



PSI'US

Fikiryum

GPM E - Dergi

MART 2021
SAYI.8



KİŞİLİK

Genç Psikologlar Meclisi olarak oluşturduğumuz Psi'Us Fikiryum dergimizin sekizinci sayısı olan "KİŞİLİK" teması ile sizleri selamlıyoruz. Sekizinci sayımızda Psikoloji biliminin alt dallarından biri olan Kişilik Psikolojisi alanına yoğunlaştık. Tüm okuyucularımızın değerli yorumlarını beklemekteyiz.

Psi'Us Fikiryum ailesi keyifli okumalar diler!

GENÇ PSİKOLOG ADAYI / EDITÖR
ELİF NUR GÜRCAN

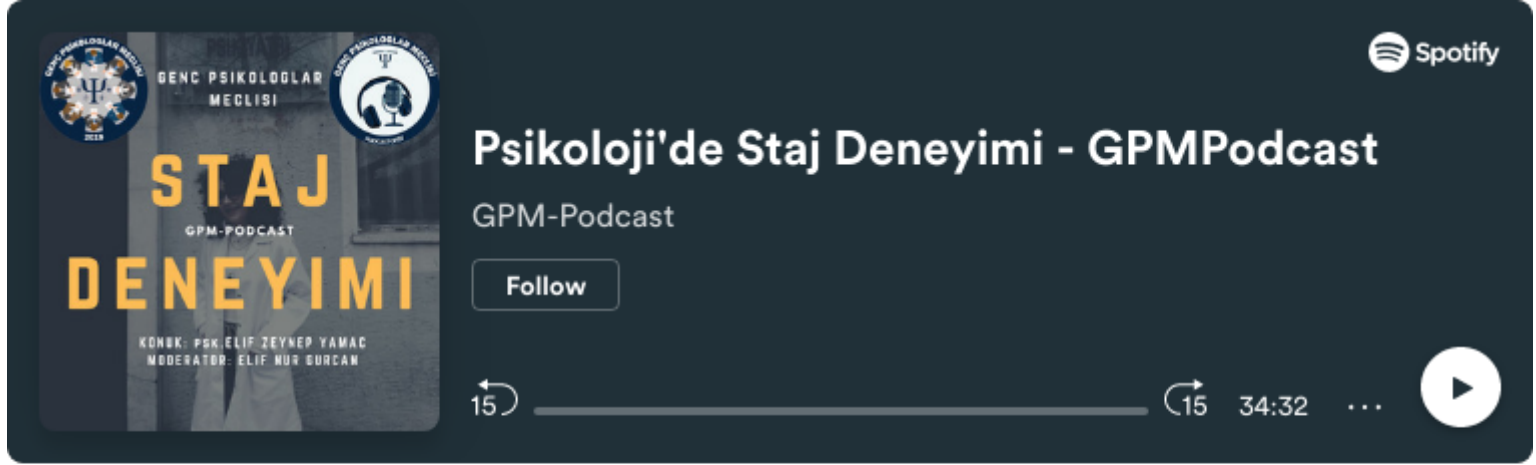


İÇİNDEKİLER

- 01-03** KİŞİLİĞİN DÜŞÜNSEL UZANTISI; ZİHİN VE RUH - İREM NİL TORUN
- 04** PSK. AYŞE ZEYNEP KAYA'NIN PARANOİD KİŞİLİK BOZUKLUĞU ÇALIŞMASI
- 05-06** BLUE JASMINE FILM ANALİZİ - KLİNİK PSK. GİZEM KARATAŞ
- 07-09** KİŞİLİĞİN MİZAÇSAL ETKİSİ - KLİNİK PSK. BETÜL CAVLAK
- 10-13** KİŞİLİK BOZUKLUKLARI - SENANUR DURUR
- 14-18** KİŞİLİK GELİŞİMİ: BİYOLOJİK BAKIŞ - ÖZGE AKGÜN
- 19-21** KONTROL ODAĞI - İREM TAN
- 22-23** KÜLTÜRÜN KİŞİLİĞE ETKİSİ - ESRA KAMACI
- 24-31** BORDERLINE KİŞİLİK BOZUKLUĞUNUN AŞK-I MEMNU DİZİSİNDEKİ NİHAL KARAKTERİ ÜZERİNDE İNCELENMESİ (ALSO IN ENGLISH) - ASLI ÇINAR
- 32-36** KİŞİLİĞİN ANLAM BULMACASI - SULTAN ALTINSOY
- 37-39** KİŞİLİK PSİKOLOJİSİ: BİLİŞSEL ETKİ - İSA OKUL
- 40-43** KİŞİLİĞİN DAVRANIŞSAL SONUÇLARINI ÖNGÖREN TEKNOLOJİ - İLKE BEGÜM ÖGEL



DERGİMİZİ
OKUDUKTAN SONRA
SİZİ PODCAST'İMİZİ
DİNLEMeye DAVET
EDİYORUZ!



Kişiliğin Düşünsel Uzantısı; Zihin ve Ruh

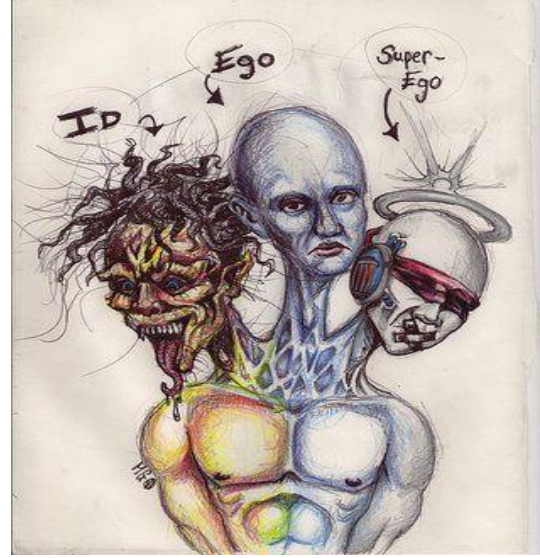
Kişiliğin tanımı ve nelerden etkilendiğine dair birden çok bakış açısı vardır ve henüz kuramcılar tarafından bir uzlaşma sağlanamamıştır. Çevre, gen, aile, iklim gibi faktörler kişilik oluşumunda önemlidir. Ancak kişilik sadece nasıl bir insan olduğumuzu değil ruhumuzda ve zihnimizde dönen hesaplaşmaları da içerir.

Diğer etkenler, zihin süzgecinden geçerek algılanır ve yorumlanır. İnsanın sahip olduğu dürtüler, gizli hazlar ve iç çatışmalar zihnin önemli ama görünmez kısmını oluşturur. Bu görünmez ama etkili kısım kişiliğimizin oluşumunda büyük bir öneme sahiptir.

Kişilik oluşumunda zihinsel süreçleri detaylı bir şekilde ilk kez Sigmund Freud'un kişilik kuramında görmekteyiz. Freud'un kişilik kuramı fikirleri değişikçe ilerlemiş ve dönüşmüştür. Freud, kişilik kuramını oluştururken iç çatışmaya sebep olan haz ve dürtü üzerine oldukça fazla durmasına karşın çevre gibi dış faktörleri de göz ardı etmemiştir.

Yapısal model olarak adlandırdığı modellemesinde üç kavram karşımıza çıkar; Id, ego, süperego. Id, ilkel dürtülerimizi temsil etmektedir. Amacı bütün temel ihtiyaçlarımızı ve dürtülerimizi tatmin etmektir. Ego, bizimle birlikte büyür ve gelişir. Aynı zamanda Id ve süpergo arasında denge kurmaya çalışmaktadır. Gerçeklerle ne şekilde yüzleşmeyi tercih

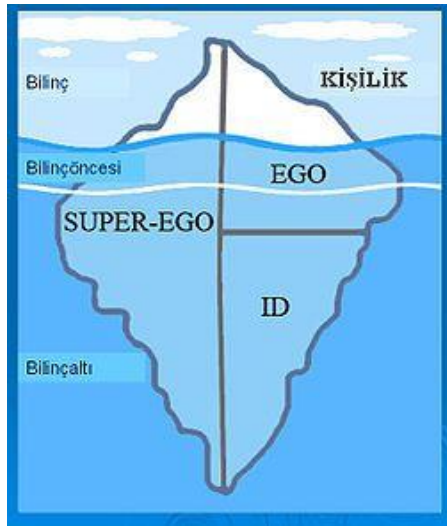
edeceğimizle alakalı bir iç muhakemedir. Süperego ise maneviyatımız ve ait olduğumuz kültürün değerlerini içerir. Bu üç kavramın ne şekilde işlediği kişiliğimizle alakalı zihinsel süreçleri kapsamaktadır.



Bir diğer modellemesi ise topografik modellemedir. Zihin bir buzdağına benzetildiği bu modellemede bilinçli zihin, bilinç öncesi zihin ve bilinç dışı zihin kavramları yer alır. Buzdağının görünen kısmı bilinçli zihni temsil eder. Bilinçli zihin farkındalığımızın olduğu anıları ve düşünceleri içerir. Buzdağının altında ama hala görebildiğimiz kısım zihnin bilinç öncesi bölümü gibidir. Suyun altındadır ancak istenilen zaman yüzeye çıkabilecek durumdadır. Buzdağının görünmeyen parçası ise zihnimizin bilinç dışı kısmını oluşturur. Utandığımız, kabul etmesi hoş

olmayan, nispeten rahatsız edici düşüncelerin depolandığı yerdir.

Zihnimizi oluşturan bu üç farklı depolama şekli kişiliğimizi etkileyen diğer faktörleri nasıl algıladığımızı etkiler ama aynı zamanda kişiliğimizin bir uzantısıdır.



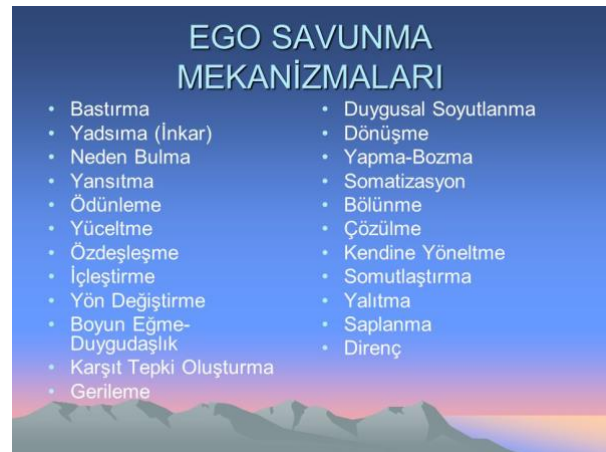
Yani düşünsel yapımız sadece kişiliğimizi oluşturan bir faktör değil kişiliğimizin büyük bir parçasıdır. Sürekli olarak çatışma halinde olan iç dünyamız ile sosyal çevre arasında denge kurmamızı sağlayan modellemeye ise dinamik modelleme adı verilmiştir.

İç çatışmalarımızdan çıkan acı, utanç gibi duygularımızı ya da etik olmayan ama yine de zihnimize dönen düşünceleri dengelemek ve aslında bizi zihnimizin kirli tarafından korumak için savunma mekanizmaları geliştiririz. Bu beynimizin bizi korumak için ortaya çıkardığı birçok davranışı içermektedir. Freud'un modellemelerinin her biri kişiliği farklı

yönleriyle incelese de aslında bir bütündür ve birbirlerinden ayrı düşünülemezler. Düşsel yapımız değişen ve dönüşen dünyanın bir parçasıdır. Bu yüzden ister bilinçli olsun ister bilinçsiz zihnimizde var olan her düşünsel uzantı sosyal çevre ile şekillenerek kişiliğimizi oluşturur.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

-Nil Torun



Referanslar;

Özgüllük, B. ve Öztemür, G. (01 Eylül, 2017). Psikanalitik Kuram: Sigmund Freud.

Pegem Akademi. s. 66-101. From:

<https://hdl.handle.net/20.500.11779/535>

Peter L. VanKatwyk, Ph.D. Psychodynamic Perspectives on Personality: Theories of Human Functioning and Spirituality.

Blatt, S. J., & Lerner, H. D. (1991). Psychodynamic perspectives on personality theory.

In M. Hersen, A. E. Kazdin, & A. S. Bellack (Eds.), Pergamon general

psychology series, Vol. 120. The clinical
psychology handbook (p. 147–169).
Pergamon Press.

**PSK. AYŞE ZEYNEP KAYA’NIN ELLERİNDEN PARANOİD KİŞİLİK
BOZUKLUĞU ÇALIŞMASI**

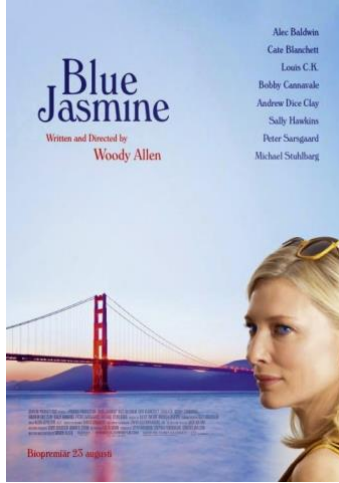


BLUE JASMINE FİLM ANALİZİ

Yönetmen ve Senarist: Woody Allen

Oyuncular: Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins

Tür: Dram



Film zengin bir iş adamıyla evli olan Jasmine'in kocasının dolandırıcı olmasının ortaya çıkmasıyla hayatının alt üst olmasını konu alır. Jasmine New York'ta lüks bir hayat yaşarken parasız kalmasıyla taşınarak San Francisco'da yaşayan üvey kız kardeşinin yanına gider.

Açılış sahnesinde Jasmine kardeşi Ginger'in yanına gitmek için uçmaktadır. Yanındaki yolcuya yol boyunca hayatını anlatır. Daha sonra kardeşinin evine vardığında karşılaştığı tabloya şaşırır. Evi ve kardeşinin yaşadığı hayatı küçümser. Filmin ilk sahnelerinden itibaren Jasmine'in New York'taki hayatını anlatan sahnelere yer verilmiştir.

Jasmine hayatını yeniden kurmak için okula geri dönmeyi düşünür. Üniversiteyi

son sınıfta bırakmanın hayatının en büyük hatası olduğunu düşünmektedir. Başlarda küçümsese de sekreterlik yapmaya başlar. Yanında çalıştığı diş hekiminin kendisini taciz etmesiyle işten ayrılmak zorunda kalır. Gittiği bilgisayar kursunda tanıştığı arkadaşının davetiyle bir partiye gider. Partideki bir sahne Jasmine'in geçmişteki anılarını zihninde yeniden canlandırıp kendi kendine konuştuğunu gözler önüne sermektedir.

Zaman zaman geçmişin gösterildiği sahnelerden anlıyoruz ki Jasmine kocası tarafından aldatılmış. Bunu öğrenmesiyle birlikte sinir krizi geçirir. Öfkesinden çılgına dönerek kocasını ihbar eder ve tutuklanmasına sebep olur.

Arkadaşının davetiyle katıldığı partide diplomat bir adamla tanışır. Adama kendisi hakkında yalanlar söyleyerek kendini farklı biri gibi tanıtır. Çok geçmeden evlilik planları kurmaya başlamışlardır ki Jasmine'in söylediği yalanlar ortaya çıkar ve terkedilir.

Filmin sonu ise Jasmine'in bankta otururken tıpkı ilk sahnede olduğu gibi kendi kendine konuşup hayatını anlatmasıyla sona erer.

Blue Jasmine filmi bize Jasmine karakterinin psikolojik sorunlarıyla ilgili zaman zaman bilgiler veriyor. Jasmine'in hastalığının tanısı tam olarak söylenmese bile karakterimizin psikolojik rahatsızlığıyla ilgili çıkarım yapabileceğimiz sahneleri bolca görebiliyoruz. Sıklıkla nefes almakta güçlük çektiği sahneler anksiyetenin sonucu gibi gözükmekte. Sonuç olarak Jasmine karakterinin yaşadığı travmaların hayatına ve ruh sağlığına etkisi oldukça gerçekçi bir şekilde işlenmiş. Jasmine'i şu anki durumuna getiren stresli olaylarla ilgili

bilgi verirken aynı zamanda aldığı tedavilere yönelik bir sahnede doktorla ilgili fikrini belirtiyor. Bu sayede ilaç kullanım öyküsü olduğunu anlayabiliyoruz. Sık sık gerçeklerden kopup hayal dünyasında geçmişle iç içe olması, gerçekleri kabullenemeyişi bize delüzyon yaşadığını göstermektedir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

-Klinik Psk.Gizem KARATAŞ

Kişiliğin Mizaçsal Etkisi

Kişilik; çoğunlukla bebeklikten itibaren çevreyle kurulan iletişim, etkileşim ve bu iletişim ile oluşan yaşantılardan şekillenmesine rağmen, doğuştan gelen bazı eğilimleri de kapsar. Bireyin, devamlılık halinde olan düşünme, hissetme, davranma, kişilerarası iletişim ve ilişki kurma özelliklerinin genel bir örüntüsüdür. Daha net bir tanımlama ile kişiliğin, bireydeki farklı özellikleri ve kendine özgü olarak sergilediği davranışları temsil ettiği söylenebilir (“Kişilik Nedir?”, 2015).



Mizaç, diğer bilinen ismi ile huy, kişiliğe kıyasla çok daha sınırlı, günlük rutinlerin içerisinde bireye özgü olan, belirli emosyonel tepkilerin ruhsal ve fiziksel açıdan değişmesine denir. Örneğin; çabuk öfkelenmek, sıkılmak, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak gibi kişiye

göre değişiklik gösteren özelliklerdir. Yani, insanın duygulanım ve coşkularının bir bütünü olarak tanımlanabilen mizaç, kişiliğin sadece bir parçasını oluşturmaktadır (“Kişilik Nedir?”, 2015).

Dokuz Tip Mizaç Modeli (DTMM), kişiliğin mizaçsal etkisini görebildiğimiz yaklaşımlardan biridir. Mizaç türlerini ele alan bu yaklaşım, mizaç türlerinin hem olumlu potansiyel hem de olumsuzluğa açık bazı riskli özelliklerden oluştuğunu göstermektedir (“Dokuz Tip Mizaç Modeli (DTMM) Çerçevesinde Mizaç Temelli Kişilik Gelişimi ve Değerler Yaklaşımı: Eğitim Modeline Giriş”, 2018).

Dokuz Tip Mizaç Modeli 1 (DTM1)’in zihinsel önceliği fizikselliktir. Bu kategorideki kişilerin olumlu potansiyel özellikleri; ciddi, dürüst, olgun, idealist, adil, doğrucu, mükemmeliyetçi, disiplinli, çalışkan, titiz, düzenli, prensipli, kontrollü, soğukkanlı, rasyonel, ölçülü, hesaplı hareket eden, kurallara uyan, istikrarlı, sorumluluk sahibi, tanımlayıcı, planlayıcı, kıyaslayan, kategorize eden, sistematik, olabilmeleridir. Olumsuzluğa açık riskli özellikleri ise ahlakçı, eleştirel, yargılayıcı, aşırı detaycı, çabuk kızıp gerilen, katı olabilmeleridir.

Zihinsel önceliği duygusallık olan Dokuz Tip Mizaç Modeli 2 (DTM2), sevgi dolu, ilişki odaklı, çok duygusal, duygularını belli eden, sıcakkanlı,

dışadönük, samimi, konuşkan, sempatik, iletişim yetenekleri güçlü, arkadaş canlısı, acıyan, yardımsever, fedakâr, verici gibi olumlu potansiyelleri içerir. Olumsuzluğa açık riskli özellikleri ise çabuk etkilenen, alıngan, ısrarcı, tutturmacı, sitemkâr, ilgi çekmekten hoşlanan, kıskanç, manipülatif olabilmeleridir.

Dokuz Tip Mizaç Modeli 3 (DTM3) kategorisindeki bireylerin zihinsel önceliği duygusallıktır ve başarı-kariyer odaklı, yarışmacı, hedefine kilitlenen, olumsuz duyguları kendine engel yapmayan, popüler, diplomatik, pratik, adaptif, azimli, çalışkan, üretken olabilmeleri olumlu potansiyelleridir. Hırslı, statü peşinde koşan, çıkarıcı, kurnaz özellikler ise olumsuzluğa açık riskler olarak görülmektedir.

Dokuz Tip Mizaç Modeli 4 (DTM4), duygusal zihinsel önceliğe yer verir. Olumlu potansiyel özellikleri; bireysel, özgün, sıra dışı, empatik, aşırı duygulu, tasarımcı, sanatsal, estetik bakış açısına sahip, kimlik arayan, duyarlı, doğal, içten, dost canlısı, merhametli, romantik olabilmeleri iken olumsuzluğa açık riskler; asi, aykırı, kolay incinebilir, melankolik, tutkulu, imrenen bireyler olabilmeleridir.

Dokuz Tip Mizaç Modeli 5 (DTM5)'in zihinsel önceliği entelektüelliktir. Olumlu potansiyel özellikler; içedönük, sessiz, gözlemci, analitik, derin meraklı, akılcı, objektif,

araştırmacı, soyutlayıcı, kavramsallaştırıcı, uzmanlaşan, arşivci olabilmeleridir. Olumsuzluğa açık riskler ise, asosyal, şüpheli, soğuk, mesafeli, duygudan uzak, cimri olabilmeleridir.

Zihinsel önceliği entelektüellik olan Dokuz Tip Mizaç Modeli 6 (DTM6), güven ve emniyet odaklı, takım oyuncusu, sadakate önem veren, meraklı, veri depolayan, rengini belli etmeyen, sivrilmeyen, tedbirli, tutumlu, titiz, düzenli, tüm ihtimalleri gözetken, ketum / sır tutan olumlu potansiyelleri barındırırken, endişeli, kaygılı, otoriteye ihtiyaç duyan, paranoid, alıngan, kötümser, güvensiz, hesapçı, kararsız, emin olamayan, kuşkucu, obsesif, kontrolcü özellikleri de içerebilir.

Dokuz Tip Mizaç Modeli 7 (DTM7)'nin zihinsel önceliği entelektüelliktir. Potansiyel olumlu özellikler; yeniliğe açık, keşfetmeye meraklı, hareketli, girişken, dışadönük, çabuk ilişki kuran, konuşkan, tecrübe eden, vizyoner, yenilikçi, hayalci, neşeli, iyimser, pratik, çağrışımları hızlı, heyecan arayan bireyler olabilmeleridir. Olumsuz olabilecek özellikler ise; sıkıntıdan kaçınan, düzensiz, savurgan, abartan, sabırsız, çabuk sıkılan, hesapsız, dürtüsel, dikkati dağınık, maymun iştahlı, fikir uçuşması yaşayan kişiler olabilirler.

Fizikselliğe zihinsel olarak öncelik veren Dokuz Tip Mizaç Modeli 8 (DTM8), lider, kendinden emin, cesur, cömert,

himaye eden, mücadelecı, meydan okuyan, dobra, girişimci, çabuk eyleme geçen, net, dayanıklı olumlu özellikleri içerebilir. Hükmedici, baskıcı, otoriter, sert, müdahaleci, toleranssız, öfkeli, kavgacı, şiddet eğilimli olabilmeleri ise risk oluşturabilecek özelliklerdendir.

Son olarak, Dokuz Tip Mizaç Modeli 9 (DTM9)'un zihinsel önceliği fizikselliktir. Sakin, uyumlu, barışçıl, arabulucu, mülayim, huzur veren, yargılamayan, bütünleşmeci, çatışmaktan uzak duran, yumuşak, esnek, sabırlı, rutini seven, akışına bırakan bireyler olabilmeleri olumlu potansiyeldir. Olumsuzluğa açık riskli özellikler ise ağırkanlı, pasif dirençli, hayır demekte zorlanan, müdahil olmayan, öfkesini bastıran, erteleyen, utangaç olabilmeleridir.

Mizaç modellerinin tümünde olumlu ve olumsuz özellikler 3 kademeye sahiptir. 'Kendinden emin olma' özelliği mizaç modelinde olumlu potansiyel kategorisinde bulunmasına rağmen, bir birey bu özelliğini gereğinden fazla yaşıyorlarsa, buna sağlıklı düzeyde bir özelliktir diyebiliriz. Ya da güven ve sadakata önem veren bir kişi, hem çevresine hem de kendisine güven duyup, aynı zamanda da güvensizlik ve sadakatsizlik karşısında kabullenici ve affedici olabilirse bu kişi bu özelliğinde olgunluk düzeyindedir. Eğer aynı kişi, çevresindekilerin güvenilir olup olmadıklarını test ediyorsa fakat

gerektiğinde zor da olsa geçici bir süre itimat edebiliyorsa bu normal düzeydir. Ama eğer kişi, kendine ve çevresine karşı hep güvensiz ve kuşkucu ise bu düzey sağlıklıdır ("Dokuz Tip Mizaç Modeli (DTMM) Çerçevesinde Mizaç Temelli Kişilik Gelişimi ve Değerler Yaklaşımı: Eğitim Modeline Giriş", 2018). Sağlıklı kategoride olan özellikler, yazının başında bahsedildiği gibi büyük oranda küçüklükten kazanılan özellikler olduğu için, bir süre sonra bireyin kendisine de ruhsal olarak zarar verebilir ve dolayısıyla kişilik bozukluklarına sebep olabilir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim.

-Klinik Psikolog Betül CAVLAK

Kaynakça

Dokuz Tip Mizaç Modeli (DTMM) Çerçevesinde Mizaç Temelli Kişilik Gelişimi ve Değerler Yaklaşımı: Eğitim Modeline Giriş. (2018). Erişim adresi: <https://www.mizmer.com.tr/kurumsal/blog-single.php?sefurl=dokuz-tip-mizac-modeli-dtmm-cercevesinde-mizac-temelli-kisilik-gelisimi-ve-degerler-yaklasimi-egitim-modeline-giris>

Kişilik Nedir? (2015). Erişim adresi: <https://www.fethiyeapsikiyatri.com/kisilik-nedir/>

KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Değerli Psi'Us Okurumuz;

Bu ay dergimizde kişilik bozukluklarını, belirtilerini, sebeplerini ve türlerinin neler olduğunu yazdım. Kişilik bozukluklarının türlerine geçmeden önce kişilik bozukluğunun genel tanımını ifade ederek başlayalım.

Kişilik bozukluğu; bireylerde bazı yaşam zorluklarına neden olan, toplumsal işlevselliğin doğru işleyemediği bir tür zihinsel bozukluktur. Kişilik bozukluğu olan bireyler ilişkilerinde ve sosyal yaşamlarında önemli sorun ve sınırlanmalarla karşılaşır. Üstelik kişilik bozukluğunda davranışlar benliğe yerleştiğinden bazen bireyler böyle bir bozukluğa sahip olduklarının bile farkına varmazlar.

Kişilik bozukluklarını Eksantrik (A kümesi), Dramatik (B Kümesi), Endişeli (C Kümesi) şeklinde gruplara ayırıp kategorize ediyoruz. Paranoid kişilik bozukluğu, Şizoid kişilik bozukluğu, Şizotipal kişilik bozukluğu Eksantrik (A kümesi) grupta yer alan bozukluklardır. Antisosyal kişilik bozukluğu, Borderline kişilik bozukluğu, Histriyonik kişilik bozukluğu, Narsisistik kişilik bozukluğu Dramatik (B Kümesi) grupta yer alan bozukluklardır. Çekingen kişilik bozukluğu, Bağımlı kişilik bozukluğu, Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu ise Endişeli (C Kümesi) grupta yer alan bozukluklardır.

Paranoid kişilik bozukluğa sahip bireyler sürekli bir güvensizlik hali içerisindeyler. Patronuna, eşine, yakınlarına neredeyse hayatlarındaki herkese karşı oldukça şüphelidirler. Erkeklerde daha yaygın görülen bu bozukluk, yetişkinlik döneminde daha belirgin hale gelir. Bozukluğun belirtilerinden biri de kişinin anormal düzeyde kıskanç ve kuşkucu olmasıdır. Böyle kişiler sıradan konuşma ve davranışlardan bile kendisine karşı bir tehdit algılar. Son olarak bu bozukluğa sahip kişilerin sürekli savunma halinde olduklarını da söyleyebiliriz.



Şizoid kişilik bozukluğunda kişi duygusal ve ilişkisel açıdan tepkisizdir. Bu bozukluğa sahip insanlar yalnız etkinliklerden hoşlanırlar. Övgüye ve eleştiriye kayıtsız kalırlar. Oldukça fazla bireysel eylem geliştirirler. Çevreleri tarafından duygusuz olarak nitelendirilebilirler.



Şizotipal kişilik bozukluğunda ise tuhaf sayılan davranışlar ve gizemli inanışlar görülür. Bu kişilerin kendi kendilerine konuştukları ve olağandışı davranışlar sergiledikleri gözlemlenir.

Eski adıyla psikopati olarak bilinen antisosyal kişilik bozukluğunda toplum kurallarına uymama ve sorumsuz davranışlar görülür. Bu bozukluğa sahip bireyler sıklıkla suç işler ve pişmanlık duymazlar. Antisosyal kişilik bozukluğunda empati gücü oldukça zayıflar ve kişi canlı/cansız herhangi bir şeye zarar vermekten çekinmez. Merhamet yoksunu oldukları söylenebilir.

Borderline (Sınırdaki) kişilik bozukluğunda ise öfke kontrolünde zorlanma ve güvensizlik hâkimdir. Bu kişilerin davranışlarının bir orta noktası yoktur, hep uç noktalarda yaşarlar. Bu bozuklukta dengesiz ruh halleri ve karmaşık ilişkiler gözlenir.

Histriyonik kişilik bozukluğuna sahip kişilerin genellikle çok dramatik ve aşırı duygusal oldukları görülür. Etraflarından çokça ilgi beklerler ve her zaman merkezde olmayı isterler. Hayatlarına genel anlamda bir melankoli havası hâkimdir. Histriyonik kişilik bozukluğunda hayal ürünü hikâyelerin uydurulması ve uydurulan hikâyelere inanılması muhtemeldir.



Narsisistik kişilik bozukluğu yüksek bir üstünlük duygusu ve temeli zayıf bir özgüven ile kendisini gösterir. Bu bozukluğa sahip kişiler eleştiriye gelemeler ve kendilerini herkesten ayrı, özel bir yere koyarlar. Bu bireylerde empati yoksunluğu ve yoğun bir değersizlik hissi vardır. Oldukça yaygın görülen kişilik bozukluğu türlerinden olduğunu söylemekte mümkündür.

Çekingen kişilik bozukluğunda insanlar sosyal etkinliklerden kaçınma eğilimindedir. Bu kişilerde yargılanmaya ya da utanmaya karşı aşırı bir endişe hali vardır. Kendini sürekli yetersiz hisseden bu bireyler dışlanmaktan da fazlaca korkarlar. Bu nedenle sağlam sosyal ilişkiler kuramazlar.

Bağımlı kişilik bozukluğunda kişinin yoğun bir utanç geliştirdiği görülür. Bu bozukluğa sahip kişiler genellikle bir ya da birkaç kişiyi aşırı bir şekilde sahiplenir ve hayatını onu/onları memnun etmeye çalışmakla geçirir. Bu kişilerin kararsız olmaları ve onaylanmama korkuları da belirgin özelliklerindendir.



Obsesif kompulsif kişilik bozukluğuna sahip kişilerin genellikle mükemmeliyetçi oldukları ve hata kabul etmedikleri görülür. Bu bozukluğa sahip bireyleri derin bir hata yapma korkusu sardığından karar vermede, bir işe son vermede oldukça zorluk yaşarlar. Bu kişiler detaylara fazlaca takılır ve detayları

gereğinden fazla önemserler. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğuna sahip kişilerin ayrıca aşırı dürüst ve ahlaklı olduklarını da söylemek mümkündür.



Yukarıda bahsedilen her kişilik bozukluğu yaşamı oldukça zorlaştıran ve kişinin eylemlerini sınırlayan bozukluklardır. Bu nedenle bu bozuklukların erken tanı ve tedavisi büyük önem taşımaktadır. Ancak kişilerin kişilik bozukluğuna sahip olup olmadığını kendisinin fark etmesi çok güçtür. Bu nedenle bozukluğa sahip kişilerin çoğu uzun süreli bazı uç davranışları, düşünceleri nedeniyle belli sorunlar yaşar ve hayat standartları düşüktür.

Tedavinin kişilik bozukluğunun türüne ve düzeyine göre değişkenlik gösterdiğini söylemekle birlikte ana unsurun psikoterapi olduğunu belirtmek isterim.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür
ederim!

-Senanur Durur

Kaynakça ve İlham:

Durak, M., Durak-Şenol, E.,
Kocatepe, U. (2016). Aklımın Akli:
Psikoloji. İkinci Basımdan Çeviri, Ankara:
Nobel Akademik Yayıncılık.

Öyeçkin, D, Yıldız, D. (2012).
Kişilik Bozukluklarında İlaç Tedavisi.
Journal Of Mood Disorders, 2 (1), 34-46.

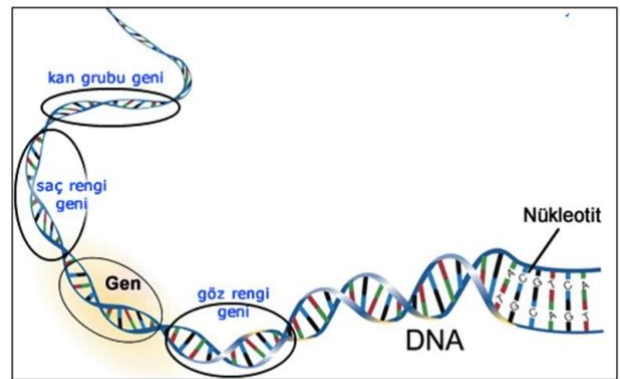
Algaç Kutlu, M. . (2018).
Borderline Kişilik Bozukluğu: Bir Gözden
Geçirme. Medeniyet Araştırmaları Dergisi,
3 (5) , 11-20.

Kişilik Gelişimi: Biyolojik Bakış

İnsanlık dünyada kendine yer bulduğu günden itibaren yaşamın ve çevresini asla tükenmeyen bir merak duygusu içerisinde araştırmıştır. İnsanlık bu araştırmalar sonucunda çıkarımlarda bulunmuş, neden sonuç ilişkisi kurmuştur. Bu araştırmanın temeli anlamlandırma istediğidir. Dış dünyayı anlamlandırma insanlık için hayatta kalmanın temel taşı olmuştur. Dünya üzerindeki her canlının temel amacı canlılığını devam ettirmek, yani hayatta kalmaktır. Dış ortama karşı kendini güvene alan insanlık, toplum, toplu yaşam gibi kavramların kurulması ile birlikte yeni bir konu ile daha yüzleşmek zorunda kalmıştır; kişilerarası iletişim ve kendini tanımak. Bir insan için karşısındaki insanın niyetini (dost mu düşman mı?) okumak hayatta kalmanın anahtarıdır, aynı şekilde hayvanlar da karşısındaki türün aksayan, yavaş kalan özelliklerini, kendisine avantaj sağlayacak ipuçlarını, görecektir şekilde evrimleşmiştir. İnsanda bu durum daha karmaşıktır. İçsel motivasyonlar, yaşam öyküsü, çevre, gen, kültür gibi alt değişkenler bulunmaktadır. İnsanın yaralı tarafı gözle görülememektedir. Bunun dışında aynı zamanda bu dezavantaj ya da avantaj yaratan ipuçları her insanın kendi içindedir. Buna göre insanın hayatta kalması için anlamlandırması gereken bir diğer şey de kendini tanımaktır. İnsanı, kararlarını,

hayatını yöneten; insanı en iyi şekilde yansıtan kavramlardan biri de kişiliktir. Yani hayatta kalmak isteyen insanlık gelişimi boyunca kendini ve diğer türdeşlerini de çözmek zorunda kalmıştır. Bu yazıda kişiliği oluşturan etmenlerden biyoloji üzerinde durulacaktır.

Kişilik kısaca: Bireylerin tutarlılık gösteren belirli bir örüntü içerisinde değerlendirilebilen insanların her türlü bilişini, algısını ve etkileşiminin görünüşüdür. Bu tanımlama sayesinde insanlar; kendilerini ve çevrelerinde bulunan insanları, Psikanalitik kuram, Gen Çevre Etkileşimi, Psikososyal gelişim kuramı, Bağlanma kuramı vb. kuramlarla kategorize etmiş ve insan davranışlarını tahmin etmeye çalışmıştır.



Görsel Bilimcini sayfasından alıntıdır.

Biyolojik Kuramda; bireyin doğduğu andan öldüğü güne kadar geçirdiği değişimler açıklanmaktadır. Bir insanın temeli sayılan zigot, mitoz ve

mayoz bölünmelerle gelişip, büyümektedir. Hem anne hem de baba XX-XY birlikteliğinden doğan bu zigot atalarının boy, saç, kilo gibi özelliklerini taşıırken aynı zamanda atalarından gelen göç, fobi, travmalar gibi bir birey olduğunda hayatını değiştirecek kalıtsal yapı içerisinde büyümektedir. Anne karnında geçirdiği bu süreç aslında hayatının gidişatına büyük bir yön verecektir bu da kişilikte biyolojik faktörlerin önemine işaret etmektedir. Örneğin, planlı hamilelik başlangıcında anne adaylarına doktorlar adayların vücudunda bulunan “Folik Asit” miktarına bakıp, tavsiyelerde bulunmaktadır. Bebeğin beyin, omurilik gelişiminde önemli olan bu madde yoksunluğunda anne karnındaki bireyde sinir tüp bozukluğu (nöral tüp defekti) hastalığı olan spina bifida görülme olasılığı çok yüksektir ve bundan hareketle bireyin zihinsel kapasitesi, bilişsel becerisi düşecektir. Gebelikte alkol kullanımı düşünüldüğünde ise birey daha dünyaya gelmeden bağımlılık yaratıcı bir madde ile tanışmış olacaktır. Bununla da kalmayıp Fetal Alkol Sendromu görülebilen bu bebeklerde; hipotansiyon, hiperaktivite ve tüm bunların yanısıra gelişimsel gerilikler görülecektir. Annenin yakalanacağı ağır bir hastalık bireyin gelişimini etkileyecektir. Kontrolsüz ilaç kullanımı, bilgisizlik hayatta kendi kararlarını almaya bile başlayamamış bu bireyin pasif durumdayken karşılaşabileceği

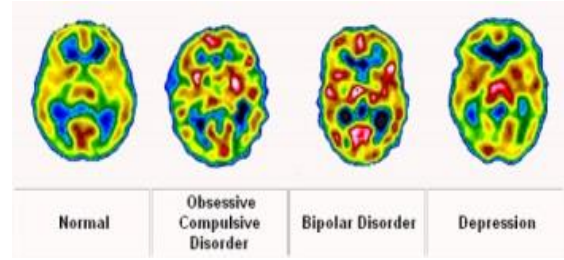
zorluklardan birkaçıdır. Anne karnında yakalanan travmalar ise bireyin kişiliği etkileyen dönüm noktalarından biridir. Dünyaya gelen birey doğum gibi zorlu bir süreci atlatır ve doğum sırasında gerçekleşebilecek komplikasyonlar bireyin geleceğine etki edebilir. Artık evinde bulunan birey yeni bir sorunla yüzleşir: Uykusuzluk. Stresli bir gebelik süreci geçiren annelerin çocuklarında; uyku süresinde azlık, aşırı derecede susturulamayan ağlama (Infantil Kolik) sıklıkla görülmektedir. Uyku süresince dopamin, serotonin gibi hormonların salınımı vücuda yapılmaktadır. Derin REM uykusuna dalmayan bu bebeklerde yeterince hormon Emilimi gerçekleşmez. Bu uyku döngüsüne alışan birey belki de hayatı boyunca doğru uyku düzenini oturtamayacaktır. Mutluluk ile doğrudan ilişkili olan serotonin hormonu yoksunluğu nedeniyle depresif bir kişilik olabilir. Çevreden yeterince uyarana maruz kalmayan bir çocuk: göz teması kurmada, iletişim kurma ve bu iletişimi sürdürmede, sosyal uyumda zorluk yaşayacaktır. Bu uyarın eksikliği fark edilip telafi edilmezse bireylerde uyum ve davranış bozukluklarını yol açabilir. Bu bozukluklar sonucunda çevresi ile tam bir uyuma kavuşamayan bireyde duygusal ve sosyal zeka gelişmez. Kişilik örüntüsünde bozukluklar ortaya çıkar.



Görsel Hayatım Değişti sayfasından alıntıdır.

İster anne karnında ister doğumdan sonra beslenme kişilik gelişiminde önemli olan kavramlardan biridir. Dengeli ve düzenli beslenme bireylerin sağlıklı bir kişilik geliştirmelerinde önemlidir. Yiyeceklerden aldığımız enerji miktarı yani kalori her yaş grubuna göre hesaplanmıştır. Bireylerin günlük alması gereken asgari kalori miktarları bireyden bireye ufak değişiklikler göstermekle birlikte (metabolizma hızı, hastalıklar vb. ile değişkenlik göstermektedir) ortalama olarak belirlidir. Yaş grubuna göre yeterli miktarda yiyeceğe erişimi olmayan birey gerekli kaloriyi elde edemeyecektir. Bunun sonucunda bireyde; açlık sonucu beynin yakıtı olan glikoz depolarının boşalması, açlık krizleri, gelişim bozuklukları, duygudurum bozuklukları görülmektedir. Yakıtsız kalan muhakeme yeteneğinden yoksunlaşmaya başlar. Kişiliğin tanımında belirtilen aldığı kararlar ve idrakı düşer. Hiç

kuşkusuz, temiz su kaynağına ve yiyeceğe ulaşamayan bir birey Maslow'un hiyerarşisinde en alt basamakta demektir. Beslenme gereksinimini karşılamadan kendini gerçekleştirme mümkün değildir çünkü burada öncelik hayatta kalmaktır.



Görsel “seslenişler.blogspot.com” sayfasından alıntıdır.

Önceki paragraflarda bahsedilen maddeler gelişimsel psikopatolojide kendini göstermektedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçildiğinde ise patoloji tanımlamaları ortaya çıkmaktadır. Gelişimsel psikopatoloji paralelinde bahsedilen önceki paragraflarda kişilik gelişimi, gen-çevre etkileşimi ele alınmıştır. Biyoloji patolojik rahatsızlıklarda da kendini göstermektedir. Şizofreni hastalığının nedeni çeşitli teorilerle açıklanmıştır. Bu teorilerde beyindeki bir bozukluktan mı bu hastalığın meydana geldiği yoksa bu rahatsızlık sonucunda mı beyinde lezyon olduğu bilinmemektedir. PET, fMRI gibi görüntüleme sistemlerinde gözükten beyindeki normal dışı aktiviteler insanın

biyolojisinden ayıramayacağını gözler önüne sermektedir. Hiperaktivite de dikkat bozukluğuna sahip bireylerde beynin Prefrontal korteksinde etkisi görülmektedir. Dürtü kontrolü, muhakeme yeteneği, dikkat, algı gibi bireyin hayatına etki eden bu bozukluk kalıtsal bir hastalıktır ve bu da kişilik gelişiminde biyolojinin önemini göstermektedir. OKB, Bipolar bozukluk, depresyon gibi kalıtsal rahatsızlıklara bakıldığında da hormon anormalileri, beyinde gözlemlenen normal dışı aktiviteler bunu bir diğer örnektir.

OKB, Bipolar bozukluk, depresyon gibi kalıtsal rahatsızlıklar nesilden nesile aktarılabilir. Genetik aktarım ile Bipolarlık %80 oranında Majör Depresyon ise %50 oranında aktarım söz konusudur. Ancak bu aktarım her zaman kendini göstermez. İnsanda bu hastalıklardan sorumlu spesifik genler araştırılmaktadır. İnsanın gen haritası ile insanı anlamak ve geliştirmek mümkün olacaktır. Bu gen haritasına genom projesi denmektedir. Bu projede kalıtsal hastalıklardan sorumlu spesifik genlerin bulunması amaçlanmıştır. Örneğin, çoklu gen çalışmaları ile “S Allele of the 5-HTT” olarak adlandırılan gen depresyon riskini arttırmaktadır. Stres de genlerin aktive olmasında katalizör görevini üstlenmektedir. Travmalar ve bu travmalarda önemli olan algının yetersiz

kaldığı durumlarda bireyin hayatı tamamen değişir.

Biyoloji, gen ve çevre etkileşiminin kişilik üzerinde etkisi yadsınamaz ancak insanlık gen makinelerinden ibaret değildir. Kişilerin kişiliği karmaşık bileşimlerin bir araya gelmesi sonucunda gerçekleşmektedir. Bu yazıda ele alınan örnekler insan gelişiminin ne denli önemli ve boşluğa bırakılmadan sürdürülmesi gerekliliğini gözler önüne serilmek için yazılmıştır. Bu sayıda bizlere eşlik ettiğiniz için teşekkür ederim.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

-Özge Akgün

Kaynakça

https://www.verywellfamily.com/biological-factors-affecting-child-development-2162219?_ga=2.99113496.725049209.1553683111-1371156703.1552814843).

Bipolar Bozukluk. (2016, 03 16).

Seslenişler:

<https://seslenisler.blogspot.com/2016/03/dikkat-edilmesi-gereken-bir-hastalk.html> adresinden alınmıştır

Gen Nedir ? (2017, 12 29). Bilim Cini:

<https://www.bilimcini.com/gen-nedir/> adresinden alınmıştır

Biological Factors Affecting Child Development.. Verywell

Familyçcom:

[https://www.verywellfamily.com/biological-factors-affecting-child-development-](https://www.verywellfamily.com/biological-factors-affecting-child-development-2162219?_ga=2.99113496.725049209.1553683111-1371156703.1552814843)

[2162219?_ga=2.99113496.725049](https://www.verywellfamily.com/biological-factors-affecting-child-development-2162219?_ga=2.99113496.725049209.1553683111-1371156703.1552814843)

[209.1553683111-](https://www.verywellfamily.com/biological-factors-affecting-child-development-2162219?_ga=2.99113496.725049209.1553683111-1371156703.1552814843)

[1371156703.1552814843](https://www.verywellfamily.com/biological-factors-affecting-child-development-2162219?_ga=2.99113496.725049209.1553683111-1371156703.1552814843)

adresinden alınmıştır

Çocuk Gelişiminde Etkili Biyolojik Faktörler. Dilgem.com.tr:

[https://www.dilgem.com.tr/tr/cocu](https://www.dilgem.com.tr/tr/cocuk-gelisiminde-etkili-biyolojik-faktorler--nd)

[k-gelisiminde-etkili-biyolojik-](https://www.dilgem.com.tr/tr/cocuk-gelisiminde-etkili-biyolojik-faktorler--nd)

[faktorler--nd](https://www.dilgem.com.tr/tr/cocuk-gelisiminde-etkili-biyolojik-faktorler--nd) adresinden alınmıştır

Hayatım Değişti. Açlığın Beyin Üzerindeki Etkileri:

[https://www.hayatimdegiisti.com/ac](https://www.hayatimdegiisti.com/ac-ligin-beyin-uzerindeki-etkileri.html)

[ligin-beyin-uzerindeki-etkileri.html](https://www.hayatimdegiisti.com/ac-ligin-beyin-uzerindeki-etkileri.html)

adresinden alınmıştır

Homfray T, Farndon PA. Fetal Anomalies -

The Geneticist's Approach, in

“Twining's Textbook of Fetal

Abnormalities”. (AM Coady,

S.Bower, editors), Chapter 7,

pp.139-160, 3rd edition. Elsevier,

Amsterdam, 2014.

Uyaran Eksikliği. İrsa Psikoloji:

[https://irsapsikoloji.com/uyaran-](https://irsapsikoloji.com/uyaran-eksikligi/)

[eksikligi/](https://irsapsikoloji.com/uyaran-eksikligi/) adresinden alınmıştır

Wikipedia.org. Fetal Alkol Sendromu:

[https://tr.wikipedia.org/wiki/Fetal_](https://tr.wikipedia.org/wiki/Fetal_alkol_sendromu)

[alkol_sendromu](https://tr.wikipedia.org/wiki/Fetal_alkol_sendromu) adresinden

alınmıştır

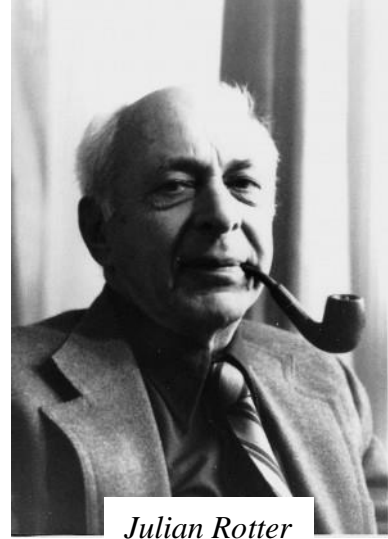
KONTROL ODAĞI

Bir sınavdan yüksek aldığınızda çok iyi çalıştığınız için mi yüksek aldığınızı düşünürsünüz yoksa şansınız yaver gittiği için mi? Ya da yeni bir ortama girdiğinizde ve kimseyle arkadaşlık kuramadığınızda, insanlarla konuşmak için çaba göstermediğiniz için mi yalnız kalmışsınızdır yoksa olanağınız olmadığından mı? Daha genel soracak olursak eğer; hayatta karşınıza çıkan olaylar üzerinde kontrol sahibi olduğunuza mı inanıyorsunuz yoksa kontrolün tamamen dış etkenlerde olduğuna mı? Bu sorulara verdiğiniz cevaplar, kontrol odağınızın türüne dair bilgiler verir. Peki nedir bu kontrol odağı?

Kontrol odağı kavramı sosyal öğrenme kuramına dayanır. 1954 yılında psikolog Julian Rotter davranışlarımızın ödül ve cezalarla kontrol edildiği görüşünü öne sundu. Ayrıca, davranışlarımızı gerçekleştirmeden önce bazı kestirimlerde bulunduğumuzdan ve bu kestirimlerin beklentiler olduğundan bahsetti. Beklentilerimiz, geçmişte yaşadığımız olaylar ve bu olayların sonuçları ile oluşur. Bir sınavdan önce çok çalışmanıza rağmen sınavdan kötü almışsanız eğer, bu dersin bir diğer sınavında ya da herhangi bir sınavda çok çalışmak istemeyebilirsiniz. Çünkü, benzer bir olayı zaten yaşamışsınızdır ve herhangi bir ödül kazanmamışsınızdır. Aynı davranışı sergilediğinizde aynı

sonucu elde edeceğinizi düşünürsünüz. Başka bir örnek üzerinden anlatacak olursak eğer; yeni bir insanla tanışmak için bir davranışta bulunduktan sonra olumlu bir tepki alamamışsanız, tekrar aynı davranışta bulunduğunuzda olumlu bir tepki alma beklentiniz düşük olacaktır.

Davranışlarımızdan ve altlarında yatan nedenlerden bahsederken Rotter, “genellenmiş beklentiler” kavramından da söz etmiştir. Yeni bir durumla karşılaştığımız zaman genellenmiş beklentilerimize yani eylemlerimizin ne sıklıkla pekiştirmeye ya da cezalandırmaya yol açacağına dair inançlarımıza başvurduğumuzu savunur.



Julian Rotter

1966 yılına gelindiğinde Rotter, genellenmiş beklentiler kavramından geliştirilmiş olan “kontrol odağı” kavramını tanıttı. Sonraki yıllarda Phares ve Lefcourt tarafından genişletilen kontrol odağı

kavramı, bireyin kendi hayatındaki başarı ve başarısızlıkların dış etkenlerin kontrolünde olduğunu hissetmek yerine, kendi kontrolünde olduğunu hissetme derecesini belirtir.

Philip Zimbardo, *Psikoloji ve Yaşam* adlı kitabında kontrol odağını "eylemlerimizin sonuçlarının yaptığımız şeye mi (iç kontrol yönelimi) yoksa kişisel kontrolümüzün dışındaki olaylara mı (dış kontrol yönelimi) bağlı olduğuna dair bir inanış olarak açıklamıştır.

Kontrol odağı sabit ve değişmez bir özellik olmadığı gibi kalıtsal da değildir. Zamanla oluşan, gelişen ve değişen bir kişilik karakteridir. Başka bir deyişle, öğrenilen özelliklerdendir.

Rotter, kontrol odağını içsel kontrol odağı ve dışsal kontrol odağı olarak ikiye ayırmıştır. Bu ayrıma geçmeden önce, kontrol odağının bir süreç olduğunu tekrar vurgulamak istiyorum. Hiçbir birey tamamen içsel kontrol odağına ya da tamamen dışsal kontrol odağına sahip değildir. Bireyler bu iki zıt uç arasında bir yerde bulunurlar ve yakın oldukları uca göre değerlendirilirler. Yapılan çeşitli araştırmalarda genel olarak kadınların dışsal, erkeklerin ise içsel kontrol odağına sahip oldukları saptanmıştır.

Yaşadıklarını kendi davranışlarına ya da özelliklerine bağlayan bir kişinin kontrol odağı “iç kontrol” ya da “içsel kontrol” olarak adlandırılır. Bu kişiler,

yaşadıkları olayların gerçekleşmesindeki belirleyici faktörün kendileri olduğuna inanırlar. Davranışlarının sonucunda sorumluluk almaya, başkalarının fikirlerinden daha az etkilenmeye ve fiziksel olarak daha sağlıklı olmaya eğilimlidirler. Genellikle daha mutlu, daha bağımsız ve iş yerlerinde daha başarılı oldukları bilinir. Eğer, iç kontrol ucuna yakınlıkları epey fazlaysa, bu kişiler hiç olmayacak hayallerinin peşlerinde koşarak boşa zaman ve çaba harcayabilirler.

Yaşadıklarını şans, kader gibi dış etkenlere bağlayan bir kişinin kontrol odağı “dış kontrol” ya da “dışsal kontrol” olarak adlandırılır. Bu kişiler çevreleri üzerinde herhangi bir kontrol sahibi olmadıklarına inanırlar. Sahip oldukları ya da olamadıkları için dış etkenleri suçlarlar. Başarılarına kendilerinden pay çıkarmayıp şanslarının yaver gittiğini savunurlar. Herhangi bir durum karşısında kendilerini umutsuz hisseder, bu durumu değiştirecek kadar güçlü olmadıklarını düşünürler. Diğer insanları kendilerinden daha üstün görme eğilimindedirler. Ayrıca öğrenilmiş çaresizliği deneyimlemeye ve psikolojik rahatsızlıklar sahibi olmaya daha yatkın kişilerdir. Son olarak başarı, beklenti ve özsaygılarının genellikle düşük olduğu bilinir.

İç kontrol odağının her zaman iyi, dış kontrol odağının ise her zaman kötü olduğunu elbette ki savunamayız. İç kontrol

odağına sahip bir bireyin yeteneksiz olduğu bir konuda kendini suçlaması, stresli hissetmesi muhtemel. Böyle bir durumda, dış kontrol odağına sahip kişi yeteneksiz olmasını kendine değil, o günkü şansına ya da herhangi başka bir dış etkene bağlayacağından dolayı daha az stresli olacaktır.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!
-İrem Tan

KAYNAK

- Burger, J. (2006). Kişilik. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- VeryWellMind. Locus of Control and Your Life. Erişim Adresi: <https://www.verywellmind.com/what-is-locus-of-control-2795434>
- Gül, H. & Beyşenova, A. (2018). Kontrol Odağı ve Girişimcilik Eğilimi İlişkisi: KTMÜ Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *MANAS Sosyal Araştırma Dergisi*. 7(2), 214 – 218. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/578344>

KÜLTÜRÜN KİŞİLİĞE ETKİSİ

Psikologların çoğunun hemfikir olduğu gibi kişilik, kişinin kendine özgü tutum ve davranışları olarak tanımlanmaktadır. Duygu, düşünce ve davranışlarımızın birlikte oluşturduğu tutumlarımız da elbette ki içinde yeşerdiğimiz, ya da sonrada içine eklemlediğimiz kültürün, kültürlerin etkisini bize sunacak biçimde gelişecektir. Kültürün kişiliğimize etkisine gelmeden önce ortak bir kültür tanımı oluşturmamız gerekmektedir. Literatüre baktığımızda Linton'un kültür toplumun tüm hayat biçimi olarak tanımladığını görmekteyiz. Wissler'e göre ise kültür belli fikirler sistemini ifade etmek adına kullanılır. Hepimizin alışık olduğu bir tanıma göre ise kültür, nesilden nesile aktarılan şeylerden biyolojik olmayanlarını kapsamaktadır. Anne babalarımızdan öğrendiğimiz ebeveynlik tutumları, bazen yemek tarifleri bazen ise deneyimlerin aktarımı, bu tanımlara göre kültürü oluşturmaktadır. Bu nedenle var olduğumuz kültürden parçaların hem aktif bir oluşturucusu ve uygulayıcısı hem de taşıyıcısı rolünü üstlenmekteyiz. Ve bazen taşıma işlemini nesiller arasında değil, topluluklar arasında gerçekleştiririz. Yabancı bir arkadaşımızın misafirlige geldiği dönemde Türkiye'de sokakta kedilerin var olduğunu görmesi ve aktarması böyle bir durumun varlığına işaret etmektedir. Kültürün bu yönünün

yanında bizlere sunduğu eylem planları da mevcuttur. Bunların her biri elbette bilişsel ekonomi sağlaması açısından oldukça işlevseldir. Örneğin insanlarla nasıl selamlaşacağımıza dair her seferinde bir muhakeme yürütmeyiz, içinde yaşadığımız toplum bizlere bu konuda hali hazırda seçenekler sunmaktadır. Tıpkı bu örnekte olduğu gibi adet edindiğimiz davranışlarımızın olması, kültürün davranışlarımıza etkisine bir örnektir. Bu konuda şu durum örnek verilebilir; kültürümüze yerleşen cinsiyetçi ifadelerden sıyrılmak çabası, bu ifadelerin bir adet haline gelmesini engellemeyi hedeflemektedir.

Tüm bu alışkanlıklar, kültürün sağladığı kolaylıklar ve aynı zamanda bireyin kişilik özellikleri üzerinde kurduğu hakimiyetin bir tezahürüdür. İçinde yaşadığımız kültürü betimlediğimiz belli başlı sıfatlar vardır; toplulukçu kültür, bireyci kültür, ataerkil kültür gibi. Birey kendisini tanımlarken de kültürün bu gibi birçok özelliğini içselleştirmiş bir şekilde tanımlar. Dolayısı ile kültür hem kendimizi tanımlamamızı hem de davranışlarımızı planlamamızı sağlayan bir yardımcı görevi de taşımaktadır. Kültürel tanımlamaların davranışlarımıza etkisi en net toplulukçu bireyci kültürler arasında göze çarpmaktadır. Toplulukçu kültürlerde birlikte eyleme geçme, onay alma isteği

gibi diğerlerini önemseyen bireyler görüyorken bireyci kültürlerde yetişen insanlar önce bireysel haz ve gereksinimlerini ele alarak, tek başına yapıp etmeyi adet edinmiş kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında kişiliğe en büyük etkilerden birini de aile etmektedir. Ailenin yetiştirme tarzını da kültürden bağımsız düşünmek büyük bir hata olacaktır. Kültür için biyolojinin sınırlarına girmeden nesiller boyu aktarılan örüntüler tanımını yapmıştık, ebeveynlerimizin kendi ebeveynlerinden gördükleri çocuk yetiştirme pratiklerini bizler üzerinde uygulamaları da kültürel bir miras olarak tanımlanabilir.

Kültür ve kişilik ilişkisi, sosyal antropoloji, psikolojik antropoloji, kültürel psikoloji, sosyoloji gibi birçok disiplinin konusu olmuş bir başlıktır. 1950’lerde kültürün kişiliğe etkisine dair eksiksiz bir boylamsal çalışmanın mümkünlüğü ve bu bağlamda bahsedilen etkinin abartılması ihtimali tartışmaya açılmıştır. Araştırma yöntemleri ve yordayıcılığın gücü tartışılrsa da kişilik üzerinde kültürün etkisi göz ardı edilemez. Bireysel olarak günlük hayatımızda karşılaştığımız bir çok durumu, deneyimlerimizi, bırakalım başka bir ülkeyi, aynı ülkenin farklı bölgelerini ele aldığımızda dahi günlük hayatın pratiklerinde, tutumlarımızda, aynı olayları karşılama şekillerimizde derin farklar ile karşılaşacağız.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

-Esra Kamacı

Borderline Kişilik Bozukluğunun Aşk-ı Memnu Dizisindeki Nihal Karakteri Üzerinde İncelenmesi

Bu yazıda Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğu (BKB) özellikleri Aşk-ı Memnu dizisindeki “Nihal” karakteri üzerinde incelenerek, hastalığa daha somut bir şekilde değinmek amaçlanmaktadır. BKB’yi Nihal karakteri üzerinde incelemeyen evvel APA’nın DSM-5 sınıflandırması kapsamında hastalığın nasıl tanımlandığını açıklamakta fayda var. BKB daha çok genç erişkinlik döneminde görülen, terk edilmeye karşı aşırı hassasiyet ve benlik algısında yetersizlik olarak tanımlanır. İlavaten, bu hastalığa sahip bireylerde; aşırı dürtüsellik, duygulanım ve kişiler arası ilişkilerde ciddi dengesizlikler görülmektedir (APA, 2013; Sargın ve Sargın, 2015).

Danışanda aşağıda belirtilen kriterlerin beş tanesinin (ya da daha fazla) görülmesi üzerine BKB tanısı koyulabilir;

1. Gerçek ya da imgesel bir ayrılıp gidilmeden (terk edilmekten) kaçınmak için çılgınca çaba gösterme.
2. Gözünde aşırı büyütme (Göklere çıkarma) ve yerin dibine sokma uçları arasında gidip gelen, tutarsız ve gergin kişilerarası ilişkiler örüntüsü.
3. Kimlik karmaşası; belirgin ve sürekli, tutarsız bir benlik algısı ya da kendilik uyumu.
4. Kendine kötülüğü dokunabilecek en az iki alanda dürtüsellik (Para harcama,

cinsellik, güvensiz araba kullanımı, tıkanırcasına yeme).

5. Yineleyici intihar davranışları, göz korkutmaları ya da kendine kıyım davranışları.
6. Duygudurumda belirgin bir tepkiselliğin olmasına bağlı olarak, duygulanımda tutarsızlık (Yoğun dönemsel distari, kolay kızma ya da genellikle birkaç saat ancak seyrek olarak birkaç günden uzun süren bulantı).
7. Sürengen bir boşluk duygusu.
8. Uygunsuz, yoğun bir öfke ya da öfkesini denetlemekte güçlük çekme (Sık sık kızgınlık gösterme, sürekli öfkeli olma, sık sık kavgaya karışma).
9. Zorlanmayla ilintili gelip geçici kuşkucu düşünceler ya da ağır çözülme belirtileri.

NOT: 5. Tanı ölçütü kapsamına giren intihar ya da kendine kıyım davranışlarını burada kapsamayın.

Nihal (Aşk-ı Memnu)

Yayınlandığı dönemlerde çok izlenmiş ve üzerinden seneler geçmesine rağmen bugün yayınlandığında dahi gündem konusu olmayı başarabilmiş Aşk-ı Memnu dizisindeki Nihal karakteri, BKB özelliklerini tanımlamak için iyi bir örnek olacaktır.

Nihal annesini küçük yaşta kaybetmiştir. Annesinin ölümü ardından, çocukluğunda ona

bakıcılık yapan Deniz Hanım'ı (Matmazel) annesi bellemiş ve babasına karşı aşırı düşkünleşmiştir. Babasının başka biriyle evleneceğini duyduğunda ise buna tahammül edememiş, babasının onu unutacağını, terk edeceğini düşünmüştür. Deniz Hanım ve Nihal arasında geçen aşağıdaki diyalog, Nihal karakterinin terk edilmeye karşı aşırı bir hassasiyet geliştirdiğini örneklemektedir:

Nihal: *Neden Firdevs Hanım'ın kızının düğününe gidiyor? O kadın neden buraya kadar geldi davet etmek için? Belli işte takmış kancayı! Gitmesin! Gitmesin işte gitmesin!* (Piyanoya hızlıca vurmaya başlamıştır).

Deniz Hanım: *Nihal yavaş... Nihal yavaş dedim!*

Nihal: *Gitmesin! Gitmesin!*

Piyano tuşlarına hızlıca vurduğu esnada da bayılmıştır. Terk edilmekten korkmak ve akabinde bundan kaçınmak için çılgınca çaba göstermek BKB'ye sahip bireylerde sıkça görülen bir durumdur. Aynı durum Deniz Hanım'ın evden ayrılmak istediğini Adnan Bey'e söylediğinde de olmuştur. Nihal yine bir öfke patlaması geçirmiş, Deniz Hanım'ın onu terk edeceğini düşünmüş ve bayılmıştır.

BKB'li bireylerde; öfke patlamaları, duygularını düzenlemede yetersizlik sıkça karşılaşılan durumlardandır. Yukarıda verilen örneklerde; Nihal'in dürtü ve duygularını yoğun ve uygunsuz öfke patlamalarında bulunarak dışa vurduğu

gözlenmektedir. Öfkesini kontrol etmekte güçlük çekmekte ve buna bağlı olarak dürtüsel sonuçlar oluşmaktadır (Piyanoya onu kırarcasına vurması ve bayılmaları). Bu bağlamda Nihal, DSM 5 Tanı Ölçütleri'nde belirtilen BKB kriterlerinden 1. ve 8. maddeleri yoğun olarak göstermektedir.



Nihal ve Deniz Hanım arasında geçen diyaloga bakıldığında; Nihal'in yoğun kuşkucu düşüncelere sahip olduğu da açıkça görülmektedir. Nihal'in, Firdevs Hanım'ın Adnan Bey'le (Nihal'in babası) evlenmek istediği için evlerine gelip Adnan Bey'i kızının düğününe çağırdığını söylemesi buna örnek olarak gösterilebilir.

Nihal'in kuşkucu tavrı, Behlül'le olan ilişkisinde de sürekli olarak kendini göstermiştir. Özellikle Behlül'ün eski sevgilisiyle çıkan haberleri ona Behlül'ün eski sevgilisini hala unutmadığı ve onu sevmediğini düşündürmüştür, halbuki bu olayın hamen öncesinde, Firdevs Hanım ve Bihter'e “Behlül'e güvenim tam, bana evliliği istemediğini hiç hissettirmedim, beni sevdiğine inanıyorum.” demiştir. Bu durum

Nihal'in duygu ve düşüncelerinde ciddi tutarsızlıklar olduğunu göstermektedir. Çok sık duygu geçişleri yaşamaktadır.

Nihal'in bu davranışları göz önünde bulundurulduğunda, BKB kriterlerinden 6. ve 9. maddeleri sıklıkla gösterdiği görülmektedir. Dizide Behlül karakterinin çekici olması ve onun geçmiş dönemlerdeki dengesiz ilişkileri, dizinin seyircilerine Nihal'in bu tutumunun doğru olduğunu hissettirse de, dikkate alınması gereken bir noktaya açıklık getirmek gerekir. Nihal Behlül'le beraber büyümüştür ve onun kadınlarla olan ilişkilerine yakından şahit olmuştur. İlâveten, mensup oldukları ailenin sosyetenin önde gelen ailelerinden biri olması nedeniyle, aile fertlerinden birinin herhangi bir sebepten ötürü haber konusu olması kaçınılmazdır.

Başka bir noktaya değinilirse, Nihal'in çevresindeki insanlarla tutarsız ilişkiler içinde olduğu da (2. madde) dizide açıkça görülmektedir. Buna örnek olarak Firdevs Hanım'a karşı tutumundaki değişiklik gösterilebilir. Firdevs Hanım'dan başlarda hiç hoşlaşmayan Nihal; onun Behlül'le olan ilişkisini desteklemesi neticesinde, Firdevs Hanım'ı akıl hocası bellemiş, her daim onunla sohbet etmek istemiştir. Buna karşılık sırf Behlül'le olan ilişkisini onaylamadığı için bir mürebbiyeden çok anne olarak gördüğü Deniz Hanım'a karşı düşmanca bir tutum geliştirmiştir.



Deniz Hanım'a Behlül'le evlendiğinde ona duyulan ihtiyaç azalacağı için onun bu evliliği onaylamadığını söyleyerek Deniz Hanım'ı küçük düşürücü ifadeler kullanmıştır (2. Gözünde aşırı büyütme ve yerin dibine sokma). Nitekim, Deniz Hanım'la arasında geçen bir konuşmasında, Deniz Hanım'ı kolundan tutarak Behül'den için "*Neden beni sevdiğine inanmıyorsunuz? Beni onun sevgisine değer bulmuyor musunuz yoksa?*" demiştir. Bu cümlede benlik algısında bir yetersizlik olduğu da görülmektedir. Çünkü kendine çok yakın gördüğü birinin onun seilmeye değer biri olmadığını ima ettiğini düşünmektedir. Nihal'in ilişkiler arası tutarsızlıkları evin hizmetlileriyle olan ilişkilerinde de görülmektedir.

Özellikle de Beşir ve Cemile ile olan ilişkilerinde bu keskin bir şekilde görülmektedir. Beşir'i yakın bir arkadaşı olarak görmesine rağmen, Beşir'in tasvip etmediği bir davranışı üzerine "*Sana çok yüz verdim ben!*" demiştir. Cemile Bihter'in dönüp dönmeyeceğini

sorduğunda “*Sana ne! Herkes işine baksın! Ne kadar rahat bir şekilde soruyor!*” demiştir. Beraber büyüdüğü için çocukluk arkadaşı olarak gördüğünü beyan ettiği kişilere, duygu durumuna bağlı olarak, onların evdeki hizmetli konumlarını küçümseyici tavırlarla ve sesini yükselterek hissettirmektedir. Ani ve sık öfke patlamaları, akabinde kesinlik bildiren, sert söylemleri olmaktadır.

BKB’ye sahip bireylerde sıklıkla görülür. O günkü ruh hallerine bağlı olarak hep ya da hiç gibi kesinlik bildiren söylemlerde sıklıkla bulunurlar. Bu yazıyı okuduktan sonra birçok kişinin “Benim çevremde de bu davranışları sergileyen birçok insan var.” diye düşüneceğini öngörmekteyim, hatta “Acaba bende de mi bu hastalık var?” sorusunu kendisine soracak olanlar da vardır diye tahmin ediyorum ancak kişilik analizini yapmadan evvel belirttiğim üzere kişinin bu hastalığa sahip olması için BKB’nin en az 5 semptomunu göstermesi gerekir (Bozdağ, Yalçinkaya Alkar, 2018:47). İlaveten, bu konuda psikolog ve psikiyatristlere danışılmasının çok daha sağlıklı olduğu kanısındayım.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!!
-Aslı Çınarr

Investigation of Borderline Personality Disorder on the Character of Nihal on Aşk-ı Memnu TV Series

This essay aims to explain *Borderline Personality Disorder (BPD)* precisely by examining the character of Nihal on Aşk-ı Memnu TV series (A Turkish TV series, whose title means *Forbidden Love*). First of all, BPD should be clarified in the context of DSM 5.

BPD is most commonly seen among young adults, and individuals with BPD experience intense fear of abandonment, and inadequacy in self-perception. In addition, those with BPD show extreme impulsivity and intense instability in interpersonal relationships.

As long as a person has 5 symptoms (or more than 5) of those shown below, she/he can be diagnosed with BPD:

1. Frantic efforts to avoid real or imagined abandonment.
2. A pattern of unstable and intense interpersonal relationships characterized by either extremes of idealization or of devaluation.
3. Markedly and persistently unstable self-image or sense of self.
4. Impulsivity concerning at least two areas that are potentially self-damaging (spending, sex, substance abuse, reckless driving, binge eating); this does not include

suicidal or self-mutilating behaviour covered in criterion 5.

5. Recurrent suicidal behaviour, gestures, or self-mutilating behaviour.
6. Affective instability due to a marked reactivity of mood (intense episodic dysphoria, irritability, or anxiety usually lasting a few hours and only rarely more than a few days).
7. Chronic feelings of emptiness.
8. Inappropriate, intense anger or difficulty controlling anger (frequent displays of temper, constant anger, or recurrent physical fights).
9. Transient, stress-related paranoid ideation or severe dissociative symptoms.

Nihal (Aşk-ı Memnu)

The character of Nihal on the TV series which was well-watched in the period of its broadcasting will be a good example to exemplify BPD. After losing her mother in her childhood, Nihal has regarded her governess (Lady Deniz) as a mother, and improved a

much closer relationship with her father (Mr Ziyagil).

When her father tended to get married to another woman, she could not tolerate it and thought that her father would abandon her. The dialogue between Nihal and Lady Deniz shows how much Nihal improved an extreme fear of abandonment:

Nihal: *Why does my father go to the wedding party of Firdevs's daughter? Why did she come to our house for inviting him to the party? It is obvious that she wants to get married to my father. He must not go! He must not go!!* (She began to play the piano, fiercely).

Lady Deniz: *Nihal, slow please! I said slow!*

After that, she passed out. Fear of abandonment and displaying frantic efforts to avoid it are the most commonly seen symptoms among individuals with BPD (1 shown above in the context of DSM 5).

The one similar case happened, after Lady Deniz had said to Mr. Ziyagil that she would leave the house. Nihal showed intense anger by thinking of being abandoned by her governess and passed out. Those shown above point out that Nihal externalizes her impulsivity and feelings by developing intense and inappropriate anger (8 shown above in the context of DSM 5). She struggles with controlling her anger, and impulsive consequences occur depending on that (playing piano frantically and passing out).

In consideration of the dialogue between Nihal and Lady Deniz, it is seen that Nihal has intense paranoid thoughts. For example; Nihal said that Firdevs came to their house to invite Mr Ziyagil to her daughter's wedding, because Firdevs actually wanted to marry Mr. Ziyagil by treating him closely.

Her paranoid attitude is especially seen in her relationship with Behlül. For instance, the news of Behlül with his ex-girlfriend got her to think that Behlül could not forget his ex-girlfriend and did not love her. On the another hand, before that event happened she had told Firdevs and Bihter: *"I completely trust Behlül, he has never made me feel that he does not want this marriage and I believe that he loves me."* It shows inconsistency in Nihal's feelings and thoughts.

Given that, she often experiences emotion transitions, she commonly shows 6 and 9 criteria in BPD. Even though televiewers of the TV series support the attitude of Nihal towards Behlül due to his attractiveness and his previous instable relationships, Nihal's attitude is not reasonable. With the purpose of clarifying that; Nihal grew up with Behlül and observed his relationships with women, thus she must have known what she would experience, when dating with Behlül. In addition, since she is included in a popular family, any member of her family can inevitably become a subject of the news. Therefore, it is expected that she gets used to facing that kind of situations.

In terms of another point, it is obvious that Nihal has inconsistent interpersonal relationships with people around her (2nd Criteria). Her interchangeable relationship with Firdevs might be an example for that. Since Firdevs upheld her relationship with Behlül, she has regarded her as a mentor, and she has become more willing to spend time with her, while formerly she did not like Firdevs. Conversely, she has improved an unfriendly attitude towards Deniz whom she regarded as a mother, because she did not support her relationship with Behlül.

She insulted her by saying: *“You do not confirm this marriage, because you would be less needed in the house after I left the house”* (unstable and intense interpersonal relationships characterized by either extremes of idealization or of devaluation). With regard to another example, she asked: *“Why do you not believe that Behlül loves me? You think that I am not worth to be loved by him?”* by pulling her arm. According to those words, it might be indicated that she shows a lack of self-perception. This is because, in spite of her importance for Nihal (Nihal also has known how much she is cared and loved by Lady Deniz), Nihal thinks that Lady Deniz does not uphold this marriage, because she thinks that Nihal is not worth to be loved by Behlül.

Moreover, her instable interpersonal relationships with the servants in the house have been obvious. Undoubtedly, it is clearly observed in her relationships with Beşir and

Cemile. Although she has regarded Beşir as her close friend, she said: *“I spoiled you too much!”* on his behaviour that she did not appreciate. Once Cemile asked whether Bihter would turn back to the house, Nihal yelled out: *“It is not your business, do not poke your nose into others! How relaxed you asked!”* As shown above, although she has regarded Beşir and Cemile as close friends for growing up together, she has reminded them their positions in the house by raising her voice in a very insolent behaviour depending on her mood.

Unstable interpersonal relationships characterized by either extremes of idealizations or of devaluations are the most commonly seen criteria among individuals with BPD and it is also seen in the character of Nihal. I anticipate that a large number of people might claim that there are so many people displaying these behaviours around them after reading this essay. Furthermore, I foresee that a considerable number of people would ask themselves whether they might suffer from this disorder. However, as specified before examining the character, individuals must include at least 5 criteria to be diagnosed with BPD. In addition, I believe that psychologists and psychiatrists must be consulted for that.

Thank you for reading my article!

-Aslı Çınar

Reference (Kaynakça)

American Psychiatric Association (2013).

Diagnostic and statistical manual
disorders. Washington, DC:
Author.

Y. , Bozdağ, Ö. , Yalçinkaya Alkar. (2018).

Sınır (Borderline) Kişilik
Bozukluğu: Bir Vaka Çalışması.
AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 5(2),
43–58.

[https://dergipark.org.tr/tr/pub/ayna/
issue/36310/435935](https://dergipark.org.tr/tr/pub/ayna/issue/36310/435935).

Kişiliğin Anlam Bulmacası

İnsanlar, yaşantısında karşılaştığı olaylara zaman zaman benzer ve farklı anlamlar yükler. Kimimiz hayati bir durum ile yüz yüze geldiğinde soğukkanlı davranabilir ve bu durumla başa çıkma konusunda mücadele etmeyi seçebilir. Kimimiz bu durumu görmezden gelerek ‘yokmuş gibi’ davranarak farklı bir savunma mekanizması ile olaydan ‘kaçarak’ kendi ruhsal sağlığını korumaya alabilir. Aslında bu olaylara verilen tepkiler bireyin, çocukluğu ve çevresel deneyimleri gibi birçok etmene bağlı olarak değişiklik gösterir. Karşılaşılan durum ne kadar güçlü yahut tahrip edici ise bireyin verdiği tepkinin boyutu da o kadar farklı olmaya yatkındır. Bu yazımda bireyin tinsel (ruhsal) bağını sorgulamaya yönelten ve kişiliğinin davranışları üzerine etkisini inceleme fırsatı bulmasına yardımcı olabilecek örnek bir eser niteliği taşıyan Viktor E. Frankl’ın *İnsanın Anlam Arayışı* (*Man’s Search For Meaning*) kitabını kişilik psikolojisi perspektifiyle inceleyeceğim. Normalde psikiyatr olan Viktor Frankl, 1940’lı yılların ortalarında İkinci Dünya Savaşı sırasında bir toplama kampındaki deneyimlerini ve psikoloji perspektifiyle yorumunu barındıran eser, esasen Logoterapi’nin ilkelerini barındırmasıyla da önem taşımaktadır. Logoterapi “Çağdaş sorunlara çağdaş çözümler sunarak psikolojik donanımın

"anlam" ekseninde yeniden yapılandırılması gerektiğini savunan ...” (Bahadır, 2000) psikoloji ekollerinden biridir. Bu yaklaşımla Frankl, en ağır şartlarda bile bireyin yaşama sanatına katkıda bulunan bir anlam bularak kendini motive ettiğini ortaya koyar.

Davranışa şekil veren nokta yaşanan olayın boyutu mudur, yoksa bireyin kişiliği midir? Bu soru aslında kişilik psikolojinin diğer psikoloji alanları ile etkileşimini yansıtır. Sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi üzerine ne gibi etkilere yol açmaktadır? sorusu bu fikri besler niteliktedir. Auschwitz Kampı’na götürülen ve orada karşılaştığı küçük olarak nitelendirdiği olaylardan ve acı deneyimlerden bir anlam bütünlüğü yakalan Frankl, kişinin özgürlüğünün elinden alınması halinde nasıl ve ne şekilde davranışlarda bulunacağını da gözlemlemiştir. İnsanı en amansız durumlarda bile varlığı neticesinde bir anlam zerresiyle bile yaşamına dokunabileceğinin sırrını söylemektedir adeta. Toplama kampına getirilen “tutukluların içinde en acımasız, en hayvani olanlar” (Frankl, 2020, s.19) Kapo olarak isimlendirilen özel ayrıcalıklı vekiller olarak atanıyordu. Kapo seçiminde en önemli nokta kişilik olarak buna müsait olmaları idi. Yani Kapo’ya itaat etmeme, krematoryum ve gaz odaları bulunan bu

kampta ölüm kararını almış olmak anlamına geliyordu. Toplama kamplarının kişiliğin sıfırlanması anlamına gelen en önemli uygulaması, bireye ismi veya mesleği gibi onu tanımlayan temel özellikleri ile değil bir numaradan ibaret görmesi idi. Kampa getirilen tutuklular bir banka müdürü, bir doktor yahut bir işçi bile olabilirdi lakin hepsi sadece birer numaradan ibarettiler. Bu nokta “..yıllar boyunca o kamptan bu kampa taşınan, varoluş mücadelesinde bütün ahlak değerlerini kaybeden tutukluların yaşayabilmesi ..” (s.20) yani hırsızlık, dostlarına ihanet etme gibi sayısız ahlaki anlamda doğru olmayan tutumlar sergilemesi kişiliğin dönüşümüne gibi durumlara işaret etmektedir. Kitlelerin psikopatolojisine yönelik bir perspektif sunan İkinci Dünya Savaşı; duygusal tahribatın kişilik üzerine etkisini kitleler üzerinden görme fırsatı sunar. Frankl, 119, 104 numaralı tutukludur ve zamanını demiryolu hatlarında kazı yaparak ve ray döşeyerek geçirmiştir. Kampta zaman zaman gözlemlerini kâğıtlara not alma fırsatı bulmuş ve topladığı bilgileri sonradan eser haline getirmiştir. Gözlemlerini içeren notları inceleyen yazar, kamp sakinlerinin kamp yaşamına yönelik ruhsal tepkilerini üç farklı evreye ayırmıştır: Kampa girme süreçlerini izleyen dönem, kamp rutinine uyum sağlanan dönem ve serbest kalma süreçlerinin

izleyen dönem. Birinci dönemdeki baskın semptom şoktur. Bazı durumlarda tutuklunun kampa resmen alınışından önce bile şok ortaya çıkabilir (s.23). Kampın bireylerde ortaya çıkardığı bazı durumlar vardır. Bunlardan biri de af yanılmasıdır. Bu kavram, son dakikaya kadar kamptan kurtulmaya olan umut kırıntılarına dört elle sarılma içgüdüsünü artması anlamına geliyordu. Bir diğer semptom tutuklularda yoğun yanılsamalar olmasıydı. Tutuklular kamplar arasında yolculuğa çıktıkları zamana bu yanılsamalara yoğun bir şekilde maruz kaldıkları gözlemleniyordu. Barınma, yeme-içme gibi ilkel ihtiyaçlar, zor şartlar altında kendi postunu kurtarma gibi durumları daha baskınlaştırıyordu. Aslında kamp insanların kişiliklerini geçmişlerini dışarda bırakmak kaydıyla yaşanır kılıyordu. Auschwitz Kampı’ndan Dachau kampına nakil olan yazar, yeni bir kamp ve eleme potasına girmekten ötürü tekrar bir şok evresine maruz kalmadığı da gözden kaçırılmamalıdır. Frankl’ın “Anormal bir duruma gösterilen anormal bir tepki normal bir davranıştır” (s.34) sözü aslında davranışın sosyal ortamlardan ne denli etkilendiğini de açıklar niteliktedir. İkinci evrede yani kampa çok iyi alıma evresinde en baskın belirti duygu yitimidir. Bu durum aslında tutukluların daha dominant duygularında köklü ve zıt anlamda bir değişiklik meydana geldiğini gösterir. Esasen duygu yitimini tetikleyen

temel olay şiddete maruz kalan tutukluları izlemek ve şiddete maruz kalma, yeterli beslenememe gibi birçok birincil ihtiyaçların karşılanamamasından da kaynaklanır. En yoğun hissedilen duygunun tiksinti olduğu da belirten Frankl duygu yitimini dayaktan ötürü duyarsızlaşmanın da tetiklediğini söyler. Frankl mesleğini bazı durumlarda kullanarak Kapolardan biri hakkında kişiliğine dair teşhis ve psikoterapik tespitleri ile bazı durumlarda kolaylık sağlamasına vesile olduğu görülür. Bir diğer nokta ise yazar kampta doktor olarak görev yapmanın daha onurlu olabileceğini düşünerek bu konuma kendini geçirir. Tüm bunlar bireylerin yani tutukluların kişiliğindeki ayırıcı özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Birbirinden farklı bireyler olarak yaşama verdiğimiz dönüşler de bizi biz yapan değerler olarak ortaya çıkar. Bu değerlerin her şartta ortaya çıktığı seviye değişiklik gösterir. Açlık ve gıda yetersizliği nedeni ile tutuklular eğer göz hapsinde değillerse genelde açlık üzerine tartışıyorlardı. Edilen bir diğer özellikte gözlem yeteneğinin iyi derecede geliştirmiş ve tahmin yeteneklerinde gözle görülür bir gelişme olmuştur. “Benzer şeyler yaşamayan birisi açlıktan ölmek üzere olan bir insanın yaşadığı, ruhu yok eden zihinsel çatışmayı ve irade gücünün ezilişini kolay kolay kavrayamaz” (s.46) diyen Frankl’ın bu tespitini sosyal öğrenme/davranışçı

yaklaşım ile açıklayacak olursak tutukluların beklenti ve koşullanmalarının bu yönde olması onları yemek konusunda yani eksiklik hissettikleri ihtiyaçlarını fazlaca düşünmeye ve bununla ilgili kişiliklerinin elverdiği ölçüde bir şeyler yapmalarını tetiklemektedir. Duygularından fazlaca soyutlayan bu kamp öğretileri kişiliklerinde çevresel faktörlerinde etkisini ortaya koymaktadır. Kötü şartlar altında yaşam mücadelesi veren bu tutukluların cinsel dürtülerinin neredeyse hiç akıllarına gelmiyor oluşu psikanalitik bir yaklaşımla kişilikte bu durumun sıfırlandığını söyleyebiliriz. Aslında çevresel şartlar bireyin bazı ihtiyaçlarını söndürülmesine de yahut gizlemesi neden olduğu aşıkardır. Bazı tutukluları “uslanmaz iyimserler” (s.49) olarak tanımlayan Frankl, aslında bu tutuklularda ayırıcı özellik yahut bilinçdışındaki dürtülerle olaylara verdiğimiz savunma mekanizmamız hakkında ipucu da verebilir. Örneğin; kötü bir ortamda olmaktan ötürü mutsuz olmak yerine geçmişte yaşanan iyi bir anıya tutunmak yahut gelecekte kamptan kurtulduğunda yapacaklarını düşünerek mutlu olmak. Bir diğer değinmek istediğim nokta ise kişiliğin özelliklerinden arınması tamamen değişimi bittabi olanaksızdır ama iradenin kişilik üzerindeki etkisi büyüktür. Gelin kitaptan bir paragrafa kulak verelim: “İnsanın kişiliği, savunduğunu bütün

değerleri tehdit eden ve kuşkuya boğan zihinsel bir çalkantıya yakalanmasına neden olan bir noktaya geliyordu. Artık insan yaşamının değerini ve insan onurunu tanımayan kişi iradeden yoksun bırakan ve (fiziksel kaynaklarından son kırıntısına kadar planlı olarak yararlandıktan sonra) imha eden bir dünyanın etkisi altında, kişisel ego sonunda değerini kaybediyordu. Toplama kamplarındaki bir insan özsaygısını kurtarmak için bütün bunlarla sonuna kadar mücadele etmediği takdirde bir birey kendine ait bir akli iç özgürlüğü ve kişisel değerleri olan bir varlık olma duygusunu yitiriyordu. Bu durum kendini dev bir insan kitlesinin sadece bir parçası olarak varoluşunu da hayvan yaşamının düzeyine inmiş birisi olarak hissediyordu. İnsanlar kendine ait bir düşüncesi ya da iradesi olmayan bir koyun sürüsü gibi bir yerden diğerine bazen birlikte bazen ayrı ayrı gidiliyordu (s.65). Kişilik psikolojinin insancıl yaklaşımı üzerinden bu durumu yorumlayacak olursak kişisel sorumlulukların bir başkası tarafından belirlenmesi ve kendini onaylama gibi bir duygunun yoksunluğu bireyi daha saldırgan yahut olduğu kişiden farklı bir kişiliğe bürünmeye itebilir.

Son olarak bahsetmek isteğim kitaba ismini veren tespit olarak gördüğüm nokta ise kampın tinsel yani manevi yaşamın zenginleşmesi yahut derinleşmesi olarak sağlamasıdır diyebilirim. Kampın

sağladığı zor şartlar altında ilkelliğe bürünen yaşantılar bireyi tinsel yaşamda derinleşmeye iter. “Zengin bir entelektüel yaşama alışmış olan duyarlı insanlar daha çok acı çekmiş olabilirler (bu insanlar çoğunlukla hassas bir yapıya sahipti), ancak iç özlerinin yani benliklerinin maruz kaldığı hasar daha az olmuştur. Bu insanlar çevrelerindeki dehşet verici dünyadan kopup içsel zenginlikten ve tinsel özgürlükten oluşan bir dünyaya çekilmişlerdir (s. 51)”. Bu durumda zorluklar arasında insanı alında ruhsal değerlerimiz konusunda farkındalığa itebilir. Örneğin; bu durum, tutuklunun içsel yaşantısına eğilim göstermesi halinde sanatın ve doğanın güzelliği o ana kadar hiç olmadığı şekilde güzel ve derin anlamlar fısıldayabilir (s.54). En nihayetinde birçok durumda duygu yitimini gibi hayatta kalmak için savunma mekanizması olarak kullanan birey birçok zorluklarla baş etme konusunda mutlaka kişiliğine uygun tepkiyi farkında yahut değil zihin ve ruhsal denge eşliğinde uygulayacaktır. Viktor Frankl’ında dediği gibi “İnsan böylesine korkunç ruhsal ve fiziksel stres koşulları altında bile, ruhsal özgürlüğünü ve zihinsel bağımsızlığını az da olsa koruyabilmektedir (s.81)”. Bireyler olarak yaşadığımız çağın getirdiği zorluklar karşısında ruhsal ve fiziksel olarak iyi olmak adına kişiliğimizin gizemini irdelemek adına tinsel yolculuğun önemi kaçınılmazdır.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür

ederim!

-Sultan Altınsoy

Kaynakça:

Frankl, V. E. (2020). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.

Bahadır, A. (2000). *Psikoterapi’de yeni bir yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl*. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/144011>

KİŞİLİK PSİKOLOJİSİ: BİLİŞSEL ETKİ

Günümüzde bilim insanları ve psikologların cevaplarını aradığı “insan davranışlarının farklılıkları ve temel nedenleri” soruları, ucunun antik çağa kadar dayandığı ve o dönemde de filozofların odak noktası olan bir değerdir. Yakın tarihe kadar da her iki disiplin için ortak cevapları olan bu konu 1879 yılında Wilhelm Wundt tarafından psikoloji laboratuvarının kurulması ile beraber insanın davranışlarının incelenmesi sonucu ayrılmaya başlamıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2019, ss.2-8). Dahası psikoloji disiplini içerisinde de yine insan davranışının farklılıklarından dolayı farklı görüşler benimsenmiş ve böylece farklı ekoller ortaya çıkmıştır.

İnsanın benliği, özgün düşüncesi, davranışı ve duygu biçimleri ile inşasının olduğu kişilik her bireyde farklı kalıplarda bulunduğu için “Kişilik Psikolojisi” olarak psikoloji biliminin alt alanında kendine yer bulmuştur. Bu alt alan kapsamında insan davranışının nedenleri, bireyin daima yaşam akışı içerisinde etkileşim halinde bulunmasından kaynaklı olarak sergilediği özgün davranış ve tutumların bilimsel perspektifle açıklanmaktadır (Aslan, 2008, ss.8-10).

Sosyal bir varlık olmasından kaynaklı olarak da daima iletişime muhtaç olan insan günlük yaşamda girdiği diyaloglar bazından karşısındaki insanlar

tarafından ‘mükemmel bir kişilik sahibi’ ya da ‘kişilik yoksunu’ gibi tanımlamalara maruz kalmaktadır. Oysaki bilimsel olarak kişilik bireylerin birbirleri üzerinde bıraktığı duygusal yoğunluktan daha fazlası, kapsamlı ve farklıdır.

İnsanı davranışlarını kişilik perspektifinden incelediğimizde ise yine tek bir bakış açısına indirgeyemeyeceğimizi görebilmekteyiz. Bu yüzden yapılan araştırmalar, geçerliliğini sürdürmeye devam eden kuramlar ve halen üzerine çalışılan bakış açıları kapsamında her birinin farklı fakat birbirlerini tamamlayan görüşler olduğunu söyleyebiliriz.

Hem aynı kişide ve aynı olay çerçevesinde farklılık gösteren hem de insanlar arasında aynı olay çerçevesinde farklılık gösteren davranışlar, yaşam akışı içerisinde fizyolojik olarak her geçen gün farklılık gösteren insan gibi kişilik yapılanması üzerinde de her geçen gün farklılık göstermektedir. Bu farklılıkları oluşturan zeminin yapı taşları ise tartışmasız biyolojik etkenler ve çevresel faktörlerdir. Birey bu iki faktör gölgesinde kişiliğini oluşturur ve dışarıya yansıtırken bilişsel süreçler ve etkiler de yine bu doğrultuda faaliyet gösterir (Engin ve ark., 2008, ss.44-47).

Bilişsel perspektiften kişiliği ele aldığımızdaysa öncesinde bireyin yalnızca

içsel süreçleri ile ele alınarak yorumlandığını görmekteyiz. Burada oluşan eksik, bireyin dışsal etkiler ile daima ilişki içerisinde olduğunun göz önüne getirilmemesidir. Böylelikle bu farkındalık ile beraber bireyin hem içsel hem de dışsal süreçler perspektifinden incelenmesinin gerektiğini söyleyebiliriz. Nitekim Albert Bandura, David Meichenbaum, Albert Ellis ve daha sonradan bilişsel perspektif ile beraber kişilik ve davranışları ele alan bakış açıları bireyi “çevre-davranış-kışı” eşliğinde ele almışlardır. Bu sayede insanların olaylara ilişkin beklentiler geliştirip, düşünceler üretebileceğini ve içsel standartlar geliştirebileceklerini söyleyebiliriz (İnanç ve Yerlikaya, ss.208-215).

Örneğin, yaramazlık yaptığı zaman babasının kızacağını bilerek ona sarılan ve kendini bu şekilde affettiren bir çocuğu ele alalım. Çocuğun babaya sarılması dışsal bir olaydır. Eğer baba bu sarılma sonrası çocuğa kızmaz ve onu ikaz etmeden sarılır ve affederse babanın üzerinde çevrenin etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Çocuğun davranışının ise çevreyi mutlak biçimlendirdiğini söyleyebiliriz. Babanın bu davranışı sonucunda ise çevresel etkinin varlığıyla beraber çocuğun ‘babaya sarılma’ davranışı artacaktır. Burada da çevrenin çocuk üzerinde onun düşünce, beklenti ve inançlarının biçimlenmesine yol açabileceğini görmekteyiz. Peki, baba bunu

bildiği için çocuğun sarılmasına izin vermezse ne olur?

Bu noktada babanın kendi davranışı üzerine düşünceleri ve inançları gibi kişisel etkenlerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz. Fakat baba çevrenin yine etkisinden kurtulamamakta ve yalnızca çocuğunun davranışını biçimlendirebilmektedir.

Bilişsel perspektifte önem verilen bakış açısı öğrenme temelli yaklaşımdır. İnsanın farklı durumlarda çeşitli davranışları öğrenmeye yönelik bir esnekliğe sahip olduğu vurgulanmakla beraber insanın yaptıklarından sonuç çıkararak ve gözlem yaparak da (dolaylı pekiştirme-güdülenme-ceza-duygulanım) öğrenme sergileyebileceği vurgulanmaktadır (Bayrakçı, 2007, ss.200-202). Bu perspektifte ise insanın her olay için deneme-yanılma yoluna başvurmasının gerekmediğini, mevcut olasılıkları değerlendirme yetisiyle olası çözümler üretebildiğini söyleyebiliriz.

Yine bilişsel perspektifte bireylerin kişiliklerine ait davranışlarını içsel ve dışsal faktörlere bağlı olarak şekillendirdiklerini söyleyebiliriz. İçsel bakış açısıyla vurgulanması gereken bireyin kendi davranışlarını takip etmesi, sentezlemesi, kontrol etmesi ve gerektiğinde değiştirebilmesidir (öz düzenleme). Burada ise bireyin içsel kontrolü ahlaklı davranışları için önemli rol oynarken yine bireyin kendini haklı bulma rolü de yine bu

kontrolün çözülmesine bağlı olacaktır (Arseven, 2016, ss.67-71).

Ayrıca bireyin dışsal faktörlere bağlı olarak çevrenin talepleri ile baş etme seviyesine ilişkin düşünceleri ise yapabileceklerine inandıkları görevleri üstlenip diğerlerinden kaçındıklarını durumlarıdır ve bu durumlar başarı ile endeksli (öz-yeterlilik). Aynı zamanda bilişsel etkiyle beraber bireyin öz-yeterlilik algısı geçmiş dönemlere ait başarılı performanslarından çıkarsadığı düşünceler, dolaylı yaşantılar, diğer insanların o kişiye verdiği olumlu mesajlar yönünde oluşan sözel ikna ve kişinin o an için sahip olduğu fizyolojik ve duygusal durum başlıklarıyla şekillenmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2019, ss.207-210).

Kişiliğin insanın doğal yapısından kaynaklı olarak sosyal etkisinden ayırarak incelenmesinin ve mekân olarak da çevreden yoksun şekilde değerlendirilmesinin tutarlı bir yanı olamayacağını söyleyebiliriz.

Bireyin ruhsal yapısından kaynaklı olarak içsel süreçlerine daima yöneldiği ve dışsal tepkileri ile beraber pekiştirilerek ortaya çıkardığı davranışlar kişiliği oluşturmaktadır. Bu yüzden bireyin değerini incelediğimizde kesinlikle çoklu düşünce yaklaşımıyla beraber ele almamız gerekmektedir. Çünkü, bireyi ancak bu şekilde incelediğimizde hipotezlerle sınayabilir ve ampirik sonuçlarla bilimsel

ve uygulanabilir bir bakış açısı oluşturabiliriz.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!
-İsa Okul

KAYNAKÇA:

ARSEVEN, Ayla. (2016). “ÖZ YETERLİLİK: BİR KAVRAM ANALİZİ” *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(19), 63-80.

ASLAN, S. (2008)ç “Kişilik, Huy ve Psikopatoloji” *PSİKİYATRİDE DERLEMELER, OLGULAR VE VARSAYIMLAR(RCHP)*, 7-17.

BAYRAKCI, M. (2007). “SOSYAL ÖĞRENME KURAMI VE EĞİTİMDE UYGULANMASI” *SAÜ EĞİTİM FAKÜLTESİ DERGİSİ*, 198-210.

Engin, A. , Calapoğlu, M. , Seven, M. , Yörük, A. (2008). Davranışlarımızın Genetik ve Çevresel Boyutları. *Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1 (2) , 37-56 .

İnanç, B. Y., Yerlikaya, E. E. (2019). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

Kişiliğin Davranışsal Sonuçlarını Öngören Teknoloji

İnsan davranışlarının temeli kişilik olarak kabul edilir. Davranış, kişiliğin bir meyvesidir. İnsan davranışını tahmin etmek heyecan vericidir. Kişilik psikolojisi, farklı yöntemlerle, araçlarla, öznel den nesnele yüzlerce yol kat ederek şimdiye ulaştı. Çok uzak değil, yakın bir zamana kadar kişilik testlerinin toplanıp değerlendirilme süreci, sübjektif gözlemlerden uzaklığı ve görece daha kolaylığı nedeniyle 20. yüzyılda öz-bildirim yoluyla yapıldı (Boyd ve Lanning, 2020).

Davranışları tahmin etme sorunsalı, günümüzde en fazla kullanılan ve Goldberg (1992) tarafından geliştirilen Beş Büyük Faktör Kuramı ile insan davranışlarına, sonradan psikoloji bilimine katılan nöropsikoloji araştırmalarının da serpiştirdiği birkaç sebep-sonuç ilişkisi ile az da olsa rahatladı. Zaman ilerledikçe, davranışların önceden kestirilmesi, bilim insanlarından çok daha hızlı çalışabilen ve net sonuçlar alabilen bir 'dijital ağın' kollarına yavaşça kaymaya başladı.

Geleneksel ölçümler kullanılmış kişilik psikolojisinin temel bilgileri elbette elimizin tersiyle bir kenara itilmeyecek. Geleneksel bilgisayarlara kağıt ve kalemle edinilerek kaydedilmiş bilgiler, durmada gelişen dijital dünyanın sayısız arşivinin yapı taşlarını oluşturdu (Birnbau, 2021). Artık her internet kullanıcısının davranışı, sıfırdan keşfedilmeden, 'en

masse', toplu dijital verilerin imparatorluğunda hazır bir şekilde bulunuyor. Bu, bugüne kadar öz-bildirim testlerinden elde edilmiş bilgidan kat ve kat daha fazla veri demek.

Nesnelerin internetinde çok fazla kullanıcı dadasının asla kaybolmayacak bir şekilde biriktirilmesi, işlenmesi, kişilik psikolojisi bilimine bir bakıma yeni bir görev ekledi: Dijital ortamda insanlar hakkında dolaylı yoldan bilgi edinmek. Diğer bir deyişle teknoloji, kişilik özelliklerinin toplanmasının "sebep-sonuç doğasını" değiştirdi (Boyd ve Lanning, 2020).

Kişilik dataları nesneler internetinde başı ve ucu belirsiz bir şekilde kalmak için toplanmıyor. Şirketler, pazarlama yöntemlerini; reklamlarını, marka yönetimlerini ve hedef kitlelerini (biz tüketicileri), belirlemek için bu dataları satın alarak işlerini büyük ölçüde kolaylaştırıyor. Bu durumda, alana mühendislerin, bilgisayar uzmanlarının ve pazarlama sektörü uzmanlarının katılarak, psikologların saf dışı bırakıldığı düşünülebilir, ancak psikologların bilimsel sesi 'psikometrik ölçümlere' sadece yeni kavramlar eklendi.

Davranış, sosyal ağ kullanıcılarının internete sunduğu kişilik bilgileri ile tahmin edilebilmeye başlandı. Çok büyük miktarda toplanan bu datalar biriktiriliyor,

kaybolmuyor ve yeri geldiğinde işe yarıyor. Yapılan bir araştırmaya göre, Ocak 2005'te sosyal medya sitelerinin toplam kullanıcı sayısı yaklaşık 115 milyon iken, 2010'da sadece Facebook'un 500 milyon üyesi vardı (Golbeck, 2005; Golbeck ve Turner, 2011). Kullanıcı profilleri, fotoğrafları, paylaşımları, ilgilendikleri alanlar, takip ettikleri insan ve gruplar artık yeni kişilik öz-bildirimi olarak düşünülebilir (Golbeck ve Turner, 2011).

Bugüne kadar kişilik psikolojisine en fazla katkı sağlamış sosyal mecralar; Facebook, Twitter, Flickr, kişisel bloglardır ve bunlar bize 'akıllı telefonlarımız'ile ulaşır (Alexander, Mulfinger ve Oswald, 2020). Komik olan kısım, Sunny Tang'ın dediği gibi, NASA'nın uzaya ilk kez insan göndermek için kullandığı bilgisayarlardan kat ve kat daha teknolojik ve güçlü cihazların, günümüzde cebimizde bizimle her yere gelmesi, bağımlılık derecesinde elimizden düşmemesi (Birnbaum, 2021), ki teknoloji bağımlılığı, tanımı bile bir sayfayı aşabilecek çok farklı bir konudur.

Davranış öngörülleri, kullanıcıların dijital ortamda kendileri tarafından çözülen kişilik testleri ile de edinildi. Örneğin "myPersonality" projesi (Stillwell ve Kosinski, 2020; Alexander, Mulfinger ve Oswald, 2020) kapsamında geliştirilen uygulama, 2012'de kapatılana dek, Beş Büyük Faktör Kuramı (Goldberg, 1992) doğrultusunda hazırlanmış psikoloji

testlerini, 6 milyon Facebook kullanıcısıyla paylaştı ve çözenlerin %40'ı sonuçlarının myPersonality ile anonim olarak paylaşılmasını onayladı, ve sonuçların araştırmacılar tarafından kullanımı 2018'e kadar serbest bırakıldı (Alexander, Mulfinger ve Oswald, 2020).

Algoritmalar, sosyal mecradan dataları toplayıp öngören ilk basamaktır. Dataları gruplandırmak, gerekli kanallara uygun bir şekilde dağıtmak için kodlanırlar. Bu milyonlarca bilgidен oluşan 'büyük veri', algoritmalar tarafından toplu ve hızlı bir şekilde değerlendirilir, sunulur, gerekirse azaltılır ve şirketlerin hedefleri doğrultusunda tüketim pazarında kullanılır. Diğer yandan, büyük verinin hem şirketlere hem de psikoloji bilimine katkı yaptığı bilinmektedir; psikometrik modellemeler ve metodlar, öz-bildirim ile elde edildiğinden çok daha güvenilir bir biçimde insan davranışlarını genelleyebilir ve öngörebilir (Alexander, Mulfinger ve Oswald, 2020). Ancak kişilikleri faktörel bazda öngörmek ve algoritmaların bizlere sunduğu ayrıntılı davranış öngörülleri hatasız bir şekilde ulaşmak hala zor (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015; Alexander, Mulfinger ve Oswald, 2020).

Tüketim dünyası bazında bakılacak olursa, aklımıza şu soru gelebilir: Şirketler bu verileri neden bu kadar önemsiyor? Cevap basit, hepimizin de bildiği üzere

internet kullanırken sayfada bir anda beliriveren ve tam da ihtiyacımız olan ürünlerin ("daha dün bahsetmiştim!") beğenimize sunulurken, bize özel indirimler yapılarak biz tüketicileri bir şekilde tüketim dünyasına entegre tutmak. Bunlara da kullandığımız cihazların makine öğrenimi özelliği karar veriyor. 'Öğrenebilen', kişiselleşmiş internet ağıımız, veri tabanları ve algoritmalar tarafından gruplandırılıp karşımıza çıkartılan reklamları (sosyal ağlarda arkadaş, film ve müzik tavsiyeleri de buna dahil) bizim kişiliğimizi öğrenip (Mønsted et al., 2018; Stachl ve diğerleri, 2020), gerektiği zamanda ve yerde önümüze çıkarıyor ve biz onları 'görüyoruz'.

Bütün bunlar psikoloji için ne önem arz ediyor? Yakın zamandaki araştırmalar gösteriyor ki, geçmişte az çok tahmin edilebilen kişilik türleri tartışılır davranışsal örüntüler sunarken (Park et al., 2015; Schwartz et al., 2013; Stachl ve diğerleri, 2020), yapay zeka araştırmacıları, psikologların ve diğer sosyal bilimcilerin makine öğrenimi modellerine nasıl büyük katkı sağlayabileceklerini belirtmektedirler (Irving ve Askeel, 2019; Stachl ve diğerleri, 2020).

Özet olarak, kişisel verilerin internet aracılığı ile toplanıp işlenmesine karşı etiksel fikir ayrılıkları yaşanan günümüzde, gittikçe gelişen ve güçlenen veritabanları, konumumuzdan yediklerimize, giyindiklerimizden

arkadaşlarımıza, her hal ve hareketimizin farkındadır. Geleneksel psikometrik ölçümlerin güvenilirliği ve verimi konusunda tartışmalar döndüğü gerçeğinin yanında, onların senelerdir biriktirdiği "kişilik" verileri baz alınarak ilk adımları atılan makine öğrenmesi ve diğer 4.0 teknolojileri, tüketicileri yönlendirme gibi amaçların yanında, büyük çapta bilimsel araştırmalara da katkı sağlamaları yönünden uzay çağının hem iyi hem kötü buluşları denebilir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

-İlke Begüm Ögel

Kaynakça

Alexander, L., Mulfinger, E., & Oswald, F. L. (2020). *Using Big Data and Machine Learning in Personality Measurement: Opportunities and Challenges*. European Journal of Personality, 34(5), 632–648. <https://doi.org/10.1002/per.2305>

Birnbaum, B., L. (2021). *How technology is personalizing and progressing psychiatry: Q&A with Sunny Tang, MD*. Psychology Today.

Boyd R, L, Pasca P. & Lanning K. (2020). *The personality panorama: Conceptualizing personality through big behavioural data*. European

Journal of Personality. 34(5):599-612.
doi:10.1002/per.2254

Golbeck, J. (2005). *Computing and applying trust in Web-based social networks*. PhD thesis, University of Maryland, College Park, MD, USA, April 2005.

Golbeck, J., Robles, C. & Turner, K. (2011). *Predicting personality with social media*. CHI 2011, May 7–12, 2011, Vancouver, BC, Canada.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26–42. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.26>

Irving, G. & Askill, A. (2019). *AI safety needs social scientists*. Distill. <https://doi.org/10.23915/distill.00014>

Kosinski, M., Matz, S. C., Gosling, S. D., Popov, V., & Stillwell, D. (2015). *Facebook as a research tool for the social sciences: Opportunities, challenges, ethical considerations, and practical guidelines*. *American Psychologist*, 70,

543–556.

<https://doi.org/10.1037/a0039210>

Mønsted, B., Mollgaard, A., & Mathiesen, J. (2018). *Phonebased metric as a predictor for basic personality traits*. *Journal of Research in Personality*, 74, 16–22.

<https://doi.org/10.1016/J.JRP.2017.12.004>

Rauthmann J., F. (2020). *A (more) behavioural science of personality in the age of multi-modal sensing, big data, machine learning, and artificial intelligence*. *European Journal of Personality*. 34(5):593-598.
doi:10.1002/per.2310

Stachl, C., Pargent, F., Hilbert, S., Harari, G. M., Schoedel, R., Vaid, S., Gosling, S. D. & Bühner, M. (2020). *Personality research and assessment in the era of machine learning*. *European Journal of Personality*, 34(5), 613–631. <https://doi.org/10.1002/per.2257>

Stillwell, D. J., & Kosinski, M. (2020, May 1). myPersonality project website. Retrieved from <http://mypersonality.org/>