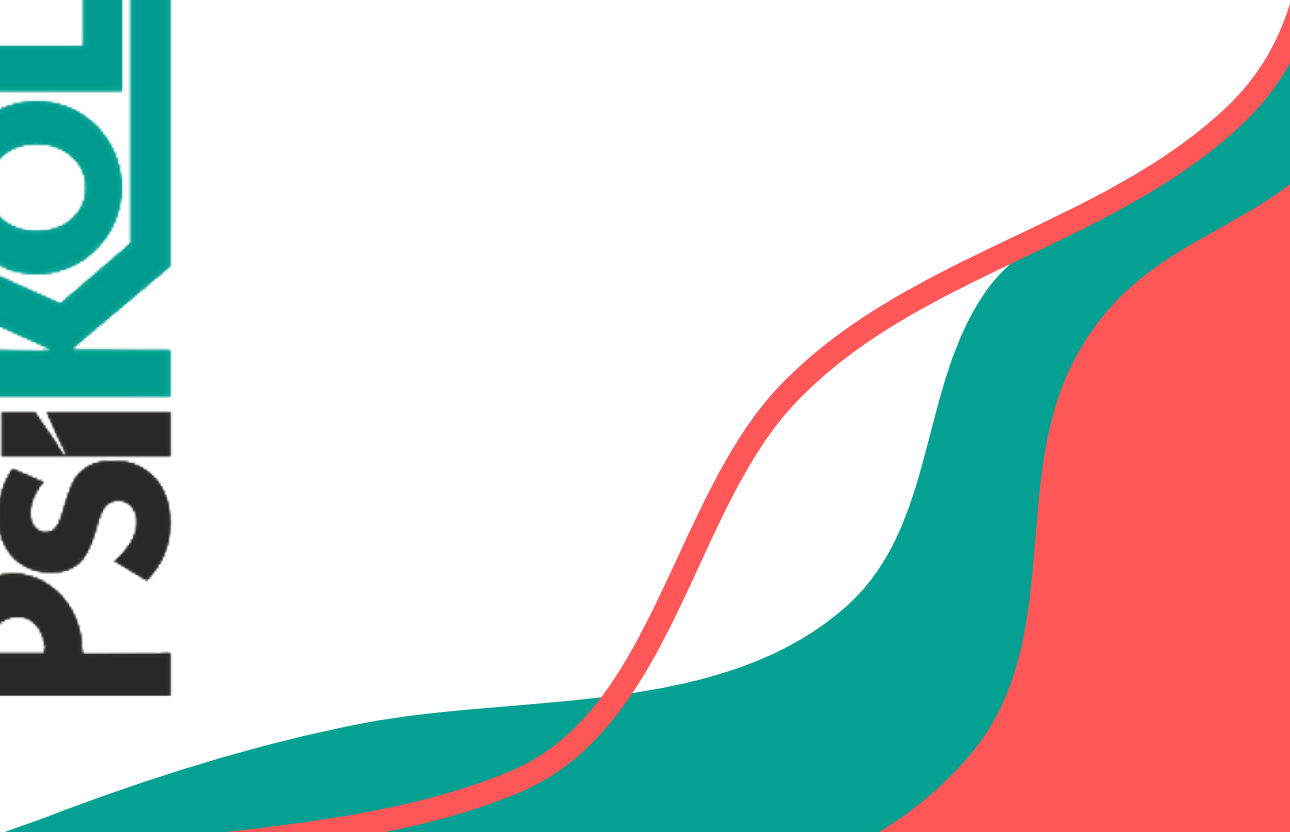




SAYI 14
ARALIK 2024



ÇERÇEVELEME ETKİSİ: GERÇEKLİĞİN ÖTESİNDEKİ ALGI DÜNYASI

Elif Keskin- Okul Öncesi Öğretmeni

Hiç düşündünüz mü, aynı bilgi farklı şekillerde sunulduğunda neden kararlarımız değişir? Bilginin kendisi değişmediği halde, algılarımız ve verdiğimiz tepkiler nasıl bambaşka olabilir? İşte bu sorunun cevabı, basit ama derin gerçek, insan zihninin en ilginç yanlarından birine işaret ediyor: "Çerçeveleme etkisi".

Çerçeveleme etkisi, bireyin kararlarının bilginin kendisinden ziyade, bilginin sunulma şeklinden etkilendiğini ifade eden bilişsel bir ön yargıdır. Günlük yaşamda karşılaştığımız bilgilerin büyük bir kısmı, bilinçaltımızdaki duygulara ve önyargılara hitap edecek şekilde biçimlendirilir. Bu etki, pazarlamadan siyasete, sağlık kararlarından sosyal etkileşimlere kadar her alanda belirleyici olabilir. Peki, aynı bilginin farklı sunumları bizi nasıl bu kadar derinden etkileyebiliyor? Günlük hayattan örnekler ile inceleyelim.

Günlük Hayatta Çerçeveleme Etkisi Örnekleri

Pazarlama ve Reklamcılık

Tüketici davranışını yönlendirmede çerçeveleme etkisinin nasıl kullanıldığını görmek istiyorsanız, reklam kampanyalarına göz atmanız yeterlidir. Bir ürünü "İlk 50 kişiye %20 indirim!" şeklinde sunmak, sınırlı bir fırsat algısı yaratır ve tüketiciyi hızla harekete geçmeye teşvik eder. Bu durum, insanların fırsatları kaçırmaktan kaçınma eğilimini kullanarak satın alma davranışını etkiler.

Bir gıda ürününde "Yağsız" veya "Düşük kalorili" ifadeleri, ürünün sağlıklı olduğu algısını güçlendirmek için olumlu çerçeveleme olarak kullanılır. Aynı zamanda, bu ürünlerin tüketiciler üzerindeki etkisini artırarak daha cazip hale getirdiği gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, "Doğal içerik" veya "Çevre dostu" gibi ifadeler, markaların imajını olumlu yönde çerçeveler.

Siyaset ve Kamu Politikaları

Siyaset dünyasında çerçeveleme, kamuoyunun desteğini kazanmanın en güçlü yollarından biridir. Bir politikacı, ekonomik bir tedbir "vergi artışı" olarak değil de "sosyal yatırımlara kaynak yaratma" olarak sunarsa, toplumun bu kararı desteklemesi daha olasıdır. Aynı şekilde, güvenlik politikaları genellikle "özgürlük" ve "güvenlik" kavramları etrafında çerçevelenerek halkın belirli önceliklere yönlendirilmesi sağlanır.



Çerçeveleme etkisi, bireyin kararlarının bilginin kendisinden ziyade, bilginin sunulma şeklinden etkilendiğini ifade eden bilişsel bir ön yargıdır.



Siyasi kampanyalarda çerçeveleme etkisi, adayların seçim kampanyalarının ana stratejisini oluşturur. Bir adayın reform önerileri, seçmenlere "değişim" ve "yenilik" gibi olumlu kavramlarla sunulduğunda, seçmenler daha coşkulu bir destek sergileyebilir. Ancak aynı öneriler, "bilinmeyen" ve "riskli" gibi olumsuz çerçevelerle sunulursa, seçmenler daha ihtiyatlı olabilirler.

Sağlık Kararları

Sağlık sektöründe çerçeveleme etkisi büyük bir rol oynar. Bir doktor hastasına, "Ameliyatınızın %90 başarı şansı var" dediğinde, hasta olumlu bir çerçeveleme ile motive olabilir. Ancak aynı doktor, "Ameliyatınızın %10 başarısızlık riski var" dediğinde, hasta bu olasılığı daha riskli ve tehlikeli bulabilir. Gerçekte aynı bilgiyi içeriyor olsa da sunum şekli hastanın kararlarını ve tedaviye olan güvenini etkileyebilir.

Bir başka örnek, aşı kampanyalarında görülebilir. Bir aşının faydası, "Hastalık riskinizi %50 azaltır" şeklinde sunulursa, bireyler aşıya karşı daha olumlu bir yaklaşım sergileyebilir. Ancak aynı bilgi, "Aşının sizi tamamen koruma garantisi yok" gibi bir çerçeveye sunulursa, aşıya olan güven azalabilir.

Hukuk ve Medya

Hukuk alanında da çerçeveleme etkisi önemli bir rol oynar. Bir avukat, müvekkilini avunurken olayları nasıl çerçevelediği, jürinin veya hâkimin kararını etkileyebilir. Aynı şekilde, medyada bir olayın nasıl sunulduğu, kamuoyunun olaya nasıl baktığını yönlendirebilir. Medya organları, bir olayın mağdurlarını "kahramanlar" ya da "kurbanlar" olarak tanımladığında, izleyicilerin empati düzeyi değişir. Haber

başlıklarında kullanılan dil bile toplumsal algıyı şekillendirme gücüne sahiptir.

Çerçeveleme Etkisinden Kaçınmak Mümkün Mü?

Çerçeveleme etkisinden tamamen kaçınmak zor olsa da farkındalığımızı artırarak bu etkiye karşı daha dirençli olabiliriz. İlk adım, karşımıza çıkan bilgiyi sadece yüzeysel olarak değil, derinlemesine sorgulamak ve çeşitli çerçeveler üzerinden değerlendirmektir. Kritik düşünme becerilerini geliştirmek, bize sunulan bilgiyi daha bilinçli bir şekilde ele almamıza yardımcı olur. Bir bilginin nasıl sunulduğunu fark etmek, kararlarımızı daha rasyonel ve dengeli bir şekilde almamızı sağlar. Alternatif çerçeveleri düşünmeliyiz. Bir durumu ya da bilgiyi farklı çerçevelerle değerlendirmek, daha dengeli ve tarafsız bir yaklaşım geliştirmemize yardımcı olabilir. Örneğin, yalnızca olumlu ya da yalnızca olumsuz bir çerçeveden sunulan bilgiyi hemen kabul etmek yerine, her iki açıdan da değerlendirmeye çalışmak faydalı olacaktır. Bu, bireylerin bilgilere daha geniş bir perspektiften bakmalarını sağlar.

Duygusal tepkileri kontrol etmeliyiz. Çerçeveleme etkisi genellikle duygulara dayalıdır. Bilgiye verilen tepkinin büyük bir kısmı, o bilginin duygusal olarak nasıl sunulduğuna bağlıdır. Duygularımızı yönetmek ve karar alırken rasyonel bir bakış açısıyla hareket etmek, çerçeveleme etkisinden kaçınmanın bir diğer önemli adımıdır. Farkında olmadan bu etkiye maruz kaldığımız anlarda, karşımıza çıkan bilgiyi eleştirel bir süzgeçten geçirebilmek, daha doğru ve mantıklı kararlar almamızı sağlayacaktır.

Son olarak diyebiliriz ki "Çerçeveleme Etkisi", insan algısının ne kadar yönlendirilebilir ve esnek olduğunu gösteren güçlü bir psikolojik olgudur. Gündelik hayatta, sağlık kararlarından politik tercihlere, alışveriş alışkanlıklarından sosyal ilişkilere kadar pek çok alanda karşımıza çıkar. Bu etkiyi anlamak ve farkında olmak, daha bilinçli kararlar almamıza yardımcı olur. Bilginin sunuluş biçimine değil, özüne odaklanarak daha mantıklı ve doğru seçimler yapma şansımız artar. Unutmayalım ki, çerçeveyi değiştirdiğimizde algılarımız da değişir; algılar değiştiğinde ise dünya bambaşka bir yer olabilir.



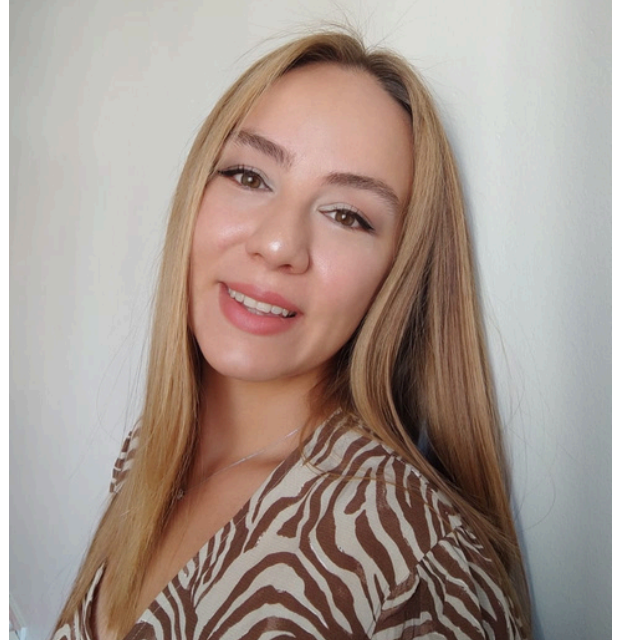
ADALETE GÜVENMEDİĞİMİZ BİR ORTAMDA PSİKOTERAPİ NASIL ÇALIŞIR?

Şafak Atay- Uzman Psikolojik Danışman

Toplumsal olarak zorlu günler geçirdiğimiz, korku ve dehşet duygularını yönetmekle sınılandığımız bir dönemden geçiyoruz. İnsanın karanlığına duyarsızlaşmaya, gölgeyle buluşmaya, haberleri yok saymaya, olayların tüm detaylarında kaybolmaya, geçmişte yaşadığımız travmatik olayların yaralarını sarmaya ya da özel hayatımızda var olan mücadeleye devam etmeye çalışıyoruz. Samuel Beckett'in sözü gibi dünyadayız ve işte bunun bir tedavisi yok. Tam da bu noktada son günlerde hissettiğim çaresizliği en iyi özetleyen soruyla bu yazıyı yazmaya karar verdim. Adalete güvenmediğimiz bir ortamda psikoterapi nasıl çalışır? Bu soru bir ruh sağlığı uzmanı olarak gündemde olan olaylar nedeniyle danışanların seansta anlattıklarının içeriklerinin haber başlıklarıyla ne kadar büyük ölçüde örtüştüğünü ve paylaşılma sıklığını değiştirdiğini gözlememle birlikte yaşadığım öfkeden doğdu.

Kötü muameleye maruz kalan insanların yıllarca taşıdığı yükü, üstünü örtmeye çalıştığı yarayı, acıyı, utancı, kederi dinlerken en çok etkilendiğim şey suçun sorumluluğunu bütünüyle kendine döndürmeleri oluyor. Suçu adalete teslim edemediğimiz için büyüyen mağdur suçlayıcılık kültürü, terapi seanslarında iyileşmeyi sağlamak için ele aldığımız ilk mesele oluyor. Peki mağdur suçlayıcılık nedir? Mağdur suçlayıcılık toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile derin bağlantıya sahip olup cinsiyet fark etmeksizin tecavüze maruz kalan kadına "o saatte dışarıda ne işi vardı" diyen sestir. Toplumda yaygın olarak kabul gören "erkeklerin haklı olduğu" düşüncesi, kadınların maruz kaldıkları şiddet veya taciz durumlarında suçu kendilerinde aramalarına neden olan adil dünya inancı ürünüdür.

"Ne ekersen, onu biçersin; ilahi adalet ya da karma" olarak nitelendirilen adil dünya inancında, kötülüğün mutlaka cezalandırılacağına ya da daha tehlikelisi kötülüğe maruz kalanların genellikle kendi hataları veya seçimleri nedeniyle bu sonucu yaşadıkları düşüncesini doğurmaktadır. Bu düşünce biçiminin, adalet arayışının önüne ket vurduğunu, adalete duyulan güvenin azalmasıyla kötü muameleye maruz kalan bireylerin duygusal ve yaşamsal tüm yükü üstlenmelerine sebep olduğunu görüyoruz.



İnsanın karanlığına duyarsızlaşmaya, gölgeyle buluşmaya, haberleri yok saymaya, olayların tüm detaylarında kaybolmaya, geçmişte yaşadığımız travmatik olayların yaralarını sarmaya ya da özel hayatımızda var olan mücadeleye devam etmeye çalışıyoruz.



Adalet sistemine güvenimiz tam olsaydı ve gerçek suçluların cezasını çektiğine şahit olsaydık, hak arayışını sürdürebilir acımızı bir nebze olsun dindirebilirdik.

Evlat acısı çeken annelerin acısını psikoterapi iyileştirebilir mi? Toplumsal gündemler nedeniyle yaşadığımız endişeleri psikoterapi yok edebilir mi? Acıyı ve endişeyi yok etmek psikoterapinin amacı değildir. Nasıl suçlulara ceza vermek tek çözüm değilse, aynı şekilde psikolojik olarak bireyi desteklemek kişinin ekolojisini ve yaşadığı toplumun gerçeğini değiştirmek için yeterli bir çözüm yöntemi değildir. Bireylerin ruhsal sağlığını desteklemek kolektif değişimi ve adaleti sağlamaz ancak travmatik olayların yarattığı etkileri azaltabilir.

Peki ruh sağlığı uzmanları neler yapabilir?

Gelelim yazımızın ana meselesi olan soruya, bu soruyu yetkili mercimiz ChatGPT'ye sordum. İşte cevapları:

Adalet güvenin zayıf olduğu bir ortamda psikoterapi, birçok zorlukla karşılaşabilir, ancak yine de etkili bir şekilde çalışabilir. İşte bu tür bir ortamda psikoterapinin nasıl işleyebileceğine dair bazı önemli noktalar:

- 1. Güvenli Bir Alan Oluşturmak:** Terapist, danışanına güvenli, yargılayıcı olmayan bir alan sunarak duygularını ifade etmesine yardımcı olmalıdır. Bu, danışanın yaşadığı travmanın veya adaletsizliğin yükünü hafifletmesine yardımcı olabilir.
- 2. Duygusal Destek Sağlamak:** Danışan, adalet arayışında yaşadığı hayal kırıklıkları veya güvensizliklerle ilgili duygularını terapide açığa çıkarabilir. Bu süreç, danışanın hissettiği yalnızlık veya çaresizlikle başa çıkmasına yardımcı olabilir.
- 3. Güçlendirme:** Terapist, danışanın içsel güç kaynaklarını keşfetmesine yardımcı olabilir. Bu, danışanın kendine güvenini artırarak, yaşadığı olumsuzluklar karşısında dayanıklılığını güçlendirebilir.
- 4. Gerçeklik Kontrolü:** Adalet sisteminin işleyişi hakkında gerçekçi bir bakış açısı geliştirmek, danışanın duygusal yükünü hafifletebilir. Danışan, yaşadığı olayların sonuçlarını anlamada ve kabul etmede daha sağlam bir zemin bulabilir.
- 5. Alternatif Destek Sistemleri:** Danışana, toplumsal destek grupları veya diğer yardım mekanizmaları hakkında bilgi vermek, adalet eksikliğini hissettiği durumlarda ek bir destek sunabilir.
- 6. Hedef Belirleme:** Danışanın iyileşme sürecine dair kişisel hedefler belirlemesine yardımcı olmak, odaklanmasını sağlayabilir. Bu hedefler, bireysel iyileşme ve gelişim üzerine yoğunlaşabilir.
- 7. Bilinçli Farkındalık:** Terapide, danışanın duygu ve düşüncelerini anlamasına yardımcı olmak için bilinçli farkındalık teknikleri kullanılabilir. Bu, kişinin mevcut durumu daha iyi kavramasına ve başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir.



ChatGPT'nin soruma verdiği cevaplarda öncelikli olarak katıldığım nokta psikoterapinin adaletsizliğin yükünün hafifletmesine ve duygularını yönetebilmesine yardımcı olabileceği gerçeğidir. Bireyler öfke, utanç gibi duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmenin rahatlığını yaşayabilir. Mağdur suçlayıcılığın etkisinden kurtularak yaşantılarını gerçekçi bir şekilde değerlendirebilirler. Ancak ideal çözüm, faillerin ve hayatta kalanların yoğunluğunu/sıklığını minimize edecek koruyucu/önleyici ve kolektif değişim mekanizmalarını kurmaktan geçer.

SAVAŞIP KAZANILAMAYAN DÖNGÜ

Şükrü Can Özüak - Uzman Psikolojik Danışman ve Doktora Öğrencisi

İnsan dünyaya gelirken sevgi görme, değer görme, ilgi görme gibi evrensel olarak kabul gören temel ihtiyaçlarla doğar. Çevresindekiler tarafından bu ihtiyaçlarının karşılanması gelişim sürecinde önemlidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde karşılanmayan temel ihtiyaçları bireyi psikolojik olarak bu ihtiyaçları arayacağı bir hayata sürükler çünkü bu ihtiyaçlar yaşam içerisinde insanın varlığını hissettiren ihtiyaçlardır. İnsan yetişkinlik yaşamına geldiğinde karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarının karşılanmasına gerek yokmuş gibi davranabilir veya bunun fazlasıyla karşılandığını düşündüğü bir yapı inşa etmeye çalışabilir. Fakat her iki durumda da aslında temel ihtiyacın karşılanma arzusu içte yatar.

Örneğin çocuklukta kendi sorumluluklarını alma ihtiyacı dengeli karşılanmamış biri yetişkinlik yaşamında bir başkasıyla bağlanacağı anlamlı bir ilişki kurmayı istemediğini söyleyebilir. Burada bir parantez açalım: Elbette ki yalnız kalmak bilinçli bir şekilde tercih edilebilir fakat çocukluk-ergenlik döneminde karşılanmamış bir temel ihtiyaç nedeniyle böyle bir ihtiyacın birey üzerinde hiç tesiri yokmuş gibi davranılması ihtiyacı yok saymaya çalışmaktır. Bu örnekte kişi tamamen bağımsız olmanın, yaşamda birisine fikir danışmanın, destek almanın iyi olabileceği durumlarda dahi bağımsız görünmeyi ve ilişki kurmamayı isteyebilir fakat buna neden olan şey bilinçli bir tercih değil bilinçdışı bir ihtiyacın yok sayılmasıdır.

İhtiyacını yok saymaya çalışan kişinin yanı sıra başka bir açıdan ise insan karşılanmamış bir ihtiyacının fazlasıyla karşılanacağı bir dünya yaratmaya çalışabilir. Örneğin değerli hissetme ihtiyacı çocukluk döneminde karşılanmamış biri yetişkinlik yaşamında etrafına kendisini çevresinden çok değer görüyormuş gibi yansıtmaya çalışabilir. Bunun için kalabalık arkadaş grupları oluşturabilir fakat içten içe derin bir yalnızlık yaşayabilir çünkü kalabalıklar içerisinde kaybolup kendisine değer veren ilişkileri bulamayabilir. Yine de diğer insanlar karşısında değersizliğin görülmesinden endişelendiği için ihtiyacı karşılanmasa bile bu yarattığı dünyayı sürdürmeye devam edebilir. Bununla birlikte bu kalabalık grup içerisindeki birisi kişiyi değersiz hissettirdiğinde bu durumda o kişiye karşı bir kızgınlık-öfke besleyebilir.



Şema terapiye göre aşırı telafi, bireylerin karşılanmamış ihtiyaçlarını yokmuş gibi davranarak hüznle başa çıkmaya çalıştıkları bir kısır döngüye girmelerine yol açar; bu döngüden kurtulmak için geçmişten bugüne uzanan ihtiyaçlarını fark edip, onları karşılamaya yönelik adımlar atmaları önemlidir.



Bir başkası ise çocukluk döneminde yeterlilik hissi karşılanmadığı için sürekli olarak mükemmel olmaya çalışabilir. Hedeflerin, yapılacak işlerin ardı arkası gelmeyebilir, yapılan her iş mütemadiyen eksiksiz yapılmaya çalışılır ve böylece yetersizlik hissini ardında bırakmış gibi görünebilir. Halbuki insanın tam da bu süreçte görmek yaşamak istemediği şey yetersizlik hissi olacaktır çünkü yetersiz hissetmesi halinde çocukluk döneminde olduğu gibi üzülecektir. İçten içe bunu bilmektedir ve bunu yaşamak istememektedir.

Bu durum şema terapide aşırı telafi başa çıkma biçimi olarak tanımlanmaktadır. Halk arasında bilinen bir söz olan 'Her şeyin fazlası zarardır' ifadesi bu yöntem için çok doğrudur. Birey ihtiyacını yok sayarak veya aşırı derecede ihtiyacı karşılanıyormuş gibi görünerek ihtiyacına karşı savaştığı bir sürece girebilir. Bu durum her ne kadar ihtiyacın karşılanmamasıyla kendisini gösterebilecek hüznün duygusunun karşısında başa çıkıyormuş gibi görünse de yine de o ihtiyacın makul olarak karşılanmadığı bir noktaya getirir kişiyi. Yokmuş gibi yaparken aslında temelde yatan karşılanmamış ihtiyacın çevresinde bir kısır döngü gibi dönüp durulur. Temel ihtiyaç karşılanmadığı sürece savaşıp kazanılamayan bir döngü ortaya çıkar. Yine de insan buna devam edebilir çünkü nasıl daha iyi başa çıkabileceğini bilemeyebilir. Böyle bir noktada bireyin aslında olumsuz duygularıyla savaşıyormuş illüzyonundan sıyrılarak, geçmişte karşılanmamış ihtiyaçlarının neler olduğunu fark etmesi, görmesi, temas etmesiyle birlikte böyle davranmasının hayatında neleri kaçırmasına sebep olduğuna ve aslında ihtiyacının karşılanmadığına dair farkındalığının artmasıyla, şimdiki yetişkinlik yaşamında bu ihtiyacını nasıl karşılayabileceği üzerinde adım adım çalışması insanı daha anlamlı ve aslında çocukluk dönemiyle bütünleştiği bir hayatı yaşamaya kapı aralayabilir.



SESSİZ TANIKLAR: SEYİRCİ ETKİSİNİN ARKASINDAKİ SOSYAL PSİKOLOJİ

Zeynep Gürses- Psikolog

Sabaha karşı saat 3 civarında evinizin önünde bir kadının yardım çığlıklarını duyarak pencereye doğru gittiğinizi düşünün. Kadının hemen arkasında, elinde kesici bir alet bulunduran birinin koştuğunu görüyorsunuz. O sırada elinizden gelen yardım için hemen harekete geçer miydiniz yoksa pencereden olup bitenlere şahit olmakla mı kalırdınız?

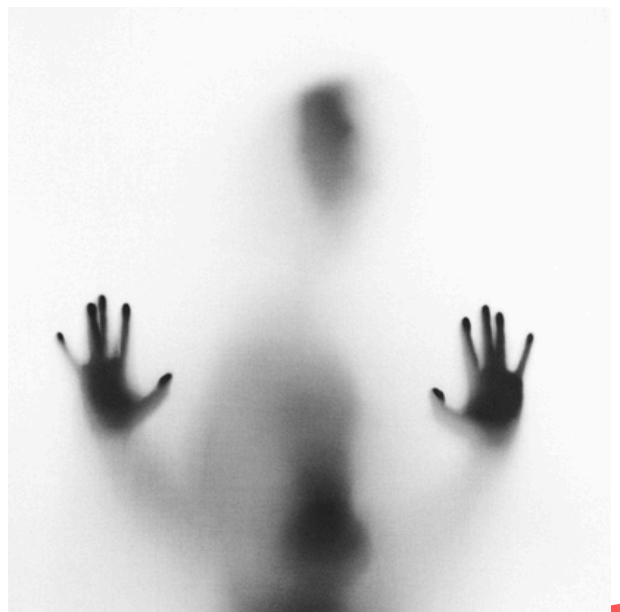
Bu bahsi geçen olayın benzeri 1964 yılında Kitty Genovese'nin başına gelmiş ve ölümüne sebep olmuş talihsiz bir olaydır. O dönemin gazete haberlerindeki polis raporlarına göre, 37 kişinin şahit olduğu bu olayda ne yazık ki hiçbirinin polisi aramadığı rapor edilmiştir. Her ne kadar gazeteler olayın şahitleri ile ilgili olan bölümü doğru yansıtmasa da tanıkların sessizliği ile ilgili olan tartışmalar zaman içerisinde bu konuda yapılan araştırmaları arttırmış ve önemli bir parçası olmuştur. Bu sayede sosyal bilimciler, gazeteciler bu olayın toplumsal ve bireysel etkileri üzerine çalışmış ve bu konuda araştırmalar yapmıştır. Kimi sosyal bilimci için bu durum kentsel hissizlikle alakalı olurken kimi sosyal bilimci de bu olay için farklı olgular üretmiş ve bunları deneyle test etmiştir. Bu çalışmalar arasında en çok göze çarpan 1970 yılında Latané ve Darley tarafından yapılan ve sosyal psikolojide bir olgu haline gelmiş olan 'Seyirci Etkisidir'. Sosyal Psikoloji kitaplarında Genovese sendromu ya da Seyirci Etkisi olarak geçen bu olay sonrası, birçok sosyal psikolog bu soruya cevap aramıştır ve bu olaya şahit olan insanların seyirci kalıp harekete geçmeyişindeki olası sebepler üzerine onlarca çalışmalar yapmışlardır.

Neden olaylara seyirci kalırız?

Latané ve Darley tarafından yapılan araştırmaya göre, sonunda üç psikolojik faktörün seyirci etkisini kolaylaştırdığı saptanmıştır, bunlardan ilki, daha fazla izleyici olduğunda daha az sorumluluk duygusu hissedilmesi (sorumluluğun dağılması), ikincisi, yardım ederken olumsuz kamu yargısı korkusu (değerlendirilme endişesi) ve sonuncusu başka hiç kimse yardım etmediği için durumun aslında acil olmadığına inanma (çoğulcu cehalet) olarak sıralanır. (Hortensius ve Gelder,



Sosyal Psikoloji kitaplarında Genovese sendromu ya da Seyirci Etkisi olarak geçen bu olay sonrası, birçok sosyal psikolog bu soruya cevap aramıştır ve bu olaya şahit olan insanların seyirci kalıp harekete geçmeyişindeki olası sebepler üzerine onlarca çalışmalar yapmışlardır.



2018). İlk faktör olan sorumluluğun dağılması aslında hepimizin günlük hayatında şahit olduğu bir durum olabilir. Yolda giderken, epilepsi nöbeti geçiren birini gördüğümüzde etrafımızda bizden başka birileri yoksa daha fazla sorumluluk hissedebilir ve yardım için daha yüksek motivasyona sahip olabiliriz. Fakat, bizimle birilerinin olaya şahitlik yaptığını görürsek buna şahitlik yapan kişi sayısına göre sorumluluktan kaçmış ya da daha az sorumluluk hissetmiş olabiliriz ve bu durumda sorumluluğun dağılması olarak tanımlanır. Latané ve Rodin (1969) tarafından yapılan ek deneyler, insanların %70'inin tek tanık olduklarında, zor durumda olan bir kadına yardım edeceğini buldu. Ancak sadece yaklaşık %40'ı diğer insanlar da oradayken yardım teklif etti (Cherry, 2023).



Bir diğer sebep ise başkaları tarafından değerlendirilme endişesidir. Kriz anında ya da kriz sonrası yaptığımız eylemlerin, dışarıdan nasıl değerlendirildiği bizler için endişe yaratan bir unsur olabilir ve bu sebeple bazen gözlem yapan insanlardan gelen ya da gelme ihtimalini düşündüğümüz tepki yahut değerlendirme bizlerin o krize olan desteğini geri çekmemize neden olabilir.

Seyirci etkisini arttırdığı düşünülen son neden ise çoğulcu cehalet olarak tanımlanır. Bu da bireyin kendi kararlarını alırken etrafındaki insanların hareketsizliği ya da eylemsizliğini takip etme durumudur. Bu durumda kişi, “kimse olaya karışmıyor ben niye karışayım” ya da “kimse müdahale etmediğine göre acil bir durum değil” diyerek kendini geri çekebilir.

Bu seyirci etkisini kolaylaştıran faktörlerin yanı sıra, seyircilerin -yardım etmek için- karar alma sürecindeki duygu ve düşüncelerinde olan farklılıklarda araştırmalara konu olmuştur. Düşünceler ve duygular, her tepki veren seyircinin bir parçasıdır ve açıklanan motivasyonel süreçler yardım etme kararını önceden belirleyebilir veya etkileyebilir (Hortensius, Neyret, Slater ve de Gelder, 2018). Genel düşünce, davranışın kişilikten ziyade durumsal faktörler tarafından yönlendirildiğidir; bu nedenle izleyici ilgisizliği herkeste mevcuttur denilmiştir (Hortensius ve de Gelder, 2018). Fakat sonraki çalışmalar da mağdura yakınlık derecesinin, kişilik özelliklerinin (mizacın), durumun aciliyetinin, mesleki niteliklerin, bireysel farklılıkların seyirci etkisindeki rolünün önemini göstermiştir. Bu kişisel farklılıklar her ne kadar karar alma ve harekete geçme süresini etkilese de yardım için atılan adım oldukça hızlı gerçekleşebilir. Yakın zamanda yapılan bir diğer çalışmaya göre, diğer insanların ihtiyaçlarına odaklanan seçimlerin altında yatan hesaplamaların, bencil odaklı seçimlerin hesaplamalarına kıyasla daha hızlı veya refleksif olduğunu öne sürüyor (Hutcherson, Bushong ve Rangel, 2015).

Sonuç olarak, bu araştırmalar, bireylerin kriz anlarında neden harekete geçmediklerine ya da bu süreçte nasıl düşündüklerine dair derin bir anlayış sunmaktadır. Ancak, seyirci etkisi sadece geçmişteki olaylarla sınırlı değil; bugün de karşımıza çıkabilir ve maalesef çıkmaktadır. Kalabalık bir yerde birinin yardıma ihtiyaç duyduğunu fark ettiğimizde, çoğulcu cehalete uyarak sırf başkaları da orada olduğu için ya da değerlendirilme korkusu nedeniyle sorumluluk almama eğiliminde olabiliriz. Fakat unutmamak gerekir ki, her birimizin bu tür durumlarda yapabileceği küçük bir eylem, belki de bir hayat kurtarabilir.

Bu sebeple, bir sonraki sefer bir krizle karşılaştığınızda kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: "Harekete geçmesini ve yardım çağrılarına kulak vermesini beklediğimiz kişide bizim harekete geçmemizi bekliyor olabilir mi?"

BEKLENTİLER VE KORKULAR

Yusuf Bingöl- Psikolojik Danışman

Yaşadığımız dünya düzeni içerisinde birçok olay ve durumlarla karşı karşıya kalıyoruz bu yaşamımızın tamamını kapsamaktadır. Bir şeyin olma ihtimalinin olması bile insana farklı bir enerji vermektedir. Buna rağmen bazı şeylerin hayatımızda olma ihtimali gerçekten yok denecek kadar azdır. Beklentiler kimi zaman insana umut aşılarken kimi zaman ise birçok yönden zarar vermektedir. Beklenti içinde olmak bir yerden haber beklemek bir şeyin olmasını beklemek kısa vadeli planlar ve haberler için günlük yaşamı önemli derecede etkileyebilir, lakin beklentiler ve bu aradaki süre uzadıkça beklenen şeyin olmamasına yönelik korkular da paralel olarak artmaktadır.

İnsanların beklentileri bulundukları yaş, sosyoekonomik düzeyi, eğitim düzeyi, cinsiyet ve daha farklı birçok sebeple farklılık gösterebilmektedir. Örneğin doktora eğitimini yeni tamamlamış birinin "üniversitede kadro açılmasını ve üniversitede ders vermek istediğini" bu yönde bir beklenti içinde olduğunu görebiliriz. Veyahut orta yaşlı birinin "Hayatım düzenli olsun istiyorum, gelirim ve tatil yapacağım günlerim belirli olsun" yönünde beklentisi olabilir. Yaşam içinde arzu edilen belirlilik, risksizlik, huzur ve mutluluk olsa da belirsizliğin hiç olmamasını ve kaygısız bir yaşam sürmeyi beklemek gerçekçi değildir.

Dünya edebiyatına yön vermiş birçok yazarın üzerine sayfalarca yazılar yazdığı beklenti kavramı insanoğlunun var olduğu ilk günden itibaren varlığını günümüze kadar sürdürmüştür. Hiçbir şey yapmadan beklemek, gün içinde bize verilen zamanı hunharca boşa harcamak ve aynı zamanda beklentiler nedeniyle hissedilen korkulardan şikâyet etmek gerçekçi değildir. Beklenti içinde olmanın getirmiş olduğu heyecan bu süre uzadıkça olumsuzluğa ve korkuya evrilecektir. Süreç içinde gerçekçi olmak ve beklentinin dozunu ayarlamak yaşanabilecek korku ve kaygının düzeyini kontrol edilebilir seviyeye getirecektir. Hiçbir eylem içinde olmayan



Yaşam içinde arzu edilen belirlilik, risksizlik, huzur ve mutluluk olsa da belirsizliğin hiç olmamasını ve kaygısız bir yaşam sürmeyi beklemek gerçekçi değildir.



bir insanın gün içinde geleceğe dair büyük beklentiler içinde olması ve bu beklentilerin gerçekleşmemesi o kişide hayal kırıklığına yol açabilir. Gerçekçi bakış açısı ile bakacak olursak var olan dünya düzeni içinde eyleme geçmeden beklenti içinde olmanın gerçekçi olmadığını görüyoruz. Eyleme geçme düzeyimiz ile paralel olan beklentiler yaratabilirsek, büyük hayal kırıklıklarına uğramadan yaşam mücadelemize kaldığımız yerden devam edebiliriz. Çalışacağız, emek harcayacağız, başarılı ya da başarısız olacağız bu durumları olağan karşılayacağız.

Verdiğimiz emek kadar karşılık almayı bazense verdiğimiz emeğin çok çok azını alabiliriz bu da olağandır. Bekledikçe beklemek ve bir de beklediğimiz o kadar zamanın boşa gitmemesi için beklemek, içinde çıkılmaz bir döngü yaratmaktadır. Bekledikçe ve beklenti içinde oldukça artacak olan korkular ise zamanın geçmesiyle beraber günlük hayatı yaşanılmaz bir hale getirebilir. Bu durum ise kişide ruhsal bozukluklara sebebiyet verebilmektedir. Beklentiler insan yaşamının her aşamasında vardır, sırf korku dolayısıyla beklemekten ve beklentilerden uzak durmamalıyız. Gerçekçi bir şekilde değerlendirip yaşama kaldığımız yerden devam etmeliyiz. Hayatın içinde belirsizlik, risk, huzursuzluk, mutsuzluk olacaktır. Çünkü yaşam dinamik ve akışkandır, biz durup beklesek bile aslında birçok şey durmayıp ilerleyecektir.



2-Çerçeveleme Etkisi: Gerçekliğin Ötesindeki Algı Dünyası

- Kraus, T. (T.Y.) Çerçeveleme etkisini anlama ve kullanma: Kapsamlı bir kılavuz <https://varify.io/tr/blog/cerceveleme-etkisi/> URL adresinden 13.10.2024 tarihinde alınmıştır.
- Organik İnsan (2023). Kararlarımızı etkileyen güç: Framing effect. <https://organikinsan.com/kararlarimizi-etkileyen-guc-framing-effect/> URL adresinden 13.10.2024 tarihinde alınmıştır.

Görsel Kaynakça

- <https://www.digitaltalks.org/wp-content/uploads/2018/03/framing-effect.jpg>
- https://d3i3vccqap344n.cloudfront.net/media/ckeditor_image/2023/03/22/framing-effect-144f87d2beb9e476dc69058710813ce4.jpg

4-Adalet Güvenmediğimiz Bir Ortamda Psikoterapi Nasıl Çalışır?

Görsel Kaynakça

- <https://x.com/lmtiazMadmood/status/1852820545852584082?t=sdiPeXdbnG0MKb7d2GTC4Q&s=08>
- <https://www.center4psy.com/resource-article/trauma-therapy-singapore-insights>

6-Savaşın Kazanılmayan Döngü

Görsel Kaynakça

- <https://www.healthcentral.com/condition/depression/depression-and-guilt>
- <https://psikoloji-psikiyatri.com/erol-ozmen/basa-cikma-bas-etme/>

8-Sessiz Tanıklar: Seyirci Etkisinin Arkasındaki Sosyal Psikoloji

- Cherry, K. (2023, June 7). The bystander effect. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/the-bystander-effect-2795899> URL adresinden 08.10.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Hortensius, R., & Gelder, B. (2018). From empathy to apathy: The bystander effect revisited. Current Directions in Psychological Science, 27(4), 249–256. <https://doi.org/10.1177/0963721417749653>
- Hortensius, R., Neyret, S., Slater, M., & de Gelder, B. (2018). The relation between bystanders' behavioral reactivity to distress and later helping behavior during a violent conflict in virtual reality. Plos One, 13(4), e0196074.
- Hutcherson, C. A., Bushong, B., & Rangel, A. (2015). A neurocomputational model of altruistic choice and its implications. Neuron, 87(2), 451-462.

Görsel Kaynakça

- <https://medium.com/crimebeat/the-kitty-genovese-story-is-a-lie-728b8006b736>
- <https://foothilldragonpress.org/266812/sports-3/volleyball-and-the-bystander-effect-how-understanding-it-will-improve-your-game>

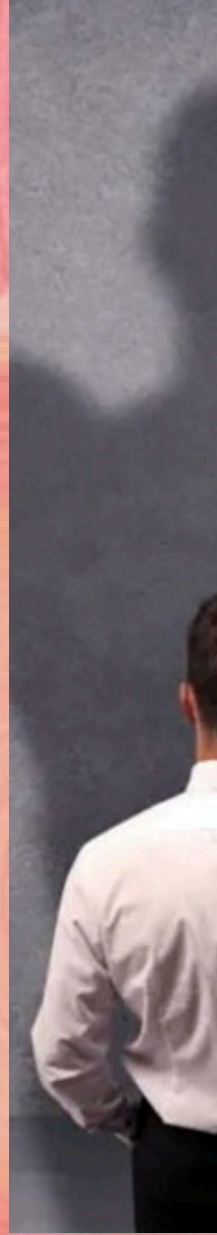
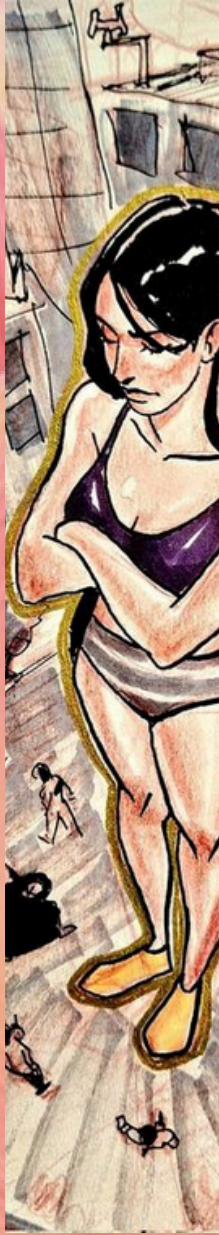
10-Beklentiler ve Korkular

- Karakoç, A., Bingöl, F. ve Karaca, S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 6(3), 43-50.
- Lambrou, P. (2014). Is fear of happiness real? <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/codesjoy/201405/is-fear-happiness-real>. URL adresinden 26.09.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5(25), 222-229.
- Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F. ve Sertelin, Ç. (2005). Günümüz gençliğinin gelecek beklentileri. HAYEF Journal of Education, 2(2), 93-103.

Görsel Kaynakça

- <https://www.linkedin.com/pulse/insan-beklentisi-kadar-mutludur-form%C3%BCI-s%C4%B1f%C4%B1r-beklenti-eburu-e/>
- <https://www.yourtown.com.au/employment/jobseeker/resources/anxiety>

PSIKOLEKTİF "Ten"



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

ARALIK 2024

SAYI 14



@psikolektifresmi



@psikolektif



psikolektif



psikolektif



psikolektif@gmail.com