**PSİKOLOJİYE GİRİŞ**

**DERS 1**

İnsan, kendi davranışları üzerinde düşünen, neden ve nasıl öyle davrandığını merak eden tek canlıdır. Yaklaşık bir yüzyıl önce bu düşünüş, bilimsel bir biçim almıştır ve Psikoloji olarak adlandırılmıştır.

Psikoloji ile insanları belli bir biçimde hissetmeye, düşünmeye ve davranmaya iten nedir sorusuna cevap arıyoruz. İnsan zihni nasıl çalışır, nasıl düşünürüz, bizi biz yapan şey nedir? Diğer bireylerden farklı olmamızın nedeni nedir sorularına cevap aramaya çalışacağız.

Psikoloji kısaca davranışın ve zihnin bilimi olarak adlandırılabilir. Davranış, insanların ve hayvanların gözlemlenebilir hareketleridir. Zihin ise duygular, algılar, hafıza, hatıralarımız, düşüncelerimiz, rüyalarımız, kısacası her türlü öznel deneyimimiz olarak nitelendirilebilir. Zihin ayrıca bilinçdışı bilgiyi de içerir.

Geleneksel olarak psikolojik yaklaşımlar 5 alana ayrılır:

* **Zihni beyne bakarak anlamaya çalışan sinirbilim yaklaşımı;**
* **Insanların nasıl geliştiğini ve öğrendiğini anlamaya çalışan gelişimsel yaklaşım;**
* **Zihnin bilgisayarla benzerliği temelinde insanlar dili nasıl anlayabiliyorlar, nesneleri nasıl tanımlayabiliyorlar, nasıl oyun oynayabiliyorlar gibi sorulara cevap arayan bilişsel yaklaşım;**
* **Bireylerin grup içerisindeki davranışlarını, insanların diğerleriyle nasıl etkileştiğini inceleyen sosyal yaklaşım;**
* **Akıl sağlığı ve akıl hastalıklarını inceleyen klinik yaklaşım.**

Psikoloji ile ilgili başka alanlara da değinmek durumundayız, çünkü insan zihni sadece psikoloji disipliniyle açıklanamaz. Bu nedenle yeri geldikçe biyoloji, nöroloji, sosyoloji, felsefe, antropoloji gibi diğer alanlardan da faydalanacağız.

**DÜALİZM (RUH-BEDEN İKİLİĞİ)**

Çoğu insan düalisttir. Bunu her dinde ve tarih boyunca birçok felsefi sistemde görebilirsiniz. Mesela Platon bu konuda oldukça açıktır.

Ancak Düalizmin en bilinen savunucusu Rene Descartes'tir ve kendisi açıkça şu soruyu sormuştur, "İnsanlar sadece fiziksel makineler, fiziksel varlıklar mıdır?" Ve "Hayır" yanıtını vermiştir. Hayvanların birer makine olduğunu kabul etmiştir. Hatta onlara "hayvan makineleri" demiştir ve hayvanların, yani insan dışı hayvanların sadece birer robot olduklarını söylemiştir. Fakat O’na göre insanlar farklıdır. İnsanlarda bir ikilik (düalite) vardır. Tıpkı hayvanlar gibi, bizim de maddeden oluşan bedenlerimiz vardır, fakat onların aksine, biz sadece fiziksel varlıklar değiliz. Bizler, fiziksel bedenler içinde yaşayan ve fiziksel bedenlerle bağlantı kuran maddesiz ruhlarız. İşte buna da düalizm deniyor.

Descartes düalizm için iki kanıt öne sürmüştür:

İlk kanıt, insanın davranışına ilişkin bir gözlemi içeriyordu. Descartes’ın döneminde robotlar da vardı. Bunlar, hidroliklerle çalışan robotlardı. Descartes zaman zaman Fransız Kraliyet Bahçelerinde dolaşmaya çıkardı. Burada, suyun akışına göre çalışan heykeller vardı. Belirli bir kaldırım taşının üzerine bastığınızda, bir kılıç ustası elinde kılıcıyla önünüze atlardı. Başka bir yere bastığınızda, o sırada banyo yapan bir kadın çalıların arkasına saklanıverirdi. Descartes da dedi ki: "Bu makineler belirli davranışlara belirli tepkiler verebiliyorlar, demek ki makineler de belirli şeyleri yapabilir; hatta bizim bedenlerimiz de böyle çalışıyor olmalıdır. Birisinin dizine vurduğunuzda, bacağı ileri fırlayacaktır. Belki biz de böyleyizdir." Ama Descartes bunun olamayacağına karar verdi, çünkü insanlar makinelerin hiçbir zaman yapamayacağı şeyleri yapabiliyorlardı. İnsanlar sadece refleksif davranışlarla sınırlı değillerdi. Aksine, insanlar düzenli, yaratıcı, kendiliğinden ortaya çıkan davranışlar sergileyebilmekteydiler. Mesela, dili kullanabilirler ve bazen dil kullanımı da refleksif olabilir. Birisi "Nasılsın?" dediğinde ben de " İyiyim. Sen nasılsın?" diyorum. Fakat bazen de bu kadar refleksif olmayan istediğim başka bir şeyi söyleyebilirim, "Nasılsınız?" "Bomba gibiyim." İstersem seçebilirim. Descartes, makinelerin bu tarz bir seçim yapamayacağını öne sürmekteydi. Bu yüzden, bizler sadece birer makine değiliz.

Descartes’ın kullandığı yöntem şüphe yöntemiydi. İşe kendisine şu soruyu sorarak başladı: "Herhangi bir şeyden emin olabilir miyim? Sonra da dedi ki "Bir tanrının olduğuna inanıyorum, ama dürüst olmak gerekirse, bir tanrının varlığından emin değilim. Zengin bir ülkede yaşadığıma inanıyorum ama belki beni kandırmışlardır." Descartes hatta şunu bile söylemiştir "Arkadaşlarımın ve bir ailemin olduğuna inanıyorum ama ne malum? Belki bir iblis beni kandırmış ve beni gerçek olmayan deneyimler yaşadığıma inandırmıştır."

Bu düşüncenin modern versiyonunu Matrix filminde görebilirsiniz. Matrix filmindeki fikir tamamen Descartes'in kötü bir şeytanla ilgili endişeleri üzerine kuruludur. Belki şu anda deneyimlediğiniz şey gerçek değildir. Belki de başka, kötü niyetli bir yaratığın işidir. En nihayetinde, Descartes şüphe edemeyeceği tek bir şeyin "düşünebilmesi" olduğu sonucuna vardı. Böylelikle Descartes, şüphe yöntemini kullanarak bir bedene sahip olmanın bir zihne sahip olmaktan, kesinlik bakımından farklı bir şey olduğunu söylemiş oldu. Bu argümanı da düalizmi, yani bedenlerin ve zihinlerin ayrı olduğu düşüncesini desteklemek için kullandı. **Ve şu sonuca vardı: "Bütün özü ya da doğası düşünmek olan bir yapı olduğumu ve bunun varlığı için bir yer ya da maddeye ihtiyaç olmadığını biliyorum. Yani, benim olduğum ruh, bedenimden tamamen ayrıdır."**

Düalizm, bireysel kimliğimiz hakkındaki sezgilerimizde de ortaya çıkar. Bu şu anlama geliyor: sağduyumuz bize bir insanın vücudu ne kadar değişirse değişsin onun hâlâ aynı kişi olabileceğini söylüyor.

Mesela reenkarnasyonun varlığına dair farklı düşünceleriniz olabilir ama yine de bunu hayal edebiliriz. Bir kişinin ölüp de başka bir bedende yeniden ortaya çıkmasını hayal edebiliriz. Bu bazı filmlere de konu olmuştur. Mesela Steve Martin ve Lily Tomlin'in “All of Me” filmi. Birçok insan böyle şeylerin gerçekten olduğunu düşünüyor.

Dünyadaki insanların çoğunluğu bedenlerinin yok olmasından sonra da yaşayabileceklerine inanmaktadırlar. Bu düşünceler özellikle Birleşik Devletlerde yaygındır. Chicago'da yapılan bir ankette, insanlara dinleri ve öldükten sonra kendilerine ne olacağı sorulmuştur. Örneklemdeki insanların çoğu Hıristiyan’dı ve Hıristiyanların yaklaşık %96'sı "öldüğümde cennete gideceğim" dedi. Örneklemdekilerin bir kısmı ise Yahudi'ydi. Yahudilik ölümden sonra yaşam konusunda açık bir şey söylemeyen bir dindir. Yine de, Yahudi olduklarını belirten kişilerin çoğu, cennete gideceğini söylemiştir. Örneklemin bir dine bağlı olmayan bir kısmı dahi aynı soru kendilerine yöneltildiğinde yine "cennete gideceğim" demiştir. Ancak bilimin bu konudaki ortak görüşü düalizmin yanlış olduğudur.

Mesela, kelimeleri duyduğunuzda, okuduğunuzda ya da konuştuğunuzda beynin farklı alanları aktive olur. Hatta sizi bir fMRI aletinin içine koysalar ve gerçek zamanlı olarak gözleseler, etkinleşme (aktivasyon) örüntülerine bakıp müzik ile mi ilgili yoksa cinsellikle mi ilgili düşündüğünüzü bir yere kadar söyleyebilirler. Bir yere kadar da, ahlaki bir çıkmaz ile ilgili mi yoksa başka bir şey mi düşündüğünüzü de söyleyebiliriz. **Yani, bilinç, duygular, seçimler ve ahlak da dâhil bütün zihinsel yaşamın beyin aktivitesinin ürünü olduğuna dair bilimsel bir görüş birliği vardır.**

Önceleri sinir hücrelerinin kaybedildiğinde yenilenmediğine inanılırdı. Beyinde sinir hücrelerinin yenilenebileceği yerler de vardır. Sinir hücreleri birbirlerine bağlıdır ve birbirleriyle iletişim halindedirler. Sinirler birbirleriyle kimyasallar yoluyla ilişki kurarlar. Bu kimyasallar diğer siniri uyandırabilir (uyandırıcı) ya da ketleyebilir (ketleyici). İlaçların çoğu Nörotransmitterler ile oynanarak elde edilir.

Parkinson'a yol açan etkenlerden biri dopamin olarak bilinen nörotransmitterin çok az olmasıdır. Parkinson hastalığı hareket (motor) kontrolünün yok olmasına neden olarak, hareket etmeyi güçleştirir. L-DOPA adı verilen bir ilaç dopamin miktarını arttırır ve Parkinson hastalığı belirtilerini geçici olarak hafifletebilir. Şizofreninin ve bipolar bozukluğun dopaminin aşırı faaliyeti ile ilgili olabileceği düşünülüyor.

Beyin, bir bilgisayara karşı iki yönden üstündür.

* En başta beyin, hasara oldukça dayanıklıdır. Çeşitli beyin hasarlarına maruz kalabilirsiniz ama zihinsel işlevlerinizin bazıları korunacaktır.
* İkincisi beyin aşırı hızlıdır.

Bütün beyin parçaları gereklidir. **Ancak asıl olay kortekste gerçekleşir.** Korteks beynin dış tabakasıdır. **Beyin hacminin %80'ini korteks oluşturur. Ve korteks de çeşitli parçalara ya da loblara bölünmüştür.**

Beynin sol yarısı ile sağ yarısı, küçük farklar dışında neredeyse birbirinin aynıdır. Bu iki yarı, vücudunuzun bir haritasını içerirler. Korteksin dörtte birinden azında fiziksel hareketleri kontrol eden alanlar olan haritalar ya da diğer adıyla temsil alanları bulunur. Diğer kısımlar dil, akıl yürütme, ahlaki düşünce gibi şeylerle ilgilenir. Hatta fareden kediye, maymuna, insanlara geldikçe temsil alanlarının küçüldüğünü, diğer alanların çoğaldığını görürsünüz.