

## Psikolojiye Giriş

İyi Bir Yaşam: Mutluluk  
Ders 20

## İşleyiş ile ilgili noktalar

- Okuma raporları tamamlandı
- Yazılı ödebler tamamlandı
- Deney katılımları 7 Mayıs'a kadar
- Pazartesi günü final sınavı
- Eski final sınavı internette yayınlandı
- Özel uyum
- Tekrar dersleri
  - Perşembe
  - Cuma

Terapi işe yarıyor mu?

Terapi işe yarıyor mu?

- İnsanlar terapiden sonra kendilerini daha iyi hissettiklerini söylüyorlar.
- Belki de kendilerini zaten daha iyi hissedeceklerdi

## Terapi işe yarıyor mu?



- İnsanlar terapiden sonra kendilerini daha iyi hissettiklerini söylüyorlar.
- Belki de kendilerini zaten daha iyi hissedeceklerdi

## Terapinin etkililiği üzerine genel sonuçlar



- Terapi gören insanlar terapi almayan insanlara göre daha fazla ilerleme gösteriyorlar
- Farklı sorunlar için farklı terapi yöntemleri daha iyi sonuçlar verebilir
  - Depresyon için bilişsel davranışsal terapi
  - İki kutuplu rahatsızlık için ilaçla tedavi
- Bazı terapistler diğerlerinden daha iyi olabilir.

## Terapi etkililiğinde özgül olmayan etkenler



- Özgül olmayan = belirli bir disiplin ile ilişkili olmayan ancak çıktılar üzerinde etkili olan
- Destek
- Umut
  - Terapi sürecine güven/bağlılık hissi
  - Plasebo etkisi = alınan fayda gerçek etkiden değil fayda alınacağı inancından kaynaklanır

## Mutluluk



## Ne kadar mutlusunuz?



- 1'den 10'a kadar bir skala
- En sık alınan yanıt 7 ve 8'dir
- Yaş, cinsiyet, yaşanılan yer gibi etkenlere bağlı büyük farklılıklar yok
- 42 ülke
  - 5'in altında puan veren yok
  - En mutlular: İsveçliler (8.39)
  - En mutsuzlar: Bulgarlar (5.03)
  - Amerikalılar (7.71)

## Biraz dikkat: Değerlendirmeler güvenilirmez olabilir



- A Grubu fotokopi makinasında bozuk para bulur
- B Grubu bulmaz
- “Hayatınızın tamamını düşündüğünüzde ne kadar mutlusunuz?”
- A Grubu diğer gruba göre tüm hayatları boyunca daha mutlu olduklarını ifade etti
- Güneşli günlerin etkisi
- “Hava nasıl?” diye sormadıkları sürece

## Mutluluk ne içindir?



- Mutluluk ne içindir?
- Amaç: hayvanların peşinden koşmaya evrildikleri durum, ihtiyacın doyurulduğuna işaret eder
- Örneğin açlığa karşılık tokluk
- Pinker:  
Sağlıklı olduğumuzda, iyi beslendiğimizde, rahat olduğumuzda, güvende hissettiğimizde, bolluk içinde olduğumuzda, bilgi sahibi olduğumuzda, saygı duyduğumuzda, bir eşimiz olduğunda, aşık olduğumuzda daha mutlu oluruz

## Ancak o kadar da kolay değil



- 21. yüzyılda Amerikalılar tarihteki herkesten daha sağlıklı, daha iyi beslenmekte vs.
- Ancak daha mutlu değiller
- İnsanlar 1950lerde olduklarından ya da daha fakir ülkelerdeki insanlardan daha mutlu değiller
- Temel gereksinimleri karşılanmış insanlar arasında bile mutluluk konusunda bireysel farklılıklar var
- Bu durumu nasıl açıklayabiliriz?
- Mutluluk üzerine bazı şaşırtıcı gerçekler

1. Mutluluk, sandığınız kadar değişken değildir.

## Ne kadar mutlusunuz?

- Varabileceğimiz son nokta
- Genetik olarak belirlenmiş doğal mutluluk aralığı
- (ayrı yetiştirilmiş tek yumura ikizleri)
- Mutluluk büyük ölçüde kalıtımsaldır
- Peki, ya yaşam boyu başınıza gelebilecek olaylar?

## Başınıza gelebilecek en kötü olay nedir?

- Başınıza gelebilecek en kötü olay mutluluğunuzu ne kadar değiştirebilirdi?

## Başınıza gelebilecek en kötü olay nedir?

- Başınıza gelebilecek en kötü olay mutluluğunuzu ne kadar değiştirebilirdi?

## Yaşam olayları

- Boyundan aşağınızın felç olması
- Lotodan ikramiye kazananlar
- Tenür almak ya da alamamak
- Başkan Bush – Başkan Kerry
- Tüketim ürünlerini almak



## Neden bu olaylar sandığımız kadar önemli olmamakta?

1. Günlük olarak başımıza gelen değişik olayların farkına varmıyoruz.
2. Varabileceğimiz son nokta bir mantık çerçevesinde işlemekte:
  - Kötü şeylere alışıyoruz  
(bazı şaşırtıcı istisnalar dışında)
  - İyi şeylere alışıyoruz  
(bazı aşırı şaşırtıcı istisnalar dışında)



“Hayattan nefret ettim...”



“Tüm bu gösteriş ve rüzgârın peşinden koşmak... Ve güneşin hiçbir faydası yok”



# Hedonik koşubandının implikation



- Mülkiyet, sahip olduklarımız mutluluğun anahtarı değildir.
- SEÇENEK 1: Sonu olmayan yenilik
- SEÇENEK 2: Koşubandından in  
Daha önemli şeylerin  
peşinden koş  
Aile ve arkadaşlar, daha  
uzun süreli projelerdir



## 2. Mutluluk görecelidir.

# Para, güç ve mutluluk



- Mutluluk konusunda varabileceğimiz bir son nokta (ya da bir aralık) vardır
- Ancak geliriniz ve yaptığınız işin mutluluğunuz üzerinde birtakım etkileri vardır.
- \*\*
- Çok fakirseniz mutsuz olursunuz
- Bunun ötesinde mutluluğunuz sizin göreceli koşullarınıza dayanmaktadır

# Mutluluk görecelidir



- Zengin adam, karısının kız kardeşinin kocasının kazandığından 100\$ daha fazla kazanan adamdır.

## Mutluluk görecelidir



- (a) Tüm çalışma arkadaşlarınız 65.000\$ kazanıyorken sizin 70.000\$ kazanmanız
- (b) Tüm çalışma arkadaşlarınız 80.000\$ kazanıyorken sizin 75.000\$ kazanmanız

İngiliz sosyal hizmet görevlileriyle yapılan araştırma

Maria Callas ve Stanley Fish'ten anlaşma taktikleri



Buraya kadar özetleyecek olursak...

## Krala tavsiye



- SSRI ve bilişsel davranışsal terapi
- Kaleyi krallığın daha sessiz bir yerine taşımak
- Haremden vazgeçip bir kraliçe bul. Bir klube üye ol. Hayır işlerine katıl.



3. Geçmişte yaşanan acılara ve hazlara ilişkin yargılarımız ilginç şekillerde çarpıtılmaktadır.

## Hangisi daha kötüdür?



- (a) Bir saat süren acılı bir diş operasyonu
- (b) Bir saat süren acılı bir diş operasyonundan sonra ilaveten biraz daha acı

## Hangisi daha iyidir?



- (a) Başlangıçta çok eğlenceli olan ancak kötü biten bir parti  
(%90 iyi, %10 kötü)
- (b) İyi biten berbat bir parti  
(%90 kötü, %10 iyi)

## Haz üzerine çalışmaların özeti



Bir olayın nasıl bittiği önemlidir.



### Psikolojiye Giriş (Psikoloji 110B)

[Bahar Dönemi, 2007, Pzt Çıış, 14:30-15:45  
SSS 114 Numaralı Sınıf]

Rüyalarımız ne anlama gelmektedir? Kadınlar ve erkekler cinsel isteklerinin doğası ve yoğunluğu açısından farklılaşır mı? Küçük bir çocuğun görgü tanıklığına güvenebilir misiniz? Birtakım şeyleri neden öğren buluruz? İnsanlar korkunç anıları bastırabilirler mi? Bazı insanlar neden depresyona girer? Goniller işaret dilini öğrenebilir mi? Kendimizi neden gıdıklayamayız? Bazılarımız neden çok yer ve yemeği nasıl durdururuz? İnsanlar doğası gereği kötü müdür?

Bu derste, düşüncenin ve davranışın kapsamlı bir gözden geçirmesi ile bu sorulara yanıt aranacaktır. Algı, iletişim, öğrenme, bellek, karar verme, din, ikna etme, sevgi, açlık, sanat, kurgu ve rüyalar bu ders kapsamında keşfedilecek konu başlıklardır. Zihnin bu yanlarının çocuklarda nasıl geliştiği, insanlar arasında nasıl farklılaştıkları, nasıl doğuştan geldikleri ve rahatsızlık ya da hasar görme sonucu nasıl bozulduklarına bakılacaktır.



## Psikolojiye Giriş (Psikoloji 110B)

[Bahar Dönemi, 2007, Pzt Çrş, 14:30-15:45  
SSS 114 Numaralı Sınıf]

Rüyalarımız ne anlama gelmektedir? Kadınlar ve erkekler cinsel isteklerinin doğası ve yoğunluğu açısından farklılaşır mı? Küçük bir çocuğun görgü tanıklığına güvenebilir misiniz? Birtakım şeyleri neden iğrenç buluruz? İnsanlar korkunç anıları bastırabilirler mi? Bazı insanlar neden depresyona girer? Goriller işaret dilini öğrenebilir mi? Kendimizi neden gıddıklayamayız? Bazılarımız neden çok yer ve yemeği nasıl durdururuz? İnsanlar doğası gereği kötü müdür?

Bu derste, düşüncenin ve davranışın kapsamlı bir gözden geçirmesi ile bu sorulara yanıt aranacaktır. Algı, iletişim, öğrenme, bellek, karar verme, din, ikna etme, sevgi, açlık, sanat, kurgu ve rüyalar bu ders kapsamında keşfedilecek konu başlıklarıdır. Zihnin bu yanlarının çocuklarda nasıl geliştiği, insanlar arasında nasıl farklılaştıkları, nasıl doğuştan geldikleri ve rahatsızlık ya da hasar göme sonucu nasıl bozulduklarına bakılacaktır.



## Yale University Department of Psychology

### People

Faculty  
Students  
Staff Contacts

### Research Areas

Behavioral Neuroscience  
Clinical  
Cognitive  
Developmental  
Social/Personality

### Academic Programs

Graduate  
Undergraduate

### Resources

Talks & Colloquia  
News  
Research Centers  
Experiments  
Diversity  
Photo Gallery  
Web Links



### Recent News

Marcia Johnson wins APF Gold Medal Award for Life Achievement  
Andres De Los Reyes '08 wins APA Early Career Award  
June Gruber and Kristina Olson Profiled in APS Observer  
Bargh selected to the American Academy of Arts and Sciences  
Frank Keil appointed Dilley Professor of Psychology  
Marcia Johnson named Sterling Professor of Psychology  
John Bargh selected as a fellow of the AAAS  
Alan Kazdin receives APA Distinguished Scientific Award  
Chun Awarded Lex Hixon Prize for Teaching Excellence  
Kelly Brownell wins Graduate School Graduate Mentor Award  
Christina Roberto Wins Graduate School Public Scholar Award

## İki önemli ders

- Alçakgönüllülük

## İki önemli ders

- Alçakgönüllülük
- İyimserlik