



## Kısaca Konu Başlıkları gizle

1 Aşırı uyarılma

2 Yetersiz uyarılma

İnsan yaşayabilmek için temel ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. İhtiyaçlarını karşılaması için de uyarıcıların ona acıktığını, susadığını, yorulunca dinlenmesi gerektiğini vb. bildirir.

Böylece organizma fiziki ve sosyal çevreyle uyumlu bir ilişki geliştirir. Çevreden gelen çok çeşitli uyarıcılar insanın bu uyumu gerçekleştirmesini güçleştirebilir. Çünkü uyarıcıların miktarı ve şiddetindeki eksilme veya artış organizmanın uyumdaki dengesini bozar. Yani organizma aşırı ya da yetersiz uyarılmayla karşı karşıya kalır.

## Aşırı uyarılma

Aşırı uyarılma uyarıcının yoğunluk ve şiddetine bağlı olarak meydana gelir. Organizmayı iç ya da dış çevresinden gelen uyarıcıların normalin üstünde bir şiddetle ya da süreyle etkilemesine aşırı uyarılma denir.

Yani davranışın oluşması için organizmayı harekete geçiren yoğunluğun üzerinde ya da uzun süre uyarıcılara maruz kalması demektir. Uyarıcıların şiddetli ve sürekli oluşu örneğin aşırı sıcak, soğuk, gürültü, fazla ışık, ağrı, açlık ve susuzluk vb. organizmayı rahatsız ederek aşırı uyarılmasına neden olur.

Aşırı uyarılma sadece fiziksel uyarıcılarla ilgili değildir. Bireyin yaşamış olduğu durumlarla ilgili düşünceleri ve duygulanımları da etkilidir. Örneğin yakın çevresinde meydana gelen sosyal olaylar bireyin üzülmeye, kaygı duymasına hatta öfkeye neden olabileceği gibi bunların tam tersi duygulanım hâlleri olan aşırı sevinç, heyecan vb. duygularını da yaşanabilir.



Organizma alışkın olmadığı durumlarla karşılaştığında da aşırı uyarılma gerçekleşir. Örneğin hiç yol yürümeyen birinin uzun süre yürümesi, aç ya da susuz kalması vb. aşırı uyarılmada organizma zorlanır ve rahatsız olur. Birey bu rahatsız edici durumdan kurtulmak ister.

Eğer başaramazsa **yorgunluk** hisseder; bu durum uzun süre yaşandığında bireyde çöküntü belirtileri görülür. Aşırı uyarılma organizmanın çevreyle uyumunu bozar ve davranış bozukluklarına; sonrasında ise psikolojik kaynaklı hastalıkların oluşmasına yani psikosomatik hastalıklara neden olur.

## Yetersiz uyarılma

Yetersiz uyarılma organizmanın tepki vermesine neden olan uyarıcıların organizmayı harekete geçiremeyecek düzeyde ya da kısa süre etkilemesidir. Uyarımın olması için uyarıcıların organizmayı yeterli düzeyde etkilemesi gerekir. Uyarıcının gücü-şiddeti ya da yoğunluğu belli bir süre etkisini sürdürmezse organizmada yeterli uyarım oluşmayacak ve organizma uyarıcılara karşı tepki veremeyecektir.

Bireyin alışık olduğu sürede gelen uyarıcı yoğunluğu miktarı azaldığında da yetersiz uyarılma ortaya çıkacaktır. Bu durumda organizma rahatsız olacak ve uyarılma ihtiyacı hissedecektir. Örneğin yalnız yaşamak zorunda olan bir kimse için ilgili ilgisiz her insan

Bu PDF içerik [konuanlatimi.net](http://konuanlatimi.net) sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.

değerli olacaktır. Çünkü yalnızlıktan bunalan birisi için her insan yalnızlığını gidermek için sohbet edebileceği önemde bir sosyal uyarıcıdır.



Sosyal ilişki yokluğu insanın kendi isteği dışında oluşan istemediği bir durumdur. Bunun dışında da insanın rahatsız olduğu durumlar vardır. Sosyal yalıtıma ya da fiziksel uyarıcı eksikliğine maruz kalmış bireylerin tümü için yetersiz uyarılmadan söz edilebilir.

Yetersiz uyarılma ile ilgili yapılan deneylerde sestem yalıtılmış bir odada deneklere yarı şeffaf gözlükler kullanılarak kol ve bacaklarına **basınç** duygumunu engelleyici objeler bağlanmıştır.

Deneklere sadece kısa yemek ve ihtiyaç molası izni verilmiştir. Hareketleri kısıtlanmış deneklerin dış uyarıcılardan olabildiğince yalıtıldığı bu ortamda çok uzun süre kalamadıkları gözlenmiştir.

Yapılan deneylerden hareketle yetersiz uyarılmanın organizmanın ruh ve beden dengesini bozduğu, çevresiyle uyumunu güçleştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yetersiz uyarılmanın uzun süre devam etmesi hâlinde tıpkı aşırı uyarılmada olduğu gibi organizmanın bilişsel yapısında ve davranışlarında bozulmalar görülür.

**Kaynak:**12.Sınıf Psikoloji Ders Kitabı (PDF)

Bu PDF içerik [konuanlatimi.net](http://konuanlatimi.net) sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.

## Psikoloji Bilimi Ders Notları