

Birey ve Çevre

(1-Genel)

Prof. Dr. Turgut Göksu
PA GBF Öğretim Üyesi



tgoksu@hotmail.com

DAVRANIŞ NEDİR?

İnsanların (ve hayvanların) gözlenebilen veya herhangi bir yolla ölçülebilen hareketlerine **davranış** (behaviour) denir.

Diğer bir tanımla davranış insanın içsel ya da dışsal uyaranlara verdiği tepkidir.



Davranış = Uyarı – Organizma - Tepki
(U-O-T)

(Etki-Organizma-Tepki)

Uyaran,
içten veya
dıştan olabilir.

Zihin bu davranışta rol oynuyorsa buna bilinçli davranış,
zihin rol oynamıyorsa o zaman da bilinçsiz davranış
denir.



İnsan davranışı;

- Biyolojik/fizyolojik,
- ruhsal ve
- sosyal öğelerin etkileşiminden oluşur.



Beyin

Beyin insan davranışının **biyolojik** kaynağıdır.

Beyin organların ve organ sistemlerinin işleyişini **sinirsel mesajlarla** ya da **hormonlarla** (iç salgılarla) düzenler.

Beynin diğer görevleri ise **zihinsel ve ruhsal hayatı düzenlemektir**.

Düşünme, hatırlama, sorun çözme, sevinç, üzüntü, korku gibi zihinsel ve ruhsal yaşantılar beynin bu ikinci görevi arasındadır.

NLP (Neuro Linguistic Programming, Beyin Dili Programlama) felsefesinde beyin dilini kontrol etme vardır.

Beyin, sinir hücreleri **nöron**lardan oluşur.

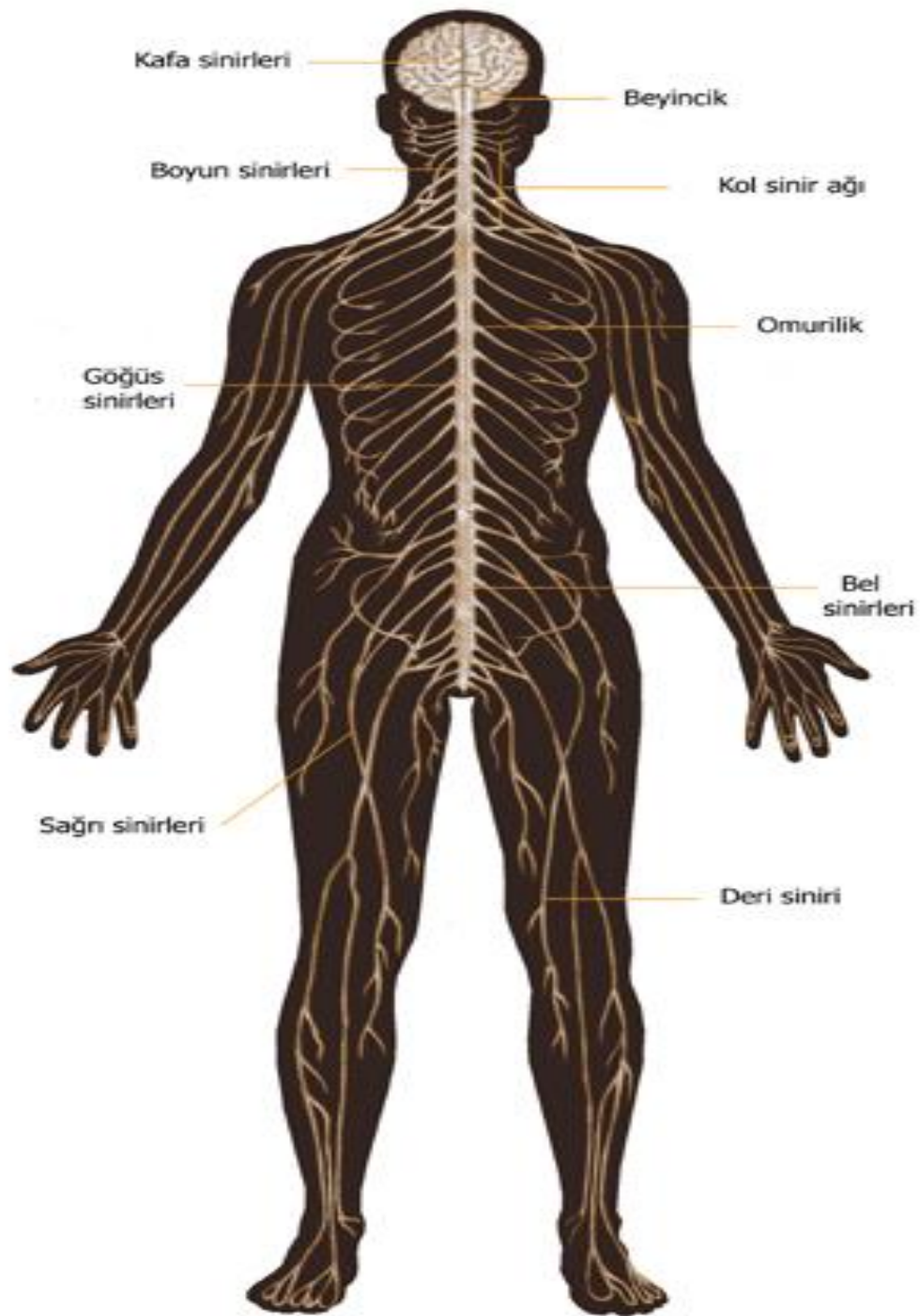
İnsan beyninde 12-15 milyar civarında nöron vardır ve her bir nöron 4000-5000 başka nöronla bağlantıya geçebilir. Bu bağlantıya **sinaps** denir.

Nöronlar doğuştan gelirler ve ölünce yerlerine yenileri gelmez.

İnsanda davranışı düzenleyen iki çeşit sinir sistemi vardır:

Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşur. Sinir sistemindeki nöronların çoğu buraya aittir. İnsan davranışının tümünü düzenler ve bir bütün halinde çalışmasını sağlar.

Çevresel sinir sistemi ise iç organları, iç salgı bezlerini, kasları ve duyu organlarını beyinle bağlantıya geçiren sinirlerden oluşur.



Bitkisel (Otonom) Sinir Sistemi

Parasempatik sistem organların ve sistemlerin çalışması için gerekli enerjiyi toplar, beslenmeyi, dinlenmeyi sağlar ve organizmayı harekete hazır hale getirir.

Sempatik sistem ise parasempatik sistemin depoladığı enerjiyi kullanır. Bu enerji canlılığı, haberdarlığı, uyanıklığı, eylemi ve hareketi sürdürmek için kullanılır.

Çevre

İnsanların ilişki kurduğu varlıklar ile olayların tümü onun çevresini oluşturur.

Doğum öncesi çevre

Doğum sonrası çevre

fizikî çevre

sosyal çevre



Yunanistan

ABD

BM

Aile

okul

İran

din

BİREY

Almanya

Arkadaş

siyaset

AB

Japonya

Rusya



Uyaran (uyarıcı), organizmayı tepki vermeye yönelten dış ya da iç etki, nesne ya da enerji veya enerji değişimine denir. Işık, koku, ses vs birer uyarandır.

Uyarıcıları almaya yarayan organlara da **duyu organları** denir.

Etki (tesir);

Bir insan ya da organizmanın başka bir insan ya da organizma üzerindeki gücü, uyarım

Organizmayı harekete geçirme gücü



Tepki;

Organizmanın uyarılara verdiği cevap.

Duyum, duyu organlarının uyarılmasıyla beyin kabuğunda ortaya çıkan duyusal bilgidir.

Diğer bir deyişle insanın ya da organizmanın aldığı etkiler sonucunda oluşan yalın psikolojik ya da nörofizyolojik bir olaydır. Uyarıcılara karşı alıcıların özel bir tepkisidir.

Eşik; duyu organlarının %50 tepkide bulunduğu en küçük uyarıcı şiddeti.

Alt eşik - Üst eşik

(Ses için 20-20.000 titreşim)

Turgut Göksu

Duyum olabilmesi için;

- İç ve dış uyaranlara (uyarıcı)
- Uyaranların belli bir şiddet ve yoğunlukta olmasına
- Sağlıklı duyu organlarına (alıcılara)
- Sağlıklı bir beyne
- Sağlıklı duyu sinirlerine
- Bilgilerin duyu organlarına ulaşmasına ihtiyaç vardır.

Uyarılma İhtiyacı ve GÜdÜlenme

✦ Yetersiz Uyarılma

İnsan organizmasının normal etkinlikte bulunamayacak kadar az uyarı alması durumu

✦ Aşırı uyarılma

İnsanın normal davranışta bulunması için gereken miktardan fazla uyarı alması durumu

Dengele(n)me (homeostatis)

Aşırı ve yetersiz uyarılma sonucu bozulan dengenin sağlanması.

Sosyal dengelenme; Toplumun aşırı ve yetersiz uyarılma sonucu bozulan dengesinin sağlanması

Alışma; Uzun süre aynı uyarana maruz kalan insan üzerinde uyarının ilk etkisini yitirmesi durumu.

Duyarsızlaşma; Duygusal alışma durumu

Toplumsal duyarsızlaşma; Toplumun uzun süre yetersiz veya aşırı uyarana maruz kalması sonucu artık normalde vermesi gereken tepkiyi vermemesi

Güdü (Saik, Motive), Dürtü (Drive), İçgüdü (Instinct)

İnsanlar varlıklarını korumak, geliştirmek ve sürdürmek için ihtiyaçlarını gidermek zorundadırlar. İşte güdü, dürtü gibi güçler insanların bu ihtiyaçlarını karşılayan davranışları başlatan güçlerdir.

Güdü, “insanı belli ve düzenli bir davranışa yönelten herhangi bir uyarımdır”.

Dürtü kavramı ise daha çok fizyolojik kökenli güdülerini anlatmakta kullanılmaktadır. Açlık, susuzluk, nefes alıp verme, bağırsakların boşaltılması, annelik, cinsel istek vb gibi.

İçgüdü doğuştan gelen, sonradan öğrenilmeyen bir türün bütün bireylerinde görülen o türe has kalıplaşmış davranışlar.

Güdü Türleri

Fizyolojik Güdüler (Birincil güdüler, doğal güdüler)

İnsanoğlunun varlığını ve soyunu sürdürme ihtiyacından doğan güdülerdir. Doğumla gelirler ve insanın yaşadığı sürece devam ederler. Fizyolojik güdüler tüm canlılarda vardır.

Sosyal Güdüler

Sosyal güdüler, kişilerin başka insanlarla birlikte yaşama zorunluluğu sonucu ortaya çıkmışlardır.

Başarı, güç, sevgi, dostluk, tanınma gibi güdüler insan ilişkileri ile ilişkili birer sosyal güdüdür.

Maslow'un Güdüler (İhtiyaçlar) Piramidi

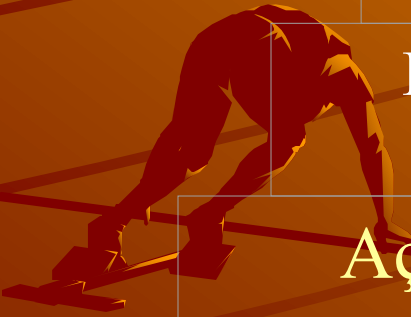
Kendini
gerçekleştirme

Değer, başarı,
kendine saygı

Ait olma ve sevgi

Emniyet, güven, düzen ve
değişmezlik

Açlık, susuzluk ve cinsiyetin
fizyolojik doyumu



DUYGULANIM VE HEYECAN

Duygulanım, iç ya da dış uyaranların, dikkat, algı, hafıza, düşünce gibi zihinsel işlevlerden ayrı olarak, insanda meydana getirdiği etki ve tepkilerin bütünüdür.

İç ve dış nedenlerle ruh durumunun değişmesi, duygusal tepki gösterme durumudur.

Duygulanım sürekli değişir. Çünkü iç ve dış uyaranlar sürekli değişmektedir. Neşe, sevgi, umut, korku, kaygı, sıkıntı, kızgınlık, kıskançlık, öfke, kin, nefret, ilgisizlik, isteksizlik, durgunluk durumları birer duygulanım durumlarıdır.

Tüm duygulanım durumları elemle haz arasında değişir.

Duygulanım

Elem ←-----→ Haz (zevk)

Heyecan normal seyrinde devam eden duygusal hayatımızda açık bir değişiklik yapan ve bazı fizyolojik göstergelerle birlikte ortaya çıkan psikolojik bir olaydır. Duyguların şiddetinin ve yoğunluğunun artmasıdır. Heyecan durumu kısa sürer ve insanda gerginlik meydana getirir. Solunum, kalp vuruşu ve kan dolaşımı hızı artar. Kan basıncı ve beden sıcaklığında yükselme olur. Dikkat ve algı heyecanın başlangıcında artar. Neşe ve sevinç durumlarında taşkınlık olabilir. Heyecan, elem durumunda dikkati, algıyı ve düşünmeyi yavaşlatır; durgunluk ve çöküntüye yol açar. Aşırı heyecanların gereksiz, olumsuz ve yersiz davranışlara yol açtığı görülür. Aşırı kızgınlık, korku, öfke gibi heyecanlar taşkınlık, **panik**, tedirginlik meydana getirir.

DUYUMSAMA

Duyumsama, insanın değişik duygulanım durumlarını algılayıp, anlaması, tanıması ve çözümlemesi sürecidir. Yani duygulanımın zihinsel işlevlerden geçirilip bilinç alanına girmesinin sağlanmasıdır. İnsanlar kişilik özelliklerine göre yaşadıkları duygulanım durumlarını kendi yapılarına uygun bir şekilde bilinç alanına getirir, yani duyumsarlar. Örneğin, A ve B takımlarının maçındaki kritik bir pozisyondaki hakemin kararı A takımı taraftarlarınca haklı görülürken B takımı taraftarlarınca şiddetle protesto edilebilir.

Teşekkürler...

