

Murathan Mungan, "Üç Aynalı Kırk Oda" adlı kitabında "Ne zaman içime biraz fazla baksam, yükseklik korkum depresir." diyor. Bu ay da yine, psikolojinin derinliklerine inmeye ve kendimizle yüzleşmeye devam ediyoruz. Keyif almanız dileğiyle...

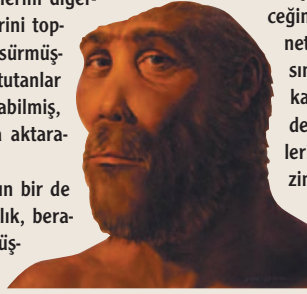
PSİKO-GENETİK:

Yalnızlık Genlerin Kontrolü Altında

Bireyci kültüre sahip toplumlarda gündün güne daha da yaygınlaşan yalnızlığın genetik etmenlerden yoğun olarak etkilendiği bulunmuş. Araştırma, Amsterdam Free Üniversitesi ile Chicago Üniversitesi'nin ortak bir çalışması. Veri tam 8000 tek ve ayrı yumurta ikizinden toplanmış. Araştırmacılar, yalnızlık çeken kişilere yardımın, onların çevrelerinde değişiklik yapmaktan daha fazlasını gerektirdiği sonucuna varmışlar.

Daha da ilginç, yalnızlığın tarih öncesi zamanlardan bizlere miras bırakılmış olabileceği önerisini sunmaları. Araştırmacılar, avcı-toplayıcı kültürlerde bireylerin yiyeceklerini diğerlerinden saklamak adına kendilerini topluluktan uzaklaştırdıklarını öne sürmüşler. Kendini diğerlerinden irak tutanlar daha iyi beslenip hayatta kalabilmiş, genlerini bir sonraki kuşağa aktarabilmişler.

Ancak tüm bu artıların bir de bedeli var tabii. Yalnızlık, beraberinde kaygıya, düşmanlığa



Tarih öncesi devirlerde yaşamış atalarımız da yalnızlığı tercih ediyordu.

ve sosyal çekilmeye de yatkınlık getirmiş.

Tarih öncesi çağlardan tekrar günümüze, söz konusu araştırmamıza dönecek olursak, 13-20 yaş arası ikizlere "Arkadaşlarımı çabuk kaybederim" ve "Kimse beni sevmiyor" gibi belli öngörüler verilerek, katılıp katılmadıklarını belirtmeleri istenmiş. Tek yumurta ikizlerinin yanıtları büyük benzerlik göstermiş. Yani, yalnızlığın kuvvetli genetik kontrol altında bulunduğu sonucuna varılmış. Ancak Belfast Enstitüsü'nden psikolog Dr. Arthur Cassidy, karamsar olma eğilimini ailemizden öğrenerek de yalnızlaşabileceğimizi söylemiş. Bilişsel- Davranışçı Terapi yoluyla, davranışlarımızda değişiklik yapabileceğimize bahsetmiş. Yani genetik yatkınlık, sonuçları açısından her zaman değişmez kaderimiz olmak zorunda değil. Öyleyse yalnızlık hislerini yenebilmek de bizim elimizde.

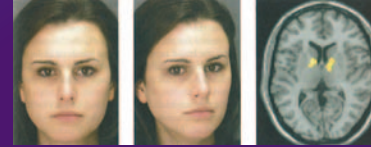
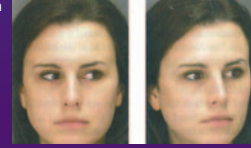
Kaynak: BBC News, Kasım 2005

PSİKO-SİNİRBİLİM

Fiziksel yönden çekici olan kişiler, genelde sosyal iletişimde de başarılı olurlar. Peki, bu ilişkinin nedeni hakkında bir fikir yürütebilir misiniz? Yapılan çalışmalar göstermiş ki fiziksel çekiciliği olan biriyle göz göze geldiğimizde beynimizin "ventral striatum" adı verilen bölgesi etkinleşiyor.

Bizde hoşlanma duygusu yaratan kişi gözlerini bizden başka bir noktaya kaydırdığıdaysa bu etkinleşme azalıyor. Araştırmayı ilginç kılan nokta, "ventral striatum"un beyindeki ödül merkezlerinden biri olması. Yani nasıl ki çikolatalı bir pastayı gördüğümüzde beynimiz ödül alarmı vermeye başlıyorsa, hoş biriyle göz göze geldiğimizde de aynı tepkiyi veriyor. Haliyle bir bakışıyla çevresini ödüllendiren çekici insanlar, sosyal ilişkilerinde de başarılı olurlar.

Kaynaklar: Hockenbury, D. H. & Hockenbury, S. H., Psychology Discovering (3. Baskı), s.439
Kampe, K. Nature Ekim 2001



Resimdeki beyin MR'ında sarı ile gösterilen kısım "ventral striatum", çekici biriyle göz göze geldiğimizde aktive oluyor, bu kişi gözlerini bizden kaçırdığında bu aktivasyon sönüyor.

NE, NASIL, NİÇİN?

Uyku Laboratuvarı

Bu ayki araştırmamız için bir uyku laboratuvarını ziyaret ediyoruz. Araştırmacımız, uyku durumunda algılayıcı ve diğer ölçüm aletlerine bağlı deneklerini gözlemleyebilmek adına tüm gece uyanık kalıyor. Algılayıcıları izleyerek, deneklerinin ne zaman rüya görmeye başladıklarını, ne zaman heyecanlandıklarını ya da uyku düzensizlikleri gösterip göstermediklerini anlayabiliyor. Araştırmanın amacı, kimi insanların uyurken niçin zorluk çektiklerine bir açıklama getirebilmek. Sizce araştırmacımız ne gibi bir sonuca varmış olabilir? Yanıtını bir sonraki sayımızda bulacaksınız.

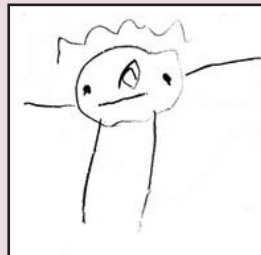
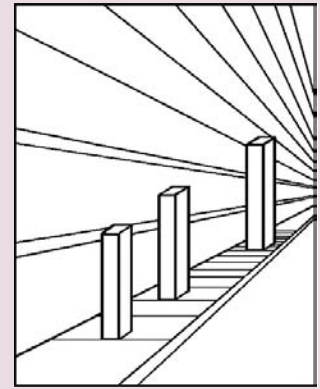
Geçen Sayımızdaki Sorunun Yanıtı: Gözyaşlarındaki mucize

Minnesota'da St Paul Ramsey Sağlık Merkezi'nde yapılan araştırmada deneklere dramatik bir film izlettirilmiş. Duygusal içerikli gözyaşı üretmeleri tetiklenen katılımcıların gözyaşlarında, soğan doğrayan katılımcılarına göre yoğun miktarda biyolojik yan ürün saptanmış. Saptanan bu yan ürünlerin, normalde duygusal stres esnasında vücutta oluşturulan zehirli maddeler olduğu belirlenmiş. Bulunan en önemli maddeyse stresin birincil göstergesi olan "Adrenokortikotropik hormonu" olmuş. Araştırmacılar, ağlamanın bu zehirli maddelerin boşaltımında işlevsel olduğu ve haliyle de stresi azaltarak bizleri rahatlattığı sonucuna varmışlar.

Kaynak: <http://www.answersingenesis.org/creation/v15/i14/tears.asp>

PSİKOLOJİ SÖZLÜĞÜ

Koridor Yanılsaması: Bir nesnenin gözümüze olan uzaklığı, o nesnenin retina üzerinde bıraktığı görsel imajın boyutlarını etkiliyor. Haliyle, aynı ebatta iki ya da daha fazla şekil perspektif barındıran bir koridor boyunca sıralandığında, koridorun derinliklerine doğru şekillerin büyüdüğü yanılsamasına düşüyoruz. Yanda tüm şekiller aynı ebatta.



Bir Adam Çiz Testi: Çocuklar için F. Goodenough tarafından tasarlanmış bir zekâ testi olan Bir Adam Çiz Testi'nde, çocuklardan bir adam çizmeleri isteniyor. Daha sonra adamın parmakları, gözleri, kulakları, saçları gibi pek çok öge üzerinden puanlanıyorlar. Yanda, Bir Adam Çiz Testi'ne verilmiş bir yanıt örneği görüyoruz.