



PSİKOLOJİDE GÜNCEL ÇALIŞMALAR

ARALIK 2022

SAYI NO. 20

İşletim
Sistemine Aşık
Olmak
"HER" FİLM ANALİZİ

NEUROFEEDBACK
YENİ BİR TERAPÖTİK MÜDAHALE:
GERÇEKTEN ETKİLİ Mİ?

TARİHTE
PSİKOCERRAHİ

DUYGULAR DOĞUŞTAN MI
GELİYOR?-Lisa Feldman
Barrett

RÖPORTAJ

Dr. Öğr. Üyesi Özge Enez'e sorduk
Nomofobi, Telefon
Bağımlılığından Farkı ve
Önemi

Zaman Perspektifi: Akan
Zamana Karşı Nasıl Durulur?

Dönüm Noktalarıyla Dolu
Bir Hayat: Erik Erikson

ZAMANIN RUHU

Psikolojiyi nasıl etkiler?



Psikoloji; gözlem, deney ve çeşitli testler kullanarak insan ve hayvan davranışlarının altında yatan fiziksel, bilişsel, duygusal, bireysel ve sosyal süreçleri araştırmaktadır.

Zihni anlama çabaları ilk çağlara kadar uzanmakta ve bu çabanın odak noktaları psikolojinin doğduğu günden beri değişiklik göstermektedir.

19. yüzyılın sonlarında Wilhelm Wundt'un laboratuvarında bilinci oluşturan unsurlar psikoloji için asıl araştırma konusuyken bugün psikoloji, birçok alt alanında birbirinden farklı konuları ayrı ayrı merceğine almaktadır.

2022'nin sonuna doğru gelirken biz de psikolojinin bugününü ve geleceğini konuşmak istedik. Günümüz psikolojisinin tartıştığı bazı konu ve uygulamaları işlediğimiz Psi'Us 20. sayısı sizlerle.

Keyifli okumalar dileriz...

**PSİ'US FİKİRYUM DERGİ İYİ
YILLAR DİLER. BU YIL DA
PSİ'US İLE KALIN!**

Özge İlhan
Editör



PSİ'ΨS
Fikiryum
GPM E - Dergi

İÇİNDEKİLER

SELEN KUNT...1

Yeni Bir Terapötik Müdahale:
Neurofeedback Gerçekten Etkili
Mi?

İREM TAN...9

Nomofobi, Telefon
Bağımlılığından Farkı ve Önemi-
Röportaj

MİRAY BEYKAL...17

Günümüzün Zeitgeist'i
(Zamanın Ruhu)

PSİKOLOG ONUR MERT TIRYAKIOĞLU...24

Erik Erikson'un Biyografisi

5...NAZMIYE KARAOĞLAN

Yapılandırılmış Duygu Teorisi-Lisa
Feldman Barrett

14...TAHA ARİF YÜCE

Bıçak ve Telkin:
Psikolojiden Öncesi

20...PSİKOLOG ŞEYDA DEMİRCAN

İşletim Sistemine Aşık Olmak:
Her (Aşk) Film Analizi

32...NİL TORUN

Zaman Perspektifi: Akan
Zamana Karşı Nasıl Durulur?

YENİ BİR TERAPÖTİK MÜDAHALE: NEUROFEEDBACK GERÇEKTEN ETKİLİ Mİ?

Tüm duygularımız, algılarımız ve düşüncelerimiz beynimiz tarafından yönetilmektedir. Duyularımız sayesinde dıştan gelen uyaranları algılar ve beynimizde depolar, daha sonra geri getiririz. Uyaranların toplanması, algılanması ve depolanması sürecinde sistemde bir sorun oluştuğunda beyinde doğru bir şekilde işlenmeyen sinyaller nedeniyle sistemde aksaklıklar meydana gelir. Neurofeedback ise beyin dalgalarının düzenlenmesine yardımcı olan bir çeşit öğrenme yöntemidir. Nörolojik Geri Bildirim olarak da bilinen bu yöntem, beyin belirli uyaranlara verdiği tepkileri değiştirmeyi ve iyileştirmeyi amaçlayan bir sistemdir. Beynimizdeki dalgaları normal aralığa getirmeyi öğreten ilaçsız bir yöntem olan Neurofeedback; beyin işleyiş kapasitesini arttırırken sahip olunan kapasiteyi daha verimli kullanmaya olanak sağlar. Beyin dalgalarının uyumlu hale geldiğinde ödüllendirilmesi üzerine kurulu bir sistem olan Neurofeedback'in etki mekanizması klasik ve edimsel koşullamadır (Hammond 2011). Bu yöntem sayesinde beyin dalgaları bilgisayar ekranından izlenirken doğru

olmayan ve düzensiz bağlantılı olan bölümler belirlenir. Birtakım uyarıcılar ile bu dalgaların düzenlenmesi ve iyileştirilmesi amaçlanır. Beynin istenen düzeyde çalışması ve koşullanarak öğrenmesi sırasında beyin plastisite yani esneklik özelliğinden faydalanır.

Neurofeedback uygulamasına yardımcı olan EEG sistemi ilk olarak Hans Berger tarafından 1929 yılında icat edilen, beyindeki elektriksel aktiviteyi ölçen, kafa derisine elektrotlar yerleştirilerek uygulanan bir sistemdir. Neurofeedback yöntemine dair çalışmalar ilk olarak 1950'li yıllarda NASA'da başlamış olup yapılan denemeler sonucunda beyin bu yönteme cevap verdiği görülmüş ve bu sayede beyin dalgalarının kontrol edilebileceği tespit edilmiştir (Eskier, 2017). Dr. Joe Kamiya tarafından bilinci incelemek için EEG ile yapılan çalışmalar sonucunda beyin aktivitelerinin değiştirilebileceği sonucu ortaya çıkmıştır. Dr. Barry Sterman'ın kediler üzerinde yaptığı çalışmada beyin aktiviteleri istenen şekilde tepki verdiği zaman basit bir ödül maması sistemi sonucu duyuşal motor ritimlerinin arttırılması öğretilmiştir (Fotuhi, 2019).

Daha sonra Dr. Sterman tarafından maymunlar, ardından insanlar üzerinde yapılan deneyler sonucunda etkili olduğu fark edilen neurofeedback yöntemi ilk kez 1980'li yıllarda hiperaktif çocuklar üzerinde uygulanmış ve olumlu sonuçlar alınmıştır (Eskier, 2017). Alınan olumlu sonuçların ardından Neurofeedback üzerinde yeni çalışmalar yapılmış ve geliştirilmiştir. 1980 ve 1990'lı yıllarda Neurofeedback çok fazla güven vermeyen bir yöntem olmasına rağmen özellikle 2000'lerden sonra bu yönetime olan güven daha da artmış, çalışmalar genişletilmiş ve daha da yaygın hale gelmiştir. Ülkemize 2000'li yılların başında gelen bu yöntem hala geliştirilen ve daha fazla hastalık üzerinde denenen bir yöntemdir. İnsan beyni milyarlarca nöron adı verilen sinir hücrelerinden oluşmaktadır. Beyin hücreleri nöronlarla bağlantı halindedir. Sinir hücreleri birbirlerine kimyasal ve elektriksel sinyaller göndererek iletişim halinde olurlar. Duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız beynimizdeki elektriksel aktiviteler sonucunda gerçekleşir. Sinir hücreleri ile taşınan sinir akışı sonucu beyinde elektriksel dalgalar meydana gelir. Beyin dalgaları ilk olarak Alman psikiyatrist Hans Berger tarafından 1920'lerde keşfedilmiştir. İnsan beyni; Delta, Teta, Alfa, Beta ve Gama dalgalarından oluşmaktadır. Delta dalgaları yaklaşık 0.5-3.5Hz arasında görülen beynimizdeki en yavaş dalgalar iken Teta dalgaları uyku, rüya ve hayal kurma sırasında görülen yaklaşık 4-7Hz arasındaki dalgalardır. Gama beyin dalgaları ise 30Hz üzerinde oldukça hızlı dalgalardır (Hammond, 2011).

Alfa dalgaları sakinlik, huzur, gevşeme ile ilişkilendirilen yaklaşık olarak 8-12Hz arasındaki dalgalardır. Beta dalgaları ise anksiyete, gerginlik, uyanıklık, heyecan, dikkat gibi durumlarla ilişkilendirilen yaklaşık olarak 13-30Hz arasındaki dalgalar olarak adlandırılmaktadır. Alfa dalgaları daha yavaş ve büyük dalgalar iken Beta dalgaları nispeten daha küçük ve hızlı dalgalardır (Hammond, 2011). Eğer bir kişi gergin ve endişeliyse o sırada beta dalgaları yüksek olabilir. Beynimizin belirli bir şeye odaklanmadığı, gözlerimizin kapalı olduğu ve meditasyon sırasında Alfa dalgaları üretilirken tamamen uyanık, dikkat ve muhakeme anlarında ise Beta dalgaları üretilmektedir. Alfa dalgaları stres, anksiyete durumlarının; Beta dalgaları ile de dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluklarının iyileştirilmesinde kullanılmaktadır. Neurofeedback uygulaması sayesinde EEG ile dalgalar ölçülerek düzensiz dalgalar saptanır, normatif veri tabanı ile karşılaştırılır, kişinin rahatsızlığına göre iyileştirme planı yapılır. Beyin dalgalarımız gün içinde yaptıklarımıza ve hissettiklerimize göre değişiklik göstermektedir. Beyin dalgalarımızın çok hızlı veya yavaş olması bizim ruh halimizi etkilemektedir. Örneğin, kaygı bozukluğu yaşayan birisinin iyileşme sürecinde alfa dalgalarının arttırılması ve beta dalgalarının azaltılması uygulanabilir. Çünkü Alfa dalgaları sakinlik, Beta dalgaları ise stres ve kaygı ile ilişkilidir. Alfa dalgalarının arttırılması ile kişinin daha rahat ve daha az kaygılı hissetmesi sağlanabilmektedir.

NEUROFEEDBACK UYGULAMASI NASIL YAPILMAKTADIR?

İlk olarak Neurofeedback uygulamasının yapılacağı ortam rahatlatıcı bir ortam olmalıdır. Bu sayede kişi de kendini daha rahat hissedecektir. Uygulama öncesi kişinin güzelce dinlenmiş olması, kafein alımından kaçınması ve saçlarının temiz olması tavsiye edilir. Daha sonra uygulama yapılacak aletler hazırlanır. Elektrotlar düzgünce kişinin kafasına yerleştirilir. Bu elektrotlar kişinin beynindeki elektrik sinyallerini algılayıp elektrik akımını ölçer, bu akım ve dalgalanmalar bilgisayar ekranına yansıtılır. Kişi rahat bir koltukta oturtulup ekrandan film izletilebilir, bazı durumlarda kişinin gözlerini kapatması veya uyuması istenebilir. Bilgisayar ekranına aktarılan bu dalgalar üzerinden beyin aktiviteleri izlenir. Ardından düzensiz dalgalar tespit edilir ve birtakım uyarıcılar ile bu dalgalanmalar düzenli hale getirilmeye çalışılır. Beyne herhangi bir elektrik akımı verilmesi söz konusu değildir. Beyin dalgaları anormal derece hızlı veya yavaş olduğunda ekran solarken, beyin dalgaları normale döndüğünde ekran tekrar parlamaktadır. Bunun sonucunda bir çeşit ödül sistemi ile beyin dalgalarının normal aralık düzeyinde olması öğretilmiş olunur. Ekranın solması ve parlaması beyin dalgaları normale dönünceye dek devam eder, bu sayede beynin de plastisite özelliğinin yardımıyla kişinin beyin dalgaları normal aralık düzeyine getirilmiş olunur. Kişinin beyin dalgalarını izleyip bilişsel aktivitelerini modüle etmesine izin verdiği için bireysel bir yöntemdir.

Genelde 45-60 dakika süren seanslar belirli periyodlarla yapılır. Zorunlu sayıda seans sayısı olmadığı gibi kişinin durumuna göre seans sayısı değişkenlik göstermektedir.

Neurofeedback cihazlarının FDA tarafından onaylanmış olması ve uygulamanın yeterli bilgi birikimine sahip profesyonel kişiler tarafından yapılması gerekmektedir.

Neurofeedback uygulaması için belirli bir yaş sınırlandırması yoktur. Dikkat eksikliği, hiperaktivite, odaklanma problemi, dürtüsellik ve öğrenme güçlüğü üzerinde oldukça etkili sonuçlar veren bir yöntemdir.

Yapılan uygulamalar sonucunda uzun süre kalıcı olduğu belirlenmiş olsa da kesin değildir. Şizofreni ve otizm gibi hastalıklar üzerinde de uygulanmasına rağmen bu hastalıklar üzerinde kalıcı bir yöntem olduğu söylenememektedir. Son yıllarda anksiyete, stres, depresyon ve uykusuzluk üzerinde de bu yöntem kullanılmış ve olumlu sonuçlar alınmıştır. Neurofeedback kesinlikle bu durumlar için bir tedavi yöntemi olarak değerlendirilmese de bahsedilen kronik durumlarda önemli gelişmeler sağladığı görülmektedir (Hammond, 2011). Neurofeedback bir ilaç tedavisi olmadığı için çok fazla yan etkiye sahip bir yöntem değildir. Önemli yan etkileri bulunmamaktadır. Uyku, baş ağrısı ve odaklanmada güçlük gibi yan etkileri görülebilmektedir ancak bu yan etkiler oldukça kısa ömürlü olup 1-2 gün içinde yok olmaktadır.

NEUROFEEDBACK UYGULAMASININ KULLANILABİLDİĞİ DURUMLAR:

- DEHB
- Otizm
- Sınav Kaygısı
- Öfke Problemleri
- Epilepsi
- Depresyon
- Kaygı bozuklukları
- Madde bağımlılığı
- OKB
- TSSB
- İntihar
- Uyku problemleri
- Kronik yorgunluk
- Migren
- Şizofreni ve bipolar bozukluklar
- Zihinsel performans ve öğrenme becerisi geliştirme

Son yıllarda yapılan çalışmalar sonucunda Neurofeedback uygulaması sonrası kişilerde zihinsel becerilerin arttığı görülmüştür. Özellikle DEHB tanısı alan kişilerde %80-90 gibi büyük bir oranda başarı elde edilmiştir. Travmatik beyin hasarı üzerinde yapılan çalışmalar neticesinde hastaların neredeyse %70'e varan kısmında beyin fonksiyonlarında iyileşme görülmüştür. Neurofeedback eğitimleri sonrası konsantrasyon ve dikkatte artış, uyku düzenlenmesine yardımcı olma, akademik performansta artış ve hafızanın güçlenmesi gibi sonuçları olduğu görülmüştür (Hammond, 2011). Ayrıca Neurofeedback uygulaması sayesinde beyin dalgalarının izlenmesi sonucu birçok hastalığın erken tespiti yapılabilmektedir.

Neurofeedback yönteminden alınan verim doğrultusunda son yıllarda başka problemlerde kullanıldığı görülmektedir. Ancak Neurofeedback yönteminin etkililiği kişiden kişiye ve hastanın durumuna göre değişkenlik gösterebilir. Şu an halen Neurofeedback ile ilgili çalışmalar ve araştırmalar devam etmektedir. Kullanımının daha çok yaygınlaşması ve başka hastalıklarda da kullanılıp kullanılmayacağı henüz meçhul olsa da oldukça gelecek vaat eden verimli ve etkili bir yöntem olarak akıllara kazınmıştır.

KAYNAKÇA

Hammond D. C. (2011). What is Neurofeedback: An update. *Journal of Neurotherapy*, 15, 305-336.

Açıkgöz, N. ve Madi, B. (2013). Öğrenme ile beyinde oluşan değişiklikler (Plastisite). *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(9), 29-36

Eskier, U. (2017, Mayıs 5). Neurofeedback nedir, ne için kullanılır. Makaleler. <https://www.makaleler.com/neurofeedback-nedir-ne-icin-kullanilir>

Fotuhi, M. (2019, Haziran 14). Neurofeedback: Your complete guide to what it is and how it works. Neugrow. <https://neugrow.com/neurofeedback-complete-guide/>

“Duygular tahminlerdir; oluşturulur ve kontrol edilebilirler”

YAPILANDIRILMIŞ DUYGU TEORİSİ-LİSA FELDMAN BARRETT

Uzun yıllar boyunca duygular hakkında yapılan çıkarım ve yorumların aksine, duygular evrimsel değildir, doğuştan gelmezler ya da kontrol edilemeyen reaksiyonlar değildir. Duygular tahminlerdir. Milyarlarca beyin hücremizin bir arada çalıştığı bir anda beynimiz tarafından yapılan tahminlerdir. Tanımı bile kuram için çarpıcı bir anlam ifade etmektedir. Bu çıkarımlar Lisa Feldman Barrett tarafından ortaya konan yapılandırılmış duygu kuramına aittir ve bu doğrultuda yaptığı çalışmalarıyla son 3 yılda dünyanın en çok alıntı yapılan araştırmaları arasında yer almaktadır.

Barrett'i bu kuramı ortaya koyması için tetikleyen durumlar nelerdi?

Klinik alanda yüksek lisans yaparken, o dönemlerde yapılan çalışmaları takip etmiştir. Bu çalışmalarda insanların kendi ideallerini gerçekleştiremediklerinde depresyon belirtileri gösterirken; başkaları tarafından belirlenen standartlara erişemediklerinde kaygı belirtileri gösterdikleri bulunmuştur. Barrett bu çalışmaları kendisi sekiz defa tekrarlamak istemiş, başarısız olmuştur ancak daha ilginç bir sonuç bulmuştur: “Katılımcılar, kaygılı ve depresif duyguları ayırt edemiyorlardı.” (Anonim, 2021). Bu sonucun ardından gelen sayısız araştırma ve desteğin sonucunda ise yapılandırılmış duygu teorisinin tohumlarını atmaya imkân bulmuştur.

Yapılandırılmış duygu teorisi insan beyninin, duygular da dahil olmak üzere deneyimlenen her şeyi yapılandırıldığını söyler (İqbal ve ark., 2022) ve buna göre de beyin farklı hedeflere ulaşmak için farklı duygular inşa edebilir (Barrett, 2017b).

Yapılandırılmış Duygu Teorisi/Nazmiye Karaoğlu





Doğduğumuz andan itibaren sakinlik, huzursuzluk, heyecan, rahatlık ve rahatsızlık gibi hisler bize eşlik eder. Bunlar vücudumuzun fizyolojik durumundan kaynaklanan basit hislerdir. Hayatımızın her anında bizimle birlikte dirler ancak bu hisler duygu değildir. Tıpkı bir barometre gibi işleyen bu hisler öngörülerdir. Vücudumuzda gerçekleşenleri özetleyen bir mekanizma olarak düşünülebilir.

Öngörülerini detaylandırmak gerekirse; Beynimiz tarafından deneyimlenen her olay kaydedilir ve yeni bir durumla karşılaşıldığında o zamana kadar edinilen tecrübeler içerisinden eleme yapar, tahminler yürütür, şu soruyu sorar : “ Geçmiş tecrübelerime göre bu en çok neye benziyor?”. Bu sorunun cevabı için beynimiz, geçmiş deneyimleri kullanarak öngörü oluşturur. Öngörüler dünyayı hızlı ve etkili bir şekilde anlamlandırmayı sağlar ve her hareketin, her tecrübenin temelinde edindiğimiz öngörüler yer alır. Örneğin, arkadaşımızın yüzüne bakarak mimiklerinden bir anlam çıkarmaya çalışırız. Ancak bu sırada yaptığımız şey, geçmiş deneyimleri kullanarak öngörülerde bulunmaktır. Bu şekilde arkadaşımızın yüz hareketlerine gülümsemeye mutluluk, ağlamaya üzümlük anlamını vermeye çalışırız. Görüldüğü üzere öngörüler yapmamız gerekenleri bilmek için dış dünyada olanlar ve hislere ilişkin algılamalar arasında köprü görevindedir. Oluşan bu yapılar duyguları oluşturur.

Kuramın önemli öncüllerinden birisi, duyguları aslında kendimizin oluşturduğu ve duygular üzerinde sanılandan çok daha fazla kontrol sahibi olduğumuzdur. Bu öncülü anlamak için anlatacağım olay örgüsünü takip edebilirsiniz:

Kruvasan yapan bir tatlıcıya adım attığınızda beyniniz sıcacık kruvasandan yayılan tereyağı kokusunu alacağınızı öngörebilir. Bu sırada beynimiz, kruvasan yemeye hazırlamak için midemizin kazındığı hissini verir. Böylece oluşan açlık hissi, yemek ve etkili bir şekilde sindirmek için hazırlıklı olacaktır. Ancak bu mide kazınması hissi farklı bir bağlamda ortaya çıktığında farklı bir anlam ifade edebilir. Örneğin, mülakat için sıra beklerken beyniniz mide kazınması hissi öngörüyorsa korku, endişe ve anksiyete oluşturuyor olabilir. Görüldüğü üzere, aynı fiziksel algılama (mide kazınması hissi) mevcutken farklı bir tecrübe yaşanmaktadır. Buradan duyguların bireyler tarafından oluşturulup üzerlerinde kontrolün olduğu dersini çıkarmamız gerekir. Bu elbette, çok kolay bir şekilde hissettiklerimizi değiştirebiliriz anlamına gelmez ancak beynimizin duygu üretmek için kullandığı değişkenleri, bileşenleri değiştirirken duygusal yaşantıyı da yönlendirebiliriz. **Barrett, bu konuyu sınavlara kaygılı ya da kararlılık sahibi olarak bakmanın sonuçlarda farklılığa neden olması üzerinden temellendirmektedir:**

Sınavlar çoğu öğrenci için kaygı ve gerginlik yüklüdür. Hatta kimimiz için fizyolojik birçok duruma sebep olduğundan sınava girmeye engel olan, başarıyı düzeylerini düşüren tablolarla sonuçlanabiliyor. Sınav öncesinde yaşanan kalp çarpıntısı aslında anksiyete demek değildir. Vücudumuz bu sırada savaşa hazırlanır, hedef sınavda başarılı olmaktır. Ancak durumu kaygı verici olarak yorumlayan ve kaygı hisseden bireyler başarısız olmaktadır. Ya çizginin öbür ucundakiler için durum nasıldır? Yapılan araştırmalarda anksiyete yerine kararlılık sahibi olmayı öğrenen öğrencilerin daha başarılı oldukları bulunmuştur. Çünkü kararlılık sayesinde beyin geleceğe dair daha farklı bir öngöründe bulunabiliyor ve öğrenciler gerginliklerini yenmeyi başarabiliyorlar. Bu örnekten de anlaşılacağı üzere teori kendi tecrübelerimizin mimarı olabileceğimizi söylemektedir.

Özetle, teori kişinin duyguyu deneyimlemesi ve algılaması arasındaki ilişkiyi açıklar. Dolayısıyla duyguyu oluşturan öngörülerini algılama ve oluşturma şeklimiz belirleyici olmaktadır. Ve en önemlisi, “bugün beynimizin duygu üretmek için kullandığı değişkenleri değiştirebilirsek, yarın için daha farklı öngörülerde bulunmayı öğrenmiş oluruz.”

KAYNAKÇA

Iqbal, T., Marshall, J., Taveter, K. ve Schmidt, A. (2022). Theory of constructed emotion meets RE: An industrial case study. *Journal of Systems and Software*, 111544.

Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1-23.

Award for Distinguished Scientific Contributions: Lisa Feldman Barrett. (2021). *American Psychologist*, 76(9), 1366–1368.

Görseller:

<https://pin.it/2clD9Jn>

<https://pin.it/5m9n0K1>

<https://pin.it/MZjZVUw>

RÖPORTAJ

NOMOFOBİ, TELEFON BAĞIMLILIĞINDAN FARKI VE ÖNEMİ



İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Psikoloji bölümünde doktor öğretim üyesi olarak görev alan ve aktif olarak nomofobi konusunda çalışmalarını sürdüren Özge Enez'e röportaj teklifimi kabul ettiği için teşekkür ediyor, yaptığımız röportajı keyifle okumanızı diliyorum.

Öncelikle kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederim. Kendinizden biraz bahsedermisiniz?

Özge Enez ben. İstanbul Medeniyet Üniversitesi'nde Doktor Öğretim Üyesi olarak çalışıyorum, psikoloji bölümünde. Lisansım İstanbul psikolojiden. Yüksek lisansım Queen Mary Üniversitesi, klinik psikoloji alanında. Doktoramı da Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi'nde genel psikolojide tamamladım. Yaklaşık 9 yıldır akademideyim. Ondan önce bir 2 yıl kadar alan deneyimim oldu. Bu şekilde kısaca.

Hangi alanlarda araştırmalar yürütüyorsunuz?

Aslında 2 ayrı konuda, temada biraz yoğunlaştım. Ölüm, intihar, yas gibi bir konum var. Onun haricinde bir de cep telefonu bağımlılığı, nomofobi, cep telefonuna bağlanma gibi... Ve bunlarla bağlantılı olarak da genellikle işte duygu düzenleme gibi konular.

Nomofobi nedir?

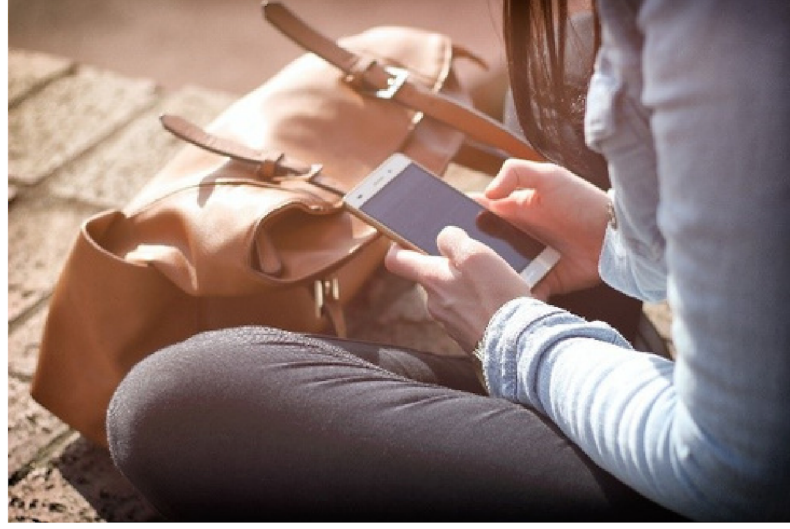
Nomofobi, tam olarak açılımı *no mobile phobia* aslında ve cep telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlanıyor. Şöyle biraz daha tanımlayabilecek olursam: İşte genellikle cep telefonu ya da ne bileyim Skype kullanıyorsanız bilgisayarınızın olma-

RÖPORTAJ

dığı durumlarda insanların sizinle iletişime geçememesi korkusu ya da sizin ihtiyaç halinde onlara erişememe korkunuz. En kabaca tanımlanan, daha doğrusu ilk tanımlarda biraz daha buna odaklanılmıştı. Ama şu an nomofobinin boyutlarını düşündüğümüzde aslında sadece iletişim boyutundan çıktı. Çünkü mesela işte cep telefonunda kayıtlı fotoğraflara ulaşamama ya da telefon numaralarına ya da işte maillere veya şifrelere gibi... Biraz bilgiye ulaşamama boyutu da var. Örneğin internetten bir bilgiye bakmak istiyorum; o anda işte şarjımın olmaması, internetimin olmaması gibi bilgiye erişememe gibi bir kısmı da var. Yani artık sadece iletişim bazında değerlendirdiğimiz bir kavram değil.

Nomofobi sahibi olduğumuzu nasıl anlayabiliriz?

Biz araştırmalarda tabii ki ölçeklerle belirliyoruz ve ölçeklerde 60 gibi bir kesme puanı var. 60 puanın üzerine çıkıyorsanız nomofobi oluyorsunuz. Ama hani ne bana "Nomofobik miyim acaba?" diye düşündürür dersek: Öncelikle telefon kullanımıyla hiçbir bağlantısı yok bunun. Yani, telefonu çok az kullanıyor olabilirim ben ama telefonum bir şekilde elimin ulaşabileceği bir yerde olması gerekiyor. Ve diyelim işte şarja taktım yan odaya geçtim; telefon orada "Acaba mesaj gelmiş midir? Biri aramış mıdır?" gibi bir endişe hissetme hali aslında. O yüzden cep telefon bağımlılığından ayırmaya çalıştığımız bir kavram.



Normalde literatüre baktığımızda cep telefonu bağımlılığının alt boyutu olarak gören araştırmacılar var ama burada kullanım olmak zorunda değil. Hani kendimden yola çıkayım; ben cep telefonunu günde çok kısıtlı kullanırım. Yani öyle işte Instagram'da gezmek ya da Twitter'da falan çok vakit harcamak gibi değil ama her zaman için işte şurada ve bir şekilde ekran açık, ekranı görebilecek şekildeyim. Onun haricinde ne olabilir? Tabii ki de sık sık ekranı kontrol etmek mesela. "Yani bir şey geldi mi? Şarjım var mı? Kontörüm hala var mı?" gibi. Onları sürekli kontrol etme, kontrol edemediğim durumlarda da işte stres ve anksiyete yaşamak, temel olarak.

Peki telefon bağımlılığı nedir? Belirli bir süreden bahsedebilir miyiz?

Telefon bağımlılığı için net bir süre verildiğini duymadım ama en azından, yani DSM'de zaten hep nedir? İşlevselliği etkilediği anda... Ama yine de bahsetmek isteyen çalışmalarda 6-8 saat gibi bir orandan bahsediliyor.

RÖPORTAJ

Telefon bağımlılığının farkı ne? Aslında bir şekilde şu an tanı kategorisi olarak değil zaten. Tanımlanmıyor DSM'de ama diğer bağımlılıklarda nasılsa alt boyutlar, bunda da yine cep telefonu bağımlılığında da öyle. Tolerans en önemlisi. İşte 2 saat kullanıyordum artık 3, 4, 5, 6... Bir şekilde kullandıkça kullanmak istiyorum telefonu. Yoksunluk yine belirtileri göstermesi bekleniyor. Yoksunluk belirtileri biraz nomofobiyle aynı. O yüzden zaten "Acaba aynı şey midir?" diye tartışılıyor. İşte biraz daha belki gergin hissetme. Daha ileri boyuttaysa el titremesi falan gibi durumlar da gözlenebiliyor. Ama cep telefonu bağımlılığı biraz daha kullanımla ilişkili. Yani kullanım süresinin fazla olması ve daha da fazla kullanmak istiyor olmak gibi.



Bu bağımlılığa ya da nomofobiye nasıl yakalanıyoruz? Hangi yaş aralığında daha sık karşımıza çıkıyor?

Hala daha tabii ki de her araştırmada araştırdığımız bir şey bu. Ama kendi araştırmalarımın yola çıkarak söyleyeyim. Örneğin mesela, patoloji bir şekilde nomofobiye neden olabiliyor, bunu biliyoruz. Çünkü, özel bir patoloji varsa; depresyon, anksiyete, somatik semptomlar veya – yine kısa semptom envanterinin alt başlıklarından yola çıkıyorum – *negative self concept* varsa bir şekilde bunlarla başa çıkma mekanizması gibi. Hani, dikkat dağınıklık olarak düşünün. Telefon orada ve ben kendimi oyalamak için hiçbir şey yapmak zorunda değilim. Sorunlarımdan kaçmak istiyorsam *Netflix* açmam yeter gibi. Bir noktada, bu tarz başa çıkma mekanizması olarak geliştiği söyleniyor. Onun haricinde şu da olabilir tabii ki de, özellikle problemlerimle başa çıkamayacağım algım varsa o noktada sürekli birinin desteğine ihtiyaç duyma da olabilir. Ne olabilir mesela en basitinden? Bir sorun yaşadım, onu kendim çözemiyorum ve anında arkadaşına yazıyorum, annemi arıyorum ve benzeri gibi. Yani bir şekilde aslında destek görme ihtiyacımız da var. Onun haricinde materyalizm gibi etmenlerin de etkilediğini biliyoruz. Ya da can sıkıntısı mesela nomofobiye direkt tetikleyen bir şey. Bir yere gideceğim, canım sıkılacak ve telefonumla ilgilenemeyeceğim. Bu yine, endişeyi artıran bir durum. Tüm bunları aslında telefon bağımlılığı için de söyleyebiliyoruz, ona da genelleyebiliyoruz.

RÖPORTAJ

Bir de biraz daha farklı bir konsept oluşturmaya çalışırsak şu da var; bağlanma. Neredeyse her türlü patolojinin temelinde bağlanma var. Nomofobinin de temelinde bağlanma olabilir, bir şekilde güvensiz bağlanma varsa özellikle, biraz daha cep telefonuna bağlanma geliştirebiliyoruz. Çünkü o her zaman orada. Annem ya da birinci bir bakım verenin olmayabileceğine inanırken cep telefonunun her zaman orada olduğunu biliyorum. Böyle bir bağlanma boyutu da var, yani duygusal tatmin boyutu da var aslında. Onun haricinde tabii ki de hayatı idame ettirmek için. Çünkü artık hiçbir telefon numarasını ya da hiçbir şifreyi ezberlemiyoruz. Nedenleri için kısaca bunu söyleyebilirim. Onun haricinde yaş aralığı için de yapılan karşılaştırmalı çalışmalar var, çalışan bireyler ve üniversite öğrencileri üzerinde. Üniversite öğrencilerinde tabii ki de daha fazla. Z kuşağında fazla. Bunun gibi biraz daha genç ve özellikle akıllı telefon kullanıyor olmak bunu tetikliyor, yani normal telefon kullanan kalmadı gerçi ama biraz daha yaş boyutunda düşündüğümüzde daha üst yaşlar.

Bu bağımlılıktan ya da nomofobiden kurtulmak için neler yapabiliriz?

Yani aslında biraz yeni bir konsept. Nomofobinin ortaya atılışı 2010-2014 gibi bir şey. Ve son belki bir dört yıldır falan çalışılan bir konu. O yüzden tam bir tedavi prosedürü geliştirilmiş değil. Ama zaten depresyon, anksiyete ya da kişilik bozukluğu gibi çok ciddi bir tedavi gerektiren bir durum değil.

Şu olabilir belki, hatırlatıcı kurmak en basitinden. Diyelim telefonun başına oturdum, tek bir kısa bölüm izleyeceğim Netflix'ten 20 dakika, ama genellikle 20'de bırakmıyoruz, 30-40 o şekilde gidiyor. Orada işte hatırlatıcı kurmak, 20 dedin 20'de bırakman gerekiyor gibi. Ya da şey olabiliyor, çok fazla kullandığın bir uygulama varsa onu silmek mesela. Instagram'a diyelim, uygulamadan girmiyorsun da siteden giriyorsun. Onunla biraz daha uğraştığın ve siteden girdiğinde kullanım da çok konforlu olmadığı için otomatik olarak daha azaltıyorsun. Sonra, evde özellikle, cep telefonsuz bölge yaratılabilir. Yatak odasına asla almama mesela. Bunun gibi ufak davranışsal şeylerle en azından kısıtlanabiliyor.

Bu konunun araştırılması sizce neden önemlidir?

Öncelikle ben neden bağımlılıktan ziyade nomofobi çalıştım dersem, bağımlı olmayan çok insan nomofobik olabiliyor. Çok uzun süre kullanmasan da olmadığında o eksikliği hissetmek dikkat ve benzeri birçok şeyi etkileyen bir durum. Ben o yüzden nomofobiye yönelmek istedim. Bağımlı olmasanız da belki bir problem olabilir cep telefonu kullanımınızla ilgili. Ama temel olarak zaten problemlili telefon kullanımı. Neden önemli dersek, araştırmalar akademik başarı nomofobi etkisini çok incelemiş, tabii ki de kötü etkiliyor çünkü derste – siz de biliyorsunuzdur – en ufak bir telefona baktığın anda tüm dikkat aslında dağılıyor.

RÖPORTAJ

Akademik başarı üzerinden çok çalışan var, aynı zamanda iş başarısı açısından çalışanlar da var. Onun haricinde bir de fiziksel semptomlar da var. Hem telefon bağımlılığında hem nomofobide duruş bozukluğu olması çok olası. Ya da parmaklarda ve bilekte ağrı gibi. Yeme bozukluğuna gidebiliyor, özellikle obezite tarzına kayma ihtimali var. Bunun gibi sadece duygusal ya da toplumsal işlevsellik haricinde bir de fiziksel boyutu var. o yüzden bence araştırılması ve bu konuda biraz bilinç oluşturulması önemli diye düşünüyorum. Terapiye gerek kalmadan, okullarda ufak çalışmalarla da durdurulabilecek bir durum, en azından erken yaşta başladığında, eğer bilinçli telefon kullanımını artırırsak.

Son olarak, psikoloji öğrencileri ve yeni mezun psikologlara önerebileceğiniz bir şeyler var mı?

Okula vs. yönelmeyi düşünen varsa özellikle önleme çalışmalarının biraz daha ön plana çıkartılması gerekiyor diye düşünüyorum. Onun haricinde çok daha bakir bir alan, keşfedilmek istenen bir alan. Ki genellikle aslında psikologlar çalışmamış nomofobiye, baktığımızda literatüre biraz daha bötéciler (bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi), teknolojiyle çalışan kişiler çalışmış. O yüzden belki psikoloji öğrencilerinin biraz patoloji ve nomofobi konusuna yönelmesi, literatür anlamında iyi olabilir. Bir şekilde tedavi prosedürünün de geliştirilmesi gerekiyor sonuçta artık, DSM'e girer ya da girmez onu bilmiyoruz ama tedavi prosedürünün de geliştirilmesi için çalışmaların yürütülmesi gerekiyor.

TARİHTE PSİKOCERRAHI

BIÇAK VE TELKİN: PSİKOLOJİDEN ÖNCESİ

Kuruculuğunu Wilhelm Wundt'un ve ruhani önderliğini Sigmund Freud'un yaptığı psikoloji bilimi, bu camianın en genç evlatlarından biridir. Sahneye çıktığı günden bu yana sayısız insanı ne zaman başladığı bilinmeyen ve çıkışı olmayan bir labirentteymiş gibi hissettiren hastalıklardan kurtarmıştır. Bu bilim ve onun öğretileri, yaşamak için ışık bulamayan nicelerinin yolunu aydınlatmıştır.

Ancak bilindiği üzere psikoloji henüz çiçeği burnunda bir bilimdir. Öte yandan bipolar bozukluk, sosyal fobi ya da anksiyete gibi ruhsal hastalıklar bu bilimin peşi sıra gelen kavramlar değildir. En nihayetinde nasıl ki insanlar Issac Newton'ın yerçekimi keşfinden evvel boşlukta süzölmüyorsa Wunt'dan önce de pekâlâ depresyona girebilirdi. **Peki bu rahatsızlıklardan mustarip insanlar nasıl tedavi ediliyordu?**

Elbette bazı yöntemler mevcuttu ama pek de insancıl sayılmazlardı. Bunların ilki, geçmişî günümüzden binlerce yıl öncesine kadar uzanan "terfinasyon"du.



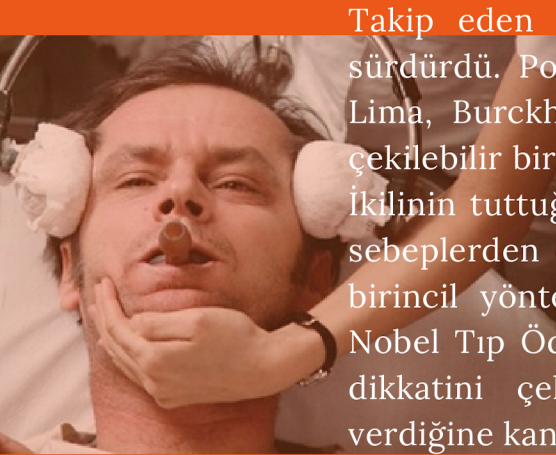
The Extraction of the Stone of Madness isimli tabloda gösterilen terfinasyon işlemi

O dönemin insanları ruhsal hastalıkların bir organda cereyan ettiğini düşünüyordu ve doğru organın yerini buluncaya dek pek çok insan bu kasapvari eyleme kurban gitti. Öte yandan doğru organı bulmaları iyileştirdikleri hastaların sayısını arttırmadı. Şamanlar kesici aletlerle kafataslarında delik açtıkları hastalardan bu kez de doğru parçayı çıkarmaya çalıştı. Acı verici olan şu ki, hiçbir şaman hiçbir zaman doğru parçayı bulamadı.

TARİHTE PSİKOCERRAHI

Diğer bir yöntem ise lobotomi idi. 19. yüzyılın ortalarında ABD'nin Vermont eyaletindeki bir demiryolu inşası sırasında yaşanan bir patlama psikocerrahinin tüm spotları üzerine çekmesini sağlamıştı. Olayın gazisi Phineas Gage'in patlama sonrası prefrontal korteksine bir demir çubuk saplanmış ve Gage'in kişiliği o günden sonra bir daha asla eskisi gibi olmamıştı. Tüm bu yaşananlar beyinin çeşitli bölgelerinin kişilik bozukluğunda bir payı olduğunu gözler önüne sermişti. Doğru yere müdahale edildiği takdirde rahatsızlık ortadan kalkabilirdi (Damasio, 1994). Dedelerinin bulamadığı doğru parçayı acaba torunları bulabilecek miydi?

Ne var ki torunları da en az dedeleri kadar beceriksizdi. İsveçli bir psikiyatrist olan Gottlieb Burckhardt teorik bilgileri pratiğe döken ilk doktordu. Altı kişiden oluşan bir şizofreni grubu üzerinde “yalnızca onları sakinleştirmek” parolasıyla kollarını sıvadı ve beyinlerinden doğru parçayı çıkarmaya çalıştı. Altı hastanın üçünü parolaya uygun şekilde uysallaştırmayı başarmıştı ancak diğer üçü ameliyatın zorluğu nedeniyle hayatlarını kaybetmişti (Mashour, 2005). Sadece altı hasta üzerinde yaptığı çalışmayı teminat göstererek ameliyatlarına yıllarca devam etti. Ancak daha sonra çalışmaları tıp camiası tarafında tepki topladı ve yaptığı her şey birkaç yıl içinde unutuldu.



Takip eden yıllarda daha lobotomi modası cerrahideki varlığı sürdürdü. Portekizli nörolog Egas Moins ve meslektaşı Almeida Lima, Burckhardt'ın çalışmalarını ileriye götürdü ve beyne geri çekilebilir bir tel yerleştirdikleri bu sürece lökotomi adını verdiler. İkilinin tuttuğu kötü kayıtlara rağmen bu yöntem (birtakım siyasi sebeplerden ötürü) yine de psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde birincil yöntem olarak kullanıldı. Tarihler 1949'u gösterdiğinde Nobel Tıp Ödülü'ne layık görülen Egas bir anda tüm otoritelerin dikkatini çekti. Kullandıkları yöntemin faydadan çok zarar verdiğine kanaat getirildikten sonra da popüleritesini yitirdi.

Saman alevi gibi bir anda parlayıp sönen lobotomi artık günümüzde daha etkili yöntemlerin kullanılmasıyla birlikte güvenilir bir seçenek olmaktan çıktı. İşte psikolojiden önce (hatta ortaya çıktıktan bir süre kadar daha) insanların ruh sağlığı birtakım kesici ve delici alete emanetti. Bir şamanın elindeki bıçakla beynimize gelişigüzel kesikler attığı günlerden bir odada terapistimize derdimizi anlattığımız günlere...

KAYNAKÇA

Mashour, G. A., (2005). Psychosurgery: Past, present, and future. Brain Research Rewievs, 409-419.

Damasio, H., (1994). The return of Phineas Gage: Of iron bar through the head. Science.

GÜNÜMÜZÜN ZEITGEIST'I (ZAMANIN RUHU)

Anlamlandıramadığımız, kontrol edemediğimiz ve gelişine sadece ayak uydurduğumuz zaman kavramı, insan yaşantısından hiç kopmadığı gibi bu yaşantının içinde mutlak olan tek şeydir belki de. İnsanların zamana bağımlı olduğunu düşünürsek 'zaman', bilim, felsefe ve sanat gibi alanların içeriklerinden de bağımsız olmamıştır. Tıpkı anın içinde bulunduğu psikolojik durumu yansıtan Zeitgeist (zamanın ruhu) gibi.

Zeitgeist, son zamanların popüler konularından biri olan ve evrensellik göstererek dikkat çeken bir kavram haline gelmiştir. Bu kavramın yaratıcısı olarak, ilk defa 1769 yılında Riga'da yayınlanan *Güzel Bilim ve Sanat Üzerine, Yeni Yazılara Göre, Eleştirel Ormanlar veya Yansımalar (Kritische Wälder oder Betrachtungen, die Wissenschaft und Kunst des Schönen betreffend, nach Maßgabe neuerer Schriften)* başlıklı yazısında Zeitgeist'den bahseden, şair ve filozof Johann Gottfried Herder kabul edilir ("Zeitgeist," 2021). Kökeni Almanca bir kelime olan Zeitgeist kavramından gelen zamanın ruhu, zeit (zaman) ve geist (ruh) kelimelerinin birleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır.

Peki bu kadar eskiye dayanan Zeitgeist kavramı tam olarak nedir? Hayatımızda nasıl yer edinmiştir ve biz insanların "ruhunu" nasıl etkilemiştir?

Herder'e göre zaman, fikirlerin ve düşüncelerin ortaya çıkması bağlamında bir tür nedenselliğe zemin yaratmaktadır. Tarihsel süreçte ortaya çıkan farklı fikirleri veya olayları doğa yasalarını araştırır gibi ele almak mümkün olmadığından daha yaratıcı bir yaklaşıma ihtiyaç duyulmaktadır (Kızılkaya, 2018). Bu yaratıcılığı dayanarak Herder, "zamanın ruhu" kavramını bir neden sonuç zinciri bağlamında zamansal koşulların olgunlaşması aracılığıyla ortaya koymuştur. Herder'in Zeitgeist hakkındaki fikirleri başta Hendel olmak üzere birçok bilim insanı ve düşünür tarafından yorumlanmış, zamansal ve olaysal benzersizliklerden kaynaklı farklı bakış açılarıyla geliştirilmiştir.

Kelime anlamı olarak incelediğimizde ise Zeitgeist, bir çağın duygu ve düşünce biçimi olarak ifade ediliyor. Buradan anlayacağımız üzere **zamanın ruhu, sürekli değişkenlik gösteren, başta zamana sonra topluma, kültüre ve dine bağlı olarak biçimlenebilen bir yapıdır**. Dolayısıyla her dönemi farklı biçimlerde etkilemesi sayesinde yüzyıllarca sürecek bir popüleriteye sahip olacağı öngörülmektedir.

21. yüzyıla gelecek olursak zamanın ruhunun günümüzdeki popülerliğine *Zeitgeist: The Movie* filmi büyük ölçüde etkili olmuştur. Film yayınlandığından itibaren dünyada oldukça dikkat çekmiş ve birçok psikolog, sosyolog ve düşünüre yeni çalışma alanları katmıştır.

Belgesel zamanın ruhu kavramını kendi içinde 3'e bölmüş ve din para banka üçlüsü üzerinden ele alınmıştır. Bu üçlünün çağın en önemli olgularından olmalarından kaynaklı özellikle siyaset ve felsefeye ilgi duyanların büyük ilgi gösterdiği ve izlenme rekorları kıran bir belgesel olmuştur. Genel olarak başta hükümetler olmak üzere büyük şirket ve kurumların insanları nasıl manipüle edip etkisi altına aldığına vurgu yapan film olumlu ya da olumsuz binlerce eleştiriye maruz kalmış ve 24 farklı dile çevrilmiştir.

Peki ya insanlar zamanın ruhundan nasıl etkilendiler?

Doğayı incelediğimizde çevrenin ve canlıların devamlı bir adaptasyon halinde olduğunu görürüz. Doğal olarak zamanın ruhu da bu adaptasyona dahildir. Zamanın ruhu, değişimini aynı evrim gibi uzun soluklu gerçekleştirebilirken Covid-19'un hayatımıza girişi gibi beklenmedik ve hızlıca da gerçekleşebilir. Burada dikkat etmemiz gereken unsur "uyumdur". İnsanlar istemeden de olsa kendi yarattıkları olayların etkileriyle otomatik olarak yüzleşir, kabullenir ve uyum sağlarlar. Zamanın ruhu da sosyal psikolojinin dahilinde siyaset, ekonomi, inanç çevresinde şekillenir. Toplum içinde yaşadıkça, fikirler her daim evrimleşmeye açıktır ki bu evrimleşmenin zamanla birleşmesi bizi *Zeitgeist*'e götüren asıl olaydır.

Dünya üzerinde tarihe geçmiş hiçbir devrim, ihtilal, göç, savaş tekrarlanamaz çünkü ne zaman aynı zamandır ne de insanlar aynı insanlardır. Sonuçta Orta Çağ'da cadı olmakla suçlandığı için öldürülen kadınların pazardan meyve-sebze alırken büyü yapmadıklarını kanıtlayabilecekleri bir ses kayıt cihazı veya kamera sistemi ya da 1. Dünya savaşında cephelelerdeki gelişmeleri takip edebileceğimiz bir sosyal medya uygulaması yoktu değil mi?

Günümüzde zamanın ruhu etkilerini sosyolojik güçlerden alırken ileride, teknolojinin kendini gittikçe geliştirilmesiyle bu gücün teknoloji dünyasına geçebileceğini düşünmek yanlış olmaz. Zaten sosyal medyanın sunduğu güzellik algılarına karşı gelişen depresyon, OKB ve sosyal fobi, yoğun telefon ve bilgisayar kullanıma bağlı çocuklarda dikkat dağınıklığı gibi vakaların artması günümüzdeki zaman ruhunun değişimde olduğu, bizim de yüzleşme aşamasından kabullenme aşamasına geçiyor oluşumuzun göstergesidir. Yani değişim çoktan başlamış, biz sürece uyum sağlama çabasına çoktan geçmiştizdir.

Kendi toplumsal, kurumsal ve tarihsel yaşamını kuran insan, içinde bulunduğu karmaşık gerçekliği açıklamak ve anlamak doğrultusunda düşünsel arayışlardan geri durmamıştır. Söz konusu insan gerçekliğine yönelik olarak, özellikle rasyonalist bilimsel gelenek evrensel ve zaman-dışı çözümlemeler peşine düşmüştür (Kızılkaya, 2018). Oysa her olayın gerçekleştirildiği zamana göre değerlendirilmesi gerektiği, aksi takdirde objektifliğin sağlanamayacağı göz ardı edilmiştir. *Zeitgeist* kavramı bu çerçevede değerlendirildiğinde, insanın rasyonalitesini

öne çıkaran katı yaklaşımın ötesine yönelme arayışı olarak dikkat çekmektedir. Ancak, bu kavramın bir taraftan yüzeysel bir determinizme zemin yaratması, diğer taraftan da insanı fazlasıyla edilgen bir konuma indirgemesi nedeniyle eleştirilmesi yerinde olacaktır (Kızılkaya, 2018).

Sonuç olarak Zeitgeist, kökenleri çok eskiye dayanmasıyla birlikte değişimi konu aldığından günümüzde tekrardan gündeme gelmiştir. Belgesellere, kitaplara ve makalelere konu olmuş, kimiler tarafından eleştirilirken kimileri tarafından oldukça benimsenmiştir. Zeitgeist'in felsefeyle koparılamaz bağlantısını sosyal bilimler çerçevesinde de detaylandırılması gerekmektedir. Çünkü kaçınılmaz zaman artık insanla tanışmıştır...

KAYNAKÇA

Kızılkaya, E. İ. (2018). Zeitgeist ve Michel Foucault'nun tarihsel a priori kavramı. Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, (25), 109-130.

Zeitgeist. (2021, Mart 5). Wikipedia.

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Zeitgeist#:~:text=Zeitgeist%2C%20bir%20%C3%A7a%C4%9F%C4%B1n%20d%C3%BC%C5%9F%C3%BÇnce%20ve,bir%C3%A7ok%20dilde%20de%20aynen%20kullan%C4%B1lmaktad%C4%B1r.>

Görsel:

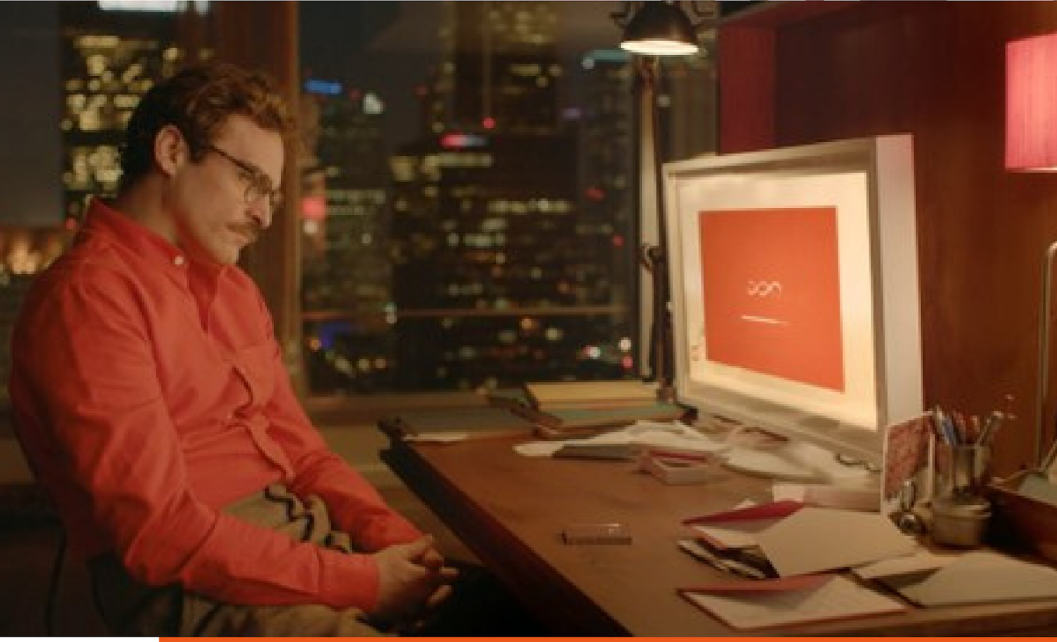
<https://pixabay.com/tr/illustrations/saat-hareket-zaman-2015460/>

İŞLETİM SİSTEMİNE AŞIK OLMAK: HER (AŞK) FİLM ANALİZİ

Makinelerin insan beyninin çalışma şekli örnek alınarak programlanması ve insanlar tarafından yapıldığında zeka olarak adlandırılan davranışların cihazlar tarafından yapılması yapay zeka olarak tanımlanmaktadır (Pirim, 2006). 1900'lü yılların ortalarında başlayan yapay zeka çalışmaları her geçen gün gelişmekte ve hayatımıza dahil olmaktadır.

Günümüzde birçoğumuz için internet, bilgisayar, akıllı telefon gibi unsurlar adeta elimiz, kolumuz, gözümüz, kulağımız gibi vazgeçilmez parçalarımız haline gelmiştir. Tüm bu dijital unsurlar yalnızca haberleşme ve keyifli vakit geçirme aracı olmaktan çıkmış iş ve eğitim gibi günlük hayatımızın gereklilikleriyle de bütünleşmiştir. Bu cihazlarda bulunan yazılımlar ve programlar düşünüldüğünde hemen hemen herkesin *yapay zeka* kavramına aşina olduğunu söylemek mümkündür. Yapay zeka; kullandığımız cihazı bizim için kişiselleştirir, sesli komutlar alır, sorularımızı sesli bir şekilde yanıtlar, öneride bulunur, mesaj gönderir ve daha birçok görevi yerine getirerek hayatımızı kolaylaştırır.

Yönetmenliğini Spike Jonze'un üstlendiği, başrollerinde Joaquin Phoenix, Rooney Mara ve Amy Adams gibi oyuncuların bulunduğu *Her* (Aşk) filmi de tam olarak bu konuyu ele almaktadır. Filmin evreninde dijitalleşme ve yapay zeka günümüzde olduğundan daha yaygın ve gelişmiş bir düzeydedir. Başka bir deyişle yapay zekanın çalışma şekli insan zekasına neredeyse ulaşmıştır. Sezgi yeteneğiyle karşısındakinin duygu ve düşüncelerini algılayabilmekte, kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmekte ve insana dair özellikleri kavrayıp kendi varoluşunu değiştirip dönüştürebilmektedir. Özellikle günümüzden farklı olarak insanlar yapay zeka işletim sistemleriyle sohbet edebilmekte, arkadaşlık ve hatta romantik ilişki kurabilmektedir. Ana karakterimiz Theodore Twombly de bilgisayarına ve telefonuna kurduğu yapay zeka işletim sistemine aşık olmuş ve film bu aşkın etrafında şekillenmiştir.



Theodore bir şirkette çalışmakta, bazı bilgiler yardımıyla başkaları adına mektuplar yazmaktadır. Bunun yanı sıra eşinden boşanma sürecinde olan Theodore'un yalnız ve çevresinden kopmuş bir adam olduğu görülmektedir. Arkadaşlarının davetine gitmemekte, iş dışındaki zamanını internet ortamında geçirmektedir. Karakterin yaşadığı bu durum günümüzle kolay bir şekilde ilişkilendirilebilir, bugün çevremize baktığımızda insanların fiziksel olarak yakın bulunduğu insanlarla iletişime geçmektense telefonundaki uygulamalarda uzun vakitler geçirdiği görülmektedir. Bu da bireylerin dikkat ve karşısındaki kişiye olan tahammül eşiğini düşürmekte, büyük bir yalnızlık girdabına sürüklenmesine sebep olmaktadır. Bauman'ın da ifade ettiği gibi teknolojinin yoğun kullanımı zaman ve mekan sınırlarını aşarak bireylerin fiziksel olarak yakın oldukları bireylerle aralarına mesafe koyar (Bauman, 2011).

Theodore, reklamını gördüğü yapay zeka işletim sistemini almaya karar verir ve sistemin kurulumunu yapar. Başlangıçta yalnızca günlük işlerinde yardımcı olması için başvurduğu bu sistemle giderek daha fazla sohbet etmeye, bir süre sonra ise neredeyse tüm vaktini kendisine Samantha adını veren işletim sistemiyle geçirmeye başlar. Onunla her konuda sohbet eder, tatil çıkar ve arkadaşlarıyla tanıştırır; aralarındaki şey romantik ilişkiye evrilir. Theodore'un Samantha'ya ulaşamadığı bir sahnede yaşadığı kaygı bir işletim sistemine nasıl değer atfettiğini de açık bir şekilde göstermektedir. Belki de Theodore için Samanta yalnızca bir işletim sistemi değil, gerçek dünyada bulamadığı her şeydir.

Bir işletim sistemiyle bağ kurmak karakterimiz Theodore'a has değildir, Theodore'un yakın arkadaşı ve birçok kişi daha satın aldığı işletim sistemleriyle sohbet etmekte, arkadaş olmakta ve romantik ilişki yaşamaktadır. Yani, hemen hemen herkesin satın aldığı bu sistemlerin içinde kaybolduğu söylenebilir. Bu durum filmin bazı sahnelerinde özellikle göze çarpar; sokaklar ve metrolar gibi kalabalık mekanlarda çoğu kişinin etrafına adeta bir duvar ördüğü, yüz yüze iletişimin azlığı, kişilerin sürekli olarak işletim sistemiyle iletişim halinde olduğu görülmektedir. Gerçeklikle bağ kuramayan ve bu gerçekte başkalarıyla birlikte yer edinemeyen insan kurtuluşu sanal dünyanın sınırları içinde bulmaktadır.

İnsanın kendi elleriyle yarattığı bu yapay gerçeklik yok edilme riskini her zaman taşır. Nitekim Samantha aynı anda binlerce kişiyle daha konuştuğunu ve yüzlerce kişiye aşık olduğunu Theodore'a söylediğinde Theodore'un içinde yaşadığı sanal dünya yıkıma uğramaya başlamıştır. İlerleyen sahnelerde ise Samantha ve diğer tüm işletim sistemleri de aniden gitmiş, kendileriyle bağ kuran tüm insanları bir başına bırakmıştır. Son olarak, sanal dünyanın sınırlarıyla gerçek dünyanın sınırlarının ortadan kaldırılması ve bütünleşmesinin kişiler arası ilişkilerin dinamiğini değiştirdiğini, bireyleri birbirinden ve çevresinden uzaklaştırdığını söyleyebiliriz. Samantha'nın gitmesinin ardından Theodore'un eski eşine uzun zamandır beklettiği mektubu yazması, tıpkı kendisi gibi işletim sistemiyle ilişki yaşayan arkadaşının yanına gitmesi ve filmin bu ikilinin sahnesiyle kapanması da ana karakterimizin gerçek dünyanın sınırlarına girdiğinin göstergelerinden biri sayılabilir. Nihayetinde, yapay gerçekliğin prangalarından kurtulan insan, ihtiyacı olan asıl şeyi çıplak gözle görür.



KAYNAKÇA

- Bauman, Z. (2011). Akışkan modern dünyadan 44 mektup. A. Söğütoğlu (Çev.). İstanbul: Habitus
- Pirim, H. (2006). Yapay zeka. *Journal of Yaşar University*, 1(1), 81-93.

ERIK ERIKSON'UN BİYOGRAFİSİ

Genel Bilgi:

Erik Homburger Erikson veya yaygın olarak bilinen adıyla Erik Erikson, psikoloji alanına yaptığı katkılar nedeniyle geçtiğimiz yüzyılın en önemli ve etkili isimlerinden birisi olmuştur. Herhangi bir üniversite eğitime sahip olmamasına rağmen Erikson, gerek çocuklarla olan kuvvetli iletişimi gerekse de öznel yaşam deneyimi sayesinde isabetli gözlemler yapmış ve günümüzde bile geçerliliğini önemli ölçüde koruyan “kimlik krizi” ve “psikososyal gelişim teorisi” gibi kavram ve modeller önermiştir. Erikson, önerdiği modellerde her ne kadar bir miktar Freud’a bağlı kalsa da, yine de kişilik gelişimi konusunda Freud’dan önemli ölçüde ayrılmaktadır.



Erikson'un Yaşamı:

Erik Erikson, 15 Haziran 1902’de Almanya’nın Fransa sınırında bulunan Karlsburg kentinde doğmuştur. Erik, yaşamının ilk yıllarını, kendisiyle Danca konuşan ve Danimarka Yahudilerinden olan annesi Karla Abrahamsen ile geçirmiştir. Erik’in Danimarkalı babası ise daha Erik doğmadan evi terk etmiştir. Erik 3 yaşındayken bir hastalık geçirmiştir ve bunun üzerine annesi, Erik’i tanınmış bir çocuk doktoru olan Theodor Homburger’e götürmüştür. Daha sonra Erik’in annesi ile doktor Theodor evlenmiştir. Ancak Theodor Homburger’in Erik’in biyolojik babası olmadığı gerçeği, Erik’ten uzun süre saklanmış, ona doktor Theodor’un gerçek babası olduğu söylenmiştir. Erik, ergenlik dönemindeyken Theodor Homburger’in biyolojik babası olmadığını öğrenmiştir.

Erik, ailesiyle beraber temiz ve düzenli bahçelere sahip bir saraya bakan bir evde oturuyordu. Erik, henüz çocukken böylesine temiz ve düzenli bir manzaraya bakıyordu ve bu manzara, aristokratik bir ayrıcalığı temsil etmesinin yanı sıra, kendisine dönemin politik yönden istikrarlı olduğu çağrışımını yapıyordu (JLC Chairs, 2020).



Görsel 1: Karlsruhe Sarayı, Daniel Grothe,

Erik'in okul yıllarında yaşadıkları, büyüdüğünde ona sürekli olarak “ben kimim?” ve “ne yapmalıyım?” sorularını sorduracaktı. Erik, uzun boyu, sarı saçları ve renkli gözleriyle tam bir İskandinav çocuğunu andırıyordu. Nitekim babası da İskandinav kökenliydi. Ancak okulunda, Yahudi kökeni nedeniyle kendisiyle dalga geçiliyor ve dışlanıyordu. Çok da parlak bir öğrenci olmayan Erik, liseyi bitirdikten sonra ne yapacağını düşündü. Doktor olan üvey babası, onun tıp eğitimini almasını istiyordu. Fakat Erik, resim konusunda yetenekli olduğunun farkındaydı. Bu sebeple, babasının isteğine karşı geldi ve Münih'te bir sanat okuluna kaydını yaptırdı.

Erik'in ilk yaşam yılları işte böyleydi. Almanya'nın Fransa sınırındaki bir kentte, kendisiyle Danca konuşan bir anneye sahip olması, Erik'in çok kültürlü bir çevrede yetişmesine katkıda bulundu ve birden fazla kültürle erken yaştaki etkileşimi, onun ilerideki çalışmalarına yön verecekti. Bununla beraber, kendisinin “kim” olduğuna yönelik soruları da, hem fiziksel görünüşü ile kökeni arasındaki tezatlık nedeniyle Erik'i zorluyordu.

Erik Erikson Gençlik Yılları:

Kayıt yaptırdığı sanat okulunu yarıda bırakan Erik, avare bir şekilde çoğu kez yürüyerek Güney Avrupa'yı gezdi ve İtalya'da Floransa'da bir müddet kaldı (JLC Chairs, 2020). Orada, tıpkı çocukluğunda olduğu gibi yine farklı bir kültür ve dile maruz kaldı. Erik tüm bunları yaparken, kendisini finansal ve duygusal olarak destekleyen üvey babasına da minnettardı. Oldukça uzun ve zor geçen bu ergenlik döneminde Erikson, “kimliğini” bulabilmek ve kurabilmek için sürekli gezdi, okudu, çizim yaptı ve insanlarla konuştu.

1927 senesinde, 25 yaşındayken Erik için Viyana'da yeni bir yaşam başlamıştı. Burada bazı Amerikalı çocukların portrelerini çizerken, eserleri çok beğenildi ve bu çocukların gittiği küçük özel bir okuldaki resim öğretmenliği yapması için davet aldı. Bu çocuklar Viyana'da bulunuyorlardı çünkü anneleri Sigmund Freud'un hastalarıydı. Viyana'da geçirdiği 6 sene Erik'in gelecekteki kariyeri için fazlasıyla önem teşkil edecek olan çocuk ve gençlerle çalışabilme yeteneğini keşfetmesi açısından tam anlamıyla bir dönüm noktasıdır. Erik bu dönemde Montessori öğretmenlik eğitiminden ve Anna Freud'un analizinden

geçmiş ve çocuk psikanalisti olarak eğitilmiştir. Ayrıca Erikson Viyana'da eğitim verirken, bir maskeli balo etkinliğinde tanıştığı Kanadalı Joan ile evlenmiştir. Erikson ve Joan çiftinin iki çocuğu olmuştur. İkisi de aynı okulda eğitim vermeye devam etmiştir.



Görsel 2: Sigmund Freud ve kızı Anna Freud

1933 senesinde Almanya'da Hitler'in iktidara gelmesiyle, Avrupa'da Yahudi karşıtı eylemler ivme kazanmıştır. Tam da bu sıralar eğitimini tamamlayıp çocuk psikanalisti unvanını alan Erikson, Freud'un kitaplarının Naziler tarafından yakıldığını duyunca endişeye kapılır ve eşiyle birlikte Avusturya'yı terk edip Danimarka'ya sığınır. Ancak Danimarka'da uzun sürede kalmayıp Amerika'ya geçerler. Böylelikle yeniden Erikson, kültürler arası bir deneyim yaşar. Ancak bundan daha büyük bir kültürler arası deneyimi, Güney Dakota'da Yerli Amerikalılar (Kızıl Derililer) ile yapacağı çalışmalar sırasında yaşayacaktır.

Siu kabilesiyle ilgili çalışmalar ve gözlemler yapan Erikson, kısa bir süre sonra, Amerikalı öğretmenler tarafından Amerika'nın resmi okullarında eğitim gören Siulu çocukların yaşadıkları zorlukların farkına varır. Erikson'a göre yerli Siu kabilesinin üyeleri, şimdiki yaşam biçimleriyle kabilelerinin tarihsel yaşam biçimleri arasındaki kopukluktan kaynaklanan duygusal problemler yaşıyorlardı (JLC Chairs, 2020). Amerika'nın devlet okullarında resmi bir eğitim alan Siu kabilesi çocuklarından sürekli olarak beyaz Amerikalı öğretmenlerinin dediklerini ve öğrettiklerini taklit etmeleri beklenirken, doğup büyüdüğü kabile ortamında ise kendilerinden ava çıkmaları bekleniyordu. Birbirinden çok farklı olan bu iki dünyayı birleştirmekte zorlanan Siu kabilesinin çocukları büyük zorluklar yaşıyordu. Ayrıca Siu kabilesinin erişkin üyeleri de beyaz Amerikan kültürünün değerleri ve onun kültürlenme süreci sonunda kendilerine öngörülen gelecekle özdeşleşmekte zorluk yaşıyorlardı (Elkind, 1979). Bir diğer anlatımla, yerli Siu kabilesinin çocuk ve yetişkin üyeleri, ait oldukları topluluğun kültürel pratikleri ve kendilerine sunulan (ya da dayatılan) Amerikan kültürünün öğeleriyle hiçbir bağlantı kuramamakta ve bu sebeple kendileri için anlamlı bir gelecek öngörememektedirler. Yapmış olduğu bu isabetli gözlemler sayesinde Erikson, gelişimi psikoseksüel açıdan ele alan ve cinsel dürtüleri merkeze koyan Freud'un kuramlarının sınırlılığını fark etti ve insanın gelişiminde kültürel faktörlere de yer veren bir modelin (*psikososyal gelişim modeli*) temellerini attı.



Görsel 3: Yerli Amerikalılar (Kızılderililer)

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Yazının başlarında Erikson'un öne sürdüğü modelin, Freud'un kuramlarından belli noktalarda ve belli ölçüde ayrıldığını söylemiştim. Erikson, "oral saplanma" ve "Odipus Kompleksi" gibi Freud'un öne sürdüğü kavramları açık bir şekilde reddetmese de kişilik gelişiminin süresi ve bu süreçte etkili olan faktörler bakımından Freud'dan önemli ölçüde ayrılmaktadır (Fleming, 2004). Her şeyden evvel Freud'a göre kişilik gelişimi 6 yaş civarlarında son bulurken, Erikson'a göre kişilik gelişimi bireylerin yaşamları süresince devam eder ve bu süreç her biri kendi içinde başarıyla çözülmesi gereken krizleri barındıran 8 aşamada gerçekleşir (Burger, 2016; Cherry, 2020).

Buna ek olarak, daha önce bahsettiğim üzere Erikson, Freud'un aksine, kişilik gelişiminin kişiler arası, sosyal, kültürel ve tarihsel çevrede meydana geldiği bir bağlamda anlaşılabileceğini savunmuştur (McAdams, 1990). Şimdi Erikson'un 8 evreli psikososyal gelişim modeline daha yakından bakalım.

1.Evre - Temel Güvene karşı Güvensizlik

Yaşamın yaklaşık ilk 1.5 yılını kapsayan bu dönemde, yeni doğanlar yeterli ilgi, bakım ve sevgiyi gördükleri takdirde bakım verenlerine ve dünyaya karşı "güven duygusu" geliştirirler (Burger, 2016; Cherry, 2020). Bununla birlikte, yeni doğana bakım sağlayanların, tutarlı, öngörülebilir ve güvenilir bir bakım sağlamaları da önemlidir ki bu durumda yeni doğanın ileride kuracağı ilişkilerde onun güven duygusu geliştirebilmesinin zeminini hazırlamış olurlar (McLeod, 2018). Bunun tersi bir durumda ise, yeni doğanın ileride sağlıklı bir kişilik geliştirmesi muhtemeldir.

2.Evre - Özerkliğe karşı Utanma ve Şüphelilik

1.5 yaşlarından 3 yaşına kadar olan zamanı kapsayan bu evrede çocuklar, çevrelerini (yani dünyayı) kontrol edip edemediklerini merak ederler. İçine doğdukları bu dünya, onların kontrolünde midir, yoksa onlar dünyanın pasif bir alıcısı mıdır?

Bu gibi sorulara buldukları cevaplar sonucunda, ya kendilerini güçlü/bağımsız, ya da utanç ve şüphe içinde hissederler. Dünyanın aktif bir keşfedicisi olmak isteyen çocuklar, katı, kontrolcü ve eleştirel bir tutuma sahip ebeveynlerce kısıtlandıkları durumda, öz-saygısı düşük ve başkalarına bağımlı bir kişilik geliştirmeleri muhtemeldir (Sutton, 2020).

3. Evre – Girişkenliğe karşı Suçluluk Duygusu

Çocuklar bu yaştan itibaren yaşitlarıyla oyun oynayıp sosyalleşmeye başlarlar. Diğer çocuklarla oyunları kurallarıyla oynamayı bilen, olası bir çatışmayı nasıl çözeceğini bilen çocuklar, girişkenlik duygusuna sahip olurlar. Artık başarıma arzusuna sahiptirler, bu sebeple hedef koymasını bilirler. Ancak bu aşamada başarısız olunursa, çocuklar suçluluk ve geri çekilme yaşarlar, amaçları olmaz ve sosyal ortamlarda girişken olamazlar.

4. Evre – Başarıya karşı Aşağılık Duygusu

Artık okul yaşının geldiği bu evrede, çocuklar hem akademik hem de sosyal yönden başarılı olmaya çalışırlar. Aileleri ve öğretmenleri tarafından teşvik edilen ve destek gören çocuklar, başarılı olacaklarına dair bir inanca sahip olurlar. Aksi yönde bir muamele ile karşılaşan çocuklar ise başarılı olmak için gereken yeteneklerinden şüphe duyacaklardır (Cherry, 2022).

5. Evre – Kimlik kazanmaya karşı Rol Karmaşası

Ergenlik dönemini kapsayan bu evrede bireyler, çocukluktan yetişkinliğe doğru bir geçiş aşamasındadır ve bu sebeple en kritik aşamaya gelmişlerdir. Ergenlik döneminde kişilerin kendilerine sorduğu en önemli soru “Ben kimim?” sorusudur. Dolayısıyla ergenlikteki en önemli mesele, bir kimliğe sahip olmaktır ki bu sebeple Erikson bu evreyi “kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası” olarak adlandırır (Erikson, 1968, akt. Sokol, 2009). Şayet ergenler “ben kimim?” sorusuna başarılı bir yanıt verebilirlerse, o zaman toplumdaki yerleri ve rolleri konusunda tutarlı bir görüşe sahip olurlar. Aksi durumda ise rol karmaşası (ya da diğer adıyla kimlik krizi) yaşar ve ne yapmaları gerektiği, toplumda nasıl bir yerleri olduğu konusunda karmaşa yaşarlar.

6. Evre – Yakınlık Kurmaya Karşı Soyutlanma

Bu evreyle birlikte ergenlik geride bırakılmış ve artık yetişkinler özel bir yakınlık geliştirme ihtiyacı duymaya başlamışlardır (Burger, 2016). Bu yakınlığı kurmakta başarısız olan insanlar, duygusal olarak olgunlaşamazlar ve bu yönden soyutlanırlar.

7. Evre – Üretkenliğe karşı Durgunluk

Aşağı yukarı orta yaşa denk gelen bu evrede, kişiler yaşam boyu edindiği tecrübeleri ve bilgiyi, kendilerinden yaşça küçük kişilere aktarmak isterler. Sağlıklı bir gelişimde bu evredeki kişiler, yeni nesilleri geleceğe hazırlamak için çaba sarf ederler ve bu sayede üretken bir yaşam sürerler. Gençleri

eğitir, yönlendirir ve onlara rehberlik ederler. Bunu başaramayan orta yaşlı bireyler ise toplumdan tamamen kopuk ve yalıtılmış bir halde yaşarlar (McLeod, 2018).



Görsel 4: Genç nesle bilgi ve tecrübelerini aktaran bir öğretmen

8. Evre - Benlik Bütünlüğü ya da Umutsuzluk

Zamanı geldiğinde hepimizin yaşlanacağı bir gerçektir. Yine de bu evrede bile üstesinden gelmemiz gereken bir soruyla karşı karşıya geliriz. Bu evrede kişileri artık bir “bütünlük” ya da “umutsuzluk” duygusu beklemektedir. Geçmişte koyduğu hedeflere ulaşmış, tatmin edici bir yaşam sürebilmiş ve geçmişinden suçluluk duymayıp onu kabullenebilmiş bireyler, artık “bilge” haline gelirler. Bunu başaramayan yaşlılar ise, artık telafisi mümkün olmayan şu ömürlerinden derin bir memnuniyetsizlik ve üzüntü duyarlar. Onlar, artık umutsuz kimselerdir. Gençlere tanınan imkan ve fırsatlar, artık kendilerinden esirgenir ve bu yüzden huysuz ve çaresiz bir biçimde etraflarına nefretle bakar duruma gelirler.

Erikson’un önerdiği modele bakıldığında, her evrenin kendine özgü bir karakteri ve aşılması gereken bir zorluğu olduğu görülür. Erikson, her evrede bulunan bu zorluklara “kriz” adını vermiştir. Modelden de anlaşılacağı üzere, bir dönemde meydana gelen bir olumsuzluk, ileriki evrelerde de kendisini gösterecek ve gelişimi bozacaktır. Bu açıdan bakıldığında, Fleming’in (2004) belirttiği üzere, Erikson’un kişinin ilerleyen gelişim aşamalarının sağlıklı olabilmesi için önceki aşamalarının da sağlıklı olması gerektiğini düşünen Freud ile hemfikirdir.

Diğer Çalışmaları

Yerli Siu kabilesi ile yaptığı çalışmaların yanında Erikson, Amerika San Francisco’da 2. Dünya Savaşı gazileri ile de çalışmıştır. Erikson yaptığı gözlemler sonucunda, savaş gazilerinin “kim” olduklarına dair duygularını yitirdiklerini ve şimdiki tutum, düşünce ve duygularıyla savaş öncesi tutum, düşünce ve duygularının arasında kopukluk olduğu sonucuna varmıştır (Elkind, 1979).

Oldukça üretken bir hayatı olan Erikson’un çalışmaları bunlarla sınırlı değildir. Kendisi, Almanya’da Protestanlığın kurucusu Martin Luther hakkında “Genç Adam Luther (1958)” ve tüm dünyada tanınan Mahatma Gandhi ile ilgili biyografiler yazmıştır. Gandhi üzerine yazdığı eser, Erikson’a Pulitzer Ödülünü kazandırmıştır. Erikson bunlara ek olarak “Çocuk ve Toplum” isimli bir eser daha kaleme almıştır. İlk eseri olan Çocuk ve Toplum’u Erikson, 48 yaşındayken yayımlamıştır.



Görsel 5: Mahatma Gandhi

Kişisel Hayatı ve Ölümü

Erik Erikson, 1939 senesinde, üvey babasından aldığı “Homburger” soy ismini değiştirdi. Artık ismi Erik Erikson’dur. Erikson, her ne kadar soy ismini değiştirme nedenini resmen açıklamasa da söz konusu değişimin, Erikson’un kendisine bir “kimlik” vererek kendisini yeniden yarattığı bir “kişisel dönüşümü” işaret ettiği düşünülmektedir (Fleming, 2004).

Erikson’un Kai, Jon, Sue ve Neil isimli çocukları olmuştur. Erikson’un en büyük çocuğu olan Kai, Amerikan Sosyoloji Birliği’nin 76. Başkanlığını yapmıştır. Erikson’un kızı Sue ise psikanalisttir.

Erikson, 12 Mayıs 1994’te Amerika Massachusetts’te hayata gözlerini yummuştur.

Erikson: Çağdaş Psikolojiye Etkileri

Erikson’un psikososyal modeli geliştirmesi üzerinden uzun yıllar geçmiş olmasına rağmen ilgili modele getirilen yenilikler sonucunda, hem daha kapsamlı hem de test edilmeye daha elverişli yeni araştırma modelleri doğmuştur. Örneğin Marcia’nın “kimlik statüleri” modeli, Erikson’un psikososyal gelişim kuramındaki krizleri

aşmak için tercih edilen çözüm yollarıyla ilişkilidir (Marcia, 2014, akt. Kaya ve Çok, 2021). Kimlik statüleri, “kimlik keşfi” (ya da seçeneklerin araştırılması) ve “içsel yatırım” tanımlamalarına bağlı olarak belirlenir ve toplamda dört kimlik statüsü ortaya atılmıştır (Güler ve Arı, 2019). Buna göre *başarılı kimlik* statüsündeki bireyler, etkin bir biçimde muhtemel yeni seçenekleri ararlar (Morsünbül, 2013). “Askıya alınmış” statüsündeki bireyler ise, aktif olarak seçenek arayışı içinde olup yatırım yapmak için herhangi bir eylemde bulunmayan kişilerdir. “İpotekli” statüde bulunan bireyler, içsel yatırımda bulunup aktif bir arayış içinde olmayan kişilerdir. Son olarak “dağınık” statüdeki kişiler, geçici ve zayıf araştırmalar yaparlar ancak herhangi bir yatırımda bulunmayan bireylerdir. Bu yönüyle “dağınık” kimlik statüsü, en düşük kimlik statüsü olarak değerlendirilebilir.

Sonuç

Görüldüğü gibi Erik Erikson, kendi yaşamında deneyimlediği ve gözlemlediği olaylar neticesinde, sürekli olarak “ben kimim?” ve “ben ne yapmak istiyorum?” gibi sorulara cevap aramış, nihayetinde de yaşamındaki zorluk ve mücadelelerden gücünü ve özünü alan modeller ve kavramlar geliştirmiştir. Buradan hareketle denebilir ki Erik Erikson, yaşadığı krizlere çözümler bulmayı başarmış ve kendinden önceki kuramların sınırlılıklarını, yine yaşamından öğrendikleri doğrultusunda fark etmiş ve düzeltmiştir. Örneğin ilk yıllarında doğup büyüdüğü ailedeki çok kültürlü ortamı olmasa veya Siu kabilesindeki yerlilerle hiç tanışmamış olsa, Erikson belki o zaman sosyal ve tarihsel faktörlere yer verdiği bir kuram geliştiremezdi.

KAYNAKÇA

Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (5. Baskı). (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). Kaknüs (Orijinal eserin basım tarihi 2004)

Cherry, K. (2020, 20 Mart). *Biography of Erik Erikson (1902-1994)*. Verywell mind. <https://www.verywellmind.com/erik-erikson-biography-1902-1994-2795538>

Cherry, K. (2022, 3 Ağustos). *Erikson's Stages of Development*. Verywell mind. <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740>

Elkind, D. (1979). *Erik Erikson: İnsanda gelişimin sekiz evresi* (Çev. Dönmez, A.). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 12(1), 27-38.

Fleming, J. S. (2004). Erikson's psychosocial developmental stages. *Childhood Development* 1(1), 9-24

Güler, Y. ve Arı, E. (2019). *Ergenlerde öznel iyi oluş, kimlik statüleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Gençlik Araştırmaları Dergisi 7(18), 185-202.

JLC Chairs. (2020, Temmuz 30). *Erik Erikson: A Life's Work*. [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=32J9BNMWynM>

Kaya, M. D. ve Çok, F. (2021). Marcia'dan günümüze: Statü ve süreç modelleri bağlamında bir derleme. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology* 3(2), 144-152.

McAdams, D. P. (1990). Identity and the Life Story. *The Person: An Introduction to Personality Psychology*. (1. Baskı, s. 373-418) içinde. Harcourt Brace Jovanovich, Inc.

McLeod, S. A. (2018, 3 Mayıs). *Erik Erikson's stages of psychosocial development*. Simply Psychology. www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

Morsünbül, Ü. (2012, Mayıs, 3-5). *Ergenlikte kimlik statüleri ve risk alma arasındaki ilişki*. [Sözlü Sunum]. Uluslar Arası Psikolojik Danışma ve Eğitim Konferansı, İstanbul, Türkiye

Sutton, J. (2020, 5 Ağustos). *Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development Explained*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/erikson-stages/>

Sokol, J. T. (2009). Identity development throughout the lifetime: An examination of Eriksonian theory. *Graduate journal of counseling psychology*, 1(2), 138-145.

Görseller:

<https://twomonkeystravelgroup.com/weekend-in-karlsruhe-germany/>

<https://seyler.eksisozluk.com/sigmund-freudun-bakire-olen-kizi-anna-freudun-ilginc-hayati>

ZAMAN PERSPEKTİFİ: AKAN ZAMANA KARŞI NASIL DURULUR?



(İllüstrasyon: Nathan Hackett)

Şimdi ve burada olmak, anda kalmak, anı deneyimlemek... Kafamın içinde oluşan uzun yapılacaklar listemi düşünmeyi bir saniyeliğine bırakıp etrafıma odaklanmak, renklere, desenlere, şekillere... Bunu sıkılmadan, elime telefon almak istemeden, sosyal medya hesaplarımı kontrol etme ihtiyacı duymadan, zorunluluklarımı ve arzularımı bir kenara bırakarak yapmak... Zaman hep ileri doğru akarken durmak neden bizim için bu kadar zor? Oysa saatlerce instagram hesabımda bir aşağı bir yukarı gezinirken vakit hiç ilerlemiyor gibiydi. Sürekli akan, hiç geri sarmayan zaten nesnel olarak algılamam mümkün olmayan zamanı nasıl yönetebilirim? Her daim zamanın bilgisine sahip olmak isteriz. Bilgisayarımızdan, telefon ekranımızdan, kol saatlerimizden sürekli olarak saatin kaç olduğunu kontrol ederiz. Kontrol edemesek bile oryantasyon yetisi normal düzeyde olan her insan

saatin kaç olduğunu saate bakmadan ortalama doğru bir şekilde ifade edebilme yeteneğine sahiptir. İfade edebildiğimiz zaman dışında bir de hissettiğimiz zaman vardır. Zaman; yönelttiğimiz dikkate, duygularımıza ve ilgimize göre beynimizin içinde eğilip bükülebilir. Örneğin çok sıkıldığımızda, sevmediğiniz bir şey yapmamız gerektiğinde veya suyun kaynamasını beklediğimizde zaman çok yavaş geçer. Sevdiğimiz ve keyifli bir yerdeyken ise saatin nasıl geçtiğini anlamayız bile. Zaman aslında neye odaklandığımıza ve odaklandığımız şeyin anlam dünyamızda bize neler hissettirdiğine göre değişkenlik gösterir. Örneğin 17:00'da gitmeniz gereken önemli bir yer var ve o saatte kadar yapmak istediğiniz bir sürü şey var. Sabah uyandınız kahvenizi koydunuz ve daha şimdiden 8 saat sonra gideceğiniz bir yer için endişeleniyorsunuz. Saat 17:00 olana kadar aslında defalarca kez o gitmek istemediğiniz yere gittiniz ve bunun için enerji harcadınız. Bizler bir şeyi düşündüğümüz kadar yaşarız. Neye odaklanmayı tercih ettiğimiz de zaman perspektifimizle alakalıdır.

Philip Zimbardo'ya göre zaman perspektifimiz yaşamsal deneyimler, kültür, eğitim, sosyal sınıf, din, yaşanan coğrafya, iklim gibi etmenler ile öğrenilen yargılar çerçevesinde gelişir. Kullandığımız zaman perspektifi ise alışkanlık haline gelir. Yani günü yaşarken zamanı farklı odaklar ile yaşamayı öğreniriz ve alıştığımız odaklanma kalıplarını değiştirmek de oldukça zordur. Sürekli kullandığımız bu zaman perspektifi ise bizim duygu, düşünce ve davranışlarımız üzerinde önemli rol oynayan en güçlü etkenlerden biridir. Philip Zimbardo zaman perspektifini “olumlu geçmiş”, “olumsuz geçmiş”, “hazcı şimdi”, “kaderci şimdi” ve “gelecek” yönelimi olmak üzere beş boyutta ele almıştır. *Olumlu geçmiş*, geçmişte olanlara odaklı olumlu düşünce akışına sahip olmak olarak tanımlanır. *Olumsuz geçmiş*, geçmişe negatif duygular ile odaklanmaktır. *Hazcı şimdi*, isminden anlaşılacağı üzere şimdinin hazzına odaklanır ve gelecek planlamaları içermez. *Kaderci şimdi* zaman perspektifi, bireyin şimdide bulunacağı davranışlar ile geleceği şekillendirilemeyeceği ve geleceğin tahmin edilemeyeceğine dair olan tutumudur. *Gelecek zaman perspektifi* ise gerçekleştirilecek hedefleri ve başarıyı dikkate alarak şu anki zamanda planlı hareket etmeyi tanımlar. Aslında bütün bu zaman perspektiflerine sahibiz ancak alışkanlık haline getirdiğimiz zaman perspektifini daha sık kullanıyoruz. Zamanı iyi yönetebilen insanlar ise bahsedilen bu beş zaman perspektifi arasında geçişler yapabilmeyi öğrenmiş insanlardır diyebiliriz. Geçmiş zaman perspektiflerinden olumlu olanın daha çok kullanıldığı, yani geçmiş bilgilerimize ihtiyaç duyduğumuzda beynimizin olumsuz deneyimlerden önce olumlu olanları gözden geçirebilmeyi öğrenmiş olması, daha sağlıklı bir zaman algısı ve değerlendirmesi sağlar. Şimdi odaklı zaman perspektiflerinden hazcı şimdiye odaklanmak anın tadını çıkarmamızı sağlar ve olumlu duyguları daha sık deneyimlememize yardımcı olur. Kaderci bakış açısı ise şimdi yapacaklarımızın olacak olanları değiştirmeye yetecek gücünün olmadığını düşünmemize sebep olacağından depresyon ve anksiyete gibi duyguların artmasına neden olur (Akkoç & Soysal, 2021).

Zamanı daha verimli kullanmak ve onun kölesi olmamak için hangi zaman perspektifini kullandığımızı farkına varmalı ve eğer faydasını yeterince görmüyorsak değiştirebilmek için cesarete sahip olmalıyız. Hangi zaman perspektifini kullanırsak kullanalım şu an burada yaptığımız şey her ne ise hem geleceğimizi şekillendirecek hem de bir gün geriye baktığımızda göreceğimiz geçmişimiz haline gelecektir. Aynı anda hem geçmiş için üzülp hem gelecek için endişelenirken bir yandan da aynı anda bir sürü şey yapmak zamanı verimli kullanmak anlamına gelmez. Aksine bazen durmak; kahve içerken sadece kahve içmek, manzaraya bakarken sadece onun tadına varmak bizi zamanın kendisi olmaya yaklaştıracak deneyimlerdir. Kısaca anlardan ibaret hayatımızda kameranın odağının nerede olacağına ve zamanın nerede akacağına karar verebilecek o karmaşık mekanizmaya hepimiz sahibiz sadece nasıl kullanmamız gerektiğini keşfetmemiz gerekiyor.

KAYNAKÇA

Akkoç, A. N. ve Soysal, C. G. (2021). Psikolojik iyi oluş: Zaman perspektifi ve psikolojik esnekliğin rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 94-105.

Canan, S. (2018, Şubat 6). Beynimizin saati: Zaman algısının sinirbilimi. Açık Beyin: <https://www.acikbeyin.com/beynimizin-saati-zaman-algisinin-sinirbilimi/> adresinden alındı.

Heshmat, S. (2017, Haziran 26). *Five common factors influencing our feelings of time*. Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/science-choice/201706/five-common-factors-influencing-our-feelings-time> adresinden alındı

Film Önerisi: *Zamana Karşı* (2011)

