

PSİKO-SİNİRBİLİM

Arılar İnsan Yüzlerini Tanıyabiliyor

Tüm arıların birbirlerine benzediklerini mi düşünüyorsunuz? Ancak onlar bizleri “farklı” olarak algılayabiliyor. Yapılan son araştırmalar gösteriyor ki, insan sisteminin yalnızca %0.01’i kadar sinir ağına sahip bu hayvanlar, insan yüzlerini ayırt edip hatırlayabiliyorlar. Şaşırtıcı olansa bizler karşımızdakinin yüzüne bakarken beynimizin “fusiform gyrus” bölgesi aktive oluyor, böylesine özelleşmiş bir beyin bölgesine sahip olmayan arıların bunu nasıl başarabildikleri. Cambridge Üniversitesi’nden bir bilim insanının yaptığı çalışmada arılara 4 ayrı insan yüzü



fotoğrafi gösterilmiş ve fotoğraflardan birine yaklaştıklarında şeker solusyonu ile ödüllendirilmişler. Bu şekilde eğitilen arılar, sürekli olarak ödül aldıkları fotoğrafa konmaya başlamışlar. İki gün sonra bile, arılar ödül aldıkları yüz fotoğrafını halen tanıyabiliyorlarmış. Arıların farklı çiçekleri tanıyabilmelerine dair çalışmalar yürüten etolojist James Gould’nun konuyla ilgili olarak yaptığı açıklamalara oldukça ilginç. Gould’ya göre insanların birbirlerinin yüzlerini tanıyabilmeleri için evrimsel nedenleri var. Arılar içinse, insan yüzleri yalnızca farklı şekil ve dokular. Haliyle onların gözünden insan yüzleri, garip görünümlü çiçeklerden ibaret! Öyleyse, diyebiliriz ki insanların insan yüzlerini tanıması ile, arıların insan yüzlerini tanıması farklı işleyişler içeriyor.

Kaynak: <http://sciencenow.sciencemag.org/cgi/content/full/2005/1202/22etoc>

NE, NASIL, NİÇİN?

Yaz Kampı

Bir sosyal psikolog, çalışması için denek grubunu 12 yaşlarındaki erkek çocuklardan seçiyor. Çocuklara, bir yaz kampına katılacakları ve kamp sırasında, oluşturulacak iki ayrı gruptan birinin üyesi olacakları söyleniyor. İlk hafta yalnızca kendi grubuyla zaman geçiren çocuklar, beraber yemek yiyip çeşitli aktivitelerde bulunuyorlar. Daha sonra ise psikologumuz, iki grubu birbiriyle yarış içine sokacak oyunlar tasarlıyor. Son aşamada, çocuklar farklı bir yere alınıp bir üçüncü grup deneye dahil ediliyor. Bu üçüncü grubun kampın su yollarına zarar verdiği söyleniyor. Psikologumuz ne araştırıyordu dersiniz? Yanıtını bir sonraki sayımızda bulacaksınız.

PSİKOLOJİ SÖZLÜĞÜ

Belirsiz Figür: Belirsiz figürler, kişinin dağarcığındaki iki farklı şeklin değişimli olarak algılanmasını tetikliyor. Eğer ki beynimizde bu şekle ait oluşturmuş olduğumuz şemalar, baktığımız resimle eşit ölçüde uyum yakalıyorsa sırayla bir birini, bir diğerini görmeye başlıyoruz. Örneğin, yandaki şekilde yaşlı ve genç kadın resimlerini dönüşümlü olarak algılıyoruz.



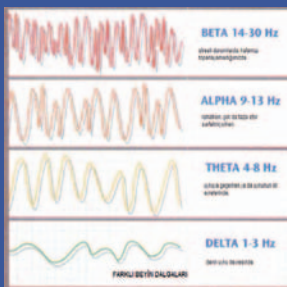
PSİKO-MOTİVASYON

Yeni Yılda Kendimize Verdiğimiz Sözler

Yeni bir yıla girerken çoğumuz, hayatımızda radikal değişimlere yelken açacak kararlar alırız. Örneğin; “Bu yıl sigara içmeyeceğim, fazla yemek yemeyeceğim, spor yapacağım...” gibi. Oysa ki yılın ortalarına gelirken bu sözleri unuttur, eski alışkanlıklarımıza tekrar geri döneriz. Washington Üniversitesi’nden araştırmacılar, kendimize verdiğimiz sözleri tutarak girişimlerimizde başarılı olabilmemiz adına birkaç ipucu vermişler. Gelin, bize önerileri nelermiş hep beraber göz atalım. Öncelikle, değişime kendimizi adamamız gerektiğini söylemişler. Yani daha en baştan, bu değişimin gerçekleşeceğine dair kuvvetli bir inanç taşımalmışız. Daha sonraysa, ortaya çıkabilecek sorunlarla “baş et-

me yolları” geliştirmemiz gerekiyormuş. Diyelim ki, sigarayı bırakırken sürekli acıkıyorsak, bunu nasıl atlatabileceğimize dair çözüm önerileri de bizim bu süreçteki baş etme yollarımızı oluşturuyor. Örneğin, sigara içmek yerine sürekli olarak salatalık yemek. Önerilerinin son basamağında kendimize verdiğimiz geri bildirimler var. Eğer ki yaptıklarımızda kontrolü kendi elimizde tutabilirsek, başarılı olma olasılığımız da o oranda artıyormuş. Peki ya yine de başarısız olursak. Örneğin tekrar sigara içmeye ya da çok fazla yemek yemeye başlarsak. Araştırmacılar bunun için kendimizi suçlamamızın yanlış olacağı görüşünde. Bunun yerine, niçin başarısız olduğumuzu düşünerek engelleri saptamamız ve onları yolumuzdan kaldırmamız gerektiğini söylüyorlar.

Kaynak: <http://web.Psych.Washington.Edu/news/story.php?news>



Geçen Sayımızdaki Sorunun Yanıtı: Beyin Dalgaları ve Uyku

Beynimiz, uykunun değişik evrelerinde farklı beyin dalgaları yayıyor ve bu dalgalar EEG makineleriyle saptanabiliyorlar. Normal bir yetişkinin uyku döngülerinin her biri 90 dakika sürüyor. Sağlıklı olansa bu döngülerden 5 tane tamamlamak, yani günün yaklaşık 7.5 saatini uykuda geçirmek. Oysa uyku problemleri çeken kişilerde bu uyku döngüleri kesintiye uğrayabiliyor. Örneğin uyurgezerler, yavaş dalga uykusu sırasında birdenbire rüyaların görüldüğü uyku dönemi olan REM’den çıkarak anormal bir uyku seyri izlemeye başlayabiliyor. Tahmin edersiniz ki, bu seyir uyanıklık durumunda yayılan beyin dalgalarıyla büyük benzerlik gösteriyor. İşte, uyku konusunu sinirbilim dinamikleriyle çalışan psikologların yapmaya çalıştıkları, uykuda beynimizin yaydığı beyin dalgalarıyla uyku hastalıkları arasında böylesi ilişkiler kurabilmek.