreder.

10. PİAGET’NİN BİLİŞSEL GELİŞİM KURAMI

Piaget zekâ testleri uygulaması sırasında aynı aydaki çocukların sorulara aynı şekilde cevaplar verdiğini ve hatta benzer yanıtlıklar yaptığını gözlemlemiştir. Bilişsel gelişim üzerine yaptığı çalışmalarını da bu temel üzerine oturtmuştur. (8)

Piaget’e göre çocuğun bilişsel gelişimi biyolojik gelişimine paralel olarak ilerler. Biyolojik olgunlaşmanın yanında öğrenmenin de bilişsel gelişim üzerindeki etkisi önemlidir. Çocukların dünyayı algılama şekli yetişkinlerden farklıdır. Yaş ilerledikçe çocukların kavrama ve problem çözme yeteneklerinde de niteliksel gelişmeler gözlenmektedir. Bilişsel kelime anlamı da zaten bilgiyi organize etme ve önceki öğrendiklerimizle uyumlu hâle getirmek demektir.

Çocukların birer minyatür yetişkin olmadığı fikrini ilk ortaya koyan kişi Piaget’dir. Bilişsel gelişim, dilin kazanımıyla başlar. Tüm zihinsel faaliyetleri de kapsayarak ilerler. Şema, uyum sağlama, özümleme, düzenleme ve dengeleme gibi kavramların geliştirilmesinin incelendiği dört farklı gelişim evresinden bahsedilmiştir.

Doğuştan getirdiği bazı refleksif hareketlerle bebeğin nesnelere yakaladığını, emdiğini gözlemledik. Bu hareketler başlangıçta rastgele oluşturulmuştur. Birkaç beceriksiz

yakalama, emme davranışı sonrası doğru davranış kazanılır. Böylece düzensiz hareketlerden daha sistematik hareketlere doğru bir ilerleme görülür. (8)

Kuramın üzerine oturtulduğu dört farklı gelişim döneminde öne çıkan bazı özellikler vardır ve bu özellikler o evreye isim olarak verilmiştir. Evreler değişmez bir şekilde belli bir sıra ile ortaya çıkarlar. Sonraki evre, önceki evrede kazanılanları da kapsar. Çocuk önce emekler, sonra ayakta durmayı daha sonra yürümeyi ve koşmayı öğrenir. Her çocuğun kendine göre bir gelişim hızı vardır. Aynı evrede bulunan çocuklarda bile gelişim farklılıkları olması normaldir. Ancak her gelişim evresinde çoğunlukla görülen bazı ortak özellikler o gelişim evresi için belirleyicidir.

Bilişsel Gelişim Dönemleri

1. 0-2 Yaş Duyusal Hareket Dönemi

Bu dönemin en temel özelliği reflekslerdir. Çocuk, reflekslerini kullanarak rastlantısal olarak bir hareketi keşfeder, keşfettiği bu yeni hareket hoşuna gittiği için tekrar yapar ve hareket kazanılmış olur. Emme refleksinden dolayı parmağını ağzına götürür ve emer, hoşuna gittiği için tekrarlar. Parmak emme davranışı kalıcı olarak yerleşir. Hareket özümsemekle kazanılır. Piaget'in kuramında özümseme olayı önemlidir. Rastlantısal tepkilerin özümsemesi daha kasıtlı ve amaçlı davranışlara yol açar. Dış dünya ile iletişimini duyuları ve motor faaliyetleri aracılığı ile sürdürür. Dönem ilerledikçe çevresinde olup bitenlerin farkına varır ve kendisinin çevresinden farklı olduğunu keşfetmeye başlar. Bu keşifle birlikte basit anlamda zihinsel düşünüş başlar ve artık deneme yanılma tek davranış yolu değildir.

Nesne Sürekliliği: Bebekler ilk dört ayları içinde görüntü alanlarından çıkan bir nesne veya kişinin yok olduğunu zanneder. Annesi odadan ayrıldığında ağlaması bu nedenledir. Dördüncü aydan sonra uzaklaşan anneyi gözüyle takip etse de henüz nesne sürekliliği gelişmemiştir. Sekizinci aydan itibaren çingırağı elinden alınıp örtünün altına saklandığında çingırağını arama tepkisinde bulunur. Ancak gözünün önünde çingırak örtünün altından alınıp başka yere saklanırsa oyuncağını yine ilk saklanılan örtünün altında arar. On iki-on sekiz ay civarında gözünün önünde saklanılan nesneyi ikinci yerde arayıp bulur. Ancak çocuk görmeden başka bir yere saklanırsa başka yerde aramaz çünkü nesnenin yerinin kendisi görmeden değişebileceğini hayal edemez. On sekiz aydan sonra ise nesne sürekliliği gelişir ve saklanılan yeri görmese bile nerede olabileceğini tahmin ederek nesneyi arar ve bulur.

Nesne sürekliliğinin geliştiği ilk zamanlarda taklit yeteneği sadece o an görebildiği şeylerle sınırlıdır. Ertelenmiş taklidi daha sonra geliştirecek ve görmüş olduğu bir olayı olay ortadan kalktıktan sonra da tekrarlayabilecektir. Ertelenmiş taklit, olayların akılda tutulduğunun bir göstergesidir. Çocuk gördüğü bir davranışı özümseme yoluyla öğrenmek ve kendi davranış kalıbına eklemek üzere tekrarlamaktadır. Çevresinden bir espri kaptan çocuk o espriyi defalarca tekrarlar ve özellikle çevresindeki insanlar bu espriye gülmişlerse özümser. Piaget'e göre bu; henüz çocuğun sembolik düşünceyi oluşturamadığının ancak sembolik düşünceye geçiş evresinde olduğunun göstergesidir.

2. 2-7 Yaş İşlem Öncesi Dönem

Bu dönemin en önemli özelliği, sembolik düşüncenin ilk belirtilerinin görülmesidir. Nesnenin sürekliliği tam anlamıyla kazanılmış ve artık sembollerle hatırlanmaya

başlanmıştır. Kullandığı ilk semboller genellikle yüz ifadeleri ve nesnelerin sesleri şeklinde olur. Henüz kelimeler tam olarak çıkarılamadığı için nesnelerin seslerini taklit etme yoluyla isteklerini ifade eder. Örneğin “ham” sesi yemek yeme, yemekle ilgili bir oyuna yani yemeye ilgili her şeye yönelik olabilir. Biyolojik olgunlaşmayla yaş ilerledikçe ses taklidinin yerini kelimeler alır. Dört yaşına geldiğinde 2000 kadar kelimeyi öğrenmiştir.

Bu yaşta oyun çeşitliliğinde artış olur, oyunlarında da yine taklit ön plandadır. Anne-babayı taklit ederek evcilik oyunları oynanır, bu yolla çevresinde gördüğü kişilerin rollerini özümsemektedir. Hayali arkadaşlar edindiği bu dönem, soyut-somut kavramlarını geliştirmesi açısından önemlidir. Somut işlemlere geçiş aşamasında olduğunun göstergesidir.

Somut düşünme kapasitesi, basit anlamda gelişmiş olmasına rağmen zihin işlemleri henüz çok sınırlıdır. Henüz tek bir boyutu değerlendirebilmektedirler. Çoklu sınıflandırma kapasiteleri gelişmemiştir. Olayları tersine düşünemez ve tersten işlemleri gerçekleştiremezler. Benmerkezcilik, monolog, animizm, tek yönlü düşünme ve sınıflama, sembolik oyun bu dönemin özellikleri arasındadır.

3. 6-12 Yaş Somut İşlemler Dönemi

Bir önceki dönemde somut işlemlerle ilgili kavramları öğrenen çocuk, ilkokula başlamasıyla birlikte somut işlemleri uygulamaya geçirir. Bazı işlemleri zihinde canlandırma yoluyla gerçekleştirebilir çünkü artık ağırlık, hacim, büyüklük-küçüklük gibi kavramları öğrenmiştir. Mantıksal düşünme başlamıştır. Yetişkinler gibi pek çok aleti kullanmaya başlar, ince motor kaslarındaki gelişmeyle birlikte bıçak, makas gibi aletlerle etkinlikler yapar ve bunları kullanabilmesi başarı duygusunu pekiştirecektir. Hayal ve gerçeği birbirinden ayırt edebilir. Konuşma, monologdan karşılıklı konuşmaya dönmüştür. Sayıları kullanmayı öğrenmiş, basit matematiksel işlemleri çözebilir hâle gelmiştir. Bu dönemin önemli bir kazanımı da maddenin korunumu kavramının yerleşmesidir.



Resim 4.6: Maddenin Korunumu Kavramı (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Örnek olarak uzunlukları aynı ve yarıya kadar su dolu iki bardak gösterilir. Çocuğa hangi bardakta su fazla diye sorulur, iki bardakta da eşit miktarda su vardır cevabı alınır. Bardaklar değiştirilip içlerindeki su geniş, yayvan bir bardağa; diğeri de uzun bir bardağa boşaltılarak hangi bardakta su fazla diye tekrar sorulunca iki bardaktaki su miktarı aynıdır cevabı alınırsa maddenin korunumu kavramı kazanılmıştır. Uzun bardaktaki su daha fazladır şeklinde cevap verirse maddenin korunumu kavramı kazanılmamıştır. (8)

4. 12 Yaş ve Üstü Soyut İşlemler Dönemi

Bilişsel gelişim açısından en üst düzeye gelmiş, artık bir yetişkinin düşünme tarzı ile düşünüş başlamıştır. Olayları çözerken mantığını kullanabilir, üst düzeyde analiz-sentez yapabilir. İdeal değerler geliştirip bunlar üzerinde yorumlar yapar. Tek boyutlu düşünme şeklini bırakır, olayları birkaç boyutuyla ele alarak düşünmeye başlar.

Soyut kavramları değerlendirebilmesi bir bakıma yaşadığı çevreyle de ilgilidir. Anne-baba soyut düşünebiliyorsa çocukta da bu kavramın gelişmesi daha kolay olacaktır. Resim, müzik, spor gibi yeteneklerini denemeyi ve bu yolla kendisini göstermeyi sever. Artık işlemleri tersinden giderek yapmayı da öğrenmiştir. Atasözleri ve deyimleri yerli yerinde kullanmaya başlar.

İnsan doğumdan ölüme kadar değişen ve gelişen bir canlı varlıktır. Anne karnında fetüs, bir dizi değişime uğrayarak 9 aylık oluşumunu tamamlar ve dünyaya geldikten sonra yaşamını sürdürebilmek için gerekli fizyolojik olgunluğa erişir. Doğumdan sonraki dönemde de sürdürülen hem fiziksel hem duygusal, sosyal ve zihinsel olgunlaşmanın etkisi ve öğrenmenin de katkısıyla gelişim ömür boyu sürer.



Resim 5.1: Doğumdan Ölüme Gelişim (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Gelişimdeki bu ilerlemenin kendi şartları içinde sistematik bir yapısı ve sürekliliği vardır. Bireyin gelişiminde çevre etkileşimi kadar öğrenme ve olgunlaşma da önemlidir. Gelişim dönemler hâlinde ilerler. Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak bilinen bu dönemler, bir önceki dönemin kazanımlarından etkilenir. Dönemler birbirinden kesin sınırlarla ayrılmadığı gibi her dönemin kendine has özellikleri mevcuttur. Gelişim dönemlerini yaş aralıklarına göre şöyle sıralayabiliriz; (1)

- 0-4 Hafta Yeni Doğan Bebeklik Dönemi
- 4 Hafta-2 Yaş Bebeklik Dönemi
- 2-6 Yaş Okul Öncesi Çocukluk Dönemi
- 6-12 Yaş İlkokul Dönemi
- 12-20 Yaş Ergenlik Dönemi
- 20-35 Yaş Genç Yetişkinlik Dönemi
- 35-65 Yaş Orta Yetişkinlik Dönemi
- 65 Yaş ve Sonrası Yaşlılık Dönemi

Bütün canlılar yeni doğan yavruları açısından değerlendirildiğinde en geç, en zahmetli büyüyen insan yavrusudur. Ayağa kalkması bile 8-9 aylık bir süreci gerektirir. Kendi

içinde değerlendirildiğinde ise ilk iki yıl oldukça ciddi fiziksel ve zihinsel gelişmelerin yaşandığı bir dönemdir.

Doğumdan 1 yaşına kadar bedensel gelişim en hızlı gövdede olur. 1 yaşından sonra bacaklarda hızlı bir gelişim gözlenir. Yürümenin olması için gelişim hızlanır; gelişim hızlandığı için yürüme olur. Fiziki olgunluk büyük oranda beslenmeye bağlıdır. Çocukların temel gereksinimlerinin karşılanması yanında çocuğun kendini güvende ve huzurlu hissetmesinin koşulu da bebeğe sevgi ve ilgi göstermektir.

1. 0-4 HAFTA YENİ DOĞAN BEBEKLİK

Birinci ayda hareket yetenekleri oldukça kısıtlıdır. Ancak ay sonuna doğru çenesini kaldırmayı ve yatay pozisyonda başını çevirmeyi öğrenir. Ellerini yumruk yapabilir, eline verilen bir nesne ya da parmağı sıkı sıkıya tutabilir. İşitme duyusu gelişmiştir. Artık anne sesini ayırt eder. Bebekler bu dönemde yoğun göz teması kurarlar hatta dikkatli bir şekilde gözlerle bakarlar. Bu nedenle anne-babanın göz temasını karşılıksız bırakmaması, çocuğun güven geliştirmesi açısından önemlidir. (3)

2. 4 HAFTA-2 YAŞ BEBEKLİK DÖNEMİ

Bebeklerin doğuştan getirdiği bazı refleksif hareketleri vardır. Bunlar, başlangıçta bebeğin dış dünya ile iletişimini sağlaması ve daha karmaşık hareketleri öğrenmesi açısından önemlidir. Bunlardan bazıları, arama-emme refleksi, yutma refleksi, moro refleksi, babinski refleksi, yakalama refleksi ve adım atma refleksi olarak sıralanabilir.

Moro Refleksi: Bebeği, sırt üstü pozisyonda yatarken başını hafif kaldırıp arkaya doğru bırakırsanız kollarını iki tarafa açıp kapatarak sıçrama tepkisi verir. Bebekler ani seslere de aynı tepkiyi verirler.

Babinski Refleksi: 3-5 aylık bebeklerin ayak tabanı boydan çizildiğinde bebek parmaklarını yelpaze gibi açar. Yetişkinlikte tam tersi parmaklar toparlanır. Bu normal gelişimsel bir süreçtir.

2. Ay: İlk 2 ay içinde anne-babayı tanıma davranışı gösterir. Çevresinde yüksek sesle konuşulduğunda olumsuz tepki verir.

3. Ay: Kendisine uzatılan nesnelere almaya çalışır, tanıdığı kişilerin yüzlerini ayırt etmeye başlar, konuşulanlara kendince cevap verir.

4-5 Ay: Eline geçirdiği her şeyi ağzına götürür, başını dik tutmaya başlar, desteklenirse bir süre oturabilir. Elindeki nesneyi diğer eline geçirebilir. Biberon ya da emziğine ulaşmaya çalışır. Tanıdık olmayan kişileri görünce ağlar, aileden birinin sesini duyunca ağlamayı keser. Kendi kendine yüksek sesle gülmeye ve konuşmaya benzer sesler çıkarmaya başlar.

6. Ay: Yabancılardan rahatsız olması, anneyi görünce susması basit bir şekilde bellek oluşturduğunun göstergesidir ve böylece bebek anneye bağlanma davranışları geliştirir.

7-8 Ay: Bu dönemde artık desteksiz oturabilir, emekleme başlar. 9 ay civarında tutunarak ayakta durma görülür.

12-18 Ay: Bu dönemde önce sinirler ve kasların gelişimi ile motor gelişime zemin hazırlanır. 1 yaş civarında da tek başına ayakta durma ve acemice de olsa yürüme başlar. 1,5 yaş civarında da merdivenleri yardımsız inip çıkmaya başlayabilir.

Dil gelişimi açısından ilk bir yıla dil öncesi aşama denir. Çocuklar ilk iki ay içinde isteklerini tamamen ağlama yoluyla bildirirler. 2 -3 aylıkken cıvıldaama dediğimiz sesleri çıkarırlar, sonraki dönemde yavaş yavaş hecelemeğe geçilir. Bu dönemde nesnelere sesleri taklit edilir. İlk sözcükler, çocuğun çevresinden duyduğu sözlerin basit bir taklidi dir. Ön dişlerin kazanılması ve basit bazı sözcüklerin çıkarılabilmesi konuşmaya hazır olmada önemli bir gelişmedir. Daha sonra çocuğun geçmiş olayları hatırlayabileceği zihinsel hazır oluş da buna eklenince konuşmanın zemini oluşmuş olur. (3)

3. 2-6 YAŞ OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLUK DÖNEMİ

Bu dönemde, sınırlar ve kasların gelişimi ile artık düşmeden yürüme, koşma, tuvaletini tutma gibi özerklik anlamında önemli adımlar atılmış olur. Basit anlamda belleğin gelişimi de konuşmanın gelişimine zemin hazırlar. Artık anneden daha bağımsız hareket etmeye başlamıştır.

3-4 yaş çocuğu, ailenin bazı etkinliklerine artık kendi kapasitesi oranında etkin bir üye olarak katılabilir. Anne mutfakta yemek yaparken ona eşlik etmekten, birlikte oynarken oyunu yönlendirmekten büyük bir zevk alır. Kendi çapında sosyal ilişkiler kurabilen etkin bir birey olur. Bu dönemin belirgin özelliği kendini tanımadır. Büyük bir merakla bir taraftan kendini tanıırken bir taraftan da çevreyi keşfetme çabası içindedir. (2)

Artık çevrenin beklentisi de değişmiştir. Daha bağımsız ve ortamına göre davranma şeklini öğrenmek zorundadır. Önce ailede daha sonra girdiği ortamlarda toplumsallaşma, sosyal ilişkiler kurabilme özellikle de kendi akranlarıyla oynamada bazı kuralların geçerli olduğunu öğrenmeye başlarlar. Bunun da ilk şartı, anne-babanın olmadığı ortamlarda da otokontrol kurması gerektiğini keşfetmesidir. Tüm bunları öğrenebilmesi ve uygulayabilmesi, anne-babanın ve çevresinin fırsat tanınmasıyla olur. (4)

3 yaş civarı basit anlamda cinsiyet ayrımını öğrenmiştir. 3-4 yaşındaki bir çocuk, dış görünüşüne bakarak karşısındaki bireyin kadın ya da erkek olduğunu söylese de ancak 6-7 yaşlarında cinsiyet farklılığını tam olarak kavramaya başlar. Kendi rolü, annelik-babalık, erkek ya da kadın oluş arasındaki ilişkiyi henüz kavrayamaz.

Bilişsel gelişim doğal olarak cinsiyet gelişimini de etkileyecektir. Çocuğun hızla uyum gösterdiği alanlardan birisi de cinsiyet rolünü benimsemektir. Bu rolü kazanırken cinsiyetine göre anne ya da babayla özdeşim kurarak uygun rolü benimser, doğru davranışları ödüllendirildiğinde pekişir. Bu dönem krizsiz atlatılırsa çocuk kendi cinsiyetinden utanç duymadan rolünü benimser. Rolüne uygun olan öğrenmesi gereken mahremiyet kurallarını da bu dönemde öğrenir. Buna erken ahlak gelişimi evresi denir. Bu evre, basit anlamda sorgulamadan kendisine öğretildiği şekliyle öğrendiği ahlaki kurallardan oluşur. Bu; daha sonradan içselleştirerek geliştireceği bir kavramdır.

4. 6-12 YAŞ İLKOKUL DÖNEMİ

Bu dönem tam bir geçiş devresidir. Hayallerle gerçekler iç içedir. Somut düşünceden soyut düşünceğe geçiş hazırlıkları başlar. Bedensel olarak çocuk bedeninden ergen bedene geçiş, çocuksu duygulardan yetişkinlerin duygularına doğru bir geçiş süreci başlamış olur. Ergenlik döneminde yaşanılacak olan hızlı değişime ayak uydurmaya temel oluşturacak gelişim hareketleri yaşanır. Çocuk kurallara karşı gelir, isyankâr bir tutumdadır. Kişisel bağımsızlık gelişmeye başlar. Arkadaşlık duyguları belirgin olmaya başlamıştır ve

bu ilişkilerinden toplumsal rolleri benimseme gibi bir kazançla çıkacaklardır. Bu dönemin belirgin bir özelliği de kolay etkilenmedir. Kendilerini kabul ettirme adına başkalarının fikirlerini kolayca benimserler. Oyun becerileri üst düzeydedir. Toplu oyunlardan zevk almaya başlar. Sosyalleşme tam anlamıyla devreye girmiştir. Oyunu kurabilme ve sürdürebilmede rol dağılımı ve rolün gereklerine uyma gerekliliği çocuğun karşılaştığı ilk örgütsel yapıyı da gündeme getirir. Çocuk grup içerisinde ilk defa tutum geliştirmeye yönelecektir. İlkokula başlama çağına denk geldiği için okuma-yazma ve basit matematiksel işlemleri kavrayabilme düzeyine de erişmiş olması gerekir. (4)

5. 12-24 YAŞ ERGENLİK VE GENÇLİK DÖNEMİ

İlkokula başlamayla birlikte yavaşlayan hatta durgunluk dönemine giren fiziki gelişim ergenlikle birlikte yeniden yaşamın ilk yıllarındaki hızına ulaşır. Kişinin hayatı boyunca taşıyacağı fiziksel özelliklerini kabullenmesi gereken bir dönemdir. Çocuğu özelliğe yabancılaşma, yeni bir role girme dönemi başlamış demektir. Bu da beraberinde az çok bir yadırgamayı beraberinde getirecektir. Genital organların şekillenmesinin yanında boy, yüz gelişmesi, bedende yağlanma ve kas gelişimi ilk defa yaşanır. Aynı zamanda hormonal gelişim de hızla gündeme gelir ve ruhsal gelişimi etkilemeye başlar.

Ergen, bu dönemde beden şekliyle aşırı şekilde ilgilenmeye başlar. Ayna önünde saatlerini harcar, bedeninde bazı kusurlar bulur. Hormonal gelişimin oluşturduğu etkiler nedeniyle yüzde sivilceler, cilt yağlanması, kepeklenme aşırı derecede problem edilir. Kimisi bunu makyajla, kremle gidermeye çalışırken kimisi de bu yüzden içine kapanır, toplumdan soyutlanır. Aşırı makyaj, değişik saç şekilleri ve giyim tarzı ile bedenlerini beğenmeme ve dolaylı olarak erişkin dünyasında yer edinememe kaygılarını gizlemeye çalışırlar. (5)

Kızların bedensel değişimleri, erkeklerden daha önce gerçekleştiği için ergenliğe girişleri de erkeklerden bir-iki yıl daha erken olur. Erkeklerde sakalın çıkıp çıkmaması, kızlarda cinsel uzuvların geç gelişimi, belli bölgelerde yağlanma hep problem edilir. Aile ve toplum, bu dönemde akılcı davranarak bu gibi gelişmelerin normal olduğunu, gelişimsel farklılıkların olabileceğini ergene anlatabilmelidir.

Ergenlik Dönemi Psikolojik Gelişim

Ergenlik döneminin psikolojik, karakteristik özellikleri kendine hastır. Anahtar kelime kimlik kazanmadır. Dikkatini toplayamama, düşüncelerin dağınıklığı, çabuk sıkılma, duygulanımda bir duygu hâminden ötekine çabuk geçişler, çabuk kırılma, öfke ve hırçınlık, aşırı duygusallık bu dönemin belirgin özellikleridir. Adrenalin salgısının yüksek düzeyde salgılanması, bu duygusal tepkileri yaratırken ailenin ergene gösterdiği davranış örnekleri de önemli bir etkidir. Bu dönemde ergene aşırı baskıcı bir tutum uygulama, ergenin içe kapanmasına neden olabileceği gibi ileride telafisi mümkün olmayan ruhsal problemlere de yol açabilir. (5)

Ergendeki bu duygusal tepkilerin geçirdiği dönemin özellikleri olduğunu bilerek ona uygun davranışlar göstermek, ergenin kendine güvenin oluşmasında ve çevresiyle ilişkisini düzenlemesinde yardımcı olacaktır.

Ergenlik Dönemi Sosyal Gelişim

Ergenlik döneminin başlamasıyla hemen beliren bedensel ve psikolojik gelişim, ergenliğin ilerlemesiyle daha çok sosyo-psikolojik nitelik kazanır. Toplumsal boyut önem kazanarak yetişkinliğe geçiş için bir aşama olur. İlk başlardaki düşünsel arayış, daha bir sosyal nitelik kazanarak kişiliğini topluma kabul ettirme çabalarının ön plana çıkmasını sağlar.

Kuşaklar arası çatışma, anne-baba arasından çıkarak toplumsal kurallara karşı koyma şekline dönüşebilir. Özgürlük arayışları, toplumsal problemlere ilgi ön plana çıkar. Çevreden sevgi, anlayış ve güven gören ergen, kendi kimliğini bulmada çelişkiler yaşamaz. Kendi inançlarını, duygu ve düşüncelerini toplumun fikirleriyle bağdaştırarak benimseme yoluna gider. Bu dönemi başarıyla tamamlamak için belli görevlerin yerine getirilmesi gerekmektedir. Bedensel değişimler beraberinde hem psikolojik hem de sosyal uyum sorunlarına yol açar. Bu problemleri en az etkiyle atlatmak ya da gelişime yol açıcı şekilde geçirmek yetişkinlik dönemi ruh sağlığı açısından önemlidir.

Gençlik döneminde bireyin yaşayabileceği problemler ya da gerçekleştirmesi gerekli evreler şöyle sıralanabilir:

- Bedensel değişimin getirdiği yeni şartlara uyum sağlayabilmek,
- Aileden bağımsız olarak yaşayabilme yetisini geliştirmek,
- İş seçimi konusunda gelişmek,
- Uygun eş seçimi,
- Cinsiyet özelliklerine uygun davranışları benimsemek,
- Toplumsal yaşamda yer almak,
- Arkadaşlık gruplarının gereklerini yerine getirebilmek,
- Deneyimler sonucunda kendisine uygun görüşler benimsemek.

Ergenlik Dönemi Kimlik Oluşumu

Ergenlik bir kimlik arayışı sürecidir. Yetişkinliğe geçiş sürecinde hızla yaşanan cinsel rol değişimleri, kalıcı statülere doğru adım atma, mesleğe yönelim ve ergenin kendi düşüncelerinde toplumsallaşma nedenleriyle kişi kendini kimlik arayışı içinde bulur. Düşünce sistemindeki değişiklikler, kendi başına yapabildiği değerlendirmeler kişiye farklı bir boyut katar. Çevresindekileri ve kendisini sürekli eleştirir. Çevre tarafından da çok eleştirildiğini düşünür. Bir taraftan başkalarının kendisiyle ilgili düşüncelerine değer verirken bir taraftan da bunları umursamaz görünür. Kendi kimliğini geliştirdiğinde bu çelişkili durum ortadan kalkar.

Kimlik kazanmasında yetişkin gibi davranmasının önemli olduğunu bilerek kendisine bir yetişkini model alıp onun gibi davranmaya başlar. Buna özdeşleşme denir. Bu dönemlerde sigara, alkol gibi maddeler kullanılmaya başlanması bu nedendir. Bu maddeleri kullanarak yetişkin olduğunu kendisine ve çevresine kanıtlamaya çalışır.

Model alma cinsel kimlik açısından da önemlidir. Olumlu anlamda bir model seçerse toplumun kendisine yüklediği rolleri kabul etmede başarılı olacaktır. Meslek seçimi de bu döneme rastlar. Kimlik oluşturmada önemli bir etkidir. Maddi imkânsızlıklar, çevresel olumsuzluklar istediği mesleği seçmesine engel olabilir. Ergen bu yüzden bocalama dönemi geçirir.

Kimlik arayışında ulaşılmak istenen “Ben kimim?” sorusuna cevaplar aranırken ergen belli aşamalardan geçer. İlk aşama; çevresinde gördüğü değerleri kabul ederek boyun eğme, ailevi değerlere aşırı bağlılık aşamasıdır. (5)

İkinci aşamada farklı değerlendirme yetisi kazandıkça tüm kurallara, değerlere bir başkaldırış söz konusudur. Daha sonra bir kapanma süreci yaşanır. Çevreden gelen etkilere ilgisizlik dönemi yaşanır. Bu dönem kimlik bunalımı dönemidir.

Son aşamada kişi bütün seçenekleri değerlendirerek kendisine en uygun tarzı seçer. Olumlu ve gerçekçi ilişkiler kurar, mesleki seçimini belirler. Ergen bu aşamaları başarıyla tamamlar, çevresinden de bu konuda destek görürse kimlik bulma sürecinden kimliğini bulmuş olarak çıkar. Aksi takdirde kimlik arayışı içinde bocalar. Ergenlik döneminin sonunda her zaman kimlik kazanılması süreci sona ermez. Yetişkinlik dönemine sarkarak bir sonraki dönemde de tamamlanabilir.

6. YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

Bu dönem için belli bir kronolojik yaş belirtmek çok da anlamlı değildir. Ergenlik döneminin çalkantılarını aşarak bu dönemden kimlik kazanımı ile çıkan birey, yetişkinlik dönemine girmiştir. Bu dönemde kazanılması gereken özellikler kişiden kişiye, toplumdaki topluma bazı farklılıklar gösterir.

Öğrenimi tamamlama, işe başlama, evlenme, çocuk sahibi olma gibi kazanımların yanında yetişkinliğin en önemli göstergelerinden birisi de ekonomik bağımsızlığını kazanmadır. Psikolojik açıdan kendi yaşantısını bağımsız olarak yönetme sorumluluğunu üstlenen birey yetişkin olarak kabul edilmektedir. Birey hayatının en uzun dönemini yetişkin olarak geçirir. Yetişkinlik her yönden tam olarak olgunluk ve gelişmişlik hâli olarak tanımlanabilir (6). Kendini gerçekleştirme potansiyeline de ancak bu dönemde sahip olabilir. Genellikle iki ayrı aşamada incelenir:

Genç Yetişkinlik Dönemi: Aileden ayrılıp kendi düzenini kurma dönemidir. Birey yaklaşık 5-10 yıl kadar ailesinden ve ergenlikten kopma ile tam bir yetişkin gibi davranma arasında bir geçiş dönemi yaşar. Ailesinden bağımsız olarak tek başına yeni roller geliştirerek bunların içinde kendisini dener. Artık kendisi bir aile reisi olmuştur, kendi komşuları ve iş arkadaşlarıyla ilişkisini kendisinin düzenlemesi gerekmektedir.

Psikolojik açıdan yetişkin olarak kalıcı ilişkileri yürütebilme becerisi, kararlı davranabilme ve sosyal sorumluluklarını yerine getirebilme, ani çıkışlar yerine otokontrolünü kurma gibi kişilik özelliklerini geliştirmiş olması beklenmektedir. Bilişsel açıdan da daha fazla bilgiye sahip olma ve bu bilgiyi uygulamaya dönüştürme döneminde oldukları için bilgiyi yerinde ve amacına uygun olarak kullanabilmeleri gerekir. Ayrıca yaratıcılık konusunda da en verimli olunabilen zamandır.

Psiko-sosyal kimlik daha netlik kazanmıştır. Sağlık ve fiziksel aktivite açısından en mükemmel dönemdir. Kişinin en becerikli olduğu, duyularını maksimum seviyede kullanabildiği, cinsel aktivite açısından da en verimli olduğu dönemdir. Bu dönem, aşk, cinsellik, aile yaşamı, mesleki ilerleme ve büyük hedeflere ulaşma açısından oldukça parlak bir dönem olabildiği gibi meslek sahibi olamamış, uygun eş bulamamış yetişkinler açısından da oldukça stresli bir dönem de olabilir. (6)

Orta Yetişkinlik Dönemi: Literatürde 35-65 yaş arasını kapsayan dönem olarak kabul edilmektedir. Olumlu anlamda ekonomik, kişisel ve sosyal açıdan doyuma ulaşma yaşından başlayarak emekliye ayrılma devresini kapsar. Orta yetişkinlik dönemi;

- Vatandaşlık ve toplumsallık sorumluluğuna ulaşmak,
- Ekonomik bir yaşam standardı oluşturmak ve sürdürmek,
- Çocuk sahibi olmak ve onların sorumlu bir yetişkin olmalarına yardım etmek,
- Boş zamanlarını planlamak,
- Eşle özdeşim geliştirmek,
- Orta yaşın getirdiği bazı fizyolojik değişiklikleri kabullenmek ve uyum sağlamak,
- Yaşlı anne-babaya uyum sağlamak gibi birçok yeni role uyum sağlayabilmeyi içerir.

Olumsuz tarafı ise bu sayılanları yerine getiremeyen, orta yetişkinlik çağında bile hâlen kişiliğini geliştirememiş bireylerin bulunmasıdır. Bu kişiler hayata küser, bir işe yaramama duygusuyla yaşlılık dönemine geçer ve yaşlılık döneminde de bu olumsuzluklarını sürdürürler. (6)

Bu dönemde yaşanabilecek problemlerden birisi de kendini tamamen çalışmaya adanmaktır. Kişinin yaşam tarzı çalışmak olmuştur, kendine zaman ayırmayı düşünemez. Glasgow merkezli araştırmacılar, çağımıza damga vuran bu rahatsızlığı “**meşgul yaşam sendromu**” olarak adlandırmaktadırlar. Meşgul yaşam sendromu, gün içinde aşırı, yoğun bir şekilde ve birden fazla işe odaklanması gereken insanlarda fazla bilgi yüklenmesinin de etkisiyle unutkanlık ve odaklanma sorunlarına neden olan gerçek bir rahatsızlıktır.

7. YAŞLILIK DÖNEMİ

Yaşlılık, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de olduğu gibi psikolojik, biyolojik ve sosyal değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Genellikle kabul edilen yaş aralığı, insanın emeklilik döneminin de başlangıcına denk gelen 65 yaş ve sonrasıdır.

Yaşlılık dönemindeki en belirgin değişim vücut fonksiyonlarında görülen yavaşlama ve organların işlevlerinde görülen bozulmalardır. Görme ve işitme yeteneğinin bozulması, vücut direncindeki azalmaya bağlı olarak sık hastalanma, kaslardaki kuvvet kaybı, çabuk yorulma, tat duyusunun bozulması bunlardan birkaçı olarak sıralanabilir. Hücre yenilenmesindeki yavaşlamayla birlikte hareket azlığı ve kadınlarda ve erkeklerde hormon salgılanmasının da yavaşlaması, dolaşım bozukluğu, kalp hastalıkları, felçler, yüksek tansiyon, eklem bozuklukları, diyabet gibi hastalıklara yol açar. Bunlara bağlı olarak da gün içerisinde birçok ilaç kullanma zorunluluğu oluşur. Yıllardır çalışmaya alışmış, çalışmayı bir yaşam biçimi hâline getirmiş olan yaşlı, bu dönemde kendisini toplumdan dışlanmış, işe yaramaz birisi gibi hissedebilir.

Bu dönem sıklıkla geçmiş yaşamın muhasebesinin yapıldığı, zamanında gösterilen katı tutumların oldukça yumuşatıldığı, daha duygusallığa doğru gidişin de başladığı bir dönemdir. Ailenin karar merci durumundan varsa evlat ve torun yolu beklenen bir döneme geçiş dönemidir. Geçmiş yıllarla hesaplaşmadan kazançlı olarak çıkabilen yaşlılar, bu dönemi huzur içinde geçirirler. Ancak o döneme kadar yapmak istediklerini

gerçekleştirememiş olan yaşlılar, bu dönemi pişmanlıklar içinde kendisine ve çevresindekilere huzursuzluk vererek geçirirler.

Genel olarak psikolojik açıdan bakıldığında yaşlının sık sık eskiyi hatırlayarak o günlerin güzel günler, yeni neslin ve şimdiki yaşantının işe yaramaz olduğu yönündeki serzenişleri dikkat çeker. Deneyimleyemediği yeniliklerden korkma ve çocukluk dönemi özelliği olan benmerkezcilik kişilik özelliğine yeniden dönüş baş gösterir. Bu özellikleriyle de genç nesille arasındaki mesafe gittikçe açılır ve çevresine uyumunu zorlaştırır. Çevresinden anlayış ve saygı görmediğini düşünür. Buna işe yaramazlık duygusu da eklenirse huysuz ve kavgacı bir birey olur. Demans ve Alzheimer rahatsızlıkları, bu dönemin ciddi problemleri arasındadır. (6)

Eğer kişi kendisini emekli olmaya hazırlamış ve planlamışsa yaşlılığa uyumu da daha iyi olacaktır. Hemen hemen tüm gününü evde geçireceği için eğer evlilik doyumunu yükseğe emeklilikten kötü etkilenmez. Yaşlılıkta evlilik doyumuna da önemlidir. Eğer eşle paylaşımcı bir ilişki sürdürülüyorsa yaşlanmanın getirdiği olumsuzluklardan daha az etkilenme görülür. Eş kaybı, bu dönemde kişiyi en çok etkileyen olaylardan birisidir. Genellikle erkekler daha erken vefat ettiklerinden, kadın yalnız kalsa da yaşamını uyum içinde geçirme olasılığı daha yüksektir. Çünkü eşi ölen kadın için torunlarına bakmak gibi tanımlanmış roller vardır. Yapılan araştırmalarda eşi ölen erkeklerin daha fazla ümitsizlik ve yalnızlık hissettikleri tespit edilmiştir. Bakımlarını da başkası üstlenmek zorunda kalır. Gücü ölçüsünde torunlarının bakımını üstlenmesi yaşlıyı hayata bağlayan, işe yaradığını düşünmesini sağlayan iyi bir seçenek olabilir.

Reichard Livson ve Peterson, 55-84 yaşları arasındaki 87 kişiyi inceleyerek belli başlı yaşlılık kişilik tiplerini ortaya çıkaran bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda beş yaşlı kişilik tipi olduğunu ileri sürerler: (7)

- Olgun yaşlılar,
- Salıncaklı sandalyeli yaşlılar,
- Zırlı yaşlılar,
- Kızgın yaşlılar,
- Kendinden nefret eden yaşlılar.

Olgun tiplerin yaşlılığa uyumu incelendiğinde bu grubun diğer gruplardan belirgin olarak çok daha iyi durumda olduğu görülmüştür. Yaşlılığın getirdiği yeni durumları dezavantaj olarak kabul etmeyip bu değişimleri avantaja dönüştürmeyi bilen ve bu şekliyle yaşamdan zevk alabilen, olgunluktan bilgeliğe geçmiş yaşlı grubu olarak tanımlanabilecek özellikleri olan bir gruptur. Yaşlılığın getirdiği fizyolojik, sosyal ve psikolojik değişiklikleri, bu dönemde yaşanılması gereken özellikler olarak kabul edip çevreyle ilişkilerini de bu düşünceyle kurabilen bu grup en ideal ve en avantajlı yaşlı grubudur.

Salıncaklı sandalyeli tipler, yaşlılık dönemine uyum sağlamış ve çevreleriyle de iyi ilişkiler kurabilen yaşlı grubu olarak tanımlansalar da olgun tiplerden farkları, sorumluluk almayı sevmemek, yaşlılığı daha pasif şekilde geçirmeyi tercih etmektir.

Zırlı tipler, yaşlanmanın getirdiği durumlarla yüzleşmekten korkan ancak bu duyguyu açığa vurmayarak mutlu yaşlı görüntüsü vermeye çalışan ve kontrol edemeyecekleri şartlar ortaya çıktığında kolaylıkla olumsuz yaşlılık özellikleri gösterebilen yaşlı grubudur.

Kızgın tipler hem çevreleriyle hem de kendileriyle barışık olmayan, yaşlılık özelliklerine uyum sağlayamamış tiplerdir. Çevreleriyle iletişimine kızgınlık duygusu hakimdir. Bu duygunun altında yaşlılığı ve ölümü kabullenememe ve ölüm korkusu yatar.

Kendinden nefret eden tipler, yaşlılığın getirdiği yeni şartlara uyum sağlayamamaktan öte, günlük yaşadığı zorluklar için kendisini suçlayan, geçmişte gösterdiği toleranslar yüzünden şimdi bu zorlukları yaşadığını düşünen gruptur. Ölümü kendi sefilliklerinden kurtuluş olarak gören tiplerdir.

Canlının hayatını devam ettirebilmesi öğrenme yeteneğine bağlıdır. İnsan organizması nasıl yaşayabileceğini, bir işi nasıl yapacağını, doğrulukları, yanlışlıkları, güzellikleri, çirkinlikleri, kötülükleri, iyilikleri, inançları, tehlikeden nasıl korunacağını öğrenmek zorundadır.

Öğrenme, canlının davranışlarının ürünüdür. Hayatın her alanında ve her an vardır. Öğrenme sonunda davranışlarda uzun süreli, kalıcı değişiklik olur, öğrenmenin en önemli süreçlerinden biri de tecrübedir. (1)

Yeni öğrenilen bilgi kişinin yapabilme kapasitesini geliştirir. Önceden yapamadığı bir şeyi yapabilmek, bireyin öz güveninin gelişmesine yardım eder, çevreye uyumunu artırır. Organizma deneyimlediği olumlu veya olumsuz yaşantıları, sonraki hayatı için öğrenme gibi bir kazanca dönüştürür. Hepimiz sıcak bir şeye dokunmamayı ona dokunarak canımızın yanması sonucunda öğrenmişizdir.

İnsanda olgunlaşma sonucunda da birtakım değişimler oluşur. Bu davranış değişimini, öğrenme sonucu meydana gelen kalıcı değişimden farklı tutmak gerekir. Bebeğin yürümeye başlamadan önce emeklemesi fiziki olgunlaşma ile gerçekleşir. Öğrenme sonucunda davranışlarımızda oluşan kalıcı değişimde ise deneyimlerimiz, eğitim ve öğretim yoluyla kazandığımız bilgiler ve bu bilgilerin yaşadığımız çevre içinde kabul görüp görmemesi etkilidir. Hayatımızı daha iyiye götürmeye yönelik öğrendiğimiz davranışların yanında normal dışı davranışların birçoğunu da normal davranışlar gibi farkında olarak veya fark etmeden öğrenme yoluyla ediniriz (1). Psikolojik tedavi işte bu olumsuz öğrenmeler sonucu edindiğimiz davranışların yerine doğru davranışları kazandırmayı amaçlar.

Öğrenme toplumun devamlılığı için de oldukça önemlidir. Kuşaktan kuşağa kültür aktarımı da öğrenme yoluyla mümkün olur. Her insanın bilgi ve beceriyi kazanması yani öğrenme kapasitesi birbirinden farklıdır. Zeki bir kişinin öğrenmesi daha düşük zekâya sahip bir insanın öğrenme kapasitesinden çok farklıdır. İnsan nasıl öğrenir sorusunun tek bir cevabı yoktur. Çeşitli kuramlar öğrenmeyi farklı boyutlarıyla ele almaktadır. (2)

1. DAVRANIŞÇI ÖĞRENME KURAMI

Davranışsal yaklaşım öğrenmeyi, uyarıcı-tepki etkileşmesi olarak ele alır. Sirk hayvanlarının sergiledikleri davranışlar, öğrenme sonucu geliştirilen, kazanılmış alışkanlıklardır. Bu beceriler uzunca bir eğitim sürecini gerektirir. Kazanılan beceriler pekiştirmelerle artık otomatik olarak yapılan koşullanma hâline gelir. Uyarıcı alınır alınmaz düşünce sistemi devreye bile girmeden istem dışı tepkilerle yön bulur. Adımız sorulduğunda “Benim

adım neydi?” diye düşünmemize gerek kalmaz. Çarpım tablosunu öğrendikten sonra kafamızda işlem yapmadan cevap veririz. Günlük alışkanlıklarımızda da durum aynıdır. Soyunup giyinirken, ayakkabı bağlarken düşünmemize gerek kalmaz.

Davranışçı yaklaşımçılara göre üç temel öğrenme yöntemi vardır. Bu yöntemlerin ortak noktası uyarın ile davranış arasında bağlantı kurmaktır. (3)

- Klasik koşullanma,
- Edimsel koşullanma,
- Gözlem yoluyla öğrenme.

Klasik Koşullanma Yoluyla Öğrenme

Klasik şartlanmayla öğrenme, İvan Pavlov tarafından köpeklerin sindirim sistemini araştırırken basit koşullanma davranışını fark etmesiyle bulunmuş ve yaptığı deneylerle kanıtlanmıştır.



Resim 6.1: Klasik Koşullanma (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Köpekler yiyecekler ağızlarına verildiğinde fiziksel olarak salya salgırlarlar. Pavlov, köpeğin yiyeceği veren kişiyi gördüğünde de salya salgıladığını gördükten sonra bu olayı laboratuvar ortamına taşımıştır. Deney ortamında köpeğe düzenli olarak yiyecek vermeden önce zil sesi vermiş, bu ilişkiyi defalarca tekrarladıktan sonra yiyecek verilmediği durumlarda da köpeğe zil sesine salya salgılamasını öğretmiştir. Yiyecekle salya arasındaki ilişki fiziki olarak geliştiği için burada yiyeceğe koşulsuz uyarın, salyaya da koşulsuz tepki adını vermiştir. Başlangıçta köpek için hiçbir anlam ifade etmeyen zil sesi, nötr uyarınken eşleştirme sonunda koşullu uyarına dönüşmüştür. Zil sesine salya salgılama davranışı ise koşullu tepkiye dönüşmüştür. Nötr olan uyarının, bu deneyde zil sesi, zamanla belli bir tepkiyi ortaya çıkarması, klasik koşullanmanın temelini oluşturur.

Olaylara ya da nesnelere karşı geliştirdiğimiz ön yargılarımız ve duygusal tepkilerimiz klasik koşullanma sonucu kazanılan, olumsuz öğrenme türünden öğrenmelerdir. Yurt dışı gezisi sırasında valizlerini kaybeden kişi, yaşadığı olay nedeniyle hissettiği olumsuzluğu tüm yurt dışı gezilere genelleyerek yurt dışı seyahatlerinden kaçınır. Eşimizle ilk karşılaştığımız şehir ya da pastane bizde olumlu duygular uyandırır.

Batıl inançların öğrenilmesi de aynı yolla olur. Örneğin üniversite sınavında istediğimiz bölümü kazandığımızda kullandığımız kalemi genelleştirerek bize uğur getirdiğine inanır ve tüm önemli sınavlarda onu kullanmak isteriz.

Fobik tepkiler de yine klasik koşullanma tarzı öğrenme ile açıklanabilir. Fobi aslında bize zararı dokunmayacak nesne ve durumlara, aşırı ve akılcı olmayan tepkiler gösterme olarak tanımlanabilir. Çevremizde kedi-köpek gibi hayvanlara, asansöre, yüksek yerlere karşı fobik tepkiler geliştirmiş çok sayıda insan görebiliriz. Bu korkular, geçmişte yaşanan koşullanmaya bağlı olarak gelişmiştir. Doğru davranışın yavaş yavaş alıştırmaya dayalı olan sistematik duyarsızlaştırma veya gevşeme teknikleriyle öğretilmesi temeline dayanan yöntemlerle tedavi edilir. (1)

Klasik koşullanmanın sonuçlarını eğitim alanında inceleyecek olursak, öğrencinin yaşadığı veya sınıfta gerçekleşen olumsuz bir deneyimi, bütün okula ve bütün öğretmenlere genelleyerek okuldan nefret etmesini örnek olarak gösterebiliriz. Bilgiyi öğretirken öğrenciye bilgi ile okulda yaşayabilecekleri olumlu duygular arasında eşleştirme yaptırabilirsek okul sevgisini aşlamış ve çocuğun başarısına temel atmış oluruz. Klasik koşullanma yolu ile öğrenme, eğitimin yanında beyin yıkama durumlarında, tedavi amaçlı davranış değiştirme seanslarında ve reklamcılıkta ürün satışlarını artırmak için de etkin olarak kullanılmaktadır. (1)

Edimsel Koşullanma ile Öğrenme

Edim, organizmanın ihtiyacını gidermesi için kendiliğinden gerçekleştirdiği her tür davranıştır. Edimsel koşullanma ise edimin yarattığı sonuçlar tarafından kontrol edilmesi, koşullanmasıdır.

Daha önceden yapılmış, deneyimlenmiş davranışın çevreden olumlu pekiştirilme alınması ile tekrarlanması sonucu öğrenme edimsel koşullanma ile öğrenmedir. Günlük yaşamımızdaki davranışlarımızın pek çoğu edimsel davranışlardır. (3)

Edimsel koşullanma yöntemini ilk olarak Skinner ortaya atmıştır (3). Skinner farelerle yaptığı deneylerde edimsel davranış olarak pedala basmayı kullanmıştır. Cam fanusun içinde dolaşan fare tesadüfen pedala dokunur; buradaki edim tesadüfen pedala dokunma davranışdır. Dokunma edimi sonucu düzenekten yiyecek gönderilir. Yiyeceği elde ettiği için hayvan, pedala basma davranışını sürdürür. Tesadüfen yiyeceğe ulaşmanın yolunu bulmuştur. Eğer pedala her bastığında yiyecek alamazsa öğrenme zayıflayacak ve zaman içinde davranış sönecektir. Edimsel koşullanma ile öğrenmede pekiştirme önemlidir.

Deneyin ileriki aşamasında fareye ayırt etme davranışı bile öğretilmiştir. Yiyeceğin geldiği yerde ışık yanarken farenin pedala basması durumunda yiyecek gönderilmiş ancak fare, ışık sönmükten defalarca pedala basma da yiyecek gönderilmeyince farenin ışık yanmadığında pedala basmadığı görülmüştür. (3)

Sattığı her üründen prim alan satıcının, satışlarını arttırmak için daha çok gayret göstermesi edimsel koşullanmayla öğrenmeye örnek gösterilebilir. Bir davranışın hemen arkasından gelen ve hoşumuza gitmeyen bir durum ortaya çıktığında ise o davranışı yapmayız, olumlu sonuç doğuran davranışa yöneliriz. Yediğimiz bir yemekten zehirlendiğimizde bir daha o yemeği yemeyiz.

Anne-babalar çocuklarını yetiştirirken, öğretmenler sınıfta disiplin sağlamada ve bilgi kazandırmada edimsel koşullanmanın ilkelerini kullanırlar. Edimsel koşullanma yolu ile öğrenme ayrıca davranış terapisi uygulanarak kötü alışkanlıklardan kurtulmada kullanılır. Hayvan davranışları biçimlendirilerek gösteri dünyasında ya da arama-kurtarma alanlarında kullanılabilir.

Gözlem Yoluyla Öğrenme

Başkalarının davranışlarını gözlemleyerek öğrenme sürecidir. Başkası tarafından yapılan davranış çevre tarafından kabul görürse ve iyi sonuçlara neden olursa o davranışı taklit etme olasılığımız artar. Tüm davranışlarımızı illa yaşayarak kendimiz deneyimleyerek öğrenmeyiz. Model aldığımız kişinin davranışları bizim için yol göstericidir. Özellikle çocuklarda gözlem yoluyla öğrenme etkilidir. Bu nedenle de hepimiz çocukların yanındayken davranışlarımıza daha bir özen gösteririz. Hayatımız boyunca pek çok davranışımızı gözleyerek öğreniriz.

Çocukların saldırgan davranışları, daha çok gözlem yoluyla öğrendiklerini gösteren çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu nedenle çocukların izledikleri filmler dikkatle seçilmeli, çocuklara kötü model oluşturacak filmler izletilmemelidir.

Davranışçı Yaklaşımın Öğrenme İlkeleri

- Öğrenci öğrenme sürecine aktif olarak katılırsa daha iyi öğrenir. Staj ve uygulama dersleri bu nedenle önemlidir.
- Pekiştirme olmadan öğrenme olmaz. Öğrenilen davranış, pekiştirme sürecinden geçmezse kalıcı olmaz. Tekrarlar ve sınavlar pekiştirmeyi sağlamak için yapılır.
- Bir davranışın öğrenilmesi önemli ölçüde güdülenmeye bağlıdır. Kişi istemediği bir şeyi öğrenemez. Bu nedenle okullarda öğrencinin yatkın olduğu ve sevdiği alanı seçmesi erken yaşlardan itibaren teşvik edilmelidir.
- Öğrenilen konunun içselleştirilmesi ve kalıcı olmasında, konunun başkasına anlatılması yoluyla tekrarı pekiştirme açısından oldukça yararlıdır. Anlatılan bilgiler, bireyin kendi bilgileri hâline dönüşür. Öğretmen zaman zaman öğrencilere konuları anlattırarak bilgiyi içselleştirmelerini sağlamalıdır. (3)

2. BİLİŞSEL ÖĞRENME KURAMI

Bu kurama göre çevreden alınan bilgiler insanın iç dünyasında sindirilir. Tıpkı bir bilgisayar işlemcisi gibi geçmiş deneyimlerin süzgecinden geçirildikten sonra tasniflenerek depolanır. Depolanan bilgi, yeri ve zamanı geldiğinde kullanılmak üzere hatırlanır.

Çevreden gelen bilgi alındığı şekliyle değil kişinin anlamlandırdığı şekliyle alınır ve kaydedilir. Öğrenme, kişinin bilgiyi işleme kapasitesini sürekli artırır. Bilgisayarın işletim

sistemi insan beyninin çalışmasından esinlenerek oluşturulmuştur (4). Örneğin bir derse katılarak, kitap okuyarak ya da televizyon izleyerek bilgilenme ve eski bilgilerin yeni anlamlar kazanması bilişsel öğrenmedir. Okulda kazanılan bilgilerin yeri geldiğinde verimli olarak kullanılabilmesi ders ortamının dış dünya ile ilişkilendirilmesine bağlıdır. Bu yolla öğrenci bilgi transferini doğru yapabilecektir.

Davranışçılardan farklı olarak bilişsel akımın temsilcileri Gestalt, Piaget ve Bruner'e göre öğrenme, davranıştaki öğrenmeden çok zihinde meydana gelen algı ve kavramalardaki değişimlerdir. (5)

Öğrenci kendisine sunulan bir bilgiyi aynen kaydetmek yerine kendi yorumunu katarak yüklediği anlam doğrultusunda algılar. Bu nedenle aynı öğretmen tarafından aynı ortamda anlatılan konu, tüm öğrenciler tarafından aynı şekilde öğrenilmez. Her bir öğrenci ulaşan bilgiyi kendine göre yorumlayarak anlamlandırır.

Bilişsel öğrenme kuramcılarına göre dört çeşit öğrenme vardır:

Kavrayarak Öğrenme (Sezgisel Öğrenme)

Önceden öğrendiği bilgilerin ışığında, kişi mantık yoluyla çözümler yapar. Konu ile ilgili çeşitli kazanımlarını gözden geçirir ve sezgilerini de kullanarak içgörü ile daha önce oldukça karmaşık bulunduğu bir olayı çözer. Matematiksel çözümler bu yolla öğrenilir. Bu öğrenme çeşidinde en bilinen örnek Newton'un kafasına elma düşmesiyle yerçekimi kuvvetini bulması örneğidir.

Model Alarak (Gözleyerek) Öğrenme

Günlük hayatımızda model alarak öğrenmeyi çeşitli alanlarda kullanırız. Özellikle çocuklar birçok davranışı böyle öğrenirler. Kız çocuklar anneyi, erkek çocuklar da babayı model alarak öğrenir. Genellikle sevdiğimiz, beğendiğimiz kişinin davranışlarını model alırız. Bu basit bir taklit olayı değildir. Model aldığımız kişinin davranışlarını bilişsel olarak zihinde değerlendirmeye tabi tutarak öğrenir ve uygularız.

Motor Öğrenme

Öğrenmek istediğimiz iş veya konuyla ilgili birçok deneme ve alıştırma yaptıktan sonra o işi, hatasız olarak yapmayı öğrenme yöntemidir. Bir müzik aletini çalmayı öğrenmek, araba kullanmayı öğrenmek motor öğrenme yoluyla öğrenmektir. İşin pratiğini kapmak da denilebilir. Bu öğrenme türüne psikomotor öğrenme denir. (5)

Gizil Öğrenme

Bazı durumları veya nesnelere öğrenme amacı gütmeyen özellikle dikkatimizi o olaya vererek değil de farkında olmadan aynı şeyi sırf tekrar etmekten dolayı öğreniriz. Bilgiyi kullanmamız gerektiğinde öğrenmiş olduğumuzu şaşırarak fark ederiz. Örf, adet ve gelenekler genellikle gizil öğrenmenin sonucudur. Gizil öğrenme bir bilişsel öğrenme yoludur, yeni bir davranış öğrenilmiş olmasına rağmen davranışın yapılması gerekmedikçe ortaya çıkmaz. Annemizden yemek yapmayı öğrenmek için özel bir çaba sarf etmediğimiz hâlde mecbur kalınca gayet güzel yemek yaptığımızı görürüz. Gizil öğrenme

kapasitemizi düşünerek özellikle çocukların yanında yaptığımız konuşma ve davranışlarımızda son derece dikkatli olmalıyız.

3. DUYUŞSAL KURAM

Öğrenme sonucunda davranışlarda oluşmasını beklediğimiz kalıcı davranış değişikliği hem davranışsal hem bilişsel hem de duyuşsal açıdan değişmek zorundadır. Duyuşsal yönden davranışımızı değiştiremezsek kişiliğimizi değiştiremeyiz.

Öğrenmenin amaçlarından bir tanesi de kişilik gelişimini desteklemektir. Başka türlü öğrenmenin kalıcı olması beklenemez. Duyuşsal kuramcılar öğrenmenin doğasından çok benlik gelişimi kısmıyla ilgilenirler.

Benlik kişinin kendi kişisel özellikleri hakkında o zamana kadar edindiği algıdır. Kendi kişilik özellikleri hakkında pozitif düşünceleri olan birey kendisini değerli hisseder, kendisiyle ve çevresiyle barışıktır, yaşamdan zevk alır (4). Kişinin benlik değerini olumlu veya olumsuz olarak geliştirmesi ailede başlar, okulda devam eder ve tüm hayatı boyunca kişiyi her alanda etkileyerek sürer gider.

Okul yıllarında benlik kavramları yanlış tutumlar yüzünden olumsuz gelişen kişiler, bu algıyla ömür boyu mücadele etmekten diğer alanlarda kendilerini geliştiremezler. Bu nedenle gerek aile gerekse okul ortamında benlik gelişimini zedeleyecek türden davranışlara fırsat verilmemesinin önemi her zaman vurgulanmalıdır.

Duyuşsal Kuramın Öğrenme İlkeleri

Eğitim sistemi öğrencinin öz güven kazanmasına imkân sağlayacak şekilde planlanmalıdır. Ancak öz güvenli kişi kariyer planlaması yapabilir. Sosyal, bedensel, duygusal ve akademik tüm boyutlar benlik gelişimi için önemlidir. Bunlardan biri eksik olursa benlik tam anlamıyla oluşturulamaz.

Okulda başarılı olmak öz güven gelişimi için önemlidir ancak okulda başarısızlık durumunda çocuğu etiketlemek, "Aptal mısın? Senden adam olmaz!" gibi sözler benlik gelişimini zedelemekten başka bir işe yaramaz. Eskiden tembeller ve çalışkanlar sırası oluşturulurdu, okumayı çabuk kavrayanlara kurdele takılırdı. Günümüzde bunların çocuklara yarardan çok zarar verdiği anlaşıldığı için bu uygulamalar kalkmıştır.

Başarısızlık durumunda benliğini yok edici davranışlar kadar boş övgüler, kapasitesinin üstünde beklentiler de çocuğu zora sokar. Zayıf ve güçlü yönleriyle kendilerini oldukları gibi kabul eden öğrencilerin benlik algısı daha sağlıklıdır. Her bireyin yetenekleri farklıdır, bu yetenekler keşfedilip eğitim ona göre planlanmalıdır. Bu da ancak bireysel eğitim planıyla başarılıdır. (6)

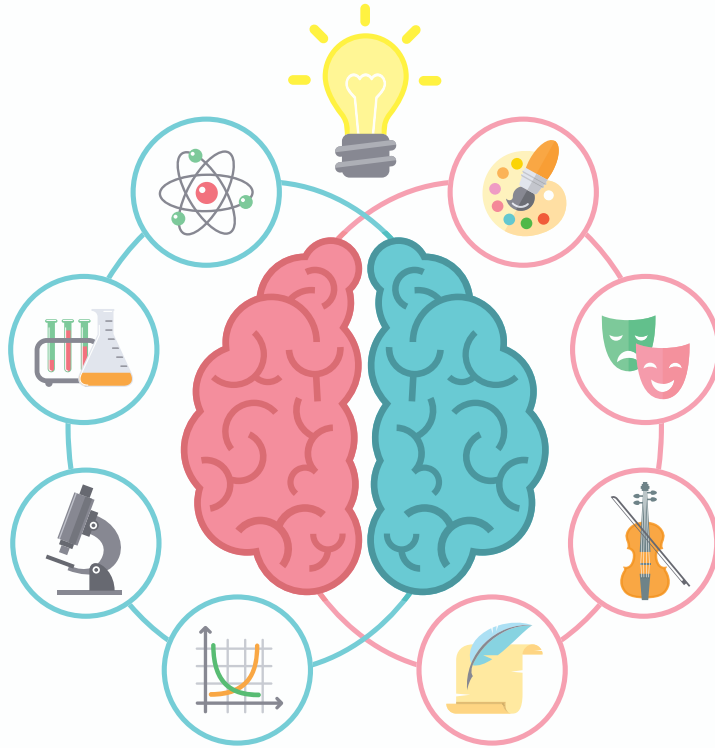
Okul, öğrenciyi bilgiden soğutmaya değil bilgiyi sevdirmeye, araştırmaya ve sorgulamaya yönelmelidir. Tutum, değer ve inançlarımızın gelişmesi açısından ilköğretim yılları en kritik dönemdir. Bu değerlerin en sağlıklı biçimde geliştirilmesi için yetişkinlerin iyi birer rol model olmalarının yanında çocuklara bu davranışları deneyimleyebilecekleri ortamlar yaratılmalıdır.

4. NÖROFİZYOLOJİK ÖĞRENME KURAMI

Beyin, nöronlar arasında kurulan sinaptik bağların kullanılması ile zihinsel işlevlerini yerine getirir. Her yeni öğrenme, yeni sinaptik bağlar demektir. Bu bağların kurulabilmesi ve zihinsel işlevlerini yerine getirebilmesi için beynin sürekli olarak uyarılması gerekir. Diğer öğrenme kuramcılarından farklı olarak nörofizyolojik öğrenme kuramcıları beynin çalışma sistemini, beyinde öğrenme sonrası ve öncesi meydana gelen biyokimyasal değişimleri bilmeden öğrenmenin sınırlarına erişemeyeceğimizi savunurlar. (6)

5. BEYNİN YAPISI VE ÖĞRENME

Beynimizi ayrıntıya girmeden sağ ve sol lob olarak ikiye ayırabiliriz. Sol tarafımızı sağ beyin, sağ tarafımızı sol beyin yönetir. Beynin her iki lobu birbirini tamamlayan fonksiyonlara sahiptir. Her iki lob arasında yoğun sinir lifinden oluşan “korpus kалlosum” adı verilen ağ demeti bulunur. Bu ağ, beynin sağ ve sol lobu arasında sürekli bilgi alışverişinin yapılmasını sağlayan bir köprüdür.



Resim 6.2: Sağ ve Sol Loblar ve İşlevleri (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Genelde her birey beyninin bir tarafını ağırlıklı olarak kullanır. Fakat düşünme ve öğrenme işlemlerini verimli olarak yerine getirebilmek için her iki tarafı da dengeli olarak kullanabilmemiz gerekir. Bunun anlamı, daha az kullanılan tarafın güçlendirilmesi gerektiğidir. Okullarda verilen eğitim sol beyin ağırlıklı olduğu için sağ beyin görevini de sol beyin üstlenir. Daha az çalışan tarafı güçlendirebilmek için sağ ve sol beyin tarafından yerine getirilen işlevleri bilmemiz gerekir. (7)

SAĞ beyin işlevlerini daha çok kullanmaya yönelmiş kişiler;

- Sanatla ilgili etkinlikleri severek yaparlar, sanatsal becerileri gelişmiştir.
- Estetik anlayışları daha gelişmiştir ve fiziki görünüşlerine önem verirler.
- Yazarlık alanında yeteneklidirler, iyi şiir ve roman yazabilirler.
- Müzik kulakları iyidir, müzisyenliğe yatkındırlar ve genellikle bir müzik aleti çalarlar.
- Koku ve tat gibi duyuları gelişmiştir.
- Sezgileri ve içgüdüleri gelişmiştir.
- Yeni şeyler üretmekten hoşlanırlar.
- Boyut algılamada iyidirler.
- Parçaları değil, bütünü görürler.
- Duygusaldırlar ve duygularına çok önem verirler.

SOL beyinli olma özellikleri;

- Mantık yürütmeyi severler, duyguları ile değil mantıkları ile hareket etmeye çalışırlar.
- Sınıflandırma ve düzenleme işlerinde iyidirler.
- Titiz ve detaycıdırlar.
- Analitik düşünme yetenekleri gelişmiştir.
- Matematiksel işlemlerde iyidirler, severek yaparlar.
- Dili iyi kullanırlar ve ikna kabiliyetleri iyidir.
- Bütünü değil parçayı görürler.
- Sistemli ve disiplinli çalışırlar, kuralcıdırlar.
- Objektif davranırlar, somut kavramlara önem verirler. (7)

Beynimizin orta beyin diye adlandırılan kısmında kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe geçişi ve bilgilerin kaydedilmesini sağlayan hipokampus adı verilen bir bölüm bulunur. Duyu organlarımız tarafından alınan bilgiler, ilgi alanlarımıza göre duygularımızı harekete geçirme gücü oranında hipokampusü hareketlendirir ve kayıt işlemlerinin yapıldığı korteks tarafından kaydedilir. İlgimizi çekmeyen konularla ilgili sinyaller, zayıf sinaptik bağlar oluşturduğu ve hipokampusü harekete geçirmediği için kayıt yapılmaz. Korteks bu bilgileri kayda değer bulmaz. Sınırsız bir kaydetme kapasitesine sahip olan korteks, dış dünya ile merakımızı uyandıran ve duygularımızla hareketlenen hipokampus vasıtasıyla sürekli iletişim hâindedir. Okul hayatında ve günlük yaşamımızda dış çevreden gelen uyarıcıları öğrenilen bilgi olarak kaydedebilmek için bilginin merak uyandırıcı zevkli ve eğlenceli hâle getirilmesi gerekir ki hipokampus uyarılsın ve kortekse kayıt yapılması için yeterli sinyalleri göndersin. (8)

6. BELLEK VE SÜREÇLERİ

Bellek: geçmiş yaşantıların, öğrenilen bilgi, deneyim ve davranışların saklanması ve kalıcı olmasını sağlayan zihinsel bir yetenektir. Tüm yaşam boyu devam eden bu süreç, zihinsel işlevlerin en önemlilerindedir.

Beyin, algılar yoluyla oluşan simgeleri depolar. Organizmanın ihtiyacı olduğunda saklanan anılar, tekrar bilinç düzeyine çıkarak hatırlama meydana gelir. Bellek olmasaydı, öğrenilen bilgilerin anlamı olmazdı. İnsan gelişiminin temel öğelerinden olan dil ve iletişim için bellek çok önemlidir.

Duyum Belleği

Dış çevreden aldığımız ışık ve ses gibi uyarıcıların geçici bir süre duyu organı tarafından saklanması ve uyarının devam etmeyip kesildiğinde de duyumun bir süre daha devam etmesidir. Bunu sağlayan göz, kulak gibi duyu organlarımızın yapısal özellikleridir. Algılanan bilgileri kısa bir süre daha devam ettirerek kısa süreli belleğe geçişi kolaylaştırır. Duyu organları yolu ile alınan algıların bir süre bellekte kalmasına duyusal kayıt denir. Her duyu organı, fizyolojik bir bozukluk olmadığı sürece duyusal kayıt yapar. Örneğin baktığımız bir resmin görüntüsü bir müddet daha devam eder.

Kısa Süreli Bellek

Kısa süreli bellek, duyu organlarına gelen bilgilerin uzun süreli bellekte kodlanarak saklanmasını sağlayan ve bilgileri ancak otuz saniye gibi kısa bir süre tutan bellektir. Örneğin herhangi bir telefon numarasını tekrarlamazsak kısa bir süre sonra numarayı unuturuz. Tekrar yapılırsa, yani pekiştirilirse, bilgi uzun süreli belleğe aktarılmış olur. Kısa süreli bellek kapasitesi yaklaşık 7-8 bilgi -sayı, harf, isim vb.- ile sınırlıdır. Unutma gerçekleşikten sonra aynı bilgiyi tekrar hatırlamak imkânsızdır.

Uzun Süreli Bellek

Uzun süreli bellek, eski bilgilerin yenilerle birleştirilip kodlanarak uzun süreli saklandığı bellektir. Kısa süreli bellekteki bilgiler çabuk hatırlanırken uzun süreli bellekteki bilgilerin hatırlanması daha uzun sürede olur. Hatırlanma süreleri bilgilerin örgütlenme ve depolanma biçimlerine göre değişir. İyi örgütlenip depolanmış bilgiler çabuk hatırlanırlar. Uzun süredir tanıdığımız ve hakkında bilgi sahibi olduğumuz insanların yüzlerini ve isimlerini, yeni tanıdığımız ve daha az bilgi sahibi olduğumuz insanlara göre daha çabuk hatırlarız.

İnsanın belleği yaşamın tüm boyutlarını kapsayan bir kodlama sistemi oluşturur ve her uyarıcı türü kodlanabilir. Kodlanan bilgi, beynimizdeki bilginin şemasıyla karşılaştırılıp eşleştirilirse hatırlanır. Uzun süreli belleğin kapasitesi sınırsızdır. Sözlü iletişimde kodlama aracı kelimelerin anlamlarıdır. Kelimenin ne olduğu unutulsa bile kelimenin taşıdığı anlam daha akılda kalıcıdır ve hafızayı anlam yönüyle uyarır.

Kısa süreli bellekte oluşan bir bilgi, uzun süreli belleğe aktarıldıktan sonra depolanır. Depolanan bu bilgileri hatırlayabilmek ve depolanmış bilgiye ulaşabilmek için "arabul-geriye getir" sürecinin olması gerekir. Bilgileri hatırlayamamızın sebebi de bu sürecin olmaması ya da bir yerinde aksama olmasıdır.

7. BELLEĞİN TEMEL İŞLEMLERİ

Kodlama

Belleğe gelen bilginin kaydedilip işlenebilir hâle getirilmesine kodlama denir. Bilginin hangi duyu organı ile geldiği önemli değildir anlamlı olması önemlidir. Ancak bilginin belleğe kodlanması, alınma yoluna göre olur. Sesli uyarıcılarla aldığımız bir bilgide sesle ilgili kodu; görüntüyle ilgili bir bilgide görsel kodu kullanırız. Kodlama istem dışı, otomatik olur ve eğer dikkat verilerek ek kodlama yapılırsa hatırlama daha kolay olur.

Saklama

Kodlanmış bilgilerin gerektiğinde bilinç düzeyine çıkması için bilgilerin bellekte saklanması gerekir.

Çağırma (Hatırlama)

Bellekte kodlanarak saklanan bilgilerin yeniden bilinç düzeyine çıkarılmasına denir. Benzerlik, zıtlık ve birliktelik hatırlamayı kolaylaştırıcı özelliklerdir. Önceden öğrenilmiş bilgilerin tekrar bilinç düzeyine getirilememesine unutmaya denir.

Önceden öğrenilmiş olan nesnelere ve kişilerle daha sonra karşılaşıldığında onların farkına varmaya tanıma denir. Bellekte tanımadan daha üst düzeyde hatırlama vardır. Sık sık tekrarlanan bilgiler alışkanlıkları oluşturur ve çaba gerektirmeden otomatik olarak yapılır.

Kodlama sırasında bilgiler, farklı şekillerde düzenlenerek organize edilmiş şekilde saklanırsa hatırlama esnasında bu organizasyon işimizi kolaylaştırır. Bilginin kodlanması anında var olan ortam, bilginin hatırlanması istendiğinde de sağlanırsa hatırlama daha kolay olur. Ders çalışırken kullandığımız kalemi sınavda da kullanırsak hatırlama daha kolay olacaktır. (5)

8. UNUTMA VE NEDENLERİ

Öğrenilen bilgilerin daha kısa bellekteyken kaybolmasına, yeniden canlandırılmamasına ve uzun süreli belleğe aktarılamamasına unutmaya denir. Unutma ve hatırlayamama kavramları aynı anlamı taşımazlar. Unutma kısa süreli bellekteki bilgilerin kaybolması; hatırlayamama ise uzun süreli bellekteki kodlanmış, saklanmış bilgilerin bulunmasındaki zorluktur. Unutmamak için bilgileri iyi öğrenmek gerekir.

Unutma Nedenleri

- Öğrenilmiş bilginin geri çağırılmasındaki başarısızlık,
- Saklanan bilgilerin iyi örgütlenememiş olması,
- Bilgiye anlam kazandırılmamış olması,
- İleriye ket vurma, eski öğrenilen bilgiler yeni öğrenilenlerin unutulmasına neden oluyorsa ileriye ket vurma denir. Q klavyeden F klavyeye geçişte zorluk yaşamak bu duruma örnektir.
- Geriye ket vurma, yeni öğrenilen bilgiler eski öğrenilenlerin unutulmasına neden oluyorsa buna geriye ket vurma denir. Yeni öğrendiğimiz bir şiirin daha önce bildiğimiz bir şiirin unutulmasına neden olması bu duruma örnektir. (5)

- Heyecanlar bilgilerin daha iyi hatırlanmasını sağlar. Olumsuz duygular ve aşırı kaygılar hatırlamayı zorlaştırır.
- Güdülenme eksikliği unutmayı kolaylaştırır.
- Hoşa gitmeyen bilgilerin kolaylıkla bilinç altına itilerek unutulması sağlanır ancak tamamen unutulmaları imkânsızdır, zaman zaman bilinç düzeyine çıkarak hatırlanabilirler. (5)
- Bazı hastalıklar ve yaşlılık, ilaçlar, bağımlılık yapan maddelerin kullanımı ve beslenme bozuklukları unutmayı kolaylaştıran etkenlerdendir.
- Öğrenilen bilgilerin tekrar edilmemesi, kullanılmaması da unutmayı kolaylaştırır.

Belleğin Güçlendirilmesi

- Kümeleme (gruplama): Kısa süreli belleğin kapasitesi 7 ± 2 'dir. Kümeleme yöntemiyle bilgiyi depolarsak kapasiteyi genişletmiş oluruz.
- Hayal etme (imgeleme) ve kodlama: Bilgi kodlanırken belleğe yardımcı olacak bilgiler hayal edilip kodlanırsa hatırlama daha kolay olacaktır.
- Ezberlemek istediğimiz bir listeyi, evin içinde yürüyerek ezberlersek bilgiyi hatırlamamız gerektiğinde evde yürüdüğümüz alanları hayal etmemiz daha çabuk hatırlamamızı sağlar.
- Anahtar sözcük kullanma: Bir bilgiyi onu hatırlatacak bir anahtar sözcükle belleğe kodlarsak bilginin hatırlanmasını kolaylaştırırız.
- Bilginin öğrenildiği andaki ortamın sağlanması bilginin hatırlanmasını kolaylaştırır.
- Geri çağırma alıştırmaları yapmak: Bilgi ile ilgili kendi kendimize sorular sorarak alıştırma yaparsak bilginin çağırılması kolaylaşır.

Bilgisayarlar, insan belleği model alınarak geliştirilmiştir. Bellek geliştirme çalışmaları, eğitimin her alanı için çok önemlidir. (8)

9. DÜŞÜNME

İnsanları diğer canlılardan üstün kılan en önemli farklardan biri, en karmaşık problemleri bile düşünme, hatırlama, sembolleştirme gibi olaylar yardımı ile çözebilmeleridir. İnsan her anında, bir sınav sırasında, yürürken hatta uyurken bile düşünür ve bu düşüncelerini sözlü anlatımla başka insanlara aktararak iletişim kurar.

Düşünme zihnin karşılaştığı problemleri simgeler yolu ile geçmiş deneyimlerini de kullanarak çözebilme yeteneğidir. Zihinde biriktirilen imgeler soyutlanarak karşılaştırmalar yapılır. Bu karşılaştırmalar sonucu benzer olanlar gruplandırılır ve böylece kavramlara ulaşılır. Çevrede bulunan eşyalar, nesnelere birer simge olarak öğrenilir. Çocuk başlangıçta köpeği isim olarak öğrenir ve bundan sonra gördüğü benzer hayvanların hepsine genelleme yaparak "köpek" der. Daha sonra ayrıntıları öğrenecek ve farklı hayvanlara farklı isimler verecektir. (9)

Düşünme, somut nesnelere soyut kavramlar arasında ilişki kurma yöntemi olarak da nitelendirilebilir. Daha önce öğrendiğimiz kavramların görüntülerini hatırlayarak zihnimizde bazı tasarımlar canlanır. Somut kavramlar da bu canlandırma daha kolay yapılırken

soyut kavramlarda canlandırma işlemi daha zordur. Soba dediğinde zihnimizde soba ile ilgili ayrıntılar hemen belirir. Oysa “onur” gibi soyut bir kavramda böyle olmaz. (10)

Düşünmenin temeli kavramlardır. Kavram bir nesne veya düşünce hakkındaki bilgilerimiz olarak tanımlanabilir. Kavram bizi belli bir sınıflamaya götürür. Örneğin sandalye dediğinde farklı şekiller içeren, farklı maddelerden yapılmış tüm sandalyeleri hatırlarız. Önceden yaşadığımız olayların izleri önce somut olarak kafamızda yer eder. Daha sonra yaşanan diğer olayların etkisiyle soyutlanır ve kafamızda genelleme ile yer alır.

Zihnimizde bazı nitelikleri nesnelere ayırarak düşünceye aktarırız, buna soyutlama denir. Örneğin çay denildiğinde çayın tadı nesnesinden ayrı olarak düşünülür. Çayın tadı, soyut bir kavram olarak zihnimizde yer alır. Kavramlar ya soyutlama ya da genelleme yolu ile zihnimizde yerini alır.

Doğrudan nesnelere imgeleriyle masa, sandalye gibi veya nesnelere özelliklerini düşünerek kavramlara ulaşıyoruz. Kavramların kullanılması sonucunda bazı genel özellikler sınıflandırılır. Kuş denildiğinde kuşların gösterdiği aynı özellikler hatırlanır, ayrı ayrı nitelikler sorgulanmaz. Kavramlar düşünceyi kolaylaştırır. Dildeki bütün sözcükler, kavramların karşılığıdır. Çocuklarda sözcükler kullanılmaya başlanmadan önce kavramlar kullanılmaya başlanır. İlk olarak somut kavramlarla ilgili sözcükler öğrenilir. Kavramsal düşünceler zamanla sözel düşünceye dönüşür. Bu da okula başlama dönemine rastlar.

Yaratıcı Düşünme

Problemlerimizi genellikle çok fazla düşünmeden alıştığımız yöntemlerle çözmeye çalışırız. Kuşaktan kuşağa aktarılan ezber davranış kalıpları farklı düşünmeye imkân tanımaz. Oysa bugünkü uygarlığa yaratıcı düşünmeyle ulaşılmıştır. Bir probleme alışılmadık dışarıda yeni çözümler getirmek, yaratıcı düşünmedir. Yaratıcı düşünmeye sembollerin değişik biçimlendirilmeleri sonucu ulaşılır.



Resim 6.3: Yaratıcı Düşünme (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Kişinin kendine özgü davranış ve düşünceleri yaratıcı düşünmeyle gelişir. Yaratıcı düşünmede hayal kurmanın rolü büyüktür. Hayaller, insana yeni tasarımlar yoluyla topluma yararlı etkinlikler kazandırma amacına dönüşebilir. Sanatta yaratıcı düşünme önceden var olandan yeni bileşimler oluşturmaktır. Yaratıcı düşünme için zekâ, güdülenme, iyi bir tahlil gücü ve uzağı görebilme sezisi gereklidir.

Yaratıcı Kişilerde Bulunması Gereken Özellikler

Bir kişinin yaratıcı olabilmesi için bazı şartların bir araya gelmesi ve bunların birbirlerini tamamlaması gerekir. Bu şartlardan ilki insanın doğuştan getirdiği yaratıcı gelişme gücüdür. Bu yetenekten yararlanabilmek için yeterli eğitimi alarak bu gücü geliştirmek ve sürekli çalışmak gereklidir. Son olarak da bu güçleri değerlendirebilecek elverişli bir ortam gereklidir.

Toplum kişiyi yaratıcılık yönünde cesaretlendirerek üstüne düşen görevi yapabilmelidir. Ancak bu şartlar olursa kişinin potansiyel gücü yaratıcı güce dönüşerek yararlı hâle gelebilir. Yaratıcı kişide objektif değerlendirme gücü bulunmalıdır. Yaratıcı insan ön yargılardan, peşin hükümlerden etkilenmeyen, meraklı, cesur ve atılımcı bir kişilik yapısına sahip olmalıdır.

Yaratıcı Düşünmeyi Engelleyen Faktörler

Yaratıcı düşünmenin olabilmesi için gereken çalışma, yeterli zekâ, elverişli bir ortam olsa bile bazı faktörler yaratıcı düşünmenin ortaya çıkmasını engelleyebilir. Bu faktörler şöyle sıralanabilir:

- Bir problemle karşılaştığımızda daha önceki alışkanlıklarımız doğrultusunda davranma eğilimi gösteririz. Bu, yeni yöntemlerin denenmesini engeller. Örneğin sürahiyi su koymak amacıyla kullandığımız için gerektiğinde vazo olarak kullanmayı akıl edemeyebiliriz.
- Bazı duygular kişinin mantığını yok eder; güvensizlik, heyecan yaratır. Bu da insanı strese sokarak kişinin olayları farklı boyutlarıyla görebilmesini engeller. Kişi mantıklı değerlendirmeler yapmadığı için yaratıcı düşünce engellenir.
- Toplumun kültürel özellikleri, kısıtlayıcı olabilir ya da genel bir bakış açısı kazandırdığı için değişik yönler gözden kaçabilir. Örneğin resim ve heykel yapmanın günah olduğu düşüncesi bu alanda geri kalmaya neden olmuştur.

10. DİL VE İLETİŞİM

İnsanlarda karşılıklı iletişimi sağlamanın temel aracı dildir. Dil sayesinde duygu, düşünce ve isteklerimizi başkalarına anlatır, başkalarının duygu, düşünce ve isteklerini de anlama olanağı buluruz. İnsanı diğer canlılardan ayıran ve onu üstün kılan önemli özelliklerden biri de dildir. Hayvanlar aralarında anlaşmak için bazı sesler çıkarırlar ancak onlar bu özelliği doğuştan kazanırlar. İnsanlar ise dili sonradan öğrenir ve onu düşünmede araç olarak kullanırlar. Aslında dil bir sesler ve semboller sistemidir. (9)

Dilin Özellikleri

Dil, iletişim sağlamak üzere anlamlandırılmış ortak simgelerin bütünüdür. Kullanılan kelime, duyan herkes için aynı anlamı ifade eder. Örneğin kalem denildiğinde herkesin aklında aynı imaj oluşmalıdır.

Her toplumun farklı bir dili vardır. Aynı toplumda yaşayan insanların ortak fikirleri ile doğmuştur. Aynı toplum içinde gelişerek değişime uğrar. İnsanlardaki gelişim yeni gereksinimleri ortaya çıkarır. Dil, insanın düşündüklerini başkalarına aktarmada bir araçtır. İnsanoğlu düşünerek sembolleri bulmuş ve onu geliştirerek kullanmaya başlamıştır.

Dil öğrenmeyle kazanılır. Diğer konuşabilen insanlardan öğrenilir. Doğduktan sonra ormana bırakılmış, hayvanlar arasında yaşayan bir kişinin hayvanları taklit ederek sesler çıkardığı, konuşma yeteneği kazanamadığı görülmüştür.

Dilin Oluşumu ve Gelişimi

Dil önce işaretlerle anlatım bulmuş, zamanla sembollerle konuşma ve en son yazı dili ile gelişip zenginleşmiştir. Kuşaklar boyunca öğrenme yolu ile sonraki kuşaklara aktarılmıştır. Araştırmacılar dilin gelişme evrelerini bazı kuramlarla açıklamaya çalışmışlardır.

Ünlem Kuramı

Duygulanım durumlarının ünlemlerle anlatım bulmasıdır. Vah, of, hey gibi ünlemler duygularımızı iletmenin dili olmuştur.

Ses Benzerliği Kuramı

Olayın ses benzerliklerinden yararlanılarak anlatılmasıdır. Gıcırta, patırtı, şırıltı gibi. Sözcüklerin taşıdığı anlamların uyandırdığı çağrışımlarla anlatımdır.

Dil Gelişimi Aşamaları

Çocuklarda dil gelişimi incelendiğinde bunun belli aşamalar sonucu kazanıldığı görülür. Farklı toplumlardaki çocuklar aynı aşamalardan geçerler. İlk aylarda çocuk ya ağlar ya da belli sesler çıkarır. Bu sesler tamamen reflekslerden oluşturulur; bu döneme de **refleks dönemi** denir. Daha sonraki aylar içinde çocuk, heceler üretmeye başlar. Bu döneme de **cıvıldaama dönemi** denir. Bir yaş civarında çocuklar artık sembollerle seslenmeye, kelimeler ve eşyalar arasındaki bağlantıları kurarak kelimeler üretmeye başlarlar. Bu döneme de **sesleri anlamlandırma dönemi** denir. Her çocukta değişebileceği gibi ortalama 18 aylıkken iki kelimeli -anne, mama gibi-cümleler kurulur. Bu döneme de **telegrafik söz aşaması** adı verilir. (9)

Yaklaşık iki-üç yaş arası artık çocuk, basit cümleler kurarak konuşmaya başlar. Bu döneme de **dilin kazanılması dönemi** denir. Sonraki yıllarda dilin kazanılması gelişerek devam eder. Çocuk dili öğrenirken model alma, klasik ve edimsel koşullanma yöntemlerinin hepsini kullanır.

Hayvanlarda İletişim

Hayvanların insana özgü konuşma dilini öğrenip öğrenemeyecekleri çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bütün hayvanlar dünyanın neresinde olursa olsunlar aynı sesleri

çıkarak birbirleriyle iletişim kurarlar. Kedi Afrika'da da Türkiye'de de aynı sesi çıkarır. Hayvanların bu iletişim şekli tamamen içgüdüselidir. Çıkarılan sesler sembol olarak nitelendirilebilir ancak bu semboller sistemli bir şekilde kullanılamaz. Onun için de konuşma özelliği taşımaz.

Hayvanların dil konusundaki araştırmaları, insana benzerliği açısından daha çok şempanzelerle yapılmıştır. Şempanzelerin bazı harflere benzeyen sesler çıkardıkları ancak bu harfleri birleştiremedikleri görülmüştür. Sonuç olarak hayvanların iletişiminin içgüdüsel olduğu ve insanların kullandıkları dilin özelliklerini göstermediği söylenebilir.

11. DİL VE DÜŞÜNME İLİŞKİSİ

İnsanlar düşüncelerini başkalarına aktarmak için dili kullanırlar. Dilin düşünme araçları semboller ve kavramlardır. Düşünceler, bu sembol ve kavramlarla dile aktarılırlar. Düşünce dilden, dil düşünceden ayrı düşünülemez. Dil kavramsal ve sembolik düşünmenin sözel düşünmeye dönüştürülmüş şeklidir. Çocuklar önce kavramların anlamını öğrenir daha sonra bunları sözcüklere döker. Bebek, araba gibi kavramları düşünürken aynı zamanda kelime karşılığını da hatırlarlar ya da araba derken hafızalarında araba imajını da canlandırır.

Zekâ, her şeyden önce bir çeşit yetenektir. Bu yeteneğin farklı tanımlarını yapan birçok psikolog vardır. Kimisi soyut işlevleri ön planda tutarak zekâyı soyut düşünme yeteneği olarak tanımlar. Kimisi ise geçmiş deneyimlerden yararlanarak karşılaşılan problemleri çözme yeteneği olarak tanımlar. Bazı psikologlarsa zekânın tanımını uyum yeteneği olarak yaparlar. Zekânın tanımını genel öğrenme yeteneği olarak yapanlar da vardır. Aslında bu tanımların hepsi doğru ancak eksik tanımlardır.

Bu tanımlardan yola çıkarak diyebiliriz ki zekâ, kişinin geçmiş deneyimlerinden yararlanarak problem çözme, yeni durumlara uyum gösterme ve soyut düşünme yetilerini kullanabilmesidir. Bütün bireylerde doğuştan getirilen bir zekâ kapasitesi vardır. Çevreden alınan bazı etkileşimlerle geliştirilir veya körelir. (1)

Aynı zekâ düzeyinde olan insanlarda bile zihinsel işlevlerde farklılıklar görülebilir. Zekânın farklı boyutları farklı insanlarda daha gelişmiş, bazılarında daha az gelişmiş olabilir. Örneğin kimi insan sözel konularda kimisi ise sayısal çözümlerde daha iyi olabilir. Bunda da kişinin eğitimi, yaşadığı çevre ve kültür ortamı etkilidir.

Zekâ, işlevlerini yerine getirirken bellek ve aklın kaynaklarından yararlanır. Ancak akıl ve bellekten farklıdır. Zekâ, karmaşıklığından dolayı birçok araştırmaya konu olmuş, birçok kuramla açıklanmaya çalışılmıştır.

1. ZEKÂ KURAMLARI?

Zekâ gibi karmaşık bir yeteneğin farklı açılardan değerlendirilmesi gereği doğmuş, birçok araştırmaya konu olmuş ve bu nedenle de birçok kuramla açıklanmaya çalışılmıştır.

Tek Faktör Kuramı

Zekânın tek bir yetenekten oluştuğunu söyleyen kuramdır. Zekâyı sayı ve sözcükler gibi sembollerle düşünme yeteneği olarak tanımlar. Soyut düşüncenin önemini vurgular.

Çift Faktör Kuramı

Zekâyı soyut düşünme yeteneğinin dışında, bu düşünceler arasında bağlantı kurma ve genellemelere ulaşarak problem çözme yeteneği olarak tanımlar. İki ayrı faktörün ayrı ayrı değerlendirilmeleri gereğini savunurlar. Örneğin sözel ve sayısal yeteneklerin ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiğini savunur.

Çok Faktör Kuramı

Zekânın tek bir yetenek değil birçok yetenek ve özelliklerinin bir araya gelmesinden oluştuğu fikrindedirler. Çok faktör kuramcılarına göre zekâ, soyut, mekanik ve sosyal yeteneklerden oluşur.

Soyut Zekâ

Daha çok sembollerin hâkim olduğu düşünme şeklidir. Yaratıcılık yeteneği gelişmiş kişilerde, sanatçılarda, yazarlar ve bilim adamlarında görülür. (3)

Somut (Mekanik) Zekâ

Çocukluktan itibaren kendini belli eder. Çeşitli araçları kullanmada ve bunların işleyiş şekilleri hakkında kolay bilgi kazanımıdır. Mühendis, operatör ve tamircilerde olması gereken zekâ türüdür.

Sosyal Zekâ

Sosyal çevremize, bulunduğumuz ortama uyumumuzu kolaylaştıran yönümüzdür. Kişiler arası ilişkiler kurmada yetenekli olmaktır. Empati kurabilen, anlama, sezme ve ilişki değerlendirme gücü yüksek kişilerde bulunur. Genellikle insanlar böyle kişilerle birlikte olmaktan zevk duyarlar. Öğretmenler, politikacılar, psikologlar ve pazarlamacılar için aranan zekâ türüdür.

İnsanlar zekanın bu faktörlerini kullanmada birbirlerinden farklılıklar gösterirler. Bir alanda başarı, öbür alanlarda başarıyı veya başarısızlığı gerektirmez. Aralarında çok az bir bağ vardır denilebilir. Stanford Binet ve Weschler Zekâ Testleri, bu çok faktör kuramından yola çıkılarak geliştirilmiş testlerdir.

Bilgi İşleme Kuramı

Bu kuramın yaratıcısı Jean Piaget'dir. Zekâ, kişinin doğumundan itibaren farklı basamaklarda, farklı işlevler ve yetenekler kazanmasıyla gelişir. Bu işlev ve yetenekler kişinin karşılaştığı yeni durumlara uyum göstermesinde kullanılır. (1)

Zekâ, yeni doğmuş bir bebekte potansiyel olarak vardır. Zamanla uyarıcılara verilen tepkilerle, öğrenilen davranışlarla, nörolojik ve fizyolojik gelişimle ve çevrenin de etkisiyle olgunlaşır. Küçük yaşlarda yapılamayan birtakım işlemler, ileriki yaşlarda yapılmaya başlanır. Örneğin sayı kavramı çocuklarda zamanla gelişir. 2-4 yaş arası daha çok tepkisel davranışlar, 4-7 yaş arası sayısal ve zaman kavramları gelişir. 7-12 yaş arası somut işlem dönemi iken ancak 12 yaşından sonra soyut kavramlar gelişebilir. Yetişkinlik seviyesinde en olgun dönem yaşanır. Kazanılan bilgiler en verimli şekilde kullanılarak daha isabetli kararlar alınır.

Yapılan bazı araştırmalarda zekânın %75 genetik geçişli olduğu tespit edilirken bazı araştırmalarda ise bu oran %50 olarak verilmektedir. Ancak şu gerçek de asla unutulmamalıdır, genetik olarak zekâ kapasitesi ne kadar yüksek olursa olsun uygun ortam ve şartlar sağlanmazsa bu kapasite tek başına işe yaramaz.

Anneden ve babadan gelen genlerin yanında hamilelikten itibaren beslenme, iyi eğitim ortamı sağlanması için ekonomik yeterlilik, çevreden uygun uyarıcılar alabilmek ve sosyal ilişki kurabilme için uygun ortam olması gibi koşullar zekâ gelişiminde etkilidir.

Zekâ gelişimi, doğuştan itibaren 10-15 yaşına kadar hızlı bir ilerleme gösterir. 18-20 yaşlarında hızı biraz azalır. 20-25 yaşlarından sonra olgunlaşır. 25 yaş sonrası gerilemeye başlar.

2. KALITIM VE ÇEVRE

Birbirine çok benzeyen iki insanı karşılaştırdığımızda bile zekâ yönünden farklılıklar görürüz. Bu farkı meydana getiren koşullar nelerdir? Bu sorunun yanıtını arayan bilim adamlarından bazıları, kalıtımla ilgili faktörlerin bunda önemli rol oynadığını; bazı bilim adamları ise çevresel faktörlerin daha önemli rol oynadığını söylerler. Aslında her iki faktör de zekânın gelişmesinde son derece önemli rol oynar. Bebek, daha anne karınında gelişirken bazı dış faktörlerden etkilendiği gibi anne babasından getirdiği genler de zekâ üzerinde önemli rol oynar.

Çocuk ve ebeveynin zekâları arasındaki korelasyon 0,50 civarında bulunmuştur. Ancak bunun ne kadarının çevresel faktörlerden ne kadarının genlerden geldiği tartışmaya açıktır. Kalıtımsal faktörleri savunan araştırmacılar, aileleri kuşaklar boyunca inceleyip kalıtımın rolünü ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu konuda meşhur bir örnek Martin Kallikak adlı kişi üzerinde yapılan incelemelerdir. Bu kişinin iki ayrı kadından çocukları olmuş, bunlardan zekâ geriliği olan kadının çocuklarından olan beş kuşakta tembel, işsiz, düşük zekâlı kişiler çoğunlukta olmuş; zekâ düzeyi normal olan kadından gelen kuşakta normal zekâlı insanlar görülmüştür. Ancak bu araştırma çevresel faktörleri göz ardı ettiği için sonuçlar çok eleştirilmiştir.

Evet, zekânın gelişmesinde kalıtımsal faktörler önemlidir. Ancak kişinin içinde yetiştiği çevresel koşullar da zekânın gelişmesi için önemlidir. Hangi faktörün ne kadar etkili olduğu, birbirlerine karşı baskın olup olmadıkları söylenemez. Her iki faktörün de birlikte etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca zekânın anne-baba tutumları, gösterilen sevgi ve ilgiyle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu görüşe etkileşimci yaklaşım denir. Ancak şunu da göz ardı etmemek gerekir ki doğuştan zekâ geriliği varsa çevre şartları ne olursa olsun, ne kadar dikkat edilirse edilsin zekâ geriliğinin normal düzeye gelmesi mümkün değildir.

3. ZEKÂNIN ÖLÇÜLMESİ

Zekânın ilk ölçümü Francis Galton tarafından kalıtımla ilgili araştırmalar yapılırken denenmiştir. Galton, daha sonraları çok eleştirilmiş olan bir çeşit performans testi uygulamıştır. Daha sonra, 1905 yılında, bugünkü anlamda uygulanan zekâ testinin basit bir şekli, Stanford Binet tarafından uygulanmıştır (2). Binet, devlet okullarında okuyan başarısız öğrencilere öğrenme yöntemleri geliştirmek üzere çalışmalar yaparken ilk zekâ testini geliştirmiştir.

Zekâ testlerindeki ölçüm, takvim yaşı, zekâ yaşı ve zekâ katsayısı ile yapılır. Önce takvim yaşı bulunur. Örneğin zekâ testi 12 Temmuz 1999'da uygulanmış olsun ve çocuk da 09 Mart 1991 doğumlu olsun. Buna göre çocuğun takvim yaşı 8 yaş 4 aylıktır.

12 07 1999

09 03 1991

03 04 0008

Zekâ yaşı ise zekâ testinde çocuğun cevaplayabildiği test sorularına bakarak değerlendirilir.

Stanford Binet Zekâ Testi

Günümüzde bile en çok kullanılan testler arasındadır. İki yaşından başlayarak yetişkinliğe kadar zekâyı ölçmek mümkündür. Ancak günümüzde sadece çocuklar için olan formu kullanılmaktadır. Her yaş seviyesinde 6 soru olmak üzere toplam 30 soru vardır. Her soru 2 aya karşılık gelir. Her yaş grubundaki doğru cevaptan 2 puan alınır. Bunlar toplanarak çocuğun zekâ yaşı bulunur. Zekâ bölümü (Z.B) ise zekâ yaşının doğum yaşına bölünüp 100 ile çarpımı ile hesaplanır.

Wechsler Çocuklar İçin Zekâ Testi (WISC-R)

Sözel ve Performans testlerinden oluşmuştur. Her iki bölümün altışar alt testi vardır. WISC-R'ın Türk kültürüne uyarlanmış formu vardır. 6 yaşından başlayıp 16 yaş arası çocuklar için kullanılır. Test hazırlanırken test uygulanacak bireyin ait olduğu grubun kültürel özellikleri dikkate alınmalıdır. Çünkü zekâ testleri, kendine has özellikleri olan, dil ve kültürel değerler gibi, belirli bir kültür için düzenlenmektedir. Kuşkusuz hazırlanan test, kültürün özelliklerinden etkilenir. Bu nedenle bir test, hangi kültür içinde hazırlanmışsa o kültürün bireyleri için geçerlidir. Eğer bir başka kültürde uygulanmak isteniyorsa o kültür için standardizasyon çalışmalarının yapılması gerekir.

Standardizasyon, belirli bir kültürde hazırlanmış testlerin uygulanacak bireylerin kültürüne uygun hâle getirilmesidir. Günümüzde en çok kullanılan Stanford- Binet ve WISC-R zekâ testlerinin Türk toplumuna uyarlaması yapılmıştır. Ayrıca geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları da yapılmıştır. (4)

Bir testin güvenilir olması, her uygulamada aynı ya da birbirine çok yakın sonuçlar vermesine bağlıdır. Bunun anlamı, testin tutarlı ve tekrarlanabilir olmasıdır. Bir test, farklı zamanlarda uygulandığında farklı sonuçlar veriyorsa ya da farklı kişilerce puanlandığında sonuç değişiyorsa güvenilir değildir (4). Bir test, hazırlanma amacına uygunsuzsa geçerli bir testtir. Zekâ ölçmek için hazırlanan testin geçerliliği de zekâyı ölçüp ölçmediği ile ilgilidir. Eğer zekâyı ölçüyorsa geçerli bir testtir.

4. ZEKÂ TESTLERİNİN KULLANILMA AMACI

Bir çocuğun zekâ katsayısını bilmek, ona uygun eğitim ve öğretim sağlamak açısından önemlidir. Zira zekâ seviyesi düşük çocuklar için normal eğitimde ısrarcı olmak, yarardan çok zarar verir ve boşuna çaba olacaktır. Zekâ katsayısı düşüklüğü varsa tespit edilerek özel eğitime tabi tutulmalıdır. Aynı şekilde üstün zekâlı bireylerin daha üst düzeyde bir eğitim almalarının sağlanması gerekir.

Zekâ testlerinin ne amaçla kullanılacağı çok önemlidir. İnsanları sınıflandırmak amacıyla bu testler kullanılmamalıdır. Çünkü yanlış sınıflandırmalar yapılabilir. Günümüzde

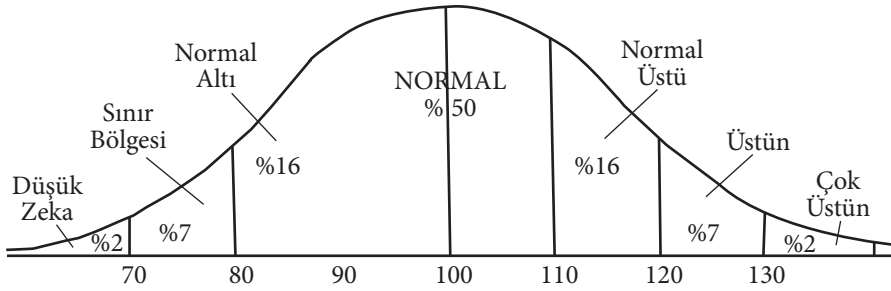
zekâ testleri insanları sınıflamak yerine, eğitim amaçlı kullanılmaktadır. Normalin altında zekâ düzeyine sahip olduğu düşünülen kişilere test uygulanır ve eğitimi ona göre planlanır.

Bunun dışında zekâ testleri sonuçlarına ve test sırasındaki gözlemlere dayanarak hiperaktivite ve özgül öğrenme bozukluğu denilen bazı öğrenme bozukluklarının tespit edilmesi ve çocuğa özel eğitim programlarının hazırlanmasında da eğitimcilere rehberlik eder.

Test sırasındaki bazı olumsuz koşulların ölçümü etkileyebileceği göz önüne alınarak zekâ bölümlerine bakıp katı puanlamalar yapmak yerine, test sırasında kişi iyi gözlenerek kişinin genel olarak neler yapabileceği de değerlendirilmelidir (5). Karar verme aşamasında testler tek dayanak olmak yerine diğer ölçütlerin yanında karar vermede yardımcı araç olarak kullanılmalıdır. Birkaç puanlık farklara bakarak kişiyi zekâ özürü diye değerlendirmek onun tüm yaşamına mal olabilir. Bu konuda çok dikkatli karar vermek gerekir.

5. ZEKÂ DAĞILIMI

İnsanların zekâ yönünden dağılımını bir çan eğrisiyle göstermek mümkündür. Nasıl ki bir toplum içinde insanlar hep aynı boyda ve ağırlıkta değillerse zekâ yönünden de aynı seviyede olmaları mümkün değildir.



Şekil 7.1: Zekâ Dağılımı Çan Eğrisi

Çok uzun ve çok kısa boylu insanlar azınlıkta, büyük çoğunluğunsa orta boy ve ağırlıkta olduğu gibi zekâ yönünden de aynıdır. Her iki uçta az miktarda üstün zekâ ve ağır zekâ geriliği görülürken ortada yer alan büyük çoğunluk, normal zekâ aralığında yer alır.

Tüm Dünyada Kabul Edilen Zekâ Katsayıları

- 0-20 Derin Zekâ Geriliği
- 20-35 Ağır Zekâ Geriliği
- 35-50 Orta Dereceli Zekâ Geriliği
- 50-70 Hafif Dereceli Zekâ Geriliği
- 70-79 Sınırdaki Zekâ Geriliği
- 80-89 Donuk Zekâ
- 90-109 Ortalama ya da Normal Zekâ
- 110-119 Parlak Zekâ
- 120-129 Üstün Zekâ
- 130 ve Üstü Çok Üstün Zekâ ya da Deha

Zekâ Yönünden Özel Gruplar

Zekâ geriliği, doğuştan gelen bazı nedenlerle veya doğduktan sonra maruz kalınan kaza, hastalık gibi nedenlerle zekânın gelişmemesi ya da belli bir seviyede zekâ gelişiminin durması hâlidir. Zekâ testlerinde zekâ bölümü 70'in altında bulunanlarda zekâ geriliğinden söz edebiliriz.

35 altı zekâ bölümüne sahip kişiler kendilerini basit tehlikelerden bile koruyamazlar. Ömür boyu bakıma muhtaçtırlar. Hiçbir şekilde eğitilemez, hiçbir beceri kazanamazlar.

50-35 arası orta dereceli zekâ geriliği tanısı almış olanlar özel ilgiye muhtaçtırlar. Zamanla kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik yeme, içme, giyinme gibi basit şeyleri öğrenebilirler. Kontrol altında bazı basit el işleri yapabilirler.

70-50 arası zekâyâ sahip olanlar başlangıçta normal çocukların gelişmesine benzer bir gelişim gösterirler. Zekâ geriliği olduğu ancak 5-7 yaş arası, daha çok okula başladık-tan sonra fark edilir. Özel bir eğitimle okuma yazma öğrenirler, ilkokulu bitirme düzeyine gelebilirler. En iyimser koşullarda bir iş sahibi olabilirler. Soyut düşüncüyü kullanmalarını gerektirmeyecek bazı becerileri kazanabilirler, kendi geçimlerini sağlayabilirler.

Genel olarak bakıldığında lise öğrenimini bitirip üniversiteyi kazanmış olmak, en azından normal zekâ düzeyine sahip olmayı gerektirir. Zekâyâ çevreye uyum becerisi denilebileceğine göre okul kadar aile ve iş hayatında da başarılı olmak için de normal zekâ düzeyi gerekir.

110 ve üstü zekâyâ sahip bireyler akademik başarıya ulaşmada zorlanmazlar. Toplumun %25 kadarı bu düzeyde parlak zekâ grubu içinde yer alır. Zekâ katsayısı 130 ve üstündeyse toplumun %2'sini oluşturan üstün zekâlı gruptan bahsediyoruz demektir. Bu bireyler, çocukluktan itibaren kolayca fark edilirler ve genellikle yaşlılarından çok önce okuma yazma öğrenip genç yaşta çeşitli sanat ve bilim alanlarında önemli başarılar elde edebilirler.

Üstün zekâlı grupta bulunan çocukların öğrenme kapasiteleri diğer çocuklara göre daha yüksek olduğu için normal eğitim müfredatı, bu çocuklar için sıkıcı olabilir. Bu yüzden sınıf içerisinde farklı faaliyetlere yönelerek sınıfın "haylaz" çocuğu olarak nitelendirilebilirler. Bu çocukların seviyelerine uygun özel eğitim programı doğrultusunda yetiştirilmeleri gerekir. Üstün zekâlılar iyi yetiştirildiğinde bu yeteneklerini tüm insanlığın yararı için kullanabilecekken uygun olmayan koşullarda toplum için sorun teşkil edebilecek konuma gelebilirler. Normal şartlarda da üstün zekâ üstün başarının garantisidir. Üstün zekâ, bilişsel yetenekler açısından üstün olmak anlamına gelir ki bu her zaman sosyal yaşamda başarı anlamına gelmez. O hâlde son zamanlarda ağırlıklı olarak benimsenen çoklu zekâ kuramı çerçevesinde her çocuğun içindeki cevheri çıkarmaya yönelik bireysel eğitim planları uygulamalarını eğitimimize yerleştirmek gerekir.

Özel Yetenekler

Potansiyel olarak insanda var olan bir becerinin, fırsat verildiğinde geliştirilerek bundan yararlanma gücüne yetenek denir. Resim yeteneği olan bir insana uygun fırsatlar verilirse kişi çok başarılı bir ressam olabilir. Fakat yeteneği olmayan birisine iyi bir resim eğitimi verilse de sınırlı şeyler yapabilir.

Yetenekleri ölçmek amacıyla birçok test geliştirilmiştir. Matematik, resim gibi yetenekleri ölçmek için geliştirilmiş olan testlerin yanında mesleki yetenekleri ölçmek amacıyla da yetenek testleri geliştirilmiştir.

6. ZEKÂ VE YARATICI DÜŞÜNME

Yaratıcılık

Daha önce bilinmeyen herhangi bir şeyi ortaya çıkarma, keşfetme yeteneğidir. Yaratıcılık herhangi bir alanda kendini gösterebilir. Bir çocuğun yeni bir oyun keşfetmesinden bir bilim adamının tüm insanlığın yararına bir şeyi icat etmesine kadar her buluş yaratıcılığın bir sonucudur. Yapılan araştırmalar, yaratıcılığın insanın doğuştan getirdiği kendiliğinden beliren orijinal tepkilere bağlı olarak oluştuğunu göstermiştir. Günümüz toplumunda ise tekdüzeliğe doğru bir eğilim vardır. Özellikle yeni yetişen genç kuşak belli markalar, belli giyim tarzıyla tek kalıp gibi görünmeye başlamıştır. (6)

Günlük hayatımızda gelenekler ve eğitim sistemimiz çocukların yaratıcı davranışlarını sınırlamaya zorlamaktadır. Sorgulama, yorumlama ve kendi başına problem çözme özelliklerini kazanabilen birey toplumda hemen ön plana çıkabilir. Bu beceriler de ancak ciddi bir eğitimle kazanılabilir.

Türk eğitim sistemi ile yetiştirdiğimiz bireylere baktığımızda ne yazık ki analitik düşünebilen insanlar yerine tamamen ezberci bir sistemin ürünlerini görüyoruz. İlköğretim okullarında 2009 yılında yapılan bir araştırmanın sonuçları çok acı bir gerçeği göz önüne sererken üniversitelerimizdeki durumu da açıklamaya yetiyor: Türk çocuklarının bilişsel gelişimini okullarda verilen eğitim köreltiyor.

Türkiye genelinde yapılan ve birçok farklı şehirden 42 bin öğrencinin katıldığı 5 yıllık bir araştırmanın sonucuna göre ilkokul birinci sınıfa gelen öğrencilerin ortalama zihinsel becerisi en üst beceri basamağı olan dördüncü basamak düzeyinde bulunuyor. Yani çocuklar okula geldiklerinde pırıl pırıl beyinlere sahipler. Öğrenmeye hazırlar. Algıları açık ve bilişsel olarak da eğitime hazırlar. Aynı öğrenciler beşinci sınıfın sonuna geldiğinde en alt beceri basamağı olan birinci basamağa iniyorlar. Yani eğitim sistemimiz çocukları geliştirmek yerine neden köreltiyor? Aslında cevap belli; ezberci eğitim. Çocukların beynini körelten, onları düşündüren değil papağanlaştıran sistem. Sonuç; sorgulayamayan, konulara eleştirel yaklaşamayan insanlar. (6)

O hâlde var olan potansiyeli köreltmemek için yalnızca sınırlı sayıda özel okullarda uygulanmaya başlanan zekâ ve yetenek testleriyle öğrencinin nelere yeteneği olduğu keşfedilmeli, spor, müzik ya da başka bir alanda başarılı olabilecek bir öğrenciye zorla matematik eğitimi verileceğine onun sahip olduğu yetenekleri geliştirilmelidir. Anne-babaların da bu konuda gerekli bilinç düzeyine erişmeleri sağlanırsa ancak o zaman “Büyüyünce ne olmak istiyorsun?” diye sorulduğunda doktor, hâkim yerine gönül rahatlığıyla piyanist, tiyatrocu, sporcu gibi cevaplar alabiliriz. Bireysel yeteneklerinin ön plana çıkarıldığı, yaratıcılıklarının köreltilmeyip teşvik edildiği, neyi ne için öğrendiğini bilen, kafasını gereksiz ezberle bilgilerle meşgul etmek yerine gelişimine katkıda bulunacak bilgilerle donatabilen öğrenciler hayatta da başarılı olurlar.

1. NORMAL VE ANORMAL DAVRANIŞ KAVRAMLARININ TANIMI

“Hangimiz normaliz? Hangimiz anormal? Arkadaşım bana göre çok tuhaf düşünüyor, acaba normal mi? Bilim insanlarının aslında normal olmadıkları söylenir, acaba doğru mu?”

Toplum içinde tutarlı davranış sergileyen, geçinilmesi kolay, örf ve adetlere uygun davranan, sorumluluk sahibi insanlar normal olarak kabul edilmektedirler. O hâlde normallik tekdüzelik ve vasat bir insan olma hâli midir?

Normal ve anormal davranışların tam olarak tanımı henüz yapılamamıştır. Bazı araştırmacılar normallik ideal olandır derler. Bir kısım araştırmacı da birtakım koşulların değerlendirmesi yapılarak bu konuda karar verilebileceğini söyler.

Her insan belli zamanlarda ruhsal yönden yakınma ve belirtiler gösterebilir. Bunların oluş sıklığı, süresi, ne şiddette yaşandığı, ortaya çıktığı ortam ve kültürel değerler, kişilik gelişimi içindeki yeri, gerçekle bağlantısı gibi birçok faktöre bakılarak değerlendirme yapılabilir. Örneğin gülmek normalde sağlıklı bir davranıştır, mutluluk belirtisidir. Ancak cenaze töreninde gülmek anormal bir davranıştır. (1)

Anlık asabi tepkiler, bağırıp çağırma hepimizin yaptığı bir davranıştır. Ancak bu saatlerce yaşanıp zaman içerisinde de sürdürülürse anormal bir davranış hâline gelir.

Bu kriterlere göre normal davranışın gerekleri;

- Gerçeklik algısının tam olması,
- Davranışları kontrol edebilme,
- Yerine, zamanına uygun davranışlarda bulunma,
- Çevreye sağlıklı uyum gösterebilme,
- Kendi yeteneklerini tanıma ve ona uygun davranma,
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme,
- Üretkenliğiyle topluma katkıda bulunabilme.

Anormal davranışlar gösteren kişiler ise;

- Sağlıklı ilişkiler kuramazlar,
- Gerçeklik ilişkileri bozulmuştur,
- Kendine ve çevresine zarar verebilir,
- Aşırı ve garip davranışlara sahiptirler,
- Günlük aktivitelerini yerine getiremezler. (1)

Ancak yukarıda sayılan anormal davranışları gösteren herkesi, ruh sağlığı yerinde olmayan kişi olarak nitelemek mümkün değildir. Ruh hastalığından söz edebilmek için bu

davranışların belli bulgularla uyumlu olması, ruhsal sıkıntılarının şiddeti, yaşanma sıklığı gibi faktörlerin hepsine bakılarak birlikte değerlendirilmesi gerekir.

2. TARİHSEL GELİŞİM İÇİNDE NORMAL VE ANORMAL KAVRAMLARININ TANIMI

İlkel toplumlarda her türlü hastalığın, kazaların, felaketlerin nedeni tabiat dışı bazı güçlerle açıklanmaktaydı. Uzun yıllar boyunca hastalıkların, tanrıların gazapları sonucu oluştuğu inancı egemen olmuştur. Çözüm için de dua ve ayinlerle şifa aramışlardır. Ruh hastalıklarını kişinin işledikleri suçlar ve günahları nedeniyle cezalandırılmaları sonucuna bağlamışlardır. Diğer bilimlerdeki gelişmelerden sonra insanı daha bilimsel bir şekilde inceleme gereği doğmuştur.

Fizyolojik araştırmalardan sonra akıl hastalıklarının araştırılması, dini etkilerden kurtulup tıbbi yaklaşım içinde incelenmiştir. Beynin yapısının incelenmesinden sonra ise temel organik fonksiyonların yanında ruhi fonksiyonların da incelenmesi gereği, ruhsal problemlerin oluşmasında çevresel faktörlerin de önemli olduğu gerçeği kabul edilmiştir. Bununla birlikte farklı akımlar, ruhsal hastalıkların oluşumu ve tedavisine farklı açıklamalar getirmektedirler. Biyolojik, ruhsal ve toplumsal yaklaşıma dayalı açıklamalar gündeme gelmiştir.

3. ANORMAL DAVRANIŞLARA ÇEVRESEL YAKLAŞIMLAR

Anormal davranışların oluşumunu çevresel faktörlere bağlayan görüştür. Buna göre insanın içinde yaşadığı toplum çok önemlidir. Kişinin bu toplum içinde sosyal, kültürel, ekonomik, fiziki ilişkileri vardır. Bu dış etkiler insanı çatışma ve sürtüşmelere götürürse anormal davranışlar ortaya çıkar. (2)

Kişinin içinde yetiştiği çocukluğunu, gençliğini geçirdiği ortam çok önemlidir. Kişiliğinin oluştuğu çocukluk ve gençlik yıllarında anormalliğe zemin hazırlanırsa yetişkinlik döneminde insanın başından geçen olumsuz bir olay, ruh hastalığı için tetikleyici bir neden olabilir.

4. ANORMAL DAVRANIŞLARA PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR

Anormal davranışların oluşumunu kişilik gelişimindeki bazı aksaklıklara, çatışma ve saplantılara bağlayan görüştür. İnsanın iç dünyasının önemini vurgular. Çevredeki olayların kişinin iç dünyasına, kişilik oluşumuna göre algılanıp davranışın ona göre şekillendiğini, bu şekillenmeler sonucu aksaklıkların, bozuklukların anormal davranışı meydana getirdiği ileri sürülmüştür. İnsanın içinde geliştirdiği ruhsal güç, dürtüleri ve güdüleri, engellenme ve kaygıları normal ve anormal davranışların oluşmasında önemli etkenlerdir. (2)

5. ANORMAL DAVRANIŞLARA BİYOLOJİK YAKLAŞIMLAR

Bu yaklaşıma göre organik bozukluklar önemlidir. Beyin ve uzantıları olan merkezi sisteminin sağlıklı çalışması ya da çalışmaması anormal davranışların sebebidir. Beynin sağlıklı çalışmasının belirtisi de akıldır.

Akıl sağlığındaki bozukluk, bu organlarda oluşan tümör, travma ve gelişim bozukluklarının sonucudur. Bunun yanında hormonal sistemdeki arazlar da etkili olur. Ayrıca genetik faktörler de davranış bozukluklarının oluşmasında etkili olan faktörlerden biridir.

6. ANORMAL DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ

İnsanı tek bir yönden ele alarak normal ya da anormal davranışların kaynağı şudur demek imkânsızdır. İnsan davranışını etkileyen bütün faktörleri bir arada ele alıp tüm yönleriyle değerlendirmek en sağlıklı yoldur. Gerek biyolojik gerek sosyal ve gerekse ruhsal nedenleri, tek tek ele alıp bunlardan bir tanesi anormal davranışlara neden olmaktadır demek son derece yanlıştır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki bütün etmenler ruh sağlığının gelişimini az ya da çok etkilemektedir. Elbette ki bütün yaklaşımlar, ruh hastalıklarının oluşumu konusundaki açıklamalarında son derece haklıdırlar. Ancak son dönemlerde eklettik görüş adı verilen görüş benimsenmektedir. Eklettik görüş, değişik düşünceleri seçip alan ve bunları birleştirerek kendi öğretisi durumuna getiren bütün görüşlerin ortak katkısını kabul eden görüştür.

Diyebiliriz ki kişinin doğuştan getirdiği genetik etkenler, olumsuz çevre koşullarının da etkisiyle kişinin iç dünyasına ve bilinçaltı çatışmalarına yansıtılarak anormal davranışların gelişimine hep birlikte katkıda bulunurlar. Anormal davranışa yol açan faktörlerin çeşitliliği yanında bu faktörlerin birbiriyle olan ilişkileri de dikkatle değerlendirilmelidir. Bu nedenle kişiye “ruh hastası” tanısını koyarken genetik, organik, ruhsal ve sosyal yönden tüm etkileşimler dikkate alınarak hastalığın oluşum nedeni anlaşılabilir. (2)

7. ANORMAL DAVRANIŞLARIN SINIFLANDIRILMASI

Davranış bozuklukları, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin kullandığı akıl sağlığı ve hastalıkları teşhis kılavuzu olan DSM kitapçığında psikiyatrik hastalıklarla birlikte gruplanır ve hepsine birden “bozukluk” denir. Ruhsal bozuklukların tanısı için kullanılan açıklamalar, semptomlar ve diğer ölçütleri içerir. Tanıda kullanılan bu ölçütler, ruhsal bozukluğu olan hastaların tedavisinde profesyoneller ve klinik uzmanları arasında ortak bir dil oluşturmayı amaçlamaktadır (3). (DSM kriterleri ayrıntılı olarak verilmeyip bu kitapta genel sınıflama gözden geçirilecektir.)

8. KAYGI BOZUKLUKLARI

Tüm ruhsal bozukluklarda belirti olarak karşımıza çıkabilir. Kişide yoğun olarak kötü bir şey olacakmış hissi vardır. Neye karşı kaygı hissedildiği genellikle bilinmez. Gerçekte kaygı yaratacak bir durum söz konusu değildir. Ruhsal ve bedensel gerginlik ve panik hâli vardır.

Kişide odaklanma güçlüğü, sinirlilik, uykusuzluk, cesaret azlığı belirgindir. Şikayetler daha çok organik şikayetler olarak ifade edilir; çarpıntı, göğüste sıkışma, boğulma duygusu hissedilir. Sürekli hissedilen kaygı hâli vardır ki insanın kişilik yapısıyla ilgilidir. Bir de kişi içinde bulunduğu ortamı tehlikeli olarak algıladığı için tehlikeli durum geçince kaygı düzeyi de azalır. Bu da durumluk kaygıdır. Kaygıyı azaltmak için kullanılan savunma mekanizmalarının kullanılmasına göre davranışsal bozukluklar oluşur. Bireyin

günlük faaliyetleri etkilenmiş olsa bile evinde, işinde, insan ilişkilerinde belli bir uyumu sürdürebilecek güçtedir.

Obsesif Kompulsive Bozukluklar

Obsesyon: İstenmeyen duygu ve düşüncelerin, irade dışı tekrar tekrar takınaklı düşünceler şeklinde hissedilmesidir. Bu düşüncelerin saçma olduğu kişi tarafından bilinir ve karşı çıkılır ancak engellenemez. Bu düşünceler genellikle harekete dökülmez.

Kompulsiyon ise obsesif düşüncenin yarattığı anksiyeteden kurtulmak için irade dışı yapılan mantıksız hareketlerdir. Ocağın defalarca kontrol edilmesine rağmen açık kalmış olabileceği düşüncesi obsesif düşünce; tekrar ocağın kontrol edilmesi kompulsiyondur. Bu kişiler, titiz, düzenli, ayrıntıcı ve alışkanlıklarına çok bağlı kişilik yapısına sahiptirler.

Fobi: Herhangi bir nesne, durum ya da kişiye karşı duyulan mantık dışı ve yoğun korku durumudur. Kişi korkusunun yersiz olduğunu bilse de panik yaşamaktan kendini alamaz. Anksiyete objesi bellidir ve anksiyete objesine göre dört ayrı grupta incelenebilir.

- **Nesne korkusu:** Basit ve yaygın bir fobidir. Anksiyete objeleri bazı hayvanlar (fare, kedi, yılan, akrep vb.) bıçak gibi keskin aletler ve tiksinti uyandıran nesnelere olabilir.
- **Belli Durumlardan Korkma (Agorafobi):** Kalabalık, otobüs, ev gibi kapalı yerler, karanlık, gök gürültüsü gibi durumlar da korku objesi olabilir.
- **Sosyal Fobi:** Sosyal ortamlarda kişi anksiyete hisseder. Yüzü kızarır, terler, idrar, gaz kaçırma korkusu oluşur.
- **Kişilerden Korkma:** Karşı cinse ya da kalabalığa karşı duyulan korkudur.

9. BEDENSEL (SOMATOFORM) BOZUKLUKLAR

Uyumsal zorlanmalar sonucu oluşan kaygı ve stresin neden olduğu bozukluklardır. Zorlanmalar sonucu oluşan gerginliğin duygusal boşalımı iç organlara yöneltilir. Bedensel yakınmalarla dışa vurum yaşanır, bedensel tepkiler abartılarak gösterilir. Bu bilinç dışı bir yönelmedir. Yaşanılan çatışmaların gerilimini azaltmak için savunma mekanizmalarını patolojik düzeyde kullanırlar.

Hipokondriazis

Sürekli bir şekilde çeşitli hastalık belirtilerinden yakınırırlar. Gerçekte bir hastalığı olmadığı hâlde ısrarla, ciddi bir şekilde hasta olduğunu iddia eder. Sürekli bu hastalıkla ilgili araştırmalar yapar. Hastalık yakınmaları organdan organa dolaşabilir. Kişi doktor doktor gezer. Hasta olmadığı kendisine kanıtlanırsa bile inanmaz, sürekli hastalığına dair kanıt arar.

Konversiyon Histerisi

Engellenme sonucu yaşanan çatışma bedensel yakınmalarda şekil bulur. Böylece kaygı önlenir. Kişi, bu yakınmalar sonucu çevresinden ilgi ve hoşgörü görür ve bunu bilinçsizce yapar. Bu yolla kaygısının giderilmesi kazancına ulaşır. Bedenin bazı organlarında uyuşmalar ve işlev bozuklukları ile felç benzeri durumlar ortaya çıkar.

Psikojenik Ağrı

Konversiyona benzer ancak tek organda değil vücudun genelinde sürekli bir ağrı ve acı hissedilmesi durumu söz konusudur. (3)

10. DİSSOSİYATİF BOZUKLUKLAR

Bireyin bütünlüğünü parçalayıcı türden bozukluklardır. Bellek bozuklukları, geçmişini unutmama, uyurgezerlik, çoğul kişilik gösterme gibi ruhsal yansımalar yaşanır. Bu tür hastalarda duygulanım çeşitliliği görülür. Neden yokken bir duygudan diğerine ani geçiş yaşanır. Gülerken ağlamaya başlayabilir. Gereksiz öfke, el titremeleri hatta bayılma gibi durumlar yaşanır. Kişi kendisine tehlike yaratmayacak şekilde bayılır düşer. Bu bayılma daha çok insanların bulunduğu ortamda olur, yalnızken yaşanmaz.

Amnezi

Organik nedene bağlı olmayan bellek kaybıdır. Bazı olayları tümünden belleğinden siler, yeni bir kimliğe geçiş bile yaşanabilir. Mutsuz bir geçmişi tamamen silip yeni bir hayat yaşayabilir.

Fug ise tam bellek kaybıdır. Bir hafta, bir ay, en fazla bir-iki yıl kadar kişi kim olduğunu, ne iş yaptığını orda neden bulunduğunu bile hatırlamaz. (4)

Çoklu Kişilik

Birbirinden tamamen farklı iki ya da daha çok kişilik özelliği gösterilir. Erkeklerde daha fazla görülür. Kişiliğin biri son derece saygılı kibarken diğeri anormal derecede kaba bir kişilik olabilir.

11. PSİKOTİK BOZUKLUKLAR

Gerçeği değerlendirme yetisi bozulmuş, insanlarla iletişim kurmakta problemler yaşayan, düşünme ve algılarda bozulma görülen hastalık türüne psikoz denir (3). Tüm yaşamları etkilenecek kadar ağır hasar yaşarlar. İş ve evliliklerini sürdüremez hâle gelirler. İnsanlar ve eşyalarla gerçek iletişimleri bozulur çünkü hayal ile gerçeği ayırt edemez durumdadırlar. Duygusal tepkileri de bozulmuştur. Olaylar karşısında ya tamamen duygusuz kalırlar ya da uygunsuz duygulanım gösterirler.

Zekâ yönünden problemleri olmadığı hâlde zihinsel işlevleri yerine getiremezler. Gerçeği kabullenmedikleri gibi hastalıklarını da kabullenmez ve tedaviyi reddederler. Tedavi altında olmazlarsa çevreleri için tehdit oluşturabilirler. Aşırı kuşku ve şüpheliğin etkisi altında kolayca cinayet işleyebilirler.

Organik Psikoz

Genelde beyin küçülmesi ve sinir dokusunun tahrip olmasına bağlı olabileceği gibi aşırı alkol alımı veya alkol bağımlılarında alkolün birden kesilmesi sonucunda ve madde kullanımına bağlı olarak da görülebilir. Epilepsi hastalığına bağlı olarak ortaya çıkan bilinç dışı nöbetler, psikoz belirtileriyle karıştırılabilir. Ayrıca beyin iltihabı, kafa travması,

beyin tümörü gibi beynin işlevini bozan fiziksel durumlara bağlı olarak ve çeşitli kronik sinir hastalıkları sonrasında da organik psikoz gelişebilir.

Fonksiyonel Psikoz

Organik olmayan zihnin anormal işleyiş tarzına bağlı olarak gelişen türlerdir. (4)

a. Şizofreni

Kelime karşılığı duygusal bütünlükte bölünme anlamına gelir. Düşünce ve duyu sistemindeki bozulmadan başka düşüncelerin birbirleriyle olan bağlantıları da bozulmuştur. Temel belirtileri; gerçekte ilgisi olmayan düşünceler (hezeyanlar), halüsinasyonlar, düşünce ve çağrışım bozuklukları, çevreyle ilişkinin kopması, ilgi azalması, acayip davranışlar ve taşkın hareketlerdir. Şizofreni daha çok bir genç dönem hastalığı olarak görülür. 20-30 yaş arasında görülür ve toplumda %1 oranında görülme olasılığı vardır.

Genetik geçişi olan hastalıklardandır. Organik, ruhsal ve çevresel faktörlerin hepsinin birden şizofreninin oluşmasında etkili olduğu kabul edilmektedir. Son yıllarda baskın olarak ifade edilen görüş, şizofreninin beynin kimyasındaki bozulmalar veya dengesizlikler sonucu ortaya çıktığıdır. Yapılan araştırmalara göre şizofrenlerin beyinlerinde çok fazla dopamin üretimi olduğu ve aşırı dopamin üretimine bağlı olarak da halüsinasyon, hezeyan ve düşünce bozukluklarının olduğu söylenmektedir. İçeride dönük kişilik yapısında daha sık rastlanır. Benliğin çocukluk dönemi özelliklerini gösterecek şekilde gerilemesi söz konusudur. Çocukluk yıllarında yaşanan çevrenin etkili olduğu görüşleri de yaygındır. Aileleri tarafından yeterince sevgi ve ilgi görmeyen, anne-babadan birbirini tutmayan çelişkili mesajlar alan aile ortamında yetişen çocuklarda ileride şizofreni görülme olasılığının daha yüksek olduğu görüşleri de vardır (2). Seyri bazen çok hızlı gidebildiği gibi bazen de çok yavaş ve sinsi gelişebilir. Tedavisi çok zor ve zaman alan bir hastalıktır.

b. Paranoid Bozukluklar

Yadsıma ve yansıtma savunma mekanizmaları, düşünme ve davranış sürecine ege-men olur. Kişi kendisinde kabullenmediği duyu ve düşünceleri inkâr eder ve başkalarına yansıtır. Gerçekte bağlantısı olmayan düşüncelerin esiri olur. Hezeyanlar, sanrılar kişinin düşüncelerine hâkim olur. Büyüklük ve üstünlük hezeyanları çok yoğun yaşanır. Genellikle iş arkadaşlarıncı kıskanıldığı, takip edildiği, evlilikte aldatıldığı düşünceleri yaygındır. Patolojik alınganlık çok belirgindir. Aşırı bencillik, kindarlık, kendini beğenmişlik diğer kişilik özelliklerinden bazılarıdır. Saldırganlığı çevre için tehlike oluşturacak boyutlara kadar varabilir. Bunların aile yapıları incelendiğinde anne-babalarının genellikle otoriter, zorba, baskıcı ve eleştirici bir eğitim verdikleri görülmüştür (2). Paranoid bozukluklar, tedavisi zor ve uzun süren hastalık grubundandır.

12. DUYGU VE HEYECAN BOZUKLUKLARI

Kişinin duygusal durumundaki aşırılıklar ve bozulmalardır. Duygularda haz ya da elem yönünde yoğunlaşmalar yaşanır. Haz artışında manik; elem artışında ise depresif bozukluktan söz edilebilir.

Depresyon

Çevrede olup bitene karşı isteksizlik, duyarsızlık, ruhsal ve bedensel aktivitelerde yavaşlama, günlük yaşamın gerektirdiği işleri yapamama hâlidir. Değersizlik ve suçluluk duyguları hâkim duygulardır. Toplum içinde sık rastlanan bir hastalıktır.

Depresyon daha çok ileri yaşlarda görülen bir hastalık olarak literatürde yer alsa da çocukluk ve ergenlik dönemleri depresyonu da sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. İştah azalması, cinsel isteksizlik, uyku bozuklukları, karamsar düşünceler yaşanmasına neden olan bir duygu durumu bozukluğudur. Depresyonda olan kişi monoton bir sesle konuşur. Tek başına kalma isteği yoğundur. Konsantrasyon ve bellek işlevlerinde zayıflama mevcuttur. Ölüm ve intihar düşünceleri oldukça sık yaşanır. İntihar olayını gerçekleştirerek kendilerini cezalandıracaklarına inanırlar.

Mani

Kişinin duygulanım durumuna neşe ve zevk veren duygular hâkimdir. Çılgınlık ve taşkınlık hareketleri sıkça görülür. Düşünceden düşünceye, davranıştan davranışa geçiş son derece hızlıdır. Yandan çağrışımlarda artmalar görülür. Uyku gereksinimi azalmıştır. Birkaç saatlik uykuyla kendini son derece dinç hisseder. Konuşma ve hareketlerde aşırı bir artış görülür. Abartılı yeme, alışveriş ve cinsel isteklerde artma görülür. Büyüklük düşünceleri ve bencillik duygularında artış belirgin özelliklerindedir.

Bipolar Bozukluk

Manik-depresif hastalık olarak bilinen bipolar bozukluk, manik ve depresif her iki duygu durumunun da yaşandığı bir ruh hastalığıdır (4). Hastanın duygu durumu aniden değişir; ya çok neşeli olur ya da tam aksine çok üzgün ve ümitsiz olur. Tedavi edilirse hasta eski durumuna geri döner. Yaşanan zorlanmalarla yeniden ataklar hâlinde hastalık dönemleri görülür. Bipolar bozukluk tipik olarak adolesan ya da erken erişkin dönemde başlar ve hayat boyu devam eder.

13. ORGANİK BEYİN HASTALIKLARI

Bazı organik nedenlerle kişinin duygu ve düşüncelerindeki bozulmalarla çevresine uyum gösterememesi durumudur. Kafa travmaları, alkol veya ilaca bağlı zehirlenmeler, geçirilen bazı ateşli hastalıkların etkisi, beyin tümörleri, epilepsi, hormonal bozukluklar ve beslenme bozuklukları organik beyin hastalıklarına neden olabilir. Hastada unutkanlık, muhakeme yeteneğinde azalma, kişilik değişiklikleri, hırçınlık, çabuk sinirlenme, dikkat eksikliği ve ilgisizlik gibi ruhsal belirtiler görülebilir.

Genel Felç Hâli

Bulaşıcı hastalıklar beyni etkiler ve felç oluşur. Kişide duygusal küntleşme ve bellek kaybı görülür. Hastalık ilerledikçe sanrılar da görülmeye başlanır.

Korsakov Psikozu

Sürekli alınan ilaç ya da kimyasallar beyinde işlev bozukluğuna yol açar. Hafıza bölgesinde kalıcı hasarlara neden olduğu için kişi son yaşadığı olayları hatırlamaz. Uykusuzluk, kendi kendine mırıldanır gibi konuşma ve halüsinasyonlar görülür.

Organik Zekâ Bozukluğu

Zekâ gerilikleri bu türdendir. Kognitif, dil, hareket gibi tüm gelişim alanlarında yetersizlik görülür. Bu yetersizlik, eğitim ve sosyal hayata katılma ve sürdürme problemlerine neden olur. Down Sendromu en yaygın görülen türüdür. Uygun eğitim programları ile desteklenmeleri gerekir. (4)

14. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Kişilik bozukluğuna ait belirtiler, kişilik gelişme dönemleri olan çocukluk ve gençlik yıllarında daha belirgin olarak ortaya çıkar. İnsanlar kendi kişilik özelliklerinden yakınırlar; ya değiştirmeye çalışırlar ya da kendileri bile farkında olmayabilirler.

Kişilik bozukluğu olan insanlar buldukları ortamda uyumsuz davranırlar. Kendilerinden ödün vermez, çevreyi kendilerine uydurmaya çalışırlar. Toplum düzenini bozucu, suça yatkınlık davranışları gösterirler. İşledikleri suçlardan dolayı pişmanlık duymazlar. Antisosyal kişilik özellikleri gösterirler. Kural tanımaz, akıllarına estiği gibi davranırlar. Acımasızlık, yalancılık, cinsel sapmalar, sadistlik, madde bağımlılığına yatkınlık gibi özellikler gösterirler (4). Kişilik bozukluklarının oluşmasında hatalı çocuk eğitim modellerinin yanında genetik geçiş de etkilidir. Özellikle babanın da antisosyal kişilik özelliğe sahip olmasının, çocukta da ortaya çıkmasında etkili olduğu bilinmektedir.

15. PSİKOSEKSÜEL BOZUKLUKLAR

Nedeni psikolojik olan cinsel davranış bozukluklarıdır. Teşhircilik, ırza geçme, transseksüellik, psikoseksüel bozukluklardandır.

16. KÖTÜ ALIŞKANLIKLARA BAĞLI BOZUKLUKLAR

Tüm toplumların korkulu rüyası hâline gelen, kullanım yaşı her geçen gün düşen eroin, kokain, esrar, hap ve bonzai gibi maddelerin alışkanlık veya tutkunluk düzeyinde kullanılması durumudur. Teknolojinin yaygın kullanımına paralel olarak son zamanlarda internet ve uzantısı olarak oyun bağımlılığı DSM tanı kitapçığında bozukluk olarak sınıflandırılmıştır

17. DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI VE RUH HASTALIKLARININ TEDAVİSİ

Tedavi yöntemlerine geçmeden önce tedavi kadar hatta daha da önemli olan husus, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmalarının planlanması ve uygulanması olmalıdır. Ruh sağlığı gelişiminin doğum öncesi dönem de dahil olmak üzere çocukluk dönemi ile doğrudan ilişkili olmasından hareketle bireylerin erken çocukluk döneminden itibaren sağlıklı ruhsal özelliklere sahip olarak yetişmelerinin sağlanması, ruh sağlığını bozucu etkenlerin önlenmesi, ruh sağlığını geliştirici etkenlerin arttırılması temel amaç olmalıdır. Ancak bundan sonraki adım, ruhsal hastalıkların erken tanınması, etkin tedavisi ile ruhsal hastalıkları olan bireylerin sağlıklı ve sosyal yönden işlevsel bir yaşam sürdürebilmesinin sağlanması olabilir.

Biyolojik-Tıbbi Tedavi

Daha çok ilaçla tedaviyi kapsar. Ruh hastalıklarının tedavisinde kullanılan ilaçlara psikotrop ilaçlar adı verilir. Merkezi sinir sistemini etkileyerek hastanın yakınmalarını azaltır ve uyumunu sağlar. Hastayı psikoterapiye hazırlar. Biyolojik tedavi genellikle tek başına uygulanmaz. Psikoterapi ile birlikte uygulanmaktadır.

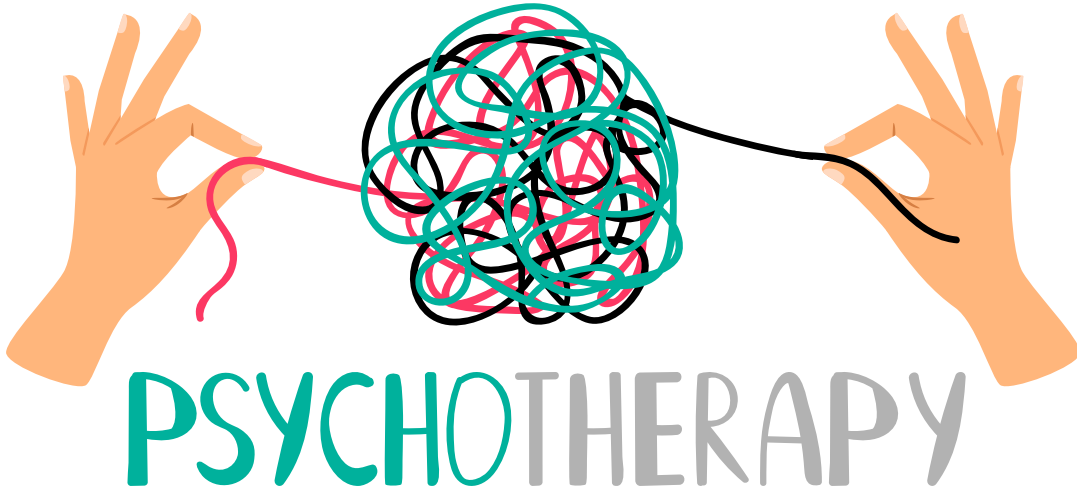
Biyolojik-tıbbi tedavide kullanılan üç tip ilaç grubu vardır. Psikotik hastalıklarda kullanılan nöroleptikler, depresyon gibi duygusal çöküntü hâllerinde kullanılan antidepresifler ve günlük zorlanmaların yarattığı kaygı durumlarında kullanılan trankilizanlardır.

İlaç tedavisinden başka elektroşok (ECT) da tedavi amacıyla kullanılır. Epilepsi nöbeti geçiren hastalarda şizofreni hastalığına rastlanmadığı fikrinden yola çıkılarak ECT uygulanmaya başlanmıştır. Beyine şok verilerek epilepsi nöbeti hâli yaratılır. Düşük amperli yüksek voltajlı akım, birkaç saniye için her iki alın şakağına uygulanır. Hastaya önceden kas gevşetici bir ilaç verilir, hasta acı hissetmez. Dışarıdan bakıldığında epilepsi nöbeti belirtileri görülür. Hemen etkinlik gerektiren bazı vakalarda kullanılır. Hastayı tedaviye hazırlar. (5)

Ruhsal Tedaviler

İnsanlığın başlangıcı ile birlikte insanı anlama ve onun sıkıntılarını giderme çalışmaları da başlamıştır. Dinsel törenlerle, şeytan kovma ayinleriyle ve büyülerle insanlar ilkel anlamda ruhsal tedavi yöntemlerini başlatmışlardır.

Bilimsel anlamda ilk ruhsal tedavi yöntemini kullanan Freud'dur. Ruhsal tedavi yani psikoterapi, bir değişim sürecinin uygulanmasıdır. Kişinin düşünce, duygu, davranış ve tutumlarında bir değişim yaratmak ve böylece insanın uyum içinde dengeli bir yaşam sürdürmesini sağlama çabasıdır. (6)



Resim 8.1: Psikoterapi (Shutterstock.com'dan alınan lisansla kullanılan görsel)

Ruhsal Tedavi Yöntemleri

Çeşitli ruhsal tedavi yöntemleri aynı amaca, insanın davranışlarında değişim yaratmak amacına farklı yöntemlerle ulaşmaya çalışır. Bu farklı yöntemler temelini psikolojik

kuramlardan alır. Psikolojik kuramlardan oluşturulmuş başlıca tedavi yöntemleri; destekleyici, varoluşçu, çözümleyici ve davranış tedavisi olarak adlandırılabilir. (6)

Psikanalitik kuram çözümleyici ruhsal tedavi yöntemi olarak incelenebilir. Bu yöntemde temel amaç, psikolojik problemleri oluşturan bilinçaltı karmaşalarını bilinç düzeyine çıkarmaktır. Odak noktası davranıştan çok duygulardır. Psikanaliz hastanın yalnızca davranışını değil yaşam tarzını ve kişiliğini de değiştirme amacındadır. Freud'un kendi deyimiyle psikanaliz egoyu güçlendirmek, idin bilinç durumunu artırmak ve süper egoyu kontrol altına almak üzere programlanmıştır. Uzun yıllar süren bir terapi yöntemidir. Analist daha çok pasif olarak rol alır ve bir çeşit yorumcu gibidir. Hastayı problemleri karşısında bilinçlendirir ve onlarla yüzleştirir.

Davranış tedavisinde ilk adım problemi ölçülebilir bir davranış olarak tanımlamaktır. Davranışçılar duygulardan çok bu duyguyu oluşturan davranışı tanımlamaya çalışırlar. Psikolojik problemlerin uygun davranışlar yerine uyumsuz davranışların öğrenilmesi durumunda ortaya çıktığından hareket ederek tedavinin de uygun davranışın kazandırılmasına yönelik olması gerektiğini savunurlar.

Bilişsel davranış terapisi de bu temel üzerine kurulmuştur. Bireyin kendisiyle ve olayla ilgili olumsuz düşüncelerini öğrenip bireyin olumsuz düşüncelerinin yerine olumlu düşünceleri yerleştirmeye çalışırlar. Olumsuz düşünceler bireyin benlik değeri hakkındaki düşüncelerini de olumsuz etkiler. Örneğin sınıfta kalan bir öğrenci, "Ben başarısız bir öğrenciyim, değersiz bir insanım" düşüncesine sahip olur. Terapist, bu öğrencinin kendi benliği hakkındaki olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelere dönüştürmeyi hedefler.

Hümanistlik yaklaşımına göre anormal davranış kişinin kendini gerçekleştirme konusundaki başarısızlığından kaynaklanır. Terapi ortamı, kişiyi tehdit etmeyen, kendisini olduğu gibi ifade ve kabul edeceği bir yapıda olmalıdır. Terapist de pozitif duygular uyandıran, empatik ve samimi bir kişi olmalıdır. Hastayı olduğu gibi kabul etmeli ve kendisini de olduğu gibi yansıtmalıdır.

Terapi bireysel olabildiği gibi grup terapisi şeklinde de olabilir.

Grup terapisinde hastalar duygularını, problemlerini diğer grup üyeleriyle paylaşarak bir rahatlama hissederler. Problemlerini kabul ve ifade etmede de diğer grup üyelerine kolaylık sağlayabilirler. Kişiler arası ilişkileri geliştirmede, duygu boşalmasını sağlamada grup ortamları idealdir. Grup tamamen birbirine yabancı ve benzer problemlere sahip insanlardan oluşabileceği gibi aile üyelerini kapsayan aile terapisi ya da yalnızca eşleri kapsayan evlilik terapisi de grup terapi türlerindedir. Oyun ve uğraş tedavileri ile psikodrama tekniği de grup terapi türlerindedir.

Son yıllarda EMDR ve hipnoz gibi teknikler de psikoterapide sıklıkla kullanılmaktadır.

1. SOSYAL DAVRANIŞ

Sosyal psikolojinin konuları hepimizin bildiği, tanıdığı, fiilen yaşadığı günlük yaşamın kendisi; kişiler arası ilişkiler ve insanların karşılıklı etkileşimidir. Bu etkileşim iki kişilik olabildiği gibi kalabalık gruplar şeklinde de olabilir.

Sosyal psikoloji bireyin davranışlarının, duygu ve düşüncelerinin yaşadığı çevredeki insanlardan nasıl ve ne şekilde etkilendiğini, insanların birbirlerini nasıl algıladıklarını, birbirleri hakkında nasıl karar verdiklerini inceler. Kişinin yaşadığı çevredeki insanlardan etkilenecek meydana gelen davranışına sosyal davranış denir.

İçinde yaşadığı toplum bireyi, birey de toplumu etkiler. Bu etkileşim karşılıklıdır. Bu etkileşime göre bireyin sosyalleşme süreci belirlenir. Birey toplumdaki ortak davranışlardan etkilenir ve topluma benzemeye çalışır. Buna toplumsallaşma denir. İlk toplumsallaşma süreci ailede başlar ve okulda gelişerek devam eder. (1)

Çocukken bakım ve gelişim için aile grubuna mecburen bağımlıyızdır. İlkokul, sınıf grubu içinde olmamızı gerektirir. Lise çağlarında ise arkadaş grubu içinde saatlerimizi geçiririz. Üniversite dönemimizde tartışma ve aktivite grupları içinde yer alırız. Mesleki olarak da hiyerarşik organizasyonlar içinde mecburen yer alırız. Hobilerimiz, özel ilgilerimiz, hep grup içinde gerçekleştirilir. Evlenip çocuk sahibi olduğumuzda tekrar ilk grubumuza; aileye döneriz.

Sosyal grup ya da toplum, alışlagelmiş davranış şeklini benimsemiş ve buna uygun davranma biçimimizi geliştirir. Grup üyelerinin birbirine benzer davranışları benimsemiş ve uygun davranmasına grup içi özdeşleşme denir. Özdeşleşme geliştirememiş kişiler ise toplum ya da gruptan soyutlanır. (1)

Gruptan etkilenme, ön yargılar, cinsiyet farklılıklarının sosyal davranışı nasıl etkilediği, toplumsal anlayışın oluşması, kişinin siyasi seçimlerini ne şekilde belirlediği, sosyal anlaşmazlıklar hep sosyal psikolojinin konusu içindedir.

Sosyal ortamdan etkilenme, toplumun özelliklerine, gelenek ve göreneklerine uygun davranışın oluşmasını sağlar. İnsan içinde bulunduğu toplumun değer yargılarını, davranış tarzını hatta giyiniş biçimini benimseyerek o toplumun sürekliliğini sağlamak üzere o toplumun üyesi hâline gelir. İçinde yaşadığı toplumun değer sistemini benimseyen insan, başka bir topluma girdiğinde o toplumun davranış tarzını yadırgar ve tuhaf bulur. Toplumun her bir üyesinden birtakım beklentileri vardır.

Hepimiz çocukluk, öğrencilik, anne-babalık, işçilik, memurluk, ya da idarecilik gibi çeşitli rolleri yaşımız gereği üstlenmek zorunda kalırız. Bu rolleri benimseyip sorumlulukları yerine getirmede ne kadar başarılı olursak o ölçüde de ruh sağlığımız yerinde

olur. Çünkü toplum içerisindeki roller sayesinde birey, sosyal hayat içinde nasıl hareket edebileceğini veya bir başka insanın nasıl hareket edeceğini bilir. Sosyal düzen bu şekilde kurulur ve sürdürülebilir. Bireysel olarak da kişi, toplumsal rollerini yerine getirirken yeni yaşantılar ve deneyimler kazanır. Toplumun bir parçası olma çabası ve aidiyet duygusu desteklenir.

Sosyal psikoloji, toplum içinde normal davranışlar gösteren kişileri inceler. Gruba uyma davranışı, ikna, güç, sosyal etki, itaat, ön yargı, ön yargının azaltılması, ayrımcılık, kalıp yargılar, sosyal biliş ve sosyal algı, sosyal kategoriler, saldırganlık, kişiler arası çekicilik, tutumlar ve tutum değişimi, iletişim, izlenim oluşturma, küçük gruplar, liderlik, kitle davranışı, gruplar arası ilişkiler sosyal psikolojinin araştırdığı konulardır. (2)

2. SOSYAL ETKİ

İnsanlar sosyal yaşam içerisinde çevrelerinden etkilenerek yaşamlarını sürdürürler. Farklı ortamlarda farklı davranışlar gösterirken başkalarının yanında gösterdikleri davranış ile yalnız olduklarında gösterdikleri davranış şekilleri de farklıdır. Aile ortamında daha çocuksu, arkadaşları ile birlikte daha etkin davranabildikleri gibi arkadaşlarının yanındayken yaptığı birçok şeyi kişi tek başınayken yapmaz. İşte bu sosyal etkidir. İnsanın sosyal çevresinin kişinin davranışlarını etkileyip farklı davranış kalıpları ortaya çıkarmasına sosyal etki denir. İnsanlar diğer insanlarla birlikte değilken de sosyal etki nedeniyle anıları, onlarla ilgili algılamalar ve duyguları etkisiyle farklı davranışlar gösterirler. Birey bu davranışları sosyalleşme sürecini yaşadktan sonra gösterir. Her insanın sosyalleşmesinde anne-babasından kalıtımla aldığı özelliklerin yanında birey, aile çevresinin, eğitiminin, ekonomik ve kültürel yaşamının getirdiği diğer faktörlerden de etkilenir.

3. SOSYAL PSİKOLOJİ AÇISINDAN GRUP

Grup

Birden çok kişinin iletişim ve etkileşim yoluyla bir araya gelerek oluşturduğu sosyal birime grup denir. Günlük yaşam içinde hepimiz çeşitli gruplar içinde yer alırız. Yer aldığımız gruptan doğal olarak etkilenir ve davranışlarımızı ona göre oluştururuz. Ayrıca içinde yer aldığımız grubu da bir şekilde etkiler ve ortak tutum oluşmasına katkıda bulunuruz. Grupla birey arasındaki iletişim karşılıklıdır. Grup ve bireyin karşılıklı etkileşimi sonucu bazı özelliklerin ortaya çıkması kaçınılmazdır.

Grupların var olması ya da süregelmesi için yeni ortak tutum ve davranışlar geliştirilmelidir. Teker teker tüm bireyler grup içinde oluşan ortak değerlere uyum sağlamalı ve ona göre davranmalıdır. Grubun üyesi olmayı benimsemek, kişiyi o grubun davranışlarına benzer davranışlara iter. İnsan içinde bulunduğu gruptan hatta yanında bulunduğu tek bir kişiden bile etkilenerek davranışlarını değiştirir. Hiç beğenmediğiniz bir filmi izledikten sonra arkadaşlarınızın filminden olumlu bahsetmeleri sizin de fikrinizi değiştirerek filmde olumlu söz etmenize yol açabilir. Buna sosyal ket vurma denir. Birey gruba, grup da bireye hem grubu hem de bireyi geliştirecek kazanımlar sağlamalıdır.

Bir grubun üyesi olma, diğer insanlarla birlikte hareket edebilme, bireyin davranışlarını çok değişik şekillerde etkileyebilir. Bir grubun üyesi olan birey, her davranışıyla o grubu temsil edebilmeli, grubun beklentilerini, düşüncelerini yansıtabilmelidir. Kişinin

sosyal ve ruhsal bütünlüğü, grubun içinde yer almasıyla kurulur ve geliştirilir. Küçük gruplar üzerinde araştırmalar yapılarak toplumla ilgili bilgiler elde edilmeye çalışılır.

Bir işi yaparken yalnız olduğumuzda gösterdiğimiz performans ile grup hâlindeyken gösterdiğimiz performans birbirinden farklıdır. Grup çalışması kişiyi daha motive edici olabilir. Diğer üyeler tarafından değerlendirilme olasılığı da grup çalışmasını daha verimli hâle getirebilir. Ancak grup hâlinde sorumluluğun yayılması, daha az çaba gerektirmesi gibi nedenler yüzünden grup çalışması verimliliği olumsuz da etkileyebilir.

Birey grup içindeyken hiç yapmadığı bazı taşkın hareketlerde bulunabilir. Grup hâlinde aşırı gürültü yaparak çevreyi rahatsız eden kişiler, tek başına kaldıklarında bu davranışı akıllarından bile geçirmeyebilirler. Burada iki duygu etkili olabilir. Birincisi, gruptayken kimlik tespitinin kolay yapılamayacağını düşünmek; ikincisi ise grup içinde kişinin kendi denetiminin ortadan kalkmasıyla grup denetiminin gerçekleşmesidir.

İnsanlar gerek fikir ve duygu gerekse davranış açısından hem birbirlerine çok benzer hem de birbirlerinden çok farklı olabilirler. Sosyal psikoloji, psikolojinin diğer dallarından farklı olarak bu benzer davranışları inceler. Aynı kültürde dil, din, gelenek, görenekler gibi aynı özellikleri paylaşan insanların benzer davranışlar göstermesi normaldir. Bu benzer özellikler, insanlar arasındaki iletişimi de kolaylaştırır.

Her toplumda, her grupta belli bir düzeni oluşturmak için birtakım normlar gelişir. Kişi çocukluluğundan beri bu normlara uyarak gelişimini sürdürür. Toplumun düzeni bu normlarla sağlanır. Normlar kendiliğinden oluşabileceği gibi toplum tarafından da normlar oluşturulur. Norm, toplum içinde davranış tarzı belirlemede yol gösterici olan ve beklenen davranış gösterilmediğinde o davranışı yapmaya zorlayan, yaptırım gücü yaratan kurallardır.

Yeni bir gruba giren kişi o grubun normlarını en iyi grup üyelerinin hareketlerini izleyerek öğrenir. Bu sosyalleşmenin normal öğrenme sürecidir. Grup normları da sosyal etkinin rolüyle öğrenilen davranış kalıplarından oluşur.

Kişinin davranışını başkalarının davranışına göre değiştirmesine uyma davranışı denir. Kişi kendi davranışından emin değilse grupla aynı şekilde- grup üyelerinin grubun onayladığı tarzda giyinmesi gibi- davranır. Kişi grubun düşünce ve davranış tarzını benimseydiğinden uyma davranışı gösterdiği gibi grubun tutumunu doğru bulmasa da benimsemiş görünerek uyma davranışında da bulunabilir. Birincisinde dolaylı bir baskıdan söz edilebilir. İkincisinde ise kişi baskıyı doğrudan hissedebilir ve itaat etmek zorunda kalabilir.

Uyum davranışını etkileyen bazı faktörler vardır;

- İnsanlar karşılıklı, yüz yüze ilişkide buldukları zaman sosyal etkiyi daha fazla hissederler ve uyma davranışında bulunurlar.
- Grup üyelerinin sayısı arttıkça uyma davranışın gücü de artar.
- Grubun ve üyelerinin güvenilirliği de uyma davranışında etkilidir.
- Grup üyelerinin fikir birliği içinde olmaları da uyma davranışının gücünü artırır.

İkna Olma

Diğer insanlardan gelen istekleri kabul etmede sosyal etkinin rolü büyüktür. Günlük hayatta arkadaşlarımız, anne-baba ve ilişki içinde olduğumuz birçok kişiden kendi

isteklerini yerine getirmemiz yönünde talepler alabiliriz. Talebin kimden geldiği, tekrarlanma sayısı, talepte bulunulan kişinin o anki ruh hâli, talepte bulunanın statüsü ve talebin içeriği, yerine getirilebilir olması ikna olayı üzerinde etkilidir. (3)

İnsanlar karşıdaki kişiyi ikna etmek için bazı taktikler kullanırlar. Çevredeki insanlara kendisini sevdiren kişi, kabul edilme olasılığının yüksek olduğunu bilir. Çevresindeki insanlara yardım eden, iyilik yapan insanlar bunun karşılığını alabileceklerini bilirler ve reddedilme olasılıkları daha düşüktür. Aynı şekilde kişi kabul şansını arttırmak için önce daha basit bir istekle işe başlar. Bu kabul edildiğinde asıl talebini dile getirir ya da daha büyük bir istekle başlamak, daha küçük bir isteğin kabul şansını arttırabilir. Satıcılar genellikle bu taktiği uygularlar. Yüksek bir fiyat söyleyip indirim yapmış görünmek, malın satış şansını arttırır.

İtaat Etme (Uyma Davranışı)

İtaat, başkalarının isteğine kendisi istemese bile boyun eğmek demektir. İtaat toplum düzenini sağlamada gerekli bir davranıştır. İknada olduğu gibi itaat etmede de istek, açıkça söylenir. Ancak istek otorite durumundaki bir kişiden gelir. Çocukluğumuzdan beri itaat etmeyi öğreniriz. Anne-babamız itaatkâr tutumlarımızı ödüllendirirken, itaatkâr olmayan davranışlarımızı cezalandırarak bu davranışı bize kazandırır. Ayrıca gözlem yoluyla da bu tutumlarımız pekişir.

Benimseme ve özdeşleşme yoluyla da uyma davranışı gösterebiliriz. Kişi özdeşim kurduğu kişinin tüm davranış biçimlerini gösterir ya da o fikri gerçekten benimsediği için uyma davranışı ortaya çıkar. (3)

Liderlik ve Çeşitleri

Lider bir grubun en etkin üyesi olarak tanımlanabilir. Bazen insanlar lider olarak yaptıkları işler gereği yüksek bir konuma atanırlar. Bazen de grubun yapısına göre lider, kendi yetenekleri ve çabalarıyla bu sosyal rolü üstlenir.

Liderlik, davranış şekillerine göre otoriter ve demokratik lider olmak üzere iki grupta incelenebilir. Otoriter liderler daha çok geleneksel ortamlarda yer alırlar. Grup içinde tüm yetkiyi kendi ellerinde tutmak isterler. Hoşgörüsüz, sert kişilik yapısındadırlar. Hiyerarşik düzen onlar için önemlidir. Otoritelerini buldukları makamdan alırlar. Aynı zamanda belli gruplarda grubun niteliğine göre kendiliğinden de ortaya çıkabilirler. Liderin verdiği karar değiştirilemez. Herkes uymak zorundadır. Lider ortamdan uzaklaşınca grubun düzeni bozulur.

Demokratik liderler, daha çok demokratik ortamlarda ortaya çıkarlar. Grupta yetki paylaşımına izin veren, anlayışlı, hoşgörülü kişilerdir. Tartışmaya açık insanlardır. Belli bir olgunluğa erişmiş, güçlü kişilikteki insanlar, bu özellikleriyle grup içinde liderlik vasfına sahip olurlar. Liderlik konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Bunlardan bir tanesinde üç ayrı grup oluşturulmuş; birincisine demokratik bir lider, ikincisine otoriter bir lider, üçüncüsüne ise herhangi bir lider verilmemiş, kendi başlarına çalışmaya bırakılmışlardır. Sonuç olarak demokratik liderin grubu, otoriter liderin grubundan daha az başarılı olmuş; en başarısız grup ise başıboş bırakılan grup olmuştur. Liderler başlarından gince otoriter liderin grubunun başarısı oldukça azalmış ve üyeler arasında saldırganlık

ve kavga olayları görülmüştür. Demokratik liderin grubunda ise çalışma devam etmiş ve daha yaratıcı iş çıkarmışlardır. (4)

Yapılan araştırmalara göre iyi bir liderde olması gereken özellikler şöyle sıralanabilir;

- Lider, sıkı bir kontroldense genel olarak çalışanları izleme yoluna gitmeli, grup üeleriyle sorumluluğu paylaşmalıdır.
- Grup üelerinin yerine kendini koyarak düşünebilmeli, objektif kriterlerle grup üelerini değerlendirebilmelidir.
- Grup üelerinin kişiliklerine saygı duymalıdır.
- Grup üeleri arasında ekip çalışması duygusunu yaratabilmelidir.
- Lider ileriye görebilecek sezgiye sahip olmalıdır.
- Grup çıkarını gözetmelidir.
- Görev dağılımını iyi yapmalı, yardımcılara güvenmelidir.

4. TUTUMLAR VE SOSYAL DAVRANIŞ

Tutum

Kişinin belirli bir davranış tarzı geliştirmesini sağlayan, herhangi bir olay ya da kişiye karşı düzenlilik ve süreklilik arz eden inanç ve duygulardır. Tutumlara doğuştan sahip olmayız, sonradan kazanırız.

Tutumlarımız diğer insanlarla iletişim sonucu oluşur. Arkadaşlarımızın, tanıdıklarımızın fikirleri hatta medyada edindiğimiz izlenimler tutumlarımızın oluşmasında etkilidir. Günümüzde tutum oluşmasını ya da değişimini sağlamak, oldukça önem kazanmış hatta bir sektör hâline gelmiştir. Reklamcılık, siyasi propaganda çalışmaları yeni tutumlar oluşturulması ya da var olan tutumları değiştirme esasına dayanır. Tutum oluşturmada duygusal, davranışsal ve bilişsel faktörler etkili olur. Kişinin geliştirdiği tutum olumluysa o konuya bakış açısı bundan etkilenecek ve davranışları da olumlu olacaktır. Bu üç faktör arasındaki tutarlılık, kişinin geliştirdiği tutumun gücünü de belirler. Bilimsel anlamda olumlu düşünen kişi, duygusal olarak da konuya olumlu yaklaşır ve verdiği tepki de yani davranışsal yönü de olumlu olur. Tutumların gücü ve tutarlılıklarının yanında öncelik durumu da önemlidir. Özetle kişinin tutumu hakkında bazı bilgilere sahipsek davranışlarını önceden kestirmek kolaylaşır. Eğer kişinin tutumu birbiriyle tutarlıysa güçlü bir tutum oluştuysa ve tutumun yönü olumlu ya da olumsuz belli ise nasıl bir davranış göstereceğini önceden bilebiliriz.

Kişilik özellikleri de tutum oluşmasında önemli rol oynar. Bazı hâllerde grup özellikleri de önemlidir. Yalandan nefret eden bir kişi içinde bulunduğu grupta aynı duyguları paylaşıyordur; grup üeliği de bu yüzden devam ediyordur. Geçmişten itibaren yalan konusunda aynı tutumu göstermiş ise bu konuda güçlü bir tutum belirlemiş demektir. Bu nedenle bu kişiden bundan sonra da yalan söyleme davranışı beklemeyiz.

Tutumların İşlevleri

Kişinin tutumu, içinde bulunduğu grubun tutumuyla benzerlik gösterir. Bu da kişinin grupta olan ilişkisini düzenler. Kişinin çevresinin tutumunu önceden kestirerek karşıt tepki geliştirmesine yardımcı olur. Kendisi hakkındaki fikirleri pekişir, tutarlılık

yönünden davranışlarını dengeler. Kişinin kendi değer yargılarıyla uygun davranışlar geliştirmesine yardımcı olur. (4)

Tutum-Davranış İlişkisi

Genel olarak tutumlarla davranışlar arasında paralellik vardır, denilebilir. Ancak basıncı çevrelerde tutum ve davranış farklı olabilir. Tutumlara bakarak davranışı tahmin etme çalışmaları, daha çok reklam, propaganda, halkla ilişkiler ve oy verme sahalarda yapılır. İnsanların tutumları ölçülerek hangi partiye oy vereceği önceden kestirilmeye çalışılır. Bu çalışmaların son zamanlarda genellikle doğru sonuçlar verdiği gözlenmiştir.

Davranışın tutum doğrultusunda oluşması bazı faktörlere bağlıdır. Tutumların normlara zıt olmaması, alışkanlık hâline gelebilmesi, çeşitli zamanlarda denenip geliştirilmiş olması gereklidir. Ancak tutum her zaman davranışın rehberidir, denilemez. Farklı tutumlara sahip insanların farklı davranabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin sigara içmenin zararlı olduğunu bile bazı kişilerin sigara içmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Tutum ve Ön Yargıların Kaynağı

Tutum; kişilik özelliklerinden etkilenen, öğrenme yoluyla kazanılan düşünceler olarak tanımlanırken **ön yargı,** kişinin duygusal düşüncelerinin etkisiyle geliştirdiği olumlu veya olumsuz düşünceleridir. Yeterli bilgiler edinilmeden oluşturulmuş, doğruluğu kanıtlanmamış yargılardır. Genellikle olumsuz fikirleri içerir. Ön yargılarla insanlar haksız yere gruplandırılırlar. Toplumda tüm askerlerin katı ve disiplinli olduğu gibi bir ön yargı hâkimdir. Bu toplum içinde yanlış olarak oluşturulmuş bir gruptur. Çünkü askerler içinde de çok duygusal insanlar vardır.

Ön yargılar, birer değişmez sabit fikir olarak alınır ve insan bilincine yerleşir. Ön yargıları farkında olmadan ailemizden, çevremizdeki insanlardan çocukluktan beri öğreniriz. Kendi grubumuzun fikirlerini, yargılarını benimserken karşı gruplara da ön yargı geliştiririz. Farklı kültürdeki insanlar içinde genellikle bu tür ön yargılar oluşturulur. Ön yargılar genellikle bize çok fazla benzemeyen, haklarında çok fazla bilgi sahibi olmadığımız insanlar için geliştirilir.

5. TUTUMLARIN DEĞİŞMESİYLE İLGİLİ KURAMLAR

Bilişsel Çelişki Kuramı

Birbiriyle çelişen iki bilgi aynı anda yer alırsa kişi çelişkiye düşer. Bilişsel Çelişki Kuramı, Festinger tarafından ortaya atılmıştır. Festinger'e göre insanın iki kavram arasında çelişkiye düşmesi kişiyi strese sokar. Oluşan stresi azaltmak için kişi, tutumunu değiştirmek zorunda kalır. Tutumlar çok güçlü olsa bile çevresel faktörlerin etkisiyle değiştirilebilir. Fiziksel olaylar sonucu oluşmuş tutumların değişmesi daha zorken duygusal etkilerle oluşturulmuş tutumların değiştirilmesi daha kolay olur. Katı inançlar sonucu geliştirilen tutumların değiştirilmesi de oldukça zordur.

Festinger'in deneyinde bir grup deneğe, çok sıkıcı buldukları bir işe sonradan gelen gruba iş hakkında çok eğlenceli demeleri için 20 dolar, bir gruba da 1 dolar verilmiştir. Sonuçta 20 dolar verilen grup tutumunu değiştirmezken 1 dolar verilen grup işi gerçekten

eğlenceli bulmaya başlamıştır. Çünkü karşılığında verilen 20 dolar, denegin tutumuyla ilgili tutarsız davranması için bir neden olarak görülürken 1 dolar alan grup ise tutumları ile davranışları arasındaki çelişkiyi daha fazla hissederek tutum değiştirme gereği hissetmişler, işin gerçekten eğlenceli olduğunu düşünmeye başlamışlardır.

Tutarlılık Kuramı

Kişi geliştirdiği tutumla tutarsız olan bir davranışına, çelişkiyi azaltmak için bir anlam yükleyerek tutum değişikliğine gidebilir. Tutum değiştirmede ikna ve boyun eğmenin yanında diğer bazı faktörlerde etkili olabilir. Bunlar:

- İkna edecek kişinin konusunda uzman olması,
- Güvenilir ve hoş görünümlü bir kişi olması,
- Kabul ettirilmek istenilen tutumun ilk tutumdan orta derecede farklı olması,
- Ayrıntılı bilgi verilerek, konunun hem olumlu olumsuz yönlerinin anlatılması,
- Konunun kişiyi ilgilendirmesi,
- Dinlerken olumlu bir ruh hâli içinde olması.

Alkol alan bir kişinin tutumunu değiştirirken bunun zararlarını anlatanın doktor olması, sağlığını nasıl etkileyeceğini ayrıntılarıyla anlatması, kişinin de zaten bu konuda hassas olması kişiyi ikna etme noktasında başarı gösterilmesinde etkilidir.

İlk etkileşimin ailede başladığı düşünülürse tutumların da ilk olarak ailenin etkisiyle gelişmesi kaçınılmazdır. Çocuk anne-babasının tutumlarını kopya ederek ilk tutumlarını kazanır. Anne-babasının hayvanları sevdiğini göre göre çocuk hayvan sevgisini geliştirir. Büyüdüğünde iletişim ve etkileşim grupları değiştiğinden tutumları da değişir. Kişi çocukluktan beri edindiği izlenimleri değerlendirir; kimi tutumları aynı şekilde benimserken bazı tutumlarını da çevreye göre değiştirir. İlk izlenimler her zaman önemlidir. Örneğin ilk iş görüşmesine giden kişi giyinişi ve davranışları konusunda daha dikkatlidir.

Kişiler Arası Çekicilik

Neden bazı kişilerden hoşlanır, bazılarına da sinir oluruz? Kimi arkadaşımız olarak seçeceğimizi belirleyen nedir? Doğal olarak birlikte olmaktan hoşlandığımız, varlığıyla bizi rahatlatan ve -bir çeşit bencillik de olsa- ihtiyaçlarımızı karşılamada bize yardımcı olan insanlar en yakın arkadaşlarımızdır. Bu doyumun önemli bir unsuru sosyal onaydır. Bizi onaylayan kişilerle birlikte olmaktan hoşlanıyoruz.

Karşımızdaki kişiden hoşlanmamızı sağlayan özellikler, samimiyet, tanışıklık, benzer özelliklere sahip olma, o zamana kadar kafamızda oluşturduğumuz ve iyi olarak nitelendiğimiz kişisel özelliklere sahip olunmasıdır. Romantik ilişkilerde kimi seçeceğimizi ve ilişkiyi yürütme şeklimizi belirleyen davranış ve düşüncelerimizin bağlanma teorisi ile yakından ilişkili olduğuna dair pek çok açıklama yapılmıştır. (5)

Bağlanma teorisinin özü, temel güven ihtiyacı, huzur ve sevgi içinde hissetme ihtiyacıdır. Çocukluk döneminde anne-babamızla kurduğumuz bağlanma ilişkisi, yetişkinlik döneminde partnerimizle kuracağımız ilişkiyi etkileyerek beklentilerimizin temelini de oluşturur. Hatta yakın arkadaşlık ilişkilerimiz için de aynı durum söz konusudur. Bu

beklentilerimizi karşılayabilecek insanları seçiyor ve anne-babamızla kurduğumuz ilişkiye benzer deneyimler yaşıyoruz.

Eş Seçiminde Benzerliğin Etkisi

Genellikle ilişkinin başlangıcında seçimlerimiz bizimle benzer pozisyonda olan kişilere yöneliyor. Eğitim, siyasi görüş, dini inançlar ve sosyal sınıf benzerlikleri bu seçimde etkilidir. Öyle ki kişi, soy isim benzerliğini bile seçim nedeni olarak görebilmektedir.

İlişkinin ilerleyen safhalarında değer yargıları benzerliği, benzer hayat görüşleri ve benzer kişilik özellikleri ilişkiyi sürdürme açısından önem kazanır. İlginç bir ayrıntı da kederli insanlar kendisi gibi kederli olan kişileri beğenir. Aslında romantik ilişkilerde benzerlik daha çok algısal benzerlik olarak karşımıza çıkar. Başka bir ifadeyle nasıl bir insan olmak istiyorsak bu belirlediğimiz ideallere yakın insanları tercih ederiz. (6)

İlişkinin başında partnerimizi “Benim diğer yarım sanki,” “Yıllardır tanışıyor muyuz gibi.” cümlelerle tanıtırken, ilişkinin başında ne kadar eğlenceli birisi olduğunu anlatırken ilişki ilerledikçe fikrimiz, kolayca değişip tam tersini söylemeye başlarız. Bu da tamamen algılarımızla bağlantılı olarak gerçekleşir. Karşımızdaki kişiyi algımız doğrultusunda idealize etmemizin sonucudur. İdealize etmek, sanıldığının aksine ilişkinin sürdürülmesi açısından yararlı olmaktadır. Çünkü idealize ettiğimiz kişiye daha pozitif tavırla yaklaşabilir ve sorunlar karşısında daha çözüm odaklı tavır sergileyebiliriz.

Romantik ilişki sonucunda eşler birbirlerine benzemeye başlarlar. Bunun nedeni, çiftlerin benzer tecrübeleri beraber yaşamaları ve aynı zamanda birbirlerine benzemek için çaba harcamalarıdır. Bu çaba, özellikle eşi idealize edebilmek ve onunla ilgili pozitif algıya sahip olmakla gösterilmektedir.

BÖLÜM 1

1. Baymur, F. (1997), *Genel Psikoloji*, İstanbul: İnkılap Kitapevi.
2. Erkuş, A. (2009), *Bilimsel Araştırma Süreci*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
3. Morgan, C.T. (1981), *Psikolojiye Giriş*, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü (Çev.). Ankara: Meteksan Yayınları.
4. Ertürk, E. M. (2017), Bilimsel Psikolojinin Tarihsel Süreci Üzerine, *Trakya Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 14, 161-180.
5. Freud, S. (1973), *Psikanalize Giriş*, Günsel Koptagel (Çev.). İstanbul: Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları.
6. Yazgan İ.B., Yerlikaya E.E. (2012), *Kişilik Kuramları*, Ankara: Pegem Yayınları.

BÖLÜM 2

1. Erkuş, A. (2009), *Bilimsel Araştırma Süreci*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
2. *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*, (1974), Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
3. Karasar, N. (2005), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
4. Hill, M.G. (2015), *Aklımın Aklı: Psikoloji* (2. Baskı), Durak M, Durak ŞE, Kocatepe U. (Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
5. Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları, (2002), Bilimsel Araştırmada Etik ve Sorunları.
6. Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği, (2004).

BÖLÜM 3

1. *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*, (1974), Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
2. Cüceloğlu, D. (1993), *İnsan ve Davranış*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
3. Acar, N.V. (2004), *Ne Kadar Farkındayım: Gestalt Terapi*, (2. Baskı). Ankara: Babil Yayınevi.
4. Bulduk, S. (2014), *Duyum ve Algı Psikolojisi*, Ankara: (1. Baskı). Nobel Tıp Kitabevi.

BÖLÜM 4

1. Burger, J.M. (2006), *Kişilik*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
2. Yazgan İ.B., Yerlikaya E.E., (2012), *Kişilik Kuramları*, Ankara: Pegem Yayınları.
3. Mischel, W., Shoda, Y., & Ayduk, O. (2008), *Introduction to Personality*, (Eighth Edition). New York: John Wiley & Sons.
4. Öner, N. (2009), *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler*, (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
5. Köknel, Ö. (1982), *Kişilik*, (2. Baskı), İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
6. Freud, S. (1999), *Ruh Çözümlemesine Giriş Konferansları*, Emre Kapkın. (Çev.). İstanbul: Pa-yel Yayınları.

7. Erikson, H.E. (2014), *İnsanın 8 Evresi*, Gonca Akkaya. (Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
8. Piaget, J., Inhelder B. (2016), *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
9. Geçtan, E. (1996), *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Remzi Kitapevi.

BÖLÜM 5

1. Öz, İ. (1997), *Çocuğun Gelişim Dönemleri*, Ankara: Kök Yayıncılık.
2. Yavuzer, H. (1999), *Çocuğunuzun İlk 6 Yılı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
3. Özer, D. (2009), *Psiko-motor Gelişim, Eğitim Psikolojisi*, İstanbul: Kriter Yayınları.
4. Başaran, İ.E. (2005), *Eğitim Psikolojisi Gelişim, Öğrenme ve Ortam*. Ankara: Nobel Yayınları.
5. Meredith, S. (2011), *Bana Bir Şeyler Oluyor? Ergenlik Diyorlar*, Tuncay Ergene. (Çev.). Ankara: Sıfır altı Yayıncılık.
6. Onur, B. (2011), *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
7. Reichard, S., Livson F., Petersen PG., Ross AM. (1962), *Aging and Personality: A Study of 87 Older Men*, New York: John Wiley & Sons.

BÖLÜM 6

1. Hill, M.G. (2015), *Aklımın Aklı: Psikoloji* (2. Baskı). Durak M, Durak ŞE, Kocatepe U. (Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
2. Başaran, İ.E. (1982), *Eğitim Psikolojisi*, Ankara: Gül Yayınevi.
3. Ersanlı, K. (2005), Öğrenmede Davranışsal Yaklaşımlar. Binnur Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim Psikolojisi*, (s.181-216).
4. Senemoğlu, N. (2005), *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya* (12. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
5. Korkmaz, Ö., Mahiroğlu A. (2007), Beyin, Bellek ve Öğrenme. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1), 93-104.
6. Özbek, R. (2005). Eğitim Programlarının Bireyselleştirilmesinin Sebepleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*: www.e-sosder.com. 3(11), 66-83.
7. Boydak, H.A. (2004). Beyin Yarım Kürelerinin Gizemi. İstanbul: Beyaz Yayınları.
8. Songur, A., Özen, O.A., Sarsılmaz M. (2001), Hipokampus. *Türkiye Klinikleri J Med Sci* 21(5). 427-431.
9. Karacan, E. (2000), Language Development of Infants and Children. *J Clin Psy* 3(4), 263-268.
10. Şenşekerci, E., Bilgin A. (2008), Eleştirel Düşünme ve Öğretimi. *Uludağ Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 9: 14, (s.15-43).

BÖLÜM 7

1. Piaget, J. (2019), *Zekâ Psikolojisi* (2. Baskı). İsmail Hakkı Yılmaz (Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
2. Terman, LM., Merrill M.A. (1960) *Stanford-Binet Intelligence Scale Manual* (3rd Revision). Boston: Houghton Mifflin.
3. Talu, N. (1999), Çoklu zekâ kuramı ve eğitime yansımaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 64-72.
4. Sezgin, N., Erol, N. & Savaşır, I. (1993), 0-6 Yaş Çocukları için Gelişim Tarama Envanteri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4 (1), (s. 9-17).

5. Kamphaus, RW., Campbell J. (2006), *Psychodiagnostic Assessment of Children: Dimensional and Categorical Approaches*. New York: John Wiley & Sons.
6. Yagmur, K. (2009) Türkçe ders kitapları üst düzey bilişsel becerilerin gelişimini ne oranda sağlamaktadır. *Cito Eğitim: Kuram ve Uygulama* (Cito Education: Theory & Application). 5: (s.19-34).

BÖLÜM 8

1. Geçtan, E. (1989), *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
2. Foucault, M. (2013), *Akıl Hastalığı ve Psikoloji*. Emre Bayoğlu (Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
3. Köroğlu, E. (2013), *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. Ankara: HYB Yayıncılık.
4. Kocatürk, U. (2005), *Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü*. (9.Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
5. Tomruk, NB., Oral T. (2007), Elektrokonvulsif tedavinin klinik kullanımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 8, 302-309.
6. Köknel, Ö. 1987, *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

BÖLÜM 9

1. Sakallı, N. (2017), *Sosyal Etkiler*. Ankara: İmge Kitabevi.
2. Hortaçsu, N. (1997), *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi.
3. Bilgin, N. (2003), *Sosyal Psikoloji Sözlüğü; Kavramlar ve Yaklaşımlar*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
4. Arkonaç, S. (2008), *Sosyal Psikolojide İnsanları Anlamak; Deneysel ve Eleştirel Yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayınevi.
5. Sakallı, N., Curun F. (2001), Romantik İlişkilerle İlgili Kalıp Yargılara Karşı Tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 22; 31-45.
6. Bacanlı, H. (2001), Eş seçimi tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15) 7-16.

Psikolojiye Genel Bakış

Demet Vadi

Başlıca amacı Sağlık Meslek Yüksekokullarında eğitim alan öğrencilere Psikoloji bilimini genel hatlarıyla tanıtmak olan bu kitap, okuruna yalnızca zengin bir içerik sunmakla sınırlı kalmayıp aynı zamanda gündelik hayatta karşılaşılan ruhsal sorunlar hakkında kapsamlı bilgiler edinme olanağı da sağlamaktadır. Bu nedenle hem Psikoloji bilimine ilişkin derslerde yardımcı kaynağa ihtiyaç duyan üniversite ve meslek yüksekokulu öğrencilerine hem de alana yönelik bilgisini genişletmek ve benliğini anlamak isteyen okurlara hitap etmektedir.

Psikoloji biliminin önemli kuramcılarının çalışmalarından yararlanılarak hazırlanan kitapta, kolay anlaşılır bir üslup benimsenirken verilen bilgiler içeriği zenginleştirici çeşitli görsellerle desteklenmiştir.



Nevşehir Yerleşkeleri:
Mustafapaşa - Uçhisar - Ürgüp
Tel: 0384 353 5009 (pbx) Faks: 0384 353 5125
İstanbul Yerleşkesi:
Sabiha Gökçen Uluslararası Havalimanı
Tel: 0216 588 0010 (pbx) Faks: 0216 588 0012
info@kapadokya.edu.tr

