

İlk keşfi bundan yaklaşık on sene öncesine dayanan sanal gerçeklik aygıtı bilgisayar tabanlı karmaşık bir aparat. Kask benzeri bir gözlükle ekrana yansıtılan görüntüleri üç boyutlu algılayabiliyor, eş zamanlı olarak odaya verilen kokular ya da seslerle de herhangi bir durumun gerçeğe çok yakın bir kopyasıyla yüzleşebiliyorsunuz. Çünkü sanal gerçeklik aygıtı bilgisayar ortamında yaratılan uyarıların etkileşim içine girmenize de olanak sağlıyor. Yaratılan durumla gerek duygularınızın gerekse davranışlarınızın baş etmek zorunda kalıyorsunuz. Bu teknolojinin keşfinden çok daha önceleri televizyon, tiyatro ya da sinema izleyicisinin davranışlarını gözlemleyen bilim insanları seyrettiklerimize tıpkı gerçek hayatımızdaki gibi tepkiler verdiğimiz ortaya koymuşlardı. Sanal gerçeklik aygıtıyla yaratılan farksa kişiyi üç boyutlu uyaran dünyasının içine katarak onu bu simülasyonun bir parçası haline getirebilmek.

Sanal gerçeklik aygıtının bir psikoterapi yöntemi



SANAL GERÇEKLEKLE PSİKOTERAPİ

yükseklikten aşağıya bakmak zorunda bırakılıyor. İlk birkaç oturumda daha az yüksekliklere maruz bırakılan hasta, giderek daha derin yüksekliklerle baş başa bırakılıyor. Görüntü, rüzgâr sesleri ve odaya verilen serinlikle de gerçeğe daha yakın hale getiriliyor. Literatürde bu tedaviyle sağlığına kavuşturulmuş pek çok hasta rapor edilmiş durumda. Üstelik kullanım alanları fobilerle de sınırlı değil. Sanal gerçeklik aygıtı dikkat eksikliği, hiperaktivite ve bilişsel hasarların tedavisinde de kullanılıyor.

Bilgisayar teknolojilerindeki gelişmelerle beraber sanal gerçeklik terapisi de dünyada giderek daha fazla yaygınlaşıyor.

Ancak bu yöntem kimi hastalarda baş ağrısı ve mide bulantısı yaratabiliyor. Bu yan etkiler en aza indirgenmeye ve yöntem geliştirilmeye devam ediliyor.

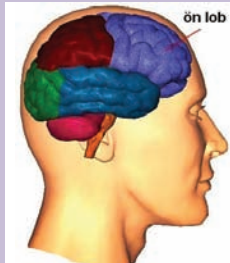
Kaynaklar:
Abnormal Psychology, 9. Baskı, 2004. Davison G. C., Neale J. M., Kring A. M. Sf: 49.
<http://technology.guardian.co.uk/news/story/0,,2016519,00.html>

BEYİN VE KİŞİLİK

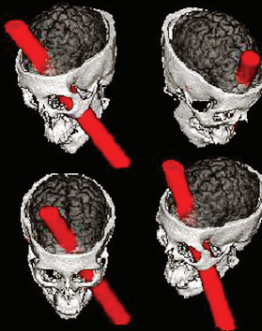
Beyin bölgelerimizin çeşitli işlevler için özelleşmiş olabileceğini biliyoruz. Örneğin, sol temporal lobda bulunan Wernicke bölgesi konuşulan dili anlamamızda kilit rol oynuyor. Peki, beynimizin herhangi bir bölgesine zarar geldiğinde o bölgeye ait özel işlev olumsuz etkileniyorken bu durum kişiliğimize nasıl yansıyor olabilir? Bu sorunun yanıtını aramadan önce kişiliğin tanımını yapmamız gerekiyor. Kişiliğimiz, belli durumlarda değişiklik göstermeyen kalıcı duyu, düşünce ve davranışlar bütünlüğünden oluşuyor. Öyleyse kendimizi ve dünyayı nasıl algıladığımızla da birebir ilişki içinde. Ancak kişilik üzerinde en az algısal ve zihinsel süreçler kadar etkiye bulunan bir başka etmen daha bulunuyor: Beyin yapısı ve kimyası. Duygu, düşünce ve davranışlarımızın kontrol noktası olan beyinde oluşabilecek herhangi bir biyolojik tehdit, kişiliğimizi de etkiliyor. Özellikle de ön lob lezyonları kişilik üzerinde büyük değişimler yaratabiliyor.

Ön lobları zarar gören hastaların hissiyatsız, kibirli, sosyal olarak uyumsuz hareketler sergileyen ve diğerlerinin yerine kendilerini koymayan, diğer bir deyişle empati sergileyemeyen bireyler haline geldiklerini rapor eden çalışmalar bulunuyor. Bu çalışmaların tarihteki en önemli örneklerinden biriyse Phineas Gage vakası (1848).

Yaşanan bir patlama sonrası işçilik yapan Gage'in kafatasına saplanan metal bir çubuk beyin ön lobunda bü-



Phineas Gage'in kafatasına saplanan metal çubuğun izlenmiş olabileceği yolu 4 farklı açıdan gösteren bilgisayar görüntüleri.



yük bir zarara neden oluyor. Önceleri vicdanlı, dürüst ve sosyal açıdan uyumlu biri olarak tanınan Gage, bu olay sonrasında çocukça ve kaba hareketler sergilemeye başlıyor; güdülerini dizginlemekte zorlanıyor.

Ön lob lezyonları sonrası gözlemlenen diğer kişilik değişimleri ilgisizlik, hissizlik ve motivasyon eksikliği olarak sıralanıyor. Literatürde, beyinlerinin bu kısmı zarar gören hastaların kişiliklerinde gözlemlenen farkların aile ilişkilerine de yansıyor boşanmalara neden olduğunu belirten çalışmalar bulunuyor.

Beyin ön lobu ve kişilik arasındaki ilişkiler beyin fizyolojisi ve kimyasının psikolojik işleyişlerimize olan etkilerine vurgu yapmaya devam ediyor. Sinir bilimdeki son gelişmeler 17. yüzyılda Rene Descartes tarafından ortaya atılan "Beyin ve zihin farklı kavramlardır ve birbirleriyle etkileşim içinde bulunurlar" fikrini aydınlatmada bir adım daha atılmasına olanak sağlıyor.

<http://www.neuroskills.com/tbi/bfrontal.shtml>



BİLİYOR MUYDUNUZ?

Mükemmeliyetçilik Başarısızlıkla Sonuçlanabiliyor

Toplumdaki genel kanının tersine, mükemmeliyetçilik kişiyi başarısızlığa ve mutsuzluğa sürükleyebilir. Sürekli en iyi olma hırsıyla kendisine gerçek üstü hedefler koyan kişi, bu hedeflere ulaşamadığında büyük bir hayal kırıklığı yaşayıp depresyona sürüklenebilir. Mükemmeliyetçi kişilerin yaşadığı tek sorun bu da değil. Bir işi yaparken sürekli olarak üstünden bir kez daha geçip ulaştıkları noktayla tatmin olmadıklarından teslim etmeleri gereken tarihleri sarkıtırıp normal bir performansın altına bile düşebiliyorlar. Uzmanlar, kaybetme ve yanlış yapma korkusuyla yaşayan bu bireylerin uzman yardımı olarak psikoterapik yöntemlerle tedavi olmaları gerektiğinde hemfikir. Çünkü mükemmelle ulaşmak için sürekli yoğun strese maruz kalmak erken kalp krizleri ya da kanser gibi ciddi hastalıkları da tetikliyor.

"Einstein'in beyni şu anda nerede?" ve çok daha fazlası... Her hafta güncellenen psikoloji köşemizle internette buluşuyoruz:

<http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/index.htm> Psikolojiye dair yazmış olduğunuz popüler bilim yazılarınızı inciayhan@yahoo.fr e-posta adresine gönderebilir, fikirlerinizi ve ilgi çeken haberleri sitemizde bizlerle paylaşabilirsiniz.