

UYUM PSİKOLOJİSİ

Faruk GENÇÖZ*

ÖZET

Uyum doğumdan ölene dek günlük olaylarla karşı karşıya gelen her insanın yaşadığı doğal bir süreç olarak düşünülebilir. Bu süreç, insanın içinde bulunduğu ortamda bir talebin doğması ile başlar ve kurulu dengeleri bozar. Bozulan dengelerin tekrar kurulabilmesi için insan gerekli bir çok mekanizmaya zaten sahiptir, ya da bu mekanizmaları geliştirebilme potansiyeli bulunmaktadır. Gelişme ve uyum sürecinin önemli unsurları taleplerin muhakeme edilişi sonucunda ortaya çıkan reaksiyonlar, verilen reaksiyonların davet ettiği diğer reaksiyonlar ve ortaya çıkan yeni durumun muhakemesidir. Bu unsurlar sağlıklı ve sağlıksız uyumu birbirinden ayıran kriterleri de belirleyebilirler.

Anahtar Kelimeler: Uyum, Stres, Psikoloji.

Psychology of Adjustment

SUMMARY

Adjustment is a natural process of people who face life events from birth to death. This process starts with a birth of a demand and then it disturbs established balances of the environment. In order to re-establish the disturbed balances, human beings possess necessary mechanisms or they possess the potential to develop these mechanisms.

The important parts of development and adjustment processes are reactions that are the result of cognitive evaluations of the demands, evoked reactions, and cognitive evaluation of the new situation. These parts may determine the criteria to separate healthy adjustment from unhealthy adjustment.

Key Words: Adjustment, Stress, Psychology.

Uyum Psikolojisi

İnsan davranışlarının anlamlandırılmasında dikkate alınması gereken üç temel kaynağın 1. Davranış gösterilmeden önce meydana gelmiş olaylar, 2. Davranışın özellikleri, 3. Gösterilen davranışın neden olduğu olaylar olduğu belirtilmektedir (Watson ve Tharp 1993). Bu bakış açısında bir davranışın, öncesinde meydana gelen olaylara dayalı olarak gösterildiği ve gösterilen davranışın diğer davranışların bir nedeni olabileceği anlayışı bulunmaktadır. Hiç birşeyin hareket etmediği, değişmediği veya sabit bir düzende seyrettiği bir ortamda algılanabilen en ufak bir sapma veya değişim "olay" olarak tanımlanır. Canlılardan oluşan her tür ortamın kendi varlığını koruma refleksi ile donandığını düşünecek olursak, değişimlerin ortamın varlığını tehdit etmeleri durumunda, ortamın kendi potansiyelini kullanarak buna direnç gösterebileceğini söyleyebiliriz. Bu direnç ortamı oluşturan parçaların üstlerine düşen görevi yapmaları ile mümkün olabilir. Bu anlayış çerçevesinde insan davranışının,

* Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü.

İNİNDE bulunan ortamın taleplerinin algılanması sonucu verildiği ve bir amaca yönelik olduğu söylenebilir.

İnsanın kendisinden, başkalarından veya çevresindeki kaynaklanan talepler karşısında verdiği reaksiyona uyum denmektedir (Napoli ve ark. 1996). Bu tanım çerçevesinde uyumun derinlemesine incelenmesi üç konu altında yapılabilir. Birinci konu taleplerdir. Bu konu altında "Hangi şartlar altında ne tür talepler kimleri hedef alırlar" gibi karmaşık bir soru biyolojik, psikolojik ve sosyal ortamlar açısından cevaplandırılmaya çalışılacaktır. Herhangi bir kaynaktan yönelen herhangi bir talebin yerine getirilmesi için algılanması gerekmektedir. İkinci konu bireyin talebi algılamasıyla ilgilidir. Algılama, algılayıp-algılamama ve algılama tarzı olarak incelenebilir. Üçüncü konu ise algılanan talebe karşı verilen reaksiyondur. "Hangi reaksiyonlar ne tür sonuçlar doğurur?" sorusu insanın psikolojik ve fiziki bünyesinin sağlıklı mı yoksa sağlıklı mı uyum gösterdiğini belirleyen önemli bir unsur olarak üçüncü konu altında incelenmeye çalışılacaktır.

Talepler

En basit seviyedeki bir organizmanın hayatına devam edebilmesi için, içinde barındırdığı su, besin ve oksijen konsantrasyonlarının, ayrıca organizmanın sıcaklığının ve iç basıncının çok dar limitler içerisinde olması gerekmektedir. Dolayısıyla organizmanın hayatını devam ettirme gayreti aslında metabolik faaliyetleri vasıtasıyla kendisini bu limitler içinde tutma gayretidir. Organizmanın bu gayretine homeostasis (Hole 1990) denmektedir. İnsan vücudunun en basit ihtiyacı olan hayatına devam etme isteğinin yerine gelmesi için homeostatik düzenin devam ettirilmesi gerekir. Dolayısıyla hayatın devam ettirilmesi en temel talep olarak ortaya çıkmaktadır. Talebin kaynağı vücuttur ve bunu algılayan da, reaksiyon veren de gene kendisidir. Vücut soğuk havaya maruz kalıp ısısının düşmeye başladığı durumda beyindeki ısı kontrol merkezi bunu algıladıktan sonra bazı kas gruplarını uyararak kasılma ve titremelere neden olur. Titremelerin ortaya çıkardığı ısı, vücut ısısının yükselmesine yardımcı ederken cilde yakın yerdeki kan damarlarının da beyin merkezleri tarafından kasılması sonucunda cilt yüzeyindeki kan akışı azalır. Bunun sonucu olarak da soğuk hava ile temas eden cilt üzerinden ısı kaybı azaltılmış olur. Bu örnekte görüldüğü gibi

vücudun talebi kendisinde zaten var olan bir mekanizmanın işletilmesi ile çözülebilmektedir. İNİNDE yaşanan ortamın fiziki bir özelliği (soğukluk) organizmanın homeostatik düzenini tehdit edince organizma kendisinde var olan bir mekanizmayı işleterek ortama uyum yapmayı becerir. Biyolojik boyuttaki homeostatik düzene bağlı bu özellik aslında psikolojik ve sosyal boyutta da çok benzer şekillerde ortaya çıkar.

Maslow'un (1970) biyolojik boyuttan psikolojik, sosyal ve nihai olarak ruhani boyuta uzanan insan ihtiyaçları sıralamasının temelinde yattığını öne sürdüğü iki temel motivasyon kaynağı bulunmaktadır. Birincisi yukarıda bahsedilen homeostatik düzenin bôzulması durumunda dengeyi tekrar sağlamak veya "devam ettirmek" yolundaki manevraları harekete geçiren güçtür. İkinci kaynak ise devamdan ziyade gelişimi vurgulamaktadır. İnsan zamanla içinde bulunduğu ortamlarla ilişkisi sonucunda kendisine has bir değerler sistemi geliştirir. Bu değerler doğrultusunda edinilen bir amaca ulaşırken biyolojik ve psikolojik sistemin tehlikeye girmesi göz ardı edilebilir. Burada daha önemli olarak öne çıkan uzun vadede yaşanabilecek psikolojik dengedir. Kuvvetli politik veya dini amaçları olan bir insanın acı, reddedilme veya aşağılanma risklerini göze alıp kendi değerleri doğrultusunda harekete geçmesi bir taraftan biyolojik, psikolojik ve sosyal dengeleri bozabilecek iken, diğer taraftan aynı alanlarda bir gelişim süreci başlatabilecektir. Uzun vadede, gelişimin amacına ulaşıldığında denge tekrar kurulmuş olacaktır.

İnsan gelişim basamakları üzerinde yol alırken talepler sadece iç dünyasından gelmeyebilir. Kurulu olan sosyal düzen de "sosyal huzur"un devamı için taleplerde bulunabilir. Gelişim için çok önemli bir dönem olan otonomi kazanma veya bir başka deyişle olaylar karşısında kendi kendine karar alma ve bağımsız reaksiyon verme becerisi anne ve babanın kurduğu denge doğrultusunda şekillendirilebilir. Erikson (1963) anne ve babanın çocuklarında gelişmekte olan otonomi ihtiyacını verdikleri reaksiyonlarla şekillendirebildiklerinden bahsetmektedir. Çevresini araştıran bir çocuğu başına kötü bir şey gelebileceği korkusu ile aşırı kontrol altına almak Erikson'a göre çocukta otonominin gelişmesine engel olabilecektir. Bununla birlikte otonominin gelişmemesi söz konusu aile sınırları içinde bir uyum ortaya çıkaracaktır. Çünkü çocukta beklenen oto-

nom davranmamasıdır. Çocuk otonom davranmıyınca anne ve babasının talebini karşılamış olur ancak, çocuğun ailesi dışında başka ortamlarda otonomi göstermesi talep edildiğinde bu becerisini geliştirmemiş çocuk bir uyum sorunu yaşayabilir.

Buraya kadar taleplerin biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarda içerden ve dışardan kaynaklanabileceği konusu ele alınmıştır. Ele alınan taleplerin ortak özellikleri olarak şunlar sıralanabilir:

1. Talepler sınırları belli olan bir sistem içinde oluşurlar (Biyolojik, psikolojik veya sosyal sistem gibi)
2. Talepler sistem içindeki düzenin bozulması ile ortaya çıkarlar.
3. Talepler sistem içinde zaten hazır olan mekanizmaları harekete geçirirler.
4. Hazır mekanizmalar talebi karşılamada yarıf kalıyorlarsa sistem mekanizma geliştirme yoluna gider, yani kendini geliştirir.

Selye (1974) herhangi bir talebi "stresör", algılanan stresör sonucu organizma tarafından verilen reaksiyonu da "stres" olarak adlandırmaktadır. Stresörler iki grup altında incelenebilirler (Everly 1989):

1. Biyojenik ve
2. Psikososyal stresörler.

Psikososyal stresörler gerçekten olmuş veya sadece hayal edilmiş hayat olaylarıdır. Bunlar dolaylı bir yolla stres reaksiyonuna neden olurlar. Çünkü olayın kendisi değil, nasıl algılandığı stres reaksiyonunun asıl sebebidir. Bu konu algı ile ilgili olduğundan ikinci bölümde ele alınacaktır.

Biyojenik stresörler ise yüksek beyin fonksiyonlarını pas geçip direkt olarak stres reaksiyonunun oluşmasına neden olurlar. Amfetamin, nikotin, kafein gibi kimyasal maddeler veya acı veren, aşırı sıcak ve aşırı soğuk gibi fiziksel uyarılar algı gerektirmeyen ve bünyede otomatik reaksiyonlar oluştururlar.

Psikolojide stres veya uyum söz konusu olduğunda daha çok psikososyal stresörler yani hayat olayları ve bunların algılanış şekilleri ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte stress ölçümlerinde en sık kullanılan ölçekler içinde hayat olaylarının varlığı

ğini veya yokluğunu tarayanlar bulunmaktadır. Bu tür ölçeklerin orijininde Holmes ve Rahe'nin (1967) geliştirdikleri sosyal uyum değerlendirme ölçeği (Social Readjustment Rating Scale) gelmektedir. Bu skalada 43 hayat olayının son 12 ay içerisinde yaşanıp yaşanmadığı sorulmakta ve işaretlenen olayların daha önceden standart olarak belirlenmiş ağırlıkları toplanmaktadır. Toplam puanın artışı taleplerin yoğunlaştığını gösterdiğinden psikolojik ve fiziki sosyal problemlerini de beraberinde getirdiği varsayılmaktadır. Ancak bu tip ölçekler hayat olaylarını sanki direkt olarak strese neden olabilecekleri varsayımı ile biyojenik stresörler gibi değerlendirmektedirler. Bu eleştiri doğrultusunda Sarason ve arkadaşları (1978) geliştirdikleri ölçekte (Life Experiences Survey) taradıkları her olay için bir de olayın ne kadar istendiği sorusunu eklemişlerdir.

Yaşam olaylarının ölçümü ile ilgili bir başka önemli eleştiri de Lazarus ve arkadaşları tarafından taranan hayat olaylarının çeşidi konusunda getirilmektedir (Kanner ve ark. 1981). Sosyal uyum değerlendirme ölçeği (Holme ve Rahe 1967) önemli hayat olaylarını tararken, sürekli karşılaşılan günlük ve sıradan hayat olaylarının depresyon, aksiyete ve fiziksel sağlığın bozulmasını tahmin etmede önemli hayat olaylarından daha etkili olabildiği bulunmuştur (DeLongis ve ark. 1982).

Taleplerin Algılanışı

Herhangi bir sistem, homeostatik düzenin tehlikeye girmesi durumunda uygun mekanizmaları harekete geçirebilmek için alarm durumuna geçer. Selye (1974) "Genel adaptasyon sendromu" olarak tanımladığı reaksiyon verme sürecini benzer bir şekilde alarmla başlatır. Alarm başlatan stresöre rahatsızlık veren stresör, distresör, denmektedir. Alarm sürecinin sonunda organizma standart bir biçimde "savaş ya da kaç" reaksiyonunu (Cannon 1929) vermeye hazır hale gelir. Bununla birlikte her talebin savaş ya da kaç gibi standart reaksiyonlara neden olmayabileceği tartışılmaktadır. Nitekim Morse ve Furst (1979) beynin içeriden ve dışarıdan gelen taleplere karşı vücutta bir uyarılma yaşattığını, bununla birlikte stres reaksiyonunun genellikle nötr kaldığını yani ne yararlı ne de zararlı bir etki yaratmadığından "neustress" (nötr stres) adı altında bahsetmektedir. Selye de genel adaptasyon sendromu içinde stresi iyi (eustress) ve rahatsızlık veren stress (distress) olarak ikiye ayırmıştır. İyi stresin performans üzerinde olumlu ve motive edici

özellikleri bulunmaktadır. O halde stres reaksiyonunu olumlu, olumsuz veya nötr yapan ne olmaktadır? İlk bölümde hayat olaylarının son 12 ay içinde varlığını tarayan sosyal uyum değerlendirmeye ölçeğinin (Holmes ve Rahe 1967) her olay için standart bir ağırlık tesbit etmesinin eleştirisi göz önüne alınırsa stresörlere değişik reaksiyon vermenin, kişinin stresörü algılayış tarzı ile ilgili olabileceği düşünülebilir.

Lazarus (1991) yaşanan olayların değerlendirilmesinde iki aşamalı bir süreçten bahsetmektedir. Birinci aşamada olayın kişinin amaçları ile ne ölçüde ilgili olduğu belirlenmeye çalışılır. Eğer olay amaçlarla yakından ilgili değil ise olay üzerinde durulmaz. Ancak olay amaçla yakından ilgili ise değerlendirme süreci bu ilginin yönünün tayin edilmesi ile devam eder. Eğer olay amaçlarla uyumlu ise olumlu duygular, amaçla uyumsuz ise olumsuz duygular uyandırır. Olumlu veya olumsuz duygular, amaçla uyumsuz ise olumsuz duygular uyandırır. Olumlu veya olumsuz duyguların derecesi de kişinin olayla ne kadar yoğun bir ilişki kurduğuna bağlıdır. İkinci aşama olayın sorumluluğunun kime ait olduğunun belirlenmesi, meydana gelen olayla ilgili başa çıkma mekanizmalarının değerlendirilmesi ve olayla karşılaşan kişinin onunla başa çıkabilmesi ile ilgili olarak gelecek hakkında bir yorumun yapılmasını kapsamaktadır. Olayın amaçlarına ters düştüğünü algılayan ancak kendisinde bu olayın üstesinden gelebilecek gücü olduğunu hisseden kimse yaşadığı olaydan olumlu yönde etkilenebilir ve olayla başa çıkabilmek için motivasyonu artabilir. Diğer taraftan olayla başa çıkamayacağını düşünen ve bunun hayatı için kronik bir durum halinde devam edeceği tahminini yapan kimse rahatsızlık veren stresi hissedebilir.

Olayları değerlendirme tarzının geçmişte benzer olaylarda yaşanan tecrübeler sonunda geliştiği ve kişiliğin bir parçası olduğu söylenebilir. Nitekim bazı kişilik yapılarının olayları, stresin olumsuz etkilerini bazılarının da olumlu etkilerini yaşayacak tarzda değerlendirdikleri bildirilmektedir. Örneğin mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bir insan kendisi ve başkaları hakkında ulaşılacak beklentiler içinde olunca devamlı hayal kırıklıkları yaşayabilir ve başkalarına karşı kırıncı davranabilir (Burns 1980). Bir başka olumsuz etki yaşayan kişilik yapısı da öğrenilmiş karamsarlıktır (Seligman 1990). Bu kişilik yapısı olumsuz olayları kendisin-

den kaynaklanan sebeplere atfetmekte, bu olayın daima böyle süreceğine inanmakta ve her olayda aynı şeyin tekrarlanacağını düşünmektedir. Diğer taraftan mücadeleci kişilik yapısına (hardiness) sahip olanlar gösterdikleri üç özellikte stresin olumsuz etkisini daha az mücadeleci olanlara kıyasla daha hafif yaşamaktadırlar (Kobasa 1979). Bu insanlar çevreden kendilerine yönlendirilen talepleri kurdukları düzene bir tehdit olarak değil, tam tersine kendilerini geliştirebilecekleri bir fırsat olarak algırlarlar. Meşgul oldukları iş onlar için önemli bir anlam ifade eder ve dolayısıyla yaptıklarını zevk alarak yaparlar. Diğer bir özellikleri ise içinde buldukları şartları kontrol edebileceklerine olan inancıdır (Kobasa ve ark. 1982).

Buraya kadar uyum süreci içerisinde bir talebin ortaya çıkışı ve talebin algılanışı sırasındaki kişilik faktörü üzerinde durulmuştur. Talep ortaya çıktıktan sonra bunun hedefteki kişinin bilincine uygun bir yolla ulaştırılması gerekir. Talepleri insanın kurduğu dengeyi bozan nitelikte, kişiliğini de kendisini koruyan bir zırh gibi düşünmek olursak, talebin bu zırha değmeden geçmesi beklenmez. Zırhın özelliğine göre belki ancak çok az talep olduğu gibi bilince ulaşabilir, bir çoğu çarpıtılabilir ve bazıları da bilince hiç ulaşmayabilir. Bu yüzden uyum süreci içinde doğru iletişimin çok önemli bir rolü bulunmaktadır. Toplumu ilgilendiren amaçlarla kişinin kendisi için belirlediği amaçlar hiç bir alanda kesişmiyorsa ne o kişi o toplum içinde amaçlarına kolayca ulaşabilir, ne de toplum taleplerini o kişinin bilincine ulaştırabilir. Bir başka deyişle kişi ve toplum arasında uyumsuzluk başlar. Halbuki toplum oluşturma amacı ortak amaçlara işbölümü yardımı ile daha kolay erişebilmektir. İnsan kendisini inceleyebilen ve kendi varlığını çevresindekilerden ayırdedebilen bir özelliğe sahiptir. Planlama potansiyelini de kullanarak gelecekte nasıl bir kimlikte görünmek istediğini kendisi tayin edebilir. Doğumundan ölümüne kadar yaptığı planlar, ortaya koyduğu amaçlar doğrultusunda çalışır. Bu süreç içinde insan fiziki, psikolojik ve sosyal anlamda büyür. Fiziki genişlemeyi örneğin açlık ihtiyacını gidermek için yaptığı planların sonunda gerçekleştirir. Karnını doyurmak için annesini çağırabilir veya yemek almaya gider. Yemek istediği şeyi, bu plan sonunda ele geçirince fiziki olarak büyümeye başlar. Geçmiş tecrübelerini yeni ve daha başarılı planlar kurmak için kullandıkça psikolojik açıdan büyür ve sonunda başkaları ile iletişim kurdukça onların da

tecrübelerinden yararlanma şansına sahip olur, böylelikle sosyal açıdan da büyür. Bu üç alanda meydana gelebilecek potansiyel büyüme insanın en doğal hakkı olarak düşünülebilir. Bununla birlikte insan ortak amaçlara daha kolay ulaşabilme amacı ile diğer insanlarla birlikte yaşama eğilimindedir. Bunun sonucu olarak belli bir fiziki alandaki sınırlı kaynakları diğerleri ile paylaşmak zorundadır. Bu zorunluluk herkesin büyüme özgürlüğünde eşit olmasından kaynaklanır. Demokraside olduğu gibi şahsi büyüme özgürlüğü bir başkasının büyüme özgürlüğü ile kesiştiği noktada sınırlanır. Bu noktada insan büyümek veya şahsi amaçlarını gerçekleştirmek için kendisini içeriden iten güçlü sosyal gerçeklerin gücü ile dengelemek zorundadır. Bu dengeyi orta noktada kuramayan insanlar uyum problemi ile karşılaşabilirler. Kimi insan için denge noktası şahsi özgürlük sınırı içerisinde kurulmuştur. Bu insanlar özgürlüklerinin gerçek sınırlarını biledikleri için bunu koruma girişiminde de bulunamazlar. Nitekim psikoterapide girişkenlik eğitimi sırasında geçilmesi gereken ilk basamak kişinin özgürlüklerinin bilincine vurdurulmasıdır. Kimi insan da denge noktasını kendi özgürlük sınırları dışında tutar. Bazı özgürlük savaşçıları başkalarının haklarını zorla kullanarak ve saldırgan tutumları ile kendi üzerlerindeki toplumsal baskıyı yok edebileceklerini düşünürler. Kurdukları baskı kendi amaçlarına ters düştüğü gibi, sadece kendi özgürlüklerinin sınırsız olduğunu düşünürler. Toplum hayatı, aslında, insanın sınırlanan özgürlüğünü sosyal büyüme ile ölümüne ve hatta sonsuzluğa kadar genişletebilmesine kendi normları içinde imkan tanır. Bir arkadaş grubu kurma, evlenme, bir grubun lideri olma gibi sosyal olaylar insanın diğer insanların özgürlüklerini ilan ettikleri alana serbestçe girmesine ve onların kullandıkları kaynağı kullanma imkanını tanır. Bir milletin önem verdiği tarihi bir kahraman üzerine kitaplar yazıldııkça ve bunlar gelecek nesillere aktarıldığında o insan için sosyal büyümenin sona ermeyebileceği de düşünülebilir.

Gerek toplum hayatı içinde gerekse insanın kendi biyolojik ve psikolojik bünyesi içinde çatışmaların önlenmesi, denge noktalarının ortada bir yere çekilmesi ve uyumsuzlukların azaltılabilmesi etkili bir iletişim yolunun kurulmasına bağlıdır. Biyolojik talepleri bilincimize ulaştıran insanı şaşırtan bir mükemmellikte işleyen sinir sistemimizdir. Psikolojik taleplerin bilince ulaşması için insanın tecrübelerine açık olması, onlar üzerinde yorumlar yapma-

sı ve kendi için sonuçlar çıkarması gibi gayret isteyen bir muhakeme süreci gereklidir ki, insanın ne olduğunu tanımlamada en sık kullanılan özelliklerden birisi sahip olduğu üstün muhakeme potansiyelidir. Sosyal taleplerin bilince ulaşması için de aynı muhakeme potansiyelinin sosyal olaylar için geliştirilmesi gerekmektedir. Muhakeme yukarıda açıklandığı gibi kişilik yapısından etkilendiği için gelen mesajlar doğru biçimde doğru yere ulaşmayabilirler. Hipokondriyak eğilimleri olan birisi gerçekte olmayan bir sendroma bir semptomdan varabilir, depresyondaki insan dünyanın sadece kötü tarafını görebilir veya bir şizofren dünya ile iletişimini olabilecek en az seviyeye indirebilir.

Reaksiyonlar

Herhangi bir talebin ortaya çıkıp doğru ya da yanlış bir şekilde muhakeme edilmesi sonucunda bir reaksiyon ortaya çıkar. Dolayısıyla reaksiyon gerçekten talebin ne olduğuna karşı değil muhakeme sonucuna karşı verilmektedir. Muhakeme sırasında yanlışlıklar veya çarpıtmalar sözkonusu olabileceği için insanı diğer canlılar arasında üstün konuma sokan muhakeme yapma potansiyeli bazen gerçekleri perdeleyen bir potansiyel haline de dönüşebilir. Bu nedenle bu bölümde anlık reaksiyonların uyum içindeki yerinden ziyade kişinin verdiği reaksiyona verilen karşı reaksiyonlar ve bunların sonuçları ışığında sağlıklı-sağlıksız uyumu belirleyici özellikler üzerinde durulmaya çalışılacaktır.

Kişinin verdiği reaksiyon kendisi ve diğerleri tarafından muhakeme edilir ve bunun sonucunda diğer reaksiyonlar birbirini izler. Kişi tarafından verilen ilk reaksiyon yanlış muhakeme sonucu yanlış bir reaksiyonsa çevreden gelecek diğer reaksiyonlar o kişiye yanlışı düzeltme fırsatı verebilirler. Burada iletişimin doğru yolla yapılması ve muhakemenin çarpıtmasız gerçekleştirilmesinin önemi bir kere daha öne çıkmaktadır. Zira yanlış reaksiyona çevre tarafından verilecek reaksiyon da yanlış olursa bu sadece yanlışlıkların artarak ve yoğunlaşarak devamını sağlar. İnsanlar çoğu zaman öyle reaksiyonlar verirler ki, çevrelerinden belli türdeki reaksiyonları davet ederler (Atkinson ve ark. 1996). Yapılan bir çalışmada (Synder ve ark. 1977) kız ve erkek üniversite öğrencilerinden karşı cinsle yaklaşık 10 dakika süren telefon görüşmeleri yapmaları istenmiş ve sonuçmalar çift taraflı olarak kaydedilmiştir. Telefon konuşması öncesinde erkek öğren-

cilere kız öğrencilerin fotoğrafları çekicilikleri açısından değerlendirilmiş ve konuşacakları kız öğrencinin hangisi olacağı yanlış olarak bildirilmiştir. Yapılan kız ve erkek sesi kayıtları birbirlerinden ayrı ayrı bağımsız bir değerlendirme grubuna dinletilmiştir. Çekici bir kızla konuştuğunu düşünen erkeklerin sesleri çekici olmayan bir kızla konuştuğunu düşünen erkeklerin seslerine göre daha arkadaşça bulunmuştur. Sadece kız öğrencilerin sesini dinleyen değerlendirmeciler ise erkeklerin çekici sandıkları kızların konuşmalarını daha sosyal, nüktedan ve huzurlu bulmuşlardır. Karşı tarafta çekici olmayan bir kızın bulunduğunu düşünen ve buna göre bir konuşma yapan erkek öğrenci sonuçta daha az çekiciliği olan bir karşı konuşma ile karşılaşmaktadır. Böylelikle ilk düşündüğü şeyin doğruluğuna kendisini inandırmaktadır. Bununla birlikte çalışmada karşı taraftaki kız öğrenciler rastgele seçilmişlerdir. Kendisinin değerlendirildiğinden haberi olmayan kız öğrenci kendisine verilen reaksiyona benzer tarzda reaksiyon verince erkek öğrencinin düşünceleri yanlış yönde kuvvetlenmiştir.

İnsanlar doğru da yanlış da olsa, kendi beklentilerinin paylaşıldığı ve doğru kabul edildiği ortamları daha çok tercih ederler (Atkinson ve ark. 1996). Bu durumda toplumca yanlış muhakeme edilmiş bir tecrübe az rastlanırlar bir durum değildir. Bunu farkeden bireylerin toplumun inançlara karşı çıkması, değiştirme çabaları toplumun genel direnci ile karşılaşır. Bu durumda talep bireyden gelmekte ve hedef toplumun değişmesi olmaktadır. Toplumun vereceği reaksiyonun yukarıda anlatılan bireyin verebileceği reaksiyonlardan değişik olmayabileceği düşünülebilir. Arada çift yönlü iyi bir iletişim yolu oldukça toplum ve bireyin amaçları gittikçe birleşecektir, çünkü belirtildiği gibi toplum ortak amaçlara daha kolay ulaşabilmek için bireylerin insiyatifi ile oluşturulur.

Yazılanları kısaca özetlersek: Sistemler geliştikçe kurulu dengelerin bozulması durumunda bununla başa çıkabilme mekanizmaları oluştururlar. Talepler dengenin tekrar sağlanması için sistem içinde yayılan mesajlardır ve en geniş anlamda hayat olaylarıdır. Olayların gerçek bir yönü olduğu kadar değişik kişiliklerle etkileşim sonucu daha farklı yönlerde algılanabilirler. İnsanın verdiği reaksiyon algıladığı olaya verdiği reaksiyondur ve bu

reaksiyon da çevresinden algılandığı gibi çeşitli reaksiyonları davet edecektir. O halde tüm bunlar göz önüne alındığında sağlıklı bir uyum neye dayanır?

Sağlıklı uyum için ilk önce düşünülecek durum, kişinin yaşamına devam edebilmesi olabilir. Bu amaçla verilebilecek en pratik reaksiyon tehlikeli olduğu düşünülen durumlardan kaçınmaktır. Bu reaksiyon tarzı nevroitik bozukluklarda en sık karşılaşılan durumdur. İnsanın fiziki, psikolojik ve sosyal büyüme açısından özgürlüklerine yukarıda değinilmiştir. Kaçınma davranışı, insanın şahsi özgürlüğünü kendi kendine kısıtlaması anlamına gelebilir, çünkü kaçındığı bir alandaki kullanabileceği kaynakları kullanamaz hale gelebilir. O halde birçok durumda insan sağlıklı uyum için sadece yaşamaktan ziyade kendisini geliştirmeyi de amaçlamalıdır. Gelişmenin ilk aşaması insanın kendi potansiyelini farketmesidir. Bunun için insanın iyi bir aynaya ihtiyacı vardır. Toplumun insanın ulaşabileceği en iyi ayna olduğu düşünülebilir. Bir arkadaşın, eşin veya annenin reaksiyonları onların karşı tarafta gördüklerinin yansıtılmasıdır. Onlardaki yanılma payı karşılarındaki insanın yanılma payı ile aynıdır. Ayna vazifesi gören insanlar birbirlerine bilgi aktarırlar. Durum hakkında bilgi toplamak insanda en üst düzeyine ulaşmıştır. Hiç bir hayvan 100 km ilerdeki babasına telefon açıp anında görüşünü alamaz. Her kanaldan mümkün oldukça fazla bilgi toplamak sağlıklı uyuma giden önemli bir basamaktır (Napoli ve ark. 1996). İlişkiler yoluyla elde edilen bilgiler önemli ise, ilişki kurmak da yani sosyal açıdan büyümek de önemlidir.

Toplanan bilgiler insana ne olduğunu farkettiliyorsa o insan gerek toplumdaki gerekse kendindeki kaynakları düşünerek ne yönde eksiklikleri olduğuna ve ne yönde gelişmek istediğine karar verebilir. İnsanın diğer bir potansiyeli de geleceğini düşünüp, planlama yapabilmesidir. Dolayısıyla, sağlıklı uyumun diğer bir basamağı da insanın hayatını daha güzel yapabileceği düşüncesi ile geliştirdiği amaçlar için kendindeki ve çevresindeki kaynaklara ulaşma ve kullanma mantığına dayanan uzun ve kısa vadeli planlar yapması olabilir.

SONUÇ

İnsan kendine has bir kimlik geliştirme gayreti içindeyken içinde bulunduğu ortamın değişmesi sonucunda ortaya çıkan talepler kendisini belli bir amaca hizmet eden davranışlarda bulunması için

yönlendirirler. İnsan sahip olduğu potansiyelleri dilemediği yönde kullanabilme serbestliğine sahiptir ancak sosyal amaçlar edinmeye başladığında potansiyelini içinde bulunduğu ortamın talepleri doğrultusunda gelişmek için kullanır ve sağlıklı bir uyum göstermiş olur. Genel anlamda sağlıklı uyumu düşündürebilecek durumları şöyle sıralayabiliriz:

1. Yaşamı devam ettirebilmek
2. Kendini ve çevrenin özelliklerini tanımak
3. Farkına vardığı özelliklerini kullanmak ve gerek duyduğunda farklı özellikler geliştirme yolunda planlar yapmak.

KAYNAKLAR

Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ ve ark. (1996) Hilgard's Introduction to Psychology, 12. Basım, Orlando, Harcourt Brace, s.434-436.

Burns DD (1980) The Perfectionist's Script for Self-defeat. Psychology Today, 14: 34-38.

Cannon WB (1929) Bodily Changes in Pain, Fear, Hunger, and Rage, New York, Appleton.

DeLongis AD, Coyne JC, Dakof G ve ark. (1982). Relationship of Daily Hassles, Uplifts and Major Life Events to Health Status. Health Psychology, 1: 119-136.

Erikson EH (1963) Childhood and Society, 2. basım, New York, Norton.

Everly GS (1989) A Clinical Guide to the Treatment of Human Stress Response, New York, Plenum, s.23-24.

Hole JW (1990) Human anatomy and physiology, 5. Basım, Dubuque, WCB, s.11-12.

Holmes TH ve Rahe R (1967) The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 11: 213-218.

Kanner AD- Coyne JC, Schaefer C ve ark. (1981) Comparison of Two Modes of Stress Measurement: Daily Hassles and Uplifts versus Major Life Evnets. Journal of Behavioral Medicine 4: 1-39.

Kobasa SC, Maddi SR ve Kahn S (1982) Hardiness and Health: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology, 42: 168-177.

Kobasa SC (1979) Stresful Life Events, Personality and Health: An inquiry into Hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37: 1-11.

Lazarus R.S. (1991). Emotion and adaptation, New York, Oxford University Press, s.149-150.

Maslow A (1970) Motivation and personality, geliştirilmiş basım, New York, Harper and Row.

Morse DR ve Furst ML (1979) Stress for success: A holistic approach to stress and its management, New York, Van Nostrand Reinhold.

Napoli V, Kilbride JM, Tebs DE (1996). Adjustment and growth in a changing world, New York, West, s.4.

Sarason I, Johnson J ve Seigel J (1978) Assessing the impact of life changes. Journal of Consulting and Clinical psychology 46: 932-946.

Seligman MEP (1990) Learned optimism: The skills to overcome life's obstacles, New York, Pocket Books.

Selye H (1974) Stress without distress, Philadelphia, Lippincott.

Synder ML, Tanke ED ve Berscheid E (1977) Social perception and interpersonal behavior: On the self-fulfilling nature of social stereotypes. Journal of Personality and Social Psychology, 35: 656-666.

Watson DL ve Tarp RG (1993) Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment, Pacific Grove, Brooks/Cole.