



DERS ADI	Psikoloji
ÜNİTE ADI	Psikolojiye Giriş
ÜNİTE NO	1
YAZAR	Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Günlük yaşam içerisinde psikoloji kavramının sıkılıkla kullanıldığı görülür. Örneğin bireyler yaşadıkları baskılardan ve problemlerden dolayı “Psikolojim bozuk” demektedirler. Günlük yaşamda insanlar, özellikle hastanelerde psikologlarla temas geçmekte dirler. Bunların yanında psikoloji, çok geniş bir alana seslenen bir bilim dalıdır. Örneğin psikoloji insanların bireysel gelişimleriyle, grup içerisindeki hâl ve tavırlarıyla ilgilenir. Ayrıca psikoloji, kurumların geliştirilmesine, insanların yaşadıkları ortama uyum sağlamalarına yardımcı olur. Tüm bunların yanında psikoloji, okullarda eğitimin iyileştirilmesi ve öğrenme süreciyle ilgili bilgilerin ve bulguların ortaya konmasına da yardımcı olur. Bu denli geniş uygulama alanına sahip bilim alanını daha detaylı bir şekilde tanımak işlevsel olabilir. Psikoloji, insan davranışının altında yatan temel nedenleri bulmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır. Psikoloji, bireysel davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel incelenmesidir.

Psikolojinin Amaçları

Psikoloji bilimi ile ilgilenen bilim insanları, çeşitli bilimsel gözlemler yaparak davranışları tanımlamaktadırlar. Çeşitli araştırma yöntemleriyle davranışların nedenleri bulunmaya; bu süreçte ise, insan davranışları açıklanmaya çalışılmaktadır. Ayrıca, bir davranışın gelecekte oluşma olasılığı hakkında bilgiler toplamak da bir davranışın tahmin edilmesi anlamına gelmektedir. Psikolojide sonal amaçlardan biri de davranışın değiştirilmesidir. Psikoloji alanında bilimsel çalışmalarla bulunanlar, araştırma sonuçlarını bir araya getirerek insanların davranışlarını değiştirmek için kullanırlar.

Psikolojide Ekoller

Tarih boyunca insanlar, psikoloji ile dünyada var oldukları zaman diliminden beri ilgilenmişlerdir. Bu ilgileniş, başlangıçta felsefenin içerisinde gerçekleşmiştir. Plato, Sokrates ve Aristo gibi pek çok felsefeci psikoloji konusuyla ilgili açıklamalarda bulunmuşlardır. Örneğin Aristo, “öğrenme iki uyaran arasında çağrışım bağı kurulmasıdır” şeklindeki düşüncesiyle davranışçı öğrenme kuramlarından olan klasik koşullama kuramına öncülük etmiştir. On yedinci yüzyılda ortaya çıkan Deneycilik akımı, modern psikolojinin gelişmesine öncülük etmiştir. Deneycilik akımı, bazı bilgilerin doğuştan getirildiği düşüncesine karşı çıkmıştır. Bu yaklaşımına göre, insanların dünyaya ilişkin bilgilerinin kaynağı ancak ve ancak gözlem ya da deneyim yoluyla edinilebilir. İnsanların zihinleri boş bir levhaya benzetilebilir. Doğumla birlikte bu boş levha deneyimlerimizle yazılı hale gelmektedir. Aynı yüzyılda evren mekanik bir ruh gibi inceleniyordu. Bir makinenin çalışma sistemi bilinirse o makine ikinci kez de çalıştırılabilir. Evrenin bir makine gibi araştırılması için de her bir değişkenin rakama ifade edilmesi gerekiyordu. Deneyciliginin önemli temsilcilerinden biri de Jhon Locke'tur. Locke, düşünceleri ile bilişsel psikolojinin temellerini ortaya atmış; diğer bir ifadeyle zihnin bilgi edinme sürecini açıklamıştır. Doğuştan gelen bilginin olmadığını belirtmiş ve bilgilerin öğrenme ve alışkanlıklar aracılığı ile edinildiğini savunmuştur. Zihin, bilgiyi deneyimlerden elde eder. Dışarıdan gelen uyarımlar insan zihninde anlaşılmaktadır. Psikoloji, felsefeyi içerisindeyken insan davranışını değil de insan ruhunu incelemiştir. Tarihsel süreç içerisinde psikolojide birtakım ekoller ortaya çıkmıştır. Gerek torik gerekse ampirik olarak gerçekleştirilen çalışmalar bu ekollere yön vermişlerdir. Bu ekollere örnek olarak; Yapısalçılık, İşlevselçilik, Psikoanalitik kuram, Gestalt Psikolojisi, Davranışçılık, İnsancıl Psikoloji, Bilişsel Psikoloji, Evrimsel Psikoloji ve Kültürel Psikoloji verilebilir.

Psikolojinin Alt Alanları

Psikoloji biliminin yaklaşık 120 yıllık tarihinde, çok önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Yapılan araştırmalar ve kuramsal açıklamalar sayesinde, psikolojinin alt alanları doğmuştur. Günümüzde psikolojinin 50'ye yakın alt alanının olduğu söylenebilir. Eğitim Psikolojisi: Eğitim psikolojisi, eğitim süreciyle ilgili çalışmalarla bulunur. Bireylerin nasıl öğrendiği ve en iyi öğretim yöntemlerinin neler olduğu gibi konularda bilgi üretir. Bu alanda çalışan psikologlara “eğitim psikoloğu” unvanı verilir. Okul Psikolojisi:

Okul psikolojisi, eğitimcilerle birlikte çalışır. Okul ortamında öğrencilerin bilişsel, toplumsal ve duygusal açıdan sağlıklı bir şekilde gelişmelerine yardımcı olur. Bu alanda çalışan psikologlara “okul psikoloğu” unvanı verilir. Okul psikologları, öğrencilere test uygulama ve rehberlik etme gibi birtakım görevleri yerine getirirler. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi: Endüstri ve örgüt psikolojisi, çalışma yaşamında yer alan kurumların geliştirilmesi üzerine odaklanır. Bu noktada iş yaşamında daha üretken ve mutlu olmanın yollarının neler olduğu konusunda araştırmalarda bulunur. Bu alanda çalışan psikologlara “endüstri psikoloğu” unvanı verilir. Gelişim Psikolojisi: İnsanın nasıl geliştiği ile ilgilenen alana gelişim psikolojisi denir. Gelişim psikolojisinde, fiziksel, toplumsal ve psikososyal alanlarda insanın gelişimi ele alınmaktadır. Gelişim psikolojisi alanında çalışanlar, doğum öncesi dönemden başlayarak insanların ölene kadarki zaman diliminde yaşadıkları değişimlerin neler olduğunu bulmaya çalışmaktadır. Sosyal Psikoloji: İnsanların grup içerisindeki davranışlarıyla ilgilenen psikolojinin alt alanı sosyal psikolojidir. Sosyal psikoloji alanında liderlik, özgecilik, izlenim oluşturma, yakınlık ve toplumsal etki gibi konularda çalışmalar yapılmaktadır. Bu alanda çalışan psikologlara “sosyal psikolog” unvanı verilir. Klinik Psikolojisi: Psikolojinin, en geniş uzmanlık alanı klinik psikoloji olarak görülmektedir. Klinik psikologlar, duygusal ve davranışsal problemleri tanımlarlar ve psikoterapi ile iyileştirme çalışmalarında bulunurlar.

Psikolojide Kariyer

Öncelikle psikoloji eğitimi için Türkiye’de lise mezunu olmak ön şarttır. Lise mezunu olduktan sonra üniversite sınavlarına girerek bireyler, psikoloji bölümlerini kazanmaktadır. Psikoloji bölümleri, üniversitelerin ya “Fen-Edebiyat Fakülteleri” ya “Edebiyat Fakülteleri” ya “İnsan Bilimleri Fakültesi” ya da “Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi” gibi fakülteler bünyesinde yer almaktadır. Bireyler, bu fakültelerden birinde öğrenim hakkı kazandıktan sonra psikoloji ve alt alanları ile tanışmaktadır. Bu tanışma sürecine “lisans eğitimi” ismi verilmektedir. Daha sonra bireyler, lisans eğitimlerini tamamladıktan sonra psikolojinin ilgilerini çeken diğer alanlarında lisansüstü eğitim alarak uzmanlaşabilirler. Bu sürece “yüksek lisans eğitimi” ismi de verilmektedir. Türkiye’de Eğitim Psikolojisi, Gelişim Psikolojisi, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi, Klinik Psikoloji ve Sosyal Psikoloji gibi alanlarda lisansüstü eğitim verilmektedir.



DERS ADI Psikoloji

ÜNİTE ADI Psikolojide Düşünce Ekollerı

ÜNİTE NO 2

YAZAR Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

PSİKOLOJİDE DÜŞÜNCE EKOLLERİ

Psikolojinin modern bilim olması, psikolojinin felsefeden ayrılmasıyla gerçekleşmiştir. Antik Yunan döneminde Plato ve Aristoteles gibi filozoflar, psikolojinin konularıyla ilgilenmişlerdir. Örneğin "Akıl ve ruh arasındaki ilişki nasıldır?", "Akıl ve beden arasındaki ilişki nasıldır?", "İnsanlar, dünyaya doğuştan çeşitli bilgilere sahip olarak mı gelirler" gibi soruları yanıtlamaya çalışmışlardır. Öte yandan 1600'lü yıllarda kendini gösteren deneycilik akımı, bilginin ancak deneyim ya da gözlem yoluyla edinilebileceğini savunmuştur. Deneyciliğin, gelişmesi psikolojinin bilimsel bir doğaya sahip olmasına yardımcı olmuştur. Bu süreçte psikolojide birtakım düşünce akımları ortaya çıkmıştır. Tarihsel süreçte ortaya çıkan akımlar; Yapısalcılık, İşlevselcılık, Davranışcılık, Psikoanalitik yaklaşım, Gestalt yaklaşımı, İnsancıl yaklaşım, Bilişsel yaklaşım ve Sosyokültürel yaklaşım şeklinde incelenebilir. Bu yaklaşılarda odak sürekli değişmiştir. Örneğin davranışın yararı, gözlemlenen davranışlar, içgüdüler ve bilişsel yapılar gibi. Her bir akım, psikolojinin odağının ne olması üzerinde durmaktadır.

Yapısalcılık

Yapısalçılara göre psikolojinin amacı, bilinçli deneyimleri oluşturan yapıları incelemek ve değerlendirmektir. Bir başka deyişle psikolojinin konusu, bilinçli deneyimler ve yaşıntılar olmalıdır. Yapısalcılar, gözlenen şeyin özelliklerinin aktarılması gerektiğini savunur. Onlara göre, davranışını incelerken gözlenen şeyin dışında yorumlar yapılması, uyarıcı hatası olarak kabul edilmektedir. Bilinç belli bir zaman diliminde yaşadıklarımızdır. Zihin ise, ömrümüz boyunca geçirdiğimiz yaşıntıların toplamıdır. Yapısalcılar bilincin içeriğini anlatmayı ve takip etmeyi içeren "îcibakış" yöntemini kullanmışlardır. İcibakış, bireyin kendi deneyimlerini öznel olarak gözlemlemesi olarak tanımlanmaktadır. Örneğin bireylere bir ses işittirilir ya da renkli bir görsel gösterilir.

İşlevsellilik

İşlevselcilik yaklaşımının temsilcisi William James'tir. James 1870'lerin sonlarına doğru Harvard Üniversitesinde psikoloji laboratuvarını kurmuştur. William James de psikolojinin, bilinçli deneyimler üzerinde çalışması gerektiğini savunmuştur. Ancak bilinçli deneyimlerin parçalara ayrılmasının zorunlu olmadığını da ifade etmiştir. Duyumların, algıların, imajların ve belleğin parçalanarak incelenmesinden ziyade bunların işlevlerinin daha önemli olduğunu belirtmiştir. Bu deneyimlerin problem çözme, karar verme ve başa çıkma gibi işlevlerini ortaya koymak gerektiğini savunmuştur. James, ruhsal aktivitelerin sürekli değiştigini ve birbirini takip eden bir süreklilik oluşturduğunu belirtmiştir.

Davranışcılık

Davranışçı yaklaşımın pek çok temsilcisi bulunmaktadır. Watson da bunlardan biridir. Watson'a göre, davranışın en önemli belirleyicisi öğrenmedir. Hayvanlar ve insanlar öğrenerek çevrelerine uyum sağlamaaktadırlar. Çevre tarafından yeterince kontrol koşulları oluşturulduğunda bir başka deyişle bireylerin öğrenmeleri sağlanlığında bir çوغun doktor, avukat ya da suçlu olması mümkündür. Davranışçı yaklaşım da kendi içerisinde çeşitli başlıklar altında incelenmektedir. Klasik koşullama ve edimsel koşullama yaklaşımıları bunlara örnektir. Klasik Koşullama kuramı, Pavlov tarafından ortaya atılmıştır. Organizmaların, çeşitli uyarılar arasında çağrışım bağlantılarını kurduklarını belirtmiştir.

Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuram, Freud tarafından geliştirilmiştir. Sigmund Freud, Avusturyalı bir doktordur. Hastalarını muayene ederken insanların davranışlarını etkileyen faktörleri de incelemeye başlamıştır. Bazı hastaların, fiziksel bulgu olmamasına rağmen sağ kolları felçliymiş gibi tepkiler verdiğini gözlemlemiştir. Bunun gibi herhangi fizyolojik bir nedene dayanmayan tepkilerle pek çok kez karşılaşmıştır. Freud, bu tür tepkilerin nedenlerinin mutlaka psikolojik olması gerektiğini düşünmüştür. Freud, herhangi somut ve fizyolojik bir nedenle açıklanamayan problemlerin bireylerin yaşadıkları

psikolojik çalışmaların kaynaklandığı sonucuna varmıştır.

Gestalt Yaklaşımı

Gestalt yaklaşımı, bireylerin dünyayı nasıl algıladıklarıyla ilgilenen bir yaklaşımındır. Bu yaklaşımın en önemli temsilcisi Max Wertheimer'dır. Yapısalçı yaklaşım, bireylerin deneyimlerinin parçalara ayrılarak incelenmesinden yana olurken; Gestalt yaklaşımı deneyimlerin ancak bir bütün olarak incelenmesi yoluyla bilgiye ulaşılacağını savunmaktadır. Gestalt yaklaşımını benimseyenlere göre, "bütün parçaların toplamından farklıdır".

Bu yaklaşımı göre, uyaranların duyu organlarına gelmesine duyu; duyu organlarının bu uyaranları fark etmesine duyum ismi verilmektedir.

İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl yaklaşımın en önemli temsilcisi Carl Rogers'tır. İnsancıl yaklaşım, bireylerin davranışlarının en önemli belirleyicisinin çevre olduğu fikrine; insanların bilinçaltı güçler tarafından yönetildiğine karşı çıkmaktadır. Bu yaklaşımı göre, insan davranışları ve sahip oldukları özellikler itibariyle biriciktir. Bireyin amaçları, değerleri, seçimleri, algıları ve dünyayı yapılandırması kendisine özgüdür. İnsancıl yaklaşım, içsel, öznel duyguların ve düşüncelerin önemi üzerinde durmaktadır.

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım pek çok konu ile ilgilenmektedir. Bellek, problem çözme, karar verme, algı, dil ve biliş, düşünce gibi konular bilişsel yaklaşımın kapsamına giren konulardır. Gestalt yaklaşımı ve bilgiyi işleme kuramı bilişsel yaklaşımı öncülük etmişlerdir. Önemli bilgiyi işleme yaklaşımcılarından biri de Piaget'dır. Piaget, bilgiyi işlemenin önemli bir nedeninin insanların yaşama uyum sağlamaları olduğunu belirtmiştir.

Sosyokültürel Yaklaşım

Sosyokültürel yaklaşım, kültür kavramından beslenerek ortaya çıkmıştır. Kültür, bir grup insan tarafından paylaşılan yaşam şekilleri olarak ele alınmaktadır. Bu yaşam şekillerinin içeriğini, idealler, değerler ve varsayımlar oluşturur. Bu idealler, değerler ve varsayımlar bireylerin davranışlarını doğrudan etkilerler. Her bir kültür, giyim kuşam, konuşma, aile ile yaşama, vatandaş olma vb. noktalardan kendi standartlarını oluşturur.

Kültürel yaklaşım, bireylerin içerisinde bulunduğu kültürün onların davranışlarını, düşüncelerini etkilediğini savunur.



DERS ADI Psikoloji

ÜNİTE ADI Psikolojide Bilimsel Araştırma

ÜNİTE NO 3

YAZAR Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

PSİKOLOJİDE BİLİMSEL ARAŞTIRMA

Psikoloji, insan davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır. Her bilim dalında olduğu gibi psikoloji alanında da bilgi üretme süreçleri önemlidir. Psikolojide bilgi üretme süreçleri, "bilimsel yöntem" adı verilen bir yöntemle gerçekleştirilmektedir. Bir başka deyişle psikoloji, gerek açıklama yapmak, nedenleri bulmak, tahmin etmek gerekse kontrol etmek gibi işlevleri yerine getirebilmek için bilimsel araştırma yöntemlerine başvurmak durumundadır.

Psikoloji ile ilgilenen kişilerin araştırmacı bir kişilik yapısına sahip olmaları gerekmektedir. Davranışların doğası ve nedenlerine yönelik sorular sormak araştırmacı bir kişiliğe sahip olmamızda önemli bir etkendir. Araştırmacı kişiliğimizle var olan araştırmaları inceler ve onların sonuçlarını değerlendirdir ve yeni araştırmalar yaparız. Psikoloji tarihinde; Freud, Watson, Erikson ve Piaget gibi pek çok bilim insanı araştırmacı kimliğe sahip olarak çeşitli bilimsel çalışmalar yapmışlardır. Her biri insan davranışının farklı boyutları üzerinde bilgiler ve bulgular üretereler de en temel ortaklıklarını bilimsel yöntemi kullanmış olmalarıdır.

Genel Olarak Bilimsel Yöntem

İnsanlık tarihi incelendiğinde, insanların dünyada var olmaya başlamalarıyla birlikte, dünyada neler olup bittiğini anlama ve açıklama ve hatta kontrol etme çabası içerisinde oldukları görülür. Antik çağdan kalan eserler, mağara duvarlarına çizilen resimler insanın anılan özelliğinin yansımasıdır. İnsanların evreni anlama, evrende ortaya çıkan olayları ve bu olaylar arasındaki ilişkileri kavrama yolunda gösterdiği çabalara ve geliştirdikleri bilgilere bilim denir. Bilim, insanları hem süreç hem de ürün olarak ele almaktadır. Bilim, birtakım özelliklere sahiptir. Bunlardan ilki, bilimin doğrudan ya da dolaylı olarak gözlemlenebilen olguları incelemesidir; yani bilim olgusaldır. İkincisi, bilim bilgileri nesnel bilgilere dayandırıldığı için objektiftir. Bilimin üçüncü özelliği, genelleyici olmasıdır. Örneklem üzerinden elde edilen bulgular evrene genellenir. Bilimin son özelliği ise, bilimsel bilgilerin mantıksal kurallarla örtüşmesidir.

Psikolojide Bilimsel Yöntem

Bilim sınıflandığında iki önemli alan karşıımıza çıkar. Bunlardan biri fen bilimleri diğeri ise sosyal bilimlerdir. Psikoloji, sosyal bilimler kapsamında değerlendirilmektedir. Psikolojide bilim insanları, doğal olarak gözlemlenen olguları öncelikle hipotetik olarak açıklamaya çalışmaktadır. İşte doğal olarak gözlenen olgulara yönelik varsayımlar oluşturmaya "kuram ya da teori" denilmektedir. Kuramlar aracılığı ile olguların nasıl ve neden gerçekleştiğine yönelik düşünceler ortaya konmaktadır. Kuramlara dayanılarak yanlışlanabilir olduğu ortaya konulabilen tahminler yapmaya ise, "hipotez oluşturma" denilmektedir. İşte bilimsel araştırmalar, kuramlara dayalı hipotezler oluşturma ve bu hipotezleri test etme üzerine kuruludur. Bir başka deyişle bilimsel yöntemler, dünyadaki bir gerçeği en iyi öğrenme yolunun: Kuramlar geliştirmek, kuramlara dayalı olarak hipotezler oluşturmak, hipotezleri test ederek kanıtlar bulmak, kanıtları, kuramı tekrar düzenlemeye kullanmak şeklinde gerçekleştiğini savunmaktadır.

Bilimsel Araştırma Kavramları

Örneklem: Örneklem, üzerinde bilgilerin toplanacağı gruptur. Evren: Araştırma sonuçlarının üzerinde kullanılacağı daha geniş gruplara "evren" denir. Değişken: Bilimsel araştırmalar, somut gerçeklige dayanmaktadır. Bu noktada bilimsel çalışmalarda, değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmektedir. O hâlde değişkenin tanımını yapmak gereklidir. Değişken, belirli bir mekândan başka bir mekâna; belirli zamandan başka zamana değişiklik gösteren her şey olarak tanımlanmaktadır. Değişkenler de kendi içinde sınıflandırılmaktadır: Nitel değişken: Kelimelerle ifade edilen değişkenlere "nitel değişken" denir. "Fuat, başarılı bir öğrencidir" cümlesinde değişkenimiz "başarı" kelimesi olacaktır. Nicel değişken: Sayılarla ifade edilen değişkenlere "nicel değişken" denir. Bağımlı değişken: Araştırmada, etkilenen

değişkenlere “bağımlı değişken” denir. Bağımsız değişken: Araştırmalarda, etkisi incelenen değişkenlere “bağımsız değişken” denir. Ölçme: Bir niteliğin gözlenip gözlem sonuçlarının sayı ya da sembollerle gösterilmesine “ölçme” denir. Değerlendirme: Ölçme sonucunda bir karara varılmasına “değerlendirme” denir. Ölçme Aracı: Ölçüm yapmaya yarayan araçlara “ölçme araçları” denilmektedir. Ölçme araçlarında operasyonel olarak olgular yer almaktadır.

Bilimsel Araştırma Türleri

Bilimsel araştırmalar, çeşitli başlıklar altında sınıflandırılarak ele alınıp değerlendirilmektedir. Bu noktada, genel olarak psikolojide ele alınan çalışmaları üç önemli başlık altında inceleyip değerlendirmek mümkündür. Bunlardan ilki, betimsel araştırmalarıdır. Betimsel araştırmalar, durumu tanımlayan araştırmalarıdır. İkinci araştırma türü, ilişkisel araştırmalarıdır. İlişkisel araştırmalar grubu içerisinde korelasyonel araştırmalar ve nedensel-karşılaştırmalı araştırmalar yer almaktadır. İlişkisel araştırmalarda değişkenler arasında neden- sonuç ilişkisi verilmemektedir. Sadece iki değişkenin birlikte değişip değişmediği hakkında bilgiler verilmektedir. Üçüncü araştırma türü ise, deneysel araştırmalardır. Deneysel araştırmalara “müdahale araştırmaları” ismi de verilmektedir.

Bilimsel Araştırma ve Etik

Bütün bilim alanlarında olduğu gibi, psikoloji alanında da insanlara zarar vermemek çok önemlidir. İnsanlara zarar vermemeyi içerisinde barındıran konu “araştırma etiği” dir. Araştırma etiği, araştırmacının araştırma yaparken gerçeği çaptırmaması ve insana zarar vermeden araştırma sürecini yönetmesi anlamına gelmektedir. Bu noktada araştırmacının birtakım ilkeler doğrultusunda araştırmasını gerçekleştirmesi, araştırma etidine uygun davranışları anlamına getirmektedir. Araştırmacıların araştırmalarını yaparken dikkat etmeleri gereken ilkeler aşağıda verilmiştir[8]: Risk ve kazanç değerlendirmesi yapmak: Araştırmacılar, araştırma sürecinde ortaya çıkacak riskleri göz önünde bulundurmalıdır. Bu noktada, riskleri en aza indirecek ve kazançları en yüksek düzeye çıkaracak önlemler almalıdır. Bilgilendirilmiş onam almak: Psikoloji alanında araştırma yapan bireyler, insanlar üzerinde çalışmaktadır. Bu noktada araştırma yapacakları kişileri araştırma süreci hakkında bilgilendirmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar; araştırma süreci, araştırmada olası risklerin neler olduğu, araştırmmanın yararlarının neler olduğu konularında çalışmaya katılanlara bilgiler sunmalıdır. Daha sonra onların rızasını alarak araştırmalarını gerçekleştirmelidirler. Kasıtlı aldatma: Araştırma sürecinde yer alan bireyler, araştırma sürecinde yanlış davranışabilirler.



DERS ADI Psikoloji

ÜNİTE ADI Davranışın Nörobiyolojik Temeli

ÜNİTE NO 4

YAZAR Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

Giriş

Psikoloji tarihi değerlendirildiğinde, insanın çeşitli açılardan incelendiği görülür. Kimi bilim insanları, insanları sadece gözlemlenebilen davranışlardan ibaret varlıklar olarak değerlendirmiştir. Kimileri ise, insanı çeşitli düşüncelere sahip varlıklar olarak ele alıp incelemiştir. Özellikle bilgisayarların insanların dünyasında yer almaya birlikte, insanların çeşitli bilişlere/düşüncelere sahip bireyler olarak değerlendirildiği görülür. Gerçekten insanı, sadece düşünce ve bilişle açıklamak yeterli midir? Bu noktada insanın bir başka özelliğini görmek gereklidir ki bu özelliği de duygularıdır. Aslında insan; duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını bedensel bir bütünlüğün içerisinde yer alarak ortaya koyar. Bu bağlamda insanın biyolojik yanını görmezden gelmek olası görünmemektedir.

Temel Kavramlar

İnsanları biyolojik açıdan incelediğimizde, pek çok kavrama açıklık getirmek gereklidir. Bu kavramlar arasında; sinir hücresi, nörotransmitter, beyin kabuğu, tümbevin, beyincik, limbik sistem, hipotalamus, talamus, retiküler oluşum, hipokampus, amigdala, omurilik, sempatik sinir sistemi, parasempatik sinir sistemi, otonom sinir sistemi ve somatik sinir sistemi gibi kavramlar yer almaktadır. İnsan davranışlarını inceleyen psikologlar davranışın insanın biyolojik yapısından bağımsız olmadığını fark etmiş ve büyük oranda son elli yıldır insan fizyolojisini ile davranışları arasındaki ilişkiyi daha yoğun olarak incelemeye başlamıştır. İnsan fizyolojisini araştırmayı kolaylaştıran teknolojik gelişmeler sayesinde de bu konuda birçok veriye ulaşılmıştır. Bu veriler sayesinde insanın en genel tanımındaki (insan, biyopsikososyal bir varlıktır) bileşenler ve bu bileşenler arasındaki ilişki örüntüleri açığa çıkmıştır.

Genler

Kromozomlar, kalıtsal özellikleri bir hücreden bir başka hücreye geçirirler.

Bir kromozomun içerisinde milyonlarca gen bulunmaktadır. Kalıtsal özellikler, gen ismi verilen bu yapılar tarafından belirlenir. Deoksiribo-nükleik asitten oluşur (DNA). Genler, hücrelerin işlevlerini kontrol ederler. Genler, ribo nükleik asit (RNA) yapımını sağlarlar. RNA'da oluşturulan proteinler, hücre yapısına ve enzimlerin yapısına katılırlar. Böylece hücrelerin işlevleri kontrol edilmiş olur. İnsanların davranışlarını gen temelinde açıklarken karşımıza genotip ve fenotip olmak üzere iki önemli kavram çıkar. Bu iki kavramın temeli gen ve çevre kavramlarına dayanmaktadır. Genler, insanların vücut yapılarının nasıl şekilleneceğine ilişkin seçenekler sunmaktadır.

Sinir Hücresi

Bir sinir hücresi, gövde ve gövdeye bağlı uzantılardan oluşur. Uzantılardan ilki, dentrit ismini alır. Dentritler sinir hücresinin uyarı toplayan uzantısıdır. Bir sinir hücresinde birden fazla dentrit bulunabilir. Dentritler bir ağaçın dallarına benzerler. Dentritler aldığı uyarıları sinir hücresinin gövdesine getirirler. Böylece uyarılar sinir hücresi gövdesinde değerlendirilir. İkinci uzantı ise akson ismini alır. Her bir sinir hücresinde bir tane akson bulunur. Aksonlar, dentritlerin olduğu bölgeden daha uzağa mesajların götürülmesine aracılık ederler. Aksonların uç kısımlarında, terminal düğmecikler yer alır.

Nörotransmitterler

Sinir hücreleri arasındaki iletişime aracılık eden kimyasal maddelere, nörotransmitterler denilmektedir. 1970'ten önce, beyinde 5–6 nörotransmitter aracılığı ile iletişim sağlandığına inanılmaktaydı. Bugün 60'tan fazla kimyasal maddenin beyin ve bedende bilgi dolaşımını sağladığı bilinmektedir. Bütün nörontransmitterler, depolarizasyon, repolarizasyon ve hiperpolarizasyon aracılığıyla davranışın ortayamasına ya da çıkışmasına aracı olmaktadır.

Merkezi Sinir Sistemi

Merkezi sinir sistemi, içsel ve dışsal çevrede meydana gelen değişikliklere organizmanın tepki vermesini ve gerçekleştirecek faaliyetlerin planlamasını yapar. Merkezi sinir sistemi, getirici sinirler aracılığıyla çevresel sistemden bilgileri alır ve götürücü sinirler aracılığıyla çevresel sisteme bilgi gönderir. Böylece,

birbirinden uzak olan bölgeler arasındaki örgütlemeyi gerçekleştirerek organizmanın hayatı fonksiyonlarının devamını sağlar. Merkezi sinir sistemi tümbein ve omurilikten oluşur. Beyin, tümbeinin en büyük bölümündür. Beyin, sağ ve sol olmak üzere iki yarımla küreye ayrılır. Her bir yarımla küre, alın, şakak, yan kafa ve art kafa olmak üzere dört lobaya ayrılr. Beynin alın lobunda, motor ve duyu sinirleri bulunur.

Çevresel Sinir Sistemi

Çevresel sinir sistemini, omurilik ve beyni vücutun diğer bölgeleriyle bağlayan sinirler oluşturur. Çevresel sinirler; duyusal, çalıştırıcı (motor, oynatıcı) ve karma sinirler olmak üzere üçe ayrılır. Çevresel sinirler, gelen ve giden bilgileri taşırlar. Organlardaki duyular çevredeki değişiklikleri belirlerler ve çevresel sinirler aracılığıyla merkezi sinir sistemine sinyal gönderirler. Beyin de kaslara ve iç salgı bezlerine mesajlarını göndererek organizmanın yeni duruma uyumunu sağlar. İç organların, iç salgı bezlerinin ve kan damarlarının sinirlerine otonom sinirler denir. Otonom sinirler, isteğimiz dışında, emirlerimize bağlı olmadan çalışan kalp, bağırsak gibi organları çalıştırırlar.



DERS ADI **Psikoloji**
ÜNİTE ADI **Kişilik Psikolojisi**
ÜNİTE NO **5**
YAZAR **Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ**

KİŞİLİK PSİKOLOJİSİ

Kişilik kavramı Latince bir kavram olan “persona” kavramından gelmektedir. Latincede “persona”, tiyatro oyuncularının yüzlerine takıtları maskeler ile aldıkları rollere işaret etmektedir. Kişiilik çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, bireyin sahip olduğu sosyal becerilerini, kişinin kendisini bir resim olarak nasıl gördüğünü, bireyin kendine özgü özellikleri ile çevreyle etkileşime geçmesi sonucunda geliştirdiği davranışlarını içermektedir. Kişiilik kavramı, pek çok ilişkili kavramla karıştırılarak günlük yaşamda kullanılmaktadır. Benlik, kişilik, kimlik, karakter ve mizaç gibi kavamlar anılan kavamlara örnektir. Bu nedenle kişilik ve ilişkili diğer kavamları tanımlamak gereklidir.

Kişiliğin Oluşumu ve Gelişimi

Psikolojik bir yapı olan kişiliğin oluşumunu etkileyen iki önemli faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden ilki bireylerin doğuştan getirdikleri özellikleri içeren genetik yapıdır. İkincisi ise bireyin içerisinde bulunduğu çevredir. Kalitsal olarak bireylerin sahip oldukları özellikler çevreyle etkileşime geçilmesiyle bireyin kişiliğinin oluşmasına aracılık eder. Kişiliğin oluşumunda hem çevresel hem de biyolojik faktörler etkili olmaktadır. Doğuştan getirilen özellikler, genotip özellikler olarak ele alınır. Çevresel faktörler ise fenotip özellikler olarak değerlendirilir. Bu noktada kişiliğin oluşumunu, genotip ve fenotip özelliklerin etkileşimi belirlemektedir. Psikoloji tarihine bakıldığından, kişilik gelişiminin yaşamın ilk yıllarda tamamlandığına dair görüşler ortaya atılmıştır. Günümüzde ise kişilik gelişiminin yaşam boyu devam ettigine dair çalışma bulgularına ulaşılmaktadır. Özellikle Yaşam Boyu Gelişim yaklaşımı kişilikteki değişikliklerin, günlük olaylardan etkilenerek gerçekleşebileceğini savunmaktadır. Bireyler yaşlarının ilerlemesi ile birlikte, yaşadıkları toplumsal çevreye daha iyi uyum sağlar hâle gelmektedirler.

Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kurama göre kişilik, psikoseksüel gelişim dönemleri ismi verilen dönemlerden geçerek gelişir. Bu kurama göre beş önemli gelişim dönemi vardır. Bu dönemler; oral, anal, fallik, latent ve genital dönemde isimlendirilir. Freud her bir gelişim döneminde ruhsal enerjinin insan bedeninde yer alan bazı organlarda kendini gösterdiğini savunur. Oral dönemde ağız; anal dönemde rektal bölge gibi bölgeler enerji açısından uygun organlar olarak görülmektedir. Bilinen en eski kişilik kuramlarından biri de Psikoanalitik kuramdır. Bu kuramın temsilcisi Sigmund Freud'dur. Bu kurama göre kişiliğin üç önemli ögesi vardır. Bunlardan ilki id, ikincisi ego ve üçüncüsü ise süperego'dur. Id, kişiliğin ilkel mekanizması olarak ele alınır. Id, hız ilkesiyle çalışır. İdin en önemli kaynakları saldırganlık ve cinsellik gibi dürtülerdir. Burada ve şimdide odaklıdır. Ego ise, kişiliğin mantıksal yanıdır. Ego, id ile süperego arasında denge kurar. Süperego ise kişiliğin ahlaki yanıdır.

İnsancıl Kuram

Kişiliği açıklayan kurmalardan bir diğeri de İnsancıl kuramıdır. Bu kuram insanların algı, anlam, duygusal ve benlik açılarından farklı özellikler sergilediklerini savunur. Bu kuramın en önemli temsilcisi Carl Rogers'tır. Bu kurama göre insanlar, kendilerini gerçekleştirmek adına çevrelerine tepkide bulunurlar. Bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerinde onların ihtiyaçlarının doyurulması önemli bir etkendir. Kendilerini gerçekleştiren insanlar, ideal ve gerçek benlikleri arasında bir denge kurarlar.

Toplumsal Öğrenme Kuramı

Kişiliği açıklayan kuramlardan bir diğeri de Toplumsal Öğrenme kuramıdır. Bu kuramın en önemli temsilcisi Albert Bandura'dır. Bu kurama göre, kişilik bir toplumsal bağlam içerisinde edinilir ve gelişir. Toplumsal Öğrenme kuramında, kişiliği etkileyen faktörler üç önemli noktada incelenmektedir. Bunlardan ilki davranış, ikincisi çevre ve üçüncüsü ise bireyin sahip olduğu inançlardır. Bu üç faktör birbirlerini karşılıklı olarak etkileyerek kişiliğin oluşumunda rol oynamaktadırlar. Bu etkiyi Bandura, karşılıklı belirleyicilik kavramıyla ele almaktadır. Toplumsal Öğrenme kuramında bireylerin çeşitli kişilik özelliklerine sahip bireyleri gözledikleri belirtilmektedir. Gözlem yapan kişiye gözlemevi, gözlemlenen

kişije de model denilmektedir. Modelin özellikleri, birey tarafından içselleştirilmekte ve kişiliklerinin bir parçası hâline gelmektedir.

Özellik Yaklaşımı

Kişiliği açıklayan yaklaşımlardan bir diğeri de Özellik yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın önemli temsilcilerinden biri Allport'tur. Bu yaklaşım bireyler arası farklılıklarını bireylerin sürekli olarak gösterdikleri özelliklerin azlığı ya da çokluğu açısından ele almaktadır. Allport, kişilik özelliklerinin kişilerin çevreye uyum sağlayıcı özelliklerini gösterdiğini belirtir. Bu yaklaşımı göre kişilikte kardinal (cardinal) ve merkezi (central) olmak üzere iki tür özellik bulunmaktadır. Makyevelizm ve narsistlik gibi özellikler, kardinal özelliklere örnektir. Sevecenlik, sosyal olma gibi özellikler ise merkezi özelliklere örnektir.

Faktör Yaklaşımı

İnsanlar arasındaki davranış ve düşünce farklılıklarını açıklamaya çalışıldığında sayısız özellikler karşımıza çıkmaktadır. İşte bu sayısız özelliklerden anlamlı yapılar oluşturarak kişiliği açıklayan yaklaşım Faktör yaklaşımı denir. Faktör yaklaşımı, birbiriyile yüksek ilişki veren özelliklerin bir araya gelerek daha geniş bir yapıda ele alınmasını temel alır. Örneğin, Eysenck'in çalışması, faktör yaklaşımına dayanır. Bu çalışmada, içe ve dışa dönüklük ile duygusal denge ve dengesizlik olmak üzere dört temel özellik belirlenmiştir.



DERS ADI Psikoloji
ÜNİTE ADI Sosyal Psikoloji
ÜNİTE NO 6
YAZAR Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

SOSYAL PSİKOLOJİ

Sosyal psikoloji, insanların duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının diğer insanlar tarafından nasıl etkilendiği ile ilgilenen psikolojinin bir alt alanıdır. Sosyal psikoloji, insanların diğer insanlar hakkında nasıl düşündüklerinin, onları nasıl etkilediklerinin ve onlarla nasıl ilişki kurduklarının bilimsel bir biçimde çalışılmasıdır. Sosyal psikoloji alanında çalışmalar yapan bilim insanları, insanların neden birbirlerini etkilediklerini bulmaya çalışırlar. Bu noktada bilimsel gözlemler ve deneysel çalışmalar önemli araçlar olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal psikoloji alanında toplumsal davranışın nedenlerinin neler olduğu üzerinde durulmaktadır. Sosyal psikoloji, insanların birbirleriyle etkileşimleri üzerinde durmaktadır. Sosyal Psikolojide Kuramsal Bakış Açıları

Sosyal psikoloji çalışmalarında temel kuramsal bakış açılarının başında davranışçı yaklaşım gelmektedir. Davranışçı yaklaşım, insanların davranışlarının çevre tarafından şekillendirildiğini savunur. Davranışçı yaklaşımın temsilcileri arasında Skinner, Pavlov, Watson gibi bilim insanları gelmektedir. Davranışın düzenlenmesinde pekiştirecin ve cezanın önemli olduğu savunulmaktadır. İkinci önemli yaklaşım ise bilişsel yaklaşımındır. Bilişsel yaklaşımın temsilcileri arasında Koffka, Köhler, Lewin, Heidiger gibi bilim insanları gelmektedir. Bilişsel yaklaşım, insanların dünyayı farklı bir şekilde yapılandırdıklarını savunur. İnsanların davranışlarını etkileyen en önemli faktör, sahip oldukları inançlardır. Üçüncü yaklaşım ise biyolojik yaklaşımındır. Biyolojik yaklaşım toplumsal davranışını, hücre ve organ düzeyinde ele alarak inceler. Toplumsal davranışın ortaya çıkmasında biyolojik süreçler etkilidir. Dördüncü önemli yaklaşım ise evrimsel yaklaşımındır. Evrimsel yaklaşım, uyum sağlayıcı davranışlar üzerinde durmaktadır.

Sosyal Psikolojinin Ele Aldığı Konular

Sosyal psikoloji, toplumsal davranışları konu edinir. Bu noktada sosyal psikolojide ele alınan konular sosyal biliş, yakın ilişkiler, gözlemlenen davranışların nedenlerini bulmaya yönelik yüklemeler yapma, tutumlar, izlemenim oluşturma, özgecilik, saldırganlık, itaat, toplumsal gruplar ve liderlik şeklinde ele alınabilir.

Yakın İlişkiler

Sosyal psikolojisinin ele aldığı konulardan biri de yakın ilişkilerdir. Anne ve babamızla, kardeşlerimizle, arkadaşlarımıza, eşimizle ve çocuklarımıza kurduğumuz ilişkilerin tümü yakın ilişkilere örnektir. Yakın ilişkiler, kendimiz dışında başkaları ile kurduğumuz ve içerisinde sevgi, bağlanma ve güven gibi ögeleri barındıran ilişkilerdir. İnsanların yakın ilişki kurmalarında etkili olan pek çok faktör vardır.

Sosyal Algı

Sosyal psikolojisinin ele aldığı bir diğer konu sosyal algıdır. Sosyal algı, başkalarıyla kurduğumuz etkileşimlere yön veren değerlendirmeler olarak da tanımlanabilir. Sosyal algının önemli bir öğesini izlenim oluşturma içermektedir. İzlenim oluşturma, insanların başka insanlarla kurmuş oldukları ilişkilerde algıladıkları özelliklerini değerlendirerek o kişiler hakkında bir fikir oluşturma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle izlenim oluşturma başkalarının davranışlarının nedenlerini anlamalarını olarak da tanımlanabilir. İzlenim oluştururken davranışların nedenlerini ya çevresel etkenlere ya da bireyin özelliklerine yüklemek gibi iki önemli süreç içermektedir.

Tutumlar

Sosyal psikolojide ele alınan bir diğer konu, tutumlardır. Tutum; bir objeye, kişiye ve duruma yönelik verdığımız bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar, ailelerine, arkadaşlarına, okullarına, iş yerlerine, kitaplara, belediyelere, siyasi partilere yaşamlarında yer alan pek çok faktöre yönelik tutumlara sahiptirler. Tutumların olumlu ve olumsuz olmak üzere iki önemli yönü vardır. Tutumların en önemli işlevi, bireylerin davranışlarını tahmin etmemize ve yönlendirmemimize yardımcı olmalarıdır. Örneğin bireylerin çikolatalara yönelik olumlu tutumları varsa, onlara çikolata gösterildiğinde ya da çikolata satılan yerden geçtiğlerinde onların çikolataya yönelikleri çok güçlü bir

olasılıktır. Günümüz dünyasında tutumların en çok kullanıldığı alan medyadır. Medyada özellikle reklamlarda insanların tutumları değiştirilmeye çalışılmaktadır. Bu noktada etkili tutum değiştirmeye stratejileri kullanılmaktadır.

Toplumsal Etki

Sosyal psikolojide ele alınan bir diğer konu ise toplumsal etkidir. İnsanlar toplumsal varlıklardır. Bu noktada hem başkalarından etkilenirler hem de başkalarını etkilerler. İşte bu etkileme ve etkilenme süreci toplumsal etki kavramıyla incelenmektedir. Toplumsal etki konusunun içeriğini uyma, itaat ve otoriteye boyun eğme oluşturmaktadır.

Sosyal Gruplar

Sosyal psikolojinin ele aldığı konulardan bir diğer de toplumsal gruplar ve grup süreçlerindeki insan davranışlarıdır. Grup, ortak amaçları olan en az üç kişiden oluşan insan topluluğudur. Bireylerin bu insan topluluklarındaki davranışları ile tek başlarına kaldıklarında gösterdikleri davranışlar farklılaşmaktadır. Sosyal psikolojide bu durum toplumsal kolaylaştırma ve toplumsal ketleme olarak incelenmektedir. İnsanlar bir grup içerisindeyken tek başına olduklarıdan daha fazla performans sergilemektedirler. Bu duruma sosyal kolaylaştırma ismi verilmektedir.

Liderlik

Sosyal psikolojide liderlik, önemli konulardan biridir. Her grupta, o grubu yön veren ve de grubun amacını gerçekleştirmeye yönünde bireyleri motive eden ve onları etkileyen kişiler bulunmaktadır. Bu kişilere lider denilmektedir. Psikoloji literatüründe oldukça fazla liderlik tanımının yapıldığı görülür. Liderliği açıklayan pek çok yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan biri de özellik yaklaşımıdır. Özellik yaklaşımına göre herkes lider olamaz. Bireyin lider olabilmesi için birtakım özelliklere sahip olması gereklidir. Bu özellikler arasında sosyallik, ün sahibi olma, işbirliği gibi özellikler yer alır ki bu özelliklere sosyal özellikler denir. Bireyin akıcı konuşması, yargılama ve karar verme yeterliliğine sahip olması, inisiyatif alması ve kesin ifadelerle durumu anlatması gibi özellikler ise zeka ve yetenek bağlamında incelenmektedir. Sorumluluk sahibi olmak, başarı güdüsünün yüksek düzeyde olması, lider olma isteğinin yüksek olması gibi özellikler ise iş ile ilgili özellikler olarak değerlendirilmektedir. Liderliği açıklayan bir diğer yaklaşım davranışsal yaklaşımındır. Davranışsal yaklaşıma göre lider, birtakım davranışlar gösterdiğinde grup içerisinde etkin bir kişi olmaktadır. Örneğin liderin grup amaçlarını belirlerken, astları ile haberleşirken, planlama yaparken, yetki kullanırken ve de kontrol ederken gösterdiği davranışlar onun lider olmasını etkiler. Liderin grupta gösterdiği roller ve bu rollerin üyelerin bekłentilerini karşılayıp karşılaması davranışsal liderlik açısından önemlidir. Lider, grup üyelerinin kişisel çıkarlarını gözetici, onların çabalarını destekleyici ve kurumsal açıdan yönetim süreçlerini açıkça ortaya koyan davranışlar gösterdiği zaman lider olma yönünde ilerlemektedir.



DERS ADI	Psikoloji
ÜNİTE ADI	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR)
ÜNİTE NO	7
YAZAR	Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK

İnsan, biyopsikosyal bir varlıktır. İnsan kendi içerisinde değişim yaşarken aslında insanlık da tarihsel süreçte çeşitli değişimleri yaşayarak günümüzde gelmiştir. Günümüze toplumsal ve bireysel olarak gelebilmek için uyum sağlayan özelliklerimizin kullanılması gerekmektedir. Ayrıca sayısız güçlüklerden kurtulmaları ve ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için insanlara destek olabilecek sistemlere ihtiyaç vardır. Geçmişte, kırsal alanlarda yaşam süրdürü için küçük gruplar içerisinde insanların desteklendikleri görülmekteydi. Günümüzde ise, insanların büyük bir çoğunluğu artık şehirlerde ve modern hayat içerisinde yaşamalarını devam ettirmektedirler. İşte, insanın hem çevresine hem de kendi içinde uyumuna yönelik destek sunacak mesleklerde ihtiyaç olmuştur. Psikolojinin pek çok alt alanı bulunmaktadır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) de psikolojinin çeşitli alanlarından beslenen bir meslektir. Psikolojik danışmanlık; bireylerin çevrelerine uyum sağlayabilmeleri, sağlıklı kararlar verebilmeleri, kendilerini tanımları, problemlerini çözmeleri amacıyla bireylere yapılan profesyonel yardımır.

PDR'nin Tarihsel Gelişimi

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, 19. Yüzyılın başında ortaya çıkan bir meslektir. 1908 yılında Frank Parsons'un "mesleki büro" ismiyle mesleki rehberlik çalışmalarını başlatması psikolojik danışmanlık ve rehberliğin temel taşlarını oluşturmuştur. Daha sonra, Parsons "Meslek Seçme" isimli bir kitap yayımlamıştır. İlerleyen süreçte 1910 yılında ilk kez "Ulusal Rehberlik Konferansı" düzenlenmiştir. 1911 yılında Harvard Üniversitesinde rehberlik dersleri okutulmaya başlanmıştır. 1913 yılında Amerika'da "Amerikan Ulusal Rehberlik Derneği" kurulmuştur. 1953 yılında ise Amerikan Psikologlar Derneği kapsamında, psikolojik danışma bölümü oluşturulmuştur. Böylece, psikolojik danışma ve rehberlik kendisine özgü bir bilimsel disiplin olarak tarihsel süreçteki yerini almıştır.

PDR'nin Tanımlanması

Gerek ulusal gerekse uluslararası literatür incelendiğinde, çok sayıda psikolojik danışmanlık ve rehberlik tanımlanmasına ulaşılır. Örneğin Baymur, bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmayı vurgulayarak psikolojik danışmanlık ve rehberliği; "Bireylerin ya da grupların en iyi şekilde yaşamaları ve kendilerini gerçekleştirmeleri için bireylere ya da gruplara sunulan bir yardımır." şeklinde tanımlamıştır. Kuzgun, ise bireyin kendisini tanımasına vurgu yaparak "Bireye kendisini ve çevresini tanımaları ve anlaması için sunulan sistematik ve profesyonel yardıma rehberlik hizmeti denilmektedir." şeklinde bir tanım yapmıştır.

Eğitimde PDR

İnsanlar biyolojik varlıklar olsalar da birer makine değildirler. İnsanlar, duyguları, düşünceleri ve davranışları olan, çevreyi etkileyen ve çevreden etkilenen varlıklardır. Özellikle eğitim alan ve kendisini yetişkin dünyasına hazırlayan öğrenciler biyopsiko ve sosyal açıdan desteklenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Eğitim sistemi içerisinde, yönetim ve öğretim olmak üzere iki temel alan aracılığı ile öğrenciler eğitsel açıdan geleceğin yetişkinler dünyasına hazırlanmaktadır. Ancak eğitim sistemi içerisinde sadece yönetim ve öğretimle öğrencilerin çok yönlü olarak gelişmeleri sağlanamaz. Bu nedenle üçüncü bir faktöre ihtiyaç duyulmaktadır. Bu faktör de "Öğrenci Kişilik Hizmetleridir". Eğitim-öğretim bağlamında öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda eğitim kurumlarında psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri çeşitlenmektedir. Bu noktada, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini üç önemli başlık etrafında toplamak mümkündür. Bunlar; eğitsel rehberlik, mesleki rehberlik ve kişisel-sosyal rehberliktir.

Kişisel-Sosyal Rehberlik

Eğitim-öğretim bağlamında öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda eğitim

kurumlarında psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri çeşitlenmektedir. Bu noktada, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini üç önemli başlık etrafında toplamak mümkündür. Bunlar; eğitsel rehberlik, mesleki rehberlik ve kişisel-sosyal rehberliktir. Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin önemli hizmetlerinden biri kişisel-sosyal rehberliktir. İnsan, çevreyi etkileyen ve çevreden etkilenen bir varlıktır. Günlük yaşam içerisinde bireyler, pek çok problem yaşamaktadırlar. Bazı bireyler bu problemleri kolay bir şekilde çözüme kavuştururken bazıları ise zorlanır ve destek arama ihtiyacı duyar. Aksi takdirde uzun süreli çözülmeyen problemler birikerek bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını olumsuz olarak etkiler. İşte psikolojik danışmanlık ve rehberlik açısından destek arayan bireylere sunulacak hizmet kişisel-sosyal rehberliktir.

Mesleki Rehberlik

Mesleki danışma sürecinde, öncelikle bireyin özelliklerini tanımak gereklidir. Bu noktada bireyler birtakım özellikler açısından tanınmaya çalışılır. Bu özellikleri; bireyin yetenekleri (doğuştan getirdikleri öğrenebilme düzeyleri), ilgileri (bir faaliyetten hoşlanma düzeyi), değerleri (öncelikleri), kişilik özellikleri, geçmişteki başarıları, ailesel özellikleri, sosyoekonomik düzeyleri ve dünya görüşü şeklinde sıralayabiliriz. Daha sonra, meslegenin gerektirdiği özellikleri incelemek gereklidir. Son olarak da bireyin özellikleri ile mesleklerin özelliklerini karşılaştırıp bireyin bir meslege karar vermesi beklenir.

Eğitsel Rehberlik

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik eğitim kurumlarında öğretim ve yönetim hizmetlerine destek olmayı amaçlamaktadır. Bu noktada öğretim hizmetleriyle yakından ilişkili olan psikolojik danışmanlığın da hizmet türü eğitsel rehberliktir. Eğitsel rehberlik, öğrencilerin öğrenmelerine ve başarılı olmalarına yönelik yürütülen hizmetler olarak tanımlanabilir.



DERS ADI Psikoloji

ÜNİTE ADI Endüstri ve Örgüt Psikolojisi

ÜNİTE NO 8

YAZAR Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

ENDÜSTRİ VE ÖRGÜT PSİKOLOJİSİ

İnsanın en önemli özelliği, sahip olduğu yetenekleri bir iş ya da çalışma alanında göstermesidir. Psikolojinin pek çok alanında insanların çalışma yaşantılarıyla ilgili davranışları incelemektedir. Endüstri ya da örgüt psikolojisi, doğrudan insanın çalışma yaşamıyla ilgili davranışlarını inceleyen ve bu konularda araştırmalarda bulunan psikolojinin bir alt alanıdır. Bu bölümde, öncelikle endüstri psikolojisinin tanımlanması ele alınmıştır. Endüstri psikolojisinin kapsamı hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Endüstri Psikolojisini Tarihi

Endüstri psikolojisi ile ilgili ilk çalışmalar, mühendisler tarafından gerçekleştirılmıştır. Örneğin Taylor, 1911 yılında iş analizi, işe uygun personel seçimi, personel eğitimi ve çalışanların ödüllendirilmesi gibi konularda çeşitli görüşler ortaya atılmıştır. Endüstri psikolojisi alanında Hawthorne çalışmaları, örgütsel yönetim alanında yapılan psikolojik düzenlemelere ışık tutmuştur. Western Elektrik Şirketinin Hawthorne tesislerinde Elton Mayo ve arkadaşları 1927 ile 1932 yılları arasında bir dizi çalışmalar yapmışlardır.

Araştırmalarında iş yerinde aydınlatma, havalandırma, ara verme, çalışma saatleri ve yönetim stillerinin çalışanların performansları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmalar, kişinin ve sosyal-toplumsal grupların önemi olmak üzere iki noktada önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Klasik yönetim anlayışına göre, insan bir makine gibidir. İş yerinde çalışma verimliliğini artırmak için sadece daha fazla ücret verilmeli ve çalışanlar sadece ekonomik güdüler aracılığı ile motive edilmelidir.

Endüstri Psikolojisinin Kapsamı

Endüstri psikolojisinin ilgilendiği dört önemli konu bulunmaktadır. Bunlardan ilki, iş analizi ve iş değerlendirmesidir. Bu boyutta işin gerektirdiği görevlerin tanımlanması ve işe uygun güçlendirmenin yapılması gibi konular ele alınmaktadır. İkincisi ise işçi/personel seçimidir. Bu boyutta her bir iş pozisyonuna en iyi çalışanı seçmek esastır. Üçüncü performans değerlendirmesidir. Bu boyutta çalışanın iyi çalışıp çalışmadığı değerlendirilmektedir. Son boyutta ise eğitim yer almaktadır. Bu boyutta bireylerin, işin gerektirdiği özellikleri sergilemeleri için eğitilmeleri gerçekleştirilmektedir. Kitabın bu kısmında dört alan daha detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Örgüte Bağlılık

Endüstri psikolojisinde ele alınan bir diğer kavram örgüte bağlılık kavramıdır. Örgüte bağlılığın duygusal, sürdürme bağlılığı ve normatif bağlılık olmak üzere üç önemli türü bulunmaktadır. Duygusal bağlılık, bireylerin kurumun amacını gerçekleştirirken olumlu duygular hissetmesi onun duygusal bağlılığının yüksek olduğunu göstergesidir. Bireyin işinden ayrılmınca iş bulma olanağının düşük olduğunu düşünmesi ve bunun sonucunda da işine devam etmesi sürdürme bağlılığı olarak ifadeedilmektedir. Normatif bağlılık ise, kurumun bireyin gelişimi için yaptığı yatırımlardan dolayı bireyin örgüte karşı kendini sorumlu tutması ve bundan dolayı bağlılık hissetmesidir.

Çalışan Motivasyonu

Bireylerin davranışlarının yönünü, yoğunluğunu, enerjisini ve gücünü etkileyen faktörlere motiv; bu faktörleri sürece katarak davranış düzenlemeye motivasyon denilir. Bireylerin çalışma yaşamına yönelik motivasyonları, işlerini devam ettirmelerinde ve yeni iş aramalarında etkilidir. Bireylerin iş yaşamlarında motivasyonlarını açıklayan pek çok kuram bulunmaktadır. Bunlardan biri de ERG kuramıdır. Bu kuram Clayton Alderfer tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre bireylerin üç temel ihtiyacı bulunmaktadır. Bunlar; var olma (yiyecek, su vb.), ait olma (toplumsal temas) ve büyümek (bireylerin yeteneklerinin gelişmesi). Bireylerin bu üç temel ihtiyaçlarını karşılayan kurumlar onların işlerine yönelik motivasyonlarını da olumlu olarak etkilemektedir. Bir diğer kuram, bekleni kuramıdır. Bu kuram Rotter tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre bireylerin davranışları, gerçekleştirecekleri davranışlar sonucunda ne gibi kazançlar elde edeceklerine ve bu kazançların onlar için ne kadar değerli olduğuna

yönelik beklenelerinden etkilenmektedir. Bir diğer kuram ise, amaç belirleme kuramıdır. Bu kuram, Lock ve Latham tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre bireyler amaçlar belirler ve bunları gerçekleştirmek için çaba gösterirler. Belli amaçlara sahip çalışanlar sahip olmayanlara göre daha fazla çaba sarf etmektedirler.

Tükenmişlik

Endüstri psikolojisinin ilgilendiği konulardan bir diğeri de örgütsel sağlık psikolojisidir. Çalışanların sağlıklarını ile doğrudan ilgili kavram tükenmişlik kavramıdır. Tükenmişlik, çalışanların işin taleplerine yanıt veremeyecek duruma gelmelerine denir. Tükenmişlik durumunda birey; gücünü, enerjisini ve tüm diğer bireysel kaynaklarını kontrolsüz bir biçimde adeta tüketmeye çalışır. Bu durumun bir sonucu olarak birey; duygusal, bilişsel ve bedensel olarak yıpranır ya da bitkin düşer.

İş Stresi

Bireyin işini yaparken baskı hissetmesi ve zorlanması iş stresi olarak değerlendirilir. İş yerinde çalışandan birden fazla rolü yerine getirmesi beklenliğinde, iş yükünün fazla olması durumunda, bireylerin iş yerinde karar süreçlerine katılmadıklarında, aşırı bir şekilde kontrol edildiklerinde ve performans ölçütlerinin belirsiz olması durumlarda çalışanlar iş stresi yaşamaktadırlar. Ayrıca iş kaybı da önemli stres nedenleri arasında görülmektedir. Bireyler yoğun bir şekilde işin taleplerine yanıt vermeye çalışıklarında tükenme yaşayarak iş yapma istekleri azalmaktadır. Bireylerin işlerinin yanında hobileriyle uğraşmalarının, kitap okuma, spor yapma gibi faaliyetlerinin yaşadıkları stresle başa çıkmalarında olumlu etkileri bulunmaktadır. Ayrıca gevşeme, problem çözme becerilerini kullanma ve sosyal destek alma da çalışanların yaşadıkları stresi azaltan faktörler olarak değerlendirilmektedir.

Liderlik

Lider, takipçileri olan, diğerlerini etkileyen, motive eden ve onların başarılı olmalarını sağlayan kişidir. Liderin sözcük anlamıyla yol gösteren, aydınlatan, ileriye gösteren, öğreten, çalıştığı kişileri ihtiyaçlarını ve isteklerini zamanında fark eden bireyler olarak tanımlamaktadır. Örgütlerde liderlik türleri çeşitli açılardan sınıflanmaktadır. Örneğin bu sınıflandırmalarda iş odaklı, çalışan odaklı, vizyoner lider, ilişki odaklı lider ve kontrol odaklı lider gibi liderlik türleri incelenmektedir. Bunlar arasından iki liderlik türü ön plana çıkmaktadır. Bunlardan biri çalışan odaklı liderlik ve liderlerdir. Çalışan odaklı liderler, kurumların amaçlarına çalışanların ihtiyaçları ve bekleneleri karşılandığında ulaşılacağına inanmaktadır. Kontrol odaklı liderler ise, kurumların standartlarına ve amaçlarına çalışanların ulaşıp ulaşmadıklarını önemseyen ve bu doğrultuda liderlik davranışları sergileyen liderler olarak ele alınmaktadır.



DERS ADI	Psikoloji
ÜNİTE ADI	Gelişim Psikolojisine Giriş ve Fiziksel Gelişim
ÜNİTE NO	9
YAZAR	Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ

İnsan, zaman içerisinde birtakım değişiklikler gösteren varlıktır. Zaman içerisinde; duygularda, düşüncede ve davranışta çeşitli değişiklikler meydana gelmektedir. İşte bu değişim sürecini inceleyen psikolojinin alt alanı gelişim psikolojisidir. Gelişim psikolojisinin üzerinde durduğu önemli konular vardır. Bu konulardan en önemli gelişim alanlarıdır. Gelişim alanları açısından bakıldığından üç tür gelişim alanının olduğu görülür. Bu gelişim alanlarının yanında gelişimin sürekli mi olduğu yoksa gelişimin bir anda mı gerçekleştiği önemli bir diğer konudur. Ayrıca gelişimde miktar açısından mı yoksa nitelik açısından mı bir değişim olduğu da bir diğer konudur. Gelişim psikolojisinde, insan gelişiminin tarihsel süreç içerisinde çeşitli aşamalardan geçerek incelendiği görülür. Bu aşamalardan ilkinde insanlar bebek biyografileri yazarak insan gelişimini takip etmişlerdir. Daha sonraları ise insan gelişimini açıklayan çeşitli kuramcılar ortaya çıkmıştır. Bu kuramcılar arasında psikoseksüel gelişim kuramcısı Freud; psikososyal gelişim kuramcısı Erikson; bilişsel gelişim kuramcısı Piaget gibi gelişim kuramcıları yer almaktadır. Bu kuramcıların bazıları gelişimi ergenliğe kadar getirip; daha sonraki dönemlerde gelişim konusunu ele almamışlardır. 1960'lı yıllarda ise gelişim psikolojisine yeni bir bakış açısı gelmiştir ki bu bakış açısı da yaşam boyu gelişim bakış açısıdır. Yaşam boyu gelişim bakış açısına göre gelişim, döllenmeden başlayıp ölüme kadar devam eden bir süreçtir. Özette gelişim psikolojisi, bireylerin doğumlarından ölümlerine kadar fiziksel, duygusal, bilişsel ve toplumsal alanlarda meydana gelen değişimleri incelemektedir. Gelişim psikolojisini daha iyi anlamak adına, gelişim psikolojisinde kullanılan olgunlaşma, büyümeye, refleks, içgüdü, gelişim dönemi ve gelişim görevi gibi temel kavramlara değinmek gereklidir.

Gelişim Psikolojisinin Temel Kavramları

Olgunlaşma; organizmanın genetik olarak sahip olduğu kapasiteyi bir plan doğrultusunda çevreyle etkileşime geçirmesi sonucunda meydana gelen biyolojik temelli değişikliklerdir. Bebeklerin yürümeyi iki yaş civarında gerçekleştirmeleri, olgunlaşmaya örnektir. Çocukların iki yaş civarında konuşmaları da olgunlaşmaya örnektir. İnsan vücudunun hacimce ve kiloca değişmesine büyümeye denir. Büyümeye ile ilgili bir diğer kavram, büyümeye örüntüleri kavramıdır. Büyümeye örüntüleri, bireylerin hacim-kilo ve uzunluk açısından sahip oldukları özellikleri ifade eder. İnsan yaşamında, belirli bir zaman diliminde birbirine benzer özellikler görülmektedir. Bu özelliklerin görüldüğü zaman dilimlerine gelişim dönemleri denilmektedir. İnsan yaşamında dokuz temel gelişim dönemi vardır. Psikoloji tarihine bakıldığından, psikolojinin bilim olmasının başlangıç yıllarında gelişim sadece insanların elde ettikleri kazanımlarla açıklanmaktadır. Bu bakış açısıyla insan gelişimi doğumla başlayıp ergenlikle sona eren bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı, ego gelişiminin yaşam boyu devam ettiğini savunmuştur. Bu açıdan gelişim; bebeklik, ilk çocukluk, orta çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere yedi önemli dönemde incelenmiştir. İnsanların gelişim görevlerini başarıyla atlatabilmeleri için insan gelişiminde en uygun zaman dilimleri vardır. Bu en uygun zaman dilimlerine kritik dönem denir.

Gelişim Psikolojisinde Araştırma Yöntemleri

Psikolojide araştırma yöntemleri çeşitli başlıklar etrafında incelenmektedir. Genel olarak bir değerlendirme yapıldığında, araştırma yöntemlerinin deneysel, nitel ve nicel olmak üzere üç grupta incelendiği görülür. Gelişim psikolojisi açısından bakıldığından, gelişim psikolojisi için üç önemli araştırma yöntemi sıkılıklak kullanılmaktadır. Bu araştırma yöntemlerinden ilki vaka analizidir. Vaka analizi yönteminde, tek bir bireyin yoğun bir şekilde incelenmesi gerçekleştirilmektedir. Bir diğer yöntem ise kesitsel araştırma yöntemidir. Kesitsel araştırma yönteminde, farklı yaşlardaki bireyler eş zamanlı olarak karşılaştırılmaktadır. Bireylerin uzun süreler boyunca belirli özellikler açısından incelendiği araştırma yöntemine ise boylamsal araştırma yöntemi denilmektedir.

İnsan Gelişimini Açıklayan Kuramlar

Gelişim görevleri konusunda gördüğümüz gibi, insan gelişimi gelişen güzel bir şekilde gerçekleşmez. Bu gerçek, bilim insanların gelişimin nasıl gerçekleştiği konusunda öngörüler oluşturmalarına neden olmuştur. Bu noktada insan gelişimini sistematik bir şekilde açıklayan yaklaşımalar bulunmaktadır. Bu yaklaşımlara gelişim kuramları ismi verilmektedir. Gelişim sürecinde ortaya çıkan kuramlar, çeşitli başlıklar altında ele alınıp değerlendirilmektedir. En genel anlamda kuramlar organizmik ve mekanistik olmak üzere iki temel sınıfta değerlendirilmektedir. Organizmik kuramlar, gelişimin aşamalar halinde gerçekleştiğini savunur. Mekanistik kuramlar ise insan gelişimini bir makine gibi değerlendirir. Gelişimde süreksızlığını olduğunu savunur.

Fiziksel Gelişim

Psikolojide insan biyopsikososyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımın önemli bir öğesini biyolojik yapı oluşturur. Biyolojik yapı açısından bakıldığından insan bedeninde en küçük biyolojik yapı hücrelerdir. Bedenimizde toplam 100 trilyon hücre bizim biyolojik bütünlüğümüzün oluşmasında en önemli araçlardır. Bu kısımda biyolojik açıdan insan gelişimi ele alınıp değerlendirilmiştir. Bebeklik dönemi, 0-2 yaşları arasını kapsamaktadır. Bebeklik döneminde, fiziksel gelişime yön veren gelişim ilkeleri "Gelişim baştan aşağıya doğru ilerler" ilkesi ve "Büyüme vücutun ortasında başlayıp ucralara doğru ilerler" ilkesidir. Bu ilkeler doğrultusunda fiziksel açıdan büyüyen ilk organ baştır. Bunu diğer organların büyümesi takip eder. Bebeklik döneminde yer alan bireyleri, büyümeye örüntüleri açısından incelemek mümkündür. Buna göre, bebekler uzunluk açısından 45.5 cm ile 56 cm arasında doğarlar. Ağırlık açısından da 2000 ile 4500 gr arasında doğarlar. 2000 gramın altında doğan bebekler düşük doğum ağırlığına sahiptirler. Bu durum, önemli bir risk olarak değerlendirilmektedir. Doğumdan iki yaşına kadar boyda ve kiloda hızlı artışlar söz konusudur. İki yaşıdan sonra ise bu artışın yavaşlığı görülür. Bebekler, ilk altı ayda doğum ağırlıklarının iki katına; bir yılda ise üç katına; iki yaşında ise dört katına ulaşırlar. Bebekler iki yaşında yetişkinlikteki uzunluklarının yarısına ulaşırlar. Kilo açısından ise yetişkinlikteki kilolarının beşte birine ulaşırlar. Orta çocuklukta ortalama her yıl 5 cm ile 7.5 cm arasında bozuzması gerçekleşir. Kilo açısından da ortalama olarak yılda 2-3 kilo alımı söz konusudur. Bu dönemde kızlar büyümeye atılımını erkeklerle göre daha erken yaşadıkları için daha uzundurlar. Bu dönemde alınan kilodaki artışın temel nedeni, iskelet ve kas sistemlerinde meydana gelen değişimlerdir.



DERS ADI **Psikoloji**
ÜNİTE ADI **Psikososyal Gelişim**
ÜNİTE NO **10**
YAZAR **Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ**

PSİKO-SOSYAL GELİŞİM

İnsan kompleks bir varlıktır. Psikososyal gelişim, bu kompleksliği ifade eden önemli kavramlardan biridir. Bu bölümde psikososyal alanda gelişim konuları ayrıntılı olarak ele alınıp incelenmiştir.

Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget, bilimsel çalışmalarına biyoloji konusuyla ilgilenderek başlamıştır. Tek hücreli amipleri incelerken, onların en önemli özelliklerinin çevreye uyum sağlayabilmeleri olduğu sonucuna varmıştır. Yaşayan biyolojik organizmaların en önemli özelliklerinin çevreye uyum sağlayabilmeleri olduğu düşüncesinden hareketle, insanların da çevreye uyum sağlamak adına düşüneler ürettiğini ve bunları geliştirdikleri sonucuna varmıştır. Piaget, böylece ilgisini insanını bilişsel gelişimine odaklandırmıştır. Piaget'ye göre bilişsel gelişim bir süreçtir. Bu sürecin önemli öğeleri bulunmaktadır. Bu öğeler, bilişsel gelişimi sağlayan koşullar, bilişsel gelişimin temel mekanizmaları ve bilişsel gelişim dönemleridir.

Bruner'in Bilişsel Gelişim Kuramı

Bir diğer bilişsel gelişim kuramcısı Jerome Bruner'dır. Bruner, bilişsel gelişim sürecini bilgilerin bellekte depolanma ve kodlanma yolları üzerinden temsil sistemi kavramıyla açıklamaktadır. Ona göre, üç tür temsil sistemi bulunmaktadır.

Lev Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Vygotsky, Rus bir bilim adamıdır. Ona göre bilişsel gelişimin en önemli belirleyicisi bireylerin içerisinde yaşadıkları kültürdür. Kültürden bağımsız olarak bilişsel gelişimin gerçekleştiğini düşünmek olanaklı değildir. Bu kurama göre bireylerin etrafında bulundukları çevre çok önemlidir. Bireylerin tek başlarına başıra gelebilecekleri gelişim düzeyine gerçek gelişim alanı ismini verilmektedir. Öte yandan yetişkin ya da daha becerikli bireylerin yardımıyla bireylerin gelebilecekleri düzeyler de vardır ki buna da potansiyel gelişim alanı denir. Vygotsky, gerçek gelişim alanından potansiyel gelişim alanına ulaşmayı "yakınsal gelişim alanı" kavramıyla açıklar. Bir başka deyişle yakınsal gelişim alanı, gerçek gelişim alanı ile potansiyel gelişim alanı arasındaki farktır. Bu süreçte çevredeki daha yeterli kişilerin yardımlarını da yapı iskelesi kavramıyla açıklamaktadır [3].

Bilgiyi İşleme Kuramı

Bilişsel gelişimi açıklayan bir diğer kuram Bilgiyi İşleme kuramı. Bilgiyi İşleme kuramı, bir bilginin bir bellek deposundan bir diğerine nasıl çağrıldığı ve depolandığı ile ilgilenen bir kuramdır. Bu kurama göre, dış dünyadan bilgilerle karşılaşıldığı bellek türü duyusal bellektir. Duyusal belleğe gelen bilgiler, buradan kısa süreli belleğe aktarılır. Kısa süreli bellekten de uzun süreli belleğe yönlendirilir. Kısa süreli belleğe işleyen bellek ismi de verilir. Kısa süreli bellekte bilgiler çok kısa süreli kalmaktadır. Buradaki bilgileri uzun süreli belleğe aktarmak için kodlama, gruplama ve tekrar gibi stratejiler kullanılmaktadır.

Duygusal Gelişim

Duygu, insanların çevrelerindeki uyarıcıları algılamaları sonucu ortaya çıkan ve bireylerin iç dünyalarını harekete geçiren iç yaşıntılar olarak tanımlanmaktadır. Duygular insanların deneyimlerinden ve biyolojik yapılarından etkilenmektedirler. Duygular ile ilgili yapılan çalışmalar, bireylerin birtakım duygulara doğuştan sahip oldukları göstermiştir.

Benlik ve Gelişimi

Benlik, kendimize ilişkin algılarımızın toplamıdır. Benlik gelişimi, yaşamın çeşitli zaman dilimlerinde farklılaşarak gelişimini sürdürür. Bu konuya değinen önemli bilim insanlarından biri Erik Erikson'dur. Erikson, benlik gelişiminin sekiz önemli dönemde geliştiğini belirtir. Bu dönemlerden ilki temel güvene karşı güvensizlik dönemidir. Bu dönem 0-1.5 yaşları arasında kendisini gösterir. Daha önce de belirtildiği gibi bebekler içlerinde bulundukları çevrenin ve insanların güvenilir olup olmadıkları ile ilgilenirler. Eğer bebeklerin çevreleri ve çevrelerindeki insanlar güvensiz ise bu durumda temel güvensizlik duygusu oluşmaktadır. İkinci dönem, özerkliğe karşı kuşku ya da utanç dönemidir. Bu dönem, 1.5 ila 3 yaşları

arasında gerçekleşir. Bu dönemde çocukların yürüme, konuşma ve öz bakım becerileri edinme gibi özellikleri sergilerler. Bu özelliklerin etkisiyle bebeklige oranla daha bağımsız oldukları düşüncesine kapılarılar. Bu nedenle özerk hareket etme eğilimleri ortaya çıkar. Ancak çevre tarafından bu özerk girişimler aşırı bir şekilde engellendiği zaman çocukların kendilerine ilişkin utanç ve kuşku duyguları oluşur. Bir sonraki dönem girişimciliğe karşı suçluluk dönemidir. Bu dönem 4-6 yaşları arasında görülür. Çocuklar artan bilişsel gelişim ve merak duygusuyla dünyayı keşfetme çabası içerisinde olurlar. Bu girişimcilik duyguları çevre tarafından engellendiğinde suçluluk duygusu taşırlar. Bir sonraki dönem çatışkanlığa karşı aşağılık duygularının yaşadığı dönemdir. Bu dönem 7-11 yaşları arasında görülür. Çocuklar akademik hayatı atılırlar. Bu dönemde başarı olma motivasyonları çok yüksektir. Akranlarına göre kendilerini yetersiz algıladıkları zaman bu durumda onlarda aşağılık duyguları ortaya çıkar.

Kimlik Ve Gelişimi

Kimlik, ben kimim sorusuna verilen yanıttır. İnsanların kim olduklarını keşfetme dönemi bir başka deyişle kimlik oluşturma dönemi Erikson tarafından ergenlik olarak ifade edilmektedir. Psikososyal gelişim kuramına göre, ergenlik döneminde bireyler toplumsal, cinsel ve mesleki alanlarda denemelerde bulunup karar verirler. Marcia, insanların dört önemli kimlik statüsünden birine atandıklarını belirtmektedir.

Ahlak Gelişimi

İnsanın bir diğer önemli özelliği ise doğru ve yanlış ilişkin ölçütler oluşturup olayları ve durumları bu ölçütlerde göre değerlendirmeleridir. İşte doğru ve yanlış ilişkin ölçütler oluşturma ve bu sürecin gelişimine ahlak gelişimi ismi verilmektedir.



DERS ADI Psikoloji
ÜNİTE ADI Öğrenme Psikolojisi I
ÜNİTE NO 11
YAZAR Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

ÖĞRENME PSİKOLOJİSİ -1-

Dünyaya uyum sağlamak için bireyler, sürekli bir şekilde davranışlarını düzenlerler. Bu uyum sağlama sürecinde öğrenme, aracılık eden en önemli etkendir. Günlük yaşam içerisinde insanlar hemen her gün yeni şeyler öğrenmektedir. Bu noktada öğrenmenin tanımını yapmak gereklidir. Tarihsel süreçte ilk öğrenme tanımlamasını yapanlardan biri de Aristo'dur. Aristo, öğrenmenin uyarınlar arasında çağrışım bağı kurulması olduğunu belirtmiştir. Günümüzde pek çok öğrenme tanımlanmasının yapıldığı görülmektedir. Öğrenme, yaşıntı ya da tekrar yoluyla kalıcı davranış değişikliği gerçekleştirmesi için sürecidir.

Öğrenme ile İlgili Kavramlar

Öğrenmeyle ilişkili ama öğrenmeden farklı kavramların başında olgunlaşma gelmektedir. Olgunlaşma; organizmanın genetik olarak sahip olduğu kapasiteyi bir plan doğrultusunda çevreyle etkileşime geçirmesi sonucunda meydana gelen biyolojik temelli değişikliklerdir. Belirli bir zaman dilimine kadar yürüyememek ya da konuşamamak, makasla bir şeyleri tutup kesememek gibi davranışların ortaya çıkmamasında etkili olan faktör henüz iskelet, kas ve sinir sisteminin yeterli olgunluğa ulaşamamasıdır. Bir diğer kavram, büyümekdir. İnsan vücudunun hacimce ve kiloça değişmesine büyümeye denir.

Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

Öğrenmenin tanımını yaptıktan ve öğrenmeyle ilişkili kavramları ele aldıktan sonra, öğrenmeyi etkileyen faktörleri incelemek gereklidir. Bu noktada öğrenmeyi etkileyen, pek çok faktör vardır. Bu faktörleri bireyden, öğrenme malzemesinden, öğrenme ortamından ve öğretenden kaynaklanan faktörler olmak üzere dörde ayırmak mümkündür.

Klasik Koşullama Kuramı

Psikoloji tarihi incelediğinde psikolojinin konusunun somut, gözle görülebilir ve ölçülebilir davranışları olması gereği belirtilmiştir. Özellikle davranışçı öğrenme kuramları, davranışın değiştirilmesi, geliştirilmesi ve güçlendirilmesi konusuna odaklanmışlardır. Klasik Koşullama kuramı da davranışçı çalışma birimi olarak ele alan yaklaşılardan biridir. Koşullama; başlangıçta nötr bir uyarıcının, koşulsuz uyarıcı ile birlikte verilmesinden sonra koşulsuz uyarının ortaya çıkardığı tepkiyi ortaya çıkarması sürecidir. Pavlov, koşullamayla gerçekleşen öğrenme sürecine yönelik olarak birtakım temel kavramlar üretmiştir. Bu kavramların başında koşulsuz uyarıcı kavramı gelmektedir. Pavlov'a göre, organizmada her zaman aynı tepkiye neden olan uyarıcıya, koşulsuz uyarıcı denir. Deneysel koşulda yer alan et, köpekte sürekli salya tepkisinin ortaya çıkmasına neden olur. O halde et koşulsuz uyarıcıdır. İkinci önemli kavram koşulsuz tepkidir. Organizmanın koşulsuz uyarana karşı verdiği tepkiler koşulsuz tepki olarak isimlendirilmektedir. Deneysel koşulda yer alan salya tepkisi koşulsuz tepkiye örnektir. Üçüncü önemli kavram nötr uyarıcıdır. Pavlov'a göre, organizmada herhangi bir tepkiye neden olmayan uyarıcıya nötr uyarıcı denir. Deneysel koşulda yer alan köpeğin zil sesine karşı hiçbir tepki vermemesi durumunda zil nötr uyarıcıdır. Dördüncü önemli kavram koşullu uyarıcıdır.

Pavlov'a göre, başlangıçta nötr bir uyarıcı iken; koşulsuz uyarınla birlikte organizmaya sunulmasından sonra organizmada koşulsuz uyarının neden olduğu tepki gibi bir tepkiye neden olan uyarıcıya koşullu uyarıcı denilmektedir. Beşinci önemli kavram koşullu tepkidir. Pavlov'a göre, koşullu uyarıcı tarafından ortaya konan tepkiye koşullu tepki denilmektedir. Klasik Koşullama kuramının temsilcisi Pavlov, klasik koşullama temelinde öğrenmenin birtakım ilkeleri olduğunu belirtmiştir.

Pekiştireç, koşullama sürecinde koşulsuz uyarın ile koşullu uyarın arasındaki bağın güçlenmesine neden olan uyarıcıları denir. Klasik koşullama deneyinde et pekiştireç olarak görev yapmaktadır. İkinci ilke sönmedir. Klasik Koşullama kuramına göre, koşullama gerçekleştiği zaman koşullu uyarıcı ile koşulsuz uyarıcı eğer organizmaya birlikte verilmezse, organizma koşullu uyarıcıya koşullu tepki vermemeye başlar. Bu süreçte sönme denir. Üçüncü ilke genellemedir. Genelleme, koşullama

gerçekleştikten sonra organizmanın koşullu uyarılara da koşullu tepki vermeye başlamasına denir. Dördüncü ilke ayrıt etmedir. Ayırt etme, organizmanın koşullu tepkiyi sadece koşullama sürecinde yer alan koşullu uyarana vermesi ve benzer uyararlara vermemesidir. Beşinci ilke gölgelemedir. Gölgeleme, koşullama sürecinde iki nötr uyarın olması durumunda organizmanın bu uyararlardan sadece birine koşullu tepki vermesine denilmektedir. Son kavram ise birden fazla uyarıcıya koşullamadır. Birden fazla uyarıcıya koşullama, koşullama sürecinde nötr uyarınların sayılarının artırılması ve organizmanın bu uyarınların hepsini koşullu uyarın olarak algılayıp her bir uyarana koşullu tepki vermesine denir.

Edimsel Koşullama Kuramı

Öğrenme psikolojisi alanında ikinci önemli davranışçı kuram Edimsel Koşullama kuramıdır. Edimsel Koşullama kuramı, Skinner tarafından kavramsallaştırılmış ve kuram haline getirilmiştir. Klasik Koşullama kuramı, davranışın şekillenmesinde çevrenin etkisinin önemli olduğunu belirtmiştir. Edimsel Koşullama kuramı da çevrenin öğrenme üzerinde önemli etkisinin olmasının yanında bireylerin deneyimlerinin de onların öğrenmeleri üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Bu noktada Edimsel Koşullama kuramı davranışın, davranışın sonucundan etkilendiği görüşünü kuramın merkezine koymuştur. Bir başka deyişle birey, davranışının sonucunu ödüllendirici olarak görürse bu durumda istenilen davranış gösterme ve devam ettirme eğiliminde davranışlar sergiler. Aksi durumda, davranışın sonucu cezalandırıcı olduğunda, birey davranışını devam ettirmemektedir.



DERS ADI **Psikoloji**
ÜNİTE ADI **Öğrenme Psikolojisi II**
ÜNİTE NO **12**
YAZAR **Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ**

ÖĞRENME PSİKOLOJİSİ -II-

İnsanın nasıl öğrendiğini açıklayan pek çok kuram vardır. Bu kuramlar, davranışçı kuramlardan Nörofizyolojik Öğrenme kuramlarına doğru geniş bir yelpazede ele alınabilir. Öğrenme psikolojisi tarihi açısından bakıldığındır Toplumsal Öğrenme kuramı, Gestalt Öğrenme kuramı, Bilgi İşleme kuramı ve Nörofizyolojik kuram gibi kuramlar öğrenme kuramları olarak karşımıza çıkmaktadır. Her bir öğrenme kuramı öğrenmenin nasıl gerçekleştiği konusunda açıklamalar yapma noktasında birleşmekte dirler. Ancak her bir kuram öğrenmeyi kendine özgü kavramlar ve yapılarıyla açıklamaktadır.

Toplumsal Öğrenme Kuramı

Toplumsal öğrenme kuramı Bandura tarafından kavramsallaştırılmıştır. Bu kuram, klasik davranışçı öğrenme kuramının “çevre insanı şekillendirir” şeklindeki dar görüşünü genişletmiştir. İnsanların toplumsal birer varlık olmalarının yanında önemli süreçlere de sahip oldukları savunmuştur. Bu süreçlerin başında da insanların düşünen varlıklar olmaları yer almaktadır. İnsanlar, çevrelerindeki insanları gözlemlerler. Onların yaptıkları bazı davranışlara dikkat ederler. Dikkat ettikleri davranışlarını hatırlarında tutmaya çalışırlar. Daha sonra da davranışlara dönüştürebilirler. Bu noktada insanlar, taklit ya da gözlem yoluyla öğrenebilme potansiyeline sahip varlıklardır. Toplumsal Öğrenme kuramı, bireylerin gözlem yoluyla öğrenebilmeleri için birtakım psikolojik donanıma sahip olmaları gerektiğini savunmaktadır. Bu donanımlara insanın kapasiteleri denilmektedir. Bu noktada öncelikle bireylerin, çevrelerindeki bireyleri gözlemlerek onların davranışlarından sonuçlar çıkararak kendi öğrenmelerini düzenlemeleri gereklidir ki buna dolaylı öğrenebilme kapasitesi denilmektedir.

Gestalt Öğrenme Kuramı

Bilişsel öğrenme kuramlarının temelini oluşturan bir diğer kuram Gestalt öğrenme kuramıdır. Gestalt öğrenme kuramına göre, insanlar duyu organlarına sahip varlıklardır. İnsanların çevrelerinden duyu organlarına sürekli bir şekilde bilgi akışı gerçekleştirmektedir. İnsanlar, çevrelerinde olup bitenleri ve bilgileri duyu organları aracılığı ile algılamaya çalışmaktadır. Algılama sürecinde ise atomistik bir durum söz konusu değildir. Bir başka deyişle, insanlar çevrelerinde olup bitenleri parçalara ayırarak incelememektedir. Tam aksine bir bütün olarak algılamaktadır. Çünkü bütün parçaların toplamından farklı bir şe ydir. Bu öğrenme kuramına göre, öğrenme aslında iyi bir algı oluşturma sürecidir. Algı oluşturma süreci de gelişmiş güzel gerçekleşmez. Algı oluşturma süreci sistematik bir şekilde ilerler. Bu ilerleyişin birtakım ilkeleri vardır ki buna algı yasaları denilmektedir. Gestalt kelimesi, “bütün, tam” anlamına gelmektedir. Bu noktada Gestalt Öğrenme kuramı, insanların olay ve durumları bir bütünlük içerisinde algıladıklarını savunmaktadır. Kuramın temelini “bütün parçaların toplamından farklı bir şe ydir” düşüncesi oluşturmaktadır. Kuram, öğrenmenin temelinde iyi bir algılamamanın yer aldığı savunur. İnsanlar, algıladıklarını iyi bir şekilde örgütleyip bilişsel süreçte dâhil ettiklerinde öğrenme gerçekleşmiş demektir. Gestalt Öğrenme kuramı, insanların kendi hatalarından da öğrenebildiklerini savunur.

Bilgi İşleme Kuramı

İnsanların yaşamlarına bilgisayarların girmesi, onları pek çok açıdan etkilemiştir. Öncelikle bilgileri, elektronik ortamda saklamak müthiş bir olanak olarak görülmüştür. Çünkü yüz binlerce kitabı ancak koca bir kütüphanede saklayabiliz. Oysa küçük bir teknolojik aletin içinde binlerce kütüphanenin olabileceği bilgiler yer almaktadır. Bilgisayar metaforundan hareketle, bilgi İşleme kuramı ortaya çıkmıştır. Bilgi İşleme kuramına göre, öğrenme bilginin bir bellek deposundan bir başka bellek deposuna aktarılmasıdır. Bu noktada insanların üç önemli belleği bulunmaktadır. Bunlardan ilki duyusal bellektir. Öncelikle uyaranlara ilişkin bilgiler duyusal belleğe gelir. Duyusal bellekte belirli bir süre kaldıktan sonra bilgiler, kısa süreli belleğe bir başka deyişle işleyen belleğe aktarılır. Burada bilgiler işlendikten sonra bir başka belleğe aktarılır ki bu belleğe de uzun süreli bellek denilmektedir. Uzun

süreli bellekte bilgiler unutulmaz. Uzun süreli belleğin bellek depolama kapasitesi oldukça genişdir. Bilgiyi İşleme kuramına göre, öğrenme bilginin bir bellek deposundan bir başka bellek deposuna aktarılması sonucunda gerçekleşir. Nihai olarak bilgi uzun süreli belleğe aktarıldığından öğrenme gerçekleşmiş olur. Bu süreç daha detaylı bir şekilde ele alınabilir. Bilgiyi İşleme kuramına göre, bireyler dış dünya ile temasla duyuları aracılığı ile geçerler. Duyularına gelen bilgiler, çok kısa bir süre kaydedilir (yaklaşık 5 saniye). Bu süreçte duyusal bellek devreye girer. Daha sonra, duyusal bellekten bilgiler kısa süreli belleğe iletilir. Bu süreçte dikkat, algı ve tanıma gibi aracı süreçler devreye girer. Ancak kısa süreli belleğin işlem yapabilme kapasitesi sınırsız değildir.

Nörofizyolojik Öğrenme Kuramı

Davranışçı öğrenme kuramlarından bilişsel öğrenme kuramlarına doğru gerçekleşen ilerleme sürecinde önemli noktalardan biri de hücre ve organ düzeyinde öğrenmenin nasıl gerçekleştiği konusudur. İşte nörofizyolojik öğrenme kuramı, hücre ve organ düzeyinde öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini anlatan bir kuramdır. Beyinde her bir olayın, durumun ve olgunun farklı yönlerinin kaydedildiği sinir kümeleri olduğu varsayılmıştır. Bu sinir kümeleri, yeni bir bilgi ile karşılaşıldığında aynı anda aktive olmaktadır. Bu aktivesyonuna ardışık safha denilmektedir. Ardışık safhalarla birlikte beyinde ne kadar çok sinir hücresi aktive olursa o oranda bilgilerin öğrenildiği ifade edilmektedir. Nörofizyolojik açıdan öğrenme sürecini etkileyen bir diğer faktör nörotransmitterlerdir. Nöronlar arasındaki iletişimi etkileyen birtakım kimyasal maddeler vardır ki bu kimyasal maddelere nörotransmitter denilir. Nörotransmitterlerin azlığı ya da çokluğu sinir hücrelerinin çalışmasını etkilemektedir. Dolayısıyla da öğrenme süreçlerini etkilemektedir. Sonuç olarak bu bölümde öncelikle Toplumsal Öğrenme kuramı ele alınmıştır. Daha sonra sırasıyla Gestalt Öğrenme kuramı, Bilgiyi İşleme yaklaşımı ve Nörofizyolojik kuram ele alınıp incelenmiştir.



DERS ADI Psikoloji
ÜNİTE ADI Sağlık Psikolojisi
ÜNİTE NO 13
YAZAR Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

SAĞLIK PSİKOLOJİSİ

1950'li yillardan önce insanların sağlıklarını ve hastalık durumları hep fiziksel faktörlerle incelenmiştir. Ancak araştırma sonuçları, insanların sağlıklarını ve hastalığa yakalanmalarını etkileyen psikososyal etkenlerin de var olduğunu ortaya koymaya başlamasıyla birlikte psikolojide yeni bir alt alan doğmuştur ki bu alt alana sağlık psikolojisi ismi verilmektedir. Sağlık psikolojisi "sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi, hastalıkların ve ilişkili işlev kayıplarının azaltılması ve tedavisi için psikoloji disiplinin kendine özgü eğitimsel, bilimsel ve mesleki katkılarının toplamı" olarak tanımlanmaktadır. Sağlık ve hastalık konusundaki biyolojik, davranışsal ve toplumsal etkenlerin etkisini inceleyen psikologlara sağlık psikoloğu denilmektedir. Sağlık psikologları, hastalığı anlamada ve bireylerin iyi oluşlarını artırmada insanlara yardımcı olmaya çalışan bireylerdir.

Sağlık psikologları kendi içerisinde de sınıflandırılmaktadır.

Sağlık Psikolojisinde Biyopsikososyal Bakış Açısı

On dokuzuncu yüzyılın başlarında bireylerin hastalıklara yakalanmaları daha çok biyolojik faktörlerle açıklanırken günümüz sağlık psikologlarına göre, insanların sağlıklı olmalarında ve hastalıklara yakalanmalarında tek bir faktör değil biyolojik, psikolojik ve toplumsal gibi birden çok faktör etkili olmaktadır. Bir başka deyişle bireylerin hastalıklardan iyileşmelerinde ve sağlıklarını korumalarında sadece fiziksel durumlarının düzenlenmesi değil; inançlarının, sorunlar ile başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam şekillerinin düzenlenmesi de gereklidir. Bu çoklu faktörleri içerisinde barındıran kavram, biyopsikososyal bakış açısıdır. Bu bağlamda bireyin aşırı kilo alımının engellenmesi için kilo alımına ilişkin fizyolojisinin ve metabolizmasının düzenlenmesi (biyolojik), bireyin başa çıkma becerilerinin ve inançlarının düzenlenmesi (psikolojik), bireyin aile, arkadaş gibi sosyal çevresiyle olan ilişkilerinin düzenlenmesi (toplumsal) gibi tedavi planı biyopsikososyal yaklaşımı örnektir.

Sağlık Psikolojisi Kuramları

Gerçekçi olmayan iyimserlik kuramı, bireylerin olumsuz sonuçların kendi başlarına gelme olasılığının başkalarının başlarına gelme olasılığından daha düşük ve olumlu sonuçlar yaşama olasılıklarının da ortalamadan daha yüksek olduğuna inandıklarını belirtir. Bireyler bu düşüncelerinden dolayı sağlıklarını tehlikeye atacak emniyet kemeri takmadan araba kullanma, korunmasız cinsel ilişkiye girme gibi riskli ve tedbirsiz davranışlara yönelmektedirler. Bu yönelikin sonucunda da bireyler AIDS gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanmakta ya da yaralanma ve ölümle sonuçlanan kazalara uğramaktadırlar. Bireylerin gerçekçi olmayan iyimserliklerinin altında, bireylerin sağlıklarını bozacak problem alanlarına ilişkin deneyimlerinin olmayışi; bireylerin sorunu sadece kendi davranışlarıyla çözebileceklerine ilişkin inançlarının olması ve gelecekte de böyle bir durumun olmayacağına ilişkin inançlar oluşturmaları yatkınlıdır.

Bireylerin Sağlıklarını Etkileyen Temel Faktörler

Bireylerin beslenme tarzları, alkol tüketimleri, sigara içmeleri, cinsel davranışları ve egzersiz yapıp yapmama durumları onların sağlıklarını etkilemektedir. Psikoloji literatürü incelendiğinde, ölümlerin pek çoğu (yaklaşık %50 oranında) bireylerin davranışlarının etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bu bulgulara göre, bireylerin daha uzun ve sağlıklı bir şekilde yaşamaları için davranışları ve yaşam şekilleri önemli koruyucu etkenler olarak görülmektedir. Sağlık psikologları, sağlığı olumsuz etkileyen faktörleri belirleyip, bu olumsuz durumdan bireylerin kurtulmaları için psikolojik müdahaleler uygulayıp, bireyleri sağılsız davranışlardan uzaklaştırmaktadırlar.

Sigara bağımlılık yapıcı bir maddedir. Bağımlılık yapan bu maddenin içerisinde nikotin, karbonmonoksit, hidrojen siyanür, uçucu aminler, arsenik ve kurşun gibi zehirleyici pek çok kimyasal madde bulunmaktadır. Sinir sistemi, sigaraya karşı tolerans gelişirir.

Stres

Stres, Ruh Bilimleri Sözlüğünde, "bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken koşullar karşısında verdiği tepki durumu" olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan stres Cüceloğlu tarafından, "bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen ve uyumsuzluk yaratan koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba" olarak ele alınmaktadır. Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur [15, 16].

Literatürde stres, oluşum şekilleri açısından incelenmiştir. Fried, stresi oluşum şekillerine göre üçe ayırmaktadır: Birincisi, felaket stresidir. Felaket stresi, büyük alanları ve insan topluluklarını etkileyen felaketlerin (deprem, sel gibi) neden olduğu strestir. İkincisi, akut strestir. Akut stres, krizler ya da bireyleri etkileyen anlık olaylar sonucunda oluşan stres çeşididir. Üçüncüüsü ise, günlük strestir. Günlük stres, günlük yaşamın içerisinde sürekli olarak varlığını gösteren ve bireyleri tehdit eden strestir.

Başa Çıkma

Lazarus ve Folkman, başa çıkma konusunda üç aşamalı bir model geliştirmiştirlerdir. Geliştirdikleri modelde, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma yöntemleri olmak üzere üç öğe bulunmaktadır. Birincil değerlendirmede, bireyin çevreyle etkileşiminde iyilik halini tehlikeye sokan herhangi bir durumun olup olmadığı değerlendirilir. Birey, içinde bulunduğu durumu, zarar ya da kayıp, tehdit ve mücadele olmak üzere üç şekilde değerlendirir. Zarar ya da kayıp sonucunda birey, benlik saygısı kaybı, arkadaşlığın zarar görmesi gibi durumlarda incidiğini ya da zarara uğradığını düşünür ve hisseder. Tehdit durumunda birey, olası zararlarını ve kayıplarını değerlendirir. Mücadele durumunda ise konuyu denetim altına alma veya kazanma olasılığı söz ko nusudur. Zarar ya da kayıp, tehdit ve mücadele etme değerlendirmelerine farklı duygular eşlik eder. Zarar ya da kayıp ve tehdit değerlendirmesine olumsuz duygular, mücadele değerlendirmesine ise olumlu duygular eşlik eder.



DERS ADI Psikoloji
ÜNİTE ADI Anormal Psikoloji
ÜNİTE NO 14
YAZAR Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

ANORMAL PSİKOLOJİ

Etrafımıza baktığımızda, bazı insanların normal insanlardan farklı tepkiler verdikleri görülür. Örneğin bazı bireyler; kendilerini çökmüş hissederler, mutsuzdurlar, geleceğe ilişkin umutsuzluk duygularına sahiptirler. Ayrıca bu kişiler, ya çok yemek yerler ya da çok uyurlar. İnsan ilişkilerinde ise çok az yer alırlar. Bazı bireyler ise, sürekli ya kapıyı kilitleyip kilitlemediğini ya ocağı kapatıp kapatmadıklarını kontrol etmeye çalışırlar. Öte yandan bu bireyler, sürekli ellerini yıkamaktan kendilerini alı koyamazlar. Günde beş altı kez evi temizlemek isterler. Bazı bireyler, dürtüsel davranışma eğilimindedirler. Kendi bedenlerini, jiletle çizebilirler. Çok kolay bir şekilde yalan söyleyip hırsızlık yapabilirler. Öfkelerine yenik düşüp saldırganca tepkilerde bulunabilirler ve hatta suça yünelebilirler. Bazı bireyler ise, herhangi fiziksel bir bulgu olmamasına rağmen sürekli midelerinin ya da başlarının ağrısını belirtip hastaneden çekilmeyebilirler. Çok daha olumsuz olarak bazı bireylerin ise gerçeklikle bağlarının kopluğu görülür. Bu bireyler, kendi kendilerine sürekli konuşurlar. Konuşma içerikleri incelendiğinde bir bütünlüğün olmadığı görülür. Ayrıca, halüsinosyon ve sanrı görebilirler. İşte bu tür insanların ortalama insanlardan farklılıkları görülür ki çoğu zaman bu bireylere "anormal" denilir. Psikolojide, bu şekilde farklı tepkiler veren bireyleri inceleyen alana anormal psikoloji denilmektedir.

Davranışsal (Ruhsal) Bozuklukların Tanımlanması

Anormal psikoloji, ruhsal bozukluklarla ilgilenen bir alandır. Ruhsal bozukluklar, duyu, düşünce ve davranış bozuklukları ya da davranışların normalden sapması olarak tanımlanmaktadır. Anormal terimi, normdan sapma olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal bozuklukların nedenleri arasında biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenler yer almaktadır.

Davranışsal Bozuklukların Nedenlerine İlişkin Kuramsal Bakış Açıları

Görgül çalışmaların yanında, kuramsal açıklamalar da bulunmaktadır. Ruhsal hastalıkların nedenlerini açıklayan psikodinamik yaklaşım, medikal yaklaşım, bilişsel-davranışçı yaklaşım, hümanistik ve sosyokültürel yaklaşım ile eklektik yaklaşım olmak üzere beş temel kuramsal yaklaşım bulunmaktadır.

Davranışsal Bozuklukların Tanılanmasında Kullanılan Yöntemler

Fiziksel rahatsızlıklar, kan, idrar ya da biyopsi gibi tahlillerle teşhis edilirken; ruhsal bozuklukların teşhisi gözlem, kişinin beyanı ve görüşme gibi yöntemlerle gerçekleştirilmektedir. Bireylerin psikolojik işlevselliklerini ve sağlıklarını inceleme sürecine değerlendirme denir. Değerlendirmenin amacı, belli bir bozukluğa uygun tedavi yapmak için tanı koymaktır. Ruhsal bozuklukların gidişatı, sonucu birbirinden farklıdır. Bu nedenle doğru tanı yapmak, hastalara ve ailelerine bir sonraki aşamada neler olacağına ilişkin doğru bilgiler verilmesine destek olarak, bireylerin hastalık sürecine uyum sağlamalarına yardımcı olur. Ruhsal bozuklukların doğru bir şekilde tanımlanması için klinisyenler görüşme, gözlem, nöropsikolojik değerlendirme ve psikolojik testler gibi araçlara başvururlar.

Davranışsal Bozuklukların Sınıflandırılması

Bilim tarihinde ruhsal hastalıkların sınıflandırmasını ilk defa Emil Kraepelin (1856 – 1926) gerçekleştirmiştir. Bugün bile Kraepelin'in sınıflandırmasına dayalı olarak psikolojik rahatsızlıklar ele alınıp incelenmektedir. Bu noktada ruhsal bozuklukların sınıflandırılma şekillerinden dünyada iki önemli sınıflandırma şekli vardır. Bu sınıflandırmalardan ilki, Amerikan Psikiyatri Derneği'nin "Ruhsal Bozukluklarının Tanı ve İstatistik Sınıflandırması"dır. İkincisi ise Dünya Sağlık Örgütünün "Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması"dır. Dünyada daha çok Amerikan Psikiyatri Derneği'nin "Ruhsal Bozukluklarının Tanı ve İstatistik Sınıflandırması" kullanılmaktadır. Bu bağlamda ilk tanı ölçütleri başvuru kitabı, 1952 yılında basılmıştır. Zamanla yeni baskıları çıksa da psikoloji ve psikiyatri alanında standart başvuru kaynağı olmuştur. Bu kitaplarda bir bireyde herhangi bir ruhsal bozukluk olup olmadığını belirlemek için, öncelikle gözlemlenen belirtilere bakılmaktadır. Bireyin belirtilere ilişkin ölçütleri karşılayıp karşılamadığıyla ruhsal bozukluğu sahip olma düzeyi tespit edilmektedir. Literatürde ruhsal

bozuklukların tanımlanmasında, çok boyutluluk ve çok faktörlülük üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda ruhsal bozukluklar, pek çok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörler, eksen başlığı altında beş boyutta incelenmektedir.

Ruhsal (Davranışsal Bozukluklar)

Ruhsal bozukluklara ilişkin literatür incelendiğinde pek çok, ruhsal bozukluk tanımlamasının, tedavi şekillerinin ele alındığı görülmektedir. Bu bölümde belli başlı ruhsal bozukluklara kısaca değinilmiştir. Bu bağlamda bu bölümde, kaygılanım (anksiyete) bozuklukları, somatoform bozukluklar, disosiyatif bozukluklar, kişilik bozuklukları, psikoaktif madde kullanımı bozuklukları, şizofrenik bozukluklar ve duygulanım bozuklukları ele alınmıştır.

Kaygılanım Bozuklukları

Ruhsal bozuklukların birkaçı içerisinde korku ve kaygıyı barındırdığı için kaygılanım bozuklukları olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, kişi için rahatsızlık oluşturan herhangi bir durum veya tehlike algısına karşı kişinin çeşitli tepkiler ortaya koyması ve harekete geçmemesi durumuna denir. Kaygılanım bozukluklarına, üzüntü, öfke ve endişe gibi duygular; terleme, ağız kuruluğu, hızlı nabız atımı, yüzeysel nefes alma, yüksek kan basıncı ve kas gerginliği gibi fizyolojik tepkiler; uykuya dalmakta sorun yaşama, uzun süre dikkati yoğunlaştırmada ve konsantrasyonda sorun yaşama, problem çözme ve yargılama becerilerinde sorun yaşama gibi bilişsel tepkiler eşlik eder. Kronik kaygı, otonom sinir sisteminin sürekli hareket hâlinde olmasından dolayı, bireylerin somatik tepkiler göstergelerine de neden olmaktadır. Kronik bir şekilde kaygılanma, hipertansiyon, baş ağrısı ve sindirim problemlerine de neden olmaktadır. Kaygı bozukluklarında gösterilen tepkilerde benzerlikler olmasına karşın, farklı kaygılanım bozuklukları vardır.

PSİKOLOJİYE GİRİŞ



- Psikoloji Nedir?
- Psikolojinin Amaçları Nelerdir?
- Psikojide Yer Alan Ekoller
- Psikolojinin Alt Alanları Nelerdir?
- Psikojide Kariyer Olanakları

İÇİNDEKİLER



- Bu üniteyi çalıştıktan sonra;
- Psikoloji alanının ne olduğunu bileyecək,
- Psikolojinin amaçları hakkında bilgi sahibi olabileceğin,
- Psikojide hangi ekollerin olduğunu görebileceğin,
- Psikolojinin alt alanlarının neler olduğunu kavrayabileceğin,
- Psikojide kariyer olanakları hakkında bilgi edinebileceksiniz.

HEDEFLER



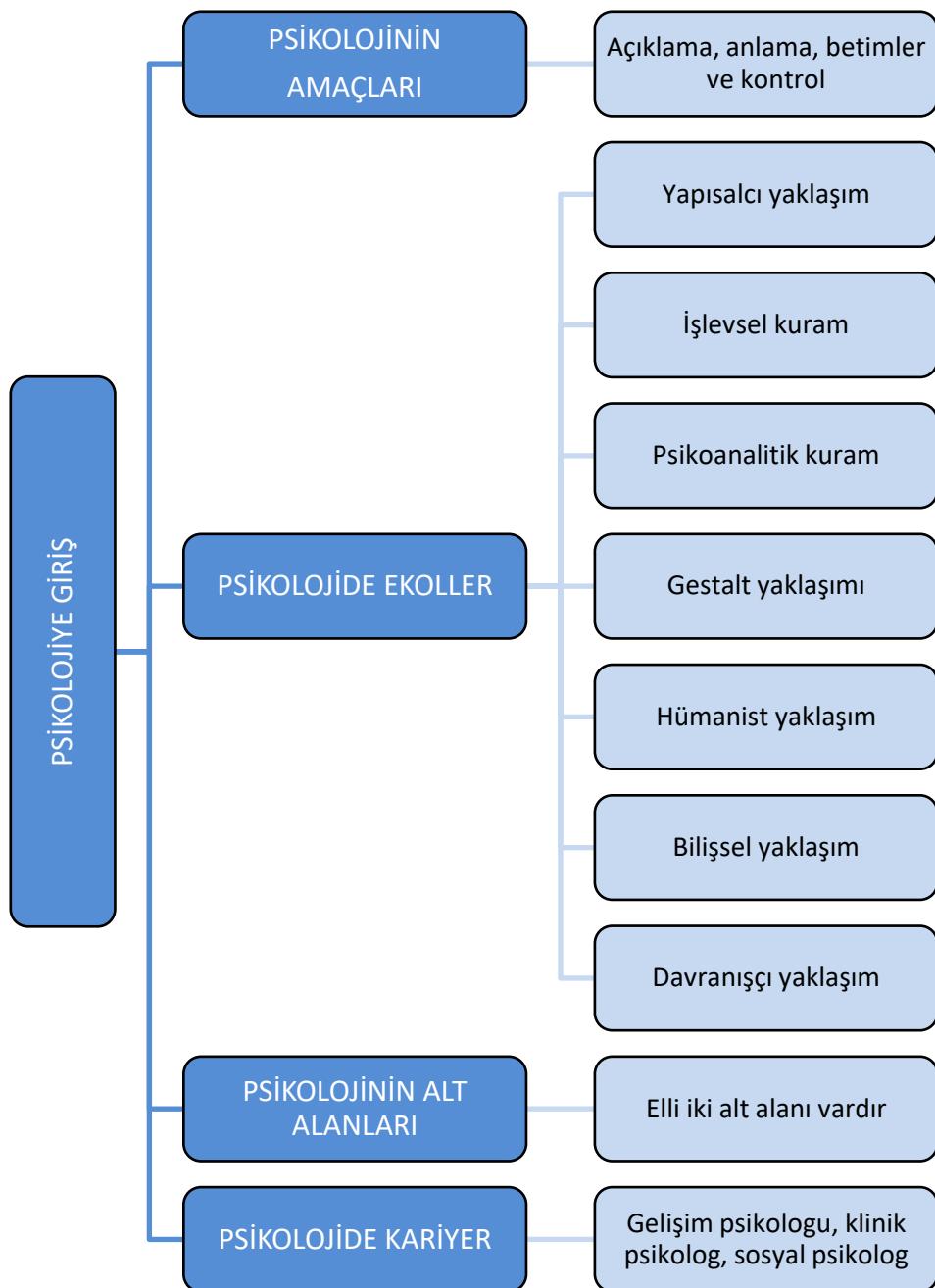
Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE

1



GİRİŞ

Günlük yaşam içerisinde psikoloji kavramının sıkılıkla kullanıldığı görülür. Örneğin bireyler, yaşadıkları baskılardan ve problemlerden dolayı "Psikolojim bozuk" demektedirler. Günlük yaşamda insanlar, özellikle hastanelerde psikologlarla temas geçmektedirler. Oldukça çok genç bir bilim alanı olan psikolojinin tarihi yaklaşık 200 yıllık bir zaman dilimine karşılık gelir. Antik çağdan on yedinci yüzyıla kadar, felsefe ile içe içe olan psikoloji, modern psikoloji laboratuvarının açılması ile birlikte felsefeden ayrılp kendi başına bir bilim dalı olmuştur. *1876 yılından günümüze psikoloji ile ilgili milyonlarca araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların sonucunda psikoloji, alt alanlara ayrılmak zorunda kalmıştır. Bunların yanında psikoloji, çok geniş bir alana seslenen bir bilim dalıdır.* Örneğin psikoloji, insanların bireysel gelişimleriyle, grup içerisindeki hâl ve tavırlarıyla ilgilenir. Ayrıca psikoloji, kurumların geliştirilmesine, insanların yaşadıkları ortama uyum sağlamalarına yardımcı olur. Tüm bunların yanında psikoloji, okullarda eğitimin iyileştirilmesi ve öğrenme süreciyle ilgili bilgilerin ve bulguların ortaya konulmasına da yardımcı olur. Bu denli geniş uygulama alanına sahip bilim alanını daha detaylı bir şekilde tanımak işlevsel olabilir. Bu bölümde öncelikle psikolojinin tanımı yapılmıştır. Sonra psikolojinin amaçlarının neler olduğu üzerinde durulmuştur. Ardından tarihsel süreç içerisinde psikolojide yer alan ekoller ele alınmıştır. Daha sonra da psikolojinin alt alanlarının neler olduğu konusuna degenilmiştir. Bu bağlamda psikolojinin toplam 52 alt alanın olduğu sonucuna varılmıştır. Bu alanlar arasında:

- Klinik psikoloji
- Gelişim psikolojisi
- Endüstri psikolojisi
- Sosyal psikoloji
- Eğitim psikolojisi
- Okul psikolojisi
- Öğrenme psikolojisi
- Sağlık psikolojisi
- Din psikolojisi
- Kariyer psikolojisi
- Kişilik psikolojisi
- Deneysel psikoloji gibi alt alanlar yer almaktadır.

Son olarak ise, psikolojide kariyer olanaklarına bakılmıştır. Böylece daha kapsamlı ve bilimsel olarak psikoloji bilimi ile tanışma yoluna gidilmiştir.



Günlük yaşam içerisinde psikoloji kavramının sıkılıkla kullanıldığı görülür.

PSİKOLOJİ NEDİR?

Tarih boyunca, insanlar dünyayı anlama çabası içerisinde girmiştirlerdir. Bu çabanın bir uzantısı olarak, kendilerini de anlamaya çalışmışlar, birtakım soruların yanıtlarını aramışlardır. Örneğin;

- *İnsanlar nasıl öğrenirler?*
- *Bellek nasıl çalışır?*
- *Küçük çocuklar nasıl konuşurlar?*
- *Ergenlikte neden pek çok alanda değişim yaşarız?*
- *Bazı insanlar neden anormal davranışlar sergilerler?*
- *Dış dünyayı nasıl algılarız?*
- *İnsanlar nasıl mutlu olurlar?*
- *Zekâ nedir?*
- *İş yaşamında nasıl daha üretken olabiliriz?*
- *İnsanlar stresle nasıl başa çıkarlar?*
- *İnsanları birbirinden ayıran özellikler nelerdir?*
- *Sağlıklı ilişkiler kurmanın yolları nelerdir?*
- *Saldırganlığın nedenleri nelerdir?*
- *Hastalıklardan nasıl çabuk kurtulabiliriz?*
- *İnsanlar, birbirlerini nasıl etkilerler?*
- *Saldırganlığın nedenleri nelerdir?*
- *Bağımlılıkla nasıl başa çıkabiliriz?*
- *İnsanları depresyondan nasıl kurtarıraz?*

İşte yukarıda ele alınan bütün soruların yanıtı, psikolojinin konusu içerisinde değerlendirilmektedir. O halde psikoloji nedir? Psikolojinin ne olduğuna yönelik pek çok tanımlamanın yapıldığı görülür. Aşağıda bu tanımlamalara örnekler verilmiştir:

- Psikoloji, insan davranışının altında yatan temel nedenleri bulmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır [1].
- Psikoloji, bireysel davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel incelenmesidir [2].
- Psikoloji, davranışın ve zihinsel süreçlerin bilimidir [3].

Yukarıdaki psikoloji tanımları incelendiğinde, davranışın incelenmesi konusunun ortak olduğu görülür. Zaten en genel anlamıyla psikoloji, davranışın bilimsel olarak incelenmesi olarak değerlendirilmektedir. Davranıştan kasit insanların ya da hayvanların herhangi bir tepkisi; insanların duyguları ve düşünceleridir. Bu noktada psikolojinin sadece insan davranışıyla ilgilenmediğini aynı zamanda hayvan davranışları ile de ilgilendiğini gözden kaçrmamak gereklidir. Psikoloji, hayvan davranışları üzerinden elde edilen bilgileri insanların davranışlarını anlamak ve değerlendirmek adına hayvanlarla ilgilenmektedir. Özetle psikoloji, beyin, çevre, psikolojik işlevsellik ve davranış arasında gerçekleşen etkileşimleri inceler [4].



Psikoloji, davranışsal
ve zihinsel süreçlerin
bilimsel çalışmasıdır.

Modern psikoloji, her bir insanı birey olarak kabul eder. Bireylerin davranışlarının altında yatan nedenleri arar. Aynı zamanda bireylerin bir grup olarak nasıl ve ne tür davranışlar sergiledikleri ile de ilgilenir. Psikoloji, aynı zamanda bireylerin ortak özelliklerinin neler olduğu ile de ilgilenir. Öte yandan psikoloji, bireysel farklılıklar üzerinde de durur. Örneğin bireylerin kişilik özelliklerini ve yeteneklerini inceler. Psikoloji, aynı zamanda insanların nasıl değişiklerini de araştırır. Bu noktada insanların nasıl mutlu oldukları, çevrelerine nasıl uyum sağladıkları, çocukların nasıl daha iyi öğrendikleri ve akranları ile nasıl daha iyi ilişkiler kurabilecekleri üzerinde de durur. *Özetle; psikoloji, bireylerin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının altında yatan dinamikleri inceleyen bilim dalıdır* [1, 2, 3, 4].

PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI NELERDİR?

Her bilim dalında olduğu gibi psikoloji biliminin de birtakım amaçları bulunmaktadır. Bu amaçları dört önemli başlık altında toplamak mümkündür. Bunlar; davranışı tanımlamak, davranışı açıklamak, davranışı tahmin etmek ve davranışı değiştirmektir [5].

Psikoloji bilimi ile ilgilenen bilim insanları, çeşitli bilimsel gözlemler yaparak davranışları tanımlamaktadırlar. Çeşitli araştırma yöntemleriyle davranışların nedenleri bulunmaya; bu süreçte ise, insan davranışları açıklanmaya çalışılmaktadır. Ayrıca, bir davranışın gelecekte olusma olasılığı hakkında bilgiler toplamak da davranışın tahmin edilmesi anlamına gelmektedir. Psikolojide sonal amaçlardan biri de davranışın değiştirilmesidir. Psikoloji alanında bilimsel çalışmalarda bulunanlar, araştırma sonuçlarını bir araya getirerek insanların davranışlarını değiştirmek için kullanırlar [6].

Örneğin mutluluk konusunu ele alalım. "Mutlu bireyler nasıl davranışırlar?" sorusuna yanıt vermek için insanların davranışlarını, yüz hareketlerini ve konuşma tarzlarını gözlemlemek, davranışı tanımlamak anlamına gelmektedir. İnsanların mutluluk düzeylerini ölçen çeşitli ölçme araçlarını (ölçek, anket vb.) bireylere vererek onların mutluluklarının nedenlerini açıklamak, neden bulmaya örnektir. Örneğin "Dışa dönük bireyler, içe dönüklerle göre daha mutludurlar ya da duygusal açıdan dengeli bireyler, duygusal açıdan dengesiz bireylere göre daha çok mutludurlar" gibi sonuca varmaktadır [7]. Bu sonuçoan hareketle, bireyler arasındaki mutluluk farklılıklarını kişilik özellikleri ile ele almak, aynı zamanda nedenler bulmak anlamına gelmektedir.

Mutlu bireylerin kişilik özelliklerini mutsuz bireylerle karşılaştırın oldukça çok çalışma yapıp bu çalışmalardan bir sonuca varmak, "tahmin" anlamına gelmektedir. Örneğin "kişilik özellikleri, bireylerin mutlulukları üzerinde %50 oranında bir etkiye sahiptir" demek "tahmin" anlamına gelmektedir. Son olarak bireylerin mutluluklarını artırmak amacıyla çevreye pozitif tepki vermek, çevreden pozitif tepki almak, istekleri doyurmak, mental kontrol yapmak ve dini inancın gereğini yerine getirmek gibi mutluluğu artırma stratejilerine yönelik etkinlikler geliştirip bu etkinliklerle mutsuz bireylerin mutluluklarını artırmak için bir program hazırlanabilir [8]. Bu programı uygulayarak bireylerin mutlulukları artırılabilir.



Psikoloji, insan davranışlarını açıklar, anlar, tahmin ve kontrol eder.

Böylece mutsuz bireylerde birtakım yeni davranışlar, düşünceler ve duygular gelişir. İşte bu durum da davranışın değiştirilmesine örnektir.

PSİKOLOJİDE YER ALAN EKOLLER

Tarih boyunca insanlar, psikoloji ile dünyada var oldukları zaman diliminden beri ilgilenmişlerdir. Bu ilgileniş, başlangıçta felsefenin içerisinde gerçekleşmiştir. Plato, Sokrates ve Aristo gibi pek çok felsefeci psikoloji konusuyla ilgili açıklamalarda bulunmuşlardır. Örneğin Aristo; “Öğrenme, iki uyaran arasında çağrışım bağı kurulmasıdır” şeklindeki düşüncesiyle davranışçı öğrenme kuramlarından olan klasik koşullama kuramına öncülük etmiştir [9].

On yedinci yüz yılda ortaya çıkan Deneycilik akımı, modern psikolojinin gelişmesine öncülük etmiştir. Deneycilik akımı, bazı bilgilerin doğuştan getirildiği düşüncesine karşı çıkmıştır. Bu yaklaşımına göre, insanların dünyaya ilişkin bilgilerinin kaynağı ancak ve ancak gözlem ya da deneyim yoluyla edinilebilir. İnsanların zihinleri boş bir levhaya benzetilebilir. Doğumla birlikte bu boş levha deneyimlerimizle yazılı hale gelmektedir. Aynı yüzyılda evren mekanik bir ruh gibi inceleniyordu. Bir makinenin çalışma sistemi bilinirse o makine ikinci kez de çalıştırılabilir. Evrenin bir makine gibi araştırılması için her bir değişkenin rakamla ifade edilmesi gerekiyordu. Deneyciliğin önemli temsilcilerinden biri de Jhon Locke 'tur. Locke, düşünceleri ile bilişsel psikolojinin temellerini ortaya atmış; diğer bir ifadeyle zihnin bilgi edinme sürecini açıklamıştır. Doğuştan gelen bilginin olmadığını belirtmiş ve bilgilerin öğrenme ve alışkanlıklar aracılığı ile edinildiğini savunmuştur. Zihin, bilgiyi deneyimlerden elde eder. Dışarıdan gelen uyarımlar insan zihninde anlaşılmaktadır [10].

Deneyciliğe ek olarak, 17. yy'da Boyle, Kepler ve Descartes gibi felsefeciler, evrene büyük bir saat düzeneğinin parçası gibi bakmışlardır. Evrendeki düzen ve uyumluluk, aynı bir saatin düzeni ve çarkların uyumuna benzemekteydi. Nasıl ki saatin içindeki çarkların çalışma kuralları bilinirse saatin de çalışma sistemi anlaşıılır. Benzer şekilde evreni oluşturan parçaların çalışma sistemi bilinirse, evrenin de çalışma sistemi bilinir. Bu benzetme aslında modern psikolojiyi etkileyen ikinci bir akıma işaret etmektedir ki bu akım da gerekircilik/determinizm ve indirmecilik olarak bilinir. Bir başka deyişle saat düşüncesinin kullanılması, her bir hareketin geçmiş olaylar tarafından belirlendiğini göstermektedir. Buradan hareketle evren ve hatta insan da parçalara ayrılarak incelenebilir [4].

Psikoloji, felsefenin içerisindeyken insan davranışını değil de insan ruhunu incelemiştir. Tarihsel süreçte Wundt, 1876 yılında ilk psikoloji laboratuvarını kurmuş, psikolojinin felsefeden ayrılarak bağımsız bir bilim olmasını sağlamıştır. Böylece modern anlamda psikoloji bilimi doğmuştur [10]. Modern psikoloji, insanı bütün yönleriyle ele alıp inceleyerek günümüze kadar gelmiştir.

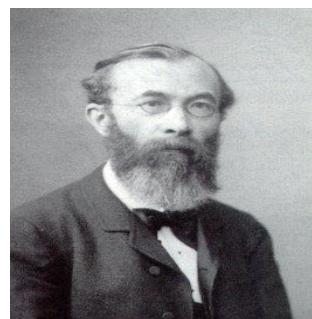
Tarihsel süreç içerisinde psikolojide birtakım ekoller ortaya çıkmıştır. Gerek kuramsal gerekse ampirik olarak gerçekleştirilen çalışmalar, bu ekollere yön vermişlerdir. *Bu ekollere örnek olarak; Yapısalcılık, İşlevselcılık, Psikoanalitik kuram, Gestalt Psikolojisi, Davranışcılık, İnsancıl Psikoloji, Bilişsel Psikoloji, Evrimsel*



Yapısalçı Yaklaşım, insanın bilinçli deneyimlerinin parçalarını incelemeyi amaçlamaktadır.

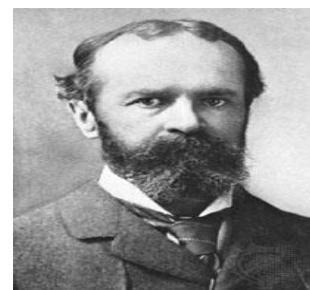
Psikoloji ve Kültürel Psikoloji verilebilir. Bu bölümde psikolojik ekoller, kısaca ele alınıp değerlendirilmiştir [1,2,3,4,10].

Yapısalcılık: Yapısalcılık akımının kurucusu, Wilhelm Wundt'tur. Yapısalçı yaklaşım, insanın bilinçli deneyimlerinin parçalarını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşımın kullandığı temel yöntem, içebakıştır. Bireylerin içe bakış aracı ile düşünce süreçleri incelenmektedir. Parçalardan oluşan deneyimlerin nasıl bir bütüne ulaştığı Yapısalcılar tarafından ele alınmaktadır. Yapısalcılar, atomistik düşünceyi savunmaktadır. Bu noktada, "bir şeyin bileşenlerini anlar ve kavrarsak bu durumda o şeyin bütünü de anlar ve kavrarız" şeklinde bir düşünceye sahiptirler.



Resim 1.1. Wilhem Wundt [12].

İşlevselcilik: Psikolojideki ekollerden bir diğeri de İşlevselciliktir. İşlevselcilik ekolünün en önemli temsilcisi, William James'tir. İşlevselcilik, bireylerin bilişsel temsillerinin yaşama uyum sağlayan yanları üzerinde durmaktadır. Bireylerin bilinçli deneyimlerinin parçalara bölünmeden incelenmesi gerektiğini savunmaktadır. *İşlevselcilik, davranışların uyum sağlayıcılığı üzerinde de durmaktadır.* Bu ekol, içe bakışın yanında deneysel ve karşılaştırma yöntemini kullanmaktadır. İşlevselci yaklaşımın en önemli özelliği faydacılıktır. Bireylerin davranışlarının ortaya çıkmasında ve düzenlenmesinde onlar için faydalı yanının olması önemlidir.



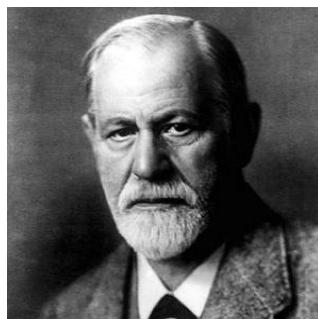
Resim 1.2. William James [13].

Psikoanalitik Kuram: Psikoanalitik kuramın en önemli temsilcisi, Sigmund Freud'dur. Bu kuram, insanın davranışlarında etkili olan bilinçaltı ve bilinç dışı faktörlerle ilgilenir. Ayrıca insanların cinsellik ve saldırganlık gibi içgüdülerinin bulunduğu öne sürer. Çocukluk yıllarının insanların kişilik gelişimlerinde etkili olduğunu savunur.



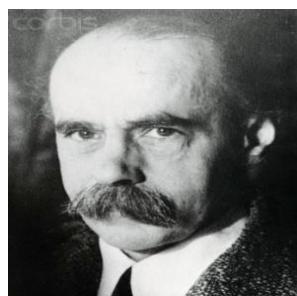
İşlevsel yaklaşım, bireylerin bilinçli deneyimlerinin parçalara bölünmeden incelenmesi gerektiğini savunmaktadır.

Kuram, hastalar üzerinden vaka analizleri yapılarak geliştirilmiştir. Bu yaklaşım, insanın kişiliğinin id, ego ve süper ego olmak üzere üç önemli boyuttan oluştuğunu savunur. Ego, id ve süper ego arasında kaldığı zaman ortaya çıkan çatışmayı azaltmak adına birtakım savunma mekanizmalarına başvurur. Tüm bunların yanında bu kuram, bireylerin farkında oldukları yaşıntıları, bir başka deyişle, bilinç durumlarını sınıflandırılmıştır. Bu noktada bilinç, bilinçaltı ve bilinç dışı olmak üzere üç önemli bilinç durumunun olduğu ifade edilebilir.



Resim 1.3. Sigmund Freud [14].

Gestalt Psikolojisi: Gestalt Psikolojisi'nin en önemli kurucusu, Max Wertheimer'dır. Gestalt, kelime olarak "tam ya da bütün" anlamına gelmektedir. Gestalt psikolojisi, algının örgütlenmesi ve anlamlı bir bütün haline getirilmesi ile ilgilidir. Bu yaklaşımı göre, bütün, parçaların toplamından farklıdır. Bu yaklaşım, algının yasalarını ortaya koymuştur. Bu süreçte algı deneyleri yapılmıştır. Gestalt yaklaşımı, benzerlik, geçişlilik, yakınlık ve ortak kader gibi algı yasalarını bulmuştur. Bu yaklaşım, özellikle öğretim süreçlerinde bireylerin konuları daha iyi öğrenmeleri için konunun bütünü üzerinde durulması gerektiğini savunmuştur.

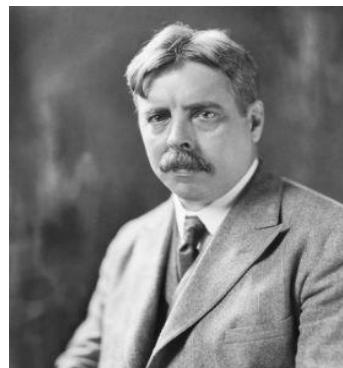


Resim 1.4. Max Wertheimer [15].



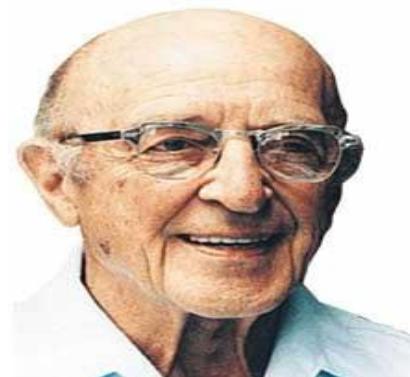
Hümanist yaklaşımında insanların sağlıklı gelişmeleri için güvenlik, fizyolojik, saygı, sevgi ve kendini gerçekleştirmeye gibi ihtiyaçlarını doyurmaları gerekmektedir.

Davranışçılık: Davranışçı yaklaşımın önemli temsilcilerinden biri, Edward Thorndike'tır. Davranışçı yaklaşım, psikolojinin konusunun somut, gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlar olması gerektiğini savunur. Davranışları ortaya çıkarılan uyarınların bulunması için araştırmalar yapılmalıdır. Bu yaklaşım, hayvanlar üzerinde öğrenme deneyleri yapılarak geliştirilmiştir. Davranışçı yaklaşım, klasik ve edimsel koşullama gibi kuramların ortayamasına neden olmuştur. **Davranışçı yaklaşım; genelleme, pekiştireç, ceza, sönme, ayırt etme ve pekiştirme gibi kavramları psikoloji dünyasına kazandırmıştır.**



Resim 1.5. Edward Thorndike [16].

Hümanistik Psikoloji: Hümanistik Psikoloji'nin en önemli temsilcilerinden biri, Carl Rogers'tır. Bu yaklaşım, insanın doğasının iyi olduğunu savunur. Uygun koşullar sağlandığında insanlar, kendi potansiyellerini rahatça ortaya koyarak gelişebilirler. İnsanların kendilerini gerçekleştirebilmeleri için onların ihtiyaçlarının doyurulması gerekmektedir. İnsanlar, problemlerini çözebilen varlıklardır. Bu yaklaşım, görüşme yöntemini kullanarak çalışmalar gerçekleştirmiştir. Bu yaklaşımda insanların sağlıklı gelişmeleri için güvenlik, fizyolojik, saygı, sevgi ve kendini gerçekleştirmeye gibi ihtiyaçlarını doyurmaları gerekmektedir.



Resim 1.6. Carl Rogers [17].

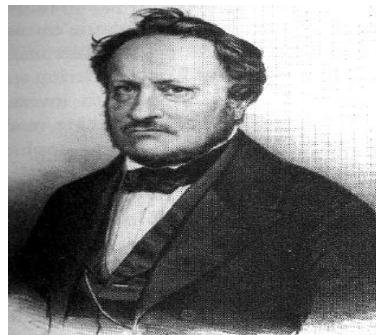
Bilişsel Psikoloji: Bilişsel Psikoloji ekolünün en önemli temsilcisi, Jean Piaget'tır. Bu ekol, düşünme ve mantık yürütme üzerinde odaklanır. Bilginin bilişsel süreçte işlenmesine yönelik çalışmalar da bulunur. Kuramın gelişmesinde, bellek deneyleri ve bilgiyi işleme yaklaşımları gibi yöntemlerin kullanılması etkili olmuştur. *Piaget'ye göre, bilişsel gelişim aşamalı bir şekilde ilerler. İnsanlar, bilişsel gelişim açısından duyu-motor dönemi, işlem öncesi dönem, somut işlemler dönemi ve soyut işlemler dönemi gibi bilişsel gelişim dönemlerinden geçerek zihin gelişimlerini sürdürürler.*



Resim 1.7. Jean Piaget [18].


Hümanist Yaklaşım,
insanın doğasının iyi
olduğunu savunur.

Psikobiyoloji: Bu yaklaşımın en önemli temsilcisi, Johannes Müller'dir. Bu yaklaşım, davranışların beyinde bulunan karmaşık kimyasal ve biyolojik süreçlerin sonucunda ortaya çıktığını savunur. İnsan beyنinde yaklaşık 10 milyardan fazla sinir hücresi bulunmaktadır. Bu özellikleri ile insan beyni evrendeki en karmaşık yapılarından biri olarak değerlendirilebilir. Biyolojik yaklaşım, insan davranışlarının gerek merkezi gerekse çevresel sinir sistemleri içerisindeki yerinin ne olduğunu incelemeye ve anlamaya çalışan bir yaklaşımdır. Örneğin depresyonu yakalanan insanların beynde yer alan sinir hücrelerinin depresyon hastası olmayan bireylere göre nasıl bir yapıya sahip olduğunu incelenmesi psiko-biyolojik yaklaşımı önektir. Benzer şekilde yaşıtlarda bunama ile asetilkolin nörotransmitteri arasındaki ilişkilerin incelenmesi de bir diğer örnek olarak verilebilir.



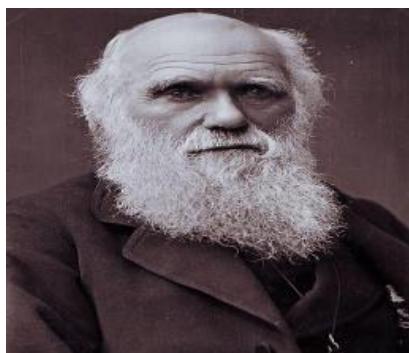
Resim 1.8. Johannes Müller [19].

Psikobiyolojik yaklaşım; sinir hücrelerinin yapısını işlevini etkileyen kimyasal maddelerden olan nörotransmitterlerin işlevleri ve insan davranışına etkileri üzerinde çalışmalarla bulunur. İkinci olarak beyin kabuğunda, insanların belli başlı davranışlarını etkileyen bölgelerin neler olduğu ile ilgilenir. Üçüncü olarak insanların duygularını ve düşüncelerini etkileyen limbik sistem ve öğeleri ile davranış arasındaki ilişkileri inceler. Dördüncü olarak, insanlarda yer alan içsalgı sisteminin insan davranışları üzerindeki etkileri üzerinde durur. Özette psikobiyolojik yaklaşım; beynin taranması, elektriksel olarak uyarılması ve beyin salgılarının kimyasal olarak incelenmesi gibi yöntemlerle davranışların nedenlerini bulmaya çalışmıştır.



İnsanlar, yaşama uyum sağlayan mekanizmaları geliştirirler.

Evrimsel Psiyoloji: Bu yaklaşımın en önemli temsilcisi, Charles Darwin'dır. Bu yaklaşımı göre, zekâ, kişilik ve davranış gibi özelliklerimiz doğuştan getirdiğimiz faktörlerden etkilenecek gelişir. İnsanlar, yaşama uyum sağlayan mekanizmaları geliştirirler. Bu yaklaşım, doğal gözlem yöntemiyle bilgi üretmiştir. Evrim Psikolojisine "Etolojik Kuram" da denir. Etolojik kuram, insanlarda yaşama uyum sağlayan mekanizmaların insanla birlikte devam ettiğini; insanın yaşama uyum sağlamasını engelleyen mekanizmaların insanlar tarafından terk edildiğini savunur.



Resim 1.9. Charles Darwin [20].

Evrimsel kuram, türe özgü davranışlarla ilgilenir. Kalıtsal davranışları vücutundan organları gibi görür. Kalıtsal davranışlar bu kurama göre, türün bütün üyelerinde gözükür. Evrimsel kuram, nesiller boyu devam eden değişiklikler üzerinde durur (Filogenetik değişim). Türlerin üyeleri arasında görünen çeşitlenmeler, üyelerin çevreye farklı düzeyde uyum sağlamalarının bir sonucudur. Bu kuram evrensel olarak insanlarda bağlanma, problem çözme, duyguların ve düşüncelerin yüzlerde ifade bulması gibi özelliklerin gelişliğini savunur [11].

Kültürel Psikoloji: Bu yaklaşımın önemli temsilcilerinden biri, Jhon Berry'dir. Bu yaklaşım, davranışın içinde bulunulan kültürden etkilendiğini savunur. Farklı kültürden bireylerin karşılaşıldığı deneysel çalışmalarla bilgi üretilir. **Kültürel psikoloji, toplumları bireyci ve toplulukçu olmak üzere iki önemli sınıf içerisinde değerlendirilir.** Bireyci kültürlerde, bireyin diğer bireylerden bağımsız bir benlik yapısına ulaşması önemsenir. Öte yandan, toplulukçu kültürlerde ise, bireyin sağlıklı gelişimi, toplum içerisindeki önemi diğerleri ile kurulan ilişkilere bağlıdır.

PSİKOLOJİNİN ALT ALANLARI NELERDİR?



Gelişim psikolojisi, yaşam boyu meydana gelen değişimlerle ilgilenir.

Psikoloji biliminin yaklaşık 120 yıllık tarihinde, çok önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Yapılan araştırmalar ve kuramsal açıklamalar sayesinde, psikolojinin alt alanları doğmuştur. Günümüzde psikolojinin 50'ye yakın alt alanının olduğu söylenebilir. Tablo 1'de bu alt alanlar yer almaktadır.

Tablo 1.1'de psikolojinin alt alanları yer almaktadır. Dünya genelinde bu alt alanların sınıflandırmasını Amerikan Psikologlar Derneği (APA) gerçekleştirmektedir. Bütün dünyada APA'nın sınıflandırması temel alınmaktadır. Bu bölümde bazı psikoloji alt alanları özet bir şekilde Tablo 1.1'de açıklanmıştır [1, 2, 3, 4, 10].

Tablo 1.1. Psikolojinin Alt Alanları

No	Alan adı	No	Alan Adı
1	Genel psikoloji	27	Toplumsal psikoloji
2	Psikolojinin öğretimi	28	Psikofarmakoloji ve madde bağımlılığı
3	Deneysel psikoloji	29	Psikoterapi
4	Dördüncü alan yoktur	30	Psikolojik hipnoz

5	Değerlendirme, ölçme ve istatistik	31	Ülkesel psikoloji dernekleri
6	Davranışsal sinirbilim	32	Hümanistik psikoloji
7	Gelişim psikolojisi	33	Gelişimsel engeller ve mental retardasyon
8	Kişilik ve sosyal psikoloji	34	Nüfus ve çevresel psikoloji
9	Toplumsal psikoloji çalışmaları	35	Kadın psikolojisi
10	Sanat psikolojisi	36	Din psikolojisi
11	On birinci alan yoktur	37	Çocuk, genç ve aile servisleri
12	Klinik psikoloji	38	Sağlık psikolojisi
13	Danışmanlık psikolojisi	39	Psikoanaliz
14	Örgütsel psikoloji	40	Klinik nöropsikoloji
15	Eğitim psikolojisi	41	Amerikan psikoloji hukuku
16	Okul psikoloji	42	Bağımsız psikologlar
17	Danışma psikolojisi	43	Aile psikolojisi
18	Halkla ilişkiler psikolojisi	44	Lgbt psikolojisi
19	Askeri psikoloji	45	Etnik ve azınlık psikolojisi
20	Yetişkin gelişimi ve yaşılanma	46	Medya psikolojisi
21	Uygulamalı deneysel psikoloji	47	Spor psikolojisi
22	Rehabilitasyon psikolojisi	48	Başarılı psikolojisi
23	Tüketicili psikolojisi	49	Grup psikolojisi ve psikoterapisi
24	Kuramsal ve felsefi psikoloji	50	Bağımlılık psikolojisi
25	Davranışın deneysel analizi	51	Erkek ve erkeksilik psikolojisi
26	Psikoloji tarihi	52	Uluslararası psikoloji



Günümüzde,
psikolojinin 52 alt
alanı bulunmaktadır.

Eğitim Psikolojisi: Eğitim psikolojisi, eğitim süreciyle ilgili çalışmalarında bulunur. Bireylerin nasıl öğrendiği ve en iyi öğretim yöntemlerinin neler olduğu gibi konularda bilgi üretir. Bu alanda çalışan psikologlara "eğitim psikoloğu" unvanı verilir. Eğitim psikolojisi, okul psikolojisini de kapsamaktadır. Eğitim psikologlarının, okul psikologlarından en temel farklılıklarını, öğrenme ve motivasyon konusundaki bilgilerini kullanarak okulda daha etkili bir öğrenme ortamı sağlamaya çalışmaktadır. Bu nedenle genellikle, eğitim bölgelerinde öğretmen ve araştırmacı olarak çalışırlar.

Okul Psikolojisi: Okul psikolojisi, eğitimcilerle birlikte çalışır. Okul ortamında öğrencilerin bilişsel, toplumsal ve duygusal açıdan sağlıklı bir şekilde gelişmelerine yardımcı olur. Bu alanda çalışan psikologlara "okul psikoloğu" unvanı verilir. Okul psikologları, öğrencilere test uygulama ve rehberlik etme gibi birtakım görevleri yerine getirirler. Böylece öğrencilerin okulla ilgili sorunlarının nedenlerini anlamaya ve bulmaya; sorunları öğrencilerle birlikte çözmeye çalışırlar. Okul

psikologları, öğrencilerin öğrenme ile ilgili problemlerini ve psikolojik sorunlarını çözmeye yardımcı olurlar. Özette okul psikologları, öğrencilerin okula uyum göstermelerine yardımcı olurlar.



Endüstri psikolojisi, personel seçimi ve eğitimi, verimlilik ve örgütsel sağlık gibi konularda çalışmalar yapar.

Endüstri ve Örgüt Psikolojisi: Endüstri ve örgüt psikolojisi, çalışma yaşamında yer alan kurumların geliştirilmesi üzerine odaklanır. Bu noktada iş yaşamında daha üretken ve mutlu olmanın yollarının neler olduğu konusunda araştırmalarda bulunur. Bu alanda çalışan psikologlara “endüstri psikoloğu” unvanı verilir. Endüstri ve örgüt psikologları, işletme ve kamu kurum ve kuruluşlarında çalışırlar. Personel alımı, personel eğitimi ve personelin verimliliğinin artırılması amacıyla örgütlerde araştırmalar ve uygulamalar yaparlar.

Gelişim Psikolojisi: İnsanın nasıl geliştiği ile ilgilenen alana gelişim psikolojisi denir. Gelişim psikolojisinde, fiziksel, toplumsal ve psikososyal alanlarda insanın gelişimi ele alınmaktadır. Gelişim psikolojisi alanında çalışanlar, doğum öncesi dönemden başlayarak insanların ölene kadarki zaman diliminde yaşadıkları değişimlerin neler olduğunu bulmaya çalışmaktadır. Bu alanda çalışan psikologlara “gelişim psikoloğu” ismi verilir. Gelişim psikologları; gelişimde kalıtımın ve çevrenin etkilerini incelemeye çalışırlar. İnsan gelişiminde nitel ya da nicel değişimlerle ilgilenirler.

Sosyal Psikoloji: İnsanların grup içerisindeki davranışlarıyla ilgilenen psikolojinin alt alanı, sosyal psikolojidir. Sosyal psikoloji alanında, liderlik, özgecilik, izlenim oluşturma, yakınık ve toplumsal etki gibi konularda çalışmalar yapılmaktadır. Bu alanda çalışan psikologlara “sosyal psikolog” unvanı verilir. Sosyal psikologlar, küçüklu büyülüklü grumlarda gerçekleşen sosyal etkileşimlerle ilgilenirler. Sosyal psikologlar tutumların ölçülmesi gibi konularda ölçümler de yaparlar. Aynı zamanda deneysel çalışmalar da bulunurlar.

Klinik Psikolojisi: Psikolojinin, en geniş uzmanlık alanı klinik psikoloji olarak görülmektedir. Klinik psikologlar, duygusal ve davranışsal problemleri tanımlarlar ve psikoterapi ile iyileştirme çalışmalarında bulunurlar. Günlük yaşamda insanlar, klinik psikologlar ile psikiyatristleri birbirine karıştırmaktadırlar. Psikiyatristler, tıp doktoru derecesine sahiptirler. Psikiyatristlerin, ameliyat, ilaçlar ve diğer fiziki terapi şekilleri ile ilgili uygulama hakları varken; klinik psikologların bu gibi hakları yoktur. Bir hastayı, hastane bakımına alan kişi de psikiyatristtir. Hem klinik psikologlar hem de psikiyatristler, psikoterapi yapabilirler.

Danışmanlık Psikolojisi: İnsanların günlük yaşamda karşılaştıkları duygusal problemlerle ilgilenen psikoloji alanı, danışmanlık psikolojisidir (psikolojik danışmanlık ve rehberlik). Danışmanlık psikolojisi, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaşmış oldukları hafif psikolojik sorunları üzerinde durarak bunları çözmeye çalışır. Bu alanda çalışan bireylere “psikolojik danışman” ismi verilir. Danışman psikologlar, bireylere kişisel ve sosyal alanda birtakım ölçme araçları uygularlar. Psikoterapi eğitimi almak koşuluyla danışman psikologlar psikoterapi de yapabilmektedirler. Bir kişiye danışman denmesi o kişinin mutlaka danışman psikolog ya da psikolojik danışman olduğu anlamına gelmez.

Sağlık Psikolojisi: Hastalık ve sağlık konusunda çalışmalar yapan psikolojinin alt alanına “sağlık psikolojisi” ismi verilmektedir. Bu alanda çalışanlar, hasta ve iyileşme psikolojisi üzerinde çalışmalar yapmaktadır. Bu alanda çalışanlara “sağlık psikologu” unvanı verilir. Sağlık psikologları, bireylerin hastalıklara yakalanmalarında etkili olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları bulmaya çalışırlar. İşlevsel olmayan duyguların, davranışlarının ve düşüncelerin işlevsel olanlarla değiştirilmesi konusunda çeşitli programlar hazırlarlar. Bu programların etki oranlarını test ederler.

Bilişsel Psikoloji: Bilgi edinimi ve bilişsel süreçler konusunda çalışmalarda bulunan alana “bilişsel psikoloji” ismi verilmektedir. Bu alanda bilginin bilişsel süreçlere dâhil edilmesi, bellek, bilginin örgütlenmesi ve unutma gibi konular üzerinde çalışılmaktadır. Bu alanda çalışan bireylere “bilişsel psikolog” unvanı verilmektedir. Bilişsel psikologlar, yapay zekâ gibi yeni alanlarla da ilgilenirler. Psikolojinin alt alanlarının günlük yaşamındaki yeri Tablo 1.2’de verilmiştir.

Tablo 1.2. Psikolojinin Alt Alanlarının Günlük Yaşamdaki Yeri

Alan adı
Hasan, üniversite öğrencisidir. Arkadaşlarını etkilemeye ve onlar arasında liderlik becerilerini göstermeye ihtiyaç duymaktadır. Hasan psikolojinin hangi alıyla ilgili okumalar yapmalıdır?
Derya, 11. sınıfındaki arkadaşlarına göre daha içe dönük bir yapı sergilemektedir. Kendisinin daha dışa dönük olmasını istemektedir. Derya psikolojinin hangi alıyla ilgili okumalar yapmalıdır?
Bülent, 38 yaşında bir bilgisayar mühendisidir. 78 yaşında olan annesini altı ay önce kaybetmiştir. Ancak yoğun üzüntü, keder duyguları hissetmektedir. Bülent psikolojinin hangi alıyla ilgili okumalar yapmalıdır?
Mustafa üniversite mezunu bir mimardır. Mezuniyetinden bir yıl geçmesine rağmen kafası karışıkır. Hangi işte çalışacağını, mesleğinde nasıl bir ilerleme göstereceğini bilememektedir. Mustafa psikolojinin hangi alıyla ilgili okumalar yapmalıdır?
Ortaokul birinci sınıf öğrencisi Meral, dönem ortasında okul değiştirmiştir. Yeni okulunda arkadaşlarıyla arası iyi değildir. Hatta ona zorbalık yapan arkadaşlarının olduğunu zaman zaman annesine anlatmaktadır. Yaşadığı sorunlardan dolayı okula uyumu bozulmuştur. Meral psikolojinin hangi alıyla ilgili okumalar yapmalıdır?


Sağlık psikolojisi,
hasta ve iyileşme
psikolojisi üzerinde
çalışmalar
yapmaktadır.

PSİKOLOJİDE KARIYER OLANAKLARI

Her ne kadar psikoloji, bütün insanların ilgisini çeken bir alan olsa da bu alanda profesyonel olarak gelişim süreci de çok önemlidir. **Psikoloji alanında çalışanlara “psikolog” unvanı verilmektedir.** “Psikologların eğitim süreçleri nasıldır?” sorusuna yanıt bakım açımızı genişletebilir.

Öncelikle psiyoloji eğitimi için Türkiye'de lise mezunu olmak ön şarttır. Lise mezunu olduktan sonra üniversite sınavlarına girerek bireyler, psiyoloji bölümlerini kazanmaktadır. Psiyoloji bölümleri, üniversitelerin ya "Fen-Edebiyat Fakülteleri" ya "Edebiyat Fakülteleri" ya "İnsan Bilimleri Fakültesi" ya da "Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi" gibi fakülteler bünyesinde yer almaktadır. Bireyler, bu fakültelerden birinde öğrenim hakkı kazandıktan sonra psiyoloji ve alt alanları ile tanışmaktadır. Bu tanıma sürecine "lisans eğitimi" ismi verilmektedir.



Psiyolojide yüksek lisans yaparak uzmanlaşmak mümkündür.

Daha sonra bireyler, lisans eğitimlerini tamamladıktan sonra, psiyolojinin ilgilerini çeken diğer alanlarında lisansüstü eğitim alarak uzmanlaşabilirler. Bu süreçte "yüksek lisans eğitimi" ismi de verilmektedir. Türkiye'de Eğitim Psiyolojisi, Gelişim Psiyolojisi, Endüstri ve Örgüt Psiyolojisi, Klinik Psiyoloji ve Sosyal Psiyoloji gibi alanlarda lisansüstü eğitim verilmektedir. Bireyler, yüksek lisans eğitiminden sonra daha da uzmanlaşmak isteyebilirler ki bu süreçte karısımıza doktora eğitimi çıkar. Bireyler, psiyolojinin ilgili alanlarında doktora eğitimi alarak "psiyoloji doktoru" unvanını alabilmektedirler.



Örnek

- Davut, aşağı yukarı üç yaşındayken çok sevdiği tavşanları marul yiyor diye marulu severek yerdı. Renkli cama benzediği için jöle yemeyi severdi. Ona arkadaş edinmesini söylüyorlardı ama Davut'un hayali arkadaşları vardı. Bunlar da onun oyuncakları idi. Diğer çocukların gibi konuşmadığı için Davut'a sağılık testi yapıldı. Davut insanlarla konuşurken dümdüz önüne bakıyor ve dona kalıyordu? Davut otoistik davranışlar sergiyelen bir çocuktu.
- Davut'un sorunlarının genlerinden ve kromozomlarından kaynaklandığını düşünmek psikobiyolojik yaklaşım örnektir.
- Davut'un kelimeler yerine el kol hareketleri ile konuşmayı öğrenmesini açıklamak hem davranışçı hem de bilişsel yaklaşım örnektir.



Bireysel Etkinlik

- Öğrencilerin zaman zaman sınav kaygısı yaşadıkları görülmektedir. Psiyolojideki yaklaşımı temel olarak öğrencilerin sınav kaygısı belirtilerini daha az yaşamalarını sağlayacak bir düzenleme nasıl yapılabilir? Bu soruya en az üç sayfalık bir ödev hazırlayarak yanıt veriniz.



Özet

- Günlük yaşam içerisinde psikoloji kavramının sıkılıkla kullanıldığı görülür. Örneğin bireyler yaşadıkları baskılardan ve problemlerden dolayı “Psikolojim bozuk” demektedirler. Günlük yaşamda insanlar, özellikle hastanelerde psikologlarla temasla geçmektedirler. Bunların yanında psikoloji, çok geniş bir alana seslenen bir bilim dalıdır. Örneğin psikoloji, insanların bireysel gelişimleriyle, grup içerisindeki hâl ve tavırlarıyla ilgilenir. Ayrıca psikoloji, kurumların geliştirilmesine, insanların yaşadıkları ortama uyum sağlamalarına yardımcı olur. Tüm bunların yanında psikoloji, okullarda eğitimin iyileştirilmesi ve öğrenme süreciyle ilgili bilgilerin ve bulguların ortaya konmasına da katkı sağlar. Psikoloji, insan davranışının altında yatan nedenleri bulmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır. Psikoloji, bireysel davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel incelenmesidir.
- Psikoloji bilimi ile ilgilenen bilim insanları, çeşitli bilimsel gözlemler yaparak davranışları tanımlamaktadır. Çeşitli araştırma yöntemleriyle davranışların nedenleri bulunmaya; bu süreçte ise, insan davranışları açıklanmaya çalışılmaktadır. Ayrıca, bir davranışın gelecekte oluşma olasılığı hakkında bilgiler toplamak da bir davranışın tahmin edilmesi anlamına gelmektedir. Psikolojide sonal amaçlardan biri de davranışın değiştirilmesidir. Psikoloji alanında bilimsel çalışmalarla bulunanlar, araştırma sonuçlarını bir araya getirerek insanların davranışlarını değiştirmek için kullanırlar.
- Tarih boyunca insanlar, psikoloji ile dünyada var oldukları zaman diliminden beri ilgilendi. Bu ilgileniş, başlangıçta felsefenin içerisinde gerçekleşmiştir. Plato, Sokrates ve Aristo gibi pek çok felsefeci psikoloji konusuyla ilgili açıklamalarda bulunmuşlardır. Örneğin Aristo; “öğrenme iki uyaran arasında çağrışım bağı kurulmasıdır” şeklindeki düşüncesiyle davranışçı öğrenme kuramlarından olan klasik koşullama kuramına öncülük etmiştir. On yedinci yüzyılda ortaya çıkan Deneycilik akımı, modern psikolojinin gelişmesine öncülük etmiştir. Deneycilik akımı, bazı bilgilerin doğuştan getirildiği düşüncesine karşı çıkmıştır. Bu yaklaşımı göre, insanların dünyaya ilişkin bilgilerinin kaynağı ancak ve ancak gözlem ya da deneyim yoluyla edinilebilir. İnsanların zihinleri boş bir levhaya benzetilebilir. Doğumla birlikte bu boş levha deneyimlerimizle yazılı hale gelmektedir. Aynı yüzyılda evren mekanik bir ruh gibi inceleniyordu. Bir makinenin çalışma sistemi bilinirse o makine ikinci kez de çalıştırılabilir. Evrenin bir makine gibi araştırılması için de her bir değişkenin rakamla ifade edilmesi gerekiyordu. Deneyciliğin önemli temsilcilerinden biri de Jhon Locke'tur. Locke, düşünceleri ile bilişsel psikolojinin temellerini ortaya atmış; diğer bir ifadeyle zihnin bilgi edinme sürecini açıklamıştır. Doğuştan gelen bilginin olmadığını belirtmiş ve bilgilerin öğrenme ve alışkanlıklar aracılığı ile edindiğini savunmuştur. Zihin, bilgiyi deneyimlerden elde eder. Dışarıdan gelen uyarımlar insan zihninde anlaşılmaktadır.
- Psikoloji biliminin yaklaşık 120 yıllık tarihinde, çok önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Yapılan araştırmalar ve kuramsal açıklamalar sayesinde, psikolojinin alt alanları doğmuştur. Günümüzde psikolojinin 50'ye yakın alt alanının olduğu söylenebilir. Bireyler, lisans eğitimlerini tamamladıktan sonra, psikolojinin ilgilerini çeken diğer alanlarında lisansüstü eğitim alarak uzmanlaşabilirler. Bu süreçte “yüksek lisans eğitimi” ismi de verilmektedir. Türkiye'de Eğitim Psikolojisi, Gelişim Psikolojisi, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi, Klinik Psikoloji ve Sosyal Psikoloji gibi alanlarda lisansüstü eğitim verilmektedir. Bireyler, yüksek lisans eğitiminden sonra daha da uzmanlaşmak isteyebilirler ki bu süreçte karşımıza doktora eğitimi çıkar. Bireyler, psikolojinin ilgili alanlarında doktora eğitimi alarak “psikoloji doktoru” unvanını alabilmektedirler.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Psikolojinin felsefeden ayrılmasını sağlayan gelişme aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Evrim kuramının gelişmesi
 - b) Wundt'un ilk defa psikoloji laboratuvarını kurması
 - c) Atomun parçalanması
 - d) Freud'un Psikoanalitik kuramı geliştirmesi
 - e) Birinci Dünya Savaşı'nın ortaya çıkması
2. Aşağıdakilerden hangisi psikolojinin amaçlarından biri değildir?
 - a) Davranış değiştirmek
 - b) Açıklama yapmak
 - c) Anlamak
 - d) Tahmin etmek
 - e) Bilinmeyeyle ilgilenmek
3. İnsanların davranışlarında içgüdülerin önemli olduğunu savunan ekol aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Gestalt
 - b) Bilişsel Psikoloji
 - c) Psikoanalitik Psikoloji
 - d) Hümanistik Psikoloji
 - e) Evrim Psikolojisi
4. İnsanların doğuştan iyi olduklarını ve kendilerini gerçekleştirmek için çabaladıklarını savunan yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Gestalt
 - b) Bilişsel Psikoloji
 - c) Psikoanalitik Psikoloji
 - d) Hümanistik Psikoloji
 - e) Evrim Psikolojisi
5. İnsanların grup içerisindeki davranışlarıyla ilgilenen psikoloji alanı aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Sosyal psikoloji
 - b) Eğitim psikolojisi
 - c) Klinik psikoloji
 - d) Sağlık psikolojisi
 - e) Bilişsel psikoloji

6. Bülent, 38 yaşında bir bilgisayar mühendisidir. 78 yaşında olan annesini altı ay önce kaybetmiştir. Ancak yoğun üzüntü, keder duyguları hissetmektedir. Bülent psikolojinin hangi alanıyla ilgili okumalar yapmalıdır?
 - a) Sosyal psikoloji
 - b) Eğitim psikolojisi
 - c) Klinik psikoloji
 - d) Sağlık psikolojisi
 - e) Bilişsel psikoloji
7. Depresyona yakalanan bir insanın beyninde yer alan sinir hücrelerinin depresyon hastası olmayan bireylere göre nasıl bir yapısının olduğunu inceleyen yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Gestalt
 - b) Bilişsel psikoloji
 - c) Psikoanalitik psikoloji
 - d) Hümanistik psikoloji
 - e) Psikobiyoloji/fizyolojik psikoloji
8. Bireylerin bilinçli deneyimlerinin parçalara bölünmeden incelenmesini savunan yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) İşlevsel yaklaşım
 - b) Yapısalçı yaklaşım
 - c) Psikoanalitik psikoloji
 - d) Hümanistik psikoloji
 - e) Psikobiyoloji
9. “Öğrenme iki uyaran arasında çağrışim bağı kurulmasıdır” şeklindeki düşüncesiyle öğrenme psikolojisine ilham kaynağı olan felsefeci aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Plato
 - b) Aristo
 - c) Hegel
 - d) Comte
 - e) Spinoza
10. İnsanları bireyci ve toplulukçu şeklinde gruptara ayırarak inceleme yapan yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Gestalt
 - b) Psikoanalitik psikoloji
 - c) Hümanistik psikoloji
 - d) Kültürel psikoloji
 - e) Evrim psikolojisi

Cevap Anahtarı

1.b, 2.e, 3.c, 4.d, 5.a, 6.c, 7.e, 8.a, 9.b, 10.d

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Gerrig, R.J., & Zimbardo, P.G. (2012). *Psychology and life*. New York: Pearson.
- [2] Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- [3] Bernstein, D. (2018). *Essentials of psychology*. Cengage Learning.
- [4] Morris, C.G. & Maisto, A.A. (2005). *Psychology an introduction*. New Jersey: Prentice Hall.
- [5] Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (19. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- [6] Baron, R.A., Kalsher, M.J., & Henry, R.A. (2008). *Psychology from science to practice*. Boston: Pearson Education.
- [7] Eryılmaz, A., Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11,(3), 189-203.
- [8] Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(31), 111-128.
- [9] Arık, İ. A. (1991). *Öğrenme psikolojisine giriş*. İstanbul Üniversitesi.
- [10] Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2008). *A history of modern psychology*. NY: Cengage Learning.
- [11] Miller, P. H. (2002). *Theories of developmental psychology*. NY: Macmillan.
- [12] <https://www.appsychoLOGY.com/HowPass/WWPsy/Wundt/wundt.htm>
kaynağından alınmıştır.
- [13] <http://skepticism.org/timeline/december-history/10539-william-james-publishes-shorter-version-1200-page-book-principles-psychology.html>
kaynağından alınmıştır.
- [14] <https://www.thefamouspeople.com/profiles/sigmund-freud-425.php>
kaynağından alınmıştır.
- [15].<https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&d=&ved=&url=https%3A%2F%2Fpsychlopedia.wikispaces.com%2FMax%2BWerheimer&psig=AOvVaw2pyICDB4ON2ht2kerDlya-&ust=1533119376915818>
kaynağından alınmıştır.
- [16].<http://operantconditioningtheoryi570.blogspot.com/p/thorndike.html>
kaynağından alınmıştır.
- [17]. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/201101/6-amazing-things-carl-rogers-gave-us>
kaynağından alınmıştır.
- [18]. <https://www.nordicsecret.org/child-psychology-jean-piaget/>
kaynağından alınmıştır.

- [19]. <https://alchetron.com/Johannes-Peter-M%C3%BCller> kaynağından alınmıştır.
- [20]. "<http://www.handresearch.com/news/vpro-beagle-charles-darwin-long-pointer-finger.htm>" kaynağından alınmıştır.

PSİKOLOJİDE DÜŞÜNCE EKOLLERİ



İÇİNDEKİLER

- Yapısalçılık
- İşlevselçilik
- Davranışçılık
- Psikoanalitik Yaklaşım
- Gestalt Yaklaşımı
- İnsancıl Yaklaşım
- Bilişsel Yaklaşım
- Sosyokültürel Yaklaşım



HEDEFLER

- Bu üniteyi çalıştıktan sonra;
- Yapısalçı yaklaşımın temel mantığını kavrayabilcek,
- Davranış değiştirme yöntemlerine vurgu yapan yaklaşımı anlayabilecek,
- Psikolojide, davranışın işlevleri üzerinde duran yaklaşımı tanıabilecek,
- Bilinç, kişilik ve savunma mekanizmalarını ortaya koyan yaklaşım hakkında bilgi sahibi olabilecek,
- Kendini gerçekleştirmeye kavramının kaynağını bilecek,
- Kültürü bireyi nasıl şekillendirdiğini fark edebileceksiniz.

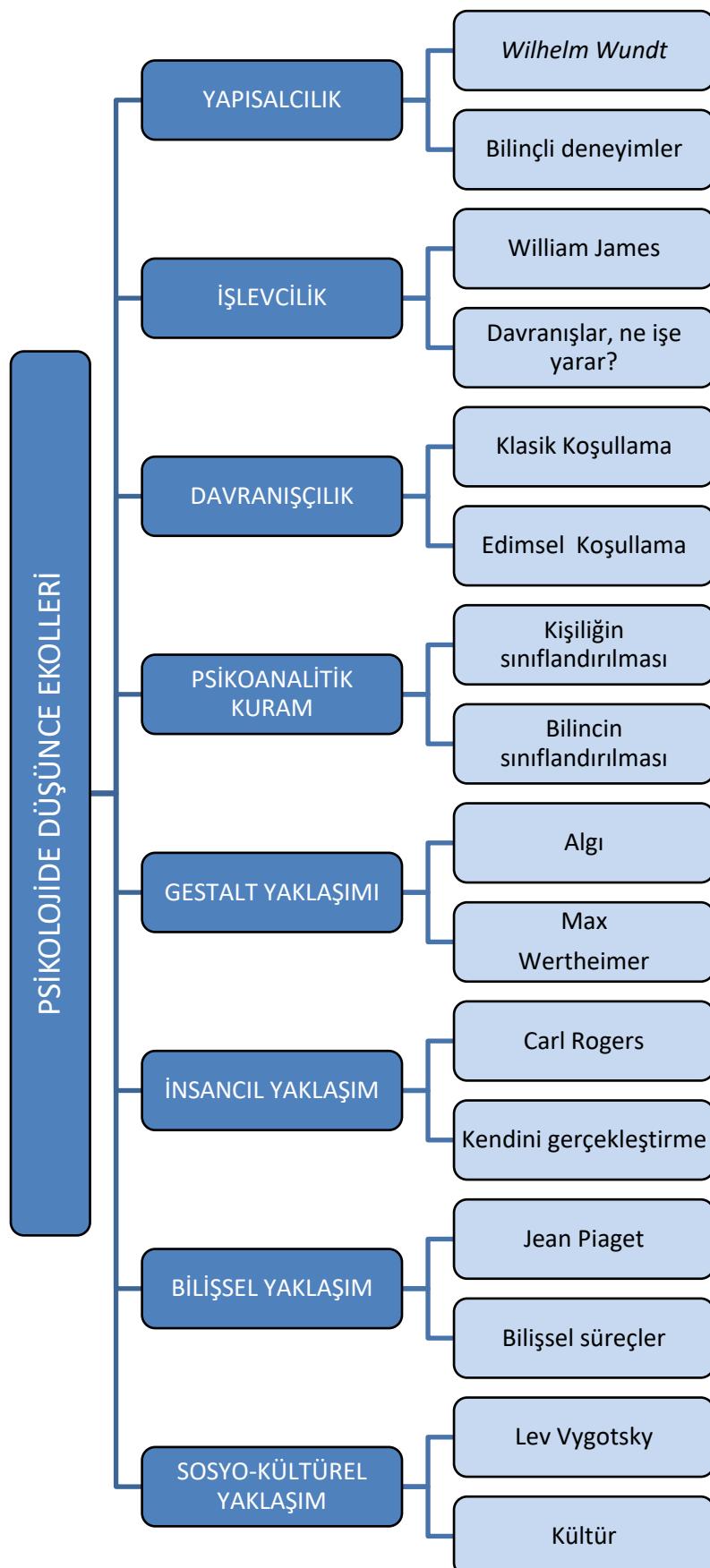


Atatürk Üniversitesi
Açıköretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE
2



GİRİŞ

Davranışların bilimsel bir şekilde incelenmesi üzerinde duran psikoloji, kendi içerisinde de önemli bir tarihsel süreçten geçerek ilerlemiştir. Psikolojinin modern bilim olması, felsefeden ayrılmaya gerçekleştirmiştir. Antik Yunan döneminde Plato ve Aristoteles gibi filozoflar, psikolojinin konularıyla ilgilenmişlerdir. Örneğin *"Akıl ve ruh arasındaki ilişki nasıldır?"*, *"Akıl ve beden arasındaki ilişki nasıldır?"*, *"İnsanlar, dünyaya doğuştan çeşitli bilgilere sahip olarak mı gelirler"* gibi soruları yanıtlamaya çalışmışlardır. Öte yandan 1600'lü yıllarda kendisini gösteren deneycilik akımı, bilginin ancak deneyim ya da gözlem yoluyla edinilebileceğini savunmuştur. Deneyciligin, gelişmesi psikolojinin bilimsel bir doğaya sahip olmasına yardımcı olmuştur. Bu süreçte psikolojide birtakım düşünce akımları ortaya çıkmıştır.

Tarihsel süreçte ortaya çıkan akımlarından olan yapısalcılık, bilinçli deneyimleri oluşturan parçaları incelemeyi amaçlamıştır. İşlevselcilik, davranışların insanlara sağladığı faydalar üzerine yoğunlaşmaktadır. Davranışcılık, gözle görülen ve ölçülebilen tepkilere odaklanmıştır. Psikoanalitik Yaklaşım, kişiliğin yapısal bir boyutunun olduğunu belirtir. Bu yapının üç önemli ögesi vardır. Ayrıca, bilinc sınıflandırılabilir. Gestalt Yaklaşımı, insanların nasıl algıladıklarını incelemiştir. Bilişsel süreçte algı oluşturmanın ilkelerini ortaya koymuştur. İnsancıl Yaklaşım, bireylerin kendilerini gerçekleştirebilen varlıklar olduklarını belirtmektedir. Onlara saygı duymak, empati göstermek ve onları kabul etmek önemlidir. Bilişsel Yaklaşım, davranışları etkileyen inançlara odaklanır. Sosyokültürel Yaklaşım ise bireylerin içinde bulundukları kültürel bağlamın onların davranışlarında etkili olduğunu belirtir.

Bu yaklaşılarda odak sürekli değişmiştir. Örneğin davranışın yararı, gözlemlenen davranışlar, içgüdüler ve bilişsel yapılar gibi. Her bir akım, psikolojinin odağının ne olması üzerinde durmaktadır. Ayrıca akımlar, insan davranışını açıklarken farklı yönlere vurgu yaparlar. Bu akımları, birbirinin alternatif olarak görmek bir olasılıktır. Ancak bu olasılık bizim psikolojiyi doğru bir şekilde algılamamızı engeller. Bu nedenlerle akımlara birbirinin alternatif olarak değil de birbirinin tamamlayıcısı olarak bakmak daha işlevsel olabilir. Aksi takdirde karmaşık insan davranışlarının anlaşılması dar bir alana sıkıştırılmış olur. Bu ise bilimsel mantığa uygun değildir. Bu bölümde, bu düşünce ekollerini ayrıntılı olarak incelenip değerlendirilmiştir.



Her bir akım, psikolojinin odağının ne olması üzerinde durmaktadır.

YAPISALCILIK

Yapısalçı yaklaşımın kurucusu, Wilhelm Wundt'tur. Wundt, psikoloji tarihinde ilk kez psikoloji dersini açan kişidir. İlerleyen süreçte 1874 yılında "Fizyolojik Psikolojinin İlkeleri" başlıklı bir kitap yayımlamıştır. Fizyolojik psikoloji isimli dersi öğrencilerine okutmaya başlamıştır. Wundt ilk kez 1879 yılında Almanya'da psikoloji laboratuvarını açarak psikolojinin modern bir bilim olmasına katkıda bulunmuştur.



Resim 2.1. Wilhem Wundt [11].

Wundt ve arkadaşları, kurmuş oldukları laboratuvara insanların deneyimlerini incelemişlerdir. İnsanların bilinçli deneyimleri, çok geniş bir alanda ortaya çıkan öznel deneyimlerden oluşur. *Görme, işitme, tatma, koklama, bedensel duyuşlar, düşünceler ya da duygular insanın bilinçli deneyimlerinin parçaları olabilir. Yapısalcılar insan deneyimlerinin parçalarını incelemeyi amaçlamışlardır.*

Yapısalcılara göre psikolojinin amacı, bilinçli deneyimleri oluşturan yapıları incelemek ve değerlendirmektir. Bir başka deyişle psikolojinin konusu, bilinçli deneyimler ve yaştılar olmalıdır. Yapısalcılar, gözlenen şeyin özelliklerinin aktarılması gerektiğini savunur. Onlara göre, davranışı incelerken gözlenen şeyin dışında yorumlar yapılması, uyarıcı hatası olarak kabul edilmektedir. Bilinç belli bir zaman diliminde yaşadıklarımızdır. Zihin ise, ömrümüz boyunca geçirdiğimiz yaşantıların toplamıdır. *Yapısalcılar bilincin içeriğini anlatmayı ve takip etmeyi içeren “İçebakış” yöntemini kullanmışlardır.* İçebakış, bireyin kendi deneyimlerini öznel olarak gözlemlemesi olarak da tanımlanmaktadır. Örneğin bireylere bir ses işittirilir ya da renkli bir görsel gösterilir. Daha sonra da bireylerden işittikleri sesi ya da gördükleri renkleri tanımlamaları istenir. İçebakış yönteminde bireylere bu uyarıları nasıl yorumladıkları değil de uyarıları ham hâliyle nasıl algıladıkları sorulur. Wundt, bireylerin uyarınlara verdikleri tepki zamanlarını inceleyerek bilinçli deneyimlerin objektif bir şekilde incelenmesini gerçekleştirmiştir, ayrıca algıya bağlı olarak ortaya çıkan duyguların neler olduğunu da incelemiştir [1].



İçebakış, bireyin kendi deneyimlerini öznel olarak gözlemlemesi olarak da tanımlanmaktadır.

Yapısalçıların görüşleri suyun bileşenleri metafora üzerinden daha iyi anlaşılabilir. *Nasıl ki su hidrojen ve oksijen atomlarının bir araya gelmesiyle oluşuyorsa, insan zihninin de bileşenleri vardır.* İnsanların bilinçli deneyimleri içebakış yoluyla incelendiğinde bu elemanların bilinçli deneyimlerde nasıl bir bütün oluşturdukları görülebilir. Bu nedenle yapısalcılar düşünce süreçleri ve insan zihninin yapısı konusunda çalışmalarda bulunmuşlardır. Yapısalcılara göre, içebakış bir iç gözlemdir. Davranışlar hakkında iç gözlemler yaparken, deneysel bir iç gözlem yapılmasına dikkat edilmelidir. Buna göre gözlemler tekrar edilebilmelidir, yalıtılmalıdır ve değiştirilmelidir [2].

Wundt, kendi yaklaşımını yapısalçı olarak isimlendirmese de onu takip eden Edward Titchener, Amerika'ya Wundt'un görüşlerini taşıyarak yapısalcılık ismini verdiği bir psikoloji laboratuvarı kurmuştur. Wundt, bilinçli deneyimlerin elemanları arasındaki ilişkiyi incelerken; Edward Titchener ise bilinçli deneyimlerin

öğelerini birbirinden ayırt etme üzerinde durmuştur. *Edward Titchener, görsel 32820 ve işitsel 11600 olmak üzere toplam 44000 bilinçli deneyimin elemanlarının niteliğini listelemiştir* [3].

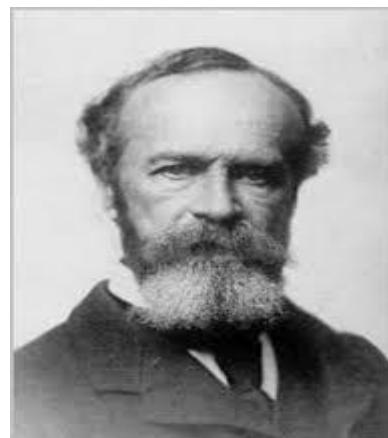
İŞLEVSELÇİLİK

Darwin'in Evrim kuramının diğer bilimlerde olduğu gibi psikoloji bilimi üzerinde de büyük etkisi olmuştur. On dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru Darwin'ın Evrim kuramına göre biyolojik varlıklar, hayatı kalma üzerine programlanmışlardır. Çevreye uyum sağlayan varlıkların yaşamalarını devem ettirdikleri sonucuna varılmıştır. Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda da psikolojinin, bireyin çevresine uyum sağlayabilmesine yardımcı olması gerektiği düşüncesi ortaya çıkmıştır [4].

İşlevselcilik yaklaşımının temsilcisi William James'tir. James 1870'lerin sonlarına doğru Harvard Üniversitesinde psikoloji laboratuvarını kurmuştur. William James de psikolojinin, bilinçli deneyimler üzerinde çalışması gerektiğini savunmuştur. Ancak bilinçli deneyimlerin parçalara ayrılmasının zorunlu olmadığını da ifade etmiştir. *Duyumların, algıların, imajların ve belleğin parçalanarak incelenmesinden ziyade bunların işlevlerinin daha önemli olduğunu belirtmiştir.* Bu deneyimlerin problem çözme, karar verme ve başa çıkma gibi işlevlerini ortaya koymak gerektiğini savunmuştur. James, ruhsal aktivitelerin sürekliliğinin değiştiğini ve birbirini takip eden bir süreklilik oluşturduğunu belirtmiştir [5].



İşlevselciliğin özellikle gelişim psikolojisine önemli katkıları olmuştur.



Resim 2.2. William James [12]

İşlevselcilik yaklaşımı, psikolojinin pek çok disiplin alanında etkili olmuştur. İşlevselciliğin özellikle gelişim psikolojisine önemli katkıları vardır. Özellikle bilinçli deneyimlerde süreklilik anlayışı, gelişimde sürekliliğin olduğu anlayışını ortaya çıkarmıştır. Tüm bunların yanında işlevselcilik akımının etkisi dört önemli alanda kendini göstermiştir:

- İnsan zihni ile hayvan zihni arasında şekil benzerliği olabileceği düşüncesiyle laboratuvar ortamında hayvan davranışları incelenmiştir.
- Yapısalıktan uzaklaşılıp, bilincin işlevleri hakkında araştırma yapılmaya başlanmıştır.
- İnsan ve hayvanlara uygulanabilen yöntemler geliştirilmiştir.
- Aynı türdeki birerler arasındaki farklılıklar araştırılmaya başlanmıştır [2].

DAVRANIŞÇILIK

Davranışçı yaklaşım, psikolojideki bilimsel çalışmaların gözlemlenebilen, objektif davranışlar üzerinde gerçekleştirilmesini savunmaktadır. Bütün davranışlar, çevre tarafından sunulan uyararlara verilen tepkilerden oluşur. Kırmızı ışıkta insanların beklemeleri, çevrenin bireylerin davranışları için uyarlanan sunmalarına örnek olarak verilebilir. Davranışçılar, davranışların değiştirilmesi, güçlendirilmesi ya da söndürülmesi amacıyla pek çok deney yapmışlardır. Bu deneylerde de genellikle hayvanları kullanmışlardır. Çünkü davranışçılara göre hayvanlar, davranışların incelenmesinde ideal varlıklardır. Bu noktada köpek, güvercin ve fare gibi pek çok hayvan çeşidi ile deneyler gerçekleştirilmiştir. *Laboratuvar ortamında hayvan davranışlarının incelenmesi sonucunda; genel öğrenme ilkeleri, problem çözme ve diğer ruhsal süreçler konusunda çıkarımlarda bulunulmuştur* [6].

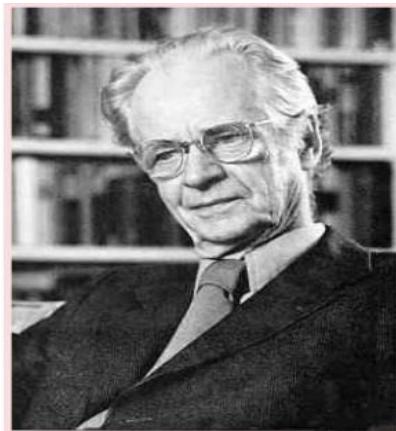
Davranışçı yaklaşımın pek çok temsilcisi bulunmaktadır. Watson da bunlardan biridir. Watson'a göre, davranışın en önemli belirleyicisi öğrenmedir. *Hayvanlar ve insanlar öğrenerek çevrelerine uyum sağlamaktadırlar.* Çevre tarafından yeterli kontrol koşulları oluşturulduğunda bir başka deyişle bireylerin öğrenmeleri sağlandığında bir çوğun doktor, avukat ya da suçlu olması mümkündür [2].



Watson'a göre, davranışın en önemli belirleyicisi öğrenmedir.

Davranışçı yaklaşımın pek çok temsilcisi bulunmaktadır. Watson da bunlardan biridir. Watson'a göre, davranışın en önemli belirleyicisi öğrenmedir. *Klasik Koşullama kuramı, Pavlov tarafından ortaya atılmıştır.* Pavlov, organizmaların, çeşitli uyararlara arasında çağrışim bağları kurduklarını belirtmiştir. Bu çağrışim bağlarının kurulması, öğrenmenin temelini oluşturmuştur. Klasik Koşullama kuramı, nötr uyarıcı, koşullu uyarıcı, koşulsuz uyarıcı, gölgeleme, genelleme, ayırt etme, sönme ve birden fazla uyarıcıya koşullama gibi pek çok kavramı psikolojiye kazandırmıştır. Klasik Koşullama'nın bazı kavramlarına aşağıda örnek verilmiştir:

- *Koşulsuz uyarıcı (Et): Organizmanın her zaman aynı tepkiyi verdiği uyarıcıya koşulsuz uyarıcı denir.*
- Koşulsuz tepki (Salya): Koşulsuz uyarıcının ortaya çıkardığı tepkiye koşulsuz tepki denir.
- Nötr uyarıcı: Organizmada hiçbir tepkiye neden olmayan uyarıcılara nötr uyarıcı denir.
- Koşullama: Nötr uyarıcı ile koşulsuz uyarıcının birlikte verilmesiyle ortaya çıkan çağrışim bağına koşullama denir.
- Koşullu uyarıcı (Zil): Koşulsuz uyarıcının ortaya çıkardığı tepkileri ortaya çıkarılan uyarıcıya koşullu uyarıcı denir.
- Koşullu tepki: Koşulsuz uyarıcının ortaya çıkardığı tepkiye koşullu tepki denir [7].



Resim 2.3. BF Skinner [13]

Edimsel Koşullama kuramı ise Skinner tarafından ortaya atılmıştır. *Skinner'e göre, davranış davranışın sonucundan etkilenir.* Bireyler için davranışın sonucu önemli, anlamlı ve değerli ise bu gibi durumlarda bireyler davranışları devam ettirme eğilimindedirler. Eğer davranışın sonucu cezalandırıcı ise, bireyler davranışları göstermemeye başlamaktadırlar [4].

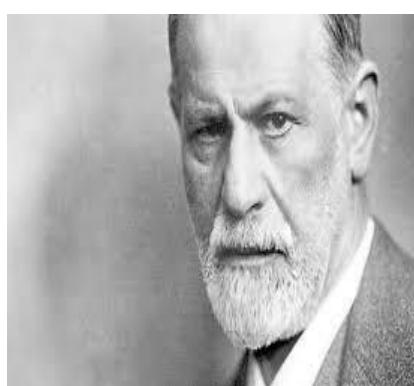
Davranışçı yaklaşımının psikolojiye çok önemli katkıları olmuştur. Örneğin *Skinner, programlı öğretim yaklaşımını geliştirmiştir. İşlevsel davranış analizi yaklaşımını psikolojiye kazandırmıştır.* Benzer şekilde bireylerin ruhsal bozukluklarının iyileştirilmesinde de davranışçı yaklaşımından yararlanılmıştır. Örneğin davranışçı psikoterapiler geliştirilmiştir. Bu psikoterapi anlayışıyla, fobi, bağımlılık gibi pek çok psikolojik soruna çözümler bulunmaya çalışılmıştır [7].

PSİKOANALİTİK YAKLAŞIM



Edimsel Koşullama
Kuramı Skinner
tarafından ortaya
atılmıştır.

Psikoanalitik kuram, Freud tarafından geliştirilmiştir. Sigmund Freud, Avusturyalı bir doktordur. Hastalarını muayene ederken insanların davranışlarını etkileyen faktörleri de incelemeye başlamıştır. Bazı hastaların, fiziksel bulgu olmamasına rağmen sağ kolları felçliymiş gibi tepkiler verdiklerini gözlemlemiştir. Bunun gibi herhangi fizyolojik bir nedene dayanmayan tepkilerle pek çok kez karşılaşmıştır. Freud, bu tür tepkilerin nedenlerinin mutlaka psikolojik olması gerektiğini düşünmüştür. Freud, herhangi somut ve fizyolojik bir nedenle açıklanamayan problemlerin bireylerin yaşadıkları psikolojik çatışmalardan kaynaklandığı sonucuna varmıştır. *Bireylerin cinsellik ve saldırganlık gibi dürtülerinin doyurulmaması bireylerde içsel çatışmalara neden olmaktadır.* Bireyler de çatışmalardan kurtulmak için çeşitli tepkiler vermektedirler [8].



Resim 2.4. Sigmund Freud [14]



Freud, bilinçaltı çatışmalardan yola çıkarak Psikoanalitik Kuramı geliştirmiştir.

Freud, bilinçaltı çatışmalardan yola çıkarak Psikoanalitik kuramı geliştirmiştir. Bu kuram, kişiliğin üç önemli ögesi olduğunu savunmaktadır. *id, ego ve süper ego kişiliğin önemli bileşenleridir.* Bireylerin farkında oldukları ya da hiç olamadıkları deneyimleri vardır ki bu deneyimler bilinç kavramıyla incelenmiştir. Bu noktada kuram bilinci; bilinç, bilinçaltı ve bilinç dışı olmak üzere üç boyutta ele almıştır. Freud'a göre ego; id ile süper ego arasında kalırsa rahatlamak amacıyla birtakım yöntemlere başvurur. Bu yöntemlere savunma mekanizmaları ismi verilmektedir. Aşağıda insanların sıkılıkla kullandıkları bazı savunma mekanizmalarına yer verilmiştir [1].

- **Bastırma:** İnsanların hatırlamak ya da hissetmek istemediği anıları, olayları ve durumları bilinçaltına atmaya çalışmasına bastırma denir.
- **İnkâr:** İnsanların kabullenmesi zor ve rahatsız edici deneyimleri, düşünceleri ve olayları yaşamamış gibi görmelerine inkâr denir.
- **Telafi etme:** *İnsanların belirli alanlardaki eksikliklerini başka alanlardaki etkinliklere katılarak örtmeye çalışmalarına telafi denir.*
- **Mantiğa bürüme:** Bireylerin yetersizliklerinden dolayı ortaya çıkan başarısızlıklarına mazeretler üretmelerine mantığa bürüme denir.
- **Yansıtma:** İnsanların toplum tarafından onaylanmayan ve kendilerini olumsuz hissetmelerine neden olan olayların sebeplerini kendileri dışındaki olaylarda ya da insanlarda aramaya yöneliklerine yansıtma denir. Savunma mekanizmalarına örnek Tablo 2.1'de verilmiştir.

Tablo 2.1. Savunma Mekanizmalarına Örnek

Savunma adı	Örnek
İnkâr: Gerçek olayların ve durumların bireyin hoşuna gitmemesinden dolayı bireyin gerçeği reddetmesidir.	Örnek: Doruk, hemen hemen her gün alkol almamasına rağmen kendisinin alkolik olduğunu inkâr etmektedir.
Yön Değiştirme: Bireyin uygunsuz dürtülerini ya da davranışlarını uygun ve kabul edilebilir bir şekilde sunmasıdır.	Akşam yemeği süresince Mahir, erkek kardeşine öfkelidir. Bu öfkesini kardeşi yerine garsona sözel çıkışlar yaparak belirtmektedir.
Yansıtma: Uygun olmayan istekleri, başkalarının istekleri gibi sunmak.	Saldırgan olan Can'nın arkadaşı Canan'ı saldırganlıkla suçlamasıdır.
Gerileme: İlkele dönüş, önceki yaşlarının davranışlarına geri dönme, seviyesiz davranışlar sergilemedir.	Kardeşi doğan altı yaşındaki Zade'in gece altını ıslatmaya başlaması.
Mantiğa Bürüme: Neden bulma biçiminde de ifade edilebilen bahane bulma bireyin olaylar ve durumlar karşısında asıl sebebi	<i>Çok istediği halde arkadaşı kadar zengin olamayan ve onu kıskanan bireyin "Zenginlik insanın başına büyük dertler</i>

<i>söyleyemeyip nedenler uydurmasıdır.</i>	<i>açar” demesi örnek olarak verilebilir.</i>
<p>Ödünleme (Telafi): Bir alandaki başarısızlığın doğurduğu eksiklik, yetersizlik ve aşagılık duygularını başka bir alanda başarı sağlayarak ortadan kaldırmaktır.</p>	<p>Bedensel eksikliğinden dolayı sporcu olamayan bireyin okuyarak çok iyi bir avukat olması örnek olarak verilebilir.</p>



İnsanların hatırlamak ya da hissetmek istemediği anıları, olayları ve durumları bilincaltına atmaya çalışmasına bastırma denir.

Psikoanalitik kuram, bireylerin ruhsal bozukluklarının tedavisinde Psikoanalitik Psikoterapi yaklaşımını ortaya çıkarmıştır. Bireylerin yaşadıkları tartışmaların farkında olmalarını sağlamak bu terapi anlayışının en önemli amacıdır. *Rüya analizi, serbest çağrışim, direnç analizi, yorum ve transferans analizi gibi tekniklerle ruhsal bozukluklara müdahale çalışmaları yürütülmüştür* [9].

GESTALT YAKLAŞIMI

Gestalt yaklaşımı, bireylerin dünyayı nasıl algıladıklarıyla ilgilenen bir yaklaşımındır. Bu yaklaşımın en önemli temsilcisi Max Wertheimer'dır. Yapısalı yaklaşım, bireylerin deneyimlerinin parçalara ayrılarak incelenmesinden yana olurken; Gestalt yaklaşımı deneyimlerin ancak bir bütün olarak incelenmesi yoluyla bilgiye ulaşılacağını savunmaktadır. *Gestalt yaklaşımını benimseyenlere göre, “bütün, parçaların toplamından farklıdır”* [10].



Resim 2.5. Max Wertheimer [15].

Bu yaklaşımı göre, uyaranların duyu organlarına gelmesine duy; duyu organlarının bu uyaranları fark etmesine duyum ismi verilmektedir. Duyumla gerçekleşen uyaranların seçilmesi, örgütlenmesi ve düzenlenmesi ve böylece anlamlı bir bütün hâline getirilmesi sürecine ise algı denilmektedir. İnsanlar olay ve durumları, uyaranları algılarken birtakım ortak süreçlerden geçerler. Gestalt yaklaşımı bu süreci, “algı yasaları” kavramıyla incelemektedir. Algı yasalarına örnek olarak insanların birbirine yakın olan faktörleri birlikte gruplandırmaları verilebilir. Bu yasa yakınlık ismi verilmektedir. Örneğin aşağıda Şekil 1'de yer alan iki basamaklı sayılar yakınlık yasasının bir yansımışi olarak değerlendirilebilir. Bunun gibi benzerlik, süreklilik, kapalılık ve ortak kader yasası gibi yasalar bulunmaktadır [3,6,10].

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23	34	45	67	89	43	65	87	96	100

Şekil 2.1. Yakınlık yasası örneği

Gestalt yaklaşımı, şekil-zemin ilişkisini de incelemiştir. Bireylerin dikkatlerini yönlendirdikleri nesneler ya da uyaranlar şekil olarak değerlendirilmektedir. Dikkatin dışındaki uyaranlar ise zemin olarak algılanmaktadır. *Gestalt yaklaşımının bütüncül yaklaşım anlayışı, psikolojinin pek çok alanında eklektik yaklaşımın ortayamasına neden olmuştur* [6].

İNSANCIL YAKLAŞIM



İnsanlar olay ve durumları, uyaranları algılarken birtakım ortak süreçlerden geçerler.

İnsancıl yaklaşımın en önemli temsilcisi Carl Rogers'tır. İnsancıl yaklaşım, bireylerin davranışlarının en önemli belirleyicisinin çevre olduğunu fikrine; insanların bilinçaltı güçler tarafından yönetildiğine karşı çıkmaktadırlar. Bu yaklaşımı göre, insan davranışları ve sahip oldukları özellikler itibarıyle biriciktir. Bireyin amaçları, değerleri, seçimleri, algıları ve dünyayı yapılandırması kendine özgüdür. İnsancıl yaklaşım, içsel, öznel duyguların ve düşüncelerin önemi üzerinde durmaktadır. Bu yaklaşım, insan doğasının doğuştan pozitif, gelişime yönelik olduğunu savunmaktadır. Davranışçı yaklaşımlar, insanı çevresel uyararlara bağlı varlıklar olarak görürken; insancıl yaklaşım ise insanı kendi başına karar verebilen ve özgür iradesiyle özgür seçimler yapabilen varlık olarak görmektedir [3].



Resim 2.6. Carl Rogers [16].



İnsancıl yaklaşım temelinde birey merkezli psikoterapi yaklaşımı ortaya atılmıştır. Bu terapi anlayışına göre, bireyler kendilerini gerçekleştirmeye potansiyeline sahiptirler. Psikopatolojiler ya da hastalıklar bireylerin koşulsuz olarak kabul edilmemelerinden, onlara saygı duyulmamasından, onlarla empati yapılmamasından ve onlara saydam olunmamasından kaynaklanmaktadır. Psikoterapi sürecinde danışanlara; empati, koşulsuz kabul, saydamlık ve saygı gibi koşullar sunulduğunda bireyler sorunlarından kurtulabilmektedirler [3].

İnsancıl yaklaşımın en önemli kavramlarından biri de kendini gerçekleştirmedir. İnsanlar ihtiyaç yönelikli varlıklardır. Zamanla ihtiyaçlarını doyurarak kendilerini daha olgun bireyler hâline getirirler. *İşte psikolojik olgunlaşma süreci aslında kendini gerçekleştirmeye süreci olarak da ifade*

edilmektedir. Kendilerini gerçekleştiren insanların birtakım özellikleri vardır.

Aşağıda bu özelliklerden bazıları sıralanmıştır [3,6,10]:

- Gerçeklik algıları güçlündür.
- Kendilerini ve çevrelerini olduğu gibi kabul ederler.
- Önyargılar ve bekentilerden uzak bir şekilde olayları ve durumları değerlendirdirler.
- İnsanlarla derin ilişkiler kurabilirler.
- Olayları objektif bir şekilde değerlendirirler.
- Yaşamlarından doyum alırlar.
- Yaşadıkları çevreye duyarlı ve ilgilidirler.
- Belirsizliklere katlanabilirler.
- İçlerinden geldiği gibi davranış eğilimindedirler.
- Özerk, bağımsız bir yapıya sahiptirler.
- Kendi dışındaki sorunlarla da ilgilenir.
- Doğaldırlar.
- Mizahı kullanırlar.
- Demokratiktirler.
- İnsanlarla birlikte olmayı severler.
- Sorumluluk alabilirler.
- Zamanı iyi bir şekilde ve etkin kullanırlar.
- Kendi kendine yetebilirler.
- Geçmişten çok geleceğe dönüktürler.
- İlgi ve coşkuyla yaşarlar.
- Kimlik sahibidirler.
- Kendisine ve başkalarına saygı duyarlar.
- Dürüsttürler.
- Akış yaştısına sahiptirler.

BİLİŞSEL YAKLAŞIM

Bilişsel yaklaşım, davranışçılığa karşı bir akım olarak ortaya çıkmıştır. Bilişsel yaklaşım insanın çevre tarafından pasif bir şekilde etkilenen varlıklar oldukları varsayımini kabul etmemektedir. *İnsanlar, deneyimlerini yapılandırabilen, değiştirebilen, bilgileri bilişsel sürece dâhil edebilen varlıklardır.*



Resim 2.7. Piaget [17].



İnsancıl yaklaşımı göre insan, kendisini gerçekleştirebilen bir varlıktır.

Bilişsel yaklaşım pek çok konu ile ilgilenmektedir. *Bellek, problem çözme, karar verme, algı, dil ve biliş, düşünce gibi konular bilişsel yaklaşımın kapsamına giren konulardır.* Gestalt yaklaşımı ve bilgiyi işleme kuramı bilişsel yaklaşımı öncülük etmişlerdir. Önemli bilgiyi işleme yaklaşımçılarından biri de Piaget'dır. Piaget, bilgiyi işlemenin önemli bir nedeninin insanların yaşama uyum sağlamaları olduğunu belirtmiştir. *Piaget, insanların özümleme, uyum sağlama, dengeleme, şema ve örgütleme gibi süreçleri kullanarak bilgiyi işlediklerini belirtir.* Ona göre bilişsel gelişim dönemler halinde ilerler. Önemli bilişsel gelişim dönemleri şu şekildedir [9]:

- Duyu-motor dönemi
- İşlem öncesi dönem
- Somut işlemler dönemi
- Soyut işlemler dönemi

Bilgiyi işleme yaklaşımına göre, çevreden bilgi edinme süreci belli aşamalardan geçerek gerçekleşir. İnsanların bilişsel süreçleri bilgisayarlara benzetilerek incelebilir. *Tıpkı bilgisayarlarda olduğu gibi insanlarda da çeşitli bellekler bulunmaktadır.* Bu bellekler; duyusal bellek, kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek olmak üzere üçe ayrılarak incelenir. Bilgiler öncelikle duyusal belleğe gelirler. Daha sonra kısa süreli bellekte işlenirler. Son olarak da uzun süreli belleğe aktarılırlar. İşte bilgiyi işleme kuramı, bilginin bir bellek deposundan bir diğerine nasıl aktarıldığı ile ilgilenir [4].

SOSYOKÜLTÜREL YAKLAŞIM



Bellek, problem çözme, karar verme, algı, dil ve biliş, düşünce gibi konular bilişsel yaklaşımın kapsamına giren konulardır.

Sosyokültürel yaklaşım, kültür kavramından beslenerek ortaya çıkmıştır. *Kültür, bir grup insan tarafından paylaşılan yaşam şekilleri olarak ele alınmaktadır. Bu yaşam şekillerinin içeriğini, idealler, değerler ve varsayımlar oluşturur.* Bu idealler, değerler ve varsayımlar bireylerin davranışlarını doğrudan etkilerler. Her bir kültür, giyim kuşam, konuşma, aile ile yaşama, vatandaş olma vb. noktalardan kendi standartlarını oluşturur. Bu standartlar da bireylerin yaşamlarının her alanında onların davranışlarını etkiler. Özette Sosyokültürel yaklaşım, bireylerin içerisinde bulunduğu kültürün onların davranışlarını, düşüncelerini etkilediğini savunur [4].

Sosyokültürel yaklaşımın en önemli temsilcilerinden biri Lev Vygotsky'dir. *Vygotsky'e göre, bireylerin tek başlarına yapabilecekleri işler ve ortaya koyabilecekleri yetenekleri bulunmaktadır. Bu duruma gerçek gelişim alanı denir. Ayrıca bireylerin çevrelerinde bulunan daha gelişmiş bireylerin yardımcılarıyla gelebilecekleri bir nokta vardır ki buna potansiyel gelişim alanı denir.* Kültür, dil ve düşünce aracı ile bireylerin gerçek gelişim alanlarından potansiyel gelişim alanlarına yönelmelerini etkiler [9]. Yaklaşımçılar ve temsilcileri, Tablo 2.2'de verilmiştir.

Tablo 2. 2. Psikolojide Yer Alan Düşünce Ekollerinin Karşılaştırılması

Yaklaşım Adı	Temsilcisi	Amaç	Yöntem
Yapısalcılık	Wundt Edward Titchener	Bilinçli deneyimler ve bu deneyimlerin bileşenleri ile çalışmak	Deney ve içebakış
İşlevcilik	William James	Bireyin çevreye uyum sağlamaşının nasıl gerçekleştiği üzerinde çalışmak	İnsan ve hayvan davranışları konusunda doğal gözlem yapmak
Davranışçılık	Watson, Skinner	Gözlemlenebilen davranış üzerinde çalışmak, öğrenme ilkelerini açıklamak	Uyarıcı-tepki ilişkisini davranışın oluşumu bağlamında incelemek
Psikoanalitik	Sigmund Freud	Kişilik ve davranışı açıklamak, ruhsal bozukları tedavi etmek	Vaka analizleri yapmak
Gestalt	Max Wertheimer	Algusal örgütleme ilklerini ortaya koymak	Algusal-duyusal gözlemler yapmak
İnsancıl	Carl Rogers	İnsan biriciktir ve öznel deneyimler önemlidir	Fenomenolojik inceleme yapmak
Bilişsel Sosyokültürel	Piaget Vygotsky	Düşüncenin gelişimi Kültür temelli gelişim	Gözlem Etnografi



Örnek

- Lise onuncu sınıf öğrencisi olan Fırat, 1.50 cm boyundadır. Akademik açıdan oldukça başarılı bir öğrencidir. Kendisi ile yapılan bir görüşmede hangi spor dalı ile ilgilendiği sorulmuştur. Kendisi de en çok basketbol oynamayı sevdigini belirtmiştir. Okulda arkadaşları, onun basketbol tutkusundan dolayı ona "Sıçrayan Pire" lakabını vermişlerdir. En çok sevdigi basketbolcunun ise L. James olduğunu belirtmiştir. Sizece Fırat, hangi savunma mekanizmalarını kullanmaktadır?



**Bireysel
Etkinlik**

- İçinde bulunduğunuz an itibarıyla kendini gerçekleştiren insan özelliklerinden hangilerine sahipsiniz?
- İçinde bulunduğunuz an itibarıyla kendini gerçekleştiren insan özelliklerinden hangilerine sahip değilsiniz?
- Sahip olmadığınız özellikleri nasıl geliştirmeyi düşünüyorsunuz?



:Özet

- Davranışların bilimsel bir şekilde incelenmesi üzerinde duran psikoloji, kendi içerisinde de önemli bir tarihsel süreçten geçerek ilerlemiştir. Psikolojinin modern bilim olması, psikolojinin felsefeden ayrılmasıyla gerçekleşmiştir.
- Yapısalçılara göre psikolojinin amacı, bilinçli deneyimleri oluşturan yapıları incelemek ve değerlendirmektir. Bir başka deyişle psikolojinin konusu, bilinçli deneyimler ve yaşıtlar olmalıdır. Yapısalcılar, gözlenen şeyin özelliklerinin aktarılması gerektiğini savunur. Onlara göre, davranışı incelerken gözlenen şeyin dışında yorumlar yapılması, uyarıcı hatası olarak kabul edilmektedir. Bilinç belli bir zaman diliminde yaşadıklarımızdır. Zihin ise, ömrümüz boyunca geçirdiğimiz yaşıtların toplamıdır.
- Davranıcı yaklaşımın pek çok temsilcisi bulunmaktadır. Watson da bunlardan biridir. Watson'a göre, davranışın en önemli belirleyicisi öğrenmedir. Hayvanlar ve insanlar öğrenerek çevrelerine uyum sağlamaktadırlar. Çevre tarafından yeterince kontrol koşulları oluşturulduğunda bir başka deyişle bireylerin öğrenmeleri sağlandığında bir çocuğun doktor, avukat ya da suçlu olması mümkündür.
- Psikoanalitik kuram, Freud tarafından geliştirilmiştir. Sigmund Freud, Avusturyalı bir doktordur. Hastalarını muayene ederken insanların davranışlarını etkileyen faktörleri de incelemeye başlamıştır. Bazı hastaların, fiziksel bulgu olmamasına rağmen sağ kollarının felçliymiş gibi tepkiler verdiklerini gözlemlemiştir. Bunun gibi herhangi fizyolojik bir nedene dayanmayan tepkilerle pek çok kez karşılaşmıştır. Freud, bu tür tepkilerin nedenlerinin mutlaka psikolojik olması gerektiğini düşünmüştür. Freud, herhangi somut ve fizyolojik bir nedenle açıklanamayan problemlerin bireylerin yaşadıkları psikolojik çatışmalardan kaynaklandığı sonucuna varmıştır. Bireylerin cinsellik ve saldırganlık gibi dürtülerinin doyurulmaması bireylerde içsel çatışmalara neden olmaktadır. Bireyler de çatışmalardan kurtulmak için çeşitli tepkiler vermektedirler.
- Gestalt yaklaşımı, bireylerin dünyayı nasıl algıladıklarıyla ilgilenen bir yaklaşımındır. Bu yaklaşımın en önemli temsilcisi Max Wertheimer'dır. Yapısalçı yaklaşım, bireylerin deneyimlerinin parçalara ayrılarak incelenmesinden yana olurken; Gestalt yaklaşımı deneyimlerin ancak bir bütün olarak incelenmesi yoluyla bilgiye ulaşılacağını savunmaktadır.
- İnsancıl yaklaşımın en önemli temsilcisi Carl Rogers'tır. İnsancıl yaklaşım, bireylerin davranışlarının en önemli belirleyicisinin çevre olduğunu; insanların bilişaltı güçler tarafından yönetildiğine karşı çıkmaktadırlar. Bu yaklaşımına göre, insan davranışları ve sahip oldukları özellikler itibarıyle biriciktir. Bireyin amaçları, değerleri, seçimleri, algıları ve dünyayı yapılandırması kendisine özgüdür. İnsancıl yaklaşım, içsel, öznel duyguların ve düşüncelerin önemi üzerinde durmaktadır. Bu yaklaşım, insan doğasının doğuştan pozitif, gelişim yönelik olduğunu savunmaktadır.
- Bilişsel yaklaşım pek çok konu ile ilgilenmektedir. Bellek, problem çözme, karar verme, algı, dil ve biliş, düşünce gibi konular bilişsel yaklaşımın kapsamına giren konulardır.
- Sosyokültürel Yaklaşım, kültür kavramından beslenerek ortaya çıkmıştır. Kültür, bir grup insan tarafından paylaşılan yaşam şekilleri olarak ele alınmaktadır. Bu yaşam şekillerinin içeriğini, idealler, değerler ve varsayımlar oluşturur. Bu idealler, değerler ve varsayımlar bireylerin davranışlarını doğrudan etkilerler. Her bir kültür, giyim kuşam, konuşma, aile ile yaşama, vatandaş olma vb. noktalardan kendi standartlarını oluşturur. Bu standartlar da bireylerin yaşamlarının her alanında onların davranışlarını etkiler.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Görme, işitme, tatma, koklama, bedensel duyular, düşünceler ya da duygular insanın bilinçli deneyimlerinin parçaları olabilir şeklinde varsayımlı olan ve insanların bilinçli deneyimleri ile içe bakış üzerinde duran yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Evrim kuramı
 - b) Yapısalcılık
 - c) Davranışcılık
 - d) Psikoanalistik yaklaşım
 - e) Gestalt yaklaşımı
2. Aşağıdakilerden hangisinde davranışı değiştirmede en önemli etken bireyin içerisinde bulunduğu çevredir?
 - a) İnsancıl yaklaşım
 - b) Yapısalcılık
 - c) Davranışcılık
 - d) Psikoanalistik yaklaşım
 - e) Gestalt yaklaşımı
3. İnsanların davranışlarında psik enerjinin ve bilincaltının önemli olduğunu savunan ekol aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Gestalt yaklaşımı
 - b) Bilişsel yaklaşım
 - c) Hümanistik yaklaşım
 - d) Psikoanalistik yaklaşım
 - e) Yapısalcılık
4. İnsanların kendilerini gerçekleştirmek için çabaladıklarını savunan yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Gestalt yaklaşımı
 - b) Bilişsel yaklaşım
 - c) Psikoanalistik yaklaşım
 - d) İşlevselcilik
 - e) Hümanistik yaklaşım
5. Gerçek gelişim alanı, potansiyel gelişim alanı, yapı iskelesi gibi kavramları ortaya atan yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Sosyokültürel yaklaşım
 - b) Yapısalcılık
 - c) Davranışcılık
 - d) Psikoanalistik yaklaşım
 - e) Gestalt yaklaşımı

6. Görme, işitme, tatma, koklama, bedensel duyuİlar, düşünceler ya da duygular gibi insanın bilinçli deneyimlerinin parçalarını inceleyen yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Yapısalçılık
 - b) Evrim kuramı
 - c) Davranışçılık
 - d) Gestalt yaklaşımı
 - e) Psikoanalitik yaklaşım
7. Yapısalçı yaklaşım tarafından ortaya atılan ve daha sonra Freud tarafından kullanılan yöntem aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Gözlem
 - b) İçebakış
 - c) Görüşme
 - d) Deney
 - e) Test
8. Gelişim psikolojisinde insan gelişiminin dönemler hâlinde incelenmesini en çok etkileyen yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Davranışçılık
 - b) Gestalt yaklaşımı
 - c) İşlevselcilik
 - d) Yapısalçılık
 - e) Esasicilik
9. Boyu kısa olan Hasan'ın basketbol oynaması hangi savunma mekanizmasına örnektir?
 - a) Hayal
 - b) Bastırma
 - c) Karşıt tepki verme
 - d) Telafi/ödünleme
 - e) İnkâr
10. Sınavlarda başarısız olan Mehmet, bunun nedenini öğretmeninin dersi iyi anlatamaması ile açıklamaktadır. Buna göre Mehmet'in kullandığı savunma mekanizması aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) İnkâr
 - b) Bastırma
 - c) Karşıt tepki verme
 - d) Telafi/ödünleme
 - e) Yansıtma

Cevap Anahtarı

1.b, 2.c, 3.d, 4.e, 5.a, 6.a, 7.b, 8.c, 9.d, 10.e

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Bernstein, D. (2018). Essentials of psychology. Cengage Learning.
- [2] Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2008). A history of modern psychology. NY: Cengage Learning.
- [3] Gerrig, R.J., & Zimbardo, P.G. (2012). Psychology and life. New York: Pearson.
- [4] Miller, P. H. (2002). Theories of developmental psychology. NY: Macmillan.
- [5] Glassman, W., Glassman, W. E., & Hadad, M. (2008). Approaches to psychology. NY: McGraw-Hill International.
- [6] Senemoğlu, N. (2007). Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya. Ankara: Gönül Yayıncılık.
- [7] Arik, İ. A. (1995). Öğrenme psikolojisine giriş. İstanbul: Der yayınları.
- [8] Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- [9] Bacanlı, H. (2011). Eğitim psikolojisi. Pegem Akademi.
- [10] Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2009). Introducing psychology. Macmillan.
- [11] <https://www.appsyiology.com/HowPass/WWPsy/Wundt/wundt.htm> kaynağından alınmıştır.
- [12] <http://skepticism.org/timeline/december-history/10539-william-james-publishes-shorter-version-1200-page-book-principles-psychology.html> kaynağından alınmıştır.
- [13] <http://operantconditioningtheoryci570.blogspot.com/p/thorndike.html> kaynağından alınmıştır.
- [14] <https://www.thefamouspeople.com/profiles/sigmund-freud-425.php> kaynağından alınmıştır.
- [15] <http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=&url=https%3A%2F%2Fpsychlopedia.wikispaces.com%2FMax%2BWertheimer&psig=AOvVaw2pyICDB40N2ht2kerDlya-&ust=1533119376915818> kaynağından alınmıştır.
- [16] <https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/201101/6-amazing-things-carl-rogers-gave-us> kaynağından alınmıştır.
- [17] <https://www.nordicsecret.org/child-psychology-jean-piaget/> kaynağından alınmıştır.

PSİKOLOJİDE BİLİMSEL ARAŞTIRMA



- Bilimsel Yöntem
- Psikoloji Araştırmalarında Kullanılan Kavramlar
- Psikolojide Araştırma Sürecinin Aşamaları
- Psikolojide Araştırma Yöntemleri
- Psikoloji Araştırmalarında Veri Analizi
- Psikoloji Araştırmalarında Etik

İÇİNDEKİLER



- Bu üniteyi çalıştıktan sonra;
- Bilimsel yöntemin ne olduğunu bileycek,
- Psikoloji araştırmalarındaki temel kavramların neler olduğunu hakkında bilgi sahibi olabilecek,
- Psikolojide araştırma türlerinin neler olduğunu görebilecek,
- Psikolojide veri analizi yöntemlerinin neler olduğunu kavrayabilecek,
- Psikoloji araştırmalarında etik konusunu anlayabileceksiniz.

HEDEFLER

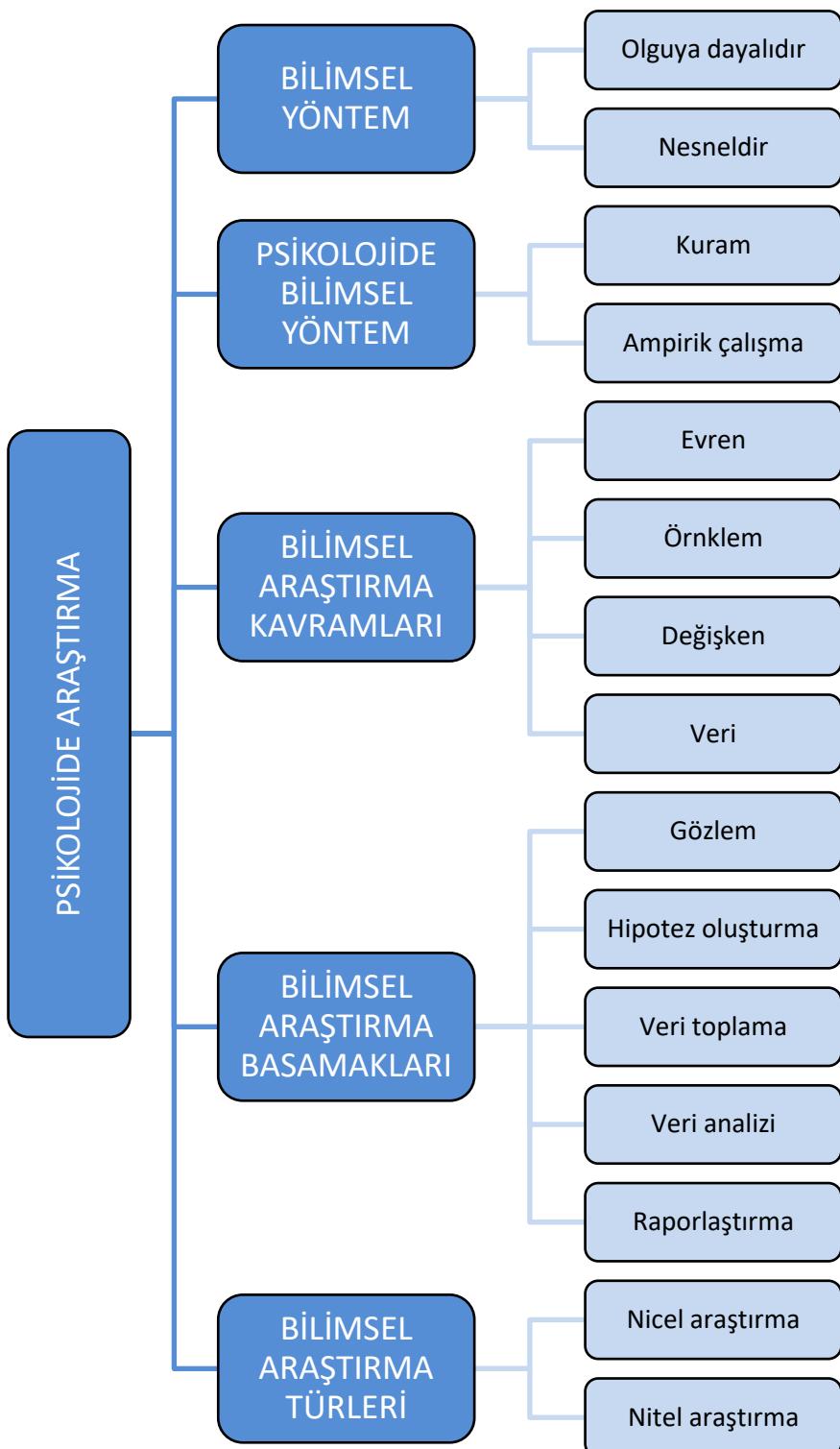


Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE
3



GİRİŞ



Psikoloji ile ilgilenen kişilerin araştırmacı bir kişilik yapısına sahip olmaları gerekmektedir.

Psikoloji, insan davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır. Her bilim dalında olduğu gibi psikoloji alanında da bilgi üretme süreçleri önemlidir. Psikolojide bilgi üretme süreçleri, “*bilimsel yöntem*” adı verilen bir yöntemle gerçekleştirilmektedir. Bir başka deyişle *psikoloji, gerek açıklama yapmak, gerek nedenleri bulmak gerek tahmin etmek gerekse kontrol etmek gibi işlevleri yerine getirebilmek için bilimsel araştırma yöntemlerine başvurmak durumundadır.*

Psikoloji ile ilgilenen kişilerin araştırmacı bir kişilik yapısına sahip olmaları gerekmektedir. Davranışların doğası ve nedenlerine yönelik sorular sormak araştırmacı bir kişiliğe sahip olmamızda önemli bir etkendir. Araştırmacı kişiliğimizle var olan araştırmaları inceler ve onların sonuçlarını değerlendirir ve yeni araştırmalar yaparız. Psikoloji tarihinde; Freud, Watson, Erikson ve Piaget gibi pek çok bilim insanı araştırmacı kişiliğe sahip olarak çeşitli bilimsel çalışmalar yapmışlardır. Her biri, insan davranışının farklı boyutları üzerinde bilgiler ve bulgular üretilseler de en temel ortaklıklarını bilimsel yöntemi kullanmış olmalarıdır.

Psikolojide, doğru sorular sormak ve soruları doğru bir şekilde yanıtlamak için bilimsel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca davranışlar ve ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve sistematik bir çerçevede davranışı ele almak için bilimsel yönteme ihtiyaç duyulmaktadır. Bilimsel yöntemin ise dört önemli adımı bulunmaktadır. Bunlardan ilki araştırmacının ilgilendiği soruları tanımlamasıdır. İkincisi, varsayımlar oluşturma ya da açıklama getirmedir. Üçüncüsü ise, açıklamaları ya da varsayımları ya desteklemek ya da廓清 (çürütmek) amacıyla araştırma yürütmedir. Son aşama ise, bulguları anlatmadır.

Psikoloji alanında araştırma yapmak isteyenlerin bilmeleri gereken en önemli nokta, bilimsel araştırmmanın doğasıdır. Bilimsel araştırmmanın doğası bilindikten sonra, araştırma sürecinde yer alan; ölçme, ölçme aracı, güvenirlik ve geçerlik gibi temel kavramların da bilinmesi gereklidir. Bireyler, hipotezlerini oluşturduktan sonra bu hipotezlerini test etmek için en uygun araştırma yöntemine karar vermelidirler. Araştırma yöntemine uygun olarak veri toplandıktan sonra bu verilerin analiz edilmesi gerekmektedir. Bu noktada, araştırmacıların istatistik bilgisine ihtiyaçları vardır. Özette; psikolojide bilimsel araştırma sürecinin önemli öğeleri bulunmaktadır. Bu bölümde bu öğeler hakkında bilgilere yer verilmiştir.



Bilimin; olgusallık, objektiflik, genelleyicilik ve mantıksallık olmak üzere dört önemli özelliği vardır.

BİLİMSEL YÖNTEM

İnsanlık tarihi incelendiğinde, insanların dünyada var olmaya başlamalarıyla birlikte, dünyada neler olup bittiğini anlama ve açıklama ve hatta kontrol etme çabası içerisinde oldukları görülür. Antik çağdan kalan eserler, mağara duvarlarına çizilen resimler insanın anılan özelliğinin yansımasıdır. İnsanların evreni anlama, evrende ortaya çıkan olayları ve bu olaylar arasındaki ilişkileri kavrama yolunda gösterdiği çabalara ve geliştirdikleri bilgilere bilim denir.

Genel Olarak Bilimsel Yöntem

Bilim, insanları hem süreç hem de ürün olarak ele almaktadır. Bilim, birtakım özelliklere sahiptir. *Bunlardan ilki, bilimin doğrudan ya da dolaylı olarak gözlemlenebilen olguları incelemesidir; yani bilim olgusaldır. İkincisi, bilim bilgileri nesnel bilgilere dayandırıldığı için objektiftir. Bilimin üçüncü bir özelliği, genelleyici olmasıdır. Örneklem üzerinden elde edilen bulgular evrene genellenir. Bilimin son özelliği ise, bilimsel bilgilerin mantıksal kurallarla örtüşmesidir* [1].

İnsana, bilgiyi araştıran ve bulmaya çalışan varlık olarak bakılabilir. İnsanlar yaşamalarını ve davranışlarını düzenlemek amacıyla birtakım bilgilere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu noktada, bilgi edinme süreçleri karşımıza çıkar. İnsanlar beş önemli araçla bilgi edinmektedirler:

- Duyu deneyimleri aracılığı ile bilgi edinme,
- Diğerleri ile fikir paylaşımı,
- Uzman görüşü ile bilme,
- Mantık kullanarak bilme,
- Bilimsel yöntem kullanarak bilgi edinme [2].

Yukarıda ifade edilen bilgi edinme süreçlerinin en önemlisi, bilimsel yöntemdir. Bu noktada bilim, bilgi üretme sürecidir. İnsanların bilgi üretme süreçlerine bakıldığından iki önemli boyutta bilgilerin üretilip ortaya konulduğu görülür. Bunlardan ilki, dogmatizm; ikincisi ise deneyciliktir (empirisizmdir) Dogmatizmde, test edilmeden ortaya konan düşüncelerin kesin doğrular olarak kabul edilme durumu söz konusudur. Deneycilikte ise, doğru bilginin ancak gözlemler sonucunda ortaya çıkacağına inanılmaktadır. Bütün bilimler için olduğu gibi psikoloji bilimi için de deneycilik, bilimsel yöntemlerin en temel ögesi olarak kabul edilmektedir.

Psikolojide Bilimsel Yöntem

Bilim, sınıflandığında iki önemli alan karşımıza çıkar. Bunlardan biri, fen bilimleri ve bir diğeri ise, sosyal bilimlerdir. Psikoloji, sosyal bilimler kapsamında değerlendirilmektedir. Psikolojide bilim insanları, doğal olarak gözlemlenen olguları öncelikle hipotetik olarak açıklamaya çalışmaktadır. İşte doğal olarak gözlenen olgulara yönelik varsayımlar oluşturmaya "kuram ya da teori" denilmektedir. Kuramlar aracılığı ile olguların nasıl ve neden gerçekleştiğine yönelik düşünceler ortaya konmaktadır. *Kuramlara dayanılarak yanlışlanabilir olduğu ortaya konulabilen tahminler yapmaya ise, "hipotez oluşturma" denilmektedir.* İşte bilimsel araştırmalar, kuramlara dayalı hipotezler oluşturma ve bu hipotezleri test etme üzerine kuruludur. Bir başka deyişle bilimsel yöntemler, dünyadaki bir gerceği en iyi öğrenme yolunun:

- Kuramlar geliştirmek,
- Kuramlara dayalı olarak hipotezler oluşturmak,
- Hipotezleri test ederek kanıtlar bulmak,



Bilimsel araştırmalar,
kuramlara dayalı
hipotezler oluşturma ve
bu hipotezleri test etme
üzerine kuruludur.

- Kanıtları, kuramı tekrar düzenlemeye kullanmak şeklinde gerçekleştiğini savunmaktadır [3].

Psikolojide bilimsel yöntemin birtakım özellikleri olduğuna yönelik pek çok araştırmacı bilgiler sunmuştur. Cüceloğlu da bu bilim insanlarından biridir. Ona göre, psikolojide bilimsel yöntemin beş önemli özelliği bulunmaktadır [4]:

- Birincisi, bilimsel yöntemin düzenli olmasıdır. Bu noktada, bilimsel yöntem, araştırmalarda ele alınan konuları gelişigüzel bir şekilde değil de belirli bir sistematik etrafında inceler.
- İkincisi, bilimsel yöntemin veriye dayanmasıdır. Bilimsel yöntem, olguların belirli yönleriyle alakalı elde edilmiş verilerle ilgilendir.
- Üçüncüüsü, bilimsel yöntemin nesnel olmasıdır. Bu yöntem, kişilerin algılarından ve otoritesinden bağımsızdır.
- Dördüncüüsü, bilimsel yöntemin analitik olmasıdır. Bu yöntem, olguları oluşturan bileşenlerin neler olduğu üzerinde durarak çalışmalarla bulunur.
- *Bilimsel yöntemin son önemli özelliği ise, tekrar edilebilir olmasıdır.*

Bilimsel Araştırma

Gerek genel araştırma literatüründe gerekse psikolojideki araştırma literatüründe bilimsel araştırmanın ne olduğuna yönelik oldukça fazla tanımlama yapıldığı görülür. En genel anlamıyla bilimsel araştırma, belli amaçlarla ve sistemli süreçler yoluyla veri toplanması ve toplanan verilerin analiz edilmesi şeklinde tanımlanabilir. Gözleme ve duyusal deneyimlere bağlı olarak yapılan araştırmalara ise, ampirik araştırma denilmektedir. Ampirik araştırmaların temelinde bir problemin hissedilmesi yatkınlıdır. Araştırmada amaç araştırmacının gözlemlediği problemi çözmektir. Yöntem ise, problemin çözümünde kullandığımız araç olarak tanımlanabilir [7].

PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA KULLANILAN TEMEL KAVRAMLAR



Gözleme ve duyusal deneyimlere bağlı olarak yapılan araştırmalara ampirik araştırma denilmektedir.

Psikolojide bilimsel bilgi üretme sürecinde karşımıza çıkan birtakım kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramların bilinmesi, bilimsel araştırmaların mantığının anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Bu kavramları şu şekilde ele almak mümkündür [5,6]:

- *Örneklem:* Örneklem, üzerinde bilgilerin toplanacağı gruptur.
- *Evren:* Araştırma sonuçlarının üzerinde kullanılacağı daha geniş gruplara "evren" denir.
- *Değişken:* Bilimsel araştırmalar, somut gerçekliğe dayanmaktadır. Bu noktada bilimsel çalışmalarda, değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmektedir. O hâlde değişkenin tanımını yapmak gereklidir. Değişken, belirli bir mekândan başka bir mekâna; belirli zamandan

başka zamana değişiklik gösteren her şey olarak tanımlanmaktadır. Değişkenler de kendi içinde sınıflandırılmaktadır:

- **Nitel değişken:** Kelimelerle ifade edilen değişkenlere “nitel değişken” denir. “Fuat, başarılı bir öğrencidir” cümlesiinde değişkenimiz “başarı” kelimesidir.
- **Nicel değişken:** Sayılarla ifade edilen değişkenlere “nicel değişken” denir. Niceliksel değişkenler, azdan çoga doğru bir süreklilik gösteren ve sayısal değerler alan değişkenlerdir. Örneğin, yükseklik (alçak-yüksek), bir evin değeri (50, 100, 600.000 dolar gibi). Nicel değişkenler alt kategorilere ayrılabilir. Örneğin; m, dm, cm, km, hm gibi uzunluk ölçülerinin alt kategorileridir. Fuat, testten 85 puan aldı. Buradaki “85 puan” niceldir. Tablo 3.1’de niceliksel ve niteliksel değişkenler karşılaştırılmıştır [2].

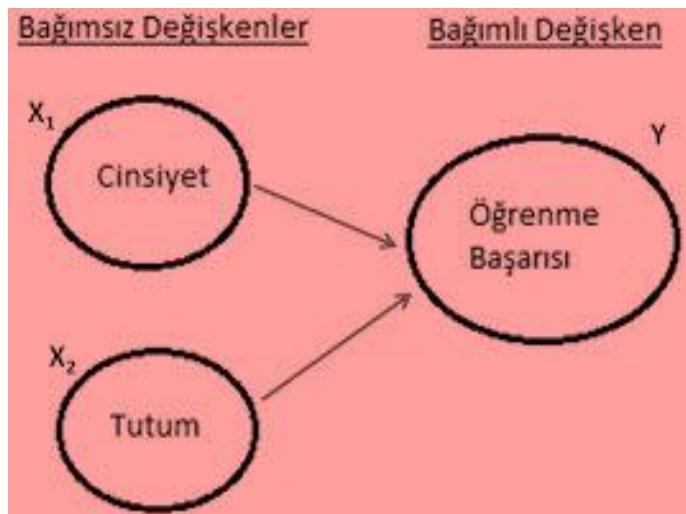
Tablo 3.1. Nitel ve Nicel Değişkenler

Niceliksel (Quantitative)	Niteliksel (Qualitative)
Sayılarla ifade edilir.	Kelimelerle ifade edilir.
Duygular ve gerçekler birbirinden ayrılabilir. Dünya ayrılabilen tek bir gerçektir.	Dünya, aynı durumun farklı kişilerce sosyal olarak yapılandırıldığı çoklu gerçeklerden oluşmaktadır.
<i>Nicel araştırmacılar değişkenler arasındaki ilişkileri keşfederler ve bazen de bu ilişkilerin nedenlerini açıklarlar.</i>	<i>Nitel araştırmacılar, durumun (anlaşılmasılarından yanadırlar) yön ve olayın araştırımıya katılanlar açısından anlaşılmasıından yanadırlar.</i>
Araştırmalarında, manipülasyona izin vermeyen yapılandırılmış yöntemler kullanırlar.	Araştırma sürecinde oldukça esnek stratejiler ve teknikler kullanırlar.
Araştırmacı, gözlemcidir.	Araştırmacı, durumun içine gömülmüştür.
Deneysel çalışmaya olanak sağlar.	Etnografik çalışma yapar.
Sonuçları genellemek isterler.	Durumun anlaşılmasında sonuçları kullanırlar. Sonuçlar genellemeye uygun değildir.



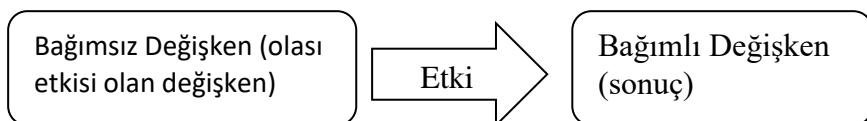
Araştırmada, etkilenen değişkenlere “bağımlı değişken” denir.

- **Sürekli (kesiksiz) değişken:** Değişkenin buçuk ve ondalıklı sayı gibi her türlü değer alabilmesidir.
- **Süreksiz değişken:** Sadece tam sayılarla ifade edilen değişkenlerdir.



Şekil 3.1. Bağımlı ve Bağımsız Değişkene Örnekler

- **Bağımlı değişken:** Araştırmada, etkilenen değişkenlere “bağımlı değişken” denir. Şekilde, öğrenme başarısı bağımlı değişkendir.
- **Bağımsız değişken:** Araştırmalarda, etkisi incelenen değişkenlere “bağımsız değişken” denir. Şekilde cinsiyet ve tutum ise bağımsız değişkenlerdir.



Şekil 3.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler

- **Ölçme:** Bir niteliğin gözlenip gözlem sonuçlarının sayı ya da sembollerle gösterilmesine “ölçme” denir.
- **Değerlendirme:** Ölçme sonucunda bir karara varılmasına “değerlendirme” denir.

Ölçme Aracı: Ölçüm yapmaya yarayan araçlara “ölçme araçları” denilmektedir. Ölçme araçlarında operasyonel olarak olgular yer almaktadır. Ölçme araçlarını ya araştırmacılar ya da araştırmaya katılan denekler doldururlar. Araştırmacıların doldurdukları ölçeklere örnekler aşağıda yer almaktadır:

- **Oranlama Ölçeği:** *Bireyin performansını ya da davranışını değerlendirmektir. Gözlemele karşıtılmamalıdır. Gözlemede davranışın varlığı ya da yokluğuna bakılırken oranlamada mükemmel (5), ortalama üstü (4), orta (3), ortalama altı (2), zayıf (1) gibi bir dereceleme söz konusudur.*
- **D davranış Oranlama Ölçeği:** Davranışın oranlanarak değerlendirilmesini içeren ölçektir.
- **Ürün Değerlendirme Ölçeği:** Araştırmacı ürünü değerlendirmektedir. Örneğin çocukların yazılarını değerlendirmek gibi.



Görüşme, sözel olarak yapılmakta ve elde edilen veriler araştırmacı tarafından kaydedilmektedir.

- *Görüşme Kaydı:* Görüşme, sözel olarak yapılmakta ve elde edilen veriler araştırmacı tarafından kaydedilmektedir.
- *Gözlem Formları:* Davranışların kayıtlarını ve değerlendirmesini içerir.
- *Çeteleme Kaydı:* Öğrenci davranışını ya da aktivitesinin sıklığını saptamak için kullanılır.
- *Akış Kartları:* Sınıf tartışmaları için kullanışlıdır. Kim kiminle etkileşimde bulundu? Bunu şekil ve çizgilerle göstermektedir.
- *Performans Kontrol Listeleri:* Bir konuda istenen davranışın gösterilip gösterilmediğini ölçer. Bu ölçekte bireyin istenen davranışını yapıp yapmadığına bakılarak işaretleme yapılmaktadır. Davranışın niteliğine ilişkin kişisel yargılama yapılmamaktadır.
- *Anekdot Kayıtları:* Gözlenen davranışların herhangi bir format olmaksızın araştırmacı tarafından kaydedilmesini içeren bir yöntemdir. Yalnız gözlemci gerçeği kaydetmeli, kayıtlarda kişisel yargılamalar olmamalıdır.
- *Zaman ve Hareket Kayıtları:* Bireyin ya da grubun ayrıntılı bir şekilde gözlenmesi istenildiğinde uygulanan bir yöntemdir. Gözlenen kayıtların detaylı bir şekilde verildiği bir yöntemdir. Gözlemci, bireyin yapmış olduğu her şeyi objektif bir şekilde kaydedecek. Örneğin her üç dakikada kayıt yapılması gibi. Zaman ve hareketin, ayrıntılı bir şekilde kaydedilmesidir.

Ölçme araçlarını araştırmaya katılan denekler de doldururlar. Araştırmaya katılanların/deneklerin doldurdukları ölçeklere örnekler aşağıda yer almaktadır:

- *Anket: Araştırmaya katılanların yazarak ya da işaretleyerek yanıtladıkları soru formudur. Aynı zamanda çok sayıda insana uygulanması avantajlı yanıdır. Yanıtlayanların, soruları açık, anlaşılır bulamamaları dezavantajlı bir durumdur. Çoktan seçmeli, doğru- yanlış, karşılaştırma ve yorumlamayı içeren sorular bulunmaktadır.*
- *Kendini Kontrol Listesi:* Kontrol listeleri, bireylerin çeşitli özelliklerin ya da davranışlarının kendi yaşamlarında, kendilerinde bulunup bulunmadığını değerlendirmeyi içeren sorulardan oluşur.
- *Tutum Ölçeği:* Bireylerin bir durum karşısındaki tercihlerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçeklerdir. Tutum ölçekleri oranlama ölçeklerine benzer.
- *Kişilik Ölçeği:* Kişilerin kendi kişiliklerini değerlendirdikleri ölçektir.
- *Başarı Testleri:* İlgili alanda bireyin bilgi ve becerisini ölçen testlere başarı testleri denir.
- *Zekâ Testleri:* Bilişsel yetenekleri ölçen testlerdir.
- *Performans Testleri:* Belli bir konuda bireyin performansını ölçen testlerdir.



Tutum Ölçeği bireylerin bir durum karşısındaki tercihlerini belirlemek amacıyla kullanılır.

- *Projektif Testler*: Bir uyaranla, bireyin ilgilerinin, tercihlerinin, kaygılarının, önyargılarının ve ihtiyaçlarının yansıtıldığı testlerdir.
- *Sosyometrik Testler*: Bireylerin yaşamlarında birlikte olmak istedikleri kişileri, akranları değerlendiren ölçeklerdir. Grup oyunları ve sosyogramlar sosyometrik testlere örnktir.

Ölçme araçları aynı zamanda dört önemli boyutta da incelenmektedir.

Bunlar, sınıflamalı, sıralamalı, aralıklı ve oranlı ölçeklerdir. *Sınıflama Ölçeği*: Bu ölçek türünde araştırmacı, farklılıklarını belirlemek amacıyla numaralara dayalı farklı kategoriler oluşturur. Örneğin, cinsiyet: 1→kız, 2→erkek gibi. *Sıralama Ölçeği*: Bu ölçek türü, verilerin azdan çoga ya da düşükten yükseğe doğru sıralanmasıyla oluşan ölçeklerdir. Öğrencileri fizik notlarına göre sıralamak gibi. *Aralık Ölçeği*: Bu ölçek türü, sıralama ölçüğünün bütün özelliklerini taşır. Fakat puanlar arasındaki uzaklık eşittir. Matematik testindeki 70 ve 80 ile 80 ve 90 puan aralığı eşittir. 0 noktasının varlığı, yokluğu ifade etmez. Örneğin 0°C ısının yokluğunu belirtmez. *Oran Ölçeği*: Bu ölçek türü, gerçek ve doğru sıfır noktasının olduğu ölçeklerdir. *Örneğin ağırlığı ölçmek için geliştirilen ölçekte sıfır noktası ağırlığının olmadığını gösterir. Gelir, yaşı gibi. Ölçek türleri*, Tablo 3.2'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Ölçek Türleri

Ölçek	Örnek							
Sınıflama				Cinsiyet				
Sıralama	○	○	○	○				
	4th	3rd	2nd	1st				
	Yarıştaki konum							
Aralık	-20°	-10°	0°	10°	20°	30°	40°	Sıcaklık
Oran	0	\$100	\$200	\$300	\$400	\$500	Para	



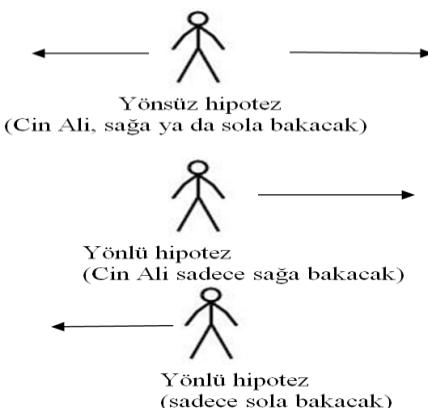
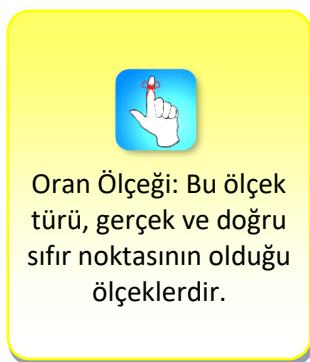
Hipotez, bir çalışmanın olası sonuçlarını tahmin etmektir.

- *Güvenirlilik*: Ölçüm sonucunda elde edilen sonuçların kararlı olmasıdır.
- *Geçerlik*: Ölçmek istediğimiz şeyi gerçekten ölçmeye geçerlik denilmektedir.
- *Ölçmede Hata*: Ölçüm sonuçlarına istenmeyen değişkenlerin karışmasına “ölçmede hata” denir.

- *Veri: Araştırmalarda işlenmemiş bilgilere "veri" denir. Veri, araştırmacının ilgilendiği konu hakkında elde ettiği bilgiler olarak da tanımlanmaktadır. Veri, araştırmacının ilgilendiği konu hakkında elde ettiği yaş, cinsiyet ve etnik köken gibi bilgilerdir.. Veri toplama sürecine ölçekteleme denir.* Veri toplamak için anahtar sorular:
 - Veri, nereden toplanacak?
 - Veri, ne zaman toplanacak?
 - Veri, ne sıklıkla toplanacak?
 - Veriyi, kim toplayacak?
- *İstatistik: Veri seti üzerinde yapılan aşamalı işlemlere "istatistik" denir.*

Bilimsel araştırmalarda, problemler ya araştırma sorularıyla ya da hipotezlerle ifade edilirler. Bu noktada hipotez konusuna değinmek gereklidir. Hipotez, bir çalışmanın olası sonuçlarını tahmin etmektir. Araştırma önerilerine hipotezlerin eklenmesinin avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Avantajları arasında hipotezlerin, çalışmanın sonuçları hakkında daha derin düşünmemizi sağlama yer almaktır. Üretilen hipotezin doğrulanması durumunda araştırma alanına, literatüre yeni bilgiler, kuramlar kazandırılmış olur. Hipotezler bize, aradığımız ilişkinin doğruluğunu ve yanlışlığını verir. Böylece biz yanlış isek yeni formüller geliştiririz. Bu avantajlarının yanında hipotezlerin dezavantajları da bulunmaktadır. Bunlar: Araştırmacının istediği yönde sonuç çıkarmasına izin verebileceği için (manipülasyon) bizi yanıltır. Araştırma yöntemimize uygun olmaması durumu söz konusudur. Araştırmacının, araştırma için önemli olan diğer değişkenleri görmezden gelmesine neden olur.

Hipotezler de kendi içerisinde iki şekilde sınıflandırılmaktadır. Bu hipotezlerden birine yönlü bir diğerine ise yönsüz hipotez denir. *Yönlü hipotezler, araştırmacının ilişkili olduğunu düşündüğü özel yönelimleri belirtir. Araştırma sonucunun hangi yönde olduğunu belirtmeyen hipotezlere yönsüz hipotezler denir.* Aşağıda yer alan şekil üzerinden konu daha iyi anlaşılabilir.



Şekil 3.3. Yönlü Ya Da Yönsüz Hipotezler

PSİKOLOJİDE ARAŞTIRMA SÜRECİNİN AŞAMALARI

Psikolojide bilimsel bilgi üretme sürecinde karşımıza çıkan birtakım kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramların bilinmesi, bilimsel araştırmaların mantığının anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Bu kavramları şu şekilde ele almak

mümkündür [5,6]: Bilimsel araştırmalar, bir dizi karmaşık sürecin bir araya gelmesiyle gerçekleştirilmektedir. Her bir aşamada yapılması gerekenler dikkatlice yapıldığında, araştırma *sonuçlarına daha az hata karışmaktadır. Bu nedenle, araştırma sürecinin aşamalarını detaylı bir şekilde bilmek gereklidir. Gerrig ve Zimbardo, psikolojide araştırma sürecinin yedi alt basamağı olduğunu bildirmektedirler* [8]:

Birinci Basamak: Bu basamakta bilim insanları, olguları gözlemlerler. Bu süreçte bir problem durumunun varlığını hissederler. Bu problem durumunu daha iyi anlamak adına araştırmacılar, araştırma sorularını düşünürler.

İkinci Basamak: Bu basamakta araştırmacılar hipotezler oluştururlar.

Üçüncü Basamak: Bu aşama, çalışmanın tasarlama aşamasıdır. Bir başka deyişle araştırmacılar, belirlmiş oldukları hipotezleri test etmek için bilimsel yöntemlerden birine karar vermektedirler. Bu süreçte araştırmacılar, konuya ilgili veri toplama aşamasına girerler.

Dördüncü Basamak: Bu aşama, verileri analiz etme ve sonuç çıkarma aşamasıdır.

Beşinci Basamak: Araştırma sonuçlarını raporlaştırmak ve yayımlamak için bir bilimsel dergiye başvurmaktır.

Altıncı Basamak: Çalışma değerli bulunur ya da bulunmaz.

Yedinci Basamak: Bu basamakta, yeni araştırma soruları ortaya konmaya çalışılır.

PSİKOLOJİDE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ



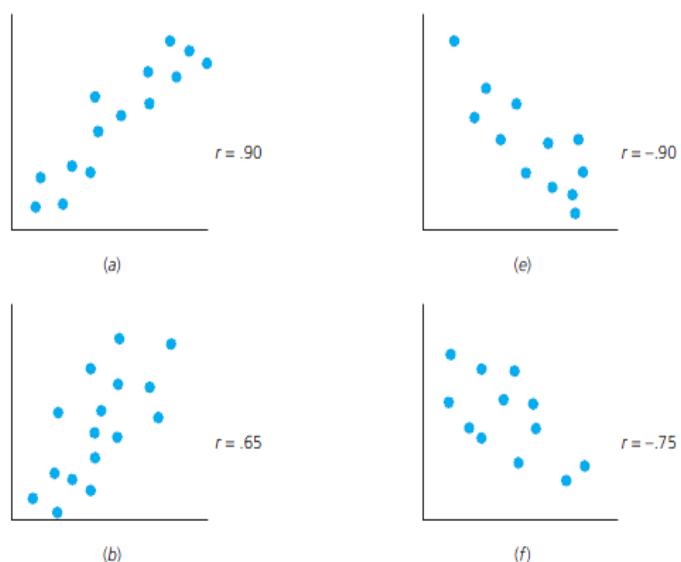
Bilimsel araştırmalar, çeşitli başlıklar altında sınıflandırılarak ele alınıp değerlendirilmektedir. Bu noktada, genel olarak psikolojide ele alınan çalışmaları üç önemli başlık altında inceleyip değerlendirmek mümkündür. Bunlardan ilki, betimsel araştırmalarıdır. Betimsel araştırmalar, durumu tanımlayan araştırmalarıdır. İkinci araştırma türü ise, ilişkisel araştırmalarıdır. İlişkisel araştırmalar grubu içerisinde korelasyonel araştırmalar ve nedensel-karşılaştırmalı araştırmalar yer almaktadır. İlişkisel araştırmalarda değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi verilmemektedir. Sadece iki değişkenin birlikte değişip değişmediği hakkında bilgiler verilmektedir. Üçüncü araştırma türü ise, deneysel araştırmalarıdır. Deneysel araştırmalara “müdahale araştırmaları” ismi de verilmektedir. Yukarıda ele alınan *genel araştırma türlerine ek olarak araştırmaların iki temel başlık altında ele alındığı da görülmektedir. Bu başlıklar nicel ve nitel araştırmalardır.* Nicel araştırmaların en önemli özelliği, sayılarla ifade edilmesidir. Nicel araştırma, dünyadaki olguların göreceli olmadığını savunur. Nicel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkileri keşfeder ve bazen de bu ilişkileri neden-sonuç ilişkisi bağlamında değerlendirir. Bu araştırmalarda araştırmacı tarafından yönlendirmeye izin vermeye yapılandırılmış yöntemler kullanılmaktadır. Bu araştırma türünde, sonuçlar genellenmek istenmektedir [2,7].

Tüm bunlara karşın nitel araştırmalar, kelimelerle ifade edilir. Olguların çoklu gerçekler olduğunu savunur. Nitel araştırmada, durumun anlaşılması en önemli amaçtır. Araştırma sürecinde esnek yöntemler kullanılır. Araştırmacı, sürecin içerisinde yer alır. Nitel araştırmada sonuçların genellenmesi gibi bir amaç bulunmamaktadır [9,2].

Fraenkel ve Wallen, yedi önemli araştırma türü olduğunu belirtmektedirler [2]. Bu araştırma türleri aşağıda detaylı bir şekilde ele alınmıştır:

Deneysel araştırmalar: Bu araştırmalarda etki incelenmektedir. Örneğin mutluluğu artırma programının bireylerin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi gibi. Burada bağımlı değişken, bireylerin mutluluk düzeyleridir. Bağımsız değişken ise, mutluluk programıdır.

Korelasyonel araştırmalar: Bir ya da birden çok değişken arasındaki ilişkiyi saptayıp sonuçlarını neden ya da etki konusunda kullanmak için gerçekleştirilen araştırmalara “korelasyon araştırma” denir. Bu araştırma türünde kontrol süreçleri işlememektedir. Araştırmacının manipülasyonuna açık olmayan bir araştırma türüdür. Bu araştırmalarda korelasyon katsayısı önemlidir. Aşağıda yer alan Şekil 3.4’te örnek grafik verilmiştir.



Korelasyon katsayıları
+1 ile -1 arasında
değişmektedir.

Şekil 3.4. Korelasyon katsayıları ve değişkenler arasındaki ilişkiler

Korelasyon katsayıları değişkenler arasında birlikte değişim olup olmadığını incelemektedir. Bu noktada, elde edilen katsayıların nasıl olduğu, değişkenler arasındaki ilişkiler için önemli bir göstergedir. Korelasyon katsayıları +1 ile -1 arasında değişmektedir. Aşağıda korelasyon katsayılarının nasıl yorumlanacağı ile ilgili bir tablo yer almaktadır.

Tablo 3.3. Korelasyon katsayılarının anlamı

Korelasyon Değeri	Yorum
0.00 ile 0.40 arasında	Kuramsal açıdan yüksek düzeyde önem olmasına rağmen pratik açıdan önemsiz bir ilişki vardır
0.41 ile 0.60 arasında	Hem kuramsal hem de pratik açıdan önemli bir ilişki vardır
0.61 ile 0.80 arasında	Çok önemli bir ilişki vardır.
0.81 ve üstü	Ölçmede hata yoksa çok anlamlı bir ilişki olduğu anlamına gelir.

Nedensel karşılaştırma araştırmaları: Sonuçların nedenlerini ortaya koymaya yönelik yapılan araştırmalara “nedensel karşılaştırma araştırmaları” denir. Nedensel araştırmaların sonucuna göre, kesin bir yargıya varmak çok zordur. Tíkki korelasyon çalışmasında olduğu gibi elde edilen sonuçlara bakılarak sadece ilişkinin var olduğunu söyleyebiliriz.

Tarama Araştırması: Tanımlayıcı araştırmalar (tarama), bir grup insana mail, telefon ya da yüz yüze görüşme yoluyla sorular sorup yanıt alınması yoluyla gerçekleştirilmektedir. Yüz yüze yapılan tarama araştırmasına “görüşme” denilmektedir. Tarama araştırmalarının bazı zayıf yanları vardır. Öncelikle, soruların hatasız olup olmadığını ve yanlış anlamalara neden olup olmadığını ayırlamak güçtür. İkinci olarak yanıtlayıcılar doğru ve dürüst bir şekilde yanıt vermeyebilirler. Son olarak da analiz için yeterli soru sorulmayabilir. Olumlu yanları ise, bize geniş örneklem hakkında oldukça fazla bilgi sunmasıdır. Soruların açık uçlu olarak sorulması, tarama araştırmalarının zayıflıklarını en aza indirmektedir.

Etnografik Araştırma: Biyografi, fenomenolojik ve vaka çalışmaları etnografik çalışmalarla örnktir. Etnografik araştırmalarda veriler, kültürel ve kişisel bağlamda ele alınıp incelenmektedir. Bu araştırma türünde deneyimlerin öznel yanları üzerinde durulmaktadır.

Tarihsel Araştırma: Geçmişin doküman incelemesi ya da bireylerle görüşülmesi sonucu gerçekleştirilen araştırmalardır. Geçmişte yapılanı, yaşananı yeniden yapılandırmayı ve açıklamayı içerir. Ele alınan örneklemin gerçekten o zaman diliminde yaşanması tarihsel araştırmaların güvenirliğini etkilemektedir.

Eylem Araştırma: Bu araştırma türünde bir problem vardır. Problemi çözmek adına problemin kaynağı araştırılmaktadır. Bu çalışmalar, ilgili probleme sınırlıdır. Bu nedenle, eylem araştırmalarında sonucun genellenebilirliği diye bir kaygı bulunmamaktadır.



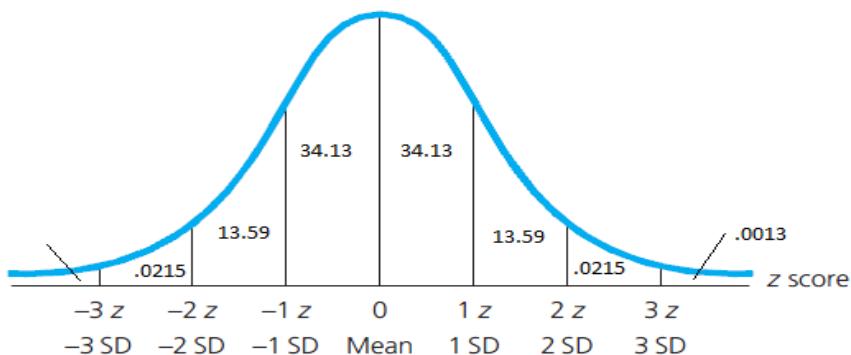
Biyografi,
fenomenolojik ve vaka
çalışmaları etnografik
çalışmalara örnktir.

PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA VERİ ANALİZİ

Araştırmacılar, araştırmalarının amaçlarına göre araştırma türlerinden birini seçmektedirler. Seçikleri araştırma türüne bağlı olarak araştırmacılar, verilerini analiz etmektedirler. *Araştırmalarda veriler, iki şekilde analiz edilebilir. Bunlardan ilki, verilerin betimsel olarak tanımlanmasıdır.*

Verilerin betimsel olarak tanımlanmasında pek çok veri analizi tekniği kullanılmaktadır. Bir veri setinde puanları küçükten büyüğe doğru sıralayıp kaç kişinin ne kadar puan aldığı *sıklık dağılımı* ile ölçülmemektedir. Dağılımda en çok sıklık gösteren puana *mod* denir. *Medyan*, dağılımin iki yarısında kalan orta noktadır. *Aritmetik ortalama* ise, bütün puanların toplanıp denek sayısına bölünmesiyle elde edilen değerdir. *Ranj*, en yüksek puan ile en düşük puan arasındaki uzaklığı ifade eder. *Standart sapma* ise, bireylerin ortalamadan ne kadar uzaklaştığını belirtir [9, 5].

İkinci analiz ise, çıkarımsal istatistik olarak ifade edilmektedir. Çıkarımsal istatistik, örneklemden elde edilen verilerden, istatistiksel yöntemleri kullanarak evren hakkında çıkarımlarda bulunur. Bu noktada, bireylerin elde ettikleri puanlar, standart puanlara dönüştürülür. Bu standart puanlar aracılığı ile bireylerin dağılımdaki yerleri kestirilmeye çalışılır. Bu bağlamda da normal dağılım eğrisinden yararlanılır. Dağılımin normal olması durumunda puanların çoğu, dağılımin orta noktasına toplanmaktadır. Puanlar, sola doğru ortalamadan uzaklaşıkça azalmaktadır ve sağa doğru gittikçe de yükselmektedir [2, 5].



Şekil 3.5. Normal dağılım eğrisi

Bilimsel araştırmalarda gerek betimsel gerekse çıkarımsal istatistiklere sıklıkla başvurulmaktadır. Çıkarımsal istatistiğin daha çok kullanıldığı araştırma türleri, nicel araştırmalarıdır. Kısmental olsa nitel araştırmalarda da çıkarımsal istatistik kullanılmaktadır. Tablo 4'de verilerin nicel ya da nitel olmasına bağlı olarak ne tür istatistiklerin kullanıldığı yer almaktadır [2, 5].



Çıkarımsal istatistiğin daha çok kullanıldığı araştırma türleri, nicel araştırmalardır.

PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA ETİK

Bütün bilim alanlarında olduğu gibi, psikoloji alanında da insanlara zarar vermemek çok önemlidir. *İnsanlara zarar vermemeyi içerisinde barındıran konu "araştırma etiği"* dir. Araştırma etiği, araştırmacının araştırma yaparken gerçekçi çaptırmaması ve insana zarar vermeden araştırma sürecini yönetmesi anlamına

gelmektedir. Bu noktada araştırmacının birtakım ilkeler doğrultusunda araştırmasını gerçekleştirmesi, araştırma etiğine uygun davranışları anlamına gelmektedir. Araştırmacıların araştırmalarını yaparken dikkat etmeleri gereken ilkeler aşağıda verilmiştir [8]:

Risk ve kazanç değerlendirmesi yapmak: Araştırmacılar, araştırma sürecinde ortaya çıkacak riskleri göz önünde bulundurmalıdır. Bu noktada, riskleri en aza indirecek ve kazançları en yüksek düzeye çıkaracak önlemler almalıdır.

Bilgilendirilmiş onam almak: Psikoloji alanında araştırma yapan bireyler, insanlar üzerinde çalışmaktadır. Bu noktada araştırma yapacakları kişileri araştırma süreci hakkında bilgilendirmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar; araştırma süreci, araştırmada olası risklerin neler olduğu, araştırmmanın yararlarının neler olduğu konularında çalışmaya katılanlara bilgiler sunmalıdır. Daha sonra onların rızasını alarak araştırmalarını gerçekleştirmelidirler.



Araştırmacıların araştırma yapacakları kişileri araştırma süreci hakkında bilgilendirmeleri gerekmektedir.

Kasılı aldatma: Araştırma sürecinde yer alan bireyler, araştırma sürecinde yanlış davranışabilirler. Bu durumun bir sonucu olarak araştırma sonuçları üzerinde kasılı aldatma durumu gerçekleşebilir. Araştırmacılar, kasılı aldatmanın önüne geçebilecek önlemler almaktadır. Örneğin; araştırma sorularına verilen yanıtlarında tutarlılığı aramak gibi.

Gizlilik hakkı: Araştırma sürecine katılan bireylerin davranışlarıyla ilgili gizlilik hakları vardır. Bu noktada elde edilen kişisel bilgiler, katılımcılardan izinsiz bir şekilde kullanılamaz.

Kullanılan İstatistik Türü	Nicel	Nitel
Betimsel istatistik	<ul style="list-style-type: none"> • Sıklık poligonu • Ortalamalar • Dağılımlar • Etki genişliği 	<ul style="list-style-type: none"> • Yüzdeler • Bar grafiği • Pasta grafiği • Karşılaştırılmış tabloları
Çıkarımsal İstatistik	<ul style="list-style-type: none"> • Ortalamalar için t testi • ANCOVA • MANOVA • MANN-Whitney U testi • Kruskal-Wallis • Varvans 	<ul style="list-style-type: none"> • Ki kare • Oranlar için t testi

Tablo 3.4. Betimsel ve çıkarımsal istatistik



Örnek

- Üniversite öğrencilerinin mutluluklarını artırmak isteyen bir araştırmacı, sizce hangi araştırma desenini kullanmalıdır? Cevap deneysel desendir. Çünkü bir şeyi artırmak demek kontrol etmek demektir. Bilimin kontrol amacıyla doğrudan hizmet eden araştırma türü, deneysel araştırmadır.



Bireysel Etkinlik

- Bilimsel araştırma basamaklarını içeren en az üç sayfalık bir araştırma önergesi hazırlayınız.



Özet

• Psikoloji, insan davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır. Her bilim dalında olduğu gibi psikoloji alanında da bilgi üretme süreçleri önemlidir. Psikolojide bilgi üretme süreçleri, "bilimsel yöntem" adı verilen bir yöntemle gerçekleştirilmektedir. Bir başka deyişle *psikoloji, gerek açıklama yapmak, nedenleri bulmak, tahmin etmek gerekse kontrol etmek gibi işlevleri yerine getirebilmek için bilimsel araştırma yöntemlerine başvurmak durumundadır.* Psikoloji ile ilgilenen kişilerin araştırmacı bir kişilik yapısına sahip olmaları gerekmektedir. Davranışların doğası ve nedenlerine yönelik sorular sormak araştırmacı bir kişiliğe sahip olmamızda önemli bir etkendir. Araştırmacı kişiliğimizle var olan araştırmaları inceler ve onların sonuçlarını değerlendirir ve yeni araştırmalar yaparız. Psikoloji tarihinde; Freud, Watson, Erikson ve Piaget gibi pek çok bilim insanı araştırmacı kimliğe sahip olarak çeşitli bilimsel çalışmalar yapmışlardır. Her biri insan davranışının farklı boyutları üzerinde bilgiler ve bulgular üretse de en temel ortaklıklar bilimsel yöntemi kullanmış olmalarıdır. İnsanlık tarihi incelediğinde, insanların dünyada var olmaya başlamalarıyla birlikte, dünyada neler olup bittiğini anlama ve açıklama ve hatta kontrol etme çabası içerisinde oldukları görülür. Antik çağdan kalan eserler, mağara duvarlarına çizilen resimler insanın anılan özelliğinin yansımasıdır. İnsanların evreni anlama, evrende ortaya çıkan olayları ve bu olaylar arasındaki ilişkileri kavrama yolunda gösterdiği çabalara ve geliştirdikleri bilgilere bilim denir. Bilim, insanları hem süreç hem de ürün olarak ele almaktadır. Bilim, bir takım özelliklere sahiptir. Bunlardan ilki, bilimin doğrudan ya da dolaylı olarak gözlemlenebilen olguları incelemesidir; yani bilim olgusaldır. İkincisi, bilim bilgileri nesnel bilgilere dayandırıldığı için objektiftir. Bilimin üçüncü bir özelliği, genelleyici olmasıdır. Örneklem üzerinden elde edilen bulgular evrene genellenir. Bilimin son özelliği ise, bilimsel bilgilerin mantıksal kurallarla örtüşmesidir. Bilim sınıflandığında iki önemli alan karşımıza çıkar. Bunlardan biri fen bilimleri diğeri ise sosyal bilimlerdir. Psikoloji, sosyal bilimler kapsamında değerlendirilmektedir. Psikolojide bilim insanları, doğal olarak gözlemlenen olguları öncelikle hipotetik olarak açıklamaya çalışmaktadır. İşte doğal olarak gözlemlenen olgulara yönelik varsayımlar oluşturmaya "kuram ya da teori" denilmektedir. Kuramlar aracı ile olguların nasıl ve neden gerçekleştiğine yönelik düşüneler ortaya konmaktadır. Bilimsel araştırmalar, çeşitli başlıklar altında sınıflandırılarak ele alınıp değerlendirilmektedir. Bu noktada, genel olarak psikolojide ele alınan çalışmaları üç önemli başlık altında inceleyip değerlendirmek mümkündür. Bunlardan ilki, betimsel araştırmalardır. Betimsel araştırmalar, durumu tanımlayan araştırmalardır. İkinci araştırma türü ise, ilişkisel araştırmalardır. İlişkisel araştırmalar grubu içerisinde korelasyonel araştırmalar ve nedensel-karşılaştırmalı araştırmalar yer almaktadır. İlişkisel araştırmalarda değişkenler arasında neden- sonuç ilişkisi verilmektedir. Sadece iki değişkenin birlikte değişip değişmediği hakkında bilgiler verilmektedir. Üçüncü araştırma türü ise, deneysel araştırmalardır. Deneysel araştırmalara "müdahale araştırmaları" ismi de verilmektedir. Bütün bilim alanlarında olduğu gibi, psikoloji alanında da insanlara zarar vermemek çok önemlidir. *İnsanlara zarar vermemeyi içerisinde barındıran konu "araştırma etiği"* dir. Araştırma etiği, araştırmacının araştırma yaparken gerceği çaptırmaması ve insana zarar vermeden araştırma sürecini yönetmesi anlamına gelmektedir. Bu noktada araştırmacının birtakım ilkeler doğrultusunda araştırmasını gerçekleştirmesi, araştırma etигine uygun davranışları anlamına gelmektedir. Araştırmacıların araştırmalarını yaparken dikkat etmeleri gereken ilkeler aşağıda verilmiştir: *Risk ve kazanç değerlendirmesi yapmak; Bilgilendirilmiş onam almak.*

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıdakilerden hangisi hipotez kavramını tanımlar?
 - a) Deneysel kanittır.
 - b) Bir bilimsel sorgulamadır.
 - c) Yanlışlanabilir bir tahmindir.
 - d) Kuramsal bir düşüncedir.
 - e) Araştırmacının kullandığı yöntemdir.
2. Ölçmede birden fazla ölçüm yapıp aynı sonuçları elde etmeye ne ad verilir?
 - a) Güvenirlilik
 - b) Geçerlik
 - c) Somutluk
 - d) Tahmin etmek
 - e) Kanıt
3. Aşağıdakilerden hangisi dağılımın tam ortasına gelen değeri açıklar?
 - a) Mod
 - b) Aritmetik ortalama
 - c) Ranj
 - d) Medyan
 - e) Uç değer
4. Aşağıdaki istatistik analizlerden hangisi diğerlerinden farklıdır?
 - a) Ankova
 - b) Manova
 - c) t-testi
 - d) Regresyon
 - e) Yüzdeler
5. Aşağıdakilerden hangisi bilimsel yöntemin özelliklerinden biri değildir?
 - a) Tekrar edilebilirlik
 - b) Öznellik
 - c) Düzenli olma
 - d) Veriye dayalı olma
 - e) Analitik olma

6. Aşağıdaki bilgi edinme şekillerinden hangisi en güvenilirdir?
 - a) Duyu deneyimleri aracılığı ile bilgi edinme
 - b) Diğerleri ile fikir paylaşımı
 - c) Uzman görüşü ile bilme
 - d) Mantık kullanarak bilme
 - e) Bilimsel yöntem kullanarak bilgi edinme
7. Aşağıdakilerden hangisi bilimin özellikleri arasında sayılmaz?
 - a) Mantıksaldır
 - b) Objektiftir
 - c) Özneldir
 - d) Genelleyicidir
 - e) Tekrarlanabilir
8. Ampirik araştırma ile bilimsel araştırmayı birbirinden ayırt eden en önemli özellik aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Güvenirlik
 - b) Geçerlik
 - c) Sistematik oluşu
 - d) Gözlemlere ve duyumlara dayanması
 - e) Olgulara dayanması
9. Bir hastanede klinik psikolog olarak çalışan Ayça, yaşadığı ülkedeki bütün depresyon hastaları üzerinde çalışmayı düşünmektedir. Buna göre Ayça'nın yaşadığı ülkedeki bütün depresyon hastaları, çalışma birimi açısından aşağıdaki kavramlardan hangisine denk gelir?
 - a) Çalışma grubu
 - b) Kontrol grubu
 - c) Örneklem
 - d) Evren
 - e) Deney grubu

10. Bir hastanede klinik psikolog olarak çalışan Ayça, yaşadığı ülkedeki değil de sadece görev yaptığı ildeki bütün depresyon hastaları üzerinde çalışmayı düşünmektedir. Buna göre Ayça'nın yaşadığı ildeki bütün depresyon hastaları, çalışma birimi açısından aşağıdaki kavamlardan hangisine denk gelir?
- a) Çalışma grubu
 - b) Kontrol grubu
 - c) Örneklem
 - d) Evren
 - e) Deney grubu

Cevap Anahtarı

1.c, 2.a, 3.d, 4.e, 5.b, 6.e, 7.c, 8.d, 9.d, 10.c

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Kıncal, R. Y. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım.
- [2] Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1993). *How to design and evaluate research in education* (Vol. 7). New York: McGraw-Hill.
- [3] Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2009). *Introducing psychology*. NY: Macmillan.
- [4] Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- [5] Bernstein, D. (2013). *Essentials of psychology*. NY: Cengage Learning.
- [6] Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2009). *Introducing psychology*. NY: Macmillan.
- [7] Balcı, A. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- [8] Gerrig, R.J., & Zimbardo, P.G. (2012). *Psychology and life*. New York: Pearson.
- [9] Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2007). Designing and conducting mixed methods research. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

DAVRANIŞIN NÖROBİYOLOJİK TEMELİ



İÇİNDEKİLER

- İnsan Davranışının Nörobiyolojik Temelleri
- İnsan Davranışının Kalıtsal Temeli: Genler
- İnsan Davranışının Nörolojik Temeli: Sinir Sistemi
- Sinir Sistemleri
 - Merkezi Sinir Sistemi
 - Çevresel Sinir Sistemi

HEDEFLER



- Bu üniteyi çalıştından sonra;
- Davranışın kalıtsal temellerini görebilecek,
- Sinir sistemini ve bu sistemin parçalarını tanımlayabilecek ve anlatabilecek,
- Sinir sisteminin ve parçalarının işlevlerini tanımlayabilecek ve anlatabilecek,
- Nörotransmitterleri ve beyin hücrelerinde iletişimın nasıl gerçekleştiğini tanımlayabilecek ve anlatabilecek,
- İlaçların nörofizyolojik özellikleri ve davranışlar üzerindeki etkilerini anlayabileceksiniz

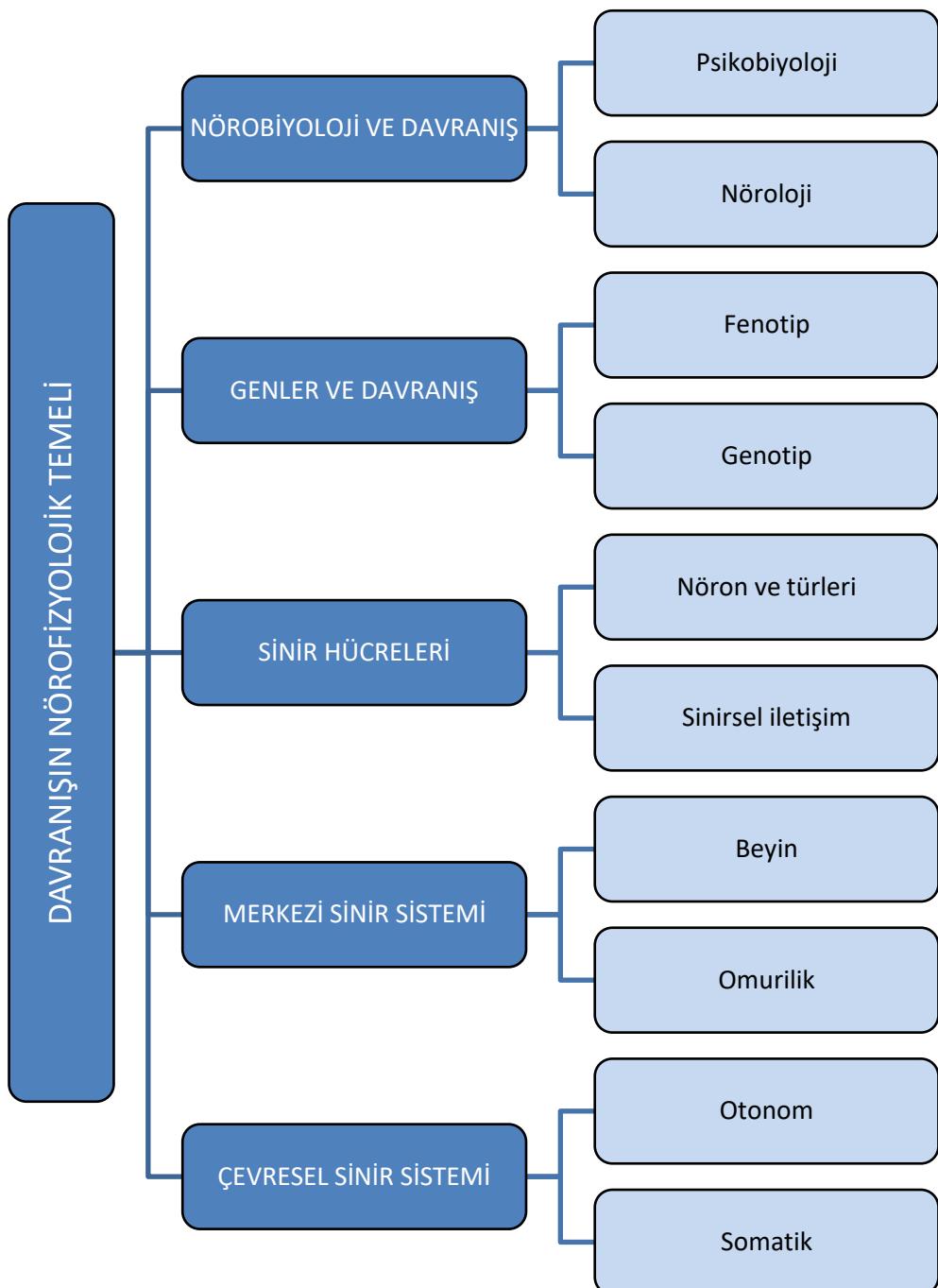


Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE
4



GİRİŞ



İnsan, biyopsikososyal bir varlıktır.

Psikoloji tarihi değerlendirildiğinde, insanın çeşitli açılardan incelendiği görülür. Kimi bilim insanları, insanları sadece gözlemlenebilen davranışlardan ibareti varlıklar olarak değerlendirmişlerdir. Kimileri ise, insanı çeşitli düşüncelere sahip varlıklar olarak ele alıp incelemiştir. Özellikle bilgisayarların insanların dünyasında yer almaya birlikte, insanın çeşitli bilişlere/düşüncelere sahip bireyler olarak değerlendirildiği görülür. Gerçekten insanı, sadece düşünce ve bilişle açıklamak yeterli midir? Bu noktada insanın bir başka özelliğini görmek gereklidir ki bu özelliği de duygularıdır. Aslında insan; duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını bedensel bir bütünlüğün içerisinde yer alarak ortaya koyar. Bu bağlamda insanın biyolojik yanını görmezden gelmek olası görünmemektedir.

İnsan organizması, muhteşem bir saray gibidir. Bir sarayın bölümleri olduğu gibi, organizmanın da sistemleri vardır. Sarayın bölümlerinde odaların olması gibi insanların bedensel sistemlerinin de çeşitli organları bulunmaktadır. Organlar da her biri özelleşmiş olan hücrelerden oluşmaktadır. Organizmik bütünlüğü oluşturan her bir parça birbirini destekler ve birbirine yardım eder. Böylece, insanlar sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürürler.

İnsanları biyolojik açıdan incelediğimizde, pek çok kavrama açıklık getirmek gereklidir. Bu kavramlar arasında; sinir hücresi, nörotransmitter, beyin kabuğu, tüm beyin, beyincik, limbik sistem, hipotalamus, talamus, retiküler oluşum, hipokampüs, amigdala, omurilik, sempatik sinir sistemi, parasempatik sinir sistemi, otonom sinir sistemi ve somatik sinir sistemi gibi kavramlar yer almaktadır. İnsan davranışlarını inceleyen psikologlar davranışın insanın biyolojik yapısından bağımsızlığını fark etmiş ve büyük oranda son elli yıldır insan fizyolojisini ile davranışları arasındaki ilişkiyi daha yoğun olarak incelemeye başlamıştır. İnsan fizyolojisini araştırmayı kolaylaştıran teknolojik gelişmeler sayesinde de bu konuda birçok veriye ulaşılmıştır. Bu veriler sayesinde insanın en genel tanımındaki (insan, biyopsikososyal bir varlıktır) bileşenler ve bu bileşenler arasındaki ilişki örüntüleri açığa çıkmıştır. Bu bölümde bu bulgular üzerine odaklanan nörobiyolojik psikolojinin temel kavramları üzerinde durulmuştur.



Psikobiyoloji, davranışın düzenlenmesinde ve gerçekleşmesinde fizyolojinin ve anatomisinin rolünü inceler.

İNSAN DAVRANIŞININ NÖROBİYOLOJİK TEMELLERİ

İnsan bedeni çeşitli hücrelerin, dokuların, organların ve sistemlerin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. İnsan bedenini oluşturan bu yapıların önemi yadsınamaz. Sinir sistemi, duyu organları, kaslarımız ve iç salgı bezlerimizin eş güdümlemesi aracılığı ile biz insanlar içinde bulunduğuımız çevreye uyum sağlarız. Dış dünyadan duyu organları aracılığı ile beynimize gelen uyarılar beynimizde anlaşırlıp uygun tepkilere dönüştürülür. Bu şekilde yaşamımız devam eder. Aşağıda anılan eşgüdümlmeye bir örnek verilmiştir.

“İnsanların kollarını hareket ettirerek voleybol oynamalarına ve kitap yazamaya kadar bütün davranışları, insan bedeninde oluşan pek çok farklı sürecin bir bütün halinde işlevde bulunmasına bağlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Bu bütünlleşme; merkezi sinir sistemi, çevresel sinir sistemi ve iç salgı sistemi aracılığı ile ortaya çıkmaktadır. Örneğin kırmızı ışıkta geçip geçmeyeceğinize yönelik süreci ele alalım. Öncelikle, ışığı görebilmeniz gereklidir ki duyu organlarınızdan biri olan

gözde ışık kaydedilir. Daha sonra sinirsel uyarılar gözümüzden beyne aktarılır. Beynimizde yer alan sinirler ve diğer küçük organlar aracılığı ile kırmızı ışık uyarımı incelenir ve geçmiş olaylara ilişkin olarak belleğimizde yer alan bilgilerle karşılaşmalar gerçekleştirilir. Böylece, kırmızı ışığın dur anlamına geldiğini anlımış oluruz. Ayağımızın sarı çizgi yakınlarında durması, beynimizde yer alan ve bacak kaslarımızın hareket edilmesinde görevli olan motor bölgenin aktif olmasıyla başlar. Bacak kaslarına uygun sinyallerin gönderilmesi için beynimizin, ayağımızın nerede olduğunu, sarı çizginin nerede bulunduğu ve ayağımızı nereye götürmek istediğimizi bilmesi gereklidir. İnsan beyninde bedenimizin çeşitli bölgelerinin birbirlerine göre konumlarını gösteren kayıtlar bulunmaktadır. İşte beynimiz bu bilgilerden yararlanarak, uygun davranışını sergilememizde aracılık görevini yerine getirir. Tüm bunların yanında gözlerimiz ve ayaklarımız, ne hızda durduğumuzu ve karşından karşıya nasıl geçtiğimiz içeriğine ilişkin bizlere sürekli bilgi sunarlar. Eğer biz karşından karşıya geçerken bu sırada taşlılar için yeşil ışık yandı ise, bu durumda içsalgı bezlerimizin bazıları harekete geçerek kalp atışımının hızlanması, terlememize ve korkuya birlikte ortaya çıkan bazı metabolik değişikliklere sebep olur. Böylece bizler, acil durumda göstermemiz gereken tepkileri hızlı bir şekilde gerçekleştirmiş oluruz”

Literatürde, sinir sistemi, duyu organları, kaslarımız ve iç salgı bezlerimizin bütünsel bir şekilde hareket edip tepki vermemize kadar devam eden süreç, nörobiyoloji, psikobiyoloji ya da nöropsikoloji gibi çeşitli kavramlarla incelenmektedir. Davranışın nörobiyolojik temellerini anlamak adına, psikobiyoloji, nöropsikolog ve nörolog gibi terimlerin incelenmesi gereklidir. Psikobiyoloji, davranışın düzenlenmesinde ve gerçekleşmesinde fizyolojinin ve anatominin rolünü inceler. Psikobiyoloji, cinsel üremede hormonların rolü; açlık üzerinde şekerin etkisi; hormon salınımı ile stres arasındaki ilişkinin incelenmesi gibi konularla ilgilendir. Psikobiyoloji, nöroloji (sinir bilim) alanından beslenir. Nöroloji alanında elde edilen bilgiler ve bulgular, psikobiyolojiye yön verir. Nöroloji, alanında bilimsel çalışmalar yapan ve bu alandaki çeşitli hastalıkların tanısına ve tedavisine yön veren meslek elemanlarına nörolog denilmektedir. Davranış üzerinde, beynin işlevlerinin davranışa etkilerini inceleyen psikologlar ise nöropsikolog (sinir psikoloğu) olarak isimlendirilirler. Nörologlar, sinir sisteminin çalışması, hastalıkları ve tedavisi gibi konularda organik düzeyde çalışmalar yaparken, nöropsikologlar ise beynin ve işlevlerinin davranışlar üzerindeki etkileriyle ilgilendirler [1].

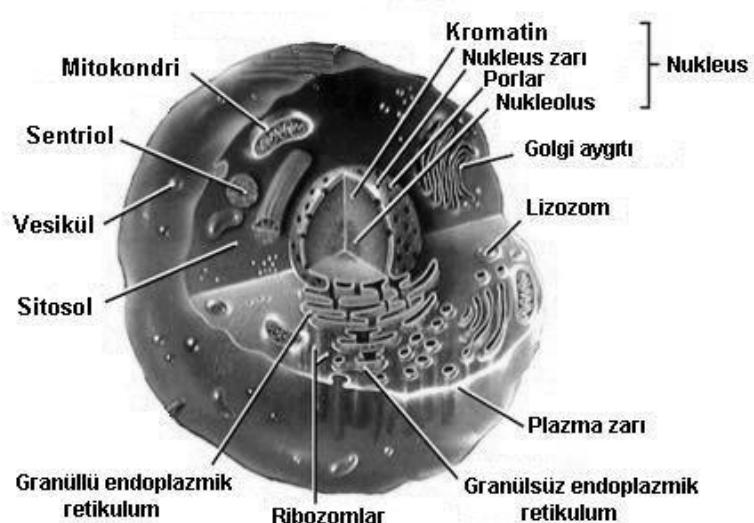


Genler, hücrelerin işlevlerini kontrol ederler.

İNSAN DAVRANIŞININ KALITSAL TEMELİ: GENLER

İnsan davranışın biyolojik temeli genlere dayanmaktadır. Gen konusundaki çalışmalar, uzun yıllar boyunca sürse de 2001 yılında iki bilim adamının “İnsanın Gen Haritası Projesi” bağlamında, iki makale yayımlamalarıyla birlikte biyoloji alanında yeni bir çağ başlamış oldu. Böylece pek çok bilim adamı bu alanda çalışmalar yapmaya başladı. Çağın projesinde yer alan gen konusuna değinmek önemlidir. İnsan vücudunun en küçük yapı taşı hücredir. İnsan bedeni milyarlarca hücrenin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Hücrenin iki önemli bölümü vardır. Bu bölgeler, sitoplazma ve çekirdektir. Çekirdekte, çekirdekçik ve kromatin bulunur.

Kromatin, DNA (deoksiribo-nükleik asit) ve buna bağlı proteinlerden oluşmuştur. Kromatin, hücre bölünmesi sırasında kısa, kalın büküntülü iplikler haline gelir. Bu büküntülü ipliklere kromozom denir. *Kromozomlar, kalıtsal özellikler bir hücreden bir başka hücreye geçirirler.* Bir kromozomun içerisinde milyonlarca gen bulunmaktadır. Kalıtsal özellikler, gen ismi verilen bu yapılar tarafından belirlenir. Deoksiribo-nükleik asitten oluşur (DNA). Genler, hücrelerin işlevlerini kontrol ederler. Genler, ribonükleik asit (RNA) yapımını sağlarlar. RNA'da oluşturulan proteinler, hücre yapısına ve enzimlerin yapısına katılırlar. Böylece hücrelerin işlevleri kontrol edilmiş olur [2]. Şekil 4.1'de hücrenin yapısı verilmiştir.



Şekil 4.1. Hücrenin Yapısı [2].

İnsanlar arasında bireysel farklılıklar vardır. Örneğin aynı annenin ve babanın çocukları olmalarına rağmen, kardeşler göz rengi, boy ve kişilik özellikleri gibi pek çok özellik açısından birbirlerinden farklıdır. Çünkü bu çocukların her biri belirli genlerin bir araya gelmesiyle oluşmuşlardır. İnsanlar, kadın üreme hücresi (yumurtanın) ve erkek üreme hüresinin (spermin) bir araya gelip döllenmesiyle oluşur. Döllenmiş hücreye zigot adı verilir. Her bir zigot, 23 çift kromozom içerir. Kadınlar iki X kromozomuna, erkekler ise bir X bir de Y kromozomuna sahiptir. 23 kromozom, bir araya gelerek 8 milyon olasılıklı sonuçların oluşmasına aracılık etmektedirler. Kromozomlar çift olduğu için toplamda 64 trilyon (8 milyon x 8 milyon) olasılık bulunmaktadır. Altmış dört trilyonlu olasılık, insanlar arasındaki farklılıkları açıklamaktadır [1].



İnsanda, 30.000 ila 40.000 arasında gen bulunmaktadır.

İnsanların davranışlarını gen temelinde açıklarken karşımıza genotip ve fenotip olmak üzere iki önemli kavram çıkar. Bu iki kavramın temeli gen ve çevre kavramlarına dayanmaktadır. Genler, insanların vücut yapılarının nasıl şekilleneceğine ilişkin seçenekler sunmaktadır. Çevre ise, genlerin sunduğu seçenekleri yaşama geçirmekten sorumludur. *Döllenme sonucunda organizmanın genetik yapısının nasıl şekilleneceğini ifade eden kavram genotiptir. Fenotip ise, hem genlerin hem de çevrenin etkileşimi sonucu gerçekleşen gözlemlenebilir fiziksel özelliklerini ifade eder.* Yukarıdaki bilgilerin ışığında, 21. yüzyılın en önemli projesine tekrar dönebiliriz. Genom projesi, insanın 23 çift kromozomunda yer

alan binlerce genin oluşmasına aracı olan moleküllerin dizilim şeklinin ortaya konmasını amaçlamıştır. İnsan genomu projesi sonuçlarına göre insanda, hayvanlardan (örneğin bir kurtçukta 18.000 gen bulunmaktadır) ve bitkilerden (bir bitkide 26.000 gen vardır) farklı olarak 30.000 ila 40.000 arasında gen bulunmaktadır. Bu otuz-kırk bin gen, farklı şekilde kendisini ifade etmektedir ve düzenlenmektedir. Bilim adamları, insan genlerinin haritalarını çıkarttıktan sonra, genlerin insan zihnini ve davranışlarını nasıl etkiledikleri konusunda çalışmalar yapmaya başlamışlardır. Projenin nihai amacı, genlerin birbirleriyle nasıl etkileşime girerek hastalık oluşturduklarını ortaya koymaktır. Genlerin nasıl çalıştığını öğrenmek bilim adamlarının, "Genlerin işlevlerini nasıl değiştirerek ya da düzelterek iyileşme sağları?" sorusuna yanıt vermelerine olanak tanıyacaktır. Böylece genetik araştırmalar, davranışların, düşüncelerin ve duyguların biyolojik mekanizmalarının anlaşılmasına da olanak tanıyacaktır [2,4].

Genetik süreçte bazı anomaliler ortaya çıkmaktadır. Bu anomalilerden birine örnek olarak Down Sendromu verilebilir. Down Sendromu yaşayan bireylerin; yüzleri yuvarlaktır. Düzleşmiş bir kafatasına sahiptirler. Göz kapaklarının üzerinde fazladan bir deri katı vardır. Bu bireyler, kısa organlara sahiptirler. Ayrıca, motor ve zihinsel becerilerde gerilik görülmektedir. Genetik bozukluklara bir diğer örnek olarak fenilketonuri verilebilir. Fenilketonuri, kişinin bir aminoasidi gerektiği şekilde metabolize edemediği zaman ortaya çıkan bir bozukluktur. Bu bozukluk kolay bir şekilde tanılanmaktadır. Bozukluk tedavi edilmediği zaman, zihinsel gerilik ve hiperaktivite ortaya çıkmaktadır [3].

İnsan davranışının kalitsal yönünü genler oluştururken, peki insanların ellerini ya da kollarını hareket ettirmelerinde; işitsel uyarıları duymalarında; görsel uyarıları görmelerinde ve farklı tatlara sahip yiyeceklerin tatlarını ayırt etmelerinde etkili olan biyolojik yapı ya da yapılar nelerdir? Bu sorunun yanıtı: Sinirler ve sinir sistemidir.

İNSAN DAVRANIŞININ NÖROLOJİK TEMELİ: SİNİR SİSTEMİ

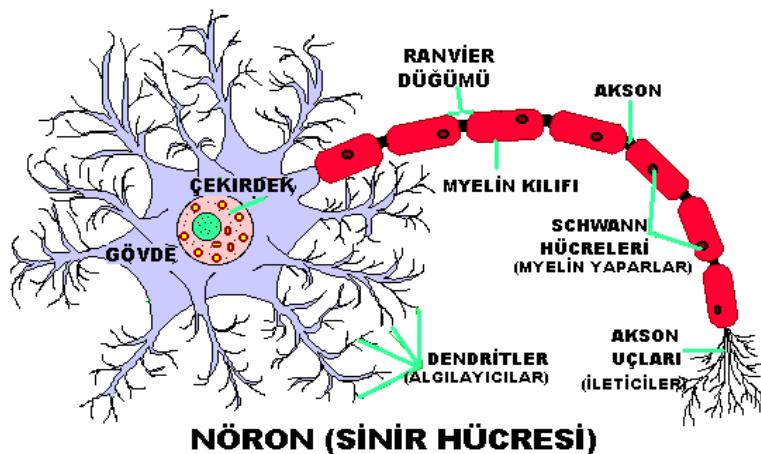


Bir sinir hücresi, gövde ve gövdeye bağlı uzantılardan oluşur.

Genlerin gelişimi ve işlevde bulunması sinir sistemi aracılığıyla gerçekleşmektedir. Sinir sistemi pek çok psikolojik aktivite için önemli bir iletişim ağı anlamına gelmektedir. Sinir sistemi aracılığıyla dış dünyadan çeşitli bilgiler alınır, değerlendirilir ve sonuçta çevreye uyum sağlayan düşünürler ve davranışlar ortaya çıkar. Nefes alma, bir çiçeği koklama, düşünme ve el başparmağını hareket ettirme gibi pek çok yaşamsal öneme sahip davranış, sinir hücrelerinin aracılığıyla gerçekleşir.

Sinir Hücreleri

Sinir hücreleri (nöronlar), sinir sisteminin temel birimleridir. Sinir hücreleri, belirli alanlarda iletişim kurmak için özelleşmişlerdir. Sinirler, elektriksel uyarımlarla çalışırlar. Birbirleriyle kimyasal sinyaller aracılığıyla iletişimde bulunurlar. Sinir hücresi Şekil 4.2'de verilmiştir.



Şekil 4.2. Sinir Hücresi [12].

Bir sinir hücresi, gövde ve gövdeye bağlı uzantılardan oluşur. Uzantılardan ilki, dentrit ismini alır. Dentritler, sinir hücresinin uyarı toplayan uzantısıdır. Bir sinir hücresinde birden fazla dentrit bulunabilir. Dentritler, bir ağacın dallarına benzerler. Dentritler, aldıkları uyartıları sinir hücresinin gövdesine getirirler. Böylece uyartılar sinir hücresi gövdesinde değerlendirilir. İkinci uzantı ise akson isimini alır. Her bir sinir hücresinde bir tane akson bulunur. Aksonlar, dentritlerin olduğu bölgeden daha uzağa mesajların götürülmemesine aracılık ederler. Aksonların uç kısımlarında, terminal düğmecikler yer alır. Aksonlar diğer bir sinir hücresinde ya da diğer vücut hücrelerinde sonlanırlar. Aksonlar, sinir hücresinin gövdesinden aldıkları iletilleri, sonlandıktan sonra sinir hücresinin dentritlerine ya da vücut hücresine gönderirler. Sinir teli ucu ile diğer sinir hücresi dentritlerinin karşılaştıkları ve iletillerin bir sinir hücresinden diğerine aktarıldığı noktaya, sinaptik nokta ismi verilir. Aksonlar, sinir tellerinin beslenmesi ve iletillerin sağlıklı bir şekilde iletilmesi için şivan ve miyelin gibi özel kılıflarla sarılmışlardır.



Sinaps, sinirler arasında gerçekleşen kimyasal iletişimim ismidir.

Miyelinler, protein yapısındadır ve akson etrafında kümelenmiş özel hücreler tarafından üretilirler. Miyelinin görevi, aksonları birbirinden ayırarak mesajların birbirine karışmasını önlemek ve hareket potansiyelinin hızını artırmaktır. Nörolojik hastalıklara ilişkin belirtiler, miyelin kılıfının önemini ortaya koymustur. Bazı hastalık vakalarında, bireylerin bağılıklık sistemleri, kendi beden yapılarına hücum eder. Bu hastalığa bir örnek, Multipl Skleroz hastlığıdır. Multipl Skleroz hastlığı, bağılıklık sistemindeki savunma amaçlı gözelerin, miyelin kılıfını vücuda yabancı bir etken olarak algılamasıyla yok etmeye çalışması olarak tanımlanır. Bu hastalığa sahip bireylerde duyu-motor açıdan fonksiyon yitimleri söz konusudur. Sinirler işlev bakımından üçe ayrırlar [2,4]:

Duyu sinirleri: Duyu sinirlerine, getirici (afferent) sinirler de denilmektedir. Fiziksel dünyadaki bilgileri alırlar. Alınan bilgileri, duyu organlarından beyne ve omuriliğe iletirler.

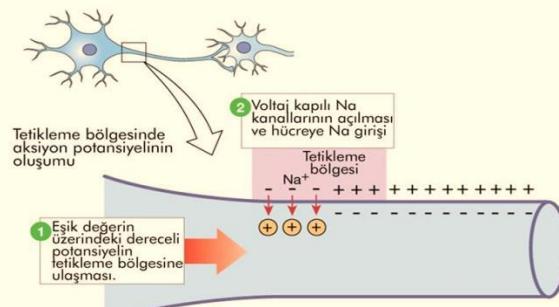
Motor sinirler: Motor sinirler, götürücü (efferent) sinirlerdir. Beyinden ve omurilikten aldıkları sinyalleri, kaslara ya da diğer tepki organlarına bir başka deyişle bedenin diğer bölgelerine götürürler. Bu sinirler, organizmanın hareketi için hayatı öneme sahip işlevde bulunurlar.

Ara sinirler (Internöron): Beyin ve omurilikte yer alırlar. İki sinir hücresi arasında bağ kurma görevini yerine getirirler. Ara sinirler, bilgileri beynin diğer bölgelerine aktarmaktan ziyade sinirsel aktiviteleri tek bir alanda bütünlendirirler. Bir başka deyişle, iletillerin bir sinir hücresinden diğerine aktarılmasına yardımcı olurlar.

Sinirsel İletişim

Sinir hücrelerinin, komşu sinir hücrelerinden bilgi almak, alınan bilgileri bütünlendirmek ve diğer sinir hücrelerine bütünlendirilen bilgileri aktarmak gibi görevleri bulunmaktadır. Bu görevleri yerine getirme, üç önemli parçanın işin içine girmesiyle gerçekleşir. Dentritler, komşu sinirlerden (dışarıdan) uyarınların ya da bilgilerin alındığı kısımdır. İkinci önemli bölüm, hücre gövdesidir. Bu bölümde binlerce sinirden elde edilen bilgiler toplanır ve bütünlendirilir. Gövde kısmı, aynı zamanda metabolizmik ve genetik faaliyetlerin gerçekleştiği yerdir. Komşu sinirler tarafından alınan bilgiler, hücre gövdesinde bütünlüğü zaman, elektriksel uyarılar akson olarak isimlendirilen dar yapılara aktarılır. Aksonlar 1 milimetre boyutunda olduğu gibi bir metre boyutunda da olabilir. Aksonların uçlarındaki yuvarlak kabarcıklara, terminal düğmeleri verilir. Terminal düğmeleri, elektriksel uyarıları alırlar ve sinaps ismi verilen bölgeye kimyasal sinyaller gönderirler. Sinaps, sinirler arasında gerçekleşen kimyasal iletişimin ismidir. Kimyasallar bir siniri terk eder ek sinapslara geçerler ve sinyalleri diğer sinirlerin dentriblerine gönderirler [5]. Bu süreci Atkinson ve arkadaşları, aşağıda Şekil 5.3'teki gibi açıklamaktadırlar.

Aksiyon Potansiyelinin İletimi I



Şekil 4.3. Aksiyon Potansiyeli [5].

Bilgi bir sinir hücresi boyunca dentritik bölgeden aksonun ucuna doğru giden elektrokimyasal bir itki biçiminde hareket eder. Hareket halindeki bu itkiyi oluşturma yeteneği ya da hareket potansiyeli sinir hücrelerine özgüdür. Hücre zarı içerisinde gömülü çok sayıda iyon kanalı ve iyon pompası aracılığı ile hareket potansiyeli gerçekleşir. İyon kanalları, halka şeklindeki protein moleküllerinden oluşmaktadır. İyon kanallarının ve pompalarının en önemli görevleri, hücre zarını dışa pozitif ve içe ise negatif elektrikle yükleyerek kutuplaştmaktır. Dinlenme halindeki nöron uyarıldığında, hücre zarı boyunca meydana gelen voltaj farklılığı azalır. Voltaj yeterince düştüse sodyum kanalları uyarılma noktasında kısa süreli olarak açılır ve sodyum iyonları hücrenin içine akar. Bu süreçte depolarizasyon denir.



Asetilkolin, Alzheimer hastalığında etkilidir.

Böylece hücre zarının bu bölgesinin içi dışına göre pozitif hale gelir. Komşu sodyum kanalları voltaj düşüklüğünü duyumsarlar ve bu durum bitişik alanın depolarize olmasına yol açar. Ortaya çıkan bu depolarizasyon sürecine nörol itki denir. İtki, nöron boyunca giderken sodyum kanalları onun ardı sıra kapanır ve çeşitli iyon pompaları hücre zarını yeniden dinlenme durumuna geçirecek şekilde hızla onarmak için harekete geçer. Özette bir hareket potansiyeli sırasında nöronlarındaki sodyum kapıları açılır ve sodyum iyonları pozitif elektrik yükü taşıyarak aksonlara girer. Akson üzerinde yer alan bir noktada bir hareket potansiyeli gerçekleştiğinde sodyum kapıları o noktada kapanır. Sodyum kapıları kapandığında, potasyum kapıları açılır ve potasyum iyonları pozitif elektrik yükünü beraberinde taşıyarak aksonun dışına aktarırlar [6].

Sinir hücreleri arasındaki iletişime aracılık eden kimyasal maddelere, nörotransmitterler denilmektedir. 1970'ten önce, beyinde 5-6 nörotransmitter aracılığı ile iletişim sağlandığına inanılmaktaydı. Bugün 60'tan fazla kimyasal maddenin beyin ve bedende bilgi dolaşımını sağladığı bilinmektedir. *Bütün nörontransmitterler, depolarizasyon, repolarizasyon ve hiperpolarizasyon aracılığıyla davranışın ortaya çıkmasına ya da çalışmamasına aracı olmaktadır.* Pek çok ilaç ve toksinler nörotransmitterlerin eylemlerini/faaliyetlerini etkilemektedirler. İlaçlar ve toksinler, terminal düğmelerden az ya da fazla nörotransmitter salınmasına neden olurlar. İlaçlar ve toksinler, aynı zamanda enzimlerin sinaptik bağlarda aktive olmasını engelleyerek ya da fazla aktive olmasını sağlayarak sinirlerin çalışmasını etkilerler. İlaçların, nörontransmitterlerin faaliyetlerini desteklemesine ya da artırmamasına agonistik etki, eylemleri engellemesine antagonistik etki denilmektedir [4,5,6].

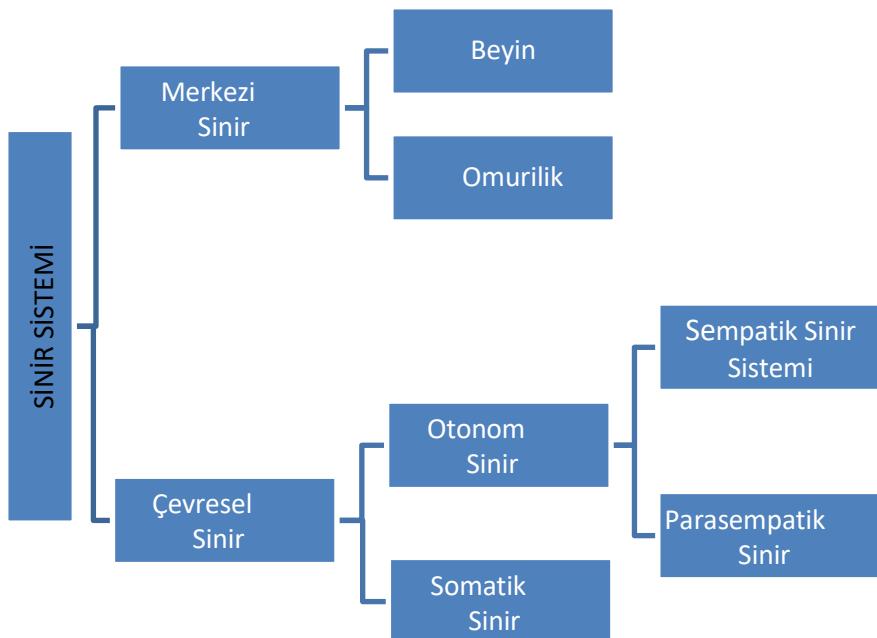
Pek çok nörotranmistter bulunmaktadır. Bunlardan biri de asetilkolinidir. Asetilkolin bazen uyarıcı bazen de ketleyici bir işlevde bulunabilmektedir. Asetilkolin, limbik sistem öğelerinden olan hipokampüsün işlevini yerine getirmesinde etkili olan bir nörotransmitterdir. Alzheimer hastalığında etkilidir. Yapılan çalışmalar, bu hastalıkta bireylerin asetilkolin üreten hücrelerinde bozulma olduğu bulunmuştur. Asetilkolin üretiminin azalması da bireylerde bellek kaybını etkilemektedir. Bir diğer önemli nörotransmitter, dopamindir. Dopaminin sinapstaki miktarının çok fazla olması şizofreniye neden olurken çok az olması ise parkinson hastalığına neden olmaktadır. Öte yandan serotonin de önemli bir diğer nörotransmitterdir. Serotonin miktarının azalması ise depresyonla ilişkili bulunmuştur [6].

SİNİR SİSTEMLERİ

Yukarıda değinildiği gibi insan davranışı, sinir hücreleri arasındaki iletişimler aracılığıyla gerçekleşmektedir. İnsan bedeninde yer alan sinir hücreleri, iki önemli sinir sisteminin öğeleri olarak görev yaparlar. Bu sistemlerden ilki, merkezi sinir sistemidir. İkincisi ise, çevresel sinir sistemidir. Anatomik olarak bu iki sistem birbirinden ayrı olmalarına karşın işlevleri açısından birbirleriyle oldukça çok ilişkileri bulunmaktadır. Çevresel sinir sistemi, çeşitli bilgileri merkezi sinir sistemine getirir. Merkezi sinir sistemi, gelen bilgileri bütünlendirir, yorumlar ve belli davranışların ortaya çıkması için çevresel sinir sistemine yönlendirir. Sinir sistemi Şekil 4.4'de verilmiştir.



Merkezi sinir sistemi
tümbein ve
omurilikten oluşur.



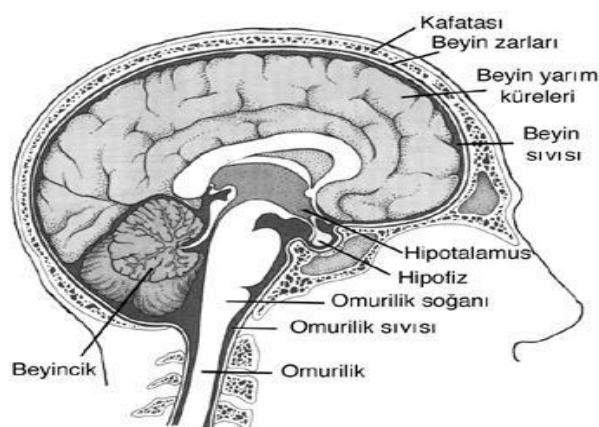
Şekil 4.4. Sinir Sistemi

Merkezi Sinir Sistemi



Tümbeyin kafatasında bulunur.

Merkezi sinir sistemi, içsel ve dışsal çevrede meydana gelen değişikliklere organizmanın tepki vermesini ve gerçekleştirilecek faaliyetlerin planlamasını yapar. Merkezi sinir sistemi, getirici sinirler aracılığıyla çevresel sistemden bilgileri alır ve götürçü sinirler aracılığıyla çevresel sisteme bilgi gönderir. Böylece, birbirinden uzak olan bölgeler arasındaki örgütlemeyi gerçekleştirerek organizmanın hayatı fonksiyonlarının devamını sağlar. Merkezi sinir sistemi tümbein ve omurilikten oluşur (Şekil 4.5).



Şekil 4.5. Tümbein [12].

Tümbeyin

Tümbeyin kafatasında bulunur. Yetişkin bir insanın beyninin ağırlığı yaklaşık 1400 gramdır. Beyin kimyasal yapısı, şekli ve hacmi birbirinden farklı hücrelere sahiptir. **Tümbeyin**, organizmanın bütün işlerinin yönetildiği komuta merkezi görevini yürütür. Vücuda ve çevreye yönelik bütün bilgiler beyne iletilir ve beyinde değerlendirilir. Beyin, uyku sırasında dinlense de yaşadığımız sürece faaliyetlerini

bir an bile durdurmaz. Tümbein, beyin, beyincik ve tümbein sapi olmak üzere üç bölüme ayrılır[6].

• **Tüm bein sapi**, soğan ilik, köprü ve orta bein olmak üzere üç bölüme sahiptir. Orta beinle bein arasında bulunan küçük parçaara bein denir. Ara beinde talamus ve hipotalamus olmak üzere iki yapı vardır. Talamus tarafından, duyuların sınıflandırılması yapılır. Daha sonra bu sınıflandırmalar, bein kabuğuna gönderilir. Hipotalamus ise, vücutun hemostatik dengesinin sağlanmasından sorumludur. Ayrıca, iç salgı bezlerinin kontrolünü, açlık, susuzluk, istah, ısı, uykı ve heyecan kontrolünü gerçekleştirir. Tümbein sapında tat merkezleri, tükürük ve mide özsuyu salgılama merkezi, solunum, yutma, kusma ve mide hareketlerinin kontrol edilmesini sağlayan merkezler de bulunmaktadır. Tümbein sapi, insan vücudunda pek çok işlevin yönetilmesinden sorumludur. Bu işlevler:

- Baş ve boyun bölgesi kaslarını çalıştmak,
- Göz kaslarıyla gözün hareket etmesini sağlamak,
- Kan damarlarının çap değişimelerini sağlamak,
- Çığneme kaslarıyla çığnemeyi sağlamak,
- Kalbin hareketlerini kontrol etmek,
- Yüz, ağız ve burun boşluğu duyularını almak,
- İşitme ve denge duyularını algılamak,
- Yüzün mimik hareketlerini gerçekleştirmek olarak sıralanabilir.



Omurilik, tümbein sapının uzantısı olarak kabul edilmektedir.

• **Beyincik**, Beyincik, beynin arka tarafında ve altındadır. Beyincik, herhangi bir hareketin gerçekleştirilemesini, iskelet kaslarının birbiriley örgütülü bir şekilde çalışmasını ve organizmanın dengesini gerçekleştirmesini sağlar. Beyincik aynı zamanda, iskelet kaslarının dinlenme durumundaki gerilimlerini de düzenler.

• **Beyin**, tümbeinin en büyük bölümündür. Beyin, sağ ve sol olmak üzere iki yarımküre ayrıılır. Her bir yarımküre, alın, şakak, yan kafa ve art kafa olmak üzere dört loba ayrıılır. Beynin alın lobunda, motor ve duyu sinirleri bulunur. Beynin yan kafa lobunda, genel duyu merkezleri ile birlikte, öğrenme, hafıza ve muhakeme gibi merkezler yer almıştır. Beynin şakak lobunda, işitme, işittiğini değerlendirme ve hatırlama merkezleri bulunur. Beynin arka kafa lobunda ise, görme ve görüntüleri değerlendirme merkezi yer almaktadır. Beynin dış kısmında gri (boz) madde, iç kısmında ise ak madde yer almaktadır. Dış kısmındaki boz yapıya bein kabuğu (serbral korteks) denilmektedir. Beyin kabuğu tarafından, düşünme, zekâ, bellek, irade ve his gibi işlevler yerine getirilmektedir.

İnsanlar için, yaşamın içerisinde gerçekleşen birtakım olaylar önemli baskın nedenlerindendir. Savaşlar, hatalıklar, günlük yaşam içerisinde trafik problemleri, bireylerin yakınlarını kaybetmeleri, boşanma ve sınavlar gibi pek çok durum ve olay bireyler için önemli stres kaynaklarıdır. İnsanların sürekli bir şekilde stres faktörlerine maruz kalmaları onların sinir sistemlerini de olumsuz olarak etkilemektedir. Bu konuda bilimsel çalışmalarla bulunan araştırmacılar, ilginç sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin, fareler üzerinde gerçekleştirilen bir deneysel çalışmadan, önemli sonuçlar elde edilmiştir. Deneysel çalışmada

arastırmacılar, farelerin uzun süre stres faktörüne maruz kalmalarını sağlamışlardır. Bu kronik stres durumunda, farelerin beyin yapılarının nasıl etkilendiği incelenmiştir. Araştırma sonuçları, ilginç bulgular ortaya koymustur. İnsan beyinde bulunan savunma hücrelerine mikrogilia denilmektedir. Uzun süre stres faktörüne maruz kalmak, farelerin alın loblarında yer alan mikrogilia hücrelerinin sinaptik bağlarını kaybetmeye başlamalarına neden olmaktadır.

Frontal lob, karar verme ve problem çözme merkezi olarak değerlendirilirilmektedir.

Farelerin, karar verme ve problem çözme durumlarının giderek daha olumsuza gittiği sonucuna varılmıştır. Bu noktada depresyon ve anksiyete gibi ruhsal hastalıkların önemli bir nedeni olarak, mikrogilia hücrelerinin yapısının bozulması değerlendirilmiştir. Uzun süre stres faktörlerine maruz kalmak, canlı organizmaların karar verme ve problem çözme durumlarını etkileyerek onların depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozukluklar yaşamalarına neden olmaktadır [8].

İnsanların yaşadıkları ruhsal bozuklukların onların beyin yapılarını nasıl etkilediğine yönelik ilginç bilimsel araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalardan birinde duygudurum bozuklıklarının, insan beyinde bulunan limbik sistemi nasıl etkilediği incelenmiştir. Limbik sistemin, amigdala, hipokampüs ve hipotalamus olmak üzere üç önemli küçük organı bulunmaktadır. Bu organlardan hipokampüs, insan beyinde yer alan bellek deposu olarak değerlendirilmektedir. Amigdala ise, duygusal yaşıtlarla ilgilidir. Yapılan çalışmada duygudurum bozukluğu tanısı alan ve almayan bireylerin hipokampüsleri hacimsel açıdan incelenmiştir. Araştırma sonucunda, duygulanım bozukluğu yaşayan bireylerin hipokampüslerinin daha küçük olduğu bulunmuştur. Depresyon ve mani gibi ruhsal bozukluklar, insanların beyin yapılarının küçülmesine neden olmaktadır [9].



Omurilikten 31 adet çift sinir çıkar.

Omurilik

Omurilik, sinir dokudan yapılmıştır. Omurilik, tümbein sapının uzantısı olarak kabul edilmektedir. Omurga kanalı içinde uzanır. Omuriliğin ortasından boydan boyanın ince bir kanal uzanır ki bu kanala merkez kanal denir. Bu kanal içerisinde beyin omurilik sıvısı (BOS) yer alır. Bu sıvı, beyin ve omuriliği, darbelere ve aşırı ısılara karşı korumakla, beyin ve omuriliğe besin maddeleri götürmekle, artık ürünleri uzaklaştmakla ve hastalıkların teşhisinde görevlidir. Omurilik, vücutta dağılan sinirler ile beyin arasındaki bağlantıyı sağlar. Reflekslerin gerçekleştirilebilmesinde rol alır. Ayrıca otonom sinirlere merkezlik yapar [10].

Omurilik felci geçiren hastalar üzerinde ilginç çalışmalar yapılmıştır. Bir bireyin felçli bir şekilde yaşamını sürdürmesi çok önemli kısıtlamalara neden olmaktadır. Bu kısıtlamalar etkisiyle bazı bireyler depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunlar yaşamaktadırlar. Yapılan bir çalışmada omurilik felci yaşayan bireylerin, ölüm oranlarını anksiyete ve depresyon gibi ruhsal bozukların ne düzeyde etkilediği incelenmiştir. Araştırma sonuçları ilginç bulgular ortaya koymustur. Anksiyetenin ve duygusal dengesizliğin (nörotizm), omurilik felci yaşayan bireylerin ölüm oranlarını %21 artırdığı bulunmuştur [11].

Çevresel Sinir Sistemi

Çevresel sinir sistemini, omurilik ve beyni vücutun diğer bölmeleriyle bağlayan sinirler oluşturur. Çevresel sinirler; duyusal, çalıştırıcı (motor, oynatıcı) ve karma sinirler olmak üzere üçe ayrılır. Çevresel sinirler, gelen ve giden bilgileri taşırlar. Organlardaki duyular çevredeki değişiklikleri belirlerler ve çevresel sinirler aracılığıyla merkezi sinir sisteme sinyal gönderirler. Beyin de kaslara ve iç salgı bezlerine mesajlarını göndererek organizmanın yeni duruma uyumunu sağlar.

Çevresel sinir sistemi, beyin omurilik sinirleri ve otonom sinirleri olmak üzere ikiye ayrılır. Beyin omurilik sinirleri de ilgili olunan organa bağlı olarak kafa çiftleri ve omurilik sinirleri olarak ikiye ayrılır.

Somatik sinir sistemi: beyin-omurilik sinirleri

Somatik sinir sistemi, insanların bilinçli olarak yapmış oldukları hareketleri kontrol eden sinirlerdir. Bu sinirler iradi, bir başka deyişle istemli olarak çalışırlar. Somatik sinirler, aslında iskelet kaslarını merkezi sinir sisteme bağlayan sinirlerdir. Somatik sinirler, insanların pek çok davranışlarında etkilidir. Bu davranışlara örnek olarak konuşmak, yürümek, bisiklete binmek, araba kullanmak, futbol oynamak ve yazı yazmak verilebilir. Somatik sinir sistemi içerisinde kafa çiftleri ve omurilik sinirleri yer almaktadır.

Kafa çiftleri: Kafadan çıkışın başta kafa olmak üzere, vücutun ilgili yerlerine giden sinirlere, kafa çiftleri sinirleri denir. On iki çift kafa siniri bulunmaktadır. Bu sinirlerin her birinin ismi ve işlevi farklıdır. Bu sinirlere koku siniri, görme siniri, gözü oynatan sinir, çığneme hareketlerinden sorumlu sinir, yüz siniri, işitme siniri, dil siniri, yutak siniri, serseri sinir ve dilaltı sinir örnek verilebilir. On iki çift kafa çiftinden dört tanesi aynı zamanda otonom sisteme ait parasempatik sinir tellerini içerir.

Omurilik sinirleri: Omurilikten 31 adet çift sinir çıkar. Bu sinirlerin 8'i boyun, 12'si göğüs, 5'i bel, 5'i sağrı ve 1'i kuyruk bölgesinden çıkar. Bu sinirler, hem duyu hem de motor sinir tellerini içermektedir.



Otonom sinir sistemi, sempatik ve parasempatik olmak üzere ikiye ayrılır.

Otonom sinir sistemi

İç organların, iç salgı bezlerinin ve kan damarlarının sinirlerine otonom sinirler denir. Otonom sinirler, isteğimiz dışında, emirlerimize bağlı olmadan çalışan kalp, bağırsak gibi organları çalıştırırlar. Otonom sinir hücreleri, otonom çekirdekler olarak isimlendirilirler ve bu çekirdekler beyin ile omurilikte yer alırlar. Anlaşılacağı üzere bu sisteme ait sinir telleri, beyin ve omurilikten doğar. Bunların dışında iç organlara ve omurgaya yakın sinir kümeleri de otonom sistemin sinirlerini oluştururlar. Otonom sinir sistemi, sempatik ve parasempatik olmak üzere ikiye ayrılır. Bu sinir sisteminin sinirleri, hem beyin omurilikte hem de organlarda yer alır. Bu sinir sistemleri, birbirine karşı tepkiler vererek organizmanın faaliyetlerini etkilerler.

Sempatik sistem, sinir sisteminin duygularla hareket eden bölümündür. Korku, sevinç, heyecan gibi durumlarda sempatik sinir sistemi harekete geçer, kan

basıncı artar, kalp hızlanır ve sindirim yavaşlar. Parasempatik sinir sistemi, sempatik sinir sistemini dengeleme görevini yürütür. Uyarıları duyu sinirleri ile merkezi sinir sistemine getirir ve oluşan tepkileri motor sinirlerle ilgili olan organlara götürür. Sempatik sistem etkili olduğunda bedende göz bebeklerinin büyümesi, deride terlemelerin olması, kan basıncının artması, sindirimin yavaşlaması ve kandaki şeker oranın artması gibi tepkiler gözükür. Parasempatik sistem etkili olduğunda ise, kalbin ve solunumun yavaşlaması, sindirimin aktifleşmesi gibi bedenin kendine gelmesine yönelik tepkiler ortaya çıkar. Sempatik ve parasempatik sinir sisteminin karşılaştırılması Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Sempatik ve Parasempatik Sinir Sistemlerinin Karşılaştırılması

Sempatik Sistem	Parasempatik Sistem
Tükürük salgısının azalmasına neden olur.	Tükürük salgısının artmasına neden olur
Sindirim işlevini yavaşlatır.	Sindirim işlevini artırır.
Damarları daraltır.	Damarları genişletir.
Akciğerde yer alan bronşları daraltır.	Akciğerde yer alan bronşları genişletir.
Kalbin hızlı atmasına neden olur.	Kalp atım hızını azaltır.
İdrar torbasını gevşetir.	İdrar torbasını kasar.

Örnek

•Yarın, üniversite sınavına girecek olan lise son sınıf öğrencisinin, sınav kaygısı yaşadığı varsayılmı. Bu öğrenci yaşadığı sınav kaygısı ile başa çıkmak amacıyla karar vermek için önünde iki seçenek olduğunu bilir. Bunlardan ilki bu kaygıyla savaşmaktır. İkinci seçenek ise, kaygıyla savaşmadan ondan kaçmaktadır. İşte savaş ya kaç seçeneklerinin değerlendirildiği, sinir sistemi sempatik ve parasympatik sinir sistemidir.



Bireysel Etkinlik

•İnsan davranışları üzerinde nörotransmitterlerin önemli bir etkisi vardır. Hangi nörotransmitterlerin insanların hangi davranışlarını etlediğine yönelik bir araştırma yapınız.

Özet



- İnsanları biyolojik açıdan incelediğimizde, pek çok kavrama açıklık getirmek gerekir. Bu kavamlar arasında; sinir hücresi, nörotransmitter, beyin kabuğu, tüm beyin, beyincik, limbik sistem, hipotalamus, talamus, retiküler oluşum, hipokampüs, amigdala, omurilik, sempatik sinir sistemi, parasempatik sinir sistemi, otonom sinir sistemi ve somatik sinir sistemi gibi kavamlar yer almaktadır. İnsan davranışlarını inceleyen psikologlar davranışın insanın biyolojik yapısından bağımsız olmadığını fark etmiş ve büyük oranda sonelli yıldırlar insan fizyolojisini ile davranışları arasındaki ilişkiyi daha yoğun olarak incelemeye başlamıştır. İnsan fizyolojisini araştırmayı kolaylaştıran teknolojik gelişmeler sayesinde de bu konuda birçok verİYE ulaşılmıştır. Bu veriler sayesinde insanın en genel tanımdaki (insan, biyopsikosyal bir varlıktır) bileşenler ve bu bileşenler arasındaki ilişki örüntüleri açığa çıkmıştır. Davranış üzerinde, beynin işlevlerinin davranışa etkilerini inceleyen psikologlar ise nöropsikolog (sinir psikoloğu) olarak isimlendirilirler. Nörologlar, sinir sisteminin çalışması, hastalıkları ve tedavisi gibi konularda organik düzeyde çalışmalar yaparken, nöropsikologlar ise beynin ve işlevlerinin davranışlar üzerindeki etkileriyle ilgilenirler. Kromozomlar, kalıtsal özellikleri bir hücreden bir başka hücreye geçirirler. Bir kromozomun içerisinde milyonlarca gen bulunmaktadır. Kalıtsal özellikler, gen ismi verilen bu yapılar tarafından belirlenir. Deoksiribo-nükleik asit (DNA). Genler, hücrelerin işlevlerini kontrol ederler. Genler, ribo nükleik asit (RNA) yapımını sağlarlar. RNA'da oluşturulan proteinler, hücre yapısına ve enzimlerin yapısına katılır. Böylece hücrelerin işlevleri kontrol edilmiş olur.
- Bir sinir hücresi, gövde ve gövdede bağlı uzantılardan oluşur. Uzantılardan ilki dentrit ismini alır. Dentritler sinir hücresinin uyarı toplayan uzantısıdır. Bir sinir hücrende birden fazla dentrit bulunabilir. Dentritler bir ağaçın dallarına benzerler. Dentritler, alındıkları uyartıları sinir hücresinin gövdesine getirirler. Böylece uyartılar sinir hücresi gövdesinde değerlendirilir. İkinci uzanti ise akson ismini alır. Herbir sinir hücrende bir tane akson bulunur. Aksonlar, dentritlerin olduğu bölgeden daha uzağa mesajların götürülmesine aracılık ederler. Aksonların uç kısımlarında, terminal düğmecikler yer alır. Aksonlar diğer bir sinir hücrende ya da diğer vücut hücrelerinde sonlanırlar. Aksonlar, sinir hücresinin gövdesinden alındıkları iletileri, sonlandıkları sinir hücresinin dentritlerine ya da vücut hücresinne gönderirler. Sinir teli ucu ile diğer sinir hücresi dentritlerinin karşılaşlıklarını ve iletilerin bir sinir hüresinden diğerine aktarıldığı noktaya, sinaptik nokta ismi verilir. Aksonlar, sinir tellerinin beslenmesi ve iletilerin sağlıklı bir şekilde iletilmesi için şivan ve miyelin gibi özel kılıflarla sarılmışlardır. Sinir hücrelerinin, komşu sinir hücrelerinden bilgi almak, alınan bilgileri bütünlüğetirmek ve diğer sinir hücrelerine bütünlüğetilen bilgileri aktarmak gibi görevleri bulunmaktadır. Bu görevleri yerine getirme, üç önemli parçanın işin içine girmesiyle gerçekleşir. Dentritler, komşu sinirlerden (diğerinden) uyarınların ya da bilgilerin alındığı kısımdır. İkinci önemli bölüm, hücre gövdesidir. Bu bölümde binlerce sinirden elde edilen bilgiler toplanır ve bütünlüğetirilir. Gövde kısmı, aynı zamanda metabolizmik ve genetik faaliyetlerin gerçekleştiği yerdir. Komşu sinirler tarafından alınan bilgiler, hücre gövdesinde bütünlüğü zaman, elektriksel uyarınlar akson olarak isimlendirilen dar yapılara aktarılır.



Ozet (devamı)

- Merkezi sinir sistemi, içsel ve dışsal çevrede meydana gelen değişikliklere organizmanın tepki vermesini ve gerçekleştirilecek faaliyetlerin planlamasını yapar. Merkezi sinir sistemi, getirici sinirler aracılığıyla çevresel sistemden bilgileri alır ve götürücü sinirler aracılığıyla çevresel sisteme bilgi gönderir. Böylece, birbirinden uzak olan bölgeler arasındaki örgütlemeyi gerçekleştirerek organizmanın hayatı fonksiyonlarının devamını sağlar. Merkezi sinir sistemi tümbein ve omurilikten oluşur. Beyin, tümbeinin en büyük bölümüdür. Beyin, sağ ve sol olmak üzere iki yarımküreye ayrıılır. Her bir yarımküre, alın, şakak, yan kafa ve art kafa olmak üzere dört loba ayrıılır. Beynin alın lobunda, motor ve duyu sinirleri bulunur. Beynin yan kafa lobunda, genel duyu merkezleri ile birlikte, öğrenme, hafiza ve muhakeme gibi merkezler yer alır. Beynin şakak lobunda, işitme, işittiğini değerlendirme ve hatırlama merkezleri bulunur. Beynin arka kafa lobunda ise, görme ve görüntüleri değerlendirme merkezi yer almaktadır. Beynin dış kısmında gri (boz) madde, iç kısmında ise ak madde yer almaktadır. Dış kısmındaki boz yapıya beyin kabuğu (serbral korteks) denilmektedir Çevresel sinir sistemini, omurilik ve beyni vücutundan diğer bölgelerle bağlayan sinirler oluşturur. Çevresel sinirler; duyusal, çalıştırıcı (motor, oynatıcı) ve karma sinirler olmak üzere üçe ayrılır. Çevresel sinirler, gelen ve giden bilgileri taşırlar. Organlardaki duyular çevredeki değişiklikleri belirlerler ve çevresel sinirler aracılığıyla merkezi sinir sistemine sinyal gönderirler. Beyin de kaslara ve iç salgı bezlerine mesajlarını göndererek organizmanın yeni duruma uyumunu sağlar. İç organların, iç salgı bezlerinin ve kan damarlarının sinirlerine otonom sinirler denir. Otonom sinirler, isteğimiz dışında, emirlerimize bağlı olmadan çalışan kalp, bağırsak gibi organları çalıştırırlar. Otonom sinir hücreleri, otonom çekirdekler olarak isimlendirilirler ve bu çekirdekler beyin ile omurilikte yer alırlar.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Davranışın düzenlenmesinde ve gerçekleşmesinde fizyolojinin ve anatominin rolünü incelemeyi ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Psikobiyoloji
 - b) Nöroloji
 - c) Nöroşirurji
 - d) Biyoloji
 - e) Beyin Cerrahi
2. "Bu genetik bozukluğu yaşayan bireylerin; yüzleri yuvarlaktır. Düzleşmiş bir kafatasına sahiptirler. Göz kapaklarının üzerinde fazladan bir deri katı vardır. Bu bireyler, kısa organlara sahiptirler. Ayrıca, motor ve zihinsel becerilerde gerilik görülmektedir" şeklinde ifade edilen bozukluğa ad verilir?
 - a) Klinefelter sendromu
 - b) Kırılgan X sendromu
 - c) Turner sendromu
 - d) Fenilketonuri
 - f) Down sendromu
3. Aşağıdakilerden hangisi, davranışın düzenlenmesinde ve gerçekleşmesinde hücrelerin etkisini inceler?
 - a) Histoloji
 - b) Nöroloji
 - c) Seroloji
 - d) Deontoloji
 - e) Onkoloji
4. Sinir hücresinin uyarı toplayan uzantısına ne ad verilir?
 - a) Sinaps
 - b) Akson
 - c) Bowman
 - d) Dentrit
 - e) Miyelin
5. Dentritlerin bir araya gelerek oluşturdukları bağlantılar ne ad verilir?
 - a) Akson
 - b) Bowman
 - c) Dentrit
 - d) Sinaps
 - e) Miyelin
6. Sinir hücresinin gövdesinden aldığıları iletileri, sonlandıkları sinir hücresinin dentritlerine ya da vücut hücrebine gönderen yapılara ne ad verilir?
 - a) Bowman
 - b) Dentrit
 - c) Sinaps
 - d) Miyelin
 - e) Akson

7. Alzheimer hastalığında etkili olan nörotransmitter aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Asetilkolin
 - b) Gaba
 - c) Serotonin
 - d) Dopamin
 - e) Fenalin
8. İskelet kaslarının birbirıyla örgütlü bir şekilde çalışmasını ve organizmanın dengesini gerçekleştirmesini sağlayan yapı aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Talamus
 - b) Beyincik
 - c) Amigdala
 - d) Retiküler oluşum
 - e) Hipofiz
9. İşitme ile ilgili beyin lobu aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Alın lobu
 - b) Şakak lobu
 - c) Yan kafa lobu
 - d) Art kafa lobu
 - e) Oksipital lob
10. Yaşantılarımızın kaydedilmesi ile ilgili olan ve beyinde yer alan yapıya ne ad verilir?
 - a) Beyincik
 - b) Talamus
 - c) Hipokampus
 - d) Amigdala
 - e) Retiküler oluşum

Cevap Anahtarı

1.a, 2.e, 3.a, 4.d, 5.d, 6.e, 7.a, 8.b, 9.b, 10.c

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] McGraw Hill. McKusick, V.A. (2001). The anatomy of the human genome. *Journal of American Medical Association*, 286 (18), 2289-2295.
- [2] Hatipoğlu, T. (1998). *Anatomı ve fizyoloji*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- [3] Santrock, J. W. (2009). *Life-span development*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- [4] Baron, R.A., Kalsher, M.J., & Henry, R.A. (2008). *Psychology from science to practice*. Boston: Pearson Education.
- [5] Feldman, R.S. (2008). *Understanding psychology*. New York: McGraw Hill.
- [6] Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Hilgard, E. R. (1987). *Psychology*. American Book.
- [7] Özden, M. (1999). *Fizyoloji*. Ankara: Somgür Yayıncılık.
- [8] Pittenger, C., & Duman, R. S. (2008). Stress, depression, and neuroplasticity: a convergence of mechanisms. *Neuropsychopharmacology*, 33(1), 88-96.
- [9] Cao, B., Bauer, I. E., Sharma, A. N., Mwangi, B., Frazier, T., Lavagnino, L., ... & Nielsen, D. A. (2016). Reduced hippocampus volume and memory performance in bipolar disorder patients carrying the BDNF val66met met allele. *Journal of Affective Disorders*, 198, 198-205.
- [10] Gökmen, F.G. (2003). *Sistematisk anatomı*. İzmir: Güven Kitabevi.
- [11] Michael, J., Krause, J. S., & Lammertse, D. P. (1999). Recent trends in mortality and causes of death among persons with spinal cord injury. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 80(11), 1411-1419.
- [12] [http://thesecondmessengers.blogspot.com/2011/11/sinir-hucresi-noron.html](http://thesecondmessengers.blogspot.com/2011/11/sinir-hucresi-noron.html#!/2011/11/sinir-hucresi-noron.html) Kaynağından Alınmıştır.

KİŞİLİK PSİKOLOJİSİ

İÇİNDEKİLER



- Kişiliğin Tanımlanması
- Kişiliğin Ortaya Çıkması ve Gelişimi
- Kişilik Kuramları
- Kişilikle İlgili Araştırma Sonuçları

HEDEFLER



- Bu üniteyi çalıştıktan sonra;
 - Kişiliğin ne olduğunu bilecek,
 - Kişiliğin ortaya çıkışını ve gelişiminin nasıl olduğunu anlayabilecek,
 - Psikolojide kişilik kuramlarının neler olduğu hakkında bilgi sahibi olabilecek,
 - Kişilikle ilgili araştırma sonuçlarının neler söylediğimizi görebilecek,
 - İnsanların kişiliklerini değerlendirdirirken bütüncül bir bakış açısı oluşturabileceksiniz.

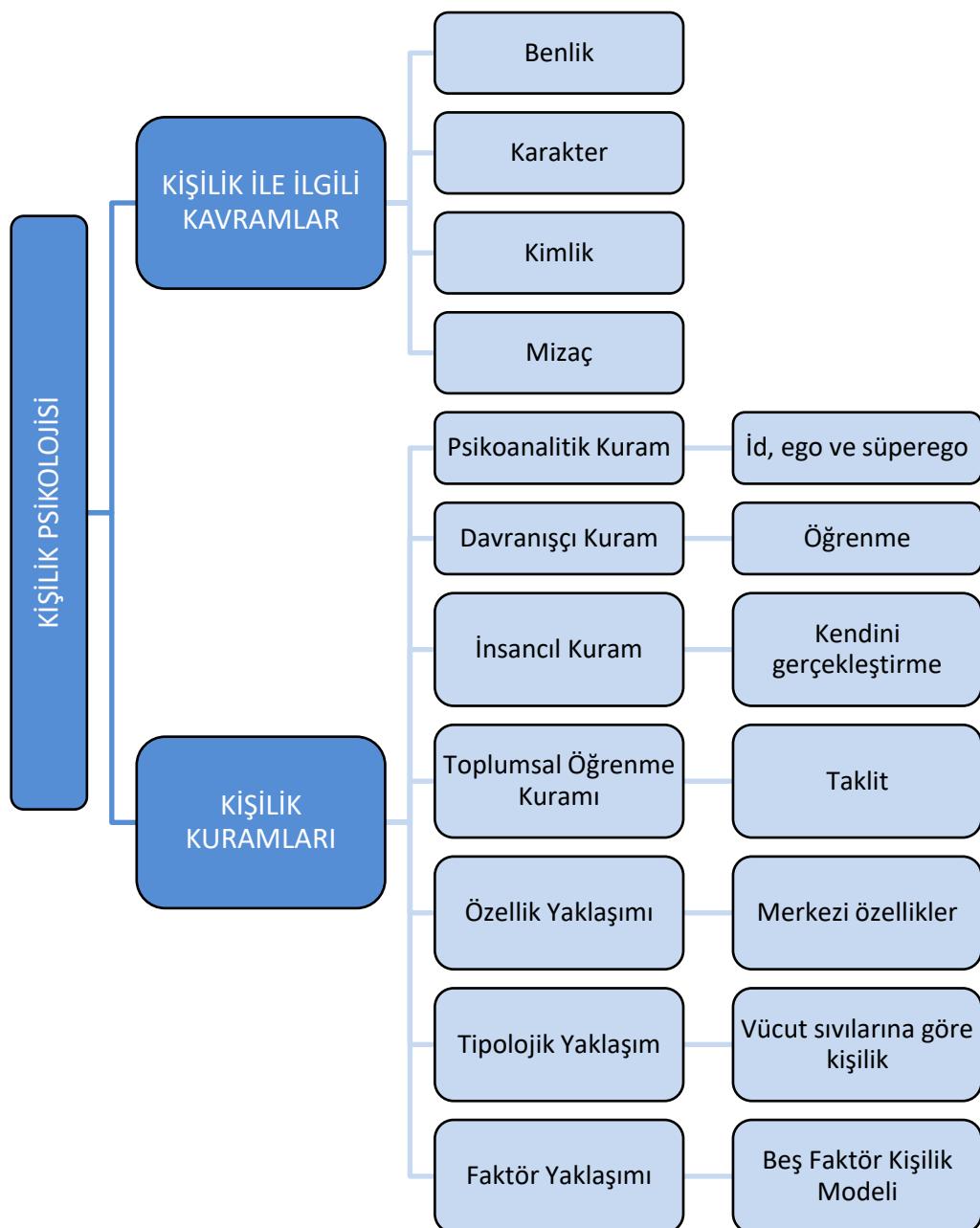


Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE
5



GİRİŞ



Kişilik, bireyin her yere taşıdığı özelliklerdendir.

Çevremize baktığımızda çok farklı özelliklere sahip insanların olduğunu görürüz. Örneğin bazı insanların düşmanca duyguları sıkılıkla deneyimledikleri, günlük etkileşimlerinde sık sık duygusal durumlarının değişiklerini ve de daha çok olumsuz duyguları deneyimlediklerini görürüz. Öte yandan bazı insanlar ise, her zaman rutin işleri yapmaktan hoşlanırken; bazıları ise, hemen her gün farklı deneyimler içerisinde olmayı tercih etmektedir. Ayrıca insanlardan bazılarının ilgilerinin çok geniş olduğunu, sosyal ve enerjik bir yapılarının olduğunu görürüz. Bunun tam aksine bazı insanların ise içe dönük bir yapılarının olduğunu, insanlarla konuşmaktan hoşlanmadıklarını ve daha çok yalnız kalmayı tercih ettiklerini gözlemleyebiliriz. Tüm bunların yanında bazı insanların ise; bir işi yaparken oldukça düzenli olduklarını ve dikkatli bir şekilde işlerini yürüttüklerini; diğerlerinin ise daha özensiz olduklarını ve dikkatlerini uzun süre bir işe yöneltemediklerini gözlemleriz. *İşte bu gibi; insanların arasındaki duyu, düşünce ve davranış farklılıklarının incelenmesi de psikolojinin önemli konu alanlarındandır.* Psikolojide pek çok alt alan bulunmaktadır. Kişilik psikolojisi de bu alanlardan biridir. Kişilik, bireyin her yere taşıdığı özelliklerdendir. İnsanlar, doğdukları andan itibaren kişilik yapısını geliştirmeye ve oluşturmaya başlarlar. Kişilik, insanların arasındaki en temel görünen farklılıklardandır. Bu noktada kişilik psikolojisini anlamak adına, aşağıda yer alan sorulara yanıt vermek faydalı olabilir:

Kişilik kavramı, psikolojide nasıl tanımlanmaktadır?

Kişilik açısından bireyler arasında ne gibi benzerlikler vardır?

Kişilik açısından bireyler arasında ne gibi farklılıklar vardır?

İnsanın kişiliği nasıl gelişir?

Kaç tane kişilik özelliği vardır?

Kişiliği açıklayan kuramlar nelerdir?

Kişilik konusu neden önemlidir?

Kişilik ile ilgili ne tür araştırmalar yapılır?

Kişilik psikolojisinde elde edilen bilgiler, uygulamalı psikolojiye ne gibi katkılar sunar?

Kişilik ve çevre uyumu ne demektir?

Kişiksiz insan var mıdır?

Kişilik nasıl bozulur?

Kişilik özelliklerini belirlemek günlük yaşamda bizlere neler kazandırır?



Kişilik, bireyleri, başka bireylerden ayrı eden özellikler bütünüdür.

KİŞİLİĞİN TANIMLANMASI

Kişilik kavramı Latince bir kavram olan "persona" kavramından gelmektedir. Latincede "persona", tiyatro oyucularının yüzlerine taktıkları maskeler ile aldıkları rollerle işaret etmektedir. *Kişilik çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, bireyin*

sahip olduğu sosyal becerilerini, kişinin kendisini bir resim olarak nasıl gördüğünü, bireyin kendine özgü özellikleri ile çevreyle etkileşime geçmesi sonucunda geliştirdiği davranışlarını içermektedir [1]. Tüm bunların yanında psikolojide kişilik tanımı yapan pek çok bilim insanı bulunmaktadır. Bu bilim insanlarının kişilik tanımları aşağıda verilmiştir:

- Cloninger: Kişilik, bireyin içsel olarak yaşadığı davranışlarının ve deneyimlerinin altında yatan nedenleri keşfetme sürecidir.
- Cüceloğlu: *Kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu ve bireyi diğer bireylerden ayırt edici, tatarlı bir ilişki biçimidir.*
- Alport: Kişilik, bireyin içsel yapısında yer alan, bireyin duygusal ve düşüncelerini yönlendiren bir gerçektir.
- Rogers: Kişilik, bireyin deneyimleri ile şekillenen örgütlenmiş kendilik algısıdır.
- Freud: Kişilik, bilinc dışı, örtük ve bilinmeyen bir bütündür.
- Aiken: Kişilik, örgütlenmiş duygusal, bilişsel, toplumsal ve fiziksel özellikler bütündür.

Kişilik kavramı, pek çok ilişkili kavramla karıştırılarak günlük yaşamda kullanılmaktadır. Benlik, kişilik, kimlik, karakter ve mizaç gibi kavamlar anılan kavamlara örnektir. Bu nedenle kişilik ve ilişkili diğer kavamları tanımlamak gereklidir. Bu kavamlar bu bölümde kısaca tanımlandıktan sonra kişilik ve diğer kavamlar arasındaki ilişkilere degenilmiştir:

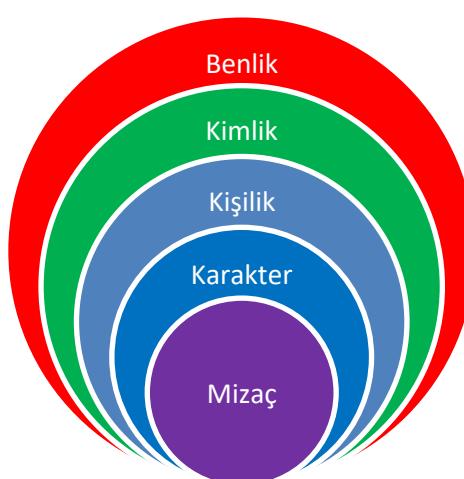
Benlik: Bireyin kendisine yönelik algılarının tamamıdır.

Mizaç: Bireylerin, olaylara ve durumlara biyolojik temelli verdikleri tepki farklılıklarıdır.

Karakter: Kişiliğin ahlaki yönüdür.

Kişilik: Bireyleri, başka bireylerden ayırt eden özellikler bütündür.

Kimlik: Kişinin ben kimim sorusuna verdiği yanıttır.



Şekil 5.1. Kişilik ve İlişkili Kavamlar

Şekil 5.1. incelendiğinde, kişilik ve benzeri kavramları kapsayan en önemli psikolojik yapının, benlik olduğu görülür. *Benlik tanımı incelendiğinde “benlik, bireyin kendisine yönelik algılarının toplamıdır” şeklinde bir yapısal tanıma ulaşılır.* Bu noktada örneğin siz dışa dönük bir bireysinizdir. Kendinizi, “ben, dışa dönüğüm” şeklinde değerlendirdiğinizde aslında kendinize ilişkin olarak kişilik boyutundaki algınızı ifade ediyorsunuzdur. Kimlik açısından bir değerlendirme yapıldığında, bireyin mesleki açıdan kendisini “ben, inşaat mühendisiyim” şeklinde tanımlaması aslında mesleki kimlik boyutunda kendisine ilişkin algısını yansıtmasıdır. Benlik ve diğer kavamlar arasındaki ilişkiler benzer şekilde incelenebilir.

KİŞİLİĞİN ORTAYA ÇIKMASI VE GELİŞİMİ

Psikolojik bir yapı olan kişiliğin oluşumunu etkileyen iki önemli faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden ilki, bireylerin doğuştan getirdikleri özelliklerini içeren genetik yapıdır. İkincisi ise bireyin içerisinde bulunduğu çevredir. Kalıtsal olarak bireylerin sahip oldukları özellikler çevreyle etkileşime geçilmesiyle bireyin kişiliğinin oluşmasına aracılık eder. Çevresel faktörler şunlardır [2]:

Dini inançlar: Din, bireylerin hayatlarına anlam yüklemelerinde ve stresle başa çıkmalarında, önemli bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Bireyler, kişiliklerini dini inançları çerçevesinde yapılandırabilirler.

Bireylerin kullandıkları dil: Dil, insanların duygularının ve düşüncelerinin yansımاسıdır. İnsanlar, dil aracılığı ile de kendi kişiliklerinin pek çok yönü hakkında bilgi edinirler ve böylece kişiliklerini yapılandıracaktır. Özellikle ebeveynler ile toplumsal etkileşim içerisinde olmak bu süreçte önemli etkendir.

Değerler: İnsanların yaşamlarında verdikleri öncelikler farklılaşmaktadır. Bu öncelikler, değerler olarak da ifade edilir. Örneğin sorumluluk, yardımlaşma ve özerklik gibi değerler bireylerin kişiliğinin oluşumunda ve yapılanmasında önemli araçlar olarak görülebilir.

Dünya görüşü: İnsanların dünyayı ve kendi varlıklarını adlandırma çabalarının bir uzantısı olarak çeşitli dünya görüşleri ortaya çıkmıştır. Örneğin liberal olmak, muhafazakâr olmak, milliyetçi olmak gibi görüşler, dünya görüşleri bağlamında değerlendirilebilir. Her dünya görüşünün sahip olduğu birtakım düşünceler bulunmaktadır. Bu düşünceler de ister istemez insanların kişiliklerini etkilemektedir.

Kültürel özellikler: Bireylerin etrafını kuşatan etkenlerden biri de kültürdür. Bireyler, kültürlenme aracılığı ile içinde bulunduğu topluma uyum sağlar hâle gelirler. Her kültürün farklı öncelikleri bulunmaktadır. *Kültürlerarası farklılıklar insanların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkiler. Örneğin toplumlar kültürel açıdan bireyci ve toplulukçu kültürler olarak iki önemli noktada sınıflandırılırlar.* Toplulukçu kültürlerde bireylerin benlikleri ve kişilikleri daha çok grup uyumu temelinde yapılandırılmaktadır. Oysaki bireyci kültürlerde, insanların benlikleri ve kişilikleri bağımsızlaşma ve diğer insanlardan farklılaşma üzerine kuruludur.



Bireyci kültürlerde, insanların benlikleri ve kişilikleri bağımsızlaşma ve diğer insanlardan farklılaşma üzerine kuruludur.



Kişiliğin oluşumunda hem çevresel faktörler hem de biyolojik faktörler etkili olmaktadır.

Coğrafi olarak yaşanan ortam: İnsanların, yaşadıkları fizikal ortamların da bireylerin kişilik gelişimleri üzerinde önemli etkileri vardır. Örneğin şehir ortamında yaşayan bireylerin kırsal kesimde yaşayanlara göre daha fazla deneyime açık olmaları ve dışa dönük olmaları beklenebilir.

Toplumsallaşma biçimleri: İnsanların, nasıl bir psikolojik atmosferde büyütükleri ve gelişimlerini sürdürdükleri de onların kişilik gelişimleri için önemlidir. Toplumsallaşma biçimleri açısından iki önemli toplumsallaşma şeklinin olduğu belirtilmektedir. Bunlardan ilki dar toplumsallaşma ve ikincisi ise geniş toplumsallaşmadır. Dar toplumsallaşmada seçenekler azdır. Bireyden geleneksel toplumsal beklenilere uymaları beklenir. Geniş toplumsallaşmada ise, bireylere daha fazla seçenek sunma durumu söz konusudur. Dolayısıyla bu iki farklı toplumsallaşma süreci ister istemez bireylerin kişiliklerini ve benliklerini etkiler.

Yukarıda belirtilen çevresel özelliklerin yanında, birtakım biyolojik faktörler de kişiliğin oluşmasında etkilidir. Biyolojik faktörlerin içerisinde pek çok etken girer. Bu noktada [2,3]:

- *Yaş:* Yaş, kişilik gelişiminde ve oluşumunda önemli bir bireysel faktördür. Yaşa birlikte kişilik özelliklerinde değişiklikler olur. Örneğin insanlar, ergenlik döneminde daha dışa dönükken; yetişkinlik döneminde ergenliğe oranla daha içe dönük bir yapı sergilemeye başlarlar. Öte yandan, sorumluluk kişilik özelliği yetişkinlerin önemli bir mutluluk özelliği iken; yaşlılıkta sorumluluk kişilik özelliğinin fazla kullanılması mutsuzluk nedeni olabilmektedir.
- *Cinsiyet:* Kişiliğin oluşumunda cinsiyet de önemli bir etkendir. Erkeklerden ve kadınlardan farklı bekleniler içerisinde olmak; ister istemez bireylerin kişilik özelliklerini de etkilemektedir. Örneğin toplumlarda kızlardan daha yumuşak başlı olmaları beklenirken; erkeklerin ise saldırganlıklarına izin verilmektedir.
- *Bedensel yapı:* İnsanların en görünürlük özelliklerinden biri de bedensel yapılarıdır. Antik çağlardan günümüze kadar insanların bedensel yapıları ile kişilik özellikleri arasında ilişkiler kurulmuştur. Örneğin ektomorf, mezomorf ve piknik tip gibi tiplerle bireylerin kişilik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Kişiliğin oluşumunda hem çevresel faktörler hem de biyolojik faktörler etkili olmaktadır. Doğuştan getirilen özellikler, genotip özellikler olarak ele alınır. Çevresel faktörler ise fenotip özellikler olarak değerlendirilir. *Bu noktada kişiliğin oluşumunda, genotip ve fenotip özelliklerin etkileşimi de belirleyici olmaktadır* [4].

Psikoloji tarihine bakıldığına, kişilik gelişiminin yaşamın ilk yıllarda tamamlandığına dair görüşler ortaya atılmıştır. Günümüzde ise, kişilik gelişiminin yaşam boyu devam ettiğine dair çalışma bulgularına ulaşılmaktadır [5]. Özellikle Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı; kişilikteki değişikliklerin, günlük olaylardan etkilenerek gerçekleşeceğini savunmaktadır. Bireyler yaşlarının ilerlemesi ile



Yaşlılıkta sorumluluk
kişilik özelliğinin fazla
kullanılması mutsuzluk
nedeni olabilmektedir.

birlikte, yaşadıkları toplumsal çevreye daha iyi uyum sağlar hâle gelmektedirler. Ayrıca, yaşadıkları olaylardan da etkilenmektedirler. Yaşanılan olaylardan etkilenme ve uyum sağlama, bireylerin kişiliklerinde değişikliklerin oluşmasına neden olabilmektedir. Örneğin insanlar zamanla daha az dürtüsel davranışın, kurallara uyum göstermekte ve toplumsal ilişkilerde daha becerikli hâle gelmektedirler [6].

Kişilik, gelişimini çocukluktan yetişkinliğe doğru incelemek gereklidir. Bu noktada Kochanska, kişiliğin gelişiminde etkili olan altı önemli faktör olduğunu belirtmiştir. Bu bölümde bu altı faktör detaylı bir şekilde incelenmiştir [7]:

Öğrenme Süreçleri: Kişiliğin gelişiminde önemli faktörlerden biri davranışların değiştirilmesinde etkili olan öğrenme süreçleridir. Bir başka deyişle, kişiliğin gelişme sürecinde bireylerin etraflarında bulunan (anne ve baba gibi) kişiler tarafından onlara sunulan pekiştireçler ve cezalar etkili olmaktadır. Bu noktada anne babaların ödüllendirme ve cezalandırma temelli kullandıkları disiplin yöntemlerinin katı ya da esnek olmasına bağlı olarak çocukların sorumluluk, yumuşak başılılık gibi kişilik özellikleri şekillenmektedir.

Çevre Tarafından Çocuğa Sunulan Yüz İfadeleri: İnsanlarla kurulan ilişkilerde onların yüz ifadeleri önemlidir. *Bireyler, çevrelerindeki bireylerin yüz ifadelerine bakarak karşısındaki insanların duygularının ve düşüncelerinin neler olduğunu anlamaya çalışmaktadır.* Bu noktada bazı kişilik özelliklerine sahip bireyler, yüz ifadelerine daha fazla önem vermektedirler. Kendilerini ve kişiliklerini bu ifadeler temelinde düzenlemektedirler. Örneğin dışa dönük bireyler, bir başka insana yaklaşıp yaklaşmayacaklarını onların yüz ifadelerine bakarak gerçekleştirmektedirler. Eğer bireyler; neşeli, güler yüzlü ve sevecen yüz ifadelerine sahip iseler bu durumda yaklaşılacak insanların sınıfında yer alırlar. Benzer şekilde yumuşak başlı, bireyler için ise öfkeli bir yüz ifadesi uzak durulacak kişi anlamına gelebilmektedir. Sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin ise, duygulardan uzak ve ciddi bir yüz ifadesi sergiledikleri sonucuna varılmıştır. Anne ve babalar tarafından çocukların büyümeye ve olgunlaşma süreçlerinde çeşitli kişilik özelliklerini yansitan yüz ifadeleri çocuklara gösterilmektedir. Çocuklar da belli kişilik özelliklerine ait bu özelliklerini içselleştirerek kendi kişilik örüntülerini yapılandırmaktadır.



Karşılaştırma yapmak ayrıca bireylerin kişiliklerini tanımlamalarına olanak tanımaktadır.

Çevre Tarafından Sunulan Toplumsal Bilginin İşlenişi Şekli: Olay ve durumların yorumlandırılması ve değerlendirilmesinde toplumsal çevrede bulunan bireylerin dikkat ettikleri ve önemsedikleri noktalar çevrede yer alan çocuklar gibi bireyleri de etkilemektedir. Anne ve babalar tarafından çocuğun neye dikkat edeceğini, neyi nasıl yorumlayacağına ve kodlayacağına ilişkin sunulan bilgiler çocukların kişilik özelliklerinin oluşmasında önemli bir etkiye sahiptir. Herhangi bir durumda anne ve babaların verdikleri tepkileri, çocuklar gözlemlerler. Daha sonra tıpkı ebeveynleri gibi tepkiler veriler. Bu tepki veriş tarzları zamanla kişiliklerinin bir parçası hâline gelir. Anne ve babası dışa dönük bir çocuğu ele alacak olursak bu çocuk dışa dönük ebeveynlerini gözlemleyerek daha çok olumlu uyaranlara ilişkin bilgilere odaklanacak ve bilgi işleme

süreçlerini bu doğrultuda harekete geçirecektir. Böylece bilişsel süreç açısından tıpkı ebeveynleri gibi dışa dönüklüğü teşvik eden bir sistemi kullanacaktır.

Toplumsal ve Zamansal Karşılaşturma: Çocukluktan yetişkinliğe doğru artan bilişsel kapasiteden dolayı, bireyler kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaya başlarlar. Bu karşılaştırmalar aracılığı ile kendi kişilikleri hakkında önemli bilgiler edinirler. Karşılaştırma yapmak ayrıca bireylerin kişiliklerini yapılandırmalarına olanak tanımaktadır.

Çevresel Seçimde Bulunma: Yaşa birlikte, bireyler hem benliklerini hem de kimliklerini yapılandırmaktadırlar. Bu süreçte bireyler, kişiliklerini de yapılandırma sürecini yaşarlar. Bireyler, kişiliklerine uygun çevreleri seçerler. Böylece kişilik özelliklerini daha da güçlendirirler.

Çevresel Şekillendirme: Artan öz düzenleme kapasite ile birlikte bireyler hem benliklerini hem de kişiliklerini sağlamlaştırmak isterler. Bu süreçte kişilikleri ile uyumlu çevreleri ararlar. Kişilikleri ile uyumlu olmayan çevreleri değiştirmeye çabası bulurlar. Bulundukları çevreyi kişilik özellikleri temelinde şekillendirmeye de çalışırlar.

KİŞİLİK KURAMLARI

İnsanlar arasındaki düşünce, davranış benzerliklerini ve farklılıklarını açıklayan kuramlara kişilik kuramları denir. Bu kuramlar aynı zamanda kişiliğin altında yatan temel dinamikleri de ele alırlar. Literatürde pek çok kişilik kuramı bulunmaktadır. Bu kuramlar aşağıda açıklanmıştır [2]:

Psikoanalitik Kuram

Tüm bilimsel alanlarda olduğu gibi fizik biliminde de önemli ilerlemeler on beşinci yıldan itibaren gözükmemeye başlanmıştır. On dokuzuncu yüz yılda ise yoğunluğu giderek artmıştır. Enerjinin korunumu ilkesinden hareketle Freud, Psikoanalitik kuramını geliştirdi. Freud'a göre, her bireyde libido olarak ifade edilen sabit bir psik enerji bulunmaktadır. Freud, psik enerjinin farklı biçimler almasının kişilik gelişiminde önemli olduğunu belirtti.

Psikoanalitik kurama göre kişilik, psikoseksüel gelişim dönemleri ismi verilen dönemlerden geçerek gelişir. Bu kurama göre beş önemli gelişim dönemi vardır. Bu dönemler; oral, anal, fallik, latent ve genital dönem şeklinde isimlendirilir. Freud her bir gelişim döneminde libidinal enerjinin insan bedeninde yer alan bazı organlarda kendisini gösterdiğini savunur. Oral dönemde ağız; anal dönemde rektal bölge gibi bölgeler enerji açısından uygun organlar olarak görülmektedir. Tablo 1'de döneminin özellikleri özetlenmiştir [9]:



Freud, psik enerjinin farklı biçimler almasının kişilik gelişiminde önemli olduğunu belirtti.

Tablo 5.1. Freud'a Göre Kişilik Gelişim Dönemleri

Dönem	Dönemin Özellikleri
Oral Dönem (0-1 Yaş)	Haz bölgesi ağızıdır. Bu dönemde güven duygusu gelişmektedir. Bebek, oral olarak arzuladığı nesneye ya da objeye ulaşmazsa kaygılanır. Alma, tutma, ısırmama, tükürme ve kapatma olmak üzere beş oral işlevde bulunma modu vardır. Bu özellikler yetişkin kişiliğini oluşturur (bebekliğinde yiyeceği almaktan hoşlanan kişi, yetişkinliğinde bilgiyi ve gücünü elde etmekten hoşlanır; kaldırıkmak belirleyici olmaya; ısırmak baskınığa; tükürmek reddetmeye; kapamak içe dönüklüğe neden olur vb.).
Anal Dönem (1-3 Yaş)	Libidinal enerji anal bölgdededir. Çocuklarda dışkılama kaygı oluşturur. Katı tuvalet eğitimi karşısında bireyler yetişkinliklerinde dağıtık, sorumsuz ve kirli olabilmektedir.
Fallik Dönem (3-5 Yaş)	Fallik dönemde haz bölgesi genital organlardır. Özdeşim yoluyla cinsel kimliğin temelleri atılır.
Latent Dönem (5-12 Yaş)	Libidinal enerji örtülü haldedir. Bu nedenle çocuk, enerjisini akademik alana yönlendirir.
Genital Dönem (12 Yaş ve sonrası)	Ergenlikteki fizyolojik değişimle birlikte, cinsel dürtüler harekete geçer. Cinsel tepkiler, karşı cinse yönelmiştir.



Ego, gerçeklik ilkesine göre çalışır.

Bilinen en eski kişilik kuramlarından biri de Psikoanalitik kuramdır. Bu kuramın temsilcisi Sigmund Freud'dur. Bu kurama göre kişiliğin üç önemli ögesi vardır. Bunlardan ilki id, ikincisi ego ve üçüncüsü ise süperego'dur. Id, kişiliğin ilkel mekanizması olarak ele alınır. Id, haz ilkesiyle çalışır. İdin en önemli kaynakları saldırganlık ve cinsellik gibi dürtülerdir. Burada ve şimdide odaklıdır. Ego ise, kişiliğin mantıksal yanıdır. **Ego, id ile süperego arasında denge kurar.** Süperego ise kişiliğin ahlaki yanıdır. Süperego, doğru ya da yanlışla ilişkin ilkeler ve standartlar ortaya koyar.

Fenomenolojik Kuram

Kişiliği açıklayan kuramlardan bir diğeri de İnsancıl kuramıdır. Bu kuram insanların algı, anlam, duygusal ve benlik açılarından farklı özellikler sergilediklerini savunur. Bu kuramın en önemli temsilcisi Carl Rogers'tır. Bu kurama göre insanlar, kendilerini gerçekleştirmek adına çevrelerine tepkide bulunurlar. Bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerinde onların ihtiyaçlarının doydurulması önemli bir etkendir. **Kendilerini gerçekleştiren insanlar, ideal ve gerçek benlikleri arasında bir denge kurarlar.** Bu kuram, insanların kişiliklerine

benlik gelişimlerinin yön verdiği savunur. Rogers, aynı zamanda koşulsuz kabul ve empati gibi koşulların kişilik gelişiminde etkili olduğunu savunur.

Maslov, insanların kendilerini gerçekleştirmeye sürecinde sürekli ihtiyaçlarını doyurmaya çalışıklarını belirtir. Ona göre, ihtiyaçların hiyerarşik bir doğası vardır. Hiyerarşinin en altında fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Daha sonra sırasıyla, güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirmeye gelmektedir [9].



Şekil 5.2. İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Toplumsal Öğrenme Kuramı



Öz yeterlik, önemli bir kişilik özelliğidir.

Kişiliği açıklayan kuramlardan bir diğeri de Toplumsal Öğrenme kuramıdır. Bu kuramın en önemli temsilcisi Albert Bandura'dır. Bu kurama göre, kişilik bir toplumsal bağlam içerisinde edinilir ve gelişir. Toplumsal Öğrenme kuramında, kişiliği etkileyen faktörler üç önemli noktada incelenmektedir. Bunlardan ilki davranış, ikincisi çevre ve üçüncüsü ise bireyin sahip olduğu inançlardır. Bu üç faktör birbirlerini karşılıklı olarak etkileyerek kişiliğin oluşumunda rol oynamaktadırlar. Bu etkiyi Bandura, karşılıklı belirleyicilik kavramıyla ele almaktadır. Toplumsal Öğrenme kuramında bireylerin çeşitli kişilik özelliklerine sahip bireyleri gözledikleri belirtilmektedir. Gözlem yapan kişiye gözlemci, gözlemlenen kişiye de model denilmektedir. Modelin özellikleri, birey tarafından içselleştirilmekte ve kişiliklerinin bir parçası hâline gelmektedir [10].

Tipolojik Yaklaşım

Kişiliği, açıklayan kuramlardan bir diğeri de Tipoloji kuramıdır. Bu kuram, Antik Yunan dönemine dayanmaktadır. Örneğin Hipokrat insanları, dört önemli tip etrafında incelemiştir:

- Hafif kanlı mizaç
 - Ağır kanlı mizac

- Sevdalı mizaç
- Asabi mizaç

Tarihsel süreçte kişilik konusunda çalışmalarda bulunan bireyler, kişiliği farklı tiplerde sınıflandırılmışlardır. Örneğin Lomborso insanların bedensel yapılarına bakarak suçluları sınıflandırmıştır. Benzer şekilde Sheldon insanları beden yapılarına dayanarak endomorfik, mezomorfik ve ektomorfik olarak üç sınıfa ayırarak incelemektedir. Kretchmer de insanları beden yapılarına dayalı olarak sınıflandırmıştır. Ona göre dört insan tipi vardır. Bunlar, leptoziomlar, atletikler, piknikler ve displastikler şeklinde ele alınmaktadır [1].

Özellik Yaklaşımı

Kişiliği açıklayan yaklaşımlardan bir diğeri de Özellik yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın önemli temsilcilerinden biri Allport'tur. *Bu yaklaşım bireyler arası farklılıklarını bireylerin sürekli olarak gösterdikleri özelliklerin azlığı ya da çokluğu açısından ele almaktadır.* Allport, kişilik özelliklerinin kişilerin çevreye uyum sağlayan özellikleri gösterdiğini belirtir. Bu yaklaşımına göre kişilikte kardinal (cardinal) ve merkezi (central) olmak üzere iki tür özellik bulunmaktadır. Makyevelizm ve narsistlik gibi özellikler, kardinal özelliklere örnektir. Sevecenlik, sosyal olma gibi özellikler merkezi özelliklere örnektir. Allport, bireylerin yemek ve müzik gibi tercihlerini yönlendiren özelliklerin ise ikincil özellikler olduğunu belirtir [3].



Allport (1961) kişilik özelliklerinin kişilerin çevreye uyum sağlayıcı özelliklerini gösterdiğini belirtir.

Faktör Yaklaşımı

Faktör Yaklaşımı: İnsanlar arasındaki davranış ve düşünce farklılıklarını açıklamaya çalışılırken sayısız özellikler karşımıza çıkmaktadır. *İşte bu sayısız özelliklerden anlamlı yapılar oluşturarak kişiliği açıklayan yaklaşımı Faktör Yaklaşımı denir.* Faktör Yaklaşımı, birbirile yüksek ilişki veren özelliklerin bir araya gelerek daha geniş bir yapıda ele alınmasını temel alır. Örneğin, Eysenck'in çalışması, faktör yaklaşımına dayanır. Bu çalışmada, içe ve dışa dönüklük ile duygusal denge ve dengesizlik olmak üzere dört temel özellik belirlemiştir [4,7].

Beş Faktör Yaklaşımı

Günümüzde, kişiliği faktörler bağlamında ele alan yaklaşımlardan biri de Beş Faktör Kişilik modelidir. Bu modelin temsilcileri Paul Costa ve Robert McCrae'dir. Bu model, kişiliği beş temel boyutta ele alarak açıklar. Bu boyutlar, aşağıda açıklanmıştır [11,12,13].

İçe ya da dışa dönüklük: Beş Faktör Kişilik modelinin bu boyutu, Eysenck'in dışa dönüklük boyutıyla paralellik göstermektedir. Dışa dönüklük:

- Enerji dolu
- Girişken
- Konuşkan

- Sosyal ve heyecanlı
- Atilgan
- Aktif
- Şen şakrak
- İyimser
- Enerjik
- Eğlenceden ve hareketten hoşlanma gibi özellikleri içerir.

Dışa dönük bireyler, iç dönüklere oranla ödüle karşı daha fazla duyarlıdırlar. Bu duyarlılık doğumla birlikte görülmeye başlar. Çocuklukta sosyallik olarak belirir. Bu sosyallik, daha sonra genel bir kişilik özelliği olarak dışa dönüklüğe bağlanır. Yetişkinlik süresince, kendisini bireyin davranışlarında sıkça gösterir.

Sorumluluk ya da sorumsuzluk: Sorumluluk; başarı çabası, yeterlilik, görev şinaslık, düzen, öz disiplin ve tedbirlilik gibi özellikleri içerir. Bu kişilik özelliği;

- Hazır erteleyebilmeyi
- Hoş olmayan görevlerde sabır gösterebilmeyi
- Sorumlu ve güvenilir bir şekilde hareket etmeyi
- Ayrıntılara dikkat etmeyi gerektirmektedir
- Bilinçli olmayı
- Başarı yönelik olmayı
- Planlı olmayı
- Çalışkan olmayı içermektedir.

Sorumluluk, hem hareketi hem de odaklanmayı içerdiği için ilerletici ve ketleyici özellikleri içinde barındırır. Sorumluluğun ilerletici yönü, başarı ihtiyacı ve çalışma kararlılığında; ketleyici yönü ise ahlaki titizlik ve tedbirli olmadı kendisini gösterir. Sorumluluk boyutunun öteki ucunda yer alan bireyler, kendini yeterince organize edememiş bireylerdir. Zorlayıcı bir vicdana ve aynı zamanda yaygın bir suçluluk duygusuna sahiptirler. Bu kişiler, öz disiplin ve enerji yetersizliği nedeniyle kendi standartlarını oluşturmaktan güçlük çekerler.



Duygusal dengesizliğin temelinde kaygı, depresyon, kızgınlık ve sıkıntı gibi olumsuz duygular yer alır.

Duygusal açıdan dengelilik ya da dengesizlik: Duygusal dengesizliğin

temelinde kaygı, depresyon, kızgınlık ve sıkıntı gibi olumsuz duygular yer alır.

Duygusal dengesizlik:

- Kaygılı
- Endişeli
- Sinirli
- Güvensiz olma
- Sürekli kendisi ile uğraşma özellikleri ile temsil edilmektedir.

Duygusal dengesizlik, aynı zamanda rasyonel olmayan düşüncelerle ve başa çıkma mekanizmalarındaki yetersizlikle ilişkilidir. Duygusal açıdan dengesiz bireyler, sıklıkla karmaşık duygularla uğraşmak durumundadırlar. Bu

nedenle de daha çok kuruntulu düşüncelere sahip olabilirler ve düşmanca tepkiler verebilirler. Bu kişiler, yaşadıkları olumsuz duygularla tutarlı olarak kendini suçlama gibi düşüncelere daha sık kapılarılar. *Yapılan araştırmalarda, nevrotik tanısı alan kişilerin, duygusal dengesizlik boyutunda yüksek puan aldıkları görülmüştür.*

Deneyime açıklık ya da kapalılık: Zihinsel yeteneğin, deneyime açıklık boyutuyla ilişkili olduğuna dair pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle deneyime açıklık boyutuna zekâ da denilmektedir. Bu boyutta: *Deneyime açıklık ya da kapalılık:* Zihinsel yeteneğin, deneyime açıklık boyutuyla ilişkili olduğuna dair pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle deneyime açıklık boyutuna zekâ da denilmektedir. Bu boyutta:

- Cesur olma
- Değişikliği sevme
- Meraklı
- Bağımsız
- Liberal
- Analitik
- İlgileri geniş
- Geleneksel olmayan gibi özellikler yer almaktadır.

Deneyime açık bireyler, aktif imgeleme yapmaya, estetik ilgisine, duygulara duyarlılığa, çeşitliliği tercih etmeye, entelektüel meraka ve bağımsız yargılama yapmaya eğilimlidirler. Deneyime açıklığın diğer boyutunda yer alan bireyler, yüzeysel, basit ve sadedirler. Kişiler arası ilişkiler konusunda oldukça geleneksel tutumlara sahiptirler. Kuralcılardır ve otoriteye itaat ederler. Yaratıcılıkları düşüktür. Hayal kurma becerileri zayıftır ve çeşitliliği sevmezler.

Yumuşak başlılık ya da saldırganlık: *Yumuşak başlı kişiler, iyi huylu, güvenilir, yardımsever, bağışlayıcı, saf ve dürüst olarak tanımlanır.* Costa ve McCrea (1980), yumuşak başlılık boyutunu, dürüstlük, özgecilik, güven, itaat, alçakgönüllülük ve merhametlilik boyutlarıyla tanımlamışlardır. Yumuşak başlılık:

- Merhametli
- İnce
- Nazik
- Saygılı
- Esnek
- Güvenli
- Açık kalpli özelliklerle tanımlanmaktadır.

Yumuşak başlığının boyutunun diğer ucunda hırçılık yer alır. Hırçılık boyutunda yer alan bireyler ise, kötümser, kaba, güvensiz, iş birliğine kapalı, merhametsiz, öfkeli ve çıkarcı gibi özelliklere sahiptirler.



Yapılan çalışma sonuçlarına göre, duygusal açıdan dengesiz bireylerin herhangi bir stres durumunda, kendilerini ve başkalarını suçladıkları ortaya çıkmıştır.

KİŞİLİKLE İLGİLİ ARAŞTIRMA SONUÇLARI



Yaşla birlikte bireyler, daha fazla uyum sağlayıcı özellikler sergileyebileceklerdir.

Kişilik konusunda yapılan çalışmalar önemli bulgular ortaya koymuştur. Bu bölümde yapılan çalışmaların önemli sonuçlarına kısaca değinilmiştir. Kişiliğin ne zaman ortaya çıktığı konusunda yapılan çalışmalar ilginç sonuçlar ortaya koymuştur:

Gözlemsel çalışmalarında, 3- 8 yaşlar arasındaki çocukların dışa dönük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk özelliklerini belirgin bir şekilde gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Okul öncesi çocuklara ve orta çocuklara oranla ergenlerin, özellikle deneyime açıklık özelliğini daha belirgin bir şekilde gösterdikleri saptanmıştır. Bu durumun nedeni ise, ergenlikte soyut düşünmenin gelişimidir [14].

Yaşam olayları düşüncesine göre yaşla birlikte bireyler, daha fazla uyum sağlayıcı özellikler sergileyebileceklerdir. Bir başka ifadeyle bireyler, daha yumuşak başlı, daha sorumlu, duygusal açıdan daha dengeli, deneyime açık ve daha az dışa dönük olacaklardır. Genel olarak kesitsel çalışmalar, ergenlerin yetişkinlere oranla daha dışa dönük ve duygusal açıdan dengeli ve daha az yumuşak başlı ve sorumlu olduklarını göstermektedir. Yine 12-18 yaşlarındaki ergenler üzerinde yürütülen kesitsel çalışmalar, sadece kızlar için dengenin azaldığını; dışa dönük, yumuşak başılılık ve sorumluluk özelliklerinde her iki cinsiyet için önemli bir değişiklik olmadığını göstermiştir [12,13].

Ergenlerin kişilik gelişimini Beş Faktör modeli bağlamında ele alan çalışmalarlardan biri de Branje, Lieshout ve Gerris'in çalışmasıdır. *Çalışmanın genel sonucuna göre, hem ergenlik döneminde hem de yetişkinlik döneminde kişilik gelişiminin devam ettiği sonucuna varılmıştır* [15].

Literatürde, Beş Faktörlü Kişilik modeli ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda, Costa ve arkadaşları (1996), başa çıkma ve kişilik özelliklerini birlikte ele almışlardır. Yapılan çalışma sonuçlarına göre, duygusal açıdan dengesiz bireylerin herhangi bir stres durumunda, kendilerini ve başlarını suçladıkları ortaya çıkmıştır. Dışa dönük bireyler ise, konu hakkında konuşukları ve şakalar yaptıkları bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak dışa dönüklerin; başlarınıyla ilişki kurdukları, deneyime açık oldukları, yeni bilgiler aradıkları, bakış açısı aldıkları ve oluşan problemleri çözmek için çaba harcadıkları sonucuna varılmıştır. Sorumluluk kişilik özelliğine sahip olan bireyler ise, problemleri çözmek için yılmadan devam ettikleri ve kişisel gelişime önem verdikleri belirlenmiştir. Yumuşak huyluların ise, uysal oldukları ve soğukkanlı davranışları sonucuna varılmıştır [12,13]. Literatüre bakıldığından, her ne kadar Beş Faktör modelindeki bütün boyutlarla öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar yapıldığı nadir olarak görülse de modelin duygusal dengesizlik ve dışa dönük boyutlarıyla daha fazla çalışma yapıldığı görülür. Çalışmaların bulgularına göre, dışa dönük ile olumlu duygular ve duygusal dengesizlik ile olumsuz duygular arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Örnek



- Lise onuncu sınıf öğrencisi olan Ferda, sosyal faaliyetlerle oldukça fazla ilgilenmektedir. Okulun müzik grubunda gitar çalmayı yanında şiir klubü üyesidir. Son zamanlarda arkadaşlarıyla sinemaya gidip film izlemeyi de düşünmektedir. Ayrıca, kendisine ait komik bir karikatür dergisi koleksiyonu vardır. Tüm bunların yanında ilkokul ve ortaokul arkadaşlarıyla görüşmeyi sürdürmektedir. Sizce, beş faktör modeline göre Ferda'da baskın olan kişilik özelliği nedir?

Bireysel Etkinlik



- Yakınlarınızda, kişilik özelliği olarak duygusal açıdan dengesiz biri var ise onun özelliklerini sıralayabilir misiniz?



:Özet

- Kişilik kavramı Latince bir kavram olan “persona” kavramından gelmektedir. Latincede “persona”, tiyatro oyucularının yüzlerine takıtları maskeler ile aldıkları rollere işaret etmektedir. Kişilik çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, bireyin sahip olduğu sosyal becerilerini, kişinin kendisini bir resim olarak nasıl gördüğünü, bireyin kendine özgü özelliklerile çevreyle etkileşime geçmesi sonucunda geliştirdiği davranışlarını içermektedir. Kişilik kavramı, pek çok ilişkili kavramla karıştırılarak günlük yaşamda kullanılmaktadır. Benlik, kişilik, kimlik, karakter ve mizaç gibi kavamlar anılan kavamlara örnektir. Bu nedenle kişilik ve ilişkili diğer kavamları tanımlamak gereklidir. Psikolojik bir yapı olan kişiliğin oluşumunu etkileyen iki önemli faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden ilki bireylerin doğuştan getirdikleri özellikleri içeren genetik yapıdır. İkincisi ise bireyin içerisinde bulunduğu çevredir. Kalitsal olarak bireylerin sahip oldukları özellikler çevreyle etkileşime geçilmesiyle bireyin kişiliğinin oluşmasına aracılık eder. Kişiliğin oluşumunda hem çevresel faktörler hem de biyolojik faktörler etkili olmaktadır. Doğuştan getirilen özellikler, genotip özellikler olarak ele alınır. Çevresel faktörler ise fenotip özellikler olarak değerlendirilir. *Bu noktada kişiliğin oluşumunu, genotip ve fenotip özelliklerin etkileşimi belirlemektedir.* Psikoanalitik kurama göre kişilik, psikoseksüel gelişim ismi verilen dönemlerden geçerek gelişir. Bu kurama göre beş önemli gelişim dönemi vardır. Bu dönemler; oral, anal, fallik, latent ve genital dönem şeklinde isimlendirilir. Freud her bir gelişim döneminde ruhsal enerjinin insan bedeninde yer alan bazı organlarda kendisini gösterdiğini savunur. Oral dönemde ağız, anal dönemde rektal bölge gibi bölgeler enerji açısından uygun organlar olarak görülmektedir. Kişiliği açıklayan kuramlardan bir diğeri de insancıl kuramıdır. Bu kuram insanların algı, anlam, duygusu ve benlik açılarından farklı özellikler sergilediklerini savunur. Bu kuramın en önemli temsilcisi Carl Rogers'tır. Bu kurama göre insanlar, kendilerini gerçekleştirmek adına çevrelerine tepkide bulunurlar. Bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerinde onların ihtiyaçlarının doyurulması önemli bir etkendir. *Kendilerini gerçekleştiren insanlar, ideal ve gerçek benlikleri arasında bir denge kurarlar.* Bu kuram, insanların kişiliklerine benlik gelişimlerinin yön verdiği savunur. Kişiliği açıklayan kuramlardan bir diğeri de Toplumsal Öğrenme kuramıdır. Bu kuramın en önemli temsilcisi Albert Bandura'dır. Bu kurama göre, kişilik bir toplumsal bağlam içerisinde edinilir ve gelişir. Toplumsal Öğrenme kuramında, kişiliği etkileyen faktörler üç önemli noktada incelenmektedir. Bunlardan ilki davranış, ikincisi çevre ve üçüncüsü ise bireyin sahip olduğu inançlardır. Bu üç faktör birbirlerini karşılıklı olarak etkileyerek kişiliğin oluşumunda rol oynamaktadırlar. Bu etkiye Bandura, karşılıklı belirleyicilik kavramıyla ele almaktadır. Toplumsal Öğrenme kuramında bireylerin çeşitli kişilik özelliklerine sahip bireyleri gözledikleri belirtilmektedir. Gözlem yapan kişiye gözlemci, gözlemlenen kişiye de model denilmektedir. Modelin özellikleri, birey tarafından işselleştirilmekte ve kişiliklerinin bir parçası hâline gelmektedir. *Faktör Yaklaşımı: İnsanlar arasındaki davranış ve düşünce farklılıklarını açıklamaya çalışılınca sayısal özellikler karşımıza çıkmaktadır. İşte bu sayısız özelliklerden anlamlı yapılar oluşturarak kişiliği açıklayan yaklaşma Faktör Yaklaşımı denir.* Faktör yaklaşımı, birbirile yüksek ilişki veren özelliklerin bir araya gelerek daha geniş bir yapıda ele alınmasını temel alır. Örneğin, Eysenck'in çalışması, faktör yaklaşımına dayanır. Bu çalışmada, içe ve dışa dönüklük ile duygusal denge ve dengesizlik olmak üzere dört temel özellik belirlemiştir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Kişinin kendisine yönelik algılarının tamamına ne ad verilir?
 - a) Benlik
 - b) Kişilik
 - c) Karakter
 - d) Mizaç
 - e) Huy
2. İnsanların, yaşamlarında verdikleri öncelikler olarak ifade edilen ve onların kişiliklerini etkileyen faktöre ne ad verilir?
 - a) İnanç
 - b) Değer
 - c) Biliş
 - d) Seziş
 - e) Kader
3. Beş yaşında olan Hilal, tanımadık insanları gözlemlerken onların neşeli, güler yüzlü ve sevecen gibi yüz ifadelerine sahip olup olmadıklarına bakarak onlara yaklaşıp yaklaşmayacağına kararını vermektedir. Buna göre Hilal, aşağıdaki hangi kişilik özelliğine dikkat etmektedir?
 - a) Duygusal açıdan dengesizlik
 - b) Deneyime açıklık
 - c) Dışa dönüklük
 - d) Sorumluluk
 - e) Yumuşak başlılık
4. Kişilik gelişiminde, tuvalet eğitiminin önemli olduğunu vurgulayan psikoanalistik kuram, aşağıdaki hangi gelişim dönemine işaret etmektedir?
 - a) Genital
 - b) Latent
 - c) Fallik
 - d) Anal
 - e) Oral
5. Kişiliğin haz ilkesiyle çalışan boyutuna ne ad verilir?
 - a) Süperego
 - b) Bilinç
 - c) Ego
 - d) Bilinçaltı
 - e) İd

6. Psikoanalitik kuramın temsilcisi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Bandura
 - b) Ellis
 - c) Freud
 - d) Perls
 - e) Skinner

7. Sokakta yaşayan ve çöplerden yemek toplayarak yaşamını devam ettiren Harun, ihtiyaçlar hiyerarşisinin hangi aşamasında öncelikli olarak tehlike ile karşı karşıyadır?
 - a) Fizyolojik
 - b) Ait olma
 - c) Sevme
 - d) Saygınlık
 - e) Kendini gerçekleştirmeye

8. Aşağıdaki kişilik özelliklerinden hangisi diğerlerinden farklıdır?
 - a) Enerji dolu
 - b) Girişken
 - c) Konuşkan
 - d) Dikkatli
 - e) Atılgan

9. Freud'a göre kişiliğin ilkel yanına ne ad verilir?
 - a) İd
 - b) Ego
 - c) Süperego
 - d) Bilinçaltı
 - e) Bilinç dışı

10. Aşağıdaki bilim insanlarından hangisi, kişiliğin model alma yoluyla gelişliğini savunur?
 - a) Piaget
 - b) Freud
 - c) Bandura
 - d) Erikson
 - e) Baltes

Cevap Anahtarı

1.a, 2.b, 3.c, 4.d, 5.e, 6.c, 7.a, 8.d, 9.a, 10.c

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Aiken, L. R. (1999). *Assessment of personality*. London: Allyn and Bacon.
- [2] Burger, J.M. (2004). *Personality*. NY: Wadsworth.
- [3] Allport, G. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Hacourt College Publication.
- [4] Cloninger, S. C. (2000). *Theories of personality*. New Jersey: Prentice Hall.
- [5] McCrae, R. R., & John, O.P. (1992). Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- [6] McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood*. New York: The Guilford Press.
- [7] Kochanska, G., Clark, A., & Goldman, M. S. (1997). Implications of mothers' personality for their parenting and their young children's developmental outcomes. *Journal of Personality*, 65(2), 387-420.
- [8] Baron, R.A., Kalsher, M.J., & Henry, R.A. (2008). *Psychology from science to practice*. Boston: Pearson Education
- [9] Miller, P. H. (2002). *Theories of developmental psychology*. NY: Macmillan.
- [10] Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. NJ: Prentice-Hall.
- [11] Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- [12] McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- [13] McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1994). The Stability of Personality: Observation and Evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173–175.
- [14] Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tez
- [15] Branje, S. J. T., Lieshout, C.F. M. V., & Gerris J. R. M. (2007). Big Five Personality Development In Adolescence and Adulthood. *European Journal Of Personality*. 21, 45–62.

SOSYAL PSİKOLOJİ



İÇİNDEKİLER

- Sosyal Psikolojinin Tanımı
- Sosyal Davranışı İnceleme
- Kuramsal Bakış Açıları
- Sosyal Psikoloji Konuları
- Sosyal Biliş
- Yakın İlişkiler
- Sosyal Algı
- Tutumlar
- Toplumsal Etki
- Saldırganlık
- Toplumsal Gruplar



HEDEFLER

- Bu üniteyi çalıştıklan sonra;
- Sosyal psikolojisi alanının tanımını yapabilecek,
- Toplumsal/sosyal davranışın inceleme yöntemlerini anlayabilecek,
- Sosyal psikolojinin ele aldığı temel konular hakkında bilgi sahibi olabilecek,
- Yakın ilişkilerle ilgili faktörleri öğrenebilecek,
- Sosyal algıların nasıl oluştuğunu bilecek,
- Toplumsal etki oluşturma sürecini kavrayabileceksiniz.

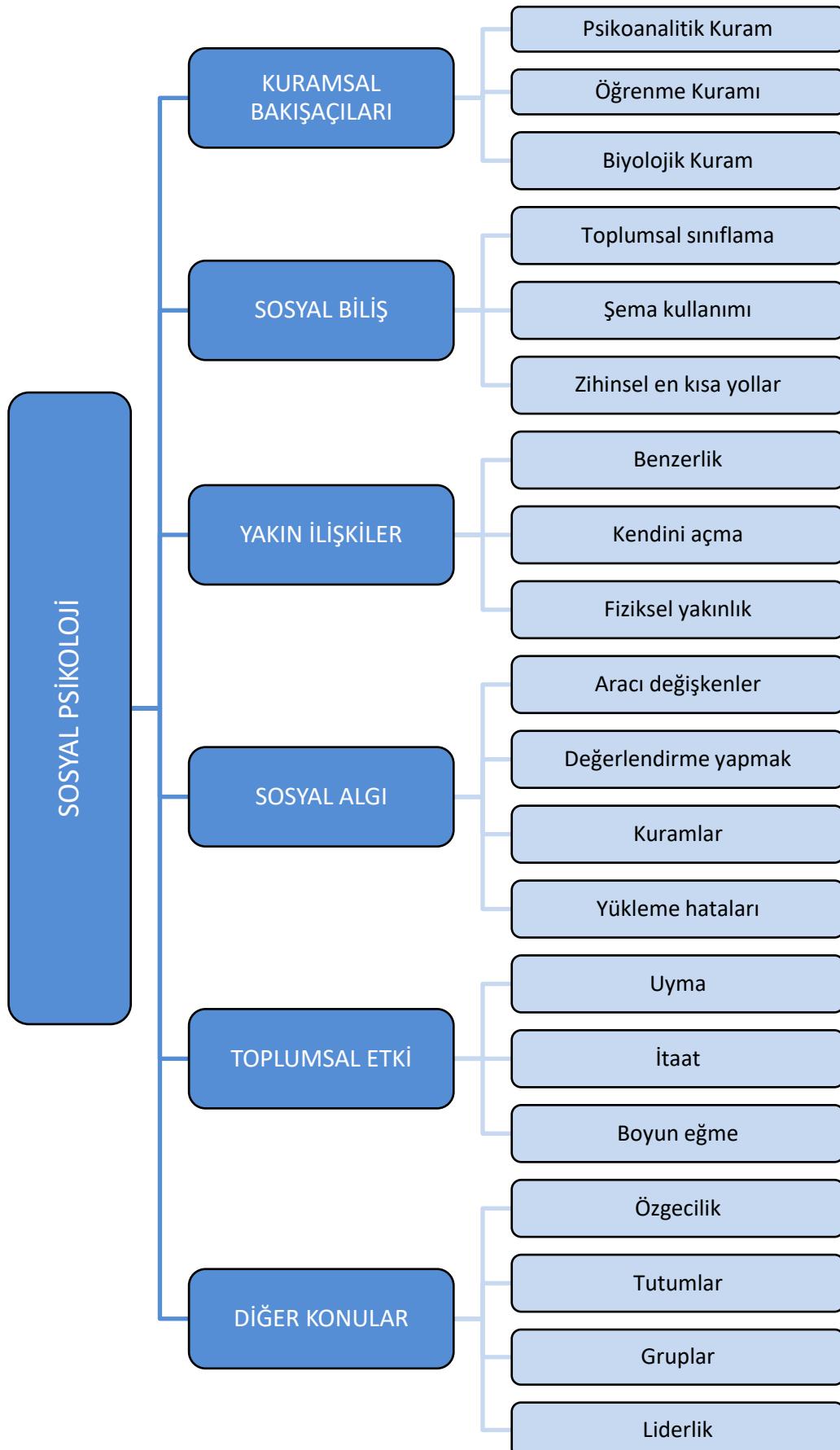


Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE
6



GİRİŞ



Sosyal psikoloji, insanların duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının diğer insanlar tarafından nasıl etkilendiği ile ilgilenir.

İnsanların birbirleriyle ve gruplarla girmiş oldukları etkileşimler ve bu etkileşim süreçlerinin altında yatan dinamikler de psikolojinin inceleme kapsamında yer almıştır. Bu doğrultuda insanların birbirleriyle ve gruplarla girmiş oldukları etkileşimler ve bu etkileşim süreçlerinin altında yatan dinamikleri inceleyen psikolojinin alt alanına “Sosyal Psikoloji” denilmektedir. Bir başka deyişle sosyal psikoloji, insanların duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının diğer insanlar tarafından nasıl etkilendiği ile ilgilenen psikolojinin bir alt alanıdır. Sosyal psikoloji, insanların birbirleriyle etkileşimleri üzerinde durmaktadır. *İnsanların birbirleriyle etkileşimleri rast gele gerçekleştmemektedir. Bu nokta insanlar arasındaki etkileşimlerin birtakım ilkeler doğrultusunda gerçekleştiğini belirtmek gereklidir. Sosyal psikolojinin kapsamına pek çok konu girmektedir. Bu konular arasında aşağıdakiler yer almaktadır.*

Saldırganlık, sosyal psikolojide incelenen konulardandır. Bu noktada sosyal psikoloji çalışmaları; saldırganlığın ne olduğu, nasıl geliştiği ve nasıl düzenlenmesi gereği gibi konularda araştırmalarda bulunur. Çekicilik, sosyal psikolojide ele alınan bir diğer konudur. Çekicilik nedir, çekiciliği açıklayan kuramlar nelerdir gibi sorular da açıklanması gereken önemli sorulardır. İzlenim oluşturma da sosyal psikolojide ele alınan bir başka konudur. İnsanlar, izlenim oluşturma sürecinde ne gibi etkenleri göz önünde bulundururlar ve izlenim oluşturmayı etkileyen faktörler nelerdir gibi sorulara sosyal psikolojide yanıt aranmaktadır. Bu konuların yanında, itaat, liderlik, grup süreci ve dinamiği, yakın ilişkiler, sosyal etki, toplumsal algı, ikna, özgecilik, tutumlar, önyargı, yalan, aşırı kalabalık, toplumsal değişim, iletişim, jürilik, arkadaşlık, cinsellik, cinsel çekim, aile gibi konularda sosyal psikolojinin kapsamına girmektedir.

Sosyal psikoloji bu konularda inceleme yaparken aynı zamanda pek çok bilimsel disiplin alanı ile de iş birliği yapmaktadır. Bu alanların başında sosyoloji gelmektedir. *Bireysel psikoloji, sosyal antropoloji, bilişsel psikoloji ve sosisyolinguistik araştırmalar gibi alanlar da sosyal psikolojinin işbirliği yaptığı bilimsel disiplin alanları olarak değerlendirilmektedir.* Kitabın bu bölümünde sosyal psikoloji alanı kısaca tanıtıldıktan sonra sosyal psikolojinin ele aldığı konular incelenmiştir.

SOSYAL PSİKOLOJİNİN TANIMI



Sosyal psikoloji, insanların birbirleriyle etkileşimleri üzerinde durmaktadır.

Sosyal psikoloji, insanların duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının diğer insanlar tarafından nasıl etkilendiği ile ilgilenen psikolojinin bir alt alanıdır. Sosyal psikoloji, insanların diğer insanlar hakkında nasıl düşündüklerinin, onları nasıl etkilediklerinin ve onlarla nasıl ilişki kurduklarının bilimsel bir biçimde çalışılmasıdır. *Sosyal psikoloji alanında çalışmalar yapan bilim insanları, insanların neden birbirlerini etkilediklerini bulmaya çalışırlar.* Bu noktada bilimsel gözlemler ve deneysel çalışmalar önemli araçlar olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal psikoloji alanında toplumsal davranışın nedenlerinin neler olduğu üzerinde de durulmaktadır [1].

Sosyal psikoloji, insanların birbirleriyle etkileşimleri üzerinde durmaktadır. *İnsanların birbirleriyle etkileşimleri rast gele gerçekleştirmemektedir. Bu nokta insanlar arasındaki etkileşimlerin birtakım ilkeler doğrultusunda gerçekleştiğini belirtmek gerekmektedir.* En önemli iki ilke aşağıda yer almaktadır:

- İnsanların birbirleriyle çeşitli açılardan etkileşime geçmelerinin nedenlerinin altında onların sahip oldukları bazı amaçları gerçekleştirmeye istekleri ve içsel motivasyonları yatar.
- Toplumsal davranışın ortaya çıkmasında kişi ile durum etkileşimi önemlidir.

Sosyal psikoloji alanı, diğer bilimsel disiplin alanlarından da etkilenir. *İnsanın toplumsal davranışını açıklamada; antropoloji, fizyoloji, tarih, ekonomi, kimya, din ve coğrafya önemli disiplin alanlarıdır.* Sosyal psikoloji çalışmaları bu bilimsel disiplin alanları için disiplinler arası bir köprü görevini üstlenir.

SOSYAL DAVRANIŞI İNCELEME

Her bilimsel disiplin alanında olduğu psikolojinin bir alt alanı olan sosyal psikolojide de bilimsel araştırma yöntemleri kullanılmaktadır. Bilimsel araştırmalar, bir soruya yanıt vermek ya da bir problemi çözmek amacıyla gerçekleştirilir. Probleme ilişkin bilgiler toplandıktan sonra sırada hipotez kurmak vardır. Bilimsel yöntemin en önemli ögesi varsayımlı/hipotez oluşturmaktır. Hipotezler, olaylar arasındaki ilişkileri oluşturmak ve olayların nedenlerini bulmak amacıyla geçerli olduğu varsayılan önermelerdir. Hipotezleri test etmek için çeşitli tahminlerde bulunulur. Daha sonra ise kontrollü deneyler yapılarak, hipotezlerin doğrulanması ya da yanlışlanması sağlanmış olur. Böylece güvenilir ve geçerli bilgilere ulaşılmış olunur [1].

Sosyal psikolojide, bilimsel bilgi üretme süreci iki önemli yöntemle gerçekleşir. Bunlardan biri betimsel bir diğeri ise deneysel yöntemdir. Betimsel yöntemde, davranışların, düşüncelerin ve duyguların doğasına müdahale etmeden kaydedilmesi ya da ölçülmesi söz konusudur. Deneysel yöntemde ise bir davranışın nedenlerinin sistematik ve kontrollü bir şekilde incelendiği görülür. Betimsel araştırma yöntemleri arasında doğal gözlem, vaka analizleri, arşiv incelemeleri, anket uygulamaları ve psikolojik test uygulaması gibi yöntemler yer almaktadır. Deneysel yöntemde ise bir değişkenin diğer değişken üzerindeki etkisi ya da etkileri incelenmektedir. Üzerinde etkisi incelenen değişkene bağımsız değişken; etkilenen değişkene ise bağımlı değişken denir [2].



Evrimsel yaklaşım,
uyum sağlayıcı
davranışlar üzerinde
durmaktadır.

KURAMSAL BAKIŞ AÇILARI

Sosyal psikoloji çalışmalarında temel kuramsal bakış açılarının başında davranışçı yaklaşım gelmektedir. *Davranışçı yaklaşım, insanların davranışlarının çevre tarafından şekillendirildiğini savunur.* Davranışçı yaklaşımın temsilcileri arasında Skinner, Pavlov, Watson gibi bilim insanları gelmektedir. Davranışın düzenlenmesinde pekiştirecin ve cezanın önemli olduğu savunulmaktadır. İkinci önemli yaklaşım ise bilişsel yaklaşımır. Bilişsel yaklaşımın temsilcileri arasında

Koffka, Köhler, Lewin, Heidiger gibi bilim insanları gelmektedir. Bilişsel yaklaşım, insanların dünyayı farklı bir şekilde yapılandırdıklarını savunur. İnsanların davranışlarını etkileyen en önemli faktör, sahip oldukları inançlardır. Üçüncü yaklaşım ise biyolojik yaklaşımdır. Biyolojik yaklaşım toplumsal davranışı, hücre ve organ düzeyinde ele alarak inceler. Toplumsal davranışın ortaya çıkışında biyolojik süreçler etkilidir. Dördüncü önemli yaklaşım ise evrimsel yaklaşımdır. Evrimsel yaklaşım, uyum sağlayıcı davranışlar üzerinde durmaktadır. *Bu yaklaşım, bireylerin yaşamda kalmalarını sağlayan davranışların devam ettirildiğini, öte yandan uyum sağlayıcı özelliği olmayan davranışların ise söndügüne savunur [3].*

SOSYAL PSİKOLOJİ KONULARI

Daha önceki belirtildiği gibi sosyal psikoloji, toplumsal davranışları konu edinir. Bu noktada sosyal psikolojide ele alınan konular sosyal biliş, yakın ilişkiler, gözlemlenen davranışların nedenlerini bulmaya yönelik yüklemeler yapma, tutumlar, izlemenim oluşturma, özgecilik, saldırganlık, itaat, toplumsal gruplar ve liderlik şeklinde ele alınabilir. Bu bölümde sosyal psikoloji konuları, ana hatlarıyla özetlenmiştir.

SOSYAL BİLİŞ

Sosyal biliş, insanların diğer insanlarla kurdukları etkileşimlere yönelik bilgileri algılama, analiz etme, değerlendirme, yorumlama ve kullanma biçimleri olarak tanımlanmaktadır. Toplumsal biliş, aynı zamanda diğer insanlar hakkında bilgi toplama olarak da değerlendirilmektedir. İnsanlar başkaları hakkında karar verirken bir dizi süreci harekete geçirirler. Bu süreçler aşağıda ifade edilmiştir [4].

Toplumsal Sınıflama

İnsanları belli özellikler temelinde gruplara ayırmaya toplumsal sınıflama denilmektedir. Örneğin insanları görünüşlerine, savundukları düşüncelere, yaşam şekillerine göre fakir-zengin, solcu-sağcı, otoriter-liberal gibi sınıflara atamak toplumsal sınıflandırma (toplumsal karşılaştırma) yapmak anlamına gelmektedir. İnsanlar sınıflandırma yaparken, bir türün elemanlarının hepsinin sahip olduğu özelliklerden daha çok o türü ifade eden en iyi temsil elemanına göre yapmaktadır ki buna o türün modeli ya da prototipi denilmektedir. Toplumsal sınıflandırmalar; fiziksel özelliklere, yaşa, cinsiyete, gelir düzeyine ve çekiciliğe göre gerçekleştirilmektedir [2].

Şema Kullanımı

Toplumsal olay ve durumlara yönelik karar verirken kullandığımız bir diğer ölçüt şemalarıdır. Şema, örgütlü bilgi örüntüsüdür. Örneğin hepimizin belleğinde düğün şeması, askere gönderme şeması, trafik kazası şeması, kavga şeması ve cenaze şeması gibi şemalar vardır. İnsanlar olay ve durumları değerlendirirken bu şemaları kullanmaktadır. Böylece şemalar, insanların bilgileri kullanmalarına, bekłentiler oluşturulmasına, boşlukların doldurulmasına ve bilgilerin hatırlanmasına yardımcı olurlar [2].



Şema, örgütlü bilgi örüntüsüdür.

Zihinsel En Kısa Yollar

İnsanlar, yargıda bulunurken kendilerine yardımcı olacak ve zaman kazandıracak kısa yolları kullanırlar ki buna zihinsel kısa yollar denir. Çeşitli kısa yollar vardır. Bunlardan biri de temsilcilik kısa yoludur. Temsilcilik kısa yolu, insanların bir toplumsal sınıfın üyesi olmasına, o sınıfın prototipine ne kadar uygun olduğuna bakarak karar vermeleridir. Bir diğer kısa yol bilinirlik kısa yoludur. Bilinirlik kısa yolu, kolayca hatırlanan örneklerin ve ya da bilgilerin karar vermede ölçüt olarak kullanılmasıdır. Simülasyon kısa yolu ise üçüncü kısa yoldur. Simülasyon kısa yolu, insanların yeni durumlarda verecekleri tepkileri yeni duruma benzer durumlarda daha önce verdikleri tepkilere benzetim yaparak çıkarsamaları anlamına gelmektedir. Okuldan kaçan bir öğrenciye velinin daha önceki zaman dilimlerinde gerçekleşen kriz durumlarda verdiği tepkiye benzer tepkiler vereceğini düşünmek simülasyon kısa yoluna örnek olarak verilebilir [3].

YAKIN İLİŞKİLER

Sosyal psikolojinin ele aldığı konulardan biri de yakın ilişkilerdir. Anne ve babamızla, kardeşlerimizle, arkadaşlarımızla, eşimizle ve çocuklarımızla kurduğumuz ilişkilerin tümü yakın ilişkilere örnektir. Yakın ilişkiler, kendimiz dışında başkaları ile kurduğumuz ve içerisinde sevgi, bağlanma ve güven gibi öğeleri barındıran ilişkilerdir. İnsanların yakın ilişki kurmalarında etkili olan pek çok faktör vardır [5].

Benzerlik

Sosyal psikolojide, insanların birbirlerine neden çekici geldiği de önemli araştırma konularındandır. İnsanların birbirlerinden hoşlanma ve sevme nedenlerinin neler olduğuna yönelik pek çok araştırma gerçekleştirilmiştir. *Araştırma sonuçlarına göre insanların birbirlerini çekici bulmalarının en önemli nedenlerinden biri benzer inançlara ve değerlere sahip olmalarıdır.* Başkalarının bizim gibi düşünmeleri, bizim kimliğimizin ve benliğimin doğrulanması anlamına gelmektedir [5].

Kendini Açma

Yakınlığı kolaylaştırın bir diğer etken de insanların kendilerini açmalarıdır. *Kendini açma, insanların korku ve yargılama olmadan empatik bir şekilde başkalarının bizi dinlediği anlamına gelmektedir.* İnsanlar yakın ilişki kurdukları insanlara kendilerini açarak ihtiyaçlarından, amaçlarından bahsederler. Kendini açma konusunda önemli ilkelerden biri, kendini açmada dengenin olmasıdır. Bir başka deyişle çok fazla kendini açmak da çok az açmak da dengesizlik anlamına gelmektedir. Kendini açmada dengeyi sağlayan en önemli etken karşılıklılığın olmasıdır. Kendimizi açma oranında başkalarının da kendilerini açmaları dengeyi sağlamaktadır [3].



İnsanların birbirlerini çekici bulmalarının en önemli nedenlerinden biri benzerliktir.

Fiziksel Yakınlık

İnsanları kendimize yakın hissetmemizi sağlayan faktörlerden biri de fiziksel yakınlıktır. *insanlar sevdiklerini de sevmediklerini de kendilerine fiziksel olarak yakın olan bireyler arasında seçerler.* Fiziksel yakınlığın etkililiğini inceleyen çalışmalar ilginç bulgular ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileri, kendilerine en yakın insanlar olarak oda arkadaşlarını değerlendirmiştir. Bize yakın olan insanları sürekli göre göre bir koşullanma durumu gerçekleşmektedir. Böylece bilinmezliğin kaygı ve korkusundan uzaklaşarak güven duygusu yaşıyor [2].

SOSYAL ALGI

Sosyal psikolojinin ele aldığı bir diğer konu sosyal algıdır. Sosyal algı, başkalarıyla kurduğumuz etkileşimlere yön veren değerlendirmeler olarak da tanımlanabilir. *Sosyal algının önemli bir ögesini izlenim oluşturma içermektedir.* İzlenim oluşturma, insanların başka insanların kurmuş oldukları ilişkilerde algıladıkları özellikleri değerlendirerek o kişiler hakkında bir fikir oluşturma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle izlenim oluşturma başkalarının davranışlarının nedenlerini anlamaya olarak da tanımlanabilir. İzlenim oluştururken davranışların nedenlerini ya çevresel etkenlere ya da bireyin özelliklerine yüklemek gibi iki önemli süreç içermektedir [1,2].

İzlenim Sürecinde Etkili Olan Aracı Değişkenler

İzlenim oluşturma sürecinde pek çok aracı değişkenden yararlanılır. Bunların başında roller gelmektedir. *Bireylerin kendilerinden beklenilen görevleri yerine getirmelerine toplumsal rol denilmektedir.* Rollere anne, öğrenci, doktor ve vatandaş gibi roller örnek olarak verilebilir. Kişinin sahip olduğu rolü bilmek onun hakkında ve sergilediği davranışın nedenlerine yönelik pek çok bilgi sunmaktadır.

İkinci olarak bireyin sahip olduğu fiziksel özellikler, izlenim oluşturmada etkilidir. Bu doğrultuda bireylerin giyim kuşam şekillerinden tutunda bireylerin sakallarının şekillerine kadar pek çok fiziksel özellik o kişinin kim olduğu hakkında bizlere önemli ipuçları sunmaktadır.

Üçüncü olarak, bireylerde ilk bakışta görünen özellikler bir başka deyişle ayırcı özellikler izlenim oluşturma sürecini etkilemektedir. Parlaklık, boyut, genelen farklı olma, hareketlilik ve gürültülü olma gibi özellikler ayırcı özellikler olarak değerlendirilmektedir.

Dördüncü olarak, etkileşime geçtiğimiz insanların görünür davranışlarından, bedensel hareketlerinden ve jestlerinden onların nasıl bir birey olduklarına yönelik çıkarımlar yaparak onların kişilik özelliklerini anlamaya çalışarak izlenim oluşturuyoruz.

Beşinci olarak insanları cinsiyet, etnik köken ve dünya görüşü gibi belirli özellikler etrafında gruplara ayırarak izlenim oluşturuyoruz. Son olarak izlenim oluşturmada içinde bulunduğuımız bağamlarda etkilidir.



İnsanların değerlendirmelerinin pek çoğu olumludur.

Bağlam etkisi olarak zıtlaştırma ve benzetme etkisi olmak üzere iki tür etkinin olduğu görülmektedir. Çok çırkin birinin resminden sonra normal birinin resmi gösterildiğinde insanlar normal birini de çırkin görme eğiliminde olmuşlardır. Bu durum zıtlaştmaya örnektir. Öte yandan daha çok güzel bir bayan resmi gösterildikten sonra normal bir bayan resmi gösterildiğinde gösterilen bayan resminin olduğundan daha güzel algılandığı da görülmüştür. Bu duruma ise benzetme etkisi denilmektedir [3,5].

İzlenim Sürecinde Değerlendirme Yapmak

İzlenimleri oluşturuktan sonra insanlar bir değerlendirme yaparlar. Değerlendirme sürecine yönelik olarak birkaç noktanın altın çizmek gereklidir. **Öncelikle zıt özellikler benzer özelliklerden daha çok dikkat çekerek değerlendirmede önem kazanır.** Buna karşın insanların değerlendirmelerinin pek çoğu olumluudur. Çünkü insanların pek çok davranışının genellikle olumluudur. İnsanlar değerlendirme yaparken başkalarını “iyi” ya da “kötü” şeklinde iki kategoriye dayalı olarak değerlendirme yapmaktadır. Her yeni bilgi bu iki kategoriden birine yönelmektedir [5].

Davranışın Nedenlerini Anlamamızı Açıklayan Kuramlar

İnsanların davranışlarını bilmeye ihtiyaç duyuyoruz. Davranışın nedenlerine anlamaya yönelik önemli kuramlardan biri de Yükleme kuramıdır. **Yükleme kuramına göre, bir davranışın iki önemli nedeni vardır.** Bunlardan biri kişilik özellikleri iken bir diğerى çevredir. Bir diğer kuram Uygun Çıkarsamalar kuramıdır. Bu kurama göre, bireylerin davranışlarının nedenlerini anlamak için davranışın gerçekleştiği bağlama bakmak gereklidir. Bu kurama göre toplumsal onay ya da beğenirlik için yapılan davranışlar, bireylerin kişilik özelliklerini yansıtmasından kaynaklanır. İnsanlar özgür iradeleriyle birtakım davranışlar sergiliyorlarsa bu tür davranışlar kişi hakkında çok bilgi verici bir niteliktir. Ayrıca davranışın tek bir sonucu varsa bu durumda o davranışın altında yatan neden çok güçlü bir şekilde bulunabilmektedir.

Bir diğer kuram Birlikte Değişim kuramıdır. Bu kuram, bireylerin davranışlarının nedenlerini kesin olarak belirleyebilmek için tutarlılık, belirginlik ve yaygınlık bilgisine bakmak gerektiğini savunur. Tutarlılık bilgisi, davranışların farklı koşullarda ve zamanlarda değişip değişmediği ile ilgilidir. Belirginlik bilgisi ise bir durumda gösterilen davranışın sadece o duruma mı yoksa başka durumlara da özgü olup olmadığı ile ilgilidir. Yaygınlık bilgisi ise, davranışın nedeni konusunda başkalarının da aynı şekilde düşünüp düşünmedikleri anlamına gelir [1].

Yükleme Hataları

Bireyler kendilerinin ve başkalarının davranışlarını açıklamaya çalışırken birtakım hatalar yapmaktadır. Bu hatalardan biri temel yükleme hatasıdır. **Temel yükleme hatası, insanların başka insanların davranışlarını açıklarken bir davranışın içinde bulunduğu koşullara değil de bireylerin özelliklerine yüklemeler yapmalarına denir.** İnsanlar aynı zamanda kendilerinin yapmış oldukları hataların



Temel yükleme ve kendine hizmet eden yükleme, önemli hatalardandır.

nedenlerini dışsal faktörlere, başkalarının hatalarını ise içsel faktörlere yükleme eğilimindedirler. Bu eğilimin iki önemli nedeni bulunmaktadır. Bunlardan ilki, insanların kendi davranışları hakkında daha çok bilgiye sahip olmalarıdır. İkincisi ise yargılamada bulunulan kişinin davranışlarına odaklanıldığı için çevreyle ilişkili pek çok koşul geri planda tutulmaktadır. İnsanlar aynı zamanda kendi başarılarından sürekli pay çıkarıp; başarısızlıklarındaki sorumluluklarını inkâr etme eğilimdedirler ki bu duruma kendine hizmet eden yükleme yanılılığı ismi verilmektedir [6].

TUTUMLAR

Sosyal psikolojide ele alınan bir diğer konu, tutumlardır. *Tutum; bir objeye, kişiye ve duruma yönelik verdığımız bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler olarak tanımlanmaktadır.* İnsanlar, ailelerine, arkadaşlarına, okullarına, iş yerlerine, kitaplara, belediyelere, siyasi partilere yaşamlarında yer alan pek çok faktöre yönelik tutumlara sahiptirler. Tutumların olumlu ve olumsuz olmak üzere iki önemli yönü vardır [4,6].

Tutumların en önemli işlevi, bireylerin davranışlarını tahmin etmemize ve yönlendirmemimize yardımcı olmalarıdır. Örneğin bireylerin çikolatalara yönelik olumlu tutumları varsa, onlara çikolata gösterildiğinde ya da çikolata satılan yerden geçtiklerinde onların çikolataya yönelmeleri çok güçlü bir olasılıktır. Günümüz dünyasında tutumların en çok kullanıldığı alan medyadır. Medyada özellikle reklamlarda insanların tutumları değiştirilmeye çalışılmaktadır. Bu noktada etkili tutum değiştirme stratejileri kullanılmaktadır. Bunlar:

- *Etkili iletişim kuran birini seçmek:* İletişim kuran kişiler yakışıklı, uzman, dürüst, çekici ve izleyici ile benzer özelliklere sahip ise bireyler üzerinde daha etkili olmaktadır.

- *Dinleyicilerin/izleyicilerin amaçlarına odaklanmak:* İzleyicilerin amaçlarına uygun tepkiler vermek tutumları değiştirmeyi kolaylaştırmaktadır. Örneğin eğlenmek amacıyla sahip izleyiciler için mizahı kullanmak tutum değişikliğinde çok daha etkili olmaktadır.

- *Mizahı kullanmak:* İnsanlar, olumlu duyu durumunda iken daha çok ikna olmaktadır.

- *Klasik koşullama yapmak:* Satılacak ürünü sunarken bu ürünle ilişkilendirilecek pozitif uyarınlar kullanmak çok daha ikna edici olmaktadır.

- *Kişilerin kendilerini düzenlemeleri için iradelerini serbest bırakmak:*

Bireylerden öncelikle küçük isteklerde bulunmak gereklidir. Küçük istekleri yapmayı kabul ettiklerinde büyüklerini yapmaya daha hazır hâle gelmektedirler.

Bazı insanlar, başka insanlara göre tutum değiştirmeye daha açıktır. Örneğin toplumsal durumların taleplerini karşılamak adına kendi davranışlarını daha çok düzenleme eğiliminde olan bireyler, tutum değiştirmeye daha çok açıktır. *İnsanlar düşüncelerini tutarlı hâle getirme eğilimindedirler.*



İnsanlar olumlu
duygulanım durumunda
iken daha çok özgeci
davranışlar
sergilemektedirler.

Düşüncelerdeki tutarsızlıklara bilişsel çelişki denilmektedir. İnsanlar bilişsel çelişki yaşamamak adına tutum değişikliğine yönelmektedirler [7].

ÖZGECİLİK/BAŞKALARINA YARDIM ETME

Sosyal psikolojide ele alınan bir diğer konu ise özgeciliktir. *Özgecilik, gerçekleştirdiğinde davranışları gerçekleştiren kişiye doğrudan ödül sunmayan bir başkasının iyiliğini artırmaya yönelik davranışlarda bulunmaya özgecilik denilmektedir.* Sosyal psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalar, insanların neden özgeci davranışlar ortaya koyduklarına yönelik pek çok açıklama getirmiştir. Bu açıklamalar:

- İnsanlar olumlu duygulanım, durumunda iken daha çok özgeci davranışlar sergilemektedirler.
- İnsanlar, kendilerinin iyi birer insan olduklarını diğer insanlara göstermek için özgeci davranışlar sergilerler.
- İnsanlar, zaman açısından yapılacak önemli ve acil işleri olmadığı zaman daha fazla özgeci davranışlar sergilemektedirler.
- İnsanlar, etrafında yardım edecek başka insanlar olmadığından başkalarına yönelik daha özgeci davranışlar sergilemektedirler.
- İnsanlar, kendilerine benzeyen insanlara karşı daha fazla özgeci davranışlar sergilemektedirler.
- İnsanlar, özgeci davranışlarında kazançlar elde edeceklerine ve kendilerini daha iyi hissedereklerine inandıkları zaman daha fazla özgeci davranışlar sergilemektedirler.
- İnsanlar, suçluluk gibi olumsuz duygular deneyimledikleri zaman daha fazla özgeci olmak eğilimindedirler.
- Empati yani kendilerini başkalarının yerine koyma özellikleri daha fazla gelişmiş bireyler daha fazla özgeci davranışlar sergilemek eğilimindedirler [7] .

TOPLUMSAL ETKİ

Sosyal psikolojide ele alınan bir diğer konu ise toplumsal etkidir. İnsanlar toplumsal varlıklardır. Bu noktada hem başkalarından etkilenirler hem de başkalarını etkilerler. İşte bu etkileme ve etkilenme süreci toplumsal etki kavramıyla incelenmektedir. *Toplumsal etki konusunun içeriğini uyma, itaat ve otoriteye boyun eğme oluşturmaktadır* [9].



İnsanlar ittifak hâlinde olan gruplara olmayanlara göre daha fazla uyuma gösterme eğilimindedirler.

Uyum/Uyma

Uyum, insanların inanç ve davranışlarını grup ölçütlerine dayalı olarak değiştirmeye eğilimleri olarak tanımlanmaktadır. İnsanların uyma davranışları göstermelerinde etkili olan nedenlerden biri doğru davranış yapmak isteğidir. Uyma davranış gösterdiğimiz kişilerin, bizlere davranışlar hakkında faydalı bilgiler

sunduguna inanırız ve bu nedenle de uyma davranışları sergileriz. İkinci olarak da normatif etkilerden dolayı uyuma davranışları gösteririz. Bir başka deyişle başkalarından ödül almak ve başkalarından ceza görmemek için uyuma davranışları sergileriz. Bu beğenilirliğimizi artırmak için uyuma davranışları sergilediğimiz anlamına gelmektedir [1,3].

Gruba uyuma davranışlarını etkileyen pek çok faktör vardır. Bunların başında grubun büyülüğu gelmektedir. Gruptaki kişi sayısı arttıkça bireylerin gruplara uyuma ihtiyalleri de artmaktadır. İkinci olarak grup bütünlüğü de önemli bir faktördür. İnsanlar ittifak hâlinde olan gruplara olmayanlara göre daha fazla uyuma gösterme eğilimindedirler. Üçüncü olarak grupta bireyleri tutmaya yarayan olumlu ve olumsuz güçler bir başka deyişle grup vaadi bireylerin gruba uyuma davranışlarını etkiler. Dördüncü olarak bireycilik isteğinin artmasına paralel olarak gruba uyma isteği de azalmaktadır. Son olarak etkili ve tutarlı olan azınlıklar grubun diğer üyelerini etkileyebilirler. Bu durumda grup üyeleri azınlık grubuna uyuma eğilimi gösterebilirler [4, 6].

Boyun Eğme

İnsanların hiçbir neden olmaksızın başkalarının isteklerine uymaları boyun eğme ya da itaat olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle boyun eğme, istemesek de başkalarının bizden istedikleri şeyleri yapmamız olarak tanımlanabilir. İnsanların boyun eğme davranışları çeşitli yöntemlerle artırılabilir. Bu yöntemler arasında ödüllendirmede bulunmak, bireylerin bizlerden daha fazla özel bilgilere bir başka deyişle uzmanlık bilgisine sahip olmaları, insanlara bilgi vermek, yasal otoritelerin talepleri ile karşılaşma ve aciz insanları görmek itaat etme davranışlarımızı artırır [5].

Sosyal psikoloji alanında araştırma yapanlar, insanların çeşitli boyun eğdirme stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Bunlar arasında en önemlisi küçük bir isteği kabul ettirmenin daha sonraki istekleri kabul ettirmeyi kolaylaştırmasıdır. Bir başkası ise önce kabulü zor ve büyük bir isteği sunup daha sonra kabulü kolay ve küçük bir isteği sunmaktır [7].

Otoriteye İtaat

Yasal otoritenin baskı uygulayabileceği inanmak boyun eğme davranışının bir başka şeklidir. Normal insanlar otoritenin güçlü baskılıyla karşı karşıya kaldıklarında başkalarına zarar verici davranışlar ortaya koyabilmektedirler. İnsanlar otoriteye uyma sonucunda kurbanın çektiği acıların fazla olduğuna inandıklarında, kurbanın acı çekmesinin nedenini kendileri olarak gördüklerinde, bağlamda otoriteye karşı çıkan modeller varsa ve bireyler otoritenin davranışlarının altında yatan nedenleri anlamaya cesaretlendirildiklerinde otoriteye boyun eğmemeye bir başka deyişle artık itaat etmemeye başlamaktadırlar [9].



İnsanların hiçbir neden olmaksızın başkalarının isteklerine uymaları boyun eğme ya da itaat olarak tanımlanır.

SALDIRGANLIK

Sosyal psikolojide ele alınan bir diğer konu ise saldırganlıktır. Saldırganlık, bilerek bir başkasına zarar verme olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlık davranışsal olabileceği gibi lakap takma gibi sözel de olabilmektedir. Saldırganlık davranışları birden ortaya çıkabileceği gibi planlı bir şekilde de gerçekleşebilmektedir [9].

İnsanların neden saldırgan olduklarına yönelik pek çok açıklama yapılmaktadır. Bu açıklamalardan en önemlisi evrimsel psikolojiden gelmektedir. Evrimsel psikoloji, saldıranlık davranışının bireylerin yaşamda kalmalarına yardımcı olduğunu savunmaktadır. İnsanlar saldırgan davranışlar sergileyerek, yiyecek elde etme, yaşayacak alana sahip olma, istenen eşe ulaşma ve kendilerini düşmanlardan koruma gibi kaynaklara ulaşmaktadır. Saldırganlığı açıklayan ikinci bir yaklaşım ise biyolojik yaklaşımındır. Bu yaklaşımı göre, duygulanım merkezi beyinde bulunan amigdaladır. Amigdala, ödül ve ceza ile ilişkili uyaranların neler olduğunu öğrenmemize aracılık eder. İnsanlar yaşamlarını tehdit edici uyarılarla karşılaşıklarında amigdala aktive olur. Bu durumun bir sonucu olarak da insanlarda saldırganlık davranışlarında bir artış olur. Biyolojik yaklaşım, saldırgan davranışlarda hormonlarında etkisinin olduğunu belirtmektedir. Bu noktada testosteron hormonunun saldırganlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Testosteron hormonu, kadınlara oranla erkeklerde daha fazla salgılanmaktadır. Tüm bunların yanında alkol, uyuşturucu gibi madde kullanmanın da saldırganlık davranışlarını artırdığı bulunmuştur [1, 3].

İnsanların saldırganlıklarını artıran faktörlere ilişkin yapılan çalışma sonuçları ilginç bulgular ortaya koymustur. Bu noktada insanlar ne kadar fazla hayal kırıklığı yaşarsa o oranda daha fazla saldırganlık tepkileri vermektedirler. Saldırgan davranışlarının soğuk günlere oranla sıcak günlerde daha fazla sergilendiği bulunmuştur. Bunlara ek olarak insanların ağrı yaşamaları da saldırganlığı artırmaktadır. Ayrıca saldırganlık gözlem yoluyla da öğrenilmektedir. Özellikle saldırgan figürleri gözlemleyen bireyler, daha fazla saldırganlık davranışları sergilemektedirler [1, 2, 5].

TOPLUMSAL GRUPLAR

Sosyal psikolojinin ele aldığı konulardan bir diğeri de toplumsal gruplar ve grup süreçlerindeki insan davranışlarıdır. Grup, ortak amaçları olan en az üç kişiden oluşan insan topluluğudur. Bireylerin bu insan topluluklarındaki davranışları ile tek başlarına kaldıklarında gösterdikleri davranışlar farklılaşmaktadır. Sosyal psikolojide bu durum toplumsal kolaylaştırma ve toplumsal ketleme olarak incelenmektedir. İnsanlar bir grup içerisinde tek başına olduklarından daha fazla performans sergilemektedirler. Bu duruma sosyal kolaylaştırma ismi verilmektedir. Bu durumun tam aksine bireylerin bir grup içerisindeki performanslarının tek başına olduklarından kine oranla daha düşük düzeyde olmasına ise sosyal ketleme denilmektedir. Eğer insanlar için grup içerisinde yapılacak görev çok kolay ise bu durumda gruplar bireyler için toplumsal



İnsanlar, grup içerisinde tek başına olduklarından daha az performans sergileyebilirler.

kolaylaştırıcı olmaktadır. Öte yandan grup içerisinde yapılacak görev birey için zor ise bu durumda gruplar toplumsal ketleyici olmaktadır [1, 2, 5].

İnsanlar aynı zamanda kendi kararlarına değil de grup kararlarına uyma davranışları sergileyebilirler. *Bu noktada bireyler eğer zaman baskısı ve stres yaşıyorlarsa, içinde bulundukları grubun toplumsal kimliği ile yüksek düzeyde uyumlu iseler, diğer bilgi kaynaklarından uzak iseler, grupta yönlendirici ve otoriter bir lider varsa grup kararına uyarak karar vermektedirler* [4, 5].

Gruplar aynı zamanda bireylerin üretkenliklerini de etkilemektedir. İnsanlar, grup içerisinde tek başına olduklarından daha az performans sergileyebilirler. Sosyal psikolojide buna sosyal kaytarmacılık denilmektedir. Bazı bireylerde grup içerisindeki toplumsal kısıtlamalardan dolayı bireysellik duygularını yitirebilirler.

Gruplarda bireylerin performanslarını artırmak için birtakım stratejiler gerçekleştirilmüştür. Bunlardan biri grup üyelerinin performansları için ödüller ortaya koymaktır. İkinci bir strateji ise her bir grup üyesinin gruba olan katkısını belirgin hâle getirmektir. Üçüncü olarak da performans sonucunda verilecek olan ödüllerin adaletli dağıtılmıştır. Son olarak da grubun büyülüüğünü küçük tutmak gereklidir. Büyük gruplarda planlama ve koordinasyon sorunları yaşanmaktadır. Dört ya da beş üyesi olan grupların işlevsel oldukları bulunmuştur [3, 4].

LİDERLİK

Sosyal psikolojide liderlik, önemli konulardan biridir. Her grupta, o gruba yön veren ve de grubun amacını gerçekleştirmeye yönünde bireyleri motive eden ve onları etkileyen kişiler bulunmaktadır. Bu kişilere lider denilmektedir. Psikoloji literatüründe oldukça fazla liderlik tanımının yapıldığı görülür. Yapılan tanımlamalarda liderlerin özellikleri aşağıdaki gibi belirtilmektedir:

- Bireylerin kendisini takip ettiği kişi,
- İlişkilere yön veren kişi,
- ÖrgütSEL amaçları başarıya ulaştırmaya çalışan kişi,
- İnsanları motive eden birey,
- İyi bir yönetici,
- İnsanlar arasında güven ve saygı oluşturan kişi,
- Çalışanlarda aidiyet duygusunu oluşturan birey,
- İnsanları arkasından sürükleyen kişi vb. [3, 5, 7].

Liderliği açıklayan pek çok yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan biri de özellik yaklaşımıdır. Özellik yaklaşımına göre herkes lider olamaz. Bireyin lider olabilmesi için birtakım özelliklere sahip olması gereklidir. Bu özellikler arasında sosyallik, ün sahibi olma, işbirliği gibi özellikler yer alır ki bu özelliklere sosyal özellikler denir. Bireyin akıcı konuşması, yargılama ve karar verme yeterliliğine sahip olması, inisiyatif alması ve kesin ifadelerle durumu anlatması gibi özellikler ise zeka ve yetenek bağlamında incelenmektedir. Sorumluluk sahibi olmak, başarı gürdüsünün yüksek düzeyde olması, lider olma isteğinin yüksek olması gibi özellikler ise iş ile ilgili özellikler olarak değerlendirilmektedir. Bunlar gibi pek çok özellik liderlik tanımlanmasında ölçüt olarak ele alınmaktadır [2, 3].



Özellikler ve davranışlar, liderlik tarzının ortaya çıkmasında önemlidir.

Liderliği açıklayan bir diğer yaklaşım davranışsal yaklaşımındır. Davranışsal yaklaşıma göre lider, birtakım davranışlar gösterdiğinde grup içerisine etkin bir kişi olmaktadır. Örneğin liderin grup amaçlarını belirlerken, astları ile haberleşirken, planlama yaparken, yetki kullanırken ve de kontrol ederken gösterdiği davranışlar onun lider olmasını etkiler. Liderin grupta gösterdiği roller ve bu rollerin üyelerin bekentilerini karşılayıp karşılaşması davranışsal liderlik açısından önemlidir. Lider, grup üyelerinin kişisel çıkarlarını gözetici, onların çabalarını destekleyici ve kurumsal açıdan yönetim süreçlerini açıkça ortaya koyan davranışlar gösterdiği zaman lider olma yönünde ilerlemektedir [5, 7].



Örnek

- Sevgi ve çekicilik için en önemli koşul: Üniversite yurtlarında kalan öğrenciler üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere, en yakın oldukları arkadaşlarının kim olduğu sorulmuştur. Çalışma sonucunda, öğrencilerin yakınlık duydukları arkadaşlarını, kendi yatak odalarında yer alan arkadaşlarından seçikleri bulunmuştur. Bunun üzerine, insanların yakın ilişkileri üzerinde, fiziksel yakınlığın etkisi ortaya konmuştur.



Bireysel Etkinlik

- Bir okulda çalışan okul psikologu olduğunuzu düşünün. Okulunuzda saldırganlık eğilimleri içerisinde yer alan ve bu tür tepkiler veren öğrencileriniz var. Bu öğrencilere yönelik saldırganlığı önleme programı yapsanız, nasıl bir yol izlerdiniz?



Ozet

•Sosyal psikoloji, insanların diğer insanlar hakkında nasıl düşündüklerinin, onları nasıl etkilediklerinin ve onlarla nasıl ilişki kurduklarının bilimsel bir biçimde çalışılmasıdır. Sosyal psikoloji alanında çalışmalar yapan bilim insanları, insanların neden birbirlerini etkilediklerini bulmaya çalışırlar. Bu noktada bilimsel gözlemler ve deneysel çalışmalar önemli araçlar olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal psikoloji alanında toplumsal davranışın nedenlerinin neler olduğu üzerinde de durulmaktadır. Sosyal psikoloji, insanların birbirleriyle etkileşimleri üzerinde durmaktadır. İnsanların birbirleriyle etkileşimleri rast gele gerçekleştirmektedir. Bu nokta insanlar arasındaki etkileşimlerin birtakım ilkeler doğrultusunda gerçekleştiğini belirtmek gerekmektedir. En önemli iki ilke aşağıda yer almaktadır: İnsanların birbirleriyle çeşitli açılarından etkileşime geçmelerinin nedenlerinden biri onların sahip oldukları bazı amaçları gerçekleştirmek istekleri ve içsel motivasyonları yatar. Toplumsal davranışın ortaya çıkmasında kişi ile durum etkileşimi önemlidir. Sosyal psikoloji alanı, diğer bilimsel disiplin alanlarından da etkilenir. İnsanın toplumsal davranışını açıklamada; antropoloji, fizyoloji, tarih, ekonomi, kimya, din ve coğrafya önemli disiplin alanlarıdır. Sosyal psikoloji çalışmaları bu bilimsel disiplin alanları için disiplinler arası bir köprü görevini üstlenir. Sosyal psikoloji çalışmalarında temel kuramsal bakış açılarının başında davranışçı yaklaşım gelmektedir. Davranışçı yaklaşım, insanların davranışlarının çevre tarafından şekillendirildiğini savunur. Davranışçı yaklaşımın temsilcileri arasında Skinner, Pavlov, Watson gibi bilim insanları gelmektedir. Davranışın düzenlenmesinde pekiştirecin ve cezanın önemli olduğu savunulmaktadır. İkinci önemli yaklaşım ise bilişsel yaklaşımındır. Bilişsel yaklaşımın temsilcileri arasında Koffka, Köhler, Lewin, Heidiger gibi bilim insanları gelmektedir. Bilişsel yaklaşım, insanların dünyayı farklı bir şekilde yapılandırdıklarını savunur. İnsanların davranışlarını etkileyen en önemli faktör, sahip oldukları inançlarıdır. Üçüncü yaklaşım ise biyolojik yaklaşımındır. Biyolojik yaklaşım toplumsal davranış, hücre ve organ düzeyinde ele alarak inceler. Toplumsal davranışın ortaya çıkmasında biyolojik süreçler etkilidir. Dördüncü önemli yaklaşım ise evrimsel yaklaşımındır. Evrimsel yaklaşım, uyum sağlayıcı davranışlar üzerinde durmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamda kalmalarını sağlayan davranışların devam ettirildiğini; öte yandan uyum sağlayıcı özelliği olmayan davranışların ise söndüğünü savunur. Sosyal psikoloji, toplumsal davranışları konu edinir. Bu noktada sosyal psikolojide ele alınan konular sosyal biliş, yakın ilişkiler, gözlemlenen davranışların nedenlerini bulmaya yönelik yüklemeler yapma, tutumlar, izlemenim oluşturma, özgecilik, saldırganlık, itaat, toplumsal gruplar ve liderlik şeklinde ele alınabilir. Sosyal psikolojinin ele aldığı konulardan biri de yakın ilişkilerdir. Anne ve babamızla, kardeşlerimizle, arkadaşlarımızla, eşimizle ve çocuklarımızla kurduğumuz ilişkilerin tümü yakın ilişkilere örnektir. Sosyal psikolojide ele alınan bir diğer konu ise saldırganlıktır. Saldırganlık, bilerek bir başkasına zarar verme olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlık davranışsal olabileceği gibi lakap takma gibi sözel de olabilmektedir. Saldırganlık davranışları birden ortaya çıkabilecegi gibi planlı bir şekilde de gerçekleşebilmektedir. Sosyal psikolojinin ele aldığı konulardan bir diğeri de toplumsal gruplar ve grup süreçlerindeki insan davranışlarıdır. Grup, ortak amaçları olan en az üç kişiden oluşan insan topluluğudur. Bireylerin bu insan topluluklarındaki davranışları ile tek başına kaldıklarında gösterdikleri davranışlar farklılaşmaktadır. Sosyal psikolojide bu durum toplumsal kolaylaştırma ve toplumsal ketleme olarak incelenmektedir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. İnsanların duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının diğer insanların tarafından nasıl etkilendiği ile ilgilenen psikolojinin alt alanı aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Endüstri psikolojisi
 - b) Klinik psikoloji
 - c) Gelişim psikolojisi
 - d) Eğitim psikolojisi
 - e) Sosyal psikoloji
2. Aşağıdakilerden hangisi insanların başkaları hakkında karar oluşturmasında ortaya çıkan süreçlerden biri değildir?
 - a) Toplumsal sınıflama
 - b) Şema kullanımı
 - c) Kalıp yargılar
 - d) Uzun yollar
 - e) Çıkmaz yollar
3. Okuldan kaçan bir öğrenciye velinin daha önceki zaman dilimlerinde gerçekleşen kriz durumlarında verdiği tepkiye benzer tepkiler vereceğini düşünmek hangi kısa yola örnek olarak verilebilir?
 - a) Temsilcilik kısa yolu
 - b) Bilinirlik kısa yolu
 - c) Simülasyon kısa yolu
 - d) Benzerlik kısa yolu
 - e) Farklılık kısa yolu
4. Üniversite ikinci sınıf öğrencisi olan Suna, beş katlı yurdun beşinci katında kalmaktadır. Buna göre Suna'nın en yakın arkadaşlarından birini hangi katta bulma ihtimali daha yüksektir?
 - a) Beşinci kat
 - b) Dördüncü kat
 - c) Üçüncü kat
 - d) İkinci kat
 - e) Birinci kat
5. İzlenim oluşturmada önemli olan aracı değişkenlerden aşağıdakilerden farklıdır?
 - a) Zenci olmak
 - b) Zengin olmak
 - c) Uzun boylu olmak
 - d) Büyük gözlere sahip olma
 - e) Top sakallı olmak

6. Uyum sağlayıcı davranışlar üzerinde duran kuramsal yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Evrimsel kuram
 - b) Öğrenme kuramı
 - c) Bilişsel kuram
 - d) İnsancıl kuram
 - e) Davranışçı kuram
7. Dilenen birinin görünüşüne bakarak çok fakir biri olduğunu düşünmek sosyal psikolojik açıdan ne anlama gelmektedir?
 - a) Şema kullanımı
 - b) Toplumsal sınıflama
 - c) Kalıp yargılar
 - d) Uzun yollar
 - e) Kısa yollar
8. İnsanların diğer insanlarla kurdukları etkileşimlere yönelik bilgileri algılama, analiz etme, değerlendirme, yorumlama ve kullanma biçimlerine ne ad verilir?
 - a) Şema kullanımı
 - b) Toplumsal sınıflama
 - c) Sosyal biliş
 - d) Sosyal etki
 - e) Tutum
9. İnsanların korku ve yargılama olmadan empatik bir şekilde başkalarını dinlemesine sosyal psikolojide ne ad verilir?
 - a) Empati
 - b) Sempati
 - c) Sosyal kabul
 - d) Kendini açma
 - e) Onaylanma
10. İnsanların başka insanlarla kurmuş oldukları ilişkilerde algıladıkları özellikleri değerlendirderek o kişiler hakkında bir fikir oluşturma sürecine ne ad verilir?
 - a) Ön yargı
 - b) Algı
 - c) Tutum
 - d) Değer
 - e) İzlenim oluşturma

Cevap Anahtarları

1.e, 2.d, 3.c, 4.a, 5.b, 6.a, 7.b, 8.c, 9.d, 10.e

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2000). *Social psychology 10th ed.* New Jersey: Prentice-Hall.
- [2] Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., & Gündüz, O. (2012). *Sosyal psikoloji.* Kaknüs Yayınları
- [3] Franzoi, S. L. (2000). *Social psychology.* Second edition, McGrawHill, New York.
- [4] Arkonaç, S. A. (2001). *Sosyal psikoloji,*(2. Bs.). İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- [5] Freedman J.L.; Carlsmith, J. M.; & Sears, D. O. (1993).*Sosyal Psikoloji.* çeviren: Ali Dönmez, 2. Baskı İmge Kitap Yayınları, Ankara.
- [6] Hortaçsu, N. (2012). *En güzel psikoloji sosyal psikoloji.* İmge Kitabevi.
- [7] Göksu, T. (2007). *Sosyal psikoloji.* Seçkin Yayıncılık.
- [8] Güney, S. (2009). *Sosyal psikoloji.* Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- [9] Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü: kavramlar, yaklaşımlar.* İstanbul: Bağlam Yayınları

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK (PDR)

İÇİNDEKİLER



- PDR'nin Tarihsel Gelişimi
- PDR'nin Tanımlanması
- Çağdaş Eğitimde PDR
- Kişisel-Sosyal Rehberlik
- Mesleki Rehberlik
- Eğitsel Rehberlik
- Bireyi Tanıma Teknikleri
- Psikolojik Danışma ve Rehberlik
- PDR'de Çalışma Alanları

HEDEFLER



- Bu üniteyi çalıştıktan sonra;
- Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin ne olduğunu bilecek,
- Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin tarihsel gelişiminin nasıl olduğunu anlayabilecek,
- Kişisel-sosyal rehberlik hakkında bilgi sahibi olabilecek,
- Eğitsel rehberliğin ne olduğunu görebilecek,
- Mesleki rehberlik hakkında fikir edinebilecek,
- Psikolojik danışmanlık ve rehberlikte çalışma alanlarının neler olduğunu kavrayabileceksiniz.



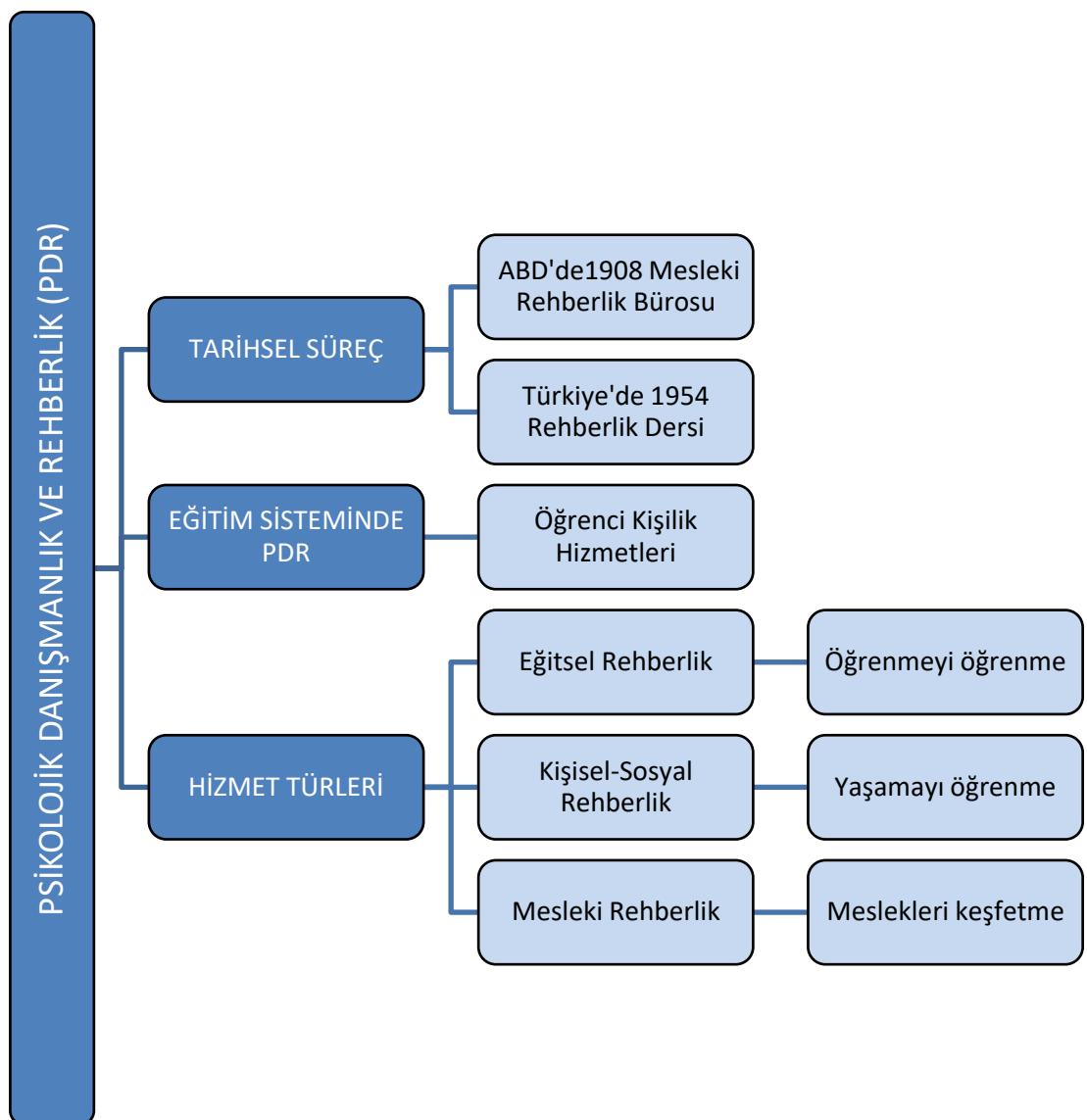
Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE

7



GİRİŞ



PDR, insanlara yardım sunmayı amaçlayan bir yardım mesleğidir.

İnsan, biyopsikososyal bir varlıktır. İnsan kendi içerisinde değişim yaşarken aslında insanlık da tarihsel süreçte çeşitli değişimleri yaşayarak günümüze gelmiştir. Günümüze toplumsal ve bireysel olarak gelebilmek için uyum sağlayıcı özelliklerimizin kullanılması gerekmektedir. Ayrıca sayısız güçlüklerden kurtulmaları ve ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için insanlara destek olabilecek sistemlere ihtiyaç vardır. Geçmişte, kırsal alanlarda yaşam sürdürdüğü için küçük gruplar içerisinde insanların desteklendikleri görülmekteydi. **Günümüzde ise, insanların büyük bir çoğunluğu artık şehirlerde ve modern hayat içerisinde yaşamalarını devam ettirmektedirler.** İşte, insanın hem çevresine hem de kendi içinde uyumuna yönelik destek sunacak mesleklerde ihtiyaç olmuştur.

Psikolojinin pek çok alt alanı bulunmaktadır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) de psikolojinin çeşitli alanlarından beslenen bir meslektir. Psikolojik danışmanlık; bireylerin çevrelerine uyum sağlayabilmeleri, sağlıklı kararlar verebilmeleri, kendilerini tanımları ve problemlerini çözmeleri amacıyla bireylere yapılan profesyonel yardımındır. Tanımından da anlaşılacağı gibi psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR), insanlara yardım sunmayı amaçlayan bir yardım mesleğidir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik Türkiye'de özellikle klinik psikoloji, gelişim psikolojisi, okul psikolojisi, eğitim psikolojisi ve danışmanlık psikolojisi alanlarından yararlanılarak kendisini göstermektedir. Öğrencilerin eğitim yaşıntıları içerisinde; yaşamayı öğrenmelerine, öğrenmeyi öğrenmelerine ve sağlıklı seçimler yapabilmelerine, akademik açıdan yeterli bireyler haline gelmelerine, boş zaman alışkanlıklarını kazanmalarına yönelik olarak gerçekleştirilen çalışmalar, psikolojik danışmanlık ve rehberliğin içeriğini oluşturmaktadır.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, çağdaş eğitim anlayışının vazgeçilmez öğelerindendir. Okul ortamlarında; hem öğretim hem de yönetim süreçlerine destek olmayı amaçlayan önemli bir öğrenci kişilik hizmetidir. Öte yandan psikolojik danışmanlık ve rehberlik sadece okullarda değil; sağlık kuruluşlarında, rehabilitasyon merkezlerinde, silahlı kuvvetlerde, adalet bakanlığı, sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu gibi pek çok kurum ve kuruluşlarda kendisini gösteren bir meslektir.

Dünyada ve Türkiye'de psikolojik danışmanlık ve rehberlik çok hızlı bir gelişme göstermektedir. İnsanların, psikolojik danışmanlık ve rehberlikten yararlanma oranları da yükselmektedir. Bu gelişmeler, psikolojik danışmanlık ve rehberliğin ne olduğunu, ilkelerinin neler olduğunu bilinmesini gerektirmektedir. Ayrıca psikolojik danışmanlıkta temel hizmet alanlarının neler olduğunu ve insanların bu alanlardan nasıl faydalandığının da bilinmesi işlevsel olabilir. Bu bağlamda bu bölümde yukarıda de濂ilen noktalar çerçevesinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik konusu ele alınmıştır.

PDR'NİN TARİHSEL GELİŞİMİ



1913 yılında Amerika'da "Amerikan Ulusal Rehberlik Derneği" kurulmuştur.

Psikolojik *danışmanlık ve rehberlik*, 19. Yüzyılın başında ortaya çıkan bir meslektir. 1908 yılında Frank Parsons'un "mesleki büro" ismiyle mesleki rehberlik çalışmalarını başlatması psikolojik danışmanlık ve rehberliğin temel taşlarını oluşturmuştur. Daha sonra, Parsons "Meslek Seçme" isimli bir kitap yayımlamıştır. İlerleyen süreçte 1910 yılında ilk kez "Ulusal rehberlik konferansı" düzenlenmiştir. 1911 yılında Harvard Üniversitesinde rehberlik dersleri okutulmaya başlanmıştır. 1913 yılında Amerika'da "Amerikan Ulusal Rehberlik Derneği" kurulmuştur. 1953 yılında ise Amerikan Psikologlar Derneği kapsamında, psikolojik danışma bölümü oluşturulmuştur. Böylece psikolojik danışma ve rehberlik kendisine özgü bir bilimsel disiplin olarak tarihsel süreçteki yerini almıştır.

Türkiye'de psikolojik danışmanlık ve rehberliğin gelişimi tarihsel açıdan ele alınabilir. Bu noktada ilk olarak 1953-1954 Eğitim-Öğretim yılında Gazi Eğitim Enstitüsünde "Rehberlik Teknikleri" isimli bir ders okutulmaya başlamıştır. 1955 yılında Ankara'da Rehberlik ve Araştırma Merkezi açılmıştır. 1965 yılında Ankara Üniversitesi içinde Eğitim Psikolojisi ve Rehberlik Bölümü kurulmuştur. 1970 yılında liselerde psikolojik danışmanlar görev almaya başlamıştır. 1974 yılında Hacettepe Üniversitesi içinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü açılmıştır. 1989 yılında ise Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği kurulmuştur. Günümüz Türkiye'sinde 70'e yakın üniversitede psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans eğitimi verilmektedir [1].

Son zamanlarda, PDR'nin alt alanlarının da tanımlanmaya başladığı görülmektedir. Türkiye'de mesleki yeterlik kurumu tarafından üç önemli başlık altında PDR'nin tanımlandığı görülür. Bunlardan ilki psikolojik danışman; ikincisi, okul psikolojik danışmanı; üçüncüsü ise kariyer psikolojik danışmanıdır.

PDR'NİN TANIMLANMASI

İnsanlara yardım sunmayı amaçlayan pek çok meslek vardır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik de bunlardan biridir. Öyleyse, psikolojik danışma ve rehberlik nasıl tanımlanmaktadır? Gerek ulusal gerekse uluslararası literatür incelendiğinde, çok sayıda psikolojik danışmanlık ve rehberlik tanımlanmasına ulaşılır. Örneğin Glanz [2], problem çözme ve topluma uyum temelinde bir tanım yapmıştır. Ona göre psikolojik danışmanlık ve rehberlik; "Bireylerin problemlerini çözerek bağımsız hâle gelmeleri ve içinde yaşadıkları toplumun sorumlu bir üyesi olmaları için bireye verilen hizmettir." Baymur [3], bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmayı vurgulayarak psikolojik danışmanlık ve rehberliği; "Bireylerin ya da grupların en iyi şekilde yaşamaları ve kendilerini gerçekleştirmeleri için bireylere ya da gruplara sunulan bir yardımır." şeklinde tanımlamıştır. Kuzgun [4], bireyin kendisini tanımasına vurgu yaparak "Bireye kendisini ve çevresini tanıması ve anaması için sunulan sistematik ve profesyonel yardıma rehberlik hizmeti denilmektedir." şeklinde bir tanım yapmıştır. Özgüven ise [5], "Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, bireylerin duyuşsal yeteneklerinin

gelişmesine, kendilerini tanımlarına, topluma uyum sağlamak adına gerekli davranışları ve değerleri edinmelerine yardım etme süreci” olarak tanımlamıştır.

Yukarıdaki psikolojik danışmanlık ve rehberlik tanımları incelendiğinde her bir tanımda farklı noktalara vurgu yapıldığı görülür. Bu tanımların hepsi önemli noktalara işaret etmektedir. Kepçeoğlu [6], yukarıdaki tanımlarda geçen temaları da içinde barındıran bir psikolojik danışma ve rehberlik tanımı yapmıştır. Ona göre psikolojik danışmanlık ve rehberlik:



PDR, bireylerin uyum sağlamak adına gerekli davranışları ve değerleri edinmelerine yardım etme sürecidir.

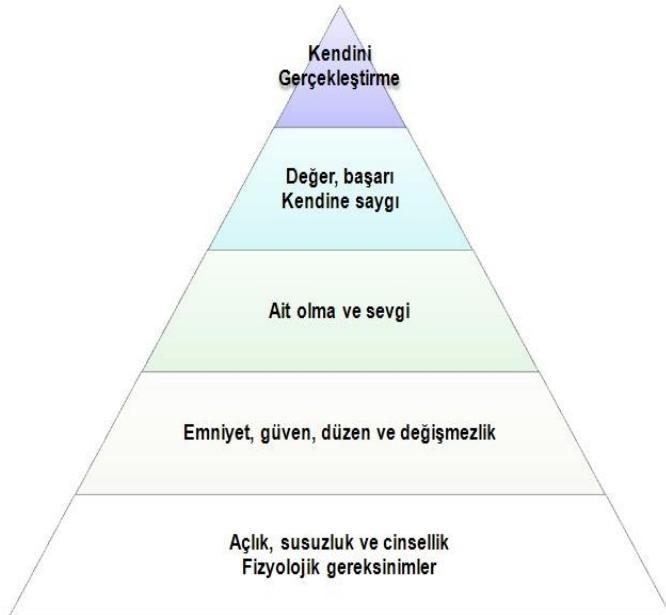
- Problemelerini çözmeleri,
- Gerçekçi kararlar almaları,
- Kapasitelerini kendilerine uygun bir şekilde geliştirmeleri,
- Çevrelerine dengeli ve sağlıklı uyum sağlamaları,
- Kendilerini gerçekleştirmeleri amacıyla uzman bireyler tarafından bireylelere verilen psikolojik bir yardım sürecidir.

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleği, bir yardım mesleğidir. Bu yardım mesleği, öncelikle eğitim sistemi içerisinde kendisini göstermiştir. Daha sonra ise adalet, sağlık, emniyet ve askeriye gibi diğer alanlara da yayılmıştır. Bu bölümde, psikolojik danışmanlık ve rehberliğin genel gelişimine uygun olarak daha çok eğitim sistemi bağlamında psikolojik danışmanlık ve rehberlik ele alınmıştır.

Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin, nihai amacı, bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Maslov, insanların kendilerini gerçekleştirme sürecinde sürekli ihtiyaçlarını doyurmaya çalışıklarını belirtir. Ona göre, ihtiyaçların hiyerarşik bir doğası vardır. Hiyerarşinin en altında fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Daha sonra sırasıyla, güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme gelmektedir. Psikolojik danışmanlar, öğrencilerin ve danışanların gelişim süreçlerinde karşılanmayan ihtiyaçlarının neler olduğunu, bunların neden karşılanmadığını ve de karşılanma yollarının neler olduğunu danışanlarıyla bulmaya çalışırlar. Böylece, kendini gerçekleştirmenin önündeki engelleri ortadan kaldırılmaya çalışırlar [6].



Eğitim sistemi içerisinde, yönetim ve öğretim olmak üzere iki temel alan aracılığı ile öğrenciler eğitsel açıdan geleceğin yetişkinler dünyasına hazırlanmaktadır.



Şekil 7.1. İhtiyaçlar Hiyerarşisi [6]

ÇAĞDAŞ EĞİTİM SİSTEMİ İÇERİSİNDE PDR

İnsanlar biyolojik varlıklar olsalar da birer makine değildirler. İnsanlar, duyguları, düşünceleri ve davranışları olan çevreyi etkileyen ve çevreden etkilenen varlıklardır. *Özellikle eğitim alan ve kendisini yetişkin dünyasına hazırlayan öğrenciler biyopsiko ve sosyal açıdan desteklenmeye ihtiyaç duymaktadırlar.* Eğitim sistemi içerisinde, yönetim ve öğretim olmak üzere iki temel alan aracılığı ile öğrenciler eğitsel açıdan geleceğin yetişkinler dünyasına hazırlanmaktadır. Ancak eğitim sistemi içerisinde sadece yönetim ve öğretimle öğrencilerin çok yönlü olarak gelişmeleri sağlanamaz. Bu nedenle üçüncü bir faktöre ihtiyaç duyulmaktadır. Bu faktör de “Öğrenci Kişilik Hizmetleridir”.

Öğrenci kişilik, hizmetleri öğrencilerin eğitim ortamından tam olarak yararlanmalarını sağlayan ve onların bütün olarak gelişmeleri için öğretim ve yönetim hizmetlerinin dışında kalan yardım hizmetlerini içerir. Bu noktada öğrenci kişilik hizmetlerinin içerisine; sağlık hizmetleri, sosyal yardım hizmetleri, sosyal ve kültürel hizmetler, özel eğitim ve özel yetiştirme hizmetleri ile psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri girmektedir [7].

Eğitim-öğretim bağlamında öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda eğitim kurumlarında psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri çeşitlenmektedir. Bu noktada, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini üç önemli başlık etrafında toplamak mümkündür. Bunlar; eğitsel rehberlik, mesleki rehberlik ve kişisel-sosyal rehberliktir.

KİŞİSEL-SOSYAL REHBERLİK

Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin önemli hizmetlerinden biri kişisel-sosyal rehberliktir. İnsan, çevreyi etkileyen ve çevreden etkilenen bir varlıktır. Günlük yaşam içerisinde bireyler, pek çok problem yaşamaktadırlar. Bazı bireyler, bu



Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini üç önemli başlık etrafında toplamak mümkündür. Bunlar; eğitsel rehberlik, mesleki rehberlik ve kişisel-sosyal rehberliktir.

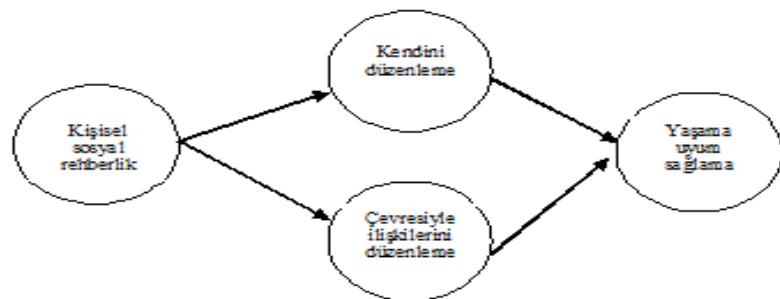
problemleri kolay bir şekilde çözüme kavuştururken; bazıları ise, zorlanır ve destek arama ihtiyacı duyar. Aksi takdirde uzun süreli çözülmeyen problemler birikerek bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını olumsuz olarak etkiler. *Psi̇kojik danışmanlık ve rehberlik açısından destek arayan bireylere sunulacak hizmet kişisel-sosyal rehberliktir.*

Ki̇şisel-sosyal rehberlik, literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır.

Yapılan tanımlamalara bakıldığından kişisel-sosyal rehberlik

- Bireylerin hem kendilerini hem de başlarını anlamalarına,
- Başlarının haklarına saygı duyarak kendi haklarını korumalarına,
- Günlük yaşamda yaşadıkları psikolojik problemleri çözmelerine,
- Sağlıklı ilişkiler kurmalarına,
- Kişisel ve toplumsal amaçları için mücadele etmelerine,
- Onların kapasitelerini ve yeteneklerini geliştirecek kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olan hizmetlerdir [4,8].

Eryılmaz [9], *kişisel-sosyal rehberliğin nihai amacının bireyin yaşama uyum sağlama olduğunu belirtmektedir.* Ona göre bireyler, kişisel ve sosyal rehberlik aracılığı ile öncelikle kendilerini düzenlerler. Örneğin boş zaman aktivitelerini ve geleceğini yapılandırmak, fiziksel sağlığı korumak ve geliştirmek için düzenlemeler yapmak, kişiliklerini ve benliklerini güçlendirmek gibi noktalar bireyin kendisini düzenlemesine yönelik alanlardandır. İkinci olarak da birey başlarını ile ilişkilerini düzenlemektedir. İnsan toplumsal bir varlıktır. İhtiyaçlarının karşılanması için başlarına sürekli gereksinim duyar. Bu noktada başlarınıyla nasıl uyumlu yaşanacağını bilmesi gerekmektedir. Kişisel-sosyal rehberlik, bireyin bu amacına hizmet etmektedir.



Şekil 7.2. Kişisel Sosyal Rehberlik Diyagramı [9].

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında, bireylere kişisel-sosyal rehberlik hizmeti sunulurken çeşitli araçlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araçlardan biri rehberliktir. Bir diğer ise psikolojik danışmanlığıdır. Bölümün ilerleyen kısımlarında bu araçlar ele alınmıştır.

MESLEKİ REHBERLİK

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında önemli hizmetlerden biri de mesleki rehberliktir. Mesleki rehberliği daha iyi anlamak adına çeşitli kavamlara deignumek gerekir. Bu kavamlara örnek olarak meslek, meslek seçimi ve iş verilebilir. *Kuzgun'a göre [4], meslek "insanlara yararlı mal ya da hizmet üretmek*



İnsan, çevreyi etkileyen ve çevreden etkilenen bir varlıktır.

ve karşılığında para kazanmak için yapılan, belli bir eğitimle kazanılan sistemli bilgi ve becerilere dayalı, kuralları toplumca belirlenmiş etkinlikler bütünüdür. Meslek seçimi ise, “bireyin kendisine açık meslekleri çeşitli yönleri ile değerlendirdip ihtiyaçları ve kendisine uygunluğu açısından istenen yönleri çok ve istenmeyen yönleri ise az olan birine yönelmesidir.” İş ise, “belli bir meslek alanında sürdürülen benzer etkinlikler grubudur”.

Mesleki gelişim süreci doğumla başlayıp ölene kadar devam eden bir süreçtir. Bu nedenle yaşamın farklı dönemlerinde bireyler mesleki rehberlik çalışmalarına farklı şekillerde ihtiyaç duymaktadırlar. İlkokul yılları mesleki açıdan, mesleki benliğimizin yavaş yavaş ortaya çıktıgı dönemdir. Bu dönemde bireylere kendi yeteneklerini keşfetme ve geliştirmeye yönünde mesleki rehberlik hizmetleri sunulmalıdır. Bu dönemde öğrencilerin mesleklerle karşı olumlu tutumlar geliştirmelerine, meslegenin iyi bir eğitimle kazandırıldığı anlayışının oluşturulmasına, çalışmanın önemi ve gereğine inanmalarına yönelik geliştirici ve önleyici çalışmalar yapmak gereklidir. [5].

Ortaokul dönemi ise, mesleklerin keşfedildiği ve bir üst öğretim kademesine yönelikmenin belli olduğu bir dönemdir. Bu dönemde bireylerin kendi ilgi ve yeteneklerine uygun liselere yöneliklerine yardımcı olmak gereklidir. Bu dönemde öğrencilerin eğitsel yaşıtları ile kariyer seçimleri arasındaki ilişkileri keşfetmelerine, iş ve öğrenme arasındaki bağın kurulmasına, ortaokul sonunda ne gibi seçeneklerin olduğunun bilinmesine, kendi ilgilerini ve yeteneklerini keşfedebilecekleri etkinliklere yöneliklerine yönelik mesleki rehberlik hizmeti sunmak gereklidir [6].

Lise yılları, artık bir mesleğe karar verme yıllarıdır. Sağlıklı meslek kararı için bireyin kendi ilgilerini, değerlerini ve yeteneklerini tanımması gereklidir. Bu yüzden liselerde meslek seçimi yönünde mesleki rehberlik hizmeti sunulmaktadır. Bu dönemde öğrencilerin kendi ilgi, yetenek ve değerlerine yönelik üst öğretim programlarının neler olduğuna, mesleki karar verme becerilerinin geliştirilmesine, kariyer planlama becerilerinin geliştirilmesine ve üniversite sınavlarına hazırlanmalarına yönelik mesleki rehberlik çalışmaları yapmak gereklidir. Üniversite yılları ise, meslek seçiminden sonra mesleki eğitimin alındığı yıllardır. Bireye bu dönemde gelecekte onu bekleyen kariyer seçeneklerinin neler olduğuna ve bunlara nasıl hazırlanılacağına yönelik mesleki rehberlik hizmeti verilmektedir [4].



Mesleki gelişim süreci doğumla başlayıp ölene kadar devam eden bir süreçtir.

Mesleki danışma sürecinde, öncelikle bireyin özelliklerini tanıtmak gereklidir. Bu noktada bireyler birtakım özellikler açısından tanınmaya çalışılır. Bu özellikler; bireyin yetenekleri (doğuştan getirdikleri öğrenebilme düzeyleri), ilgileri (bir faaliyetten hoşlanma düzeyi), değerleri (öncelikleri), kişilik özellikleri, geçmişteki başarıları, ailesel özellikleri, sosyoekonomik düzeyleri ve dünya görüşü şeklinde sıralayabiliriz. Daha sonra, meslegenin gerektirdiği özellikleri incelemek gereklidir. Son olarak da bireyin özellikleri ile mesleklerin özelliklerini karşılaştırıp bireyin bir mesleğe karar vermesi beklenir [7].

EĞİTSEL REHBERLİK

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik eğitim kurumlarında öğretim ve yönetim hizmetlerine destek olmayı amaçlamaktadır. Bu noktada öğretim hizmetleriyle yakından ilişkili olan psikolojik danışmanlığın da hizmet türü eğitsel rehberliktir. Eğitsel rehberlik, öğrencilerin öğrenmelerine ve başarılı olmalarına yönelik yürütülen hizmetler olarak tanımlanabilir.

Eğitsel rehberliğin içeriğine bakıldığından çeşitli noktalar karşımıza çıkar. Bu noktalar Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği'nde (2001) ifade edilmektedir.

- *Eğitsel rehberlik kapsamında öğrencilerin okula, okuldaki alanlara ve çeşitli etkinliklere yönlendirilmesine ve yöneldiği alana uyum sağlama*sına yönelik çalışmalar yapmak.
- Öğrencilerin öğrenmeye yönelik isteklerini artırmak.
- Benzer şekilde, öğrencilerin çalışma becerilerini kazanmalarına ve geliştirmelerine yardımcı olmak.
- Öğrencileri, özelliklerine uygun olarak üst öğrenim kurumlarına yönlendirmek.

Eğitsel rehberliğin içeriğine bakıldığından çeşitli noktalar karşımıza çıkar. Bu noktalar Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği'nde (2001) ifade edilmektedir. Eğitsel rehberlik hizmetleri sunulurken birtakım ilkeler göz önünde bulundurulmalıdır. Yeşilyaprak, bu ilkeleri şu şekilde sıralanmaktadır [7]:

- Eğitsel rehberlik hizmetleri, öğrencilerin okul yaşantısına ve öğrenmelerine karşı olumlu tutumlar geliştirmelerine yardımcı olmalıdır.
- Bu hizmetler, gelişimsel yaklaşımla yürütülmelidir.
- Hizmetlerin yürütülmesinde sürekli sağlanmalıdır.
- Bu hizmetler tüm öğrencilere yönelik olmalıdır.
- Hizmetler belli bir plan ve program dâhilinde yürütülmelidir.
- Eğitsel rehberlik hizmetleri öğrenciyle ilişkili bireylerle iş birliği yapmak şeklinde yürütülmelidir.

Özet olarak eğitsel rehberlik hizmetleri, öğrencilerin öğrenmelerine yardımcı olmayı amaçlayan hizmetlerdir. Eğitsel rehberlik hizmetleri çok yönlüdür. Okula uyum, üst öğrenim kurumlarını tanıma ve bu kurumlara yönelikme, verimli ders çalışma alışkanlıklarını kazanma, sınav kaygısıyla başa çıkma becerileri kazanma, motivasyonu artırma, öğrenme stillerini belirleme ve bunları geliştirme gibi hizmetleri ve uygulamaları içermektedir [10].



Eğitsel rehberlik,
öğrencilerin
öğrenmelerine ve
başarılı olmalarına
yönerek yürütülen
hizmetler olarak
tanımlanabilir.

BİREYİ TANIMA VE BİREYİ TANIMA TEKNİKLERİ

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin etkili bir şekilde yürütülmesi için öncelikle bireylerin tanınması gerekmektedir. Bireyi tanımanın en önemli amacı, bireyin gelişimine ve uyumuna yönelik olmasıdır. Bireyi tanımdan kasıt; bireyin doğuştan getirdiği kalitsal özelliklerin tanınması, bireyin yetiştiği çevreden kaynaklı özelliklerin tanınması, bireyin içinde bulunduğu kültüre özgü yanlarının tanınması ve bireyin yalnız kendine özgü yanlarının tanınmasıdır.

Bireyleri tanımda kullanılan bazı yöntemler bulunmaktadır. Bu yöntemleri test teknikleri ve test dışı teknikler olmak üzere iki noktada ele almak mümkündür. Test tekniklerinin içerisine aşağıdaki testler girmektedir[10].

- Yetenek testleri
- Başarı testleri
- Kişilik testleri
- İlgi envanterleri
- Tutum ölçekleri

Bireyi tanıma amacıyla kullanılan bir başka yöntem, test dışı tekniklerin kullanılmasıdır. Test dışı teknikler de kendi içerisinde çeşitli başlıklar altında sınıflandırılmaktadır. Bu başlıklar; gözleme dayalı teknikler, kendini anlatma teknikleri, başkalarının kanılarına dayalı teknikler ve etkileşime dayalı teknikler olmak üzere dörde ayrılır.

Tablo 7.1. Bireyi tanıma Teknikleri [7]

TEST DİŞI TEKNİKLER			
Gözleme dayalı teknikler	Kendini anlatma teknikleri	Başkalarının kanılarına dayalı teknikler	Etkileşime dayalı teknikler
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Gözlem listeleri ➢ Özellik kayıt çizelgesi ➢ Anek tod kaydı ➢ Derecelendirme ölçeği 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Otobiyografi ➢ Arzu listesi ➢ Problem tarama ➢ Soru listesi/Anket 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Sosyometri ➢ Kimdir bu ➢ Sosyal uzaklık ölçeği 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Görüşme ➢ Ev ziyaretleri ➢ Drama ve oyun



Bireyi tanıma teknikleri test ve test dışı teknikler olarak ikiye ayrılır.

“PSİKOLOJİK DANIŞMA” VE “REHBERLİK”

Günümüzde, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında hizmet sunan bireylere “psikolojik danışman” denilmektedir. Bu hizmeti alan kişilere ise “danışan” denir. *Psikolojik danışmanların, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini sunarken birtakım araçlara ihtiyaçları vardır.* Bu araçları iki önemli başlık altında ele almak mümkündür: Birincisi rehberlik, ikincisi ise psikolojik danışmadır.

Rehberlik, bireylere belirli konularda bilgi verme temelinde yürütülen psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetini sunma aracıdır. Bu hizmet bireylere verilebilir ki bu durumda yapılan işe “bireysel rehberlik” adı verilir. Aynı zamanda

gruplara da rehberlik hizmeti verilebilir. Bilgi temelinde gruplara verilen hizmetlere ise “grup rehberliği” ismi verilir. Örnek olarak, bir öğrencinin sınav kaygısı konusunda psiyolojik danışmandan bilgi alması verilebilir. Okullarda genellikle grup rehberliği, 30 kişilik öğrencilerden oluşan gruplara yapılmaktadır. Örnek olarak, dokuzuncu sınıflardan A şubesine ergenlik gelişimi ile ilgili bilgi vermek gösterilebilir. Eryılmaz'a göre [10] gerek grup rehberliği gerekse bireysel rehberlik, gelişि güzel yapılmaz. Sistematiك bir şekilde yapılır. Örneğin grup rehberliğinin sistematiك bir şekilde yapılmasında hangi noktaların olacağı aşağıda verilmiştir:

- Grup rehberliği programının adı
- Grup rehberliği programının konusu
- Grup rehberliği programının hedef kitlesi
- Grup rehberliği programının amacı
- Grup rehberliği programının alt amaçları
- Grup rehberliği programının süresi
- Grup rehberliği programında süreç
- Grup rehberliği programında kullanılan araç ve gereçler
- Grup rehberliği programının değerlendirilmesi

Psiyolojik danışmanlar, danışanlarına ikinci bir araç olan psiyolojik danışma ile hizmet sunabilmektedirler. Bu noktada öncelikle psiyolojik danışmayı tanımlamak gerekir. Literatürde oldukça çok psiyolojik danışma tanımlamasının yapıldığı görülür. Cormier ve Hackney [11], psiyolojik danışmayı “*danişanın ihtiyaçlarına odaklanan, danışanların duygularına, düşüncelerine, davranışlarına ve sosyal sistemlerine tepki vermeyi içeren gönüllülük esasına dayalı güvenilir, korunaklı bir ortamı barındıran çok kültürlü bir deneyim*” şeklinde tanımlamaktadır. Egan'a göre [12] psiyolojik danışma “Bireylerin kendilerini keşfetmeleri, anlamaları ve değişimleri için bireylere sunulan bir psiyolojik yardım sürecidir.”



Psiyolojik danışmanlık ve rehberlik alanında, bireylere kişisel-sosyal rehberlik hizmeti sunulurken çeşitli araçlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Tıpkı rehberlikte olduğu gibi psiyolojik danışma da gerek bireyle gerekse grupla yürütülmektedir. Psiyolojik danışman, tek bir kişiyle psiyolojik danışma sürecini yürütüyorsa, buna bireyle psiyolojik danışma; birden fazla kişiyle yürütüyorsa buna grupla psiyolojik danışma ismi verilmektedir. Psiyolojik danışma sürecini yönetmeden birinci derecede sorumlu olan kişiler psiyolojik danışmanlardır. Bu noktada psiyolojik danışma sürecini sağlıklı bir şekilde yürütübilmeleri için psiyolojik danışmanın birtakım bilgi ve becerilerle donanımlı olmaları gerekmektedir. Bu bilgi ve becerilerin kapsamına; karar verme ve problem çözme becerileri, terapötik beceriler ve terapötik koşullar girmektedir. Psiyolojik danışma sürecinde, psiyolojik danışmanlar danışanların problemlerini çözümlerine ve onların sağlıklı karar vermelerine yardımcı olmaktadır. Bu noktada problem çözme sürecinin basamaklarının bilinmesi gerekmektedir. Problem çözme sürecinin basamakları:

- Problemin tanımlanması
- Problemin nedenlerinin ortaya koyması

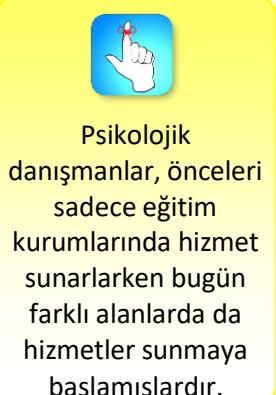
- Alternatif çözümlerin üretilmesi
- Karar verme
- Çözümün uygulanması ve değerlendirilmesi şeklinde ifade edilebilir.

Psikolojik danışma, yüz yüze kurulan etkileşime dayalı terapötik bir yardım sürecidir. Terapötik yardım sürecinin iki önemli ögesi daha bulunmaktadır. Bunlardan ilki terapötik koşullardır. Danışanların psikolojik sorunlarını çözebilmeleri için en uygun koşulları sağlamaya, terapötik koşullar ismi verilmektedir. Psikolojik danışma sürecinde yer alan beş temel koşul bulunmaktadır [13, 14]. Bu koşullar aşağıda sıralanmıştır:

- Somutluk
- Saydamlık
- Empati
- İlişkinin şimdi ve buradaklısı
- Saygı

Gerek bireysel gerekse grupta psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışmanların önemli görevleri ve rolleri bulunmaktadır. Psikolojik danışmanlar, günlük yaşamda kullanılan iletişimden farklı bir iletişim şekli ile psikolojik danışma sürecini yönetirler. Bu noktada psikolojik danışmanların kullandıkları ve danışanların sorunlarından kurtulmalarına yardımcı oldukları iletişimde terapötik iletişim denir. Terapötik iletişimini gerçekleştirmenin en önemli yolu, terapötik becerilerin kullanılmasıdır. Psikolojik danışma sürecinde kullanılan on önemli terapötik beceri bulunmaktadır [9]:

- Konuşmaya Açık Davet
- Duygu Yansıtma
- Asgari Düzeyde Teşvik
- İçerik Yansıtma
- Kişiselleştirme: Anlam-Amaç-Sorun
- Kendini Katma
- Kendini Açığa Vurma
- Özetleme
- Yüzleştirme
- Yapılama



Psikolojik danışmanlar, psikolojik danışma hizmeti verirken birtakım kuramlardan da yararlanmaktadır. Bu kuramlara, psikolojik danışma kurmaları ismi verilmektedir. Her bir kuram insanlarda psikolojik sorunların nasıl oluştuğuna dair bazı varsayımlara sahiptir. Psikolojik danışmanlar, uzmanlık alanı olarak seçikleri kuramlara dayalı psikolojik danışma yaptıklarında bu kuramların varsayımlarından yararlanmaktadır. Aşağıda yer alan Tablo 1'de psikolojik danışma kuramları ve kuramı ortaya atan ve geliştiren bilim insanları verilmiştir.

Tablo 7.2. Psikolojik Danışma Kuram Ve Kuramcılar

Kuram	Kuramcısı
Psikoanalitik Terapi	Sigmund Freud
Adleriyen Terapi	Alfred Adler
Varoluşçu Psikoterapi	Victor Frankel
Birey Merkezli Terapi	Carl Rogers
Gestalt Terapi	Frederick-Fritz ve Laura
Davranışçı Terapi	Joseph Wolpe, B.F. Skinner
Blişsel-Davranışçı Terapi	Albert Ellis, Aaron Beck
Gerçeklik Terapisi	Wiliam Glasser
Feminist Terapi	Jean Baker Miller
Çözüm Odaklı Kısa Süreli	Bloom
Kültüre Duyarlı Terapi	Sue, Ivey ve Pedersen

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE ÇALIŞMA ALANLARI VE BU ALANIN GELECEĞİ

Günümüzde, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı hızlı bir şekilde gelişimini sürdürmektedir. Psikolojik danışmanlar, önceleri sadece eğitim kurumlarında hizmet sunarlarken bugün farklı alanlarda da hizmetler sunmaya başlamışlardır. Bu alanlar incelendiğinde:

- Adalet
- Sağlık
- Endüstri
- Eğitim
- Askeriye
- Özel eğitim ve rehabilitasyon gibi alanlar karşımıza çıkmaktadır.



Danışanların psikolojik sorunlarını çözebilmeleri için en uygun koşulları sağlama, terapötik koşullar ismi verilmektedir.

Bu alanların dışında, psikolojik danışmanlar için kendi psikolojik danışma merkezlerini açma olanakları da bulunmaktadır. Kişisel psikolojik danışma merkezlerinin açılmasının ise iki önemli koşulu bulunmaktadır. Bu koşullardan ilki aile danışmanlığı eğitimi almak, ikincisi klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapmaktadır. Psikolojik danışmanlar için ikinci bir önemli nokta ise, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alt alanlarının oluşmaya başlamasıdır. *Bu noktada okul psikolojik danışmanlığı, sağlık psikolojik danışmanlığı, rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı ve aile danışmanlığı gibi alt alanların kendilerini gösterdikleri görülmektedir.* Her üniversitede olmasa da bazı üniversitelerde anılan alt alanlarda lisansüstü eğitim çalışmalarının da gerçekleştirildiği bilinmektedir. Sonuç olarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı bir yardım sunma alanıdır. Normal

bireylerin yanında psiyolojik açıdan sorunları olan bireyler de psiyolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğinden yararlanabilir. Bu şekilde toplumlarda kendilerini gerçekleştiren bireylerin ortaya çıkmalarına yardımcı olmaktadır.



Örnek

- Lise onuncu sınıf öğrencisi olan Funda, fizik ve matematik dersinden başarısız olmuştur. Okul psiyolojik danışamanına giderek, bu derslerden daha başarılı olmanın yollarını öğrenmek istemiştir. Okul psiyolojik danışamanı, Funda'ya öz düzenleyerek öğrenme modelini anlatmıştır. Bu modelin öngörü, performans ve öz-yansıma olmak üzere üç önemli boyutunun olduğunu bildirmiştir, kendisinin hangi boyutlarda sorunlar yaşadığını sormuştur. Böylece sorunun nedenlerini bulup çözüme kavuşturmuştur. Okul psiyolojik danışmanı, eğitsel rehberlik çalışmasında bulunmuştur.



Bireysel Etkinlik

- Liselerde öğrenim gören öğrenciler ergenlik dönemini yaşamaktadırlar. Lise öğrencilerinin kişisel-sosyal alanda en çok ihtiyaç duyukları rehberlik konuları nelerdir?



Ozet

- İnsan, biyopsikosyal bir varlıktır. İnsan kendi içerisinde değişim yaşarken aslında insanlık da tarihsel süreçte çeşitli değişimleri yaşayarak günümüze gelmiştir. Günümüze toplumsal ve bireysel olarak gelebilmek için uyum sağlayıcı özelliklerimizin kullanılması gerekmektedir. Ayrıca sayısız güçlüklерden kurtulmaları ve ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için insanlara destek olabilecek sistemlere ihtiyaç vardır. Geçmişte, kırsal alanlarda yaşam sürdürdüğü için küçük gruplar içerisinde insanların desteklendikleri görülmekteydi. Günümüzde ise, insanların büyük bir çoğunluğu artık şehirlerde ve modern hayat içerisinde yaşamlarını devam ettirmektedirler. İşte, insanın hem çevresine hem de kendi içinde uyumuna yönelik destek sunacak mesleklerde ihtiyaç olmuştur. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) de psikolojinin çeşitli alanlarından beslenen bir meslektir. Psikolojik danışmanlık; bireylerin çevrelerine uyum sağlayabilmeleri, sağlıklı kararlar verebilmeleri, kendilerini tanımları, problemlerini çözmeleri amacıyla bireylere yapılan profesyonel yardımır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR), insanlara yardım sunmayı amaçlayan bir yardım mesleğidir.
- Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin, nihai amacı bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Maslow, insanların kendilerini gerçekleştirmeye sürecinde sürekli ihtiyaçlarını doyurmaya çalışıklarını belirtir. Ona göre, ihtiyaçların hiyerarşik bir doğası vardır. Hiyerarşinin en altında fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Daha sonra sırasıyla, güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirmeye gelmektedir. Psikolojik danışmanlar, öğrencilerin ve danışanların gelişim süreçlerinde karşılanmayan ihtiyaçlarının neler olduğunu, bunların neden karşılanmadığını ve karşılanma yollarının neler olduğunu danışanlarıyla bulmaya çalışırlar. Böylece, kendini gerçekleştirmenin önündeki engelleri ortadan kaldırılmaya çalışırlar. Öğrenci kişilik hizmetleri öğrencilerin eğitim ortamından tam olarak yararlanmalarını sağlayan ve onların bütün olarak gelişmeleri için öğretim ve yönetim hizmetlerinin dışında kalan yardım hizmetlerini içerir. Bu noktada öğrenci kişilik hizmetlerinin içerisinde; sağlık hizmetleri, sosyal yardım hizmetleri, sosyal ve kültürel hizmetler, özel eğitim ve özel yetiştiştirme hizmetleri ile psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri girmektedir. Eğitim-öğretim bağlamında öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda eğitim kurumlarında psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri çeşitlenmektedir. Bu noktada, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini üç önemli başlık etrafında toplamak mümkündür. Bunlar; eğitsel rehberlik, mesleki rehberlik ve kişisel-sosyal rehberliktir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin etkili bir şekilde yürütülmesi için öncelikle bireylerin tanınması gerekmektedir. Bireyi tanımanın en önemli amacı, bireyin gelişimine ve uyumuna yönelik olmasıdır. Bireyi tanıımaktan kasıt; bireyin doğuştan getirdiği kalıtsal özelliklerin tanınması, bireyin yettiği çevreden kaynaklı özelliklerin tanınması, bireyin içinde bulunduğu kültüre özgü yanlarının tanınması ve bireyin yalnız kendine özgü yanlarının tanınmasıdır. Bireyi tanıma teknikleri, test teknikleri ve test dışı teknikler olmak üzere iki önemli sınıfta incelenir. Yetenek testleri ve kişilik testleri test tekniklerine örnektir. Psikodrama ve gözlem ise test dışı tekniklerdir. Psikolojik danışmanlar için ikinci önemli nokta ise, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alt alanlarının oluşmaya başlamasıdır. Bu noktada okul psikolojik danışmanlığı, sağlık psikolojik danışmanlığı, rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı ve aile danışmanlığı gibi alt alanların kendilerini gösterdikleri görülmektedir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin ilk ortaya çıktığı ülke aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Almanya
 - b) Amerika
 - c) İngiltere
 - d) Fransa
 - e) Çin
2. Aşağıdakilerden hangisi psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin sonal amacıdır?
 - a) Davranış değiştirmek
 - b) Tedavi etmek
 - c) Tanılamak
 - d) Tahmin etmek
 - e) Kendini gerçekleştirmek
3. Bireylerin öğrenmelerine ve başarılı olmalarına yardım etmeyi amaçlayan psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Kişisel rehberlik
 - b) Sosyal rehberlik
 - c) Eğitsel rehberlik
 - d) Mesleki rehberlik
 - e) Öğretimsel rehberlik
4. Okullarda öğretim ve yönetim hizmetlerini destekleyen hizmetlere ne ad verilir?
 - a) Rehberlik
 - b) Sosyal hizmet
 - c) Halkla ilişkiler
 - d) Öğrenci kişilik hizmetleri
 - e) Yol gösterme
5. İnsanların grup içerisinde psikolojik sorunlarını çözmeye çalışan hizmet alanı aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Grupla psikolojik danışma
 - b) Sosyogram
 - c) Grup rehberliği
 - d) Sosyometri
 - e) Grup iletişim

6. Aşağıdaki tarihsel gelişmelerden hangisi daha önce ortaya çıkmıştır?
 - a) Mesleki büronun kurulması
 - b) Meslek seçme kitabının yazılması
 - c) Ulusal rehberlik konferansının düzenlenmesi
 - d) Amerikan ulusal rehberlik derneğinin kurulması
 - e) Rehberlik ve araştırma merkezlerinin kurulması
7. Aşağıdakilerden hangisi PDR tanımı kapsamında yer almaz?
 - a) Problem çözme
 - b) Karar verme
 - c) Uyum
 - d) Öğüt alma
 - e) Kendini tanıma
8. Mehmet 80 yaşındadır. Mehmet, bir daha dünyaya gelsem aynı şeyleri yaşardım ve kendimi buldum demiştir. Buna göre aşağıdakilerden hangisi Mehmet'in durumunu anlatmaktadır?
 - a) Saygınlık
 - b) Ait olma
 - c) Kendini gerçekleştirmeye
 - d) Emniyet
 - e) Düzen
9. Aşağıdakilerden hangisi öğrenci kişilik hizmetlerinden biri değildir?
 - a) Sosyal yardım hizmeti
 - b) Bakım hizmeti
 - c) Sağlık hizmeti
 - d) Sosyal hizmetler
 - e) PDR hizmeti
10. Maslov'a göre, ihtiyaçlar hiyerarşisinin en altında hangi ihtiyaçlar yer almaktadır?
 - a) Kendini gerçekleştirmeye
 - b) Başarı
 - c) Sevgi
 - d) Güven
 - e) Açılık

Cevap Anahtarı

1.b, 2.e, 3.c, 4.d, 5.a, 6.a, 7.d 8.c, 9.b, 10.e

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Ercan, L., & Şahin, S. (2015). Çağdaş eğitimde öğrenci kişilik hizmetleri ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik. C.Şahin (Ed). Ed. Şahin, C. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik* İçinde Ankara: Pegem Yayınevi.
- [2] Glanz, E.G. (1964). *Foundations and principles of guidance*. Allyn and Bacon, Inc: Boston.
- [3] Baymur, F. (1975). *Rehberlik*. MEB Planlama Araştırma Koordinasyon Dairesi Yayıncılığı: Ankara.
- [4] Kuzgun, Y. (2002). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: ÖSYM.
- [5] Özgüven, İ. E. (1999). *Çağdaş eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik*. PDREM Yayıncılıarı, Ankara.
- [6] Kepçeoğlu, M. (1994). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Özerler Matbaası: Ankara.
- [7] Yeşilyaprak, B. (2012). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Pegem Akademi.
- [8] Tan, H. (1992). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. MEB Yayıncılıarı, Öğretmen Kitapları Dizisi: 163, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- [9] Eryılmaz, A. (2015). Kişisel-sosyal psikolojik danışmanlık ve rehberlik. İçinde Ed. Şahin, C.
- [10] Eroğlu, Y. (2015). Eğitsel psikolojik danışma ve rehberlik. İçinde Ed. Şahin, C. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- [11] Cormier, S., ve Hackney, H. (2008). *Counseling strategies and interventions* (7th ed.). Boston: Pearson Education Inc.
- [12] Egan, G (1975). *The skilled helper: A model for systematic helping and interpersonal relating*. California: Brooks/cole Publishing Company.
- [13] Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- [14] Cormier, W.H.,ve Cormier, L. S. (1991). *Interviewing Strategies For Helpers* (3rd Edition). Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.

ENDÜSTRİ VE ÖRGÜT PSİKOLOJİSİ



İÇİNDEKİLER

- Endüstri Psikolojisinin Tanımı ve Kapsamı
- İş Analizi ve Değerlendirmesi
- Personel Seçimi
- Performans Değerlendirmesi
- Çalışanların Eğitilmesi
- Temel Kavramlar
- Örgütsel Sağlık Psikolojisi



Hedefler

- Bu üniteyi çalıştından sonra;
- Endüstri psikolojisini alanının tarihçesini ve tanımlanmasını anlayabilecek,
- Endüstri psikolojisinin kapsamını açıklayabilecek,
- İş analizi ve değerlendirmesi hakkında bilgi sahibi olabilecek,
- Personel seçimiyle ilgili faktörle hakkında fikir edinebilecek,
- Performans değerlendirmesini bilecek,
- Örgütsel sağlık psikolojisini kavrayabileceksiniz.

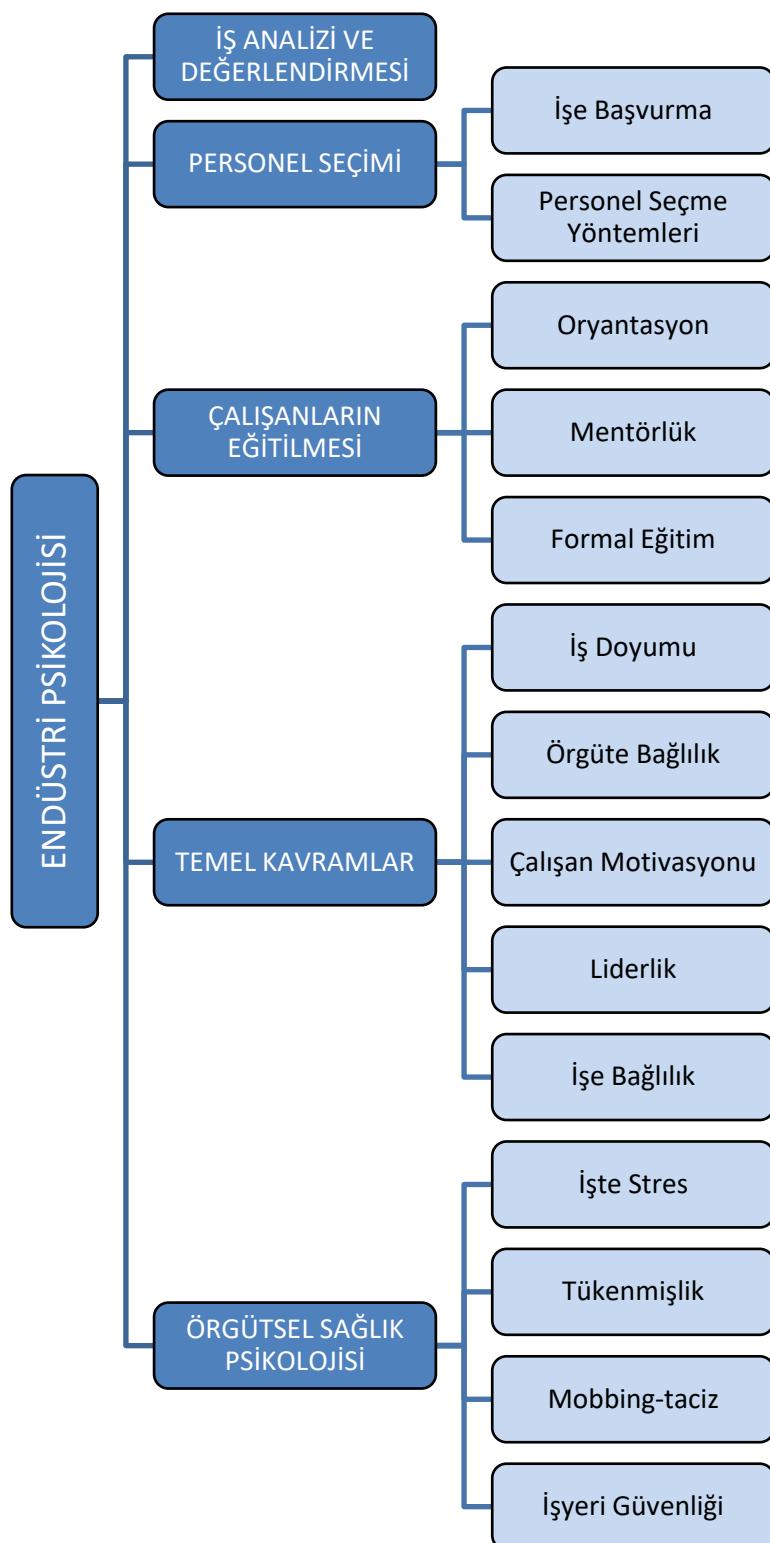


Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE
8



GİRİŞ

Büyük bir fabrikaya sahipsiniz. Bu fabrikaya çeşitli elemanlar alacaksınız. Bu elemanları için:



Psikolojinin pek çok alanında insanların çalışma yaşıntılarıyla ilgili davranışları incelenmektedir.

- Nerede ve nasıl bir ilan verirsınız?

• Alan uzmanlığının yanında bu elemanlarda ne tür kişilik özelliklerinin olmasını istersiniz?

• Büyük bir fabrikaya sahipsiniz. Bu fabrikada çalışan elemanlar için bir eğitim programı yapılmasını istiyorsunuz. Bu programın:

- Amacı ne olmalıdır?

- Program nasıl hazırlanmalıdır?

- Program nasıl uygulanmalıdır?

- Program uygulama aşamasında nelere dikkat edilmelidir?

- Programı kimler ve nasıl değerlendirecektir?

- Büyük bir fabrikaya sahipsiniz. Bu fabrikada çalışanların:

- Üretkenliklerini nasıl artırmayı düşünürsünüz?

- Performanslarını nasıl değerlendirirsiniz?

- İş yerinde mutlu ve sağlıklı olmaları için hangi etkinlikleri yaparsınız?

- İşlerinden doyum almaları için neler yaparsınız?

Bu sorulara daha pek çok soru eklenebilir. Psikoloji alanında bu soruların yanıtı veren bir alt disiplin alanı bulunmaktadır. Bu alana da endüstri ya da örgüt psikolojisi denilmektedir.

İnsanın en önemli özelliği, sahip olduğu yetenekleri bir iş ya da çalışma alanında göstermesidir. Psikolojinin pek çok alanında insanların çalışma yaşıntılarıyla ilgili davranışları incelenmektedir. *Endüstri ya da örgüt psikolojisi, doğrudan insanın çalışma yaşamıyla ilgili davranışlarını inceleyen ve bu konularda araştırmalarda bulunan psikolojinin bir alt alanıdır.* Bu bölümde, öncelikle endüstri psikolojisinin tanımlanması ele alınmıştır. Endüstri psikolojisinin kapsamı hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Daha sonra sırasıyla, iş analizi ve değerlendirmesi hakkında bilgiler verilmiştir. Personel seçimiyle ilgili faktörlere deñinilmiştir. Performans değerlendirmesi hakkında bilgiler verilmiştir. Endüstri psikolojisi çalışmalarındaki temel kavamlar ele alınmıştır. Son olarak da örgütSEL sağlık psikolojisi hakkında bilgiler verilmiştir.

Psikoloji, davranış ve bilişsel süreçler üzerinde çalışan bir bilimsel disiplin alanıdır. Endüstri ya da örgüt psikolojisi ise, iş yerinde davranış ve bilişsel süreçlerle ilgilenen psikolojinin bir alt dalıdır. Endüstri psikolojisi, 1900'lü yılların başlarında ortaya çıkmıştır.

ENDÜSTRİ PSİKOLOJİSİNİN TARİHİ



Hawthorne araştırmaları, insanın bir makinenin parçası gibi düşünülemeyeceğini bulmuştur.

Endüstri psikolojisi ile ilgili ilk çalışmalar, mühendisler tarafından gerçekleştirılmıştır. Örneğin Taylor, 1911 yılında iş analizi, işe uygun personel seçimi, personel eğitimi ve çalışanların ödüllendirilmesi gibi konularda çeşitli görüşler ortaya atmıştır. Endüstri psikolojisi alanında Hawthorne çalışmaları, örgütel yönetim alanında yapılan psikolojik düzenlemelere işık tutmuştur. Western Elektrik Şirketinin Hawthorne tesislerinde Elton Mayo ve arkadaşları 1927 ile 1932 yılları arasında bir dizi çalışmalar yapmışlardır. *Araştırmalarında iş yerinde aydınlatma, havalandırma, ara verme, çalışma saatleri ve yönetim stillerinin çalışanların performansları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmalar, kişinin ve sosyal-toplumsal grupların önemi olmak üzere iki noktada önemli sonuçlar ortaya koymuştur [1].*

Klasik yönetim anlayışına göre, insan bir makine gibidir. İş yerinde çalışma verimliliğini artırmak için sadece daha fazla ücret verilmeli ve çalışanlar sadece ekonomik güdüler aracılığı ile motive edilmelidir. Hawthorne araştırmaları, insanın bir makinenin parçası gibi düşünülemeyeceğini bulmuştur. İnsan, içinde bulunulan koşulları değerlendirdir ve buna göre hareket eder. Onun beklenileri ve isteklerin onun performansında önemlidir. İkinci olarak Hawthorne çalışmaları, çalışanların değer yargılарının, tutumlarının, düşüncelerinin ve ihtiyaçlarının ait oldukları iş grupları tarafından etkilendiğini ortaya koymuştur. *Bu çalışmalar, örgüt yönetimi alanına insan ilişkileri yaklaşımını getirmiştir [2].*

İkinci Dünya Savaşında ordularda yapılan düzenlemelerde endüstri psikologları önemli görevler almışlardır. Bu alanda ortaya konan çalışma bulguları özel sektörün geliştirilmesinde kullanılmıştır. *Universitelerin psikoloji bölümlerinde endüstri psikolojisi alanında yüksek lisans ve doktora eğitimleri verilmeye başlanmıştır.*

Özetle psikoloji biliminin gelişmesiyle birlikte endüstri alanında psikologlar çalışmalar yapmaya başlamışlardır. Böylece psikolojide bağımsız bir alt alan ortaya çıkmıştır. *Bu alan Endüstri Psikolojisidir.* Endüstri psikolojisinin ilgilendiği temel konular arasında:

- İş doyumu
- Örgüte bağlılık
- Tükenmişlik
- İş performansı
- Takım çalışması
- Örgüt kültürü
- İş sağlığı
- İş güvenliği
- Kişilik ve performans ilişkisi
- İş yerinde mutluluk
- İş stresi
- İşkoliklik

- Üretim
- Verim
- Ergonomi
- Çalışanlardan yüksek performans elde etme vb. konular yer almaktadır.

ENDÜSTRİ PSİKOLOJİSİNİN TANIMI VE KAPSAMI



Bir işin parasal açıdan değerinin ortaya konulmasına iş değerlendirmesi denir.

Endüstri psikolojisinin ilgilendiği dört önemli konu bulunmaktadır.

Bunlardan ilki, iş analizi ve iş değerlendirmesidir. Bu boyutta işin gerektirdiği görevlerin tanımlanması ve işe uygun güçlendirmenin yapılması gibi konular ele alınmaktadır. İkincisi ise işçi/personel seçimidir. Bu boyutta her bir iş pozisyonuna en iyi çalışanı seçmek esastır. Üçüncüsü performans değerlendirmesidir. Bu boyutta çalışanın iyi çalışıp çalışmadığı değerlendirilmektedir. Son boyutta ise eğitim yer almaktadır. Bu boyutta bireylerin, işin gerektirdiği özellikleri sergilemeleri için eğitilmeleri gerçekleşmektedir. Kitabın bu kısmında dört alan daha detaylı bir şekilde incelemiştir [3].

İŞ ANALİZİ ve İŞ DEĞERLENDİRMEsi

Endüstri psikolojisi alanında iş analizi ve iş değerlendirmesi olmak üzere iki önemli kavram yer almaktadır. İş analizinin yapılmasının pek çok nedeni vardır. İşe uygun bireyleri seçmek için iş analizinin önemi yadsınmaz. Endüstri psikolojisi alanında, iş analizinin ne olduğu, neden yapıldığı ve önemi konusunda önemli bilgiler ortaya konmuştur [2, 3, 4].

İş Analizi Ve İş Değerlendirmesi Nedir?

İş analizi kavramı, çeşitli şekillerde tanımlanıp değerlendirilmektedir. Yapılan tanımlamaların içeriği incelendiğinde çeşitli noktalar karşımıza çıkmaktadır. Öncelikle iş analizi, işin ne gibi bilgi ve beceri gerektirdiğine yönelik gerekliliklerinin ortaya konması anlamına gelir. İkinci olarak iş analizi yaparken sistematik olmak; anlaşılabılır olması için işi küçük parçalara bölmek gibi ilkeler göz önünde bulundurulmaktadır. Üçüncü olarak iş analizi yaparken gerek işe (çalışma koşulları vb.) gerekse işi gerçekleştirecek kişilere (bilgiler, beceriler, yetenekler ve diğer özellikler vb.) odaklanılmaktadır. Özette iş analizi kavramı, işin özelliklerini ve bu özelliklere en uygun kişisel özelliklerini belirleme süreci olarak tanımlanabilir [2, 3, 4].

İş değerlendirmesi ise, bir işin parasal açıdan değerinin ortaya konulmasına denir. İş değerlendirmesi yaparken iş sürecinde ortaya çıkan hataların/risklerin sonuçları, iş için gerekli olan eğitim süresi, sorumluluk ve beceri düzeyi gibi ölçütler göz önünde bulundurulmaktadır. Bu faktörlere telafi edici faktörler denilmektedir. Uzmanlar her bir faktöre bir puan vermektedirler. Elde edilen toplam puan ile ücret karşılaştırılması yapılarak bir sonuca varılır. İş değerlendirmesi bizlere farklı meslek elemanları arasındaki maaş farklılıklarını açıklamaktadır. Bu noktada öğretmenlere göre pilotların iş sürecinde ortaya çıkabilecek iş riski sonuçlarının çok fazla olması maaşlarının yüksek olmasını açıklamaktadır [2, 3, 4].

İş Analizi Neden Yapılır?



Bilgiler iş analistlerinden, ilgili işi daha önce yapanlardan, süpervizörlerden ve eğitim alan kişilerden toplanmaktadır.

Endüstri psikolojisi alanında iş analizi yapmaya yönelik üç temel yaklaşım olduğu görülür. Bu yaklaşımlardan ilki kişilik özellikleri odaklı yaklaşımındır. Bu yaklaşım, bir işi başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için hangi kişilik özelliklerinin gerekli olduğu üzerinde durmaktadır. İkinci yaklaşım kişi odaklı yaklaşımındır. Kişi odaklı yaklaşımda işin gerektirdiği becerilere, bilgilere, yeteneklere ve diğer özelliklere vurgu yapılmaktadır. Üçüncü yaklaşım ise iş odaklı yaklaşımındır. İş odaklı yaklaşımında, bir işi yaparken işin gerektirdiği özellikler temel alınmaktadır [4, 5].

İş analizi yapmak süreç olarak değerlendirildiğinde, bu süreçte çeşitli kaynaklardan bilgiler toplanmaktadır. Bu bilgiler iş analistlerinden, ilgili işi daha önce yapanlardan, süpervizörlerden ve eğitim alan kişilerden toplanmaktadır. Bu kişilere, işin gerektirdiği özelliklerin neler olması gereğine yönelik bir anket uygulanır ya da bu bireylerle görüşmeler yapılır. Görüşmeler ya da anketler analiz edilerek iş tanımına ulaşılır [6].

İş Analizi Yapmak Neden Önemlidir?

İş analizi yapmak önemlidir. İş analizi yoluyla bireylerin ilgi duydukları işler ortaya konmaktadır. İş analizi sonuçları, personel seçiminde ve personel eğitiminde kullanılmaktadır. İş analizi aynı zamanda işe ilgili yasal problemlerin çözümü için de ölçütler koymaktadır[4, 5].

PERSONEL SEÇİMİ

İşverenler, kendi kurumlarının amaçlarına en uygun bireyleri seçmemeyi istemektedirler. Günümüz dünyasında yarışmacı bir çalışma ortamı bulunmaktadır. Bu noktada gerek belirli bir pozisyonda olmak isteyen kişiler gerekse işverenler pek çok konuya göz önünde bulundurmak durumundadırlar. Bu noktaların başında işe başvurma ve personel seçimi gelmektedir [7] .

İşe Başvurma

İş tanımı yapıldıktan sonra, bu işe uygun bireylerin seçilmesi sürecine geçilmektedir. Bireylerin seçilmesinin ön koşulu iş başvurusunda bulunmalarıdır. Bireyler çeşitli yollarla çeşitli işlerde çalışmak üzere iş başvurularında bulunmaktadır. Internet de bu yollardan biridir. Yapılan çalışmalara göre internet üzerinden bir yılda 472771 kişinin iş başvurusunda bulunduğu sonucuna varılmıştır. Günlük olarak ise 1300 iş başvurusunun yapıldığı belirtilmektedir [5].

Personel Seçim Yöntemleri

Personel çalıştan kurumlar, dinamik bir yapıya sahiptir. Zaman içerisinde kurumların ihtiyaçları ve yapıları değişmektedir. Bazı kurumlar küçülürken bazı kurumlar büyümektedir. Özellikle büyüyen kurumların personel ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu kurumlara personel seçimi önemli bir konudur. İhtiyaç duyulan pozisyonlara personel seçmek için öncelikle personel aramaya yönelik çalışmalarında bulunulmaktadır. Bir başka deyişle uygun adaylara ulaşma yöntemlerine başvurulmaktadır. Bu adaylara ulaşma yöntemleri arasında; gazete

ilanı vermek, interneti kullanmak, yeni mezun olacak adaylarla üniversitelerde görüşmeler yapmak, iş yerlerine başvuran adaylarla görüşmeler yapmak, iş ve işçi bulma kurumlarıyla birlikte çalışmak gelmektedir [6, 7].



Gazete ilanı, internet, görüşme, iş ve işçi bulma kurumuna başvuru uygundur. Aday bulma yöntemlerindendir.

Endüstri psikologları personel seçimi ile ilgili pek çok yöntem geliştirmiştir. Bu yöntemlere test kullanımı ve görüşme yapmak örnek olarak verilebilir. Test olarak çalışanların bilişsel yeterliliklerinin ölçülmesi, kişilik özelliklerinin ölçülmesi, ilerleyen süreçte çalışan performansının değerlendirilmesi gibi psikolojik testler uygulanmaktadır. Görüşmelerde ise bireylerden yüz yüze etkileşim yoluyla çeşitli sorulara yanıtlar vermeleri istenir. Görüşmeyi yapan kişiler aldığıları yanıtlarla ve görüşülen kişinin tavırlarına bakarak adayın özelliklerine yönelik çıkarımlarda bulunurlar [6, 7].

PERFORMANS DEĞERLENDİRİLMESİ

Performans değerlendirme, çalışanların işlerinde başarılı olup olmadıklarının değerlendirilmesi anlamına gelmektedir. Performans değerlendirme sayesinde çalışanlara geri bildirimler verme olanağı vardır. Bireyler aldığıları geri bildirimler aracılığı ile çalışma alışkanlıklarını gözden geçirirler. Böylece kendilerini düzenleme olanağını elde ederler. Ayrıca performans değerlendirme aracı ile bireylerin iş yaşamlarında terfileri, bölüm değiştirmeleri ya da işten çıkarılmaları da gerçekleştirmektedir. Performans değerlendirme içinde çeşitli ölçütler ele alınmaktadır. Bu ölçütlerden en yaygın olanı bireylerin yaptıkları üretim ya da ürün sayısıdır. Örneğin işletmeler çalışanlarından belli bir saatte belli oranda ürün ortaya koymalarını beklemektedirler. Bunun dışında çalışanların performanslarının değerlendirilmesinde çeşitli kaynaklara başvuru durumu da söz konusudur. Bu kaynaklar[5, 7, 8]:

- Çalışanın kendisi
- Müşterilerin geri bildirimleri
- Süpervizörlerin görüşleri
- Akran ya da meslektaş görüşürü.

ÇALIŞANLARIN EĞİTİLMESİ

Insanlar ve toplumlar sürekli gelişim göstermektedir. Gelişim süreci beraberinde değişimi gerektirmektedir. Bireyler için olduğu gibi kurumlar için de değişime uyum sağlamak çok önemlidir. Endüstri psikolojisinin ele aldığı konulardan bir diğeri de bu uyum sürecine yardımcı olacak olan çalışanların eğitimidir.



Kuruma alıştırma, formal ve mentörlük eğitimi çalışanı eğitme yöntemlerindendir.

Eğitim Çeşitleri

Endüstri psikolojisi alanında eğitim programları ve verilecek eğitimler çeşitli başlıklar etrafında incelenmektedir. Bunlardan ilki oryantasyon ya da kuruma alıştırma eğitimidir. İkincisi formal eğitimdir. Üçüncüsü ise mentörlük eğitimidir [1, 2, 3]:

Oryantasyon ya da kuruma alışma eğitimi: Çalışanların eğitilmesi de çeşitli açılardan ele alınıp incelenebilir. Bu noktada öncelikle çalışma yaşamına ilk defa başlayan ya da farklı bir iş sektöründe, farklı bir kurumda çalışacak olanların eğitilmesi konusu karşımıza çıkar ki buna oryantasyon denir. Bir başka deyişle çalışanlar için yeni çalışma ortamına uyum sağlamalarına yönelik hazırlanan eğitim programlarına oryantasyon denilmektedir. Oryantasyon sürecinde bireylere kurumların amaçları, kuralları, özellikleri, bekentileri ve kurumlarda işlerin nasıl gerçekleştiğine dair eğitimler verilmektedir.

Formal eğitim: Endüstri kurumlarında uygulanan bir diğer eğitim türü ise formal eğitimdir. Formal eğitimde, çalışanlara işlerini daha iyi yapmaları için gerekli olan bilgiler ve beceriler öğretilmektedir. Kurumların amaçlarına uygun olarak formal eğitim programları oluşturulmaktadır. Formal eğitimde nihai amaç, çalışanların istenilen beceriyi otomatik bir şekilde uygulayacak düzeye gelmeleridir.

Mentörlük eğitimi: *Mentörlük eğitimi, daha tecrübeli çalışanın yeni çalışanlara ya da deneyimli çalışanların deneyimsiz çalışanlara rehberlik etmeleri ve destek vermeleri amacıyla gerçekleştirilen eğitimdir.* Mentörler, kurumların amaçları doğrultusunda işe yeni başlayan bireylere destek sunarlar. Böylece kurumsal ve kişiler arası bağlar güçlenir. Mentörlüğün nasıl yapılacağına dair eğitimlere de mentörlük eğitimi denir.

Eğitim Programı Hazırlanmasının ve Uygulamasının Aşamaları

Eğitim programları farklı isimler altında ele alınsa da eğitim programlarının hazırlık aşamaları bütün programlar için geçerli olan aşamaları içermektedir. Eğitim programları hazırlarken öncelikle ihtiyaç analizi yapmak gereklidir. İkinci olarak programı tasarımlayıp uygulamak gereklidir. Son olarak da uygulanan programların değerlendirilmesi gereklidir [8,9,10]:

Ihtiyaç Analizi Yapmak: Çalışanların eğitilmesinde öncelikli konulardan biri de ihtiyaç analizi yapmaktadır. Endüstri alanında çalışan psikologlar kurumların iş güçlerine, amaçlarına ve iş çeşitlerine göre ihtiyaç değerlendirmesi yapmaktadır. Çalışanların güçlü ya da zayıf yanlarını en iyi bilen kişiler kurumlarda çalışan ustabaşılılardır. İhtiyaç analizinin yapılmaya yollarından biri kurumlarda çalışan ustabaşlarının görüşlerinin alınmasıdır. Bir diğer yöntem de kurumların amaçlarını temel alarak ihtiyaç analizi yapmaktadır. Örneğin bazı kurumlar için iletişim becerilerini artırmak, bazıları için ise iş kazalarını önlemek önemli amaçlar olabilmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda, kurumlarda uygulanacak eğitim programları hazırlanır.

Programı Tasarımlamak ve Uygulamak: Eğitim programlarının hazırlanmasında birtakım noktalar göz önünde bulundurulmaktadır. Bunlardan ilki, iş yerine aktarılacak bilg ve becerilerin öğretilememesidir. Bunun için çalışanların aktif bir şekilde öğrenmelerini ve öğrendiklerini iş yaşamlarına aktarmalarını sağlayacak programlar hazırlanmalıdır. Bu tür programlarda okumalar yapmak, beş duyuyu kullanarak aktif bir şekilde uygulamalar yapmak ve video gibi



Ihtiyaç analizi, program tasarımı ve uygulaması, değerlendirme eğitim programı uygulama aşamalarındandır.

görsellerden yararlanmak gibi boyutları içeren öğretim yöntemlerine başvurulmaktadır. Programlarda çalışanların ne düzeyde eğitim aldıları ve aldığı eğitimde uygun başarılı bir şekilde uygulama yapıp yapmadıklarına yönelik geri bildirimlerde bulunmak da yer almıştır. Öğrenmeye ayrılan zamanlama da önemlidir. Eğitim programlarının yoğun bir şekilde değil de belli zaman aralıklarına dayalı olarak gerçekleştirilmesi çalışanların sıkılmalarını engellemektedir.

Uygulanan Programları Değerlendirmek: *Uygulanan eğitim programlarının kurumlara katkı sağlayıp sağlamadıklarının belirlenmesi de bir diğer önemli noktadır.* Çünkü kâr amacı güden hiçbir kurum boşuna zaman ve emek kaybının yaşanmasını istemez. Programların etkililiğinin değerlendirilmesinin pek çok yolu vardır. Bu yollardan en etkili olanı kontrol ve deney grubunun olduğu etkililik araştırmalarıdır. Bu noktada eğitim verilen grup ile verilmeyen grup bazı özellikler açısından karşılaştırılmaktadır. Ayrıca çalışanların eğitime yönelik tepkilerinin incelenmesi ve performanslarının bu noktada değerlendirilmesi de program değerlendirmede kullanılan bir diğer yöntemdir. Özette çalışanların eğitim programlarından ne kadar öğrendikleri ve öğrendiklerini ne kadar performanslarına taşıdıkları programların etkililiğinin değerlendirilmesinde önemli ölçütlerdendir.

ENDÜSTRİ PSİKOLOJİSİ ÇALIŞMALARINDA ELE ALINAN TEMEL KAVRAMLAR

Endüstri psikolojisi çalışmalarında ele alınan temel kavamlar bulunmaktadır. Bu kavamlar arasında en önemlileri iş doyumu, çalışanın örgütsel bağlılığı, çalışan motivasyonu ve liderlik olarak değerlendirilmektedir. Bu bölümde bu kavamlara kısaca değinilmiştir.

İş Doyumu

İş doyumu, bireylerin yaptıkları işlerden memnun olup olmadıklarını ifade etmektedir. Çalışanların işlerinden doyum alıpmadıkları, “Genel olarak bir değerlendirme yaptığınızda işinizden ne düzeyde mutluluk duyuyorsunuz?” şeklinde bir soru sorularak ölçülmektedir. İş doyumunu etkileyen pek çok faktör vardır. Bu faktörlerden en önemlileri çalışanların aldığı ücretlerdir. İkinci olarak bireyin seçmiş olduğu mesleğin kendisine uygunluk düzeyidir. Bireyler kendi benliklerine ve kişiliklerine uygun iş seçeneklerinde onların işlerinden aldığı doyumları da artmaktadır. Tüm bunların yanında bireylerin iş doyumları artıkça işlerini bırakmaları azalmaktadır. İşe devamlarında da artış görülmektedir. Bu önemli faktörlerin yanında iş doyumunu etkileyen faktörleri; kişisel ve örgütsel faktörler olmak üzere iki önemli boyutta ele almak olasıdır. Bu doğrultuda kişisel faktörler:

- Yaş
- Cinsiyet
- Kişinin isteki pozisyonu



Duygusal, sürdürme ve normatif olmak üzere üç çeşit özgüte bağlılık vardır.

- Eğitim düzeyi olarak değerlendirilmektedir.

İş doyumunu etkileyen ve bireyin dışında kalan faktörler de vardır. Bu faktörlerin sayısı oldukça fazladır. Bu nedenle, kişinin sadece çalıştığı çevreyle kısıtlamak işlevsel olabilir. Bu doğrultuda iş doyumunu etkileyen örgütsel faktörler arasında:

- Ücret
- İş yerinde adil bir ödül sisteminin varlığı
- Çalışma süreleri
- Çalışanlar arasındaki yakınlık
- İş ortamı olarak değerlendirilmektedir [9, 10, 11].

Örgüte Bağlılık

Endüstri psikolojisinde ele alınan bir diğer kavram örgüte bağlılık kavramıdır. *Örgüte bağlılığın duygusal, sürdürme bağlılığı ve normatif bağlılık olmak üzere üç önemli türü bulunmaktadır*. Duygusal bağlılık, bireylerin kurumun amacını gerçekleştirirken olumlu duygular hissetmesi onun duygusal bağlılığının yüksek olduğunu göstergesidir. Bireyin işinden ayrılinca iş bulma olanağının düşük olduğunu düşünmesi ve bunun sonucunda da işine devam etmesi sürdürme bağlılığı olarak ifade edilmektedir. Normatif bağlılık ise, kurumun bireyin gelişimi için yaptığı yatırımlardan dolayı bireyin örgüte karşı kendini sorumlu tutması ve bundan dolayı bağlılık hissetmesidir [5, 6, 7, 11].

Çalışan Motivasyonu

Bireylerin davranışlarının yönünü, yoğunluğunu, enerjisini ve gücünü etkileyen faktörlere motiv; bu faktörleri sürece katarak davranış düzenlemeye motivasyon denilir. Bireylerin çalışma yaşamına yönelik motivasyonları, işlerini devam ettirmelerinde ve yeni iş aramalarında etkilidir. Bireylerin iş yaşamlarında motivasyonlarını açıklayan pek çok kuram bulunmaktadır. Bunlardan biri de ERG kuramıdır. Bu kuram Clayton Alderfer tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre bireylerin üç temel ihtiyacı bulunmaktadır. Bunlar; var olma (yiyecek, su vb.), ait olma (toplumsal temas) ve büyümektedir (bireylerin yeteneklerinin gelişmesi). Bireylerin bu üç temel ihtiyaçlarını karşılayan kurumlar onların işlerine yönelik motivasyonlarını da olumlu olarak etkilemektedir [1, 3, 7, 9].



Kontrol odaklı ve çalışan odaklı liderler, örgütlerde görev almaktadırlar.

Bir diğer kuram, bekleni kuramıdır. Bu kuram Rotter tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre bireylerin davranışları, gerçekleştirecekleri davranışlar sonucunda ne gibi kazançlar elde edeceklerine ve bu kazançların onlar için ne kadar değerli olduğuna yönelik beklenilerinden etkilenmektedir. Bir diğer kuram ise amaç belirleme kuramıdır. Bu kuram, Lock ve Latham tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre bireyler amaçlar belirler ve bunları gerçekleştirmek için çaba gösterirler. Belli amaçlara sahip çalışanlar sahip olmayanlara göre daha fazla çaba sarf etmektedirler [12].

İnsanlar pek çok iş sektöründe görev almaktadırlar. Genel olarak işverenleri kamu ve özel kuruluşlar olarak iki önemli sınıfta değerlendirmek olasıdır. Her iki kurum türünde çalışanlar için de motivasyon önemli bir konudur. Bu noktada çalışanları motivasyonlarının nasıl artırılabileceğine yönelik çalışma bulguları özetlendiğinde aşağıdaki noktaların önemli olduğu görülür:

- Dolgun ücret ve zamanla ücret artırımının olması
- Bireylerin kendilerini çalışıkları kurumlara ait hissetmeleri
- Çalışanların gelecekte de iş devamının olması ve iş güvencesi
- Çalışanların özel sorunlarına yardım ve ilgi göstermek
- Terfi olanaklarının olması
- Yönetici ve patronlar tarafından beğenilmek
- Yöneticilerin ve patronların çalışanlara iyi davranışları
- Kurum içerisinde iyi ilişkiler kurmak
- Çalışma koşullarının sağlıklı olması
- Çalışanların kendilerini gösterme olanaklarının olması [2, 4, 6, ,8, 10].

Liderlik

Her kurumun bir lideri bulunmaktadır. Endüstri psikolojisi, kuramlar için etkili lider özelliklerinin neler olduğunu incelemektedir. Lider, takipçileri olan, diğerlerini etkileyen, motive eden ve onların başarılı olmalarını sağlayan kişidir. Lider, sözcük anlamıyla yol gösteren, aydınlatan, ileriye gösteren, öğreten, çalıştığı kişileri ihtiyaçlarını ve isteklerini zamanında fark eden birey olarak tanımlanmaktadır. En kısa tanımlıyla lider, bireylerin amaçlarına, davranışlarına yön veren kişidir [2, 4, 6].

Örgütlerde liderlik türleri çeşitli açılardan sınıflanmaktadır. Örneğin bu sınıflandırmalarda iş odaklı, çalışan odaklı, vizyoner lider, ilişki odaklı lider ve kontrol odaklı lider gibi liderlik türleri incelenmektedir. Bunlar arasından iki liderlik türü ön plana çıkmaktadır. Bunlardan biri çalışan odaklı liderlik ve liderlerdir. Çalışan odaklı liderler, kurumların amaçlarına çalışanların ihtiyaçları ve beklenileri karşılandığında ulaşılacağına inanmaktadır. Kontrol odaklı liderler ise, kurumların standartlarına ve amaçlarına çalışanların ulaşıp ulaşmadıklarını önemseyen ve bu doğrultuda liderlik davranışları sergileyen liderler olarak ele alınmaktadır [8, 10].



Bireyin işini yaparken baskı hissetmesi ve zorlanması iş stresi olarak değerlendirilir.

İşe Bağlılık

Pozitif psikoloji çalışmalarının artmasıyla birlikte, endüstri psikolojisi alanında da pozitif psikoloji kavramları temelinde çalışmaların yapıldığı görülür. Bu kavramlardan biri de işe bağlılıktır. İşe bağlılık, bireylerin yaptıkları işe çok yüksek düzeyde istek duymaları, o işi yaparken işe yoğunlaşmaları ve kendilerini işlerine adamaları olarak tanımlanmaktadır. İşe bağlılığın üç önemli göstergesi vardır [:]:

- İşe adanma
- İşe istek duyma
- İşe yoğunlaşma

ÖRGÜTSEL SAĞLIK PSİKOLOJİSİ

Endüstri psikolojisinin ilgilendiği konulardan bir diğeri de örgütsel sağlık psikolojisidir. Örgütsel sağlık psikolojisi iş yerlerinde çalışanların sağlıklarını, iyi oluşlarını ve güvenliklerini etkileyen faktörlerle ilgilenir. Çalışanların stres düzeylerinin azaltılması, kazaların azaltılması ve iş yeri güvenliğinin sağlanması gibi konular örgütsel sağlık psikolojisinin konularındandır [3, 4, 5].

Tükenmişlik

Endüstri psikolojisinin ilgilendiği konulardan bir diğeri de örgütsel sağlık psikolojisidir. Çalışanların sağlıklarını ile doğrudan ilgili kavram tükenmişlik kavramıdır. *Tükenmişlik, çalışanların işin taleplerine yanıt veremeyecek duruma gelmelerine denir. Tükenmişlik durumunda birey; gücünü, enerjisini ve tüm diğer bireysel kaynaklarını kontrolsüz bir biçimde adeta tüketmeye çalışır. Bu durumun bir sonucu olarak birey; duygusal, bilişsel ve bedensel olarak yıpranır ya da bitkin düşer [6, 7, 8].* Tükenmişliğin göstergeleri olarak:

- Çaresizlik
- Yorgunluk
- İş yapma isteğinin olmaması
- Umutsuzluk
- İş yaşamına ve diğer insanlara karşı olumsuz tutum içerisinde olma
- Duygusal açıdan bitkin hissetme
- Fiziksel açıdan enerji azalması vb. göstergeler sayılabilir[3, 4, 5] .

İş Stresi

Bireyin işini yaparken baskı hissetmesi ve zorlanması iş stresi olarak değerlendirilir. İş yerinde çalışandan birden fazla rolü yerine getirmesi beklenliğinde, iş yükünün fazla olması durumunda, bireylerin iş yerinde karar süreçlerine katılmadıklarında, aşırı bir şekilde kontrol edildiklerinde ve performans ölçütlerinin belirsiz olması durumlarda çalışanlar iş stresi yaşamaktadırlar. Ayrıca iş kaybı da önemli stres nedenleri arasında görülmektedir. Bireyler yoğun bir şekilde işin taleplerine yanıt vermeye çalışıklarında tükenme yaşayarak iş yapma istekleri azalmaktadır. Bireylerin işlerinin yanında hobileriyle uğraşmalarının, kitap okuma, spor yapma gibi faaliyetlerinin yaşadıkları stresle başa çıkmalarında olumlu etkileri bulunmaktadır. Ayrıca gevşeme, problem çözme becerilerini kullanma ve sosyal destek alma da çalışanların yaşadıkları stresi azaltan faktörler olarak değerlendirilmektedir [3, 4, 5].



İş kaybı da önemli stres nedenleri arasında görülmektedir.

İş Yerinde Psikolojik Taciz: Mobbing

Çalışanların ruhsal ve bedensel sağlıklarını bozan iş yaşamıyla ilgili çeşitli etkenler vardır. Bu etkenlerden biri de iş yerinde tacize yani mobinge uğramadır.

Mobing, çalışanların astları ya da üstleri tarafından sistematik bir şekilde uygulanan:

- Aşağılama
- Tehdit
- Şiddet gibi her türlü kötü muameledir.

Mobingenin pek çok göstergesi vardır. Bu göstergeleri şu şekilde sıralamak mümkündür. Bunlar:

- Çalışanın çalışma ortamındaki çalışma malzemelerinin birden bozulması ve yerlerine yenilerinin konmaması,
- Kişiye uygun işlerin verilmemesi,
- Kişi hakkında gerçekçi olmayan söylemlerin dedikodu şeklinde yayılması,
- Çalışanların önemli bilgi ve haberlerin dışında bırakılması,
- Bireyin yaptığı işlerinince ince incelenmesi,
- Bireyin işe geliş gidiş saatlerinin, dinlenme ve çalışma sürelerinin kontrol edilmesi,

Çalışanın diğerleri tarafından sürekli eleştirilmesi ve küfürsenmesi vb. [14].

İş ve İş Yeri Güvenliği

Çalışanların ruhsal ve bedensel sağlıklarını bozan iş yeriyle ilgili çeşitli etkenler vardır. Bu etkenleri belirleyip çalışanların bu etkenlere karşı önlem almaları iş güvenliğinin önemli bir öğesini oluşturmaktadır. *Örneğin iş yerinde toksik-zehirleyici kimyasal maddelere maruz kalmak, iş yerinde hastalık yapan patojen maddelerin olması ve tehlikeli makinelerin varlığı iş yeri güvenliğini etkileyen etmenlerdir.* İş yeri hekimleri, hemşireleri ve endüstri psikologları iş yeri güvenliğini sağlamada ve bireylerin bedensel ve ruhsal hastalıklardan korunmalarında önemli meslek elemanları olarak değerlendirilmektedir [3, 4,5].



Örnek

- Ünlü bir mağzada psikolog olarak çalışıyorsunuz. İşvereniniz, çalışanların performanslarına yönelik bir araştırma yapmanızı istiyor. Araştırma planınızda:
- Müşteri geri bildirimlerine
- Süpervizörlerle
- Çalışanlara
- Akranlara yönelik sorular oluşturmalısınız.



Bireysel Etkinlik

- Günümüz dünyasındaki endsütri kuruluşlarını düşündüğünüzde, bu kuruluşların çalışanlarının mobinge uğramaması için ne gibi önlemler alması gerekmektedir?



Özet

• İnsanın en önemli özelliği, sahip olduğu yetenekleri bir iş ya da çalışma alanında gösternesidir. Psikolojinin pek çok alanında insanların çalışma yaşıtlarıyla ilgili davranışları incelenmektedir. Endüstri ya da örgüt psikolojisi, doğrudan insanın çalışma yaşamıyla ilgili davranışlarını inceleyen ve bu konularda araştırmalarda bulunan psikolojinin bir alt alanıdır. Bu bölümde, öncelikle endüstri psikolojisinin tanımlanması ele alınmıştır. Endüstri psikolojisinin kapsamı hakkında bilgilere yer verilmiştir. Endüstri psikolojisi ile ilgili ilk çalışmalar, mühendisler tarafından gerçekleştirılmıştır. Örneğin Taylor, 1911 yılında iş analizi, işe uygun personel seçimi, personel eğitimi ve çalışanların ödüllendirilmesi gibi konularda çeşitli görüşler ortaya atmıştır. Endüstri psikolojisi alanında Hawthorne çalışmaları, örgütSEL yönetim alanında yapılan psikolojik düzenlemelere ışık tutmuştur. Western Elektrik Şirketinin Hawthorne tesislerinde Elton Mayo ve arkadaşları 1927 ile 1932 yılları arasında bir dizi çalışmalar yapmışlardır. Araştırmalarında iş yerinde aydınlatma, havalandırma, ara verme, çalışma saatleri ve yönetim stillerinin çalışanların performansları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmalar, kişinin ve sosyal-toplumsal grupların önemi olmak üzere iki noktada önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Klasik yönetim anlayışına göre, insan bir makine gibidir. İş yerinde çalışma verimliliğini artırmak için sadece daha fazla ücret verilmeli ve çalışanlar sadece ekonomik güdüller aracılığı ile motive edilmelidir. Hawthorne araştırmaları, insanın bir makinanın parçası gibi düşünülemeyeceğini bulmuştur. İnsan, içinde bulunan koşulları değerlendirdir ve buna göre hareket eder. Onun bekentileri ve isteklerin onun performansında önemlidir. İkinci olarak Hawthorne çalışmaları, çalışanların değer yargılарının, tutumlarının, düşüncelerinin ve ihtiyaçlarının ait oldukları iş grupları tarafından etkilendiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, örgüt yönetimi alanına insan ilişkileri yaklaşımını getirmiştir. İkinci Dünya Savaşında ordularda yapılan düzenlemelerde endüstri psikologları önemli görevler almışlardır. Bu alanda ortaya konan çalışma bulguları özel sektörün geliştirilmesinde kullanılmıştır. Üniversitelerin psikoloji bölgelerinde endüstri psikolojisi alanında yüksek lisans ve doktora eğitimleri verilmeye başlanmıştır. Endüstri psikolojisinin ilgilendiği dört önemli konu bulunmaktadır. Bunlardan ilki, iş analizi ve iş değerlendirmesidir. Bu boyutta işin gerektirdiği görevlerin tanımlanması ve işe uygun güçlendirmenin yapılması gibi konular ele alınmaktadır. İkincisi ise işçi/personel seçimidir. Bu boyutta her bir iş pozisyonuna en iyi çalışanı seçmek esastır. Üçüncüsü performans değerlendirmesidir. Bu boyutta çalışanın iyi çalışıp çalışmadığı değerlendirilmektedir. Son boyutta ise eğitim yer almaktadır. Bu boyutta bireylerin, işin gerektirdiği özelliklerini sergilemeleri için eğitimleri gerçekleştirmektedir. Kitabın bu kısmında dört alan daha detaylı bir şekilde incelenmiştir. İş doyumu, bireylerin yaptıkları işlerden memnun olup olmadıklarını ifade etmektedir. Çalışanların işlerinden doyum alıp almadıkları, "Genel olarak bir değerlendirme yaptığınızda işinizden ne düzeyde mutluluk duyuyorsunuz?" şeklinde bir soru sorularak ölçülmemektedir. İş doyumunu etkileyen pek çok faktör vardır. Bu faktörlerden en önemlileri çalışanların alındıkları ücretlerdir. İkinci olarak bireyin seçmiş olduğu mesleğin kendisine uygunluk düzeyidir. Bireyler kendi benliklerine ve kişiliklerine uygun iş seçeneklerinde onların işlerinden alındıkları doyumlari da artmaktadır. Tüm bunların yanında bireylerin iş doyumları artık işlerini bırakmaları azalmaktadır. İşe devamlarında da artış görülmektedir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Hawthorne araştırması sonuçlarının en önemli bulgusu aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Kişinin ve grupların önemi
 - b) Hijyenin önemi
 - c) Ortamın havalandırılmasının önemi
 - d) Ortamın aydınlatılmasının önemi
 - e) Çalışma saatlerinin önemi
2. Aşağıdaki konulardan hangisi endüstri psikolojinin kapsamına girmez?
 - a) Örgüte bağlılık
 - b) İzlenim oluşturma
 - c) Tükenmişlik
 - d) Verim
 - e) İş sağlığı
3. İşin özelliklerini ve bu özelliklere en uygun kişisel özellikleri belirleme sürecine ne ad verilir?
 - a) Mesleki olgunluk
 - b) Kariyer uyumluluğu
 - c) İş analizi
 - d) Kariyer kararı
 - e) Kariyerde yetkinlik
4. İş değerlendirmesi yaparken iş için gerekli olan eğitim süresi, sorumluluk ve beceri düzeyi gibi ölçütlerne ne ad verilir?
 - a) Yeterlikler
 - b) Gerekilikler
 - c) Öncelikler
 - d) Telafi edici faktörler
 - e) Belirleyiciler
5. Aşağıdaki eğitim çeşitlerinden hangisi çalışanların kurum içi eğitilme şekillerinden biri değildir?
 - a) Kuruma alıştırma eğitimi
 - b) Formal eğitim
 - c) Mentörlük
 - d) Oryantasyon
 - e) Uzaktan eğitim
6. Çalışanların işlerine istek duymalarına, yoğunlaşmalarına ve kendilerini işlerine adamalarına ne ad verilir?
 - a) İşe bağlılık
 - b) İş motivasyonu
 - c) Örgüte bağlılık
 - d) Örgütsel kararlılık
 - e) İş doyumu

7. Çalışanların işlerinin taleplerine yanıt veremez hâle gelmelerine ne ad verilir?
 - a) Depresyon
 - b) Tükenmişlik
 - c) Kaygı
 - d) Umutsuzluk
 - e) Stres
8. İş yerinde kurumsal hedeflerin gerçekleşip gerçekleşmediğine yönelik bir liderlik sergileyen kişi ne tür bir liderlik tarzı benimsemiştir?
 - a) Çalışan odaklı liderlik
 - b) İlişki odaklı liderlik
 - c) Kontrol odaklı liderlik
 - d) Ruhsal liderlik
 - e) Karizmatik liderlik
9. İş yerinde sürekli sağlanan ve kontrol edilen, ihtiyaçlarına yanıt verilmeyen bir çalışanın yaşadığı sorun aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Stres
 - b) Umutsuzluk
 - c) Kaygı
 - d) Mobbing
 - e) Depresyon
10. İş yerinde toksik-zehirleyici kimyasal maddelere maruz kalmak, iş yerinde hastalık yapan patojen maddelerin olması ve tehlikeli makinelerin varlığı en çok aşağıdakilerden hangisini etkiler?
 - a) İşverenin gücünü
 - b) Liderlik tarzlarını
 - c) Çalışanın örgüté bağlılığını
 - d) Kurumun tanınırlığını
 - e) İş yeri güvenliğini

Cevap Anahtarı

1.a, 2.b, 3.c, 4.d, 5.e, 6.a, 7.b, 8.c, 9.d, 10.e

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Binbaşıoğlu, C., & Binbaşıoğlu, E. (1992). *Endüstri psikolojisi*. Ankara: Kadioğlu Matbaa.
- [2] Koppes, L. L. (2014). *Historical perspectives in industrial and Organizational psychology*. Psychology Press.
- [3] Jex, S. M., & Britt, T. W. (2014). *Organizational psychology: A scientist practitioner approach*. John Wiley & Sons.
- [4] Murphy, K. R., & Saal, F. E. (Eds.). (2013). *Psychology in organizations: Integrating science and practice*. Psychology Press.
- [5] Chmiel, N., Fraccaroli, F., & Sverke, M. (Eds.). (2017). *An Introduction to Work and Organizational Psychology: An International Perspective*. John Wiley & Sons.
- [6] Özgüven, İ. E. (2003). *Endüstri psikolojisi*. Pdrem yayınları.
- [7] Tevrüz, S. (Ed.). (1998). *Endüstri ve örgüt psikolojisi*. Türk Psikologlar Derneği.
- [8] Ergin, C. (2003). Endüstri ve örgüt psikolojisi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 3(6), 38-39.
- [9] Ford, J. K., Kraiger, K., & Merritt, S. M. (2010). An updated review of the multidimensionality of training outcomes: New directions for training evaluation research. *Learning, training, and development in organizations*, 135-165.
- [10] Myers, C. S. (2013). *Industrial psychology*. Read Books Ltd.
- [11] Riggio, R. E. (2014). Endüstri ve Örgüt Psikolojisine Giriş. *Çev Ed Belkis Özkarar*. Ankara:Nobel.
- [12] Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). Work motivation and satisfaction: Light at the end of the tunnel. *Psychological science*, 1(4), 240-246.
- [13] Eryılmaz, A., & Doğan, T. (2012). İş yaşamında öznel iyi oluş: Utrecht işe Bağlılık ölçüğünün psikometrik niteliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(1).
- [14] Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European journal of work and organizational psychology*, 5(2), 165-184.

GELİŞİM PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ VE FİZİKSEL GELİŞİM

İÇİNDEKİLER



- Gelişim Psikolojisinde Temel Kavramlar
- Gelişim Psikolojisinde Araştırma Yöntemleri
- İnsan Gelişimini Açıklayan Kuramlar
- Fiziksel Gelişim
- Gelişim Dönemlerine Göre Fiziksel Gelişim

HEDEFLER



- Bu üniteyi çalıştıktan sonra;
- Gelişim psikolojisindeki temel kavramları anlayabilecek,
- İnsan gelişimini açıklayan kuramlar hakkında bilgi sahibi olabilecek,
- Fiziksel gelişim hakkında fikir edinebilecek,
- Bebeklik döneminde fiziksel gelişimin nasıl olduğunu bilecek,
- Orta çocukluk döneminde fiziksel gelişimin nasıl olduğunu görebilecek,
- Ergenlik döneminde fiziksel gelişimi öğrenebileceksiniz.

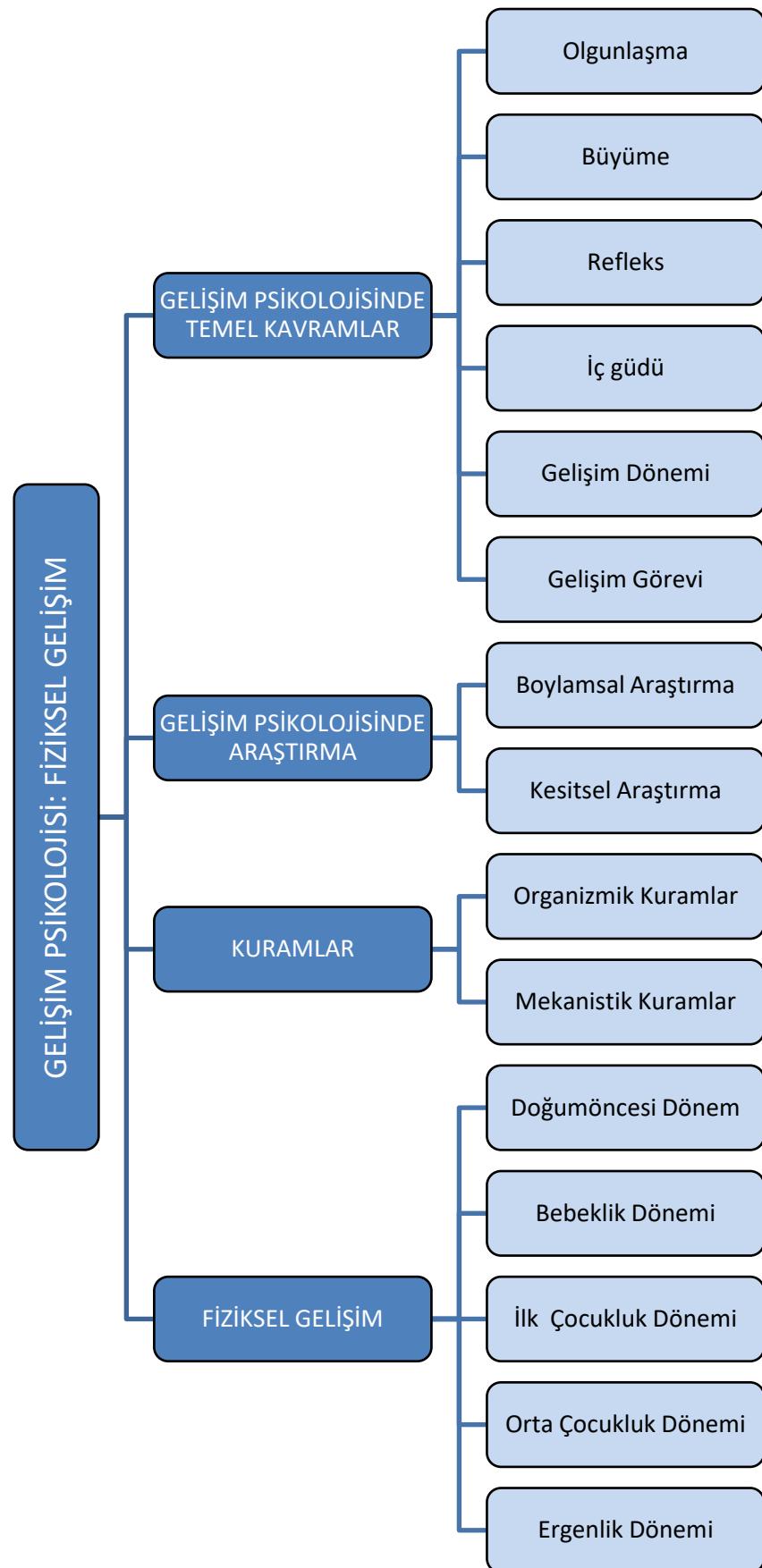
Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi



PSİKOLOJİSİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

**ÜNİTE
9**



GİRİŞ



Üç tür gelişim alanı vardır: Fiziksel gelişim, bilişsel ve dil gelişimi, psikososyal gelişim.

İnsan, zaman içerisinde birtakım değişiklikler gösteren varlıktır. Zamanla duygularda, düşüncede ve davranışta çeşitli değişiklikler meydana gelmektedir. İşte bu değişim sürecini inceleyen psikolojinin alt alanı gelişim psikolojisidir.

Gelişim psikolojisinin üzerinde durduğu önemli konular vardır. Bu konulardan en önemli gelişim alanlarıdır. Gelişim alanları açısından bakıldığından üç tür gelişim alanının olduğu görülür. Bu alanlar:

- **Fiziksel gelişim:** Fiziksel gelişim alanına pek çok konu ve kavram girmektedir. Bireylerin yaşam boyu büyümeye örüntülerinin incelenmesi bu noktada önemlidir. Ayrıca, büyümeye örüntülerinin değişiminin insan psikolojisini nasıl etkilediği de ele alınan bir diğer konudur.
- **Bilişsel ve dil gelişimi:** İnsan düşünen bir varlıktır. Sürekli bir şekilde düşünce üretecek modern dünya oluşturma çabası içerisinde yer almıştır. Bilişsel psikoloji, insanın düşünme süreçleri ile ilgilenir.
- **Psikososyal gelişim:** Çok geniş kapsamlı bir diğer gelişim alanı ise psikososyal alandır. Bu alanda bireyde ortaya çıkan psikolojik özellikler ve bunların değişimi ve gelişimi üzerinde durulmaktadır. Ayrıca, insan sosyal bir varlık olduğu için insanda gelişen özelliklerin çevreyi nasıl şekillendirdiği de önemlidir. Psikoloji da bu durum toplumsal gelişim kavramı ile incelenmektedir.

Bu gelişim alanlarının yanında gelişimin sürekli mi olduğu yoksa gelişimin bir anda mı gerçekleştiği önemli bir diğer konudur. Ayrıca gelişimde miktar açısından mı yoksa nitelik açısından mı bir değişim olduğu da bir diğer konudur.

Gelişim psikolojisinde, insan gelişiminin tarihsel süreç içerisinde çeşitli aşamalardan geçerek incelendiği görülür. Bu aşamalardan ilkinde insanlar bebek biyografileri yazarak insan gelişimini takip etmişlerdir. Daha sonraları ise insan gelişimini açıklayan çeşitli kuramcılar ortaya çıkmıştır. Bu kuramcılar arasında psikoseksuel gelişim kuramcısı Freud; psikososyal gelişim kuramcısı Erikson; bilişsel gelişim kuramcısı Piaget gibi gelişim kuramcıları yer almaktadır. Bu kuramcılar bazları gelişimi ergenliğe kadar getirip daha sonraki dönemlerde gelişim konusunu ele almamışlardır. 1960'lı yıllarda ise gelişim psikolojisine yeni bir bakış açısı gelmiştir ki bu bakış açısı da yaşam boyu gelişim bakış açısındandır. Yaşam boyu gelişim bakış açısına göre gelişim, döllenmeden başlayıp ölümeye kadar devam eden bir süreçtir.

Özetle gelişim psikolojisi, bireylerin doğumlarından ölümlerine kadar fiziksel, duygusal, bilişsel ve toplumsal alanlarda meydana gelen değişimleri incelemektedir. Gelişim psikolojisini daha iyi anlamak adına, gelişim psikolojisinde kullanılan olgunlaşma, büyümeye, refleks, içgüdü, gelişim dönemi ve gelişim görevi gibi temel kavamlara değinmek gereklidir.

GELİŞİM PSİKOLOJİSİNDE TEMEL KAVRAMLAR



Gelişimde değişimlerin miktar açısından incelenmesi nicel gelişim olarak değerlendirilmektedir.

Gelişim psikolojisi, genel olarak davranışın değişimi ile ilgilenir. Değişen ve değişmeyen davranışların neler olduğunu, değişim sürecinin nasıl gerçekleştiğini bilmek gerekir. Bu noktada gelişim psikolojisinde ele alınan temel kavamlar aşağıda verilmiştir [1].

Olgunlaşma

Olgunlaşma; organizmanın genetik olarak sahip olduğu kapasiteyi bir plan doğrultusunda çevreye etkileşime geçirmesi sonucunda meydana gelen biyolojik temelli değişikliklerdir. Bebeklerin yürümeyi iki yaş civarında gerçekleştirmeleri, olgunlaşmaya örnektir. Çocukların iki yaş civarında konuşmaları da olgunlaşmaya örnektir.

Büyüme

İnsan vücutunun hacimce ve kiloca değişmesine büyümeye denir. Büyüme ile ilgili bir diğer kavram, büyümeye örüntüleri kavramıdır. Büyüme örüntüleri, bireylerin hacim-kilo ve uzunluk açısından sahip oldukları özellikleri ifade eder.

Gelişim Dönemi

İnsan yaşamında, belirli bir zaman diliminde birbirine benzer özellikler görülmektedir. Bu özelliklerin görüldüğü zaman dilimlerine gelişim dönemleri denilmektedir. İnsan yaşamında dokuz temel gelişim dönemi vardır:

- Doğum öncesi dönem: Döllenmeden doğuma kadar sürer.
- Bebeklik dönemi: 0-2 yaşları arasını kapsar.
- İlk çocukluk dönemi: 3-6 yaşları arasını kapsar.
- Orta çocukluk dönemi: 7-11 yaşları arasını kapsar.
- Ergenlik dönemi: 12-18 yaşları arasını kapsar.
- Beliren yetişkinlik dönemi: 19-26 yaşları arasını kapsar.
- Genç yetişkinlik dönemi: 27-45 yaşları arasını kapsar.
- Orta yetişkinlik dönemi: 46-65 yaşları arasını kapsar.
- İleri yetişkinlik dönemi: 66 ve sonrası kapsar.

Psikoloji tarihine bakıldığından, psikolojinin bilim olmasının başlangıç yıllarda gelişim sadece insanların elde ettikleri kazanımlarla açıklanmaktadır. Bu bakış açısıyla insan gelişimi doğumla başlayıp ergenlikle sona eren bir süreç olarak değerlendirilmektedir. *Erikson'un Psikososyal Gelişim kuramı, ego gelişiminin yaşam boyu devam ettiğini savunmuştur.* Bu açıdan gelişim; bebeklik, ilk çocukluk, orta çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere yedi önemli dönemde incelenmiştir [2].



Yaşam boyu gelişim yaklaşımı gelişimi döllenmeden ölümé kadarki değişimlerle ilgilenerken ele almıştır.

İlerleyen süreçte gelişimin hem kazanımların hem de kayıpların bütünlendirilmesi yoluyla gerçekleştiği düşüncesi ortaya çıkmıştır. Bu düşünceyi savunan yaklaşım, yaşam boyu gelişim yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir. Yaşam boyu gelişim yaklaşımı da gelişimi döllenmeden ölümé kadarki değişimlerle ilgilenerken ele almıştır. Böylece, gelişim dönemi sayısı sekize çıkmıştır.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra (1950'li yıllarda sonra), özellikle sanayileşmiş ülkelerde öğrenim olanakları gelişmiş ve bireyler liseden sonra üniversite eğitimi almaya başlamıştır. Üniversite eğitimi almak ister istemez bireylerin yetişkinliğe geçiş süreçlerini ve süreçlerini etkilemiştir. Bu noktada yetişkinlik öncesi bir hazırlık dönemi ortaya çıkmıştır. *Bu dönemi Arnet, "Beliren Yetişkinlik Dönemi" olarak isimlendirmiştir.* Beliren yetişkinlik dönemi kimlik keşfi dönemidir. Bu dönemde yer alan bireyler, aşk, iş ve dünya görüşü olmak üzere üç alanda denemeler yaparak kimliklerini keşfetme sürecini yaşırlar. Bir başka deyişle bireyler yaşamları boyunca çalışacakları işlerini netleştirme, hayatlarını bütünlüştirecekleri eşlerini bulma ve dünya görüşü oluşturma sürecini yaşırlar. Sonuç olarak gelişim dönemlerine yeni bir dönem daha eklenmiştir. Böylece gelişim dönemi sayısı dokuz olmuştur [3].

Gelişim Görevleri

İnsanın gelişim sürecinde yaşamın belli bir döneminde ortaya çıkan ve kritik öneme sahip olan görevlere gelişim görevleri denir. Havighurst, tarafından ortaya konan belirli yaşam dönemlerinde başarılması gereken gelişim görevleri Tablo 1'de sıralanmıştır [4].

Gelişimsel Konular

Gelişim psikolojisi, gelişim süreciyle ilgilenirken üç önemli konuyu göz önünde bulundurur. Bunlardan ilki gelişimde etkili olan faktörlerin belirlenmesidir. Gelişimde etkili olan faktörler açısından kalıtım ve çevre olmak üzere iki önemli etken karşımıza çıkmaktadır. Bir başka deyişle aktarım yoluyla doğuştan getirilen özellikler kalıtım sürecinin sebep olduğu ürünler olarak değerlendirilmektedir. İkincisi ise gelişimin bir anda mı yoksa aşamalı mı gerçekleştiği konusudur.

Gelişimin bir anda gerçekleşmesi süreksızlık kavramı; aşamalı gerçekleşmesi ise süreklilik kavramı ile incelenmektedir. Üçüncü ise gelişimin nicel ya da nitel yönlü olup olmamasıdır. Gelişimde değişimlerin miktar açısından incelenmesi nicel gelişim olarak değerlendirilmektedir. Gelişimde yapısal dönüşümler üzerinde durmak ise gelişimde nitel değişimler üzerinde durmak anlamına gelir [1]. Gelişim dönemlerine göre gelişim görevleri, Tablo 9.1'de verilmiştir.

Gelişim Alanları



Bir eş seçme, beliren yetişkinlik döneminin gelişim görevidir.

Gelişim psikolojisinde değişimler çeşitli başlıklar altında ele alınıp incelenmektedir. Bu alanları üç önemli başlık altında toplamak mümkündür. *Bu üç alan biyolojik, psikolojik ve toplumsal şeklinde incelenmektedir.* Bu kitapta fizyolojik ve psikososyal olmak üzere iki önemli başlık altında insan gelişimi incelenmiştir.

Tablo 9. 1. Gelişim Dönemlerine Göre Gelişim Görevleri

Dönem	Gelişim Görevleri
Bebeklik	Bağlanma, güven duygusu oluşturma
İlk çocukluk	Yürümeyi öğrenme, Konuşmayı öğrenme İdrarını ve kakasını yapıp yapmamayı kontrol edebilme <i>Cinsiyet farklılıklarını öğrenme, kendi cinsiyetini tanıma</i> Sosyal ve fiziksel gerçekliği tanımlayabilmek için dili öğrenme ve kavram kazanma
Orta Çocukluk	Akranlarıyla geçinmeyi öğrenme <i>Vicdan bilinci, ahlak ve değer ölçütleri geliştirme</i> Toplumsal cinsiyet rollerini öğrenme Toplumsal gruplara ve kurumlara karşı tutumlar geliştirme
Ergenlik	Bireysel bağımsızlığını kazanma Bedeni kabullenme ve etkili kullanma Karşı cinsiyete kabul edilebilir bir biçimde davranışma <i>Kimlik geliştirme sürecine başlama</i>
Beliren Yetişkinlik	Ebeveynlerinden ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak bağımsız olmayı başarma Kendi davranışlarına rehberlik edecek bir ahlaki ve değerler sistemi oluşturma Yaşama yönelik felsefi bir bakış açısı oluşturma Toplumsal cinsiyet rollerine uygun davranışmayı başarma <i>Evlilik ve aile hayatı hazırlıkna</i> Toplumsal sorumlulukla ilgili davranışlarda bulunmayı isteme ve başarma Bir eş seçme
Genç Yetişkinlik	Bir mesleği icra etmeye başlama Eşle yaşamayı öğrenme Yakın ilişkiler kuracağı bir sosyal grup oluşturma <i>Vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme</i> Bir aile kurma
Orta Yetişkinlik	<i>Menopoz ve andropoz gibi fizyolojik değişimleri kabullenme ve uyum sağlama</i> Bir mesleki kariyer alanında doyum sağlayıcı bir performans sergileme Orta yaşa uygun boş zaman etkinlikleri geliştirme Ergen çocukların mutlu ve sorumlu yetişkinler olabilmelerine yardımcı olma Yetişkin sosyal sorumlulukları ve vatandaşlık sorumluluklarını başarıyla gerçekleştirmeye
İleri Yetişkinlik	<i>Fiziksel sağlık ve güzelliği azaltmaya uyum sağlama</i> Emekliliğe ve azalan gelire uyum sağlama, eşin vefatına uyum sağlama Kendi yaşı grubundan kişilerle açık ve yakın ilişkiler kurma Toplumsal rolleri uyarlama ve kazanmada esnek olabilme



İnsanların belli uyarıcılarla istem dışı tepkiler verdikleri de görülür.

Gelişim İlkeleri

İnsan gelişimi incelendiğinde, değişim sürecinin rastlantısal bir şekilde gerçekleşmediği görülür. *Bir başka deyişle gelişim süreci sistematiğ ve belirli bir düzen çerçevesinde gerçekleşmektedir.* İşte bu düzeni ve sistematikliği ifade eden kavram, gelişim ilkeleri kavramıdır. Belli başlı gelişim ilkeleri:

- Gelişimde hem kalıtım hem de çevre etkilidir.

- Gelişim süreklidir.
- Gelişimde bireysel farklılıklar vardır.
- Gelişimin hızı her zaman aynı değildir, gelişim nöbetleşe devam eder.
- Gelişim bir bütündür, gelişim alanları birbiri ile etkileşim hâlindedir.

İçgüdü

Bazı bilim adamları insanı tanımlarken, içgüdüleri önemli insan özellikleri olarak görmüşlerdir. *İçgüdüler türe özgü davranış örüntüsüdür.* İçgüdüsel davranışların, genellikle hayvanlarda olduğu görülür.

Refleksler

İnsanların belli uyarıcılarla istem dışı tepkiler verdikleri de görülür. Bu tür tepkilere refleks denir. Örneğin insanın ışık kaynağına karşı bakması durumunda göz bebekleri küçülür ki buna pupilla refleksi denir. Benzer şekilde, insanın diz kapağına vurulduğunda ayakları öne doğru gider ki buna da patella refleksi denir.

Kritik Dönem

İnsanların gelişim görevlerini başarıyla atlatabilmeleri için insan gelişiminde en uygun zaman dilimleri vardır. Bu en uygun zaman dilimlerine kritik dönem denir. Örneğin yürümek için bebeklik dönemi kritik dönemdir. Örneğin kişinin eş, iş ve dünya görüşü gibi alanlarda kimliklerini keşfettikleri dönem, beliren yetişkinlik dönemidir.

GELİŞİM PSİKOLOJİSİNDE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

Psikolojide araştırma yöntemleri çeşitli başlıklar etrafında incelenmektedir. *Genel olarak bir değerlendirme yapıldığında, araştırma yöntemlerinin deneysel, nitel ve nicel olmak üzere üç grupta incelendiği görülür.* Gelişim psikolojisi açısından bakıldığında, gelişim psikolojisi için üç önemli araştırma yöntemi sıkılıkla kullanılmaktadır.

Bu araştırma yöntemlerinden ilki vaka analizidir. Vaka analizi yönteminde, tek bir bireyin yoğun bir şekilde incelenmesi gerçekleşmektedir. Bir diğer yöntem ise kesitsel araştırma yöntemidir. Kesitsel araştırma yönteminde, farklı yaşlardaki bireyler eş zamanlı olarak karşılaştırılmaktadır. *Bireylerin uzun süreler boyunca belirli özellikler açısından incelendiği araştırma yöntemine ise boylamsal araştırma yöntemi denilmektedir* [1, 5, 6].

İNSAN GELİŞİMİNİ AÇIKLAYAN KURAMLAR

Gelişim görevleri konusunda gördüğümüz gibi, insan gelişimi gelişmiş bir şekilde gerçekleşmez. Bu gerçek, bilim insanların gelişimin nasıl gerçekleştiği konusunda öngörüler oluşturmalarına neden olmuştur. Bu noktada insan gelişimini sistematik bir şekilde açıklayan yaklaşımalar bulunmaktadır. Bu yaklaşılara gelişim kuramları ismi verilmektedir. Gelişim sürecinde ortaya çıkan



İnsan cinsellik ve saldırganlık gibi iki önemli içgüdüye sahiptir.

kuramlar, çeşitli başlıklar altında ele alınıp değerlendirilmektedir. En genel anlamda kuramlar organizmik ve mekanistik olmak üzere iki temel sınıfta değerlendirilmektedir. *Organizmik kuramlar, gelişimin aşamalar halinde gerçekleştiğini savunur.* Mekanistik kuramlar ise insan gelişimini bir makine gibi değerlendirir. Gelişimde süreksızlığın olduğunu savunur [7].

Psikoloji tarihi açısından bakıldığından çeşitli gelişim kuramlarının olduğu görülmektedir. Bu bölümde bu kuramlar kısaca ele alınmıştır. İlerleyen konularda kuramlara tekrar değinilmiştir. Gelişim kuramları aşağıda sıralanmıştır [1, 6, 7].

Biyolojik Kuramlar

Biyolojik kuramlar, insan gelişimini biyolojik süreçlerle inceler. Biyolojik kuramlar, gelişimi hücre, organ ve sistem düzeyinde ele alır. Bu kuramlar, değişimde biyolojik güçlerin aracılık etkisini inceler. Hormonlar, nöro-transmitterler ve sinir sistemi gibi etkenler biyolojik güçlere örnek olarak verilebilir.

Evrimsel Kuram

Evrimsel kuram, gelişim süreçlerinde biyolojik mekanizmalara vurgu yapmakla birlikte psikososyal süreçleri de ele alır. *Evrimsel kurama göre, insanların temel amaçlarından biri hayatı kalmaktır.* Evrimsel kuram, insanların hayatı kalmayı sağlayan özellikleri geliştirme eğiliminde olduklarını savunur. Gelişmeyen özelliklerin ise hayatı kalmayı sağlayan bir işlevi bulunmamaktadır.

Psikoseksüel Gelişim Kuramı

Bu kuram Freud tarafından ortaya atılmıştır. *Kurama göre, insan cinsellik ve saldırganlık gibi iki önemli içgüdüye sahiptir.* Bu içgüdüleri harekete geçiren enerjiye psişik enerji denir. Psişik enerji, çeşitli gelişim dönemlerinde insan bedeninin belli başlı bölgelerinde yer edinir. İnsan kişiliğinin gelişimi ise psişik enerjinin konumuna bağlıdır. İnsanın kişiliği oral, anal, fallik, latent ve genital olmak üzere beş önemli dönemden geçerek gelişir.

Psikososyal Gelişim Kuramı

Psikososyal gelişim kuramının temsilcisi Erik Erikson'dur. Erikson, ego-benlik gelişimi üzerinde durmuştur. İnsanın benliğinin sekiz önemli dönemde geçerek gelişliğini belirtmiştir. *Yaşam boyu benlik gelişimi dönemleri; temel güvene karşı güvensizlik, özerklige karşı utanç, girişimciliğe karşı kuşku, çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, kimlik gelişimine karşı rol karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı verimsizlik ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk şeklinde isimlendirilmektedir.*



Döllenmiş yumurtaya
zigot ismi
verilmektedir.

Öğrenme Kuramları

Öğrenme kuramları, gelişimde bireyin değil de çevrenin önemli etkilerinin olduğunu savunur. Gelişim, çevrenin ürünüdür. Bireylerin davranışları, pekiştirme ya da ceza gibi faktörlerin etkisiyle değişmektedir. Birey, kendi gelişimine yön verme konusunda pasiftir.

Toplumsal Öğrenme Kuramı

Toplumsal öğrenme kuramının en önemli temsilcisi Bandura'dır. *Toplumsal öğrenme kuramı, gelişim sürecinde hem çevre hem davranış hem de bireyin inançlarının etkili olduğunu savunur.* Bu üç etken karşılıklı olarak etkileşerek gelişme yön verir. İnsanlar pek çok özelliği, taklit ya da gözlem yoluyla geliştirirler.

Sosyokültürel Kuram

Bireylerin içerisinde bulundukları kültür önemlidir. *Kültür, gelişim için alet sunar. Örneğin kullanılan dil önemli bir alettir.* İnsanlar dili kullanarak düşüncelerini geliştirirler. Bireyin gelişiminde onu saran çevre önemli bir etkiye sahiptir. Çevrede bulunan daha usta ya da yeterli kişiler, daha yetersiz bireylelere yardımcı olarak onların gelişimlerini ilerletirler.

FİZİKSEL GELİŞİM

Psikolojide insan biyopsikososyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımın önemli bir ögesini biyolojik yapı oluşturur. Biyolojik yapı açısından bakıldığından insan bedeninde en küçük biyolojik yapı hücrelerdir. *Bedenimizde toplam 100 trilyon hücre bizim biyolojik bütünlüğümüzün oluşmasında en önemli araçtır.* Bu kısımda biyolojik açıdan insan gelişimi ele alınıp değerlendirilmiştir [8, 9, 10, 11].

Doğum Öncesi Dönemde Fiziksel Gelişim

Gelişimin temeli, doğum öncesi dönemde atılmaktadır. Yaklaşık 200 milyon erkek sperminden bir sperm ile bir kadın yumurtası olan ovum bir araya gelerek, döllenmenin gerçekleşmesinde aracı olmaktadır. Döllenmiş yumurtaya zigot ismi verilmektedir. Bu süreçte ilk ortaya çıkan özellikimiz cinsiyettir. *Cinsiyet açısından, yumurtada ve spermde genler bulunmaktadır. Genler, kalitsal özelliklerin bir nesilden diğerine aktarılmasında önemli görevler üstlenirler.* Cinsiyet açısından kadında XX ve erkekte ise XY kromozomları bulunmaktadır. Cinsiyetin şekillenmesinde iki önemli yol görülmektedir:

- Anneden X ve babadan X kromozomu bir araya gelirse XX şeklinde kız cinsiyeti oluşur.
- Anneden X ve babadan Y kromozomu bir araya gelirse XY şeklinde erkek cinsiyeti oluşur.

Doğum öncesi gelişim süreci de kendi içerisinde çeşitli başlıklar altında ele alınıp incelenmektedir. Bunların başında döllenme dönemi gelmektedir. Döllenmeden sonra iki haftaya kadar olan süreçte germinal dönem ismi verilmektedir. Germinal dönemde, hücre bölünmesi gerçekleşmektedir. Döllenmiş yumurta, 2'ye, 4'e, 8'e.... bölünmektedir. Germinal dönemde döllenmiş yumurtanın follop tüplerinden rahim'e (uterusa) yerleşmesi söz konusudur. Döllenmiş yumurta rahme yerleştikten sonra yeni bir dönem başlar. Bu döneme embriyotik dönem ismi verilmektedir. Embriyotik dönem, iki hafta ile sekiz hafta arasında kalan dönem olarak ele alınmaktadır. Bu dönemde zigot bölünmesine devam ederken hücresel düzeyde farklılaşmalar söz konusudur. Embriyotik dönemin en önemli özelliği, bu dönemde vücut organlarının oluşmasıdır.

Embriyotik dönem, embriyonun çevresel faktörlerin etkisine en çok açık olduğu



Kısırlığın kadından ve erkektenden kaynaklanan nedenleri vardır.

dönemdir. Anne karnındaki embriyoya zarar veren çevresel ve kişisel faktörlere teratojen faktörler denilmektedir. Teratojen faktörler ve etkileri Tablo 9.2'de verilmiştir.

Tablo 9. 2. Teratojen Faktörler ve Etkileri

Etkenler	Etkileri
Alkol	Fetal alkol sendromuna neden olur. Zekâ geriliğine ve fiziksel bozukluğa yol açar.
Kafein	Düşüge neden olur.
Nikotin	Kalp sorunlarının yaşanmasına, düşük doğum ağırlığına, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna neden olur.
Antidepresan	<i>Kalbin çalışmasıyla ilgili sorunları ortaya çıkarır.</i>
Kokain	Zekâ geriliğine, uyarılma azlığına neden olur
Eroin	Huzursuzluk, uykusuzluk ve davranış bozukluklarına neden olur.
Esrar	Zekâ geriliğine neden olur.
Annenin Hastalıklar	Frengiye, cilt hasarlarına ve körlüğe neden olur. AIDS, bağılıklık sistemi sorunlarının yaşanmasına neden olur.
Çevresel Faktörler	Radyasyon, zehirli atıklar ve kimyasal kirlenmeler fetüs ve embriyo için çevresel teratojen faktörleridendir.

Anne karnında fetüsün sağlıklı gelişip gelişmediğini belirlemek amacıyla birtakım testler yapılmaktadır. *Bunlardan biri ultrasondur. Bir diğer Fetal MRI'dır. Biyopsi, amniyosentez ve kan taraması da diğer yöntemlerdendir.*

Kısırlık

İnsanların bazıları üremeyle ilgili problemlerle de karşılaşabilirler. İnsanların çocuk sahibi olamamaları kısırlık kavramıyla ele alınmaktadır. Kısırlığın **kadından ve erkekten kaynaklanan nedenleri vardır**. Kadınlar açısından bakıldığından, kadın yumurtlamıyor, anormal yumurtalar üretiyor, follop tüpleri tıkalı ise bu gibi durumlarda embriyo rahme (uterusa) yerleşemez. Erkek açısından bakıldığından ise erkek çok az sperm üretiyorsa, spermler hareketsiz ise ve kanalları tıkanık ise kısırlık ortaya çıkar. Cerrahi müdahale, hormon tedavisi ve laboratuvara dölleme gibi yöntemlerle kısırlığa müdahale edilmektedir.

Bebeklik Döneminde Fiziksel Gelişim

Bebeklik dönemi, 0-2 yaşları arasını kapsamaktadır. *Bebeklik döneminde, fiziksel gelişime yön veren gelişim ilkeleri “Gelişim baştan aşağıya doğru ilerler” ilkesi ve “ Büyüme vücutun ortasında başlayıp uçlara doğru ilerler” ilkesidir.* Bu



Bebekler uzunluk açısından 45.5 cm ila 56 cm arasında doğarlar.

ilkeler doğrultusunda fiziksel açıdan büyüyen ilk organ baştır. Bunu diğer organların büyümesi takip eder.

Büyüme örüntüleri

Bebeklik döneminde yer alan bireyleri, büyümeye örüntüleri açısından incelemek mümkündür. Buna göre, bebekler uzunluk açısından 45.5 cm ile 56 cm arasında doğarlar. *Ağırlık açısından da 2000 ila 4500 gr arasında doğarlar. 2000 gramın altında doğan bebekler düşük doğum ağırlığına sahiptirler.* Bu durum, önemli bir risk olarak değerlendirilmektedir.

Doğumdan iki yaşına kadar boyda ve kiloda hızlı artışlar söz konusudur. İki yaşından sonra ise bu artışın yavaşlığı görülür. Bebekler, *ilk altı ayda doğum ağırlıklarının iki katına*; bir yılda üç katına; iki yaşında ise dört katına ulaşırlar. Bebekler iki yaşında yetişkinlikteki uzunluklarının yarısına ulaşırlar. Kilo açısından ise yetişkinlikteki kilolarının beşte birine ulaşırlar.

Beyin gelişimi açısından da bebekler değerlendirilebilir. Doğumla birlikte bebekler yetişkinlikteki beyin ağırlıklarının dörtte birine yani %25'ine ulaşırlar. *İki yaşında ise yetişkinlikteki beyin ağırlıklarının %75'ine ulaşırlar.*

Ortalama boy uzunluğu ve ağırlık açısından *Türk bebekleri incelenebilir. Doğumla birlikte kilo açısından kız bebekler 2.520 gr ile 4.100 gr arasında yer alırlar.* Boy açısından ise 45.2 cm ile 53.4 cm arasında yer alırlar. Doğumla birlikte kilo açısından erkek bebekler 2.580 gr ile 4.270 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 45.8 cm ile 54.2 cm arasında yer alırlar. Bir yaşında kilo açısından kız bebekler 7.520 gr ile 11.870 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 69.7 cm ile 80.5 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından erkek bebekler 7.960 gr ile 12.820 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 70.8 cm ile 83.0 cm arasında yer alırlar. İki yaşında kilo açısından kız bebekler 9.490 gr ile 15.150 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 81.1 cm ile 93.5 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından erkek bebekler 10.120 gr ile 16.050 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 81.0 cm ile 95.5 cm arasında yer alırlar.

Psikomotor Gelişim

Bebeklerin motor becerileri de incelenebilir. *Birinci ayda bebekler, başları bir tarafa bakacak şekilde sırt üstü yatabilirler.* Ancak hâlâ başını kontrol etmemeyi kazanamamışlardır. İkinci ayda yüz üstü yatırıldığında bebekler, başlarını ve göğüslerini yavaş yavaş kaldırır hâle gelirler. Üçüncü aydan itibaren başlarını dik tutarlar. Dördüncü ayda, kucakta destekle oturur hâle gelirler. Yedinci aydan itibaren mama sandalyesinde oturur hâle gelirler. Sekizinci ayda, kollarının altından tutulduğunda ayakta durabilirler. Dokuzuncu ayda ise desteksiz oturabilirler. Onuncu ve on birinci ayda emeklerler. 10 ila 12 ay arasında kendi başına ayakta durabilirler. *12 aydan sonra da yürüyebilirler.* Bu becerilerin ortaya çıkmasında hem kaslar hem sinirler hem de duyu organları birlikte işlevde bulunurlar.

Uyku ve Beslenme

Yeni doğan bebekler için beslenme ve uyku fiziksel gelişimin temelini oluşturmaktadır. Bu noktada bebekler, bir yaşın sonuna doğru katı yiyecekleri yer hâle gelirler. *Özellikle ilk yıl anne sütü ile bebeklerin beslenmeleri hayatı bir öneme sahiptir.* Çünkü anne sütü bebeği mide ve bağırsak hastalıklarından, alt



İlk bir yıl anne sütü ile bebeklerin beslenmeleri hayatı bir öneme sahiptir.

solunum yolu enfeksiyonlarından, alerjiden, astımdan, orta kulak iltihabından, cilt iltihaplarından, şişmanlıktan ve ani bebek ölümünden korumaktadır. Anne açısından bakıldığından; emzirme, anneleri yumurtalık ve meme kanserlerinden ve diyabet-şeker hastalığından korumaktadır.

Bebekler için beslenme kadar önemli olan bir diğer faktör uykudur. *Yeni doğan bebekler yaklaşık 10 ile 21 saat arasında uyurlar.* Giderek uykuya duyulan ihtiyaç da azalmalar olmaktadır. Bazen bebekler gece uykuya dalmakta sorunlar yaşamakta ya da sık sık uyanıbmaktadır. Bu rahatsız edici uyanmaların altında, bebeklerin sevdikleri kişilerden ayrılma kaygıları yatabilmektedir. Bazen de gece uykı esnasında ani bebek ölümleri gerçekleşebilmektedir. Bebeklerin sırt üstü yatırılmaları uzmanlar tarafından tavsiye edilmektedir.

İlk Çocukluk Döneminde Fiziksel Gelişim

İlk çocukluk dönemi, 3-6 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemde de çocukların boy uzaması ve kilo alımı gerçekleşmektedir. Bu dönemin fiziksel gelişim açısından en belirgin özelliği, ince motor becerilerde de gelişimin gerçekleşmesidir.

Büyüme örüntüleri

İlk çocukluk döneminde boy açısından bakıldığından her yıl ortalama 6.5 cm çocukların uzamanın gerçekleştiği görülür. Ayrıca bu dönemde her yıl 2-3 kg kilo artışının gerçekleştiği de görülür. Bu dönemde tipik olarak kızlar, erkeklerle oranla daha kısa ve hafiftir. Dönemin sonuna doğru ağırlık açısından çocukların beyini, yetişkinlikteki beyin ağırlıklarının %95'ine ulaşır.

Ortalama boy uzunluğu ve ağırlık açılarından Türk çocukların da incelenebilir. *Kilo açısından kız çocuklar üç yaşında 11.190 gr ile 17.680 gr arasında yer alırlar.* *Boy açısından ise 87.8 cm ile 103.0 cm arasında yer alırlar.* Kilo açısından üç yaş erkek çocuklar 11.810 gr ile 19.390 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 89.3 cm ile 104.2 cm arasında yer alırlar.

Kilo açısından kız çocuklar dört yaşında 12.700 gr ile 20.800 gr arasında yer alırlar. *Boy açısından ise 94.3 cm ile 110.0 cm arasında yer alırlar.* Kilo açısından dört yaş erkek çocuklar, 13.300 gr ile 22.000 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 96.0 cm ile 112.0 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından kız çocuklar, beş yaşında 14.200 gr ile 24.300 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 100.4 cm ile 117.7 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından beş yaş erkek çocuklar 14.700 gr ile 24.600 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 101.8 cm ile 119.0 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından kız çocuklar, altı yaşında 15.700 gr ile 27.900 gr arasında yer alırlar. *Boy açısından ise 106.2 cm ile 124.1 cm arasında yer alırlar.* *Kilo açısından altı yaş erkek çocuklar, 16.200 gr ile 27.700 gr arasında yer alırlar.* *Boy açısından ise 107.1 cm ile 125.1 cm arasında yer alırlar.*

Motor gelişim

Kaba motor gelişimi açısından da bu dönemdeki çocuklar ele alınabilir. Bu noktada üç yaşındaki bir çocuk; üç tekerlekli bisiklete binebilir. Ayrıca merdivenden her adımda bir basamak inip çıkabilir. Dört yaşındaki bir çocuk ise hareket halindeki bir topa tekme atabilir. Yardımsız tek ayaküstü zıplayabilir. Bir



Üç yaşındaki bir çocuk üç tekerlekli bisiklete binebilir.

çizgiyi takip ederek geri yürüyebilir. Bir topu atma ve yakalama davranışını sergileyebilir. Bu yaş grubundaki çocuklar dışlerini fırçalayabilirler. Düğmelerini ilikleyebilir. Bazı çizimleri kenarından makasla kesebilirler. Kare çizebilirler. Beş yaşındaki çocuklar ise tek ayaküstü sıçrayabilir. Top sektirebilirler. Salıncakta sallanabilirler. İnsan resmini çizebilirler. Boyama yaparlar. *Altı yaşa geldiklerinde ise atlama, hızlıca koşma, topa sopayla vurma, makasla kesme, elbiselerini giyme ve çıkarma gibi pek çok psikomotor beceriyi gösterir hâle gelirler.*

Orta Çocukluk Döneminde Fiziksel Gelişim

Orta çocukluk dönemi, 7-11 yaşları arasını kapsamaktadır. Bu dönemin sonuna doğru kızlar ve erkekler, erinlik dönemini yaşamaktadırlar. Erinlik dönemi pek çok açıdan büyümeye atılımının yaşandığı bir zaman dilimidir.

Büyüme örüntüleri

Orta çocuklukta ortalama her yıl 5 cm ila 7.5 cm arasında boz uzaması gerçekleşir. Kilo açısından da ortalama olarak yılda 2-3 kilo alımı söz konusudur. Bu dönemde kızlar büyümeye atılımını erkeklerle göre daha erken yaşadıkları için daha uzundurlar. *Bu dönemde alınan kilodaki artışın temel nedeni, iskelet ve kas sistemlerinde meydana gelen değişimlerdir.*

Kilo açısından kız çocuklar, yedi yaşında 17.200 gr ile 31.900 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 111.6 cm ile 130.5 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından yedi yaş erkek çocuklar, 18.100 gr ile 31.600 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 112.1 cm ile 131.0 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından kız çocuklar, 8 yaşında 18.900 gr ile 36.500 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 116.7 cm ile 136.7 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 8 yaş erkek çocuklar, 19.900 gr ile 36.100 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 116.9 cm ile 136.9 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından kız çocuklar, 9 yaşında 20.900 gr ile 41.800 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 121.3 cm ile 142.9 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 9 yaş erkek çocuklar, 21.700 gr ile 41.300 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 121.6 cm ile 142.7 cm arasında yer alırlar.

Kilo açısından kız çocuklar, 10 yaşında 23.000 gr ile 48.000 gr arasında yer alırlar. *Boy açısından ise 125.8 cm ile 150.0 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 10 yaş erkek çocuklar, 23.600 gr ile 47.800 gr arasında yer alırlar.* Boy açısından ise 126.4 cm ile 148.7 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından kız çocuklar, 11 yaşında 26.400 gr ile 55.900 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 132.5 cm ile 158.3 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 11 yaş erkek çocuklar, 26.600 gr ile 57.800 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 113.7 cm ile 155.9 cm arasında yer alırlar.

Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim

Ergenlik dönemi, 12-18 yaşları arasında geçen bir dönemdir. Bu dönemin sonuna doğru bireyler, yetişkin büyümeye örüntülerine ulaşırlar. Bu dönemde meydana gelen değişimler, ergenlerin psikolojileri etkiler. Özellikle büyümeye örüntülerindeki değişim ergenler için önemlidir.

Büyüme örüntüleri



Erkeklerde sakalların ve bıyıkların çıkması, seslerin kalınlaşması, genital killanmaların olması ikincil cinsiyet özelliklerine örnektir.

Bu dönemde öncelikle gerek kızlarda gerekse erkeklerde ikincil cinsiyet örüntüleri ortaya çıkar. *Erkeklerde sakalların ve bıyıkların çıkması, seslerin kalınlaşması, genital killanmaların olması ikincil cinsiyet özelliklerine örnektir. Kızlarda ise kalçaların genişlemesi, göğüslerin büyümesi, koltuk altı ve genital bölgelerde killanmaların olması ikincil cinsiyet özelliklerine örnektir.* Kızlarda yumurta salınımı (menarj-ay hâli) ve erkeklerde ise sperm salınımı birincil cinsiyet özelliklerinin yansımasıdır. Birincil cinsiyet özellikleri ile birlikte artık cinsel açıdan bireyler üreme aşamasına gelmişlerdir demektir. Büyüme örüntüleri açısından kızlar erkeklerle oranla, daha uzun ve kiloludurlar. Daha sonra erkekler kızların önüne geçer hâle gelirler. Erkeklerde boy her yıl ortalama olarak 10 cm artarken kızlarda ise 8.75 cm artar. Özette erkeklerde büyümeye atılımı 12-14 yaşları arasında; kızlarda ise 10-12 yaşlar arasında gerçekleşir.

Kilo açısından kız çocukları, 12 yaşında 32.000 gr ila 63.100 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 141.1 cm ila 165.1 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 12 yaş erkek çocukları, 29.900 gr ila 67.100 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 137.0 cm ila 164.1 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından kız çocukları, 13 yaşında 37.400 gr ila 66.600 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 146.6 cm ila 169.9 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 13 yaş erkek çocukları, 33.400 gr ila 73.300 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 142.8 cm ila 172.6 cm arasında yer alırlar.

Kilo açısından kız çocukları, 14 yaşında 41.600 gr ila 68.500 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 149.3 cm ila 171.4 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 14 yaş erkek çocukları, 39.100 gr ila 80.100 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 150.3 cm ila 179.5 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından kız çocukları, 15 yaşında 44.000 gr ila 69.800 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 150.7 cm ila 172.8 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 15 yaş erkek çocukları, 45.300 gr ila 85.900 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 156.9 cm ila 183.7 cm arasında yer alırlar.

Kilo açısından kız çocukları, 16 yaşında 45.300 gr ila 70.700 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 151.3 cm ila 173.4 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 16 yaş erkek çocukları, 49.900 gr ila 89.600 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 160.9 cm ila 185.9 cm arasında yer alırlar.

Kilo açısından kız çocukları, 17 yaşında 46.200 gr ila 71.400 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 151.7 cm ila 173.8 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 17 yaş erkek çocukları, 53.200 gr ila 92.400 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 163.0 cm ila 187.1 cm arasında yer alırlar.

Kilo açısından kız çocukları, 18 yaşında 47.300 gr ila 72.200 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 152.0 cm ila 174.2 cm arasında yer alırlar. Kilo açısından 18 yaş erkek çocukları, 56.100 gr ila 94.700 gr arasında yer alırlar. Boy açısından ise 164.5 cm ila 187.9 cm arasında yer alırlar.



Örnek

- Ergenlik döneminde sperm salınımı ile birlikte erkekler; yumurta salınımı ile birlikte kızlar birincil cinsiyet özelliklerini gösterirler.

Bireysel Etkinlik



- Bebeklikten ergenliğe, fiziksel gelişiminiz konusunda anne ve babanızdan büyümeye örüntüleriniz hakkında bilgiler toplayınız?



:Özet

- İnsan, zaman içerisinde birtakım değişiklikler gösteren varlıktır. Zaman içerisinde; duygularda, düşüncede ve davranışta çeşitli değişiklikler meydana gelmektedir. İşte bu değişim sürecini inceleyen psikolojinin alt alanı gelişim psikolojisidir. Gelişim psikolojisinin üzerinde durduğu önemli konular vardır. Bu konulardan en önemli gelişim alanlarıdır. Gelişim alanları açısından bakıldığından üç tür gelişim alanının olduğu görülür. Bu gelişim alanlarının yanında gelişimin sürekli mi olduğu yoksa gelişimin bir anda mı gerçekleştiği önemli bir diğer konudur. Ayrıca gelişimde miktar açısından mı yoksa nitelik açısından mı bir değişim olduğu da bir diğer konudur. Gelişim psikolojisinde, insan gelişiminin tarihsel süreç içerisinde çeşitli aşamalardan geçerek incelendiği görülür. Bu aşamalardan ilkinde insanlar bebek biyografileri yazarak insan gelişimini takip etmişlerdir. Daha sonraları ise insan gelişimini açıklayan çeşitli kuramcılar ortaya çıkmıştır. Bu kuramcılar arasında psikoseksüel gelişim kuramçısı Freud; psikososyal gelişim kuramçısı Erikson; bilişsel gelişim kuramçısı Piaget gibi gelişim kuramcıları yer almaktadır. Bu kuramcıların bazıları gelişimi ergenliğe kadar getirip daha sonraki dönemlerde gelişim konusunu ele almışlardır. 1960'lı yıllarda ise gelişim psikolojisine yeni bir bakış açısı gelmiştir ki bu bakış açısı da yaşam boyu gelişim bakış açısındandır. Yaşam boyu gelişim bakış açısına göre gelişim, döllenmeden başlayıp ölüme kadar devam eden bir süreçtir. *Özetle gelişim psikolojisi, bireylerin doğumlarından ölümlerine kadar fiziksel, duygusal, bilişsel ve toplumsal alanlarda meydana gelen değişimleri incelemektedir.* Gelişim psikolojisini daha iyi anlamak adına, gelişim psikolojisinde kullanılan olgunlaşma, büyümeye, refleks, içgüdü, gelişim dönemi ve gelişim görevi gibi temel kavamlara değinmek gereklidir. *Olgunlaşma; organizmanın genetik olarak sahip olduğu kapasiteyi bir plan doğrultusunda çevreyle etkileşime geçirmesi sonucunda meydana gelen biyolojik temelli değişikliklerdir.* Bebeklerin yürümeyi iki yaş civarında gerçekleştirmeleri, olgunlaşmaya örnektir. Çocukların iki yaş civarında konuşmaları da olgunlaşmaya örnektir.
- *İnsan vücutunun hacimce ve kiloca değişmesine büyümeye denir.* Büyüme ile ilgili bir diğer kavram, büyümeye örüntüleri kavramıdır. Büyüme örüntüleri, bireylerin hacim-kilo ve uzunluk açısından sahip oldukları özellikleri ifade eder.
- *İnsan yaşamında, belirli bir zaman diliminde birbirine benzer özellikler görülmektedir.* Bu özelliklerin görüldüğü zaman dilimlerine gelişim dönemleri denilmektedir. İnsan yaşamında dokuz temel gelişim dönemi vardır.
- Psikoloji tarihine bakıldığından, psikolojinin bilim olmasının başlangıç yıllarında gelişim sadece insanların elde ettikleri kazanımlarla açıklanmaktadır. Bu bakış açısından insan gelişimi doğumla başlayıp ergenlikle sona eren bir süreç olarak değerlendirilmektedir. *Erikson'un Psikososyal Gelişim kuramı, ego gelişiminin yaşam boyu devam ettiğini savunmuştur.* Bu açıdan gelişim; bebeklik, ilk çocukluk, orta çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere yedi önemli dönemde incelemiştir.
- *İnsanların gelişim görevlerini başarıyla atlatabilmeleri için insan gelişiminde en uygun zaman dilimleri vardır.* Bu en uygun zaman dilimlerine kritik dönem denir. Örneğin yürümek için bebeklik dönemi kritik dönemdir. Örneğin kişinin eş, iş ve dünya görüşü gibi alanlarda kimliklerini keşfettikleri dönem, beliren yetişkinlik dönemidir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. İnsanın yaşamı boyunca geçirdiği değişimlerin birikimli toplamına ne ad verilir?
 - a) Gelişim
 - b) Olgunlaşma
 - c) Değişim
 - d) Hazır bulunmuşluk
 - e) Öğrenme
2. Bebeklerin kilolarının ranjı aşağıda verilen sınırlardan hangisinde doğru gösterilmiştir?
 - a) 2-4 kg
 - b) 2-4.5 kg
 - c) 2.5-4 kg
 - d) 3-4 kg
 - e) 3.5-4.5 kg
3. Doğum öncesinde organların oluşmaya başladığı dönem aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Fetal evre
 - b) Germinal evre
 - c) Embriyotik evre
 - d) Simbiyotik evre
 - e) Ontogenetik evre
4. İnce motor becerileri ilk çocuklukta ne zaman görülmeye başlar?
 - a) 1 yaş
 - b) 2 yaş
 - c) 3 yaş
 - d) 4 yaş
 - e) 5 yaş
5. Bedensel gelişimle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
 - a) Erkek çocuklar kız çocuklarına göre her zaman ağırlık ve boyda avantajlıdırlar.
 - b) Erkek bebekler ortalama ağırlık ve boyda kızlara göre avantajlı doğarlar.
 - c) Bebeklerin vücut oranları yetişkinlerin minyatürü değildir.
 - d) Yeni doğan bebeğin başı bedenine göre daha geniş alan kaplar.
 - e) İlk altı ayda bebekler doğum ağırlıklarının iki katına çıkarlar.

6. Bireylerin cinsiyetlerini öğrendikleri ve cinsel açıdan özdeşim kurdukları gelişim dönemi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Bebeklik
 - b) İlk çocukluk
 - c) Orta çocukluk
 - d) Ergenlik
 - e) Erinlik
7. Günümüzde üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemine ne ad verilir?
 - a) Gençlik
 - b) Genç yetişkinlik
 - c) Beliren yetişkinlik
 - d) Yetişkinlik
 - e) Ergenlik
8. Erikson'a göre kimlik geliştirme hangi dönemde gerçekleşmektedir?
 - a) Gençlik
 - b) Genç yetişkinlik
 - c) Beliren yetişkinlik
 - d) Yetişkinlik
 - e) Ergenlik
9. Annenin hamilelik döneminde antidepresan ilaçlar kullanımı, embriyonun hangi organında sorunlar çıkmasına neden olur?
 - a) Beyin
 - b) Akciğer
 - c) Mide
 - d) Kalp
 - e) Böbrekler
10. Bebekler ilk altı ayda doğum ağırlıklarının kaç katına ulaşırlar?
 - a) İki katına
 - b) Üç katına
 - c) Dört katına
 - d) Beş katına
 - e) Değişmez

Cevap Anahtarı

1.a, 2.b, 3.c, 4.d, 5.a, 6.b, 7.c, 8.e, 9.d, 10.a

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Santrock, J.W. (2011). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi*. (G. Yüksel, Çev. Ed.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [2] Erikson, E.H. (1984). *İnsanın sekiz çağı* (Çev. TB Üstün, V Şar). Ankara, Birey ve Toplum.
- [3] Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychology*, 55, 469-480.
- [4] Havighurst, R. (1972). *Developmental task and education*. Third ed. New York: David McKay Company, Inc.
- [5] Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi: yetişkinlik, yaşıllık ve ölüm*, 5. baskı. Ankara, İmge.
- [6] Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (1992). *Human development edition*. New York.
- [7] Miller, P. H. (2002). *Theories of developmental psychology*. Macmillan.
- [8] Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611.
- [9] Neyzi, O., Günöz, H., Furman, A., Bundak, R., Gökçay, G., Darendeliler, F. Baş, F. (2008). Türk çocukların vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51, 1-14.
- [10] Siyez, D.M. (2007). Fiziksel gelişim. A. Kaya (Ed.), *Eğitim psikolojisi* içinde (s. 47- 80). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- [11] Eryılmaz, A. (2011). *Yaşam boyu gelişim yaklaşımı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3, 49-66

ÖĞRENME PSİKOLOJİSİ I

İÇİNDEKİLER



- Öğrenmenin Tanımlanması
- Öğrenme İle İlgili Kavramlar
- Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler
- Davranışçı Öğrenme Kuramları
 - Klasik Koşullama Kuramı
 - Edimsel Koşullama Kuramı

HEDİFLER

- Bu üniteyi çalıştıkten sonra;
- Öğrenmenin ne olduğunu bilecek,
- Öğrenme ile ilişkili kavramların neler olduğunu kavrayabilecek,
- Davranışçı kuramların öğrenme psikolojisindeki yerini görebilecek,
- Klasik Koşullama kuramının ne olduğunu bilecek,
- Edimsel Koşullama kuramının ilkelerini anlayabileceksiniz..

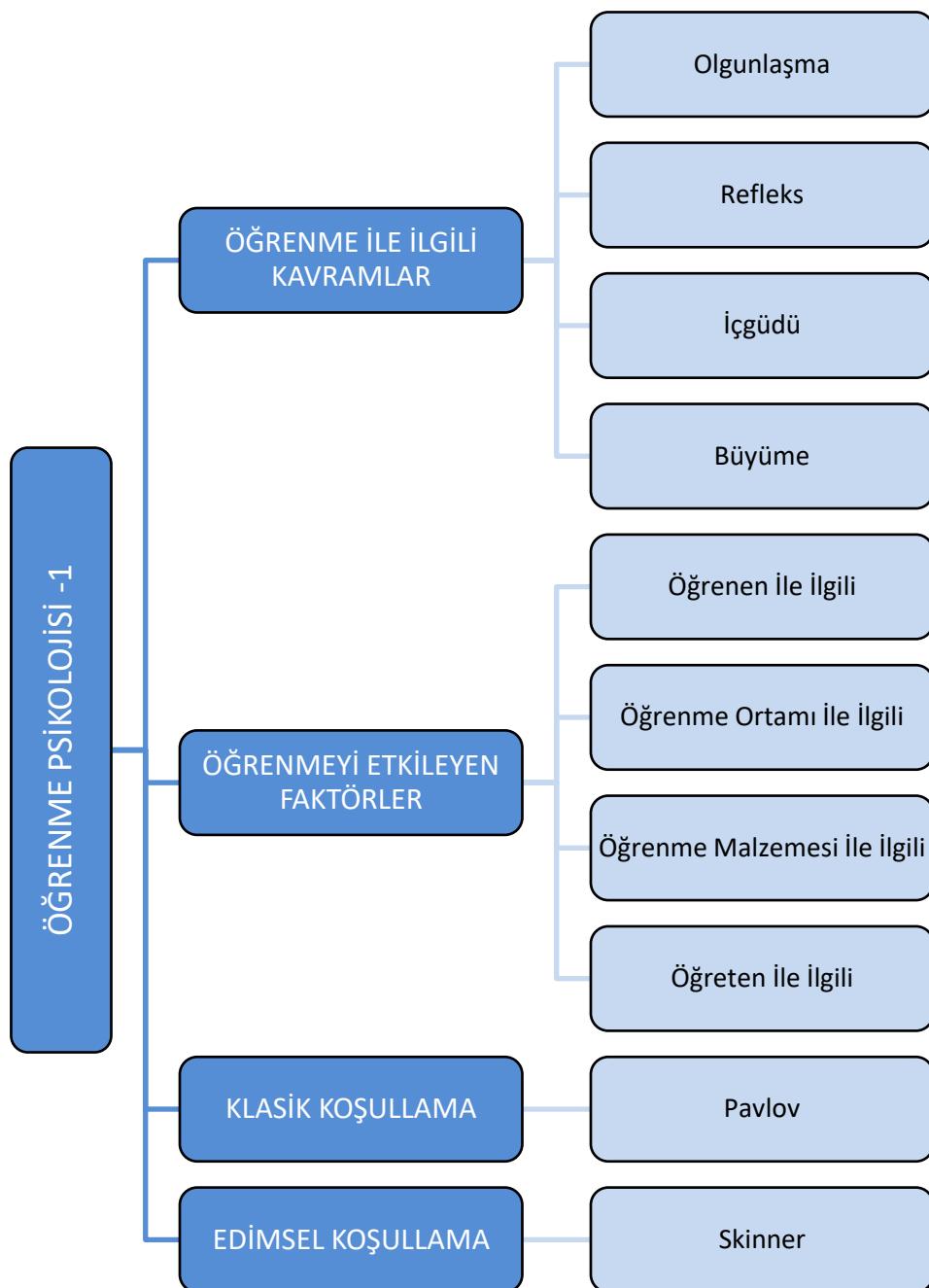


PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE

11



GİRİŞ



Öğrenme, insan yaşamında yemek, içmek kadar önemli bir etkiye sahiptir.

İnsanların en önemli özellikleri, öğrenen varlıklar olmalıdır. Öğrenme, bireylerin yeni bilgiler ve davranışlar kazanmalarını sağlayan bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bu süreçte insanoğlu pasif bir varlık değildir. Gerek kendi çabası gerekse çevredeklilerin yardımı ile öğrenme sürecini başarıyla gerçekleştirebilir.

Öğrenme konusu insanlığın dünyada var olmasından itibaren kendisini göstermiştir. Öğrenme konusu öncelikle felsefede ele alınmıştır. Örneğin Aristo, "İnsan nasıl öğrenir?" sorusuna yanıt aramıştır. İlerleyen süreçte Jhon Locke ve George Berkeley gibi felsefeciler de insanların dünyayı nasıl algıladıklarına yönelik açıklamalar yaparak dolaylı yoldan öğrenme konusuna değinmişlerdir. Öğrenme, insan yaşamında yemek, içmek kadar önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkisinden dolayı insanlar, toplayıcı kültürlerden yerleşik hayatı yonelmişler. Çağları açıp kapatmışlar, günümüzün teknolojisine ulaşmışlardır.

Her bilim alanında olduğu gibi psikoloji alanında da öğrenme ile ilgili önemli bilgiler ve bulgular ortaya konulmuştur. Tarihsel süreç incelendiğinde ilk profesyonel psikologların, öğrenme psikologları oldukları da görülür. Özellikle davranışçı öğrenme akımının temsilcileri anılan ifadeyi tam olarak karşılamaktadırlar.

Öğrenme üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda öncelikle öğrenmenin ne olduğu üzerinde durulmuştur. Öğrenmenin kalıcı izli davranış değişikliği olması gereği konusunda bilim insanları anlaşımlardır. Öte yandan öğrenme ile ilişkili olan ancak tam anlamıyla öğrenme tanımına uymayan insanların sahip oldukları özelliklerin varlığı da incelenmiştir. Bu doğrultuda; olgunlaşma, büyümeye, refleks ve içgüdü gibi kavramlar üzerinde durulmuştur.

Psikolojinin felsefeden ayrılmaya birlikte psikoloji bilimi de öğrenme konusuyla ilgilenir hâle gelmiştir. Bu süreçte Wundt'un psikoloji laboratuvarını kurması da etkili olmuştur. Öğrenmenin tanımı yapıldıktan sonra da öğrenme sürecinin nasıl olduğu ile ilgili çeşitli varsayımlar ortaya konmuştur. Bu varsayımlar test edilerek, öğrenme kuramlarına ulaşılmıştır. Günümüze kadar pek çok önemli öğrenme kuramı ortaya atılmıştır. Bunlardan en önemlileri klasik koşullanma ve edimsel koşullanma kuramlarıdır. Bu kuramlara davranışçı kuramlar da denilmektedir.

Tüm bunların yanında insanların öğrenmelerini etkileyen pek çok etken bulunmaktadır. Bu etkenlerin bir boyutunu öğrenen kişiden kaynaklanan etkenler oluşturmaktadır. Diğer boyutlarını ise bireyin dışındaki etkenler oluşturmaktadır. Bireyler gerek kendilerinden gerekse çevrelerinden kaynaklanan değişkenleri kontrol ettikleri zaman, öğrenme süreçlerini de başarılı bir şekilde kontrol etmiş olmaktadır.

Özetle, öğrenme insanın en önemli özelliklerindendir. Bu öneminden dolayı bu bölümde öncelikle öğrenmenin tanımına yer verilmiştir. Daha sonra öğrenmeye etkileyen faktörlerin neler olduğu üzerinde durulmuştur. Sonra, önemli bir öğrenme kuramı olan klasik koşullanma kuramına değinilmiştir. En son olarak da edimsel koşullanma kuramı çerçevesinde öğrenme konusu ele alınıp incelenmiştir.

ÖĞRENMENİN TANIMLANMASI

İnsanların en önemli özelliği öğrenebilen varlıklar olmalarıdır. Dış dünyaya uyum sağlamak için bireyler, sürekli bir şekilde davranışlarını düzenlerler. Bu uyum sağlama sürecinde öğrenme, aracılık eden en önemli etkendir. Günlük yaşam içerisinde insanlar hemen her gün yeni şeyler öğrenmektedir. Bu noktada öğrenmenin tanımını yapmak gereklidir. Tarihsel süreçte ilk öğrenme tanımlamasını yapanlardan biri de Aristo'dur. Aristo, öğrenmenin uyarlanlar arasında çağrışım bağı kurulması olduğunu belirtmiştir. Günümüzde pek çok öğrenme tanımlamasının yapıldığı görülmektedir. Bu tanımları aşağıdaki şekilde ele almak mümkündür:



Aristo, “İnsan, nasıl öğrenir?” sorusuna yanıt aramıştır.

- Öğrenme, uyarlanlar arasında bağ kurulmasıdır.
- Öğrenme, bilginin bilişsel süreçte dâhil edilmesidir.
- Öğrenme, yeni sinaptik bağların kurulmasıdır.
- Öğrenme, yeniden bir bütün oluşturma sürecidir.
- *Öğrenme, bilgilerin, stratejilerin, inançların, tutumların ve davranışların edinilmesi ve değiştirilmesi sürecidir.*

Yukarıdaki öğrenme tanımlamaları, pek çok öğrenme kuramının temel varsayımlarını taşımamaktadır. Bu noktada bütün öğrenme kuramlarının varsayımlarını da içeren bir öğrenme tanımlaması yapmak gereklidir. Öğrenme psikolojisi ile ilgili literatür incelediğinde aşağıda yer alan tanımın anılan nitelikleri içeriği görülür:

“Öğrenme, yaşıntı ya da tekrar yoluyla kalıcı davranış değişikliği sürecidir” [1]. Yukarıdaki tanım, analitik bir şekilde de ele alınabilir. Bu noktada öğrenmenin gerçekleşebilmesi için üç temel ölçütün karşılanması gerekmektedir. *Bu ölçütler:*

- Davranışta değişimin olması gerekmektedir.
- Değişmenin uzun süreli olması gerekmektedir.
- Öğrenmenin deneyim yoluyla gerçekleşmesidir.

Özetleyeceğiz olursak, herhangi bir davranışın öğrenme olabilmesi için birtakım özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu özelliklerden ilki, bireylerin davranışlarında gözlenebilir bir değişme olması olacaktır. İkincisi, bireylerin gösterdikleri davranışlardaki değişimin sürekli olması gerekmektedir. Üçüncü olarak, davranıştaki değişimin deneyim sonucunda meydana gelmesi gerekmektedir. Son olarak da davranıştaki değişimin büyümeye sonucunda gerçekleşmemesi gereklidir.

Öğrenme tanımındaki üç önemli nokta birtakım soruların yanıtlanması gerektiğini göstermektedir. Bu sorular bazı davranışların ya da olguların genel öğrenme tanımlamasına uymadığını işaretler. Bu sorulara örnekler aşağıda verilmiştir:

- Alkol alımı sonucunda gerçekleşen davranışların öğrenmeyle ilişkisi var mıdır?
- İlaç kullanımı sonucunda gerçekleşen davranışların öğrenmeyle ilişkisi var mıdır?
- Bireylerin gözüne ani olarak kaçan bir kıl sonucu gösterilen tepkiler öğrenmeyle ilişkili midir?
- Yürüme gibi olgunlaşmaya bağlı tepkilerin öğrenmeyle ilişkisi var mıdır?
- Arıların bal yapmalarının öğrenmeyle ilişkisi var mıdır? [1,2].



İnsan vücudunun hacimce ve kiloca değişmesine büyümeye denir.

Bu sorular, öğrenmeyle ilişkili kavramların olduğunu belirtmektedir. Bu kavramlara; içgüdü, refleks, olgunlaşma, büyümeye gibi kavamlar örnek olarak verilebilir. Bu bölümde bu kavamlar tanımlanmış ve kavamların öğrenmeden farkları ortaya konulmuştur.

ÖĞRENME İLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

Öğrenmeyle ilişkili ama öğrenmeden farklı kavamların başında olgunlaşma gelmektedir. *Olgunlaşma; organizmanın genetik olarak sahip olduğu kapasiteyi bir plan doğrultusunda çevreye etkileşime geçirmesi sonucunda meydana gelen biyolojik temelli değişikliklerdir.* Belirli bir zaman dilimine kadar yürütmemek ya da konuşamamak, makasla bir şeyleri tutup kesememek gibi davranışların ortaya çıkmamasında etkili olan faktör henüz iskelet, kas ve sinir sisteminin yeterli olgunluğa ulaşamamasıdır [3, 4].

Bir diğer kavram, büyümeydir. İnsan vücudunun hacimce ve kiloca değişmesine büyümeye denir. Büyümeye, insan vücudunun niceliksel açıdan değişmesi anlamına gelir. Örneğin boyun uzaması, akciğer kapasitesinin artması ve kalbin zamanla pompaladığı kanda artışın olması büyümeye örnektir. Öğrenmeyle ilişkili olan bir diğer kavram içgüdüdür. İçgüdü, “ture özgü davranış örüntüsü” olarak tanımlanmaktadır. İçgüdülerin özellikleri arasında;

- Bir türün bütün üyelerinde aynı şekilde gözükmesi,
- Aynı koşullar altında ortaya çıkan kalitsal davranışlar yer almaktadır [5].

Öğrenmeyle ilişkili bir diğer kavram reflekstir. *Refleks*, belirli uyarıcılar karşısında gösterilen ani ve istem dışı tepkilerdir. Göz bebeklerinin ışık kaynağını görünce küçülmesi, güçlü bir ses kaynağına maruz kalınca insanların irkilmeleri refleks tepkilerine örnektir. Gerek olgunlaşma sonucu gösterilen davranışlar gerekse refleksif davranışlar, içgüdüler davranışlar ve büyümeye temelinde ortaya çıkan tepkiler öğrenmeyle ilişkisizdir. Çünkü bu tepkiler, yaşıntı ya da deneyim sonucu gerçekleşmezler. Ayrıca, isteğe bağlı olarak tekrar edilemezler.

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



Refleks, belirli uyarıcılar karşısında gösterilen ani ve istem dışı tepkilerdir.

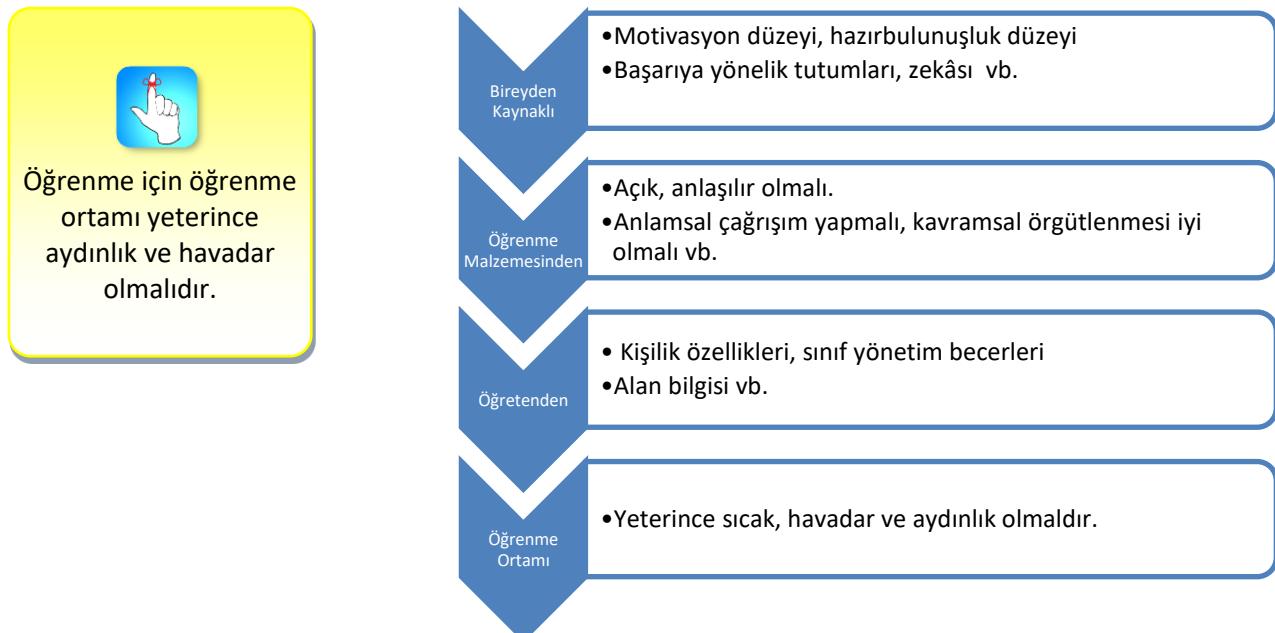
Öğrenmenin tanımını yaptıktan ve öğrenmeyle ilişkili kavramları ele aldıktan sonra, öğrenmeyi etkileyen faktörleri incelemek gereklidir. Bu noktada öğrenmeyi etkileyen, pek çok faktör vardır. Bu faktörleri bireyden, öğrenme malzemesinden, öğrenme ortamından ve öğretenden kaynaklanan faktörler olmak üzere dörde ayırmak mümkündür.

Öğrenmeyi etkileyen önemli faktörlerden biri de birey ve bireyin sahip olduğu özelliklerdir. Bu noktada bazı bireyler bir şeyle öğrenmeye daha çok istekliken bazı bireyler ise daha az isteklidirler. Bir başka deyişle öğrenen bireylerin motivasyon düzeyleri onların ne kadar ve nasıl öğreneceklerini etkilemektedir. Ayrıca, *bireylerin hazır bulunmuşluk düzeyleri de onların öğrenmelerini etkilemektedir*. İlkokul birinci sınıf öğrencisine denklem problemlerini çözdüremeyiz; çünkü bu çocukların hazır bulunmuşluk düzeyleri düşüktür. Bireylerin zekâ düzeyleri de onların öğrenmelerini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Zekâ düzeyi yükseldikçe öğrenme daha kolaylaşabilmektedir [6, 7].

Öğrenmeyi etkileyen bir diğer faktör de öğrenme ortamıdır. Öğrenme ortamının sıcak ve temiz olması gibi fiziksel koşulları öğrenmede etkilidir. Yeterince aydınlatık, sıcak ve temiz olmayan ortamlarda öğrenme daha da zorlaşmaktadır. Sınıfları, kütüphaneleri ve evlerin odalarını bu noktada öğrenmeye uygun hale getirmek gereklidir.

Öğrenmeyi etkileyen bir diğer faktör ise öğrenme malzemesidir. Öğrenme malzemesi olarak bugün pek çok malzeme kullanılmaktadır. Örneğin kitaplar, dergiler ve teknolojik aletler öğrenme malzemesi olarak görülebilir. Öğrenme malzemesi açık, anlaşılır ve ilgi çekici olduğunda öğrenciler daha iyi öğrenmektedirler.

Öğrenmeyi etkileyen bir diğer faktör öğretendir. Günümüzde, öğrenme sürecinde öğretmenler hâlâ öğrenmeyi kolaylaştıran etkenlerdendir. Öğretmenlerin birtakım niteliklere sahip olmaları durumunda öğrencilerin öğrenmeleri daha da kolaylaşmaktadır. *Bu niteliklerin içerisine kişilik özellikleri, sınıf yönetim becerileri, alan ve pedagoji bilgisi gibi nitelikler girmektedir*. Yapılan çalışmalar öğretmenlerin sorumluluk, dışa dönüklik, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve duygusal dengelilik gibi kişilik özelliklerine sahip olmalarının, öğrencilerin öğrenmelerinde ve başarılı olmalarında etkili faktörler olarak bulunmuştur. Benzer şekilde öğretmenlerin sınıf ortamında sergiledikleri özellikler ve davranışları da öğrencilerin öğrenmelerini etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda, öğrencilerin benlik saygılarını zedelemeyen, öğrencileri motive eden ve olumlu kişilik özellikleri sergileyen öğretmenlerin öğrencilerinin daha fazla derse katıldıkları bulunmuştur [8, 9]. Öğrenmeyi etkileyen faktörler, Şekil 11.1'de yer almaktadır.



Şekil 11.1. Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

DAVRANIŞÇI ÖĞRENME KURamlARI

Öğrenme psikolojisi tarihi incelediğinde, insanların nasıl öğrendiklerini açıklayan ve bu konuda varsayımlar üreten kuramların başında davranışçı kuramlar gelmektedir. Davranışçı kuramlar, iki önemli başlık altında incelenebilir. Bunlardan ilki Klasik Koşullama kuramı; ikincisi ise Edimsel Koşullama kuramıdır. Bu bölümde öncelikle Klasik Koşullama kuramı daha sonra ise Edimsel Koşullama kuramı ele alınıp incelenmiştir.

Klasik Koşullama Kuramı

Psikoloji tarihi incelediğinde psikolojinin konusunun somut, gözle görülebilir ve ölçülebilir davranışlar olması gerektiği belirtilmiştir. Özellikle davranışçı öğrenme kuramları, davranışın değiştirilmesi, geliştirilmesi ve güçlendirilmesi konusuna odaklanmışlardır. Klasik Koşullama kuramı da davranışçı çalışma birimi olarak ele alan yaklaşımlardan biridir.

Klasik Koşullama kuramı, hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen deneylerle insanların öğrenmelerine yönelik varsayımlar ortaya koyan kuramıdır. Bu kuramın en önemli temsilcisi Pavlov'dur. Pavlov, Rus bilim insanıdır. Kendisi bir fizyolog olarak çalışmıştır. Daha sonra fizyolojiden öğrenme psikolojisine doğru çalışmalarını yönlendirmiştir. *Pavlov, laboratuvara gerçekleştirmiş olduğu çalışmalarında hayvanların pek çok refleks tepkilerinin aslında bir uyarınla ilişkili olduğunu, bir başka deyişle belirli uyarınlarla belirli tepkiler arasında bağların olduğunu bulmuştur.* Pavlov'a göre hayvanların sahip olduğu pek çok refleks tepkileri, belirli uyarıcılar tarafından ortaya çıkartılmaktadır [10].

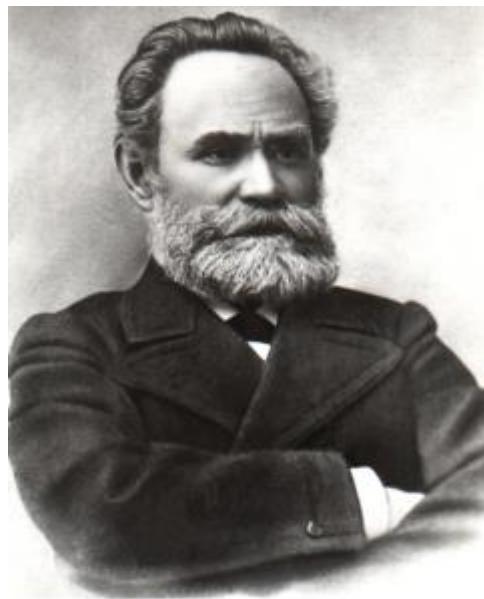
Pavlov'un gerçekleştirmiş olduğu deneysel düzeneğin belirli öğeleri bulunmaktadır. Bunlar zil, et ve köpek şeklinde ele alınabilir. Pavlov, bu öğeleri sürece katarak yaptığı deneysel çalışmalarla Klasik Koşullama kuramını ortaya



Özellikle davranışçı öğrenme kuramları, davranışın değiştirilmesi, geliştirilmesi ve güçlendirilmesi konusuna odaklanmışlardır.

koymuştur. Bu noktada deneysel düzeneklerin dört önemli aşaması bulunmaktadır. Bu aşamalar:

- Koşul: Köpeğe et gösterilir ve köpek bu uyaran karşısında salya tepkisi verir.
- Koşul: Köpeğe zil gösterilir. Köpek, bu uyaran karşısında hiçbir tepki vermez.
- Koşul: Köpeğe et ile birlikte zil verilir. Köpektan salya tepkisi alınır.
- Koşul: Köpeğe zil gösterilir ve köpek zile de salya tepkisi verir.



Resim 11.1. İvan Pavlov [13].

Yukarıda ifade edilen deney koşullarının sonucunda köpeğe, zil sesine salya tepkisi verilmesi öğretilmiştir. İşte bu öğretim sürecinin tamamına “koşullama” ismi verilmektedir. Bir başka deyişle koşullama; başlangıçta nötr bir uyarıcının, koşulsuz uyarıcı ile birlikte verilmesinden sonra koşulsuz uyarının ortaya çıkardığı tepkiyi ortaya çıkarması sürecidir.

Pavlov, koşullamayla gerçekleşen öğrenme sürecine yönelik olarak birtakım temel kavramlar üretmiştir. Bu kavramların başında koşulsuz uyarıcı kavramı gelmektedir. Pavlov'a göre, organizmada her zaman aynı tepkiye neden olan uyarıcıya, *koşulsuz uyarıcı* denir. Deneysel koşulda yer alan et, köpekte sürekli salya tepkisinin ortaya çıkmasına neden olur. O halde et koşulsuz uyarıcıdır. İkinci önemli kavram koşulsuz tepkidir. Organizmanın koşulsuz uyarana karşı verdiği tepkiler koşulsuz tepki olarak isimlendirilmektedir. Deneysel koşulda yer alan salya tepkisi koşulsuz tepkiye örnektir. Üçüncü önemli kavram *nötr uyarıcıdır*. Pavlov'a göre, organizmada herhangi bir tepkiye neden olmayan uyarıcıya nötr uyarıcı denir. Deneysel koşulda yer alan köpeğin zil sesine karşı hiçbir tepki vermemesi durumunda zil nötr uyarıcıdır. Dördüncü önemli kavram *koşullu uyarıcıdır*. *Pavlov'a göre, başlangıçta nötr bir uyarıcı iken; koşulsuz uyarılanla birlikte organizmaya sunulmasından sonra organizmada koşulsuz uyarının neden olduğu tepki gibi bir tepkiye neden olan uyarıcıya koşullu uyarıcı denilmektedir.* Beşinci önemli kavram *koşullu tepkidir*. Pavlov'a göre, koşullu uyarıcı tarafından ortaya konan tepkiye koşullu tepki denilmektedir. Klasik Koşullama kuramının



Pavlov'a göre, organizmada her zaman aynı tepkiye neden olan uyarıcıya, **koşulsuz uyarıcı** denir.



Klasik koşullamada temel nokta, iki uyaran arasında bağ kurulmasıdır.

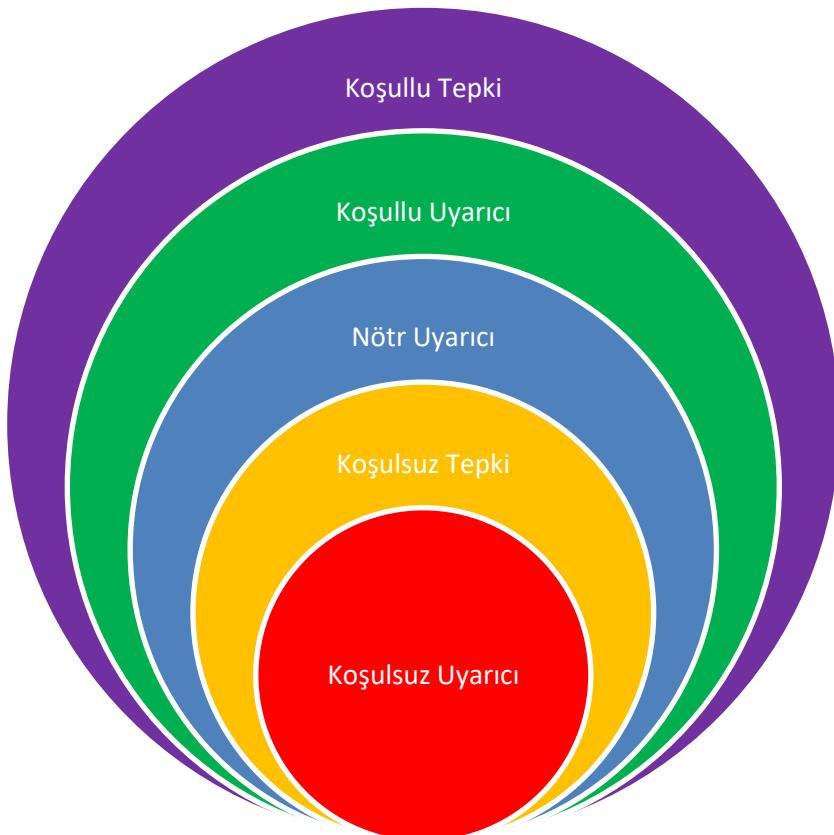
temsilcisi Pavlov, Klasik Koşullama temelinde öğrenmenin birtakım ilkeleri olduğunu belirtmiştir.

Bu ilkeler arasında; pekiştireç, sönme, genelleme, ayırt etme, birden fazla uyarıcıya koşullama ve gölgeleme gibi ilkeler yer almaktadır. Bu bölümde anılan ilkeler açıklanmıştır. İlkelerden ilki pekiştireçtir. *Pekiştireç, koşullama sürecinde koşulsuz uyarın ile koşullu uyarın arasındaki bağın güçlenmesine neden olan uyarıcılara denir.* Klasik koşullama deneyinde et pekiştireç olarak görev yapmaktadır. İkinci ilke **sönmedir**. Klasik Koşullama kuramına göre, koşullama gerçekleştikten belirli bir zaman sonra koşullu uyarıcı ile koşulsuz uyarıcı eğer organizmaya birlikte verilmemezse, organizma koşullu uyarıcıya koşullu tepki vermemeye başlar. Bu sürece sönme denir. Üçüncü ilke genellemektedir. *Genelleme*, koşullama gerçekleştikten sonra organizmanın koşullu uyarılara da koşullu tepki vermeye başlamasına denir. Dördüncü ilke ayırt etmedir. *Ayırt etme*, organizmanın koşullu tepkiyi sadece koşullama sürecinde yer alan koşullu uyarana vermesi ve benzer uyararlara vermemesidir. Beşinci ilke gölgelemedir. *Gölgeleme*, koşullama sürecinde iki nötr uyarın olması durumunda organizmanın bu uyararlardan sadece birine koşullu tepki vermesine denilmektedir. Son kavram ise birden fazla uyarıcıya koşullamadır. *Birden fazla uyarıcıya koşullama*, koşullama sürecinde nötr uyaranların sayılarının artırılması ve organizmanın bu uyaranların hepsini koşullu uyarın olarak algılayıp her bir uyarana koşullu tepki vermesine denir.

Klasik Koşullama kuramı açısından birkaç noktanın altını çizmek gereklidir. Öncelikle koşullamanın gerçekleşmesi için önce koşulsuz uyarıcının sonra ise nötr uyarıcının verilmesi gereklidir. Bir başka deyişle önce nötr uyarıcı daha sonra koşulsuz uyarıcı verilirse koşullama gerçekleşmemektedir. İkinci önemli nokta ise koşulsuz uyarıcının verilmesinin ardından hemen nötr uyarıcının verilmesidir. Bilim insanları bu surenin $\frac{1}{2}$ saniye olması gerektiğini savunmaktadır. Üçüncü olarak da Klasik Koşullama kuramı, öğrenme sürecinde yaşanan olumlu ve olumsuz duyguların öğrenme ortamı ile öğrenme malzemesi ve öğreten ile koşullandığını belirtmektedir. Duyguların olumlu olması bireylerin yeni bir şeyler öğrenmelerine olanak verirken; duyguların olumsuz olması ise bireylerin yeni bir şeyler öğrenmekten ve öğrenme ortamlarından uzaklaşmalarına neden olmaktadır [1, 6, 7].



Olumsuz pekiştirme, organizmanın öğrenmesini engelleyen olumsuz bir uyaranın ortamdan çıkartılması anlamına gelmektedir.



Şekil 11.2. Klasik Koşullamanın Temel Kavramları

Edimsel Koşullama Kuramı

Öğrenme psikolojisi alanında ikinci önemli davranışçı kuram Edimsel Koşullama kuramıdır. Edimsel Koşullama kuramı, Skinner tarafından kavramsallaştırılmış ve kuram haline getirilmiştir. Klasik Koşullama kuramı, davranışın şekillenmesinde çevrenin etkisinin önemini belirtmiştir. Edimsel Koşullama kuramı da çevrenin öğrenme üzerinde önemli etkisinin olmasının yanında bireylerin deneyimlerinin de onların öğrenmeleri üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. *Bu noktada Edimsel Koşullama kuramı davranışın, davranışın sonucundan etkilendiği görüşünü kuramın merkezine koymuştur.* Bir başka deyişle birey, davranışının sonucunu ödüllendirici olarak görürse bu durumda istenilen davranış gösterme ve devam ettirme eğiliminde davranışlar sergiler. Aksi durumda, davranışın sonucu cezalandırıcı olduğunda, birey davranışını devam ettirmemektedir.

Edimsel Koşullama kuramı, davranışı ortaya çıkaran değişkenleri bağımsız değişkenler olarak kabul etmektedir. Bu kuram, bağımsız değişkenleri bulma noktasında “İşlevsel Davranış Analizi” kavramını ortaya atmıştır. İşlevsel davranış analizi kavramı, bireyin davranışlarının devam etmesinde işe yararlık ilkesinin yattığını belirtmektedir. Hangi uyarandan sonra hangi davranışın geldiğinin belirlenmesi işlevsel davranış analizi kavramını ifade etmektedir. Skinner, işlevsel davranış analizi kavramından yola çıkarak psikoloji biliminin amacının davranışı ortaya çıkararak bağımsız değişkenleri bulmak olduğunu belirtmiştir [11].



Resim 11.2. BF Skinner [14]

Edimsel Koşullama kuramında, iki önemli kavram yer almaktadır. Bunlardan ilki pekiştirectir. *Skinner'e göre pekiştireç, organizmaya verildiğinde davranışın gösterilme ihtimalini artıran faktörlere denilmektedir.* Pekiştireçler de birincil ve ikincil olmak üzere ikiye ayrılır. Birincil pekiştireçler, organizmaya verildiğinde organizmanın biyolojik ihtiyaçlarını karşılayan ve doyuma ulaşan pekiştireçlerdir. Örneğin yiyecek ve su gibi. İkincil pekiştireçler ise, organizmaya birincil pekiştireçlerle birlikte verildiğinde pekiştireç özelliğini kazanan uyararlardır. Skinner'in edimsel koşullama deneyi göz önünde bulundurulduğunda farelere çıkış yolunu öğretmek için peynir verdığınızı düşündüğümüzde peynir birincil pekiştireç olmaktadır. Peynirle birlikte fareye ışık sunulduğu zaman fare peynire verdiği tepkiyi, işığa da verecektir ki bu durumda ışık ikincil pekiştireç konumuna gelmiş demektir. Pekiştireçleri, organizmaya sunarak onlarda davranış değiştirme sürecine ise pekiştirme ismi verilmektedir.

Edimsel Koşullama kuramı, iki tür pekiştirmenin olduğunu savunur. Bunlardan ilki olumlu pekiştirmektedir. Olumlu pekiştirme, organizmanın hoşuna gidecek bir uyarının sürece dâhil edilmesi sonucunda istenen davranışın gösterilme ihtimalinin artmasını anlamına gelmektedir. Olumsuz pekiştirme ise, organizmanın öğrenmesini engelleyen olumsuz bir uyarının ortamdan çıkartılması anlamına gelmektedir. Davranışın sonucunu etkileyen bir diğer faktör cezadır. Ceza, organizmanın hoşuna gitmeyen şeylerin organizmaya verilmesidir. Organizmaya istemediği şeylerin verilmesine birinci tip ceza; organizmanın hoşuna giden şeyleden mahrum bırakılması ise ikinci tip ceza olarak tanımlanmaktadır. Pekiştireç ve cezanın davranış üzerindeki etkileri, Tablo 11.1'de verilmektedir.

Tablo 11.1. Pekiştireç ve cezanın davranış üzerindeki etkileri

Eklendiğinde	Davranışın gösterilme ihtimali azalır	Davranışın gösterilme ihtimali artar
İkinci tip ceza	Olumlu pekiştirme	
Çıkartıldığında	Birinci tip ceza	Olumsuz pekiştirme



Organizmaların adım adım istenen tepkiyi ortaya çıkarana kadar pekiştirilmesine *büçümlendirme* denir.

Edimsel Koşullama kuramını daha iyi anlamak adına, edimsel koşullama ilkelerine bakmak gereklidir. Bu bağlamda edimsel koşullama ilkeleri arasında; genelleme, ayırt etme, sönme, büçümlendirme, zincirleme, premak ilkesi ve pekiştirme tarifeleri yer almaktadır. Bu ilkeler aşağıda detaylı bir şekilde ele alınmıştır [11, 12].

Organizmanın, pekiştireçlere benzer uyarulara pekiştireçlere gösterilen tepkileri göstermesine *genelleme* denir. Organizmanın, birbirine benzeyen pekiştireçler arasından sadece birine tepki vermesine *ayırt etme* denir. Organizmaya uzun süre pekiştireç verilmemişinde bu durumda istenen davranışın gösterilme ihtimali azalmaktadır ki buna *sönme* denir. Organizmaların adım adım istenen tepkiyi ortaya çıkarana kadar pekiştirilmesine *büçümlendirme* denir. Büçümlendirme kavramı, zincirleme kavramı ile karıştırılmaktadır. Karışıklığı önlemek için, büçümlendirmenin merkezinde davranışın aşamalandırılmasının, pekiştireci veren kişiye bağlı olduğunu bilmek gereklidir. İstenen tepki için, her bir ayırt edici uyarıcıyı bulup onu pekiştireç olarak kullanmaya ve bu şekilde istenen tepkiyi ortaya çıkarmaya zincirleme denir. Zincirlemede, davranışın aşamalandırılması, pekiştireci veren kişiye bağlı değildir. Örneği arabayı çalıştırmanın aşamaları standarttır kişiden kişiye değişmemektedir.

Edimsel Koşullamada önemli kavamlardan biri de premak ilkesidir. *Premak ilkesi, organizma için hoşa giden etkinliği daha az hoşa giden etkinlik için pekiştireç olarak kullanma anlamına gelmektedir.* Edimsel Koşullama kuramında önemli kavamlardan bir diğerini de pekiştirme tarifeleridir. Pekiştirme tarifelerinde, pekiştirecin ne kadar verildiği (oran) ve ne aralıkla (zaman) verildiği önemlidir. Bu noktada dört önemli pekiştirme tarifesinin var olduğu görülür (Tablo 11.2'de pekiştirme tarifeleri yer almaktadır) Bunlar:

- *Sabit oranlı:* Bir öğrenciye, bildiği her beş soruda bir aferin demek gibidir.
- *Sabit aralıklı:* Öğrencileri, 45 dakikada bir teneffüse çıkarmak gibi.
- *Değişken oranlı:* Öğrencinin farklı sayıarda bildiği sorulara göre öğrenciyi ödüllendirmek.
- *Değişken aralıklı:* Öğrencilerin genel durumlara bakarak, 20, 30 ya da 45 dakikada bir teneffüse çıkarmak.

Tablo 11.2. Pekiştirme Tarifeleri

	Sabit	Değişken
Aralıklı	Her on beş dakikada bir öğrenciye aferin demek.	Bazen on, bazen beş, bazen yirmi dakika sonra öğrenciye aferin demek.
Oranlı	Öğrencinin her on yanıtından sonra aferin demek.	Öğrencinin doğru yanıtlarının oranlarına bakmadan pekiştireç vermek



Özellikle işlevsel davranış analizi tekniği ile öğrenmenin önündeki engellerin ortadan kaldırılmasının yanında öğrenmeyi kolaylaştıran faktörlerin ortaya çıkartılması gerçekleştirilemiştir.

Edimsel Koşullama kuramının varsayımları incelendiğinde, bu kuramın ne denli işlevsel bir kuram olduğu görülür. Bu kurama dayalı olarak pek çok uygulama gerçekleştirilmektedir. Özellikle öğretim sürecinde öğrencilere pek çok davranışın kazandırılmasında Edimsel Koşullama kuramının katkıları yadsınamaz. Tüm bunların yanında Edimsel Koşullama kuramının en çok kullanıldığı alanlardan biri de özel eğitim alanıdır. Özel gereksinimli öğrencilerin davranışlarının düzenlenmesinde, edimsel koşullama ilkeleri anahtar bir role sahiptir. Böylece bu bireylerin yaşama uyum sağlamalarına ve hayatlarını devam ettirecek becerileri kazanmalarına yardımcı olunmaktadır.

Edimsel Koşullama kuramı, öğrenme psikolojisi alanına önemli kavamları kazandırmıştır. Bu kavamlar sayesinde, eğitim ortamlarında ve günlük yaşamda davranış değiştirme ve düzenleme konusunda ilerlemeler gerçekleştirılmıştır. Özellikle işlevsel davranış analizi tekniği ile öğrenmenin önündeki engellerin ortadan kaldırılmasının yanında öğrenmeyi kolaylaştıran faktörlerin ortaya çıkartılması gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak öğretmenler, işverenler ve psikoterapistler gibi pek çok meslek alanında Edimsel Koşullama kuramından yararlanılmıştır.



Örnek

- Zhinsel engelli ya da otistik sorunu olan bireyler için birtakım davranışlar kazandırılmak istenmektedir. Örneğin otistik bireylere göz teması kurmaları öğretilmektedir. Bu süreçte bol bol pekiştireçler kullanılarak edimsel koşullama ilkelerinden yararlanılmaktadır.



Bireysel Etkinlik

- Klasik Koşullama kuramının etkilerini, reklamlarda nasıl görürüz açıklayınız?



Ozet

- Öğrenme, insan yaşamında yemek, içmek kadar önemli bir etkiye sahiptir.
- İnsanların en önemli özellikleri, öğrenen varlıklar olmalıdır. Öğrenme, bireylerin yeni bilgiler ve davranışlar kazanmalarını sağlayan bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bu süreçte insanoğlu pasif bir varlık değildir. Gerek kendi çabası gerekse çevredeklilerin yardımcı ile öğrenme sürecini başarıyla gerçekleştirebilir. Öğrenme konusu insanlığın dünyada var olmasından itibaren kendisini göstermiştir. Öğrenme konusu öncelikle felsefede ele alınmıştır. Örneğin Aristo, "İnsan nasıl öğrenir?" sorusuna yanıt aramıştır. İlerleyen süreçte Jhon Locke ve George Berkeley gibi felsefeciler de insanların dünyayı nasıl algıladıklarına yönelik açıklamalar yaparak dolaylı yönden öğrenme konusuna değinmişlerdir. Öğrenme, insan yaşamında yemek, içmek kadar önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkisinden dolayı insanlar, toplayıcı kültürlerden yerlesik hayatı yonelmişler. Çağları açıp kapatmışlar, günümüzün teknolojisine ulaşmışlardır.
- Her bilim alanında olduğu gibi psikoloji alanında da öğrenme ile ilgili önemli bilgiler ve bulgular ortaya konulmuştur. Tarihsel süreç incelemesinde ilk profesyonel psikologların, öğrenme psikologları oldukları da görülür. Özellikle davranışçı öğrenme akımının temsilcileri anılan ifadeyi tam olarak karşılamaktadırlar.
- Dünyaya uyum sağlamak için bireyler, sürekli bir şekilde davranışlarını düzenlerler. Bu uyum sağlama sürecinde öğrenme, aracılık eden en önemli etkendir. Günlük yaşam içerisinde insanlar hemen her gün yeni şeyler öğrenmektedir. Bu noktada öğrenmenin tanımını yapmak gerekmektedir. Tarihsel süreçte ilk öğrenme tanımlamasını yapanlardan biri de Aristo'dur. Aristo, öğrenmenin uyarınlar arasında çağrılmışlığı kurulması olduğunu belirtmiştir. Günümüzde pek çok öğrenme tanımlanmasının yapıldığı görülmektedir. Öğrenme, yaşıntı ya da tekrar yoluyla kalıcı davranış değişikliği gerçekleşebilmesi için sürecidir.
- Öğrenmenin tanımını yaptıktan ve öğrenmeyle ilişkili kavramları ele aldıktan sonra, öğrenmeyi etkileyen faktörleri incelemek gerekmektedir. Bu noktada öğrenmeyi etkileyen, pek çok faktör vardır. Bu faktörleri bireyden, öğrenme malzemesinden, öğrenme ortamından ve öğretenden kaynaklanan faktörler olmak üzere dörde ayırmak mümkündür.
- Psikoloji tarihi incelemesinde psikolojinin konusunun somut, göze görülebilir ve ölçülebilir davranışlar olması gerektiği belirtilmiştir. Özellikle davranışçı öğrenme kuramları, davranışın değiştirilmesi, geliştirilmesi ve güçlendirilmesi konusuna odaklanılmışlardır. Klasik Koşullama kuramı da davranışçı çalışma birimi olarak ele alan yaklaşımardan biridir. Koşullama; başlangıçta nötr bir uyarıcının, koşulsuz uyarıcı ile birlikte verilmesinden sonra koşulsuz uyarının ortaya çıkardığı tepkiyi ortaya çıkarması sürecidir.
- Öğrenme psikolojisi alanında ikinci önemli davranışçı kuram Edimsel Koşullama kuramıdır. Edimsel Koşullama kuramı, Skinner tarafından kavramsallaştırılmış ve kuram haline getirilmiştir. Klasik Koşullama kuramı, davranışın şekillenmesinde çevrenin etkisinin önemini olduğunu belirtmiştir. Edimsel Koşullama kuramı da çevrenin öğrenme üzerinde önemli etkisinin olmasının yanında bireylerin deneyimlerinin de onların öğrenmeleri üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. *Bu noktada Edimsel Koşullama kuramı davranışın, davranışın sonucundan etkilendiği görüşünü kuramın merkezine koymustur.* Bir başka deyişle birey, davranışının sonucunu ödüllendirici olarak görürse bu durumda istenilen davranış gösterme ve devam ettirme eğiliminde davranışlar sergiler. Aksi durumda, davranışın sonucu cezalandırıcı olduğunda, birey davranışını devam ettirmemektedir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Bir yaşıdan önce gerekli fiziksel özelliklere sahip olmalarına rağmen çocukların henüz konuşamamaları hangi kavramın önemini vurgulamaktadır?
 - a) Olgunlaşma
 - b) Büyüme
 - c) Öğrenme
 - d) İçgündü
 - e) Refleks
2. İsa'nın tavşanı Şeker, hem flüt sesine hem de ney sesine karşı zıplama tepkisi vermektedir. Klasik Koşullama kuramına göre Şeker'in davranışını açıklayan kavram aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Birden fazla uyarıcıya koşullama
 - b) Sönme
 - c) Pekiştirme
 - d) Ceza
 - e) Ödül
3. Yaşantılar sonucu meydana gelen nispeten kalıcı izli davranış değişikliğine ne ad verilir?
 - a) Bilme
 - b) Anlama
 - c) Kavrama
 - d) Öğrenme
 - e) Açıklama
4. Klasik Koşullama kuramının temsilcisi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Guithrie
 - b) Bandura
 - c) Skinner
 - d) Hebb
 - e) Pavlov
5. Sınıfta konu anlatan Mahmut'a kızan öğretmeninin davranışı sonucunda Mahmut kaygılanarak artık konu anlatmamaya başlamıştır. Mahmut'un durumunu açıklayan davranışçı kuram aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Klasik koşullama
 - b) Edimsel koşullama
 - c) Gestalt öğrenme
 - d) Toplumsal öğrenme
 - e) Bilgiyi işleme kuramı

6. Klasik koşullamada “pekiştireç’e” ne ad verilir?
 - a) Koşulsuz uyarın
 - b) Koşullu uyarın
 - c) Nötr uyarıçı
 - d) Gizil uyarı
 - e) Geliştirici Uyarın
7. Koşullama sürecinde iki nötr uyarının birlikte verilmesi halinde (örneğin zil ve ışık gibi) organizmanın bunlardan sadece birine koşullanmasına ne ad verilir?
 - a) Ayırt etme
 - b) Zincirleme
 - c) Sönme
 - d) Gölgeleme
 - e) Unutturma
8. Öğrencisine önce harfleri, sonra kelimeleri ve sonrada cümleleri öğretmeyi tercih eden Filiz öğretmenin davranışı hangi edimsel koşullama ilkesiyle açıklanır?
 - a) Zincirleme
 - b) Genelleme
 - c) Sönme
 - d) Seçim
 - e) Örgütleme
9. Klasik koşullama deneyinde köpeğin et uyarısına karşı salya tepkisi vermesi koşulunda etin işlevine ne ad verilir?
 - a) Koşulsuz uyarıçı
 - b) Koşullu uyarıçı
 - c) Koşullu tepki
 - d) Koşulsuz tepki
 - e) Nötr uyarıçı
10. Öğrenmede davranışın, davranışın sonucundan etkilendiğini savunan kuram aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Edimsel koşullama
 - b) Sosyal öğrenme
 - c) Klasik koşullama
 - d) Bilgiyi işleme kuramı
 - e) Gestalt öğrenme kuramı

Cevap Anahtarı

1.a, 2.a, 3.d, 4.e, 5.a 6.a, 7.d, 8.a, 9.a,10.a

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Amsel, A. (1989). *Behaviorism, neobehaviorism, and cognitivism in learning theory: Historical and contemporary perspectives*. Hillsdale, N: Erlbaum.
- [2] Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim, kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi,
- [3] Illeris, K. (2007). *How we learn: learning and non-learning in schools and beyond*. London/New York: Routledge.
- [4] Keller, F. S. (1969). *Learning: Reinforcement theory (2nd ed.)*. New York: Random House.
- [5] Bacanlı, H. (2000). *Eğitim psikolojisi*. Alkım Yayınevi, İstanbul.
- [6] Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance, *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
- [7] Shuell, T. J. (1988). The role of the student in learning from instruction. *Contemporary Educational Psychology*, 13, 276–295.
- [8] Eryılmaz, A. (2013). Okulda motivasyon ve amotivasyon: “derse katılmada öğretmenden beklenenler Ölçeği’nin” geliştirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 25, 1 – 18
- [9] Eryilmaz, A. (2014). Perceived personality traits and types of teachers and their relationship to the subjective well-being and academic achievements of adolescents. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(6), 2049–2062.
- [10] Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes*. New York: Dover.
- [11] Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms*. New York: Appleton CenturyCrofts.
- [12] Chance, P. (2009). *Learning and behavior (6th ed.)*. Boston: Cengage.
- [13] <https://geoffneilsen.wordpress.com/2012/07/25/ivan-pavlov-1849-1936/> kaynağından alınmıştır.
- [14] <http://operantconditioningtheoryci570.blogspot.com/p/thorndike.html> kaynağından alınmıştır.

ÖĞRENME PSİKOLOJİSİ II

İÇİNDEKİLER



- Toplumsal Öğrenme Kuramı
- Gestalt Öğrenme Kuramı
- Bilgiyi İşleme Kuramı
- Nörofizyolojik Öğrenme Kuramı

HEDEFLER



- Bu üniteyi çalıştıktan sonra;
- Toplumsal öğrenme kuramının temel kavramlarının neler olduğunu anlayabilecek,
- Gestalt öğrenme kuramının temel ilkelerinin neler olduğunu bileyecuk,
- Bilgiyi işleme kuramının önemli kavramları hakkında bilgi sahibi olabilecek,
- Nörofizyolojik öğrenme ilkelerini kavrayabilecek,
- Öğrenme kuramlarını karşılaştırabileceksiniz.

Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

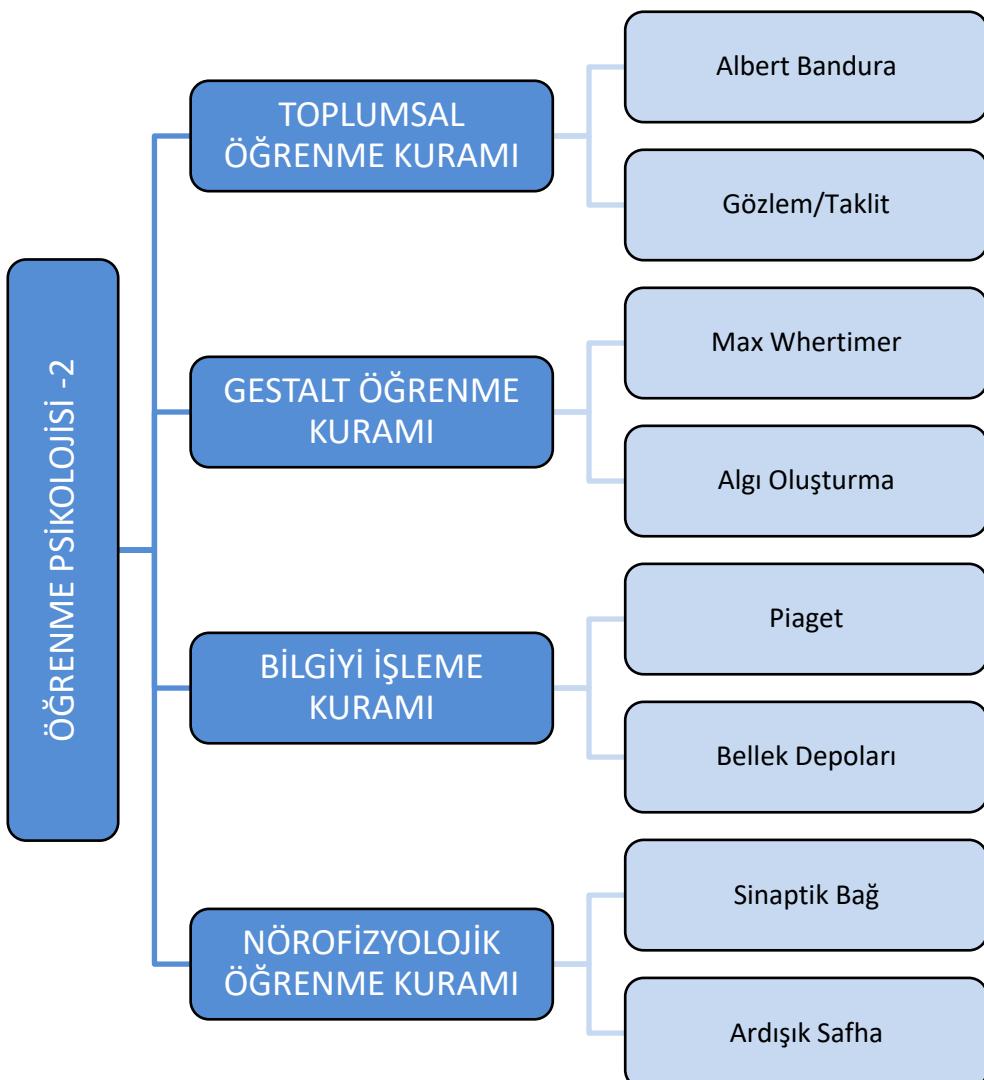


PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE

12



GİRİŞ



Toplumsal öğrenme kuramı Bandura tarafından kavramsallaştırılmıştır.

İnsanın nasıl öğrendiğini açıklayan pek çok kuram vardır. Bu kuramlar, davranışçı kuramlardan Nörofizyolojik Öğrenme kuramlarına doğru geniş bir yelpazede ele alınabilir. *Öğrenme psikolojisi tarihi açısından bakıldığından Toplumsal Öğrenme kuramı, Gestalt Öğrenme kuramı, Bilgiyi İşleme kuramı ve Nörofizyolojik kuram gibi kuramlar öğrenme kuramları olarak karşımıza çıkmaktadır.* Her bir öğrenme kuramı öğrenmenin nasıl gerçekleştiği konusunda açıklamalar yapma noktasında birleşmektedirler. Ancak her bir kuram öğrenmeyi kendine özgü kavramlar ve yapılarla açıklamaktadır.

Toplumsal öğrenme kuramı Bandura tarafından kavramsallaştırılmıştır. Bu kuram, klasik davranışçı öğrenme kuramının “çevre insanı şekillendirir” şeklindeki dar görüşünü genişletmiştir. İnsanların toplumsal birer varlık olmalarının yanında önemli süreçlere de sahip olduklarını savunmuştur. Bu süreçlerin başında da insanların düşünen varlıklar olmaları yer almaktadır. İnsanlar, çevrelerindeki insanları gözlemlerler. Onların yaptıkları bazı davranışlara dikkat ederler. Dikkat ettikleri davranışlarını hatırlarında tutmaya çalışırlar. Daha sonra da davranışlara dönüştürebilirler. Bu noktada insanlar, taklit ya da gözlem yoluyla öğrenebilme potansiyeline sahip varlıklardır.

Bilişsel öğrenme kuramlarının temelini oluşturan bir diğer kuram Gestalt öğrenme kuramıdır. Gestalt öğrenme kuramına göre, insanlar duyu organlarına sahip varlıklardır. İnsanların çevrelerinden duyu organlarına sürekli bir şekilde bilgi akışı gerçekleştirmektedir. İnsanlar, çevrelerinde olup bitenleri ve bilgileri duyu organları aracılığı ile algılamaya çalışmaktadır. Algılama sürecinde ise atomistik bir durum söz konusu değildir. Bir başka deyişle, insanlar çevrelerinde olup bitenleri parçalara ayırarak incelememektedir. Tam aksine bir bütün olarak algılamaktadır. Çünkü bütün parçaların toplamından farklı bir şeydir. Bu öğrenme kuramına göre, öğrenme aslında iyi bir algı oluşturma sürecidir. Algı oluşturma süreci de gelişen güzel gerçekleşmez. Algı oluşturma süreci sistematik bir şekilde ilerler. Bu ilerleyişin birtakım ilkeleri vardır ki bunu algı yasaları denilmektedir.

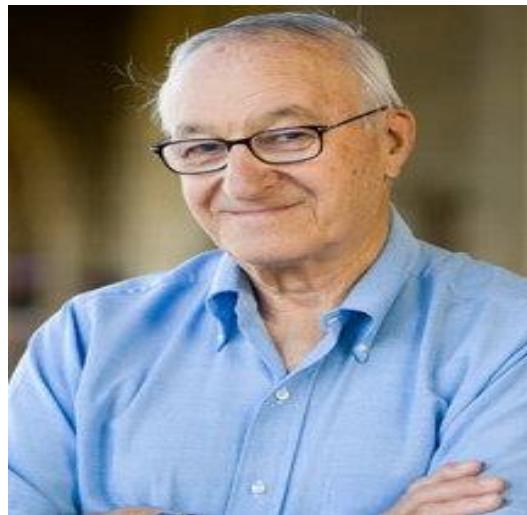
İnsanların yaşamlarına bilgisayarların girmesi, onları pek çok açıdan etkilemiştir. Öncelikle bilgileri, elektronik ortamda saklamak müthiş bir olanak olarak görülmüştür. Çünkü yüz binlerce kitabı ancak koca bir kütüphanedede saklayabilirdiz. Oysak küçük bir teknolojik aletin içinde binlerce kütüphanenin olabileceği bilgiler yer almaktadır. Bilgisayar metaforundan hareketle, bilgiyi işleme kuramı ortaya çıkmıştır. Bilgiyi işleme kuramına göre, öğrenme bilginin bir bellek deposundan bir başka bellek deposuna aktarılmasıdır. Bu noktada insanların üç önemli belleği bulunmaktadır. Bunlardan ilki duyusal bellektir. Öncelikle uyarlanlara ilişkin bilgiler duyusal belleğe gelir. Duyusal bellekte belirli bir süre kaldıktan sonra bilgiler, kısa süreli belleğe bir başka deyişle işleyen belleğe aktarılır. Burada bilgiler işlendikten sonra bir başka belleğe aktarılır ki bu belleğe de uzun süreli bellek denilmektedir. Uzun süreli bellekte bilgiler unutulmaz. Uzun süreli belleğin bellek depolama kapasitesi oldukça genişir.

Sonuç olarak bu bölümde öncelikle Toplumsal Öğrenme kuramı ele alınmıştır. Daha sonra sırasıyla Gestalt Öğrenme kuramı, Bilgiyi İşleme yaklaşımı ve Nörofizyolojik kuram ele alınıp incelenmiştir.

TOPLUMSAL ÖĞRENME KURAMI



Toplumsal Öğrenme kuramı, Sosyal Bilişsel Öğrenme kuramı olarak da bilinmektedir.



Resim 12.1. Albert Bandura [14]

İnsanlar, başka insanlarla etkileşim içerisinde büyürler ve gelişirler. Bu büyümeye ve gelişme sürecinde pek çok şeyi öğrenerek de olgunlaşırlar. İşte içerisinde toplumsallaşma sürecini barındıran öğrenme kuramı Toplumsal Öğrenme kuramıdır. Toplumsal Öğrenme kuramı, Sosyal Bilişsel Öğrenme kuramı olarak da bilinmektedir. Bu kuramın kurucusu Albert Bandura'dır.

Bandura, davranışçı öğrenme kuramlarının "bireylerin öğrenmelerinde çevrenin etkisi önemlidir" düşüncesini geliştirmiştir. O, insanların öğrenmelerini sadece çevreyle açıklamanın öğrenmeye ilişkin bakış açımızı daraltacağını savunmaktadır. Bu noktada öğrenme sürecine iki önemli faktörü de dâhil etmek gerekir. Bunlar ise, bireyin davranışları ve inançlarıdır. Bir diğer önemli nokta ise, davranışçı öğrenme kuramları çevrenin öğrenme üzerinde tek yönlü etkisinin olduğunu belirtmektedir [1, 2]. *Oysaki Bandura davranış, çevre ve bireylerin inançları üçlemesinde karşılıklı etkileşimin olduğunu savunur.* Bu noktada Bandura, "karşılıklı belirleyicilik" kavramını ortaya koymuştur [3].

Toplumsal Öğrenme kuramına Etkileşim Yoluyla Öğrenme kuramı da denilmektedir. Bu noktada bu kuramın temel öğeleri etkileşim üzerine kuruludur. Kuramın merkezinde; model, gözlemci, dolaylı pekiştireç, dolaylı ceza, dolaylı duygusallık, insanın kapasiteleri ve öz düzenleme inancı gibi kavamlar yer almaktadır. Bu bölümde bu kavamlar açıklanmıştır. Toplumsal Öğrenme kuramına göre, bireyler başka bireylerin davranışlarına, hâl ve tutumlarına dikkat ederler. Bir başka deyişle onları gözlemlerler. Gözlem yaptıkları kişiler, bu kuramda model kavramıyla ifade edilmektedir. Modeli gözleyen kişilere ise gözlemci denilmektedir. Modeller, popüler oldukça, gözlemci ile benzer özellikler taşıdıkça ve yüksek bir statüde bulundukça daha fazla taklit edilmektedirler. *Toplumsal Öğrenme kuramı, pekiştirme süreçlerini insan ilişkileri bağlamında ele*

alır. Bu noktada, gözlemde bulunan bireyler modelin pekiştirilen davranışlarından etkilenecek davranışta bulunurlar. Model için pekiştireç olan faktörün, kendisi için de pekiştireç rolü üstlendiği görülür ki buna dolaylı pekiştirme denir. Benzer şekilde, model için ceza olan faktörün, gözlemci için de ceza olma özelliğini taşımamasına da dolaylı ceza ismi verilmektedir. Tüm bunların yanında gözlemci, modelin duygularından da etkilenebilir ki buna da dolaylı duygusallık denir [3].

Toplumsal Öğrenme kuramı, bireylerin gözlem yoluyla öğrenebilmeleri için birtakım psikolojik donanıma sahip olmaları gerektiğini savunmaktadır. Bu donanımlara insanın kapasiteleri denilmektedir. Bu noktada öncelikle bireylerin, çevrelerindeki bireyleri gözlemleyerek onların davranışlardan sonuçlar çıkararak kendi öğrenmelerini düzenlemeleri gereklidir ki buna dolaylı öğrenebilme kapasitesi denilmektedir. *Bu süreçte bireylerin, kendi davranışlarını kontrol edip belirli bir amaç doğrultusunda yönlendirmesi gereklidir ki buna da öz düzenleme kapasitesi denir.* Toplumsal öğrenme sürecinde, gözlem yapan bireylerin, etraflarındaki olup bitenleri öncelikle fark etmeleri ve bunları bilişsel süreçte örgütlemeleri gereklidir ki buna sembolleştirme kapasitesi denir. Gözlemcilerin, geçmişteki deneyimlerden elde ettikleri semboller gelecekte nelerin olacağına yönelik çıkarımlarda kullanmalarına ise geleceği düşünme kapasitesi denir. Gözlemcilerin, davranışlarının doğruluğu ya da yanlışlığına yönelik çıkarımlarda bulunmalarına öz yargılama kapasitesi denir


Modeli gözleyen kişilere ise gözlemci denilmektedir.

Toplumsal Öğrenme kuramının psikolojiye kattığı en önemli kavamlardan biri de öz yeterlidir. Öz yeterlik, bireylerin herhangi bir sonucu gerçekleştirebileceklerine ya da gerçekleştiremeyeceklerine dair inançlarını ifade etmektedir. Öz yeterlik inançları olumlu olan bireylerin daha kolay öğrendikleri ve daha başarılı oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca akademik başarı konusunda, öz yeterlik inancının %25 ila %30 arasında bir etkisinin olduğu belirtilmektedir. Toplumsal öğrenme süreci, bir anda ortaya çıkamamaktadır. Bu noktada toplumsal öğrenme sürecinin birtakım aşamaları bulunmaktadır. Bu aşamalardan ilki, gözlem yapan kişinin modelin davranışlarına yoğunlaşmasıdır ki buna dikkat denir. Gözlemci dikkat ettiklerini hatırlamalıdır ki bu aşamaya hatırda tutma denir. Gözlemci, neleri gözlediklerini davranışlarına yansıtmalıdır ki bu süreçte de davranışa dönüştürme denir. Son olarak gözlemci, model alarak öğrenmeye istekli olmalıdır ki buna motivasyon süreci denilmektedir [4].

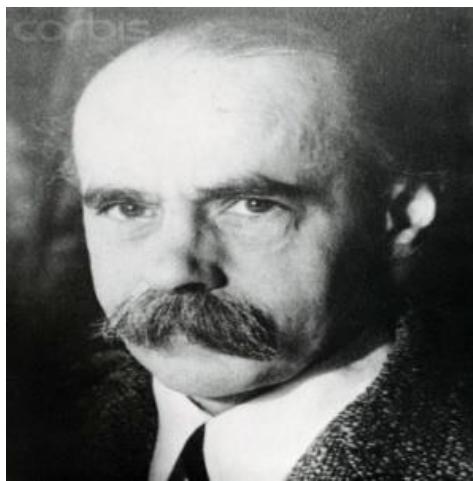


Şekil 12.1. Toplumsal öğrenme sürecinin aşamaları

Toplumsal Öğrenme kuramının öğrenme psikolojisi alanına önemli katkıları olmuştur. Bunların başında, öğrenme sürecinde davranışa ek olarak bireylerin bilişlerini de eklemiştir. Bu bilişin toplumsal yönüne vurgu yaparak kuramın saf bilişsel bir kuram olmasını engellemiştir. *Özellikle, öz yeterlik kuramının psikolojideki yeri çok önemlidir.* Günümüzde, eğitim, sağlık ve endüstri gibi

alanlarda çalışmalarında bulunan pek çok bilim insanı öz yeterlik kavramı temelinde çeşitli araştırmalar yapmışlardır.

GESTALT ÖĞRENME KURAMI



Resim 12.2. Max Wertheimer [15].



Öz yeterlik, akademik başarıyı %30 etkilemektedir.

Öğrenme kuramları, davranışçılıktan bilişsele doğru bir yönelim göstermiştir. İşte Gestalt Öğrenme kuramı da bilişsel öğrenme kuramları çerçevesinde değerlendirilebilir. Bu kuramın en önemli özelliği, insanların olay ve durumları nasıl algıladıkları ile algılananların nasıl anlamlı bütünlük hâline getirildiği üzerinde durmasıdır. Gestalt Öğrenme kuramının pek çok temsilcisi olmasının yanında önemli temsilcilerinden biri de Wolfgang Köhler'dir. Bu kuram, adını gestalt kelimesinden almıştır [5].

Gestalt kelimesi, "bütün, tam" anlamına gelmektedir. Bu noktada Gestalt Öğrenme kuramı, insanların olay ve durumları bir bütünlük içerisinde algıladıklarını savunmaktadır. Kuramın temelini "bütün, parçaların toplamından farklı bir şeydir" düşüncesi oluşturmaktadır. Kuram, öğrenmenin temelinde iyi bir algılamanın yer aldığı savunur. İnsanlar, algıladıklarını iyi bir şekilde örgütleyip bilişsel süreçte dâhil ettiklerinde öğrenme gerçekleşmiş demektir. Gestalt Öğrenme kuramı, insanların kendi hatalarından da öğrenebildiklerini savunur. Bu noktada deneme yanlışlığını yaparak en doğrulu bulabilirler ya da gerçekleştirebilirler. Bu süreçte çözüme götürecek etkenleri birleştirip bu öğeler arasındaki ilişkileri keşfedebilirler ki buna da iç görüş yoluyla öğrenme denilir [6].

Gestalt kuramçıları, iç görüş yoluyla öğrenmeyi açıklamak için birtakım deneyler yapmışlardır. Deneylerin birinde kafesin içinde ipe asılı muzlar ile bir sopa bulunmaktadır. Ayrıca kafesin içerisinde bir de maymun bulunmaktadır. Maymunun karnı açıktır. Maymun, birkaç deneme yaptıktan sonra muza ulaşamayacağını fark eder. Bir müddet düşünür. Muza ulaşmak için kafeste bulunan sopayı görür. Daha sonra sopayı alır ve ipteki muzları düşürür. Böylece, muzları afiyetle midesine indirir. Maymun, aniden sopa aracılığı ile muzları indirebileceğini fark eder ki bu şekilde gerçekleşen öğrenmeye iç görüş yoluyla öğrenme denir.

Gestalt Öğrenme kuramı, bilginin bilişsel süreçte dâhil edilmesiyle ilgilenir. Bu noktada kuramın ortaya koymuş olduğu birtakım kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramlar aşağıda Tablo 12. 1 de ele alınmıştır.

Tablo 12.1. Gestalt Öğrenme Kuramının Temel Kavramları [5, 6].

Kavramlar	Açıklamaları
Algılama Süreci	İnsanların; çevredeki nesneleri ve olayları kavramaları, hissetmeleri, anlamaları, tanımları, etiketlendirmeleri ve onlara tepki vermeye hazır hale gelmeleri sürecidir.
Duyu	Duyu organlarının uyarılmasıdır.
Duyum	Uyaranların duyu organları tarafından fark edilmesidir.
Algı	Duyu organları tarafından fark edilen uyaranların anlamlandırılması ve yorumlandırılmasıdır.
Dikkat	Uyarıcıların seçici bir şekilde algılanmasıdır.
Algısal Örgütleme	Algılananların, birbirleriyle tutarlı bütünüler oluşturma sürecine denir.
Pragnaz	Algılamanın tam ve mükemmel olmasıdır.



Algı, duyu organları tarafından fark edilen uyaranların anlamlandırılması ve yorumlandırılmasıdır.

Gestalt Öğrenme kuramının merkezinde algılama konusu yer almaktadır. Bu kuram çerçevesinde çalışmalar gerçekleştiren bilim insanları, algılamanın birtakım ilkelerini olduğunu savunmuşlardır. Bu noktada algı yasaları ismi verilen birtakım ilkeler ortaya koymuşlardır. Aşağıda bu ilkeler kısaca açıklanmıştır.

Benzerlik Yasası: Benzerlik yasası insanların, birbirine benzeyen nesne, olay, durum ve kişileri birlikte gruplandırmak eğiliminde olduklarını savunur.

Yakınlık Yasası: Yakınlık yasası insanların, birbirine yakın olan nesne, olay, durum ve kişileri birlikte gruplandırmak eğiliminde olduklarını savunur.

Süreklik Yasası: Süreklik yasası, insanların kesik çizgileri bir bütün olarak değerlendirdiklerini savunur.

Kapalılık Yasası: Kapalılık yasası, insanların nesneleri bir bütün olarak değerlendirmek için küçük boşlukları doldurma eğiliminde olduklarını savunur.

Ortak Kader Yasası: Ortak kader yasası, insanların, aynı yönde hareket etdiyormuş gibi görünen nesneleri birlikte gruplandırmak eğiliminde olduklarını savunur.

Gestalt Öğrenme kuramının, öğrenme psikolojisine pek çok katkısı vardır. Bu katkılar sayesinde özellikle eğitim alanında çeşitli uygulamalar gerçekleştirilemiştir.



Öğrenmede insanların bilgileri depolamaları önemlidir.

Gestalt Öğrenme kuramının katkıları şu şekilde özetlenmektedir:

- Öğrenmede tekrar yapma önemlidir.
- Öğrenmede anlamanın ve kavramanın önemi büyktür.
- Öğrenmede öğrencilerin daha önceki yaşıntıları önemlidir.
- Öğrencilere öğrenilecek konuların listesi dönemin başında verilmelidir.
- Öğrencilere konuların birbirleriyle nasıl bağlantılı olduğu anlatılmalıdır.
- Sınıf içinde küçük tartışma grupları oluşturulmalıdır [7].

BİLGİYİ İŞLEME KURAMI

Öğrenme psikolojisi alanında bilişsel içerikli kuramlar arasında, Bilgiyi İşleme kuramının da yer aldığı görülmektedir. Her ne kadar Piaget Bilgiyi İşleme kuramının öncüsü olsa da özellikle bilgisayarların dünyamızda yaygın bir şekilde yer almasıyla birlikte Bilgiyi İşleme kuramının önemi artmıştır. Bu bağlamda *Bilgiyi İşleme kuramı, bilgisayar metaforundan hareketle kendi varsayımlarını oluşturmuştur* [8]. Bilgiyi İşleme kuramının temel kavramları, Şekil 12.2'de verilmiştir.



Şekil 12.2. Bilgiyi işleme sürecinin temel mekanizmaları [6, 9].

Bilgiyi İşleme Kuramı'nın birtakım temel kavramları bulunmaktadır. Duyusal bellek, kısa süreli bellek, uzun süreli bellek, yürütücü kontrol, meta biliş ve bellek stratejileri bu kavramlar arasında sıralanabilir. Bu bölümde, Bilgiyi İşleme kuramının temel kavramları açıklanmıştır. Bilgiyi İşleme kuramının temel kavramları, Tablo 12.2'de verilmiştir.

Tablo 12.2. Bilgi İşleme Kuramının Temel Kavramları [6, 9].

Kavramlar	Açıklamaları
Bellek	<i>Bilgilerin gerekiğinde kullanılması amacıyla depolandığı yere bellek denilmektedir.</i>
Duyusal Bellek	Duyu organlarına gelen bilgilerin kaydedildiği belleğe duyusal bellek denir.
Kısa Süreli Bellek	Duyusal kayıttan gelen bilgilerin uzun süreli olarak kullanılmak üzere kaydedildiği belleğe kısa süreli bellek denir.
Uzun Süreli Bellek	Bilgilerin kalıcı bir şekilde depolandığı belleğe uzun süreli bellek denir.
Yürüttüçü Kontrol	Yürüttüçü kontrol, bilginin bir bellek deposundan diğer bellek deposuna geçişini sağlayan ve kontrol eden sistemdir.
Meta Biliş	Kişinin kendi öğrenme süreçleri üzerinde düşünmesine meta biliş bir başka deyişle üst biliş denilmektedir.

Bilgi İşleme kuramına göre, öğrenme bilginin bir bellek deposundan bir başka bellek deposuna aktarılması sonucunda gerçekleşir. Nihai olarak bilgi uzun süreli belleğe aktarıldığında öğrenme gerçekleşmiş olur. Bu süreç daha detaylı bir şekilde ele alınabilir. Bilgi İşleme kuramına göre, bireyler dış dünya ile teması duyu organları aracılığı ile geçerler. Duyu organlarına gelen bilgiler, çok kısa bir süre kaydedilir (yaklaşık 5 saniye). Bu süreçte duyusal bellek devreye girer. Daha sonra, duyusal bellekten bilgiler kısa süreli belleğe ilettilir. Bu süreçte dikkat, algı ve tanıma gibi aracı süreçler devreye girer. Ancak kısa süreli belleğin işlem yapabilme kapasitesi sınırsız değildir (kısa süreli belleğin işlem kapasitesi = 7 ± 2 birimdir).

Bilgi İşleme yaklaşımını daha iyi anlamak için birtakım noktaların altını çizmek gereklidir. Öncelikle uzun süreli belleğin işlevleri açısından birtakım alt belleklere ayrıldığı görülmektedir. Bu alt belleklere:



Kişinin kendi öğrenme süreçleri üzerinde düşünmesine meta biliş denir.



Anısal bellekte bireyin günlük deneyimleri kaydedilmektedir.

- Örtük bellek (implicit memory): *Örtük bellek, motosiklete ve bisiklete binmek, masa tenisi oynamak ve merdiven çıkmak gibi bilinçli hatırlamaya ve sözel bileşenlere dayanmayan, genellikle motor beceriler temelindeki alışkanlıklara yönelik bellektir.*

- Bildirimsel bellek (explicit memory): Bildirimsel belleğin sözel bileşenleri vardır ve bu bellek bilinç düzeyinde genel bilgilerle, geçmiş olaylar ve kişisel deneyimleri içerir ve bu konuda bireyin gereğiğinde hatırlamalarına yönelik bellektir. Bildirimsel belleğin de iki alt bellek türü olduğu belirtilmektedir:

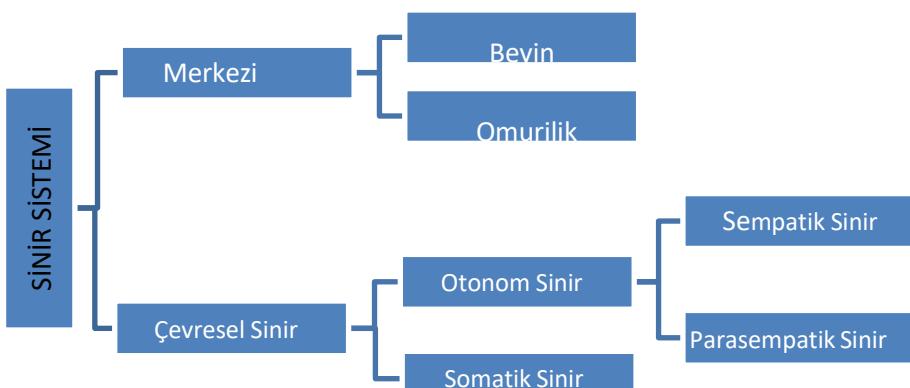
- Anlamsal bellek (semantic memory): Anlamsal bellekte, dünyaya ilişkin bilgilerle olay ve durumlara ilişkin stratejiler, soyut kurallar yer almaktadır.

- Anısal bellek (episodic memory): Anısal bellekte bireyin günlük deneyimleri kaydedilmektedir.

Bilgiyi İşleme kuramının öğrenme psikolojisi alanına önemli katkıları olmuştur. Öncelikle öğrenme sürecini çevre-birey etkileşimi temelinde daha somut ve anlaşılır bir boyutta ele almıştır. Bu noktada kuramın, bilgisayar metaforunu kullanması manidardır. Ancak, hücre ve organ düzeyinde öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini açıklayamaması noktasında Bilgiyi İşleme kuramı yetersiz kalmaktadır [9, 10].

NÖROFİZYOLOJİK ÖĞRENME KURAMI

Davranışçı öğrenme kuramlarından bilişsel öğrenme kuramlarına doğru gerçekleşen ilerleme sürecinde önemli noktalardan biri de hücre ve organ düzeyinde öğrenmenin nasıl gerçekleştiği konusudur. İşte nörofizyolojik öğrenme kuramı, hücre ve organ düzeyinde öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini anlatan bir kuramdır. Nörofizyolojik kuramı daha iyi anlamak adına öncelikle insanların anatomi yapılarını incelemek gerekir.



Şekil 12.3. Sinir Sistemi

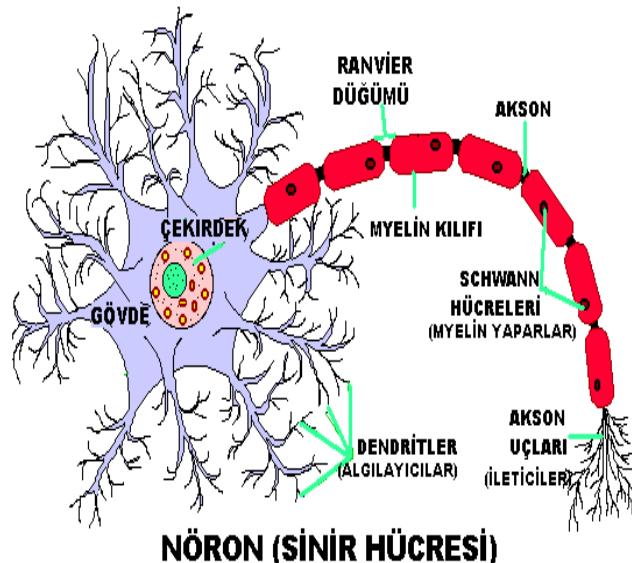
İnsan bedeni, hücre ismi verilen ve yapı taşları protein olan bedende özelleşmiş biyolojik yapılardan oluşur. İnsan bedeninde 100 trilyon hücre olduğu belirtilmektedir. Hücreler bir araya gelerek dokuları oluşturur. Dokulara; yağ dokusu, kas dokusu, kemik dokusu, kan dokusu ve sinir dokusu örnek olarak verilebilir. Dokular da bir araya gelerek器官ları oluşturur. Birlikte işlev gören器官ların bir araya gelmesiyle de sistemler oluşur. Solunum, dolaşım, boşaltım ve sindirim gibi sistemler insan bedeninde yer alan sistemlere örneklik teşkil ederler.



İki farklı sinir hücresinin terminal düğmeleri bir araya gelerek sinaptik bağlantıları oluştururlar.

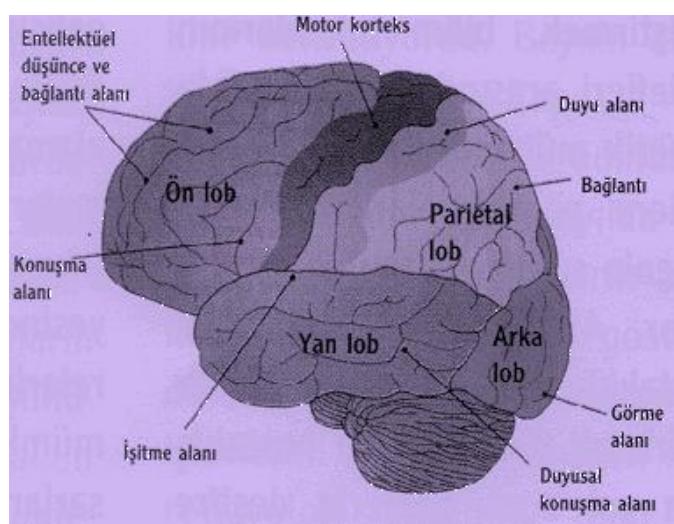
İnsan bedeni daha detaylı bir şekilde incelendiğinde, öğrenmeyle ilişkili olarak karşımıza önemli bir sistem çıkar. Bu sisteme de sinir sistemi ismi verilir. *Sinir sisteminin en küçük birimlerine nöron ismi verilir.* Sinir hücreleri, bilgi mesajlarının taşınmasında önemli role sahiptirler [11].

Birbirleriyle kimyasal sinyaller aracılığıyla iletişimde bulunurlar. Sinir hücresi Şekil 12. 4'de verilmiştir.



Şekil 12.4. Sinir Hüresi [16].

Sinir hücrelerinin gövdesine soma ismi verilir. Her somada, sinir hüresinin çekirdeği yer alır. Somanın dış gövdesinden dışarıya doğru dal parçacıkları şeklinde yapılar uzanır ki bu yapılara dentrit ismi verilir. Sinir hücrelerinden çıkan kıvrımlı boru şeklindeki yapılara akson ismi verilir. Aksonun etrafını saran bir kılıf vardır ki bu kılıfa miyelin kılıfı ismi verilir. Dentritlerin ucunda terminal düğmeleri yer alır. İki farklı sinir hüresinin terminal düğmeleri bir araya gelerek sinaptik bağları oluştururlar. Bu bağlar aracılığı ile nöronlar arasında iletişim başlar [12].



Şekil 12.5. Beyin Lobları [11].

Organ düzeyinde sinir sistemi incelendiğinde karşımıza muhteşem bir şekilde kurgulanmış beyin çıkar. İnsanın beyin kabuğu, çeşitli bölmelere ayrılmıştır. Bu bölmelere lob denilmektedir. Bu loblar:

- Alın lobu
- Şakak lobu

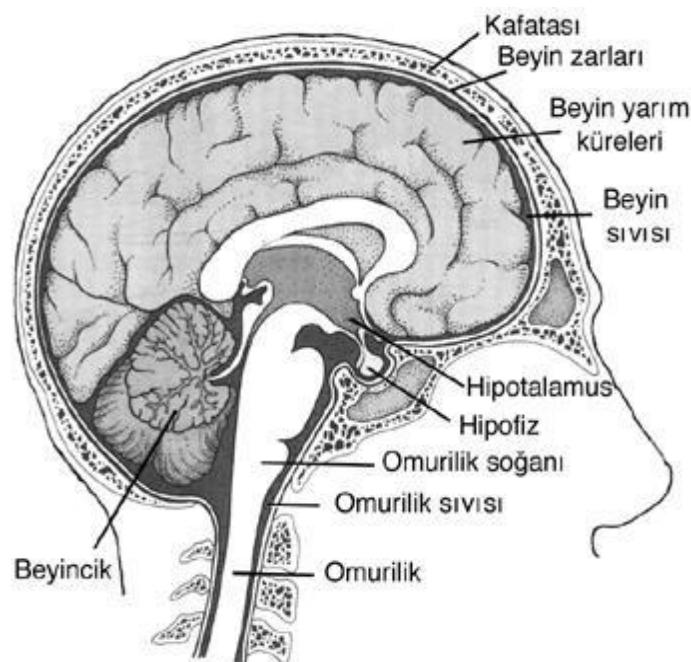
Ardışık safhalarla birlikte beyinde ne kadar çok sinir hüresi aktive olursa o oranda bilgilerin öğrenildiği ifade edilmektedir.

- Arka kafa lobu
- Yan kafa lobu şeklinde isimlendirilmektedir.

Özellikle ön lob denilen alın lobu öğrenme, karar verme ve problem çözme süreçlerinde çok önemli işlevleri yerine getirir. Şakak lobu ise işitme merkezimizdir. Dolayısıyla işitsel bilgilerin ve uyarınların duyusal açıdan kaydedildiği bölge şakak lobudur. Görme ile ilgili beyin lobu arka ya da oksipital lob olarak ifade edilen lobdur. Görsel olarak algılanan uyarılar, oksipital lobda değerlendirilir.

Tüm bunların yanında beynimizin, tüm beyninin, iki yarımda küreye ayrıldığı görülmektedir. Sağ ve sol beyin yarımda kürelerinin, insanların çeşitli alanlarda işlevde bulunmalarında etkili olduğu belirtilmektedir. Buna göre sol beyin yarımda küresinin mantıksal yanımızı temsil ettiği belirtilmektedir. Sağ yarımda kürenin ise hayal ve sezgisel yanımızı ifade ettiği bulunmuştur.

Sol yarımda kürenin işlevleri daha detaylı bir şekilde incelenebilir. Bu noktada sol yarımda kure; mantık yapma, analiz etme, sonuç çıkarma, doğrusal ilişkiler oluşturm, matematiksel işlemleri yapma; dilin kullanımında, kelimelerle düşünmede, şarkıların kelimelerini düşünmede ve uğraşmada etkilidir. Sağ yarımda kürenin ise; yaratıcılık, hayal etme, bütüncül düşünme, inisiyatif alma, sanatla ilgilenme, ritim oluşturma, duygularla görselleştirme yapmadır, şarkıların tonlarında ve rüyalara dalmada etkili olduğu bulunmuştur [13].



Şekil 12.6. Tümbeyn [11].

İnsan beyninde, öğrenmeyle doğrudan ilişkili bir alt bölüm daha yer almaktadır. Bu alt bölüme limbik sistem ismi verilmektedir. Limbik sistemin de dört önemli organeli bulunmaktadır. Bunlar; talamus, hipotalamus, amigdala ve hipokampüstür. *Hipokampüs, öğrendiğimiz bilgilerin depolandığı yerdir.*

Sistem olarak sinir sistemi incelendiğinde, sinir sisteminin iki önemli parçasının olduğu görülür. Bunlardan ilki merkezi sinir sistemidir. İkincisi ise çevresel sinir sistemidir. Çevresel sinir sistemi aracılığı ile bilgiler merkezi sinir sistemine aktarılır. Bu süreçte de merkezi sinir sisteminde bilgiler değerlendirilir ve örgütlenir. Tekrar çevresel sinir sistemlerine ve oradan da iskelet, kas sistemlerine aktarılır. Böylece davranışsal tepki olarak dışarı yansır.

İkinci önemli bir noktada ise, beyinde her bir olayın, durumun ve olgunun farklı yönlerinin kaydedildiği sinir kümeleri olduğu varsayımdır. Bu sinir kümeleri, yeni bir bilgi ile karşılaşıldığında aynı anda aktive olmaktadır. Bu aktivasyona ardışık safha denilmektedir. Ardışık safhalarla birlikte beyinde ne kadar çok sinir hücresi aktive olursa o oranda bilgilerin öğrenildiği ifade edilmektedir [7].

Nörofizyolojik açıdan öğrenme sürecini etkileyen bir diğer faktör nörotransmitterlerdir. *Nöronlar arasındaki iletişimini etkileyen birtakım kimyasal maddeler vardır ki bu kimyasal maddelere nörotransmitter denilir.* Nörotransmitterlerin azlığı ya da çokluğu sinir hücrelerinin çalışmasını etkilemektedir. Dolayısıyla da öğrenme süreçlerini etkilenmektedir [13].

Örnek



- Yapılan araştırmalar, oyuncak bir bebeği döven babayı izleyen, ilk çocukluk dönemindeki çocukların, daha sonra tüplü babaları gibi oyuncak bebeğe vurdukları, ona tekme attıkları görülmüştür. Bu araştırma sonuçları, toplumsal öğrenme kuramının varsayımlarını doğrulamıştır.

Bireysel Etkinlik



- Beslenme ve öğrenme arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma yapınız?



Özet

- İnsanın nasıl öğrendiğini açıklayan pek çok kuram vardır. Bu kuramlar, davranışçı kuramlardan Nörofizyolojik Öğrenme kuramlarına doğru geniş bir yelpazede ele alınabilir. *Öğrenme psikolojisi tarihi açısından bakıldığından Toplumsal Öğrenme kuramı, Gestalt Öğrenme kuramı, Bilgi İşleme kuramı ve Nörofizyolojik kuram gibi kuramlar öğrenme kuramları olarak karşımıza çıkmaktadır.* Her bir öğrenme kuramı öğrenmenin nasıl gerçekleştiği konusunda açıklamalar yapma noktasında birleşmektedirler. Ancak her bir kuram öğrenmeyi kendine özgü kavramlar ve yapıları açıklamaktadır.
- İnsanlar, başka insanlarla etkileşim içerisinde büyürler ve gelişirler. Bu büyümeye ve gelişme sürecinde pek çok şeyi öğrenerek de olgunlaşırlar. İşte içerisinde toplumsallaşma sürecini barındıran öğrenme kuramı Toplumsal Öğrenme kuramıdır. Toplumsal öğrenme kuramı Bandura tarafından kavramsallaştırılmıştır. Bu kuram, klasik davranışçı öğrenme kuramının “çevre insanı şekillendirir” şeklindeki dar görüşünü genişletmiştir. İnsanların toplumsal birer varlık olmalarının yanında önemli süreçlere de sahip olduklarını savunmuştur. Bu süreçlerin başında da insanların düşünen varlıklar olmaları yer almaktadır. İnsanlar, çevrelerindeki insanları gözlemlerler. Onların yaptıkları bazı davranışlara dikkat ederler. Dikkat ettikleri davranışlarını hatırlarında tutmaya çalışırlar. Daha sonra da davranışlara dönüştürebilirler. Bu noktada insanlar, taklit ya da gözlem yoluyla öğrenebilme potansiyeline sahip varlıklardır.
- Bilişsel öğrenme kuramlarının temelini oluşturan bir diğer kuram Gestalt öğrenme kuramıdır. Gestalt öğrenme kuramına göre, insanlar duyu organlarına sahip varlıklardır. İnsanların çevrelerinden duyu organlarına sürekli bir şekilde bilgi akışı gerçekleştirmektedir. İnsanlar, çevrelerinde olup bitenleri ve bilgileri duyu organları aracılığı ile algılamaya çalışmaktadır. Algılama sürecinde ise atomistik bir durum söz konusu değildir. Bir başka deyişle, insanlar çevrelerinde olup bitenleri parçalara ayırarak incelememektedir. Tam aksine bir bütün olarak algılamaktadır. Çünkü bütün parçaların toplamından farklı bir şeydir. Bu öğrenme kuramına göre, öğrenme aslında iyi bir algı oluşturma sürecidir. Algı oluşturma süreci de gelişen güzel gerçekleşmez. Algı oluşturma süreci sistematik bir şekilde ilerler. Bu ilerleyişin birtakım ilkeleri vardır ki buna algı yasaları denilmektedir.
- İnsanların yaşamlarına bilgisayarların girmesi, onları pek çok açıdan etkilemiştir. Öncelikle bilgileri, elektronik ortamda saklamak müthiş bir olanak olarak görülmüştür. Çünkü yüz binlerce kitabı ancak koca bir kütüphanede saklayabiliriz. Oysa küçük bir teknolojik aletin içinde binlerce kütüphanenin olabileceği bilgiler yer almaktadır. Bilgisayar metaforundan hareketle, bilgiye işleme kuramı ortaya çıkmıştır. Bilgiye işleme kuramına göre, öğrenme bilginin bir bellek deposundan bir başka bellek deposuna aktarılmasıdır. Bu noktada insanların üç önemli belleği bulunmaktadır. Bunlardan ilki duyusal bellektir. Öncelikle uyarlanlara ilişkin bilgiler duyusal belleğe gelir. Duyusal bellekte belirli bir süre kaldıktan sonra bilgiler, kısa süreli belleğe bir başka deyişle işleyen belleğe aktarılır. Burada bilgiler işlendikten sonra bir başka belleğe aktarılır ki bu belleğe de uzun süreli bellek denilmektedir. Uzun süreli bellekte bilgiler unutulmaz. Uzun süreli belleğin bellek depolama kapasitesi oldukça genişir.
- Sonuç olarak bu bölümde öncelikle Toplumsal Öğrenme kuramı ele alınmıştır. Daha sonra sırasıyla Gestalt Öğrenme kuramı, Bilgi İşleme yaklaşımı ve Nörofizyolojik kuram ele alınıp incelenmiştir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Anaokulu çocukların aşk içerikli film veya dizilerin kahramanlarını izleyerek olumlu ya da olumsuz pek çok davranış öğrendikleri iddia edilmektedir. Bu iddia aşağıdaki yaklaşılardan hangisinin öngörüleriyle tutarlıdır?
 - a) Tepkisel koşullama
 - b) Sosyal öğrenme
 - c) Edimsel koşullama
 - d) Bilişsel öğrenme
 - e) Gestalt öğrenme
2. Sosyal öğrenme kuramı, öğrenmede değişik stratejilerin olması gerektiğini savunur. Bu stratejilerden birisi de gözlem yoluyla öğrenmedir. Aşağıdakilerden hangisinin gözlem yoluyla öğrenmede yer alması beklenmez?
 - a) Dikkat etme
 - b) Hatırda tutma
 - c) Uyarıcı-tepki bağı kurma
 - d) Gündülenme
 - e) Tekrar
3. “Oğlan babasından beller gezmeyi; kız anasından beller sofra düzmemeyi” diyen bir Çankırılı, aşağıdaki öğrenme türlerinden hangisinin önemine dikkati çeker?
 - a) Klasik koşullama
 - b) Tepkisel koşullanma
 - c) Kavrama öğrenmesi
 - d) Bilişsel öğrenme
 - e) Sosyal öğrenme
4. Toplumsal öğrenme kuramını geleneksel öğrenme kuramlarından ayırt eden en önemli özellik aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Duyguya yer vermesi
 - b) Bilişe yer vermesi
 - c) Davranışa yer vermesi
 - d) Dürtüleri ele alması
 - e) İçgündülere dejinmesi
5. Gestalt sözcüğünün anlamı aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Bütün
 - b) Tepki
 - c) Kötü
 - d) İyi
 - e) Uyarın

6. Selma bebek kapalı bir kavanozu uzun süre inceledikten sonra birden kavanozun kapağını açmıştır. Buna göre Selma bebeğin öğrenmesine ne ad verilir?
- a) İç görü öğrenmesi
 - b) Operant öğrenme
 - c) Bilişsel öğrenme
 - d) Deneme yanılma
 - e) Klasik koşullama
7. Leyla öğretmen, dönemin başında öğrencilere işlenecek konuların listesini vermiştir. Buna göre Leyla öğretmen hangi öğrenme kuramına uygun davranışmıştır?
- a) Davranışçı kuram
 - b) Gestalt kuramı
 - c) Bilişsel kuram
 - d) Sezgisel kuram
 - e) Edimsel öğrenme
8. Sınavları yaklaştığı için ders çalışmayı düşünen Zeynep, kendisine “Ben en iyi nasıl ders çalışırım?” sorusunu sormaktadır. Bilgiyi işleme kuramı açısından Zeynep'in davranışını karşılayan terim aşağıdakilerden hangisidir?
- a) Alt biliş
 - b) Ön biliş
 - c) Üst biliş
 - d) Birincil biliş
 - e) Yan biliş
9. İşleyen bellek olarak da ifade edilen belleğe ne ad verilir?
- a) Uzun süreli bellek
 - b) Duyusal bellek
 - c) Anlamsal bellek
 - d) Kısa süreli bellek
 - e) Huzursal bellek
10. Nöriyolojik öğrenmeye göre iki sinir hücresinin bağ kurarak öğrenmeye katkıda bulunmasına ne ad verilir?
- a) Kovalent bağ
 - b) Sinaptik bağ
 - c) İyonik bağ
 - d) Otomik bağ
 - e) Somatik bağ

Cevap Anahtarı

1.b, 2.c, 3.e, 4.b, 5.a, 6.a, 7.b, 8.c, 9.d, 10.b

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes*. New York: Dover.
- [2]. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Free Press.
- [3] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H.
- [4] Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In Vasta, R. (Ed.) *Annals of child development*. Greenwich: JAI.
- [5] Kohler, W (1969). *The task of Gestalt psychology*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- [6] Arık, İ. A. (1995). *Öğrenme Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dergah Yayıncıları.
- [7] Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya*, Gazi Kitabevi, 12. Baskı, Ankara.
- [8] Schunk, D. H. (2011). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Upper Saddle
- [9] Klein, S. B. (2009). *Learning* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- [10] Santrock, J. W. (2008). *Educational psychology*. 3rd ed. Boston: McGraw-Hill. River, NJ: Prentice Hall.
- [11] Arıncı., K, Elhan, A. (2003). Anatomi (3.baskı, Cilt 2). Ankara: Güneş Kitabevi
- [12] Chance, P. (2009). *Learning and behavior* (6th ed.). Boston: Cengage.
- [13] Solomon, E.P.(2003). *İnsan anatomisi ve fizyolojisine giriş* (Çev. L.B. Süzen). İstanbul: Birol Basın Yayın Dağıtım
- [14] http://learningandtheadolescentmind.org/people_06.html Kaynağından Alınmıştır.
- [15] <http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=ved=&url=https%3A%2F%2Fpsychlopedia.wikispaces.com%2FMax%2Wertheimer&psig=AOvVaw2pylCDB40N2ht2kerDlya&ust=1533119376915818> Kaynağından Alınmıştır.
- [16][http://thesecondmessengers.blogspot.com/2011/11/sinir-hucresi-noron.html](http://thesecondmessengers.blogspot.com/2011/11/sinir-hucresi-noron.html#!/2011/11/sinir-hucresi-noron.html) Kaynağından Alınmıştır.

SAĞLIK PSİKOLOJİSİ



İÇİNDEKİLER

- Sağlık Psikolojisi Alanını Tanımak
- Sağlık Psikolojisinde Biyopsikososyal Yaklaşım
- Sağlık Psikolojisi Kuramları
- Bireylerin Sağlıklarını Etkileyen Temel Faktörler
- Beslenme
- Sigara Bağımlılığı
- Alkol Bağımlılığı
- Stres



HEDEFLER

- Bu üniteyi çalıştıktan sonra;
- Sağlık psikolojisinin ne olduğunu bileycek,
- Sağlık psikolojisi kuramlarının ve yaklaşımlarının neler olduğunu görebilecek,
- Beslenmenin, sigara içmenin ve alkol kullanımının sonuçları hakkında bilgi edinebilecek,
- Stres sürecini ve bu sürecin etkilerinin neler olduğunu kavrayabilecek,
- Stresle başa çıkma yöntemlerini tanıyabileceksiniz.

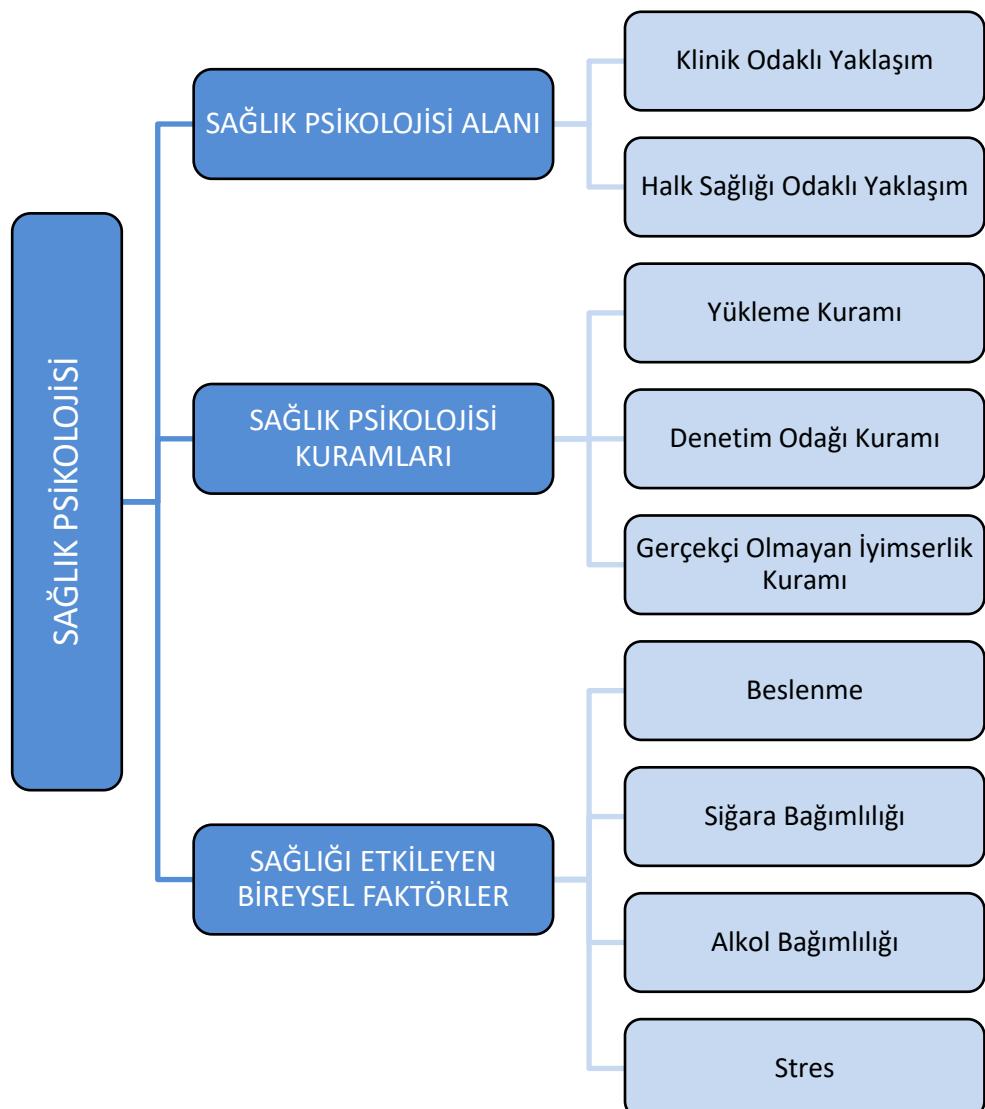


Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE
13





Fiziksel sağlığımızı etkileyen hem psikolojik hem de kültürel etkenler bulunmaktadır.

GİRİŞ

Psikolojinin önemli alanlarından biri de sağlık psikolojisidir. Sağlık psikolojisi; sağlık, hastalık ve hastalıklardan iyileşme konularında çalışmalarda bulunan psikolojinin bir alt alanıdır. Fiziksel sağlığımızı etkileyen hem psikolojik hem de kültürel etkenler bulunmaktadır. Sağlık psikolojisi, bu etkenlerin neler olduğunu incelemektedir. Örneğin sigara içmenin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin neler olduğunu; sigarayı bırakmayı etkileyen psikolojik etkenlerin neler olduğunu incelemek sağlık psikolojisi konuları arasında yer almaktadır. Sağlık psikologlarının diğer sağlık personellerinden en önemli farkı; sağılıkla ilgili sorunları sadece medikal paradigmalarla incelemeyip psicososyal faktörleri de işin içine katmasıdır. Bu doğrultuda insanların düşüncelerinin, davranışlarının ve alışkanlıklarının onların sağlıklar üzerinde önemli etkileri vardır. Sağlığı etkileyen faktörler belirlendikten sonra sağlık psikologları, bireylerin sağlıklarını artırıcı programlar hazırlamaktadırlar. Tüm bunların yanında sağlık psikologlarının diğer sağlık meslek elemanlarını eğitme gibi görevleri de bulunmaktadır. Sağlık psikologlarının oldukça geniş çalışma alanları bulunmaktadır. Bu bireyler, hastanelerde, kliniklerde diğer sağlık personelleri ile işbirliği içerisinde çalışabilmektedirler. Bunların yanında halk sağlığı merkezlerinde bireylerin sağlıklarını geliştirici ve iyileştirici çalışmalarda bulunabilmektedirler. Aynı zamanda sağlık psikologları, üniversitelerde ve araştırma merkezlerinde de görev yapabilmektedirler. Günüümüzde sağlık psikolojisi APA'nın 38. alt alanı olarak değerlendirilmektedir.

Sağlık psikolojisi; eğitim psikolojisi, klinik psikoloji, gelişim psikoloji ve sosyal psikoloji gibi alanlara göre oldukça yeni olan fakat hızlı bir gelişim gösteren psikolojinin bir alt dalıdır. Sağlık psikolojisi, hem sağlığın hem de hastlığın anlaşılmamasında bireylerin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının etkisinin neler olduğu konusuya ilgilendir. Bu noktada sağlık psikolojisi şu sorulara yanıt arar:

- Sağlık ve hastalık arasındaki ilişkiler nasıldır?
- Sağlık ve hastalık konusunda psikolojinin rolü nedir?
- Hastlığın nedenleri nelerdir ve bireyin duyu, düşünce ve davranışlarının hastalık üzerindeki etkileri nelerdir?
- Hastalıklar nasıl tedavi edilir ve bireyin tedavi sürecindeki sorumlulukları nelerdir?

Sağlık psikolojisi, yeni bir alan olmasına karşın klinik psikolojiye yakın bir alandır. Öte yandan bu iki alan birbirinden de farklıdır. Sağlık psikolojisi, fiziksel hastalıklarla ilgilenirken klinik psikoloji ise ruhsal hastalıklarla ve tedavileriyle ilgilendir.

SAĞLIK PSİKOLOJİSİ ALANINI TANIMAK

1950'li yillardan önce insanların sağlıklarını ve hastalık durumları hep fiziksel faktörlerle incelenmiştir. Ancak araştırma sonuçları, insanların sağlıklarını ve hastalığa yakalanmalarını etkileyen psicososyal etkenlerin de var olduğunu ortaya koymaya başlamasıyla birlikte psikolojide yeni bir alt alan doğmuştur ki bu alt alana



Sağlık psikolojisi, bireylerin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının sağlık üzerindeki etkisinin neler olduğu konusuyla ilgilenir.

sağlık psikolojisi ismi verilmektedir. Sağlık psikolojisi “sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi, hastalıkların ve ilişkili işlev kayıplarının azaltılması ve tedavisi için psikoloji disiplinin kendine özgü eğitimsel, bilimsel ve mesleki katkılarının toplamı” olarak tanımlanmaktadır. Sağlık ve hastalık konusundaki biyolojik, davranışsal ve toplumsal etkenlerin etkisini inceleyen psikologlara sağlık psikoloğu denilmektedir. Sağlık psikologları, hastalığı anlamada ve bireylerin iyi oluşlarını artırmada insanlara yardımcı olmaya çalışan bireylerdir. Sağlık psikologları kendi içerisinde de sınıflandırılmaktadır. Bu noktada dört önemli sağlık psikolojisi alt alanı vardır. Burada sadece ikisi üzerinde durulmuştur [1].

Klinik odaklı çalışan sağlık psikologları: Klinik odaklı çalışan sağlık psikologları, sağlık bakımı alanındaki klinik sorunlar üzerine odaklanan bireylerdir. Davranışsal tip ve davranışsal sağlık gibi alanlarda çalışmalarla bulunan bireylere, klinik odaklı çalışan sağlık psikologları denilmektedir. Bu bireyler, davranış değiştirme eğitimleri, psikoterapi gibi çalışmalarla bulunurlar. Bazı ülkelerde klinik odaklı çalışan sağlık psikologları, medikal psikolog olarak da değerlendirilmektedir ve hatta ilaç yazma yeterliliklerinin de olduğu görülmektedir.

Halk sağlığı odaklı çalışan sağlık psikologları ise daha genel halkın sağlığını etkileyen psikososyal etkenler üzerinde çalışırlar. Olumsuz etkenleri ortadan kaldırıp yerlerine olumlularını koymaya çalışırlar. Bu bireyler; eğitimcilere, politikacılara ve halkın sağlığını artırmaya çalışan sağlık çalışanlarına araştırmalar yaparak bilgiler ve bulgular sunarlar.

Sağlık psikolojisi, diğer psikoloji alanlarında olduğu gibi kuramsal ve uygulamalı çalışmalarla bulunur. Sağlık psikologları; deneysel, ilişkisel, nitel ve boyolamsal araştırmalar yaparak çok çeşitli bilgi üretirler. Sağlık psikologlarının üzerinde çalışıkları pek çok konu bulunmaktadır. Bu konular şu şekilde sıralanabilir:

- Kalp-damar hastalıkları,
- Sigara gibi zararlı alışkanlıklar,
- Sağlık ve dini inançlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi,
- Uyuşturucu kullanımı,
- Alkol kullanımı,
- Yaşam koşulları,
- Sosyal destek kaynakları vb.



Sağlık, sadece hastalıkların olmaması değil tam bir iyilik hâlidir.

Sağlık psikolojisinin ortaya çıkmasında pek çok faktör etkili olmuştur. Öte yandan en önemli faktör, sağlık ve hastalık konusuna medikal bakış açısının yanında psikososyal bakış açısının da girmesidir. Kitabın bundan sonraki bölümünde psikososyal yaklaşım ele alınıp incelenmiştir.

SAĞLIK PSİKOLOJİSİNDE BİYO-PSİKO-SOSYAL YAKLAŞIM

Dünya sağlık örgütüne göre sağlık, bireyde sadece hastalık hâlinin olmaması değil, aynı zamanda bireyin zihinsel, bedensel ve ruhsal açıdan tam bir iyilik hâli içerisinde olması demektir. **Bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan iyilik hâllerinin olumlu olması durumunda bireyler sağlıklı bir yaşam şekline sahip olmaktadır.** Öte yandan bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan iyilik hâllerinde olumsuzlukların olması **saklıksız bir yaşam şekline sahip oldukları anlamına gelmektedir.** Bireylerin sağlıklı olmasını etkileyen faktörleri inceleyen pek çok bilimsel disiplin alanı bulunmaktadır. Psikoloji de bu bilimsel disiplin alanlarından biridir. Özellikle psikolojinin iki alt alanı, bireylerin sağlıklarını konusunda bilimsel çalışmalarla bulunmaktadır. Bu alanlardan ilki **sağlık psikolojisi**, ikincisi ise **klinik psikolojidir**.

On dokuzuncu yüzyılda bireyler, daha çok bulaşıcı hastalıklardan dolayı yaşamlarını kaybetmişlerdir. Günümüzde ise bireyler, kalp hastalıkları, kanser, diyabet, karaciğer hastalıkları gibi pek çok rahatsızlıktan dolayı yaşamlarını kaybetmektedirler. Tüm bunların yanında günümüz insanların sigara içme, sağlıklı beslenmemeye, alkol kullanma, egzersiz yapmama ve yoğun stres yaşantıları gibi yaşam şekilleriyle yakından ilişkili olan nedenlerden dolayı sağlık sorunları yaşadıkları ve yaşamalarını kaybettikleri sonucuna da varılmıştır.

On dokuzuncu yüzyılın başlarında bireylerin hastalıklara yakalanmaları daha çok biyolojik faktörlerle açıklanırken günümüz sağlık psikologlarına göre, insanların sağlıklı olmalarında ve hastalıklara yakalanmalarında tek bir faktör değil biyolojik, psikolojik ve toplumsal gibi birden çok faktör etkili olmaktadır. Bir başka deyişle bireylerin hastalıklardan iyileşmelerinde ve sağlıklarını korumalarında sadece fiziksel durumlarının düzenlenmesi değil; inançlarının, sorunlar ile başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam şekillerinin düzenlenmesi de gereklidir. Bu çoklu faktörleri içerisinde barındıran kavram, biyopsikososyal bakış açısındandır. Bu bağlamda bireyin aşırı kilo alımının engellenmesi için kilo alımına ilişkin fizyolojisinin ve metabolizmasının düzenlenmesi (biyolojik), bireyin başa çıkma becerilerinin ve inançlarının düzenlenmesi (psikolojik), bireyin aile, arkadaş gibi sosyal çevresiyle olan ilişkilerinin düzenlenmesi (toplumsal) gibi tedavi planı biyopsikososyal yaklaşımı örnektir. Biyopsikososyal bakış açısından göre bireyin sağlığını, etkileyen beş önemli faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden ilkinde bireyin yaş, cinsiyet, ırk ve genetik yapısı gibi kendine özgü özellikleri yer almaktadır. İkincisinde, bireylerin kişisel yaşam şekilleri ve üçüncüsünde ise bireyin sağlığı üzerinde etkili olan toplumsal faktörler yer almaktadır. Dördüncüsünde bireyin yaşama ve çalışma koşulları yer alır. Beşincisinde ise bireyin üyesi olduğu toplumun sosyoekonomik, kültürel ve çevresel koşulları önemlidir [2].

Psikososyal açıdan bakıldığından, gelişim doğumla başlayıp ölene kadar devam eden bir süreçtir. Bu noktada sağlık da doğumla başlayan ve ölene kadar devam eden bir süreçtir. Bu doğrultuda bireylerin sağılıkla ve hastalıkla ilgili bilgilere yaşam boyu ihtiyaçları vardır. Bu noktada özellikle hastalıklar ve buna uyum süreci önemlidir. Ogden'e göre, bireyler herhangi bir hastalık belirtisi gösterdiklerinde birtakım inançlara ve davranışlara sahip olarak görünürlüler. Bu süreçte hastalığa



Gelişim doğumla başlayıp ölene kadar devam eden bir süreçtir.

uyum devreye girer. Uyum sürecinde bireyler; yardım ararlar, çeşitli başa çıkma yöntemlerine başvururlar, ağrı duyabilirler, sosyal destek ararlar. Bu uyum sürecinde de hastalıkla ilgili çeşitli inançlara sahip olurlar ve çeşitli tepkiler verirler. Hatalığın bir sonucu olarak onların yaşam kaliteleri düşebilir. Ömürleri kısalır ya da uzar. Bir başka deyişle bu süreçten ya kayıpla ya da kazançlarla ayrılırlar. **İşte sağlık psikolojisi ve sağlık psikologları hastalık başlangıcında, hastalığa uyum sürecinde ve hastalığın sonucunda bireylere yardımcı olmaya çalışırlar [3].**

SAĞLIK PSİKOLOJİSİ KURAMLARI

Sağlık psikolojisi alanında üretilen kuramlar, genellikle psikolojinin diğer alanlarında üretilen kuramlara dayanmaktadır. Bu kuramların başında yükleme kuramı, denetim odağı ve gerçekçi olmayan iyimserlik kuramı gelmektedir. Bu bölümde söz konusu kuramlara kısaca değinilmiştir:

Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı, sosyal psikoloji alanında ortaya atılmış bir kuramdır.

Yükleme kuramını ortaya atan bilim adamı, Heider'dir. Heider'e göre, insanlar yaşamlarında olup bitenlerin nedenlerini bulmaya yönelik önemli bir motivasyona sahiptirler. Bu süreçte olayların kararlılığı ve içsel olup olmamaları önemli ölçütlerdendir.

Bu kuram, sağıyla ilgili davranışların açıklanmasında da kullanılmaktadır.

Örneğin yapılan bir çalışmada, bireylerin diabet (şeker) hastalığına yakalanmalarına ilişkin nedensel yüklemeleri incelenmiştir. Bu hastalıktan yakınan bireylerin bir kısmı hastalığın nedenlerini dışsal güçlere yüklemişler ve hastalığı kontrol edilemez olarak algılamışlardır. Diğer bir kısmı ise hastalığın nedenlerini, içsel nedenlere yüklemişler ve hastalığın kontrol edilebilir olduğuna inanmışlardır. Hastalığın kontrol edilebilir olduğuna inananlar, hastalığın tedavisinde aktif bir şekilde rol alırken, diğer grupta yer alanlar tedavide aktif bir şekilde rol almamışlar ve tedavi sürecinde inisiyatifi daha çok doktorlara bırakmışlardır. İlerleyen süreçte gerçekleştirilen çalışmalar, hipertansiyon gibi hastalıklarda da bireylerin yükleme şekillerinin etkili olduğunu ortaya koymuştur [4].

Denetim Odağı Kuramı



Sağlık psikolojisi alanında üç temel kuram vardır. Bunlar: Yükleme kuramı, denetim odağı kuramı ve gerçekçi olmayan iyimserlik kuramlarıdır.

Bir diğer kuram denetim odağı kuramıdır. Bu kurama göre bireyler, kendi davranışlarının kendilerinden kaynaklanmadığını düşünükleri zaman şans, güçlü diğerleri, kader gibi kontrol edilemeyen faktörlere yüklemektedirler. Bireyin bu şekilde yükleme yapmasına dışsal denetim odağı denilmektedir. Öte yandan birey, olayın nedenlerini kişiliğinin bir özelliğine ve sürekli gösterdiği davranışlara yüklerse bu durumda gerçekleştirilen yükleme şekline içsel denetim odağı denilmektedir. Denetim odağı kuramı sağlık alanında, bireylerin hastalıkları ve ya sağlıklı olmayı kontrol edebileceklerine ya da edemeyeceklerine yönelik inançlar oluşturmaları yönünde ele alınmıştır. Sigara, alkol bağımlılığı gibi sorunlarda sorumluluğu kendilerine yükleyenlerin tedavi sürecinde aktif rol üstlendikleri sonucuna varılmıştır [5, 6].

Gerçekçi Olmayan İyimserlik Kuramı

Gerçekçi olmayan iyimserlik kuramı, bir diğer kuramdır. Bu kurama göre insanlar; başlarına gelebilecek olumlu olayların ortaya çıkış ihtimalinin olumsuz olaylara göre daha yüksek olduğuna inanırlar. Olumsuz olay ve durumların hep başkalarının başlarına geleceğine inanırlar. Bireyler bu düşüncelerinden dolayı sağlıklarını tehlikeye atacak emniyet kemeri takmadan araba kullanma, korunmasız cinsel ilişkiye girme gibi riskli ve tedbirsiz davranışlara yönelmektedirler. Bu yönelişin sonucunda da bireyler AIDS gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanmakta ya da yaralanma ve ölümle sonuçlanan kazalara uğramaktadırlar. Bireylerin gerçekçi olmayan iyimserliklerinin altında, bireylerin sağlıklarını bozacak problem alanlarına ilişkin deneyimlerinin olmaması; bireylerin sorunu sadece kendi davranışlarıyla çözüleceklerine ilişkin inançlarının olması ve gelecekte de böyle bir durumun olmayacağına ilişkin inançlar oluşturmaları yatkınlıkta [7].

BİREYLERİN SAĞLIKLARINI ETKİLEYEN TEMEL FAKTÖRLER

Bireylerin beslenme tarzları, alkol tüketimleri, sigara içmeleri, cinsel davranışları ve egzersiz yapıp yapmama durumları onların sağlıklarını etkilemektedir. Psikoloji literatürü incelendiğinde, ölümlerin pek çoğu (yaklaşık %50 oranında) bireylerin davranışlarının etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bu bulgulara göre, bireylerin daha uzun ve sağlıklı bir şekilde yaşamaları için davranışları ve yaşam şekilleri önemli koruyucu etkenler olarak görülmektedir. Sağlık psikologları, sağlığı olumsuz etkileyen faktörleri belirleyip, bu olumsuz durumdan bireylerin kurtulmaları için psikolojik müdahaleler uygulayıp, bireyleri sağılsız davranışlardan uzaklaştırmaktadırlar. Aşağıda bireylerin sağlıklarını davranışsal açıdan etkileyen faktörler ele alınmıştır.

Beslenme



Dengeli ve sağlıklı beslenme demek, ilgili besin öğelerinden yeterince almak demektir

Her canının, canlılığını sürdürmesi için gerekli besin maddelerini almasına beslenme denilmektedir. İnsanların sağlıklı bir şekilde beslenmeleri için hayvansal proteinlere, vitaminlere, minerallere, karbonhidratlara ve yağlara ihtiyaçları vardır. Dengeli ve sağlıklı beslenme demek, ilgili besin öğelerinden yeterince almak demektir. *Sağlıklı beslenmede bireylere beslenme piramidi yol göstericidir. Beslenme piramidinde çok tüketilmesi gereken gıdalardan az tüketilmesi gereken gıdalara doğru bir yonelim vardır.* Bu besin grupları karbonhidratlar, mineraller, proteinler, yağlar ve şekerlerdir. Bu bilgileri göz önüne alarak beslenme durumunda sağlık sorunlarını çok daha az yaşamak mümkündür [8, 9].



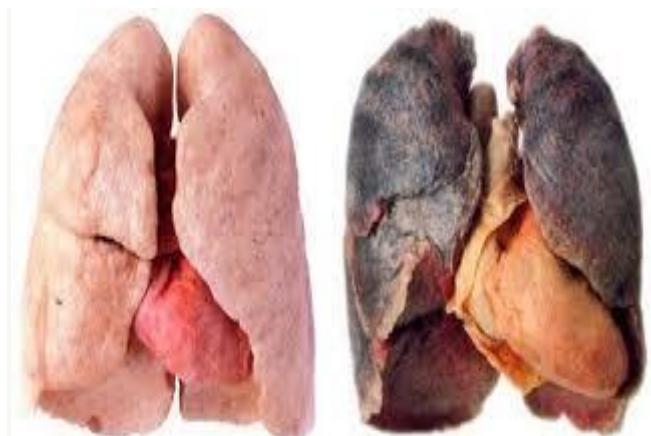
Şekil 13,1. Sağlıklı Beslenme Piramidi [21].

Sigara Bağımlılığı



Sigara içmeye hangi gelişim dönemlerinde başlandığı önemlidir.

Sigara bağımlılık yapıcı bir maddedir. Bağımlılık yapan bu maddenin içerisinde nikotin, karbon monoksit, hidrojen siyanür, uçucu aminler, arsenik ve kurşun gibi zehirleyici pek çok kimyasal madde bulunmaktadır. Sinir sistemi, sigaraya karşı tolerans geliştirir. Böylece bireyler fiziksel olarak sigaraya bağımlı hale gelirler. *Tolerans, merkezi sinir sisteminin bir önceki nikotin alımını yetersiz görmesi ve daha fazla nikotinle doyuma ulaşması demektir.* Sigara içiklerinde bireylerin rahatladıkları görülmektedir. Bu rahatlığın altında ilginç bir mekanizma yatkınlıdır. Bu mekanizmaya göre, öncelikle sigarada yer alan nikotin merkezi sinir sistemini etkiler. Sigara, asetilkolin asit salgılanmasıyla birlikte geçici olarak kalp atımının ve kan basıncının artmasına neden olur. *Ayrıca sigara; beden ısısının düşmesine, adrenalin ve dopamin salgılanışına neden olarak bireyi geçici bir şekilde rahatlatır.* Sigara içen bireyler sigaradan uzak kaldıklarında baş ağrısı, kaygı ve tedirginlik gibi yoksunluk belirtileri sergilerler. Bireyler, bu belirtilerden uzaklaşmak için de sigara içmeye devam ederler. Bireyler ilk kez sigara içiklerinde rahatsız edici fizyolojik durumlar söz konusudur. Örneğin, sigara içmeye ilk kez başlayan birey sigara içерken öksürme, gözlerinin sulanması, ağızda hoş olmayan bir tat ve mide bulantısı yaşamaktadır. Bu olmuşuz etkilerle birlikte sigaranın insan yaşamı için büyük bir tehdit olduğunu bilinmesine karşın, dünyada milyonlarca insan sigara içmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir alan taramasında 15-54 yaşları arasındaki insanların dörtte üçünün sigara kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca her üç kişiden birinin ise sigara bağımlısı olduğu sonucuna varılmıştır [10].



Şekil 13,2. Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerin Ciğerlerinin Karşılaştırılması [22].

İnsanlar, pek çok nedenle sigara içmektedir. Bu nedenlerin başında zorlu bir yaşama ve duygusal problemlere sahip olmak gibi psikososyal problemler gelmektedir. Bireyler, bu problemler karşısında sağıksız olmasına karşın keyif verici bir madde olarak sigaraya yönelmektedirler. Sigara içmeye hangi gelişim dönemlerinde başlandığı önemlidir. Yapılan çalışmalarda sigara içen bireylerin büyük bir çoğunluğunun çocuklukta ve ergenlikte sigara içmeye başladıkları ve yetişkinlikte de bu durumu devam ettirdikleri sonucuna varılmıştır. Ayrıca, ergenlerin, taklitten ve akran baskısından dolayı sigara içiklerini tespit edilmişdir. Ergen için sigara içmek sosyal olma, karşı cinsiyetten birinin toplumsal cinsiyet grubunda yer alma ve otoriteye karşı gelme anımlarına gelmektedir. Basında sağlıklı, genç ve çekici insanların sigara reklamlarında kullanılması da ergenlerin sigara içmelerinde özendirici olmaktadır. Yapılan çalışmalar, ergenlerin ailelerinde ya da çevrelerinde sigara içen biri varsa, büyük ihtimalle ergenlerin de sigara içme davranışını sergilediklerini göstermektedir [11] .



Bireylerin ailelerinde alkol bağımlısı olan bireylerin varlığı, diğer bireylerin alkol bağımlısı olmaları için önemli risk faktördür.

Sigara içmenin pek çok olumsuz sonucu bulunmaktadır. Bu sonuçlardan biri, sigaraya bağlı ölümlerdir. Her yıl dünyada 4.9 milyon insanın sigaraya bağlı hastalıklardan dolayı yaşamını yitirdiği; Türkiye'de bu oranın 100 bin olduğu belirtilmektedir. Olumsuz sonuçlardan ikincisi ise, sigara içimine bağlı olarak insanların pek çok hastalığa yakalanmalarıdır. Sigara içenlerin kanser, bronşit ve ülser gibi hastalıklara daha fazla yakalandıkları sonucuna varılmıştır. Tüm bunların yanında sigara içmenin, yağlı yiyecekleri tüketme, sebze ve meyveyi az tüketme, yüksek düzeyde alkol tüketme ve fiziksel aktivitelerde az bulunma gibi pek çok problemlidir. Bu davranışlarla ilişkili olduğu da bulunmuştur [12] .

Yine yapılan çalışmalara göre, sigara içiminin ergenlikte başladığı ve bırakmanın da ergenlikte gerçekleştiği söyleyenbilir. Bunun yanında, ergenlikte sigara içmeye başlayıp yetişkinlikte de devam edenlerin sigara içmeyi bırakmadıkları ortaya konulmuştur. Bu nedenle, sigaranın olumsuz etkilerini ortadan kaldırmada ergenler hedef gruplar olarak seçilmektedir. Tüm bunların yanında yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar kadınların, üniversite eğitimi alanların, sigara içmeyi tehdit edenlerin, evli olanların ve toplumsal rolleri fazla olan bireylerin sigara içmeyi daha rahat bıraktıklarını göstermiştir.

Sigarayı bırakıtmaya yönelik olarak pek çok önlem alınmaktadır. Bu önlemlere sigara ücretlerini artırma, gençlerin sigaraya ulaşmalarını kısıtlama, gençler için sigara karşıtı politikalar geliştirme, sigara reklamlarını yasaklama ve sağlık eğitimi gibi psikolojik tedbirlere çok fazla paralar aktarma gibi çalışmalar örnek gösterilebilir [10, 11, 12].

Alkol Bağımlılığı

Alkolün, bireyler için bağımlılık oluşturması durumuna alkolizm denilmektedir. Alkol bağımlılığı, bırakılmak istenildiğinde bırakılamayan ve sorun ya da sorunlar oluşturan, alkol içeren tüm içeceklerle bağımlı olmaya denir. Alkol bağımlılığının daha çok erkeklerde görülmesine karşın kadınların da alkol bağımlısı oldukları tespit edilmiştir. Bireylerin alkol bağımlısı olup olmadıklarına ilişkin birtakım belirtiler bulunmaktadır. Bu belirtiler; kontrol kaybı, alkolü bırakma isteğine karşın başarısız girişimlerin olması, giderek daha fazla alkol kullanma, toplumsal ve mesleki sorunların ortaya çıkması, sağlık problemlerinin varlığı ve yoksunluk

belirtilerini sergilemedir. İnsanlar, güvenliklerinin ve iyilik hallerinin tehdit edilmesi durumunda alkol kullanmaktadır. Yapılan çalışmalarda bireylerin hizalma için, anksiyete ve engellenme gibi durumlarda alkolün rahatlatıcı etkisinden yararlanmak amacıyla alkole yöneldikleri de ortaya konmuştur [13].

Literatürde alkol bağımlılığının nedenlerine ilişkin kuramsal açıklamalar bulunmaktadır. Bu doğrultuda psikodinamik kurama göre, alkol bağımlısı olan bireyler, aşırı katı ve baskıcı bir üst benliğe sahiptirler. Bu bireyler, bilinç dışı oluşan gerginliği azaltmak amacıyla alkol içerler. Ayrıca, alkol bağımlısı olan bireyler oral döneme saplanmışlardır ve bunaltılarını gidermek için alkole yönelmektedirler. Psikodinamik kuramın tersine davranışçı kuramlar, alkol bağımlılığının yapısal bir nedenden ziyade, öğrenilmiş davranışlarının sonucunda gerçekleştiğini savunurlar.



Akut stres, krizler ya da bireyleri etkileyen anlık olaylar sonucunda oluşan stres çeşididir.

Alkol bağımlılığı için birtakım risk faktörleri vardır. Bireylerin ailelerinde alkol bağımlısı olan bireylerin varlığı, diğer bireylerin alkol bağımlısı olmaları için önemli risk faktörüdür. Alkol bağımlılığı olan ailelerde büyüyen çocukların erken yaşlarda sorumluluk aldıkları, ebeveynleri tarafından dışlandıları ve kendilerine model alabilecekleri sağlıklı insanların etraflarında olmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca alkol bağımlısı olan bireylerin, ego gücünün zayıf olduğu ve özsayı düzeylerinin de düşük olduğu belirtilmektedir.

Alkol bağımlılığının pek çok olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Alkol bağımlılığı ile birlikte bireylerde fiziksel olarak birtakım sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorumlara karaciğerde siroz hastalığının olması, yetersiz beslenme ve cinsel işlev bozuklukları örnek olarak verilebilir. Psikolojik açıdan bakıldığından alkol bağımlılığına, bilişsel işlevlerde bozukluklar, artan tedirginlik ile anksiyete ve saldırgan davranışlar eşlik eder. Toplumsal açıdan bakıldığından, alkol bağımlılarının toplumsal işlevsellikleri azalır. Bu durumun bir sonucu olarak bağımlı bireylerde, işe gitme ve yalnızlık görülür. Hamilelikte alkol kullanımı, bebeğin sinir sisteminin gelişimini engelleyerek alkol sendromuna neden olmaktadır. Fetal alkol

sendromunda, bebek düşük doğum ağırlıklı ve şekil bozukluğuna sahip olur. Aynı zamanda çocukta zekâ gerilikleri de görülebilir [13, 14].

Stres

Stres, Ruh Bilimleri Sözlüğünde, “bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken koşullar karşısında verdiği tepki durumu” şeklinde incelenmektedir ve tanımında görev zorluğuna dikkat çekilmektedir. Stres, “bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen ve uyumsuzluk yaratan koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba” şeklinde tanımlanarak bireyin gösterdiği tepkilere odaklanılmaktadır. Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur [15, 16].

Literatürde stres, oluşum şekilleri açısından incelenmiştir. Fried, stresi oluşum şekillerine göre üçe ayırmaktadır: Birincisi, felaket stresidir. Felaket stresi, büyük alanları ve insan topluluklarını etkileyen felaketlerin (deprem, sel gibi) neden olduğu strestir. İkincisi, akut strestir. Akut stres, krizler ya da bireyleri etkileyen anlık olaylar sonucunda oluşan stres çeşididir. Üçüncüsü ise, günlük strestir. Günlük stres, günlük yaşamın içerisinde sürekli olarak varlığını gösteren ve bireyleri tehdit eden strestir [17].

Literatürde stres yaşantısı, bir süreç olarak da değerlendirilmektedir. Selye'ye göre, bireylerin stres karşısında göstermiş oldukları tepkileri alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamada şekillenir. Selye tarafından ifade edilen bu üç özellikli aşamaya “genel uyum sendromu” adı verilmiştir. Her bir aşamanın kendisine özgü yanları vardır:

Alarm Aşması: Birey, bu aşamada stres kaynağını algılayarak kendini düzenlemeye seçeneklerini değerlendirir. Onun için iki seçenek vardır: Kaçmak ya da mücadele etmek.

Direnç Aşması: Bu aşamada birey mücadeleye devam eder. Ancak, mücadelenin sonucunda yorgun da düşebilir.

Tükenme Aşaması: Sürekli stres kaynağına maruz kalmak bireylerde baskı oluşturur. Bireyler, bu baskı karşısında bitkin düşerek yorulup tükenirler.

Stresin insan fizyolojisine etkisi: Stres faktörlerine verilen tepkiler, otonom sinir sistemi tarafından yönetilmektedir. İnsanlar bir stres faktörünü algıladıkları zaman, hipotalamus otonom sinir sistemine organizmanın normal aktivitelerini değiştirecek sinyaller gönderir. Bu durumunun bir sonucu olarak:

- Kalp atımı hızlanır.
- Kan basıncı artar.
- Kan şekeri yükselir.
- Damarlar genişler.
- Organlara kan akımı artar.
- Nefes alımı hızlanır ve derinleşir.



Genel uyum sendromuna göre stres üç aşamada incelenir.

- Sindirim durur.
- Böbrek üstü bezleri, kalbi ve diğer organları uyaracak olan adrenalinin salgılanmasına neden olur. Bu fizyolojik tepkiler bireyi davranışa hazırlar. Adrenalin kaslarda şeker birikimini sağlar. Kanın kaslara gitmesini ve kan basıncının yükselmesini de sağlar.
- Böbrek üstü bezlerinden ayrıca kortizol de salgılanmaya başlar. Kortizol kan dolaşımını ve hızlı bir şekilde enerji akımını sağlar. Böylece organizma davranışsal olarak tepki vermeye hazır bir hâle gelir [18].

Stresin Sonuçları

Selye'ye göre stres hormonlarının uzun süreli olarak salgılanması durumunda yüksek kan basıncı kaslarda zedelenmelere, kalp krizine, vücutta oluşan yaraların iyileşmesinin uzamasına ve bağılıklık sisteminin zayıflamasına ve bunun sonucunda da bireylerin kolay bir şekilde hastalıklara yakalanmasına neden olmaktadır.

Stres aynı zamanda, bireylerin işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmaları kullanmalarına neden olduğu için insanların sağılsız davranışlar sergilemelerine neden olmaktadır. Örneğin stresli olan bireyler, sigara içmekte, sağlıklı beslenmemekte, madde kullanmaktadır. Bu tür sağılsız davranışlar da onların fiziksel sağlıklarına etkide bulunmaktadır [18].

Stresle Başa Çıkma

Baba çıkışma bilim insanları tarafından çeşitli şekillerde incelenmiştir. Örneğin bir tanımlamada başa çıkma: "stres vericilerin uyandırıldığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü" şeklinde ele alınmıştır. Bir başka tanımlamada ise başa çıkma: "kişinin kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak" değerlendirilmiştir [19, 20].

Literatürde önemli başa çıkma modellerinden biri de Lazarus ve Folkman'ın üç aşamalı modelidir. Bu üç aşama şunlardır:

- Birinci aşama: Birincil değerlendirme aşaması ismini alır. Birincil değerlendirmede, bireyin çevreyle etkileşiminde iyilik halini tehlkiye sokan herhangi bir durumun olup olmadığı değerlendirilir. Birey, içinde bulunduğu durumu, zarar ya da kayıp, tehdit ve mücadele olmak üzere üç şekilde değerlendirir. Zarar ya da kayıp sonucunda birey, benlik saygısı kaybı, arkadaşlığın zarar görmesi gibi durumlarda incindığını ya da zarara uğradığını düşünür ve hisseder. Tehdit durumunda birey, olası zararlarını ve kayıplarını değerlendirir. Mücadele durumunda ise konuyu denetim altına alma veya kazanma olasılığı söz_konusudur. Zarar ya da kayıp, tehdit ve mücadele etme değerlendirme faktörlerine farklı duygular eşlik eder. Zarar ya da kayıp ve tehdit değerlendirmesine olumsuz duygular, mücadele değerlendirmesine ise olumlu duygular eşlik eder [19, 20].



Mücadele durumunda ise konuyu denetim altına alma veya kazanma olasılığı söz konusudur.

- İkinci aşama: İkinci aşama, ikincil değerlendirme olarak incelenir. İkincil değerlendirmede kişi, zararın önlenmesi ya da durumun üstesinden gelinmesi için neler yapabileceğini değerlendirir. Bu değerlendirme sürecinde kişi “Ne yapabilirim?” sorusunu yanıtlamaktadır. Ayrıca birey, kendi başa çıkma kaynaklarını ve seçeneklerini değerlendirir. Bu kaynaklar, psikolojik, toplumsal ve fizikseldir. Sonuçta kişi, bu süreçte daha çok bilgilenme, durumun kabullenilmesi ya da değiştirilmesi ve tepkisel davranışlardan kaçınma gibi seçenekleri değerlendirir.
- Üçüncü aşama: Üçüncü aşamada ise bireyler başa çıkma aşamasına geçerler. Başa çıkma aşamasında bireyler, başa çıkma stratejilerine başvururlar.

Başa çıkma stratejileri: Lazarus ve Folkman, başa çıkma modelinde, kişilerin stres oluşturan durumla ilgili tüm duygusal ve davranışsal tepkileri stresle başa çıkma stratejilerini oluşturmaktadır. Başa çıkma stratejileri de iki grup altında toplanmaktadır. Problem odaklı başa çıkma, bireyde stres oluşturan olayı ortadan kaldırmak ya da etkisini azaltmak için problem çözmeye ve işlem yolları üzerinde odaklanmaya yönelik etkinlikleri içerir. Duygu odaklı başa çıkma ise, stres durumunun oluşturduğu olumsuz duyguların kontrol altına alınıp olumlu bir yöne odaklanması yönelik davranışları içerir.

Lazarus ve Folkman, yedi başa çıkma stratejisi belirlemiştir:

- **Yüzleşerek başa çıkma:** Saldırgan çabalarla durumu değiştirmeye çalışmak anlamına gelmektedir.
- **Sosyal destek arama:** Sosyal destek arama, somut bilgilere ulaşmayı ve duygusal destek aramayı içermektedir.
- **Planlı sorun çözme:** Planlı sorun çözmede bireyler, analitik yaklaşımı kullanarak problemi çözmeye çalışırlar.
- **Kendini kontrol etme:** Kendini kontrol etme stratejisi, bireyin kendi duygularını ve düşüncelerini düzenlemesi anlamına gelmektedir.
- **Mesafe koyma:** Mesafe koyma stratejisi bireyin, stres oluşturan koşullar arasında uzaklık koymasıdır.
- **Sorumluluk alma:** Sorumluluk alma, problemi çözmek için gerekli olan sorumlulukları üstlenme anlamına gelmektedir.
- **Kaçma-kaçınma:** Kaçma-kaçınma stratejisi, problemden uzaklaştırıcı düşüncelere ve davranışlara yönelme anlamına gelmektedir.



Planlı sorun çözmede bireyler, analitik yaklaşımı kullanarak problemi çözmeye çalışırlar.

Başa çıkma stratejilerinden yüzleşerek başa çıkma, planlı sorun çözme ve sosyal destek arama stratejileri problem odaklı stratejiler grubunda yer almaktadır. Kendini kontrol etme, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma ve mesafe koyma stratejileri ise duygusal başa çıkma stratejileri grubunda yer alır. Sözü edilen başa çıkma stratejilerini kullanmanın pek çok yararı bulunmaktadır. Stratejileri

kullanma, çaresizlik duygularının ve depresyonun azalmasını, umut ve meydan okuma duygularının ortaya çıkmasını sağlar [19, 20].



Örnek

- İnsanlar, herhangi bir stres durumunda çeşitli başa çıkma yöntemlerine başvururlar. Bunlardan bazıları işlevsel iken bazıları da işlevsel değildir. Örneğin maddeye başvurmak, işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerindendir.



Bireysel Etkinlik

- Kronik hastalıkların psikolojisi üzerine bir inceleme yapınız.



Özet

- 1950'li yıllarda önce insanların sağlıklarını ve hastalık durumları hep fiziksel faktörlerle incelenmiştir. Ancak araştırma sonuçları, insanların sağlıklarını ve hastalığa yakalanmalarını etkileyen psikososyal etkenlerin de var olduğunu ortaya koymaya başlamasıyla birlikte psikolojide yeni bir alt alan doğmuştur ki bu alt alana sağlık psikolojisi ismi verilmektedir. Sağlık psikolojisi "sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi, hastalıkların ve ilişkili işlev kayiplarının azaltılması ve tedavisi için psikoloji disiplinin kendine özgü eğitimsel, bilimsel ve mesleki katkılarının toplamı" olarak tanımlanmaktadır. Sağlık ve hastalık konusundaki biyolojik, davranışsal ve toplumsal etkenlerin etkisini inceleyen psikologlara sağlık psikoloğu denilmektedir. Sağlık psikologları, hastalığı anlamada ve bireylerin iyi oluşlarını artırmada insanlara yardımcı olmaya çalışan bireylerdir. Sağlık psikologları kendi içerisinde de sınıflandırılmaktadır.
- Psikolojinin önemli alanlarından biri de sağlık psikolojisidir. Sağlık psikolojisi; sağlık, hastalık ve hastalıklardan iyileşme konularında çalışmalarda bulunan psikolojinin bir alt alanıdır. Fiziksel sağlığımızı etkileyen hem psikolojik hem de kültürel etkenler bulunmaktadır. Sağlık psikolojisi, bu etkenlerin neler olduğunu incelemektedir. Örneğin sigara içmenin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin neler olduğunu; sigarayı bırakmayı etkileyen psikolojik etkenlerin neler olduğunu incelemek sağlık psikolojisi konuları arasında yer almaktadır. Sağlık psikologlarının diğer sağlık personellerinden en önemli farkı; sağlıkla ilgili sorunlara sadece medikal paradigmalarla incelemeden psikososyal faktörleri de işin içine katmasıdır. Bu doğrultuda insanların düşüncelerinin, davranışlarının ve alışkanlıklarının onların sağlıklarını üzerinde önemli etkileri vardır. Sağlığı etkileyen faktörler belirlendikten sonra sağlık psikologları, bireylerin sağlıklarını artırıcı programlar hazırlamaktadırlar. Tüm bunların yanında sağlık psikologlarının diğer sağlık meslek elemanlarını eğitme gibi görevleri de bulunmaktadır. Sağlık psikologlarının oldukça geniş çalışma alanları bulunmaktadır. Bu bireyler, hastanelerde, kliniklerde diğer sağlık personelleri ile işbirliği içerisinde çalışabilmektedirler. Bunların yanında halk sağlığı merkezlerinde bireylerin sağlıklarını geliştireci ve iyileştireci çalışmalarla bulunabilmektedirler. Aynı zamanda sağlık psikologları, üniversitelerde ve araştırma merkezlerinde de görev yapabilmektedirler. Günümüzde sağlık psikolojisi APA'nın 38. alt alanı olarak değerlendirilmektedir.
- Sağlık psikolojisi; eğitim psikolojisi, klinik psikoloji, gelişim psikoloji ve sosyal psikoloji gibi alanlara göre oldukça yeni olan fakat hızlı bir gelişim gösteren psikolojinin bir alt dalıdır. Sağlık psikolojisi, hem sağlığın hem de hastalığın anlaşılmasında bireylerin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının etkisinin neler olduğu konusuyla ilgilenir. Bu noktada sağlık psikolojisi şu sorulara yanıt arar:
 - Sağlık ve hastalık arasındaki ilişkiler nasıldır?
 - Sağlık ve hastalık konusunda psikolojinin rolü nedir?
 - Hastalığın nedenleri nelerdir ve bireyin duyu, düşünce ve davranışlarının hastalık üzerindeki etkileri nelerdir?
 - Hastalıklar nasıl tedavi edilir ve bireyin tedavi sürecindeki sorumlulukları nelerdir?
 - Sağlık psikolojisi, yeni bir alan olmasına karşın klinik psikolojiye yakın bir alandır. Öte yandan bu iki alan birbirinden de farklıdır. Sağlık psikolojisi, fiziksel hastalıklarla ilgilenirken klinik psikoloji ise ruhsal hastalıklarla ve tedavileriyle ilgilenir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Sağlık, bireyde sadece hastalık hâlinin olmaması değil, aynı zamanda bireyin zihinsel, bedensel ve ruhsal açıdan tam bir iyilik hâli içerisinde olması şeklinde tanımda bulunan kurum aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Dünya Sağlık Örgütü
 - b) Dünya Çalışma Teşkilatı
 - c) Birleşmiş Milletler
 - d) Sağlık Bakanlığı
 - e) Dünya Gıda Örgütü
2. Aşırı kilo alımını engellemek için bireyin başa çıkma becerilerinin ve inançlarının düzenlenmesi nasıl bir yaklaşımdır?
 - a) Psikolojik
 - b) Sosyolojik
 - c) Biyolojik
 - d) Kültürel
 - e) Felsefi
3. Nuriye böbrek hastasıdır. Hastalığının nedenini, sorumluluk kişilik özelliğine bağlamaktadır. Buna göre Nuriye nasıl bir yükleme yapmaktadır?
 - a) Psiyik
 - b) İçsel
 - c) Nörolojik
 - d) Dışsal
 - e) Belirsiz
4. Annesinin sürekli et yedirmesinden dolayı gut hastalığına yakalanan Kadriye, hep kendisini suçlamaktadır. Denetim odağı kuramına göre Kadriye'nin odağı aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Karmaşık
 - b) İçsel
 - c) Ruhsal
 - d) Fiziksel
 - e) Dışsal
5. Lise öğrencisi Ferdi bana bir şey olmaz diyerek şubat ayında Trabzon'da denize girmiştir. Ferdinin durumunu aşağıdaki kuramlardan hangisi daha iyi açıklar?
 - a) Denetim odağı
 - b) Yükleme
 - c) Algılanan kontrol
 - d) Öğrenilmiş iyimserlik
 - e) Gerçekçi olmayan iyimserlik

6. İnsan bedeni için enerji kaynağı olan besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Karbonhidratlar
 - b) Proteinler
 - c) Yağlar
 - d) Vitaminler
 - e) Mineraller
7. Bireylerin sigara içince rahatlamalarını sağlayan salgı aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Gaba
 - b) Asetilkolin
 - c) Morfin
 - d) Adrenalin
 - e) İnsülin
8. Aşağıdaki başa çıkma yöntemlerinden hangisi diğerlerinden farklıdır?
 - a) Mesafe koyma
 - b) Kendini kontrol etme
 - c) Yüzleşerek başa çıkma
 - d) Kaçma
 - e) Sorumluluk alma
9. Bağımlılık yapan maddeleri bırakmada, kendi sağlıklarından kendilerinin sorumlu olduklarına inanan bireylerin inanmayanlara oranla daha etkili davranışlar sergiledikleri görülmüştür.
Aşağıdakilerden hangisi yukarıdaki paragrafta anlatılanları açıklar?
 - a) Kişi olayların nedenlerini çevrede aramaktadır.
 - b) Bu kişi hatalarından ders almaktadır.
 - c) Bu kişi içsel denetim odağına sahiptir.
 - d) Bu kişi dışsal denetim odağına sahiptir.
 - e) Bu kişi dışa dönüktür.
10. Stresi yenebilmek için onu iyi tanımak ve nelerin yapılabilmesini bilmek gerekir. Bu noktada stresle başa çıkmada işlevsel ve işlevsel olmayan yöntemler vardır.
Aşağıdakilerden hangisi işlevsel olan yöntemlerdir?
 - a) Maddeye yönelme
 - b) Problemlerden uzaklaştırıcı düşüncelere yönelme
 - c) Sorunları çözme
 - d) Kendini kontrol etme
 - e) Problemleri uzaklaştırıcı davranışlara yönelme

Cevap Anahtarı

1.a, 2.a, 3.b, 4.b, 5.e, 6.a, 7.d, 8.c, 9.c, 10.c

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Taylor, S. E., Repetti, R. L., & Seeman, T. (1997). Health psychology: What is an unhealthy environment and how does it get under the skin? *Annual Review of Psychology*, 48(1), 411-447
- [2]. George, E., & Engel, L. (1980). The clinical application of the Bio-psycho- social model. *American Journal of Psychiatry*, 137, 535-544.
- [3] Ogden, J. (2012). *Health psychology*. McGraw-Hill Education (UK).
- [4] Lefcourt, H.M. (1982). *Locus of control: current trends in theory and research*. New York: Plenum.
- [5] Skinner, E.A. (1995). *Perceived control, motivation, & coping*. London: SagePublications.
- [6] Skinner, E.A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 549-570.
- [7] Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.
- [8] Birch, LL., & Davison, KK. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatrics Clinics of North America*, 48(4), 893-907.
- [9] Babaoğlu, K., ve Hatun, Ş. (2002). Çocukluk çağında obesite. *STED*, 11, 8-10.
- [10] Yorgancıoğlu, A., & Esen, A. (2000). Sigara bağımlılığı ve hekimler. *Toraks Dergisi*, 1(1), 90-95.
- [11] Zincir, S. B., Zincir, N., Sünbül, E. A., & Kaymak, E. (2012). Sigara Bağımlılığında mizaç ve karakter özelliklerinin bağımlılık düzeyleri ile ilişkisi. *Journal of mood Disorders*, 2(4), 160-166.
- [12] Kutlu, R., Marakoğlu, K., & Çivi, S. (2005). Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi hemşirelerinde sigara içme durumu ve etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 29-34.
- [13] İnce, A., Doğruer, Z., & Türkçapar, M. H. (2002). Erken ve geç başlangıçlı erkek alkol bağımlılarında sosyo-demografik, klinik ve psikopatolojik özelliklerin karşılaştırılması. *Klinik psikiyatri*, 5, 82-91.
- [14] Coşkunol, H., & Altıntoprak, E. (1999). Alkol kullanımının genetik yönleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 222-223.
- [15] Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü*. Ankara: Doruk.
- [16] Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışları*. Remzi Kitabevi.
- [17] Fried, (1980). Endemic stress: the psychology of resignation and the politics of scarcity. *Journal of Orthopsychiatry*, 52, 4-19.
- [18] Eyılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss. 20-37). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2).

- [19] Folkman,S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-859.
- [20] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publisher.
- [21] <http://www.porselenyemek.com/saglikli-beslenme-piramidi-blog>
Kaynağından Alınmıştır.
- [22] <http://www.bubu.ca/caution-graphic-video-smoking-vs-non-smoking-lungs-chinese-study/> Kaynağından Alınmıştır.

iÇİNDEKİLER



- Bozuklukların Tanımlanması
- Kuramsal Bakış Açıları
- Tanımlamada Kullanılan Yöntemler
- Bozuklukların Sınıflandırılması
- Bozuklukların Tedavisi

HEDEFLER



- Bu üniteyi çalıştından sonra;
 - Davranışsal bozuklukları sınıflayabilecek,
 - Davranışsal bozuklukların nedenlerini anlayabilecek,
 - Önemli davranışsal bozukluklarının belirtilerini görebilecek,
 - Davranışsal bozukluklara ilişkin kuramları değerlendirebilecek,
 - Davranışsal bozukluklara karşı klinisyenlerin tedavi yaklaşımlarını tanımlayabileceksiniz.

ANORMAL PSİKOLOJİ



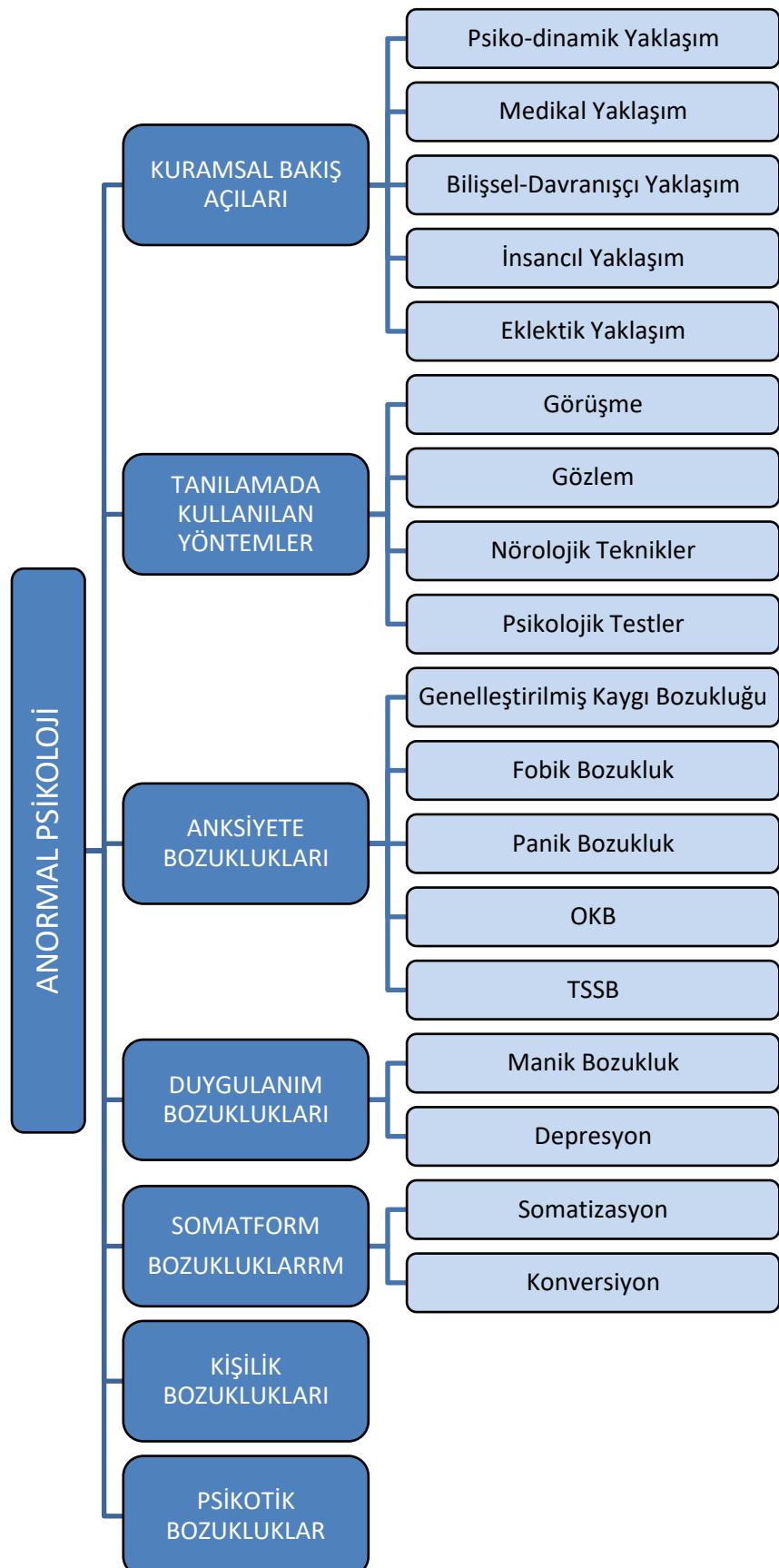
Atatürk Üniversitesi
Açıköğretim Fakültesi

PSİKOLOJİ

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

ÜNİTE

14



GİRİŞ



Anormal psikoloji, ruhsal bozukluklar ya da davranış bozuklukları olarak da ifade edilmektedir.

Etrafımıza baktığımızda, bazı insanların normal insanlardan farklı tepkiler verdikleri görülür. Örneğin bazı bireyler; kendilerini çökmüş hissederler, mutsuzdurlar, geleceğe ilişkin umutsuzluk duygularına sahiptirler. Ayrıca bu kişiler, ya çok yemek yerler ya da çok uyurlar. *İnsan ilişkilerinde ise, çok az yer alırlar. Bazı bireyler ise, sürekli ya kapıyı kilitleyip kilitlemediğini ya ocağı kapatıp kapatmadıklarını kontrol etmeye çalışırlar. Öte yandan bu bireyler, sürekli ellerini yıkamaktan kendilerini alı koyamazlar. Günde beş altı kez evi temizlemek isterler.* Bazı bireyler, dürtüsel davranış eğilimindedirler. Kendi bedenlerini, jiletle çizebilirler. Çok kolay bir şekilde yalan söyleyip hırsızlık yapabilirler. Öfkelerine yenik düşüp saldırganca tepkilerde bulunabilirler ve hatta suça yönelebilirler. Bazı bireyler ise, herhangi fiziksel bir bulgu olmamasına rağmen sürekli midelerinin ya da başlarının ağrısını belirtip hastaneden çıkmayabilirler. Bazı bireylerin ise gerçeklikle bağlarının koptuğu görülür. Bu bireyler, kendi kendilerine sürekli konuşurlar. Konuşma içerikleri incelendiğinde bir bütünlüğün olmadığı görülür. Ayrıca, halüsinsiyon ve sanrı görebilirler. İşte bu tür insanların ortalama insanlardan farklılıkları görülür ki çoğu zaman bu bireylere "anormal" denilir. Psikolojide, bu şekilde farklı tepkiler veren bireyleri inceleyen alana anormal psikoloji denilmektedir.

Anormal psikoloji, ruhsal bozukluklar ya da davranış bozuklukları olarak da ifade edilmektedir. Davranış bozuklukları/ruhsal bozukluklar, psikolojide önemli bir yer tutar. Davranış bozuklukları; normal insanların davranışlarından farklı olan ve görece süreklilik gösteren davranışlar olarak değerlendirilmektedir. Davranış bozuklukları konusuyla anormal psikoloji ilgilenir. Anormal psikoloji:

- Davranışsal ya da ruhsal bozuklukların tanımlamasını yapar,
- Davranışsal ya da ruhsal bozuklukların sınıflandırılmasını yapar,
- Davranışsal ya da ruhsal bozuklukların tanı ölçütlerini belirler,
- Davranışsal ya da ruhsal bozuklukların yaygınlığını belirler,
- Davranışsal ya da ruhsal bozuklukların nedenlerinin neler olduğunu bulmaya çalışır,
- Davranışsal ya da ruhsal bozuklukların tedavilerinin neler olduğunu açıklar,
- Davranışsal ya da ruhsal bozuklukların önlenmesi için çalışmalar yapar.

Özetle, anormal psikoloji işlevsel olmayan duygularla, düşüncelerle ve davranışlarla ilgilenen psikolojinin bir alt alanıdır. Anormal psikoloji, çok ilginç bir alandır ve insanların dikkatini çekmektedir.

BOZUKLUKLARIN TANIMLANMASI

Ruhsal bozukluklar, anormal psikoloji içerisinde değerlendirilir. Eğer insanlar; duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında normalden sapan örüntüler sergiliyorlarsa bu durumda ruhsal bozukluk belirtisi sergiledikleri sonucuna



Freud'a göre ruhsal bozukluklar id, ego ve süperego arasındaki psikik çatışmaların sonucunda gerçekleşir.

varılmaktadır. Anormal kavramı, ortalamadan uzaklaşmak ya da normalden sapmak olarak ifade edilmektedir [1].

KURAMSAL BAKIŞ AÇILARI

Ruhsal bozuklukların nedenlerini açıklayan birtakım yaklaşımalar bulunmaktadır. Bu yaklaşımaya kuramsal bakış açıları da denilmektedir. Bu bakış açıları arasında; dört önemli yaklaşım yer almaktadır. Bunlar aşağıda açıklanmıştır [1, 2].

Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşım Freud tarafından kavramsallaştırılmıştır. Psikodinamik yaklaşımı göre kişiliğin id, ego ve süperego olmak üzere üç önemli yapısı vardır. Ruhsal bozukluklar, bu yapılar arasındaki çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Çatışmaların yoğunluğunun artması sonucunda bireyler, savunma mekanizmalarını kullanmakta sorun yaşarlar. Sonuç olarak, depresyondan algı bozukluklarına kadar pek çok psikolojik bozukluk ortaya çıkar.

Medikal Yaklaşım

Psikolojik sorunların nedenlerini açıklayan bir diğer yaklaşım medikal yaklaşımındır. Bu yaklaşım bozuklukları hücre ya da organ düzeyinde meydana gelen işlev bozukluklarına dayalı olarak inceler. Medikal yaklaşım, psikolojik bozukluklarda durumsal faktörlerin etkisini incelemez. Bireyler nasıl fiziksel hastalıklara yakalanıylorsa benzer şekilde psikolojik hastalıklara da yakalanmaktadır. Tıpkı fiziksel hastalıklarda olduğu gibi psikolojik hastalıklarda da organ ve hücre düzeyinde incelemeler yapılmalıdır.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Ruhsal bozuklukların nedenlerini ve tedavi sürecini açıklayan iki önemli yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımardan ilki, davranışçı yaklaşımındır. Davranışsal yaklaşım pek çok insanın normal davranışları nasıl öğrendiler ise benzer şekilde ruhsal bozuklukları da pekiştirme ya da cezalandırma aracı ile öğrenmiş oldukları savunur. *Bir diğer yaklaşım bilişsel yaklaşımındır. Bilişsel yaklaşım, davranış bozukluklarında ya da ruhsal bozukluklarda bireylerin sahip oldukları işlevsel olmayan düşüncelerinin etkili olduğunu savunur. İnsanların sahip oldukları birtakım düşünceleri, onların yaşama uyum sağlamalarına yardımcı olurken; bazıları da uyum sağlamalarına engel olmaktadır. Sağlıklı bir yapıya ulaşmak için gerek işlevsel olmayan davranışların gerekse düşüncelerin işlevsel olanlarla değiştirilmesi gerekmektedir.*

Hümanistik ve Sosyokültürel Yaklaşım

Ruhsal/davranışsal bozuklukların nedenlerini ve tedavisini açıklayan bir diğer yaklaşım insancıl yaklaşımındır. İnsancıl yaklaşım bireylerin, diğer insanlara aşırı önem vermelerinden; kendi önemlerini ve değerlerini başkalarının onları onaylamalarına bağlamalarından dolayı ruhsal sorunlar yaşadıklarını belirtir. Bireylerin içerisinde yaşadıkları toplumlar ve bu toplumlarda gerçekleşen etkileşimler de ruhsal bozukluklarda etkilidir.

Eklektik (Bütüncül) Yaklaşım



Ruhsal bozukluklar, kültüre bağlı olarak gerçekleşir.

Ruhsal bozuklukların nedenlerine ve tedavisine yönelik bir diğer yaklaşım, bütüncül yaklaşımındır. Bu yaklaşım hem biyolojik hem de çevresel faktörlerin bütünlük bir şekilde incelenmesi gerektiğini savunur. Bu süreçte pek çok faktör birbiriyle etkileşime geçerek bireyleri etkiler. Bu etkilerin sonucunda da bireylerde ruhsal bozukluklar görülür. İyi bir tedavi yaklaşımı bu faktörleri bir bütün olarak değerlendirdir.

TANILANMADA KULLANILAN YÖNTEMLER

Ruhsal bozuklukların tanılamasında pek çok yöntem kullanılmaktadır.

Bunların başında gözlem, görüşme ve öz bildirime dayalı olarak tanılama yapmak gelmektedir. İnsanlar, tanılama yaparken aslında bir değerlendirme yapmaktadır. Her bir psikolojik sorun kendisine özgü bir gidişata sahiptir. Ayrıca bunların sonuçları da birbirinden farklıdır. Tüm bunlar, tanı koyma sürecinde bireylerin azami düzeyde dikkat göstergeleri gerektiğini belirtmektedir. Aksi takdirde yanlış tanı konmuş olur ki bu da hastalıkların tedavi sürecini ve gidişatını olumsuz olarak etkiler. Doğru tanı koymak için görüşme, nörolojik değerlendirmelerde bulunma ve çeşitli ölçme araçlarını kullanma (bunlara psikolojik testler ismi verilmektedir) gibi yöntemlere başvurulmaktadır [1, 2].

Görüşme Yöntemleri

Görüşme, pek çok alanda kullanılmaktadır. Ruhsal bozuklukların tanısı ve tedavisi de bu alanlardan biridir. Görüşme, iki ya da daha fazla insanın bir araya gelerek karşılıklı etkileşimlerde bulundukları bir yöntemdir. Bu yöntem yapılandırılmış ve yapılandırılmamış olmak üzere iki önemli bağlamda değerlendirilir. Yapılandırılmış görüşmelerde; bireylerle yapılan etkileşimlerde bireylerin sorunları belli bir yapı etrafında değil de oldukça genel olarak ve çok boyutlu bir şekilde incelenir. Yapılandırılmış görüşmelerde; görüşme yapan insanların geçmişteki deneyimleri, kişi hakkında sahip olduğu görüşleri ve bireyin yaşadığı ruhsal sorunun niteliği gibi özellikler görüşme yapan kişiye önemli kaynak aracı olmaktadır. Öte yandan yapılandırılmış görüşmelerde ise, belli bir sistematiklik etrafında bireylere sorular sorulmaktadır. Böylece bireylerin ifadeleri kodlanarak bu kodlara uygun gelecek bir şekilde tanılama yapılmaktadır.

Gözlem

Gözlem de bir diğer yöntemdir. Gözlem yapan kişiye gözlemci; davranışları takip edilen kişiye ise gözlenen denir. Gözlem sürecinde bireylerin ruhsal bozukluk belirtilerini ne düzeyde sergiledikleri gözlenmektedir. Örneğin intihar düşünceleri olan bireylerde çaresizlik duygularının ve düşüncelerinin olup olmadığını takip etmek gözlem yapmaktadır.



Ruhsal bozuklukların tanılamasında, gözlem ve görüşme gibi yöntemlerden yararlanılır.

Sinirsel-Nöropsikolojik Açıdan İnceleme

Bir diğer bilgi toplama alanı, nörolojiktir. Nörolojik değerlendirmede, bireylerin belli uyarınlara vermiş oldukları tepkileri; bellek güçleri, örgütleme ya da koordinasyonla ilgili becerileri incelenmektedir. Bireylerin performanslarına bakılarak, onların beyinlerinde herhangi bir problem olup olmadığı kanısına varılmaktadır.

Psikolojik Testler

Psikolojik testler, standart uyarıcılar takımından oluşmaktadır. Örneğin depresyon belirtileri sergileyip sergilemediğiniz “Beck Depresyon Envanteri” ile ölçülmektedir. Bireylerin, pek çok envanter ya da psikolojik test aracılığı ile ruhsal bozukluk durumları incelenir.

BOZUKLUKLARIN SINIFLANDIRILMASI VE TEDAVİSİ

Bir davranışın ruhsal bozukluk belirtisi olup olmadığını belirlemek önemlidir. Örneğin caddede bağırrarak koşan ve insanlara dokunup sataşan bir bireyi görünce çeşitli açılardan tahminlerde bulunuruz. Bu tahminlerden biri, bu adamın çok sevinçli bir haber almış olmasıdır. Bir diğeri ise, ruhsal bütünlüğünü yitirmiş olmasıdır. Her iki koşuldan birine karar vermek için bireyin davranışını incelenmelidir. *Öncelikle bireyin davranışı içinde yaşadığı kültürden ve kültürel normlardan sapma olarak değerlendirilebilir. İkinci olarak ise, bireyin göstermiş olduğu davranışın uyum sağlayıcı bir yönü ya vardır ya da yoktur. Üçüncü ise, bireyin gerçekleştirmiş olduğu davranışı, onda baskı oluşturarak bireyi strese sokabilir ya da sokmayabilir. Özette stres yaşama, uyumsuzluk ve normlardan sapma davranışlarının ruhsal bozukluk olup olmadıklarını belirlemeye önemli ölçütlerdendir [3].*

Ruhsal bozuklıkların, tedavi edilmesinden önce onların tanılarının konması gereklidir. Gerek tanı koymak gerekse tedavi etmek için ise sınıflamaya ihtiyaç vardır. *Bilim tarihinde ruhsal hastalıkların sınıflandırmasını ilk defa, Emil Kraepelin gerçekleştirmiştir.*

Tarihsel süreçte önemli sınıflamalardan birini de Amerikan Psikiyatri Derneği gerçekleştirmiştir. Amerikan Psikiyatri Derneği “Ruhsal Bozuklıklarının Tanı ve İstatistik Sınıflandırması” “DSM” şeklinde kitaplar yayılmaktadır. İkinci olarak ise, Dünya Sağlık Örgütünün “Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırmasını” görmek mümkündür. Ruhsal Bozuklıklarının Tanı ve İstatistik Sınıflandırmasına göre ruhsal bozuklıklar, eksen başlığı altında beş boyutta incelenmektedir. Aşağıda yer alan tabloda eksenler ve içerikleri yer almaktadır [3, 4].

Tablo 14,1. Davranışsal (Ruhsal) Bozuklıkların Eksen Temelinde Sınıflandırılması [3, 4].

Eksen 1
• Klinik açıdan önemli bozuklıklar (şizofreni, duygudurum bozuklukları, kaygı bozuklukları gibi)
Eksen 2
• Mental retardasyon ve kişilik bozuklukları (antisosyal kişilik bozukluğu, paranoid kişilik bozukluğu gibi)
Eksen 3
• Ruh sağlığı ile ilgili bireylerin genel fiziksel sağlık durumları (kanser, epilepsi, obezite, parkinson hastalığı, alzheimer hastalığı gibi)
Eksen 4
• Ruhsal bozuklıkların tanısında, tedavisinde ve gelişiminde etkili olabilecek psikososyal ve çevresel problemler (işsizlik, boşanma, yasal problemler, evsizlik, yoksulluk, ebeveynin aşırı korumacılığı gibi)
Eksen 5
• İşlevsellinin genel olarak sosyal, psikolojik ve mesleki açılardan değerlendirilmesi



Fobik bozukluk, bir kaygı bozukluğu türüdür.

Ruhsal bozukluklar konusu, oldukça geniş bir literatüre dayanır. Ruhsal bozukluklar çok çeşitlidir. Bu bölümde belli başlı bozukluklar temel hatlarıyla ele alınıp değerlendirilmiştir.

Anksiyete (Kaygılanım) Bozuklukları

Kaygılanım (anksiyete) bozukluklarının en önemli özelliği içerisinde korku ve kaygı gibi duyguları barındırmalarıdır. *Kayıgı, bireyler için rahatsızlık veren çeşitli durumların sonucunda ortaya çıkan; bireylerin bu koşullar karşısında birtakım tepkiler vermesi ve harekete geçememesi durumu olarak tanımlanabilir.*

Anksiyete bozukluklarına çeşitli duygular ve düşünceler eşlik etmektedir. Bunlar arasında üzüm, öfke ve endişe en yaygın olarak görülen duygulardır. Ayrıca anksiyete bozukluğunda birtakım bedensel belirtiler de görülür. Bunlar arasında fiziksel olarak ağız kuruluğu, kas gerginliği, terlemenin ve nabız atımının yükselmesi, nefes alımında değişiklikler, kan basıncının değişmesi gibi belirtiler görülür. Tüm bunların yanında kaygı sorunları olan bireyler; problem çözmede ve karar vermede sorun yaşama, dikkati yoğunlaştırıramama ve yargılama becerilerini tam olarak ortaya koyamama gibi sorunları da yaşırlar. Ayrıca somatik tepkiler verme, hipertansiyon, baş ağrısı ve sindirim problemleri yaşama da gerçekleşmektedir [1,2,3, 4].

Genelleştirilmiş Kaygı Bozukluğu

Tanımı: Genelleştirilmiş kaygılanım bozukluğunda bireyler; yaşamlarının pek çok alanında; örneğin beden, başarı, ilişki ve maneviyat gibi, yoğun bir şekilde endişe yaşırlar. Bu endişelerin somut bir odağı ya da kaynağı olmamaktadır. Bu yönyle, genelleştirilmiş kaygı bozukluğu diğer bozukluklardan ayırmaktadır.

Belirtileri: Genelleştirilmiş kaygı bozukluğunda insanlar, kaygılanacak herhangi bir kaygı odağı olmadan; bir seyden ya da durumdan dolayı kaygı belirtileri sergilemektedirler. Bireylerde; uyanık ya da tetikte olma hali, öfke, endişe gibi duygusal ve bedensel tepkiler söz konusudur. Bu kaygıdan dolayı insanlar uykuya ve karar verme problemleri, baş ve kas ağrısı, bitkinlik yaşırlar.

Nedenleri: Genelleştirilmiş kaygı bozukluğunun arkasında bireyin geçmiş yaşantısında deneyimlediği başarısızlık öyküleri yatkınlıkta. Bireyler geçmişteki başarısızlık ya da kontrolsüzlük durumunu aşırı bir şekilde hem şimdide hem de geleceğe taşırlar. Böylece, kaygıları sürekli hale gelir. Ayrıca, insanın fizyolojik yapısında davranışları harekete geçiren ve davranışları ketleyen olmak üzere iki önemli sistem bulunmaktadır. Kaygı sorunu yaşayan bireylerde, davranışları ketleyen sistem daha çok aktif olmaktadır. Genelleştirilmiş kaygı bozukluğunun nedenini açıklayan bir diğer yaklaşım ikili işleme modelidir. Bu modelle göre bireylerin kaygıya yatkınlık düzeylerinin yüksek olması birinci boyut iken; bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri ise ikinci boyutu oluşturmaktadır. Son olarak, genelleştirilmiş kaygı bozukluğu bilişsel açıdan incelendiğinde; kaygılı bireylerin kaygılarını pekiştirecek tarzda bilgi işleme süreçlerini yönetmelerini bulunmuştur [4].



Kaygılı bireyler,
kaygılarıyla ilişkili
uyaranlara karşı aşırı
duyarlıdırlar.

Tedavisi: Genelleştirilmiş kaygı bozukluğunda farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Farmakolojik tedavide, bireylere kaygı giderici ilaçlar verilmektedir. Psikoterapilerde ise, bireylerin kaygılanmalarına neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir [4].

Panik Bozukluk

Tanımı: Bazı insanların panik bozukluk sergiledikleri görülmektedir. Bu insanların en önemli özelliği, korkmaktan da korkmalarıdır. Özellikle panik bozukluk durumunda bireyler, organizmik bütünlüklerinin bozulacağından endişe duyarlar. Fiziksel belirtileri, aşırı bir şekilde abartma durumudur. Bu bireyler, adeta dehşet ve korku durumuyla karşı karşıyalarmış gibi düşünerek kaygılarını artırırlar ve kaygı duygusuna panik eşlik eder.

Belirtileri: Panik atağın pek çok belirtisi vardır. Bu belirtileri şu şekilde sıralamak mümkündür: Bireyin başının dönmesi, aşırı bir şekilde terlemesi ve titremesi, ekstirimitalerde (eller ve ayaklar) uyuşma yaşaması ve öleceğini düşünmesi gibi. Panik atağın süreğen olması, bireylerin yaşamalarını sonlandırmalarına da neden olmaktadır. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde panik atak yaşamak, yetişkinlikte de hem kaygı hem de diğer bozuklukları yaşama olasılığını artırmaktadır.

Nedenleri: Panik bozukluğunun, pek çok nedeni bulunmaktadır. Bu nedenlerin başında biyolojik faktörler gelmektedirler. Genetik açıdan ailesinde panik bozukluk olan bireylerin, bu bozukluğa yakalanma oranları 1/3'tür. Panik atağın bir diğer nedeni, bireylerin bedenlerinde meydana gelen durumları bir felaket olarak yorumlamalarıdır. Her panik atakta, bu felaketleştirme durumunda da bir artış görülmektedir. Bireyler, kendi bedenlerini aşırı bir şekilde kontrol etmeye çalışıkları için de panikleri artmaktadır. Ayrıca bireyler, panik durumunda bedeninde olanları abartacak davranışlarda bulunma isteğinde olurlar. Ancak bu tür tepkiler bireylerin kaygılarını azaltmaz tam aksine artırır [6].



Tekrarlayıcı,
saplantılı,
istenmeyen
düşüncelere,
fikirlere ve imajlara
obsesyon denir.

Tedavisi: Panik bozukluğunda farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Farmakolojik tedavide, bireylere kaygı giderici ilaçlar ile depresyon ilaçları verilmektedir. Psikoterapilerde ise, bireylerin paniklemelerine neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir. Özellikle nefes alıp vermenin düzenlenmesi, gevşemenin öğretilmesi, bedensel durumlara yönelik yanlış inançların yeniden düzenlenmesi panik bozukluğun tedavisinde önemlidir.

Fobik Bozukluk

Tanımı ve Belirtileri: Bazı insanlar, belli bir obje ya da durum karşısında korku duygusu sergilerler. Bu durumda bu bireylerin korkularının sabit bir nedeni ya da kaynağı bulunmaktadır. İşte bu bireylerin yaşadıkları bozukluklara fobi denilmektedir. Fobilerde, gerçekte karşılaşılan uyarının bireyin yaşamını tehdit etme düzeyinin çok düşük olmasına rağmen bireylerin aşırı korkma tepkileri verdikleri görülür. Bir başka deyişle fobide, bireyler gerçek tehlikeden üzerinde tepkiler ortaya koyarlar.

Tedavisi: Fobik bozuklukta, farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Farmakolojik tedavide, bireylere kaygı giderici ilaçlar verilmektedir. Psikoterapilerde ise, bireylerin korkmalarına neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir. Özellikle nefes alıp vermenin düzenlenmesi, gevşemenin öğretilmesi, sistematik duyarsızlaştırma yönteminin kullanılması ve modelin taklit edilmesi fobik bozukluğun tedavisinde önemlidir.

Obsesif – Kompülsif Bozukluk (OKB)

Tanımı ve Belirtileri: Obsesif-kompülsif bozukluk (OKB), iki önemli özellikle karakterize edilen bir kaygılanım bozukluğudur. Bunlardan ilki, bireylerde bir türlü atamadıkları sapıltılı düşüncelerin varlığıdır. İkincisi ise, kendilerini kontrol edemedikleri; tüp gazını kontrol etmek, kapıları kontrol etmek ve sürekli temizlik yapmak gibi zorlantılı davranışların varlığıdır. Obsesyon, bireylerin sürekli tekrar ettikleri ve zihinlerinde oluşturdukları imajinasıona verilen addır. Kompülsiyon durmunda ise, bireyler sürekli bir şekilde aynı davranışları sergileyip dururlar. Gerek obsesyonlar gerekse kompülsyonlar, bireylerin oldukça fazla zamanlarını almaktadır. Bu bireylerin tipik düşüncelerine örnek olarak; camide soyunmak ve sevilen birisini öldürmek gibi düşünceler verilebilir [7].

Nedenleri: *Obsesif-kompülsif bozukluğun en önemli nedenlerinden biri bireylerin mükemmeliyetçi olmalarıdır. Özellikle kendilerine yönelik olarak yüksek standartlar ortaya koyup bu standartlara ulaşamadıkları için kendilerini suçladıkları görülmektedir. Suçluluk ve kaygı duygusundan uzaklaşmak için bu bireyler, sürekli kendi davranışlarını kontrol etmemeyi tercih etmektedirler. Genetik faktörlerin de bu bozuklukta etkili olduğunu dair araştırma sonuçları bulunmaktadır.*

Tedavisi: OKB'de farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Farmakolojik tedavide, bireylere kaygı giderici ilaçlar verilmektedir. Ayrıca, serotonin miktarını artıran ilaçlar da tedavi sürecinde kullanılmaktadır. Psikoterapilerde ise, bireylerin kaygılanmalarına neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir. Özellikle, onlardan obsesyon ya da kompülsif davranışlara neden olan olaylara ve durumlara, bireyi maruz bırakmak önemli bir tedavi seçeneği olarak kullanılmaktadır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

Tanımı ve Belirtileri: Bir diğer önemli kaygılanım bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğudur (TSSB). TSSB'nin en önemli özelliği bireylerin yaşamalarını tehdit eden ve örseleyen yaşam deneyimlerine maruz kalmalarıdır. Bu tür yaşantılara (örneğin trafik kazası, hırsızlık, deprem, yangın, tusinami vb.) maruz kalan bireyler, sürekli olarak yaşadıkları bu olumsuz deneyimi zihinlerinde tekrar tekrar yaşarlar. Bu deneyime yönelik bilgilere karşı aşırı bir hassas olma durumu söz konusudur.

Nedenleri: İnsanların örseleyici yaşantılara ilişkin anıları tekrar zihinlerinde canlandırmalarının nedeni, insanların tamamlama eğilimleridir. Çünkü insanların, yeni bilgileri eski bilgilerle bütünleştirmeye ihtiyaçları bulunmaktadır. Örseleyici yaşantılarla ilgili bilgiler, bireylerin mevcut bilgi örüntülerini ile uyuşmadığı için sürekli tekrarlanmaktadır. Bu nedenle bireyler, sıklıkla bu bilgileri bütünlüğünü sağlamak için inkâr savunma mekanizmasını kullanırlar [8].

Tüm bunların yanında bilişsel değerlendirme kuramına göre:

- İnsanlar, dünyanın güvenilir bir yer olduğunu,
- Kendilerinin başlarına olumsuz olayların gelmeyeceğini,
- Kendilerini daha değerli ve olumlu olarak gördüklerini savunur.

Ne zamanki bireyler örseleyici yaşantılara maruz kalırlar bu durumda onların oluşturdukları ve alışageldikleri yapı bozulur ve bu durumun doğal bir sonucu olarak bireyler, TSSB belirtileri sergilerler. Uzun süre, bu deneyim etkisinde



Travmatik yaşantılar, insanların güven algılarını olumsuz etkiler.

kalabilirler. Böylece onların ruhsal bozukluk belirtileri artar.

Tedavisi: TSSB'de farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Farmakolojik tedavide, bireylere kaygı giderici ilaçlar ile depresyon ilaçları verilmektedir. Psikoterapilerde ise, bireylerin travmatik belirtiler sergilemelerine neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir. Özellikle nefes alıp vermenin düzenlenmesi, gevşemenin öğretilmesi, bedensel durumlara yönelik yanlış inançların yeniden düzenlenmesi panik bozukluğunun tedavisinde önemlidir [9].

Somatoform Bozukluklar

Somatoform bozuklukları, bireylerin bedensel yakınmaları ile kendisini gösteren ancak bu yakınmalara ilişkin somut bulguların olmadığı rahatsızlıklardır. Bireyler, ısrarla fiziksel bir bulgu olmamasına rağmen, kendi bedenlerinde hastalık olduğunu savunurlar. *Bu bozukluk, somatizasyon ve konversiyon olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır.*

Somatizasyon Bozukluğu

Tanımı: Somatizasyon bozukluğu, cinsiyet açısından bakıldığından daha çok kadınlarda görülen bir rahatsızlıktır. Bu rahatsızlıkta biyolojik temelli olmayan yakınmalar söz konusudur. Bu bozukluk belirtilerinin uzun yıllar sürdüğü belirtilmektedir.

Belirtileri: Somatizasyon bozukluğunun pek çok alanda belirtisi vardır. Bu belirtilerin görüldüğü alanları; cinsel, sindirim sistemi, nörolojik, dolaşım sistemi şeklinde sıralamak mümkündür. Hipokondriyasız yani hastalık hastalığı da somatoform bozukluklardandır.

Nedenleri: Somatizasyon bozukluğunun nedenleri arasında eğitim önemlidir. Düşük düzeyde bir eğitim geçmişine sahip bireylerde bu bozukluğun görme ihtimali daha yüksektir. Ayrıca biyolojik yatkınlık da önemlidir. Özette, somatizasyon bozukluğunda gerek çevresel gerekse genetik faktörler etkili olmaktadır.

Tedavisi: Somatizasyon bozukluğunda farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Psikoterapilerde ise, bireylerin somatizasyon belirtiler sergilemelerine neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir.

Konversiyon Bozukluğu

Tanımı ve Belirtileri: Konversiyon bozukluğu da bireylerde gerçekte organ düzeyinde rahatsızlığın olmamasına rağmen bireylerin bayılma, kas ağrısı ve gözkapaklarında his kaybı gibi şikayetlerde bulunmalarıyla karakterize edilen bir bozukluktur. Bu rahatsızlıkta, fiziksel muayenede hiçbir fiziksel bulguya rastlanmamaktadır. Örneğin bireyler, körlük, felç, sağırlık ve his kaybı gibi şikayetlerde bulunabilirler ancak fiziksel hiçbir bulguya ulaşılmaz. DSM IV'e göre bu bozukluğun tanılanması için [4]:

- Konversiyon belirtileri, bireyde çatışma oluşturan çevresel uyaranların varlığında ortaya çıkar.
- Birey bu belirtileri; hoşa gitmeyen bir faaliyeti yapmak zorunda kaldığında ya istediği sosyal desteği almadığında ya da çevredeki bireylerin sempatisini kazanmak istediğiinde gösterir.



Kişilik, önemli bir kavramdır. Çünkü onu her yere taşıriz.

Nedenleri: Psikoanalitik kuram, çözüme ulaşılmamış tartışmaların konversiyona neden olduğunu savunur. Davranışçı kuram ise, öğrenme sürecine dikkat çeker. Diğer bozukluklar gibi konversation bozukluğu da öğrenilmiştir.

Tedavisi: Konversation bozukluğunda, hastaların örseleyici yaşıntıları incelenir. Bireylere sağlıklı başa çıkma yöntemleri öğretilir. Sönme tekniği kullanılır. Farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Psikoterapilerde ise, bireylerin konversation belirtiler sergilemelerine neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir [1, 2, 3, 4].

Disosiyatif Bozukluklar

Tanımı ve Belirtileri: Normal insanları, anormal insanlardan ayırt eden en önemli özellik normal bireylerin psikolojik bütünlüklerini korumalarıdır. İşte bireylerin görece psikolojik bütünlüklerini kaybettikleri bozukluğa disosiyatif bozukluk denir. Bu bozuklukta bireyler, kimlik kaybı ya da kargaşası yaşarlar. Bir başka deyişle kim olduklarına dair şüpheleri vardır. Bireyin geçmişimi unutup; gelecekte yeni ben oluşturmaya psikojenik amnezi denir. Disosiyatif bozuklukların bir diğer şekli bireyin bir ya da birden fazla kimliğe büründüğü disosiyatif kimlik bozukluguudur. Kişi, farklı kimliklerin etkisinde farklı zamanlarda kalabilir [4].

Nedenleri: Psikoanalitik kuram, disosiyatif bozuklukları güçlü cinsel arzularla ele alır. Bireyin güçlü cinsel arzularını bilinçli bir şekilde kontrol altında tutmakta zorlanması durumunda disosiyatif bozukluk gerçekleşmektedir. Bireyler, bedenlerinin bir bölümünde dağılıma yaşayarak bilinçdışı bir rahatlama yolunu oluştururlar. Bireyler böylece, bedenlerinin bir bölümünde dağılıma yaşamaktadır. Yoğun suçluluk durumlarda da bireyler bu duyguların etkisinden kurtulmak için disosiyatif belirtiler sergilemektedirler [1].

Tedavisi: *Disosiyatif bozuklukta, hastaların örseleyici yaşıntıları incelenir. Çünkü bu bozuklukta geçmişteki travmalar ve acılar kabul edilmemektedir. Farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Psikoterapilerde ise, bireylerin disosiyatif belirtiler sergilemelerine neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir [2].*



Bazı bireyler çevreleriyle uyumlu ve esnek olmayan bir şekilde davranışırlar.

Kişilik Bozuklukları

Kişilik, bireyleri başka bireylerden ayırt eden özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin sürekli sergiledikleri bu yapıları da bozukluğa uğrayabilmektedir. Bir başka deyişle bireyler; toplumsal, mesleki açıdan birtakım engelleyici tepkiler verirler ki bu tepkilerin nedeni onların kişiliklerinde meydana gelen bozulmalardan kaynaklanır. Pek çok kişilik bozukluğu vardır [4, 10].

Kişilik bozuklukları; Paranoid, narsist depresif, şizoid, şizotipal, historionik, sınır kişilik gibi çeşitli başlıklar altında incelenmektedir. Bu kitapta bu bozuklukların hepsini detaylı bir şekilde incelemek mümkün değildir. Bu nedenle bu bölümde önemli kişilik bozukluklarının isimlerine ve belirgin özelliklerine değinilmiştir.

Tedavisi: *Tedavi edilmesi uzun süremasına karşın, tedavi seçeneklerinin olduğu bozukluklardır. Farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Psikoterapilerde ise, bireylerin kişilik bozukluğu sergilemelerine neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir.*

Psikoaktif Madde Kullanımı Bozuklukları

Tanımı: İnsanların çeşitli maddeleri, onların sağlığını olumsuz etkilemesine karşın kullanmaya devam etmelerine ve bu isteğin durdurulamamasına madde bağımlılığı denir. Madde bağımlılığı kişilik bozukluklarıyla yakından ilişkili olup en çok anti-sosyal kişilik bozukluğuna eşlik eden bir bozukluktur.

Nedenleri: *Bağımlılığın en önemli nedeni, biyolojik faktörlerle açıklanmaktadır. İnsan beyninde dopamin salgılayan sinirlerin çeşitli uyarılara alışması ve yokluğunda insan bedeninde gerginlik oluşturması bireylerin bağımlılık yapan maddelere istek duymalarını açıklayıcı niteliktedir.* Ayrıca, dürtüsel olan, hazzı arayan ve kaygıyla başa çıkmak için maddeye yönelen anti-sosyal kişilik özelliğine sahip bireylerde madde bağımlılığı görülmektedir. Suçluluk duygusu, mükemmeliyetçilik ve bağımlı bir kişilik yapısına sahip olmakta bağımlılıkla ilişkili bulunmuştur.

Bireyler, yaşadıkları sıkıntıyla başa çıkmak adına da maddeye yönelmektedirler. Ancak maddeye yönelik işlevsel olmayan bir başa çıkma yöntemidir. Diğer insanlar tarafından kabul görmemek bekantisile de insanlar maddeye yönelmektedirler.

Tedavisi: *Madde bağımlılığı tedavisinde bireylerin maddeden arınmalarına yönelik tedavi seçenekleri öncelikle uygulanmaktadır. Daha sonra ise bireylerin yaşamlarını düzenlemeleri yoluna gidilmektedir. Maddeye tekrar yönelik engelleyecek çalışmalarda tedavi sürecinin önemli bir aşamasını oluşturmaktadır [1, 2, 4].*

Tablo 14. 2. Kişilik Bozuklukları Tablosu [4, 10].

Kişilik	Belirgin Özellikleri
Paranoid	Bu bozuklukta en belirgin özellik bireylerin başkalarına karşı aşırı süpheci olmasıdır.
Şizoid	Toplumsal becerilerin az olduğu; içe dönük ve bağlanmanın düşük olduğu bir bozukluktur.
Şizotipal	Şizoid bozukluğa ek olarak büyüsель konularla ilgilenirler ve tuhaf giyinirler.
Historionik	İlgî odağı olmak ve dikkat çekici davranışlar bu bozukluğun en belirgin özelliğiidir. .
Sınır Kişilik	İntihar girişî, öfke kontolsüzlüğü ve dürtüselliğin belirgin özellikleridir.
Narsist	Kişi sürekli kendisini yükseltir ve dikkat çekmeye çalışır.
Kaçınmacı	Güvensiz ve reddedilmeye karşı hassas bireylerdir.
Bağımlı	Kararsız ve güvensiz bir yapıları vardır. Sürekli başkalarına ihtiyaç duyarlar.
Obsesif	Obsesyonlar ve kompulsyonlar önemlidir. Kaygılıdırlar.
Kompülsif	
Pasif Agresif	Kıskanç, öfkeli ve her şeyden şikayetçi bireylerdir.
Depresif	Özsayısı düşük, umutsuz ve çaresiz, intihar düşünceleri olan bireylerdir.



Şizofreni, çevresel stresörler tarafından tetiklenen kalıtsal bir hastaliktır.

Şizofreni Bozuklukları

Tanımı: Şizofreni, psikotik bozukluklardandır. Bu bozuklukta bireylerin duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında işlev kaybı çok yoğundur. Birey gerçeklik algısını yitirmektedir. Bu bozukluğun beş alt tipi vardır. Bunlar tablo 14.3'de gösterilmiştir.

Tablo 14.3 Şizofrenin Alt Tipleri [1, 2, 4].

Tip	Özellikleri
Paranoid Tip	Delizyonlar, halüsinasyonlar görülür. Kuşkulu, gergin ve düşmanca duyguları vardır.
Organize Olmadı Tip	Organize olmamış konuşma ve davranış söz konusudur. Halüsinasyon, delizyon vardır. Katatonik davranış görülmez.
Katatonik Tip	Motor hareketsizlik ile birlikte amaçsızca sergilenen motor hareketler vardır. Konuşmada anlaşılması söz konusudur.
Farklılaşmamış Tip	Psikolojik yap, bütünlüğünü kaybetmiştir. Tüm bunların yanında diğer şizofreni tiplerinden birine girmeme söz konusudur.
Rezidüel Tip	Şizofrenin delizyon, halüsinasyon, düzensiz konuşma, katatonik davranış gibi bütün belirtileri gözükmez.

Belirtileri: Şizofrenin en önemli belirtileri arasında halüsinasyonlar, sanrılar ve düşünce bozuklukları yer almaktadır. Örneğin bireyler; örgütlenmeden yoksun, akılçılık olmayan düşüncelere sahip ve anlamsız kelimeler kullanma, bir konudan diğerine atlama şeklinde tepkiler verirler. Ayrıca, gerçeğe zıt inançlara da sahip olurlar ki buna delizyon denir. Şizofren bireyler; duygusal tepki açısından konuşma gücü, bir işe devamda problem yaşama, özerk davranışlamama, kendini geri çekme ve haz almama gibi özellikler de sergilerler.

Nedenleri: *Bu hastalık kalitsal bir hastalıktır. Kalitimın etkisinin %30 olduğu bulunmuştur. Bazı kimyasal maddeler örneğin kokain ve amfetamin de şizofreniye neden olmaktadır.*

Şizofreni, kalitsal yönü olan bir hastalıktır. Kalitsal açıdan bu hastalığa yakalanma oranı % 30'dur. Şizofreninin nedenleri arasında alın lobunun işlevini yerine getirememesi de yatkınlıkta. Annelerin ve babaların; baskıcı, aşırı koruyucu olmaları, tepkisel ve duyarlı olmamaları da şizofreniye neden olmaktadır.

Tedavisi: Tedavi edilmesi uzun süre almasına karşın, tedavi seçeneklerinin olduğu bozukluklardır. Farmakolojik tedavi ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Bu hastalığın tedavisinde, antipsikotik ilaçlar kullanılmaktadır [1, 2, 3, 4].

Duygulanım Bozuklukları

Tanımı: Duygulanım bozuklukları; bireylerin duyu durumlarının daha çok olumsuz bir boyutta olması ile karakterize edilen bozukluktur. Bu bozukluğun kapsamına depresyon, bipolar ve manik bozukluk girmektedir.

Belirtileri: *Depresif bozuklukta birey umutsuz, çaresiz ve mutsuzdur. Bireyin yaşam enerjisi düşüktür. Birey, aşırı bir şekilde üzünlüdür ve acı çeker görünür. Depresyon yoğun olduğunda bireyde intihar eğilimleri ve düşünceleri görülür. Manik bozuklukta ise birey, aşırı enerjiktir, kendine olduğundan fazla güvenir, konudan konuya atlar ve büyütlenme sanrıları gösterir.*



Manik bozuklukta birey aşırı enerjiktir.



Depresif bozuklukta birey umutsuz, çaresiz ve mutsuzdur.

Nedenleri: Duygulanım bozukluğunun pek çok nedeni vardır. Bu bireylerin en önemli özelliği düşük özsayıya sahip olmalarıdır. Geçmişte yaşanan travmatik deneyimler ve bunların çözülmemesi de önemli bir etkendir. Ayrıca, ruhsal açıdan bozukluğa sahip bir ebeveynin olması ve sosyal destek azlığı da bu sorunların ortaya çıkma nedenlerindendir. Bireyler, sorunların çözülemez olduğunu ve acının kaçınılmaz olduğunu düşündüklerinde olumsuz duygulanımları artmaktadır.

Tedavisi: Farmakolojik tedavi (depresyonda antidepresan ilaçlar ile bipolar bozuklukta ve basit mani bozukluğunda ise, lityum karbonat kullanılmaktadır) ile psikoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Psikoterapilerde ise, bireylerin duygulanım bozukluğu sergilemelerine neden olan işlevsel olmayan duyguları, düşünceleri ve davranışları işlevsel olanlarla değiştirilmektedir [1, 2, 3, 4].

Örnek



- Deprem, sel, taciz ve savaşlar bireylerin yoğun bir şekilde stres yaşamalarına neden olur. Bazı insanlar, bu stres tepkilerini daha yoğun yaşayıp bununla başa çıkamadıkları zaman, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösterirler.

Bireysel Etkinlik



- İnsanların pek çoğunun günümüzde depresyona girdiklerini, televizyonlarda ve gazete haberlerinde görmekteyiz. Literatür tarayarak, insanların depresyone girme nedenlerini belirleyiniz?



Özet

- Etrafımıza baktığımızda, bazı insanların normal insanlardan farklı tepkiler verdikleri görülür. Örneğin bazı bireyler; kendilerini çökmüş hissederler, mutsuzdurlar, geleceğe ilişkin umutsuzluk duygularına sahiptirler. Ayrıca bu kişiler, ya çok yemek yerler ya da çok uyurlar. İnsan ilişkilerinde ise çok az yer alırlar. Bazı bireyler ise, sürekli ya kapıyı kilitleyip kilitlemediklerini ya ocağı kapatıp kapatmadıklarını kontrol etmeye çalışırlar. Öte yandan bu bireyler, sürekli elliğini yıkamaktan kendilerini alı koymazlar. Günde beş altı kez evi temizlemek isterler. Bazı bireyler, dürtüsel davranışma eğilimindedirler. Kendi bedenlerini, jiletle çizebilirler. Çok kolay bir şekilde yalan söyleyip hırsızlık yapabilirler. Öfkelerine yenik düşüp saldırganca tepkilerde bulunabilirler ve hatta suça yönelebilirler. Bazı bireyler ise, herhangi fiziksel bir bulgu olmamasına rağmen sürekli midelerinin ya da başlarının ağrısını belirtip hastaneden çıkmayabilirler.
- Anormal psikoloji, ruhsal bozukluklarla ilgilenen bir alandır. Ruhsal bozukluklar, duyu, düşünce ve davranış bozuklukları ya da davranışların normalden sapması olarak tanımlanmaktadır. Anormal terimi, normdan sapma olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal bozuklukların nedenleri arasında biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenler yer almaktadır.
- Görgül çalışmaların yanında, kuramsal açıklamalar da bulunmaktadır. Ruhsal hastalıkların nedenlerini açıklayan psikodinamik yaklaşım, medikal yaklaşım, bilişsel-davranışçı yaklaşım, hümanistik ve sosyokültürel yaklaşım ile eklektik yaklaşım olmak üzere temel kuramsal yaklaşım bulunmaktadır.
- Bireylerin psikolojik işlevselliklerini ve sağlıklarını inceleme sürecine değerlendirme denir. Değerlendirmenin amacı, belli bir bozukluğa uygun tedavi yapmak için tanı koymaktır. Ruhsal bozuklukların gidişatı, sonucu birbirinden farklıdır. Bu nedenle doğru tanı yapmak, hastalara ve ailelerine bir sonraki aşamada neler olacağına ilişkin doğru bilgiler verilmesine destek olarak, bireylerin hastalık sürecine uyum sağlamalarına yardımcı olur. Ruhsal bozuklukların doğru bir şekilde tanımlanması için klinisyenler görüşme, gözlem, nöropsikolojik değerlendirme ve psikolojik testler gibi araçlara başvururlar.
- Ruhsal bozukluklara ilişkin literatür incelediğinde pek çok, ruhsal bozukluk tanımlamasının, tedavi şekillerinin ele alındığı görülmektedir. Bu bölümde belli başlı ruhsal bozukluklara kısaca değinilmiştir. Bu bağlamda bu bölümde, kaygılanım (anksiyete) bozuklukları, somatoform bozukluklar, disosiyatif bozukluklar, kişilik bozuklukları, psikoaktif madde kullanımı bozuklukları, şizofrenik bozukluklar ve duygulanım bozuklukları ele alınmıştır.
- Ruhsal bozuklukların birkaç içerisinde korku ve kaygıyı barındırdığı için kaygılanım bozuklukları olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, kişi için rahatsızlık oluşturan herhangi bir durum veya tehlke algısına karşı kişinin çeşitli tepkiler ortaya koyması ve harekete geçmemesi durumuna denir. Kaygılanım bozukluklarına, üzüntü, öfke ve endişe gibi duygular; terleme, ağız kuruluğu, hızlı nabız atımı, yüzeysel nefes alma, yüksek kan basıncı ve kas gerginliği gibi fizyolojik tepkiler; uykuya dalmakta sorun yaşama, uzun süre dikkati yoğunlaştırmada ve konsantrasyonda sorun yaşama, problem çözme ve yargılama becerilerinde sorun yaşama gibi bilişsel tepkiler eşlik eder. Kronik kaygı, otonom sinir sisteminin sürekli hareket hâlinde olmasından dolayı, bireylerin somatik tepkiler göstermelerine de neden olmaktadır. Kronik bir şekilde kaygılanma, hipertansiyon, baş ağrısı ve sindirim problemlerine de neden olmaktadır. Kaygı bozukluklarında gösterilen tepkilerde benzerlikler olmasına karşın, farklı kaygılanım bozuklukları vardır.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Ruhsal bozuklıkların öğrenildiğini savunan kuramsal yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Psikodinamik yaklaşım
 - b) Bilişsel-davranışçı yaklaşım
 - c) Medikal yaklaşım
 - d) Hümanistik yaklaşım
 - e) Tıbbi yaklaşım
2. Ruhsal bozuklıkların eksen temelinde sınıflandırılmasında mental retardasyon ve kişilik bozuklukları hangi eksende yer alır?
 - a) Eksen bir
 - b) Eksen iki
 - c) Eksen üç
 - d) Eksen dört
 - e) Eksen beş
3. Bireylerin örseleyici yaştılara maruz kalması sonucu gerçekleşen bozukluk aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Panik bozukluğu
 - b) Fobik bozukluğu
 - c) Travma sonrası stres bozukluğu
 - d) Genelleştirilmiş kaygı bozukluğu
 - e) Obsesif-kompulsif bozukluk
4. Diğerlerine karşı aşırı şüphe halinde olma, diğerleri tarafından saldırıya uğrama algılarına sahip olma özelliklerini içeren kişilik bozukluğu aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Histerionik kişilik bozukluğu
 - b) Sınır kişilik bozukluğu
 - c) Sızoid kişilik bozukluğu
 - d) Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu
 - e) Paranoid kişilik bozukluğu
5. Motor hareketsizlik ile birlikte amaçsızca sergilenen motor hareketlerin ve konuşmada anlaşmazlıkların olduğu şizofreni bozukluğu aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Paranoid tip
 - b) Katatonik tip
 - c) Organize olmamış tip
 - d) Rezidüel tip
 - e) Farklılaşmamış tip

6. "Birey, tartışmaların çok güçlü olması durumunda, savunma mekanizmalarını kullanamaz, aşırı kaygılanım bozukluğu, obsesif düşünceler, kompülsif davranışlar, depresyon, algı bozuklukları, düşünce bozuklukları, fiziksel bir nedene bağlı olmayan felç ya da körlük gibi ruhsal bozuklukları gösterir" şeklinde varsayımlara sahip olan yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
- a) Bilişsel yaklaşım
 - b) Davranışsal yaklaşım
 - c) Psikoanalitik yaklaşım
 - d) Hümanist yaklaşım
 - e) Ekolojik yaklaşım
7. Belli kartları şekillerine, hacimlerine ya da renklerine göre sınıflandırma gibi yöntemlerle psikolojik bozuklukları tanılamaya yardımcı olan yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?
- a) Nöropsikolojik değerlendirme
 - b) Anket
 - c) Gözlem
 - d) Görüşme
 - e) Deney
8. Bilim tarihinde ruhsal hastalıkların sınıflandırmasını ilk defa kim gerçekleştirmiştir?
- a) Aristo
 - b) Kraepelin
 - c) Piaget
 - d) Freud
 - e) Erikson
9. Şizofren ve duygudurum bozuklukları gibi bozuklukların yer aldığı eksen aşağıdakilerden hangisidir?
- a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) 4
 - e) 5
10. Kişi için rahatsızlık oluşturan herhangi bir durum veya tehlike algısına karşı kişinin çeşitli tepkiler ortaya koyması ve harekete geçememesi durumuna ne ad verilir?
- a) Öfke
 - b) Utangaçlık
 - c) Çekingenlik
 - d) Mutsuzluk
 - e) Kaygı

Cevap Anahtarı

1.b, 2.b, 3.c, 4.e, 5.b 6.c, 7.a, 8.b, 9.a, 10.e

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- [1] Özturk, O. (1994). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: HYB.
- [2] Alper, Y., Bayraktar, E., & Karaçam, Ö. (1997). *Herkes için psikiyatri*. İstanbul: Era.
- [3] Davison, G. C., Neale, J. M., & Dağ, İ. (2004). *Anormal psikolojisi:(Abnormal psychology)*. Türk Psikologlar Derneği yayınları.
- [4] American Psychiatric Assoc. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington (4th ed.), DC: American Psychiatry. Assoc.
- [5] Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions, and origins of worry.(In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.). *Worry: Perspectives on theory, assessment, and treatment*. Sussex, England: Wiley.
- [6] Clark, D.M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behavior Research and Therapy*, 24, 461-470.
- [7] Hollander, E. (1997) Obsessive-compulsive disorder: the hidden epidemic. *Journal of Clinical Psychiatry*, 58(12),3-6.
- [8] Horowitz, M. J. (1986). *Stress response syndromes* (2nd ed.). Northvale, NJ: JasonAronson
- [9] Fontana, A.,& Rosenheck, R. (2005). The role of loss of meaning in the pursuit of Treatment for post traumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 18,
- [10] Bliss, E. L. (1986). *Multiple personality, allied disorders, and hypnosis*. New York: Oxford.