

Seçmeli Psikoloji Dersi Psikolojinin Temel Süreçleri Ünite Özeti

Davranış, organizmanın içsel ve dışsal uyaranlara karşı gösterdiği her türlü tepkidir. Bu tepkiler; yürümek, koşmak gibi doğrudan gözlenebilen vücut hareketleri ya da doğrudan gözlenemeyen duygu ve düşünceler olabilir. Doğrudan veya dolaylı olarak gözlenemeyen sadece bazı aletler yardımıyla ölçülebilen adrenalin seviyesinin artması gibi tepkiler de davranış kavramının içine girer. Zihinsel süreçler ise dikkat, algılama, problem çözme, hatırlama, rüya görme, hayal kurma gibi doğrudan gözlenemeyen ancak organizmanın davranışını etkileyip yönlendiren, beyin temelli işlemlerdir. Duyum, algı, öğrenme, bellek, hatırlama, kişilik gibi psikolojik süreçlerin tümü uyarıcı ve davranış arasında yer alır. Örneğin bir kalem (uyarıcı) ile kalemi elinize almanız (davranış) arasında birçok psikolojik süreç gerçekleşir. Davranışların ortaya çıkma nedenlerini açıklamak her zaman kolay değildir. Davranışların nedenlerini açıklarken insanın biyolojik özelliklerini, sosyal ve fiziksel çevresini, deneyimlerini, fizyolojik durumunu dikkate almak gerekir.

Psikolojik Süreçlerin ve Davranışların Beyin Yapısıyla İlişkisi

Modern psikolojiye göre psikolojik süreçlerle biyolojik yapı ilişki içindedir. İnsan bedeninde psikolojik süreçlerle yakından ilişkisi olan sistemler **endokrin sistemi ve sinir sistemidir**. Bu iki sistem birlikte çalışarak organizmanın kontrol ve düzenini sağlar. Hormonların salgılanmasından endokrin sistemi sorumludur. Bazı psikolojik rahatsızlıkların nedeni hormonlardaki düzensizliklerdir. Hormonlar ergenlik, yaşlılık gibi geçiş dönemlerindeki davranış değişikliklerini de etkiler.

Sinir sistemi vücudun elektrokimyasal iletim ağıdır. Her türlü davranış, beyin değişik bölgelerinde yer alan sinir hücrelerinin etkinliği ile gerçekleşir. Değişik duyu organlarından gelen binlerce bilgi sinir sistemi sayesinde taşınır, işlenir ve bu bilgilere uygun yanıtlar oluşturulur. Sinir sistemi, merkezi ve çevresel sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Beyin ve omurilikte bulunan nöronlardan oluşan sisteme **merkezi sinir sistemi** denir. **Çevresel sinir sistemi**, beyin ve omurilik haricinde vücudu ağaç kökü gibi saran sinirlerden oluşur.

Kafatasının üst kısmında yer alan ve iki yarım küre şeklindeki sinir kütesinden oluşan **beyin**, tüm vücudu yöneten bir organdır. Beynin dış yüzeyi, beyin kabuğu (korteks) adı verilen ince bir hücre tabakasıyla kaplıdır. Korteks her biri farklı işleve sahip olan dört loba ayrılır. 1-Alın lobu (frontal lob) 2-Yan kafa lobu (parietal lob) 3-Şakak lobu (temporal lob) 4-Art kafa lobu (oksipital lob)

Kalıtım ve Çevrenin Psikolojik Süreçlere ve Davranışlara Etkisi

Kalıtımın ve çevresel faktörlerin davranışlar üzerindeki etkisi psikolojide merak edilen ve araştırılan bir konudur.

Edinilmiş donanım olarak adlandırılan çevre, organizmanın ilişki kurduğu varlıklar ve ortamın tümüdür. Organizma bu çevre içinde doğar, büyür; çevreden aldığı etkilere tepki göstererek varlığını sürdürür.

Doğuştan donanım olarak adlandırılan kalıtım, anne babadan gelen genetik özelliklerin çocuğa aktarılmasıdır. Kalıtım denilince göz rengi, kan grubu, saçın kıvrıkcık veya düz olması gibi fiziksel özellikler ile yetenek, mizaç (huy) gibi psikolojik özellikler akla gelir.

Yaşam Boyu Gelişim

Büyüme; boy, kilo ve iç organların yapısında ve büyüklüğünde meydana gelen değişimlerdir.

Olgunlaşma bireyin fiziksel ve zihinsel olarak kendisinden beklenen davranışı gerçekleştirecek düzeye ulaşmasıdır. **Öğrenme** ise tekrar ve yaşantılar sonucunda davranışlarda meydana gelen kalıcı değişikliklerdir. **Gelişim** büyüme olgunlaşma gibi biyolojik faktörleri ve öğrenme gibi çevresel faktörleri içine alan, doğum öncesi dönemden ölüme kadar devam eden bir süreçtir. Büyümeye göre daha genel bir kavramdır. Sadece beden yapısındaki değişiklikleri değil sosyal, duygusal, zihinsel alanlardaki değişiklikleri ve yaşa uygun görevleri yapabilmeyi de kapsar. **Gelişim görevi**, belli bir dönem için beklenen beceri ve davranışlardır

Gelişim Dönemlerinin Temel Özellikleri

İnsan gelişimi döllenmeyle birlikte başlar ve yaşam boyu devam eder. Bu gelişim, dönemler hâlinde gerçekleşir. Her dönemin kendine özgü fiziksel, bilişsel, ahlaki vb. gelişimsel özellikleri vardır. Bu gelişim dönemleri aşağıda verilmiştir.

Yeni Doğan ve Bebeklik Dönemi (0-2 yaş): Doğumdan sonraki ilk bir ay bebeğin yeni doğan dönemidir.

Çocukluk Dönemi (2-12 yaş): Erken çocukluk döneminde fiziksel gelişim hızı bebeklik dönemine göre yavaşlar. Sinir sistemi ve duyu organları büyük oranda gelişimini tamamlar. Büyük kas gruplarının kullanıldığı yürümek, tırmanmak, atlamak, koşmak gibi kaba motor becerileri hızla gelişir. Kaba motor becerilerindeki gelişime bağlı olarak çocuğun fiziksel etkinlik düzeyi çok yüksektir. Uzun süre bir yerde duramaz. Konuşmayı ve yürümeyi tam olarak öğrenir. El-göz uyumunu sağlamaya başlar. Giyinme, yemeğini yeme gibi öz bakım becerileri gelişir.

Ergenlik Dönemi (12-18 yaş): Bu dönemde hipofiz bezinin büyüme hormonu salgılamasıyla biyolojik yapıda önemli değişimler olur. Cinsiyet hormonlarının salgılanmasıyla birlikte cinsiyet özellikleri gelişmeye başlar. Kızlar genellikle erkeklerden daha önce ergenliğe girer. Bu dönemde kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan bölümlerinden daha hızlı büyür ve ses değişir. Zihinsel alanda geçirdiği değişim sonucunda soyut kavramları daha iyi anlayan ve kullanan gencin toplumsal olaylara, değerlere ve politikaya olan ilgisi artar.

Yetişkinlik Dönemi (18-65 yaş): Yetişkin sayılabilmenin en önemli ölçütü bağımsız olarak yaşamını yönetme sorumluluğunu alabilmektir. Yetişkinliğe geçiş aynı zamanda aileden ayrılma dönemidir. Üniversiteye, askere, iş için başka bir yere gitme, evlenme zamanıdır.

Yaşlılık Dönemi (65 yaş ve üstü): Yaşlanma yalnızca biyolojik olgunlukla ilgili bir şey değil psikolojik, sosyal ve kişisel yönden değişimleri de içine alan bir süreçtir. Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunları, görme işitme kayıpları, fiziksel güçsüzlük, geleceğe yönelik beklentilerin azalması, yalnızlık duygusu yaşamı olumsuz etkiler.

Gelişim Kuramları

Jean Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel gelişim insanın düşünme, anlama, problem çözme ve benzeri zihinsel süreçlerinin gelişimini konu alır. Bilişsel gelişim kuramcılarının başında Jean Piaget gelir. Piaget'e göre bilişsel gelişim dört evreden geçerek gerçekleşir. Bu evreler değişmez bir sıra izler ancak çocukların bu dönemlere girme zamanı farklı olabilir.

1-Duyusal Motor Dönemi (0-2 yaş) 2-İşlem Öncesi Dönemi (2-7 yaş) 3- Somut İşlemler Dönemi (7-11 yaş) 4-Soyut İşlemler Dönemi (12 yaş ve üstü)

Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramı

Ahlak gelişimi, temelde çocukların belli davranışları "iyi" belli davranışları da "kötü" olarak değerlendirmelerindeki değişimi konu alır. Çocukların doğruya, yanlışa ve kurallara ilişkin bakış açılarının değişmesi bu başlık altında incelenir.

1-Gelenek Öncesi Düzey: (İtaat ve Ceza, Saf Çıkarıcılık) 2-Geleneksel Düzey: (İyi Çocuk Eğilimi, Kanun ve Düzen) 3-Gelenek Sonrası Düzey: (Sosyal Sözleşme, Evrensel Ahlak)

Ergenlik Döneminde Görülen Hızlı Değişim

Ergenlik dönemi fiziksel, sosyal ve bilişsel değişimin çok hızlı olduğu bir dönemdir. Bu dönemde boy ve kiloda hızlı bir artış olur. Bilişsel olarak soyut düşünme becerisi ergenlikte kazanılır. Mantıksal yeteneğin gelişmesiyle genç, görüş alışverişi yapmaya ve tartışmaya hevesli olur. Ancak çok yönlü düşünme yeteneği tam oluşmadığı için bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir ya da çok çabuk fikir değiştirebilir.

Ergenlik Döneminin Temel Özellikleri

Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri bağımsızlık duygusudur. Ergen; ahlak, siyaset, din, ideoloji gibi konularda kendi değerlerini oluşturmaya çalışır. Giyim kuşamıyla, dinlediği müzikle, dünya görüşüyle, davranışlarıyla "Ben farklıyım." demeye yani bireyselleşmeye çalışır. Gençlik dönemi

duyguların en yoğun yaşandığı dönemdir. En yakın ve kalıcı arkadaşlıklar bu dönemde kurulur. Sosyal ilişkilerinde istediği başarıya ulaşamayan genç zaman zaman yalnızlık hisseder.

Ergenlik Dönemini Etkileyen Faktörler

Bu dönemde genci etkileyen en önemli faktörler; kimlik oluşum sürecindeki rol karmaşası, yetişkinlerle yaşanan kuşak çatışması ve akran grubu ile yaşanan sorunlardır. Giyim kuşam, ekonomik konular, siyasal düşünce, ahlaki görüşler, arkadaş, meslek ve eş seçimi, boş zaman değerlendirme şekli çatışmanın en fazla yaşandığı konulardır. Birçok düşünür'e göre kuşak çatışması zorunludur ve toplumların gelişmesi için gereklidir ancak bu çatışmanın olumsuz ve sağlıksız boyutlara ulaşmaması gerekir.

Akran zorbalığı akranlar tarafından fiziksel, sözel ya da duygusal baskıya maruz kalma durumudur. Bir tür saldırıdır.

Akran baskısı, bireyin, içinde bulunduğu yaş grubunun etkisiyle bir şeyi yapmak için arkadaşları tarafından zorlanması veya cesaretlendirilmesidir.

Duyumun Özellikleri ve Temel Duyum Bilgileri

-**Uyarıcı** Organizmanın içinden veya dış çevreden gelerek organizmayı harekete geçiren her türlü etkiye denir.

- Uyarıcıların duyu organlarını ya da sinirleri etkilemesiyle **uyarım** meydana gelir.

- Duyu organlarının uyarıcılardan aldığı enerjiyi sinirler aracılığıyla beyne ulaştırmasına **duyum** denir.

- Bir organizmanın bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı noktaya **duyusal eşik** denir.

- Aynı cinsten iki uyarıcının birbirinden ayırt edilebilmesi için gereken en küçük şiddet değişikliğine **fark eşiği** denir. Duyusal eşikler; canlıdan canlıya, insandan insana, kişinin içinde bulunduğu psikolojik, fizyolojik duruma ve çevre koşullarına göre farklılık gösterir.

Uyarılmanın Davranışlara Etkisi

-Organizmanın, uyumlu durumunu değişen koşullara karşı koruma eğilimine **dengeleme (homeostasis)** denir

-. **Aşırı uyarılma**, dış ya da iç uyarıcının organizmayı normal şiddet ve sürenin üzerinde etkilemesidir. Uzun süreli açlık, şiddetli baş ağrısı, çok soğuk havalar, gürültü, hava kirliliği ve trafik aşırı uyarılmaya sebep olur.

- **Yetersiz uyarılma** ise organizmanın normalin altında uyarılmasıdır.

Alışma ve Duyarlılaşıma

Alışma, şiddetinde ve özelliğinde bir değişiklik olmadığı hâlde uyarıcının etkisinin bir süre sonra azalması ve kaybolmasıdır. Örneğin ele sürülen kremin kokusu, takılan bir kolyenin ağırlığı, dışarıdan gelen trafik gürültüsü bir süre sonra fark edilmez.

Duyarsızlaşma, sık karşılaşılan uyarıcıya gösterilen duygusal tepkinin azalmasıdır. Tıp fakültesinde okuyan bir öğrenci ilk kez bir ameliyatı izlediğinde kan görmekten etkilenir. Deneyimi arttıkça öğrenci duyarsızlaşır.

Algılama

Duyumlar aracılığı ile varlığı anlaşılan birtakım nesnelerin zihinde anlamlandırılması ve yorumlanması sürecine **algılama**, ortaya çıkan ürüne ise **algı** denir.

Nesneleri değişik ortam ve şartlarda yine aynı şekilde algılama eğilimine **algısal değişmezlik** denir.

Derinlik algısı, retinaya yansıyan görüntülerin iki boyutlu olmasına rağmen nesnelerin üç boyutlu olarak algılanmasıdır. Üç boyutlu algının bir nedeni de gözün yapısal özelliğidir. Gözler arasında mesafe bulunduğundan iki göze ulaşan görüntü aynı olmaz. İki ayrı açıdan alınan görüntü, beynin görme merkezinde tek bir görüntü oluşturacak şekilde birleşince üç boyutlu algı gerçekleşir

Algıyı Etkileyen Faktörler

Algı Yanılgıları: Oldukça karmaşık olan algı sürecinde bazen yanlış ya da kusurlu algılamalar olabilir. Bu duruma **algı yanılgıları** adı verilir. Algı yanılgıları, yanılsama (illüzyon) ve halüsinasyon (sanrı) olarak ikiye ayrılır.

1-Yanılsama (İllüzyon): Var olan bir nesnenin gerçekte olduğundan farklı algılanmasıdır.

a :Psikolojik illüzyon bireyin içinde bulunduğu psikolojik koşullardan, geçmiş yaşantılardan kaynaklanan illüzyondur ve kişiden kişiye değişir

b :Fiziksel illüzyon ise duyu organlarının yapısından veya uyarıcının özelliklerinden kaynaklanan illüzyondur.

2- Halüsinasyon (Sanrı): Gerçekte var olmayan bir uyarıcının algılanmasıdır. Akıl hastalıklarında, ateşli hastalıklarda ve madde bağımlılığının yol açtığı krizlerde halüsinasyon görülür.

Algılamının Örgütlenme İlkeleri

Yirminci yüzyılın başında Almanya’da gelişen Gestalt yaklaşımına göre algının gerçekleşmesinde uyarıların örgütlenmesinin önemli bir rolü vardır. Gestalt psikologları “Bütün, kendisini oluşturan parçaların toplamından farklıdır.” ilkesinden yola çıkarak beynin, algıları organize edip düzenlemek için belli kurallara ve prensiplere uyduğunu kabul ettiler.

Algılama Prensipleri:

1-Şekil-Zemin (figür-fon) İlişkisi 2-Tamamlama 3-Yakınlık-Uzaklık 4-Süreklilik (devamlılık) 5-Benzerlik

Algıyı Etkileyen Sosyal ve Çevresel Değişkenler

Herhangi bir olay, durum veya nesneye karşı olumlu ya da olumsuz tutum farklı algılara neden olur. Örneğin bir giyim markası hakkında duyulan söylentiler diğer insanların o markayla ilgili olumlu ya da olumsuz tutum geliştirmesine neden olabilir. Tutulan takım, beğenilen sanatçı, oy verilen parti ile ilgili algılar tutumlarla şekillenir. İhtiyaç ve güdüler algıya yön verir. İçinde yaşadığı toplumun kültürel özellikleri, inançları, değerleri gibi sosyal değişkenler kişinin nesne ve olayları algılama biçimini etkiler.

Duyum ve Algı Arasındaki Farklar

Duyum, bir duyu organının uyarılmasıyla meydana gelen basit bir olaydır. Algının meydana gelmesi için duyumun olması gerekir yani duyum olmadan algı gerçekleşmez. Duyumların beyin tarafından yorumlanıp anlamlandırılması sürecine algılama, ortaya çıkan ürüne ise algı denir. Duyumda uyarıcılar tek tek alınır. Algıda ise bu uyarıcılar bir bütün olarak anlamlandırılır. Bir müzik parçası dinlediğinizde tek tek notaları değil, bütün bir melodiyi algıyorsunuz

Güdülenmeyi Ortaya Çıkaran ve Etkileyen Faktörler

Hissedilen eksiklik ile rahatlama arasında yaşanan sürece **güdülenme** denir. Örneğin susuzluğun yarattığı rahatsızlık ve gerilimle organizma su içmeye güçlü bir istek duyar. Su içmek için harekete geçer ve suyu içtikten sonra rahatlar. Güdülenme sürecinde organizmayı davranışa yönlendiren, isteklendiren içten ya da dıştan gelen etkilere **güdü** denir. Güdülerin bazıları doğuştan gelirken bazıları sonradan öğrenilir.

- 1- **Doğuştan gelen güdüler** öğrenilmemiştir. Ömür boyu etkisi devam eden ve yaşamın ilk yıllarında daha etkili olan bu güdüler hem insanlarda hem de hayvanlarda görülür. Açlık, susuzluk, cinsellik, anelik gibi güdüler fizyolojik kökenli güdülere örnektir.
- 2- **Sosyal güdüler** yaşantılar sonucu ortaya çıkar ve sonradan öğrenilir. Sevgi, saygı, değer görme, başarılı olma gibi sosyal ihtiyaçlardan kaynaklanan güdülerdir. Kişiden kişiye ve kültüre göre değişen bu güdüler zamanla ortadan kalkabilir. İleri yaşlarda daha etkili olan sosyal güdüler sadece insanlarda görülür. Üstün değerler söz konusu olduğunda sosyal güdüler fizyolojik güdülere baskın gelebilir. Örneğin vatan söz konusu olduğunda insan günlerce aç, susuz cephede savaşabilir ve gerekirse hayatını feda edebilir.

Güdülenmiş Davranışın Ayırt Edici Özellikleri

Güdülenmiş davranışı güdülenmemiş davranıştan ayırt eden özellikler aşağıda belirtilmiştir.

- Güdülenmiş davranış bir hedefe yöneliktir ve organizmaya enerji verir.
- Güdülenmiş davranış daha etkindir. Aç olan organizma tok olana göre daha aktif yiyecek arar.
- Güdülenmiş davranış daha seçicidir. Susamış bir hayvan önüne koyulan yiyeceğe değil suya yönelir.
- Güdülenmiş davranış daha yorucudur. Derslerinde başarılı olmak isteyen bir öğrenci, başarılı olma hedefi olmayan öğrenciye göre hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha çok yorulur.

İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Abraham H. Maslow (1954), yaptığı klinik gözlemlere dayanarak ihtiyaçları piramit şeklinde bir hiyerarşiye göre sıralamıştır. Maslow’a göre alt basamaklarda yer alan ihtiyaçlar diğerlerinden daha temel ve yaşamsaldır. Bu ihtiyaçlar belirli düzeyde giderilmezse insanlar daha üst basamaklarda bulunan ihtiyaçları karşılamak için güdülenmezler. Bu ihtiyaçlar sırasıyla şöyledir:

1-Fizyolojik İhtiyaçlar 2. Güvenlik İhtiyacı 3. Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı 4.Takdir Edilme ve Saygınlık İhtiyacı 5. Anlama ve Bilme İhtiyacı 6. Estetik İhtiyacı 7. Kendini Gerçekleştirme

Duygu ve Duygu Türleri

Duygu; bir olay, kişi ya da nesnenin insanın iç dünyasında ve bedeninde uyandırdığı izlenim ve tepkilerdir. Psikoloji biliminde sadece gözlenebilen ve ölçülebilen duygular ele alınır. Psikoloji biliminin ele aldığı temel duygulardan bazıları haz, korku, kaygı, merak, öfke ve saldırganlıktır.

Duygular davranışları etkiler ve şekillendirir. Bir davranışın anlaşılması büyük ölçüde o davranışa neden olan duyguların bilinmesi ile mümkündür.

Bilinç, kişinin kendisi ve çevresinin, anılarının, düşüncelerinin farkında olması durumudur. Birey, bilinç durumunda dikkatli bir uyanıklık hâlinde ve çevresindeki uyarıcıları algılayarak onları bilgiye dönüştürebilir. Duyum, algı, öğrenme bellek gibi tüm bilişsel süreçleri etkileyen bir üst süreç olan **dikkat**, organizmanın bir uyarıcı üzerine yoğunlaşmasıdır. Dikkatli uyanıklık, gevşek uyanıklık gibi bilinç düzeyleri dışında uyku ve rüyalar, hipnoz, meditasyon vb. farklı bilinçlilik türleri vardır.

Sosyoloji ve Sosyal Psikoloji

Sosyoloji ve psikolojinin etkileşiminden ortaya çıkan sosyal psikoloji bireyin, grup ve toplum içindeki davranışlarını ele alır. Sosyal psikoloji, sosyal olgulardan hareket eder ancak bu olguları açıklamaz. Sadece bu olguların birey üzerindeki etkilerini anlamaya çalışır.

Sosyal biliş, bireyin diğer insanlar, gruplar ve toplumlar hakkındaki bilgileri seçme, yorumlama, analiz etme, hatırlama ve kullanma sürecidir. Sosyal şema ve yüklemeler, tutum ve ön yargılar sosyal biliş türlerine örnektir. **Sosyal şemalar**, insanların içinde yaşadıkları karmaşık sosyal dünyayı anlamak ve kontrol etmek için kullandıkları kalıplar ve izlenimlerdir. İnsan zihni çeşitli sosyal şemalarla doludur. **Yükleme**, insanların davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışma sürecidir. Sosyal psikologlara göre içsel ve dışsal olmak üzere iki çeşit yükleme vardır. **Tutum**, nesnelere, kişilere ya da olgulara yönelik genel, yerleşmiş kanı ve değerlendirmelerdir. **Ön yargı**, bir kimse, konu ya da durumla ilgili önceden edinilmiş olumlu veya olumsuz peşin hükümdür. **Sosyal etki** insan, grup veya toplumun bireyin davranışlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesi ya da değiştirmesidir.

Davranış ve Sosyal Etkiler

Bireyin toplumsal kurallara ve kültüre uygun tutum ve davranışları öğrenmesi sosyalleşme yolu ile gerçekleşir. Toplumsal kültürün kuşaktan kuşağa aktarılmasını sağlayan sosyalleşme ailede başlar, diğer sosyal gruplarda devam eder. Birey toplumsal yaşama aile, arkadaş, komşu, iş yeri, siyasi parti gibi farklı sosyal gruplar aracılığı ile katılır. Her grubun kendine ait kuralları vardır. Birey bu kuralların etkisi ile girdiği her grupta farklı davranışlar sergiler. Örneğin aile içerisinde arkadaş grubunda davrandığı gibi davranmaz. Sosyal gruplar dışında toplumda çeşitli sosyal kategoriler vardır. **Sosyal kategoriler**, ortak özellikleri paylaşan ancak fiziksel olarak aynı ortamda bulunmayan insanların oluşturdukları topluluklardır. İşçiler, evliler, liseye giden öğrenciler, kadınlar, erkekler vb.