

gerçekten bilmeniz gereken

50 psikoloji fikri



Adrian Furnham

Çeviri: Sumru Ağırürüyen

 domingo

İçindekiler

Giriş 3

HASTA ZİHİN

- 01 Anormal Davranış 4
- 02 Plasebo Etkisi 8
- 03 Alışkanlıktan Kurtulmak 12
- 04 Kayıp Dokunuş 16
- 05 Nevrotik Değil, Yalnızca Farklı 20
- 06 Akıllı Başında Görünüyor 24
- 07 Stres 28

YANILSAMA VE GERÇEKLİK

- 08 Görsel Yanılsamalar 32
- 09 Psikofizik 36
- 10 Halüsinasyonlar 40
- 11 Delüzyonlar 44
- 12 Bilincin Yerinde mi? 48

KALPLER VE ZİHİNLER

- 13 Pozitif Psikoloji 52
- 14 Duygusal Zekâ 56
- 15 Duygular Neye Yarar? 60
- 16 Bilişsel Terapi 64

BİREYSEL FARKLILIKLAR

- 17 IQ ve Siz 68
- 18 Flynn Etkisi 72
- 19 Çoklu Zekâ 76
- 20 Bilişsel Farklılıklar 80

KİMLİK VE TOPLUM

- 21 Rorschach Mürekkep Lekesi Testi 84
- 22 Yalanları Yakalamak 88
- 23 Yetkeci Kişilik 92
- 24 Yetkeye İtaat 96
- 25 Uyum Göstermek 100
- 26 Fedakârlık mı, Bencillik mi? 104

27 Bilişsel Uyumsuzluk 108

28 Kumarbaz Yanılgısı 112

AKILCILIK VE SORUN ÇÖZME

- 29 Yargı ve Sorun Çözme 116
- 30 Vazgeçemeyecek Kadar Fazla Yatırım Yapmak 120
- 31 Akılcı Karar Verme 124
- 32 Geçmişte Kalan Anılar 128

BİLİŞ

- 33 Tanık Ne Gördü? 132
- 34 Yapay Zekâ 136
- 35 İhtimal ki Düş Görürsün 140
- 36 Unutmayı Dene 144
- 37 Dilinin Ucunda Fenomeni 148

GELİŞİM

- 38 Psikoseksüel Evreler 152
- 39 Bilişsel Evreler 156
- 40 Sıraya Girmiş Ördekler 160
- 41 *Tabula Rasa* 164

ÖĞRENME

- 42 Aç Kal 168
- 43 Davranışçılık 172
- 44 Pekiştirme Çizelgeleri 176
- 45 Karmaşıklığı Denetlemek 180

BEYİN

- 46 Frenoloji 184
- 47 Ayrılmak Zor Zanaat 188
- 48 Afazi 192
- 49 Disleksi 196
- 50 Bu da Kim? 200

Sözlük 204

Dizin 206

Giriş

Psikolojiyi savunanlar kadar onu yerin dibine batıranlar da vardır. Kimileri için “sosyal bilimlerin kraliçesi”dir: Gelişimi, yaklaşımı ve uygulamalarıyla günümüzde sağlık, mutluluk ve ilerlemenin anahtarı haline gelmiştir. Psikolojiyi karalayarlarsa, psikologları akli çelinmiş bulmakla kalmaz, sağduyu yoksunu, hatta yanlış düşünce ve uygulamaların tehlikeli failleri olarak görür.

Psikoloji resmi olarak 1870’lerde doğdu. Psikologlar uluslararası düzeyde etkili aktörler olarak kabul gördüler. Darwin ve Marx’ın yanı sıra, Freud’un da 19. yüzyılın en etkili düşünürü olduğu rahatlıkla ileri sürülebilirdi. Watson, Skinner, Milgram ve diğerleri de, insanların çocuk yetiştirip eğitmekten, işyerlerine eleman seçip yönetmeye kadar yaptıkları her şeyde büyük etki sahibi oldular. Nihayet, 21. yüzyıla geldiğinde, ikinci kez bir psikolog Nobel Ekonomi Ödülü’nü kazandı.

Psikoloji günümüzde toplumun her alanına girmiş durumdadır. Psikolojik bakış açısına sahip olmayan bir suç romanı, belgesel, sohbet programı ya da tıbbi danışmanlık eksik sayılır. Arabamızın, evimizin tasarımı; giysi, tüketim eşyası ve partner seçimlerimiz; çocuklarımızı eğitim biçimimiz, tamamen psikolojik araştırmaların konusudur ve bunların etkisi altında biçimlenir. Psikolojinin yönetim, spor ve tüketici pazarlama tekniklerindeki rolü de kabul edilmektedir.

Psikoloji hem kuramsal hem de uygulamalı bir bilimdir. Davranışları ve bunun yanı sıra, fikirleri, duyguları ve düşünceleri etkileyen temel mekanizma ve süreçleri anlamayı amaçlar. İnsana dair sorunları da çözmeye çalışır. Anatomi, tıp, psikiyatri ve sosyolojinin yanı sıra, ekonomi, matematik ve zooloji gibi birçok alanla yakından ilişkili olduğundan birçok disiplinle kesişir.

Psikolojiye yeni başlayanlar, rüyalardan megalomaniye; bilgisayar fobisinden kanserin nedenlerine; bellekten sosyal hareketliliğe; tutum oluşumundan alkolizme, bir psikoloğun incelediklerinin çapını görünce genellikle çok şaşırırlar. Psikolojinin önemli ve yararlı bir yanı da, insanlara davranışları tanımlayıp açıklayabilecekleri zengin bir sözcük dağarcığı kazandırmasıdır: Psikoloji, öğrencilere davranışlarımızı tanımlayacak ve açıklayacak dili verir.

Kimi psikoloji kuramları toplumdaki genel kabullere aykırı, kimileri ise oldukça uyumludur. Umarım, elinizdeki kitapta, ilki konusunda açıklayıcı, ikincisine ise aydınlatıcı olabilmişimdir.

01 Anormal Davranış

Anormal psikolojisi –klinik psikoloji de denir– anormal davranışları inceler. Bozulmuş alışkanlıklar, düşünceler ya da dürtülerin kökenleri, kendini gösterme biçimleri ve tedavileriyle ilgilenir. Bunların nedenleri çevresel, bilişsel, genetik ya da nörolojik etmenler olabilir.

Anormal psikolojisiyle ilgilenen uzmanlar psikolojik sorunların değerlendirilmesi, tanısı ve yönetilmesiyle uğraşırlar. Dolayısıyla, bunlar kaygı (anksiyete) bozuklukları (kaygı, panik, fobiler, travma sonrası stres bozuklukları); duygudurum bozuklukları (depresyon, iki uçlu bozukluk, intihar); madde bozuklukları (alkol, uyarıcılar, halüsinojenler vb.) ya da şizofreni gibi çok karmaşık bozuklukların tedavisinde uzmanlaşmış hem bilim insanları hem de pratisyenlerdir. Klinik psikoloji, psikolojide tam anlamıyla merkezi önemde bir yer tutar. Konuya dışarıdan bakarlarsa, bunu kesinlikle uygulamalı psikolojinin en ilginç ve en önemli uzmanlık dalı olarak görürler.

Anormalliği tanımlamak Sıkıntı içinde olan ya da tuhaf davranan insanları fark etmek görece kolayken, anormalliği tanımlamak çok daha zordur. “Anormal” normdan uzaklaşmak demektir. Yani, çok uzun ya da çok kısa insanlar, tıpkı çok yavaş öğrenen ya da çok yetenekli kişiler gibi anormaldirler. Dolayısıyla, lafı dolandırmadan söyleyecek olursak, Einstein ve Michelangelo da, Bach ve Shakespeare de anormaldiler.

Klinik psikoloji açısından, konu davranışın anormalliğinden ziyade kişiyi strese sürükleyecek ve sosyalliğini bozacak davranış *uyumsuzluğunun* olup olmadığıdır. Kişinin davranışı akıldışıysa ya da kendisine ve diğerlerine zarar verme potansiyeli taşıyorsa, bunu anormal görme eğilimi taşıyırız. Psikolog için bu psikopatoloji, sıradan insan içinse, delilik ya da aklını kaçırmışlıktır.

Normal ile anormal arasında hassas bir ayırım yapmak açısından hepimiz kesinlik ve netlik peşindeyiz. Yine de, anormal kabul edilen şeyin tarih ve kültür

dönem

1600

Büyücülük uygulamalarına ilk kez karşı çıkılması

1773

İlk akıl hastanesi ABD’de Williamsburg’da kuruldu.

tarafından biçimlendirildiğini de biliyoruz. Psikiyatri ders kitapları bu durumu çok güzel yansıtmaktadır. Eşcinsellik pek de uzak olmayan bir geçmişe kadar akıl hastalığı kabul ediliyordu. Mastürbasyon 19. yüzyılda anormal sayılıyordu.

Sosyoekonomik konum, cinsiyet ve ırk da anormallikle ilişkilidir. Anoreksiya, bulimiya ya da kaygı bozuklukları kadınlarda erkeklerdekine göre daha fazla görülürken, erkekler madde kötüye kullanımına daha açıktır. Yoksullarda şizofreni tanısı olasılığı, zenginlerdekinden daha yüksektir. Amerikalı çocuklarda aşırı kontrol bozukluğuna göre, yetersiz kontrol bozukluğu daha sıktır, öte yandan Batı Hint Adaları'nda durum tam tersidir.

Anormallik konusundaki ilk yaklaşımlar tuhaf davranışlara ruhun ele geçirilmesi gibi açıklamalar getiriyordu. İnsanlar animalizme –hayvanlara benzediğimizi kabul eden inanış– inaniyor ve deliliğin de kontrol dışı regresyonun (gerileme) bir sonucu olduğunu düşünüyorlardı. Eski Yunanlar anormalliklerin ve genel sıkıntıların nedenini beden sıvıları ya da “humorlar”da arıyordu. Sonuç olarak, deliliğin ilk tedavisi tecrit etmek ve cezalandırmaktı. On dokuzuncu yüzyıla kadar gerçek anlamda insani bir tedaviden söz etmek mümkün değildi.

Genel kabul gören ölçütler Günümüzde, psikoloji açısından anormallik tanımları genel kabul gören birkaç ölçüt etrafında dönmektedir. Bunlar 4D olarak bilinir: *distress* (sıkıntı), *deviance* (sapma), *dysfunction* (işlev bozukluğu), *danger* (tehlike). Anormallik genel olarak, *acı* ve bir yönüyle akut ve kronik bireysel acı çekmek demek olan *ıstırapı* kapsar. Kriterlerden biri *kötü uyum*, yani işini elinde tutmak, insanlarla mutlu ilişkiler yürütmek ya da gelecek planları yapmak gibi yaşamın günlük gerekliliklerini yerine getirememektir.

Çok yaygın bir başka ölçüt de, fiziksel ya da sosyal dünya ve sıklıkla da, ruhani dünya hakkında yersiz, mantıksız inançlara sahip olmak şeklindeki *irrasyonelitedir* (*usdışılık*).

Anormal kişilerin davranışı genellikle diğerleri tarafından anlaşılmaz. Çoğu kez tahminlere uymayan; bir aşırı uçtan diğerine çok değişkenlik gösterebilen

“Yıllar bu anormal terimi üzerine çok fazla değer yargısı yükledi. Artık tercihe göre birçok eşanlamlısından birini seçebiliyoruz: uyumsuz (*maladaptive*), sapkın vb.”
A. Reber, 1985

1890'lar

Hipnoz ve psikanaliz başladı.

1940'lar

Davranış terapisi uygulandı.

1952

İlk iyi tanı elkitabı basıldı.

Normallik ve Anormallik

Öznel Kendimizi, kendi davranış ve değerlerimizi normallik ölçütü olarak kabul eden en ilkel fikir, belki de budur. Bu tam da özdeyiş ve atasözlerini andıran bir saçmalaktır (“elini bir kez hırsızlığa alıştırıran, her zaman çalar”; “avam kadar tuhafı yoktur”). Yani, bizim gibiler normal, bizden farklı olanlarsa anormaldir. Bu yaklaşım basit kategoriler ya da örtüşmeyen türler kapsamında düşünmeye yönelimlidir: normal-anormal-çok anormal.

Normatif Bu ise, kişinin nasıl düşünüp davranacağına dair arzu edilen, ideal bir durum fikridir. Bu mükemmel dünya görüşü, genellikle din ve siyaset alanındaki düşünürler tarafından dile getirilir. Normallik mükemmellik: Normallikten ne kadar uzaklaşırsa, o kadar anormallik var demektir. Duruma “akla yatkın olasılık”tan ziyade “olması gereken” çerçevesinde bakar. Kimse mükemmel olmadığından hiçbir şey normal değildir.

Klinik Sosyal bilimciler ve tıbbi klinisyenler kişinin işlev görme halini etkililik, örgütlenme ve uyumluluk açısından değerlendirmeye çalışırlar. Hangi boyutun değerlendirildiğine bağlı olarak çok şey fark eder. Klinisyenler, güvenilir bir tanı peşinde koşarsa da, normal-anormal ayrımının gri ve bir ölçüde öznel olduğunu kabul ederler. Anormallik genellikle uyum zayıf-

lığı, acı ya da tuhaf davranışlarla ilişkilendirilir.

Kültürel Kültür giyimden tavırlara, dilden aşka kadar her şeydeki eğilimleri belirler. Kültür bize, davranışların nasıl olması gerektiğini söyler ya da onları mahkûm eder. Bazı şeyler tabu, bazıları da yasadışıdır. Bu durumda da, kişi kültürel normlardan ne kadar uzaklaşırsa, bir o kadar anormal sayılır. Öte yandan, kültürel inanışlar ya da uygulamalar değiştikçe, normallik tanımları da değişir. Eşcinsel davranış olgusu bu duruma çok güzel bir örnektir.

İstatistiksel İstatistikçilerin tümü çan eğrisi ya da normal dağılım kavramına aşinadır. Bu eğrinin belli özellikleri vardır ve en çok da zekâ alanında uygulanır. Bu durumda, ortalama puan 100, popülasyonun yüzde 66’sının puanı 85 ile 115 arasında, yaklaşık yüzde 97’si-ninkiyse 70 ile 130 arasındadır. Yani, puanınız 70’in altı ya da 130’un üstüye sıra dışısınız; yine de, sizin için “anormal” sözcüğü kullanılmayacaktır. Bir davranışın sık görülmesi, mutlaka sağlıklı ya da arzulan bir davranış olduğunu göstermeyeceğinden, bu modelin kusurları vardır. Ayrıca, doğrudan ölçülebilir yetenekler için uygulanabilirken, kişilik ya da zihinsel hastalık gibi daha örtük ve çok boyutlu konularda daha güç uygulanabilir.

ve sıklıkla da davranışlarını kontrol edemeyen kişilerdir. Davranışları genellikle çok uygunsuzdur.

Neredeyse tamamen tanıma uygun şekilde, anormallikleri alışılmadık, genellikle de nadir görülen istenmeyen davranışlarla ayırt edilir. Ayrıca, anormallığın ahlaki bir boyutu da vardır. Kuralların yıkılması, ahlak standartlarının

ihlali ve sosyal normların tanınmamasıyla ilişkilidir. Yasadışı, ahlakdışı, nahoş davranış anormaldir.

Anormallikle ilgili bir diğer ilginç ölçüt de, anormal davranışa maruz kalan insanlardaki huzursuzluk duygusudur. Ortamda anormalliğe dair net bir kanıt varsa, gözlemciler sıklıkla kendilerini huzursuz hissederler.

Kavram sorunları Anormallik tanımlarının tümünün sorunlu olduğu aşikârdır. İlk olarak, sağlıklı bir toplumda yaşayan sağlıklı bir insan genellikle anormal olarak nitelenir. Toplumların, kendi dar (sağlıksız, uyumsuz) inanç ve davranış standartlarına boyun eğmeyenlere fazlasıyla tahammülsüz davrandıklarına dair çok sayıda örnek vardır. İkinci olarak, uzman gözlemciler normale karşı anormalin ne olduğunun sınıflandırılması konusunda elbette birleşmemektedir. Çok sayıda anormallik ölçütü belirlendiğinde bile, bir kişinin belli bir anlamda anormal sayılıp sayılmayacağı hakkında temel fikir ayrılıkları ortaya çıkmaktadır. Üçüncüsü, aktör-gözlemci farklılığı diye bir şey vardır: Yargıyı hangisi verecektir? Aktörler kendilerini nadiren anormal bulurlar: Çoğumuz elbette kendi hakkımızda olumlu düşünürüz ve gerçekten, diğerlerinin sahip olamayacağı kadar bilgiye sahibizdir. Yine de, kendi kendine tanı koymanın çok iyi bilinen tuzakları ve tehlikeleri mevcuttur. Diğerlerini gözlemleyip, özellikle de bizlerden farklılarsa ya da bizim için tehdit unsuru oluştururlarsa, anormal etiketi yapıştırmak daha kolaydır.

Kendine tanı koymak Danışmanlık, eğitim ve terapinin birincil hedeflerinden biri de, insanların kendine dair farkındalığını artırmaktır. Elbette, zihinsel rahatsızlıkları bulunan ya da normal kabul edilen insanlardan bazılarının kendi sorunlarıyla ilgili içgörülerini azdır. Akılları karışmış görünürler. Öte yandan, anormal psikolojisi alanında çalışan öğrenciler, ders kitaplarını okuduklarında kendilerinde belli zihinsel hastalıklar olduğunu fark ettiklerini söylerler. Böyle olmasının nedeni, çoğumuzun kimi özel, paylaşılmayan, hatta “yasak” ya da onaylanmayan düşünce ve davranışların yalnızca bize ait olduğuna dair abartılı bir inanca sahip olmasıdır. Hepimiz bazı yönlerimizi saklarız; ancak, bir gün aniden her türlü anormal davranışı sıralayan ders kitaplarında bunlardan bahsedildiğini görürüz.

“Anormalden hiç hoşlanmadığını söyler sürekli, çok aleni bir şeydir ona göre anormallik. Normal ise kesinlikle daha karmaşık ve ilginçtir onun için.”
G. Stein, 1935

» **fikrin özü**
“Normal” davranış nedir?