PSİKOLOJİ
(ZİHİN SÜREÇLERİ BİLİMİ)

Yazarı : Sibel ARKONAÇ
Yayınevi : Alfa Basım Yayım Dağıtım
Baskı : İstanbul / 1993 / 448 shf.
ISBN : 975-7368-24-5
Bilim Grubu : Psikoloji
Türü : Telif
Hitap Ettiği Okuyucu Kitlesi: Özel İlgi

Kitabın Eksileri:

Kitap, psikoloji ile iştigal edenlere kaynak olabilecek kadar detaylı bilgilerle mücehhez fakat konuyu ele alıştaki tarzı çok fazla takdire şayan değildir. Örneğin "örnek olaylara" hemen hemen hiç değinilmediği için, meseleler aşırı derecede soyut kalmış ve anlaşılması çok güç olmuştur. Ayrıca terminolojik kavramlara çok fazla yer verilmesinden dolayı da bu anlaşılmazlık daha da artmıştır.

Genel Değerlendirme:

Bu kitab genel olarak; psikoloji biliminden, bu bilimin diğer bilimler arasındaki yerinden, davranışlarımızın nörobiyolojik temellerinden, psikolojinin en önemli sahalarından biri olan duyumlar ve algıdan, uyku ve rüyalardan, dikkat, öğrenme, hafıza, motivasyon, heyacanlar, düşünme ve problem çözme, lisan, gelişim, zeka, şahsiyet, anormal davranışlar, sosyal davranış, grupiçi süreçler ve gruplar arası ilişkilerden bahsetmektedir.

Yazar konusunu takdim derken, öncelikle kavramları açıklamaya çalışmış, ondan sonra araştırmacıların konu hakkındaki görüşlerini dile getirmiş fakat kavramların tanımlarını yaparken yeterince anlaşılır ifadeler kullanmamış.

Kitabın içerdiği konular ekseriyet itibariyle önemli olmakla beraber, bence en önemli hususlar; İnsanın beyninin yapısı, Sinir sistemimiz, başta Freud olmak üzere birçok araştırmacının meselelere yaklaşım tarzları (şahsiyet vb.) ve öğrenme, gelişim gibi insanı yakından ilgilendiren meselelere değinilmesidir.

PSİKOLOJİ BİLİMİ

Psikoloji bilimi, başlangıçta; fiziksel ve biyolojik bilimlerin tamamlayıcısı durumundaydı. Daha sonra bazıları, bilinç altında cereyan eden olayların araştırılması gerektiğini öne sürdü. Diğerleri ise bilinç düzeyindeki zihni olayların bile objektif olarak gözlenemediğini bu sebeple psikolojinin, gözlenebilir davranışı incelemesi gerektiği üzerinde ısrar ettiler. Araştırmacılar arasındaki bu farklı yaklaşımlardan sonra bugün en fazla kabul edilen anlamıyla psikoloji "İnsan ve hayvan davranışlarını inceleyen ve zihinsel süreçleri araştıran bir bilim" olarak tanımlanmaktadır. Daha geniş anlamda açıklanacak olursa psikoloji, hayatımızın hemen her yönü ile ilgili soru ve problemlere cevap aramaya çalışan bir bilimdir denilebilir.

Psikolojide bireysel farklılıkların gözardı edilmemesi hususu çok önemli bir unsurdur. Yani bütün bireyler birbirinden farklı karaktere sahiptirler öyleyse davranışlar incelenirken bu farklılıklara göre hareket edilmelidir.

Hulasa, bir çok yönüyle ele aldığımızda psikoloji çok önemli ve diğer bilimlerle karşılaştırıldığında da oldukça genç bir bilimdir.

PSİKOLOJİK AKIMLAR VE YAKLAŞIM TARZLARI

Psikolojide belli başlı dört farklı akım ve yaklaşım tarzlarından bahsedebiliriz: 1)Yapısalcılık ve işlevselcilik: 19.yy'ın son yıllarında Wundt ve öğrencilerinin benimsediği bu akıma göre, suyun hidrojen ve oksijene ayrıştırıldığı gibi; bilincin de elementlerine ayrılması gerekir. Bunu yaparken de yöntem olarak içe bakış yolunu benimsemişlerdir.

2)Davranışsal yaklaşım:1990'lü yılların başlarında Amerikalı psikolog John Watson tarafından ileriye sürülen bu görüşe göre; Psikolog, bireyi, onun davranışlarına bakmak suretiyle inceler.

3)Geştalt Yaklaşımı: 1912'de Max Wertheimer tarafından ilk defa ortaya atılan bu görüşe göre. "Bütün, onu oluşturan parçaların ilişkisinden ortaya çıkar" örneğin

bir beste dinlenirken tek tek o besteyi oluşturan notaların sesleri değil, onların biraraya gelerek düzenledikleri bütün algılanır.

4)Psikanalitik Yaklaşım: Avrupa'da Sigmund Freud tarafından ortaya atılan bu görüşe göre: Davranışlarımızın çoğu bilinç dışı süreçlerden kaynaklanıyor Bilinç dışı süreçlerden kasıt korku, arzu gibi insanın farkında olmadığı fakat sonucunda davranışı etkileyen süreçlerdir. Freud, bir çok dürtülerin çocukluk boyunca aile ve toplum tarafından yasaklandığına inanırdı. Yine kendisine göre bunların hepsi doğuştan gelen, insanın doğasında bulunan güdülerdir. Bunları yasaklamakla, bilinç dışına itip davranışları buradan etkilemelerine sebep olmaktayız.

Psikolojide Kullanılan Metodlar:

Psikolojide insan ve hayvan davranışlarını inceleyebilmek için en fazla kullanılan metodları bir kaç sınıfta gruplandırmak mümkündür: Deneysel metod'da, bir denek grubu üzerinde yapılan deneyin neticeleri saptanır ve genelleme yoluyla tekrar edilebilir hale getirilerek davranışlar incelenir. Gözlem metodunda ise insanların davranışları gözlenir ve onların davranışlarından bazı yargılara varılır. Mülakat metodunda ise doğrudan insanların kendilerine sorma yolu seçilir. Örneğin kendi hayat hikayelerini sorgulamalarına fırsat tanınabilir. Bu üç önemli metod dışında, Kamuoyu anketleri ve Davranış testleri gibi metodlar da kullanılabilir. Ancak bu iki metod da dikkat edilecek en önemli husus, hazırlanan soruların son derece anlaşılır, açık, geçerli ve güvenirli olmasıdır. Aksi halde sağlıklı sonuç almak mümkün değildir.

DAVRANIŞIMIZIN NÖROBİYOLOJİK TEMELLERİ

İnsan davranışını ve zihinsel işleyişinin bir çok cepheleri, temelinde biyolojik süreçlere dair bilgiler olmaksızın anlaşılamaz. Öyleyse sinir sistemimiz ve beyin hakkındaki temel bilgilerin bilinmesi zaruridir.

İnsanın sinir sisteminin temel birimi sinir hücresi veya bir başka adı ile Nöronlardır. İnsan beyni 12 milyar veya daha fazla sayıda nöron adı verilen bu hücrelerden oluşur.

Şimdi bu sistemi daha iyi anlayabilmek için bölümlere ve daha alt bölümlere ayıralım:

Sinir sistemini, merkezi ve preferik sinir sistemi olmak üzere ikiye ayırabiliriz. Merkezi sinir sisteminden kasıt beyin ve omuriliktir. Preferik sinir sistemi ise somatik ve otonom sinir sistemi olmak üzere iki alt başlığa ayrılıyor. Şimdi bunları kısa kısa açıklayabiliriz:

Merkezi sinir sistemi, beyindeki bütün nöronları, omuriliği, ve bedendeki nöronların büyük bir kısmını kapsar. Preferik sinir sistemi, beyin ile omuriliği bedenin diğer kısımlarına bağlayan sinirden oluşur. Deriden ve kaslardan gelen dış uyarılar hakkındaki bilgiyi Somatik sistemin duyusal sinirleri geçirir ve merkezi sisteme bağlar. Bu sistem bizi ağrı, basınç ve ısı değişikliklerinden haberdar eder. Otonom sinir sisteminin sinirleri kalp atışı, nefes alma, sindirim gibi süreçleri düzenleyen iç organlardan çıkar ve yayılır. Bedenin çeşitli kısımlarından ve beyinden çıkan sinirler Omurilikte birleşir. Bazı en basit uyaran-tepki refleksleri omurilik seviyesinde taşınır.

Beynin Yapısı:

Yetişkin bir insanın beyni yaklaşık 1440 gram ağırlığında olup gri ve boz maddelerden oluşur. Bu 1440 gram ağırlığındaki organ vücut ağırlığının sadece yüzde ikisini oluşturmakla beraber gerekli işlevlerini yerine getirebilmek için vücuda giren oksijenin yüzde 22’sinikullanır. Ayrıca kalbin dolaşım sistemine pompaladığı total kan miktarının yüzde 16-20’si beyne gelmektedir, dolayısıyla beyin kan bakımından en zengin şekilde takviye edilen organdır.

Beyin üç ana bölgeye ayrılmaktadır: ön beyin, orta beyin ve arka beyin. Görsel, işitsel, duyusal veya algısal psikolojinin bir çok önemli sürerci beynin bu farklı kısımlarında gerçekleşmektedir.

Genetiğin Davranış Üzerine Etkisi:

Bütün psikolojik özellikler kalıtım ile çevre arasındaki karşılıklı etkileşime bağlıdır. Yani bireyin davranışına etki

eden çevre veya kalıtım ayrı ayrı ele alınamaz. İkisinin etkileşimi neticesinde bireyin davranışına etkisi üzerinde durulmalıdır.

DUYUMLAR VE ALGI

Çevremiz ile ilgili bilgiler duyularımız yoluyla gelmektedir. Renklerin ayırd ediciliği, müziğin ritimlerinin yorumlanması veya dokunduğumuz bir nesnenin ısısının ne olduğuna karar verişimiz hep duyularımız ile ilgilidir.

Duyum ise duyu organlarının, çevredeki enerji vasıtasıyla uyarılması sonucunda ortaya çıkan nörofizyolojik süreçler olarak tarif edilebilir. Belli başlı duyu sistemleri ise görsel sistem, işitme sistemi, koklama sistemi ve tat sistemidir.

Algı ise duyumdan farklı olarak, “Duyu organlarımızca taşınan duyusal verileri örgütleyip yorumlayarak insanoğlunun çevresindeki nesne ve olaylardan oluşan uyaranlara anlam verme sürecidir.”

Algı süreçleri ile ilgili olarak en önemli konuları şöyle sıralamak mümkündür.

Nesnelerin Ayırdedilmesi: İnsan çevresini gelişigüzel bir düzen içerisinde algılamamaktadır. Duyusal girdileri derler, toparlar, bir düzene sokar ve onlara bir anlam verir. Biz bu sürece nesnelerin ayırdedilmesi diyoruz.

Algısal değişmezlikler: En önemli iki değişmezlik, renk ve parlaklık değişmezliği ile biçim ve büyüklük değişmezliği dir. Nesne üzerine düşen ışığın şiddeti ne olursa olsun az veya fazla, rengi ve parlaklığı değişmez.”Gündüz beyaz algılanan kar, gece siyah görünmez.” Nesneleri, bizden değişik uzaklıktaki mesafelerden algılamamıza rağmen büyüklüklerini aşağı yukarı değişmez bir şekilde aynı görmeye devam ederiz.”Kapı boyutlarının açılırken algılanan şekli.”

Algısal Yanılmalar: Suya sokulan bir sopayı suya girdiği noktada kırık görmemiz veya lunaparktaki aynalarda seyrettiğimiz çarpık görüntüler fiziksel yanılmalardır. Diğer tip yanılmalar algı sistemimizden kaynaklanan algısal

yanılmalardır. Zaten psikolojinin ilgi alanına giren yanılmalar algısal olanlardır.

Bu üç algı süreci dışında, Derinlik Algısı, Hareket Algısı, Sosyal Algı gibi algı türlerinden de bahsetmek mümkündür.

UYKU VE RÜYALAR

Uyku, uyanıklığın zıddı gibi görünmekle birlikte bu iki bilinç halinin ortak yanları çoktur. Uyku tamamı ile bir sükunet ve istirahat hali değildir, bazıları uykuda yürür, konuşur. Uykuda olanlar çevreden tamamı ile kopuk da değildir.

Uyku halinde merkezi sinir sisteminin faaliyetleri EEG'ye (Elektroensafelogram: Sinir sistemindeki faaliyetten doğan beyindeki elektriksel akım faaliyetlerini kaydeden bir araç.) yansıtılmaktadır. Bu sayede biz, normal bir insanın uyku esnasında geçirmiş olduğu safhaları ölçebiliriz.

Normal bir insanın hayatının üçte biri uykuda geçmektedir. Bu oran şahıstan şahısa ve yaşla birlikte değişmektedir. Aşırı derecede uyku veya uykusuzluk belli başlı uyku bozukluklarındandır.

Araştırmacılara göre insanlarda uyku ihtiyacını arttıran en önemli uyarıcılar: sıcaklık, ağır geçen yemek öğünleri, cinsel ilişki, ışıkların yanıp sönmesi ve aynı tonda devam eden yüksek sesler gibi tekrarlayıcı monoton uyaranlardır.

Rüya Görme: Rüyalar çağlar boyu insanların ilgisini çekmiş ancak yeni yeni bilimin dikkatini çekmeye başlamıştır. Buna sebep ise gelişen tekniğin yardımı ile rüya görme olayının bilimsel olarak ancak araştırılabilir hale girmesidir.

DİKKAT

Dikkat kavramının birçok tanımı yapılmakla beraber, en yaygın ve en çok kullanılan hali ile, süreç esnasındaki seçiciliğe dayandırılmaktadır. Bu tanımdan hareketle diyebiliriz ki, aynı anda bir çok kararları gerektiren

problemlerle başa çıkmak zor olduğu için söz konusu problemlerin bazılarına daha yoğun bir şekilde eğilmeliyiz.

ÖĞRENME

Belirli zaman aralıklarında, tekrarlara ve takviyelere bağlı olarak davranışta meydana gelen ve kalıcılık süresinin şartlara göre farklılaştığı değişikliklere öğrenme diyoruz.

Öğrenme ile ilgili araştırma ve incelemelerin tarihçesi de, öğrenmenin iki şekli, klasik şartlanma ile operant şartlanma özellikle üzerinde durulan iki temel öğrenme yolu olmuştur.

Klasik Şartlanma: Tamamen uyarıcı-tepki sürecine dayanan klasik şartlanmada, öğrenen organizmanın şartlı şartsız uyaran üzerinde hiçbir kontrolü yoktur. Kendisi tamamen pasiftir. Bu uyaranların veriliş tarzı ve zamanı tamamen deneyci tarafından tayin edilir. (Klasik şartlanmaya verilebilecek en güzel örnek Nobel ödüllü Rus Fizyoloğu Ivan Pavlov'un köpekler üzerinde yapmış olduğu deneydir.)

Operant Şartlanma: Operant şartlanmada organizma, kendi çevresinde işlem yapmaktadır. Bu işlem sonucunda bir davranış ortaya çıkmaktadır. Ama bu davranışın tekrarlanıp tekrarlanmaması onun sonucuna (mükafatla takviye edilip edilmemesine) bağlıdır. (Operant Şartlanmaya da en güzel örnek Skinner'in fareler üzerinde yapmış olduğu deneydir.)

Öğrenme konusunda olumlu davranışları pekiştirmek için ödül (teşvik amacıyla) yönteminin yanısıra ceza (olumsuz davranıştan caydırmak amacıyla) yöntemi de yeri ve zamanına göre uygulanmalıdır.

HAFIZA

Hafıza olmadan öğrenme denilen şey gerçekleşmez, edindiğimiz tecrübelerden geriye hiçbir şey de kalmazdı. Çünkü kısa bir süre önce öğrendiğimizi, hafızaya dayanarak hatırlar ve uygulamaya koyarız.

Hafıza denilen bu harika sistemin süreçlerini üç aşamada açıklamak mümkündür:

Kodlama: Hatırlanacak olan malumatın takdimi esnasında ortaya çıkan olaylardır.

Depolama: Tekrar hatırlanmak üzere daha önce kodlanan malumatın hafızada depolanması işlemidir.

Geri Getirme: Kodlanıp depolanan malumattan gerekli olanının (hedef malumat) hatırlanması için hafızada meydana gelen işlemdir.

Genellikle üç tip hafıza deposundan bahsedilir:

-Duyusal Hafıza Deposu

-Kısa Süreli Hafıza

-Uzun süreli Hafıza

Bu modele göre çevreden gelen malumat duyusal depolar tarafından alınır. Bu depolar görme işitme gibi kendine has ayrı depolardır, malumatı çok kısa süre için tutarlar. Bu depoya giren malumatın bir kısmına dikkat sarf edilir ve daha sonra kısa süreli hafıza deposu tarafından proseslenir. Kısa süreli hafızada proseslenmiş olan malumatın bir kısmı uzun süreli depoya aktarılır. Tabi malumatın uzun süreli depolanışı tekrar safhasına bağlıdır.

Unutma: Öğrenmeden sonra hafızanın hatırlama performansı zamanın bir fonksiyonu olarak bozulmaktadır. Zaman geçtikçe hatırlama perfor-mansı düşer. İşte araştırmacılar bu duruma unutma ismini vermişlerdir.

MOTİVASYON

İnsanoğlu öğrenir, hatırlar, düşünür ihtiyaç duyar ve ister. Acıktığında yiyecek ihtiyacını, susadığında su ihtiyacını, başkaları tarafından kabul görme ihtiyacını, başarılı olma ihtiyacını karşılamak üzere harekete geçer ve bu hedeflerine ulaşmak için davranışlarda bulunur. Psikolojide istekler ve ihtiyaçlar motivasyon başlığı adı altında toplanırlar. Motivasyon(güdüleme),genel anlamda, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin etmeyi, davranışlara belirli bir yön

vermeyi ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar.

Motivasyonda Teorik Yaklaşımlar:

Motivasyon konusunda en önemli görüşlerin başında Mc Dougall, Freud ve Maslov ‘un fikirleri gelir.

İçgüdü terimini ilk kullanan kişi Mc Dougall bütün düşünce ve davranışlarımızın; öğrenme ve yaşantılarla yönetilişi değiştirilebilir olan bir grup kalıtsal içgüdünün sonucu olduğunu savunuyordu. İçgüdü teorisine göre insan, hedef ve amaçlarını seçen bir varlık olmayıp, davranışı tayin eden veya onu motive eden içgüdüsel güçlerin -ki Mc Dougall 18 içgüdü sayıyordu- elindeydi.

Freud’da insan davranışının tayin edilmesinde iki temel, ama bilinç altında işleyen, kuvvetli bir motivasyonel gücün varlığını savunuyordu. Bu güçlerden biri cinsel davranışı idare eden hayat içgüdüleri diğeri ise saldırganlık hareketlerin temelini oluşturan ölüm içgüdüleridir. Her iki grup içgüdü de bilinç altında işlediği için bireyin hareketlerinin hedefi ve hareketleri seçme sebebi hareketin gerçek olan sebebinden ve hedefinden bağımsızdır ve aralarında hiçbir ilişki bulunmamaktadır.

Maslov, motifleri mertebeli bir düzen içerisinde düşünmüştür. Mertebenin en altında doğuştan gelen biyolojik dürtüler, en üstünde kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer alır. Maslov’a göre temeldeki bir motivin ihtiyaçları giderilmeden üst seviyedeki güdüler insanı etkileyemez. Aç bir insan genelde karnını doyurmadan emniyetine dikkat etmez, kendini gerçekleştirme ortada bile olamaz.

Açlık, susuzluk, analık davranışı, merak motivi ve cinsel motivler insanları motive eden en önemli belli başlı güdülerdir.

HEYECANLAR

Motivler ve heyecanlar birbirleriyle çok yakından ilişkili olmasına rağmen, şu yönleriyle birbirlerinden ayrılırlar: Heyecanlar genellikle dış olaylarla canlanır ve tepkiker bu

olaylara yapılır. Motivler ise bunun tersine iç olaylarla canlandırılır ve doğal olarak yiyecek, su veya eş gibi çevrede bulunan özel nesnelere yönlendirilir. Ayrıca motivler genellikle özel bir ihtiyaçtan çıkarken heyecanlar çok çeşitli uyaranlar tarafından çıkartılabilmektedir.

Heyecan halinin uyanması, canlanması esnasında meydana gelen fizyolojik değişiklerin hemen hepsi bedenimizi acilen gerekecek bir hareket için hazır tutan otonom sinir sisteminin sempatik kısmının canlanması sonucudur.

Her heyecansal halin sonucunda organizma bazen canlı ve atik hale girerken bazen de durgunlaşıp uyuşuk hale girebilmekte veya saldırgan bir davranışta bulunabilmektedir.

DÜŞÜNME VE PROBLEM ÇÖZME

Düşünme bir zamanlar basit olarak; olayların içsel görünümü, takdimi olarak tarif ediliyordu. Buna göre doğru cevabın (yani tepkinin) talep edildiği bir stuasyondan dış çevreden ilgili ip uçlarının sağlanamadığı bu sebeple de, organizmanın kendisi tarafından ip uçlarının sağlanması gerektiği anlarda davranışın meydana getirdiği herhangi bir stuasyondan düşünmenin ortaya çıktığı ifade edilir. Öyleyse düşünmeyi, “problem çözme kapasitesi” olarak tarif edebiliriz.

LİSAN

Lisan, insanoğlunun çıkardığı seslerin biraraya gelmesiyle meydana çıkan ve belirli bir yapı arzeden sistemdir.

Bazı bilim adamları lisan kabiliyetinin yalnızca doğuştan gelen bir kabiliyet olmayıp aynı zamanda da insan türüne has bir kabiliyet olduğunda ısrarlıdırlar. Onlara göre diğer canlı türlerinin de iletişim sistemleri vardır, ama bu insanın kullandığı lisandan farklıdır.

BÜYÜME, GELİŞME, OLGUNLAŞMA

Organizma ile onun çevresi arasındaki davranışsal işlemler, değişen çevresel uyarılmanın ve büyüme ile yaşlanmaya ait biyolojik süreçlerin kontrolü altında durmaksızın şekil değiştirir. Çevrenin sebep olduğu değişikliklere öğrenme, büyüme; yaşlanmanın sebep olduğu değişikliklere ise olgunlaşma adı verilir.

Büyüme, bir özelliğin miktarındaki azar azar artışlardır. (Boyun uzaması, kalbin, beynin ağırlığının artması vs.) Sonuçta yaş ilerledikçe değişmez bir sıra takip eden davranışsal değişimlere “gelişimseldir” diyebiliriz.

ZEKA

Hangi konuda olursa olsun uygun bir mevkiye uygun kişileri yerleştirebilmek önemli bir husustur. İçte bu uygunluk zihinsel testler ile sağlanabilir.

Zihinsel testler çok çeşitlidir. Bazıları “Başarı testleridir.”. (Kişinin belli bir sahada şimdiki bilgi ve yeterliliği çerçevesinde şuan ne yapabildiğini ölçmeye çalışan testler.) Diğerleri yetenek testleridir. (Kişinin uygun eğitim ve motivasyon ile daha sonra neler yapabileceğini ölçmeye çalışan testler.)

Zihinsel testlerde aranan en önemli husus, testin güvenirli ve geçerli olmasıdır.

Bir testin güvenirliliği çok yüksek bile olsa geçerli bir test olmayabilir. Oysa geçerli olan bir test güvenirli olmak zorundadır.

ŞAHSİYET

Şahsiyet, bir kişinin veya kişilerin girdikleri davranışların yapısal ve dinamik özelliklerini gösterir. Şahsiyet hakkında başta Freud olmak üzere birçok kişinin yaklaşımları vardır. Fakat daha önceki bölümlerde bu yaklaşımlara yer yer değindiğimiz için tekrarını yazmaya lüzum yoktur.

ANORMAL DAVRANIŞLAR

Araştırmacılar, çalışmaları neticesinde akıl sağlığı ile akıl bozukluğunu kesin çizgilerle birbirinden ayırdetmişlerdir. İşte araştırmacıların, normal şahısların anormal

şahıslardan daha büyük ölçülerde sahip olduklarını öne sürdükleri kriterler:

- Yeterli bir gerçeklik algısına sahip olmaları.
- Benliklerine dair bilgilerin farkında olmaları.
- Davranışı istemli olarak kontrol etme kabiliyetine sahip olmaları.
- Kendilerinden hoşnut olmaları, çevrelerince kabul edilmeleri.
- Duygusal ilişkiler kurabilme kabiliyetleri daha çoktur.
- Üretkendirler.

Akıl Bozuklukları:

Belli başlı akıl bozukluklarından en önemlilerini şöyle sıralamak mümkündür:

- Kaygı ile ilgili bozukluklar (yaygınlaşmış kaygı bozukluğu, fobik bozukluklar vs.)
- Bedende görülen bozukluklar (konversiyon bozukluğu, psikojenik ağrı bozukları vs)
- Psikozlar (En önemlisi hastane bakımı gerektiren bir tür akıl hastalığı olan Şizofrenidir)
- Madde kullanım bozuklukları (Uyuşturucu, narkotik gibi merkezi sinir sistemini etkileyen maddelerin kullanımı sonucu görülen hastalıklardır)
- Kişilik bozuklukları (Kişiyi her yönüyle derinlemesine etkileyen bozukluklar)

Akıl bozukluklarının fiziksel veya biyolojik anlamdan çok psikolojik

anlamda tedavisine “psikoterapi” diyoruz. Kullanılan başlıca psikoterapi yöntemleri; Psikanaliz, Davranışçı Terapi, İnsancıl Terapi, Grup Terapi, Esnek Yaklaşım ve Biyolojik Tedavi yaklaşımlarıdır.

SOSYAL DAVRANIŞ

Sosyal psikoloji, bizim sosyal çevremizde nasıl düşünüp, hissedip ve hareket ettiğimizi ve aynı şekilde sosyal çevremizin bizim düşünce his ve hareketlerimizi nasıl etkileyeceğini inceleyen bir sahadır. Diğer insanların davranışlarını ve motivlerini nasıl algılar ve yorumlarız? Tutumlarımız ve inançlarımız nasıl şekillenir, nasıl etkilenir ve nasıl değişir? Sorularına cevap arar.

Tutum: Bugün genel olarak kabul edilen tarife göre tutum, bir kişiye atfedilen ve onun psikolojik obje ile ilgili kognisyon, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğitimdir.

Tutum değişiminde potansiyel rolü olan iki tip süreç vardır. Bunlardan biri “tutuma zıt bir davranışta bulunmak” ikincisi ise “ikna edici bir iletişime maruz kalmaktır.”

GRUP İÇİ SÜREÇLER VE GRUPLARARASI İLİŞKİLER

Hepimiz doğumumuzdan itibaren belli grupların gelecek üyelerinin birer temsilcileri olarak yetiştiriliriz. Milliyetimiz, dinimiz, cinsiyetimiz, mesleğimiz bu gruplardan sadece birkaçıdır. Bu çeşitli gruplardaki üyeliklerimiz bizim düşünce tarzımızı, davranış şeklimizi etkiler. Grup süreçleri, bizim için psikolojik manada önem taşıyan grup özelliklerinin tanımlanmasını ve bu özelliklerin grup üyesini nasıl etkilediğinin incelenmesini kapsar.

Kişi için çok önemli olduğu ve onun için psikolojik bir anlam taşıdığı görülen grup nedir? Tasviri bir şekilde ifade edilecek olursa grup; kendilerini aynı grubun üyeleri olarak algılayan dolayısıyla grup içerisinde değerleri ile aynı psikolojik anlam ve önemi paylaşan, bu grup üyeliğinin özellik ve değerleri hakkında sosyal bir anlaşmayı bir ölçüde sağlayan kişiler topluluğudur.