

YAPISALCILIK

Psikolojinin deneysel bir bilim dalı olarak felsefeden ayrışmasıyla 1875’lerde ortaya çıkan ve 1927’lere kadar süren ilk akım Yapısalcılıktır. Yapısalcılığın en önemli iki temsilcisi Wilhelm Wundt ve Edward Bradford Titchener’dir (1867-1927). Felsefeden ayrışarak deneysel yöntemlerle insanın bilinçli zihinsel deneyimlerini açıklamak amacıyla Wilhelm Wundt’la Almanya’da ortaya çıkan ilk psikolojik akım veya yaklaşım 1875’ten 1927’lere kadar süren Yapısalcılıktır. Psikolojide yapısalcılık; insanların bilinçli duymasal ve algısal deneyimlerinin zihinde daha küçük parçalara bölünemeyen en temel yapı taşlarını, bu yapı taşlarının birleşerek daha karmaşık psikolojik yapıları veya daha yüksek düzeydeki zihinsel olguları hangi süreçler üzerinden nasıl oluşturduğunun yasalarını deneysel yöntemlerle bulmanın ilk çabalarıdır. Yapısalcılığın Wundt’un geliştirdiği deneysel yöntemi içe bakışla başlayan ve bir bakıma günümüz klinik görüşmelerinin ilk örneği olan içgözlemdir. Amaç, bilinçli olarak kendi içine bakmaya odaklandırılan deneyin kendi zihnini inceleyerek bir uyarının etkileri sonucunda zihninde oluşan algılar (düşünce ve duygular şeklindeki içsel algılar) hakkında rapor vermesini sağlamaktır. Wundt, içe bakış yönteminin bilimsel bir yöntem olabilmesi için insanların her günkü yaşam deneyimlerinden alışıktıkları içe dönük yorumlama alışkanlıklarını eleştirel olarak aşan bir yöntem olması gerektiğini belirtmiş ve bu amaçla iç gözlemin laboratuvar ortamında eğitilmiş gözlemciler tarafından uygun şekilde kullanımı için kesin kurallar saptamıştır. İçgözlem yönteminin yetersizliği üzerine yürütülen tartışmalar sonucunda Titchner temel zihinsel elemanlar düşüncesinden vazgeçerek psikolojinin zihinsel yaşantının “nitelik, yoğunluk, süreklilik, yayılma ve belirginlik” gibi özelliklerini araştırması gerektirdiğini savunmuştur. Yapısalcılığın çözemediği sorunlar psikolojinin bakış açısını değiştirmiş; eleştiriler iki yeni akımın, İşlevselciliğin ve Gestaltçılığın yükselmesini sağlamıştır. Yapısalcılığa, İşlevselciliğe ve Gestaltçılığa yöneltilen eleştiriler ise Davranışçılığın ortaya çıkmasına ve güçlenmesine katkısı olmuştur.

İŞLEVSELÇİLİK

İşlevselcilik, bilincin yapısalcıların anladığı anlamdaki yapısı yerine işlevlerini incelemeye odaklanır; zihnimizin değişen çevre koşullarına nasıl uyum sağladığıyla ilgilenir. İşlevsel psikolojinin kurucu öncüsü Amerikalı psikolog William James (1842-1910), diğer önemli kurucu işlevselciler ise Chicago Okulu’ndan John Dewey (1859-1952) ve James Rowland Angell’dir (1869-1949). Amerika’ya özgü faydacı (pragmatik) yaklaşımıyla uygulamalı psikolojinin gelişimini hızlandıran James bilincin sürekli akışkanlığı, birikimli bir süreç olduğu üzerinde durmuş, tüm bireysel bilinç süreçlerinin amacının bireysel organizmanın çevreye uyum sağlamasını gerçekleştirmek olduğunu belirtmiştir. James’a göre zihnimiz uyum açısından uygun olan uyarıcıları seçerek bilincin mantıklı işlemlerini ve düşünce dizilerinin çevreye uyum sağlama açısından makul sonuçlara ulaşmasını sağlamaktadır. “Refleks arkı” kavramını geliştiren John Dewey’e göre ise refleksler yalnızca gösterilerek edinilip sonlanmazlar, “araçsal” sonuçlara yönelik birer keşif oldukları için daha sonraki davranışlar için de işlevleri vardır. Örneğin bir kere eli yanan bir çocuk elini bir daha ateşe uzatmaz.

DAVRANIŞÇILIK

Klasik tanımıyla davranışçılık; bir hayvan veya insan öznenin gözlemlenen davranışını (tepkisini), onun zihinsel süreçlerine herhangi bir atıfta bulunmaktan kaçınarak doğrudan dış bir nedene (uyarıcıya) bağlama yaklaşımıdır. Kendi gelişim dönemi içinde farklılaşan davranışçılığın kuruluş ve başlangıç döneminin başlıca temsilcileri Iwan Pawlow (1849-1936), Edward Lee Thorndike (1874-1949) ve John Watson (1878-1958), kuruluş dönemi sonrasında en ünlü davranışçısı ise “radikal davranışçı” Burrhus Frederic Skinner’dir (1904-1990). Pawlow yaptığı bir dizi deneyle, çan çalındıktan sonra yemek verilmeye alıştırılan köpeklerin, yemeği görmeden önce yalnızca çan sesiyle de salyalarının akmaya başladığını göstermiş, böylece yemeği görünce salya akıtma gibi koşullanmamış bir refleksin koşullama yoluyla (çan sesiyle) öğrenilebileceğini göstermiştir. Pawlow’un koşullanma anlayışını, insanların nesnelere karşı duygularının koşullanabileceğini göstermek amacıyla “Küçük Albert” deneyiyle insanlara uygulayan Watson, ilk önce zararsız bir laboratuvar faresinden korkmayan 11 aylık bir bebeğin, korkutan çok yüksek bir ses eşliğinde fareye yaklaşmaktan korktuğunu göstermiştir. Edward Thorndike (1874-1949), bir dizi deneyle bir kafese kapatılan aç kedilerin dışardaki yiyeceğe ulaşmak için kafesin kapısını açma mekanizmasını nasıl keşfettiklerini ve bu öğrenme sürecinin kedilerin daha sonraki davranışlarını nasıl etkilediğini incelemiş ve psikolojiye “etki yasası” olarak bilinen yasayı kazandırmıştır. Bu yasaya göre, bir duruma tepki olarak gösterilen ve tatmin edici bir başarıya veya

hazza yol açan bir davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığı, tatmin edici bir sonuca ulaştırmayan bir davranışa göre daha yüksektir. 1930’larda “Skinner kutusu”nu geliştirerek öğrenmeyle pekiştirme arasındaki ilişkiye araştıran Skinner ‘e göre ise istemli davranışlar edimsel tepkilerdir. Bir edimsel tepki, sonuçları tarafından değiştirilebilen bir tepkidir ve kolayca ölçülebilen bir davranış birimidir. Organizmalar, bir edimin sonuçlarından öğrendikleri olumlu veya olumsuz sonuçlara göre, bu edimi ya tekrarlarlar ya da bu edimden kaçınırlar. Bu noktada belirleyici olan, istenen davranış gerçekleştiğinde anında verilmesi gereken pekiştiricilerdir.

GESTALT YAKLAŞIMI

Gesalt Yaklaşımı’nın en önemli temsilcileri Max Wertheimer (1880-1943), Wolfgang Köhler (1887-1967) ve Kurt Koffka’dır (1886-1941). Gestalt Yaklaşımı, algılama ve öğrenme süreçlerini bir bütün olarak veya bütünsel örüntüler içinde inceler ve zihnimizde anlamlı bir algı oluşturmak için beynimizin bazı temel kurallara uyduğunu ileri sürer. Böylece algının örgütlenmesi bağlamında bir bütün yalnızca parçaların toplamından değil, bu parçaların birbiriyle ilişki içinde birbirlerini ve algılanan yapıyı nasıl oluşturduklarından da oluşmaktadır. Wertheim bu durumu Gestalt psikolojisinin ünlü deyişi olan “Bir bütün onu oluşturan parçaların toplamından daha fazlasıdır.” ile ifade etmiştir. Gestalt psikolojisinde algı organizasyonun “Pregnanz” (Prägnanz) denilen üst yasaına göre, görsel bilgiler olabildiğince basit ve bilindik “iyi Gestaltler” biçiminde algılanırlar. Zihnimiz görsel algı organizasyonu yaparken altı temel kurala uyar.

Bu kurallar

- 1) Şekil-Zemin İlişkisi
- 2) Yakınlık
- 3) Benzerlik
- 4) Süreklilik
- 5) Basitlik ve
- 6) Tamamlama kurallarıdır.

HÜMANİSTİK PSİKOLOJİ

Hümanistik Psikoloji genel anlayışıyla, insana doğası itibarıyla olumlu ve kendi içsel kaynaklarıyla zorlukların üstesinden gelebilen bir varlık olarak bakar. 1960’ların başında bağımsız bir akım olarak ortaya çıkan bu akımın en önemli iki temsilcisi Gereksinimler Hiyerarşisi kuramıyla tanınan psikoterapist Abraham Maslow (1908-1970) ve Kendilik Kuramı veya diğer adıyla Kendini Gerçekleştirme Kuramı ve danışan merkezli terapi yöntemiyle tanınan psikoterapist Carl Rogers’tır (1902-1987). Maslow’un sekiz basamaklı gereksinim piramidinin ilk basamağında karşılanması gereken gereksinimler bedensel temel gereksinimler; ikinci basamağında güvence sağlayan gereksinimler; üçüncü basamağında sevgi ve ait olma gereksinimleri; dördüncü basamağı ise değer kazanmayı sağlayan gereksinimlerdir. Son dört basamağı ise anlayış gereksinimleri, estetik gereksinimler; kendini güncelleme gereksinimi ve kendini aşma gereksinimi oluşturur. Gereksinimler hiyerarşisi bilimsel verilere dayanmadığı, bireyci ve toplulukçu kültürlerdeki farklılıkları dikkate almadığı ve aynı kültür alanı içindeki insanlar açısından bile gereksinimler sırasının doğru olup olmadığının saptanmasının güçlüğü nedeniyle sıkça eleştirilmiştir. Rogers, kişilik gelişiminin doğal ana eğiliminin yaşam süreci içinde iyi yaşam hissiyle kendini gerçekleştirme olduğunu savunur. İnsanlar sağlıklı bir kendilik (benlik) tasarımı geliştirebilmek için kendilerini ve başkalarını yaygın değer yargılarından bağımsız olarak, “koşulsuz” ve olduğu gibi kabul etmelidirler. Kendilerine ve başkalarına koşulsuz bir ilgi ve sevgiyle yaklaşarak her türlü yaşam deneyimine “fakat” ve “ama” ile başlayan gerekçelerle kendini kısıtlamaksızın kişilerarası ilişkilere, özgür ve açık bir iletişim tarzına açık olmalıdırlar. Rogers’ın geliştirdiği “danışan merkezli terapi” yaklaşımında danışana, tüm dile getirdiği “olumsuz sorunlarına” rağmen gösterilen saygı ve onay; koşulsuz olumlu kabul, danışanın dünyasını değiştirmenin temel aracıdır.

POZİTİF PSİKOLOJİ

En önemli temsilcileri; Boris Cyrulnik (1937-...), Mihály Csikszentmihályı (1934-...) ve Martin Seligman (1942-...) olan pozitif psikoloji’ye göre terapistler kişinin psikolojik direnme gücünü, olumlu ve güçlü özelliklerini geliştirmesine yardımcı olmalıdırlar. Cyrulnik’in araştırmalarına göre direnme gücü olan insanlar; olumlu duygular taşıyan, yaşadıklarını hafife alabilen ve yaşadıkları kötü duruma, durumdan ders çıkarmak gibi bir anlam yükleyebilen hatta yaşadıklarına gülebilen insanlardır. Csikszentmihályı dikkatimizi yoğunlaştırdığımız herhangi bir etkinlik içinde zamanı ve günlük yaşamın her türlü sorununu unutarak kendimizden geçme, coşkunluk durumunu tanımlayan “flow” (akma, akıp gitme) kavramını geliştirmiş, “öğrenilmiş çaresizlik” kavramını psikolojiye ve terapi uygulamalarına katan felsefeci ve psikolog Seligman ise mutlu yaşam biçimleri ve mutlu kişilikler üzerine çalışmalar yapmıştır.

EVİRİMSSEL PSİKOLOJİ

Ana hatlarıyla evrimsel biyolojiyle bilişsel psikolojinin bir bileşimi olan evrimsel psikoloji, psikolojik yapımızın evrim sürecinde sorun çözerek yaşamda kalmak için başarısını kanıtlamış kültürler üstü modüller içerdiğini ve yaşamda kalma mücadelesi açısından bilinç ve davranışlarımızı

ortaklaştıran bu modüllerin genlerle kuşaktan kuşağa aktarıldığını öne sürer. Bu akımın en önemli temsilcileri Leda Cosmides, John Tooby ve Steven Pinker'dır. Sonuçta evrimsel psikologlar; öğrenme süreçlerini tamamen yadsımamakla birlikte, tıpkı insan bedenini oluşturan organlar gibi, insan zihnini oluşturan modüllerin de evrim sürecinde, çevrenin dayattığı belirli sorunları çözmek için doğal seçim yoluyla desenlenen adaptasyonlar (uyumlar) olduğunu ileri sürmektedirler. Ancak hangi adaptasyonların temel bilişsel kapasiteleri ifade eden adaptasyonlar, hangilerinin yan veya rastlantısal ürün oldukları tartışmalıdır. Evrimsel psikologlar temel önermelerini; eş seçimi, kıskançlık, bebek öldürme, zekâ, evlilik örüntüleri, promüskite (sıkça cinsel ilişki eşini değiştirme), güzellik algılaması, başlık, ebeveyn yatırımları gibi konularda geniş çaplı kültürlerarası araştırmalarla kanıtlamaya çalışmışlardır.

ELEŞTİREL PSİKOLOJİ

Berlin Hür Üniversitesi Psikoloji Enstitüsü'nde Klaus Holzkamp (1927-1995) ve arkadaşları tarafından, Avrupa'daki 1968 yılı öğrenci hareketlerinin ardından köktenci kapitalizm eleştirilerinin devamı olarak kurulan, felsefe ve toplumbilimlerdeki Marksist konulardan yola çıkarak psikoloji için yeni bir paradigma geliştirmek amacıyla yeni temel kavramlar (kategoriler) geliştiren Eleştirel Psikoloji, kendini Marksist bir "özne bilimi" olarak tanımlamaktadır. Eleştirel Psikoloji açısından psikolojik sorunlar, gerçek yaşamdaki çelişkilerin ve kısıtlılıkların "kistleşmiş tortularıdır". Dolayısıyla psikolojik araştırmaların öncelikli konusu, psikolojikleştirilen özne değil; içinde yaşanılan dünyadır. Öznelerin bu dünyanın doğalmış gibi görünen belirli anlam ve edim "zorunluluklarını" duyumsal, düşünsel veya edimsel olarak nasıl deneyimledikleridir, deneyimlemenin egemenlik ilişkilerini ve bireysel-sınıfsal konumlarını da yansıtan toplumsal çerçevesidir. Eleştirel psikologların danışma ve araştırma süreçlerinde, her birini düşünce ve duygularıyla kendileri kadar geçerli ve eşit özneler olarak gördükleri katılımcılarla birlikte izlediği tartışımcı süreç (diskurs); yaşanarak deneyimlenen gerçekliği, belirlenmiş fakat değiştirilebilir bir gerçeklik olarak kavramaya yöneliktir. Eleştirel Psikoloji, bu yaklaşımını kuramsal olarak öznenin anlamlardan oluşan deneyimsel dünya tarafıyla kendi açısından "haklı" gerekçelerle kurduğu öznel ilişkiyi, "koşul-anlam" çözümlemesiyle yeniden çözümlemesi ve başka edim olanaklarının farkına varması olarak tanımlamaktadır. Eleştirel Psikoloji bu anlamda kendini, özgürleştirici öznel belirleme ve seçimleri kısıtlayan toplumsal koşullara müdahale eden bir psikoloji olarak görür.

Sosyal Psikoloji Psikolojinin anabilim dallarından biri olan sosyal psikoloji genel olarak insanların birbirlerini nasıl gördüğünü ve etkilediğini inceler.

Sosyal psikolojinin en kabul görmüş tanımı; bireylerin davranış, duygu ve düşüncelerinin başkalarının gerçek ya da hayali varlığından nasıl etkilendiğini araştıran bir bilim dalı olduğudur.

Sosyal psikolojinin ana temaları, kendimizi, diğerlerini ve sosyal dünyamızı nasıl algıladığımız ve anlamlandırdığımız, sosyal davranışlarımızın diğer insanlardan nasıl etkilendiği ve onları nasıl etkilediğidir.

Sosyal Biliş Sosyal biliş, kişilerin sosyal bilgileri seçme, yorumlama ve hatırlama süreçleridir. Şemalar, sosyal bilişin en önemli kavramlarından.

Şemalar; insanların sosyal dünya hakkındaki bilgilerini temalar veya konular halinde düzenleyen zihinsel yapılardır.

Benlik kavramı, bireylerin "Ben kimim?" sorusuna verdikleri cevaplardır.

Bireyci kültürlerde, kişinin kendisini kişilik özellikleri ve becerileri bakımından tanımladığı bağımsız benlik yapısı yaygındır.

Toplulukçu kültürlerde ise kişinin kendisini yakın ilişkide olduğu insanlar üzerinden ve toplumsal konumuna göre tanımladığı ilişkisel benlik yapısı yaygındır.

Özsaygı, kişinin kendi değeri hakkındaki bütünsel değerlendirmesi ya da kendini değerli bulma hissi olarak tanımlanabilir.

İnsanların kendilerini olumlu değerlendirmek ve kendilerinden memnun olmak istemeleri temel sosyal motivasyonlardan biridir.

Yükleme Kuramı; insanların başkalarının davranışlarının nedenlerini nasıl açıkladığı ile ilgili bir kuramdır.

Birlikte Değişim Modeli'ne göre, insanlar davranışların nedenini açıklarken üç tür bilgiyi değerlendirirler: Tutarlılık, Yaygınlık, Belirginlik.

Bir başkasının davranışının nedeni hakkında yükleme yaparken bazen doğru karar vermeyiz, yaptığımız yüklemelerde yanlışlıklar vardır.

Temel yükleme hatası, aktör-gözlemci farklılığı ve kendine hizmet eden yanlışlıklar bunlardan bazılarıdır.

Tutum bir kimseye ya da nesneye yönelik, olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerimizdir.

Tutumlar duygu, düşünce ve davranış bileşenlerinden oluşur.

Tutumlar öğrenilmiş yapılardır.

Tutumlar iki temel bilgi işleme yolu ile değişebilir: merkezi ve çevresel yol.

Eğer ikna sürecinde verilen mesajları dikkatlice aklımızın süzgecinden geçiriyorsak, söylenenlerin üzerinde düşünüyorsak bilgi merkezi yoldan işlenmiş demektir.

Burada bize söylenenlerin mantıklı olup olmadığı, yerinde olup olmadığı ve gücü değerlendirilmektedir.

Ancak ikna sürecinde bize verilen mesajları her zaman dikkatlice incelemesek bile bazen ikna olabiliriz.

Bu tür iknalarda bilgi çevresel yolla işlenir. Çevresel yolla bilgi işlemede, mesajın içeriğinden çok onu kimin verdiği ve uyandırdığı duygular gibi etkenler değerlendirilir.

Bilişsel Çelişki Kuramına göre bir kişi birbiriyle çelişen iki düşünce veya inancı aynı anda taşıyorsa ya da düşünceleriyle davranışları arasında bir çelişki varsa, bu durum o kişide psikolojik gerginliğe ve bir rahatsızlık hissine yol açacaktır.

Bu rahatsızlık hissi de bireyi bu çelişkiyi çözmeye itecektir.

Bu durumda kişi da çelişik haldeki tutum veya davranışları birbirine uydurmak için davranışını veya tutumunu değiştirebilir.

Sosyal Etki Sosyal etki, bireylerin veya grupların algılarımızı, tutumlarımızı ve davranışlarımızı etkileme sürecidir.

Uyma; başkalarının tutumları ve davranışları doğrultusunda bireyin davranışlarını değiştirmesidir.

Uyma, bilgisel etki veya normatif etki aracılığıyla gerçekleşebilir.

Bilgisel etki kişilerin, doğru davranma istekleri sonucu, özellikle belirsiz durumlarda diğerlerinin davranışlarına bakarak davranışlarını onlara uydurmasına yol açan etkidir.

Normatif etki, kişilerin başkaları tarafından hoşlanılma, kabul edilme, onaylanma, en azından

dışlanmama istekleri nedeniyle grup normlarına uymalarına yol açan etki türüdür. Otorite emirlerine uyma ise itaat olarak adlandırılmaktadır.

Kişilerarası İlişkiler Kişiler arasında arkadaşlık, yardımlaşma gibi olumlu sosyal davranışlar gözlenebildiği gibi, önyargı ve ayrımcılık gibi olumsuz davranışlar da gözlenebilir.

Kişilerarası çekim; mekânsal yakınlık, fiziksel çekicilik ve benzerlik algısıyla ilişkilidir. Arkadaşça sevgi daha çok yakınlık ve şefkat hisleriyle karakterize olmaktadır.

Ancak romantik aşkta daha yoğun fizyolojik uyarılma vardır. Yardım, bazen insanların kendi aleyhlerine bile olsa, sıkça görülen olumlu davranıştır.

Yardıma ihtiyaç duyan birisine yardım etme olasılığı, ortamda başkaları olduğunda azalmaktadır. Bu durum tanık etkisi olarak adlandırılmaktadır. Kalıpyargı, belli bir gruba ve üyelerine ilişkin genelleştirilmiş inanç ve beklentilerdir.

Önyargı; bir grup insana karşı hoşgörüsüz veya olumsuz değerlendirmelerdir. Önyargılar kolaylıkla ırkçılığa ve cinsiyetçiliğe yol açabilir; insanların derilerinin rengine, etnik kökenlerine veya cinsiyetine dayalı olarak ayrımcılık yapılabilir.

Ancak günümüzde ırkçılık ve çoğu kültürde de cinsiyetçilik açıkça savunulacak değerler olmaktan çıkmıştır.

Yine de insanlar modern ırkçılık ve modern cinsiyetçilik sergilemektedir. Modern ırkçılık ve modern cinsiyetçilik günümüzde Örtük Çağırışım Testi (ÖÇT) ile ölçülmektedir.

Saldırganlık bir diğer insana kasıtlı olarak zarar verme davranışdır.

Bu zarar fiziksel veya psikolojik olabilir.

Dürtüsel saldırganlık durumlara verilen tepkidir ve duygularla yönetilir.

İnsanlar bir anlık kızgınlıkla saldırgan davranışlarda bulunurlar.

Araçsal saldırganlıkta ise saldırgan davranış, başka amaçlara ulaşmak için kullanılan bir araçtır.

Diğer İnsanların Varlığı ve Sosyal Gruplar Sosyal kolaylaştırma ve sosyal kaytarma diğer insanların varlığının bizi uyarmasından kaynaklanır.

Sosyal kolaylaştırma baskın tepkilerin diğerlerinin varlığında güçlenmesi eğilimi, başkalarının varlığının zor işlerin yapılmasını olumsuz yönde, kolay işlerin yapılmasını olumlu yönde etkilemesidir.

Sosyal kaytarma ise başkalarının varlığı durumunda hedefler ortaksa ve bireysel olarak kişi değerlendirilmeyecekse ortaya çıkmaktadır.

Sosyal grup; birbirleriyle etkileşen ve kendilerini “biz” olarak algılayan iki ya da daha fazla insandan oluşan topluluktur.

İnsanların kendi benliklerini bir grup üyesi olarak tanımlamaları sosyal kimlikler olarak adlandırılır. Kişilerin kendilerini grup üyesi olarak tanımlamaları grup davranışını mümkün kılar.

Grup içindeyken bazen kimlik yitimi yaşanır, benlik farkındalığı azalır.

Grup içindeki tartışmalar, grup üyelerinin mevcut tutumlarında aşırıya kaymalarına, yani grup kutuplaşmasına yol açabilir.

Grupdüşünde, kişiler diğerlerine uyma kaygısıyla hatalı karar alabilirler.

KÜLTÜREL VE KÜLTÜRLERARASI PSİKOLOJİ

Psikoloji bilimi; insanların duygu, düşünce ve davranışlarındaki benzerliklerin ve farklılıkların neler olduğunu, bu benzerliklere/farklılıklara nelerin yol açtığına araştırılmasıdır. Söz konusu benzerlik ve farklılıkların olası kaynaklarından biri kültürdür. Psikolojinin, 1980'lerden bu yana hızla gelişim gösteren iki alt alanı olan kültürel psikoloji ile kültürlerarası psikolojinin her ikisi de kültüre odaklanır. Kültür nedir? Kültür, insan yapımı olan maddi (eşyalar, binalar, giysiler...) ve manevi (değerler, beklentiler, yaşam tarzları...) her şeydir. Ana akım psikolojiye eleştirel yaklaşımın yolları olarak kültürel ve kültürlerarası psikoloji Hem kültürel hem de kültürlerarası psikoloji, ana akım psikolojiye yönelik eleştirel birer yaklaşımdır. Ana akım psikolojiyi, kültürel psikolojiyi ve kültürlerarası psikolojiyi birbirinden ayıran temel fark, psikolojik bilginin evrensel nitelikte olup olmadığı ile ilgili hangi varsayımın kabul edildiğidir. Evrensel bilgi olarak betimlenen bilgi, zamandan ve mekândan bağımsız olarak her koşulda ve herkes için geçerli olan bilgidir. Ana akım psikolojiye göre, psikolojik bilgi evrenseldir. Kültürel psikoloji ise evrensel bilginin var olmadığını, her kültürün psikoloji bilgisinin kendine özgü olduğunu iddia eder. Kültürlerarası psikoloji, bilginin evrensel olabileceğini kabul etse de herhangi bir psikolojik bilginin evrensel olduğuna hükmetmeden önce kültürlerarası karşılaştırmalı araştırmalar yapmak gerektiğini iddia eder. Ana akım psikoloji ile ona getirilen eleştirel yaklaşımların her birinin, psikolojideki araştırma yöntemleri ve ölçme-değerlendirme araçlarının nasıl oluşturulması ve kullanılması gerektiğine dair görüşleri birbirinden farklıdır Ana akım psikolojiye göre, bir kültürde geliştirilen psikolojik ölçüm araçlarını (zekâ, yetenek veya kişilik ölçen testler, tutum ölçekleri vb.) her kültürde aynen kullanmakta sakınca yoktur. Oysa kültürel psikolojiye göre, bir kültürdeki psikolojik ölçüm araçları, başka kültürlerdeki insanları değerlendirmede kullanılamaz; bir kültürün üyelerinin duygu, düşünce ve davranışları başka kültürlerdekilerle karşılaştırılmaz. Kültürlerarası psikolojiye göre ise kültürlerarası karşılaştırmalar yapmak mümkündür ancak çok büyük dikkat gerektirir. Bir kültürde geliştirilen ölçüm araçları, başka kültürlerde kullanılmadan önce, o kültürlerdeki geçerlilikleri sınanmalıdır. Psikolojik bilgiyi kültürel bağlamda çalışmak neden gereklidir? Psikolojide kültürel ve kültürlerarası yaklaşım üç temel açıdan psikoloji bilimine katkı sağlamaktadır:

1) Psikolojik araştırmaların dışsal geçerliliğini göstererek: Psikoloji bilgisi genellikle zengin, sanayileşmiş ve demokratik Batı toplumlarının eğitimli insanlarından toplanan veriler işlenerek üretilir. Oysa herkes Batılı, zengin, sanayileşmiş, demokratik toplumların eğitimli bireyleri değildir. Batı'da üretilen psikolojinin başka kültürlerdeki geçerliliğini test etmeksizin bu bilgileri tüm dünya insanları için doğru kabul etmek, aşırı genelleme yapmaktır. Bu sorun, dışsal geçerlilik sorunu olarak adlandırılır. Kültürel psikoloji yaklaşımı, dışsal geçerlilik sorununu reddeder; kültürlerarası psikoloji ise bu sorunla kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmalar yoluyla baş etmeye çalışır.

2) Psikolojik araştırmaların içsel geçerliliğini göstererek: Bir duygu, düşünce veya davranışın nedeni, insan yaşamında başka değişkenlerle iç içe geçmiş olabilir. Bu durumda, bir araştırmada incelenen psikolojik olgunun asıl nedeninin ne olduğunun anlaşılması zorlaşır. Buna içsel geçerlilik sorunu adı verilir. Psikologlar, içsel geçerlilik sorununu çözebilmek için deneysel çalışma yöntemini benimserler. Ancak psikolojide araştırma konusu edilen değişkenlerin bazıları deneysel çalışmaya uygun değildir. Psikolojik bilgiyi farklı kültürel bağlamlarda çalışmak, bu durumlarda işe yarar.

3) Araştırmacıların ve uygulamacıların kendi kültürel yanlılıklarının farkına varmalarını sağlayarak: Kültürlerarası çalışmalar, araştırmacıların şunu fark etmesini sağlar: Ana akım psikoloji, aslında tüm dünyanın ortak psikolojisini yansıtmıyor olabilir; belki de ana akım psikoloji, geliştirildiği Batı Avrupa kökenli kültürlerin yerel psikolojisi olmaktan ibarettir. Kültür ve benlik İnsanın doğasına, ideal bir insanın hangi özellikleri taşıdığına ve insanın yaşamdaki amacının ne olduğuna dair kültürümüzde üretilen mesajları çeşitli yollarla ediniriz: çocukluğumuzdan itibaren duyduğumuz masallar, atasözleri, medyada izlediklerimiz, gündelik yaşamdaki çeşitli yaşam pratikleri ve gelenekler gibi. Tüm bunlardan yola çıkarak kültürel benlik kurgusu geliştiririz. Markus ve Kitayama (1991), iki tür kültürel benlik kurgusunu tanıtmıştır: Bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik kurguları. Bir bireyin bağımsız benlik kurgusunun güçlü olması, o bireyin kendi davranışlarının temelinde başka insanların değil, bizzat kendisinin duygu ve düşüncelerinin var olması demektir. Bağımsız benlik kurgusu, batı kültürlerince pekiştirilen benlik kurgusudur. Bir bireyin karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun güçlü olması, o bireyin kendi davranışlarının temelinde kendisine ait içsel özelliklerin rolünü sınırlı,

başkalarının etkisini ise güçlü görmesidir. Karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, Batı kültürleri dışında dünyanın hemen her kültüründe sıkça pekiştirilen benlik kurgusudur. Benlik kurgularının “düşünce, davranış ve duygularımız üzerinde çok çeşitli etkileri vardır.

Örneğin “Ben kimim?” sorusuna nasıl cevap verdiğimiz, mutluluk ve gurur gibi benmerkezci duyguları mı yoksa saygı ve utanç gibi öteki merkezci duyguları mı daha çok hissettiğimiz, kendi seçimlerimizi yapmaya ne kadar önem verip bir başkasının bizim ne yapacağımıza karar vermesine ne tepki verdiğimiz benlik kurgularımıza göre değişir. Kültür ve aile İnsanların benliği, aile ortamında gelişir. Kağıtçıbaşı, her biri farklı benlik özelliğinin gelişimine yol açan üç tür aile modeli tanımlamıştır: Karşılıklı bağımlı aile modeli "ilişkili benlik" gelişiminde etkilidir, bağımsız aile modeli ise “özerk benlik" gelişiminde etkilidir. İdeal olan, duygusal/psikolojik aile modelidir. Bu model, hem ilişkili hem de özerk bir benliğin gelişimine imkân tanır. Farklı aile modellerini ortaya çıkaran ekonomik ve kültürel koşullar birbirinden farklıdır. Karşılıklı bağımlı aile modeline geleneksel, kırsal toplumlarda, bağımsız aile modeline kentli, orta sınıf Batı toplumlarında daha çok rastlanır. Kırsal yaşam tarzından kentsel yaşam tarzına geçiş sürecini yaşayan, refah seviyesi yükselişte olan ve giderek daha çok bireyi Batılı eğitim alan toplumlarda görülen aile modeli, psikolojik/duygusal bağımlı aile modelidir. Her bir aile modelinin ilişkili olduğu aile yapısı, aile içi değerler ve çocuk yetiştirme tarzları da birbirinden farklıdır. Karşılıklı bağımlı aile modelinde aile yapısı, yapısal veya işlevsel geniş ailedir. Çocuğa verilen değer ekonomiktir. Çocuk yetiştirme tarzı otoriterdir; denetim önemlidir. Bağımsız aile modelinde ise aile yapısı çekirdek ailedir. Çocuğun ailede ekonomik değeri yoktur, psikolojik değeri vardır. Çocuk yetiştirmede denetime değil, sevgiye önem verilir. Üçüncü model olan psikolojik/duygusal bağımlı aile modelinde ise aile yapısı işlevsel karmaşık ailedir. Çocuğun değeri psikolojiktir. Çocuk yetiştirmede, karşılıklı bağımlı aile modelinde denetim, bağımsız aile modelinde sevgi, psikolojik/duygusal aile modelinde ise hem denetim hem sevgi önemlidir. Çocuğun benlik gelişimi üzerinde kültürel koşulların etkisi, aileye ilişkin tüm bu değişkenler yoluyla kendini gösterir.

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ ALANI VE TEMELLERİ

Gelişim Psikolojisi Nedir? Gelişim psikolojisi, döllenmeden ölüme kadar insan davranışlarındaki ve gözlenemeyen bilişsel süreçlerin çıktılarındaki değişimi bilimsel yöntemler ile inceleyen bir psikoloji alanıdır. Gelişim Psikolojisine Tarihsel Bakış Çocuk gelişimi yüz elli yıldan beri bilimsel olarak incelenmektedir. Çocuklarla ilgili bilimsel çalışmalar 19. yüzyılda evrimsel biyoloji anlayışı ve özellikle Karl Ernst von Baer (1792-1876) ile Charles Darwin'in (1809-1882) çalışmaları üzerine temellenmiştir. Karşılaştırmalı embriyoloji alanının öncülerinden olan von Baer, gelişimsel süreçlerin kendi başına özenli bir çalışma gerektirdiğini ve evrimsel karşılaştırmalarla çıkarsanamayacağı düşüncesini savunmuştur. İnsan bebeğinin gelişimini diğer türleri içeren daha geniş bir gelişimsel bağlama yerleştiren Darwin'in çalışmaları ise karşılaştırmalı yaklaşımı vurgulaması açısından değerlidir. 19. yüzyılın sonuna doğru gelişim psikolojisi, Avrupa ve Amerika Birleşik Devletlerinde bilimsel bir disiplin olarak kabul görmekteydi. Modern gelişim psikolojinin ampirik (görgül) temelleri 20. yüzyılın erken döneminde atılmış, davranışçı ekolün önemli temsilcilerinden John Watson'un (1878-1958) çalışmaları psikoloji alanında oldukça etkili olmuştur. Yirminci yüzyılda ilerlerken, gelişim psikolojisi alanında kesin sınırlarla birbirinden ayrılan ve hatta kutuplaşan önceki kuramların aksine, gelişimi hem insanın doğası hem de çevresinin etkileşimi ile ele alan açıklamalara daha sık rastlanmaktadır. Jean Piaget (1896-1980), Lev Semyonovich Vygotsky (1896-1934) ve John Bowlby'nin (1907-1990), günümüze değin gelişim psikolojisi alanına bilişsel, sosyal ve uygulamalı açılardan çok önemli katkılar sunmayı sürdüren üç önemli kuramcıdır.

GÜNÜMÜZ GELİŞİM PSİKOLOJİSİ

İnsan gelişimi ile ilgili gelişim psikolojisi alanında ele alınan temel konulara değinmemiz yerinde olacaktır. Ayrıca, gelişim psikolojisi bağımsız bir disiplin olarak ortaya çıkarken merak edilen ve ele alınan bazı önemli konular ve ilgili sorular da belirmiştir. Güncel Konular ve Sorular Her gelişim kuramı; içeriği, araştırma yöntemi ve doğasından bağımsız bir biçimde, gelişimin temel konuları hakkında belli bir duruşa sahiptir. Gelişimi ilgilendiren güncel temel konular üç temel sorunun kapsadığı başlıklar altında toplanabilir:

Gelişimsel inceleme benzerlikler (normatif) mi yoksa farklılıklar (idiyografik) üzerine mi odaklanmalıdır?

Gelişimin temelinde nitel mi yoksa nicel değişim mi yer alır?

Doğa ve çevre gelişime nasıl ve ne oranda katkıda bulunur? Güncel İlgi Alanları Gelişim psikolojisi alanındaki genel ve daha özel ilgi alanlarının incelenmesi, yapay birtakım yaş dönemlerine bölünen ama temelde doğum öncesi dönemden yaşlılığa değin süregelen bir sürecin bir bölümünü veya tamamını kapsayabilir. Temel bilimsel ve uygulamalı gelişim psikolojisi bilim dalına katkı sunan kuramcı ve araştırmacıların temel ilgi alanları incelendiğinde;

davranış gelişiminin biyolojik alt yapıları,

kişilik ve sosyal gelişim, kültürler arası gelişim çalışmaları,

bilgi edinme, öğrenme ve bellek gelişimi konularını,

tüm gelişim boyunca aynı ilkelerle veya

özellikle yaşamın erken dönemlerini veya ergenlik gibi belirli gelişimsel evrelere odaklanarak açıklama çabaları gözlenir.

ÇAĞDAŞ GELİŞİM PSİKOLOJİSİ MODELLERİ

Gelişimsel kuramlar ve modeller, akıllıca düşünülmüş tahminler veya hipotezler için temel oluşturan ve bilgiyi keşfetmemizi sağlayan kullanışlı birer rehberdir. Gelişim psikolojisi alanında evre terimi oldukça özel bir anlamda kullanılır. Evre, nitelikte veya bireyin özelliklerinde bir değişim olduğu gerçeğini ve bunun da gelişimin bir işlevi olarak ortaya çıktığını ifade eder. Modern evresel gelişim kuramı denince akla Jean Piaget gelmekle birlikte, Freud ve Vygotsky gibi diğer pek çok kuramcının da evre görüşünden yararlandığı görülmektedir. Bu üç kuramcının birleştiği nokta ise her birinin önerilerinin temelde benzer gelişimsel dönemleri kapsamasıdır. Çağdaş gelişim psikolojisi model ve kuramları genel olarak geleneksel gelişim kuramların ileri sürdükleri ikiciliğin (örn. Doğa karşısında çevre) üstesinden gelen ve merkeze birey, eylem ve deneyimin düşünceye etkisini yerleştiren ilişkiisel gelişimsel sistemler önerir. Bilgi İşleme Bakış Açısı Bilişsel kuramın peşinden daha yenilerde ortaya konan bilgi işleme yaklaşımı, insan düşüncesini bilgisayarın veriyi işleme biçimi ile karşılaştırır. Gelişim alanına uygulanan bilgi işleme yaklaşımı farklı yaşlardaki çocukların düşünme biçimlerinin

niteliğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşımı savunanlara göre, insan düşünce mekanizmalarının adım adım tanımlanması her bir yaştaki bilişsel gelişimi anlamamızı sağlayacaktır. Üst üste binen dalgalar modeli Bilgi işleme bakış açısının benimsendiği gelişimsel modellerden önemli biri de Robert Siegler'ın (1996; 2006) Strateji Seçimi / Üst Üste Binen Dalgalar Modeli'dir. Üst üste binen veya diğer ismi ile süregelen dalgalar modeli, daha önceki kuramcılarının düşündüklerinin aksine, çocukların kullandığı stratejiler ve problem çözme performanslarında çok daha fazla değişkenlik ve daha az tutarlılık olduğunu göstermiştir. Sosyal bilgi işleme modeli Bilgi işlem bakış açısıyla şekillenen diğer bazı güncel gelişimsel modeller ise bilgi işlemeyi birey ile sosyal çevresi arasında etkileşimsel bir süreçte ele almaktadır. Bu türden bir model Kenneth A. Dodge'un (1986; 1996) Sosyal Bilgi İşleme Modeli'dir. Sosyal Bilgi İşleme Modeli, bireylerin özellikle de çocukların toplumla kurduğu ilişkilerin niteliğiyle ilgilidir. Bu kurama göre, özellikle belirsiz durumlarda, çocuklar sosyal etkileşimlerini sürdürürken geçmiş bilgi ve becerilerinden yararlanır. Sosyal bilgi işleme altı basamakta meydana gelir: Sosyal ipuçlarını kodlama: Diğerinin sergilediği tepkilere dikkat etme ve kodlama. Sosyal ipuçlarını yorumlama: Diğerinin eyleminin amacı ve anlamı üzerine düşünme. Sosyal amaçları açık ve kesin şekilde ifade etme: Durumu çözme. Problem çözümü için stratejiler üretme: Kişisel amaçlara ulaşmak için olası stratejileri belirleme. Stratejileri değerlendirme ve tepkiye karar verme: Kişisel amaçlara ulaşmak için uygun strateji ve tepkiye karar verme. Tepki sergileme: Tepkiyi eyleme geçirme. Gelişimsel Nörobilim Mark Johnson (1997) bu yeni yaklaşıma "Gelişimsel Nörobilim" adını veren ilk araştırmacıdır. Gelişimsel Nörobilim, hem sağlıklı hem de hasta bireydeki psikolojik süreçlere hangi merkezi sinir sistemi yapılarının katkıda bulunduğunu gelişimsel olarak ele alan disiplinler arası bir yaklaşımdır. Gelişimsel Nörobilim beyindeki gelişimsel süreçleri tüm yaşam boyunca araştırır ama özellikle en hızlı değişimin gerçekleştiği yaşamın erken yıllarıyla ilgilenir ve farklı yaşlar için uygun ölçme yöntemleri önerir. Gelişimsel Nörobilim bir taraftan doğa karşısında çevre tartışmalarına açıklık getirirken diğer taraftan da mevcut gelişimsel kuramları zenginleştirir ve yeni nörobilimsel kuramlar ortaya atan hipotezler ve veriler sağlar. Dinamik Sistemler Kuramı Dinamik sistemler kuramına göre gelişim, belirli bir merkezde (bölgesel) ve dağınık biçimde meydana gelen gerçek zamanlı ve herhangi bir zaman aralığında pek çok etkileşimin ortaya çıkardığı bir üründür. Dinamik sistemler kuramının amacı, bir yapısal örgütlenmedeki niteliksel değişimlerin daha küçük ölçekli niceliksel değişimlerin birikimi yoluyla nasıl ortaya çıktığını betimleyen bir matematiksel model üretmektir. Dinamik sistemler bakış açısı, gelişim psikolojisinin pek çok alanına uygulanabilen genel bir yaklaşım sunması açısından çok değerlidir. Sistemler yaklaşımına göre dinamiklerin, doğrusal olan ve doğrusal olmayan dinamikler olarak iki türü vardır. Gelişimin etkileşimsel doğasına daha duyarlı sonuçlar elde etmek için olaylardaki doğrusal olmayan değişime odaklanmaya gereksinim duyulmaktadır. Dinamik sistemler yaklaşımı; temelde motor davranışları incelemekle beraber, daha önce de değindiğimiz gibi dil edinimi, nesne devamlılığı ve sosyal gelişim gibi daha güncel konulara da uygulanmaktadır. Çoğu gelişim psikoloğu, herhangi bir kuramı tek başına benimsemekten ziyade, eklektik bir bakış açısı olarak büyük kuram veya daha özel yaklaşımların pek çoğundan veya hepsinden de yararlanabilir.

UZUN ÖZET BİLİŞSEL PSİKOLOJİ

Biliş; şemsiye bir kavram olup algılama, dikkat, bellek, imgeleme, bilginin temsili, problem çözmeye, düşünme ve karar verme gibi zihinsel faaliyetleri içermektedir. Bilişsel psikoloji, insan bilişsel süreçlerinin ve yapısının doğasını anlamaya çalışan bir bilim dalıdır. B

İLİŞSEL PSİKOLOJİNİN TARİHÇESİ

Psikolojinin bağımsız bir bilim dalı olarak kabul edilmesini takip eden süreçte, 1900'lü yılların başlarında psikologlar ağırlıklı olarak gözle görülebilir nitelikteki davranışlarla ilgilenmişlerdir. Zihinsel süreçler doğrudan gözlenmediği için psikolojinin erken dönemlerindeki davranışçı psikologlar, insan zihnini kara kutu olarak nitelendirmişlerdir. Bu nedenle davranışçı psikologlar standart uyarıcı koşullarında organizmanın verdiği tepkiye odaklanmıştır. Davranışçı psikologlar uyarıcı ve tepki arasındaki ilişki temelinde edimsel koşullama ve klasik koşullama gibi farklı öğrenme teorilerinin geliştirilmesine öncülük etmişlerdir. Ancak iletişim teknolojilerindeki gelişmeler, yapay zekâ çalışmaları ve davranışçı psikologların dilin öğrenilmesi gibi konulara ilişkin açıklamalarının yetersiz kalmasıyla birlikte 1950'li yıllardan itibaren bilişsel psikolojiye olan ilgi artmaya başlamıştır. Bilişsel psikoloji çok hızlı gelişme gösteren bir alandır. 1950'li yıllarda yapılan çalışmalar, insan bilgi işleme sisteminin sınırlılığını ve seçiciliğini göstermiştir. Ayrıca iletişim teorilerinden esinlenerek insanların bilgiyi nasıl işlediğine ilişkin modeller geliştirmişlerdir. Günümüzde psikolojide hâkim olan ana akım bilişsel psikoloji olup insanla ilgilenen bilim dalları bilişsel psikolojinin bulguları ve teorilerinden yararlanmaktadır.

BİLİŞİ İNCELEYEN BİLİM DALLARI

Bilişsel süreçleri açıklamaya çalışan deneysel bilişsel psikoloji, bilişsel bilim, bilişsel sinirbilim ve nöropsikoloji olmak üzere farklı bilim dalları bulunmaktadır. Bu bilim dallarının öznesi ortak olmakla birlikte kullandıkları yöntemler ve yaklaşımlar açısından farklılıklar bulunmaktadır. Nöropsikoloji ve bilişsel sinirbilim, disiplinlerarası bilim dallarıdır. Bu bilim dalları insan zihnine ilişkin fiziksel kanıtlar sunarak klinik fayda sağlamayı amaçlamaktadırlar.

BİLİŞ, BİLİMSEL OLARAK NASIL ÇALIŞILABİLİR?

Biliş, doğrudan doğruya gözlenen davranışlar ve nöronların hareketlerinden çıkarsama yapılarak çalışılmaktadır. Bilişsel psikologlar davranışları gözlemleyerek doğrudan gözlenmeyen zihinsel süreçlere ilişkin çıkarımlarda bulunurlar. Diğer taraftan bilişsel süreçlerle ilgilenen bazı disiplinler, sinir hücrelerinin yani nöron topluluklarının hareketlerinden yola çıkarak zihinsel süreçlerin doğasını betimlemeye çalışırlar. Örneğin nöropsikologlar ve bilişsel sinirbilimciler, bir zihinsel görev esnasında beyin hangi bölgelerinin daha fazla oksijen ya da glukoz tükettiğine bakarak tüketimin arttığı beyin alanlarının değişilmedikleri zihinsel işlevle ilişkili olduğuna dair çıkarımlarda bulunurlar. İnsan zihnini modellemek için bilgi işleme yaklaşımından yararlanılmaktadır. Bilgi işleme modelleri çevremizde karşılaştığımız uyarıcılara ilişkin bilgiyi seri ve paralel olarak işlemlediğimize vurgu yapmaktadır. Ancak bilişsel psikologlar, zihin gibi karmaşık bir süreç bilgiyi her ne kadar paralel olarak işlemlerse de bilişin seri halde, basamaklar şeklinde analiz edilebileceği konusunda hem fikirdirler.

DİKKAT

Dikkat, dışsal uyarıcıların ya da zihinsel deneyimlerin belirli yönlerine ilişkin bilinçli farkındalık ile sonuçlanan zihinsel çabaya odaklanma olarak tanımlanmaktadır. İşitsel odaklanmış dikkati açıklamaya çalışan kanal ve kapasite teorileri bulunmaktadır. Ancak bu bölümde ağırlıklı olarak kanal teorilerinden ikisine odaklanılmıştır. Bu teoriler, etrafımızda birçok uyarıcı bulunmasına rağmen bilgi işleme kapasitemizdeki sınırlılıktan dolayı, bu uyarıcıların bir kısmını seçici olarak işlemlediğimizi belirtmektedirler. Broadbent'in filtre teorisi uyarıcılara fiziksel özellikleri temelinde dikkat ettiğimizi açıklamaktadır. Diğer taraftan Treisman'ın zayıflatma kuramı ise uyarıcıların anlamsal özellikleri temelinde analiz edildiğini ve anlamlı bulunan uyarıcıların güçlü bir şekilde kanaldan geçtiğini, anlamlandırılmayan yani ilgilenilmeyen uyarıcının ise kanalda zayıflatılmış bir halde beklediğini öne sürmektedir. Bölünmüş dikkat, aynı anda birden fazla zihinsel görevle meşgul olurken, bilişsel kaynakları söz konusu görevlere paylaşırabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bölünmüş dikkat performansı görevin güçlük düzeyinden, görevlerin birbirine benzerliğinden ve deneyimden etkilenmektedir. Görsel dikkati nöroanatomi düzeyinde açıklamayan kuramlar, dikkatin alt bileşenlerini ve bunlara eşlik eden beyin yapılarını tanımlamaktadırlar. Özellikle beyin sağ yarımküresindeki

parietal lobun arka kısımlarının hasarı sonucunda gelişen görsel sol yarı alandaki uyarıcıların fark edilememesi ile karakterize görsel ihmal sendromu, görsel dikkatin doğasının anlaşılması için iyi bir model oluşturmaktadır.

BELLEK

Bellek; geçmiş, şimdi ve gelecek arasında bağ kurmaya yardımcı olan, bilgiyi kodlayan, depolayan ve geri getiren bir bilişsel yapıdır.

Bellek ve öğrenme yaşantıları bir dizi aşamayı içermektedir: Kodlama, depolama ve geri getirme. Kodlama, duyuşsal bir girdinin bellekte bulunan mevcut temsillerden birine dönüştürülmesidir. Duyuşsal sistemde eşik değerini aşan bir uyarıcı fiziksel ve/veya anlamsal düzeyde kodlanır. Fiziksel kodlama, herhangi bir anlam bilgisi yüklemeksizin uyarıcının görsel ya da işitsel niteliklerinin bellek sisteminde temsil edilmesidir. Eğer bir uyarıcı uzun süreli bellekte bulunan bilgilerle ilişkilendirilirse, söz konusu bilgi anlamsal düzeyde kodlanmış olur. Depolama, kodlanan bilginin bellekte tutulmasıdır. Bilgiyi depolayan bellek yapıları deponun kapasitesi ve bilgiyi tutma süresi açısından (kısa ya da uzun süreli) farklılık göstermektedir. Geri getirme ise bellekte depolanan bilgiye ulaşılmasını, yani söz konusu bilginin ihtiyaç duyulduğunda nasıl kullanıldığını ya da hatırlandığını göstermek için kullanılmaktadır. Bellek, tek bir yapıdan oluşmamaktadır.

Her biri belirli işlevlere hizmet eden farklı bellek türleri bulunmaktadır: Duyuşsal bellek, çalışma belleği, kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek. Duyuşsal bellek Çevremizde olup biten uyarıcılara ya da olaylara ilişkin kısa bir zaman diliminde çok fazla miktarda bilgiyi toplayan ve tutan bir bellek türüdür. Duyuşsal bellekte bilgiler, uyarıcının fiziksel özellikleri niteliğinde kodlanır. Otomatik bir süreci içermesi nedeniyle bu bellekteki bilgiler bilinç öncesi düzeydedir. Dikkat mekanizmaları aracılığıyla duyuşsal bellekte yer alan bilgi bilinç seviyesinde analiz edilir. Duyuşsal bellek ve uzun süreli bellek arasındaki karşılıklı ilişki sayesinde, aşına olduğumuz uyarıcıları farkında olmadan analiz ederiz. Bir başka ifadeyle duyuşsal bellek ve uzun süreli bellek arasındaki bağlantı, örüntü tanımamıza yani algılamamıza katkıda bulunur. Kısa süreli bellek ve çalışma belleği Bu bellekte bilgi, bilinç düzeyinde işlenir. Uyarıcıları fiziksel ve anlamsal düzeyde kodlanır. Esasında hangi kodlama türünün kullanılacağı, bilgini kısa süreli bellekte kalma süresine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. İlk 500 ms içerisinde uyarıcılar görsel, ikinci 500 ms'de işitsel, 1500 ms civarında ise anlamsal düzeyde analiz edilmektedir. Kısa süreli belleğin depolama kapasitesi 7 ± 2 birim olup kümeleme stratejisi aracılığıyla birimdeki bilgi miktarı artırılır. Depolama süresi milisaniyeler ile 18-30 saniye arasındadır. Çalışma belleği modeli kısa süreli bellek modelinin alternatifi olarak geliştirilmiştir. Çalışma belleği, bilgiyi kısa süreliğine tutan ama aynı zamanda birden fazla işlemin çevrimiçi olarak yapılmasına olanak veren bir bellek sistemidir.

Kısa süreli bellek tek bir yapıdan oluşurken çalışma belleğinin dört tane bileşeni bulunmaktadır: Fonolojik döngü, görsel mekansal kopyalama, merkezi yönetici ve epizodik tampon. Merkezi yönetici dikkat kaynaklarını diğer bileşenler arasında paylaşır. Epizodik tampon bileşeni ise çalışma belleğinin diğer bileşenleri ile uzun süreli bellek arasında bilgi alışverişini sağlar. Uzun süreli bellek Geçmişteki yaşantıların, anıların, bilgilerin ve becerilerin uzun süreli olarak depolandığı bellek sistemidir. Uzun süreli bellek sadece geçmiş yaşantıları değil aynı zamanda gelecekte yapmayı planladığımız eylemleri de depolar. Uzun süreli bellekte bilgi ağırlıklı olarak anlamsal düzeyde kodlanır. Depolama kapasitesi ve süresi yakın geçmişten uzak geçmişe kadar tüm zamanı kapsar. Sağlamaştırma süreci ile birlikte yaşantılar kalıcı hale gelir. Sağlamaştırarak kodlama esnasında farkında olmadan anılarımız bir miktar değişikliğe uğrar.

Beyin hasarlı hastalarla yapılan çalışmalar uzun süreli belleğin genel olarak iki ana sınıfa ayrıldığını göstermektedir: Açık ve örtük bellek. Açık bellek, geçmişte yaşadığımız olayları yer ve zaman temelinde kodlayan/depolayan olaysal bellek ile çevremize ilişkin genel kuralları ve bilgileri/olguları içeren anlamsal bellekten oluşmaktadır. Gerek olaysal bellek gerekse anlamsal bellekte yer alan bilgiler ve yaşantıların uzun süreli bellekten geri getirilmesi bilinçli bir çabayı gerektirir. Geri getirme sürecinin zihinsel çabayı ve dili kullanmayı gerektirmesi nedeniyle açık bellek, ifade edilebilir bellek olarak da adlandırılmaktadır. Örtük bellek ise zihinsel çaba sarfetsiz anıların getirildiği bir bellek türüdür. Örtük bellek; üzerinde çok fazla pratik yapılmış motor beceriler (işlemsel bellek), basit klasik koşullamaya dayalı öğrenmeler, ilişkisel olmayan öğrenme yaşantıları ve hazırlama tipi belleği içermektedir.

UYGULAMALI VE KLİNİK PSİKOLOJİ

Psikolojinin temel ve uygulamalı alanları etkileşim halinde ve birbirini besleyen bir sistem içerisinde çalışmaktadır. Klinik psikoloji, uygulamalı psikolojinin en yaygın çalışılan ve en bilinen çalışma alanlarından biridir.

UYGULAMALI PSİKOLOJİ

Uygulamalı psikoloji, psikolojinin bilimsel kuram ve bulgularını günlük yaşam sorunlarına çözüm üretmede kullanan uygulamaya dönük bir çalışma alanıdır. Uygulamalı psikoloji 20. Yüzyılın başlarında okul ve eğitim psikolojisi, endüstri ve örgüt psikolojisi ve klinik psikoloji olmak üzere özellikle üç alanda yükseliş göstermiştir. Günümüzde çevre psikolojisi, sağlık psikolojisi, adli psikoloji, trafik psikolojisi, geropsikoloji, toplum psikolojisi, medya ve tüketim psikolojisi gibi birçok alanda uygulamalı psikolojiye yönelik çalışmalar ortaya konmaktadır. Uygulamalı Psikolojinin Tarihsel Gelişimi Uygulamalı psikolojinin kurucusu Hugo Münsterberg olarak kabul edilmektedir. Uygulamalı psikolojinin ortaya çıkışı ve yükselişini etkileyen üç önemli faktör; dönemin işlevselciliğe yakın duran entelektüel iklimi, akademisyenleri üniversite dışında gelir aramaya iten dönemin ekonomik koşulları ve I. ve II. Dünya savaşları döneminde ortaya çıkan askerlerin seçilme, değerlendirilme ve tedavisine yönelik gereksinimlerdir.

Uygulamalı Psikolojinin Yaygın Çalışma Alanları

Endüstri (Çalışma) ve Örgüt Psikolojisi: Endüstri ve örgüt psikolojisi, bir çalışma ortamında iş ve verimlilik süreçlerine etki eden birey, grup ve örgüt davranışı ile ilgilenen bir uygulamalı psikoloji alanıdır.

Adli Psikoloji: Adli psikoloji, psikoloji kuram ve bulgularının adli konulara uygulanmasını içeren bir uygulamalı psikoloji alanıdır. Adli psikologlar, idari ve adli yargı organlarına, yargılamanın taraflarına ve ıslah ve ruh sağlığı kurumlarına adli psikoloji konularında danışmanlık yapar ve gerekli durumlarda mesleki müdahalede bulunur.

Spor Psikolojisi: Spor psikologları bireysel düzeyde, sporcuların fiziksel aktivite esnasında daha yüksek performans seviyeleri elde etmelerine yardımcı olacak becerileri geliştirmelerine, grup düzeyinde ise takım oyunlarında performansı etkileyen psikolojik faktörleri anlamaya ve değiştirmeye çalışır.

Eğitim Psikolojisi: Eğitim psikolojisi özellikle gelişim, öğrenme ve ölçme değerlendirmeye yönelik kuramsal bilgileri eğitim-öğretim uygulamalarının iyileştirilmesine yönelik uygulamalara aktarmaya çalışan bir uygulama alanıdır.

Trafik Psikolojisi: Trafik psikolojisi, sürücü, yolcu ve yayaların trafik sistemindeki yaşantıları ve davranışları ile ilgilenen bir uygulamalı psikoloji alanıdır.

Sağlık Psikolojisi: Sağlık psikolojisi, birey davranışı ve sosyal bağlamın sağlık ve hastalığa etkisinin araştırılması, sağlığın teşviki ve sürdürülmesi, sağlık sisteminin iyileştirilmesi ve sağlığa yönelik politika geliştirilmesi gibi çalışma alanlarını kapsayan bir uygulamalı psikoloji alanıdır.

KLİNİK PSİKOLOJİ

Amerikan Psikoloji Derneği'nin tanımına göre, klinik psikoloji alanı, bireyin uyum sorunlarını, psikolojik zorlanma ve sıkıntılarını anlamak, öngörmek ve hafifletmek ve bununla birlikte kişisel gelişim ve uyumu desteklemek için bilim, kuram ve uygulamayı bütünleştirir. Klinik psikoloji uygulamaları bebeklikten yaşlılığa kadar tüm gelişimsel dönemlerdeki bireylere ya da gruplara yönelik psikolojik değerlendirme ve müdahale yöntemlerini kapsar. Klinik Psikolojinin Tarihsel Gelişimi Klinik psikolojinin temelleri, 1896 yılında Lightner Witmer öncülüğünde Pensilvanya üniversitesinde ilk psikoloji kliniğinin kurulması ile atılmıştır. 1906 yılında, Harvard üniversiteli bir psikiyatrist olan Morton Prince, günümüzde dahi alanın en önemli dergilerinden olan, Anormal Psikolojisi Dergisi'ni yayınladı. 1907 yılında ise, Witmer Psikolojik Klinik adıyla alanın ikinci dergisini kurdu. Bu iki dergi, yeni oluşmaya başlayan klinik psikoloji alanının biçimlenmesine ve tanınmasına önemli katkı sağladı. I. Dünya Savaşı'nın ilk dönemlerinde Amerikan ordusuna alınacak on binlerce askerin seçimine yönelik ölçme ve değerlendirme araçlarına gereksinim duyuldu. Bu sorunun çözümüne ilişkin olarak, Robert Yerkes başkanlığında Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) beş üyesinden oluşan bir grup psikolog tarafından, orduya alınacak askerlerin zeka ve bilişsel beceriler yönünden sınıflandırılmalarına yönelik Ordu Alfa ve Ordu Beta ölçekleri geliştirildi.

II. Dünya Savaşı ile birlikte ortaya çıkan 3 milyon gazinin savaşa bağlı oluşan zihinsel ve psikolojik

sıkıntılarını, klinik psikologlara duyulan ihtiyacın ani ve acil şekilde artmasına yol açtı. Savaş sonrası dönemde klinik psikolojinin yükselişi artarak devam etti. Gazilere yönelik psikolojik destek ihtiyacı, üniversiteler ve resmi otoritelerin klinik psikoloji alanında ruh sağlığı profesyonellerinin eğitimine destek vermesine yol açtı. Bu destek, klinik psikolojinin bağımsız bir ruh sağlığı mesleği olarak meşruluğunu kazanması ve klinik psikoloji eğitiminin standardize hale gelmesinde oldukça etkili oldu. Klinik Psikologların Yaygın Çalışma Alanları Klinik psikologların görev alanları basit uyum sorunlarının engellenmesi ve erken müdahaleden, bir kurumda yatmayı gerektirecek ciddi uyum sorunlarına kadar uzanır. Klinik psikologların en yaygın çalışma alanları ölçme ve tanısallık değerlendirme, psikoterapi sürecini yönetme, araştırma faaliyetleri yürütme, psiko-eğitim ve mesleki danışmanlık faaliyetleri gerçekleştirme olarak dört temel başlık altında değerlendirilebilir. Klinik Psikoloji Alanının Diğer Bağlantılı Disiplinlerden Farkı Çalışma alanlarında ortak noktalar olması itibarıyla, klinik psikoloji alanı, psikiyatri ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanları ile sıkça karıştırılır. Psikiyatrist, tıp alanında eğitim alarak tıp doktoru unvanını kazanmış ve tıp eğitimi sonrasında psikiyatri alanında uzmanlık derecesini almış ruh sağlığı profesyonelleridir. Psikiyatristler, hekim olduklarından, psikiyatrik bozuklukların teşhis ve tedavisi için aldıkları tıp eğitimi kullanarak ilaç reçete edebilir veya diğer fiziksel ve biyolojik müdahaleleri gerçekleştirebilir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleği, ülkemizde eğitim fakülteleri bünyesinde verilen Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans eğitimiyle gerçekleştirilir. Psikolojik danışmanlar, ağırlıklı olarak eğitim-öğretim kurumlarında mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı gibi konularda hizmet verirler. Klinik psikoloji eğitimi ise psikolojik bozukluklara ilişkin kuramsal ve uygulamalı eğitimi birleştiren lisansüstü düzeyde bir eğitimidir. Klinik Psikolojide Anormal Davranışın Tanımı Normal ve anormal davranışları ayırt etmenin zorluğu nedeniyle, psikologlar anormal davranışın bilimsel bir tanımını yapmak için çaba sarf etmişlerdir ve ortaya farklı bakış açıları içeren çeşitli tanımlar çıkmıştır.

Ortalamadan sapma olarak anormallik: Bu istatistiksel tanıma göre, bir toplumda veya kültürde nadir veya olağandışı görülen davranışlar anormal kabul edilir.

İdealden sapma olarak anormallik: Bu tanımlama, toplumda ideal görülen davranışı veya bazı ahlaki standartları normal ve bunlardan farklı olan davranışı anormal olarak değerlendirir.

Kişisel bir rahatsızlık hissi olarak anormallik: Bu tanıma göre bir davranış bireyde kişisel bir sıkıntı, endişe ya da suçluluk duygusu yaratırsa ya da başkalarına zararlı ise, o davranış anormal kabul edilir.

İşlevselliğin bozulması olarak anormallik: Kendi kendine yetebilen, diğer insanlarla iyi ilişki kurabilen, günlük yaşantısını üretken olarak sürdürebilen kişiler çoğu insan tarafından işlevsel ve normal, toplumsal yaşamın taleplere uyum sağlayamayanlar anormal kabul edilir.

Biyopsikososyal yaklaşım, insan davranışı ve psikolojik işlevselliğe etki eden faktörleri incelerken biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin etkileşimine odaklanır. Bu yaklaşıma göre, insanın psikolojik sağlığına etki eden sorunlar, genellikle çok yönlü faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkar ve bir alanda bozulan işlevsellik diğer alanlardaki işleyişi de etkiler.

ANORMAL DAVRANIŞLARIN TANIMI VE SINIFLANDIRILMASI

Psikolojik bozuklukların tanı ve tedavisi için ruh sağlığı profesyonelleri çeşitli sınıflama sistemleri geliştirmiştir. Bunlardan en çok kabul gören ve yaygın kullanılanı Amerikan Psikiyatri Derneği'nin sınıflandırması olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'dır (DSM). 2013 yılında yayınlanan en güncel versiyon olan DSM V, iki yüzden fazla psikolojik bozukluğun tanı kriterini içermektedir. DSM V anormal davranışların görünüşleri ve belirtilerinden yola çıkarak bir tanımlama ve sınıflandırma yapmaya çalışır.

PSİKOLOJİK BOZUKLUKLARA YÖNELİK YAKLAŞIMLAR

Günümüzde, psikolojik bozukluklara müdahalede yaygın olarak kullanılan altı temel yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımlardan her birinin psikolojik sorunların kökenine ilişkin farklı açıklamaları vardır, ancak hiç birinin açıklaması tam ve tüm etkenleri kapsayıcı değildir. Bu etkenleri bütünleştirmenin bir yolu yatkınlık-stres modelidir. Bu modele göre, bir ruhsal bozukluk, kişiyi bir hastalık geliştirmeye yatkın hale getiren genetik bir eğilim ile kişinin karşı karşıya kaldığı stres verici durumların etkileşimi sonucu ortaya çıkar.

Biyolojik Yaklaşım (Hastalık Yaklaşımı): Tıbbi model veya hastalık yaklaşımı da denen biyolojik yaklaşım anormal davranışların nedenini hormonal bir dengesizlik, nörokimyasal bir bozukluk ya da beyin hasarı gibi biyolojik faktörlerle açıklamaya çalışır. Bu yaklaşımı savunanlar genelde ruhsal bozuklukları tedavi etmek için ilaç kullanımının gerekliliğine vurgu yapar.

Psikanalitik Yaklaşım: Bu yaklaşımın kurucusu Freud'a göre, çocuklar çeşitli cinsel ve agresif dürtülerin ve bunların yol açtığı çatışmaların görüldüğü belirli gelişim aşamalarından geçer ve bu bilinçdışı çatışmalar başarılı bir şekilde çözümlenmezse yetişkinlik döneminde anormal durumlara yol açar.

Davranışçı Yaklaşım: Öğrenmenin temel prensiplerini kullanan davranışçı yaklaşımın savunucuları, normal ve anormal davranışı çeşitli uyarılara verilen yanıtların bir sonucu olarak görürler. Kişiler davranışlarına ilişkin verilen olumlu veya olumsuz yanıtları öğrenir ve bu öğrenme deneyimleri gelecekte benzer durumlarda nasıl hareket edeceklerini belirler.

Bilişsel Yaklaşım: Bilişsel yaklaşım, kişilerin düşünce, inanış ve algılarını yani bilişlerini oluşturan zihin süreçleri açıklama ve anlamaya odaklanır. Bilişsel yaklaşım, düşünce süreçlerini davranışın temel belirleyicisi olarak görmektedir. Bu yaklaşıma dayalı psikoterapi, davranışın altında yatan biliş veya düşünce süreçlerini değiştirmeye çalışarak davranışı değiştirmeye çalışır. Hümanistik (Birey Odaklı) Yaklaşım: Birey odaklı yaklaşım, insanların anormal davranışları da dâhil olmak üzere kendi davranışları üzerinde sorumluluk sahibi olduklarına vurgu yapar. Carl Rogers ve Abraham Maslow'un çalışmaları ışığında gelişen hümanist yaklaşım, insanların temel olarak rasyonel (akılcı), sosyal dünyaya yönelimli ve kendini gerçekleştirme motivasyonuna sahip olduklarını savunur.

Sosyokültürel Yaklaşım: Sosyokültürel yaklaşım, insanların hem normal hem de anormal davranışlarının içinde yaşadıkları kültür ve toplum tarafından şekillendirildiğini varsayar.

ENDÜSTRİ VE ÖRGÜT PSİKOLOJİSİ ENDÜSTRİ VE ÖRGÜT (E/Ö) PSİKOLOJİSİ

Psikoloji ilkelerini iş yerine uygulayan bir alt alanıdır.

ENDÜSTRİ VE ÖRGÜT PSİKOLOJİSİ İLE İŞ VE YÖNETİM PROGRAMLARI ARASINDAKİ FARKLILIKLAR

Yönetim programları; pazarlama kanalları, maliyet gibi geniş kapsamlı örgüt konularına odaklanırken; E/Ö Psikolojisi örgütte insanları etkileyen etmenler üzerinde durur. Yönetim yaklaşımları örgütsel stratejiler geliştirirken; E/Ö Psikolojisi örgüt ve birey uyumuna odaklanır. Yönetim programları ve E/Ö Psikolojisi iş yerinde seçme yerleştirme, performans değerlendirme vb. benzer başlıklara odaklanabilir ancak kullandıkları teknikler ve amaçları birbirinden farklıdır.

ENDÜSTRİ VE ÖRGÜT PSİKOLOJİSİNDE ÖNEMLİ YAKLAŞIMLAR

Endüstriyel yaklaşım iş, işin gerektirdiği yetkinlikler, yetkinliklere sahip adaylar, seçme ve yerleştirme, eğitim ve yetkinliklerin geliştirilmesine; örgütsel yaklaşım; örgüt yapısı, örgüt kültürü, güvenli çalışma koşulları, doyum sağlayıcı çalışma ortamı, çalışanların motivasyonu ve performansına (başarımına) odaklanır. Personel psikolojisi İş için gerekli bilgi, beceri ve yeteneklerin ölçülmesi, değerlendirilmesi ve bu değerlendirmeler üzerinden seçme-yerleştirme ve eğitim geliştirme konularında karar verilmesi konularına odaklanır. Mühendislik psikolojisi İnsan faktörü ya da ergonomi adıyla da bilinen bu alan, hem iş çevresini insan becerisi ve yeteneklerine göre düzenlemeyi hem de insanların çıkarılan ürünleri rahat, kolay ve güvenli bir şekilde kullanabilmelerini sağlamayı hedefler. Örgütsel davranış Sosyal ve örgütsel psikoloji de denilen bu alan örgüt ortamının çalışan bireylerin tutum ve davranışları üzerinde etkisine odaklanır. Endüstri ilişkileri Bu alanda çalışan psikologların ilgisi, çalışan ve işverenler arasındaki problemlerdir. Mesleki danışmanlık Bu alan çalışanların iş yerlerindeki problemleriyle ilgili danışmanlık hizmetlerini odağına alır. Örgüt geliştirme Örgütsel problemlere tanı koymak, çözüm önerilerinde bulunmak, örgütsel değişim için uygulamalar gerçekleştirmek, değişim uygulamalarının etkililiğini ölçmek, izlemek ve sürekli değişim ve iyileşmeyi hedefleyen çalışmalar yapmakla ilgilenir.

ENDÜSTRİ VE ÖRGÜT PSİKOLOJİSİNİN TARİHÇESİ

Endüstri ve Örgüt Psikolojisinin Başlangıcı E/Ö Psikolojisi'nin resmî başlangıcı 1903'te Walter Dill Scott'ın yazdığı "Reklam Kuramları" ve Hugo Münsterberg'in 1910'da yazdığı "Psikoloji ve Endüstriyel Verimlilik" adlı iki kitaptır. Bilimsel Yönetim Akımı Bilimsel Yönetim Akımı, maksimum verim elde etmek için üretim yapmanın en iyi yolunu bulmaya odaklanan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın en güçlü ismi Taylor'a göre işletmeler; bireysel farklılıkları sabit tutarak iş, alet ve işin yapılma şeklini değiştirilerek verimliliği artırabilir. Bu yaklaşımın dört temel sayılısı şöyle sıralanabilir: işlerin dikkatli bir şekilde analiz edilmesi, görev başarısı ile ilişkili özelliklere göre işe alım yapılması, çalışanların eğitilmesi ve ödüllendirilmesi. Bilimsel Yönetim Yaklaşımının Endüstri ve Örgüt Psikolojisi'ne Katkıları Taylor'un yaklaşımı; bedensel emeğe dayalı işlerde çalışan hareketlerine, iş çevresinin işi en rahat ve hızlı bir şekilde yapmaya uygun hâle getirmeye, işe uygun işçi seçimine odaklanır.

Bilimsel Yönetim Yaklaşımı'nın ortaya çıkardığı hareket zaman etüdü kavramı (işin basit hareket öğelerine ayırarak analiz edilmesi süreci), iş yapma sürelerini ve verimliliği birkaç kat artırmış, işçi ücretleri üzerinde etkili olmuştur. Bilimsel Yöntem Yaklaşımının Sınırlılıkları Bilimsel Yaklaşım, bedensel emek ile gerçekleştirilen işlerle ilgilidir, karmaşık işler için uygulanabilir değildir. İşin basit ve tekrarlı parçalara bölünmesi ve sürekli olarak aynı işi yapmak çalışanın kaza yapmasına neden olabilir, işin bütününe görülmesine engel olarak iş doyumunu azaltabilir. Gözleme dayanan bu yaklaşım; gözlemciler arasında farklılaşmalar olabileceğini; çalışanlar arasındaki bireysel farklılıkları; bir işin birbirine yakın ancak birbirinden değişik yollarla da yapılabileceğini; işçinin standartlaşmaya ve gözlenmeye karşı tepkisini göz ardı eder; işçiye kendi yeteneğine uygun yolu seçme özgürlüğü vermez.

Bilimsel Yönetim Yaklaşımının Takipçileri Taylorizm'in takipçilerinden Frank ve Lillian Gilberth'in duvar örme işçiliği ile ilgili çalışmaları ergonomi biliminin başlangıcı olarak kabul edilir. Birinci Dünya Savaşı Yılları Birinci Dünya Savaşı başladığında Amerika Birleşik Devletleri ordusuna alınan milyonlarca gencin orduda etkin bir biçimde nasıl kullanılacağı sorusunu cevaplamak üzere Robert Yerkes ve bir grup psikolog okuma yazma bilenler için Ordu Alfa ve okuma yazma bilmeyenler için Ordu Beta zekâ testlerini geliştirilmiştir. Bu zaman diliminde orduda, Walter Dill Scott, ilk kez

personel değerlendirilmesi amacıyla psikolojik testler kullanmış, Davranışçılığın önemli ismi John Watson, potansiyel pilot adayları için algısal ve motor beceri testleri geliştirmiştir. 1917 yılında, hâlen alanın en önemli yayınlarından biri olan Uygulamalı Psikoloji Dergisi yayımlanmaya başlamıştır. Savaşlar Arası Dönem Bu dönemde ilki Walter Dill Scott tarafından 1919 'da olmak üzere Amerika'da pek çok psikolojik araştırma bürosu açılmış; buralarda satış elemanlarının, yöneticilerin seçimi ve sınıflandırılmasına yönelik çalışmalar yapılmıştır. James McKeen Cattell tarafından 1921'de açılan Psychological Corporation araştırma şirketi; psikoloji araştırmalarının gelişimine önemli katkılar sunmuş, psikologlara sertifikalar vermeye başlamıştır.

1917'de Uygulamalı Psikoloji Dergisi, 1920'lerde Personel Araştırmaları Dergisi'nin yayımlanmasıyla Endüstri Psikolojisi adı kendi kimliğine kavuşmuştur. Hawthorne Araştırmaları 1924'te Illinois Hawthorne'da Elton Mayo'nun başkanlığında Harvard Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı Western Electric Company adlı fabrikada iş yerinin fiziki çevre koşullarının iş performansı üzerindeki etkilerini bir dizi deneme ile incelemeye çalışmıştır. Ancak elde edilen sonuçlar çalışan performansının fiziksel çevreden çok çalışanın ve yöneticinin psikolojik özellikleri, iş yerinde moral, tutumlar ve değerler, çalışana insani yaklaşım konularının çalışan performansı üzerinde etkili olduğunu göstererek iş ve İnsan İlişkileri Yaklaşımı'nın gündeme gelmesine yol açmıştır. Ayrıca araştırmacılar için önemli bir kavram olan Hawthorne etkisi (araştırma katılımcılarının gözlenmekte olduklarını bildiklerinde, araştırmacıların kendilerinden beklentisini tahmin etmeye çalışması, tahmin ettiği beklentiyi karşılamaya ya da tam tersi karşılamamaya yönelik tepkide bulunması) de Hawthorn çalışmalarıyla ilgili alan yazına girmiştir.

İkinci Dünya Savaşı Yılları İkinci Dünya Savaşı yıllarında askerî personelin seçimi kadar, savaş uçaklarında kullanılan araç, alet ve ekipmanın tasarımı da önem kazanarak mühendislik psikolojisi ortaya çıkmıştır. Psikoloji laboratuvarlarındaki araştırmalardan elde edilen verilerle Amerikan ordusundaki personelin, seçilmesi ve farklı işlere yerleştirilmesi, pilotlara verilecek eğitim programlarının hazırlanması sağlanmıştır. Ayrıca, bu dönemde bugünkü CIA'nin öncüsü olan Amerikan Stratejik Hizmetler Dairesi, casusluk pozisyonları için aday değerlendirme ve seçme konularında psikologlarla birlikte çalışmışlardır. Savaş Sonrası Dönem Savaş sonrası dönemde E/Ö Psikolojisi alanında yüksek lisans ve doktora programları açılmış, Uygulamalı Deneysel Psikoloji ile Personel Psikolojisi dergisi yayımlanmaya başlamıştır. Ahmedabad Tekstil Fabrikası Çalışmaları Savaş sonrası dönemde Hindistan'da Ahmedabad Manufacturing and Calico Printing Comp. Tekstil işletmesinde verimliliği artırmak için gerçekleştirilen makineleşme çalışmalarının; beklenenin aksine üretkenliğin ve ürün kalitesini düşürmesi üzerine örgüt yetkilileri İngiltere'deki Tavistock Institute of Human Relations'dan yardım istemiştir. Enstitüden Rice, İngiliz, Amerikan ve Japon yönetim modellerini birleştirip işçilerin uzmanlığına ve işin çeşitliliğine bağlı olarak yeni bir yapılanma geliştirmiştir. E/Ö Psikolojisi'nin klasiği sayılan Ahmedabad çalışmaları grup, grup süreçleri, liderlik ve özerk gruplar konularında alana katkı getirmiştir. Savaş Sonrası Yıllar ve Yakın Dönem Soğuk savaş döneminde savunma sanayindeki endüstrileşme, mühendislik psikolojisinde ilerlemeler sağlamış; devamında tüm endüstriyel alanlarda insanın kullanımı için tasarlanan her ürünün geliştirilmesinde kullanılarak insan faktörü ya da ergonomi adıyla anılmaya başlanmıştır. Aynı yıllarda sosyal psikologların ve sosyologların çalışma örgütlerinde yaptığı çalışmalar endüstri ve örgüt psikolojisine önemli katkılar sağlamıştır. Bu dönemde insan ilişkileri, yönetim, motivasyon, iş tatmini, iş zenginleştirme ve iş yapılandırma konuları önem kazanırken sosyal etki önemli bir araştırma alanı olmaya başlamıştır. Aynı yıllarda "Endüstri Psikolojisi" olan alan adı, Amerikan Psikologlar Birliği'nin aldığı kararla Endüstri ve Örgüt Psikolojisi olarak değiştirilmiştir. Genel olarak; 1960'lardan 1990'ların sonuna kadar olan dönemde örgütsel konular motivasyon, örgütsel güç ve politika, işe yönelik tutumlar, örgütsel stres gibi konulara yönelmiştir.

GÜNÜMÜZDE VE GELECEKTE ENDÜSTRİ VE ÖRGÜT PSİKOLOJİSİ

Cascio ve Aguinus E/Ö psikologlarının gelecekte karşı karşıya kalacağı konuları;

Etik liderlik konusunda seçme ve geliştirme

İş yanında aileyi hesaba katan esnek çalışma politikaları adil ücretlendirme ve iş yerinde ayrımcılığı azaltma

İş gücü çeşitliliğini güçlendirme

Yetenek yönetimi ve performans iyileştirme

Örgütlerin yeniliklere uyumu ve yenilikçiliği şekilde özetlemektedir.

UZUN ÖZET ÇEVRE PSİKOLOJİSİ

Son yıllarda hızlı bir gelişim gösteren çevre psikolojisi alanı; şehir plancılığı politikalarının psikolojik etkileri, yere bağlılık ve yersel kimlik, kent imgesi ve kent tasarımı algısı, çevre dostu davranışlar, çevreci değerler ve ulaşım tercihleri, kent içi dolaşım (navigasyon) ve toplu taşıma, kent gürültüsü, geri dönüşüm davranışı, enerji kullanımıyla ilgili davranışlar, yeşil kimlikler, iklim değişikliği, küresel ısınma, sürdürülebilirlik, çevre koruma, biyo-çeşitlilik, hafifletme (mitigation) gibi çevresel konularla ilgili algıları, tutumları bilgileri vb. konuları araştırmaktadır. Uygulamada sık sık birbiriyle çakışan iki tür çevre psikolojisinden birinci tür çevre psikolojisi, bireyin çevreyle bilişsel ve uzamsal anlamda ilişkisine odaklanırken ikinci tür çevre psikolojisi her zaman bir yere özgü olması gerekmeyen doğayla ilgili konuları ele almaktadır. Birinci türe örnek olarak yön duygusu ve yol bulma çalışmalarını, mimari öğelerin ve yapıların algılanması konusunu, ev özelliklerinin insan psikolojisine etkilerini veya sınıfın fiziksel ortamının öğrenme performansına etkisini inceleyen araştırmaları gösterebiliriz. İkinci türde ise her zaman bir yere özgü olması gerekmeyen doğayla ilgili konular; çevre/doğa dostu davranışlar, tutumlar ve bunlarla ilgili zihinsel süreçler, çevresel karar verme süreçleri ve çevresel kimlik gibi konular öne çıkmaktadır.

ÇEVRE DOSTU TUTUM VE DAVRANIŞLAR

İlgili bazı araştırmalarda, çevre dostu davranışlara ilişkin kişisel çıkar için, özgecillik (toplumsal fayda) için ve doğanın kendisi için şeklinde üçlü bir sınıflandırma yapılmaktadır. Bu bağlamda ortaya çıkan bir sonuç, bireyin ne kadar somut doğayla iç içe yaşarsa çevre dostu davranış sergilemeye de o kadar çok eğilimli olduğudur. Çevre psikolojisinde "çevre dostu tutum ve davranışlar" kapsamında, bireylerin güdüsel davranış nedenlerinin yanı sıra, tutum ve davranışların kişisel ve toplumsal nedenleri de araştırılmaktadır. Kişisel etmenler arasında çocukluk deneyimleri, bilgi ve eğitim, kişilik ve benlik, kontrol algısı, değerler, dünya görüşleri, amaçlar, sorumluluk duygusu, bilişsel yanlılgılar, yere bağlılık hissi, yaş, cinsiyet ve etkinlikler sayılmaktadır. Toplumsal etmenler altında ise din ve inanışlar, kent-kır farkları, normlar, toplumsal sınıf, sorunlu çevresel bölgelere yakınlık derecesi, kültür ve etnik farklar gibi etmenleri görüyoruz. Çevre psikolojisinin diğer inceleme alanları; çevre eylemcilerinin psikolojik yapısı, siyasi görüşlerle iklim değişikliğine ilişkin inanışlar ve pratikler arasındaki bağlantılar, çevreye yönelik ilginin içe dönüklük-dışa dönüklük gibi kişilik değişkenleriyle ilişkisinin araştırılmasıdır. Atıklarla ilgili tutum ve davranışlar ve atık değerlendirme pratikleri de, çevre psikolojisinin önemli bir izleğini oluşturmaktadır.

İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ VE PSİKOLOJİ

Çevre psikolojisinin kapsama alanına giren iklim değişikliğine karşı psikolojik engeller bağlamında ilgili araştırmalarda ortaya çıkan psikolojik bariyerler; bilgi eksikliği, doğa dostu tutumları dışarıda bırakan dünya görüşleri, kilit roldeki insanların davranışlarıyla yapılan karşılaştırma (toplumsal normlar), batık maliyetler (daha önce yapılan harcamalar), uzmanlara ve yetkililere duyulan güvensizlik, değişimin getireceği düşünülen risk algısı ve yetersiz davranış değişimi gibi bariyerlerdir. Bilgi üstüne harekete geçmeyi veya geçmemeyi açıklamak amacıyla incelenen birçok psikolojik değişken arasında insanların harekete geçmelerini engelleyen değişkenlere örnek olarak "kontrol odağı", "öğrenilmiş çaresizlik" ve bu ikisiyle yakından ilişkili olan "kadercilik" gibi değişkenleri sayabiliriz. Bir diğer sorun ise bireylerin uzaklarında gerçekleşen gelişmelerin kendilerine yönelik etkilerinin farkına varmalarına izin vermeyen düşünsel engeldir. Kamuoyundaki iklim değişikliği ile ilgili yanlış algıyı ve bilgi eksikliği hâlini değiştirmek ve umursamazlığın önüne geçebilmek için hazırlanan ve duygulara hitap eden çeşitli videolar da iklim değişikliği insanlara yakın bir tehdit gibi gelmediği için yeterince etkili olamamaktadır.

ŞİRKETLERDE YEŞİL UYGULAMALAR

Çevre psikolojisinin ele aldığı bir diğer konu ise şirketlerde çevre dostu uygulamaların özendirilip yaygınlaştırılmasıdır. Şirketlerde aynı zamanda nitelikli iş gücüne ulaşmak için de uygulanan "Yeşil İnsan Kaynakları Yönetimi", insan kaynakları yönetiminin işe alım, performans değerlendirme, ödüllendirme vb. temel adımlarının yeşillendirilmesine dayalı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, iş ilanında çalışma koşullarının çevresel özellikleri verilebilir ve işe alım koşulları arasında çevresel bilinç ve sorumluluğa sahip olmak gibi ek maddeler konulabilir. Başvuranlar açısından şirketin çekici bir hâle getirilmesi için çevre dostu uygulamalar ön plana çıkarılabilir. Yeşil performans değerlendirmesiyle düzenli olarak yapılan değerlendirmeye atık yönetimi ve geri dönüşüm oranı gibi

yeşil ölçütler eklenmesiyle veya şirkette yeşil uygulamalar gerçekleştirenlerin ya da yeni bir uygulanabilir yeşil fikir üretkenlerin ödüllendirilmesiyle çevre dostluğu özendirilebilmektedir. Bu ve benzeri yeşil uygulamalar çoğu zaman “kurumsal sosyal sorumluluk” kavramı altında da incelenmektedir.

ÇEVRE PSİKOLOJİSİ VE ŞEHİR PLANCILIĞI

Çevre psikolojisi, ürettiği bilgiyle şehir plancılığı uygulamalarını besleyebilmektedir. Bunun en yaygın örneğini yaşlı-dostu ve çocuk-dostu kent tasarımlarındaki psikolog desteğinde görmekteyiz. Yaşlıların hareket olanağının genişletilmesi açısından devletin bahçe katı ve giriş katı gibi daireleri yaşlıların satın alması ya da kiralaması durumunda teşvik sunması önerisi üzerinde durulabilir. Çocuk-dostu bir kent tasarımı ise çocuk parklarına ve oyun alanlarına öncelik vermek durumundadır. Aynı biçimde, bisiklet kullanımının özendirilmesinde yerel yönetimlere büyük görevler düşmektedir.

Küreselleşmenin, kentleşmenin ve iklim değişikliğinin doğurduğu “çevresel adaletsizlik”ten sağlıksız eski evlerde, deprem bölgelerinde, hava kirliliğinin yoğun olduğu bölgelerde ve kurumuş dere yataklarına ve çöplük yakınlarına yakın konutlarda oturmak zorunda kalan düşük gelirli alt gruplar daha fazla zarar görmektedir. Yeşil alan kaybı ve kamusal alanların özelleştirilmesi de toplumun büyük çoğunluğunun doğal ortamla etkileşmesini engellediği için çevresel adaletsizlik bağlamında ele alınmaktadır.

ÇEVRE PSİKOLOJİSİ VE EĞİTİM

Çevre psikolojisi eğitimle çevre psikolojisi eğitimi ve çevre psikolojisi bilgisinin eğitim tasarımı amacıyla kullanımı gibi iki temel noktada kesişmektedir. Çevre psikolojisi derslerinde genellikle, psikoloji ve ekoloji ders kitapları birlikte kullanılmakta ya da bu iki alanı başarılı bir biçimde birleştiren çevre psikolojisi ders kitaplarından yararlanılmaktadır. “Çevre psikolojisi”nin yalnızca sınıfta verilen kuru bir ders olması ve her şeyin sınıfta kalıp pratiğe yansımaması olasılığına engel olmak için, doğa gezileri ve doğada ders anlatımı gibi yollar önerilmekte, yaşayarak öğrenme ve deneyim tabanlı öğrenme anlayışı özendirilmektedir. Uzun gezilerde, kamp becerileri ve doğada sağ kalma becerilerine ek olarak, doğal ortamları olumsuz etkileyen kent gürültüleri, hava kirliliği vb. çevre sorunlarına ilişkin ölçüm yapma gibi daha teknik bilgi ve beceriler de kazandırılmaktadır. Çevre psikolojisinin ürettiği bilgilerin eğitim tasarımı için kullanımı açısından ise üniversite yerleşkesi (ya da eğitim kompleksi) tasarımı ve sınıf tasarımı gibi temel başlıkları anabiliriz. İlki için, “elektrik ihtiyacının tamamını kendi rüzgâr santralinden karşılayan dünyadaki ilk üniversite kampüsü” olarak bilinen Boğaziçi Üniversitesi Kilyos Sarıtepe Yerleşkesi örneğini verebiliriz. İkincisi için ise, ders hedeflerinin başarıya ulaşması için ne tür bir fiziksel sınıf ortamı sağlanması gerektiğine ilişkin çalışmalara dikkat çekebiliriz. Çevre psikolojisi araştırmalarının çoğu, deneysel çalışmalara ve anket ya da ölçeklere dayanmaktadır. Deneysel çalışmaların deney ortamının ötesinde, dış dünyada geçerli olup olmadığı, bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Anket ya da ölçek çalışmalarında ise kişiye çevre dostu davranışlarla ilgili sorular sorulmakta ancak kişinin bu davranışları günlük yaşamda gerçekten sergileyip sergilemediğine bakılamamaktadır.

GİRİŞ

Psikoloji bilimi insanı anlama ve insan davranışlarını açıklamayı hedefleyen bir bilimdir. Ancak insan davranışları çok çeşitli ve karmaşıktır. Bu durum da psikoloji bilimi içerisinde pek çok alt dalın oluşmasına neden olmuştur. Psikolojinin alt dalları insan davranışını farklı yönleriyle inceleyerek davranışı oluşturan nedenleri ortaya koymaya çalışır. Siyaset bilimi ise bir insan ürünü olan, insan etkinliklerinin sonucu olan siyasetin, insan psikolojisinden ve nasıl ve ne derece etkilendiği ve siyasetin insan psikolojisine etkisi konularını ele alır. “Siyaset psikolojisi” olarak da anılan politik psikoloji, adından da anlaşılacağı üzere siyasal davranışı psikoloji biliminin ilkeleriyle anlamaya ve açıklamaya çalışmaktadır. Politik psikoloji bireyin içsel süreçlerini ve birey-grup etkileşimini göz ardı etmez ve bu bilgilerden faydalanır; ancak diğerlerinden farklı olarak merkeze büyük grupları, kitleleri ve ulusları alarak bunlar arasındaki ilişkileri ve etkileşimleri inceleyerek kitlesel olarak ortaya çıkan davranışların psikolojik çözümlemesini yapmaya çalışır.

POLİTİK PSİKOLOJİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

McGuire’a göre, psikoloji bilimindeki gelişmelerin de tesiriyle politik psikoloji üç farklı evreden geçerek günümüze kadar gelmiştir. Bu evreler: 1. 1940’lar ve 1950’ler: Kişilik çalışmaları dönemi. 2. 1960’lar ve 1970’ler: Politik tutumlar ve oy verme davranışı üzerine çalışmalar dönemi. 3. 1980’ler ve 1990’lar: Düşünce sistemlerinin içerik ve işleyişiyle ilişkili olarak politik ideolojilerin ele alındığı dönem.

KİŞİLİK VE POLİTİK PSİKOLOJİ

Kişilik konusu psikoloji içerisinde çok geniş ve derin bir kavram olarak ele alıp incelerken, politik psikologlar kişiliği daha dar kapsamıyla; kişiliğin hangi özelliklerinin, nasıl siyasi davranışa dönüştüğü perspektifinden incelerler. Politik psikolojinin ilk dönemlerinde yoğun olarak kişiliğin siyaset üzerindeki etkileri işlenmiştir. Bu dönemde özellikle Freud’un psikanalitik kuramı siyasi davranışları açıklamak için çokça kullanılmıştır. Lasswell’in 1930’da yayımlanan kitabı “Psikopatoloji ve Siyaset” bu alanda bir dönüm noktası olmuştur. Politik psikoloji içerisinde kişilik incelemeleri “psikobiyografiler” şeklinde yapılmıştır. Psikobiyografiler, siyasi aktörlerin siyasi ve toplumsal gelişimlerinin çocukluktan yetişkinliğe kadar izinin sürüldüğü, oldukça ayrıntılı ve derinlemesine incelenen vaka çalışmalarıdır. Psikodinamik yaklaşımı temele alan psikobiyografiler, Freud’un ortaya koyduğu psikanalitik kuram ve onun takipçilerinin kuramlarını içerir. Bu kuramlar genel olarak liderlerin davranışlarını çocukluk yaşantıları, bastırılmış duyguları, savunma mekanizmaları, yetkeci kişilik örüntüsü ile nevrotik eğilimler, narsisizm ve paranoya gibi patolojileri içeren kavramlar çerçevesinden açıklamaya çalışmışlardır. Ayırıcı özellik yaklaşımlarında ise kişilikte ön plana çıkan, o kişiyi diğerlerinden farklı kılan özellikler vurgulanır. Bu konuda Eysenck’in ortaya koyduğu üç kişilik özelliği başı çekmiştir. Bu özellikler nevrotiklik (bireyin duygusal kararlılığı), psikotiklik (bireyin dış dünyadan yalıtılmışlığı) ve dışadönüklüktür (bireyin sosyalleşme düzeyidir). Kişilikle ilgili bir diğer boyut ise güdülenme kuramlarıyla biçimlenmiştir. Güdüler, kişiliğin amaçlar ve amaca yönelik eylemlerle ilişkili yönleridir. Güdüler belli gereksinimlerden doğarlar ve bu gereksinimleri gidermek için bir eylem başlatırlar. Kişilikle ilgili çalışmalarda pek çok gereksinimden söz edilmektedir; ancak politik psikoloji araştırmalarında güdülenme konusunda özellikle üç gereksinim ön plana çıkmıştır. Bunlar; güç gereksinimi (etki ve saygınlık gereksinimi), yakınlık gereksinimi (diğer insanlarla yakın ilişkiler kurma gereksinimi) ve başarı gereksinimidir (mükemmellik ve takdir görme gereksinimi).

POLİTİK LİDERLİK

Politik psikoloji alanında ilk ele alınan konulardan biri liderlik olmuştur. Liderlerin kişilik özellikleri ile siyasi davranışları arasındaki ilişkiler ortaya konmaya çalışılmıştır. Daha sonra politik psikoloji araştırmalarında liderlik kavramı, siyasal liderliğin ne olduğu, farklı liderlik türleri ve siyasal etkileri, liderlerin diğerlerinden farklı özellikleri, liderleri çekici ya da başarılı kılan unsurların kişisel etkenler mi yoksa kişinin dışındaki durumsal etkenler mi olduğu gibi konular ilgi çekmeye devam etmiştir. Katz, siyasi lideri ülke kaynaklarının paylaşılmasında yetkiyi kullanan ve politik bir birimin daha sonraki politikalarını etkileyecek hedeflerini belirleyen kişi olarak tanımlamıştır. Kaynaklarda farklı liderlik sınıflandırmalarına rastlansa da genel olarak şu dört farklı liderlik türü yaygın olarak kabul edilir. Bunlar; yetkeci (otoriter) lider, demokratik lider, tam serbesti tanıyan lider ve karizmatik liderdir. Yetkeci liderler güce dayalı bir sistem benimserler, kararlar tek elden alınır.

Demokratik liderlikte yönetim daha çok akla dayalıdır ve üyelerin yönetime katılımı teşvik edilir. Demokratik liderlikte alınan kararlar daha sağlıklı olmasına rağmen karar alma mekanizması yavaş işleyebilir. Yetkeci liderlikte karar tek elden çıktığı için daha hızlıdır ve acil durumlarda bu durum bir avantaja dönüşür. Fakat yetkeci liderlik keyfi, yanlış veya eksik kararlar alınmasına da yol açabilir. Tam serbestlik tanıyan lider üyelerin otokontrol sahibi olmasını bekler; ancak bu durum bireylerin başına buyruk davranmasına ve grubun dağılmasına neden olabilir. Karizmatik liderler ise toplumların zor ve sıkıntılı zamanlarında o toplumda bir umut, bir kurtarıcı olarak belirmektedir. Karizmatik liderlerin toplumu etkileme ve peşinden sürüklenme gibi özellikleri vardır. Toplumdaki hemen herkes karizmatik lideri kabul etmekte ve ona güvenmektedir. Yakın zamana kadar toplum içerisinde liderlerin ön plana çıkmasında ve siyasi davranışlarında onların kişilik özelliklerinin belirleyici olduğu değerlendirilirdi. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar, kişiliğin tek başına belirleyici olmadığı, kişilik özelliklerinin içinde bulunulan durumsal faktörlerle etkileşimi sonucunda lideri ve liderlik davranışlarını ön plana çıkardığını ortaya koymuştur.

BİLİŞ, TUTUMLAR VE SEÇMEN DAVRANIŞI

Tutumlar ve oy verme konusunda yapılan çalışmalar ise insan zihninin kusursuz çalışmadığını ve insanların oy verme gibi politik davranışlarının çoğu zaman akıllı ve mantıklı temellere dayanmadığını belirlemiştir. Bu konuyu inceleyen yaklaşımların başında “yükleme (atıf) kuramları” gelir. Bu yaklaşıma göre insan zihni günlük yaşanan olaylar, durumlar ve kişiler arasında sebep-sonuca dayalı ilişkiler kurma eğilimindedir. Ancak insan zihni çok yoğun bilgi akışını kaldıramadığı için bilginin tamamını işlemek yerine sezgisel olarak kısa yollar kullanır. Yani kestirmeden sonuca ulaşmaya çalışır. Bu durum da hatalı sonuçlar üretmeye neden olmaktadır. İnsanların oy verme gibi politik kararlarda bu sezgisel kısa yolları çokça kullandığı saptanmıştır. Bu konuda bir diğer önemli konu olan tutumlar ise “tutarlılık kuramları çerçevesinde ele alınmıştır. Bunlardan Heider’in denge kuramı ve Festinger’in bilişsel çelişki kuramı genel olarak insanların tutumları ve davranışları arasında bir çelişki (tutarsızlık) olduğunda bir gerilim hissettiklerini ve bu gerilimi azaltmak için tutarsızlığı ortadan kaldıracak şekilde duygu, düşünce ya da davranışlarında değişiklik yaptıklarını savunmaktadırlar. Bu durum bireylerin oy verme gibi siyasi davranışlarda tutumlarında ya da oy verme davranışlarındaki değişikliği açıklamaya yardımcı olmaktadır.

IRKÇILIK VE ETNİK ÇATIŞMALAR

Gündelik siyasi davranışları en çok etkileyen etkenlerden biri de ırkçılıktır. Irkçılık, gerçek bir durum olmaktan öte sosyal bir inşadır. Bireyler içinde bulunduğu topluluğu kültürel, dinsel, ırksal vb. durumlar açısından diğer gruplardan ayırıştırır. Bu ayrışmalar pek çok kanlı çatışmanın temelinde yer alır. Bu çatışmaların temelinde “gerçekçi çatışma kuramı”nın ortaya koyduğu gibi kaynaklar için rekabet, “sosyal kimlik kuramları”nın ortaya koyduğu gibi kendi grubunu üstün tutup diğerlerini küçümseme ve diğerlerini damgalayarak (stigma) aşağılama gibi sebeplerin yattığı tespit edilmiştir.

MİLLİYETÇİLİK VE POLİTİK PSİKOLOJİ

Milliyetçilik de politik psikoloji araştırmalarına konu olmuş önemli bir siyasi olgudur. Yapılan araştırmalar milliyetçilik kavramının tek başına olumlu ya da olumsuz olmadığını, bunun yaşama nasıl uygulandığının önemli olduğunu ortaya koymuştur. Milliyetçilik günlük hayatı düzene koyan ilkeler bazında uygulanabileceği gibi çatışmalara ve savaflara neden olacak şekilde ayrımcılığa da dönüştürülebilir. Milliyetçilik içerisinde aidiyet, ortaklık ve cemaat hissi ön plana çıkan kavramlardır. Emerson, milliyetçiliği açıklarken önce bir ulus tanımı yapmaktadır. Buna göre ulus, hem ortak bir geçmişin mirasını hem de geleceğe dönük ortak bir kaderi paylaşma temelinde birbirlerine karşı aidiyet hisseden insanlar topluluğudur. Bu tanıma göre milliyetçi bireyler bağlılıklarını “algılanan” bir millete yöneltmektedir. Milliyet kavramı toplumsal kimliğe benzemektedir ve toplumsal kimlik insanların içinde buldukları gruplarla özdeşleşmelerini temsil eder. Milliyetçilik, bir grup insanın ya da topluluğun, birlikte bağımsız bir ülkeye ait olduğu inancı ve o topluluğa sadık olma istekliliği olarak ifade edilmiştir. Milliyetçilikle oluşturulmaya çalışılan ulusal kimliğin aslında “var olan” bir kimlik değil, siyasetçiler tarafından “oluşturulmak istenen” bir kimlik olduğu ifade edilir.

TERÖRİZM VE POLİTİK PSİKOLOJİ

Terörizm konusu da politik psikolojide çalışılan bir konudur. Terörle mücadele edebilmek için onun bireysel ve toplumsal temelde nasıl oluştuğu anlaşılmalıdır. Terör, bireylerin, grupların ya da hükümetlerin davranış ve politikalarını değiştirmeyi amaçlayan şiddet eylemleri olarak tanımlanabilir. Terörizme yönelen bireylerin bazı kişisel eğilimlerini olduğu bilinmekle beraber bu durum sadece kişisel özelliklerle açıklanamaz. Terörizme zemin hazırlayan bazı durumsal etkenlerin de varlığı önemlidir. Bireylerin gruba uyma eğilimi, otoriteye itaat etme eğilimi ve bireylerin içinde buldukları ortamlarda bazı olumsuz davranışları bir müddet sonra normal görerek uygulamaktan geri kalmaması gibi durumların bireylerin aşırı davranışlarını açıklayabileceği deneylerle ortaya konmuştur. Çalışmalar, terörizme katılan bireylerin anormal ya da hasta ruhlu bireyler olmadıklarını, tam tersine psikolojik olarak normal bireyler olduğunu, çoğu zaman bir suç geçmişlerinin olmadığını ve terörizme yönelmelerinde maddi, manevi ya da sosyal açıdan bir çıkar hesabının olduğunu saptamıştır.

Bu bölümde feminist psikolojiyi kısaca tanıtmak hedeflenmektedir. Ele aldığımız konular ve tartışmalar kendi alt başlıkları ile özetlenecektir. Feminist hareketlerin gelişmesi psikoloji biliminin kadın sorunları ile ilgilenmesini sağlamıştır. Özellikle 1980'li yıllardan itibaren psikolojide kadına olan ilginin arttığı gözlenmektedir. Feminist hareketler psikoloji bilimini güç, eşitsizlik, hiyerarşi konularında çalışma yapmaya yönlendirmişlerdir. Psikolojinin İlk Yılları Psikoloji bilimi davranış ve bilgi sistematiği yollarla inceleyen bir bilim dalıdır.

Genelde deneysel yöntemi tercih ederek neden-sonuç ilişkilerini elde etmeye çalışır. Ancak özellikle İkinci Dünya Savaşı'nın yarattığı travma, stres ve psikolojik sorunlar psikolojiyi birey ve toplum sıkıntılarını ele almaya ve yaklaşımlar geliştirmeye sevk etmiştir. Böylece psikoloji çeşitli anabilim dallarına ayrılarak bireyin çeşitli özelliklerini toplumsal etkileşim içerisinde incelemeye başlamıştır. Feminizm ile Psikolojinin Karşılaşması Feminist psikolojinin kökleri feminist hareketlerle atılmıştır. Daha büyük, çok disiplinli bir hareket olarak feminizm, kadınlar için eşitlik ve adaleti elde etmeyi amaçlar.

Feministler psikolojiyi çeşitli yönlerden eleştiriye tabi tutmuşlardır. Bu eleştirilerin başında Sigmund Freud'un kadınlara yönelik yanlı yaklaşımı gelmektedir. Freud kadınların biyolojik yönden eksik ve ikincil varlık olduğunu savunmuştur. Feministler bu görüşün doğru olmadığını belirlemişlerdir. Günümüz psikologları bu görüşü terk etmiştir. Psikologlar kadının psikolojide bağımlı, zayıf, koca bulma derdinde, duygusal olarak dengesiz olarak karakterize edildiğini; bu görüşlerinde var olan durumun sürmesini sağladığını görüp eleştirmişlerdir. Kimi psikoloji yaklaşımlarında açıkça değilse bile örtük olarak kadının zayıflığı işlenmiştir. Feminist psikoloji bu konularda psikologlar arasında farkındalık kazanılmasına katkıda bulunmuştur.

Feminist Psikoloji Çeşitliliği Kucaklar Feminist psikologlar psikolojinin kadınlara yönelik olguları incelemesini sağlamakla kalmamışlar; farklı kültürel, etnik yapıda kadınların özgün sorunlarını da göz önüne sermişlerdir. Kadınların farklı sosyal sınıf, etnik ve kültürel yapıda olduğunu tespit edip şimdiye kadar temsil edilmemiş kadınların da görünür hale gelmesine çalıştılar. Psikoloji Feminizm Çatışması Uzun yıllar psikologlar feminizmi çalışma alanı mı yoksa politika mı olduğu konusunda kararsız kaldılar. Psikologlar objektiflik normu adına kadın ve erkek arasında bireysel farkların çok az olduğunu; yetenek, zeka bakımından özlü farkların bulunmadığını belirttiler.

Oysa sosyal dünyada farklar büyük ve değişmez olarak algılanmaktadır. Bu nedenle feministler toplum içinde kadınların konumuna, eşitsizliğe, istismara yönelik psikolojinin tutum almasını istemekteler. Pozitivist yaklaşımı benimseyen ve bilim adamının tarafsız olduğunu öne süren ana akım psikoloji taraftarları ile feminist psikologlar birbiri ile karşıt düşen görüşlere sahiplerdir. Buna rağmen ana akım içerisinde davranışçılık ve sosyal öğrenme kuramları erkek ve kadın arasında doğuştan farkların bulunmadığını; her davranışın öğrenilebileceğini; gözlem ve taklit yoluyla bireylerin davranış kazanabileceklerini belirlediler. Bu bulgular kadına ve erkeğe has davranışların ve kişilik özelliklerinin doğuştan gelmediğini gösterdi.

Feminist psikologlar bu kuramlara dayanarak sosyal rol kuramı gibi yeni kuramlar geliştirdiler. Psikolojide zamana, topluma, tarihsel koşullara önem veren, tüm psikolojik olguların aslında kurgu olduğunu savunan sosyal inşacılık ile feminist yaklaşımlar arasında önemli benzerlikler bulunmaktadır. Değişmez bir erkeklik ve kadınlık yerine şimdi ve burada olup biten iletişimlerle inşa edilmiş toplumsal cinsiyetlerin olduğu kabul edilir. Bu görüşe büyük ölçüde feministler katılır. Tüm kimlikler gibi toplumsal cinsiyette akışkan ve değişkendir. Psikolojinin egemen, güç sahibi beyaz erkekler ve onların üyesi olduğu üst ve orta sınıfı temel aldığı; alt sınıfları, kadınları, farklı etnisiteleri, ezilenleri dikkate almadığı görüşünü savunan eleştirel psikoloji kadınların güçlendirilmesi gerektiğini öne sürer.

Bu bakış açısı ezilenlerin, dışta bırakılmışların psikolojisinin yapılması gerektiği üzerinde durur. Gerek sosyal inşacılık gerek eleştirel psikoloji niteliksel ve uygulamalı çalışmalara önem verir. Çok Seslilik Kadınlar içinde buldukları ırk, etnisite, din, politik görüş ile anlam kazanan toplumsal cinsiyet kimliği geliştirir.

Bu nedenle kadınlık ortak paydasında birleşmesine rağmen çok çeşitli feminist anlayışlar bulunmaktadır. Feminist görüş ve yaklaşımlar alanı zenginleşmektedir. Feminist Psikolojiye Açılan Kapılar Feminist psikologlar toplumsal cinsiyet alanında çalışmalar yaparak ufukumuzu genişletmişlerdir.

Örneğin heteroseksüel ilişkilerde mahrem karşılıklı bağımlılık olgusu keşfedilmiştir. Mahrem karşılıklı bağımlılık kadın ve erkek arasında güç bakımından asimetrik bir fark olmasına rağmen; güçlü erkeğin mahrem ilgisi nedeni ile güçsüz kadınla birlikte yaşama ve ilişki sürdürme durumunu açıklar. Bu asimetrik ilişki hem hegemonyayı hem de bağımlılığı birlikte içermektedir. Kadınlar yüzyıllardır cinsel saldırıya uğramalarına rağmen, bu problemi toplumun dikkatine sunanlar feministler olmuşlardır.

Feminist psikologlar okullarda tecavüzü engelleme programları geliştirmişlerdir. Cinsel tacize uğramış kadınlara destek amaçlı sağlık servislerinin açılması ve tecavüzü, istismarı önlemeye yönelik yasalar konusunda çalışmışlardır.

Feministler, psikolojinin kendi odağında yer alan akademik önceliklerin yaşamsal sorunların önüne geçmesini eleştirir. Feminist psikoloji toplumsal cinsiyetle ilgili yaşanan sorunların, istismarın ve tecavüzün, akademik ilgilerden daha fazla dikkati ve çabayı hak ettiğini savunur. Böylece psikolojiyi daha çok toplum yararına işlev görmeye çağırır.

Feminist terapinin alana girişi, Freudçu psikanalist yaklaşımlarının ve diğer daha geleneksel terapilerin ön yargılarına ve cinsiyetçiliklerine bir cevap niteliğindedir. Önceki teoriler temelde, erkeklerin ve orta sınıf, heteroseksüel, beyaz kadının deneyimlerinin ve hayatlarının istenen insan davranış standartlarını oluşturduğunu varsayıyordu.

Feminist terapi, bilinç yükseltme gruplarından doğmuştur. Bilinç yükseltme gruplarında az sayıda kadın bir araya gelir, hayatlar incelenir, ortak noktalar belirlenir ve kadının toplumdaki ikincil pozisyonu ve kadına yönelik baskılar analiz edilirdi.

Bunlar, lidersiz, yani bir hiyerarşinin söz konusu olmadığı, destekleyici grup çalışmalarıydı. Bu gruplardaki tartışmalar “özel alan” politiktir noktasına varmıştır. Bu bilinç yükseltme çalışmalarından feminist sağaltım uygulamaları doğmuştur. Televizyonlarda ve diğer medyada yer alan programların kadın sorunlarına duyarlı olması, cinsiyetçi bir dil kullanmaması yönünde sosyal baskı grubu oluşturma bakımından feminist psikologların öncü rolleri olmuştur.

Medyada yer alan kadın ve aile programlarının danışmanı olarak feminist psikologlar kadın haklarının ve eşitliğin yaygınlaşmasına hizmet etmektedirler. Cinsiyete Yönelik İki Farklı Bakış Açısı: Özcülüğe Karşı Sosyal İnşacılık Özcüler ve sosyal inşacılar çok farklı ve birbirini zıttı iki feminist topluluktur. Özcüler, kadınlığın ve erkeğin doğal olarak sabit, değişmez kategoriler olduğunu söylerler.

Kadınların gelişimlerinin erkekten farklı olduğunu ve bunun sonucunda kadınların içgüdüsel olarak erkeklerden daha şefkatli olduklarını ifade ederler.

Bunun aksine toplumsal cinsiyetin bir sosyal inşa olduğunu ifade eden görüş, kadın ve erkeklerin asıl doğalarının bilinemeyeceğini söyler. Kadınlara ve erkeklere atfedilen özelliklerin içgüdüsel olmadığını, biyolojik cinsiyetten kaynaklanmadığını, toplumsal durumlar sonucunda oluştuğunu ifade ederler. Bu özellikleri kadınlar ve erkekler arasındaki eşitsiz güç ilişkilerini devam ettirmek için oluşturulan toplumsal kategoriler olarak değerlendirirler. Biyoloji ve evrimle kadınların ve erkeklerin farklı özellikler kazandığı ve bunların tüm toplumlarda aynı olduğu görüşü özcüdür.

Özcüler çok çeşitli toplumlardan elde edilen bulguların benzer olduğunu kendi görüşlerine destek olarak sunar. Buna karşın sosyal inşacılar bu özelliklerin gelişmeyle, refahla, kültürle bağlantılı olarak değiştiğini belirtirler. Günümüz gelişmiş toplumlarında erkekler daha fazla ev işi ve çocuk bakma pratiği ile ilgilenmektedir. Yine bu toplumlarda kadınlar daha fazla kariyer yapmakta, politika içinde yönetim görevleri üstlenmektedir.

Evrim ve biyoloji bize temel özellikler kazandırsa da tüm bu özellikler çevre ve toplumla şekillenmektedir. Dolayısıyla biyoloji ve çevre arasında bir etkileşim vardır.

Günümüzde göç yaygın bir olgu haline gelmiştir. Psikoloji bilimi göç olgusunu gruplar arası ilişkiler ve kültürel alışveriş bağlamında incelemektedir.

GÜNÜMÜZDE GÖÇ

Yaygın ve kitlesel hale gelen göçün çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Bunlar içerisinde savaşlar, karışıklıklar, ekonomik yoksunluklar, ayrımcılık ve dışlanma sayılabilir. Tüm dünya yaygın göçü yönetmede başarısız kalmıştır. Özellikle gelişmiş ülkelerin göçmen kabul politikalarındaki yetersizlikler nedeniyle dünya göç hareketleri iyi idare edilememiştir.

Genel göç modeli, eğitimsiz ve kalifiye olmayan bireylerin daha iyi bir hayat kurabilmek adına ülke değiştirmesi ve bu yeni ülkelerinde de büyük çoğunlukla tarım-inşaat-üretim sektörlerinden birinde vasıfsız işçi olarak yeni bir hayata başlamaları şeklindeydi. Fakat son yirmi yıldır, gelişmiş ülkelerin yoksul ülkelerdeki kalifiye işçi ve eğitilmiş profesyonel çalışanları göçe teşvik eden politikaları uyguladığı, beyin göçünü istediği gözlenmektedir. Batı ülkeleri savunucu reflekslerle davranmakta ve ülke değerlerini koruma bir saplantı hâline gelmektedir. Bunun sonunda Batı ülkelerinde ırkçılık ve aşırı sağ politikalar, giderek daha fazla toplumsal yaşamı ve barışı tehdit etmektedir.

Psikoloji Aracılığıyla Göçün İncelenmesi Psikolojik kuram ve araştırmalar, başarılı bir göç hareketine ve bunu takip eden başarılı bir entegrasyona nelerin katkıda bulunduğunu belirlemek üzere geliştirilmiştir. Psikologlar, grup içi ilişkiler, dışlanma, kültürel çeşitlilik, göç motivasyonları, etnik ve ulusal kimliğin işlevleri gibi konulardaki sorunlara katkı sunarlar. Göçün psikoloji bilimi tarafından da incelenmesi sadece göç olgusunun anlaşılması ve yönetilmesine olumlu katkı sağlamakta kalmamıştır. Psikoloji bilimi de yeni kazanımlar elde etmiştir. Bunlar arasında gruplar arası ilişkilerde kültürel süreçleri, güven ilişkileri, sosyal ağlar, psikolojinin kazandığı yeni çalışma alanlarıdır. Günümüzde çoğu Avrupa ülkesi inanç, yaşayış bakımından farklı olduğu için göçmenlerin kendi kültürlerini bozacağı ve yaşam biçimini değiştireceği endişesini taşımaktadır.

Geçmişte anti semitizm olarak adlandırılan Yahudi düşmanlığı, günümüzde İslamofobi şeklinde İslam düşmanlığına dönüşmüştür. Göçmenler inançları ve gelenekleri nedeni ile dışlanma ve ayrımcılık gibi olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalmaktadır. Sosyal psikolog Muzaffer Sherif Gerçekçi Çatışma Kuramı ile bu olguya ışık tutmuştur (Sherif, 1966).

Bu kurama göre eğer toplumda kaynaklar (işler, fırsatlar vb.) kıt ise bir kesim kaynaklara sahip olduğunda diğeri yoksunluk çekiyorsa, gruplar arası ilişkide çatışma, düşmanlık ve nefret gelişmektedir. Ayrımcılık ve ırkçılığı açıklayan bir diğer kuram Göreli Yoksunluk Kuramı'dır (Stouffer ve arkadaşları, 1949; Runciman, 1966; Kawachi ve arkadaşları, 1999). Göreli Yoksunluk Kuramı kaynakların bölüşümündeki dengesizliklerin gruplar arası çatışmalara yol açtığını öne sürmektedir. Buna göre kaynakların dağıtımındaki farklılıklar ve dengesizlikler, grupları kendisinin ve diğerlerinin sahip oldukları üzerinde karşılaştırmalar yapmasına yol açar. Komşusunun lüks marka bir arabaya, kendisinin sıradan (örneğin Şahin) otomobile sahip olduğunu gören kişi, aynı konumda olmalarına rağmen diğeri ayrıcalıklı davranıldığını, ona yanlı davranıldığını düşünür. Bu konuda değinmemiz gereken son olgu etnosentrizm'dir.

Etnosentrizm bireylerin, grupların, toplulukların dünyayı, günlük yaşantıları, sorunları kendi çerçevelerinden değerlendirmeleri, kendi dışındaki görüş ve yaklaşımlara kapalı kalmalarıdır. Kültür Alışverişi Psikolojik kültür alışverişi, göçmenlerin göç ettikleri ülkedeki kültüre uyum sağlarken deneyimledikleri dinamik bir durumdur. En çok ayrımcılığa farklı ten rengine sahip göçmenler uğrarlar ve bu da onların kültür alışverişinde bulunmalarını yani göç ettikleri ülkenin kültürünü özümsemelerini zorlaştırır. Kültür alışverişi konusunda önemli bir ölçüt de göçmenin yaşıdır. Kültürel alışveriş aşamalarla gerçekleşir. Göçmenler önce yeni bir dil öğrenirler. Sonra davranışsal olarak topluma uyum sağlarlar.

Çok uzun bir süredir göç ettikleri ülkede yaşayan ve oranın hayat tarzına uyum sağlamış gibi görünen göçmenler, kendi orijinal kültürlerinin değerlerine içten içe kuvvetle bağlı olabilirler. Yeni geldiği kültüre ve ilişkilere güven duyan göçmenler kendi kültürleri ile toplumun kültürünü bütünleştirmede daha başarılı olmaktadır.

Güven ilişkileri göçmenlerin toplumla çok yönlü bağ kurmasını sağlar. Komşularıyla, iş arkadaşlarıyla ile kurulan gayriresmî bağlar, kurumlarla, bankalarla, odalarla, sendikalarla, sivil toplum kuruluşlarıyla ile kurulan resmî bağlarla perçinlenir. Kültürel Alışveriş ve Psikolojik Kültürel alışveriş strese ve psikolojik zorluklara yol açabilir. Araştırmacılar artık her iki kültürün de birbirleriyle olan

alışverişlerini incelemektedirler. Araştırmalara göre göçmenler hem yeni hem de yerli kültürle alışverişte bulunmaktan fayda sağlamaktadır. Yani her iki kültürle de kültürel alışverişte bulunmak, farklı farklı kaynaklara ulaşmayı mümkün kılar.

Kültürel alışverişin çeşitli biçimleri kültürleme süreçleri çerçevesinde incelenmektedir (Berry, 2006). Bazı kültürel alışveriş biçimlerinin göçmen ve yerli gruplara karşılıklı yarar sağladığı öne sürülmektedir. Bunların başında entegrasyon yer alır. Entegrasyon göçmenin ve göçmenin göç ettiği kültürün karşılıklı birbirini tanıması, birbirlerinin değerlerine, inançlarına saygı göstermesi anlamına gelir. Tarih boyunca en sık başvurulan yol asimilasyon olmuştur. Asimilasyonda egemen kültür azınlık kültürü kendi içinde eritir. Böylece göçmenler belirli bir süre sonra egemen kültürü yansıtır. Göçmenler süreç içerisinde kendi kültürlerini ve kimliklerini yadsıyabilir; kendilerini geldikleri kültüre ve etnik kimliğe ait görmeyebilirler. Bu gruplar kendilerini çoğunluk kültürüne ve kimliğine de ait görmeyebilirler. Her iki kültürün de dışına çıkılması marjinalleşme olarak tanımlanır. Kültürel çekilme iki grubun yaşayabileceği en kötü sonuçtur.

Göçmenler kendi gettolarına, varoşlara çekilirler. Kendi içlerinde etkileşim kurarlar. Çoğunluklar kentlerin iyi mahallerinde göçmenlerle en az temas kurarak yaşarlar. Böylece her iki grup kesin sınırlarla ayrılmıştır. Bu sonuçlardan en iyisi entegrasyondur.

Ancak entegrasyon için niyet, aktif çaba kararlılık ve kültürler arası temasın devamlılığı gerekmektedir. Kültürel Alışverişte Nesiller Arası Farklılıklar Çocuklar ve ebeveynleri farklı şekillerde ve farklı oranlarda kültürel alışverişte buldukları için göçmen ebeveynler ve çocukları çok farklı kültürel dünyalarda yaşamaktadırlar.

Göçmen ebeveynler çocuklarının ev dışındaki hayatlarından genellikle çok fazla anlamazlar.

Dolayısıyla göçmen çocuklar ve ergenler, hem ebeveynlerinin hem de okul çevresinin, akran gruplarının beklentilerine uyum sağlamak durumundadırlar. Bu ikili beklentiler zaman zaman çocukların bocalamasına ve psikolojik sıkıntı çekmesine neden olabilir. Göçmen çocuklara ve ergenlere yönelik çok yönlü psikolojik güçlendirme çalışmalarının olması gerekmektedir.

Göçmen Kökenli Yetişkinler ve Çocuklarla Yapılan Değerlendirmeler Psikoloji alanının klasik ölçekleri yıllarca özellikle de azınlık nüfusunu ile ilgili konularda yanlış kullanılmıştır.

En basit temelde, değerlendirme ölçekleri uygulandığında, bu ölçekler uygulanan grupların kültürüne ve diline uygun hâle getirilmemiştir. Hâlâ göçmenlerle yapılan değerlendirmelerde ortaya çıkabilecek pek çok potansiyel hata söz konusudur. Bir testin ya da değerlendirmenin kültürel olarak doğru olabilmesi için bu testin sürekli, kasıtlı ve aktif olarak değerlendirilecek olan kişinin ya da grubun kültürü ile ilişkili olması gerekmektedir. Kültüre uyumlu ölçümler var olan durumu doğru anlamamıza, doğru teşhiste bulunmamıza katkıda bulunurlar.

KLİNİK BAĞLAMDA GÖÇMEN NÜFUSLAR

Yeni yaşam koşullarına pek çok göçmen iyi uyum sağlar. Yine de araştırmalara göre göçmenler göçmen olmayanlardan daha fazla psikolojik sıkıntı ya da akıl hastalığı deneyimler.

Ancak mültecilerin, göçmenlerin hassas alt gruplar olduklarını da unutmamak gerekir. Pek çok göçmen için psikolojik sorunların sebebi bizzat göç deneyimidir. Psikoloji profesyonelleri göç etme durumunun yol açtığı travmalara etkin ve yaygın bir şekilde müdahale etme yeteneklerini artırmak durumundadır. Psikologların afet ve travma konusunda özel eğitimden geçirilmesi ilk aşamadır.

Travma yaşayan göçmenlere, çocuklarına ve ergenlere hizmet verecek kurumsallaşmanın yaygın hâle getirilmesi ikinci aşamadır. Nihayet travma yaşayan göçmenlerin geldikleri toplumda sağlıklı olarak bağ kurmalarının sağlanması üçüncü aşamadır.

SANAT VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ

Bu ünitenin birinci bölümünde sanat ve psikoloji ilişkisine giriş yapılmış, müziğin psikolojisi örneği üzerinde durulmuştur. Sanat dallarını ve psikolojinin sanatla kesişmeye uygun olan alt dallarını birlikte düşündüğümüzde sinemanın sosyal psikolojisi, tiyatrunun klinik psikolojisi, dansın gelişim psikolojisi, mimari tasarımın endüstri psikolojisi, kent tasarımının çevre psikolojisi, edebiyatın politik psikolojisi, modern sanatların tüketici psikolojisi, resmin deneysel psikolojisi, halk sanatlarının barış psikolojisi, el sanatlarının eğitim psikolojisi, giysi tasarımının kültürler arası psikolojisi gibi noktalarda örnekleyebileceğimiz çok sayıda ve çeşitlenmeye açık, yüzü aşkın olasılığın olduğunu görürüz. Örneğin “müziğin sosyal psikolojisi” dediğimizde, müziğin bireysel dinleyiciler üstündeki etkisinin ötesine geçip değişik toplumsal gruplar içerisindeki (örneğin kentlilik-köylülük, yaş grupları, etnik gruplar, dinsel gruplar, millî gruplar, cinsiyet grupları vb.) bireyler üstündeki etkilerine odaklanmış oluruz. Ayrıca, şarkıların grup hâlindeyken dinlendiğinde farklı etkilere yol açabildiğini ve müziğin çeşitli toplumsal gruplarla ilgili ön yargıların ve kalıp yargıların taşıyıcısı ve sürdürücüsü olabildiğini araştırma konusu yapabiliriz. “Müziğin klinik psikolojisi” dediğimizde, müziğin psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisinin en çok incelenen konulardan biri olduğunu görürüz. Sanatçının nasıl bir ruh hâliyle bu eseri ortaya çıkardığı ve yaralı ruhların müzikle tedavisi gibi izlekler öne çıkar. “Müziğin sosyal psikolojisi”nde ise müzikle değişik yaş gruplarının ilişkisi en temel konu başlığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Müziğin anne karnındaki bebeğe etkileri; müziğin bebekler, çocuklar, ergenler, gençler, orta yaşlılar, ileri yaşlılar üstündeki etkileri gibi alt başlıklarla değerlendirmemizi genişletebiliriz. Müziğe baktığımızda müzik türlerinin değişik yaş grupları üstündeki ayrıksı etkilerini inceleyebiliriz. Müziğin sosyal psikolojisiyle birlikte ergenlerde kimlik oluşumu sürecinde, müzik türlerinin etkilerini merceğimiz altına alıp çeşitli müzisyenlere yönelik ilgi ve hayranlık olgusunu da araştırma kapsamına katabiliriz.

SANAT PSİKOLOJİSİNİN ON TEMEL İZLEĞİ VE YÖNELİMİ

Ünitenin ikinci bölümde sanat psikolojisinin on temel izleği ve yönelimi açıklanmıştır. Bunlar;

- (1) sanatçının yaratım sürecinin psikolojik olarak (özellikle bilişsel, psikanalitik ve kişilik açılarından) çözümlenmesi,
- (2) sanat yapıtının bir çıktı olarak psikolojik açıdan (özellikle bilişsel, psikanalitik ve kişilik açılarından) çözümlenmesi,
- (3) sanat yapıtının sanatseverler ve özellikle de sanatsevmezler tarafından alımlanma süreci,
- (4) sanatçıyla ilgili genel tutumlar ve özellikle de olumlu/olumsuz kalıp yargılar,
- (5) sosyal psikoloji ekseninde bireysel ve toplu sanatlar ayrımı,
- (6) akıl hastalarının ürettiği sanat yapıtları ve sanat terapisi,
- (7) sanatın bir psikoloji yöntemi olarak kullanımı,
- (8) sanat eğitiminde psikoloji,
- (9) psikoloji bilgisiyle desteklenmiş sanat ve
- (10) sanat yapıtlarıyla desteklenmiş bir psikoloji eğitimidir.

Bu izleklerden sanat eğitiminde psikoloji izleğine baktığımızda; sanat eğitimcilerinin psikoloji bilgisiyle donanmalarının, onların hem bilgi ve becerilerini öğrencilerine daha etkili bir biçimde aktarmalarını sağladığını hem de onların genç kuşaklar için öne çıkan bir rol modeline dönüşmesi sürecine katkı sunduğunu söyleyebiliriz. “Sanatçının Yaratım Süreçleri” izleğinde ise sanatçının yaratım süreçlerine yönelik çeşitli bilişsel ve psikanalitik yaklaşımlar bulunmaktadır. Çeşitli kişilik kuramcıları da sanatçının yaratım süreçlerine önemsenek ölçüde zaman harcamıştır. Bu bağlamda sanatçının yaratıcılığı da incelenmekte; kimilerince gizemli bir etkinlik olarak kimilerince ise adım adım öğelerine ayrılabilir bilişsel bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Kimi araştırmacılar, sanattaki yaratıcılıkla bilimdeki yaratıcılık arasındaki ilişkilere odaklanıp ikisi için de geçerli olabilecek genel bir yaratıcılık modeli oluşturmaya yönelirken; diğerleri, sanattaki yaratıcılığı bilimdeki yaratıcılıktan keskin hatlarla ayırmaktadır.

SANAT, SOSYAL PSİKOLOJİ VE KÜLTÜR

Ünitenin üçüncü bölümde sanat, sosyal psikoloji ve kültürler arası psikoloji açılarından yeniden ele alınmaktadır. Sanatın sosyal psikolojisine dair öne çıkan konular; toplumsal ve topluluksal duygular, toplumsal ve topluluksal kalıp yargılar, grup kimliği ve sanat, tüketim amaçlı sanat, yatırım amaçlı sanat ve kendinde sanat, telafî olarak sanat, güdülenme, özdeşleşme ve diğer konulardır. Kültürler arası

sanat psikolojisi alt alanındaki konu başlıkları ise; geleneksel ve çağdaş toplumlarda sanat psikolojisi, kültürlerin türdeşliği sorunu, sanat psikolojisinde çoklu kimlikler ve benzerlik-benzemezlik karşıtlamı gibi konulardır. Sanat yapıtları çoğunlukla sanatçının ürünü olarak görülüp ona göre değerlendirilse de yapıtın bir sanatçının değil bir kültürün özelliklerini yansıttığı düşünülen çeşitli toplumsal durumlar olabilmektedir. Kültürler, sanılanın aksine türdeş değildir. Diğer bir deyişle; her kültürün içinde, kentli-köylü, kadın-erkek, zengin-yoksul, eğitilmiş-eğitimsiz, evli-bekâr, Doğulu-Batılı vb. sayısız farklılıklar vardır. Bu durumda, bir kültürü dışarıda kimin temsil edebileceği sorunu karmakarışık bir hâl almaktadır. Dolayısıyla, sanatın bir kültürü tüm çeşitliliği içinde temsil edebileceği iddiası doğru değildir ancak bu yanlış algı, bizde de başkalarında da çok yaygındır. Kültürler arası psikoloji açısından bakıldığında, çok kültürlü sanatçılar, ayrıca incelenmeyi hak etmektedir. Rejisör Fatih Akın gibi “çok kültürlü” olarak tanımlanan sanatçılar birden fazla ülkenin vatandaşı olan, birden fazla ülkenin vatandaşı olmasalar da sanatında birden fazla kültürden yoğun etkiler taşıyan sanatçılardır. Bu sanatçılara “hemli sanatçılar”, bu duruma ise hem oralı hem buralı olma anlamında “hemli aidiyetler” diyoruz.

EDEBİYAT, SİNEMA VE PSİKOLOJİ

Dördüncü bölüm olan “Edebiyat, Sanat ve Psikoloji” bölümünde, edebiyat psikolojisi ve sinema psikolojisi başlıkları altında anlatı bilim yaklaşımı anlatılmakta ve olay örgüsü başta olmak üzere çeşitli anlatı öğeleri sunulmaktadır. Edebiyat ve sinemaya psikolojik bakışlar arasında Freud’dan esinlenen psikodinamik yaklaşımların yakın dönemlere kadar baskın olduğunu söyleyebiliriz. Ancak anlatı bilim yaklaşımı, daha güncel ve daha umut vadeden bir akım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşım, edebiyat ve sinema metnini de insan yaşantısını da bir anlatıya benzetmektedir. Rus yapısalcılığından izler taşıyan bu yaklaşımda, metinler anlatsal öğelerine ayrılmaktadır.

Bu öğeleri şöyle sıralayabiliriz: Olay örgüleri, doruklar, anlatsal çatışmanın niteliği, ortam-özyapı-olay ağırlığı, kişilik özellikleri, başkişinin/kişilerin ikilemleri ya da zıtlıkları, özdeşlik süreci, anlatı yeri, açılış ögesi, sonucun/bitirişin özellikleri, anlatının komşuları, geriye/ileriye bakışlar, gösterme ve anlatma ağırlığı, kişiden anlatım (örneğin 1. tekil), dil özellikleri, eş konuşmalar vb. Olay örgüleri açısından bakıldığında, film anlatıları ve yazınsal anlatılar şu örgülerden birine ya da birkaçına giriyor: Arayış, macera, kovalama, kurtarma, kaçış, öç, bilmece, çekişme, itilmişler, yoldan çıkma, başkalaşım, dönüşüm, olgunlaşma, aşk, yasak aşk, feda, bulgu, zavallı aşırılık ve yükseliş ve düşüş. Bu olay örgülerinde herşeyin önceden tahmin edilebilir bir sırası oluyor.

Baba filminde (the Godfather), kaçış, öç, çekişme, feda ve yükseliş ve düşüş örgülerini görüyoruz.

“Şindler’in Listesi” filmi, kurtarma örgüsüne dayanıyor. “İyi, Kötü ve Çirkin” filminde arayış, macera, kovalama, kaçış, öç, çekişme, dönüşüm ve zavallı aşırılık (bütün anlatının başkişinin aşırı bir özelliği üstünden kurgulanması) gibi örgülerin iç içe geçtiğini görüyoruz.

“Dövüş Klübü” filminde arayış, çekişme, itilmişler ve yoldan çıkma gibi örgüleri görüyoruz.

“Matriks” filminde arayış, macera, kovalama, kurtarma, kaçış, öç, bilmece, çekişme, başkalaşım, dönüşüm ve feda gibi çok sayıda örgünün içi çeyirdiğini gözlemliyoruz.

EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ

Egzersiz ve spor ortamındaki bireyin davranışlarını incelemek gerek spor bilimcilerin gerekse psikoloji alanındaki uzmanların 1890'lı yıllardan başlayarak ilgisini çekmiş, son 40 yılda ise bu ilgi giderek artmıştır. Genç bir bilim dalı olan Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanında çalışanlar; spor ve Egzersiz Psikolojisinin kendine ait kuramlarını ve modellerini geliştirmeye, üst düzey performansla ulaşması için sporculara profesyonel yardım sağlamaya, yalnızca üst düzey sporcular değil, giderek büyüyen spor-sağlık sektöründe yer alan katılımcıların psikolojik gelişimlerine katkıda bulunmaya çalışmaktadırlar.

Egzersiz ve Spor Psikolojisi Nedir? Alanda çalışanların farklı kökenlerden olması nedeni ile yazılı kaynaklarda Egzersiz ve Spor Psikolojisi'nin farklı tanımları vardır. Örneğin; Cox (1985), Egzersiz ve Spor Psikolojisi'ni "psikoloji biliminin ilkelerinin spor ortamına uygulanmasını içeren bir alan" olarak tanımlarken, Gill ve Williams (2008), Spor Psikolojisi'ni "egzersiz ve spor ortamında insan davranışlarını bilimsel olarak ele alan bilim" olarak tanımlamıştır. Bu tanımlardan yola çıkarak Egzersiz ve Spor Psikolojisi hem spor bilimlerinin hem de psikolojinin bir alt dalı olarak iki farklı bakış açısından ele alınmıştır. Bu farklı bakış açıları araştırmacıların çalışma odaklarını belirlemek açısından önemlidir.

Bu kapsamda Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanında çalışan bireyler spor bilimlerinden, biomekanik, egzersiz fizyolojisi, motor gelişim, motor öğrenme ve kontrol, spor hekimliği, spor eğitimi, spor sosyolojisi gibi konuları; psikolojiden ise abnormal psikoloji, klinik psikoloji, danışmanlık psikolojisi, gelişim psikolojisi, deneysel psikoloji, kişilik psikolojisi, psiko-fizyoloji gibi konuları bilmelidirler. Egzersiz ve Spor Psikolojisi'nin Amaçları Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanındaki çalışmalar iki temel soruya cevap vermeye çalışır. Bunlardan birincisi psikolojik faktörlerin fiziksel ve motor performansı nasıl etkilediği; ikincisi ise spor ve egzersize katılımın bireyin psikolojik gelişimini, sağlığını ve zindeliğini nasıl etkilediğidir.

Bu kapsamda ele alındığında egzersiz ve spor psikolojisi ele aldığı konular, cevaplamaya çalıştığı sorular açısından birbirinden farklılaşır. Egzersiz Psikolojisi, fiziksel aktivite ile psikolojik zindelik arasındaki ilişkiyi ele alır. Spor Psikolojisi ise üst düzey spor organizasyonlarına katılan sporcu, antrenör, yönetici gibi bireylerle ve aile ile ilgili psikolojik konuları ele alır. Sporcuların üst düzey performansla ulaşması için sporcuya psikolojik destek sağlamak, zihinsel antrenman programları hazırlamak ve bu antrenman programları ile sporcuların doruk performansla ulaşmasına katkıda bulunmak, optimal canlılık düzeyi kontrolü ve hedef belirleme Spor Psikolojisi'nin kapsamı içerisinde yer alır. Egzersiz ve Spor Psikoloğunun Rollerini Alanda çalışan uzmanlar 3 farklı görevi ve rolü yerine getirmektedirler.

Bu roller; araştırmacı, eğitimci ve danışman rolleridir. Araştırmacı olarak fiziksel aktivite, egzersiz ve spordaki insan davranışları ile ilgili değişik ve sayısız sorulara cevap bulmak ve alandaki bilginin artmasına katkıda bulunmak için deneysel, betimsel çalışmalar yapar, laboratuvar ve alanda çalışırlar, teori test eder, veri toplar, spor ve egzersiz ortamına özgü yeni bilgileri ortaya koyar. Eğitimci olarak spor ve Egzersiz Psikolojisi ile ilgili bilgileri antrenörlere, sporculara, yöneticilere ve egzersiz programa katılanlara aktarır; üniversitelerde spor ve Egzersiz Psikolojisi ile ilgili dersleri verirler. Danışman olarak çalışanlar, almış oldukları eğitime göre eğitici ve klinik spor psikoloğu olarak çalışırlar. Klinik spor psikologları daha çok yeme bozukluğu, kişilik bozukluğu gibi klinik sorunlarla ilgilenirken, eğitici spor psikologları, performansın artırılmasına yönelik zihinsel becerileri sporculara öğretirler ve uygularlar.

EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİNE TARİHSEL BAKIŞ

Dünyada Egzersiz ve Spor Psikolojisi'nin Gelişimi Spor Psikolojisi ile ilgili ilk çalışmalar 1890'lı yıllarda Kuzey Amerika'da başlamıştır.

1898 yılında Norman Triplett, laboratuvar ortamında kişilerin tek başlarına mı yoksa bir rakibe karşı mı daha hızlı pedal çevirdiklerini test ederek alanın ilk çalışmasını yapmıştır. Spor Psikolojisi'nin tarihsel gelişimdeki en önemli isimlerden biri de Amerika Birleşik Devletleri'nde Spor Psikolojisi'nin kurucusu olarak kabul edilen Coleman Griffith'dir. 1960'lı yıllara kadar Spor Psikolojisi ve motor davranış (beceri öğrenimi ve kontrol) çalışmaları birbirinden ayrılamamıştır. Çalışmalar ağırlıklı laboratuvar ortamlarında motor becerilerinin öğrenilmesi süreçleri üzerine gerçekleştirilmiştir. 1950-1965 yılları arasında ise araştırmacılar daha çok kişilik kavramını irdelemişlerdir.

1965 yılında Uluslararası Spor Psikolojisi Derneğinin (ISSP) kurulması ve ilk uluslararası Spor Psikolojisi Kongresi'nin Roma'da yapılması ile alan akademik kimlik kazanmıştır. 1965-1975 yılları arasında araştırmacılar sosyal hızlandırma, canlılık düzeyi ve performans ilişkisi gibi konuları ele almışlardır.

1965-1975 yılları arasında dikkat çeken başka bir tarihsel gelişim ise spor psikologlarının uygulama alanında çalışmaya başlaması ve uygulamalı Spor Psikolojisi ile ilgili çalışmaların hız kazanmasıdır. 1970'li yılların sonlarından başlayarak 1980'li yılların ortalarına kadar bilişsel yaklaşımlar Spor Psikolojisi alanındaki çalışmalarda ele alınmıştır. Bu bağlamda, yükleme kuramı, içsel motivasyon, imgeleme gibi konular ele alınmıştır.

1980'li yılların ortasından başlayarak spora özgü ölçme araçlarının geliştirilmesine başlanmıştır ve Egzersiz Psikolojisi'ne yönelik konular ele alınmıştır. Spor Psikolojisi tarihinde yer alan önemli bir gelişim ise 1986 yılında Amerikan Psikologlar Birliğinin (APA) Spor Psikolojisi'ni, psikoloji alanlarının 47. bölümü (APA Div-47) olarak kabul etmesidir. Amerika'daki bu gelişmelerin yanı sıra, 1969 yılında kurulan Avrupa Spor Psikologları Federasyonu (FEPSAC) Avrupa'daki Spor Psikolojisi çalışmalarına katkı sağlamıştır. Son yıllarda Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanında gelişmeler, akademik Spor Psikolojisi'nden uygulamalı Spor Psikolojisi'ne geçişin başlaması, sporda performans artımı için Spor Psikolojisi'nin öneminin ortaya konması, birçok spor psikoloğunun olimpiyat takımları ile çalışmaya başlaması Spor Psikolojisi alanına yeni bir boyut getirmiştir. Uygulamanın öneminin artması ile birlikte uygulamalı Spor Psikolojisi'nde yapılan araştırmalara ilgi artmış, değişik zihinsel antrenman stratejilerin performans artırımında etkinliği araştırılmaya başlanmıştır. Ülkemizde Egzersiz ve Spor Psikolojisi'nin Gelişimi Ülkemizde, Spor Psikolojisi ile ilgili tarihsel gelişim 1940'lı yıllara dayanmaktadır.

1973 ve 1974 yıllarında Lütfü Öztabağ "Spor Psikolojisi" ve "Antrenörlük Psikolojisi"; 1983 yılında Sabri Özbaydar "İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi", 1985 yılında ise Dr. Ergün Başer "Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Psikolojinin Rolü" adlı kitapları yayımlamışlardır. Spor Psikolojisi ile ilgili ilk yüksek lisans ve doktora programı 1982 yılında Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu tarafından Ege Üniversitesinde başlatılmıştır. İlk defa 1997 yılında Spor Psikolojisi alanına özgü "Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Mersin Üniversitesinde düzenlenmiştir. Bunun yanı sıra, farklı tarihlerde ülkemizde spor psikolojisinin gelişimine katkıda bulunmak üzere farklı kurslar düzenlenmiştir. Egzersiz ve Spor Psikolojisi ile ilgili ülkemizdeki önemli gelişmelerden biri de 29 Ocak 2011 yılında Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneğinin kurulmasıdır.

Ülkemizde Egzersiz ve Spor Psikolojisi lisans düzeyinde daha çok beden eğitimi ve spor yüksek okulları veya spor bilimleri fakültelerinde seçmeli veya zorunlu ders olarak okutulmaktadır. Psikoloji bölümlerinde Spor Psikolojisi'ne yönelik lisans düzeyinde ders nadiren verilmektedir. Lisansüstü düzeydeki eğitim sürecine bakıldığında, farklı üniversitelerde spor bilimleri çatısı altında seçmeli dersler ile alana yönelik eğitimin verildiği görülmektedir.

EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ'NDE ELE ALINAN KONULAR

Egzersiz ve Spor Psikolojisi farklı çalışma konularını ele alır. Sıklıkla ele alınan konular arasında sporcunun kişilik özellikleri ile sportif performans arasında ilişkinin olup olmadığı, zihinsel antrenman tekniklerinin sportif performans üzerine etkileri, sporcuların ne tür zihinsel antrenman stratejileri kullandıkları vardır.

Sporda Başarıya Götüren Kişilik Özellikleri Var mıdır? Kişilik ve spora katılım arasındaki ilişki 1950'li yıllarda ele alınmaya başlanmış, 1960-1970'li yıllarda sıklıkla çalışılmıştır. Bu yıllarda çalışmalarda sportif performansın sporda başarıyı belirleyen bir kişilik özelliği olup olmadığı incelenmiştir. Kişilik özelliklerinin spordaki başarıyı, sportif performansı belirleyip belirmediği ile ilgili iki farklı görüş vardır. Görüşlerden biri, kişiliğin spordaki başarıyı belirlediğini; diğeri ise bu konuya biraz daha şüpheci yaklaşarak kişiliğin spordaki başarıyı belirlemediğini öne sürmektedir. Bu iki görüş de tam olarak doğrulanmamıştır. Morgan tarafından geliştirilen "Zihinsel Sağlık Modeli" ve başarılı-başarısız sporcuların duygudurumlarını tanımlayan "Buz Dağı Profili" (kişilik özelliklerinin spordaki başarıyı belirleyip belirmediği ile ilgili çalışmalara önemli katkılar sağlamıştır.

Morgen, Duygudurum Profilini (POMS) kullanarak yaptığı çalışmalarda, olumlu zihinsel sağlığın atletik başarı ve yüksek performans düzeyi ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiştir. Olumlu zihinsel sağlıkla ilişkili duygudurum kalıbı olarak adlandırılan "Buz Dağı Profili", başarılı sporcuların duygudurumlarının başarısız sporcular ile karşılaştırıldığında buz dağı şeklinde olduğunu; başarılı sporcuların, enerji, güç gibi olumlu duygularının yüksek, olumsuz duygularının düşük olduğunu vurgular. Yapılan çalışmalar sporcu ayırt eden bir kişilik özelliği olmadığını, sporda yapılan kişilik çalışmalarının yöntemsel sorunlardan dolayı tutarsız sonuçlar içerdiğini ortaya koymaktadır. Zihinsel Antrenman Nedir? Sporcular Hangi Zihinsel Antrenman Yöntemlerini Kullanırlar? Zihinsel antrenman; fiziksel hareketin yer almadığı, hareketin zihinde canlandırıldığı ve tasarlandığı bir süreçtir.

Zihinsel antrenman; algısal, psikolojik ve fiziksel becerilerin öğretilmesini ve geliştirilmesini amaçlar. Kendine güven, yaratıcı düşünce, farkındalık, zorlukların üstesinde gelme, canlılık düzeyi

kontrolü, odaklanma, algısal-bilişsel beceriler, iletişim becerileri, başarıların farkına varma, yeterlilik algısı, liderlik, takım olma gibi farklı zihinsel becerilerin sporculara öğretilmesi hem performansın hem de sporcunun zindeliğinin artırılması açısından önemlidir. İmgeleme, kendi kendine konuşma, hedef belirleme, gevşeme egzersizleri sporcular ve spor psikologları tarafından üst düzey performans elde etmek amacı ile sıklıkla kullanılan zihinsel antrenman teknikleri arasındadır. Zihinsel Antrenman Performansı Artırır mı? Zihinsel antrenman, sportif performansın artırılmasına ve becerilerin öğreniminin hızlandırılmasına katkıda bulunur. Fiziksel antrenmanla birleştirilen zihinsel antrenman performansın artırılmasında etkilidir. Fiziksel Etkinlik (Aktivite) Bireylerin Psikolojik Gelişimini Nasıl Etkiler? Hareketsiz bir yaşam tarzı ve fiziksel etkinlik eksikliği; koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, yüksek kan lipid düzeyi, obezite, kanser, diyabet ve kas- iskelet hastalıklarına neden olmaktadır. Düzenli yapılan egzersizlerle artan fiziksel etkinlik düzeyinin bu hastalıkların gelişmesini ve ilerlemesini engellediği de alan yazında açıkça ortaya konmuştur. Fiziksel etkinliklerin fizyolojik yararlarının yanı sıra psikolojik yararları da vardır. Fiziksel etkinliklerin psikolojik zindelik üzerindeki rolünü ortaya koyan kesitsel ve deneysel çalışmalar vardır. Çalışmalar, farklı fiziksel etkinlik türlerinin olumlu benlik algısı ve olumlu duygudurum gelişimine katkıda bulunduğunu, bunun yanı sıra, kaygı, depresyon gibi olumsuz psikolojik duyguların azalmasına neden olduğunu ortaya koymuştur. Fiziksel etkinliğe katılım ile kaygı, depresyon, benlik algısı ve duygudurumda meydana gelen değişimleri açıklamaya yönelik biyolojik, fizyolojik ve psikososyal mekanizmaların var olduğunu ileri süren hipotezler ortaya atılmıştır.

TRAFİK PSİKOLOJİSİ

Motorlu taşıtların sayısındaki artışla birlikte trafik kazalarının da artması, psikologları, insan faktörünün kazalardaki payını araştırmaya yöneltmiştir. Tüm bu durumlar Trafik Psikolojisi'nin ortaya çıkışına yol açmıştır. Tanım Trafik Psikolojisi, sürücü davranışlarını ve bu davranışların altında yatan psikolojik süreçleri inceleyen, psikolojinin uygulamalı bir alt alanıdır (Rothengatter, 1997). Tarihçe Psikoloji bilimi, 1900'lerin başından beri trafik güvenliğini sağlamak için trafikteki insan davranışlarını incelemektedir. Deneyimli sürücüler bilimsel ölçütlere göre seçmek ve araştırma yapmak üzere Avrupa'da 1920'li yıllarda ilk laboratuvarlar kurulmuştur. Trafik Psikolojisi'nin, psikolojinin bir alt alanı olarak kabul edilerek resmi bir statüye kavuşması 1990 yılında olmuştur. 2000'li yıllardan itibaren Trafik Psikolojisi konusunda ülkemizde Ege, ODTÜ ve Hacettepe gibi çeşitli üniversitelerde psikoloji bölümlerine bağlı olarak lisans ve yüksek lisans düzeyinde dersler verilmeye başlanmıştır (Kaça, 2012).

TRAFİK PSİKOLOJİSİ'NİN ÇALIŞMA ALANLARI VE KONULARI

Trafik psikologlarının başlıca çalışma alanları ve konuları şunlardır (Kaça, 2012):

- Sürücülerin kazaya yatkınlık, risk alma gibi davranışlarını, tutum ve stillerini araştırmak ve belirlemek
- Sürücülerin algısal ve bilişsel süreçlerini, psikomotor becerilerini incelemek
- Demografik değişkenleri çözümlmek, sürücü seçimi ve değerlendirmesi yapmak
- Sürücülerin trafik kazaları konusundaki farkındalıklarını artırmak için onları eğitmek ve rehabilite etmek
- Yol kullanıcılarının davranışlarını değiştirmeye yönelik kampanyalar yürütmek
- Trafikte tehlike yaratan sürücü davranışlarını denetleyebilmek için uygun kanun ve yönetmeliklerin hazırlanmasına katkıda bulunmak
- Yol ve araçların sürücü kapasitesine uygun bir şekilde düzenlenmesi gibi konularda çalışmalar yapmak
- Trafik güvenliğini sağlamak için çalışma ve araştırmalar yapmak

TRAFİKTE DİKKAT VE ALGI

Dikkat Dikkat, trafikte güvenlik için en önemli bilişsel süreçlerden biri olarak kabul edilmektedir (Er, 2002). Sürücüler yolda gördükleri her uyarana dikkat etmezler onların arasından gerekli olanları seçerler. Bu anlamda örneğin yola fırlayan bir top veya çocuğun dikkatimizi çekmesi gibi seçici dikkatten ve araç kullanırken cep telefonu ile konuşmak gibi bölünmüş dikkatten bahsetmek mümkündür. Algı Sürücü, trafik ortamındaki verileri algılar, belleğindeki kayıtlı bilgilerle karşılaştırır ve uygun tepkiyi verir. Araç kullanmada en etkin rolü görsel algı oynar. Mesafe algısı, yani mesafeyi doğru algılamak ve önümüzdeki araçla güvenli mesafeyi koruyabilmek, güvenli sürüş için gerekli bir öğedir. Kontrast duyarlılığı, bitişik nesnelerin göreceli parlaklığına olan duyarlılıktır. Sürücüler, seyir hâlindeyken dikkatlerini merkezdeki ve periferdeki (kenardaki) uyarılar arasında bölüştürürler. Görüş alanının merkezine düşen uyarılar kadar, periferdeki uyarıların da dikkatle izlenmesi, trafik güvenliği açısından önemlidir.

SÜRÜCÜ BECERİLERİ VE SÜRÜCÜ DAVRANIŞI

Trafik Psikolojisi'nde insan etkeni, özellikle trafik ortamını daha güvenli hâle getirmek konusunda ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda, insan ögesi "sürücülük becerileri" (veya sürücü performansı) ve "sürücülük tarzı" (veya sürücü davranışı) olarak iki temel alt başlık altında ele alınabilir. Sürücü Becerileri (Sürücü Performansı) Sürücü becerileri veya performansı, kişinin trafikte araç kullanırken gösterdiği performansa karşılık gelir; sürücünün ne yapabileceği ile ilgilidir. Sürücülük becerileri, bir sürücünün bilgi işleme gibi bilişsel süreçleriyle motor becerilerini kapsar. Sürücü Davranışı (Sürücülük Tarzı) Sürücülük tarzı veya sürücü davranışları sürücünün ne yapmayı seçtiğiyle ilgilidir ve sürücünün kişilik özelliklerinden doğrudan etkilenir. Reason'ın ölçeği; ihmâl, hata ve ihlâl olmak üzere üç ana boyuttan oluşmaktadır. İhmâl, ölümcül kazalara yol açmayan, küçük sayılabilecek dikkatsizlik ve trafik ihmalleri olarak tanımlanmaktadır. Hata, seyir esnasında ve planlanmadan yapılan sürücülük veya performans hatalarıyla yanlışlarını kapsar. İhlâl, güvenliği sağlayan uygulamalardan, kurallardan veya standartlardan, kısacası güvenli sürücülükten "istemli" olarak sapma şeklinde tanımlanır. Hız sınırlarının ihlali Hız yapma davranışının sürücü ile ilgili nedenleri; demografik özellikler, kişilik özellikleri ve bilgi işleme süreçleri olarak üç ana başlıkta toplanabilir. Risk homeostasis teorisi kişilerin yemek, sigara içmek, spor yapmak ve araç kullanmak gibi bazı etkinliklerde belirli bir risk

düzeyine adapte olduklarını ve bu risk düzeyini belirleyen değişkenlerin herhangi birinde bir değişim olduğunda, diğer değişkenlerden birinde de ters yönde bir değişim uygulayıp belirlemiş oldukları risk düzeyini sabit tuttuklarını öne sürer. Alkol sınırlarının ihlali Trafikte ölümlü kazalara yol açan en önemli faktörlerden biri alkollü araç kullanmaktır. Alkol, dikkat ve belleği ve neredeyse tüm algısal ve psikomotor becerileri olumsuz etkilemektedir. Psikoteknik Değerlendirme ve Güvenli Sürücülük Psikoteknik değerlendirme, sürücülerin psikomotor ve bilişsel becerileriyle tutum ve davranışlarını ölçen bir test sistemidir.

TRAFİK PSİKOLOJİSİNDE ARAŞTIRMA YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Gözlem Sürücü davranışlarının gerçekçi ortamlarda incelenmesine olanak sağlayan bir yöntemdir. Anket Anket yönteminde kişilerin sürücü davranışları ve sürücülük becerileri konusunda kendilerini değerlendirmeleri istenir. Sürüş Simülasyonları Simülatörde kullanıcıya sürücü koltuğu açısından hareketli bir yol akışı ve çevre görüntüsü sunulur ve kullanıcı gerçek bir araçtaki gibi direksiyon, fren, debriyaj ve gaz pedalları, göstergeler, vites ve aynaları kullanarak simülasyon ortamında araç kullanır. Kaza İstatistikleri ve Analizleri Kaza istatistikleri belli bir bölgede meydana gelen kazaların mevsime, günün saatine, hava koşullarına, araç tipine ve kazanın kurbanlarına göre sınıflanmasına olanak sağlar.