

N.TAN

ÜNİTE I: PSİKOLOJİ BİLİMİNİ TANIYALIM**PSİKOLOJİNİN İLGİ ALANLARI, KONULARI ÖRNEKLER**

PSİKOLOJİ: Canlı (İnsan ve hayvan) davranışlarının ölçülebilir ve gözlenebilir olanlarını inceleyen bilimdir.

Psikoloji bilimi sadece insan ve hayvan davranışlarını konu edinir.

Davranış: Organizmanın gözlenebilen ya da ölçülebilen her türlü etkinliğine davranış denir. Üç farklı türde davranış söz konusudur.

*Dıştan gözlenebilen davranışlar: Konuşma, gülme yürüme, parmak kaldırma, yemek yeme davranışı gözlenebilen davranışa örnek verilebilir.

*Dıştan gözlenemeyen davranışlar: Zeka , kişilik, duygularımız, biliş dıştan gözlenemez ama ölçülebilir. Bunlar da davranış olarak kabul edilir ve psikolojinin konusuna girer.

*Psiko-fizyolojik tepkiler: Bir yönüyle psikolojik bir yönüyle fizyolojik olan tepkilerdir. Ör: Utandığımızda yüzümüzün kızarması, korktuğumuzda göz bebeğimizin büyümesi, kaygı esnasında midemizin bulanması vb.

Bilim: Evrenin ya da olayların bir bölümünü konu olarak alan ve bu konularla ilgili bilimsel yöntemler kullanarak yasalara ulaşmaya çalışan etkinlikler toplamıdır.

PSİKOLOJİNİN BİLİM OLMA SÜRECİ

İnsanların kendileriyle, davranışlarıyla ilgilenmeleri insanlık tarihi kadar eskidir.

Başlangıçta felsefenin içinde yer alan psikoloji, W. Wundt adındaki bilim adamının ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıyla bir bilim olarak kabul edilir.(1879)

PSİKOLOJİDE EKOLLER

Ekol(yaklaşım ,kuram): Belli bir bilim tanımı ve yöntemi benimseyen kurucusu olan görüşlerdir.

Psikolojinin gelişimine katkı sağlayan bazı ekoller şunlardır:

- 1- Yapısalcı Ekol: Bu ekole göre, zihin yapı bakımından algı, duygu, düşünme, irade gibi çeşitli öğelerden oluşur. Psikoloji nin amacı da bu öğeleri ve bu öğeler arasındaki ilişkileri belirlemektir. Temsilcisi: W. Wundt, yöntemi içe bakıştır.
- 2- İşlevselci Ekol(fonksiyonalizm): Bu yaklaşımda psikolojinin amacı insanın çevresine uyumunu kolaylaştırmaktır. Psikoloji bu nedenle algı, düşünme, irade gibi zihnin öğelerinin işlevlerini incelemelidir. Temsilcileri: W.James, J. Dewey, yöntemi ise,içe bakış, gözlem , deneydir.
- 3- Klasik Davranışçı (bihevyorizm) Ekol: Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu organizmanın gözlenen davranışlarıdır. Temsilcileri: J Watson , I. Pavlov, yöntemi ise gözlem ve deneydir.
- 4- Bütüncül (gestalt) Ekol: Bu yaklaşımda davranışlar bir bütündür, parçalara ayırmanın bir anlamı yoktur. Bütün parçaların toplamından daha farklıdır. (Ör: bir sınıf o sınıfı oluşturan öğrencilerin toplamı değildir.) Temsilcisi: Max. Wertheimer ,yöntemi ise tündengelemdir.
- 5- Psiko-analitik(psikodinamik) Ekol: İnsan davranışlarını açıklamak için insanın bilinçaltı incelenmelidir. İnsan bilinçaltına itilen duygu ve düşüncelerin etkisi altındadır. Temsilcisi: S.Freud'dur, ilnsanın psikolojik yapısını buz dağına benzetir. Yöntemi ise hipnoz, serbest çağrışımdır.

Yeni Davranışsal yaklaşım, psikolojinin doğrudan gözlenebilen davranışların yanı sıra bilişsel süreçleri de (dolaylı olarak gözlenebilen davranışlar) incelemesi gerektiğini savunur.

N.TAN

PSİKOLOJİNİN ÖLÇÜTLERİ

Diğer bilim dallarında olduğu gibi psikolojinin de bazı ölçütleri vardır. (bir dalın bilim sayılabilmesi için gerekli şartlar)

1-Gözlenebilirlik: Bir dalın bilimsel sayılabilmesi için o dalın konusunun gözlenebilir olması gerekir. Örneğin korku gözlenebilmekte fakat imrenme, haset vb duygular gözlenebilir hale getirilemediğinden psikolojinin konusu içinde henüz değildir.

2- Ölçülebilirlik: Doğrudan ya da dolaylı olarak gözlenebilen bir olayın ya da durumun sayılarla ifade edilmesidir. (Elde edilen ölçümler güvenilir ise sonuçlar da güvenilir olur.) Ör: İki öğrenme yöntemi karşılaştırmak istediğimizde ölçümleri n (test sonuçlarının) olması gerekir.

3-İletilebilirlik: İki farklı anlamda kullanılabilir, ikisi de ölçüt olarak gereklidir. Bunlarda ilki Kavram karmaşası olmamalıdır. Bir bilim adamının kullandığı kavramla, söylemek istediği aynı olmalı, diğer bilim adamları da bu iletiyi aynı şekilde anlamalıdır.

İletilebilirliğin diğer bir yönü ise bilim adamı yaptığı çalışmayı, araştırmayı kitap makale yada bildiri şeklinde başkalarına duyurmalıdır. (iletmelidir.)

4-Tekrarlanabilirlik: Bilimsel çalışmalar aynı şartlar sağlandığında başka bilim adamlarınca tekrar tekrar yapılabilmelidir. Bu çalışmanın güvenilirliğini artırır ve çalışma öznel olmaktan çıkar

5-Sağlanabilirlik: Gözlenebilen ve ölçülebilen olayların sonuçları sınanabilmelidir. Eğer diğer bilim adamlarınca aynı sonuçlar elde edilirse sonuçların sağlanması yapılmış olur.

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN AMAÇLARI

1. Betimleme: Psikolojinin ilk ve en temel amacı davranışları betimlemektir. Betimlemenin ilk aşaması davranışların keşfedilerek tanımının yapılmasıdır. Mesela; Duyum nedir? Algı nedir? gibi sorular sorularak bunların tanımı yapılmaya çalışır. Betimlemede daha sonra benzer davranışlar sınıflandırılır. Betimlemenin son şekli ise davranışlar arasındaki ilişkileri keşfetmektir. Bundaki amaç sebep-sonuç arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

2. Açıklama: Bilim insanları yeterince araştırma yaptıktan sonra bu bilgileri toparlayıp genel açıklamalara giderler. Bunlar yasa, ilke ve kuramlardır. Yasalar kuramlara göre daha kesinleşmiş açıklamalardır.

3. Yordama (Öngörü): Yordama, olayların önceden tahmin edilmesidir. Yordama, araştırma sonuçlarından yararlanarak olmamış olaylar hakkında tahmin yürütmektir.

4. Kontrol: Yordama sayesinde (yani olaylar, davranışlar önceden kestirilerek) olaylar veya davranışlar kontrol altına alınmaya çalışılır.

PSİKOLOJİNİN ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

Psikolojinin konularını incelemek için takip ettiği araştırma yollarına psikolojinin yöntemleri denir.

1. Gözlem

a. Doğal gözlem: Organizma davranışlarının oluş halinde iken, doğal ortamda, müdahalede bulunmadan izlenmesidir. Denek gözlemlendiğinin farkında değildir. Ör: Teneffüste öğrencilerin camdan gözlenmesi

b. Sistematik gözlem: Organizmanın davranışlarının belli yönlendirmeler yapılarak, belirli amaçlar doğrultusunda izlenmesidir. Şartların bir kısmı ya da tamamı araştırmacı tarafından belirlenir. Ör: Bir araştırmada kız çocukların anneleri gibi davranmaları istenmiş ve bu durum gözlenmiştir.

N.TAN

2. Vaka Çalışması: Bu yöntem birey hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için kullanılır. Bireyin yaşantısı, mesleği, eğitimi, psikolog, psikiyatr değerlendirmeleri psikolojik testlerin sonuçları toplanır. Daha çok hastalık tanı ve tedavisi için kullanılır.

3. Anket Çalışması : Belli bir konuda sorular sorularak çok sayıda bireyden bilgi toplamak için kullanılan bir tekniktir. Ör: Ürün tercihleri, siyasi tercihler vb anketlerle belirlenir.

4. Görüşme (Mülakat)

Bu yöntem bireyle soru – cevap şeklinde karşılıklı konuşmaya dayanır. Bu konuşma esnasında birey tanınmaya çalışılır.

5.İlişkisel Çalışma (Korelasyon): Genel olarak iki olay, durum arasında ilişkinin olup olmadığını ortaya koymaya çalışan bir yöntemdir. Bu ilişki pozitif, negatif yönde olabilir, ya da ilişki yoktur.

İki değişken arasındaki ilişki 0'a yakın çıktığı durumlarda ilişki miktarı düşüktür. -1 ve +1'e yakın olduğu durumlarda ise ilişki miktarı yüksektir. Ancak -1... 0 arasında çıkan ilişki **negatif ilişkiyi** gösterir. 0... +1 arasında çıkan ilişki ise **pozitif ilişkiyi** gösterir. Ör: Deneme sayısı ile hata miktarı arasında negatif korelasyon vardır ve korelasyon -1'e yakındır.

Zekâ düzeyi ile öğrenme düzeyi arasında pozitif korelasyon vardır ve korelasyon +1'e yakındır.

Boy uzunluğu ile güzel konuşma arasında korelasyon yok denecek kadar azdır ve korelasyon 0'a yakındır.

5. Deneysel çalışma

Deney yönteminin amacı **neden – sonuç** ilişkisini ortaya koymaktır. Bu yöntemde incelenen olayın koşulları araştırmacı tarafından belirlenir. Üzerinde deney yapılan organizmaya **denek**, gözlenebilen, farklı değerler alabilen özelliklere değişken denir. Deneylerde, neden durumundaki etken(etkisi incelenecek olan ve deneyci tarafından yaratılan), bağımsız değişkendir. Sonuç durumundaki veri(bağımsız değişkene bağlı olarak değişen) ise bağımlı değişkendir. “Uykusuzluk iş verimini etkiler.” hipotezinin sınındığı bir deneyde “uykusuzluk” bağımsız değişken, “iş verimi” bağımlı değişkendir.

Deney düzenğinde her yönden eşlenmiş bireylerden oluşan iki grup alınır. Gruplardan biri bağımsız değişkenin (etkisi araştırılan faktörün) uygulandığı deney grubudur. Diğer gruba bağımsız değişken uygulanmadığından o grup kontrol grubunu, oluşturur.

Ör: Telkin etmenin başarıya etkisi, parça başı üretimin çalışmaya etkisi, tekrarın başarıya etkisi vb.

ETİK KURALLAR

Etik kurallar bilimsel çalışmalarda ahlaki, sosyal ve insani açıdan nelerin yapılabilir ve doğru nelerin yapılamaz, yanlış olduğunu söyler. Bu ilkelerden bazıları şunlardır: *Bu alanda çalışanlar (psikolog, pdr uzmanı, araştırmacı

v b dürüst, duyarlı, hoşgörülü olmalıdır. *Toplumsal sorumluluğa sahip olmalıdır.

*Bireysel, kültürel farklılıklara duyarlı olmalıdır. *Başkalarına zarar verilmemelidir. *Gizli bilgiler saklanmalıdır.

PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

Psikolojinin alt dallarından bazılarının uygulama yönü vardır. Bunlar, “uygulamalı alanlar” olarak nitelendirilir. Bu alanların amacı elde edilen bilgilerden yararlanmak, toplumun gelişmesine katkı sağlamaktır. Uygulama yönü olmayanlar araştırma düzeyinde kalır.

N.TAN

Bunlar da “deneysel alanlar” olarak gruplanabilmektedir. Bu alanlarda amaç insan ve hayvan davranışlarını anlamak ve açıklamaktır.

A-TEMEL BİLİM ALT DALLARI (DENEYSEL ALANLAR)

1. Deneysel Psikoloji: Daha çok laboratuvar deney metodunu kullanarak bilişsel süreçler(duyum, algı, öğrenme, hatırlama, unutma, bellek) açıklanmaya çalışılır. .
2. Bilişin Bedenle İlişisini İnceleyen Alt Dallar: Bu alt dallar psikolojik süreçlerle bedensel yapı (anatomik yapı, sinir sistemi, salgı bezleri vb.) arasındaki ilişkiyi araştırır.
3. Gelişim Psikolojisi: İnsanın doğum öncesinden başlayarak ölümüne kadar yaşa bağlı davranış değişikliklerini inceleyen daldır. İnsan hayatını çeşitli dönemlere (doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, orta yaş ve yaşlılık) ayırarak her dönemin kendine özgü özelliklerini ortaya koymaya çalışır.
4. Sosyal Psikoloji: Bireyin toplum içindeki davranışlarını inceler. Bireyin topluma, toplumun bireye olan etkilerini araştırır. (Tutumlar, önyargılar, itaat etme, sosyal normlar, liderlik, moda ve reklâm vb)
5. Kişilik Psikolojisi: İnsan kişiliğini araştırır alt daldır. Kişiliğin ne olduğunu, nasıl ortaya çıktığını ve gelişimini inceler.

B. UYGULAMALI BİLİM ALT DALLARI

1. Klinik Psikoloji: Psikolojinin, en geniş uzmanlık alanıdır. Davranış bozukluklarının teşhisi ve tedavisiyle uğraşır. Amacı, insanın her türlü ruhsal sorunlarının çözümüne yardımcı olmaktır. Psikiyatrist, tıp doktorudur, hastalara ilaç yazabilir ve tıbbi tedavi uygulayabilir. Psikolog, psikoloji alanında eğitim görmüş uzmandır. Psikolog tıp eğitimi almadığı için ilaç yazamaz, tıbbi tedavi uygulayamaz.
2. Endüstri Psikolojisi(örgütsel psikoloji) : İş ve çalışma hayatına psikoloji biliminin uygulandığı alt daldır. İş yerinde kişiler arası ilişkileri (işçi işveren, işçi-işçi ilişkileri), personel seçimi, personel eğitimi, iş doyumu, işçi morali ve iş verimini artırma gibi konularla ilgilenir.
3. Eğitim Psikolojisi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Eğitim ve öğretimin gerçekleştirilmesinde, psikolojinin bulgularından yararlanılmasını konu edinir. Amacı eğitim kalitesini arttırmak ve bu noktada bireye yardımcı olmaktır. (Öğretim teknikleri, öğretmen-öğrenci ilişkileri, öğrenme ortamı, öğrenme güçlükleri vb) Ayrıca özel sorunu olan öğrencilere Psikolojik danışma ve rehberlik servisinde destek sağlanır.

DiĞER ALT DALLAR

- * Adli Psikoloji: Sorgulama yöntemleri, suç tespiti, suç ve suçlu psikolojisi, tanıklığın değerlendirilmesi, ıslah merkezlerinde tedavi, çocuk suçlular gibi konularla ilgilenir.
- * Çevresel Psikoloji: Fiziksel çevrenin insan davranışı üzerindeki etkisini inceler. Araştırma konularının başında stres yaratıcı öğelerin (gürültü, hava kirliliği, kalabalık, sıcak ve soğuk) etkileri gelir.
- * Din Psikolojisi: Dinsel yaşantı ve örgütlü dinsel davranışları inceler. Dini inancın insanların davranışlarıyla ilişkileri araştırılır.
- * Sağlık Psikolojisi: Hastalıkları önleme, sağlığı koruma, tedavi öncesi ve sonrası psikolojik durum gibi konuları inceler.

N.TAN

*** Spor Psikolojisi:** Spor ortamlarındaki davranışlarla ilgilenir. Sporcuların psikolojileri, sporun topluma etkisi, kültür ve sporun birbirine etkisi ilgilendiği konulardır.

İŞ ALANLARI: Psikologlar farklı yerlerde çalışabilirler. Bunlar: Eğitim kurumları, sağlık kurumları, adli kurumlar, askeri kurumlar, araştırma merkezleri, üniversitelerdir.

DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ

A. DOĞA (FEN) BİLİMLERİYLE İLİŞKİLERİ: İnsanın biyolojik yapısı (sinir sistemi salgı sistemi, beyin vb.) ve kalıtım davranışlarını etkiler. Bu nedenle psikoloji, biyoloji ve alt dallarıyla yakın ilişki içindedir. (Fizyoloji, Etoloji, Genetik vb)

B. SOSYAL BİLİMLERLE İLİŞKİLERİ: Psikoloji, Sosyoloji, (Sosyoloji toplumu inceler.)

antropoloji, (insanın

kökenini, biyolojik yapısını, fiziksel özelliklerini, toplumların kültürel ve toplumsal yapılarını inceler) ekonomi,

(insanların üretim, tüketim, bölüşüm, dağıtım etkinliklerini ve bu etkinliklerden doğan ilişkilerini inceler.) Tarih(

geçmişteki insan topluluklarını, olayları, siyasi yapıları ve etkinlikleri, kültür ve medeniyet açısından inceler.)

Psikoloji ayrıca biyokimya, biyofizik, psikiyatri, istatistik, matematik, tıp alanlarıyla da yakın ilişki içindedir.

ÜNİTE II: PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

DAVRANIŞIN OLUŞUMU

Organizma (hayvan ya da insan) uyarıcı sonucunda davranışta bulunur. Ör: gözüne ışık gelen birisi gözünü kapatır. Soru sorulduğunda parmak kaldırmak vb.

Bilimsel çalışmalarda uyarıcı, sebep, ve bağımsız değişken olarak da adlandırılır. Bunun sonucunda ortaya çıkan davranışa sonuç ya da bağımlı değişken de denebilir.

Değişken: Farklı değerler alabilen uyarıcılardır. Nitelikleri bakımından uyarıcılar (bilimsel çalışmalarda bağımsız değişken) üç e ayrılır.

- **Çevresel değişken :** Bazı bilimsel çalışmalarda çevremizin davranışlara etkisi incelenir. Çevresel değişkenler, bizim iç çevremiz, sosyal ve fiziksel dış çevremizdir. Ör: Karnımızın guruldaması iç çevremize, arkadaşlarımızla birlikte olmamız sosyal çevremize, ısı, ışık vb. fiziki çevremize örnektir.
- **Görev değişkeni :** Katılımcının yaptığı işin özelliği ile ilgili değişkendir.Ör: görevin zorluğu, öğrenilecek kelime miktarı, çoktan seçmeli sınavlarda seçenek sayısı vb.
- **Katılımcı Değişkeni:** Katılımcının özellikleridir. Ör: Katılımcının yaşı zekası, cinsiyeti vb. (Bu değişken türünde deneysel çalışma yapılamaz çünkü bu özellikler değiştirilemez.) Psikolojide Klasik Davranışçı görüş davranışı U- D (uyarıcı –davranış) şeklinde açıklıyordu. Bu görüş zamanla değişti. Yeni Davranışçı Yaklaşım U- A- D (uyarıcı- Ara Değişken-davranış) şeklinde bir açıklama getirdi.

Bu görüşte (günümüzde daha çok bu görüş ön plandadır) ara değişkenler bilişsel süreçlerdir.

Bu ünitenin konusu olan bilişsel süreçler (duyum, algı, duygular, bellek , bilinç, dikkat vb.) doğrudan gözlenemez.

Bilişsel Süreçlerle İlgili Bazı Kavramlar

N.TAN

Duyumsama (Duyum): Organizmanın iç ve dış çevreden gelen uyarıcıları duyu organları aracılığı ile almasıdır.

Algılama: Duyu organları ile alınan uyarıcıların anlamlandırılmasıdır.

Dikkat: Etrafımızdaki çok sayıdaki uyarıcıdan bazılarını seçme ve onlara odaklaşmadır.

Kısa Süreli Bellek: Öğrenilen bilgilerin kısa süre bellekte tutulmasını sağlayan bellek türüdür.

Uzun Süreli Bellek: Öğrenilen bilgilerin uzun süre bellekte tutulmasını sağlayan bellek türüdür.

Dürtü ve Güdüler: Gereksinimlerle ilgili olan ve bizi amaca yönlendiren güçlerdir.

Duygular: Korku, öfke, mutluluk, sevinme, hoşlanma, nefret vb duygulardır.

Kişilik: Bireyi diğer bireylerden ayıran davranışsal ve bilişsel özellikleri toplamıdır.

Sosyal Etkiler: İnsan diğer insanlarla birlikte yaşar ve onların etkisinde kalır. Kişinin tutumu, önyargıları, rolleri bu etki ile belirlenir. Bu etkilerin toplamına sosyal etki denir.

Beden- Zihin Sorunu

Uzun yıllar bedenle psikolojik yapı arasında bir ilişkinin olup olmadığı sorusu sorulmuş, bu konuda farklı görüşler ortaya çıkmıştır.

1. Tekçi Görüş: (beden ya da zihinden sadece biri vardır.)

--Maddecî Görüş (Sadece beden vardır.) Bu görüşe göre zihin bedenin bir işlevidir.(BU görüşe şöyle bir soru sorulabilir: Aynı uyarıcı karşısında neden farklı davranıyoruz ?)

--Panpsişizm: (Sadece zihin vardır.) Metafizik bir açıklamadır.

2. İkici Görüş (Hem beden hem zihin vardır.)

--Psikofizik Paralelcilik (Beden ve zihin birbirinden bağımsızdır.) (bu konuda şöyle bir soru düşünülebilir: Özellikle psikiyatride kullanılan ilaçlar zihni de etkilemektedir. İlaçlar karamsarlık, ilgisizlik yaşam sevinci kaybı vb belirtiler oluşturmaktadır. Bedenle zihin arasında etkileşim olmasa bunlar olabilir mi?)

--Psikofizik Etkileşimselcilik: (beden ve zihin birbiriyle etkileşir.)

Günümüzde psikoloji süreçlerin biliş ve duyguların bir bedende olduğu kabul edilmekte ve bedenle zihnin ilişki içinde olup birbirini etkilediği bilinmektedir. Bedenimizde olup bitin her şeyden sorumlu olan sistem sinir sistemidir.

KALITIM VE ÇEVRENİN PSİKOLOJİK SÜREÇLER VE DAVRANIŞA ETKİSİ

Genetik yapı canlının kalıtsal özellikleridir. İnsan fiziksel özelliklerin yanında davranışsal bazı özellikler de doğuştan getirilir. Psikolojide kalıtım yoluyla edinilen özelliklere

“doğuştan donanım” denir. (Bu özellikler canlı hemen doğunca olacak anlamına gelmez. Ör: yürüme kalıtım yönü ağır basan bir özelliktir ya da konuşma doğduktan belli bir süre sonra ortaya çıkabilir.)

İnsan davranışlarında çevrenin de etkisi vardır. Bu etkilere “Edinilmiş donanım” denir.

Ör: Şarkı söyleme, ders çalışma, oyun oynama vb. Sosyal çevre davranışların şekillenmesinde önemli bir yere sahiptir.

Davranışlarda hem kalıtım hem de çevre etkilidir. Doğuştan ve edinilmiş donanımın etki miktarı davranışın türüne göre değişir. Ör: Tek yumurta ikizlerinin zekaları arasında %88 ilişki olduğu (genetiğin etkisi) belirlenmiştir. Aynı büyüdülen tek yumurta ikizlerinde bu ilişki düzeyi düşmektedir.(farklı sosyal- kültürel ortamlarda)

YAŞAM BOYU GELİŞİM

Gelişim yaşam boyu devam eder. Farklı dönemlerde farklı özellikler kazanırız. Sağlıklı ve uyumlu bir insanın topluma kazandırılması için psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişimin bütünlük içinde olması gerekir.

A.Yeni doğan

Doğumdan sonraki ilk ayı kapsar. Gözlerde netlik yoktur ama etrafı izler. Sese karşı hassastır, sese doğru yönelir. Tatları ayırır. Bu dönemde bireysel kişilik farkları görülür. Yapılan çalışmalar yeni doğanların öğrenebildiklerini ve hatırlayabildiklerini göstermiştir.

B.Bebeklik ve Çocukluk

Yaşamın ilk yıllarında ağırlık ve uzunluk düzenli bir şekilde artar. Baş, vücut ve bacak oranları değişiklik gösterir. Sinir sisteminin gelişiminde çevrenin ve deneyimin etkisi büyüktür. Dil gelişimi düzenli bir sıra izler. İlk aylar sesler çıkarmaya başlar, iki üç yaşlarında cümle kurar hale gelir.

Duyusal ve sosyal gelişim; bebek0-2ayda çevresiyle göz teması kurar, 2-5 ay arası çevresiyle etkileşime girer, onlarla oynar. 5-9 ay arası isteklerini, duygularını paylaşmak ister, annesini ayırt eder. 9-12 ay arası taklit etmeye başlar.

Bilişsel gelişim Piaget tarafından kapsamlı bir şekilde tanımlanmıştır. Dört aşamalı bir gelişimden bahseder. Bunlar:

*Duyusal- motor Dönem(0-2 yaş):Bebekler bu dönemde duyu organları ile çevreyi tanır, nesneleri kavrar, tutar, ayırt eder. 10 aydan sonra nesneleri görmeseler de var olduğunu kavrar, buna nesne devamlılığı denir.

*İşlem Öncesi Dönem(2-7 yaş): Dil ve konuşma bu dönemde gelişir. Düşünme ben merkezidir. Başka çocuklarla oynar fakat işbirliği ve rekabet yoktur. Çocuk kurallara cezadan kaçmak için uyar. Nesneleri tek bir özelliğe göre sınıflandırır.

*Somut İşlemler Dönemi(7-11yaş):Ben merkezci düşünce yerine çocuk işlevsel düşünmeye başlar. Somut işlemler yapabilir. Nesneleri birden fazla özelliğe göre sınıflandırır. Kütlenin korunumu ilkesini kavrar.

*Soyut İşlemler Dönemi (12 yaş ve üzeri):Bu dönemin özellikleri ergenlik sınırları içinde yer alır.

C. Ergenlik

Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem aşağı yukarı 12-20 yaşları arasıdır. Genç, aileden farklılaşıp birey haline gelir. Fiziki olarak vücutta hızlı değişiklikler görülür. Biyolojik olgunluğa bu dönemde ulaşılır.

Piaget'in son aşaması bu döneme denk gelir. Birey bu dönemde soyut olan konularda (felsefe, din, siyaset, ahlak vb) fikirler üretmeye çalışır. Dil gelişmiştir. Mantık kuralları hesaba katılır.

Genç bu dönemde ben kimim?, yaşam amacım ne ? gibi soruları kendisine sorar.Bu dönem kimlik bunalımını çözmek olarak adlandırılır. Bu dönemde farklı kimlikler denenip vazgeçilebilir.

Akran ilişkileri önemlidir, ebeveynle ilişkiler azalır çatışmalar yaşanabilir. Bu dönemin atlatılmasında, kimliğin oluşmasında anne, baba, öğretmen ve akranların değer yargılarının birbiriyle uyuşması önemli yer tutar.

Gençlik Döneminin Gelişim Görevleri şunlardır:

*Bedensel özelliklerini kabul etme

N.TAN

- *Her iki cins yaşlılarıyla görüşme, anlaşma
- *Aile içerisinde duygusal bağımsızlığını kazanma
- *Bir yetişkin kadın veya erkek rolünü benimseme
- * Toplumsal görevlerini yerine getirme sorumluluk alabilme
- *Evlilik ve aile hayatına ilişkin düşüncede plan yapma
- *Bir değerler ve ahlak sistemi oluşturma

D.Yetişkinlik

Erken yetişkinlik(20-34) döneminde sevgi, yakınlık içeren uzun süreli ilişki, evlilik çocuk sahibi olmak bu dönemden beklenen davranışlardır. Bir diğeri ekonomik bağımsızlıktır. Geç yetişkinlik(35-54) dönemi üretkenliğin en fazla olduğu dönemdir. Bu dönemde verici olmak, gelecek nesilleri düşünüp faydalı olmaya çalışmak önemli özelliklerdendir. Bu dönemde orta yaş bunalımı yaşanabilir.

D. İleri Yetişkinlik(55-64), Yaşlılık (65-85): Yaşlanmada refleksler ve duyu organları zayıflar, kas gücü azalır. Yaşlının bilişsel süreçlerinde değişiklikler olur. (dikkat azalır, hatırlama, öğrenme zayıflar.)

Gelişimin Biyolojik Temelleri

Psikoloji davranışı inceleyen bilimdir, davranışlarınsa biyolojik temelleri vardır. Organizmanın dış uyarıcıları alması, onları anlamlandırması, değerlendirmesi, onlarla ilgili davranışta bulunması aşamalarında hep biyolojik yapının etkisi vardır. Bu süreçlerin hepsiyle ilgili beyinde belli bir alan vardır. Örneğin sağ ve sol yarım kürenin farklı işlevleri vardır. Sağ yarım küre daha çok görsel-uzaysal, yaratıcı duygusal işlevlerden sol yarım küre, sözel, mantıksal işlevi üstlenmiştir.

DUYUM VE DUYUMUN ÖZELLİKLERİ

İnsanın çevreye uyumu, yaşamını sürdürmesi olayları fark edip değerlendirmesine ve uygun davranışta bulunmasına bağlıdır. Canlılar, uyarıcıyı fark eden çeşitli organlara sahiptir.

Duyu Organı: Belli bir uyarıcı türüne duyarlı olan beden bölümü.(O uyarıcıya ilişkin fiziksel enerjiyi çözümleyen beden bölümüdür.) Ör: göz, kulak, burun vb.

Alıcılar: Duyu organlarında belirli uyarıcılara karşı duyarlı olan birimler. Ör: gözde bulunan koni ve çubukçuklar

Duyum: Organizmanın iç ve dış uyarıcılara karşı duyarlılık göstermesidir. Duyu organının uyarılması sonucu ortaya çıkan deneyimdir. Ör: görme işitme vb.

Uyarıcı: Organizmanın duyu organlarını harekete geçiren iç(açlık, susuzluk vb.) ve dış etkenlere (ışık,ses,koku,basınç v.b) uyarıcı denir.

Tepki: Uyarıcıların organizmayı etkilediği anda organizmanın uyarıcılara verdiği cevap (karşılık)tır.

Duyumsama: Duyum deneyimini sağlayan işlemler bütünü. Ör Görsel işleme.

Duyumun gerçekleşmesi için gerekli şartlar:

1. Işık, ses, sıcaklık, soğukluk, koku gibi uyarıcı(etken)lar olmalıdır.
2. Organizma sağlıklı duyu organlarına (alıcılara),sağlıklı duyu sinirlerine ve beyne sahip olmalıdır.
3. Uyarıcılar organizmaya ulaşmalıdır.

N.TAN

4. Uyarıcıların şiddeti duyum eşiği sınırları içinde olmalıdır.

Duyu Organları ve Duyumlar

Görme duyumu ve Algısı : Görme duyu organı gözdür, uyarıcısı ışıktır. Alıcıları ağ tabakadaki koni ve çubukçuklardır. Işık dalgalarının organizmaya etki etmesi uyarımdır. Gözü etkileyerek görmemizi sağlaması duyumdur. Onun ne olduğunu, nereden geldiğini fark etmemiz algıdır.

İşitme Duyumu ve Algısı: İşitme duyu organı kulaktır, uyarıcısı sestir. Sesin kulak aracılığıyla sinir sistemleri yardımıyla iç kulağa ve beyne iletilmesi duyumdur. Ne sesi olduğunu fark etmemiz algıdır.

Tatma Duyumu ve Algısı: Tatma duyumu organı dildir. Uyarıcısı tükürükte eriyebilen ve sıvı halde olan her tür maddedir. Ağza alınan maddeler sıvılaşıp dil üzerindeki çukurlara girerek buradaki tat etkilerine duyarlı hücreleri uyarır. Bu uyarımlar beyne iletildiğinde tat duyumu meydana gelir. Yediğimiz şeyin lezzet duyumu sonunda nasıl olduğunu(lezzetli lezzetsiz,acı,ekşi..v.b.) fark etmemiz algıdır. Deneyler dört türlü tat olduğunu göstermiştir. Bunlar: acı, tatlı, tuzlu, ekşidir. Diğer tatlar ise bu tatların birbiriyle karışması sonucu oluşmuştur. Tat duyumu ile koku duyumu arasında sıkı bir ilişki vardır.

Koklama Duyumu ve Algısı: Koklama duyusu organı burundur. Koklama uyarıcısı hava içindeki gaz haline gelmiş kimyasal maddelerdir.

Denge Duyumu: Bu duyumla ilgili duyumsal alıcılar iç kulaktaki otolit organı ve iç kulaktaki yarım daire kanallarıdır. Bedenin dengede olmasını sağlar.

Beden Duyumu I: Vücudumuz deri ile kaplıdır. Uyarıcısı deriye değen ya da basınç yapan her şeydir. Vücudun her yanı dokunmaya aynı hassaslığı göstermez. Deri Duyumları: Dokunma, Sıcaklık-soğukluk, acı-sızı, ağrı vb.

Beden Duyumu II: Kas ve kirişlerde bulunan alıcılar ile vücudumuzun durumu, hareketleri konusunda bilimiz olur. (elimizin havada olduğunu, oturur durumda ya da ayakta olduğumuzu biliriz.)

Duyumun Özellikleri

Duyum Eşiği: (Duyusal eşik) Organizmanın bir uyarıcıyı almaya başladığı en alt ve artık alamadığı en üst sınır arasındaki bölümdür.

Alt eşik; Organizmanın uyarıcı almaya başladığı nokta

Üst eşik: Organizmanın uyarıcıyı artık alamadığı noktadır.

Örnek: İnsan kulağı 20 ile 20.000 frekans arası sesleri duyar. Bu durum canlılara göre değişim gösterir.

Farklılaşma Eşiği: Alınan uyarıcının şiddetinde değişme olduğunun fark edilebilmesi için gerekli olan en az miktardır. Ör: Bir bardak suyun içine bir damla limon damlattığımızda limonun tadını almayız. Damlatmaya devam ettiğimizde bir noktada limonun tadını alırız. Fark ettiğimiz nokta farklılaşma eşiğidir.

UYARILMA VE UYARICI TEKRARININ ETKİLERİ

N.TAN

Yetersiz Uyarılma: İç ve dış uyarıcıların organizmada herhangi bir tepki oluşturmaması durumudur. İki nedenle ortaya çıkar:

1-Uyarıcının şiddeti duyum eşiği sınırları dışında ve ya alt eşiğe yakın düzeyde olması; Bu durumda uyarım olmaz. Örneğin 20 frekansın altındaki sesleri duyamayız ve ya televizyonda ilgi çekici bir film izlerken kapının çalındığını işitemeyebiliriz.

2-Alışkın olduğumuz ışık, ses v.b. uyarıcılardan uzun süre yoksun kalınması; uzun süre hücre hapsinde kalanların günlük yaşamda alışkın oldukları uyarıcılardan yoksun kalmaları nedeniyle yetersiz uyarım ortaya çıkar.

Yetersiz uyarılma organizmanın normal yaşama gücünü kaybetmesine, algı bozukluklarına, davranış bozukluklarına, uyumsuzluğa yol açar.

Aşırı Uyarılma: Bir dış ya da iç uyarıcının organizmayı normal şiddet ve sürenin üstünde etkilemesidir. İki nedenle ortaya çıkar:

1-Uyarıcının şiddetinin yüksek olması, şiddetli ses, basınç, ışık v.b.

2-Alışılmıştan çok uyarım almak, Büyük kentlerdeki trafik, hava kirliliği, gürültü v.b.

Aşırı uyarılma altında zorlanan organizma bu durumdan kurtulmak ister. Eğer kurtulmayı başaramamışsa organizma yorgun düşer, uyum bozulur, huzursuzluk ve gerilime yol açar. Bazen de duyarsızlaşarak hiçbir tepki göstermez.

Alışma: Alışma bir uyarıcının tekrarlanması sonucu ortaya çıkar. Duyu organlarının uzun süre karanlık, koku, gürültü gibi aynı uyarıcı ile karşı karşıya kalması sonucu organizmada uyarıcının ilk etkisini, şiddetini yitirmesi durumudur. Örneğin karanlığa alışma, gürültüye alışma, saatin “tik tak”larına alışma, sürdüğümüz parfümün kokusunu hissetmemeye başlama gibi.

Duyarsızlaşma: Bu durum da uyarıcıların tekrarlanması sonucu ortaya çıkar. Bireyin aşırı üzüntü, acı, sevinç gibi (duygusal) iç uyarıcılarla tekrar tekrar karşılaşması sonucunda önceleri gösterdiği duygusal davranışın zayıflama durumudur. Örneğin sürekli azarlanan bir çocuğun artık bu azardan etkilenmemesi, ilk hastası ölen doktor çok üzülür fakat bu olaylar tekrarlandıkça ilk tepkisine göre duyarsızlaşmaya başlar.

Duyarlılaşma: Duyarlılaşmada da uyarıcı tekrarı söz konusudur. Tekrarlanan uyarıcıya karşı ortaya çıkan davranış giderek kuvvetlenir. Ör: Üst komşunun gürültüsü başlangıçta fazla etki etmezken sonradan en ufak bir sese bile aşırı tepki göstermek veya sınıfın gürültüsüne.

****Alışma duyu organlarında oluşan bir durumken duyarsızlaşma duygularda oluşan bir durumdur.**

ALGILAMA: UYARICILARI ANLAMLANDIRMA SÜRECİ

İçten ve dıştan gelen uyarıcılar duyu organları yoluyla alınıp beyne ulaştırılır, böylece duyum meydana gelir. Duyumlanan uyarıcıların ne olduğu anlamlandırılıp bir bütün haline getirildiğinde ise algı oluşur. Başka bir deyişle duyumların çeşitli biçimlerde örgütlenip anlam kazanması, yorumlanmasıdır.

Örnek: Bir sesin duyulması duyum, ama onun bir korna sesi olduğunun anlaşılması algıdır.

N.TAN

“Yaşadığımız çoğu üzüntü, sorunlarımızın değil bakış açımızın sonucudur. Bizi asıl üzen, gerçek olay değil, onu nasıl algıladığımızdır.” A. Klein

Algısal Değişmezlikler: Nesneleri içinde bulundukları değişik koşullarda yine aynı algılama eğilimidir. Üç farklı şekilde olur.

Algıda Büyüklük Değişmezliği: Farklı uzaklıklardan baktığımızda nesneleri olduğundan daha küçük ya da daha büyük görmemize rağmen onları gerçek büyüklüğünde algılarız. Ör: bir arabayı uzakta da olsa hep aynı büyüklükte algılarız.

Algıda Renk Değişmezliği: Nesneleri karanlıkta ışıktaki farklı renkte görürüz fakat onları bizim bildiğimiz rengiyle algılarız. Ör: Tahtanın ışıktaki kalan yüzü daha açık olmasına rağmen onu hep yeşil olarak algılarız.

Algıda Biçim Değişmezliği: Nesnelere farklı açılardan baktığımızda şekillerini farklı görmemize rağmen bildiğimiz şekliyle algılarız. Ör: masa üzerindeki tabakları hangi açıdan bakarsak bakalım hep aynı yuvarlaklıkta algılarız.

Derinlik Algısı: Nesnelerin aslında iki boyutunu görmemize rağmen sanki üçüncü boyutunu da görüyormuş gibi algılamamızdır.

Gerçekte üç boyutlu olan varlıklar gözün ağ tabakasına iki boyutlu düşer. Ancak yine üç boyutlu algılanır. İki gözün birlikte algıladığı görüntüler tek başına sağ ve sol gözün algıladığı görüntüden farklı olur. Biz bazı ipuçlarından yararlanarak nesneleri üç boyutlu algılarız.

Bu ipuçlarından bazıları şunlardır:

*Yüksekte bulunan görüntüler daha uzakta algılanır.

*Engellenen nesne daha uzaktaymış gibi algılanır.

*Nesnelerin ışıklı, gölgeli, net, bulanık olması derinlik algısını belirginleştirir.

Paralel uzantıların kesişen noktalarının uzakta algılanması doğrusal perspektif dediğimiz derinlik ipucundan yararlanılarak gerçekleşmektedir. Tren raylarının giderek daralıyormuş gibi görülmesi derinlik algısına bir örnektir.

Algı Yanılmalar

Dış dünyadan edinilen algıların doğru olmayışıdır. Başka bir deyişle fiziksel koşullardan veya bazı kişisel özelliklerden dolayı gerçeğin olduğundan farklı algılanmasıdır. İki şekilde ortaya çıkar.

a)İllüzyon(yanılsama): Gerçekte var olan nesne ya da uyarıcıların hatalı algılanmasıdır. İllüzyonun da iki şekli vardır.

1-Fiziksel illüzyon: Normal bir psikolojiye sahip tüm insanlarda aynı şekilde görülen algı yanılmalarıdır. Kaynağı uyarıcının içinde bulunduğu ortam veya duyu organlarının özellikleri olabilir. Ör:Suya batırılan bir sopanın kırık algılanması.

2-Psikolojik illüzyon: Psikolojik nedenlerle uyarıcıların yanlış algılanmasıdır. Ör: Karanlıkta hortumun yılan gibi algılanması.

N.TAN

b) Hallüsinasyon (Sanrı-varsanı): Var olmayan bir uyarıcının varmış gibi algılanmasıdır.

Ateşli hastalıklar, alkol, uyuşturucu v.b. uyarıcılar hallüsinasyonlara neden olur.

Hallüsinasyonlar normal bir durum değildir. Örn: Yolda yürürken takip edildiğini sanmak.

İllüzyon ile hallüsinasyon arasındaki başlıca farklar:

*İllüzyon için mutlaka bir dış uyarıcıya ihtiyaç vardır. Hallüsinasyon için bir dış uyarıcı zorunlu değildir.

**İllüzyon normal olan her insanda görülebilir; Hallüsinasyon genellikle akıl hastalarında, madde bağımlılığında, ilaçların yan etkisi vb durumlarda görülür.

***Normal insanlarda aynı durum aynı illüzyonu meydana getirir; Hallüsinasyonu olanlar farklı farklı durumları görüp işitir.

Şekil (Figür)- zemin (Fon) Algısı: Nesnelerin içinde bulundukları zemine göre algılanmasıdır. Tüm algılamalarda şekil ve zemin söz konusudur. Nesneleri algılarken şekli ve zemini birbirinden ayırma eğilimimiz vardır. Figür bir nesne izlenimi verir, bir biçimi vardır ve fondan daha belirgin algılanır ve daha çok hatırlanır. Bazen fon figür yer değiştirebilir. Örn: Vazo ve insan yüzleri örneği.

Diğer Örgütlenme İlkeleri

Organizma kendine gelen uyarıcıları karmaşık şekilde algılamaz, onları düzenler, bir biçime sokar. Bunu gerçekleştirirken organizma bazı ilkelere yararlanır. Bu ilkelere algıda organizasyon (örgütlenme) ilkeleri denir.

Algıda Organizasyonumuzu etkileyen ilkeler:

***Yakınlık:** Birbirine yakın nesneleri gruplandırarak birlikte algılama eğilimimiz vardır. Örn: okulun bahçesindeki öğrencileri bir arada toplu halde görünce, grup olarak algılarız.

***Benzerlik:** Birbirine benzer olan nesne ve olaylar da birlikte bütün olarak veya grup olarak algılanır. Ör: Bir futbol maçında aynı formayı giyenleri bir takım, grup olarak algılamamız.

***Devamlılık(süreklilik):** Birbirini izleyen uyarıcılar bir bütün olarak algılanır. Örn: Yuvalarına yiyecek taşıyan sıralı karıncalar bir bütün olarak algılanır.

***Tamamlama:** Bir nesneden gelen uyarıcılar eksik bile olsa, önceden o nesneye ilişkin algımız sayesinde nesneleri bütün (eksikleri tamamlanmış) olarak algılarız.

Örn: noktaları çizgi olarak algılarız.

Algı alanı: Kişinin gelen uyarıcıları alabileceği ve belli bir süre bulunduğu çevreye bireyin algı alanı denir. Belli bir sürede çevremize baktığımızda gördüklerimiz ve duyduklarımızı kapsar. Ör: Sınıftaki öğrencinin algı alanı sınıfla çevrilidir.

Algı dayanağı: Algılarımızı etkileyen daha önceki tüm deneyimlerimize ve öğrenmiş olduğumuz tüm birikimlerimize algı dayanağı denir. Farklı toplumsal normlara (kural, kanun) sahip iki kişi aynı durumla karşılaştığında farklı algılayarak farklı tepki gösterir. Örn: Bir Amerikalı için çok komik olan bir olay bize pek komik gelmeyebilir.

Algıda bütünlük: Bir varlığın tek tek ayrıntılarının değil bir bütün olarak algılanmasıdır. Örneğin bir tablo renkleri ve çizgileri toplamı değildir. Tabloya baktığımızda anlamlı bir bütün algılarız.

ALGIYI ETKİLEYEN DİĞER ETMENLER:

A.Algıda seçicilik ve Dikkat: Organizmaya aynı anda birçok uyarıcı etki eder. Ancak organizma bunlardan bazılarını algılar bazılarını algılamaz. Algılamada uyarıcıların alanından kimilerinin seçilip kimilerinin ise görmezlikten duymazlıktan gelmesine algıda seçicilik

N.TAN

denir.

Genellikle seçicilik ile dikkat birbirine karıştırılır. İki durum birbiriyle ilişkilidir ancak aynı değildir. Dikkat bir olayın tümü ya da bir bölümü üzerinde zihin gücünün toplanması durumudur.

Dış etmenlerin doğrudan etkisiyle gerçekleşen irade dışı dikkate edilgen dikkat denir.

(Örn: Ağlayan bir çocuğun sesi duyulunca oraya çevrilen dikkat.)

İradeyle gerçekleştirilen ve bir çaba ürünü olan dikkate ise etkin dikkat denir.(Ders çalışan öğrencinin dikkati).

Dikkati Belirleyen Etmenler:

1-İç etmenler: Dikkatin belirli bir yöne çevrilmesi, insanın gereksinim(ihtiyaç), ilgi, merak ve duygularına bağlıdır. Örneğin aç olan birinin dikkatini pastanedeki yiyecekler, tok olan birinin dikkatini içecekler çeker.

2-Dış etmenler:

a)Uyarıcının kuvvet ve hacmi; Güçlü bir ışık,ses,koku dikkatimizi çeker.

b)Aşırı zıtlıklar; Buğday tarlasında bir gelincik dikkatimizi çeker.

c)Hareket eden uyarıcılar; Tiyatroda oturanların arasından birisinin ayağa kalkması.

d)Yenilik ve tanışıklık; Sınıfa yeni gelmiş bir öğrenci dikkatimizi çeker.

e)Alışılmışın dışındaki uyarıcılar Çok uzun ve ya çok kısa biri

f)Tekrarlar (yinelemeler); Tekrarlar (yinelemeler) dikkatimizi çeker.

B. Öğrenme – Geçmiş yaşantılar

Geçmiş yaşantımız ve öğrendiklerimiz olayları algılamamızı değiştirir. Örneğin domuz etini bizim algılamamızla bir almanın algılaması farklıdır. Ya da bir botanik uzmanının orman gezisinde algıladıkları bizimkinden farklıdır.

C.Beklenti, tutum ve Önyargılar

Buluşma yerinde arkadaşımızı bekliyorsak gelenleri arkadaşımıza benzetip öyle algılayabiliriz. Siyah kedinin uğursuz olduğu konusunda bir önyargımız varsa, siyah kedi gördüğümüzde onu anlamlandırmamız farklı olur.

D. Dürtü ve Güdüler

Bireyin ihtiyaçları algılamasını etkiler Ör: Aç olduğumuzda yiyecekleri daha lezzetli, tok isek daha sıradan algılarız.

GÜDÜLENME

Organizma, uyku gibi durumların dışında sürekli etkinlik içindedir. Onu bu etkinliklere değişik ihtiyaç ve istekler iter. İhtiyaç: Rahatlık ve uyum sağlayan, normal davranışları kolaylaştıran bazı şeylerden yoksun olma durumudur. Eksikliğin duyulmasıdır. Dürtü: Bir gereksinin ya da yoksunluktan ortaya çıkan bu yoksunluğu yönelik davranışta bulunmaya zorlayan gerilim durumudur. Güdü: Organizmanın ihtiyacı gidermek için belli bir davranışa iten güçtür.

GÜDÜLENME

Organizmanın ihtiyaç ya da dürtülerin etkisiyle harekete hazır hale gelerek amaca yönelik davranışta bulunmasını; amaca ulaştıktan sonra rahatlamasını içine alan bir süreçtir.

Güdülenme döngüsü

1-Güdüleyici durum: Kişiyi bir hedefe iten durumun varlığıdır. Açlık, bir gruba ait olma vb.

N.TAN

2-Davranış: Organizma yaptığı bir davranış ile istediği bir hedefe ulaşır(yaklaşma) ya da olumsuz bir durumdan kendini kurtarır. (uzaklaşma) Ör: Odasını toplayan çocuk çikolata alır. (yak) veya şişmanlamak istemeyen bir bayan spor yapar. (Uzaklaşma)

3-Hedef: Pekiştireç, ödül veya ceza değeri olan bir uyarıcı veya durumdur.

4- Haz duyma- rahatlama: Olumsuz durumu ortadan kaldırma veya olumlu hedefi elde etmedir. + almak, sınıfın en yüksek notunu almak veya grupta lider olmak vb.

Bu şekilde güdüsel döngü biter, sonra başka bir dürtü ya da güdü ile bu durum tekrarlanır.

GÜDÜ TÜRLERİ:

1-Fizyolojik güdüler (Birincil güdüler veya dürtü)

Organizmanın varlığını ve soyunu sürdürme ihtiyacından doğarlar; doğuştandırılar.

Organizma yaşadığı sürece varlığını sürdüren güdülerdir. Öğrenilmemiştir. ÖRNEK: açlık, susuzluk, annelik, cinsellik v.b.

2-Toplumsal güdüler (sosyal veya toplumsal güdüler)

Doğuştan gelmezler, toplum içinde öğrenilirler, yaşamın ilerleyen yaşlarında etkilidirler. Toplumdan topluma; bireyden bireye değişiklik gösterirler. ÖRNEK: İnsanın saygın bir mesleğe girmek istemesi, beğenilmek, saygı görmek, sevilme istemesi, bir derneğe üye olmak istemesi gibi.

FİZYOLOJİK GÜDÜLERLE TOPLUMSAL(SOSYAL) GÜDÜLERİN FARKI:

1-Toplumsal güdüler insana özgüdür, Fizyolojik güdüler hayvanlarda da görülür.

2-Toplumsal güdüler öğrenme ile ilişkilidir, Fizyolojik güdüler öğrenme ile ilişkili değildir

3-Fizyolojik güdüler doğuştandır; Toplumsal güdüler sonradan öğrenilir.

DUYGULAR

Günlük yaşamımızda duyguların önemli bir yeri vardır. Çünkü yaşamımızın büyük bölümü duygularımızın etkisi altında geçer. Duygu denildiğinde iç dünyamızdaki bazı deneyimler anlaşılır.

Bazı duygularımız; sevinç, üzüntü, korku, kaygı, neşe, umut, mutluluk, öfke, haz vb...

Duygu 6 bileşenden oluşur. (başka bir deyişle 6 farklı bakış açısından değerlendirilebilir.)

1-Duygu bir genel uyarılmışlık halidir.

2-Duygu bir his bir deneyimdir.

3-Duygu bir bilişsel bir değerlendirmedir.

4-Duygular belli davranış kalıplarına neden olur.

5-Duygular nelere yaklaşıp, nelerden uzaklaşacağımızı belirleyen güdüleyici durumlardır.

6-Duygular sözel olarak veya mimik ve jestlerle ifade edilir.

Duygular ve Genel Uyarılmışlık Hali

Genel uyarılmışlık: Tetikte oluş, uyanıklık düzeyi, kas gerilimi ve beynin elektriksel faaliyetleriyle belirlenen hal.

Beynin elektriksel faaliyetleri ölçülebilir ve bununla genel uyarılmışlık halleri insanda ölçülebilir. Örneğin derin uyku genel uyarılmışlığın en düşük halidir, en yüksek hali ise, dikkatlilik ve tetikte olmadır. (Ör: köpekten korkan birinin aniden köpekle karşılaşması durumunda genel uyarılmışlık düzeyi yükselir.)

N.TAN

Genel uyarılmışlığın en yüksek olduğu tetikte olma durumunda (ör: korku) bazı fizyolojik durumlar ortaya çıkar. (s 76 oku) Bu durumda sempatik sinir sistemi devreye girip çalışır, rahatlama durumunda para-sempatik sistem devrededir.

Genel uyarılmışlık halinin yüksek olduğu durumun uzun sürmesi (öfke ,kaygı, korku vb.) başka bir deyişle sempatik sinir sisteminin uzun süre devrede olması organ ve sistemlerde hasara, insanda hastalıklara neden olur.

Psikolojide incelenen duyu çeşitleri; Haz, korku, kaygı, öfke

Birçok duygumuzu ifade edebiliyorken psikoloji bilimi bunların hepsini ele alıp inceleyemez. Çünkü bunların hepsi gözlenebilmiş veya ölçülebilmüş değildir.

Haz: Bir dürtü ya da güdüyle ilgili hedefe ulaşıldığında duyulan histir. Yaşa bağlı değişiklikler görülür. Ör: bir oyuncak çocuk için haz verirken büyük bir insan için bir başarı haz verebilir.

Korku: Olumsuz duyguların başında gelir. Doğuştan mıdır? Deneyimler sonucu mu oluşur?

Korkular nasıl ortaya çıkar?

Travmatik yaşantı: Çocuğu köpek ısırılmışsa köpeklerden korkar veya kaza geçiren kişi uzun yolculuk yapmakta korkabilir.

Klasik koşullanma: Tavşan örneği

Genelleme: Çocuk beyaz tavşandan korkmuş ise ona benzeyen beyaz kediden de korkabilir. Beyaz önlük giyen dişçiden korkan çocuk beyaz önlüklü market çalışanından da korkabilir.

Taklit: Çocuk çevresindeki insanları taklit eder. Annesi örümcekten korkuyorsa o da korkar.

Yaşantılar: Anlatılanlar, televizyonda izledikleri, öyküler vb korkuya neden olur.

Kaygı: Bir huzursuzluk hissidir. Korkuda neden bellidir fakat kaygı nedeni belli olmayan belli belirsiz bir korkudur. Kişi nedeni belli olmayan bir olumsuzluk beklentisi içindedir.

Kaygının nedenleri:

Bilinçaltına itilmiş korkular: Gelişimin erken dönemlerinde olmuş olan olaylar hatırlanmaz, ilerde bilinmeyen kaygılar ortaya çıkar (ör: kapalı alanlarda duyulan sıkıntı gibi)

Genelleme: Tavşan örneğindeki çocuğun beyaz sakallı birini görünce nedenini bilmediği sıkıntı duyması örnek olabilir.

Öfke: Engellendiğimizde, haksızlığa uğradığımızda ya da öyle zannettiğimizde, başkalarınca zarara uğratıldığımızda öfkeleniriz. Burada da yaşa bağlı farklılıklar görülür.

Öfkenin nedenleri:

Engellenme: Davranışsal ya da sözel engel koyma durumunda

Genelleme: Bir kişiye duyulan öfke genellenebilir.

Taklit: Akran grubunda bulunan ya da değer verilen bir kişi taklit edilebilir.

DUYGULARIN DAVRANIŞA ETKİSİ

Saldırganlık:

Duyguların yol açtığı davranışlardan birisi saldırganlıktır. Saldırganlık bir duyu değildir.

Saldırganlığın nedenleri:

Öfke: Engellenme ya da engellenme korkusu öfkeye, öfke de saldırganlığa neden olur.

N.TAN

Engellenme: Bireyin bir amaca ulaşamaması durumunda (fiziki ya da sözel engel olduğunda) saldırgan davranış ortaya çıkabilir.

Güdüleyici durum: Saldırganlık bir güdü durumuna geçebilir. Amaç engelleyici nesneye ya da kişiye zarar vermek olabilir.

Taklit: Arkadaşlar ya da evdeki ebeveynler örnek alınabilir.

Yüksek testesteron: Bu hormonun fazla olması saldırganlığa neden olabilir fakat saldırganlığın daha çok öğrenilmiş bir tepkidir.

Saldırganlığın pekiştirilmesi: Eğer saldırganlık onay görüyorsa bu davranış pekiştirilir ve tekrar yapılır.

Saldırganlığın seyredilmesi: Televizyon, bilgisayar vb ortamlarda saldırganlık seyrediliyorsa saldırganlık artar.

Çatışma: Saldırganlığa neden olabilecek daha çok kaygı yaratan bir duygu da çatışmadır.

Üç tür çatışma vardır. Bunlar:

1- Yaklaşma- Kaçınma: Biri yaklaşmak diğeri uzaklaşmak istediğimiz iki durumun yarattığı çatışma durumudur. Amaç hem olumlu hem olumsuzdur. Olumlu durum için birey yaklaşmak ister, olumsuz durum için kaçınır. Ör: Tatlıyı çok seven birisinin kilo almaktan da korkuyor olması.

2-Kaçınma- kaçınma: İki ya da daha çok olumsuz (istenmeyen) durumdan birini bireyin seçmek zorunda kaldığı çatışma durumudur. Ör: Ailenin çocuğuna “ya bu okulda okuyacaksın ya da çirak olarak çalışacaksın.” Demesi ve çocuğun ikisini de istememesi

3-Yaklaşma- yaklaşma: Birey için iki olumlu (istenilen) durumdan birini seçmesi gerektiğinde yaşadığı çatışmadır. Ör: hafta sonu gencin ailesiyle pikniğe gitmek ya da arkadaşlarıyla sinemaya gitmek arasında kalması.

Duygu Kontrolü:

İnsanı diğer canlılardan ayıran bir yönü de duygularını kontrol edebilmesidir. İnsan duygularını zihinsel süreçlerle kontrol eder.

Duyguların sözel ve sözel olmayan ifadesi:

--Duygularımızı dili kullanarak ifade ederiz. (bazen sözler gerçek duygularımızı ifade etmez.)

--Kelimeler dışında sesler de duygularımızı yansıtır. İnleme, gülme, sesin titremesi, iç çekme vb.

--Mimik ve jestler duygularımızı ifade eden beden ve yüz hareketlerimizdir. Üzgünken yüzümüz asıktır.

Duyguların davranışa yansımada hem doğuştan donanımın(aynı duyguların farklı toplumlarda aynı şekilde ifadesi, üzülmün ağlamak gibi) hem de kazanılmış donanımın(aynı olayda farklı tepkilerin verilmesi, örneğin Japonya da başarısızlık karşısında utanma ve intihar görülürken diğer ülkelerde görülmez) etkisi vardır.

BİLİNÇ, BİLİNÇALTI, DİKKAT VE FARKLI BİLİNÇ DURUMLARI

Bilinç: Bireyin kendi iç dünyasının ve çevresinde olup bitenlerin farkında olmasıdır.

Bilinç öncesi: Küçük bir çabayla dikkatin yoğunlaştırılmasıyla geri getirilebilen yaşantı ve olayların bulunduğu bilinç düzeyidir. ÖR: Bir süre önce yapılan sınavdaki soruların bilinç alanına getirilmesi.

Bilinç altı: Kişinin farkında olmadığı psikolojik süreç ya da olayların yer aldığı bilinçtir. Kişinin istediği zaman bilinç alanına çıkaramadığı, varlığından bile haberdar olmadığı

N.TAN

duygu, düşünce ve anıları vardır. Bunlar , bilinç altında yer alır, yok olmaz kişiyi sürekli etkiler. Ör: gözlük kullanan bir kişi bizi rahatsız ediyorsa küçüklüğümüzde yaşanan ve bilinçaltına atılan bir yaşantımız olabilir.

Bilinçlilik Düzeyleri:

Farklı bilinç durumlarımız vardır ve bu bilinç düzeylerimize göre uyarıcıları alır, anlamlandırırız. Bu bilinç durumlarını bir yelpazeye benzetebiliriz. Bu bilinçlilik düzeylerinde; farkındalığın, odaklanmış dikkatten rüya haline doğru giderek azaldığını görüyoruz.

Odaklanmış dikkat-- Gevşek uyanıklık-- Yarı uyanıklık-- Hafif uyku-- Derin uyku-- Rüya-- Baygınlık-- Koma--Ölüm

Farklı Bilinç Durumları

1-Dikkatlilik Hali

Dikkat: Zihnin (düşüncenin) belli bir ya da birkaç konunun üzerinde yoğunlaşmasıdır.

Edilgen Dikkat: Dış etkenlerin bazı özellikleriyle dikkatimizin çekilmesidir. Uyarıcının şiddetli, büyük, ani, farklı, hareketli olması dikkati çeker.

Etkin Dikkat: Burada kişi kendi iradesi isteği ile bir uyarıcıya yönelir ve uyarıcıya dikkat eder. Ör: Öğrencinin başka uyarıcılar olmasına rağmen dersi dinlemesi.

Dikkatle ilgili başka kavramlar da vardır. Bunlar:

Odaklanmış Dikkat: Dikkatin bir uyarıcı üzerinde çok yoğunlaşmasıdır. Organizmanın uyarıcıya odaklanmasıdır. Ör: Bir golf oyuncusunun topa vuruş anında topa ve vuruşa yoğunlaşması durumu.

Sürdürülen dikkat: Seçilen uyarıcıya dikkatin sürdürülmesi, dikkatin devam etmesidir. Ör. Öğretmenin ders anlattığı sürece dikkatimizi sürdürme.

Bölünmüş Dikkat: Dikkatin birden fazla uyarıcıya bölünmesidir. Ör: Bir taraftan ders çalışıp bir taraftan televizyon izlemek. (Bu bölünmenin insanda 7 +-1 şeklinde bir sınırı vardır.)

2-Uyanıklık

Uyanıklık iki farklı şekilde görülür. Bunlar: **Dikkatli uyanıklık** bu durum dikkatin odaklandığı, tetikte olma durumudur. **Gevşek uyanıklık:** bu evrede kişi uyanıktır, çevresinde olup bitenlerin farkındadır, fakat tetikte olma durumunda değildir. Ör: Araba kullanırken dikkatli uyanıklık, arabanın arka koltuğunda giderken gevşek uyanıklık durumundayızdır.

3- Uyku ve Rüya

Uyku: Dış uyarıcılara karşı tepkinin, etkinliklerin azaldığı, bilincin zayıfladığı dinlenme durumudur. Uyku iki farklı bölümden oluşur. **REM dönemi**, hafif uyku dönemidir, rüyalar daha çok bu dönemde görülür. Göz hareketleri görülür, solunum kalp atımı bu dönemde hızlanır. **NON-REM dönemi**, derin uyku dönemidir, rüyalar daha az görülür ve hatırlanmaz. Göz hareketleri görülmez, kalp atımı ve nefes alım sayısı azalır.

Rüya: Uykuda görülen hayaller, olaylar dizisine denir. Rüyalar üzerinde ses, ışık, gürültü, koku vb fiziksel etkenler ve günlük yaşantılar, bilinçaltı etkilidir. Rüyalar, günlük yaşantımızdaki korku, kaygı, üzüntü vb duyguların şiddetini azaltarak bizi rahatlatır.

4- Yapay Bilinç Halleri

N.TAN

Hipnoz: Hipnoz, Bir kişinin telkin ile başka bir kişinin duygu, düşünce ve algılarını denetim altına almasıdır. Uykudan farklıdır ama yapay bir uykuya benzer farklı bir bilinç durumudur. Herkes hipnoz olmaz, telkine açık olan kişilerde daha çok görülür.

Meditasyon: Kişinin beden işlevleri üzerinde ruhsal bir denetim kurarak gerginlik ve kaygıdan kurtulmayı amaçlayan bir gevşeme tekniğidir. Meditasyonda kişi, bedensel işlevlerini(nefes alım sayısı, kalp atış sayısı, kan basıncı, kas gerginliği vb.) kontrol etmeyi öğrenerek derin bir dinlenme durumu sağlayabilir.

Biyo-geribildirim (Biofeedback) Bireye kendi fiziksel tepkilerini izlemenin ve denetim altına almanın yollarını gösteren bir tekniktir. Kişi bu teknikle bir alet yardımıyla vücut fonksiyonlarını normale döndürmeyi öğrenip sağlığına katkı sunabilir.

Bilinç, Biliş, ve Duyguları Etkileyen Maddeler:

Kullandığımız ilaçlar tedavi amaçlıdır. Bu ve buna benzer ilaçlar doktor kontrolü dışında kullanılırsa yarar yerine zarar verebilir. Bazı ilaçlar, bilişi, duygu durumunu, bilinçlilik hallerini, genel uyarılmışlık haini etkiler. Farklı kişilerde farklı tepkilere yol açan bu ilaçlar bağımlılık yapabilir, alınmadığında yoksunluk belirtileri olur. Bazı durumlarda bu belirtiler şiddetli derecelerde görülebilir.

SOSYAL ETKİLER

*Yaşantımızda aile, arkadaş, toplum, medya, moda vb. sosyal çevrelerin rolü nedir?

Sosyal Psikoloji, Bireylerin sosyal ortamlardaki davranışlarını ve sosyal grubun davranışlara etkilerini inceleyen bilimdir.

Sosyoloji ise insan topluluklarını, yapısını, değişimini, örgütlenmelerini inceleyen bilimdir.

Sosyal biliş: Sosyal uyarıcıları (bireyler, gruplar, toplumlar vb.) hakkında izlenim, düşünce oluşturma sürecidir. Ör: Arkadaşlarımız ya da komşularımızın davranışlarını görüp onlar hakkında düşünceler oluştururuz.

SOSYAL BİLİŞ VE ÖNYARGILAR

Tutum: Bir kişinin bir insana, gruba, nesneye, olaya vb. yönelik olumlu ya da olumsuz düşünmesine veya tepkide bulunmasına neden olan eğilimidir. (Genelde duygu, düşünce ve davranış şeklinde üç öğeden oluşur.) Ör: Bir erkeğin kadınların çalışması karşısındaki tutumundaki üç öğe nedir?

Ön yargı: Bir birey, grup ya da nesneye ilişkin haklılığı kanıtlanmamış olumlu ya da olumsuz tutumdur. (genelde olumsuz tutumlar anlaşılır.) Ör: Beyazların zencilerden üstün olduğu iddiası bir önyargıdır. Tutum ve önyargılar öğrenilir.

SOSYAL VE KÜLTÜREL ETKİLER

Sosyalleşme: Bireyin, doğumdan başlayarak içinde yaşadığı toplumun kurallarını ve kültürünü öğrenme sürecidir.

Toplumun ve kültürün etkisiyle ortaya çıkan bazı davranış biçimleri şunlardır:

Yardım Etme: Birey karşılıksız olarak birine yardımda bulunabilir fakat çevresindeki insanların sayısı arttıkça bu yardım davranışı azalır.

İtaat (Uygu): Toplumsal kurallara ve beklentilere uygun davranışlardır.

N.TAN

Kimliksizleşme: Bireysel sorumluluk duygusunun kitle içinde kaybolmasıdır. Kitle içinde kişiler birer birey değil, bir grubun adsız üyeleri gibi olur.

Grup Düşünme: Bireyler, gruplarının yenilmez ve dokunulmaz olduğu gibi bir düşünceye sahiptirler. Birey kendi başına verdiği kararlarda daha temkinliyen grup ile verdiği kararlarda risk alma eğilimi gösterir.

Sapkınlık Davranışı: Kabul edilen inanç ve kurallara uymama durumudur.

Statü ve roller: Kişilerin toplum içindeki konumuna statü denir. Rol ise kişinin statüsü gereği ondan beklenen davranışlardır. Ör: Doktorluk bir statüdür. Hastaları iyileştirmek, ilaç yazmak vb. doktorun rolüdür. Kişilerin birden fazla statüsü ve buna bağlı rolleri vardır.

ÜNİTE III: ÖĞRENME, BELLEK, DÜŞÜNME

Öğrenmenin iki kaynağı vardır; birisi kendi yaşantımız, diğeri eğitim öğretimdir. Öğrenme davranışlarımızda az ya da çok bazı sürekli değişikliklere yol açar. Davranışın değişmesi eskiden yapılmayan bir hareketin yapılması, bir görüş ve düşünüşün benimsenmesi ya da bırakılması anlamına gelir. Öğrenme yaşam boyu devam eden bir süreçtir.

Öğrenme: Tekrar ya da yaşantı sonucu bireyin davranışında ortaya çıkan ve oldukça kalıcı olan değişiktir.

Buna göre öğrenmenin üç ögesi vardır:

- 1-Davranış değişikliği(gözlenebilen veya ölçülebilen bir değişiklik elle yemekten çatal-bıçak kullanmaya geçmek gibi.)
- 2-Tekrar ya da yaşantı sonucu ortaya çıkan değişiklik
- 3-Süreklilik.(Davranış kısmen kalıcı olmalıdır. Ör: ayakkabı bağlamada olduğu gibi.)

ÖĞRENME TÜRLERİ :

A-Koşullama Yoluyla Öğrenme

- 1-Klasik koşullama yoluyla öğrenme
- 2-Edimsel koşullama yoluyla Öğrenme

B-Bilişsel Öğrenme

- 1-Örtük Öğrenme
- 2-Model Alarak Öğrenme
- 3-Kavrayarak Öğrenme

A-Koşullama Yoluyla Öğrenme

1-Klasik koşullama yoluyla öğrenme:

Limon gördüğümüzde hatta adını duyduğumuzda ağızımız sulanır. Yolda giderken keskin bir fren sesi bizi korkutur. V.b örnekler basit bir refleks gibi görünse de öğrenme ile ilişkilidir.

Bu örneklerdeki fren sesi, limon sözü birer sembol uyarıcı durumuna geçer. Böyle bir uyarıcının etkisiyle tepkiler oluşur. Yani bu uyarıcılara karşı koşullanmışızdır. Pavlov'un köpek üzerinde yaptığı deney salya koşullanması ile ilgilidir.

Pavlov daha önce zil sesine hiçbir tepki vermeyen köpeğin et ile birlikte verildiğinde salya salgıladığını deneyle göstermiştir. Burada zil başta nötr bir uyarıcı iken; doğal uyarıcı(et)

N.TAN

ile birlikte tekrar tekrar sunulunca koşullu uyarıcı haline geçmiştir. Köpek artık daha önce tepki vermediği bir uyarıcıya tepki vermeye koşullanmıştır.

Koşullama Öncesi

Zil sesi (nötr uyarıcı)---Tükürük salgısı yok

Et (Koşulsuz Uyarıcı)---Tükürük salgısı var(koşulsuz tepki)

Koşullanmada

Zil sesi + Et(koşulsuz uyarıcı)----Tükürük salgısı var(koşulsuz tepki)

Koşullanma sonrası

Zil sesi(koşullu uyarıcı)----Tükürük salgısı var (koşullu tepki) zil artık etin yerini alıyor.

İnsan ve hayvanların önceleri tepkide bulunmadıkları bir uyarıcıya, belirli koşullar sonucunda tepkide bulunmayı öğrenmesine klasik koşullanma yoluyla öğrenme denir. Bazı insanlarda görülen korku, antipati, tiksintilerinde gerçek neden bu tür koşullanmalardır.

Örnek: Önceleri hastane veya doktora tepkisi olmayan bir çocuk iğne yapıldıktan sonra doktor ya da hastaneye korku tepkisi geliştirir.

Öğrenme Süreçleri:

Genelleme: Koşullu tepkiyi yaratan uyarıcının benzerlerine de aynı koşullu tepkinin gösterilmesidir. Örn: Zil sesine koşullanmış köpeğin çan sesine de salya tepkisi vermesi

Ayırt etme: Genellemenin karşıtı olarak hangi uyarıcıya hangi tepkinin gösterileceğini ayırt etmedir. Örn: Köpek tarafından ısırılan bir çocuk, zamanla ev köpeği ile sokak köpeğini ayırt eder ve ev köpeğinden korkmamayı öğrenir.

Koşullanmanın Sönmesi: Koşullanmış davranışta görülen zayıflamadır. Örn: Zil sesine koşullanmış köpeğin zil ile birlikte et verilmemesi sonucu bu koşullanmanın kaybolması (köpeğin zil sesine karşı salya salgılamaması)

Koşullanmanın Kendiliğinden Geri Gelmesi: Sönen bir koşullanmış davranışın belli bir süre sonra aynı şartlarda yeniden canlanmasıdır. Örn: Zil sesine karşı oluşan koşullanmanın sönmesine rağmen belli bir süre sonra tekrarlandığında hemen aynı koşullanmanın ortaya çıkması.

2-Edimsel koşullama yoluyla Öğrenme:

Edimsel koşullanma, ödüle götüren ya da cezadan kurtaran bir davranışın yapılmasını öğrenmektir. Yani edimsel (kendiliğinden) yaptığımız bir davranış bizi ödüle götürüyor veya cezadan kurtarıyorsa bu davranışa koşullanırız.

Skinnerin fare üzerinde yaptığı deneyde kutu içindeki aç bir farenin rastgele yaptığı davranışlar sonucunda yiyecek kabının açılmasını sağlayacak manivelaya(pedal) basarak yiyeceğe kavuşması ve daha sonra deney tekrarlanınca manivelaya daha kısa sürede basmayı öğrenmesi edimsel bir koşullanmadır.

Edimsel koşullamada organizmanın yaklaşmak ya da elde etmek istediği olumlu bir uyarıcı vardır. (yiyecek gibi) Organizma bu amaca ulaşmak için davranışta bulunur. Bu duruma olumlu pekiştirme denir. Ya da organizmanın (hayvan ya da insan) ortadan kaldırmak istediği bir uyarıcı vardır. (Acı verici uyarıcı gibi) canlı bu uyarıcıyı ortadan kaldıran davranışı yapar, olumsuz durum ya da uyarıcıdan kurtulur. Bu duruma olumsuz pekiştirme denir.

B-Bilişsel Öğrenme

Diğer adı karmaşık öğrenmedir. Bu öğrenme zihinde oluşur. Kitap okuyarak, TV izleyerek ya da bir olaya tanık olarak birçok şey öğreniriz.

Organizmanın algılama, hatırlama, düşünme gibi zihinsel yetileri aracılığıyla öğrenmesidir. Bu tür öğrenmenin ağırlık noktası bilgilerin biriktirilmesi ve işlenmesidir. Başka bir deyişle yaşantılar depolanır ve bunlar anlam kazanır. Farklı şekillerde olabilir.

1-Örtük Öğrenme:

Farkına varmadan öğrenme de denir. Bu öğrenmede kişi öğrenmeye niyet etmeden, farkında olmadan öğrenir. Bu şekilde öğrenmeye örtük öğrenme denir. Ör: Müzik dinleyerek ders çalışırken farkında olmadan şarkının sözlerini de öğreniriz.

2-Model alarak Öğrenme: Taklit yolu ile öğrenme de denir. İnsan ve hayvanların beğendikleri, büyükleri veya özendikleri kişileri taklit ederek onlar gibi davranmayı öğrenmesidir. Ör: Bir gencin pop sanatçısını taklit ederek onun gibi giyinmesi, bir genç kızın saçını beğendiği bir manken gibi kestirmesi vb. Genellikle kız çocukları anneyi, erkek çocukları babayı model alır.

3-Kavrama yoluyla öğrenme: Bu öğrenme çözümü gereken durumun öğeleri arasındaki ilişki bir anda görülür. Başarılı davranış akıl yürütme ile sanki aniden olur. Problemdeki öğeler düzenlenir, yeniden yapılır, sonunda “tamam buldum.” şeklinde çözüm ortaya konur. Ör: Çok zor sandığımız bir matematik problemini bir müddet düşündükten sonra birden kavrayarak çözüme ulaşmak. (başka bir örnek maymunun muz elde etme deneyi.)

Öğrenmeyi Etkileyen Etkenler

- 1-Öğrenenle ilgili özellikler
- 2-Öğrenilen malzeme ile ilgili özellikler
- 3-Öğrenme yöntemiyle ilgili özellikler

1-Öğrenenle ilgili özellikler

Güdülenme Durumu: Öğrenme için güdülenmiş olmak gerekir. Güdülenme olmadan organizma harekete geçmez. Organizmayı harekete geçiren açlık, susuzluk vb. fizyolojik ya da çalışkan olmak, başarmak, sınıfı geçmek beğenilmek vb. sosyal güdüler olmalıdır. Güdüler kişiyi öğrenmeye özendirir.

Yaş: Öğrenmenin oluşması için organizmanın belli bir olgunluğa ulaşması gerekir. Yaşımıza uygun şeyleri öğrenebiliriz. Genelde 20 yaşlarına kadar öğrenme yeteneği artar. 20-50 yaşları arası sabit kalır, daha sonra düşmeye başlar.

Zeka: Zeka ile öğrenme arasında önemli bir ilişki vardır. (pozitif korelasyon) Zeka arttıkça öğrenme de artar.

Sosyokültürel etkiler: İçinde bulunduğumuz grubun, toplumun bakış açımızın (tutum ve önyargılar) öğrenmeye etkisi vardır. Öğrenilmiş çaresizlik öğrenmeyi olumsuz etkiler.

N.TAN

Genel Uyarılmışlık Hali ve kaygı: Organizmanın tamamen uyanık olması ve öğrenilecek malzeme üzerinde dikkatin odaklaşması gerekir. Aşırı kaygılı olmamak gerekir. Orta düzeyde kaygının olması gerekir.

Biyolojik özellikler: Hastalık ya da kaza nedeniyle hasar gören hücreler nedeniyle ya da genetik özelliklerle ilgili olarak öğrenme kolay ya da zor olabilir.

2-Öğrenilen malzeme ile ilgili özellikler

1- Malzemenin zorluğu: Malzemenin kolay ya da zor olması öğrenmeyi etkiler, kolay ya da zor olması da şu özelliklerle ilgilidir.

Ayırt edilebilirlik: Diğerlerinden farklı uyarıcılar dikkatimizi çeker ve öğrenme kolay olur.

Ör: En yaramaz olan en çalışkan olan öğrenci daha erken öğrenilir.

Anlamlılık: Anlamlı olan uyarıcı daha kolay öğrenilir. Ör: Masa, Asam

Çağrışımsal anlam: Öğrenilecek malzeme bir şeyi çağrıştırıyorsa daha kolay öğrenmemizi sağlar.

Kavramsal benzerlik: Malzemeler benzer ve farklılıklarına göre sınıflama yapılırsa daha kolay öğrenilir.

2-Aktarma(transfer): Hiçbir öğrenme sıfırdan başlamaz. Önceden öğrendiklerimiz de öğrenmemize etki eder. Yeni öğrenme eski öğrenmelerin üstüne kurulur.

Eğer önceki öğrenme, sonrakini kolaylaştırıyorsa buna olumlu aktarma (transfer), eğer önceki öğrenme sonrakini zorlaştırıyorsa buna olumsuz aktarma(transfer) denir.

Ör: Hentbol oynamayı bilen birinin basketbolu daha çabuk öğrenmesi

Ör: İki parmakla daktilo yazmayı bilen birinin on parmakla daktilo yazmayı öğrenememesi ya da geç öğrenmesi.

Eğer davranış benziyorsa ya da uyarıcılar benziyorsa aktarmaya etkisi olumlu olur.

3-Öğrenme yöntemiyle ilgili özellikler (öğrenme stratejileri)

Diğer faktörler üzerinde değişiklik yapılması pek mümkün değildir. Yaşamızı, zekamızı, malzemeyi değiştiremeyiz fakat öğrenme yöntemini uygun seçerek öğrenmeyi kolaylaştırıp daha etkili yapabiliriz.

Aralıklı ve toplu Öğrenme: Öğrenilecek konu ayrı ayrı zamanlara dağıtılırsa, bir zamana sıkıştırılmış çalışmadan daha verimlidir. Çalışmalar bunu göstermiştir. Aralıklı çalışmada konu daha fazla hatırlanmaktadır.

Bütün ve Parça Öğrenme: Öğrenilecek malzemenin parçalara bölünmesi bazı durumlarda daha faydalıdır. Eğer konu uzunsa, kendi içinde anlamlı parçalara bölünebiliyorsa bu durumda daha başarılı sonuç alınır. Sonunda parçalar birleştirilmelidir. Ör: şiir ezberlerken kıtalara ayırmak.

Eğer konu kısa ve parçalara bölünemiyorsa bütün öğrenmek daha faydalıdır.

Sonuçlar Hakkında Bilgi: Konunun ne derece öğrenilip öğrenilmediğinin bilinmesi gerekir. Çünkü kişiye davranışlarını yeniden düzenleme, hatalarını görme fırsatı verir.

Okuma-Anlatma: Okumada birey pasif durumdadır. Aktif hale gelebilmesi için kişinin kendi ifadeleriyle konuyu tekrarlaması önemlidir.

Psikologlar bir malzemeyi öğrenirken şu tekniği öneriyorlar:

GÖZDEN GEÇİR, SORULAR ÜRET, OKU, HATIRLA, TEKRARLA

BELLEK TÜRLERİ

Bellek (hafıza):Geçmiş bir olayı ya da bir bilgiyi zihinde tutma ve hatırlama yetisidir. Başka bir deyişle öğrenilen bilgileri depolama ve istenildiğinde geri çağırma yeteneğidir. Üç tür bellek vardır.

1-Duyusal Bellek: Çok kısa sürelidir. Duyu organlarında duyumların tutulmasıdır. Ör: Gözümüz bir nesneyi gördüğünde, görüntünün 1-2 sn. (gözümüzün yapısı gereği) gözümüzde saklanmasıdır.

2-Kısa Süreli Bellek: Bu bellek türü, gerekli olan bilgiyi kısa bir süre için akılda tutmayı ve hatırlamayı sağlar. Bilgileri birkaç dakika için depolar, kullandıktan sonra da artık işe yaramayacağı için saklamaz. Örneğin arayacağımız bir tel. numarasını rehberden bulur arar ve tekrar unuturuz. Bilgi tutma kapasitesi 2 sn ile 20 dak. arasındadır. Bilgilerimizin kısa süreli bellekte daha fazla kalmasını sağlamak için “tekrarlama” ve “gruplama”dan yararlanırız.

Örneğin 325146878 gibi bir sayıyı 325 146 878 şeklinde gruplamak hatırlamamızı kolaylaştırır.

3-Uzun Süreli Bellek: Bilgiyi beceriyi saatler, günler, aylar ve yıllarca zihinde tutar ve hatırlamayı sağlar. Uzun süreli belleğe bilgiler kısa süreli bellekten geçer. Bu bellekte bilgiler kullanıldıktan sonra atılmaz, saklanır. Kısa süreli bellek derin olmayan bir havuza, uzun süreli bellek ise okyanusa benzetilebilir.

Örneğin, birinci sınıftaki öğretmenimizin adı uzun süre belleğimizde kalmıştır.

Uzun Süreli Bellek

<u>Açık</u>		<u>Örtük</u>		
Anısal	Anlamsal	Ön uygulama etkisiyle	Beceriler	Klasik
		Örtük öğrenme	Alışkanlıklar	Koşullanma

Açık Bellek: Bilincinde olduğumuz başkalarına da ifade edebildiğimiz bellektir Anısal ve anlamsal olarak ayrılır

Anısal Bellek: Belirli bir yerdeki ve zamandaki anılara ilişkin bellektir. Ör: İki yaz önceki yaz tatilimizi hatırlarız.

Anlamsal Bellek: Anıların kavramların olduğu bellektir. Ör: İstanbul’un fethini veya psikolojinin tanımını biliriz.

Örtük Bellek: Bu bellekte kişi öğrenmiş olduğunun farkında değildir (bildirilemeyen bellek).

Ön Uygulama Etkisi: Bazı bilgileri diğerlerinin yanında fark etmeden öğreniriz. Ör: Ders çalışırken dinlediğimiz müziğin sözlerini farkına varmadan öğreniriz.

Klasik Koşullanma: Korkmamamız gereken bir şeyden korkmayı bu şekilde öğreniriz ve uzun süreli belleğin örtük bölümünde saklarız.

Beceri ve Alışkanlıklar: Başlangıçta bilerek öğrenilen beceriler sonradan otomatikleşir ve örtük bellekte depolanır. Yürüme, yüzme, bisiklete binme vb.

ÖĞRENME, BELLEK, HATIRLAMA İLİŞKİSİ

Bilgilerin hatırlanması için öncelikle bilgilerin öğrenilmiş olması ve bellekte yerini almış olması gerekir.

Bu süreçler:

ÖĞRENME-----BELLEK-----HATIRLAMA
(Kazanım) (Depolama) (Geri Çağırma)

Kodlama(Öğrenme, Şifreleme): Belleğe giren bilginin zihinde kaydedilmesidir. Bir evde her eşyanın nasıl bir yeri varsa, zihindeki bilgilerin de yeri vardır. Resimler ayrı kokular ayrı vb kodlanır.

Depolama: Nasıl kodlanmış olursa olsun bu bilgilerin gerektiği zaman yeniden bilinç düzeyine çıkabilmesi için saklanması gerekir. Her bilgi kütüphanedeki kitaplar gibi farklı bölümde saklanır.

Hatırlama(Çağırma): Çağırma, daha önce kodlanan ve saklanan bilgilerin yeniden bilinç düzeyine çıkarılmasıdır. Ek kodlamaların sayıca fazla olması hatırlama kolaylığı sağlar.

UNUTMA: Önceden öğrenilmiş olan herhangi bir şeyi hatırlama veya tanıma gücünün geçici ya da sürekli olarak yitirilmesine unutma denir.

UNUTMA NEDENLERİ:

- 1-Öğrenilenlerin kullanılmaması: Bilgi ve beceriler kullanılmazsa unutulur.
- 2-Geriye ket vurma; Yeni öğrenilenlerin daha önce öğrenilmiş olanları unutturmasıdır. Ör: Ard arda iki toplantıya katılan bir kişi ikinci toplantıda tanıştığı kişilerin ismini öğrenirken önceki toplantıda tanıştığı kişilerin bir kısmının isimlerini unutabilir.
- 3-İleriye ket vurma; Önce öğrenilenlerin yeni öğrenilenleri unutturmasıdır.
- 4- Organik nedenler: Beyinde hücre kaybının olması ve beyin hasarı
- 5-Baskı altında tutma (bilinçaltına itme) Ör: büyük üzüntüler bilinç altına atılır.

Belleği Geliştirme (Unutmayı azaltmak, Hatırlamayı Kolaylaştırmak için)

- 1-Öğrenmenin yeterli olması
- 2-Önceki birikimle kişinin konuyu anlamlandırması
- 3-Öğrenmeden sonra dinlenilmesi (uyumak gibi)
- 4-Tekrarlar yapılması
- 5- Kişi öğrenmeye ne denli istekli olursa o kadar iyi öğrenir.
- 6-Bilgiler kodlanırken ne kadar fazla uyaran alınırsa, hatırlarken de o kadar çok ipucu olacak demektir. Bu nedenle kodlarken konuyu çok yönlü kodlamak hatırlamayı kolaylaştırır.
- 7- Bilgileri örgütlediğimizde (tablo, şema vb) kendimize özgü ifade ettiğimizde daha çok akılda kalır.
- 8- Çağrışım kurma ile hatırlamayı artırabiliriz. Ör: Okul numaramız ya da şifremiz 3406 ise İstanbul Ankara plakalarıyla çağrışım kurabiliriz.
- 9-Zihinde canlandırma ile hatırlamayı kolaylaştırabiliriz. (resim Şema Tablo vb. görseller daha çok akılda kalır.)
- 10- Sesselleştirme (kendi sesimizle tekrar etme.)

N.TAN

11-Kümeleme (kısa süreli belleğin kapasitesi kümeleme ile artırılabilir.)

DÜŞÜNMENİN YAPI TAŞLARI

DÜŞÜNME: Karşılaşılan bir problemi zihinde çözebilme gücü olarak tanımlanır veya olaylar ve nesneler arasında bağ kurmaktır. (düşünürken nesne ve olayların kendilerinden değil, zihinde kalan izlerinden yararlanır.)

Düşünme için imgeler, semboller, kavramlar, kategoriler kullanılır. Bunlar düşünmenin yapı taşlarıdır.

İMGELER(hayal): Daha önce algıladığımız nesne ve olayların zihinde yeniden canlandırılmasıdır. Nesne ve olayların zihindeki izleridir. Örneğin zihnimizde evdeki eşyalarımızı hayal edebiliriz, özlediğimiz birini hayal edebiliriz.

SEMBOLLER(simge): Herhangi bir nesnenin sembolü, işareti demektir. Örneğin her sözcük birer semboldür. Trafik işaretleri, tl, vb

KAVRAMLAR: Nesnelerin ya da olayların ortak özelliklerini kapsayan ve onları bir sözcük altında toplayan genel tasarımıdır. Kavramlar doğada bulunmadıklarından ve soyut olduklarından, duyu organları yoluyla öğrenilemez. Kavramlar ancak düşünme ile kavranabilir. Ör: Ağaç ev, güzellik vb. (ağaç bir kavramdır çünkü çok sayıda nesnenin (portakal çam kiraz vb) genel adıdır.)

KATEGORİLER: Varlıkların belirli özellikleriyle bir gruba dahil edilmesi, sınıflandırılmasıdır. Örneğin sınıftaki öğrenciler cinsiyete göre iki kategoriye ayrılır.

DİL VE DÜŞÜNME

Dil, insanların duygu ve düşüncelerini anlatmak, bilgi alış-verişinde bulunmak için kullandıkları iletişim aracına denir. Yazı dili, konuşma dili, işaret dili, beden dili olarak sınıflandıracağımız dilin amacı her durumda iletişim sağlamaktır.

Konuşurken cümledeki vurdu, sesin yüksekliği, konuşma aralığı vb. özellikler de duygularımızı anlatmada etkilidir.

(Konuşma dilinin ve beden dilinin avantajları ve dezavantajları neler olabilir?)

İRDELEME, KARAR VERME VE PROBLEM ÇÖZME

İrdeleme ve Karar Verme: Dilin kullanıldığı, mantık kurallarının uygulandığı bir düşünme biçimidir.

Mantıksal düşünme genelde iki şekilde yapılır:

Tümevarım çıkarımı: Çok sayıda gözlem ve deney (deneyim) sonucunda ortak, genel bir yargıya varmaktır.

ÖR: Bakır ısınınca genişir, Demir ısınınca genişir, Altın ısınınca genişir... Bütün metaller ısınınca genişir. Ali ölümlüdür, Ayşe ölümlüdür, Sibel ölümlüdür, O halde bütün insanlar ölümlüdür.

Tümdengelim Çıkarımı: Genel yargılardan yola çıkarak tek tek özel olayların açıklamasına gitme yoludur.

ÖR: Bütün kuşlar uçar, serçe de bir kuştur o halde o da uçar.

Bütün insanlar ölümlüdür. Ali de insandır o halde Ali de ölümlüdür.

N.TAN

Problem Çözme: Günlük yaşamımızda her gün farklı problemlerle karşılaşırız. Birey, bir amaca yönelik davranışları engellendiğinde ya da bir güçlkle karşılaştığında, bu problem üzerinde düşüncelerini yoğunlaştırarak engelleri aşacak çözüm yolları arar. Bir engelle karşılaştığımızda öfke ve saldırganlığın ortaya çıkabileceğini görmüştük fakat bu bir problem çözme yöntemi değildir.

Kullanılan bazı problem çözme yaklaşımları:

Deneme-Yanılma: Bu şekilde kişi problemin çözümünde çok düşünmeden deneyerek çözüm yolunu bulmaya çalışır. Önce bir yol, sonra diğer yol vb denenir.

Mekanik Çözüm: Bu (ezberci çözüm de denir) çözümde birey daha önce işe yaramış bir çözümü hiç düşünmeden kullanır.

Düşünerek Problem Çözme: Çağımız insanı için bu problem çözme yöntemi yani irdeleyerek, düşünerek, akıl yürüterek olmalıdır. Kullanılan yaklaşımlar kişiye göre değişebilir.

Bilim insanları ya da meslek gruplarında kullanılan problem çözme aşamaları şunlardır:

1-HAZIRLIK DÖNEMİ: Problem bütün olarak ele alınır, problemin ne olduğu, neden kaynaklandığı ortaya konur.

2-KULUÇKA DÖNEMİ: Bekleme dönemidir. Problem bir kenara itilmiş gibidir ve aralıklarla düşünülür.

3-AYDINLANMA YA DA KAVRAMA DÖNEMİ: Problemlle ilgili gizli kalmış hususlar aydınlığa kavuşmuş ve çözüm sağlayacak düşünce belirivermiştir.

4-DEĞERLENDİRME: Çözüme ulaşılmış ise değerlendirme yapılır, uygunluğu düşünülür. Çözüm işe yaramaz ise başa dönülür.

Problem çözme becerisinde bireysel etkenlerin rolü vardır:

Zeka: Birey ne kadar zeki ise problem çözme becerisi o kadar etkili olur.

Güdülenme: Problem çözmek için güdülenme şarttır. Güdülenme olduğu zaman ancak kişi problemi tanımlar, çözüm için gerekli bilgileri toplar, değerlendirir. Zeka ve güdülenme yaratıcı kişilerin iki temel özelliğidir.

Kurulum ve işleve Takılma da Problem çözmede etkili olabilir.

Kurulum, Kişinin problemi alışageldiği şekilde çözmeye çalışmasıdır. **İşleve Takılma** ise kişinin nesneleri sadece işlevleriyle düşünmesidir. Kişi bir nesnenin farklı bir şekilde kullanımının olabileceğini düşünmez.

ZEKA VE YARATICILIK

A- ZEKA NEDİR?

ZEKA: Zeka çok karmaşık bir bilişsel yetenektir. Bireyin gerek sorunları çözerken gerek çevreye uyum sağlarken var olan tüm yetenek ve becerilerini kullanması ile ortaya çıkan düzeydir. Örneğin bir öğrenci bir matematik problemini çok kısa sürede çözerken bir başkası çok uzun sürede çözebilir. Bir başkası ise hiç çözemeyebilir.

Zeka ve Kişilik Psikolojide Bireysel farklılıkların temelinde yer alır. Aynı uyarıcıya farklı kişilerin farklı tepkiler göstermesi bireysel farklılıklardan kaynaklanır. Örneğin öğretmenin azarladığı bir öğrenci utanıp ağlarken bir başkası aldırmayıp gülebilir. İşte aynı uyarıcılara gösterilen farklı tepkilerin temelinde yetenek, mizaç, karakter farklılıkları; daha genel bir ifadeyle zeka ve kişilik farklılıkları yatar.

N.TAN

Zekanın bu güne kadar 300 den fazla tanımı yapılmıştır. Bunlardaki ortak noktalardan bir tanım vermeye çalışırsak:

Zeka, Soyut düşünebilme, alet yapma ve kullanabilme, yeni durumlara uyum sağlama, problemleri çözme becerisi vb. özellikler toplamıdır.

Bazı psikologlar (ör: Gardner) çoklu zekadan bahsetmiştir. (Matematiksel, sözel, duygusal, görsel, işitsel, müziksel, bedensel, içsel vb)

B-ZEKADA KALITIM VE ÇEVRENİN ROLÜ

Zekayı belirleyen iki temel etken vardır. Bunlar kalıtım ve çevredir. Zekayı etkilemede kalıtımın ve çevrenin payları nedir? Kalıtımın zeka potansiyeli açısından etkisi daha fazla olmakla beraber, tek başına zekayı belirlememektedir. Potansiyel ne olursa olsun çevre şartlarının o potansiyele uygun olması gerekmektedir. Bu da zekanın ciddi ölçüde kalıtım ile ve bunu tamamlayan çevre şartları ile oluştuğunu ve geliştiğini gösterir. Çevre şartları (sosyal kültürel, sağlık yönünden) zenginleştirilmiş olduğunda zeka bölümünü değiştirebilmektedir.

Zeka geriliklerinde de kalıtım ve çevrenin etkisi görülmektedir. Zeka geriliğinin nedenleri arasında beyin zedelenmesi, doğum öncesi annenin geçirdiği hastalıklar, yetersiz beslenme, hamilelikte alınan ilaçlar, kalıtımın etkisi yer almaktadır.

C- ZEKANIN ÖLÇÜLMESİ

Zeka testlerle ölçeklerle ölçülür. Zeka gözlenemeyen bir özelliktir.

Dünyada en yaygın kullanılan zeka testleri Stanford-Binet zeka testidir. Bu testle bireyin zeka bölümü ortaya konur. Bireyin zeka yaşının takvim yaşına bölünmesiyle elde edilir.

Yaygın olarak kullanılan zeka testlerinden biri de Wechsler Yetişkinler Zeka Ölçeğidir. Bu ölçekte çocuklar için ayrı yetişkinler için ayrı testler bulunur. Çocuklar için olan zeka testinde alt bölümler yer alır. Genel bilgi, sayı dizileri, sözcük dağarcığı, aritmetik, anlama ve yargılama ile benzerlik testleri vb testler yer alır.

D-ZEKANIN DÜZEYLERİ

Zeka bölümleri zeka testlerinden alınan puanlara göre belirlenir.

Zeka Bölümlerinin Dağılımı şu şekildedir:

0- 70 Zeka özürlü

70- 90 Sınır(düşük zeka)

90-110 Normal

110-120 Normal üstü

120-130 Üstün zeka

130-+ Deha (çok üstün zeka)

Nüfusun büyük bölümü normal zekaya sahiptir.

Zeka bölümünü bilmenin yararları:

1-Normal eğitimden yararlanamayacak durumda olanlara,zeka kapasitelerine uygun bir eğitim uygulanır.

2-Meslek seçiminde zeka düzeyine uygun mesleğe yönelmeleri sağlanır.

3-Mesleğe seçilirken de gerekli zeka düzeyine sahip olanların seçilmesi ve verimliliğin artmasını sağlar.

N.TAN

E- ZEKA TÜRLERİ

Farklı psikologlar zekayı farklı şekillerde ifade etmişlerdir. Örneğin Spearman zekayı “genel yetenek ve özel yeteneklerdir.” demiştir. Thorndike, “soyut, sosyal ve mekanik yeteneklerdir” şeklinde ifade etmiştir. Gardner ise çoklu zekanın olduğunu savunmuştur. (sözel, sayısal, sosyal, müziksel, doğa vb.)

F- YARATICILIK

Yaratıcı düşünme: Yaratıcı düşünme yeni düşünceler, buluşlar, araçlar ve yapıtlar oluşturmaya yöneltilmiş düşünmedir. Kendini daha çok bilim, teknik ve güzel sanatlarda gösterir.

Zeka, yaratıcı düşünmenin ortaya çıkarılmasını sağlayan bir araçtır. Eğitimde yaratıcılık geliştirilebileceği gibi, engellenebilir de. Yaratıcı bir bireyin ortaya koyduğu eserler alışılmışın dışında olacağından, çoğu kez alışılmışa yöneltilerek yaratıcılığı köreltilmiş olabilir. Bu nedenle çocuk yaşta bireyin yaratıcılığı tespit edilirse ve bu yönde imkan tanınırsa yaratıcılık daha çabuk geliştirilebilir.

ÜNİTE IV: RUH SAĞLIĞININ TEMELLERİ**Kişiliğin Tanımı**

Kişilik: Bir kimseyi başkalarından ayıran ve onu kendisi yapan, kalıtım ve çevre etkisiyle ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranış özelliklerinin tutarlı bir bütünüdür.

Kişilik, karakter ve mizacın etkileşimi sonucu ortaya çıkar.

Mizaç: Bireyin fizyolojik ve duygusal özelliklerinin davranışlarına yansiyarak sürekli hale gelmesidir. Birey yaşadığı çevrede birçok uyarıcı alır ve bu uyarıcılara tepki verir. Örneğin bir espiriye bir birey gülerek bir diğeri kızarak tepki verebilir. Genel olarak uyarıcılara verdiğimiz duygusal tepkilerimiz mizacımızı oluşturur. Güler yüzlü olmak, sevimli olmak, asık yüzlü olmak, karamsar olmak mizaç örnekleridir.

Karakter: Karakter genelde kişilikle karıştırılır fakat kişiliğin bir parçasıdır. Karakter kişiliğin toplumsal ve ahlaki yönüdür. Başka bir deyişle karakter, toplum tarafından kazandırılan ve toplumca olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilen davranışların sürekli hale gelmesidir. Örneğin: dürüstlük, yalancılık, hırsızlık, misafirperverlik karakter özellikleridir.

KİŞİLİK KURAMLARI**A-Psikodinamik kuram**

Psikodinamik kuramın kurucusu olan S. Freud, id (alt benlik), ego (benlik) ve süper ego (üst benlik) kavramlarından oluşan üçlü ve dinamik bir kişilik kuramı geliştirmiştir.

İd, arzuların hemen yerine getirilmesini talep eden, dış koşullara aldırış etmeksizin acıdan kaçınıp hazzı elde etmeye çalışan dinamik bir yapıdır.

Egonun işlevi ise iden gelen talepleri gerçeklik ilkesi gereğince değerlendirmeye alan ve uygun olanları gerçekleştiren bir benlik biçimidir. Uygun olmayanlar bastırılır. Ego id ile süper ego arasında bir denge unsurudur. Ego kişiliğin yönetim merkezidir.

Süper ego, bireyin vicdanını oluşturur. Süper ego ahlaki değerleri, toplumun beklentilerini gözetken kişilik birimidir.

N.TAN

Bu kuramda, bu üç unsurdan hangisinin ön planda olduğu kişilik açısından çok önemlidir. Eğer bireyin id'i baskınsa sadece kendini düşünen, bencil, haz peşinde koşan biri olabilir. Eğer egosu daha baskınsa kişi, kendisine ve çevresine duyarlı, etrafındakileri de düşünen biri olur. Eğer süper ego baskınsa, o zamanda utangaç, başkalarını düşünerek yaşayan duygularını ifade edemeyen bir kimse olacaktır.

B -Sosyal Davranış Kuramı

Bu kurama göre kişilik çevresel etkiler altında öğrenme yaşantıları ile oluşur. Kişinin öğrenme yaşantılarına bakarak kişiliğini açıklayabiliriz. Kişiliğin şekillenmesinde fiziksel, özellikle de sosyal çevre oldukça önemlidir. Sosyal davranış kuramında uyarıcıların (sosyal ya da fiziksel (ör: sıcaklık)) bilişsel süreçlerle işlenmesi ile davranışlar sürekli hale gelir ve kişilik oluşur. Eğer bir davranış toplumda cezalandırılıyorsa bu davranışı birey yapmaktan sakınır, ödüllendirilen davranışları tercih eder ya da annesinden gördüğü gibi davranır.

C-Fenomenolojik Yaklaşım

Bu yaklaşım bireyin öznel yaklaşımları üzerinde durur. İnsan seçenekleri olan, bu seçenekleri değerlendirip kendine uygun olanı seçen, yaratıcı, kendini gerçekleştirmek için çalışan bir varlıktır. Benlik bilinci bu görüşte önemlidir. Benlik bilinci kişinin kendisini nasıl algıladığıdır. Eğer bir bireye koşulsuz sevgi verilmişse o birey olumlu bir benlik bilinci geliştirebilir, kişiliği güçlü olur. Aslında doğuştan her insan iyidir ve iyi bir kişilik geliştirmek ister.

Kişilik Gelişimini Şekillendiren Etkenler

Koşullanma Yoluyla Öğrenme: Sosyal Davranış kuramına göre kişiliği oluşturan davranışlar öğrenme yoluyla gerçekleşiyordu. Klasik ve edimsel koşullanma ile davranışları kazanırız ve bunlar sürekli hale geldiğinde kişiliğimizin parçası olurlar. Ör: Bir uyarıcıdan korkmamız klasik koşullanma ile ortaya çıkabilir. Olumlu bir şey elde etmek ya da olumsuz bir şeyden kurtulmak için bazı davranışları kazanırız. (odasını düzenli tutan çocuk ödüllendirir .)

Aile Etkileri: Aile bireyleri, ödüllendirme, cezalandırma yoluyla davranışı şekillendirir. Ayrıca aile bireyleri özellikle anne ve baba model alınan kişilerdir. Ayrıca çocuk aile içinde sosyalleşir, ahlaksal kültürel değerleri öğrenir ve benimser.

Bilişsel Koşullar: uyarıcıların birey için ne anlam taşıdığı önemlidir. Örneğin hatalı bir davranışından dolayı azarlanan bir çocuk, bu azarlamayı bir süre sonra babasının ilgisi olarak alır ve bundan hoşnut olur.

Sosyal etkiler: Bireyin ailesi dışında arkadaş çevresi, öğretmenleri, görsel ve yazılı medya kişilik gelişiminde etkilidir. Ör: Çocuk izlediği filmin, dizinin kahramanlarından etkilenir.

Yetenekler: Yetenekler kişiliğin bir parçasıdır. Kişi seçimlerini yetenekleri ölçüsünde yapar. Ör: birey tercih yaparken tercihini sevdiği derler alanlar, etkinliklerden yana kullanır. Donuk zekaya sahip bireyler aynı öğelerin tekrarlandığı durumları sever ve kendini daha rahat hisseder.

Bireysel Farklılıklar:

Her bir bireyin kendine ait onu diğerlerinden ayıran özellikleri vardır. Bu farklardan birisi de kişiliktir. Kişiliği anlamak için : 1- Bireysel farklılıkları oluşturan özellikleri belirlemek ve 2-bu özellikleri ölçebilmek gerekir.

Bu özelliklerin sayısı çok fazladır ve hepsini ölçmek bugün için mümkün değildir.

KİŞİLİĞİN DEĞERLENDİRLMESİ

N.TAN

Geliştirilmiş test ve ölçekler bireyin kişilik özellikleri hakkında ip uçları verebilir. Kişiliğin tam anlamıyla ölçülebilmesini sağlayacak bir test henüz geliştirilememiştir. Kişiliğin değerlendirilmesinde kullanılan araçlardan bazıları şunlardır:

***Kişilik envanterleri:** Ülkemizde de standardizasyonu yapılmış olan Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterinde kişilikle ilgili sorular ya da ifadeler yer alır. Birey bu ifadelerle ya da sorularla kendini değerlendirip cevap verir. Bu cevaplar bireyin kişilik özelliklerini belirler. (olumsuz yanı bireyin cevaplarının gerçeği yansıttığı kabul edilir. Örneğin şiddet eğiliminin ölçüldüğü bir testte kişi gerçek olanı değil, beklenen cevapları verebilir.)

***Projektif Testler:** Bu kişilik testlerinde belirli bir nesne oluşmayan mürekkep lekeleri (Rorsehach Mürekkep lekeli testi) veya yoruma açık resimler (Tematik Algı Testi TAT) bireye gösterilir. Kişiden mürekkep lekelerinin neye benzediğini söylemesi ya da resimler hakkında öykü anlatması istenir. Kişinin anlattıklarından onun duygu ve düşünceleri anlaşılmasına çalışılır, kişiliği hakkında yorum yapılabilir. Bu testler daha çok sorun yaşayan bireylerde kullanılır.

STRES

Stres Nedir?

Günümüzün en önemli sorunlarından birisidir. Genellikle sıkıntı, kaygı üzüntü, gerginlik süresinin uzamasıdır. İç ve dış faktörler nedeniyle duygu ve davranışlarda ortaya çıkan bunalım, gerginlik, kişinin kendisi üzerinde baskı hissetmesi gibi durumlarda dile getirilir. Örneğin üniversite sınavına hazırlanan bir gencin başaramama korkusu nedeniyle gerginlik yaşaması bir stres durumudur.

Stresle ilgili bilinmesi gereken bazı kavramlar:

Stres yaratan durum: Çoğunlukla ulaşılmak istenen amaca doğru yol alırken bir engellenmeyle karşılaşma ile ortaya çıkar.

Travma: Kişinin tanık olduğu ya da yaşadığı, güvenliğine ya da yaşamına tehdit olarak gördüğü olay

Tükenme: Şiddetli ve uzun süreli fiziksel veya zihinsel etkinlik ve aşırı yüklenme sonucu oluşan stres. (fiziksel, duygusal ya da zihinsel olabilir)

Başa çıkma davranışları ve savunma mekanizmaları: Stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya veya etkisini azaltmaya yönelik yaklaşımlar

Stres Yaratan Faktörler

1-Dışsal (Çevresel) faktörler: Dış çevreden kaynaklanır. Bireyin denetimi dışındadır.

*Mikrop, virüs vb, *İklim ve doğa şartları * Fiziki mekan şartları * Doğal afetler
*Çevre kirliliği * hızlı değişen yaşam Şartları *Bazı iş Türleri *Savaş ve kazalar

2-İçsel (psikolojik) Faktörler: Bireyin olayları algılayıp yorumlaması psikolojik bir faktördür. Yaşanan çatışma ve engellenmeler yine içsel faktörler içinde sayılır. Bireye özgü yaşamsal zorlanmalar (işten çıkarılma, boşanma, aileden birinin hastalığı veya ölümü vb) ve gelişimsel olaylarla ilgili nedenler (ör: ergenlik dönemi kimlik kazanma savaşı) de bu grupta yer alır.

Stresin Günlük Yaşama Etkisi

Stres yaratan olaylar hem bedeni hem de psikolojimizi olumsuz etkiler.

1-Bedendeki etkiler: Canlının sağlıklı yaşaması dengeli olma durumuna bağlıdır. Denge bozulduğunda canlı yeniden dengenin sağlanması için harekete geçer. Bu denge sağlanamazsa fiziksel ya da psikolojik sağlık sorunları ortaya çıkar.

N.TAN

Bedenimizin strese karşı gösterdiği anlık tepkiler (bun savaş ya da kaç tepkisi de denir) şunlardır:

*İç salgı bezleri hormonları salgılanır(bütün vücuda mesaj gönderilir.), *Ter bezi etkinliği artar, *Göz bebekleri genişler, *Tükrük azalır, * Mide asidi artar, *Solunum derinleşir, * Kan basıncı yükselir, * Sindirim yavaşlar, Kalp atışı hızlanır.

Stres durumunun süreklilik kazanması (kronik olması, süregen olması) bazı hastalıkların oluşmasına neden olur.

*Psikosomatik hastalıklar: Bedensel hastalıklara psikolojik etkenlerin yol açması bu tür hastalıkların özelliğidir. Ülser (midede yara), yüksek tansiyon, astım bu hastalıklara örnek verilebilir.

*Kalp ve damar hastalıkları: Damarların daralması ile kalbe giden oksijen azalır ve kalp krizleri görülür.

*Bağışıklık sisteminde olumsuz etkiler: Bağışıklık sistemi zayıfladığı için hastalıklara karşı direnç azalır.

2-Psikolojik Etkiler: Uzun süreli yaşanan stres psikolojik bazı sorunlara da yol açar.

Kaygı: Stresin yol açtığı başlıca duygu kaygıdır. Aşırı kaygı sonucu bireyde uyku bozuklukları, dikkatsizlik, sosyal ilişkilerde sorunlar, şiddet, saldırganlık vb görülür. (Ör: savaştan sonra veya ülkemizde olan 1999 depreminden sonra insanların yaşadıkları kaygı durumu.)

Öfke ve Saldırganlık: Engellenme ve çatışma strese, stres de öfke ve saldırganlığa neden olmaktadır.

Kayıtsızlık ve Çökkünlük(Depresyon): Saldırganlığın diğer ucunda kayıtsızlık vardır. Birey diğer bireylere ve olaylara kayıtsız kalır. Stres uzun süre devam ederse depresyon ortaya çıkabilir. Öğrenilmiş çaresizlik düşüncesi benimsenebilir. ("ne yaparsam yapayım sonuç değişmez." Şeklindeki düşünce)

Bilişsel Bozukluk: Uzun süre stres altında kalan bireyin düşünce şekli de değişir. Bireyin zihni sürekli olarak stres durumu ile meşgul olur. Dikkat toplama zorlaşır, birey sistemli düşünemez. Sürekli kaygı hali oluşur. Örneğin sınav kaygısı böyledir. Stresli iken doğru cevaplar ve ip uçları görülmez.

Stresle Başa Çıkma Davranışları

Birey stres yaratıcı durumları ortadan kaldırmak ya da onlara uyum sağlamak için bazı davranışlarda bulunur. Bu girişimlerin bir bölümü "başa çıkma davranışlarıdır.

Probleme odaklı başa çıkma: Bu yaklaşımda problem tanımlanır, olası çözümler belirlenir. Her birinin getirileri ve riskleri değerlendirilir. Bunlardan biri seçilir ve gerekli adım atılır. Bu stratejiyi kullanan bireylerde psikolojik sorunların daha az görüldüğü saptanmıştır.

Duygulara odaklı başa çıkma: Bu yöntem, problemlerin çözümünü zorlaştıran olumsuz duyguların azaltılmasını ve ortadan kaldırılmasını içerir.

Davranışsal stratejiler: Fiziksel egzersiz yaparak zihni boşaltmak, strese neden olan durumdan uzaklaşmak iyi gelir.

Bilişsel stratejiler: Bilişsel stratejilerde durumun tekrar değerlendirilmesi söz konusudur. Kendini aldatma temeline dayanmadan duygular irdelenerek duyguların farkına varılması sağlanır. Bu duyguların yol açtığı olumsuz sonuçlar değerlendirilmeli ve mümkünse bu duyguların yerine başka duygular getirilmelidir. (ör: kaygı yerine kendi kendini cesaretlendirme vb)

N.TAN

Destek grupları: Birey aile, arkadaş veya yakınlarından destek alarak da problemi çözmeyi deneyebilir. Bunların yeterli olmadığı durumlarda profesyonel yardım alınmalıdır.

SAVUNMA MEKANİZMALARI

Engellenme, çatışma gibi olumsuzluklar karşısında kalan bireyin bilinçsiz olarak geliştirdiği benliğini korumaya yönelik savunma araçlarıdır. Birey, savunma mekanizmalarını bilinçsiz olarak kullanır. Savunma mekanizmaları sürekli kullanılırsa anormal bir nitelik kazanır. Birey savunma mekanizmalarıyla duyduğu kaygıyı azaltmaya ve tehdit altındaki benliğini korumaya çalışır. Savunma mekanizmaları bireye geçici bir fayda sağlar, kesin çözüm getirmez. Savunma mekanizmalarının bazıları olumlu, bazıları ise olumsuz sonuçlar verir.

BAŞLICA SAVUNMA MEKANİZMALARI

1)BASTIRMA :Bilinç altına itme, unutmaya, bilinçten uzaklaştırmaya çalışma gibi ifadelerle de anlatılan bastırma birey için kaygı ve üzüntü verici olay ve durumların unutulmaya çalışılması yani bilinçaltına itilmesidir.

2)BAHANE BULMA (MANTIĞA BÜRÜME): Neden bulma biçiminde de ifade edilebilen bahane bulma bireyin olaylar ve durumlar karşısında asıl sebebi söyleyemeyip nedenler uydurmasıdır.

Çok istediği halde arkadaşı kadar zengin olamayan ve onu kıskanan bireyin "Zenginlik insanın başına büyük dertler açar." demesi örnek olarak verilebilir.

3)YANSITMA: Başkasını suçlama ya da kendi suçunu başkasına atma olarak tanıdığımız yansıtma tam anlamıyla bireyin kendi yanlışlıklarını, olumsuzluklarını başkalarında görmesidir.

Saldırgan eğilimli birinin diğer insanları saldırganlıkla suçlaması örnek olarak verilebilir.

4)ÖDÜNLEME (TELAFİ ETME): Bir alandaki başarısızlığın doğurduğu eksiklik, yetersizlik ve aşağılık duygularını başka bir alanda başarı sağlayarak ortadan kaldırmaktır. Ödünleme davranışında bulunmaya neden olan eksiklik ve yetersizlik fiziksel (bedensel) olabileceği gibi sosyal alandaki bir başarısızlık da olabilir.

Bedensel eksikliğinden dolayı sporcu olamayan bireyin okuyarak çok iyi bir avukat olması örnek olarak verilebilir.

5)YÜCELTEME: Doğrudan ve doğal biçimde doyurulmasını toplumun onaylamadığı, fizyolojik ve psikolojik dürtülerin toplumca onaylanan bir sosyal alana kaydırılarak yani biçim değiştirilerek doyurulmasıdır.

Çocuğu olmayan bir bayanın kreşte çalışması örnek olarak verilebilir.

6)KARŞIT TEPKİ GELİŞTİRME: Güdülerini çarpıtma, ikiyüzlü olma biçiminde de ifade edebileceğimiz karşıt tepkide birey asıl tepkiyi göstermek yerine zıt (karşıt) tepkiyi gösterir.

Hırsızlık eğilimi gösteren birinin hırsızlığı kötüleyen sözler söylemesi örnek olarak verilebilir.

7)ÖZDEŞİM KURMA: Özdeşleşme, başkasına özenme, benzeme biçimlerinde de ifade edebileceğimiz özdeşim kurma bireyin iki türlü davranışını içerir. Başka birinin çeşitli özelliklerini ona benzetme amaçlı olarak taklit etme ve başka birinin başarılarıyla sanki kendi başarısıymış gibi övünmedir.

N.TAN

8)HAYAL KURMA: Düş kurma, fantezi geliştirme adıyla da bilinen hayal kurma bireyin kendini olduğu gibi değil olmasını istediği gibi düşlemesi, acı gerçekleri tatlı düşler biçimine dönüştürmesidir.

Sınavı kazanmak ve doktor olmak amacını gerçekleştiremeyen bir birey hayal aleminde sınavı kazanır, doktor olur, beyaz önlüğü giyer ve ameliyat yapar şeklinde örneklendirilebilir.

9) KAÇMA: Duyarsızlık, problemi yok sayma, önemsememe kavramlarıyla da anlatılabilecek kaçma mekanizmasında birey problemler karşısında onları çözmeye yönelik davranışlar göstermek ya da çeşitli savunma mekanizmalarına başvurmak yerine tam bir tepkisizlik ve vurdumduymazlık içerisindedir. Sanki problem onun değilmiş gibi kendisini hiç ilgilendirmiyormuş gibi davranır. Kaçma davranışı gösteren bireylerde tam bir sorumsuzluk hali vardır. İşine, evine ilgisizdir. Söylenenlere kulak asmaz.

10)YÖN DEĞİŞTİRME: Tepkiyi asıl hedefe ya da asıl kişiye değil de başka bir hedefe ya da başka bir kişiye yöneltmektir. Birey tepkini yönünü ve yerini değiştirdikten sonra davranışta bulunur.

Babasından azar işiten bir çocuğun kardeşini dövmesi örnek olarak verilebilir.

11)KENDİNE YÖNELTME: Bireylerin asıl hedeflere yöneltemedikleri öfkeli ve saldırgan davranışlarını kendilerine yöneltemeleridir.

Maçta yenilince rakibine öfkelenen boksörün eve gelince başını duvara vurması örnek olarak verilebilir.

12)GERİLEME: İlke dönüş, önceki yaşların davranışlarına geri dönme, seviyesiz davranışlar sergilemedir.

Problemi ile baş edemeyen bir yetişkinin çocuk gibi tepinerek ve ağlayarak probleme karşı koyması, olgun ve medeni davranışlar sergileyecek düzeydeki iki insanın seviyeli bir tartışma yapmaları gerekirken küfür ve kavga ile problemi çözmeye çalışmaları örnek olarak verilebilir.

13)YADSIMA (İNKAR ETME)

Birey kendisine acı veren gerçekleri kabullenmeyerek reddetmesidir.

Çok sevdiği birinin ölümünü kabullenmeyen birey, "Bir türlü inanamıyorum, hayal görüyor olmalıyım. O ölmedi, ölemez, bir gün mutlaka gelecektir." biçimindeki sözlerle kendini savunması örnek olarak verilebilir.

14)POLLYANNA (TATLI-LİMON): Bireyin karşılaştığı her kötü durumda "iyi ki daha kötüsü başıma gelmedi" diyerek mutluluk oyunu oynamasıdır. Bir gözünü kaybeden birinin " İyi ki ikisini de kaybetmedim." demesi, tüm mal varlığını kaybeden birisinin " İyi ki canım sağ." demesi örnek olarak verilebilir.

15)ENTELLEKTÜELLEŞTİRME: Sorun soyut ve entellektüel düzeyde ele alınır. Böylece sorun insansı duygu ve düşüncelerin dışına çıkarılır. Kaygı ortadan kaldırılır. Ör: Geleneksel bir ailenin ahlak kurallarına uygun yetiştirilen oğlu, ahlaki olmayan kazancını ekonomik kurumlarla ve felsefi tartışmalarla açıklamaya çalışır.

RUH SAĞLIĞI

NORMALLİK VE ANORMALLİK

N.TAN

Normal dışı davranışlarda aşağıdaki özellikler ya bulunmamakta veya abartılı ölçülerde bulunmaktadır.

1. Ruh sağlığının genel ölçütleri

a) Gerçeklik algısı: Dış çevreyi, iç çevreyi, kişinin kendi yeteneklerini ve davranışlarını içerir. Mesela; şizofrenide gerçeklik algısı bozulur, hastanın asılsız düşünceleri vardır ve olmayan nesneleri algılar.

b) Davranış kontrolü: Bu kontrol dürtüsel davranışlar (cinsellik ve saldırganlık), sosyal norm ve kurallara aykırı olan davranışlar üzerinde kurulur. Mesela; dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda davranış kontrolü azalır.

c) Kendilik değeri, kendine güven, diğerleri tarafından kabul edildiğini bilme ve uyumlu olma: Mesela; depresyondaki kişi kendini çok değersiz, narsist kişilik bozukluğu olanlar ise çok değerli görür.

d) Yetenek ve enerjiyi üretken etkinliklere yöneltme, geleceğe dair planlar yapma, bağımsız hareket edebilme: Mesela; şizofreni hastası bunları gerçekleştiremez.

e) Topluma uyum: İnsan sosyal bir canlıdır. İnsan sağlığı başkalarıyla yapıcı, uyumlu, duygu içeren ilişkiler içinde olmayla doğrudan ilgilidir. Mesela; şizofrenilerde sosyal ilişkiler hem nitelik, hem de nicelik açısından bozulur.

2. Anormal dışı davranışların ölçütleri

a) Normal dışı olan sapkındır.

b) Normal dışı olan “istatistiksel olarak” seyrek rastlanandır: Ruh hastaları toplumun çok az bir kısmını oluşturur. Normal dışılık istatistiksel normlara göre belirlenmektedir. İstatistiksel normal dağılım eğrisinin en uçlarında olan normal dışıdır.

c) Normal dışı olan “sosyal normlara uygunluk bakımından” seyrek rastlanandır: Neyin normal, neyin anormal olduğu toplumdan topluma ve bir toplum içinde farklı zamanlara ve farklı ortamlara göre değişir. Normallliği burada toplumun sosyal normları belirliyor.

3. Sonuç

Kişinin çevresindeki çoğunluğa uygun davranışlar göstererek uyumlu olabilmesi normal, çoğunluğa uygun davranışlar gösteremeyerek uyumsuz olması anormal olarak nitelendirilir.

Normallliği ve anormallliği belirleyen faktörler çevrenin beklentileri ve bireyin davranışlarıdır. Çevrenin beklentileri de, kişinin yaş düzeyine ve kültürel koşullara göre değişir. Belli bir dönemde veya belli bir toplumda normal olan davranışlar, başka bir dönemde veya başka bir toplumda anormal olarak değerlendirilebilir.

NORMAL DIŞI DAVRANIŞ TÜRLERİ

1. Duygu durum bozuklukları: Bu bozukluklar kadınlarda, erkeklere göre, 2-3 kat daha fazla görülür. İki şekilde kendini gösterir.

a) Taşkınlık (mani): Etkinlikleri (çalışma, konuşma, dans etme, şarkı söyleme vb.) normal insan gücünün üstünde bir enerjiyle gerçekleştirirler. Kişi aşırı derecede kendini canlı, coşkun, neşeli hisseder. Çok konuşur, utanmaz, öfkeli ve saldırgan olabilirler. Kendilerini çok değerli görürler, sınırsız umutları ve planları vardır. Fakat bunları genelde gerçekleştiremezler. Dikkatleri kolayca dağılırlar.

N.TAN

b) Çökkünlük (depresyon): En yaygın olanıdır. Mani halinin genel olarak tersi durumudur. Bu hastalar karamsardır, isteksiz, üzgün, kederli, umutsuz ve mutsuzdur. Hiçbir şey hastanın ilgisini çekmez, hiçbir şeyden zevk almaz. Dikkatlerini bir konuya odaklayamazlar. Kendilerini değersiz, yetersiz ve suçlu görürler. Kiloları ani değişir, uyku düzeni bozulur, enerjileri azalır, kendilerini yorgun, bitkin hissederler. Ölüm ve intihara eğilimlidirler

İki uçlu bozukluk: Mani ve depresyon bazen döngüsel olarak birbirini izler. Genellikle depresyonun süresi maniden daha uzundur.

2. Psikosomatik bozukluklar: (Somatoform Bozukluk): Somatoform bozukluklar herhangi bir organik neden olmaksızın, oluşumlarında psikolojik nedenlerin rol oynadığı çeşitli bedensel belirtilerle seyreden psikiyatrik bozukluklardır. Bu hastalıkların temel özelliği, fiziksel ve bedensel yakınmaların bulunmasıdır. Ancak, bu fiziksel ve bedensel yakınmalarda herhangi bir organik bulgu gösterilemez. Gerçekten kişi kendisinin hasta olduğunu düşünmekte ve gerçekten kendini hasta hissetmektedir.

3. Kaygı bozuklukları: Korkuya benzer bir duygu olup kaynağı belirsiz olarak yaşanan endişedir. Birey sürekli bir gerilim, üzüntü ve tedirginlik halindedir. Türleri:

a) Yaygın kaygı bozukluğu: Her gün birçok olay ve etkinlik hakkında yüksek kaygı duymadır.

b) Panik atak: Çok kötü bir şeyin olacağı beklentisini yaşama.

c) Fobi: Kişinin mantıksız olduğunu bildiği halde, duyduğu gerçekdışı korkulardır. Fobilerin tedavisinde en sık başvurulanan yöntem, kişinin korkusuyla yüzleşmesinin sağlanmasıdır. **Sosyalfobi** (sosyal ortamlarda duyulan korku; kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkması), **agorafobi** (açık ve kalabalık alanlardan korkma), **tanatofobi** (ölümden korkma), , **akrofobi** (yükseklikten korkma), **klostrofobi** (kapalı yer korkusu: asansörden korkma gibi), **kenofobi** (karanlıktan korkma) en çok rastlanılan türleridir.

d) Obsesif-Kompulsif bozukluk: Obsesyon (saplantı); düşünce düzeyinde ortaya çıkan, kişinin istek ve iradesi dışında sürekli yinelenen durumudur. Kişi saçma olduğunu bilir ama irade dışı olduğu için engelleyemez. **Mesela;** bir kişinin sürekli eve hırsız gireceğini düşünmesi, evinden dışarı çıkan bireyin kapı veya ocağı kapatıp kapatmadığını sürekli düşünmesi gibi.

Kompülsiyon (zorlantı); davranış düzeyinde ortaya çıkan, kişinin istek ve iradesi dışında sürekli yinelenen rahatsızlık durumudur. Kişi saçma olduğunu bilir ama irade dışı olduğu için engelleyemez. **Mesela;** herhangi bir şey ile fiziki temas da olan kişinin ellerini her zaman yıkaması.

4. Cinsel bozukluklar: Cinsel işlevin, doğal fiziksel tepkilerinin kalıcı ve tekrarlayıcı bir şekilde bozulmasıdır.

5. Uyku bozuklukları: Uykunun nitelik ve niceliğindeki bozuklukları içerir. **İnsomnia** (uykuya dalmakta veya sürdürmede güçlük), **hipersomnia** (aşırı uykululuk, gündüz uyuma, geceleri uyku süresinin uzaması), **uyku apnesi** (uykuda solunum bozukluğu), **uyurgezerlik** (uykuda gezme), **uykuda korkma, uykuda korkutucu rüyalar görme** gibi türleri vardır.

6. Kişilik bozuklukları: Genellikle ergenlik döneminde başlar ve yaşam boyunca sürer. Bu bozukluklar, kişinin kendisi hakkındaki algı ve düşüncelerinde kendini gösterir. Esnek ve uyumsal olmayan davranışlar diğer insanlarla çatışmasına yol açar. Türleri:

N.TAN

a) Narsist kişilik bozukluğu: Kendisinin çok önemli olduğunu düşünmedir. Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik üzerine sürekli kafa yorma vb davranışlar görülür.

b) Bağımlı kişilik bozukluğu: Gündelik yaşamda çok büyük ölçüde başkalarına bağımlı olma, bağımsız olarak seçim yapamama, karar verememe, yalnız kalmaya dayanamama gibi özellikleri vardır.

c) Çekingen kişilik bozukluğu: Diğerleri tarafından reddedilme, eleştirilme, beğenilmeme, dışlanma, sevilme gibi korkular nedeniyle başkalarıyla ilişkiye girmekten çekinme gibi özellikleri vardır.

d) Antisosyal kişilik bozukluğu: Yasalara aykırı davranışlar, diğer insanlara uyumsuz davranışlar görülür.

e) Paranoid (sanrılı) kişilik bozukluğu: Gerçek dışı düşüncelere sahiptirler. Çok kuşkucu ve gururlu olurlar

7. Şizofreni: Duygu ve düşünce bozukluğu demektir. Kişi dış dünyayla sosyal ilişkisini kesmiş ve kendine özgü bir hayal dünyası kurmuştur. Kişi içine kapanıktır. Çoğu zaman sakindir. Bazen birden olmadık şeylere sinirlenebilir veya gülebilir. Kendisine ve başkasına zarar verebilir.

PSİKOLOJİK DESTEK TÜRLERİ

Ruhsal hastalıkların tedavisinde genelde iki yöntem kullanılır. Bunlardan birisi tıbbi tedavi(ilaçla, ameliyatla, elektrik şokuyla) diğeri ise psikolojik tedavidir. Psikolojik tedavi türleri şunlardır:

1. Psikoanaliz : Bu tedavi Psikoanalitik Kuram'a dayanır. Bu Kuram'a göre hastalığın nedeni, çocukluktaki bastırılmış dürtü ve saldırganlık duygularıdır. Tedavisinin ilk aşamasında serbest çağrışım ve rüya analizi kullanılarak hastanın bilinçaltındaki düşüncelerinin bilince getirilmesini sağlar. Böylece hastada farkındalık geliştirilir. Yani hasta sorunlarıyla yüzleştirilir. Bu aşamada, hasta travmaya sebep olan duygu ve düşüncelerini gözden geçirir, bunlarda gerekli değişiklikleri yapar, çatışmalarını daha yapıcı olarak çözer.

2. Davranışçı tedaviler: Davranışçı Öğrenme Kuramı'na dayanan tedavilerdir. Bu Kuram'a göre uyumsuz olmayan davranışlar öğrenilmiştir. Bu nedenle de uyum olmayan davranışlar öğrenme ilkeleri kullanılarak değiştirilmeye çalışılır.

a) Sistemik duyarsızlaştırma: Özellikle korku ve fobilerin tedavisinde etkilidir. **Mesela;** köpeklerden korkan bir çocuğa, bu korkusunu yenmesi için önce köpek resimleri, daha sonra oyuncak köpekler gösterilmiştir. Ardından, çocuğun canlı bir köpeği önce uzaktan, daha sonra yaklaşıp izlemesi sağlanmıştır. Son aşamada ise çocuk köpeğe dokunarak onu sevmiştir. Böylece köpek korkusu davranışı ortadan kaldırmıştır.

b) Seçici pekiştirme: İstendik davranışların oluşturulmasında kullanılır. Edimsel koşullamaya dayanır. Bu tedavi, yerleştirilmek istenen davranışlarda olumlu pekiştirme, istenmeyen davranışların kaldırılmasında ise söndürmenin uygulanmasını içerir. Mesela; sigarayı bırakma veya sosyal ilişki kurma durumlarında uygulanabilir.

c) Model alma: Hasta sorunları uyumsuz davranışlar yaparak çözen birisini gözler.

N.TAN

3. Bilişsel davranışçı tedaviler: Bu tedavilerde hastanın bilgi işleme bozuklukları göze alınır. Hastanın hatalı düşünce, inanç ve duyguları üzerinde durulur. Hastanın bunları yeniden düşünmesi, değerlendirmesi ve yorumlaması sağlanır.

4. Hümanistik tedaviler: Bu tedaviler bireyin büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme yönünde doğal bir eğilimi olduğu varsayımına dayanır. Bireyin özellik ve yeteneklerinin farkına varması sağlanır. Tedavide, bireyin büyümesi ve gelişmesi, onun kendini anlaması sağlanır.

5. Uygulamadaki yaklaşımlar: Günümüzde terapistler tedavi seçeneğini hastalığın türüne veya hastaya göre belirler. Mesela; çocukluğunda ağır travma yaşamış olanlar için psikoanaliz, ortadan kaldırılmak istenen belirli bir davranış için davranışçı tedavi uygulanır. Ayrıca bazı terapistler tedavi yaklaşımlardan birini diğerlerinden daha çok kullanabilir.

