

## PSİKOLOJİ VE ÇAĞDAŞ YAŞAM İNSAN UYUMU

Psychology and Contemporary Life Human Adjustment

Wayne Weiten, Elizabeth Yost Hammer, Dana S. Dunn, çev. ed: Doç. Dr. Ebru İkiz,

Nobel Akademik Yayıncılık, Ocak 2016, 688 s.

Sertifika No: 29767, ISBN 978-605-133-871-2

**Tuğba BAKIRTAŞ\***

Araştırmacılar tarafından birlikte kaleme alınan ve alanında uzman hakemler tarafından gözden geçirilerek teyit edilen kitap, 10. basımdaki halinden 2016 yılında Türkçeye çevrilmiştir. Her yeni basımda kitabın hacmi, güncelliği ve günümüz çağdaş yaşam insan uyumu gözetilerek korunmaya çalışılmıştır. Bu bakış açısıyla 10. basıma bazı bölümler eklenmiş (pozitif psikoloji), bazıları çıkartılmış, bazı bölümlere daha da fazla yoğunlaşmış, diğer bölümler yeniden organize edilmiş, yaklaşık 1400 yeni kaynak eklenmiş, bölümlerde önerilen okuma listeleri güncellenmiş ve keyifle okunması planlanan bir kitap bilimsel verilerle desteklenerek şekillenmiştir.

Araştırmacılar kitabın yazılış amacını önsöz kısmında şu şekilde ifade etmektedirler: *“Amacımız uyum başlığının kapsamlı, ciddi ve uygulama yönelimli yaklaşımını üretebilmek; popüler psikolojinin varlığını tanıyarak sağladığı katkılara ciddi bir şekilde eleştirel olarak bakabilmeyi sağlamaktır”*. Popüler psikoloji ve kişisel gelişim kitapları, çağdaş yaşam sorunlarına akademik ve bilimsel olmayan bir dille çözüm üretmeye çalışmaktadır. Günümüz dünyasında bu tarz kitapların okunma ve tercih edilme oranına bakıldığında, alan ile ilgili doğru bilgiler sunan kaliteli kitapların gerekliliği daha fazla göze çarpmaktadır. Tam da bu noktada değerlendirmesini yaptığımız kitap, çağdaş yaşam ve insan uyumu konularına yer vermesi, insanlar arasında güncel olan konuları bilimsel bir üslupla ele alıp incelemesi, psikolojik konularda hemen herkesin bir fikrinin olduğu mevzuları uzman kişilerin görüşleri ile desteklemesi ve yaşanan gündelik hayat ile ilgili sorunlara eleştirel bir kapı aralaması açısından önem kazanmaktadır.

Değerlendirecek olduğumuz kitabın orijinalinin 10. basımı 2011 yılında basılmış olup daha sonra kitap araştırmacılar tarafından güncel verilerle desteklenerek 11 ve 12. basımı da yapılmıştır. Ancak Türkçeye 10. basımdan çevrilen halinin 2016 yılında gerçekleştirilmiş olması, bu tarihe kadar kitabın 11. basımının yapılması güncelliği yakalamak adına bir eksiklik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kitap, psikoloji ve çağdaş yaşam insan uyumu konusunda güncel verilerden müteşekkil on altı bölümden oluşmaktadır. Konu başlıkları şu şekildedir: *“Bugünün Dünyasında İnsan Uyumu, Kişilik: Kuramlar ve Araştırma, Stresin Değişkenleri, Stresle Başa Çıkma, Sağlık Psikolojisi, Benlik, İzlenim Oluşturma ve Sosyal etki, İletişim, Yakın*

---

**Atf:** Bakırtaş, Tuğba. “Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu /Kitap Tanıtımı”. gıfad: gümüşhane üniversitesi ilahiyat fakültesi dergisi / the journal of gümüşhane university faculty of theology 15 (Temmuz / July 2020/2): 227-229.

\* Doktora Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri, ([sautuba@gmail.com](mailto:sautuba@gmail.com)), ORCID: 0000-0001-8371-8613

*İlişkiler, Evlilik ve Samimi İlişkiler, Cinsiyet ve Davranış, Cinsellik, Kariyer Seçenekleri ve İş, Anormal Davranış, Psikoterapi, Pozitif Psikoloji*". Her bir bölüm hem birbirinden bağımsız hem de insan olmanın bir gereği olarak birbiriyle iç içe bölümlerdir. Bazı bölümler ise içerik olarak alanın en temel mevzularını içermektedir. Ders kitabı niteliğinde hazırlanan kitabın, psikoloji alanındaki en temel konuları sadece bir bölüm ile izah etmeye çalışması derli toplu bir kaynak oluşturması açısından önem arz ederken bölümlerin yüzeysel olarak aktarılmasına sebep olmuştur. Alan ile ilgili ders kitabı şeklinde hazırlanan kitapların mevzuya vakıf olma, bir konuyu belli başlı bölümleriyle daha doğru kavratma açısından derinlemesine hazırlanmış olması, detaylı bilgi sunması beklenmektedir.

Psikoloji, insan davranışlarını anlamaya ve yordamaya çalışırken bulunduğu çağ içerisinde bireyi tanımlayarak analiz etme gayretine girmektedir. İnsanoğlu şüphesiz yaşadığı çağın çocuğudur. Emelleri, düşüncesi, geleneği, kültürü, zevkleri ve algısı yaşadığı çağın ürünüdür. Toplumsal bir varlık olan birey, bireysel anlamda var olma gayreti içerisinde girerken çağın gereklerine uygun yaşama yollarını denemeye çalışmaktadır. İçinde bulunduğumuz çağ bireye sayısız özerklik alanı sunsa da ona baş etmesi zor olan pek çok problem yaratmıştır. Yön, anlam ve mutluluk arama arzusu, varoluşsal kaygılarla baş edebilme problemleri, bireysel varoluş çabaları ve kendini fark ettirebilme yarışı, değişen dünya anlayışıyla insanın dünyadaki varlık gayesinin yeniden şekillenmesi kısacası hemen her şey yaşanan çağa ayak uydurmaya çalışan bireyin problemi olmuştur. Bu bakış açısıyla psikoloji, insana kendini fark ettiren; tutum, davranış, algılayış konusunda iç görü kazandıran, çağdaş yaşam problemlerine uyum sağlamada, kişisel olan tüm hususlarda bireyi aydınlatmada yol gösterici misyona sahip bir bilimdir. Kitabın yazılış amaçlarından olan bu husus, modern toplumda var olma gayreti içerisinde giren insana rehber olması açısından önem taşımaktadır.

Kitap, ele alıp bilimsel olarak ortaya koyduğu konularla alanda önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Ancak kitabın hitap ettiği kitlenin net olarak belirlenmemiş olması bir problem olarak karşımızda durmaktadır. Şayet sıradan vatandaşlara hitap ediyorsa kullandığı dil ve üslup gayet anlaşılır olmakla birlikte kendini keşfet bölümünde yer alan materyallerin uzman yönlendirmesi olmadan sıradan bir birey tarafından rastgele çözülüp cevaplanması, stres altında olan bireylerin durumları ile ilgili daha da endişelenmelerine sebep olabilmektedir. Unutulmamalıdır ki uzmanlık gerektiren hiçbir alan, kendi başına cevabı bulunamayacak sorunlarla dolu olabilir. İnternet yoluyla kişilik testi çözüp kişilik hakkında bilgi alınamayacağı, zeka testi çözüp zeka hakkında fikir sahibi olunamayacağı gibi kaygı ya da narsist kişilik envanteri çözümlere bireysel anlamda kaygı bozuklukları önlenememekte ya da tedavi yoluna gidilememektedir. Şayet kitap öğretmenler ve öğrencilere hitap ediyorsa içerisinde barındırdığı bölümlerin psikolojinin en temel konularından oluştuğu düşünüldüğünde, bu konuların yüzeysel bir şekilde geçirilmiş olduğu göz ardı edilmemelidir. Aynı şekilde her ne kadar öğrencilere hitap ediyor olsa da öğretmen ya da uzman yönlendirmesi olmadan kendini keşfet bölümündeki envanterlerin cevaplanıp bunlar hakkında bir kanyaya varılması sakıncalı olarak görülmektedir.

Kitabın hitap ettiği kitlenin netlik kazanmamış olması, içerik olarak kesinliğinin belirlenmemesine neden olmuştur. Öğretmen ve öğrencilere hitap etme

ve ders kitabı olma açısından yetersiz; sıradan insanlara genel ve doğru bir bilgi sunma açısından yeterli olarak değerlendirilebilmektedir.

Kitap, popüler psikoloji hakkında hemen hemen herkesin liyakatsiz bir şekilde hazırlanan kişisel gelişim kitaplarını edinip fikir sahibi olduğu kitapların yerini doldurması açısından önem taşımaktadır. İlk baskısının olması ve muhtemelen dikkatsizlik ya da baskı hatasından kaynaklanan bir takım yazım hatalarının mevcut olmasını beraberinde getirmiştir. Mesela sayfa 340'ta "*Geleneksel Cinsiyet Kalıplarının Elemanları*" tablosunda makulen bireylerin özellikleri sıralanırken ilk harflerinin çıkmamış olması ya da sayfa 307'de olduğu gibi mavi punto yazı ile yazılan bölümlerin birbirine karışması bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Kitabın 14. bölümü olan "Anormal Davranış" kısmında ruhsal bozuklukların açıklama, belirti gibi tüm ölçüt ve tanı bilgilerinin DSM-4 (Ruhsal bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) tanılarına göre yapıldığı görülmektedir. Kitabın kaleme alındığı tarih açısından bu veriler güncel olmakla birlikte çevirisinin yapıldığı 2016 yılı için güncellikten uzak bilgiler içerdiği aşikardır. Ders kitabı olarak çevirisi yapılan bir kitabın güncel bilgiler içerip içermediği kontrol edilmesi gereken bir durumdur. Nitekim kitabın çevirisin yapıldığı 2016 yılından evvel 11. baskısının yayınlanması ve daha sonraki yıllarda da yeniden güncellenerek 12. baskısının yayınlanması, ders kitabı şeklinde önerilen bu çevirisi için güncellikten uzak olduğu düşünülmektedir.

Kitapta psikodinamik, davranışçı ve insancıl düşünme bakış açıları saygıyla ele alınmakta; bilişsel, biyolojik, evrimsel ve diğer bakış açılarına da olduğu gibi yer verilmektedir. Kitabın tüm bölümleri kuramsal eklektizme uygun bir şekilde ele alınıp işlenmektedir. Tüm kuram ve teknikleri bütünleştirici bir yaklaşım sunması ile okuyucuya eleştirel bir bakış kazandırması açısından önem kazanmaktadır. Kuramsal eklektizm, bir tamirci ve alet çantasına benzetilebilir. Tamirci bu işi yapabilmek için gerekli aletlere ihtiyaç duymaktadır ve onlar olmadan işini düzgün bir şekilde yapabilmesi mümkün gözükmemektedir. Bu bakış açısıyla kuramsal eklektizm, farklı problemlere karşı tamir çantasında bulunan aletler gibi düşünülebilir. Burada mevzuu ele alan psikolog ya da uzman kişini işinin ehli olması ve mevcut tüm yaklaşım ve kuramları en iyi şekilde bilmesi beklenmektedir ki kişisel problemlere çözüm üretebilsin. Ancak öğrencilerin alandaki farklı yaklaşımları öğrenmeden mevcut konularla ilgili bir iç görü kazanması beklenmemelidir. Hakeza konuya vakıf olmayan sıradan bir bireyin okuduğunu kendine göre yorumlaması da olası bir durumdur. Farklı yaklaşımları bir arada sunmak nitelikli bir okuyucu için mükemmel bir fırsat olsa da sadece okumak için okuyan bireylerin kafa karışıklığı yaşamasına sebep olabilmektedir.

Sonuç olarak kitap, yüklendiği misyonu, içerdiği bilimsel verilerle popüler gelişim kitaplarının yerini alma gayreti, kaliteli bir hizmet sunma çabası ile çağdaş yaşam ve insanın bu yaşama uyum sağlama gayretinde önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Güncelliği yakalama, okur kitlesinin net olarak belirgin olmaması, içerdiği bölümlerin yüzeysel olarak aktarılması gibi konularda eksiklikler içermiş olsa da çeviri grubunun özverili gayreti ile alana sağladığı katkı göz ardı edilmemelidir.