



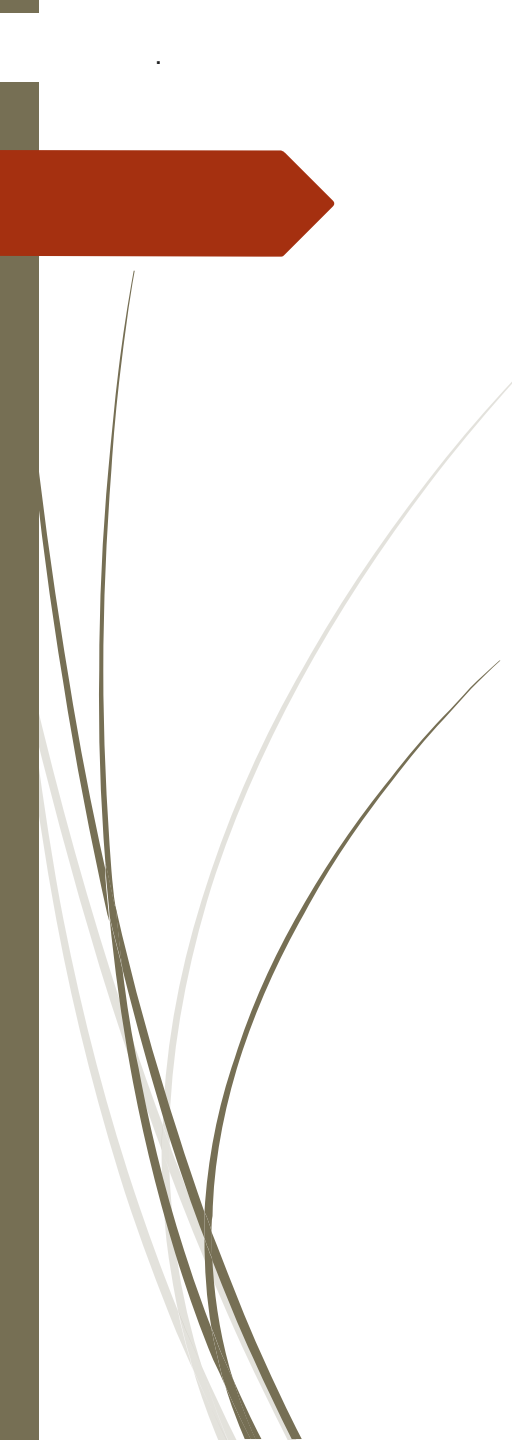
# İNSAN DAVRANIŞI

İçten gelen dürtüler

-----→ DAVRANIŞ

Dıştan gelen etkiler

- ▶ **Davranış**, psikolojik anlamda canlıların dış dünyaya karşı gösterdikleri her türlü *bilişsel*, *duyuşsal* ve *psikomotor* tepkilerin genel adıdır. Söz konusu bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutlar birbiri ile etkileşim halindedir. Bunun sonucunda davranış ortaya çıkar.
- ▶ Cansızlar için davranış söz konusu değildir. Bitkilerin tepkilerine ise davranış denilip denilmeyeceği tartışmalı bir konudur.
- ▶ Bazı filozoflar bir hareketin davranış sayılabilmesi için canlının bu davranışta etkin-istemli rolünün olması şartını ileri sürmüşlerdir, yalnız canlılardaki bazı otomatik tepkiler bunun dışında tutulmuştur.
- ▶ Gelişmiş canlılarda davranış merkezi beyindir.

- 
- ***İçgüdüsel davranış:*** İçgüdü (doğuştan gelen davranış);
    - ✓ Organizmayı türe özgü bir davranışa sürükleyen amaçlardır.
    - ✓ Canlının belirli bir davranışa olan doğuştan gelen eğilimidir.
    - ✓ Karmaşık bir yapıya sahiptir ve seri davranışlar bütünüdür.
    - ✓ İçgüdüsel davranışlar türe özgüdür (örümceğin ağ yapması, kuşların göç etmesi, bebeklerin doğar doğmaz annesinin memesini emmesi). Önceki deneyimler, yani öğrenme olmaksızın gerçekleşen her davranış içgüdüseldir ve bu yüzden doğuştan gelen biyolojik etmenleri ifade eder.
  - ***Refleks:*** Canlılarda etkiye karşı oluşan ani ve değişmez tepkilerdir. Sinir sistemi olan tüm canlılarda refleksler bulunur. Bu davranış tipinde uyarı beyne iletilmeden tepki oluşur.
  - ***Edinilen davranış:*** Bir etkileşim sonunda canlının yeni davranış biçimleri edinmesidir. İzleme yoluyla öğrenme, şartlanma yoluyla öğrenme ve deneme-yanılma yoluyla öğrenme bir öğrenme ve davranış edinme yolu olabilir.

# Davranış;

- **Davranış, insanların yaptıkları ve söyledikleridir.** İnsanların söylemlerini ve uyguladıklarını içine alan her türlü eylemi kapsar. Ancak, bir insanın oturmuş (statik) özellikleri değildir, durumlara bağlı olarak değişir. Örn; bir insan kızdığında farklı, korktuğunda farklı davranışlar sergileyebilir.
- **Davranışın boyutları:** Davranışın şiddet, süre, sıklık, hız vb boyutları vardır.  
Davranışın belli bir süre içinde ortaya çıkma sayısı **sıklığını**,  
Sergilenmeye başlamasından bitinceye kadar geçen süre **süresini**,  
İçerdiği fiziksel güç **şiddetini**,  
Bir olaydan davranışın başlamasına kadar geçen süre **hızını** ifade eder.
- **Davranışı gözleme ve kaydetme:** Davranış bir eylem olduğundan gözlemlenebilir ve gözlemlenebildiği için açıklanabilir ve kaydedilebilir. Kaydetme işlemi başka kişilerce ya da davranışı sergileyen kişi tarafından gerçekleştirilebilir.

- **Davranışların etkisi:** Davranışların fiziksel ve sosyal çevre üzerinde yansıması vardır. Belli bir zamanda ve mekanda gerçekleşen bir devinimi içermesi nedeniyle, davranışın ortaya çıkması **fiziksel çevre** üzerinde bir etki oluşturabilir.

Düğmeye dokunma → ışığın yanması (fiziksel etki)

Bebeğin ağlaması → annenin dönüp bebeğe bakması (başka insanlar üzerindeki etki)

Bir başkası fark etmese bile, yalnızca davranışı sergileyen kişinin fark edebileceği sonuçlar vardır.

Kişinin ezberlemiş olduğu şarkıyı kendi kendine mırıldanması

- **Davranış ve çevre:** Davranışlar çevredeki olaylardan sistematik olarak etkilenir.
- **Açık ve gizli/örtük davranışlar:** Davranışlar açık ya da örtük şekillerde olabilir. Açık davranışlar davranışı gerçekleştiren kişi dışındaki kişilerce gözlemlenebilir ve kaydedilebilir. Çünkü motor davranışları ve sözel ifadeleri içerir. Örtük davranışlar başkaları tarafından gözlemlenemeyebilir ( Örn; düşünme eylemi). Davranış düzenleme ve değiştirme açık davranışlar için uygulanabilir.

# Örnek;

« E. 15 yaşında bir kız çocuktur. Annesi son 6 aydır E. nin çok hızlı bir şekilde kilo vermiş olduğunu, çok az yemek yediğini ve her yemek sonrasında 2 saat sürecek şekilde yoğun egzersiz yaptığını ifade ediyor. E. nin okul başarısı düşmüş ve arkadaşlarıyla hemen hemen hiç görüşmemektedir. Annenin bilmediği ve bu yüzden belirtmediği bir diğer davranışı, yediği her şeyin kalorisini araştırarak hesaplaması ve bunları ezberlemesidir». **(Anoreksia Nervosa)**

- Yemek yeme konusunda direnme (gözlemlenebilen davran.)
- Yoğun egzersizler yapma (gözlemlenebilen davran.)
- Kalori araştırması (davranışı gerçekleştiren kişi tarafından bilinen davran.)
- E. nin aşırı kilo sahibi olduğunu ve vermesi gerektiğini düşünmesi (davranışı gerçekleştiren kişi tarafından bilinen davran.)

**Davranışın (egzersiz)süresi:** 3 öğün.2 saat= 6 saat

**Davranışın şiddeti:** Yoğun egz. nedeniyle bedensel yorgunluk hissetmesi

**Davranışın sosyal çevre üz. yansıması:** Akad. başarıda düşme, sosyal yalnızlaşma

**Davranışı tetikleyen durum:** Bedeniyle ilgili bir hakarete/alaya maruz kalma, medyadaki gerçek dışı/abartılmış beden algısı vb.

# Davranışların Ortaya Çıkışına Yönelik Kuramlar

- Doğumla birlikte bebeklerin sergiledikleri ilk davranışlar 'refleksler' dir. Reflekslerin amacı hayatta kalmayı sağlamaktır.

Arama refleksi >> memeye ulaşma >> karnını doyurma

- Gelişim sürecinde genlerin ve deneyimlerin katkısıyla yeni davranışlar öğrenilir/sergilenir.

Öğrenme >> bir deneyim sonucunda davranış potansiyelinde kalıcı bir değişimin yaşanması (Ancak, öğrenilen durum birey tarafından her zaman sergilenmeyebilir)

- Kuramlar, davranışların nasıl ortaya çıktığını farklı bakış açıları ile açıklamaktadır.

## Klasik Koşullanma

- **Klasik koşullanma**, organizmaların doğal uyarıcılara verdiği doğal tepkileri, yapay uyarıcılara da verip vermediğini denemek için yapılmış deneyler bütünüdür.
- Kuram bir fizyolog olan Ivan Pavlov'un, köpeklerin salya sistemlerini araştırmasıyla ortaya çıkmıştır. Araştırdığı köpeklerin bakıcılarını görmesiyle, hatta ayak seslerini duymasıyla birlikte salya akıttığını gören Pavlov, salya tepkisinin normalde ete karşı gösterilmesi gerektiğini düşünerek araştırmasına yeni bir yön vermiş, köpeklerin neden et dışındaki uyarıcılara tepki verdiğini araştırmaya başlamıştır.
- Pavlov'un klasik koşullanma sürecinde zil sesine tepki vermeyen köpeğin, zil sesinin hemen ardından et verilmesiyle bir süre sonra köpeğin zil sesine de tepki vermesi, yani salya akıtması temel deneyini oluşturmuştur.
- **Klasik Koşullanma Öncesi:**
  - Köpeğe verilen et (Koşulsuz Uyarıcı) >> Salya tepkisi (Koşulsuz Tepki)
  - Zil sesi (Nötr Uyarıcı)>> Tepki yok
- Koşulsuz Uyarıcı (Doğal): Doğuştan var olan öğrenilmemiş uyarıcılardır. Bu uyarıcılara verilen tepki otomatiktir ve o türdeki tüm organizmalarda görülür.
- Koşulsuz Tepki (Doğal): Koşulsuz uyarıcıya verilen öğrenilmemiş tepkidir. Doğuştan sahip olunan ve refleksif bir tepkidir.
- Zil sesi bir koşulsuz uyarıcı ile birlikte sunulduğunda bir tepkinin oluşmasını sağlar.




### ► Koşullanma sırasında:

- Koşulsuz uyarın (et) ile beraber sunulan zil sesi, zamanla koşulsuz tepkiyi (salyalama) ortaya çıkaracak, koşullanma sonrasında **koşullu uyarın** haline gelecektir.
- Süreç sonunda koşullu hale gelen uyarana verilen salyalama tepkisi bir **koşullu tepki** olacaktır.

**Örnek;** hastaneye giden çocuklardaki beyaz önlüklü insan korkusu

- İğne (koşulsuz uyarın) >> acı (koşulsuz tepki)
- Beyaz önlüklü insanlar >> nötr uyarın
- Beyaz önlüklü insan+iğne (koşulsuz uyarın)>>acı (koşulsuz tepki)
- Beyaz önlüklü insan >> acı (koşullu tepki) >> beyaz önlüklü insanlardan korkma

- 
- **Uyaran genellemesi:** Koşullanmış tepkinin koşullu uyarana benzer başka uyarılara da verilmesi
  - **Ayirt etme:** Koşullu uyarının benzerlerinden ayirt edilmesi
  - **Zamanlama:** Koşullanmanın gerçekleşebilmesi için nötr uyarının koşulsuz uyarının öncesinde/aynı anda sunulması
  - **Sönme:** Tekrarlayan uygulamalarda koşulsuz uyarın (et) olmaksızın koşullu uyarının (zil) sunulması sonucunda koşullu tepkinin (salyalama) durması

### Eleştiriler:

Duygu ve düşünceler de koşullandırılabilir. Ancak insan davranışlarının karmaşık olması nedeniyle, bu açıklamalar insan davranışlarını açıklamada yetersiz kalabilir.

# Edimsel Koşullanma (Skinner)

- Thorndike' in Etki Kanunu' ndan yola çıkılarak oluşturulmuştur.

Etki Kanunu >> İnsanların davranışlarının tekrarlanması, davranışların sonucunda oluşan etkilere bağlıdır.

- Davranışın tekrarlanmasını yada bitmesini sağlayan 2 unsur vardır:

- *Pekiştirme*
- *Cezalandırma*

**Pekiştirme**de davranışın hemen ardından gelen bir **pekiştireç** (davranışı güçlendiren bir uyarıcı >> beğeni, onaylama, ilgi, maddi karşılık vb)) vardır.

Olumlu pekiştirme >> gerçekleştirilmesi istenen eylem karşısında , motive eden bir uyarıcının sunulması

\*Ödevini bitirdiğinde aferin demek, çizgi film izlemesine izin vermek

Olumsuz pekiştirme >> hoşlanılmayan bir uyarıcının istendik bir davranışın sergilenmesi karşılığında ortadan kaldırılması

\*Ödevini yapması durumunda odasını toplamasının gerekmediğinin söylenmesi

**Cezalandırma:** Verilen bir uyarın bir davranışın ardından geldiğinde, davranışın ortaya çıkma ve görülme oranı azalıyorsa, bu uygulama bir cezadır. Uygulanan durum davranışı gerçekleştiren kişi tarafından hoş karşılanmaz . Kişi istenmeyen durumla karşılaşmamak için , istenmeyen davranışı sergilemez.

Olumsuz ceza >> istenmeyen davranışı gösteren bireyin, maruz kalmaktan hoşlandığı bir durum/uyarının elinden alınması

\*Odasını toplamadığı için çizgi film izlemesinin engellenmesi

Olumlu ceza >> hoşlanmadığı bir uyarının istenmeyen davranış sonucunda bireye sunulması

- Edimsel koşullanmada;

### **Öncül-Davranış-Sonuç (Antecedents- Behaviour-Consequence)**

kavramlarından oluşan **ÖDS (ABC) ilkesi** vardır. Örneğin;

- ❑ Sınıfta geniş bir alanın bulunması >> **Öncül**>>Çocuklara o alanda geniş beden hareketlerinde bulunabilecekleri mesajını verir.
- ❑ Çocuklar koşturarak kontrolsüz hareket edebilirler >> **Davranış**
- ❑ Çarpışma, düşme vb sonucunda yaralanabilirler >> **Sonuç**

>>> Sınıftaki koşma davranışı, çocuk adına istendik bir sonuç göstermemiştir. Çocuğun bu eylemden edindiği sonuç bir cezadır. Davranış büyük oranda değişir.

>>> Sonuçta düşme gerçekleşmeseydi ve diğer çocuklar da ona eşlik etseydi , arkadaşının ona eşlik etmesi, çocuk için bir tür ödül olacak ve davranışın tekrarlanma ihtimali artacaktı.

## Sosyal Öğrenme (Bandura)

- Bu kurama göre; birey doğrudan deneyimlemeden çok, bir başkasının davranışlarını ve davranışlarının sonuçlarını gözlemleyerek öğrenmeyi gerçekleştirir.
- Birey öğrendiği bir konuyu zamanı geldiğinde davranışa dönüştürebilir. Bandura'ya göre performans; gözlenebilir davranış değişikliğidir. Öğrenme ise, öğrenilenlerin gerek duyulduğunda davranışa dönüştürülmesidir.
- Davranışın ortaya çıkışında dışsal pekiştireçler yanında, bilişsel bazı etkenler de rol oynayabilir. Davranış her zaman pekiştirildiği için değil, sadece gözlemlendiği için de öğrenilebilir. Bunun dışında içsel bazı pekiştireçler de söz konusudur. Bazı durumlarda, içsel anlamda heyecan ya da mutluluk uyandırdığı için de bazı davranışlar sergilenebilir.

## Biyoeekolojik Kuram (Bronfenbrenner)

- Birey gelişimi süresince etrafındaki çoklu sistemlerle karmaşık bir ilişki içindedir. Bu sistemler (aile, okul, toplum, medya, kültür, tarih vb) bireyin etrafında katmanlar halinde ilerler.
- Birey öncelikle kendi çekirdek ailesi, arkadaşları, öğretmeni vb ile etkileşime girer (**mikrosistem**). Ancak bu sistemler birbirinden ayrıdır.
- Aile ile okul arasında kurulan bağ **mezosistemi** oluşturur.
- Çocuk bire bir etkileşime geçmese de çocuğun hayatını etkileyebilecek unsurlar da vardır ve unlar **ekzosistemi** oluşturur. Örn; ebeveynin iş yoğunluğu, çalışma saatleri çocuğun birincil ilişkilerini etkiler.
- Her katman birbiriyle ilişkili olduğundan, çocuğun davranışları üzerinde etkili olan tüm etkenlerin davranış yönetimi ve değişiminde müdahale planlarında yer alması önemlidir.

## Kaynakça

- Topçu, Z.G. 2018. Davranış yönetiminde kuramsal yaklaşımlar. Davranış Yönetimi (Edt.: G. Akođlu, F. Elibol. s. 9-31. Hedef Yayıncılık, Ankara.