T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
AÇIK ÖĞRETİM DAİRE BAŞKANLIĞI

PSİKOLOJİ 1

YAZAR

SEMİHA DOĞU

ANKARA 2023

MEB HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ YAYINLARI
AÇIK ÖĞRETİM OKULLARI

DİL UZMANI
Bülent Kenan ERKAN

GRAFİK TASARIM UZMANI
Halil Oktay ÜVER

Copyright © MEB
Her hakkı saklıdır. Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Tümü ya da bölümleri izin alınmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif ERSOY

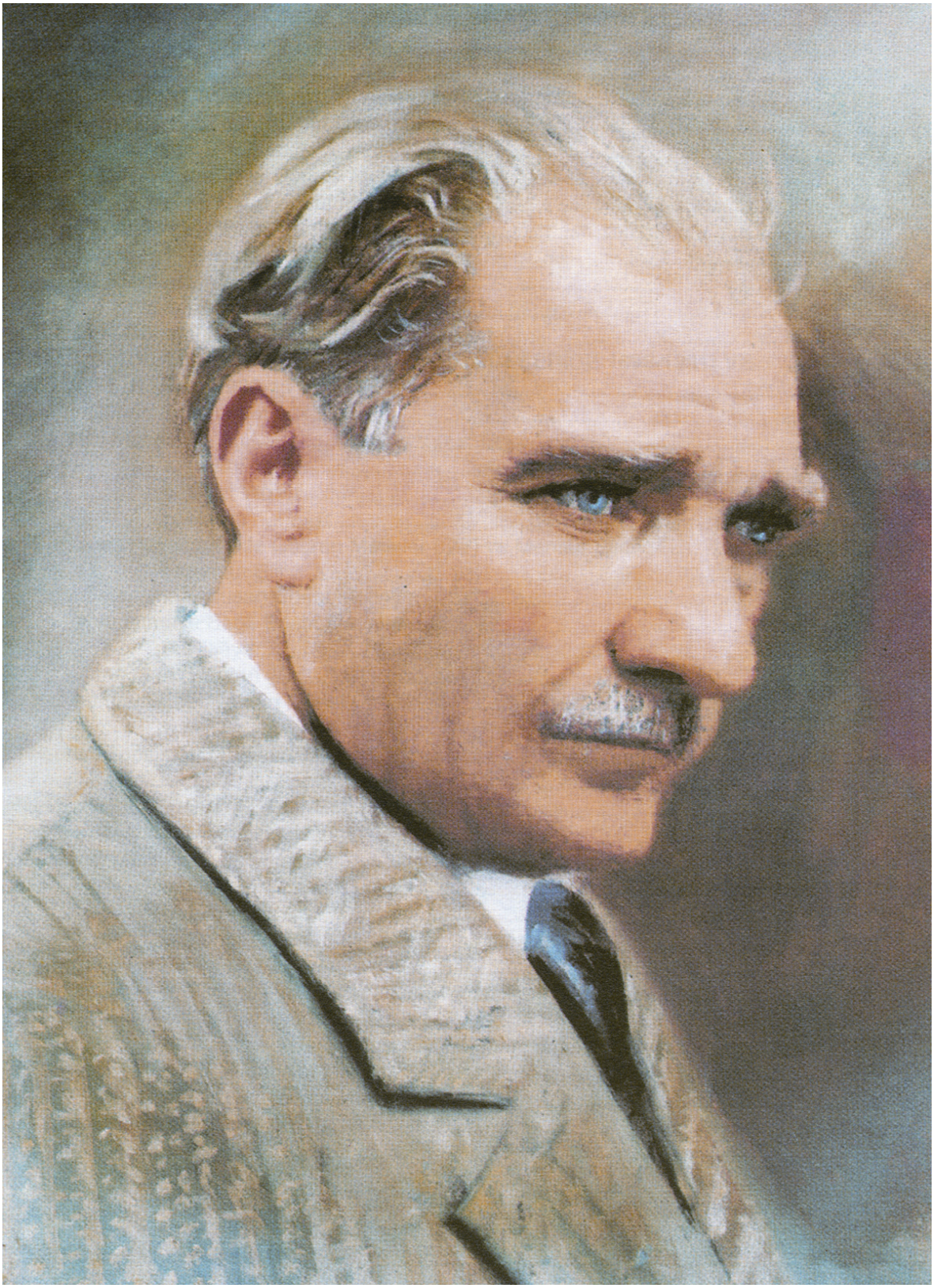
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrumetmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



Mustafa Kemal ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

1. Ünite : Psikoloji Bilimini Tanıyalım 10

Giriş 12
1.1 Psikolojinin Konusu 12
1.2 Psikolojinin Bilim Olma Süreci 14
1.2.1 Psikoloji Ekolleri 14
1.3 Psikolojinin Ölçütleri Ve Amaçları 17
1.3.1 Psikolojinin Ölçütleri 17
1.3.2 Psikolojinin Amaçları 18
1.4 Psikoloji Araştırmalarında Uygulanan Yöntem Ve Teknikler 19
1.4.1 Betimleyici Ve Tanımlayıcı Yöntemler 20
1.4.2 Korelasyonel Yöntem (İlişkisel Çalışma) 21
1.4.3 Deneysel Yöntem 22
1.5 Psikolojide Etik Kurallar 23
1.6 Psikolojinin Alt Dalları 24
1.6.1 Deneysel Alt Dallar 24
1.6.2 Uygulamalı Alt Dalları 25
1.6.3 Diğer Alt Dalları 27
1.7 İş Alanları 27
1.8 Psikolojinin Diğer Bilimlerle İlişkisi 27
Neler Öğrendik? 29
Uygulama Cevapları 33
1. Ünite Ölçme Ve Değerlendirme Soruları 34

2. Ünite : Psikolojinin Temel Süreçleri 36

2.1 Davranışların Oluşum Süreci 38
2.2 Davranışın Nörobiyolojik Temelleri 40
2.3 Davranışların Oluşumunda Kalıtım Ve Çevre Faktörü 43

2.4 Yaşam Boyu Gelişim....46
2.5 Gelişim Dönemleri....48
2.5.1 Yeni Doğanın Gelişimsel Özellikleri (0-6 Ay)....48
2.5.2 Bebeklik Ve Çocukluk Döneminin Gelişimsel Özellikleri (6 Ay -11/12 Yaş)....49
2.5.3 Ergenlik Döneminin Gelişimsel Özellikleri (12-24 Yaş Arası)....50
2.5.4 Bilişsel Ve Ahlaki Gelişim Kuramları....52
2.5.5 Yetişkinlik Döneminin Gelişimsel Özellikleri....55
2.5.6 Yaşlılık Döneminin Gelişimsel Özellikleri....55
2.6 Duyum Ve Özellikleri....57
2.6.1 Duyum Eşiği....59
2.7 Uyarılma Ve Davranış....59
2.7.1 Yetersiz Uyarılma....60
2.7.2 Aşırı Uyarılma....60
2.8 Alışma Ve Duyarlılaşma....60
2.9 Algı....62
2.9.1 Nesne Algılama....62
2.9.2 Algısal Değişmezlik....63
2.9.3 Derinlik Algısı....64
2.10 Algıyı Etkileyen Faktörler....65
2.10.1 Algıda Bütünlük....65
2.10.2 Algıda Seçicilik (Dikkat)....67
2.10.3 Algı Yanılsamaları....69
2.11 Algı Ve Duyum Arasındaki Farklar....71
2.12 Güdülenme....73
2.12.1 Güdü Türleri....74
2.13 Güdülenmiş Davranış Ve Güdülenmemiş Davranış Farkı....75
2.14 Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı (Güdüler Hiyerarşisi)....76
2.15 Duygu Ve Türleri....78
2.16 Duyguların Davranışlara Etkisi....80

2.16.1 Duyguların İfadesi Ve Kontrölü 82
2.17 Bilinç Ve Bilinçaltı 84
2.17.1 Bilinçliliğin Farklı Düzeyleri 85
2.18 Dikkat Ve Türleri 86
2.19 Bilinçlilik Türleri 86
2.19.1 Uyku Ve Rüyalar 87
2.19.2 Hipnoz 89
2.19.3 Meditasyon 89
2.19.4 Bilinç, Biliş Ve Duyguları Etkileyen Maddeler 90
2.20 Sosyal Psikolojinin Konusu 91
2.21 Sosyal Biliş Ve Sosyal Etki 92
2.21.1 Şema 92
2.21.2 Yükleme (Atfetme) 93
2.22 Sosyal Etkiler 94
2.22.1 Tutumlar Ve Önyargılar 94
2.23 Sosyal Etki Sonucu Ortaya Çıkan Davranışlar 96
Neler Öğrendik? 102
Uygulama Cevapları 106
2. Ünite Ölçme Ve Değerlendirme Soruları 110
Sözlük 114
Kaynakça 121
İnternet Kaynakları 122
Görsel Kaynakça 124
Ölçme Değerlendirme Testleri Cevap Anahtarı 125



1. ÜNİTE

PSİKOLOJİ BİLİMİNİ TANIYALIM

Hazırlık Soruları

- İnsanı inceleyen birçok bilim dalları arasında psikolojinin farkı nedir?
- Günümüzde psikoloji biliminin verilerinden nerelerde ve nasıl yaralanmaktayız?
- İnsan davranışlarını anlamada tek bir yaklaşım yeterli midir?

Neler Öğreneceğiz?

Bu üniteyi tamamladığınızda;

1. Psikoloji biliminin konusunu ve bir bilim dalı olma sürecini,
2. Psikoloji biliminin ölçütlerini ve bir bilim olarak amaçlarını,
3. Psikoloji araştırmalarında uygulanan yöntem ve teknikleri,
4. Psikolojinin alt dallarını ve diğer bilim dalları ile ilişkisini öğreneceksiniz.

Anahtar Kelimeler

• pozitif bilim • davranış • organizma • gözlem • deney • bağımlı değişken
• bağımsız değişken • psikolog • psikiyatrist • korelasyon • ekol

GİRİŞ

İnsanları anlamaya çalışmanın en sıkıntılı yanı insan davranışlarının karmaşık olması ve sürekli değişmesidir. İnsan davranışlarının asla tek bir sebebi yoktur ve bunların bazıları bilinçsizdir. Bu nedenle bir kişinin davranışlarının altında tek bir neden aramak yanlış bir değerlendirmeye yol açar. Bu ünitede insan davranışlarının altında yatan temel nedenleri bulmaya çalışan psikoloji biliminin amacı, psikoloji biliminin temel kavramları ve yöntemleri tanıtılacaktır. Psikoloji biliminin temel kavramlarını tanıyan öğrenci, kendi davranışlarına olduğu kadar başka insanların davranışlarına da, şimdiye kadar alışagelmiş olduğu bakış ve açıklayış biçimlerinin ötesinde, daha bilimsel olarak bakabilecektir.

1.1 PSİKOLOJİNİN KONUSU

Büyüklük hastalığı

Bahadır 21 yaşında bir genç, okul ve arkadaşlarına uyum problemleri nedeniyle doktora getirildi. Anne-baba gençle çok ilgiliydiler. Hatta "iki kişilik sevgi" verdiklerini söylüyorlardı. Bahadır ise; "Anneme-babama parasal olarak bağlıyım, duygusal olarak değil." diyordu. Bahadır, uzun boylu, modaya uygun giyinen, çarpıcı saç şekli olan genç bir adamdı. Mesafeli ama etkileyici bir tarzı vardı. Konuşurken küçümseyen, alaycı ve bunaltıcı bir tutum sergiliyordu. Doktora getiriliş nedeni okuldaki uyumsuz davranışları idi…

Yalnız biri olduğu veya sınırlı sayıda arkadaşı olduğu anlaşılıyordu. Oyunculuk ve sinemadan hoşlanıyor, yetenekleri dışında arkadaşları tarafından aranmıyordu. Başkalarının kendisini soğuk ve duyarsız olarak gördüklerini, yakın arkadaşı bulunmadığını itirafla beraber bu durumu "güçlü olmanın ifadesi" olarak kabul ediyordu…

Kendinizle Barışık Olmak, Prof. Nevzat Tarhan

DÜŞÜNELİM

Yukarda okuduğunuz metinde adı geçen Bahadır'ın davranışının nedenlerini psikoloji bilimi sizce nasıl açıklayabilir?

Bu açıklamalardan önce psikoloji bilimini tanımaya çalışalım.

Psikoloji, eski Yunancada ruh anlamına gelen 'psyche' ile bilgi anlamına gelen 'logos' sözcüklerinden oluşmuştur. Sözcük olarak karşılığı 'ruh bilgisi' demektir. İlk çağlarda Aristo tarafından bu anlamda kullanılmış ve uzun süre felsefe içinde yer almıştır ancak bu karşılık psikolojinin ruhu incelediği anlamına gelmemelidir. Psikoloji "ruh var mıdır?", "ruh ölümsüz müdür?" gibi sorulara cevap aramaz çünkü ruh kavramı bilimi değil ilahiyat(teoloji) ve felsefeyi ilgilendirir. Psikoloji ise her bilim gibi gözlenebilen olayları ele alır, sınıflandırır ve bu olaylar arasındaki değişmeyen ilişkileri bulmaya çalışır.



Görsel 1.2 Psikoloji biliminin sembolü

Günümüzde psikoloji **'Organizmanın davranışlarını ve bu davranışların altında yatan zihinsel süreçleri inceleyen pozitif bir bilim dalı '** olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda 4 önemli unsur vardır.

a) Organizma (canlı): Her canlı varlık bir organizmadır. Bu ya insan ya hayvan ya da bitkidir. Bitkilerde duygu ve düşünceye dayalı davranışlar bulunmadığı için psikoloji bunlardan ilk ikisi ile ilgilenir.

Psikolojinin hayvanlar üzerinde araştırma yapması, insan davranışlarını daha iyi anlayabilmek içindir. Bu yolla insanlar üzerinde yapılması olanaksız olan ya da uygun görülmeyen deneyler hayvanlar üzerinde yapılabilir. Bazı hayvanların ömürleri insana göre çok kısa olduğundan, bunların doğumlarından ölümlerine kadar geçirdikleri aşamalar incelenip insan davranışlarının anlaşılmasını sağlayacak ipuçları elde edilir.



Görsel 1.3 Psikoloji insan ve hayvan organizmalarının davranışlarını konu alır.

b) Davranış: İçten veya dıştan gelen uyarıcılara(etkilere) karşı organizmanın yaptığı gözlenebilen ve ölçülebilen tepkilerdir. Her tepki bir davranış olduğu gibi organizmadaki içsel olaylar da davranış kabul edilir. Bu nedenle davranışlar üç grupta ele alınabilir:

- Konuşmak, oturmak, koşmak gibi dıştan **doğrudan gözlemlenebilen davranışlar,**
- Duygular ile düşünme, hayal kurma, zekâ gibi **dıştan doğrudan gözlenemeyen ancak herhangi bir yolla ölçülebilen zihinsel etkinlikler,**
- Kasların gerginleşmesi, utanınca yüzün kızarması gibi **psikofizyolojik tepkiler**

c) Zihinsel süreç: Algı, bellek, düşünce, duygu gibi duyuşsal ve bilişsel süreçleri ifade eder. Psikoloji bu süreçleri incelemekle insan zihninin nasıl işlediğini anlamaya çalışır.

d) Pozitif Bilim: Belli bir alanda bilimsel yöntemle (deney ve gözlemle) elde edilmiş düzenli ve sistemli bilgiler bütünüdür. Psikoloji de herhangi bir yolla gözlenebilen ve ölçülebilen olgularla ilgilendiği için pozitif bir bilimdir.

Yukarıda verdiğimiz örnek metin olayına dönecek olursak Bahadır'ın davranışlarının nedenleri olarak olası bazı açıklamalar yapılabilir. Örneğin, Bahadır sinirli bir kişiliğe sahiptir, anne-baba ilgi ve sevgide aşırılığa kaçmıştır, arkadaşlarının tutumları veya davranışları Bahadır'ı böyle bir davranışa itmiştir ya da ailede bu davranışları örnek sergileyen rol model vardır. Görüldüğü üzere Bahadır'ın davranışlarının tek bir açıklaması olmayabileceği, hatta birden fazla açıklamanın aynı anda doğru olabileceği çıkarımına ulaşabiliriz. Bir bilim dalı olarak psikoloji de davranışların altında yatan sebepleri tek bir açıklamaya dayandırmaz. Arkadaşlarına "kaba davranmak" gibi gözlemlenebilen olguların yanında, "başkalarını küçük görme, kendini aşırı beğenme" gibi gözle görülmeyen ancak dolaylı olarak gözlemlenebilen ve davranışlara yansımaları ile ölçülebilen olgular da olabilir. Psikoloji sadece konuşmak, hareket etmek gibi gözle görülebilir davranışları değil duygu, algı, tutum gibi soyut ama dolaylı olarak ölçülebilen davranışları da anlamaya çalışır.

Tarih boyunca filozoflar, sanatçılar, edebiyatçılar da insan davranışlarını açıklamaya çalışmışlardır. Ancak psikoloji bir bilimdir ve diğer bilim dalları arasındaki farkı sistematik, objektif ve deneysel verilere dayalı bilimsel yöntemler kullanır. Nesnel, doğrulanabilir, genellenebilir cevaplar üretir.

1.2 PSİKOLOJİNİN BİLİM OLMA SÜRECİ

DÜŞÜNELİM

Astronomi, matematik, fizik gibi bilimler ilk çağlardan beri varken psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıkışı 19. yüzyılda gerçekleşmiştir. Sizce nedeni ne olabilir?

Psikoloji uzun zaman felsefeye bağlı kalmıştır. Yunan filozoflarına göre psikoloji, insan ruhunu konu alan bir bilgi dalıydı. Örneğin, ruhu ele alanlardan Platon ruhu değişmez kabul ederken, Aristo ise ruhu bedenin bir fonksiyonu olarak görüyordu. Rönesans sonrası düşünürler ise zihin felsefesi ile ilgilenmişler ve "İnsanların bilişsel yetenekleri ve bilgileri doğuştan mı gelir, yoksa sonradan mı edinilir?" sorusunun cevabını aramışlardır. J. Locke (Con Luk) ve D. Hume (Devid Yum) gibi bazı filozoflar insan zihninin başlangıçta boş bir levha olduğunu öne sürmüş, Descartes (Dekart), Kant gibi bazı filozoflar ise akılda bazı temel bilgilerin ya da kategorilerin yer aldığını savunmuşlardır. Ancak bu incelemeler zihnin işleyişiyle ilgili teorik bilgiler olmaktan öteye gidememiştir.

19. yüzyıldaki fizik, kimya, biyoloji gibi bilimlerdeki gelişmeler, bu dönemdeki ekonomik, sosyal ve siyasal alanda yoğun bir kargaşanın yaşanması, sanayileşmenin gerektirdiği sosyal ilişkilerdeki farklılaşma, insanın makinelere bağımlılığı, yaşamın tekdüzeleşmesi ve hepsinden önemlisi insanın yalnızlaşması, bireyin psikolojik sorunlarının artmasına neden olmuştur. Böylece bu sorunları bilimsel yöntemlerle inceleyecek ve çözüm yolları bulabilecek yeni bir bilime ihtiyaç duyulmuştur. Wilhelm Wundt (Vilhem Vunt,1832-1920) tarafından ilk psikoloji laboratuvarı 1879 da kurulunca psikoloji felsefenin etkisinden kurtularak pozitif bir bilim dalı hâline gelmiştir. Bundan sonra psikolojinin konusu ve yönteminin ne olması gerektiği ile ilgili tartışmalar ve çalışmalar hız kazanmıştır. Bu çalışmalar sonucu psikolojide, farklı ekoller ortaya çıkmıştır. Şimdi bu ekollerin neler olduğuna ve görüşlerine değinelim.

1.2.1 PSİKOLOJİ EKOLLERİ

Bir bilim alanında ortak görüş ya da anlayışı benimseyen bilim insanlarının oluşturduğu topluluğa **ekol** (school=okul), ele alınan konuyu değerlendirme şekil ve tarzına ise **yaklaşım** denir. Yaklaşımların her biri, davranışı farklı bir yönü ile ele alarak değişik yöntemlerle açıklamaya çalışırlar ve birbirini tamamlayarak insanı anlamamıza katkıda bulunurlar. Bu nedenle insan davranışları açıklamada tek bir yaklaşım yeterli değildir.

YAKLAŞIMIN İSMİ VE TEMSİLCİLERİ	PSİKOLOJİNİN KONUSU VE KATKISI	KULLANDIĞI YÖNTEM	ELEŞTİRİSİ
1) Yapısalcı Yaklaşım (Strüktüralizm) W.Wundt (Vilhem Vunt) (1832-1920)	Zihnin yapısı, bilinç denilen karmaşık yapının çözümlenmesi psikolojinin konusu olmalıdır. Davranışı, zihni oluşturan yapılar ile (düşünce, duygu, irade, hayal gibi) açıklamaya çalışmıştır. Kişinin her olay karşısındaki duygu ve düşünceleri ayrı ayrı araştırılmalıdır.	İçe bakış (iç gözlem)	Kullandığı yöntem bireyin kendi gözlemleriyle kendini değerlendirmesine dayandığı için taraflı bir yöntem olarak görülmüş ve birçok psikolog tarafından reddedilmiştir.
2) İşlevselci Yaklaşım (Fonksiyonalizm): William James (Vilyım Ceyms) (1842-1910), John Dewey (Con Dövi) (1859-1952)	İnsan zihninin (yapısının yanı sıra) işlevsel özelliklerinin organizmanın çevreye uyumundaki görevi araştırılmalıdır. Psikolojinin gündelik hayata uygulanmasına önem veren bu yaklaşım, özellikle öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini ve güdülenmeyi araştırması ile okullarda rehberlik anlayışını başlatmış, çağdaş psikolojiyi olumlu etkilemiştir.	İçe bakış ve deney	Bireyin tüm davranışlarını uyum çabasına indirgediği için eleştirilmiştir.
3) Davranışçı Yaklaşım (Behevyorizm): John Watson(Con Vatsın) (1878-1958), Ivan Pavlov (1849-1936), Frederic Skinner (Frederik Skinır) (1904-1990), Edward Thorndike(Edvırd Torndayk) (1874-1949)	Bilinci incelemeyi anlamsız bulan, psikolojinin zihni değil insan ve hayvanların yalnızca gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlarını ele alması gerektiğini savunan bu yaklaşım U-T psikolojisi olarak da bilinir. Organizmanın iç dünyasında olup biten (düşünce, duygu gibi) biyolojik ve bilişsel süreçlerle ilgilenmez. Bu yaklaşım hayvanlar üzerinde deneysel çalışmaların yapılmasında etkili olmuştur.	İç gözlem yöntemini öznel buldukları için yalnızca deney ve gözlem gibi olgusal araçlara yönelmişlerdir.	Zihinsel süreçlerin incelenemeyeceğini ileri sürdüğü ve çevreye fazla önem verdiği için eleştirilmiştir.

4) Psikodinamik Yaklaşım (Psikanalizm): Sigmund Freud (1856-1939), Alfred Adler (1870-1937)	Psikolojinin konusu: Freud'a göre, insan davranışlarının nedenlerini açıklayabilmek için insanın bilinçaltının incelenmesi gerekir çünkü insan kişiliğinin oluşmasında belirleyici olan saldırganlık ve cinsellik güdüsü sosyalleşme sürecinde bilinçaltına bastırılmıştır. Bilinçaltına bastırılan tatmin edilmemiş arzu ve istekler ileriki yıllarda ruhsal problemlere yol açarlar. Bu nedenle psikoloji bilinçaltındaki nedenleri bulmalı ve tedavi etmelidir.	Hipnoz, telkin, serbest çağrışım, rüya analizi ve deney	Bütün davranışları temel iki güdü ile açıklaması, toplumsal etkileri göz ardı etmesinden dolayı eleştirilmiştir.
5) Hümanistik (İnsancıl) Yaklaşım: Abraham Maslow (1908-1970), Carl Rogers (Karl Racers) (1902-1987)	Bu yaklaşım davranışı bireyin iç dünyası(kendine özgü duygu ve düşünceleri) ile açıklamaya çalışır. Her insan ayrı bir dünya ve değerdir. İnsanın duygu ve düşünceleri, istek ve arzularını bilmeden davranışlarını açıklamak imkânsızdır. Psikolojinin amacı, insanları tek tek ele almak, insanın özel yeteneklerini ortaya çıkartmaktır.	Sezgi, empati	Deney yöntemi ile insan davranışlarının açıklanamayacağını savundukları için eleştirilmişlerdir.
6)Bütüncül Yaklaşım(Geştalt) M.Wertheimer (Vertheim) (1880-1943), K.Koffka (1886-941), W. Köhler (1887-1967)	Bu yaklaşımı benimseyenler diğer ekollerin 'parçacı' yaklaşımına karşı çıkarlar. Davranış ve yaşantılarımız basit öğelerin birleşiminden oluşmaz. Davranışlar incelenirken öğeler arası ilişkiler ve etkileşimler dikkate alınmalıdır çünkü bütün parçaların toplamından ibaret değildir. Yapısalcı ekolün analitik yaklaşımına karşı çıkan bu yaklaşım algı ve öğrenme alanındaki araştırmalarda katkıları olmuştur. Örneğin, okuma-yazma öğreniminde önce kelimelerin sonra harflerin öğrenilmesi metodunda bu yaklaşımın etkisi vardır.	İç gözlem, gözlem ve deneydir	Psikolojiyi felsefeye yeniden yakınlaştırmakla suçlanmışlardır
7) Bilişsel Yaklaşım Jean Piaget (jan Piaje) (1896-1980)	Dıştan gözlenemeyen bilişsel süreçlerin (algılama, bellek, düşünme gibi) türü ve yapısıyla gözlenebilen davranışların türü ve özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmalıdır. Bireyin dış dünyayı nasıl içselleştirip uyarıcıları kendisine özgü bir biçimde algıladığını anlamak ister.	Deney	Davranışların oluşumunda bilişsel süreçlere fazla ağırlık verdiğinden eleştirilmiştir.
8)Biyolojik Yaklaşım Adolf Meyer(Adolf Meyır) (1866-1950)	Beynin yapı ve işleyişi ile davranış arasında ilişki olduğunu savunan bu yaklaşıma göre, her davranışın temelinde son derece karmaşık sinirsel oluşumlar yer alır. Bu oluşumlar kaslara geçer ve gözlenebilen davranışlar hâlinde dışarıya yansır.	Deney ve gözlem	Davranışları yalnız biyolojik temellere indirgediği için eleştirilmiştir.

1. UYGULAMA

Şiddet eğilimi olan bir insanın davranışlarının nedenini tabloda özellikleri verilen psikodinamik, biyolojik ve hümanist yaklaşımlar nasıl açıklar? Ünite sonunda verilen cevapları okumadan önce, siz de diğer yaklaşımlardan tercih ettiklerinizin açıklamalarını aşağıya yazınız.

……

……

1.3 PSİKOLOJİNİN ÖLÇÜTLERİ VE AMAÇLARI

1.3.1 Psikolojinin Ölçütleri

Diğer bilim dallarında olduğu gibi psikoloji biliminin de bazı ölçütleri vardır. Bu ölçütler:

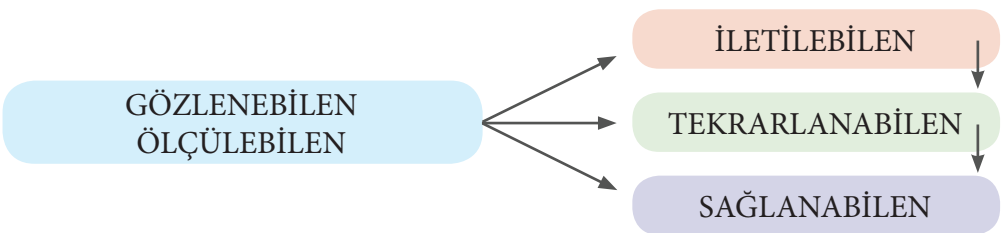
Gözlenebilirlik: Yalnızca çıplak gözle izlemeyi değil, gözün veya başka duyu organının yetersiz kaldığı durumda bazı teknolojik aygıtlardan yararlanmaktır. Örneğin, beynin ürettiği elektriksel dalgaları ölçmek için amplifikatörlerin kullanılması gibi.

Ölçülebilirlik: Sayısal olarak belirlene bilirliği ifade eder. Örneğin, zekâ testinden alınan puanların sayıyla belirtilmesi gibi. Gözlenebilen ve ölçülebilen olaylar(davranışlar) iletilebilir, tekrarlanabilir ve sağlanabilir.

İletilebilirlik: Bilim insanlarının anlatmak istediğinin herkesçe aynı biçimde anlaşılması, elde ettiği sonuçları başkalarına makale, kitap, sunum vb yollarla bildirebilmesidir.

Tekrarlanabilirlik: Yapılan çalışmaların başka bilim insanlarınca farklı zamanlarda aynı biçim ve koşullarda yinelendiğinde mümkün olduğu kadar birbirine yakın sonuç ve gözlemler elde edilmesidir.

Sağlanabilirlik: Bilimsel araştırma sonuçlarının doğruluğunun sınanabilmesi, test edilebilmesidir. Özellikle tekrarlanabilen araştırmaların sağlanması yapılmış olur.



İlk iki ölçüt incelenen olayların özellikleri iken, diğerleri araştırma sonuçları ile ilgilidir. Bu ölçütlere uyulması, psikolojide aşağıdaki amaçlara ulaşmak için gereklidir.

1.3.2 Psikolojinin Amaçları



Görsel 1.4 Psikolojinin amacı öncelikle insan davranışlarını tanımlamaktır.

DÜŞÜNELİM

Aşırı kaygı yaşayan bir insanın davranışlarının nedenlerini araştıran bir psikoloğun bireyin bu davranışını etkilemesi ya da yönlendirmesi mümkün müdür?



Görsel 1.5 İnsan davranışlarını anlamak için o davranışın neden yapıldığının aydınlatılması gerekir



Görsel 1.6 Aynı durum karşısında her insan aynı davranışı göstermeyebilir.



Görsel 1.7 Çocuklarda saldırgan davranışların nedenleri bilinirse saldırganlık kontrol edilebilir.

1. İnsan Davranışlarını Betimleme: Psikolojide tanımlama, ele alınan davranışın anlamını belirleme ve onu kesinliğe kavuşturma işlemidir. Örneğin, aşırı kaygı yaşayan bir kişi karşısında psikologlar bireyin gözlenebilen ve gözlenemeyen davranışlarını inceleyerek, kaygıya neden olan koşulları araştırırlar. Böylece kaygının ne olduğunu tanımlamaya çalışırlar.

2. İnsan Davranışlarını Anlama ve Açıklama: Davranışları anlamak, davranışın ortaya çıkış nedenini bulmak ve neden-sonuç ilişkisi kurarak açıklamaktır. Örneğin, uzun süre kaygı altında kalan insanda bedensel ve psikolojik bozukluklar görülür. Psikolog, kaygıya neden olabilecek aile, okul gibi dış etmenlerin yanında yorgunluk, kalıtım gibi iç etmenleri araştırarak kaygının nedenlerini anlamaya ve açıklamaya çalışır.

3. İnsan Davranışlarını Önceden Kestirebilme (Yordama): Psikoloji insan davranışlarının nedenlerini ortaya koyduktan sonra, benzer durumlarda benzer davranışların ortaya çıkabileceğini önceden tahmin edebilir. Örneğin, kaygının nedenlerini anlamış ve açıklayabilmişsek hangi koşullarda, ne zaman ortaya çıkacağını bilebiliriz. Bu da bize kaygı gibi olumsuz durumların önlenebilmesi için çözümler bulma olanağı sağlar.

4. İnsan Davranışlarını Etkileyebilme ve Kontrol Etme: Bu aşamada davranışın istenen yönde gelişmesi için ortaya çıkacak istenmeyen durumların, davranışların kontrol edilmesi ve önlenmesi amaçlanır. Klinik psikoloji, eğitim psikolojisi gibi psikolojinin bazı uzmanlık alanları, insan davranışını etkileme ve değiştirme konusuyla ilgilidir. Örneğin, öğrenme üzerinde etkili olan koşullar bilinirse insanların daha kolay ve kalıcı bilgi edinmeleri sağlanabilir ya da davranış bozukluklarına yol açabilen aşırı kaygının nedenleri tespit edilmişse ruh sağlığını koruyucu önlemler alınabilir. Doğayı tanımaksızın ona egemen olmak mümkün olmadığı gibi, insanı tanımadan da davranışlarını etkilemek ya da denetlemek mümkün değildir Bu nedenle psikolog kaygı davranışının tanımından hareketle

bireyin kaygı davranışlarının altında yatan nedenleri tespit eder ve kaygı durumunun düzeltilmesi yönünde bazı teknikler uygulayarak koruyucu önlemler alabilir.

1.4 PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA UYGULANAN YÖNTEM VE TEKNİKLER

Stanford Üniversitesinden psikolog Walter Mischel'in (yuva çocuklarına uyguladığı "lokum testi" çalışmasını okuduktan sonra düşünme kutusundaki soruyu cevaplayınız.

Duygulara ve dürtülere karşı koyabilme ve onları geciktirebilme becerisini ölçmek için yapılan çalışmada, 4 yaşındaki anaokulu çocuklarına hoşlarına gidebilecek lezzette lokumlar sunulur. Çocuklara hemen istedikleri takdirde bir tane lokum alabilecekleri ama 15 dakika beklediklerinde ise iki tane alabilecekleri söylenir. Bir grup çocuk öğretmen odadan çıkar çıkmaz lokumu alırken, diğer bir grup çocuk ise 15 dakika bekleyerek ödül olarak çift lokumu alırlar.

Bu çocuklar ergenlik çağında tekrar izlendiklerinde iki grup arasında sosyal ve duygusal farklılıklar olduğu saptanmıştır. Lokum almayı yani doyumu erteleyebilen çocukların hayattaki zorluklarla daha iyi mücadele eden, özgüveni yüksek, çevresine güven veren, inisiyatif kullanabilen, mantıklı davranan gençler oldukları görülürken; lokumu hemen kapan çocukların ise kararsız, doyumsuz, inatçı, kıskanç, sinirli, insanlara zor güvenen, her şeyden şikâyetçi, kilo sorunları olan gençler oldukları görülmüştür.

Otokontrolde Ustalaşmak, Walter Mischel

DÜŞÜNELİM

"Hedef uğruna dürtüleri erteleme becerisinin başarı üzerindeki etkisi" nin araştırıldığı bu çalışmada tek bir araştırma yöntemi kullanmak yeterli midir, yoksa birkaç yöntem bir arada kullanma gerekebilir mi?

Bilimlerin amacı, olguları betimlemek, açıklamak ve yasalara ulaşmaktır. Bu amaca erişmek için izledikleri sistemli düzenli her türlü araştırma tekniğine **yöntem** denir.

Genel olarak bilimlerin kullandıkları yöntemler; tümevarım, tümdengelim ve analojidir. Tüm bilimlerdeki yöntemler bu üç yönteme dayanır ancak her bilimin kendine özgü bir konusu olduğundan bilimler konularına uygun yöntemleri geliştirmişlerdir. Psikoloji de gerek diğer bilimlerin yöntem ve tekniklerinden yararlanarak, gerekse kendine özgü yöntem ve teknikler kullanarak, konusunu bilimsel bir şekilde inceler. Bu yöntemler şunlardır:

Tümevarım(endüksiyon): Çok sayıda gözlem ve deney sonucundan genel ilkelere varmak. Bilimlerin elde ettiği kanun ve prensipler bu yolla elde edilir.
Tümdengelim(dedüksiyon): Deney ve gözlemler sonucunda elde edilmiş genel bir ilkeyi tek tek olaylara uygulamak. Bilimler bu yöntemle genellemelerden yararlanarak olayları açıklar.
Analoji(benzetme): İki olgu ya da olay arasındaki benzerlikten yola çıkarak onların başka bakımlardan da benzer olacaklarını öne süren çıkarsamadır. Bilimler bu yöntemle olgular arasındaki benzerlikten yola çıkarak birinde olan özelliğin diğerinde de olabileceğini öngörürler.

1.4.1 Betimleyici Ve Tanımlayıcı Yöntemler

Araştırma konusu olan olay, nesne ya da durumun özelliklerini tasvir etmek ve tanımlama amacına dayanır. Türleri: gözlem, anket, test, olay incelemesi, görüşmedir.



Görsel 1.8 J. Piaget hayatının 50 yılını çocukları gözleyerek, nasıl düşündükleri ve problemleri nasıl çözdükleri üzerinde çalışarak geçirmiştir.

1) Gözlem: Psikolojide üç türlü gözlem kullanılmaktadır:

a) İç Gözlem (içe bakış): Bir uyarıcının etkisiyle bireyin yaşadığı duyguları kendi kendini gözlemleyip elde ettiği bilgileri araştırmacıya aktarmasıdır. Örneğin, kişiliğin incelenmesinde önemli bir yeri olan 'kendi kendini değerlendirme soru cetvelleri' iç gözlemin bir türüdür. Bu yöntem objektif olmadığı için eleştirilse de tümüyle terk edilmemiştir.

b) Doğal Gözlem: İncelenen olayların kendi doğal ortamında, müdahalede bulunulmadan ve gözlem yapılan kişilerin haberi olmaksızın gözlemlenmesidir. Gözlem doğal koşullarda gerçekleştiği için gözlenen olayın tekrarlanması mümkün değildir. Örneğin, gruba uyum veya uyumsuzluk davranışlarının belirlenmesi amacıyla anaokulunun bahçesinde oyun oynayan çocukların gözlemlenmesi ya da lokum testi çalışmasında gelişim dönemleri boyunca davranışlarının doğal ortamda takip edilmesi gibi.



Görsel 1.9 Sistematik gözlemle kısa sürede daha kesin bilgiler elde edilir.

c) Sistematik Gözlem: Araştırmacının belirli teknikleri kullandığı, olayların yeri, zamanı ve koşullarının gözlemci tarafından önceden hazırlandığı gözlem biçimidir. Bireylerin davranışlarının belli yönlendirmeler yapılarak izlendiği bu yöntemde araştırmacı görüşme ve gözlem çizelgeleri hazırlayabilir, soru kağıtları ve test gibi araçlardan yararlanabilir. Ses kasedi, video gibi aletlerle kayıt yapabilir. Gözlenen gözlendiğinin farkındadır. Sistematik gözlemde koşullar, araştırmacı tarafından oluşturulduğu için tekrarlanabilir ve ayrıntılı şekilde gözlem yapılabilir.



Görsel 1.10 Anket fazla esneklik gerektirmeyen sınırlı bilgilerle yetinilen araştırmalar için uygundur.

2) Anket(tarama) Yöntemi: Belli kişilerin ya da grupların bir konu üzerindeki duygu, düşünce ve deneyimlerini anlamak için belli bir plana göre hazırlanmış olan soru listeleridir. Geçerliliği ve güvenilirliği düşük olmasına rağmen kolay, ucuz oluşu ve çok sayıda kişiye ulaşma imkânı sağlaması açısından en çok kullanılan tekniklerden biridir. Bu yöntemde en önemli nokta örneklem seçimidir.

Örneklem: Belli bir evrenden belli kurallara göre seçilmiş ve seçildiği evreni temsil yeteneği yeterli kabul edilen küçük kümedir. Örneğin, üniversitelerle ilgili bir araştırma yapılması düşünüldüğünde Türkiye'deki tüm üniversitelerin araştırılması mümkün olmadığından sadece belli sayıda okul seçilerek araştırma yapılır. Araştırma sonucu tüm üniversitelere genellenir.

3) Görüşme: Bireyin kişiliği hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla uygulanan ve bireyin düşünce, duygu, davranış ve tutumlarını saptamak amacıyla yüz yüze konuşmaya dayalı olan yöntemdir. İş konulu görüşmelerde bireyin kişiliğinin işe ve iş ortamına uygunluk derecesi saptanmaya çalışılırken, danışma amaçlı görüşmeler psikolojik problemlerin çözümü için uygulanır. Bu yöntem, görüşmeyi yapan kişiye dayandığından oldukça öznel bir yöntemdir. Güvenilir bir görüşme için görüşmeci alanında uzman olmalıdır. Görüşülen kişinin yanlış cevaplar verme ihtimaline karşı önceden tedbir alınır.

4) Vak'a İncelemesi (Olay İncelemesi): Bazı durumlarda insan davranışını tanımlamak pek kolay olmaz. Olayın derinine inmek gerekir. Geçmiş yaşamının ve çevrenin davranışlara nasıl etkide bulunduğunu öğrenmek amacıyla bireyin biyografisinin (hayat hikâyesinin) çıkarılmasına dayalı olan bu yöntem daha çok klinik psikolojide kullanılmaktadır.

5) Test: Birden fazla insanın davranışlarını karşılaştırmak amacıyla uygulanan sistematik ölçme tekniğidir. Dikkat ve bellek gibi zihinsel süreçler, zekâ gibi yetenekler, kişilik özellikleri, tutumlar, ilgiler test veya ölçek adı verilen ölçme araçları ile ölçülür.

1.4.2 Korelasyonel Yöntem (İlişkisel Çalışma)

Bu yöntemin amacı değişkenler arası ilişkinin açıklanmasına yardımcı olmak, benzer sonuçları önceden tahmin etmek yani öngörüde bulunmaktır.

İki ya da daha fazla değişken arasında bir ilişki olup olmadığını, varsa ne tür bir ilişki ve ne kadar güçlü bir ilişki olduğunu göstermeye yarayan bir yöntemdir. Korelasyonel yöntem ilgilendiğimiz kavramları deneysel olarak yönlendiremeyeceğimiz durumlarda kullanılır. Örneğin, gelir dağılımındaki eşitsizliğin bir toplumun fertleri arasındaki ilişkileri nasıl etkilediğini araştıran bir psikoloğun gelir dağılımına müdahale etmesi imkânsızdır. Bu nedenle söz konusu yöntem bize sadece iki değişkenin ilişki gücünü bildirir, nedensellik (neden- sonuç) bildirmez. Konumuzun başında verdiğimiz "lokum testi" çalışmasında da dürtü kontrolü ile başarı arasında ne tür bir ilişki olduğu araştırılmıştır.



Görsel1.11 Korelasyon iki cins veri arasındaki karşılıklı ilişkidir.

Değişken deyince bir araştırmada veya deneyde farklı değerler alabilen herhangi bir özellik, davranış, olgu, gözlem ya da durum (yaş, cinsiyet, boy, kilo, eğitim düzeyi gibi) anlaşılır. Örneğin, şişman olmakla neşeli olmak arasında bir bağıntı var mıdır? Okulda alınan üstün notlar zekâ derecesine bağlı mıdır? gibi soruların cevaplandırılmasında korelasyon kullanılır. Bu yöntem istatistiksel bir ifade (korelasyon katsayısı) ile belirlenir. İki değişken arasındaki ilişkinin gücü ve yönünü gösteren istatistiksel değer +1 ile-1 arasında derecelendirilir. Elde edilen değerin -1'e yakın olması, bu değişkenler arasında çok güçlü bir negatif doğrusal ilişki olduğuna,+1'e yakın olması da çok güçlü pozitif doğrusal ilişki olduğuna işaret eder. Değerin O(sıfır) olması, değişkenler arasında hiçbir ilişki olmadığını gösterir.

Korelasyonel ilişki üçe ayrılır:

a) Bir değişkendeki artış ya da azalış diğer değişkende de artışa veya azalışa sebep oluyorsa bu iki değişken arasında **pozitif (olumlu) korelasyon** vardır. 0 ile +1 arasında değer alır. Örneğin, reklam harcamaları ile satış miktarı arasında böyle doğru orantılı bir ilişki vardır. Dürtü kontrolünün artması ile başarının da artması gibi.

b) Eğer bir değişken artarken diğeri azalıyor ya da biri azalırken diğeri artıyorsa aralarında **negatif (olumsuz) korelasyon** vardır. 0 ile -1 arasında değer alır. Örneğin, kilo alımı arttıkça koşulabilen mesafe arasında ters orantılı bir ilişki vardır.

c) Değişkenler arasında hiçbir ilişki yoksa **nötr korelasyon** adını alır. Örneğin, yetenek ile karakter arasında hiçbir ilişki yoktur.

1.4.3 Deneysel Yöntem

Bir değişkenin diğer bir değişken üzerindeki etkisinin araştırılarak bir varsayımın (hipotezin)sınandığı yöntemdir. Korelasyonel çalışmalar nedensellik ilişkisi ifade etmezken, deneysel çalışmalar neden-sonuç bağı kurma ve açıklama amacıyla yapılır.

Deneysel yöntemlerde kullanılan başlıca değişkenler şunlardır:

- **Bağımsız Değişken(Neden):** İncelenen olayda araştırmacının seçtiği, olayda etkisi araştırılan etkendir.

- **Bağımlı Değişken(Sonuç):** Bağımsız değişkenin etkisine bağlı olarak ortaya çıkan durumdur.

Psikolojideki deneysel araştırmalarda genellikle birbiri ile eşleştirilmiş 2 grup ele alınır. Bunlar deney ve kontrol grubudur:

- **Deney Grubu:** Koşulların değiştirildiği ve bağımsız değişkenin uygulandığı (deneyin yapıldığı)gruptur.

- **Kontrol Grubu:** Koşullarına müdahale edilmeyen ve deney grubu ile karşılaştırma yapmak amacıyla oluşturulan gruptur.

Örneğin, "düzenli yapılan tekrar öğrenmeyi artırır" öngörüsünün (varsayımının) deney hipotezi olarak ele alındığı bir çalışmada her bakımdan birbirine denk (yaş, zekâ, ekonomik durum gibi) iki grup alınır. Deney grubuna **tekrar** yaptırılırken, kontrol grubuna yaptırılmaz. Bir aylık süre sonunda iki gruba da aynı soruların olduğu bir sınav yapılır ve birinci grubun daha başarılı olduğu görülür. Bu deneyde etkisi araştırılan tekrar deneyin bağımsız değişkeni, bağımsız değişkene bağlı olarak ortaya çıkan sonuç yani **öğrenme** ise bağımlı değişkendir. Tekrar ve öğrenme değişkenleri arasındaki çalışmanın başlangıcında öngörülen neden sonuç ilişkisi böylece ispatlanmış olur.

Psikoloji araştırmalarında her zaman tek yöntem kullanılması yeterli olmayabilir. Lokum testi çalışmasında olduğu gibi bazen birkaç yöntemi (doğal gözlem, korelasyonel yöntem, sistematik gözlem gibi) aynı anda kullanmak gerekebilir.

2. UYGULAMA

Aşağıdaverilen araştırmalarda hangi psikoloji araştırma yönteminin uygulanması gerektiğini boş bırakılan yerlere yazınız.

a. Üniversite öğrencilerinin hangi konulara ilgi duydukları ile ilgili yapılacak bir araştırmada……yöntemine başvurulur.

b. Psikolojik araştırmalarda ses ve görüntü alma araçları …….de kullanılır.

c……. tekniğinde hastanın aile tarihçesi, kardeş sayısı, akademik başarısı, geçirdiği hastalıklar araştırılır.

d. "Sosyo-ekonomik düzey" ile "eğitim başarısı" arasında bir bağıntının araştırılması……..yöntemi ile olur.

1.5 PSİKOLOJİDE ETİK KURALLAR

DÜŞÜNELİM

Kendinizi üzerinde deney yapılan bir varlık yerine koyun. Size nelerin yapılmasını istemezdiniz?

Hangi eylemin doğru ve iyi olduğunu, hangilerinin yanlış ve kötü olduğunu irdeleyen etiğin (ahlakın), bilim insanlarının eylemlerini de konu edinmesine **bilim etiği** denir.

Türk psikologları derneğinin 2004 yılında kabul ettiği etik yönetmeliği, araştırma sırasında izlenmesi gereken temel ilkeleri belirtir. Bunlardan ilki, deneğin araştırma sırasında ya da sonunda fiziksel bir zarara ya da sakatlığa uğraması etik olarak doğru değildir. İkincisi, denek bilgilendirilmeli ve rızası alınmalıdır. Katılımcılar araştırmadan istedikleri zaman çıkabilmelidir. Katılımcılara araştırmanın sonunda araştırma hakkında bilgi edinme imkânı verilmelidir. Son olarak da deneklerin gizlilik hakkıdır. Yani kişi hakkında elde edilen bilgiler saklı tutulmalı ve deneğin rızası olmadan başkalarına verilmemelidir.

1.6 PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

DENEYSEL ALT DALLARI	UYGULAMALI ALT DALLARI	DİĞER ALT DALLAR
Daha çok akademik araştırmaları içerir. Bilimsel amaç esastır. Davranışın temellerini bulma ve anlama gibi konularla ilgilenir.	Akademik çalışmalarla elde edilen bilgilerin, sorunların tespit ve çözümünde uygulamaya konmasıyla ilgilenir	Psikolojinin birçok boyutunun çeşitli alanlarda kullanılmasıyla ilgilenir.
1) Deneysel Psikoloji 2) Bilişsel Psikoloji 3) Gelişim Psikolojisi 4) Sosyal Psikoloji 5) Kişilik Psikolojisi	1) Klinik Psikoloji 2) Endüstri Psikolojisi 3) Eğitim Psikolojisi 4) Psikolojik Danışma ve Rehberlik Psikolojisi 5) Sağlık Psikolojisi	1)Adli Psikoloji 2)Çevresel Psikoloji 3)Din Psikolojisi 4)Spor Psikolojisi 5)Trafik Psikolojisi



Görsel 1.12 Deneysel psikolojiye akademik psikoloji de denilmektedir.



Görsel 1.13 İnsan diğer canlılardan farklı olarak bilişsel işlevlerini yoğun biçimde kullanan varlıktır.

1.6.1 Deneysel Alt Dallar

1) Deneysel Psikoloji: Psikolojinin bu dalı öğrenme, bellek, güdü, duygu ve davranışın fizyolojik temelleri üzerinde laboratuvar çalışmaları yapar. Organizmanın anatomik yapısının, sinir sistemi, salgı bezleri gibi fizyolojik olayların davranışlarla olan ilişkisini deneysel çalışmalara dayalı olarak saptamaya çalışır. Yasal ve ahlaksal sorunlar nedeniyle deneysel psikologlar hayvanlar üzerinde araştırma yaparlar. Deneyler ile değişik çevre koşullarının davranışı nasıl etkilediği araştırmalar ile bulunmaya çalışılır.

2) Bilişsel psikoloji: Dikkat, düşünme, bellek, algılama, öğrenme gibi zihinsel süreçlerle ilgilenir. Bu süreçleri gözlemlenebilen tepki ve davranışlar üzerinden anlamaya çalışırlar. Örneğin, illüzyon içeren resimlere baktığımızda, her seferinde aynı resme bakıyor olmamıza rağmen aynı görüntüyü algılayamamamız, beynimizin algılama esnasında uyaranları nasıl zihinsel olarak değiştirebildiğine işaret eder. Biliş-beyin ilişkisinin incelendiği biyopsikoloji, beyindeki hasar ve bozuklukların araştırıldığı nöropsikoloji gibi alt dalları vardır.

3) Gelişim Psikolojisi: Bireyin doğumdan ölümüne kadar yaşa bağlı fiziksel ve zihinsel süreç ve davranış değişikliklerini inceler. Doğumdan ileri yaşlara kadar insanların zihinsel yetilerinin hangi sebeplerle ne şekilde değiştiğini ve bu değişimlerin nasıl sonuçlara yol açtığını anlamaya çalışırlar. Kendi içerisinde bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olmak üzere bazı alt dallara ayrılır.



Görsel 1.14 Bireyin kronolojik yaşı ile davranışları arasında ilişki vardır.

Gelişim psikologları özellikle çocukluk dönemi ve bu dönemdeki deneyimlerin kişinin erişkin hayatına etkileri ile ilgilenirler. Örneğin, bebeklik döneminde anne ile çocuk arasındaki bağlanmanın, çocuğun erişkin olduktan sonraki ilişkilerine nasıl yansıdığı gibi konularda sorular sorar ve araştırmalar yaparlar.

4) Sosyal Psikoloji: Sosyal bir varlık olan insanın davranışları üzerinde toplumun etkisini ve insanın grup içindeki davranışlarını inceler. Grupların insanların tutum ve davranışlarına etkisinden, önyargı, ikna, propaganda, kamuoyu, moda, liderlik, algı operasyonu, itaat gibi konular sosyal psikolojinin inceleme alanındadır.

Algı Operasyonu:
Yanıltıcı bilgi, söz ve semboller aracılığı ile hedef kitleyi etkilemek, yönlendirmek ve önceden belirlenmiş amaca hizmet ettirme yoluyla toplumların algılarının, motivasyonlarının duygularının etki altına alınmasıdır.

5) Kişilik Psikolojisi: Kişilik gelişimi, benlik algısı, öz saygı, kişilik gelişiminde rol oynayan faktörler gibi konuları araştırır. İnsanların karakter özelliklerini anlayabilmek için geliştirdikleri kişilik testleri ile her bir bireyin dışadönüklük, yeniliğe açıklık, duygusallık gibi kişilik özelliklerine ne düzeyde sahip olduğunun anlaşılmasını amaç edinir. Bu kişilik özelliklerinin başkalarına önyargıyla yaklaşma, stresle baş edebilme, depresyon riski gibi pek çok konuyla ilişkisini inceler.

1.6.2 Uygulamalı Alt Dalları

1) Klinik Psikoloji: Psikolojinin tıpta uygulanması sonucu ortaya çıkan bu alan davranış bozukluklarını tanıma, tedavi etme ve nedenlerini bilimsel olarak araştırmayı konu edinir. Hayal kırıklığı, stres, mesleki başarısızlık gibi etkenlerin neden olduğu



Görsel 1.15 Psikoloji tıbbın en büyük yardımcısıdır.

Serbest çağrışım: Psikolojik tedavilerde kullanılan ve hastadan mantıklı veya birbiriyle ilişkili olup olmadığına bakmaksızın aklına gelen her şeyi söylemesinin istendiği, bu yolla kurulacak diyalog yardımıyla hastalığın teşhis edilmeye çalışıldığı tekniktir.



Görsel 1.16 Büyük endüstri kuruluşlarında bir araştırma ve mesleğe yöneltme bölümü bulunur.



Görsel 1.17 Eğitim alanında birçok sorunun çözümünde psikolojinin verilerinden yararlanılır.

ruhsal problemleri çözümlemeyi amaçlayan psikolog ve psikiyatristler telkin, hipnoz ve serbest çağrışım tekniklerini kullanırlar.

Psikolog, psikoloji eğitimi almış, Psikiyatrist ise tıp eğitimi almış olup sadece anormal davranışların tedavisi ile ilgilenen kişidir.

2) Endüstri Psikolojisi (Örgütsel Psikoloji): Ülkemizde yeni gelişmekte olan bu uygulamalı alan, iş ortamındaki davranışlarla ilgilenir. Personel seçimi ve eğitimi, iş analizi, üretilen malların pazarlanmasında alıcı-satıcı etkileşimi ve yapılan reklamlar, iş verimi, işten alınan tatmin, ekip çalışması, çalışanların motivasyonu gibi konular bu alanın sağladığı verilere dayanmaktadır.

3) Eğitim Psikolojisi: Etkin, kalıcı öğrenme ve öğretmeyi konu edinen alandır. Hangi konunun kime ve hangi yöntemle öğretileceğini araştıran psikoloji dalıdır. Eğitim ortamının öğrenmeyi artıracak şekilde düzenlenmesi, öğrenme koşulları, öğrenme teknikleri, uygun eğitim programları, öğrencilerin okuldaki memnuniyetlerinin artırılmasıyla ilgili çalışmalar eğitim psikolojisinin başlıca konularıdır.

4) Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Ruh sağlığı açısından normal, ancak gelişimsel ve uyum sorunları olan bireylere hizmet veren bu alan kendi içinde hizmet alanına göre eğitim, sağlık ve sosyal rehberlik; problem alanına göre ise kişisel, eğitsel ve mesleki rehberlik olarak ayrılmaktadır.

5) Sağlık Psikolojisi: Toplum sağlığını desteklemek ve sağlıksız davranışların azaltılmasını sağlamak üzerine çalışır. Zararlı madde kullanımının azaltılmasından, düzenli sağlık kontrollerinin artırılması ve kanser, kalp krizi gibi sağlık riskleri ile mücadeleye kadar toplum sağlığı ile ilgili çeşitli konular sağlık psikolojisinin ilgi alanındadır.

1.6.3 Diğer Alt Dalları

Bu uygulamalı alanların yanında günümüzde gittikçe önemi artan psikoloji dalları da vardır. Bunlar:

Yasaların yapımı ve uygulanması süreçlerinde ortaya çıkan evlat edinme, çocuk suçlular, sorgulama teknikleri, tanıklığın değerlendirilmesi gibi durumlarda psikoloji verilerinden yararlanıldığı **adli psikoloji,**

Gürültü, hava kirliliği gibi fiziksel çevrenin insanın zihinsel süreçlerine ve davranışlarına nasıl etki ettiğini araştıran **çevresel psikoloji,**

Dinlerin ve dinsel inancın insanların bilişsel süreçleriyle davranışlarını nasıl şekillendirdiği üzerinde bilimsel araştırmalar yapan **din psikolojisi,**

Psikolojik olgu ve ilkeleri spor alanındaki insan davranışlarına (sporcuların motivasyonu, sporun topluma etkisi gibi) uygulayan **spor psikolojisidir.**

1.7 İŞ ALANLARI

Psikoloji, birçok alt dalı olan bir alan olduğundan, psikologlar danışmanlıktan eğitime ve insan kaynaklarına kadar pek çok farklı iş alanında çalışabilmektedirler.

Eğitim Kurumları: Psikologlar, ortaöğretimde dahil olmak üzere her düzeydeki eğitim öğretim kurumlarında görev alabilirler.

Sağlık Kurumları: Hastaneler, klinikler, tanı ve tedavi merkezlerinde klinik psikolog olarak çalışabilirler.

Adli Kurumlar: Adalet Bakanlığı ve cezaevlerinde çalışabilirler.

Araştırma Merkezleri: Toplumsal araştırmaların yapıldığı merkezlerde sosyal psikolog olarak çalışabilirler.

Üniversiteler: Psikoloji alanında akademisyen olarak çalışabilirler.

1.8 PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ

Psikoloji, insanı ve onun davranışlarını anlayabilmek ve açıklayabilmek için bazı bilimlerin bulgularından yararlanır. Psikoloji özellikle;

Sinir sistemi, duyu organları ve iç salgı bezlerinin işlevlerinin davranış üzerindeki etkilerini incelerken biyolojinin alt dalı olan **fizyolojiden,**

Dış uyaranlardan (ısı, ışık, ses vs)etkilenen ve kimyasal bir yapıya sahip olan organizmanın davranışlarını anlamada **kimyanın bulgularından,**

Ses, koku, görme, dokunma duyuları ile duyum ve algı konusunda çalışırken fizik ve **biyolojiden,**

İlkel insan davranışları ile bugünkü insan davranışları arasındaki karşılaştırma yapmak gerektiğinde **antropolojiden,**

İçinde yaşanılan toplumsal çevrenin birey davranışları üzerindeki etkilerini araştırırken **sosyolojiden,**

Anormal davranışların teşhis ve tedavisinde **tıptan** özellikle **nöroloji** ve **psikiyatriden,**

İnsan ihtiyaçlarının giderilmesi konusunda geliştirilen her türlü üretim araçlarının davranış üzerindeki etkileri incelenirken **ekonomiden,**

Yönetim biçimlerinin insan davranışları üzerindeki etkilerini araştırırken **siyaset biliminden,**

İklim ve yeryüzü şekillerinin insan davranışları üzerindeki etkisinde c**oğrafyadan** yararlanır.

3. UYGULAMA

Aşağıda verilen açıklamalar ile bu açıklamalara uygun psikoloji dallarını eşleştiriniz.

1. İnsan davranışları üzerinde beynin, sinir sisteminin, iç salgı bezlerinin işlevlerinin etkisi vardır.	**a.** Sosyal Psikoloji
2. Liderlik, ne yalnızca kişilik özelliklerine bağlıdır ne de yalnızca toplumsal koşullara. Her iki koşulun birlikte gerçekleşmesi gerekir.	**b.** Endüstri psikolojisi
3. Çalışanların iş doyumu, üretimde verimlilik düzeyi, hizmet içi eğitim sonuçlarını değerlendirme, çalışma ortamında insan ilişkilerini geliştirme konuları ile ilgilenir.	**c.** Deneysel psikoloji
4. Sınıf ortamını etkileyen değişkenlerin değerlendirilmesi, öğrenme teknikleri, öğretim programlarının düzenlenmesi, öğretmenlerin nasıl yetiştirileceği gibi konularla ilgilenir.	**d.** Klinik psikoloji
5. Davranış bozukluklarının teşhis ve tedavisi	**e.** Eğitim psikolojisi

NELER ÖĞRENDİK?

Psikolojinin konusunu ve bir bilim dalı olma sürecini öğrendik.

Psikoloji, konuşmak, hareket etmek gibi gözle görülebilir davranışların yanında, duygu, rüya, algı, motivasyon, tutum gibi doğrudan gözlenemeyen ama dolaylı olarak ölçülebilen davranışları da inceleyen sistematik, nesnel, doğrulanabilir ve genellenebilir bir bilim dalıdır.

Psikolojinin kökenleri Antik Yunan filozoflarına kadar uzanır. Ancak psikolojinin başlı başına bir bilim dalı olarak kurulması 19. yüzyıl ortalarında olmuştur. Bilimsel psikolojinin doğuşu ile birlikte farklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Her bir yaklaşım bireylerin neden belirli bir biçimde davrandıklarına ilişkin farklı açıklamalar getirir. Örneğin, saldırganlık davranışının nedenini yapısalcılar içsel duygularla, davranışçılar çevresel uyarıcılar ile, psikanalistler bilinçaltı ile, bilişselciler insan beynindeki süreçlerle, biyolojik yaklaşımı savunanlar sinir sistemi ve hormonlarla açıklarken, bütüncül yaklaşımı savunanlar ise saldırganlık davranışının tek başına değil diğer davranışlarla bir bütün olarak ele alınması gerektiğine vurgu yaparlar.

Psikoloji biliminin ölçütleri ve amaçlarını öğrendik.

Pozitif bir bilim olarak psikoloji biliminin konuları deney, gözlem ve ölçüm yapılabilen konulardır. Gözlenebildiği ve ölçülebildiği için farklı zaman dilimlerinde hem tekrarlanabilir hem de doğrulanabilir. Bu ölçütlere uyulması psikolojinin betimleme, açıklama, yordama ve kontrol amaçlarını gerçekleştirmesini sağlar.

Psikoloji araştırmalarında kullanılan yöntem ve teknikler öğrendik.

Araştırma konusu olan olay, nesne ya da durumun özelliklerini tasvir etmek ve tanımlama amacına dayalı olarak gözlem, test, anket, görüşme ve olay incelemesi yöntemleri,

Değişkenler arası ilişkinin açıklanmasına yardımcı olmak ve benzer sonuçları önceden tahmin etmek amacı ile korelasyonel yöntemi,

Değişkenler arası neden-sonuç bağı kurma ve açıklamak için de deney yöntemi kullanılır.

Psikolojinin alt dalları ve diğer bilim dalları ile ilişkisini öğrendik.

Psikolojinin dalları iki gruba ayrılır:

1) Bilim için bilme amacını taşıyan, uygulamalı bilim alt dallarına teorik alt yapı sağlayarak yol gösteren deneysel alt dallar (bilişsel, sosyal, deneysel, gelişim, kişilik psikolojisi gibi)

2) Amacı temel bilim alanlarındaki araştırmalardan elde edilen verilerin, sorunların tespiti ve çözümünde uygulamaya konması olan uygulamalı alt dalları (klinik, eğitim, endüstri, sağlık, danışmanlık psikolojisi gibi)

Psikoloji bir yandan organizmanın davranışlarının biyolojik temellerini anlayabilmek için biyolojiyle etkileşimde bulunurken, öte yandan sosyal uyarıcıların davranışları nasıl etkilediğini incelerken sosyoloji, antropoloji, ekonomi gibi sosyal bilimlerle iletişimde bulunur.

BİLGİ KUTUSU

RAZİ (865-925): Ruhsal kökenli bedensel hastalıklar(psikosomatik) konusuna dikkati çekerek, telkinin tedavi yöntemi olarak önemine işaret etmiş, tıp tarihinde ilk defa hayvanları deneylerinde kobay olarak kullanmıştır.

EL-KİNDİ (801-873): Psikofizyoloji dalının ilk temsilcisidir. Uyku ve rüyalar üzerinde eserler yazmış "Felsefe-i Ula" adlı eserinde depresyonla başa çıkmada bilişsel stratejilere yer vermiştir.

GAZALİ (1058-1111): Bireydeki psikolojik fenomenlerin benlikten kaynaklandığını savunmuş; kalp, ruh, arzu ve zihin olmak üzere 4 kavram kullanarak benliğin doğasını açıklamış, modern psikolojinin temel konularını (motivasyon, duygu, psikopatoloji gibi) araştırmıştır.

MUZAFFER ŞERİF (1906-1988): Dünyada sosyal psikolojinin akademik bir disiplin olmasında öncülük eden kişilerdendir. Onun "davranış, çevreden bağımsız olarak açıklanamaz ve açıklansa da anlamlı değildir" düşüncesi sosyal psikolojinin, klinik psikolojinin, gelişim psikolojisinin ve bilişsel psikolojinin temelini oluşturmuştur.

MAZHAR OSMAN USMAN (1884-1961): Türkiye'de ilk modern ruh sağlığı merkezini (Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi) kuran Türk bilim insanıdır. Türkiye'de ilk kez nöro-patoloji, deneysel psikoloji laboratuvarları oluşturulmasında önemli rol oynamıştır.

İBN-İ SİNA (980-1037): Buhara'da doğan ve elli yedi yaşlarında Hemedan'da vefat eden, başta "El-Kanûn fi't-Tıb" olmak üzere yüz elliden fazla eser bırakan, İslâm tarihinin en büyük tıp bilgini ve meşhur filozofudur. Ortaçağ Avrupa'sında "Avicenna" ismi ile ün kazanmıştır. Bugünkü modern psikiyatrinin kurucusu olan İbn-i Sina akıl hastalarının meşguliyet, şok, telkin, müzik ve ilaçla tedavi edilebileceğini savunmuştur. İbn-i Sina'nın (980-1037), hasta bir genci nasıl teşhis ve tedavi ettiğine dair garip ve ilginç bir hikâyesi vardır.

OKUMA PARÇASI

BİREY ÜZERİNDE PSİKOLOJİNİN YARARLARI

Psikoloji biliminin kavram ve süreçlerini bilen kişiler, kendi davranışları üzerinde daha düzenli gözlemler yapabilirler. Psikolojinin yöntemleri ve içeriği konusunda bilgisini geliştirmiş bir birey, kendi davranışına ön yargılar, kalıplaşmış gelenekler ve görenekler çerçevesinde değil, bilimsel bir yaklaşım içinde bakabilir. Örneğin, "Kızını dövmeyen dizini döver." sözünü yeniden ve daha bilimsel biçimde gözden geçirir.

Psikoloji bilmeyen kişinin, toplumumuzda sık sık rastladığımız kalıplaşmış cevapların arkasına sığınarak çözümler aramaktan öte başka bir seçeneği yoktur. Bilimsel psikoloji açısından insan davranışına bakabilen kimse, daha bilimsel, gerçekliği denenmiş kavramlar aracılığı ile, insan sorunlarına yaklaşım tavrı geliştirir. Örneğin, küçüklüğümden beri sık sık duyduğum bir söz, bireyin tatlı ve yağlı yemesiyle ilgilidir:

"Ye tatlıyı içme suyu, yanarsa yansın; Ye yağlıyı iç suyu, donarsa donsun1"

Benim yakın çocukluk çevremde, bu söze dayanarak yeme içmesini düzenlemiş kimseler bilirim.

Bilimsel tutum içindeki bir kimsenin, bu sözü hemen soruşturacağını ve bu sözün geçerli olup olmadığını araştırmadan körü körüne inanmayacağını bekleriz. Gıda olarak alınan tatlı ve yağlının, kişinin bedensel sağlığı yanında, bireyin duygu ve düşüncelerini de nasıl etkilediği konusunda yapılan araştırmalar, ilginç sonuçlar vermiştir. Bu araştırmalar, tatlının birçok kimsede karamsarlık ve çöküntü duygusu yarattığını gösteriyor.

Araştırma sonuçlarından haberdar olan birey, yemekten sonra çöken ani karamsarlığın nedenini, yediği baklavada arayabilir ve o anda daha olumlu bir davranışa yönelerek, karşılaştığı biyokimyasal zeminli bir duygusal çöküntüye kendini kaptırıp koyuvermez. Bu örnekler, bireyin yaşamının her yönüyle ilgili olarak çoğaltılabilir.

Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz: Psikolojinin temel kavramlarını ve süreçlerini bilen birey, kendi duygu, düşünce ve davranışlarının altında yatan nedenleri daha iyi anlayabilir.

Psikoloji biliminin içeriğini bilen birey, kendi davranış, düşünce ve duygularıyla ilgili bir bilinçlenme düzeyine ulaşır. Bilinçlenme düzeyine ulaşan kimse, yaşamının değişik yönlerini tam anlamıyla yaşayabilme olanağına kavuşur. Daha iyi bir baba veya anne, daha yakın ve doyurucu bir eş olur; mesleğini bir öğretmen, doktor, subay, müdür vb. olarak daha etkin bir biçimde uygular.

İnsan ve Davranışı, Doğan Cüceloğlu

1.UYGULAMA

Psikodinamik ekol, şiddet eğiliminin bilinçaltına bastırılan duygu, arzu ve isteklerden, çözülmemiş çelişkilerden kaynaklandığını, bu nedenle de bireyin erken çocukluk döneminin araştırılarak çözüme ulaşılabileceğini savunur. Bunun için hipnoz, terapi gibi yöntemleri önerir.

Hümanist ekol, insanın fizyolojik, toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmamasının benlik kavramı üzerinde oluşturduğu etkinin şiddete yol açacağını savunur. Empati kurarak davranışların düzelebileceğini önerir.

Biyolojik ekol ise beyinde duygu kontrolü ile ilgili bölgede ya da sinir sisteminde bir sorun olabileceği öngörüsünden hareketle biyokimyasal faktörler ve hormonların etkisi ile şiddet davranışını açıklar ve deney yapmanın doğru olduğunu savunur.

2. UYGULAMA

a. Anket

b. Sistematik gözlem

c. Vak'a incelemesi

d. Korelasyonel yöntem

3. UYGULAMA

1-c

2-a

3-b

4-e

5-d

1. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıdaki ölçütlerden hangisi araştırma sonuçları ile ilgili değildir?

A) İletilebilirlik
C) Sağlanabilirlik
B) Tekrarlana bilirlik
D) Gözlenebilirlik

2. Propaganda, liderlik, moda, algı operasyonu gibi birey-grup etkileşimini ortaya koyma psikolojinin hangi dalını ilgilenir?

A) Deneysel Psikolojinin
C) Sosyal Psikolojinin
B) Gelişim Psikolojisinin
D) Eğitim Psikolojisinin

3. Psikoloji bilimi için aşağıdakilerden hangisi söylenemez?

A) Gözlenebilen davranışlarla ilgilendiği
B) Nesnel ölçümlere dayandığı
C) Ruh göçünün olanaklı olup olmadığı ile ilgilendiği
D) Pozitif bir bilim olduğu

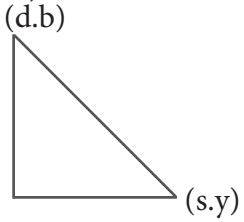
4. Amacı insan davranışlarını incelemek olan psikolojinin günümüzdeki insanların davranışlarını daha iyi anlayabilmek için ilk çağlarda yaşayan insan davranışlarını da bilmek zorundadır. Bu amaca ulaşabilmek için psikoloji öncelikle hangi bilim dalı ile ilişki kurmak zorundadır?

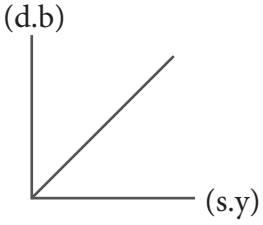
A) Tarih **B)** Antropoloji **C)** Sosyoloji **D)** Hukuk

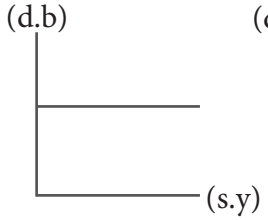
5.Bireyin bir olay ya da konu hakkında kendi kendisini gözlemleyerek, duygu ve düşüncelerini araştırmacıya aktarması şeklinde gerçekleşen araştırma tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

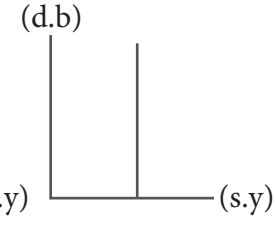
A) İç gözlem **B)** Görüşme **C)** Anket **D)** İlişkisel yöntem

6. Düzenli beslenme (d.b) ve sağlıklı yaşam(s.y) arasındaki ilişkiyi aşağıdaki grafiklerden hangisi ifade eder?

A)


B)


C)


D)


7. Düzenli yapılan tekrarın öğrenme üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada bağımlı değişken hangisidir?

A) Ortam

C) Tekrar

B) Çalışma

D) Öğrenme

8. Birçok deney ve gözlem sonucu depresyon ile genetik yapı, sosyal destek azlığı, negatif düşünceler gibi faktörler arasındaki ilişkinin neden sonuç bağı ile çözümlenmesi psikolojinin hangi amacını ifade eder?

A) Açıklamak

B) Betimlemek

C) Kontrol etmek

D) Tahminde bulunmak

9. "Duyduğumuz bir acı bütün bedenimizi etkiler. Yüzümüz gerilir, gözlerimiz kısılır, kaslarımız gerilir. Bundan dolayı psikoloji bir davranışı incelerken bütünü göz önünde bulundurmalıdır" görüşü hangi yaklaşıma ait olabilir?

A) İşlevselci yaklaşım

B) Bütüncül yaklaşım

C) Yapısalcı yaklaşım

D) Davranışçı yaklaşım

10. Aşağıdakilerden hangisi psikolojinin inceleme alanına girmez?

A) Zihinsel süreçlerin davranışa etkisi

B) Ruh sağlığı

C) İnsanın genetik yapısı

D) İnsanın duygusal gelişimi



2. ÜNİTE

PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

Hazırlık Soruları

- Aynı olaylara insanlar neden farklı tepkiler göstermektedirler?
- Neden başkalarının davranışlarını kendi davranışlarımızı değerlendirdiğimiz şekilde yorumlamada güçlük çekeriz?
- Neden kendimizi bazen uyanık ve tetikte hissederken bazen de odaklanmakta sorun yaşıyoruz?
- Hiç "El alem ne der?" diye bir kaygınız oldu mu?

Neler Öğreneceğiz?

Bu üniteyi tamamladığınızda;

1. Davranışların oluşum sürecinde kalıtım ve çevrenin etkisini, psikolojik, biyolojik yapı ve süreçlerle davranışlar arasındaki ilişkiyi,
2. Gelişimin ne olduğunu ve gelişimin yaşam boyu (bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik veyaşlılık) devam ettiğini,gelişim dönemlerinin temel özelliklerini,
3. Duyumun özellikleri ve temel duyumların bilgilerini,
4. Aşırı ve yetersiz uyarılmanın bireyin davranışı üzerindeki etkilerini,
5. Duyusal süreçlerde alışma ve duyarlılaşmanın etkilerini,
6. Algılamanın uyarıcıları anlamlandırma süreci olduğunu, algılarımızı etkileyen etkenleri, duyum ve algı arasındaki farkları,
7. Güdülenme sürecini, farklı güdülerin etkisi ile gerçekleşen davranışları, dürtü ve güdülerin hiyerarşik yapısı ile güdülenmiş davranışın güdülenmemiş davranıştan farklarını,
8. Duygu ve duygu türleri ile duyguların davranışlarımıza etkisini,
9. Bilinç ve bilinçlilik türlerini, bilinçaltı, farklı bilinç durumları, dikkat kavramını ve dikkatin türlerini ayırt etmeyi,
10. Sosyal psikolojinin konusunu, sosyal biliş ve sosyal etki türlerini öğreneceksiniz.

Anahtar Kelimeler

• davranış • gelişim • uyarıcı • tepki • duyum • duyum eşiği • algı • alışma
• duyarlılaşma • güdü • dürtü • duygu • bilinç • bilinçaltı • hipnoz • rüya
• meditasyon • önyargı • tutum • dikkat • şema • yükleme

GİRİŞ

Dünyayı anlamlandırma biçimimizin ne yaptığımız ve başkalarıyla nasıl iletişim kurduğumuz üzerinde doğrudan bir etkisi vardır. İnsanın oluşturduğu her şey, kendi algısal süreçlerinden geçerek oluşur. Duygularımızı, istek ve ihtiyaçlarımızı tanımanın, bizi davranışta bulunmaya yönlendiren şeyin ne olduğunu bilmemizin, gelişimsel dönemin özelliklerini farkında olmanın, insanların neden belli biçimlerde hareket ettiğinin ve diğer insanlarla nasıl etkileşime geçtiğimizin cevaplarını bu ünitede vermeye çalışacağız.

Ayrıca bu ünitede sosyal psikoloji, sosyal algı, sosyal biliş, sosyal etki, tutum, önyargı gibi konular da yer almaktadır. Bu konularla ilgili edineceğiniz bilgi, kendinizi ve çevrenizi daha farklı görmenize yardımcı olacaktır.

2.1 DAVRANIŞLARIN OLUŞUM SÜRECİ

DÜŞÜNELİM

Aynı olay farklı kişilerde farklı tepkilere yol açmakta ya da aynı olay, aynı kişide farklı zamanlarda farklı tepkilere yol açabilmektedir. Nedeni sizce ne olabilir?

Davranış: İnsan hayatındaki gözlenebilen, kaydedilebilen, ölçülebilen bütün etkinliklere davranış denildiğini daha önce belirtmiştik. İşte iç ve dış çevreden gelerek organizmada davranışa sebep olan her türlü durum, enerji değişikliği, olay ya da nesneye **uyarıcı**, uyarıcılara organizma tarafından verilen karşılığa **tepki** adı verilir. Örneğin, müzik uyarıcısının organizmada "tempo tutma" tepkisini, soğuk uyarıcısının "üşüme" tepkisini ortaya çıkarması gibi.



Görsel 2.2 Oyun oynamak gözlemlenebilen bir davranıştır

Uyarıcıların geldiği **dış çevre** denilince akla insanların ve canlıların yaşamları boyunca ilişkilerini sürdürdükleri, karşılıklı olarak etkileşimde bulundukları fiziki (iklim, tabiat şartları gibi); sosyal (aile, iş çevresi gibi); ekonomik ve kültürel ortam (gelir ve eğitim düzeyi gibi) gelmektedir. Bu çevrelerden gelen ısı, ışık, ses, gürültü gibi fiziki uyarıcılar ile; başkalarının varlığı, ödül miktarı, reklamlar, dini ve kültürel semboller gibi sosyal uyarıcılar bireyin davranışlarını etkiler.

Davranışlar üzerinde dış çevreden gelen uyarıcıların etkisi olduğu kadar, **iç çevre** olarak ifade edebileceğimiz süreçlerin de organizmanın davranışları üzerinde etkisi vardır. Bu süreçler şunlardır:

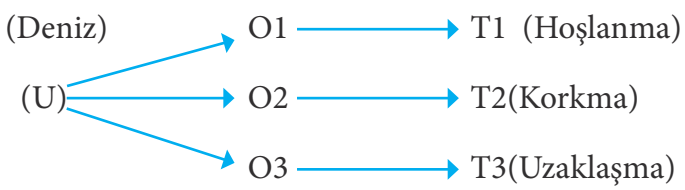
Bilişsel süreçler	Algılama, hatırlama, dikkat, soyutlama, hayal etme, bellek gibi
Biyolojik süreçler	Cinsiyet, sinir sisteminin ve beynin yapısı, genetik donanım gibi
Duyuşsal süreçler	Acı, sevgi, saygı, korku, coşku, kıskançlık gibi
Psikolojik süreçler	Güdülenme, içe kapanıklık, heyecan gibi

Uyarıcı Davranış ilişkisi: Bireyin bir davranışta bulunması ya da harekete geçmesi için bir uyarıcıya gerek vardır. Örneğin, aynı uyarıcının hep aynı tepkiye yol açtığı refleks türü davranışlarda uyarıcı ve tepkinin bilinmesi davranışların anlaşılması için yeterlidir.

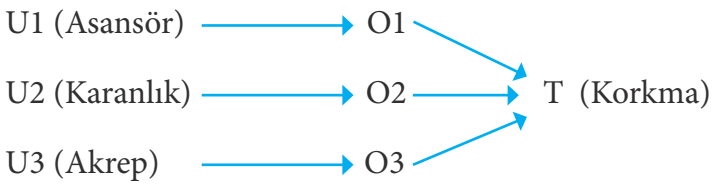
- U (Kızgın ütü) ⟶ T (Elini çekme)= Refleks tipi davranışlar

Ancak insan biyolojik, psikolojik ve sosyal bir organizma olduğu için, gerek uyarıcıların algılanması ve gerekse bunlara karşı tepkilerin doğması oldukça karmaşık bir yapı içinde gerçekleşir. Uyarıcılar farklılık gösterebileceği gibi tepkiler de farklılık gösterebilir. Örneğin, elini çekme fiziksel bir tepki iken öğretmenin sorduğu soru karşısında öğrencinin terlemesi, kızarması fizyolojik bir tepki; dinlediği şarkının etkisiyle gencin hayal kurması, üzülmesi ya da sevinmesi de psikolojik bir tepkidir. Bu nedenle refleks türü davranışlarda U-T (uyarıcı –tepki) formülü yeterli iken, yukarda bahsedilen organizmaya ait süreçler ile uyarıcı ve tepkilerin çeşitliliği dikkate alındığında davranışları açıklamada U-T formülü yetersiz kalmakta, bu formülün U-O-T (uyarıcı-organizma-tepki) şeklinde ifade edilmesi gerekmektedir. Şöyle ki;

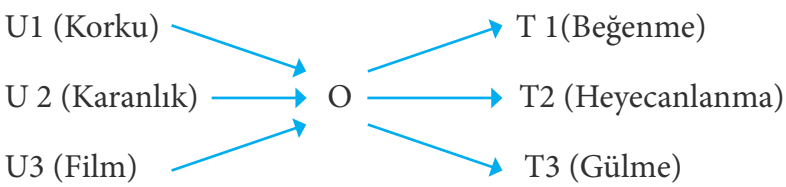
- Aynı uyarıcı farklı organizmalar üzerinde farklı türden tepkilere neden olabilir.



- Farklı uyarıcılar farklı organizmalar üzerinde aynı tepkilere de yol açabilir.



• Farklı uyarıcılar organizma üzerinde farklı tepkilere neden olabilir.



2.2 DAVRANIŞIN NÖROBİYOLOJİK TEMELLERİ

DÜŞÜNELİM

Heyecanlandığımızda adrenalin salgısı artar. Buna bağlı olarak kalp atışı ve solunum hızlanır, ağzımız kuru, avuç içi terler ve kaslarımız gerginleşir. Farketmeden sıcak çaydanlığa dokunduğumuzda hemen elimizi çekeriz. Psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılan ilaçlar bilişsel süreçleri ve duyguları etkiler. Bu gibi durumlarda vücudumuzda neler meydana gelmektedir?

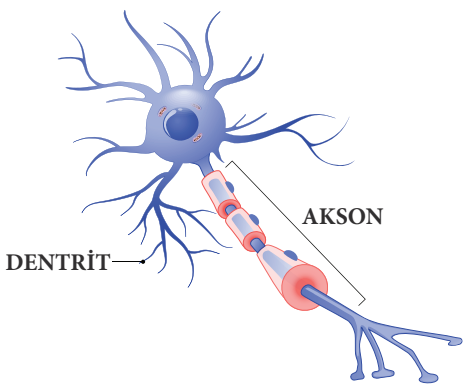
İnsan davranışı ve zihinsel işleyişi birçok açıdan, temelinde biyolojik süreçlere dair bilgiler olmaksızın anlaşılamaz. Sinir sistemimiz, duyu organlarımız, kaslarımız ve salgı bezlerinden salgılanan hormonlar çevremizden haberdar olmamızı ve ona uyum göstermemizi sağlar. Olayları algılamamız, duyu organlarımızın uyaranları nasıl aldığına ve bu duyulardan gelen bilgiyi beynin nasıl yorumladığına bağlıdır.

Ruhsal durum ve beden ilişkisi üzerinde yapılan bilimsel araştırmalar zihnin bedeni, bedenin de zihni etkilediğini ortaya koymaktadır. Bugün düşünme, bellek, zekâ gibi karmaşık konuların hem nörofizyolojinin hem de psikolojinin alanına girmesi, psikolojik olayların temelinde sinir sistemi yapılarının ve onların etkinliklerinin yattığını göstermektedir.

Psikolojik olayların biyolojik yanı hakkında daha ayrıntılı bir fikir sahibi olabilmek için duyum ve tepki mekanizmalarının çalışmasını sağlayan sinir sistemi ile beynin anatomisi ve fizyolojisi hakkında bilgi edinmek gerekir.

Sinir Sistemi

Davranış üzerinde, beynin işlevlerinin ve sinir sisteminin etkilerini inceleyen psikologlar nöropsikolog (sinir psikoloğu) olarak isimlendirilir. Nörologlar, sinir sisteminin çalışması, hastalıkları ve tedavisi gibi konularda çalışmalar yaparken nöropsikologlar beynin ve işlevlerinin davranışlar üzerindeki etkileriyle ilgilenirler.



Görsel 2.3 Bir sinir hücresinin (nöron) yapısı.

Bedendeki her türlü olaydan sorumlu olan, onları oluşturan ve denetleyen sistem sinir sistemidir. Sinir sistemi, duyum ve kas sistemlerini birbirine bağlar. Bedende çeşitli organlar arasında işbirliğini sağlar. Organizma ve çevresi arasındaki etkileşimi düzenler. Sinir sistemini meydana getiren hücrelere nöron denir. Bütün sinir sistemi milyonlarca nörondan meydana gelir. Bir sinir hücresi, gövde ve gövdeye bağlı uzantılardan oluşur. Bu uzantılardan biri olan dentritler, uyarı alıcı yapılardır. Aldıkları uyarıları sinir hücresinin gövdesine iletirler. Nöron hücresindeki diğer bir uzantı aksonlardır. Aksonlar sinir hücresinin gövdesinde değerlendirilen uyarıları, sonlandıkları vücut hücresine iletir. Bir nöronun herhangi bir noktadan uyarılması (kaynayan çaydanlığa dokunmak gibi) nöronun yapısında geçici elektriksel ve kimyasal değişiklikler meydana getirir. Bu değişikliklerin parmak ucundan beyinde ilgili bölgeye ulaşması saniyenin binde hatta milyonda biri kadar daha kısa zamanda gerçekleşir. Beyinde uyarımın anlamlandırılması sonucunda (örneğin, sıcak olan çaydanlıktan elimizi çekme) davranış gerçekleşir.

İnsanoğlu doğumunda maksimum sayıdaki nöron hücrelerinin tümüne sahiptir. Çocuk doğduktan sonra sinir sisteminde yeni hücre oluşmaz. Buna karşılık var olan nöronlar gelişirler, birbirleriyle yeni bağlantılar kurarlar. Sinir sistemindeki bu gelişme, çocuğa daha karmaşık ve daha hatasız davranışlar yapabilme olanağı verir.

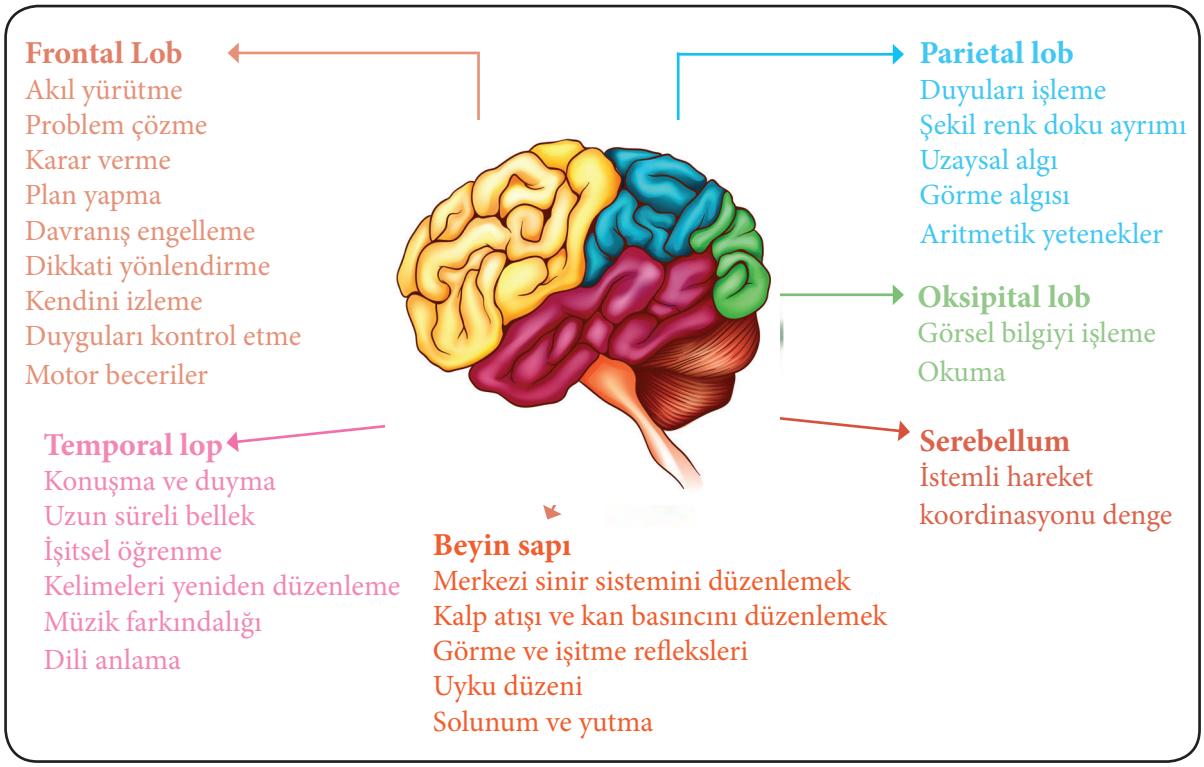
Sinir sistemi iki bölüme ayrılır:

1-Merkezi sinir sistemi: Beyin, beyincik, omurilik soğanı, hipotalamus ve omurilikten meydana gelir. Bunlardan beyin, görme, işitme, öğrenme, düşünme, duygulanma ve hareket etme gibi en karmaşık psikolojik eylemlerin merkezidir. Beyin sapının uzantısı olan omurilikte hem beyinden kaslara, hem de duyu organlarından omuriliğe ve beyine mesaj götüren sinirler vardır. Vücudun çevresinde olup bitenleri omurilikten geçen nöronlar beyine iletir. Omurilik, refleks davranışların gerçekleşmesinde rol oynar.

2-Çevresel sinir sistemi: Duyu organlarından gelen uyarımları sinir merkezlerine; sinir merkezlerinden verilen emirleri kas ve bezlere ulaştırır. Çevresel sinir sistemi içinde yer alan **otonom sinir sistemi**; İç salgı bezlerinin, düz kasların ve kalbin işleyişinden sorumludur. Bu sistem sempatik ve parasempatik olmak üzere iki bölüme ayrılır. Sempatik sistem genelde iç organların çalışmasını hızlandırıcı yönde, parasempatik sistem ise yavaşlatıcı yönde etkide bulunur. Bu sistemler birbirine zıt tepkiler vererek organizmanın faaliyetlerini etkilerler. Örneğin, herhangi bir nedenle korkarak kaçmaya hazırlanan bir kişinin vücudunda sempatik sistem devreye girer. Göz bebeklerinin büyümesi, deride terleme olması, kandaki şeker miktarının artması, kan damarlarının genişlemesi, kalp atışının hızlanması gibi tepkiler görünür. Kişi tehlike geçip rahatladığı zaman parasempatik sistem aynı organları ters yönde etkiler ve kişiyi normal dinlenme haline getirir.

BEYİN

Sinir merkezinin en büyüğü beyindir. Beynin dış yüzeyi, beyin kabuğu (korteks) adı verilen ince bir tabakayla kaplıdır. Bu tabaka milyarlarca sinir hücresiyle doludur. Beyin kabuğunun istemli davranış, dil, akıl yürütme, hayal etme, duyusal bilginin duygularla ilişkili olarak işlenmesi gibi işlevleri vardır. İki yarım küreden oluşan beyin dört loba ayrılmıştır. Beynin bu bölümleri davranışımızın belirli özelliklerini yönetir. (Görsel 2. 4)



Görsel 2.4 İnsan beyninin sol dış yandan görünümü

Beyin sapının yukarı kısmıyla ön beyin arasında yer alan **limbik sistem**, güdüsel ve duygusal davranışları düzenler. Yeme, içme, besin arama ve kendini korumaya yönelik yaşamsal davranışlar, limbik sistemin fonksiyonları arasındadır. Limbik sistemin içinde bulunan hipotalamusun insan vücudunda iç istikrarın sağlanmasında hayati bir önemi vardır. Tüm duyulardan gelen bilgileri alarak öfke, üzüntü, korku gibi olumsuz duygulardan sorumlu olan amigdala bölgesi ise duygusal yüz ifadelerinin anlaşılmasında rol oynar. Amigdalası hasar gören hastalar duygusal yüz ifadelerini anlamakta zorluk çekmektedirler.

Beyin yarım kürelerinin bir arızaya uğraması zekâyı, belleği, düşünme ve istemli davranma yeteneğini yok edebilir. Tahrip edilen bölgelerle davranış arasında nasıl bir ilişki olduğu hakkında hayvanlar üzerinde yapılan bir deneyde beyin yarım küresi çıkartılmış bir güvercinin baktığı fakat görmediği, ağzına verilmezse önünde duran yemleri yemediği, fakat havaya atıldığı zaman uçtuğu görülmüştür. Bellek ve zekâsını kaybeden böyle bir güvercin pek az bir süre yaşayabilir. Ameliyat sırasında beyin kabuğu hafif voltajla uyarılmış hastalar değişik yaşantılardan söz etmişler ve uzun zamandır hatırlamadıkları çocukluk hatıralarını dile getirmişlerdir.

Beynin yapısı yanında iç salgı bezleri tarafından salgılanan hormonların da davranışlar üzerinde etkisi vardır. Örneğin seratonin hormonu duygu-durum, iştah ve uykuyu düzenler. Düşük seratonin saldırgan davranışlara, dürtü kontrolünde azalmaya hatta intihar eğilimine sebep olur. Tiroit bezinin salgısı olan tiroksin hormonu az salgılandığında uyuşukluk ve bitkinlik, çok salgılandığında ise heyecan, kaygı ve kararsızlığa yol açmaktadır.

2.3 DAVRANIŞLARIN OLUŞUMUNDA KALITIM VE ÇEVRE FAKTÖRÜ

DÜŞÜNELİM

"Bana rastgele bir bebek verin. Soyu, yetenekleri, eğilimleri, becerileri ne olursa olsun. Ondan istediğim insanı yetiştirmeyi garanti ederim. Bir doktor, avukat, hırsız, tüccar ya da katil."

John Watson bu sözüyle davranış üzerinde hangi faktöre dikkat çekmektedir? Watson'un bu görüşüne katılıyor musunuz?



Görsel 2.5 Tek yumurta ikizleri

Doğuştan Donanım: Kalıtım yoluyla edinilmiş özelliklere denir. Davranış için gerekli alt yapıyı, gizil gücü sağlar.
Edinilmiş Donanım: Yaşam boyunca kazanılan deneyimler, çevre etkisiyle kazanılan bilgi ve alışkanlıklardır. Doğuştan getirilen gizil gücün gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini tayin eder.

Kalıtım ve çevrenin veya doğuştan donanım ile edinilmiş donanımın davranışları tayin etmedeki göreli katkısı yıllarca tartışmalara yol açmıştır. Bazı bilim adamları bireye özgü kalıtımsal yapının davranışları belirlediğini iddia ederler.

Kalıtım: Ebeveynlerin genetik özelliklerinin kuşaklar boyu çocuklara aktarılmasıdır. Kişinin saç ve göz rengi, boyu, kemik yapısı, yüz hatları, kan grubu gibi doğuştan getirilen özelliklerin yanında, mizaç, heyecansal tabiat gibi psikolojik özellikler de aileden kazanılan miraslardır.

Kalıtımın davranış üzerindeki etkisi, hayvan deneyleri ve tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Nisan ayında doğan, annesiz yaşayan bir tarla faresi, ağustos ayında aniden yiyecek depolamaya başlar. Fare bu dönemde, soğuktan dolayı besin bulmanın zor olacağı kışı, henüz bilmez ama besin depolar ve kışı geçireceği bir oyuk yapar. Toprak oyuğunun kış donundan korunmak için yapıldığını da bilmez, çünkü henüz donu ve etkisini yaşamamıştır. O halde besin deposu yapımı ve besin depolama doğuştan var olan bir davranış şeklidir.

İnsanın genetik yapısı, kromozom adı verilen ve hücre çekirdeğinde yer alan, 46 adet gen kalıtım ünitesinden oluşur. Genlerin sayı ve yapısı bireyden bireye ve türden türe farklılık gösterir. Yalnızca tek yumurta ikizlerinde bu genetik yapı birbirinin aynıdır. Aynı kromozom ve genleri taşıyan, cinsiyet, beden yapısı ve ruhsal durumlar açısından birbirine benzeyen tek yumurta ikizleri gelişip büyüdükçe davranışları da aynı olmaktadır. Yapılan araştırmalar çift yumurta ikizleri ile aynı ailede büyüyen kardeşler arasındaki davranış benzerliği olduğunu; buna karşın evlat edinilmiş çocuklar ile evlat edinen ailenin öz çocukları arasındaki davranış farklılıklarının olduğunu göstermektedir. Bu da davranış üzerinde kalıtımın rolünü kabul edenlerin görüşünü desteklemektedir. Günümüzde zekânın yanı sıra içe dönüklük, ciddi depresyon, nörotik kişilik, psikotik kişilik gibi özelliklerinin de kalıtımsal yönü olduğunu gösteren çalışmalar vardır.

Çevre: Bireyin doğuştan getirdiği özelliklerin ortaya çıkmasına olanak sağlayan ya da sınırlandıran faktörleri içermektedir. Kalıtımdan sonra davranış üzerinde etkili olan çevre faktörünü (bireyin içinde yaşadığı toplumun fiziki şartları ve onun sosyo-kültürel özelliklerini) savunanlar kalıtımsal özelliklerin ortaya çıkması için bazı çevresel şartların gerçekleşmesi gerektiğini ileri sürerler. Örneğin, konuşma, yürüme gibi davranışlar kalıtımsal yönü ağır basan özelliklerdir ancak bu davranışların, belirli bir gelişim döneminde (genelde bir yaş civarında) ortaya çıkması, insan davranışları üzerinde kalıtımın yanında büyüme, olgunlaşma, gelişme ve öğrenmenin de etkisi olduğunu göstermektedir. Bu nedenle her insandan aynı tür davranışlar göstermesi beklenemez.

Uygun iklim şartlarında yetiştirilmeyen, gerekli ilaçlama, budama, sulama gibi bakımların yapılmadığı fidanlardan nasıl istenilen verim beklenemezse; insanların da içinde bulundukları sosyal, fiziksel ve kültürel çevre şartları olumsuz olduğunda onlardan da uygun davranışta bulunmaları beklenemez. İnsanların yaşadığı fiziksel, sosyal ve kültürel çevreyi oluşturan en önemli kurumlar aile, eğitim, din ve devlettir. Çevre faktörünü savunanlar, bireylerin bu kurumlar tarafından uygun görülen davranış kalıplarını bilerek veya bilmeyerek benimsediğini iddia ederler.

Doğumdan itibaren bireyin sosyal, psikolojik ve fizyolojik bütün ihtiyaçlarını karşılayan ailenin ekonomik, sosyal, kültürel ve inanç yapısının davranışların şekillenmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Örneğin, otoriter, eğitimsiz, ahlaki değerlerden yoksun, psikolojik ve sosyal desteğin olmadığı bir ailede yetişen insanların olumlu davranış kazanmaları çok zordur.

Her türlü örgün ve yaygın eğitim kurumları; bireylere kazandırdığı bilgi, beceri ve anlayış doğrultusunda onları hayata hazırlamakta, onların bilimsel, demokratik, ahlaki, hukuki, sosyal vb bütün olumlu davranışlarına kaynaklık etmektedir.

Dinin davranış oluşumuna kaynaklık etmesi açısından bakıldığında, toplumun bütünleşmesine katkıda bulunduğu, aynı inanç etrafında toplanan insanların benzer hareket ve davranışlarda bulunmalarını sağladığı, sosyal vicdanın canlı tutulmasına zemin hazırladığı ve böylece önemli bir sosyal kontrol aracı olarak işlev gördüğü söylenebilir.

İnsan davranışlarının şekillenmesi açısından devletin etkisi, takip ettiği sosyal politikalar açısından olmaktadır. Çünkü bu politikalar toplumun sosyal yapı değişimlerinde önemli rol oynar. İnsanı ve evrensel değerleri ön plana alan siyasi rejimlerde yetişen insanların davranışları ile totaliter baskıcı yönetimin söz konusu olduğu toplumlarda yetişen insan davranışları arasında çok büyük farklar görmek mümkündür.

"Kişilerin davranışlarının ne kadarı kalıtsal ne kadarı çevresel etkenlerden kaynaklanmaktadır" tartışmasının bugün tek cevabı olmadığı, her iki görüşün de önemli olduğu bilinmelidir çünkü bu görüşler birbirlerine rakip olarak değil bir düzlemin iki ucu olarak değerlendirilmelidir.

1. UYGULAMA

I. Aşağıdaki olguları uyarıcı-organizma-tepki ilişkisi yönünden değerlendirerek nasıl formüle edileceğini karşılarına yazınız..

a. Okul bahçesinde oynayan öğrenciler için ders zilinin çalması.

b. Bir konser alanında müzik dinlemek için toplanan insanlar.

c. Yağmur yağarken sokaktaki insanların davranışları.

II. Aşağıdaki cümleleri parantez içinde verilen uygun sözcüklerle tamamlayınız. (Refleks, doğuştan donanım, davranış, sinir sistemi, nöropsikolog)

a. Bir..... ortaya çıkmasında kişinin biyolojik özelliklerinin, geçmişinin, o andaki içsel durumunun, içinde bulunduğu fiziksel ve toplumsal çevrenin etkisi vardır.

b. Atın dudaklarıyla, kedinin diliyle su içmesi .....kavramıyla açıklanabilir.

c. Şiddetli bir gök gürültüsü ile irkilme.....türü bir davranıştır.

d. Bedendeki her türlü olaydan sorumlu olan, onları oluşturan ve denetleyen sistem.....

e. Davranış üzerinde, beynin işlevlerinin ve sinir sisteminin etkilerini inceleyen psikologlar ..... olarak isimlendirilir.

2.4 YAŞAM BOYU GELİŞİM

DÜŞÜNELİM

İki yaşındaki bir çocuk kalemi iki parmağı ile değil bütün avucu ile tutar. İlköğretim 4. sınıfa giden bir çocuğa matematik problemini x,y gibi değerlerle anlatamazsınız ya da yaşlılar yeni bilgileri organize etme ve değerlendirme konusunda fazla başarılı olamazlar. Bu durumların nedeni sizce ne olabilir?

Gelişim: Döllenmeden ölüme dek organizmanın büyüme, olgunlaşma ve öğrenmelerin etkisiyle oluşan, sürekli ve düzenli olan, bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal değişimlerdir. Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Yaşam boyu gelişim anlayışı, doğum öncesi döllenme ile başlayan, yaşlılık ve ölüme yaklaşma ile ilgili süreçlerin yaşandığı dönemlerin de içinde yer aldığı anlayıştır. Çünkü gelişim psikolojisi sadece belirgin fiziksel gelişmelerin son bulması ile sınırlanamaz. Yaşlılık ve hayatın son dönemlerine ilişkin bilişsel ve davranışsal süreçler de gelişim psikolojisinin çalışma alanları içerisinde yer alır. O nedenle modern gelişim psikolojisi sadece hayatın ilk yıllarını değil, tüm yaşam sürecini kapsar. Farklı psikolojik süreçler gelişimin farklı dönemlerinde tamamlanır. Örneğin çocuğun yürüme dönemi 1-2 yaşları arasında; dil gelişimi dönemi 2-4 yaşları arasında; kimlik kazanımı, kavramsal öğrenme ve hipotez kurma dönemi ise ergenlikte yani 12-18 yaşları arasındadır.

Gelişim yaşla birlikte olumlu tamamlanabildiği gibi olumsuz da tamamlanabilir. Örneğin belleğinin yaşın ilerlemesiyle olumsuz etkilenmesi sonucu yaşlılar yeni bilgileri organize etme ve değerlendirme konusunda fazla başarılı olamazlar. Aynı şekilde gelişimde kritik anlar olarak nitelenen durumlarda yaşanan sıkıntılar da ileriye dönük gelişim bozukluklarına yol açabilmektedir. Hamileliğin ilk üç ayında geçirilen kızamık, düşük ya da yenidoğanda doğuştan işitme engeli gibi ciddi sonuçlara yol açabilmektedir. Hamilelik döneminde alkol tüketimi bebeğin anne karnındaki gelişim sürecini etkileyebileceğinden ileriye dönük olarak bebekte fiziksel ve bilişsel değişimlere yol açmaktadır. Yine bu süreçte gelişim dönemlerine rastlayan ve bireyleri etkileyen bazı önemli toplumsal olayları da unutmamak gerekir. Ülkemizi sarsan Marmara depreminin, bu olayı yaşayan bireylerin gelişim sürecinde izler bırakması bu örneklerden sadece biridir.

Gelişimin dört boyutu olan bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal gelişim alanları birbiriyle etkileşim hâlindedir. Örneğin, fiziksel gelişim, zihinsel ve duygusal gelişimi etkilemektedir. Zihinsel ve duygusal gelişim ise kavram gelişimini, dil gelişimini, ahlak gelişimini etkilemektedir. Sağlıklı ve uyumlu bir insanın topluma kazandırılması için bu gelişim alanlarının bir bütünlük içinde oluşması gerekir.

Tanımdan da anlaşılabileceği gibi gelişim için gerekli olan 3 faktör vardır.

1. Büyüme: Gelişim büyüme ile karıştırılmamalıdır. Büyüme, vücudun sadece boy, kilo ve hacim olarak artması gibi fiziksel özellikler için kullanılırken gelişim psikolojik özellikleri de kapsayacak şekilde kullanılır. Örneğin, kişilerin vücutları büyür aynı zamanda gelişir; zihinleri gelişir ama büyümez. Büyümenin en hızlı olduğu dönem bebeklik ve ergenlik, insan hayatını en fazla etkilediği dönem ise ergenliktir.



Görsel 2.6 Olgunlaşma olmadan gelişim sağlanamaz

2. Olgunlaşma: Vücut organlarının kendilerinden beklenen fonksiyonu yerine getirebilecek düzeye gelmesi, göreve hazır olmasıdır. Büyüme niceliksel bir değişimken, olgunlaşma niteliksel (yeni özellik ve işlevler) bir değişimdir. Psikomotor davranışlar ile, dil ve zihin gelişiminde olgunlaşma önemli rol oynar. Örneğin, çocuğun kalemi tutabilmesi için parmak kaslarının olgunlaşması, soyut olan matematikteki x, y değerlerini anlaması için ise zihinsel olgunluğu erişmesi gerekir.

3. Öğrenme: Gelişim için gerekli olan bir diğer faktör de öğrenmedir. Çevrenin davranış üzerinde uzun süreli değişikliklere neden olduğu temel sürece öğrenme denir. Öğrenmenin en etkili olduğu gelişim alanı duygusal ve sosyal gelişimdir. Duygularımızı nasıl ifade edeceğimizi, insanlarla nasıl ilişki kuracağımızı etkileyen tek etmen öğrenmedir. Öğrenmede önemli olan çevre etkileşimi yeteri kadar sağlanmamış bir çocukta öğrenme de yeteri kadar olmayacak buna bağlı olarak da gelişimde sorunlar olacaktır.

Yaşam boyu devam eden bu sürecin her döneminde yaşanması gereken gelişim görevleri bulunur.

Gelişim Görevleri: İnsanın bir gelişim evresinde gerçekleştirmesi beklenen büyüme, olgunlaşma düzeyi ve davranışlarıdır. Gelişim görevlerinin başarılması daha sonraki dönemlerde mutluluğa ve çevreye uyuma; başarılmaması ise kişide mutsuzluğa ve sorunlara yol açabilmektedir. Örneğin ergenlikte olumlu kimlik gelişimi kazanamayan birey, sonraki dönem olan yetişkinlikte sorunlar yaşayabilir.

2.5 GELİŞİM DÖNEMLERİ

DÜŞÜNELİM

Okul öncesi öğretmeni olan Ayten Hanım öğrencilerine sayı saymayı öğretmeye ve basit matematik işlemleri yaptırmaya çalışmaktadır. Ayten Hanım bir süre sonra öğrencilerin 10'a kadar rahatlıkla saymayı öğrenebildiklerini ancak basit matematik işlemlerini yapamadıklarını fark eder.

Öğrencilerinin zihinsel gelişimine yardımcı olmak isteyen Ayten öğretmen okul öncesi yaştaki çocuklardan hangi gelişim görevlerini göstermelerini beklemelidir?

Gelişim dönemleri genel olarak doğum öncesi ve doğum sonrası gelişim olmak üzere iki bölümde ele alınmaktadır. Doğum öncesi dönem dölüt, embriyo ve fetüs olmak üzere üç evrede incelenmektedir. Doğum öncesi dönemde annenin beslenme tarzı, geçirdiği hastalıklar, aldığı ilaçlar, maruz kaldığı yabancı maddeler (radyasyon, kurşun, civa, alkol gibi) bebeğin gelişimini bozabilir ya da bebeğin engelli doğmasına neden olabilir.

Doğum sonrası ise yeni doğan, bebeklik ve çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık dönemleri ve bu dönemlerin gelişimsel görevleri olarak ele alınıp incelenmektedir. Bir dönemden diğerine geçişte fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal alanda değişimler olmakta, her bir değişim birbiri ile ilişkili ve birbirine dayalı olarak gerçekleşmektedir. Şimdi bu dönemleri ve özelliklerini sırayla ele alalım:

2.5.1 Yeni Doğanın Gelişimsel Özellikleri (0-6 ay)

Doğumdan sonraki ilk ay bu terimle adlandırılır. Fiziksel gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. İnsan yavrusu doğduğunda tüm duyusal süreçleri etkindir. Deneysel çalışmalar, yeni doğanların öğrenebildiklerini ve bunları hatırlayabildiklerini göstermiştir. Birkaç haftalık yeni doğanlarda hareket miktarı, uyarıcılara duyarlılık ve çevreye tepkililik bakımından bireysel farklar vardır. Bu gibi farklar, ilerdeki mizaç ve kişilik özelliklerinin temelini oluşturur.



Görsel 2. 7 Yeni doğan

Yeni Doğanın gelişimsel özellikleri şunlardır: Kendisini çevreden ayırt eder. Nesne devamlılığını kavrar. Nesneler için zihinsel temsiller oluşturur. Kendi işini yapamadığından anneye bağlanır ve ona bağımlılık geliştirir.

2.5.2 Bebeklik ve Çocukluk Döneminin Gelişimsel Özellikleri (6 ay -11/12 yaş)

Bu dönemde bebek gerek fiziksel gerekse duygusal ve sosyal bakımdan çok önemli mesafe kaydeder. Boy ve kiloda hızlı artış gözlenir. İlk 6 ayda tanımlanamayan sesler çıkaran bebek, 1 yaşında ilk kelimelerini söyler, 1,5 yaşında kısa cümleler kurar. 0-2 ay arası çevresindeki insanlarla göz teması kuran, onlara gülümseyerek tepki gösteren bebek, 5-9 ayda artık (duygusal gelişim hızlandığı için) yakın çevresini ve yabancıları ayırt etmeye başlar. 9-12 ay arasında bebekte taklit etme davranışı gözlenir. Yeni deneyimler kazanan çocuk kendine özgü davranışlar geliştirir.

Bu dönemin en önemli özelliği anneye ya da bakımı üstlenen kişiye bağlanma davranışının görülmesidir. Üç yaşa kadar anneyle çocuk arasındaki **bağımlılık** ilişkisi üç yaşından sonra **bağlılık** hâlini alır. Bu dönemde çocuğun bireyselleşmesine izin vermeyen yanlış anne-baba tutumları bağımlılığın devam etmesine neden olurlar. Bağımlı çocuk; annesinin eteğinden ayrılmaz, kısa süreli de olsa yalnız kalamaz, güvensiz ve ürkek davranır, yaşıtlarıyla ilişki kurmakta zorlanır; sürekli ağlayan, mızıldanan bir çocuk hâline gelir. Bu nedenle anne babaların bu dönemde çocuklarını kendi başına yapabilecekleri işlerde desteklemeleri, ona yol göstermeleri, güven vermeleri, aşırı korumacı tutum sergilememeleri gerekir.

7-12 yaş arası okul döneminde çocuklar hızlı bir bilişsel gelişme gösterir. Boy uzar, bedensel gücü artar. Cinsiyet rollerinin değişmezliğini anlar. Gerçek dünya ile hayal dünyasını ayırt edebilir. Bebeklikte bağımlılık ilişkisi bu dönemde aileye bağlılığa dönüşmeye başlar. Vicdan, ahlak ve değerler sistemi oluşmaya başlar.



Görsel 2.8 Çocukluk döneminde anne-baba- çocuk arasında kurulan ilişki gelişim için önemlidir.

2-6 yaş arası dönemin gelişimsel özellikleri şunlardır:
Dışkı kontrolünü öğrenmek, cinsel kimlik ve öz bakım becerilerin kazanmak, büyüklerle sosyal iletişime geçerek oyunlar oynamak, okumaya hazır hâle gelmek, sosyal ve fiziksel gerçekliği kavramlarla tanımlamak, vicdan gelişiminin başlaması, istek ve duygularını başkaları ile paylaşmak sayılabilir.

Okul çağının gelişimsel özellikleri şunlardır:
Okuma yazmayı öğrenmek, kişisel bağımsızlığa ulaşmak, hem cinsleri ile arkadaşlıklar kurmak, vicdan ahlak ve değerler sistemi oluşturmak, toplumsal cinsiyet rollerini üstlenmek, kendine karşı olumlu tutum geliştirmek sayılabilir.

2.5.3 Ergenlik Döneminin Gelişimsel Özellikleri (12-24 yaş arası)

Ergenlik; fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmanın gerçekleştiği, çocukluktan erişkin hayata geçiş dönemidir. Bireyin bağımsızlığını, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğini kazanması ile sona erer. Bu dönem, kişisel bağımsızlığın, ileriye dönük hedefler belirlemenin ve hedefler doğrultusunda çaba göstermenin arttığı bir dönemdir. Genç, kendi yeterliliği içerisinde yeni uğraşlar seçmeye, yeteneklerini geliştirmeye ve daha kendine yeter hâle gelmeye çalıştığı bir dönemin içine girer. Toplumlara, dönemlere ve kişilere göre farklı özellikler gösteren bu sürecin 11-15 yaşlar arasındaki bölümüne erinlik, 16-24 yaş arasındaki bölümüne ergenlik denmektedir.

Fiziksel Gelişim: Adolesan denilen erinlik döneminde fiziksel değişim oldukça hızlıdır. Genç 3-5 yıl gibi oldukça kısa bir sürede erişkin hayattaki vücut değerlerine ulaşır. Erişkin boy uzunluğunun %20-25 kadarı adolesan dönemde kazanılır. İç organ ve salgı bezleri büyüklüklerinde, kemik, yağ ve kas kitlelerinde belirgin artış olur. Kızlar erkeklerden yaklaşık 2 yıl önce gelişmeye başlar. Kızların ergenliğe giriş yaşı 10-13 yaşlar arasındadır. Birkaç yıl erkeklerden daha uzun ve olgundurlar. Hormon faaliyetlerindeki artış sonucu ses değişimi, kıllanma vb değişimler cinsel olgunluğu ortaya çıkarır, böylece kadınsı ve erkeksi özellikler belirginleşir. Bu gelişme sosyal etkinliklere de yansır. Arkadaşlık ilişkileri yeni boyut ve anlam kazanır. El ve ayaklardaki gelişmenin diğer organlara göre çok hızlı olması sakarlığa ve vücuttaki orantısızlık ergende kendi bedeninden memnuniyetsizliğe yol açar.

Bilişsel Gelişim: Bu dönem fiziksel değişme ve gelişmenin yanı sıra ergenin yetişkin düşüncesine özgü bilişsel yetilerin kazanıldığı dönemdir. Ergenlik bir arayış dönemidir. Kimliğini arayan ergen hayatı sorgular. "Ben kimim?", "yaşamımın amacı ne?" gibi soruları sağlıklı bir şekilde cevaplamayı amaçlar. Çocukluk döneminin özdeşimleri ve yerine getirilen roller ergenlik döneminde yeniden sorgulanır. Kazanılan bazı alışkanlıkların değişim gerekliliğini de beraberinde getiren bu sorgulamalar ergenin kimliğini kazanmasını sağlar. Kimlik, bireyin kendisi hakkındaki görüşleridir ve kendine has olan duygu, düşünce, tutum ve algılamalardan oluşur. Toplum içinde nasıl biri olacağını ve ne tür değerlere sahip olacağını bu kimlikle belirler. Ergenin kimliğini arama çabası ne kadar gelişirse ergen, kendini tanıma yönünde o kadar adımlar atar ve daha gerçekçi bir kimliğe ulaşır. Ergen kendine yakın bulduğu beğendiği kişi ya da kişilerin rollerini, davranışlarını kendi kimliği ile bağdaştırarak bir özdeşim kurar.

Özdeşim: Bireyin örnek aldığı kişinin düşünce ve davranışlarını benimseyerek taklit etmesi ve kendi kimliğine mal etmesi sürecidir.

Çocuklukta anne ya da baba ile kurulan özdeşim ergenlikte yerini sanatçı, politikacı, başarılı meslek sahipleri ile kurulan özdeşime bırakır. Burada önemli olan tümüyle bir etkiden çok kendine özgü, bağımsız bir kimlik oluşturabilmektir ancak kendi kimliği ile bağdaştıramadığı bir özdeşim, ergeni kendine yabancı kılar. Bu yabancılaşma ile birlikte

henüz hiçbir görüş ve değere bağlanamama, farklı seçenekler arasından bir seçim yapamama ergenin kendini kötü hissetmesine ve sonuçta rol karmaşasını ortaya çıkarır. Gerçekleştirmesi gereken roller arasındaki tutarsızlıklar ergende **kimlik bunalımına** yol açar. Kimlik bunalımı her gencin kendi kimlik duygusunu kazanabilmesi için verdiği bir savaşımdır. Kimi gençte sakin, kimisinde dalgalı geçer. Bu süre içinde genç toplumdaki yerini, cinsel kimliğini, potansiyelini, olanaklarını, nereye yönelmesi gerektiğini saptamaya çalışır. Kimlik bunalımı atlatılamazsa uyum daha fazla bozulur ve **kimlik karmaşası** yaşanır. Kimlik karmaşasına düşen ergen ne istediğini, neleri amaçladığını bilemez. Diğer insanlarla ilişkilerinde başarısızdır ve toplumun onaylamadığı davranışlarda bulunur. Örneğin, başka ülkelere göçerler, uyruk değiştirirler, sık sık iş ve meslek değiştirirler, bir amaçları yoktur.

Psiko-Sosyal Gelişim: Ergenlik döneminin diğer bir önemli gelişim sorunlarından biri de çevreye uyumdur. Çocuksu davranışlar yerini daha olgun tutum ve davranışlara bırakır. Çevreden özellikle akran gruplarından çabuk etkilenme, ilgi çekme, saygınlık kazanma statü sahibi olma çabasındadırlar. Toplumsal konumunda belirsizlikler yaşamak ergenleri umutsuzluk içerisine sokabilir. Evde, okulda, toplumda bekledikleri konumu elde edemezlerse ya saldırgan olurlar ya da tüm toplumsal kuralları reddederler. Toplumda var olan kuralların modasının geçtiğini ve değişmesi gerektiğini savunurlar. Çağın koşullarına uygun görmedikleri değerlerin yerine yenilerinin konmasını savundukları için sık sık çevreleri ile çatışma yaşarlar. Buna **kuşak çatışması** denir.



Görsel 2.9 Ergenlik çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan bir geçiş dönemidir.

Karşıtlıkları ve dengesizlikleri vardır. Örneğin, ergenin duygularındaki aşırılık, sevgi ve nefret ikilemleri yaşamasına neden olur. Çok sevdiği bir şeyden, herhangi bir olay sonrası birden bire nefret edebilir. İlgi duyduğu konulara aşırı dikkat ve titizlik söz konusudur. Gerçeklerden uzaklaşmaya çalışır ve bunu vaktinin çoğunu hayal kurmaya ayırarak içe döner. Bazen çocuk gibi davranır bazen de aşırı bağımsızlığını ilan eder.

Ergen bu dönemde güven ve güvensizlik duygularının bir arada yaşar. Ergenlik dönemi, cesaretin ve güvenin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Bu duygular, ergenin çevresindeki girişimciliğini artıran faaliyetlerde bulunmasına neden olur ancak bu güven duygusu, yaşayabileceği ani bir başarısızlıkta güvensizliğe de dönüşebilmektedir. Ergenler duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında aşırılıklar yaşadığı için ilgileri çabuk söner. Kararsızlık ve duygulardaki karmaşa, bu dönemdeki ergenin kimlik kazanması ve kendini daha iyi tanıması ile çözümlenebilecek sorunlardandır.



Görsel 2.10 Ergen için akran gruplarının onayı önemlidir.

Ergen ve Grup: Ergen için bir gruba ait ve popüler olmak son derece önemlidir. Hassas ve kırılgan olan ergenler için arkadaşlarının kendisi hakkında ne düşündüğü önemli olduğundan ilgilerini ve giyim tarzını arkadaş grubuna göre ayarlarlar. Akranlar arasında katı "uyma davranışı" olması, akran gruplarının ergenin farklı rol ve değerlerini tanıması ve uygulaması kimliğini arayan ergen için çok önemlidir ve her şeyin önüne geçer.

Bu dönemin gelişim görevlerini başarıyla yerine getiren ve karşılaştığı güçlükleri çözebilme yeteneğine sahip olan ergenler, ilerideki yaşantıları için başarılı birer yetişkin olabilirler.

Ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri şunlardır: Bedensel özelliklerini kabul etmek, kendi cinsine uygun bir toplumsal rolü gerçekleştirmek, anne babadan ve diğer yetişkinlerden bağımsız bir kişilik oluşturmak, bir mesleğe yönelmek, aile yaşamına hazırlanmak, toplumsal bakımdan sorumluluk üstlenmeyi istemek ve gerçekleştirmek, toplumsal değer ve normları öğrenip bir dünya görüşü geliştirmek.

Belirli bir gelişim alanındaki gelişmeleri belirlemek ve anlamlandırmak için gelişim kuramları geliştirilmiştir. Bu kuramlar insan gelişimini ve dolayısıyla davranışlarını anlama fırsatı sunmuşlardır. Gelişim kuramlarının bulguları eğitimin planlanmasından, uygulamasına ve değerlendirilmesine kadar birçok alanda bir süzgeç görevi görmüş, eğitimcilere ışık tutmuştur. Aşağıda bu kuramlardan Jean Piaget (Jan Piyaje, 1896-1980)'in bilişsel kuramı ile Lawrens Kohlberg (Lavrıns Kolberg, 1927-1987)'in ahlaki gelişim kuramlarına değinilmiştir.

2.5.4 Bilişsel ve Ahlaki Gelişim Kuramları

J. Piaget, zekayı çevreye uyum yapabilme yeteneği olarak tanımlamış ve çocuğun öğrenmesini bilişsel yapılardaki değişimle açıklamaya çalışmıştır. Ona göre zihinsel gelişim evreleri ve evrelerdeki gelişim görevleri şunlardır: (Tablo 1)

Evreler	Yaş	Erişilen temel özellikler
Duyusal motor dönemi	0-2	a) Kendini dış dünyadan ayırt etme. b) Refleksif davranışlardan amaçlı davranışlara geçme (Bebek karyolasında ayağını sallarken ses çıkarırsa tekrar aynı sesi çıkarmak için ayağını sallar.) c) Nesnenin süreklilik kazanması (Annesi yanından mutfağa gitse ve onu göremese de annesinin hâlâ var olduğunu kavrar.) d) Gördüğü hayvanların sesini taklit yapabilmesi akılda tutma yani önemli bir zihinsel gelişim aşamasıdır.
İşlem öncesi dönem	2-7	a) Çevresindeki olay ve nesneleri çeşitli sembollerle ifade etme. Dil bu dönemde zihinsel gelişime paralel olarak gelişir. b) Tek yönlü sınıflandırmalar yapma ya da tek boyutlu düşünme (Küpleri mavi ya da kare oluşlarına göre sınıflar.) c) Başlangıçtaki "ben merkezcilik" duygusunun giderek azalması d) Korunum yasası gelişmemiştir (Pastanın ikiye ya da dörde bölünmesi durumunda dörde bölmenin pastayı daha çok yapacağını düşünür.) d) Ahlaki gerçekçilik gözlenir (Abartılı yalanla çıkar amaçlı söylenen yalanı ayırt edemez.)
Somut işlemler dönemi	7-11	a) Mantıksal düşünme yeteneğinde gelişme görülür. b) Korunum yasası gelişir. c) Ahlaki kararlarda niyet kavramı gelişir. d) Ben merkezci düşünce yerini işlevselci düşünceye bırakır. e) Somut yollarla problem çözme görülür.
Soyut işlemler dönemi	11 yaş ve üzeri	a) Soyut düşünme, b) Bilimsel yöntemle problem çözme, c) Değer ve inanç sistemini yapılandırma, d) Fikir dünyasıyla aktif olarak ilgilenme ve düşüncesini etkinliklerine yansıtma en önemli özelliklerdir.

Tablo 1

Kohlberg, Piaget'in kuramını genişletmiştir. Çocuk ve yetişkinlerin belirli durumlarda davranışlarını yöneten kurallarını nasıl yorumladıklarını incelemiştir. Araştırmasını çocuklara ahlaki ikilemler vererek ve onlara bu durumlarda nasıl tepkide bulunacaklarını sorarak yapmış ve sonuçta üç düzey gelişim evresi belirlemiştir.

Bu evreler şunlardır: (Tablo 2)

1.Gelenek Öncesi Düzey (4-9 yaş)	**2.Geleneksel Düzey (10-15 yaş) Sosyal düzen**	**3.Gelenek Sonrası Düzey (15 yaş sonrası)**
Birinci Evre: Ceza ve itaat a. Olayların dış görünüşüne, kuralları ortaya koyan kimselerin fizik gücüne ve meydana gelen zararın büyüklüğüne bakarak karar verirler. b. Kurallara cezalandırılmamak için boyun eğilir. **İkinci Evre: Saf Çıkarcı Eğilimi** a. Çocukların kendi ihtiyaç ve isteklerinin karşılanması önemlidir. b. Kurallara ihtiyaç duyulduğu sürece uyulur.	**Üçüncü Evre: Kişiler Arası Uyum Eğilimi** a. Akran gruplarıyla işbirliği gözlenir. b. Diğer insanların beklentilerinin önemli olduğu kabulü ile başkalarının hoşuna giden, beğenilen davranışlar gösterilir. c. Artık yaptıklarını ceza almamak için değil; aynı zamanda başkalarını mutlu etmek için yapmaya çalışır. "İyi niyetli olmak" önem kazanır. **Dördüncü Evre: Kanun ve Düzen Eğilimi** a. Yasa ve kurallara yönelme, otoriteye uyma ve toplumun isteklerini yerine getirmeye başlar. Yerleşmiş kurallar ve sosyal düzeni korumak önemlidir.	**Beşinci Evre: Sosyal Sözleşme Eğilimi** a. Yasalar önemlidir ancak insani değerlerle çatışan yasalar sorgulanır ve gerekirse değişmesi gerektiği savunulur. Örneğin, kimse çalma hakkına sahip değildir ancak hiçbir yasa bir insanın ölümüne neden olabilecek uygulamayı meşru gösteremez. **Altıncı Evre: Evrensel Ahlâk İlkeleri Eğilimi** Bu en yüksek devrede doğru ve yanlış, sosyal düzenin yasa ve kurallarıyla değil, kişinin kendi vicdanıyla ve kendi geliştirdiği ahlak ilkeleriyle tanımlanır. a. Bireyin haklarına saygı, evrensel adalet ilkeleri, insan haklarının eşitliği esastır. b. Yasa ve ahlâk ilkeleri arasında bir çelişki olduğunda, birey ahlâk ilkelerine uyar çünkü adalet yasanın üzerindedir. Kohlberg'e göre çok az sayıda insan bu seviyeye ulaşabilmiştir.

Tablo 2

Çocuklar bilişsel yönden geliştikçe, ahlaki gelişim aşamaları belli bir sıra izler. Bu nedenle ahlaki gelişmeye, bilişsel gelişmenin bir niteliği olarak da bakılabilir. Kohlberg'e göre ahlaki gelişim dönemlerine bazı çocuklar erken, bazıları ise geç ulaşabilir ancak bazı kişiler yaşları ne olursa olsun tüm yaşamları boyunca ileri ahlak düzeyine erişemezler.

2.5.5 Yetişkinlik Döneminin Gelişimsel Özellikleri

20-65 yaş arasındaki dönemdir. Bu dönemin 20-30 yaş arası genç yetişkinlik, 40-65 yaş arası ileri yetişkinlik dönemi diye adlandırılır.

Genç yetişkinliğin temel özellikleri: Bedeni gelişme ve olgunlaşma tamamlanmıştır. Güç ve kuvvetteki artış ile zihnî kapasite en üst seviyededir. İlgiler derinleşir, girişilen işler yürekten yapılır. Toplumsal roller bütünüyle benimsenmiştir. İnsanlar 20 yaş civarında temel yetişkinlik kimliği oluştururlar. Bu anlamda kişi kendi görevlerini yaparak topluma katkılar sağladığı bir döneme girer. Değer yargıları belirginleşir, geleceğe yönelik önemli kararlar alınır ve hayat planları yapılır. Çocukluk ve ergenlikte çok hızlı olan bilişsel süreçler, genç yetişkinlikte sabit kalır. Yıllar içinde toplanan bu bilgi hem mesleki amaçlar için hem de özel yaşamda uygulanır.

Genç yetişkinlik döneminin en önemli gelişimsel özellikleri şunlardır: Evlilik, yüksekokul, askerlik, bir iş sahibi olma aile ve toplumla yeni ilişkiler kurmaktır.

İleri yetişkinlik dönemi, gelişimde inişe geçişin belirtilerini taşır. Bedensel hastalıklar ile kilo artışı görülmesine rağmen düşünme ve yaratıcılık yeteneğinde azalma görülmez. Aile ilişkilerinin en zengin olduğu dönemdir. Eşler refahı korumak, mesleki sorumluluklarını geliştirmek, yaşlı anne babalarla ilgilenmek, toplum için yararlı olmak gibi işlerle ilgilenirler. Bu dönem meslekte en üretken olunan yılları kapsar ve emeklilikten yaşlılığa geçişi belirleyen toplumsal bir dönüm noktasıyla sona erer.

İleri yetişkinlikteki gelişim özellikleri şunlardır: Yurttaşlık ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirme, yaşamak için ekonomik bir standart oluşturma ve sürdürme, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirme, ergen çocuklara sorumlu ve mutlu yetişkinler olmada yardım etme, orta yaşın fizyolojik değişimlerini kabul edip bunlara uyum sağlama, yaşlı anne babaya uyum sağlamaktır.

2.5.6 Yaşlılık Döneminin Gelişimsel Özellikleri

Aslında yetişkinlik ve yaşlılık arasında kesin bir sınır yoktur. Gelişim psikologları günümüzde 65-85 arasını genç yaşlı, 85 ve ilerisini yaşlı olarak isimlendirmektedirler. Bu dönemde kalsiyum azalmasına bağlı olarak iskelet ve kas sistemindeki rahatsızlıklar hareket serbestliğini kısıtlar. Sağlık sorunları baş gösterir. Yaşlılar gençlere göre daha az bilişsel enerjiye ve kaynağa sahip oldukları için bu dönemde en fazla etkilenen bellek sürecidir. Ayrıca bilgileri bellekte uzun süre tutma gücü zamanla azalır. Bu nedenle yaşlılar yeni bilgileri organize etme ve değerlendirme konusunda fazla başarılı olamazlar ancak irdeleme yeteneği ömrün sonuna kadar devam eder. Emekliliğin ardından birey, kendine özgü



Görsel 2.11 Yaşlanmak dağa tırmanmak gibidir. Çıktıkça yorgunluğunuz artar, nefesiniz daralır ama görüş açınız genişler.

rolleri, beklentileri ve sorumlulukları olan yeni bir toplumsal konuma geçer. Azalan rollere ve artan boş zamana karşın toplumsal değişim olumsuz yöndedir. Yaşlılar kendi yaşamlarına dönüp baktıklarında ego bütünlüğüne ulaşmış olanlar iç huzuru duyarlar. Bu dönemde evlilik doyumu önemlidir. Eş kaybı önemli bir problemdir. Yaşlılıkta arkadaşlık yaşam doyumunu artıran faktörlerden biridir.

Yaşlılık döneminin gelişimsel özellikleri şunlardır: Sağlıkla ilgili sorunlara, gelir azalmasına, eşin ölümüne uyum sağlamak, yaş grubuyla yakınlık kurmak, toplumsal ve yurttaşlık sorumluluklarını yürütmek, yaşamını ekonomik durumuna ve sağlık koşullarına uygun bir şekilde düzenlemektir.

2. UYGULAMA

I. Gelişim özellikleriyle ilgili verilen ipuçlarının karşısına ilgili gelişim dönemlerini yazınız.

Gelişim Özellikleri	Gelişim Dönemi
1. Orta yaşın fizyolojik değişimlerini kabul edip bunlara uyum sağlama	
2. Hızla gelişen ve oranları değişen bedene uyum gösterme	
3. Sosyal ve fiziksel gerçekliği kavramlarla tanımlama	
4. Eş seçme	
5. Anneye bağlanmak ve ona bağımlılık geliştirme	
6. Azalan güç ve çabuk bozulabilen sağlık durumuna uyum gösterme	

II. Aşağıda Kohlberg'in araştırmasında kullandığı ahlaki ikilem örneğini okuyunuz. Örnek olayı tablo 2' de verilen ahlaki gelişim dönemlerinin özelliklerini dikkate alarak değişik yaşlardan çocukların verebilecekleri cevapları analiz ediniz.

Ahlaki İkilem Örneği

Avrupa'da bir kadın, hasta ve ölmek üzeredir. Son zamanlarda hayatını kurtarabilecek ilaç, aynı kasabada oturan bir eczacı tarafından bulunmuştur. Eczacı, ilaç için 2000 dolar istemektedir. Bu fiyat, ilacın maliyetinin on katıdır. Hasta kadının kocası Heinz, borç para alabileceği herkese gider fakat topladığı paralar, ilaç fiyatının yarısı kadardır. Heinz eczacıya karısının ölmek üzere olduğunu söyleyerek ya ilacı biraz ucuza satmasını ya da daha sonra ödemesine izin vermesini ister ancak eczacı kabul etmez. Heinz çaresiz bir durumdadır. Eczanenin camını kırarak karısı için ilacı çalar. Bu durumda hasta kadının kocası ne yapmalıydı, niçin?

III. Çocuklarda bilişsel, sosyal, duygusal gelişim dönemlerinin hangi yaşlarda gerçekleştiğini bilmek eğitim açısından anne babalara, öğretmenlere nasıl katkı sağlayabilir?

2.6 DUYUM VE ÖZELLİKLERİ

DÜŞÜNELİM

Psikoloji biliminin temel şemasını yani davranışı oluşturan uyarıcı-tepki bağındaki uyarıcıyı canlılar nasıl fark eder?

Duyum: İnsan beyni dış dünyaya duyu sistemleri olan görme, işitme, koku, dokunma ve tat aracılığıyla bağlanmaktadır. Davranışı başlatan uyarıcıların fark edilmesi duyu organlarının önemini ön plana çıkarır çünkü uyarıcıların duyu organları aracılığı ile elektrik akımına dönüştürülüp beyne ulaşması duyumları meydana getirir. Belli başlı duyumlar şunlardır:



Görsel 2.12 İşitme, görme, koklama ve tat duyumu

Görme Duyumu: Bu duyumla ilgili duyu organı gözdür. Göze gelen ışık görme duyumunu oluşturur. Görme duyumu gözde bulunan ve elektromanyetik ışınıma duyarlı olan alıcılarda başlar. Bu alıcılar ağ tabadaki çubukcuk ve konilerdir. İnsandaki görme duyumu, dalga boyu mor ötesinin üstünde ve kızıl ötesinin altında kalan bölgede gerçekleşir.

İşitme Duyumu: Bu duyumla ilgili duyu organı kulaktır. Ses dalgalarının kulak zarını mekanik olarak titreştirmesiyle başlar. Bu titreşimler iç kulaktaki salyangoz biçiminde içi sıvı dolu kısmı titreştirir. Sıvının titreşmesiyle alıcı sinir hücreleri, mekanik enerjiyi elektriksel, kimyasal enerjiye dönüştürür ve beyne iletir.

Koku Duyumu: Koku duyumu burun boşluğundaki koku alıcılarında başlar. Bu duyumu maddelerden yayılan gaz hâlindeki kimyasal moleküller ortaya çıkarır. İnsanlar 10.000 ile 40.000 arasında farklı kokuyu ayırt edebilir.

Tat Duyumu: Bu duyumla ilgili duyusal alıcılar dil, damak ve boğazda bulunur. Tat alıcıları tat tomurcuklarıdır. Tat duyumunu tükürükte çözünebilen kimyasal maddeler oluşturur. Acı, tatlı, ekşi ve tuzlu olmak üzere 4 temel tat vardır. Dilin uç kısmı tatlı ve tuzluya, yan kısımları ekşiye, arka kısmı ise acıya duyarlıdır.

Dokunma Duyumu: Derinin bir şeye dokunmasından ya da herhangi bir şeyin deri üzerine basınç yapmasından meydana gelir. Bu duyum, alt deride bulunan ince sinir ipliklerinin dışardan gelen etkileri alıp beyne

iletmeleriyle oluşur. Derideki alıcıların sağladığı duyumlar katı ya da yumuşak, kuru ya da yaş, düzgün ya da pütürlü, sıcaklık ile acı ve ağrıdır.

Hareket ve Kas Duyumu: Bu duyum bedenimizin ve hareketlerimizin bilincinde olmamızı sağlar. Gözlerimiz kapalı da olsa ayakta olduğumuzu biliriz, elimizi yanılmadan kulağımıza götürebiliriz.

Hâl (durum) Duyumu: Bize iç organlarımız hakkında bilgi verir. Açlık susuzluk, yorgunluk, mide bulantısı gibi durumlar örnek gösterilebilir.

Denge Duyumu: Bu duyumu sağlayan mekanizma iç kulaktaki yarım daire kanallarında bulunur. Bu mekanizma sayesinde organizmada denge sağlanır. Örneğin, kedi sırt üstü düşmekte olduğu yerden bu sayede dört ayak konumuna geçer.

Duyum, dışsal bir uyarıcıyla ilgili ilk farkındalığımızdır. Bu nedenle çevremizi ve kendi bedenimizi tanımamız duyu organları aracılığı ile olur. Duyular, organizmanın çevreye açılan pencereleri gibidir. Hem bedenden hem de çevreden gelen etkileri ancak duyumlar aracılığıyla alabiliriz. Onlar olmazsa hiçbir yaşamsal faaliyeti yerine getirmemiz mümkün olmaz. Bu da yaşamamakla aynı anlama gelir.

Duyumun Özellikleri

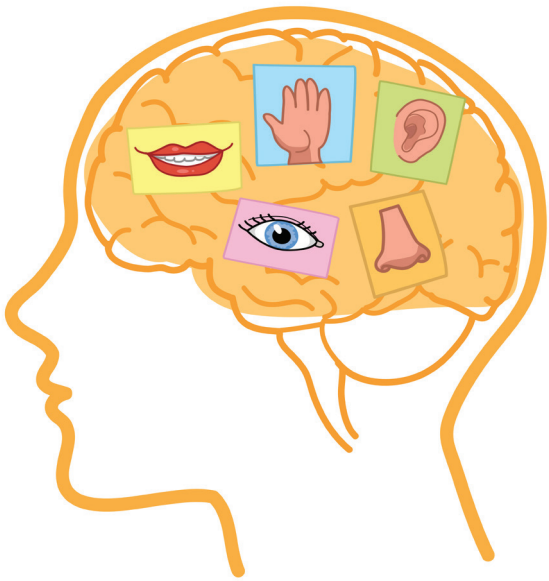
Duymun meydana gelmesi için;

a. Uyarıcı kaynağa ihtiyaç vardır. (Işık, ısı, basınç, açlık gibi)

b. Duyumun gerçekleşmesi uyarıcıyı alacak duyu organlarının sağlam ve yeterli olmasına bağlıdır.

c. Duyum nörofizyolojik bir olaydır. Bu nedenleuyarıcıyı beyne iletecek duyum sinirleri ve sağlıklı bir beyin gereklidir.

d. Uyarıcının iletilebileceği ortamın uygun olması gerekir. (Örneğin, ses madde ortamında yayılırken, boşlukta yayılmaz.)



Görsel 2.13 Duyu organları ile alınan uyarım, sinirler yoluyla beyindeki ilgili merkeze iletilir.

e. Uyarıcının şiddetinin duyum eşikleri arasında olması gerekir.

2.6.1 Duyum Eşiği

Organizmanın duyu organlarının, uyarıcıyı fark etmeye başladığı noktadır. Eşik bir uyarıcının farkına ne zaman vardığımızı belirler. Alt eşik, üst eşik ve farklılaşma eşiği olmak üzere üçe ayrılır:

1. Alt Duyum Eşiği: Duyu organlarının bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı en düşük (alt) noktadır.

2. Üst Duyum Eşiği: Duyu organlarının bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı en yüksek (üst) noktadır. Örneğin, insan gözü 380 (alt eşik) ile 760 (üst eşik) milimikron arası ışınları görür. Bu nedenle kızıl ötesi ve mor ötesi ışınları göremeyiz. Kulağımız da ise bu sınırlar 20—20.000 frekans arasıdır. Örneğin, deprem oluşumuna yol açan fay hatlarının kırılması ile ortaya çıkan sesi insanlar duyamazken, hayvanların bu sesi duydukları o bölgeyi terk etmelerinden anlaşılmaktadır. Duyum eşikleri insandan insana değişebileceği gibi, hayvanlar arasında da çeşitlilik gösterir. Bir kurbağa sinek vızıltısını çok rahat duyabilirken, yanında patlayan silah sesini duyumsayamaz.

3. Farklılaşma Eşiği: Uyarıcının şiddetinde oluşan değişikliğin denek tarafından fark edilebilmesi için gerekli olan en az miktara denir. Örneğin, 15 ve 16, 15 ve 17, 15 ve 18 gramlık ağırlıklar bir deneğin ellerine verilse ve hangi elindekinin daha ağır olduğu sorulsa, denek bu ağırlıkları doğru bir şekilde birbirinden ayıramaz. Deneğin iki ağırlık arasındaki farkı duyumsayabilmesi için ikinci ağırlığın en az 20 grama çıkarılması gerekir.

2.7 UYARILMA VE DAVRANIŞ

İçimizden ya da dışımızdan gelen, duyu organları tarafından alınabilecek şiddetdeki uyarıcıların organizmayı etkilemesine **uyarım** adı verilir. İnsan için uyarılma bir zorunluluktur. Çevreden gelen uyarıcıların organizmanın uyum durumunu bozacak şekilde şiddetli veya az olduğu zaman organizma bu duruma uyum sağlayamaz. Hatta hiçbir iç ya da dış uyarıcının etki etmediği, hiçbir uyarımın olmadığı durumda yaşamdan söz edilemez.



Görsel 2.14 Bazı hayvanların duyum eşiği insanlara nazaran daha gelişmiştir.

Bir kişide herhangi bir duyum oluşması için gerekli minumum fiziksel enerji şiddetine **mutlak eşik** denir.

Mutlak eşik değerleri şunlardır:
1. Tat: 500 lt bir suda 1 gram sofra tuzu
2. Koku: Üç odalı bir evde yayılan bir damla parfüm.
3. Dokunma: Bir sineğin kanadının 1 cm yükseklikten yanağınıza çarpması
4. İşitme: Oldukça sessiz bir ortamda 6 metre uzaklıktan bir kol saatinin sesi
5. Görme: Karanlıkta 50 km uzaklıktan bir mum ışığının alevi

2.7.1 Yetersiz Uyarılma



Görsel 2.15 İnsan için uyarılma bir ihtiyaçtır.

Organizmanın, normalin altında uyarılmasına yani normal etkinlikte bulunmasına yetmeyecek kadar az uyarıcı almasına denir. Örneğin, sürekli karanlık ve sessiz bir odada bulunan bir kimse yetersiz uyarılmaktadır. Uyarıcı bakımından fakirleştirilmiş ses, görme, dokunma duyumları özel gereç ve ortamlarla azaltılan deneklerin yer aldığı deneylerde, deneklerin algılamalarında bozulmalar olmuş, zekâ becerilerinde geçici gerilemelere rastlanmış ve hatta davranışsal bozukluklarla (hayal görme gibi) karşılaşılmıştır. Bu durumun uzun sürdüğü ortamlarda büyütülen organizmaların bilişsel ve gelişimsel olarak gerilikler gösterdiği saptanmıştır. Organizmanın yaşamını normal bir şekilde sürdürebilmesi için yeterli uyarıma ihtiyacı vardır. Mahkumlara verilen hücre cezasının istenmeyen bir ceza olmasının temelinde yetersiz uyarımın bulunmasıdır.



Görsel 2.16 Trafik yoğunluğu modern hayatın en büyük problemidir.

2.7.2 Aşırı Uyarılma

Bir iç ya da dış uyarıcının organizmayı normal şiddet ve sürenin üzerinde etkilemesidir. Aşırı ses, gürültü, hava kirliliği, aşırı üzüntü, açlık, susuzluk gibi. Uyarıcı seviyesinin çok fazla olduğu bu durum da aynı yetersiz uyarımda olduğu gibi benzer rahatsızlıklar oluşturur. Örneğin, çok gürültülü ortamlarda çalışan kişilerde yorgunluk, uyum bozukluğu, huzursuzluk, gerilim hatta işitme kaybı oluşması gibi. Aşırı uyarılma uzun sürerse organizma direnme gücünü kaybeder ve hiç tepki göstermez olur.

2.8 ALIŞMA VE DUYARLILAŞMA



Görsel 2.17 Çalışanlar ortamdaki kokuyu hissetmezler.

Organizma aşırı ve yetersiz uyarımların etkisinden kurtulunca içinde bulunduğu ortama göre kendini ayarlar. Yani fizyolojik olarak duyu organları çevreye uyum sağlar ve tepki vermemeye başlar. Bu sürece **duyusal uyum** adı verilir. Örneğin karanlık bir ortama girildiğinde hiçbir şey göremezsiniz. Bir süre sonra görme organının uyum yeteneği sayesinde ortamı görmeye başlarız. Duyusal uyum sayesinde çevremizde süregiden belirli uyarıcılara dikkat etmemeye başlarız. Duyusal uyum olmasaydı yani iç ve dış çevreden gelen uyarıcıların tümünün sürekli farkında olsaydınız, sınıfta ders dinlemek için dikkatinizi toplayamaz,

okuduğunuz kitabı anlamakta güçlük çekerdiniz. Duyusal uyumun yararlı olmadığı yerlerde organizma koruyucu mekanizmalar geliştirmiştir. Örneğin, elimiz ateşe değdiğinde veya dişimiz ağrıdığında, ağrıya uyum yapmama sayesinde kendimize zarar verecek unsurlardan korunmuş oluruz.

Alışma ve duyarlılaşmada da bir uyum söz konusudur. Hatta gündelik dilde bu kavramlar aynı anlamda kullanılırlar ancak duyusal uyum fizyolojik kökenliyken, alışma ve duyarlılaşma yaşantı sonucu gerçekleşir.

Alışma: Duyu organlarının aynı şiddet seviyesini koruyan bir uyarıcıya sürekli maruz kalması sonucu bu uyarıcının ilk etkisini giderek kaybetmesi ve bu uyarıcıya karşı tepkinin giderek zayıflaması veya tepkinin ortadan kalkmasıdır. Örneğin, uyuduğumuz odadaki saatin tik tak seslerini kulağımızın bir süre sonra duymaması (sese alışma), sürülen parfüm kokusunu burnumuzun bir süre sonra alamaması (kokuya alışma)gibi. Duygusal alışma olgusu duyarsızlaşmaya yol açar. Örneğin babasından sürekli azar işiten bir çocuğun bir süre sonra uyarılara hiç aldırış etmemesi gibi psikolojik uyarıcılara karşı duygulardaki zayıflama duyarsızlaşmadır.

Alışma göz dışındaki bütün duyu organları için geçerlidir. Göz sürekli kıpırtı içinde olduğu için görüntü retinada hep aynı yere düşüp gözde alışmaya neden olmaz.

Duyarlılaşma: Duyarlılaşma da uyarıcının tekrarlanması sonucu gelişir ancak bu defa, tekrarlanan uyarıcının etkisi giderek artar, bu uyarıcıya karşı ortaya çıkan davranış giderek kuvvetlenir. Yani alışmanın tam tersidir. Örneğin açık kalan bir musluktan gelen damlayan su sesi bir müddet sonra bizim için işkence hâlini alabilir. Şiddetli bir patlama sesinden sonra diğer seslere tepkide daha duyarlı hale gelinebilir.



Görsel 2.18 Damlaların sesi bir süre sonra gürültü etkisi oluşturur.

Alışma ve duyarlılaşma tekrarlar vasıtasıyla oluşmasına karşın sonuç olarak birbirine zıt sonuçlara ulaşan iki durumdur. Alışma etkileri tepkide bir azalma ile, duyarlılaşma etkileri de tepkide bir artma ile kendisini gösterir. Alışma ve duyarlılaşma süreçleri ortaya çıkan davranışın gücünü düzenlemeye hizmet eder. Her ikisi de bizi ilgisiz şeyler üzerinde enerji harcamaktan korur ve hareketlerimizi önemli şeyler üzerine odaklamamıza izin verir.

3. UYGULAMA

Aşağıdaki tabloda verilen açıklamaları ilgili olduğu kavramla eşleştiriniz.

1. Denize ilk girdiğinde üşüyen birine kısa bir süre sonra suyun ısının normal gelmesi	a-Yetersiz uyarım
2. Büyük bir deprem geçiren birinin küçük ölçekli sallantıları da hissetmeye başlaması	b-Duyarsızlaşma
3. Avukatlığın ilk yıllarında icra işlemlerinde çok üzülen birinin ilerleyen yıllarda durumdan etkilenmemesi	c-Duyarlılaşma
4. Uyarıcının şiddeti duyum eşiği sınırları dışında veya alt eşiğe yakın düzeyde olması	d-Duyusal uyum
5. Uyarıcıların duyu organları aracılığı ile sinir akımına dönüştürülerek beyne ulaşması ile oluşan duyusal bilgi	e-Duyum eşiği
6. Bir uyarıcının duyu organları tarafından alınabilecek güce ulaştığı nokta	f- Duyum
7. Bedenimizin ve hareketlerimizin bilincinde olmamızı sağlar.	g-Farklılaşma eşiği
8. Bir uyarıcının şiddetinin değiştiğinin organizma tarafından fark edilebilmesi için gerekli asgari miktar	h-Hareket ve kas duyumu

2.9 ALGI

DÜŞÜNELİM

Sadece duyumlara sahip olsaydık ve onları anlamlandıramasaydık sizce ne olurdu?

Duyu organları tarafından alınan uyarıcıların beyin tarafından yorumlanıp anlamlandırılması sürecine **algılama** denir. Biz dünyayı duyu organlarımız yoluyla algılarız. Bu bakımdan bizim her duyuma ilişkin algılarımız vardır. Duyumlar algının ön koşuludur. Örneğin dilin tat alması duyumdur, aldığımız tadın çay olduğunu anlamak ise algıdır. Kulağın bir ses işitmesi duyumdur, işittiğimiz sesin telefonumuzun sesi olduğunu anlamak algıdır. Bu nedenle algı duyumların bilgisidir denebilir. Sadece duyumlara sahip olsaydık tepki vermemiz, hayatta kalmamız ve uyum sağlamamız mümkün olmazdı.

2.9.1 Nesne Algılama

Algı kendisini oluşturan duyumların toplamından daha fazla bir şey ifade eder. Tüm algılardaki ortak özellik, duyusal bilginin daima nesnelere dönüştürülmesidir. Kolun

üzerinden gelen bir dizi basınç duyumu sürünen bir böcek olarak algılanır. Uzaktan gelen sirene benzer ses, yaklaşan bir cankurtaran olarak işitilir. Örneklerden de anlaşılacağı gibi insanlar sadece duyum ve uyarıcı topluluklarını değil, devamlı olarak nesne algılarlar.

Nesne algısı insanların duyu organları ve sinir sistemlerinin doğuştan gelen bir özelliği olsa da kısmen öğrenmeye de dayalıdır. Kişinin nesneleri isimlendirebilmesi ve bunların işlevlerini belirtebilmesi öğrenmeyle olur. Nesne algılamasında bazı örgütleyici süreçler rol oynar. Bu süreçler; şekil-zeminin birbirinden ayırt edilmesi, uyarıcıların bir örüntüye gruplanması ve uyarımdaki boşlukları doldurularak algılanmasıdır. Örneğin, görsel 2. 23'e baktığınızda buradaki siyah alan daha önce gördüğünüz belirli bir cisme benzemese bile, siz onu cisim gibi görürsünüz.

2.9.2 Algısal Değişmezlik

Nesnelerin içinde bulunduğu koşullar (perspektifi, aydınlanması, yakınlık-uzaklığı) değişmesine rağmen o nesneyi sabit ve değişmez olarak algılama eğilimidir. Algıda değişmezliğin olabilmesi için daha önce ilgili nesnenin bilinmesi gerekir. Büyüklük, şekil, parlaklık (renk) değişmezliği olmak üzere 3' e ayrılır:



Görsel 2.19 Nesnelerin retina üzerindeki görüntüleri büyüyüp küçülse de onları sürekli olarak aynı boyutta algılarız.

1. Büyüklük Değişmezliği: Boyutlarını daha önceden bildiğimiz nesnelerin uzaktan ve çeşitli açılardan farklı büyüklükte görünseler de hep aynı algılanmalarıdır. Gökyüzündeki uçağı küçük olarak görmemize rağmen biz onu yine de gerçek büyüklüğünde algılarız. Bu durum, kısmen bellekte depolanan nesnenin göreceli büyüklüğü ile ilgili bilgiyi içeren deneyime, kısmen de uzaklık ipuçlarına bağlıdır.

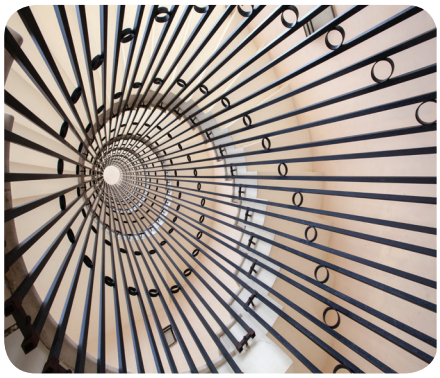
2. Şekil Değişmezliği: Nasıl olduğunu bildiğimiz bir nesnenin şeklinin hangi açıdan bakarsak bakalım onu daima aynı biçimde algılamamızdır. Arkadaşımız saç ve kıyafetini değiştirse de biz onu yine de aynı arkadaşımız olarak algılarız.

3. Renk değişmezliği: Daha önce rengini ve parlaklığını bildiğimiz nesnelerin içinde bulunduğu ortamın ışık miktarı, açısı değişmesine rağmen

nesnenin aynı parlaklıkta veya renkte algılanmasıdır. Bahçemizdeki ağacın yaprakları karanlıkta daha koyu, güneş ışığında daha açık görünmesine rağmen biz onu hep aynı renk olarak algılarız.

2.9.3 Derinlik Algısı

İki boyutlu retinal görüntünün üç boyutlu bir görüntüye dönüştürülmesine derinlik algılaması denir. Gözün ağ tabakası, fiziki olarak gördüğümüz nesneleri sağ-sol (en), yukarı-aşağı (boy) gibi iki boyut üzerine görme kabiliyetine sahiptir fakat buna rağmen biz nesneleri üç boyutlu (en-boy-derinlik) olarak algılarız. Bu işlev merkezî sinir sisteminde farklı mekanizmaların birlikte çalışması ile gerçekleşir. Bu mekanizmalar nesnelerin uzaklığını ve derinliğini belirlemek için bazı ipuçları kullanırlar. Tek gözün kullandığı (monoküler) ipuçları ile iki gözün kullandığı (binoküler) ipuçları. Bu ipuçları sayesinde sürekli olarak bizimle nesneler arasındaki mesafeyi değerlendiririz. Örneğin iki nesnenin aynı büyüklükte olmasını beklediğimiz hâlde aynı büyüklükte olmadıkları zaman meydana gelen monoküler derinlik ipucudur. Bu durumda iki nesneden daha büyük olanı veya daha alt plandaki bir nesne bize daha yakında, küçük olanı ya da yatay olarak daha yukarı plandaki bir nesne ise daha uzakta gibi görünür.



Görsel 2.20 Paralel olan çizgiler, bizden uzaklaştıkça birbirine yaklaşıyormuş gibi görünür.

Bir nesneye yakınsak onu daha aydınlık ve parlak görürüz. Belirsiz ve üzeri gölgeli olan şeyler bize daha uzakmış görünür. Nesneler üst üste bindiği zaman üstte olan nesne daha yakında, altta olan nesne daha uzakta görünür.

Derinlik algısı sadece çevresel etkenlerin sonucu değildir. Organik bazı etmenlerin de rolü vardır. Gözümüzün uzak ya da yakın cisimlere bakarken yaptığı uyum, çift gözle bakma, çift gözle alınan imgelerin birbirine uymazlığı da derinlik algısının oluşmasında etkendir. Örneğin, yakındaki bir nesneyi görmek için gözleri hareket ettiren kasların içe, uzaktaki bir nesneyi görmek için dışa doğru hareket etmesinden kaynaklanan binoküler derinlik ipucudur.

2.10 ALGIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Dikkat: Büyük, şiddetli, aniden otaya çıkan, yeni, tekrarlanan, hareket eden, birey için önemli olan uyarıcılar dikkat çeker.

Hazırlayıcı Kurulum: İnsanın dikkati, birçok uyaran söz konusuyken neden "A" ya değil de "B" ye yönelmektedir? Bu sorunun cevabı "Organizma, algılamaya hazır olduğu uyaranı algılamaktadır" şeklinde verilebilir. Örneğin bir jeolog ve bir kuş meraklısı alan gezisine farklı nesneleri aramak için kurulmuş olarak çıkarlar ve gerçekten de farklı nesneler dikkatlerini çeker. Bir annenin telefonun sesi yerine bebeğinin sesini işitme olasılığı daha fazladır.

Ortam: Beyaz bir önlüğün hastanede başka okulda başka algılanması gibi

Telkin: Bireyi belli bir düşünceye ikna etme süreci de algılamalar üzerinde etkilidir. Elinde içi su dolu bir parfüm şişesi ile odaya giren bir kişi elindeki şişenin içindeki sıvının parfüm olduğunu söylediğinde odanın içinde bulunan birçok kişi şişeden püsküren su taneciklerini parfüm kokusu olarak algılayabilir.

Fiziksel ve sosyal çevre: Bireyin içinde yaşadığı fiziksel ve sosyal çevre (kültürel koşullar) algılarımız üzerinde etkilidir. Örneğin, İspanya'da boğa güreşi seyreden bir İspanyol ile bir İsveçli düşünelim. İsveçli hayvanın çektiği acıyı, İspanyol ise matadorun becerisini, cesaretini algılayacaktır.

Zihinsel tutum ve önyargılar: Zihinsel tutum ve önyargılar algılarımızı belirler. Erkek deneklere milliyetleri belirtilmeden gösterilen bayan fotoğraflarından güzellik sıralaması yapmaları istenmiş, daha sonra milliyetleri belirtilerek istendiğinde ise farklı sıralama yaptıkları görülmüştür.

Heyecan yaratan kuvvetli duygular ya da ani beklenmedik olaylar algılarımızı etkiler. Örneğin, korku ya da öfke bazı uyarıcıları olduğundan farklı algılanmasına yol açar.

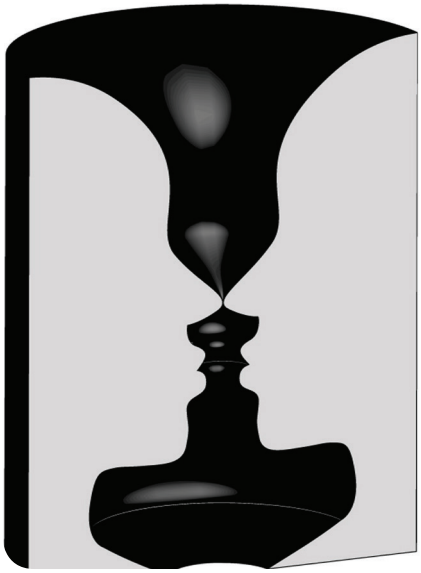
Geçmiş yaşantılardan edindiğimiz deneyim ve bilgilerin de algı üzerinde etkisi vardır. Kendisine bir şey gösterilen kimse, eğer o şeyin ne olduğunu önceden bilmiyorsa onu anlamlandırmada ve algılamada güçlük çeker.

2.10.1 Algıda Bütünlük

Duyumların anlamlı kılınarak, bir biçime ya da kalıba sokulmasına denir. Bütün parçadan önce gelir. İnsanlar sadece duyumlamaz, uyarıcıları anlamlı bütünler hâline getirip nesneler olarak örgütlerler. Kırmızı ve yuvarlak bir şekli elma olarak görmemiz, soğuk ve ıslak bir duyumu yağmur olarak algılamamız bir tek uyarana değil, uyaran gruplarına tepkide bulunmamız sayesindedir. Bir kişiye baktığımızda biz onu göz, kaş, burun, saç olarak değil, Mehmet ya da Elif olarak algılarız.

Algıda organizasyon iki şekilde gerçekleşir. Şekil-zemin algısı ve gruplama

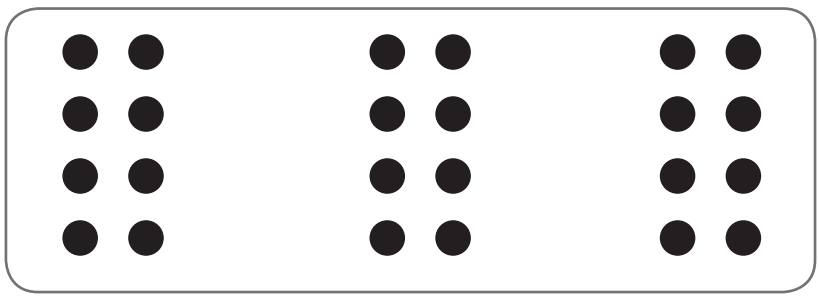
a. Şekil-Zemin Algısı: Bir uyaranda uyaranın bir parçasının şekil (figür), geri kalan kısmının ise zemin (fon) olarak algılanmasıdır. Her türlü algı için geçerlidir. Doğuştandır. Şekil ve zeminin yer değiştirmesi aynı uyarıcının farklı algılanmasına yol açabilir. Bütün algılamalarda bir şekil bir de zemin vardır. Örneğin görsel alanda daha önde, daha belirgin görünen şekil; daha arkada, belirsiz gibi görünen ise zemindir.Yani odaklanılan nesneyi diğerlerinden daha önde ve net görme, diğer görünen nesneleri daha geride ve daha belirsiz görmedir. Müzik eşliğinde okunan şiir örneğinde müzik fon, okunan şiir figürdür. Şu anda okuduğunuz bu satırlar ve yazılar sizin için şekil; arkadaki beyaz sayfa zemindir. Günlük yaşamda da dikkat edilen şeyler şekil, diğer herşey zemindir.



Görsel 2.21 Koyu renge odaklanıldığında vazo, açık renge odaklanıldığında birbirine bakan iki insan yüzü görünür.

b. Gruplama: Algı duyusal verilerin bütün hâlinde gruplanması ile ortaya çıkar. Gruplamaya yol açan koşullar dört noktada toplanabilir.

1.Yakınlık: Nesneler zaman ve mekânda birbirine yakın oldukları zaman, ayrı olarak değil birarada algılanırlar. Zaman içinde birbirine değişik yakınlıklarda bulunan vuruşların müzikte ritim duygusu olarak algılanması yakınlık ilkesi ile ilgilidir. (Örnek 1)



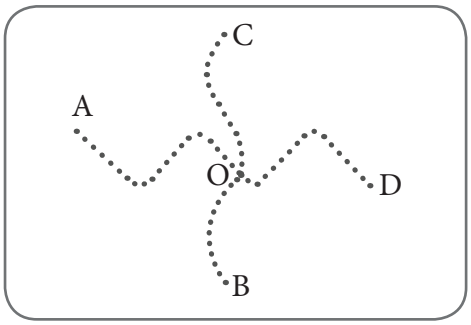
Örnek 1

2. Benzerlik: Renk, büyüklük ve şekil olarak birbirine benzer nesneler genellikle bir örüntünün parçası olarak algılanırlar. (Örnek 2)



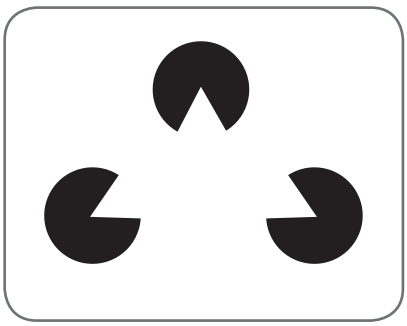
Örnek 2

3. Devamlılık (Süreklilik): Birbirini takip eden uyarıcılar tek tek değil bir bütün olarak algılanır. Yanıp sönen ampullerden oluşan bir yazı tek tek ampuller şeklinde değil anlamlı bir yazı şeklinde bütün olarak algılanması gibi (Örnek 3)



Örnek 3

4. Tamamlama: Bir nesnenin tümü görülmese de o nesnenin tümü görülüyormuş gibi algılanır. Yani zihin eski bilgi ve benzerliklere dayanarak uyarıcıdaki eksiklikleri anlamlı bütünlükler oluşturacak şekilde tamamlar. (Örnek 4)



Örnek 4

2.10.2 Algıda Seçicilik (Dikkat)

İnsanın çevreden ve kendi bedeninden gelen tüm uyarıcıları algılamayıp onlar arasında bir seçim yapmasına denir. Buna seçici dikkat de denir. Eğer duyu organlarımıza çarpan ya da kendi bedenimizden gelen tüm uyarıcıları duyumsamak mümkün olsaydı bile bunların hepsi açıkça kavranamazdı. Organizma bu nedenle enerjisini çevresindeki (ya da bedeninden gelen) uyarıcılardan hepsine değil bazılarına yöneltir. Ders çalışmaktan sıkılan bir öğrencinin dikkati bazen dış uyarıcılara (dışardan gelen satıcının sesi, mutfaktan gelen koku gibi) bazen de iç uyarıcılara (midesinden gelen açlık gurultusu, bazen oturduğu sandalyenin sertliğinin verdiği rahatsızlık gibi) yönelir.

Algıda Seçiciliği (Dikkati) Etkileyen Faktörler

Dış Faktörler: Uyarıcının özellikleri ile ilgili olan faktörlerdir. Bunlar:

Uyarıcının Şiddeti ve Büyüklüğü: Bir ışığın parlaklaşması veya bir sesin şiddetlenmesi, bunların dikkati kendilerine çekme olasılıklarını artırır. (Büyük bir gürültü, parlak renkli ilanlar diğerlerine göre daha önce farkedilir.)

Yenilik: Sıradan nesneler, olaylar, resimler, alışılagelmiş olmayanlara göre daha az dikkat çeker.

Tekrar Eden Uyarıcılar: Bir uyarıcının tekrarlanması fark edilme olasılığını artırır. (Sınıfın ilgisini çekmek isteyen öğretmenin masaya birkaç kez vurması) İnsanların unutkanlık özelliğini dikkate alan reklam şirketleri bu gerçekten hareketle satacakları malın reklamını tekrarlayarak insanların zihninde yer etmeye çalışmaktadır.

Hareket Eden Uyarıcılar: Hareket eden bir nesneye doğuştan gelen bir yönelme eğilimi vardır. Bu eğilimi bilen reklamcılar dikkat çekmek için hareketli görüntüler kullanırlar. (Oyuncak vitrininde dans eden bir bebeğin diğer oyuncaklardan daha önce fark edilmesi)

Zıt Uyarıcılar: Farklı olan, çevrenin geri kalan kısmı ile kontrast içinde bulunan durumlar dikkati daha fazla çeker. (Karla kaplı bir ortamda siyah bir tavşanın beyazlara oranla daha kolay fark edilmesi)

İç Faktörler: Algılayıcının özellikleri ile ilgili olan faktörlerdir. Bunlar:

İlgiler: İnsanların ilgisi hangi şeyi nasıl algılayacakları konusunda belirleyici olabilmektedir. Otomobilleri çok seven bir gencin otomobil reklamlarına dikkat etmesinde olduğu gibi insanlar görmek istediklerini görürler.

Meslek: Şoförün motordan gelen sesi yolculardan önce fark etmesi gibi polisin, savcı ve hakimlerin insanları suç penceresinden; öğretmenlerin bilgi penceresinden; askerlerin düşman-dost penceresinden algılamaları hep mesleğin etkisini göstermektedir.İnsanların mesleklerini algılama şekilleri onların motivasyonlarını da etkilemektedir.

Beklenti: Belli şart ve durumların gerçekleşmesi halinde umulan bir sonucun ortaya çıkma öngörüsü beklentidir. İnsanlar bekledikleri şeyi algılamaktadırlar. Kar yağdığında tatil beklentisi olan öğrencilerin tatil haberine diğer haberlerden daha çok dikkat etmeleri gibi

TABLOYA BAKIN VE RENKLERİ SÖYLEYİN, KELİMELERİ DEĞİL!

SARI	MAVİ	TURUNCU	SİYAH
KIRMIZI	YEŞİL	MOR	MAVİ
SİYAH	TURUNCU	YEŞİL	SARI
KIRMIZI	MOR	SİYAH	MAVİ

SAĞ-SOL ÇAKIŞMASI

SAĞ BEYNİNİZ RENKLERİ SÖYLEMEYİ DENER FAKAT SOL BEYNİNİZ KELİMELERİ SÖYLEMEKTE ISRAR EDER.

Güdü ve İhtiyaçlar: Aç olan bir insanın kendine gösterilen şekilleri yiyeceğe susuz olan birinin ise suya benzetmesi gibi algılarımızı ihtiyaç ve güdüler de etkilemektedir.Koruma görevlileri saldırılara ve suikastlere motive oldukları için şüpheli şahısları daha çabuk farkedebilirler.

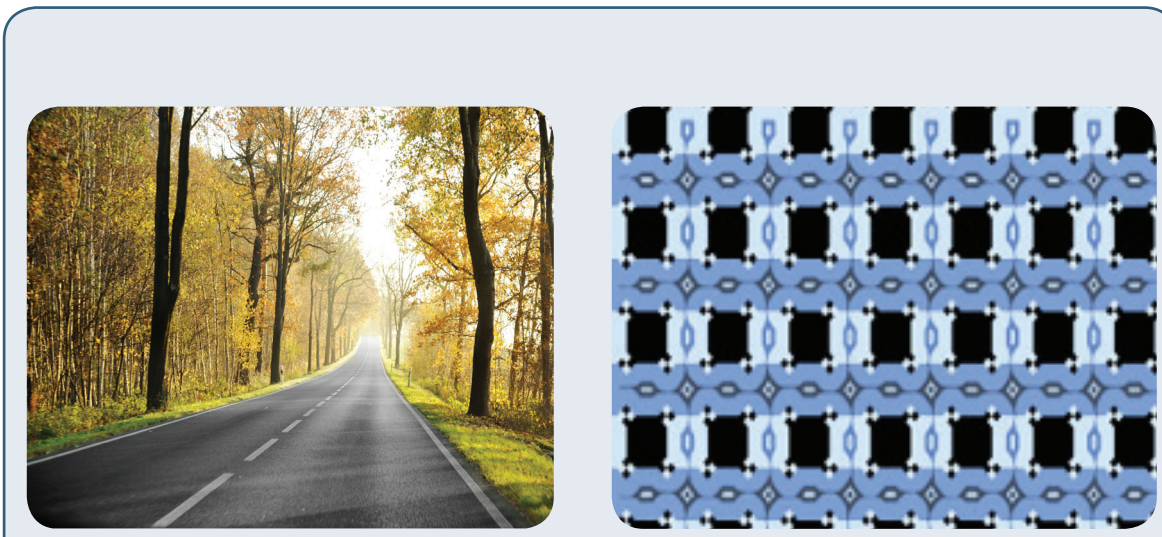
2.10.3 Algı Yanılsamaları

Algılarımız, bireysel yorumlamalara dayalı olduğundan gerçeği birebir yansıtması her zaman mümkün değildir. Birtakım fiziksel koşullar ya da bireyin psikolojik durumu uyarıcıların olduğundan farklı yorumlanmasına yol açabilir. Bu duruma **algı yanılsamaları** denmektedir.

İllüzyon (yanılsama)

Gerçekten var olan bir uyarıcının olduğundan farklı algılanmasıdır. Gerçek bir nesnenin duyular üzerindeki izlenimlerinin yanlış değerlendirilmesidir. Fiziksel ve psikolojik olmak üzere ikiye ayrılır:

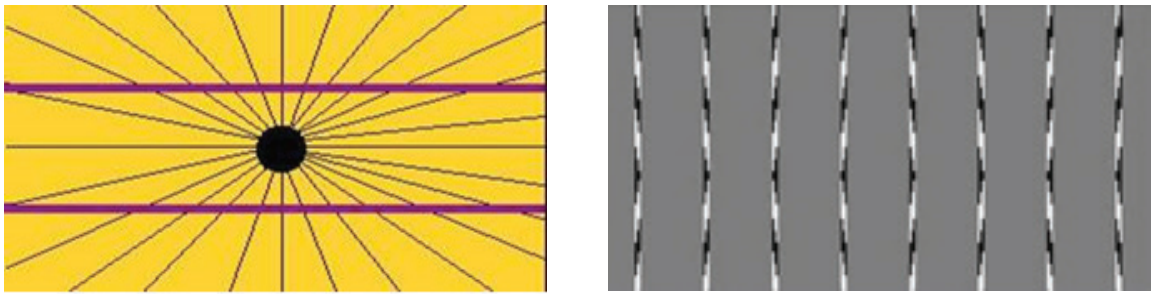
Fiziksel illüzyon: Uyarıcının özelliklerinden ve çevre koşullarından kaynaklanan, herkeste aynı yanılgıya neden olan illüzyondur. Bu algı yanılsamalarının temelinde derinlik ipuçlarının yanlış yorumlanması yatar. Örneğin su dolu bir bardaktaki kaşığın kırık olarak algılanması gibi yanılsama fiziksel ortamın; düz giden bir yolun uzakta birleşiyormuş gibi algılanması fizyolojik yapının etkisiyle gerçekleşir.



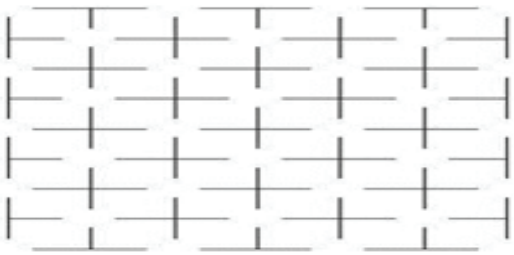
Görsel 2.22 Fiziksel illüzyon örnekleri

Gözlerimizin bizi ne kadar yanıltabileceğini gösteren bazı optik illüzyonlar da vardır. Örneğin, 2.24 görselinde yamuk görünen çizgiler, gözlerimizi biraz kısarak baktığımızda düz görünürler. Nedeni ortadaki kare şeklindeki siyah beyaz kutucuklardır.

Algı yanılsamasına bazı örnekler:



Görsel 2.23 Şekildeki yatay ve dikey çizgiler düz ve paraleldir. Ancak soldaki hem dış hem iç bükey, sağdaki ise dış bükey olarak algılanır.



Görsel 2.24 Çizgilerin kesişme yerlerinde gerçekten beyaz noktalar var mı?



Görsel 2.25 Ortada bulunan çemberler eşit büyüklüktedir. Oysa soldaki sağdakinden daha büyük algılanır.

Bu algı yanılsamalarının temelinde derinlik ipuçlarının yanlış yorumlanması yatar.

Psikolojik illüzyon: Bireyin geçmiş yaşantıları, duyguları, istekleri, korkuları, kaygıları gibi öznel özelliklerinden kaynaklanan yanılsamadır. Fiziksel illüzyon her bireyde aynı görülürken, psikolojik illüzyon her bireyde aynı görülmez. Örneğin, yılandan korkan birinin gece yerdeki hortumu yılan olarak algılaması gibi.

2.11 ALGI VE DUYUM ARASINDAKİ FARKLAR

- Duyumlar basit, algı ise içinde öğrenme, bellek gibi süreçlerin olduğu karmaşık bir süreçtir. Nesnelerin mekânda belli bir yere yerleştirilmesi, yorumlanması ve kavranmasını gerektirir.
- Duyumlar nesnel bir olay iken, algı (her bireyin yaşantısı ve deneyimleri birbirinden farklı olduğu için) öznel bir olaydır. Örneğin, gece yolda yürürken yerde görülen bir ip parçasını herkes aynı şekilde duyumsar ama kimi insan onu ip olarak algılarken kimisi de yılan olarak algılayabilir.
- Duyum nörofizyolojik bir olayken, algı psikolojik ve bilişsel bir olaydır.
- Duyum olmadan algı gerçekleşmez. Uyarıcı → Duyum → Algı
- Her duyum algı ile sonuçlanmayabilir çünkü organizmaya bir anda birden çok uyarıcı gelmektedir. Organizma bunların hepsini anlamlandırmak durumunda değildir.

Günümüzde duyum ve algı üzerine yapılan çalışmalar sonucu elde edilen bilgilerden yararlanılan alanlar:

a) Endüstri, reklam ve vitrinlerin düzenlenmesi gibi alanlarda (Örneğin, dar mekânların daha geniş gösterilmesi için mimari ve iç dekorasyonda ayna ya da derinlik içeren resimler kullanılması gibi),

b) Eğitimde bilgilerin daha iyi öğrenilmesinde, bir cümlenin söyleniş biçimi ve vurgulanması, cümlenin anlam öğelerini gruplamaya yardım etmek içindir. "Oku baban gibi eşek olma" cümlesinin kelimelerini değişik biçimlerde gruplayarak ('oku'dan sonra virgül konulması ile 'gibi' den sonra virgül konulduğunda anlam bütünlüğünün iki farklı anlamda algılanması gibi)

c) İnsanlar arasındaki iletişimin düzenlenmesinde (Her bireyin algılaması o bireyin 'gerçeğini' temsil ettiğinden, bu durum diğerlerinin algılamasına saygı göstermeyen, özgür düşünen kimselerin yetişmesini ve gelişmesini kısıtlayan bir ortam oluşturur. Kişiler algılarında yanılabileceklerini bilirlerse daha hoşgörülü olabilirler),

d) Hukukta görgü tanıklarının dinlenmesinde (Dış dünyadaki olayları ve nesneleri olduğu gibi değil, anlam yükleyerek, değiştirerek algıladığımız bilgisi) yararlanılır.

4. UYGULAMA

I. " Yaşadığımız üzüntünün çoğu, sorunlarımızın değil, bakış açımızın sonucudur. Bizi asıl üzen gerçek olay değil onu nasıl algıladığımızdır". Allen Klein'nin bu sözünden ne anlıyorsunuz?

II. Aşağıdaki boşluklara "yakınlık, tamamlama, süreklilik, benzerlik" algı yasalarından uygun olanları yazınız.

1. Bir gezi kafilesinde aynı tarz şapka takanların ya da aynı renk flama taşıyanların bir grup olarak algılanması algı yasalarından …….. ile ilgilidir.

2. "Şim dibucüm leyiok uman ızz or laş acak." Bu cümleyi okumakta zorluk çekmenizin nedeni algıda …… yasasına göre gruplanmasındandır.

3. Kulağı iyi işitmeyen birinin duyduklarından duyamadıklarını anlaması algı yasalarından……. yasası ile açıklanabilir.

4. Yüzlerce resim karesinin arka arkaya hızlı bir şekilde oynatılması ile ortaya çıkan bir çizgi film sahnesi algı yasalarından …….. ile ilgilidir.

III. Aşağıdaki ifadelerin doğruluk değerlerini tablodaki yerlerine işaretleyiniz.

	D	Y
1-Sınava hazırlanan bir öğrencinin televizyondaki sınavla ilgili haberi birçok insandan önce algılaması algıda değişmezliktir.	☐	☐
2-Geceleyin yapılan havai fişek gösterisini rahat bir şekilde algılayıp izlerken; gündüz yapılan gösteriyi net algılayamamamız algıyı etkileyen ortam faktöründendir.	☐	☐
3- Gerçekte var olan bir uyarıcının olduğundan farklı algılanması illüzyondur.	☐	☐
4- Her duyum algı ile sonuçlanmayabilir.	☐	☐
5- Algının gerçekleşmesi için uyarıcıların şiddetinin duyum eşiği sınırları içinde bulunması gerekir.	☐	☐
6-Bakmak duyum, görmek ise algıdır.	☐	☐
7- Ağrı, basınç, acı, sıcaklık kulaktaki alıcıların sağladığı duyumdur.	☐	☐

2.12 GÜDÜLENME

Muş'un Hasköy İlçesi Gökyazı Köyü'nde okuldan arta kalan zamanlarında çobanlık yapan Zeynep Dinçer ve Sibel Balkaya, Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş (TEOG) sınavına tam puan alarak Türkiye birincileri arasına girmeyi başardı. Tek göz odada 12 kişilik nüfusla yaşayan Balkaya "Bulaşık yıkadım, temizlik yaptım, kardeşlerime baktım ve zaman zamanda yaylada hayvanlarımızı otlattım. Gerçekten insan istediği zaman her yerde her an her şeyi yapabiliyor. Biraz uykumdan ödün verip ders çalıştım. Hayvan otlatırken kitaplarımı yanımdan ayırmadım. Sonunda her öğrencinin hayali olan TEOG birincisi oldum"

Basından

DÜŞÜNELİM

Öğrencilerin bu başarılarının enerji kaynağı sizce nedir?

Davranışlara dışardan bakıldığında herkesin hangi davranışı yaptığını gözlemleyebiliriz ama bu davranış hangi amaçla, hangi sebeple yaptığını söyleyemeyiz. İşinde yükselmek isteyen bir kişi, karşılaştığı zorluklara aldırmadan gece gündüz çalışır. Yalnız kalmak istemeyen bir kişi çeşitli dernek ve kulüplere üye olur. Acıkan biri karnını doyurmak için yiyecek arayışına girişir. Bu örneklerden de görüldüğü gibi organizmayı davranışta bulunmaya sürükleyen etmenler fizyolojik ve psikolojik olabilir. İşte insanların yaptığı davranışları niçin yaptığının cevabı güdüleri oluşturmaktadır. **Güdü**, davranışa enerji ve yön veren güçtür, bu güç organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçmesini sağlar.

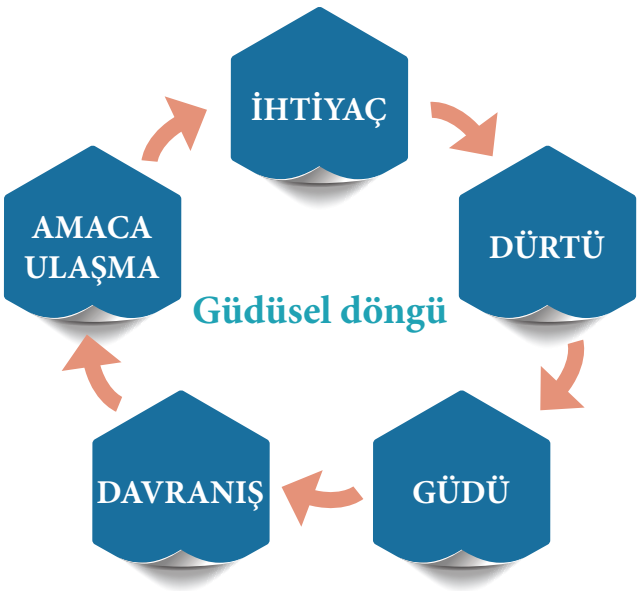
Güdülenme Süreci

1) **İhtiyaç:** Rahatlık ve uyum sağlayan, normal davranışları kolaylaştıran bazı şeylerden yoksun olma durumudur. Bir davranışa güdülenebilmek için öncelikle organizmanın fizyolojik (hava, yiyecek, içecek, uyku gibi) ve psikolojik (beğenilme, arkadaşlık, sevgi, şefkat, saygınlık görme gibi) ihtiyaçlarının bir ya da birkaçının eksikliğinin duyulması gerekir. Bu ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda organizmanın fizyolojik ya da ruhsal dengesi bozulur ve bir iç gerilim doğar.

2) **Dürtü:** Bu ihtiyaçların karşılanması ve yoksunluğun giderilmesi için organizmada oluşan itici güce **dürtü** denir. Genellikle birdenbire belirginleşir ve organizmanın engelleyemeyeceği kadar güçlüdür. Açlık, susuzluk birer dürtüdür.

3) **Güdü:** Organizmanın bu ihtiyacını gidermek için onu dürtü yönünde harekete geçiren eğilime **motiv** ya da **güdü** denir. Güdü bir davranışı başlatmaya ya da onu sürdürmeye olan istekliliği belirtir. Davranışların enerji kaynağıdır. İnsanda, dürtüler herhangi bir ihtiyacın duyulmasını, güdüler de bu ihtiyac doğrultusunda harekete geçilmesini sağlar. İhtiyaç karşılandığında organizma rahatlar ve doyuma ulaşır.

4) **Güdülenme:** İhtiyaç ile doyum sağlanması arasında yaşanan bu sürece **güdülenme** denir. Organizma amacına ulaşıp doyuma kavuşunca güdü geçici de olsa giderilir fakat bir süre sonra tekrar ortaya çıkar. Bu nedenle güdülenme döngüseldir.



2.12.1 Güdü Türleri

A. Fizyolojik Güdüler

1. Açlık, susuzluk, cinsellik, annelik dinlenme ve uyuma, beden ısısını dengede tutma örnek olarak gösterilebilir.
2. Doğuştan kazanılmış özelliklere bağlı olduğundan "dürtü" kavramı ile eş anlamlı kabul edilmektedir.
3. Organizmanın yaşamasına ve neslin devamına hizmet ederler.Bu nedenle birincil güdülerdir.
4. Doğuştandır yani öğrenilmemiştir.
5. Hem insanlarda hem hayvanlarda görüldüğü için evrenseldir.
6. Hayatın ilk yıllarında oldukça etkindir.



Görsel 2.26

B. Toplumsal Güdüler

1. Bağlılık, saygınlık, başarılı olma, güvenlik, ait olma, kabul görme örnek olarak gösterilebilir.
2. Sonradan toplum içerisinde ortaya çıkan, öğrenme ile oluşan güdüler olduğu için ikincildirler.
3. Organizmanın ruh sağlığının korunmasına hizmet ederler.
4. Kültürden kültüre, kişiden kişiye ve zamanla değişir.
5. Hayatın ileriki yıllarında davranışları daha çok etkiler.



Görsel 2.27

C. Uyarıcı Kaynaklı Güdüler

Dışsal uyarıcılara daha çok bağlı olan, dış dünyayı keşfetmeye ve değiştirmeye odaklı öğrenilmemiş güdülerdir. Bunların başında araştırma ve merak, kurcalama ve temas etme güdüleri gelir. Araştırma ve merak, dünyayı algılama ve keşfetmeye yönelik, yaratıcılıkla ilgili bir güdüdür. Merak düzeyi, içinde bulunulan duruma, koşullara ve olaylarla tanışıklık derecesine göre değişir. Kurcalama, insanın bir nesneyi eline alma, oynama, dokunma, hissetme eğilimidir. Çocukların nesneleri kurcalaması, içinde ne olduğunu görmeye çalışması merak güdüsünü doyuma ulaştırmak içindir. Temas etme, evrensel bir güdüdür. İnsan için şefkat, kucaklama ve yakınlık temeldir. Örneğin erken doğan bebeklerin kucağa alındıktan sonra daha hızlı kilo aldıkları gözlenmiştir.



Görsel 2.28

2.13 GÜDÜLENMİŞ DAVRANIŞ VE GÜDÜLENMEMİŞ DAVRANIŞ FARKI

- Güdülenme sonucunda organizmanın etkinliği artar. Bu nedenle de güdülenmiş davranış güdülenmemiş davranıştan daha verimlidir.
- Güdülenmiş davranış, belli bir hedefe yönelir. Organizma, ihtiyacı doğrultusunda davranışta bulunur. İhtiyaç ne kadar güçlüyse hedefe yönelen davranış da o derece güçlüdür. Amaca ulaşmada kararlı ve ısrarlı olma güdülenmemiş davranıştakinden fazladır.
- Güdülenmiş davranış, seçicidir. Organizma neye ihtiyaç duyuyorsa ona yönelir.
- Güdülenmiş davranış, organizmayı aşırı faaliyete, dolayısıyla fazla enerji tüketimine götürdüğünden güdülenmemiş davranıştan daha yorucudur.

Konunun başında verdiğimiz TEOG başarısı örneğinde olduğu gibi insanların bir şeye ulaşmak için güdülenmesi, onların başarıya ulaşma şansını ne kadar olanaklı gördüğüne ve başarmayı istediği bu şeyi ne kadar değerli bulduğuna bağlıdır.

2.14 KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME İHTİYACI (GÜDÜLER HİYERARŞİSİ)

Hümanist (insancıl) yaklaşımın temsilcilerinden A. Maslow (Maslov,1908-1970) insan ihtiyaçlarını bir piramit şeklinde en temel (birincil) olanlardan en karmaşık olanlara doğru sıralamıştır. Ona göre en alt düzeyde fizyolojik güdüler, en üstte de kendini gerçekleştirme güdüsü vardır.

Fizyolojik İhtiyaçlar: Açlık, susuzluk, nefes alma, uyumak en önemli fizyolojik ihtiyaçlardır ve daha yüksek ihtiyaçlara doğru ilerlemek için önce bunları tatmin etmemiz gerekir. Tarih boyunca ve günümüzde dünyanın pek çok yerinde, insanların çoğunun yaşamı, bu temel ihtiyaçları karşılamaya çalışmakla geçmektedir. Yaşamak için yiyecek ve su bulma ihtiyacı akranlarının saygısını kazanmak ya da sanatsal becerilerini gerçekleştirmek gibi ihtiyaçların önüne geçer.

Güven İhtiyacı: Fizyolojik ihtiyaçlar karşılandığı zaman, güven ihtiyacı baskın hâle gelir. Bunlar emniyet, istikrar, korunma, korku ve kargaşadan kurtulma ihtiyacıdır. Özellikle geleceği kestiremediğimizde ya da politik ve toplumsal istikrar tehdit altında olduğunda, bu ihtiyaç daha belirgin hâle gelir.



Görsel 2.29 İnsanın en önemli ihtiyacı hayatta kalmak ve güven içinde olmaktır.

Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı: Yiyecek içecek ihtiyacının karşılanması mutluluğun garantisi değildir. İnsan bir süre sonra diğer insanlarla ilişki kurmak, bir grupta ya da bir ailede yer edinmek ister. Birçok derneklere, kulüplere, partilere hatta çetelere üye olmanın altında bu ihtiyaç bulunur. Kişi, üyesi bulunduğu ya da desteklediği grubun başarısı ile (sanki kendi başarmış gibi) mutlu olur. Bunu sağlayan bireyin grup ile kendisi arasında hissettiği aidiyet duygusudur.

Saygı İhtiyacı: Her insan içinde yaşadığı toplumda iyi bir işe, dolayısıyla gelire sahip olma, başarılı olma, onay ve kabul görmek ister ancak bu güdülerin öncelik sırası bireyden bireye farklı olabilir. Bu farklılığı büyük ölçüde insanların içinde yaşadığı aile ortamı ve kültür belirler. İnsan, temel ihtiyaçlar doyurulduktan sonra estetik ve entelektüel ilgilere yönelebilir.

Maslow'a göre **kendini gerçekleştirme**, en yüksek derecedeki insan ihtiyacıdır. Kendini gerçekleştirmek; fikirlerimizi, becerilerimizi, ilgi alanlarımızı ve yeteneklerimizi araştırıp geliştirmek anlamına gelir. Maslow olanaklar sağlandığında, her insanın doğuştan getirdiği gizil güçlerinin farkına varacağını ve eninde sonunda kendini gerçekleştireceğini savunur.

Maslow'un araştırmalarına göre kendini gerçekleştirmiş insanlar şu özelliklere sahiptir:

1) Fiziksel, duygusal ve bilişsel özelliklerinin farkındadırlar yani kendilerini iyi tanırlar.

2) Böyle kişilerin nesnel bir gerçeklik algıları vardır.

3) Fiziksel ve psikolojik özelliklerini olduğu gibi kabullenirler.

4) Kendilerini bir işe adayabilir, sorumluluk alabilirler.

5) Davranışlarında sadelik ve doğallık egemendir.

6) Özerktirler ve özel yaşamlarına saygı gösterilmesini isterler.

7) Tüm insanlığa yönelik sevgileri ve empatileri vardır.

8) Demokratik bir karaktere ve yaratıcılığa sahiptirler.

9) Ben merkezli olmaktan çok diğer insanlara ve topluma ilgileri fazladır.

10) Ortak olan noktaları, çocukluğun ilk iki yılında fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmış olmasıdır.



Görsel 2.30 Maslow'a göre güdülerin sıralanışı

5. UYGULAMA

I. "İstenmeden yenen aş ya karın ağrıtır ya da baş" atasözünde hangi psikolojik kavramın öneminden bahsedilmektedir?

II. Açlıktan ölmektense dilenmeyi tercih eden bir insan ile dilenmektense açlıktan ölmeyi tercih eden bir başka insanın düşünce ve davranışları arasındaki farkın nedeni nedir?

2.15 DUYGU VE TÜRLERİ

DÜŞÜNELİM

Kişiler arası ilişkilerde bize yol gösteren nedir? Duyguları ifade etme açısından pandomim sanatçılarının gösterileri nasıl değerlendirilebilir?

Duygunun ne olduğu sorusuna basit bir cevap vermek güçtür çünkü duygu karmaşık bir süreçtir. Duygu altı bileşenden oluşur.

1. Duygu bir genel uyarılmışlık hâlidir. Duygulanım sırasında fizyolojik ve bedensel tepkiler oluşur.
2. Duygu bir his, bir deneyimdir.
3. Duygu bilişsel bir değerlendirmedir.
4. Bazı duygular belirli davranış kalıplarına yol açar.
5. Duygular nelere yaklaşıp nelerden uzaklaşacağımızı belirleyen güdüleyici durumlardır.
6. Duygular sözel olarak mimik (yüzdeki hareketler) ve jestlerle (bedensel tepkiler) de ifade edilir.

Duygular ve duygulara göre daha kısa süreli, yoğun, şiddetli olan heyecanlar, bulunulan ortamın algılanmasıyla ortaya çıkan, iç organları harekete geçirerek beden, davranış ve bilinçte farklılıklar oluşturan süreçlerdir.

Duygu ve heyecanlar tıpkı güdüler gibi davranışların önemli nedenlerindendir. Güdülerde olduğu gibi duygu ve heyecanlarda da organizma aşırı uyarılır ve gerilim duyar. Güdülerden farkı uyarıcıların dış çevreden gelmesidir.

Dürtü ve güdülerin karşılanıp karşılanmaması farklı duyguların ortaya çıkmasına neden olur. Örneğin, acıktığımızda yemek, susadığımızda su görünce sevinmemiz ya da yaptığımız bir işin başkaları tarafından beğenilmediğinde üzülmemiz duyguların

dürtülerle ilgili olduğunu gösterir. Öfke ve saldırganlık duygularının temelinde açlık, uykusuzluk, dinlenme gibi güdülerin; korku ve kaygı gibi duyguların temelinde ise sevilme, bağlılık, güvenlik güdülerinin karşılanmamasının olduğu söylenebilir.

Duygular genel uyarılmışlık hâlinde olmayı gerektirir.

Genel uyarılmışlık hâli (farkında oluş): Kişinin bilincinin açık ve tamamen uyanık olmasına, enerjisini yapacağı işe verebilmesine denir. Kasların gerilmesi ve beynin elektriksel faaliyetleri ile belirlenen bir durumdur. Örneğin derin uyku evresinde beynin elektriksel etkinliği yavaş, dikkatli uyanıklıkta beynin etkinlik derecesi hızlı ölçülmüştür. Bu nedenle genel uyarılmışlık hâlinin en düşük olduğu durum derin uyku, en yüksek olduğu durum ise dikkatlilik ve tetikte olma hâlidir denebilir.



Görsel 2.31 Korku, canlının durumla savaşmasını veya kaçarak ondan kurtulmasını sağlar.

Duyguların temelinde genel uyarılmışlık hâli ve onun da temelinde sempatik sinir sistemi faaliyetleri vardır. Sempatik sinir sistemi, organizmanın acil durumla başa çıkması için adrenalin salgılayarak organizmayı uyarır ve bedende birtakım değişiklikler meydana getirir. Bu değişiklikler canlının acil durumla savaşmasını veya kaçarak ondan kurtulmasını sağlar. Bu duruma **savaş veya kaç tepkisi** denir. Örneğin, arkamızdan gelen birinin size zarar verebileceğini düşünerek uzaklaşmak isteğiyle solunum hızlanması, kan şekeri düzeyinin yükselmesi, kalp atış hızının artması, korku ile beraber ağzın kuruması, terleme, titreme ve hatta mide yanması sempatik sistemle ilgilidir. Acil durum ortadan kalktığı zaman sempatik sistem yerini parasempatik sisteme bırakır ve beden normal duruma girer.

Genel uyarılmışlık düzeyinin başarı ve beden sağlığı üzerinde etkisi araştırmalarla ortaya konmuştur. Orta şiddetteki genel uyarılmışlık hâlinde başarı en yüksek seviyede iken; çok fazla veya çok düşük olduğunda ise başarının da azaldığı görülmektedir. Örneğin, uyarılma düzeyinin düşük olduğu yatarak ders çalışma pozisyonu öğrenmeyi engelleyici bir durumdur. Yine olumsuz duyguların çok şiddetli ve uzun süreli yaşanması organ ve sistemlerde hasarlara ve hastalıklara yol açar. Bu gibi bozukluk ve hastalıklar psikosomatik hastalıklar olarak nitelenir.

Psikolojik kökenli bedensel hastalıklara **psikosomatik hastalıklar** denir. Örneğin uzun süreli stresin mide rahatsızlıklarına, kaygının yüksek tansiyona yol açması gibi

Duygu Türleri

Duygular bir his ve deneyimdir. O yüzden psikolojide tüm duyguları ele almak imkânsızdır. Örneğin merhamet, acımak, sevgi gibi duygular doğrudan gözlemlenemediği ve ölçülemediği için psikolojinin araştırma alanına girmez. Psikoloji biliminin ele aldığı duygular haz, kaygı, korku, öfke ve saldırganlıktır.

Haz: Hedefe ulaşıldığında doyum sağlandığında duyulan histir. Haz veren nesneler ve durumlar, yeteneklerin olgunlaşmasına ve öğrenilmiş davranışlara bağlı olarak devamlı değişir.

Korku: Olumsuz bir duygu olan korku, travmatik bir yaşantı, klasik koşullanma, genelleme, taklit ve birçok deneyimle oluşur. Korkular da haz gibi gelişim süreci içinde değişim gösterirler. Yeni doğanda korkuya fiziksel desteğin kaybolması ve şiddetli sesler gibi dışsal uyaranlar yol açarken, yetişkinlikte korkunun kaynağı daha çok içsel sebepler olmaktadır.

Kaygı: Korkunun ister bir insan, ister bir olay olsun bir nesnesi vardır, ama kaygının yoktur. Bu nedenle kaygı akıl dışı bir durumdan kaynaklanabilir. Bireyde beliren korkuyla karışık iç sıkıntısıdır. Bu anlamda kaygı henüz algılanmamış bir etkene yönelik bir tepkidir. Kaygılı insan ne olduğunu bilmediği, sonucunu kestiremeyeceği bir durum ya da olay karşısında huzursuzluk duymaktadır. Daha çok bilinçaltına itilen korkular nedeniyle oluşmaktadır.

Öfke: Engellenme, haksızlığa uğrama, tehdit, onaylanmamak, yoksun bırakılma gibi durumlarda hissedilen oldukça güçlü ve olumsuz bir duygu olan öfke de farklı yaşlarda ve farklı biçimlerde görülebilmektedir. Belirli yaşlarda bizi öfkelendiren bir davranış daha sonra öfkelendirmeyebilir. Öfke taklit ve genelleme yoluyla da edinilebilir.

2.16 DUYGULARIN DAVRANIŞLARA ETKİSİ

Duygular davranışı başlatan, sürdüren ve yönlendiren süreçlerdir. Her biri bir diğerini etkilediğinden düşünce, duygu ve davranışlarımız bir bütün hâlindedir. Duygular da güdüler gibi insan davranışının oluşumuna öncülük ederler. Güdülerin genel olarak hangi davranışla sonuçlanacağını tahmin etmek mümkünken, duyguların hangi davranışlara yol açacağını kestirmek ise güçtür. Örneğin arkadaşına öfkelenen biri yaşadığı duyguyu çevresine karşı saldırganca davranışlar sergileyerek ortaya koyarken, bir diğer kişi aynı duygu karşısında içine kapanıp saatlerce ağlayabilir. Sonuç olarak davranışları harekete geçiren duygular, bireyi, duruma özgü ve bireyden bireye farklılık gösteren davranışlara yönlendirmektedir. Bireylerin yaşadıkları duygular kendi davranışlarını harekete geçirebildiği gibi diğer insanların da davranışılarını harekete geçirebilmektedir. Örneğin, neşeli ve mutlu bir şekilde derse giren bir öğretmenin bu duygu durumu sınıftaki diğer öğrencileri de etkileyecektir.

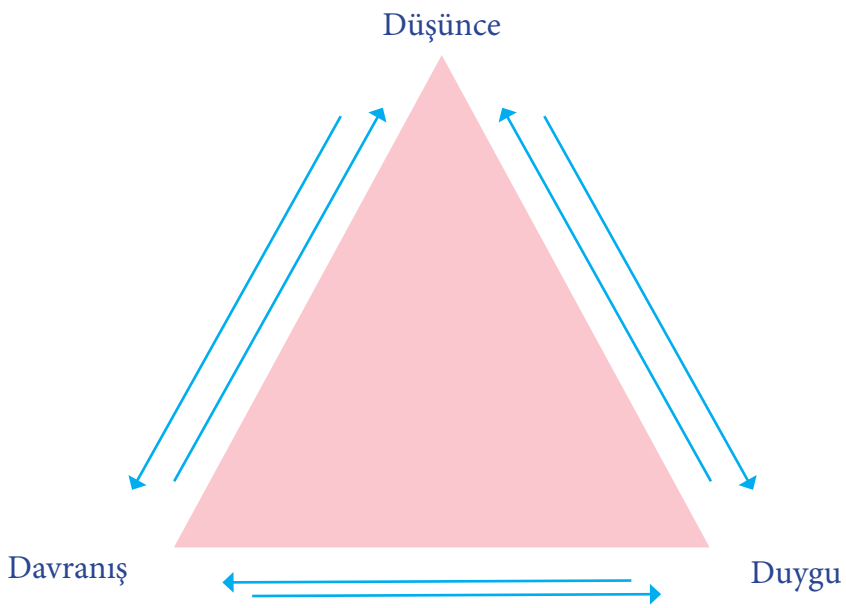
Duygular, belli bir işin gerçekleşmesi aşamasında bireyin performansını da etkilemektedir. Olumlu duyguların genel olarak bireyin performansına yapıcı etkisi vardır. Bu tür duyguların çok fazla etkisinde olduğumuzda, gerçeği olduğundan bir parça farklı algılıyor olsak da düşünsel ve fiziksel olarak gücümüz, enerjimiz yerinde olduğu için durumu hâlâ net olarak değerlendirebiliriz ve çözüm olasılıklarını üretebilecek hâlde oluruz.

Oysa olumsuz duygular bizi düşünsel ve fiziksel olarak da olumsuz etkiler. Olumlu duygu içerisindeyken bedenimiz dik, yürüyüşümüz daha kendine güvenli, sesimiz canlı

iken; olumsuz duygu içerisinde isek bakışlarımız donuklaşır, ses tonumuz bezginleşir, omuzlarımız çöker. Daha kolay yorulur, kendimizi daha güçsüz hissederiz. Enerjimiz daha azdır. Olumsuz duyguları hissettiğimizde aklımızdan olumsuz düşünceler geçer. Bunlar bizi engelleyen, moralimizi daha da bozup olayları serinkanlılıkla değerlendirme ve çözüm bulma yollarımızı tıkayan düşüncelerdir. Bu düşünceler olumsuz davranışlar sergilememize neden olur. Örneğin, gün içinde yaşadığımız herhangi bir olayı düşünelim. Bu olaya yüklediğimiz anlam bizi belli bir duygusal duruma sokar ve biz o duygu durumu ile paralel davranışlar sergileriz.

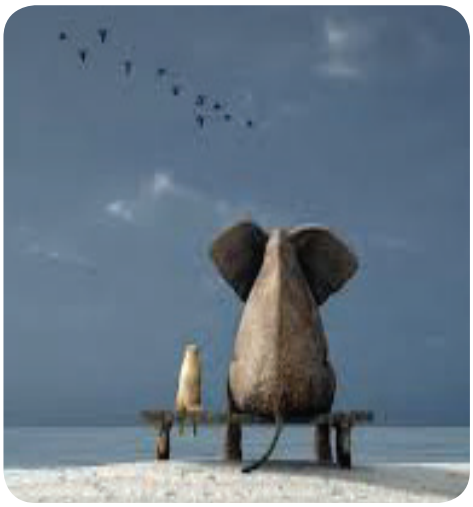
DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Sınavdayım	Hata yapmamalıyım eğer düşük not alırsam bu sonum olur ve asla düzeltemem	Kaygı, sıkıntı, umutsuzluk,	Soruları doğru düzgün okumadan cevaplamaya çalışmak

Olumsuzluklara odaklanmak yerine durumun farklı yönlerini aklımıza getirerek yukardaki durumu farklı duygu ve davranışa dönüştürebiliriz. "Şu anda kaygılıyım, bu yüzden böyle düşünüyorum. Hata yapmam hiçbir şey yapamayacağım anlamına gelmez" diye düşündüğümüzde hissedeceğimiz duygu rahatlama olacak hâliyle davranışımız da soruları daha dikkatli okuyup cevaplamaya çalışmak şeklinde değişecektir.



Duyguların hangi davranışlara yol açacağını kestirmek güçtür. Örneğin arkadaşına öfkelenen birisi içine kapanıp saatlerce ağlayabileceği gibi, çevresine karşı saldırganca davranışlar da sergileyebilir. Bu davranışlar yani **saldırganlık** kendisi bir duygu olmayıp çeşitli duyguların yol açtığı bir davranıştır. Düşmanlık, engellenme, öfke, taklit, korku, yüksek testosteron ve pekiştirme gibi farklı sebep ve kaynaklı olabilen saldırganlık karşısındakine zarar vermeyi, onu durdurmayı ya da kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel veya sembolik her türlü davranıştır.

2.16.1 Duyguların İfadesi Ve Kontrölü



Görsel 2.32 "Aynı dili konuşanlar değil aynı duyguyu paylaşanlar anlaşır."
(Mevlana)

Duyguların ifadesi çok farklı biçimlerde gerçekleşebilir. Duyguların en çok yansıdığı aracılar sözel ifade (dil), ses ve beden dili olarak da ifade edilen mimik ve jestler yani davranışlardır. Konuşma esnasında dil her zaman içinde bulunduğumuz duygu durumunu ifade etmeyebilir ya da duygular kelimelere tam olarak dökülemeyebilir. Örneğin; "Bugün çok sevinçliyim." cümlesinin olumsuz duygu belirten bir yüz ifadesi ve ses tonuyla söylenmesi ya da "benim kızım ev işlerinde bana çok yardımcıdır" diyen bir annenin bunu alaycı bir ses tonuyla söylemesi sözel ifadelerin gerçek duyguları yansıtmayabileceğinin göstergesidir.

Duyguları iletmemizde kullandığımız ses, duyguların çeşidini yansıtır. Örneğin; çığlık, korku ve hayreti; inleme, acı ve mutsuzluğu; iç çekme üzüntüyü gösterir. Ayrıca sesin titremesi veya kesik kesik oluşu kederin ve üzüntünün belirtisi iken şiddetli, keskin ve tiz oluşu ise öfkenin göstergesidir.

İletişim sırasında kurulan göz teması da duyguların bir ifadesi olarak görülebilir. Yalan söylerken göz temasından kaçınılması yalan durumunun yarattığı gerginlik durumunun ifadesi olabilmektedir. Bazı toplumlarda göz teması iletişimi güçlendirici bir unsur olarak vurgulanırken, bazı toplumlarda saygızlık olarak nitelendirilebilmektedir.

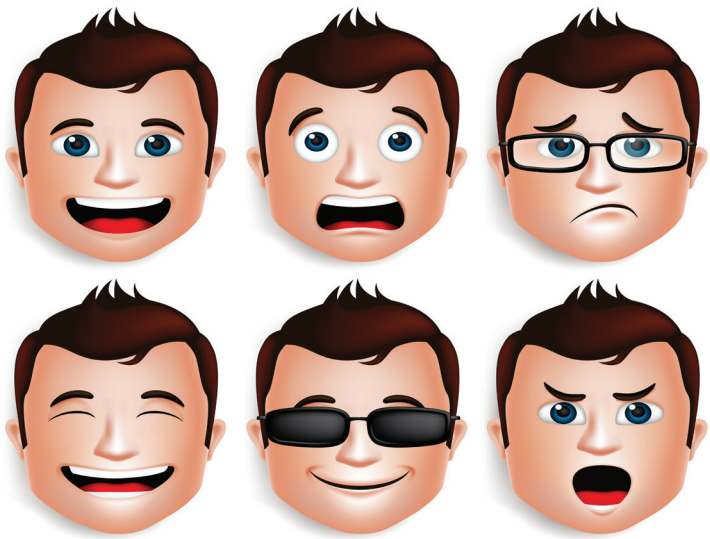
İletişimde beden dili duygu ile ilgili mesajın aktarılmasında önemlidir. Kollarımızın, duruşu, ayaklarımızın ve bacaklarımızın duruşu, omuzların ve sırtın eğik ya da dik olması, başımızın vücudumuza olan açısı da bireyin içinde bulunduğu duygu durumu ile ilgili ipuçları verir.

Duygu ve düşünceleri destekleyerek onları gözle görülür somut hale getiren hareketler olan jest ve mimikler, iletişimin etkinliğinde önemli rol oynamaktadırlar. Jest ve mimikler bazen istendik bazen de istenmedik hareketler şeklinde ortaya çıkabilmektedirler. Kişinin duygularını özellikle göz çevresi ve ağız hareketleri yansıtır. Bazı mimik ve jestler doğuştan kazanıldığı için (kızgınlık, mutluluk, hüzün, korku, hayret gibi) tüm kültürlerde

Pandomim sanatçılarının yüz mimiklerini, el, kol ve beden hareketlerini kullanarak duygu ve düşüncelerini canlandırmaları görsel sanat alanında evrensel kabul edilen bir dili "sözsüz tiyatro" yu ortaya çıkarmıştır.

aynıdır. Bazıları ise (merak, küçümseme, sevgi, saygı, utanma gibi) kültürlere göre değişir. Örneğin bazı kültürlerde ölüm, keder ifade eden mimik ve jestlere yol açar. Bu duygu kimi toplumlarda ölünün ardından ağıt yapmak, ağlamak gibi davranışlara yol açarken kimi toplumlarda da ölenin ardından yenilip içilen neşeli toplantılar düzenlemek gibi davranışlara yol açtığı görülmektedir. Bizim toplumumuzda çocukların başını okşamak sevgi ifadesi iken Tayland'da bu durum pek hoş karşılanmaz. Hangi duygunun hangi şiddette ortaya çıkacağı kişinin yaşına, statüsüne, cinsiyetine, içinde bulunduğu sosyal ortama ve kişinin durumu nasıl değerlendirdiği ile yakından ilgilidir. Aşağıda evrensel olan bazı mimik ve jestlerin ifadesini görüyorsunuz. (Görsel 2.33)

Duyguların kontrolü: Bütün duygular bizi belli bir yönde harekete geçmeye ve belli bir doyum elde etmeye zorlar ancak düşünmeden sadece duyguların yönlendirmesiyle eylemde bulunmak, kısa vadeli ve küçük bir doyum elde etmemizi sağlarken bizi ilerde daha büyük bir doyum elde etmekten alıkoyar. Ayrıca bazen düşünmeden aldığımız kararlar ve yaptığımız işler pişmanlık duymamıza mutsuz olmamıza yol açabilir. Duyguları kontrol etmede önemli olan onları bastırmak değil, yönetebilmektir çünkü duygular, aslında harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir. Duyguları kontrol etmek, hatta kendimize enerji verici bir güç haline dönüştürmek onları iyi tanıyarak mümkün olabilir.



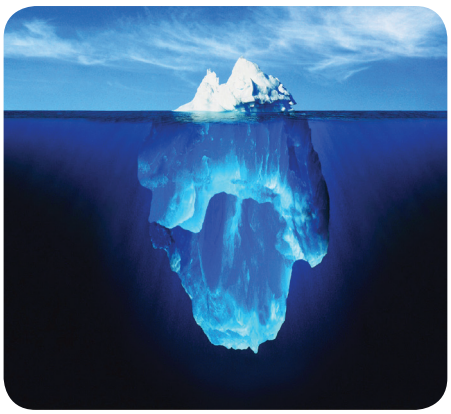
Görsel 2.33 Mutluluk, üzüntü, şaşırma, öfke gibi duyguların farklı toplumlarda aynı mimik ve jestlerle yansıtılması duyguların doğuştan gelen bir yönünün olduğunu gösterir.

Duyguların kontrolünde daha önceki benzer durumlarla ilgili bilgi ve deneyimlerimizi hatırlamaya çalışıp, çevredeki sinyaller ve ipuçlarını okumadaki algısal becerilerimizi, durumu değerlendirmedeki analitik becerilerimizle birleştirerek kullanırsak duygularımızı kontrol edebilir, belli bir amaç doğrultusunda harekete geçirebiliriz. Örneğin, öfke gibi kişiye zarar veren olumsuz duyguların etkisini azaltmak için öfkenin altında yatan gerçek düşünceyi bulmaya çalışmak, ortamdan uzaklaşıp sakinleşmeye çalışmak, derin nefes alıp verme egzersizleri yapmak kendine "sakin ol, gevşe" gibi telkinde bulunmak gibi yollar denenerek öfke kontrolü sağlanabilir. Duyguların kontrolünde de kültürler arası farklılık vardır. Asya kültürlerinde çocukluktan itibaren duyguların kontrol edilmesi öğretilirken Batı kültürlerinde özgürce yaşaması öğretilmektedir.

2.17 BİLİNÇ VE BİLİNÇALTI

İnsanı diğer varlıklardan ayırt eden temel özelliği bilinç sahibi olmasıdır. **Bilinç**; insanın çevresindeki uyarıcıların ve kendi iç yaşantısının farkında olmasıdır. Düşünce, duygu, karakter, akıl, sezgi, heyecan gibi tüm zihinsel süreçleri kapsayan bu yeti sayesinde insan kendisini çevreleyen şeyleri algılar, kavrar, olup biteni izler, duyumsadığı ve algıladığı uyarıcılardan bazılarını fark eder ve onlara dikkat eder. Duygularının, güdülerinin ve belleğinin farkında olur. Belleğinde neler olduğunu, hatırladığı bilgilerin ne derece doğru olduğunu bilir. Bilinçlilik sadece farkındalık oluşturmakla kalmaz bireyin bilişsel süreçlerinin, davranışlarının ve çevresinin kontrolünü de sağlar.

Bilinç Öncesi: Bilinç sahibi bir varlık olarak insanın her an üst düzeyde bir bilince sahip olduğu söylenemez çünkü bireyin farkındalık alanı ve bilincinde oluşabilecekler dikkatle bağlantılı olarak sınırlanmaktadır. Bilinç öncesi, çok rahatsız edici olmayan anıların, bazı isim ve duyguların barındırıldığı, küçük bir zihinsel çabayla, dikkatin yoğunlaştırılmasıyla geri getirilebilen yaşantı ve olayların bulunduğu bilinç alanıdır. Örneğin bir süre önce yapılan sınavdaki soruların bilinç alanına getirilmesi ya da insanın sorulunca kendi telefon numarasını düşünmeden söylemesi gibi



Görsel 2.34 Bilinçlilik düzeylerinin buzdağı analojisi

Bilinçaltı: Psikanalitik ekolün kurucusu Freud, bilinç hâllerini buzdağı analojisi ile açıklamıştır. Buz dağının küçük bir kısmı denizin üstünde görülür. Çok büyük kısmı ise suyun altındadır, dışardan görülmez. Bilinçlilik de böyledir. Bilinçte olanlar, buz dağının deniz üstünde kalan kısmı gibi, bilincin çok küçük bir bölümünü oluşturur. Bilinçaltı denilen alan ise kişinin farkında olmadığı duygu, düşünce, korku, mantık dışı istekler, vahşet yönelimleri, ahlak dışı dürtüleri, bencilce istekleri barındırır. Kişinin kendi özel çabası ile bilince çağrılamayan bu yaşantılar ancak özel yöntemlerle (hipnoz, serbest çağrışım, telkin gibi) açığa çıkarılabilir. S.Freud, bilinç dışı süreçlerin, kişi bunların farkına varmasa da davranışları etkilediğini söyler. Rüyaların ve dil sürçmelerinin gerçekte doğrudan yüz yüze gelinemeyecek kadar tehdit edici bilinçdışı içeriklerin üstü kapalı örnekleri olduğu kanısındadır.

İnsanlarda bilgilerin büyük bölümü bilinçaltındadır. Örneğin, otomatik yapılan davranışlar, bedensel faaliyetler (yürüme gibi), duyumsamaya ilişkin işlemler (özellikle tanınan nesnelerin algılanması) ve bazı öğrenme türleri (farkına varmadan öğrenme, şartlanma yoluyla öğrenmede olduğu gibi) de bilinçaltında gerçekleşir.

2.17.1 Bilinçliliğin Farklı Düzeyleri

Bilinç durumları çeşitlilik gösterir. Uyanıkken, hayal kurarken, hastayken farklı bilinç durumları içinde bulunulur. Bu da bize bilinç durumlarının bir yandan kişisel ve öznel, diğer yandan normal ve normalden farklı olduklarını ve sürekli değiştiklerini gösterir.

Dikkatli uyanıklıktan derin uykuya dek uzanan yelpaze içinde çeşitli bilinç basamakları vardır. Bunları şu şekilde belirtebiliriz:

Dikkatli Uyanıklık	Gevşek uyanıklık	Yarı uykululuk	Hafif uyku	Derin uyku	Rüya görme	Baygınlık	Koma	Ölüm

Kullanılan renk tonlaması farkındalık düzeyinin dikkatli uyanıklıktan rüya hâline doğru giderek azaldığını göstermektedir.

Uyanıklılık: Bireyin kendi duyumlarının, kararlarının, düşüncelerinin ve çeşitli uyarıcıların farkında olduğu durumdur. Uyanıklık üç değişik biçimde gerçekleşebilir:

Dikkatli uyanıklık: Dikkatin odaklandığı, kişinin tam bir tetikte olduğu (pür dikkat olduğu) uyanıklıktır. Bir doktorun ameliyat anındaki durumu gibi.

Gevşek uyanıklık: Bireyin dikkatinin belirli bir uyarıcıya odaklanmadığı uyanıklıktır. Gergin olunmayan, sakin ve rahat bir bilinçlilik hâlidir. Kişinin rahat bir pozisyonda bir eğlence programını izlerkenki hâli gibi.

Aşırı uyanıklılık: Yoğun heyecan durumlarında gerçekleşir ve bireyde aşırı canlılık vardır. Seçim sonuçlarının açıklanmasını bekleyen bir milletvekili adayının durumu gibi.

Baygınlık: Kısa süreli, yüzeysel ve geçici bilinç kaybıdır. Beyne giden kan akışının azalması sonucu oluşur.

Koma: Yutkunma ve öksürük gibi reflekslerin ve dışardan gelen uyarılara karşı tepkinin azalması ya da yok olması ile ortaya çıkan uzun süreli bilinç kaybıdır. Bilinçsizlik hâli bir saatten fazla sürdüğünde koma sayılır. Uyanıklığın tamamen bozulmasıdır.



Görsel 2.35 Bilinç düzeyleri farklılık gösterir.

2.18 DİKKAT VE TÜRLERİ

Bilinç ve farkındalığın dikkatle sağlandığından daha önce bahsetmiştik. İnsanın zihin gücünün herhangi nesne ya da olay üzerinde yoğunlaşmasına **dikkat** denir. Duyumdan bellek ve öğrenmeye kadar tüm bilişsel süreçleri etkileyen bir üst süreçtir. Dikkat sayesinde belirli uyaranların bilincine varırız ve diğerlerini bilinç alanına sokmayız. Dikkat bir çeşit esnek süzgeç gibi düşünülebilir. Bazı bilgileri geçirir (örneğin, sınıfta anlatılanlar), bazılarını geçirmez (dışarda spor yapanların sesleri), bazılarını ise kısmen geçirir (arka sıradaki fısıldaşmalar gibi)

Dikkat oldukça karmaşık bir işlev olup her türlü bilinçli nöropsikolojik işlevin, öğrenme ve düşünmenin vazgeçilmez koşuludur. Dikkatin çeşitli türleri ve her bir dikkat türünün de farklı işlevleri vardır. Günlük hayatımızda en çok ihtiyaç duyduğumuz bazı dikkat türleri şu şekildedir:

1. Edilgin (pasif) Dikkat: Sürekli tekrarlanan, aniden ortaya çıkan, hareket eden bir uyarıcının, şiddetli bir patlamanın sebep olduğu dikkat gibi doğrudan dış etkilerin etkisi ile oluşur. Bu gibi durumlarda kişi istemsiz olarak uyarana dikkat eder. Kişi kendisine yönelen uyarana dikkat etmek için herhangi bir çaba harcamaz.

2. Etkin (aktif) Dikkat: Fiziksel ve psikolojik bir çabayla gerçekleştirdiğimiz dikkattir. Televizyonda bir filmi izlerken, ders çalışırken veya bir kalabalık içinde tanıdığımız birini ararken kullandığımız dikkat gibi.

3. Seçici Dikkat: İnsanın, belirli bir anda yer alan varlık ve olaylardan, bir veya birkaç uyarıcıya yönelmesini, diğerlerini dışarda bırakmasını ifade eder. Uyarıcı bombardımanına tutulmayı engelleyen bilgi işleme sürecidir.

4. Odaklanmış Dikkat: Bireyin dikkati dağıtan diğer uyaranlara rağmen dikkatini belli bir uyarıcıya odaklayabilme yeteneğidir. İnsan herhangi bir varlık ya da olay üzerinde aklı ve duyularıyla ne kadar fazla yoğunlaşmışsa onu öğrenmesi kolay, unutması da zor olur.

5. Bölünmüş Dikkat: Aynı anda birden çok görevi yerine getirebilme yeteneği olarak tanımlanır. Dikkati ikiye bölerek her iki göreve de dikkatini yöneltebilmektir. Birden fazla uyarıcıya dikkat edilmesi durumunda öğrenme ve hatırlama zordur.

6. Sürdürülen (sürekli) Dikkat: Bireyin sadece bir şeye dikkatini verebilmesi değil, asıl dikkatini o etkinlik ya da uyaran üzerinde koruyabilmesidir. Dikkati bir uyaran üzerinde sonuna kadar sürdürebilmek öğrenmeyi sağlamak açısından çok önemlidir. Okul yaşamında, mesleki yaşamda ya da sosyal yaşamda üstlendiğimiz pek çok görev sürekli dikkat gerektirir.

2.19 BİLİNÇLİLİK TÜRLERİ

Uyku, rüya, meditasyon, hipnoz, biliş ve duyguları etkileyen madde alımında bilinç durumları farklılık gösterir.

86

2.19.1 Uyku Ve Rüyalar

Uyku ve rüyalar daha önceleri bir bilinç hâli olarak görülmüyordu ancak son yıllarda yapılan çalışmalar uykuda beynin etkinliğinin sürdüğünü ve bilincin tamamen ortadan kalkmadığını göstermiştir. Uykuda bilincin düzeyleri uykunun evrelerine göre değişme gösterir. Derin uyku ve rüya evresinde bilinç azalmaktadır.



Görsel 2.36 Yaş ilerledikçe REM ve NREM uyku süresi azalmaktadır.

Uykunun hafif uykudan derin uykuya kadar evreleri vardır. Uykuda 5 evre görülür. Bu evrelerin ilk dördü derin uykudur. Non-rem (Nrem) evresi olarak adlandırılır. Beşincisi hafif uyku ise Rem evresidir. Kalp atışlarının azaldığı, kasların gevşediği, vücut ısısının düşmeye başladığı birinci ve ikinci evrede uyku hafiftir, bu evrede bulunanlar kolay uyandırılabilirler. Solunum, beyin dalgaları, kalp atış hızı ve vücut ısısının daha da düştüğü üçüncü ve dördüncü evrede ise uyku derin olduğu için bireyler kolay uyandırılamazlar.

Nrem evrelerinde solunum, dolaşım, kas ve iskelet sistemi kısaca metabolizma yeniden düzenlenir ve bedenin dinlenmesi sağlanır. Derin uyku, protein sentezi ve bebeklerde büyüme hormonunun salgılanmasını artırır. İyi uyunmazsa vücudun dinlenmesinden sorumlu olan melatonin hormonu ile kişinin kendisini enerjik hissetmesini sağlayan leptin hormonu az salgılandığından vücutta kas tamiri yapılamaz ve sabah yorgunluk hissedilir. Yine uyku sırasında beyin işlevi ve günlük hafıza yenilendiği için yetersiz uyku, hatıraların depolanmamasına ve unutkanlığa sebep olmaktadır.

Uyku evreleri uykunun farklı aşamaları esnasında beyindeki elektrik hareketliliğindeki değişimleri ve bunlara bağlı olarak vücudun verdiği fizyolojik tepkileri ifade eder.

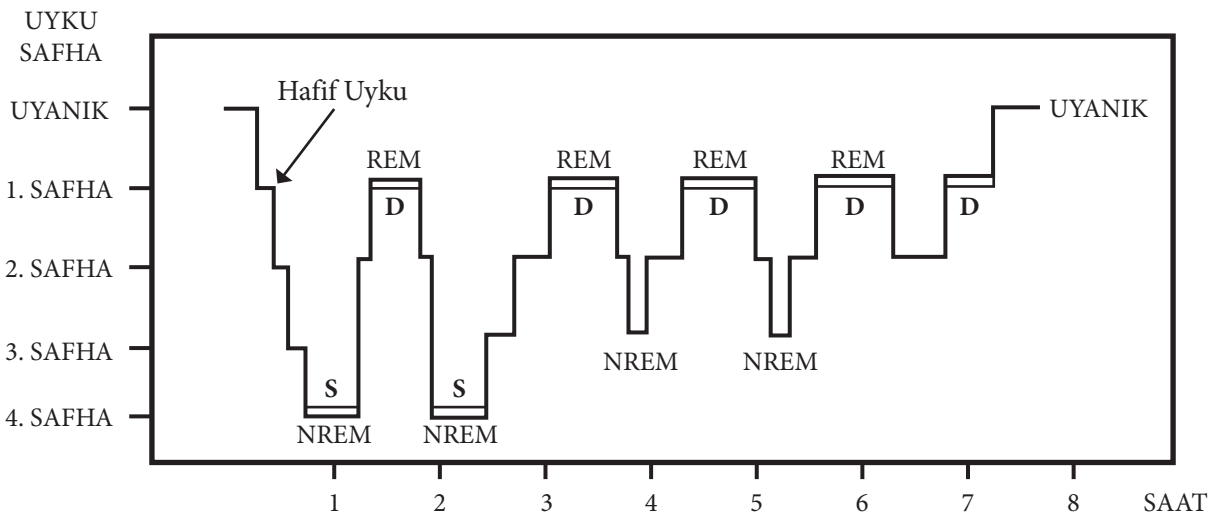
Rem evresine uykunun 90-120. dakikalarında geçilir. Rem evresi yetişkinlerde 5-10 dakika iken, daha küçük yaşlardaki bireylerde bu süre 15 dakikaya kadar çıkabilmektedir. Rem'in toplam süresi uyku süresinin % 20-25'i kadardır.

Rem: Hızlı göz hareketleri demektir. Bu ismin verilmesinin nedeni, bu devrede gözlerimizin göz kapaklarının altında hızla hareket etmesidir.

Rem evresinde insanlar sanki uyanacakmış gibi görünürler ancak uyanmaları zordur. Bu aşamada kan basıncı, nabız ve vücut ısısı yüksek, kalp atışı hızlı ve beyin dalgaları aktiftir. Sadece kasların gevşek olduğu gözlemlenir. Beyin dalgalarını ölçen alet göstergeleri, uyanık hâlimize yakın bir faaliyet düzeyine işaret eder. Yetişkinlerin çoğu, bir gecede çeşitli devrelere yayılmış

bir şekilde toplam 1,5-2 saat rem uykusu uyur. Rüyaların büyük bir bölümü (% 80) rem uykusunda görülür. Birey rem uykusundan uyandırılınca büyük bir olasılıkla rüya görmekte olduğunu söyleyecektir. Normal uyku süresince 5-6 kez döngüsel olarak rem ve nrem uyku evreleri olur.

İnsan yaşamının yaklaşık üçte biri uykuda geçer. Uyku süresi bireysel farklılıklar göstermesine rağmen temelde yaşla ilişkilidir. Genellikle çevre ısısı ve iklim uyku süresini etkiler. İnsanın hiç uyumadan yaşaması imkansızdır. Günlük uyku süresinin 1-2 saat uzatmak ya da kısaltmak uyanıklığın niteliğini bozar. Baş ağrısı, yorgunluk, gerginlik, dikkat toplamada zorluk, düşünsel etkinlikte yavaşlama gibi yakınmalar ortaya çıkar. Uyku, merkezi sinir sisteminin düzenlenmesinde, belleğin sağlıklı olmasında, bilincin ve bilinçaltının (daha çok rüyalarda) yükünün hafifletilmesinde yarar sağlamaktadır. Dolayısıyla birey uyku ve rüyalar ile dengeli, rahatlamış, sağlıklı bir yaşam elde etmektedir.



Görsel 2.37 Uyku evreleri

Rüya: Beynin bilinçli tepkilerde bulunmaması, dış dünyaya kapanması ve bilinç dışı imgeler kullanarak faaliyetini sürdürmesidir.

İnsanların rüyalarında ne gördüğünden daha önemli bir sorun aslında, insanların neden rüya gördüğüdür. Freud'a göre rüyaların başlıca işlevi bilinçaltı dürtülerin simgesel dışa vurumlarına izin vermektir. Özellikle toplumsal baskı nedeniyle uyanıkken engellenen dürtüler uyurken rüya yoluyla bilinç alanına çıkar. Böylece rüyalar ruhsal yaşamı bozan endişe, korku ve kaygıların şiddetini azaltarak duygusal rahatlama sağlar. Kişinin rüyaları sürekli izlenirse onun bilinçaltı korku, kaygı ve beklentileri hakkında ipuçları elde edilebilir.

Rüyaların koruyucu işlevinin yanı sıra bilişsel işlevlerinin de olduğu ileri sürülmüştür. Kişi uyanıkken kafasında netleştiremediği bazı düşünceler, istekler rüyada oldukları gibi açık ve seçik olarak karşısına çıkabilir. Örneğin, bazı bilim adamları günlerce üzerinde çalıştıkları ve sonuca ulaştıramadıkları konuları rüyalarında çözmüşlerdir.

Uyku sırasındaki dış etkiler, onlarla ilgili rüya görmemize neden olur. Koku, ses, sıcak, soğuk gibi dış uyarıcıların rüyaları etkilediği deneylerle gösterilmiştir.

İnsanlar pek çok nedenle bilinç durumlarını değiştirmek isteyebilirler. Örneğin,

fiziksel ya da duygusal acıdan kaçınmak, yaşanan zamanın baskısından kurtulmak, kendini daha iyi hissetmek ve gevşemek için bilinçlerini yapay yollarla değişime uğratmayı deneyebilirler. Bu yöntemlerden bazıları hipnoz ve meditasyondur.

2.19.2 Hipnoz

Normalden daha fazla telkin edilebilirlik (yönlendirilebilirlik), yoğun odaklanma ve gevşeme ile tanımlanan farklı bir bilinç durumudur. Yapay uyku olan hipnoz, bir kişinin davranış, duygu, düşünce ve algılarının diğer bir kişi tarafından kontrol edilmesi hâlidir. Hipnozda bilinç uyuşmuştur ama duygular varlıklarını korur. Hipnoz altındaki bireylerde gerçeklik algısı azalır, hareket irade dışıdır, hipnozcunun isteğiyle gerçeği farklı algılayabilir ve bireyin telkin edilebilirliği artar. Ancak bireye normal hayatta yaptırılamayan faaliyetlerin hipnoz etkisi altında yaptırılması da mümkün değildir.



Görsel 2.38 Hipnoz altında bilinç uyuşmuştur ama duygular varlıklarını korur.

Hipnoz durumunda iken bireyin kişiliğinin değişmesi söz konusu değildir. Bireyin fiziksel gücünde, bellek ve zeka düzeyinde değişiklik yapılamaz ancak yapılan telkinlerle, bireyin motivasyonunda ve dikkatinde değişmeler sağlanabilir. Hipnoz etkisi altında acı duyumu azaltılabilir. Bu nedenle ilaçla uyuşturmanın sakıncalı olduğu bazı ameliyatlarda, diş çekiminde ve bazı bağımlılıkların (sigara ve uyuşturucu gibi) ortadan kaldırılmasında kullanılır.

2.19.3 Meditasyon

Temeli Uzak Doğu inançlarına dayalı bir gevşeme tekniğidir. Beden işlevlerini ruhsal olarak denetlemeyi amaçlayan bir bilinçli kontrol yöntemidir. Yoga egzersizleriyle sağlanan farklı bir bilinç durumudur. Meditasyon tekniği ile zihin sakinliği, çevreyle barışık olma ve kendini iyi hissetme duygusu oluşturulması amaçlanır. Bu teknikle kişi kendi iç dünyasına odaklanarak bedeni üzerinde ruhsal denetim sağlar, böylece gerginlik ve kaygıdan kurtulmaya çalışır. teknikle kişi kendi iç dünyasına odaklanarak bedeni üzerinde ruhsal denetim sağlar, böylece gerginlik ve kaygıdan kurtulmaya çalışır.



Görsel 2.39 Meditasyonla kas gerginliği, solunum gibi bedensel işlemlerin denetim altına alınması amaçlanır.

2.19.4 Bilinç, Biliş Ve Duyguları Etkileyen Maddeler

Psikoaktif ilaçlar adı verilen maddeler bu gruba girer. Bu ilaçlar sinir sistemini etkileyerek davranış, bilinç ve duygu durumda değişiklik yaratan ilaçlardır. Bu ilaçlar ruhsal ve davranışsal bozuklukların tedavisinde kullanılır. Bu ilaçların etkileri sadece kimyasal özelliklerinden kaynaklanmaz. Bu etkiler, ilacın alındığı ortama, onu kullanan kişinin özelliklerine, ilaçla önceki deneyim ve beklentilerine de bağlıdır.

Psikoaktif ilaçlar ve bunların içerdiği maddeler, oluşturduğu psikolojik etkileri nedeniyle yasadışı olarak da kullanılabilmektedir. Bu duruma maddenin kötüye kullanımı denir. Bu gibi maddeler uzun süre alındığında, kişi onlara karşı alışır (tolerans geliştirir) ve aynı etkiyi elde etmek için, aldığı miktarı artırır ve böylece maddeye bağımlılık ortaya çıkar. Bu bağımlılık hem fiziksel (bedensel) hem de psikolojik olarak gerçekleşir. Bu nedenle bu maddelerin birden bırakılması da mümkün olmaz.

Bu maddeler; uyarıcılar (amfetamin, kokain gibi), ağrı kesiciler (kodein, morfin gibi),uyku verici ve sakinleştiriciler, algıyı çarpıtan maddeler (mariyuana, LSD gibi) ve alkol vb maddelerdir.

6. UYGULAMA

Aşağıdaki açıklamalar ile ilgili kavramları eşleştiriniz.

1. Çocukların televizyon izlerken uzun süre dikkatlerinin dağılmaması	a) Bölünmüş dikkat
2. Çocuğun ders çalışırken çok kısa süreli dikkatini ödevlerine vermesi	b) Pasif Dikkat
3. Girilen bir sınav esnasında, dışardaki korna seslerinden rahatsız olarak, sorulara konsantre olamama	c) Aktif Dikkat
4. Öğretmenin anlattıklarını dinlerken, bir taraftan da not alabilmek	d) Odaklanmış Dikkat
5. Nelere yaklaşıp nelerden uzaklaşacağımızı belirleyen güdüleyici durumlardır.	e) Hipnoz
6. Yapay uyku hali	f) Duygu
7. İnsanın çevresindeki uyarıcıların ve kendi iç yaşantısının farkında olmasıdır.	g) Derin uyku
8. Genel uyarılmışlık halinin en düşük olduğu durum	h) Bilinç

2.20 SOSYAL PSİKOLOJİNİN KONUSU



Görsel 2.40 İnsan davranışları sosyal çevre tarafından kontrol edilir, yönlendirilir, etkilenir.

DÜŞÜNELİM

İlk karşılaştığımız bir insana ilişkin izlenimlerinizi neye göre oluşturursunuz? Bu izlenimler her zaman doğru çıkar mı? Bilboardların, reklam panolarının insanların tutumlarını şekillendirmede bir etkileri var mıdır?

Sosyal Psikoloji: Bireylerin sosyal ortamdaki davranışlarını ve sosyal grubun bu davranışlara etkilerini inceleyen bilim dalıdır. Hem psikolojiden hem de sosyolojiden ayrı bir disiplindir. Psikoloji dallarından bazılarıyla ilişkisi az, bazılarıyla fazladır. Sosyal psikoloji, deneysel psikoloji, kişilik psikolojisi gibi alanlarla yakın ilişki içindedir. Bu alanlardan kavram ve yöntem açısından yararlanır. Amacı, insanların sosyal çevrelerini nasıl algıladıklarını, bu çevre konusundaki duygu ve düşüncelerinin nasıl oluştuğunu, sosyal etkileşimi ve insanların birbirlerini nasıl etkilediğini araştırmak, açıklamaktır. Bu alanlarda deneyler yapar, deneysel psikologlar gibi davranırlar ancak konuları gereği daha dar bir alanda çalışırlar.

Sosyal psikoloji toplumsal olgulardan hareket eder ama bu olguları açıklamayı amaçlamaz. Toplumsal olguları açıklamak sosyolojinin işidir. Sosyal etki, tutumlar, önyargılar, itaat, ikna etme, kamuoyu, propaganda, moda, reklam, iletişim, ayrımcılık, kitle davranışı, algı operasyonu, liderlik gibi konuları ele alan sosyal psikoloji toplumsal olguların birey üzerindeki etkisini ele alır.

Sosyoloji ile sosyal psikoloji arasındaki fark: Sosyal psikoloji bireyin toplumsal yaşamdaki davranışlarını incelerken sosyoloji bireyleri değil, bireylerin oluşturduğu yapıları (sosyal kurum, grup gibi) ele alır.

2.21 SOSYAL BİLİŞ VE SOSYAL ETKİ

Sosyal psikolojinin ele aldığı konulardan başta gelenlerden birisi sosyal biliştir çünkü insanların davranışlarını anlamak için onların sosyal yapıyı nasıl algıladıkları ve bu algının nasıl belirlendiğini bilmek gerekir. **Sosyal biliş**, bizim toplumsal dünyaya ilişkin bilgileri yorumlama, analiz etme, hatırlama ve onlar hakkında izlenim oluşturma biçimimizdir. Sosyal bilişin iki öğesi vardır: Şemalar ve yükleme

2.21.1 Şema

Herhangi bir şey hakkında geçmiş yaşantılarımıza bağlı olarak oluşturulan inanç ve beklentilerdir. İnsanlar sosyal çevrelerini şemaları yoluyla algılar. Karşılaştığımız her durumu, her insanı bu şemaları kullanarak değerlendiririz.

Şemalar kişiler hakkında olabilir. Bunlar yaşamımızdaki önemli kişilerle ilgili zihinsel yapılarımızdır. En yakın arkadaşımızla ilgili zihnimizde "dost insan" şeması olması gibi ya da bir grup içerisinde sürekli kendinden bahseden bir insanın bizde "ukala, kendini beğenmiş" izlenimi bırakması gibi

Şemalar rollerle ilgili olabilir. Örneğin, beyaz önlüklü ve boynuna stetoskop takmış birini doktor sınıfına koyar, eğitim düzeyi yüksek, hastalıklar konusunda bilgili, reçete yazma yetkisinin olduğunu kabul ederiz.

Şemalar kendimiz (benlik bilinci) ve kimi objelere ilişkin tutumlar olabileceği gibi, gruplara ilişkin 'kalıp yargılar' şeklinde de olabilir.

Kalıp yargılar: Cinsiyet, ırk, meslek, fiziksel görünüş, yerleşim yeri, gibi ayırt edici bir özelliğe sahip grup üyelerine atfedilen (yüklenen) aşırı genelenmiş inançlardır. Örneğin, hepimizde "kadınlar duygusaldır", "Karadenizliler hareketlidir"," şişmanlar neşelidir" gibi basit değerlendirmeler var olabilir. Bu anlamda kalıp yargı insanları kategorilere koyma ve aralarında hiçbir fark gözetmeksizin belli özelliklere sahip olarak düşünme biçimidir. Kimin nerde, ne zaman, nasıl davranacağına ilişkin beklentilerimiz kalıp yargılar tarafından şekillenir. İnsanlar beklentilere uygun davrandığında, davranışları kalıp yargıyı haklı çıkarır ve böylece kalıp yargı daha da kalıcı hâle gelir ve "kendini gerçekleştiren kehanete" temel oluşturur.



Görsel 2.41 Karadeniz horonu

Kendini Gerçekleştiren Kehanet (Temel beklenti etkisi): Kendini gerçekleştiren kehanet, kalıp yargıların kalıcı hâle gelmesi ve yaygınlaşmasında oldukça etkilidir. Örneğin, samimi bulmadığımız bir grubun üyelerine, beklentilerimiz doğrultusunda mesafeli davranırız. Sonuç olarak, onlar da bizim soğukluğumuza gücenir ve bize bu doğrultuda karşılık verirler. Böylece onlara ilişkin beklentimiz, aslında temelde bizim kendi davranışımızla biçimlenmiş olsa da, kendini doğrulamış olur. Kendini doğrulayan kehanet her zaman diğer birey ya da gruplarla ilgili değildir. Bazen kişinin kendi başına gelebileceklerle ilgili öngördüğü şeylerin bir biçimde gerçekleşmesi de kendini doğrulayan kehaneti gösterir. "Aklıma gelen başıma geldi", "bir insana kırk gün deli dersen deli olur" gibi ifadeler bu durumu yansıtır.

2.21.2 Yükleme (Atfetme)

Kendimiz ve diğerleri hakkında nasıl düşündüğümüz bizi yükleme kavramına götürür. Yükleme, başkalarının ve kendimizin davranışları hakkındaki iddialardır. Bu kuram toplumsal olayların ve insan davranışlarının bir nedene bağlanması eğilimini açıklamaya çalışır. Bir başkasına ilişkin algıların onu değerlendirirken önemli rol oynadığını ortaya çıkarmıştır. Günlük yaşantımızda karşılaştığımız olay ve insanların davranışlarının bazılarına içsel nedenler (kişilik özellikleri, arzuları, ihtiyaçları) bazılarına dışsal nedenler (çevresel koşullar) yükleriz. Örneğin verdiği sözü tutmayan kişinin bu davranışını ya temel kişilik özelliklerinden olan güvenirlikten yoksun olmakla açıklarız ya da çevre koşullarınnın elverişsizliği sonucu sözünde duramamasıyla açıklarız. Davranışları değerlendirirken tek yönle atıfta bulunmak nesnel olmayabileceğinden bu yaklaşım ne derece doğru olduğu tartışılabilir. Genelde insanlar yükleme yaparken yanlı davranır. İnsanlar başkalarının davranışlarını açıklarken ortamsal faktörlere değil, kişinin kendisine atıfta bulunma eğilimindedir. Buna **temel yükleme hatası** denir. "Evin hanımı tabak kırınca kaza, hizmetçi kırdığı zaman sakarlıktır." yargısında olduğu gibi. Birey kendi davranışlarına ilişkin yüklemeleri ise sonuca bakarak yapar. Yani başarılarını kişisel özelliklerine başarısızlıklarını dışsal nedenlere yüklerler. Buna da **savunucu yükleme (kendini kayırma eğilimi)** denir. Sınavdan düşük not alınca " öğretmen verdi", yüksek not alınca "ben aldım" diyen öğrencinin durumu gibi.

İlk izlenimler, o kişiye karşı nasıl davranacağımız konusunda oldukça etkili olmaktadır ancak bazen ilk karşılaşmada kişinin davranışlarına yüklediğimiz anlam zamanla değişebilmektedir. İlk karşılaştığımızda sevimsiz olarak algıladığımız birinin daha sonraki görüşmelerimizde samimi, sıcak, sevecen ve özverili davranışları ona yüklediğimiz niteliklerde değişikliğe yol açacak ve bizim de davranışlarımız değişecektir.

2.22 SOSYAL ETKİLER

DÜŞÜNELİM

Edebiyat öğretmeni yeni yayımlanmış bir romanı öğrencilerine tavsiye etmiştir. Romanı okuyan Aybüke, cümleleri uzun, konuyu karışık bulmuştur. Öğretmeni, romanı çok beğendiğini, onun da beğenip beğenmediğini sorduğu zaman Aybüke, kısa bir duraklamadan sonra öğretmeniyle aynı görüşte olduğunu söylemiştir. Sizce Aybüke fikrini neden değiştirmiş olabilir?

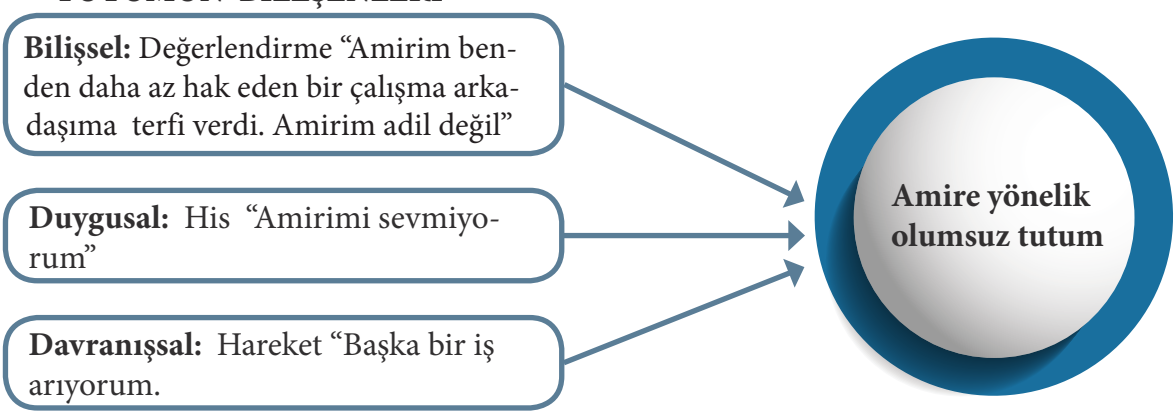
Olgun insandan beklenen, kendi değerlendirmeleri uyarınca bağımsız hareket etmesidir ancak bir grup ya da kitle içinde bireyler, kendi başlarına yapmadıkları, yapamadıkları, hatta yapmayı düşünmedikleri tepkiler sergileyebilirler. Bireyin diğer birey ya da gruplarla yaptığı etkileşim sonucu ortaya çıkan davranış farklılığına **sosyal etki** denir. Duygu, düşünce ve davranışlarımızı sevilme, kabul görme, dışlanmama gibi arzularla değiştiriyor, başkalarına uyduruyorsak burada sosyal etki söz konusudur. Örneğin, yüksek sesle konuşan birinin, sınav yapılan sessiz bir ortamda alçak sesle konuşması; seyrettiği filmi beğenmediği hâlde arkadaş grubunda herkes beğendiği için ses çıkarmayan bir genç; evde oynadığı oyuncaklarını toplamayan bir çocuğun kreşte aynı davranışı yapmamasında sosyal etkilenmeden bahsedilebilir. İçinde bulunulan grubun beklentileri, büyüklüğü, grubun söz birliği yapması, gruptaki uzman kişilerin varlığı, grubun saygınlığı, güvenilirliği ve ilişkilerde yüz yüze bulunma durumu gibi faktörler bireylerin başka insanlardan etkilenerek farklı davranışta bulunmalarına neden olurlar.

2.22.1 Tutumlar Ve Önyargılar

Tutum ve önyargılar da sosyal etki sonucu oluşan birey davranımlarıdır. Bireyin herhangi bir duruma, olaya ya da nesneye karşı olumlu ya da olumsuz tepki gösterme eğilimine **tutum** denir. Tutumlar öğrenme yoluyla edinilir. İlk tutumlar hayatın ilk dönemlerinde aile etkisi altında şekillenirken; ileriki yıllarda akran çevresi, eğitim öğretim süreci ve medya tarafından şekillenir.

Tutumlar, bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelere sahiptir. Bilişsel öğe; Bir tutumun nesnesi hakkında sahip olunan düşünce ve inançları, duygusal öğe; kişinin nesneye veya kişiye karşı olumlu ya da olumsuz duygularını, davranışsal öğe ise duygusal ve bilişsel öğeye bağlı olarak ortaya çıkan tepkileri ifade eder.

TUTUMUN BİLEŞENLERİ



Bir tutumu bir inanç, bir gerçek veya bir olgudan ayıran en önemli özellik tutumun duygusal bir bileşene sahip olmasıdır. Örneğin, dünyanın çevresinin yaklaşık 40 bin km olması bir gerçektir ve biz buna inanabiliriz ancak bu gerçek bizde duygusal bir tepki oluşturmaz.

Tutumlar doğrudan gözlenemez ancak dışa vurulmuş davranışlar ya da sözlü ifadelerden çıkarılabilir. Örneğin, evli bir erkeğin ihtiyacı olduğu hâlde eşini çalıştırmaması, bu kişinin kadınların iş hayatına katılımı konusunda olumsuz bir tutuma sahip olduğunu düşündürür. Tutumlar her zaman davranışa dönüşmeyebilir. Mesela sigaranın sağlığa zararlı olduğunu söyleyen biri sigara içiyor olabilir. Tutumlar, ne kadar güçlü olursa olsun çevresel ve kişisel etkenlerin etkisiyle bazen değişebilir ancak tutumların yoğunluğu ne kadar güçlü ve kökleşmiş ise değiştirilmeleri de zordur. Yıllardır aynı marka ürünü kullanan birini yeni bir ürüne yöneltmenin zor olması gibi.

Tutumların çeşitli işlevleri vardır:

a) Değer yargılarımız ve kendilik algımız tutumlarımıza yansır. Örneğin, birey kendi içinde bulunduğu toplumun değerlerinin doğru olduğundan hareketle kendi yaptıklarının da doğruluğuna karar verir.

b) Birlikte olma ve sevgi güdüsü ile birey kendisini, aynı tutumu paylaşan sosyal grubun parçası hisseder, böylece bireyin grup içinde uyumu ve kabul edilmesi sağlanmış olur.

c) Tutumlar bilgilere bir düzen getirir, dünya hakkında bir fikir oluşturmamızı sağlar.

d) Bireylerin temel değerlerine yönelik her türlü baskıya ve saldırıya karşı tutumların, bireylerin kişiliğini, benliğini koruyan, iç huzursuzluğu önleyen sistematik bir yapısı vardır.

Önyargı: Herhangi bir konuda, yeterli ve gerekli bilgi edinmeden ya da inceleme yapmadan, yetersiz kanıtlara dayanarak varılan yargıdır. Bireylere, düşüncelere, belirli bir insan topluluğuna ya da nesnelere ilişkin olabilir. Ön yargı da bir tutumdur ama haklılığı kanıtlanmamıştır. Irksal, dinsel, ekonomik grupları hedef alırlar. Ön yargılara hedef olan insanlar katı bir şekilde değerlendirilir. Seçici algılamaya yol açan ön yargılar, gerçeklerin göz ardı edilmesine ön yargılara uygun bilgilerin algılanmasına yol açar.



Görsel 2.42 Bir önyargıyı yok etmek atomu parçalamaktan daha zordur. A.Einstein

Kişilerle olumsuz yaşantılar sonucu ve model alarak öğrenme ile ortaya çıkan ön yargılar, değişmeye dirençlidir. Ön yargılı kişilerin çoğu kez, hedef aldıkları grupların önüne sosyal engeller koyması zamanla ayrımcılık denilen olumsuz ve haksız davranışlara dönüşür.

Ön yargıların değişmesini sağlayan etkenlerin başında, ön yargıya hedef olan kişi veya grup üyelerini yakından tanımak, önyargılı davranılan kişilerle aynı statüde olma, kişilik özelliklerinin uyuşması, olumlu temasta bulunma gelir.

2.23 SOSYAL ETKİ SONUCU ORTAYA ÇIKAN DAVRANIŞLAR

Sosyal etki sonucu ortaya çıkan farklı davranışlar şunlardır:

1) Uyma

Sosyal etki, bireylerin davranışlarını yeniden düzenlemesine neden olur. Böylece düşünce ve duygularını toplum normlarına, ilkelerine ve kararlarına göre düzenleyen bireylerde uyma davranışı ortaya çıkar. Uyma davranışı kişilerin benzerliğini ve sonuçta sosyal davranış düzenliliğini oluşturur. Bu düzenlilik diğerlerinin davranışlarını tahmin etmemizi ve kendi davranışlarımızı ayarlamamızı sağlar. Bu durum da insanlar arasındaki sosyal etkileşimin genellikle çatışmasız ve ahenkli olmasını sağlar.

Sosyal Etki ⟶ Uyma Davranışı ⟶ Benzerlik (Sosyal Davranış Düzenliliği)

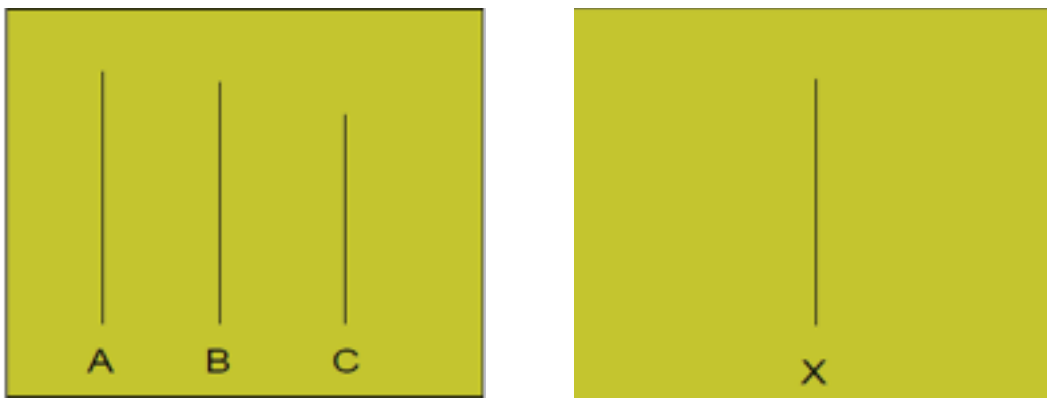
Toplumlar davranışlarda uygunluk ve düzen sağlamak için belirli kurallar geliştirirler. Çocukluktan başlayarak tüm bireyler bu kuralları öğrenir ve uygular. Bazen ortak öğrenme ve zorunluluk olmaksızın insanlar uyma davranışı gösterebilirler. Örneğin, caddede birkaç kişinin gökyüzüne baktığını gören diğer insanlar da gökyüzüne bakarlar.



Görsel 2.43 Benzer davranışlarımızın nedeni çocukluk döneminde kazandığımız ortak öğrenmelerdir.

Uyma davranışının nasıl oluştuğu ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bunlardan ilki, S. Asch(Eş, 1907-1996)'in uzunluk tahmini deneyidir.

S.Asch 1951-1952 yıllarında fiziksel gerçekliğin açıkça belli olduğu ortamda , gerçeğe ters düşen grup yargısı karşısında bireylerin nasıl davranacağını belirlemek için "uyma" deneyleri yapmıştır. Belirli sayıda bireyden oluşan çeşitli gruplara, birçok kart çifti gösterilmiştir. Kartlardan birinde birbirinden farklı uzunlukta üç çizgi; diğerinde, bu çizgilerden birine eşit olan tek çizgi bulunmaktadır. Deneklere birer birer tek çizginin, diğer kartta bulunan çizgilerden hangisine benzediği sorulmaktadır.



Görsel 2.44 Bu çizgilerden biri karttaki çizgilerle tıpatıp aynıdır ve bu durum açıkça belli olmaktadır.

Grup hâlinde laboratuvara alınan bireylerden biri gerçek denek, diğerleri ise araştırmacının asistanlarıdır ancak deneğin bu durumdan haberi yoktur.

Her kart çifti, önce asistanlara gösterilip fikirleri sorulmakta daha sonra deneğe sorulmaktadır. Asistanlar başlangıçta doğru cevaplar vererek deneğin güvenini kazanmışlardır.

Daha sonra bütün asistanlar, yanlış cevaplar vermeye başlarlar. Sıra kendisine gelinceye kadar yanlış cevaplar duyduğu için rahatsız olan gerçek deneğin, sıra kendisine geldiğinde yanlış olduğunu bildiği hâlde karara katılması, grubun uyma davranışına etkisini göstermektedir.

Deney çok sayıda insanla tekrarlanmış, deneklerin % 35'inin yanlış olduğunu bildikleri hâlde diğerlerinin kararlarına uydukları görülmüştür. Deneylerden anlaşıldığı gibi birey, yanlış olduğunu bildiği hâlde içinde bulunduğu grubun görüşlerine katılmaktadır. Burada, grup bireylerine duyulan güven ve gruba ters düşme kaygısı büyük rol oynamaktadır.

Uyma davranışı aşağıdaki biçimlerde gerçekleşir.

a) Özdeşleşme: Birey iletişimde bulunduğu gruptaki insanları beğenmesi, çekici bulması sonucunda onlar gibi olmaya çalışır. Kişi kendine yakın hissettiği, değerli bulduğu kişilere benzeme çabası sonucu onlardan gelen öneri ve uyarıları daha dikkate aldığı için uyma davranışı gösterir. Çok sevdiği babası gibi yürüyen, çevre temizliği konusunda

onun gibi duyarlılıklar sergileyen çocukta davranış değişikliği, özdeşim kurma yoluyla gerçekleşmektedir.

b) İtaat Etme: Bireylerin grup kurallarını incelemeden, tartışmadan, sorgulamadan uyması, grubun isteği yönünde davranışta bulunması ve boyun eğmesi yönünde gerçekleşen uyma davranışıdır. Sınıftan çıkmak istediği halde okul kurallarından dolayı oturmak zorunda kalan bir öğrencinin durumu gibi. Eğer bireyler grubun kabul edilen inanç ve uygulamalarından sapma davranışı gösterirlerse grubun dışına itilir. Sapkın davranışlar kişinin reddedilmesine, haksız muamele görmesine, ayrıma neden olur.



Görsel 2.45 Stanley Milgram'ın şok deneyi

Stanley Milgram (1933-1984) tarafından "tanımadığı bir kişiye acı verme emri alan birinin bu emre ne ölçüde itaat edeceğinin anlaşılması" amacıyla aşağıdaki biçimde bir deney yapılmıştır.

Laboratuvara gelen denek, orada bulunan başka bir kimseyle tanıştırılır. Bu ikinci kimse araştırmacının işbirlikçisidir fakat denek bunu bilmez. Araştırmacı deneğe "Sizin göreviniz bu kişiye bir dizi kelimeyi ezberletmektir." der. Bu görevin bir parçası da ezberlemeyi yapan kişiye elektrik şoku vererek onun hata yapmamasına yardımcı olmaktır. Elektrik şokunun 15 volttan 450 volta kadar değişen düzeyleri vardır. Şok düzeylerinin üzerinde "hafif şok", "orta derecede şok" ve "tehlike, çok şiddetli şok" gibi levhalar vardır. Her hatadan sonra deneğin şokun düzeyini artırması istenir.

Deney esnasında işbirlikçi yanlış yaptıkça denek bir üstteki düğmeye basmaktadır. 75 voltta işbirlikçi homurdanmakta, 150 voltta deneyi bırakmak istemekte, 180 voltta artık acılara dayanamayacağını haykırmakta, 300 voltta ağlayarak serbest bırakılmasını istemektedir. Daha sonraki şoklarda ise işkence içindeki bir adamın çığlıkları duyulmaktadır.

Deney boyunca araştırmacı odada deneğin yanında bulunur ve deneğe sürekli talimatlar verir. Deneğe şokun düzeyini her hatadan sonra artırmasını söyler. Denek tereddüt edip araştırmaya devam etmek istemediğinde ise "devam etmeniz

İtaat deneyi, insanların büyük çoğunluğunun, normal hayatta benimsemedikleri ya da onaylamadıkları davranışlarda bulunmaları yönünde verilen emirleri, otoriteyi sorgulamadan ve karşı çıkmadan uyguladığını göstermiştir.

çok önemli ve gereklidir" şeklinde konuşur. Ayrıca listeyi öğrenme durumunda bulunan işbirlikçi kişiye dönerek "olacak her şeyden ben sorumluyum" der.

Gerçekte jeneratör elektrik üretmemektedir. Yalancı deneğin yani işbirlikçinin çığlıkları, deneyden vazgeçmek istemesi, acılara dayanamayacağını haykırması daha önce doldurulmuş bir ses bandı aracılığı ile sağlanmaktadır.

İlk kez Amerika Birleşik Devletleri'nde Yale Üniversitesinde yapılan bu deney hiç beklenmedik, çok şaşırtıcı sonuçlar vermiştir. Denemeye katılan değişik yaş ve meslekten 40 denekten hiçbiri 300 volttan önce şok vermekten vazgeçmemiştir. Deneklerin % 65'i şok vermeyi sonuna dek sürdürmüştür.

Araştırmacının önemli bir üniversitede profesör olduğunun denek tarafından bilinmesi, araştırmacının o anda deneğin yakınında bulunması ve araştırmacının sonuçtan kendisinin sorumlu olacağını söylemesi (böylece deneğin sorumluluk duygusundan kurtulması) itaat etmeyi artıran etmenlerdir.

c) Benimseme: Bu tür uyma davranışı bireylerin bir kişi, bir örgüt veya grubun davranış, düşünce ve duygularını inanılır bulduğu için kendine mal etmesiyle (içselleştirmesiyle) ortaya çıkar. Kazaların önlenmesinde trafik kurallarına uymanın önemine inanan bir insanın, trafik polisi veya ışıkları olmadığı zaman bile dikkat etmesi gibi.

d) Grup düşünme: Sorunlara ya da konulara bireyin kendi düşünceleriyle değil de grubun görüşleri doğrultusunda yaklaşılmasıdır. Grup düşünmede üyeler, kendi gruplarının yenilmez ve dokunulmaz olduğu konusunda gerçek olmayan bir düşünceye sahiptirler. Kendileri hakkında böyle düşünürken grup dışındaki kişilere de yanlı bir şekilde yaklaşırlar. Örneğin, siyasi gruplarda ve cemaatlerde tek doğru vardır, seçeneklerin konuşulması bile kabul görmez.

Grup düşünme, bir süre sonra bireyin kendisini ayrı bir birey olarak görmesini engeller ve bireyin benlik farkındalığı azalarak psikolojik bir durum olan **kimliksizleşme (birey olmaktan çıkma)** ortaya çıkar. Kişisel kimliğini (onu biricik kılan özelliklerini) kaybeden birey grubun isimsiz bir üyesi hâline gelir, bireysel sorumluluk duygusu kaybolur. 'Kartopu etkisi' oluşturan bu durum (etkili bir kişinin birkaç kişiyi etkilemesi, bu birkaç kişinin her birinin başka birkaç kişiyi etkilemesiyle etkilenen birey sayısının artması) kitlelerin ortaya çıkmasına yol açar.

Sosyal grup etkisi bireyin kararlarına da yansır. Bireyler tek başına verdikleri kararlarda daha temkinli davranırken grup hâlinde alınan kararlarda ise daha fazla risk alma eğilimi gösterirler.

2) Özgeci Davranış (Diğerkamlık)

Sosyal etkilenme sonucu ortaya çıkan davranışlardan biri de **"özgeci davranış"**tır. Ödüllendirme beklentisi olmaksızın bir başkasına yardım etme davranışıdır. Araştırmalar insanların kendiliklerinden başkalarına yardım etmesine rağmen, çevrede başkaları varken ve yardım edebilecek durumda iken insanların yardıma koşmaya daha az istekli olduklarını göstermektedir. "Tanık etkisi" olarak adlandırılan bu durumun nedeni, sayı arttıkça sorumluluğun yayılmasıdır.

3) Sosyalleşme

Sosyal ve kültürel etkilenme sonucunda bireyler hem kendilerine hem de toplu yaşama uyum sağlayacak biçimde sosyalleşirler. Sosyalleşme, bir toplumun değerlerini ve yaşam biçimini bireylere öğretmesidir. Bireyler sahip oldukları ya da toplum tarafından verilen rollerin ve sahip olunan statülerin gerektirdiği davranış biçimlerini, bu davranışa yön veren toplumsal ve kültürel değerleri, toplumun kendilerinden beklentilerini (rollerini) sosyalleşme sonucu öğrenir. Öğrenmekle de kalmayıp bunları içselleştirip kendisine mal eder, bu değer ve normlar (kurallar) doğrultusunda davranır.

4) Roller Ve Beklentiler



Görsel 2.46 Karşılıksız yardım, özgeci davranış olarak adlandırılır.

Belirli bir konumdaki (statüdeki) bireyden beklenen davranışlar rol olarak adlandırılır. Roller, model alma (taklit), gözlem ve deneme yanılma yoluyla öğrenilir. Belirli statüdeki kişilerden belirli rolleri oynamalarının beklenmesi, bir anlamda bir kalıp yargının sonucudur. Örneğin, geleneksel toplumlarda kızların statüsü eş ve anne olmaktır. Onlar bu statünün gerektirdiği rolü oynayacak şekilde yetiştirilir. Bu kadınlarda, örneğin kendini gerçekleştirme gibi bir güdü ve bununla ilişkili davranışlara rastlanmaz. Kadınlarda bu ihtiyacın olmaması, toplumun onlara biçtiği rolün bir sonucudur.

7. UYGULAMA

I. Aşağıdakilerden hangileri sosyal psikolojinin çalışma konularından değildir?

a) Televizyondaki şiddet içerikli programların çocukların saldırganlık düzeyine etkisi

b) Seçim sonuçlarının x partisinin gelecek 5 yıl içindeki politikasına etkisi

c) Deprem yaşanan bölgede insanların sosyal tutumlarındaki değişmeler

d) Beyin göçünün nedenleri

e) Arkadaş gruplarının gençler üzerindeki etkisi

f) Aşırı ve yetersiz uyarılmanın bireyin davranışı üzerindeki etkileri

II. Aşağıdaki cümleleri parantez içinde verilen uygun sözcüklerle tamamlayınız. (Kalıp yargı, yükleme, kendini gerçekleştiren kehanet, temel yükleme hatası, sosyal etki, tutum, itaat etme, uyum, sosyal psikoloji)

a) "Adı çıkmış dokuza inmez sekize" atasözü psikolojide ……..kuramı ile ilişkilendirilebilir

b)Beklenmedik davranışların altında yatan nedenleri bulmaya çalışmak…….kuramının hareket noktasıdır.

c) Bir davranışı bütünüyle bireyin kişiliği ve tutumlarıyla açıklama yanlılığı……..…… olarak ifade edilir.

d) "Olmayasın üç beldenin birinden; Darende'den, Gürün'den, Divriği'den" deyişi bir…….örneğidir.

e) "Aklıma gelen başıma geldi" ifadesi……..örneğidir.

f) Uykulu ve sakin bir hâlde oyun oynayan Ali'nin eve misafirler gelince , büyük bir enerjiyle gürültü etmeye ve herkesin dikkatini çekmek için her türlü yaramazlığı yapmaya başlamasının temelinde ……..vardır.

g) "Üzüm üzüme baka baka kararır" deyimi……davranışını ifade eder.

h) Suç amaçlı çete üyelerinin, çete reisinin isteklerini itiraz etmeden yerine getirmelerinin temelinde……..……..vardır.

i) İnsanların belirli bir objeye ya da kimseye karşı ruhsal ve zihinsel bakımdan hazır oluş veya vaziyet alış biçimine…….denir.

j) "Toplum bireyin içinde, birey toplumun içinde" ifadesi…….alanı ile ilgilidir.

k) İnsanın kendisi için istediğini başkası için de istemesi……örneğidir.

NELER ÖĞRENDİK?

1. Davranışların oluşum süreci ile kalıtım ve çevrenin davranışlar üzerindeki etkisini kavradık.

Organizmaya etki eden, duyu organlarını harekete geçiren her türlü etkiye uyarıcı; uyarıcıya karşılık gösterilen tepkiye de davranış denir. Basit refleks tipi davranışlar U-T (uyarıcı-tepki) formülü ile açıklanabilirken, daha karmaşık davranışların oluşumunda çevreden gelen fiziki, sosyal, kültürel uyarıcıların yanında organizmanın bilişsel, psikolojik, duyuşsal ve biyolojik özelliklerinin de etkisi olduğu için mevcut formül U-O-T (uyarıcı-organizma- çevre) şeklinde ifade edilir

Hayvan deneyleri ve tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan çalışmalar ile sinir sistemi, beyin ve iç salgı bezlerinin yapı ve işleyişi alanındaki araştırmalar, doğuştan donanımın yani kalıtım yoluyla edinilmiş özelliklerin davranışlar üzerinde etkisi olduğu kadar, yaşam boyunca kazanılan deneyimlerin, çevre etkisiyle şekillenen bilgi ve alışkanlıkların yani edinilmiş donanımın da etkisi olduğunu göstermektedir. Bireyin davranışlarının şekillenmesinde içinde yaşadığı sosyal çevre şartlarının olumlu ya da olumsuz olması büyük önem taşır. Bireye olumlu sosyal çevre şartları sunması beklenen en önemli kurumlar; aile, eğitim, din ve devlettir.

2. Davranışların nörobiyolojik temellerini öğrendik.

İnsan davranışı ve zihinsel işleyişi birçok açıdan, temelinde biyolojik süreçlere dair bilgiler olmaksızın anlaşılamaz. Bedendeki her türlü olaydan sorumlu olan, onları oluşturan ve denetleyen sistem sinir sistemidir. Sinir sistemi hem bedende çeşitli organlar arasında işbirliğini sağlar hem de organizma ve çevresi arasındaki etkileşimi düzenler. Sinir merkezinin en büyüğü beyindir. Olayları algılamamız, duyu organlarımızın uyaranları nasıl aldığına ve bu duyulardan gelen bilgiyi beynin nasıl yorumladığına bağlıdır. Beyin kabuğu ve beynin bölümleri davranışımızın belirli özelliklerini yönetir.

3. Gelişimin ne olduğunu, gelişimin yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ve gelişim dönemlerinin özelliklerini öğrendik

Gelişim, insanın beden yapısı, duygusal, sosyal ve zihinsel özellikleri açısından düzenli bir biçimde değişmesi ve istenilen görevleri yapabilecek duruma gelmesidir. Örneğin, çocuğun okuma-yazma öğrenmesi zihinsel bir gelişimdir ancak belli bir yaşa gelmeden yani büyümeden ve zihinsel olgunluğa ulaşmadan bu davranış ortaya çıkmaz. Büyüme, olgunlaşma ve öğrenmeyi içine alan bu süreç döllenmeden başlayarak hayatın sonuna kadar devam eder. Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinin özelliklerinin ve gelişim görevlerinin bilinmesi bireylerin gösterdiği tepkileri ve becerileri değerlendirmede, ruhsal gelişimin yolunda gidip gitmediğini anlamada çok

önemlidir. Örneğin ergenlik döneminin özelliklerinin bilinmesi bu dönemde ortaya çıkan sorunların çözümünde anne babalara ve eğitimcilere yol gösterir.

İsviçreli psikolog Piaget, çocukta bilişsel gelişmeyi en ince ayrıntılarına kadar araştırmış ve devresel gelişmeleri içeren bir kuram ortaya atmıştır. Kohlberg de Piaget gibi bilişsel temele dayanan ergenlik ve yetişkinliğe uzanan ahlak gelişimi devreleri üzerinde durmuştur. Kohlberg, çocukların ahlâki ikilemleri nasıl yargıladığını incelemiş ve elde ettiği bulguların ışığında altı dönemden oluşan üç düzey önermiştir. Birinci düzeyde gerçek anlamda bir ahlak anlayışı yoktur. Çocuk bencil güdülerine doyum sağlayacak davranışlarda bulunmak ister. İkinci düzeyde (yasa ve düzen) ise ahlaki ikilemler, toplumsal beklentiler ve geleneksel kurallar dikkate alınarak çözümlenir. Üçüncü düzeyde ise birey yargılarını sadece yasal kurallara değil, soyut, evrensel ahlak ilkelerine dayandırma eğilimi gösterir.

4. Duyum, temel duyumların bilgilerini ve duyumun oluşma şartlarını öğrendik

Bir duyu organının uyarılmasıyla oluşan nöro-fizyolojik olaya duyum denir. Örneğin ışık gözdeki, hava titreşimleri kulaktaki, mekanik basınç derideki, gaz molekülleri burundaki, tad dildeki reseptörleri harekete geçirerek duyumları oluştururlar. Belli başlı duyumlarımız; görme, işitme, tat, koku, dokunma, denge, hareket ve kas, hal (durum) duyumudur. Duyumun oluşması için; ısı, ses, sıcaklık, koku gibi uyarıcıların duyum eşiği sınırları arasında olması, bu uyarıcıları alacak sağlam duyu organlarının, sinir sisteminin ve beynin sağlıklı olması gibi bazı şartlar gereklidir.

5. Aşırı ve yetersiz uyarılmanın bireyin davranışları üzerindeki etkisini kavradık.

Organizma yaşamını sürdürebilmek için içinde bulunduğu çevreye uyum sağlamak zorundadır ancak bu durum her zaman mümkün olmaz. Organizmanın sürekli olarak etkisinde kaldığı uyarıcılar azalabilir (yetersiz uyarım) ya da çoğalabilir (aşırı uyarım) Her iki durum da algılama ve davranış bozukluklarına yol açarak organizmanın uyumunu zorlaştırır. Organizmanın bozulan uyumu alışma ve duyarlılaşma ile yeniden dengelenir.

6. Algılamanın uyarıcıları anlamlandırma süreci olduğunu, duyum ile arasındaki ilişkiyi, algılarımızı etkileyen bazı etkenler olduğunu öğrendik.

Alınan duyumların çeşitli biçimlerde örgütlenip yorumlanarak anlam kazanması olayına algılama denir.Duyum basit fizyolojik bir olayken, algı karmaşık psikolojik bir olaydır. Duyum herkeste aynıyken, algı farklıdır. Duyum algının ön koşuludur. Algı da duyumun bilgisidir. Kimya dersi almayan biri, 'H2O' yu harf ve rakam olarak algılarken, alan biri ise bunun suyun formülü olduğunu bilir. İlk kez duyumsadığımız bir şeyin ne olduğunu bilemeyiz. UFO gördüğünü söyleyenlerin bunu birbirlerinden farklı biçimlerde tanımlamaya çalışmaları bu nedenledir.

Algılanan uyarıcıların belli bir şekle, biçime ve düzene sokulmasına algıda örgütlenme, uyaranın özelliklerinin sürekli değişmesine karşın nesnelerin değişmez görünme eğiliminde olmasına algıda değişmezlik, birçok uyarıcı arasından bir ya da birkaçına dikkatin yönelmesine algıda seçicilik denir.

Algılarımızı hem bizden (beklenti, ilgi, ihtiyaç gibi) hem de uyarıcıdan gelen (uyarıcının büyüklüğü, şiddeti, tekrarı gibi) etkenler etkilemektedir.

7. Güdülenme sürecini, farklı güdülerin etkisiyle oluşan davranışları, dürtü ve güdülerin hiyerarşik yapısı ile güdülenmiş davranışın güdülenmemiş davranıştan farkını öğrendik.

Organizmanın, ortaya çıkan ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçip ihtiyacını gidermesi ve rahatlaması sürecine güdülenme denir. Açlık, susuzluk, annelik, cinsellik gibi fizyolojik güdüler organizmanın hayatta kalmasına hizmet eder. Bağlılık, güvenlik, itibar sahibi olma gibi toplumsal güdüler ise bireyin benliğini korumasını ve toplumdaki diğer bireylerle ilişkilerini düzenler. Bazen aynı toplumsal güdüler farklı davranışlara yol açarken (beğenilme güdüsünün bazı insanlarda çok çalışma, bazılarında iyi giyinme yoluyla doyurulması gibi), bazen de farklı toplumsal güdüler aynı davranışa yol açabilir (aynı filmi seyretmeye giden kişilerden bazıları sanatsever görünmek için, bazıları da yakınlarının hatırı için gidebilir). Oysa fizyolojik güdüler evrensel olduğu için aynı davranışlara yol açarlar. Maslow güdüleri önem derecesine göre sıralarken en alta fizyolojik güdüleri,en üste de kendini gerçekleştirme ihtiyacını koymuştur. Ancak bu güdülerin öncelik sıralaması bireyden bireye farklı olabilir. Güdülenme sonucunda organizmanın etkinliği artar, belli bir hedefe yönelir, daha fazla enerji harcar.

8. Duygu ve duygu türleri ile duyguların davranışlara etkisini kavradık.

Duygular, psikolojik yaşantımızı harekete geçirici ve onun işleyişini yönlendirici etkenlerdir. Duygular bir amaca hizmet ederler. Biz hareketlerimizi o anda hissettiğimiz şeylere göre açıklarız. Örneğin, "Kapıyı çarparak çıktım çünkü çok öfkeliydim" gibi. Hafif yoğunlukta duygular üzerimizde uyarıcı etkisi oluşturarak daha çok çalışmaya, dikkatimizi yoğunlaştırmaya yol açarken, aşırı sevinç, öfke, ya da korku hâllerinde yaşanan ruhsal gerilim bedenimizde kasların gerilmesi, kalp çarpıntısı gibi tepkilere yol açar, mantıklı düşünmemizi engeller. Duygularımızı iletmede en çok dil, ses tonu ile jest ve mimiklerimizi kullanırız. Duyguları kontrol etmede önemli olan onları bastırmak değil, dengelemektir.

9) Bilinç, bilinçaltı ve farklı bilinç durumlarını ayırt etmeyi, dikkat ve dikkat türlerini öğrendik.

İnsanın iç yaşantılarının ve davranışlarının farkında olmasına bilinç, kişinin far-

kında olmadığı duygu, düşüncelerin bulunduğu ancak özel yöntemlerle ortaya çıkarılabilen alana da bilinçaltı denir. Dikkatli uyanıklık, uyku, koma gibi bilinçlilik halleri yanında meditasyon ve hipnoz gibi yapay bilinç hâlleri de vardır. Bilinç ve farkındalık dikkat sayesinde gerçekleşir. Dikkat sayesinde belirli uyaranların bilincine varırız ve diğerlerini bilinç alanına sokmayız. Dikkatin çeşitli türleri ve her bir dikkat türünün de farklı işlevleri vardır.

Ruhsal ve davranışsal bozuklukların tedavisinde kullanılan psikoaktif ilaçlar sinir sistemini etkileyerek davranış, bilinç ve duygu durumda değişiklik oluştururlar.

10) Sosyal psikolojinin konusunu, sosyal etki ve sosyal biliş türlerini öğrendik.

Sosyal psikoloji bireyin davranışları üzerindeki toplumun etkisini araştırır. Bireylerin tek başınayken yapmadığı bazı davranışları toplum içindeyken yapması sosyal etkilenme sonucudur. Sosyal etki bireylerin özdeşleşme, itaat etme, benimseme gibi yollarla gruba dolayısıyla topluma uyum göstermesini, bireyin kararlarını, özgeci davranıp davranmamasını, sosyalleşmesini, rol ve beklentilerini içinde bulunduğu gruba göre ayarlamasını sağlar.

Sosyal psikolojinin ele aldığı konulardan biri de sosyal biliştir. Diğer insanlar ve kendimiz hakkında önceki deneyimler ve kültürel değerlere göre yorum yapma biçimimizdir. Bu yorumlamayı, analizi yaparken geçmiş yaşantılarımıza bağlı olarak oluşturulan inanç ve beklentilerimizin (tutum ve önyargılarımızın) etkisi ile günlük yaşantımızda karşılaştığımız olay ve insanların davranışlarına çeşitli yüklemeler yaparız. (iddialarda bulunuruz)

1.UYGULAMA

I. a. U-T Uyarıcı aynı, tepki aynı (Bütün öğrencilerin sınıflara yönelmesi)

b. U-O-T Tepki aynı ama uyarıcılar yani geliş sebepleri (sıkıntıdan, arkadaş teklifini kıramamaktan ya da sanatçıyı sevdiğinden) farklı olabilir.

c. U-O-T Uyarıcı aynı ama insanların gösterdiği tepki (kimi şemsiyesini açarak, kimileri bir yerlere sığınarak, kimileri de hiç aldırış etmeden yoluna devam etmek gibi) farklı olabilir.

II. a. Davranış

b. Doğuştan donanım

c. Refleks

d. Sinir sistemi

e. Nöropsikolog

2. UYGULAMA

I. İleri yetişkinlik (40-65 yaş)

2- Ergenlik dönemi

3- Çocukluk dönemi (2-6 yaş)

4- Genç yetişkinlik dönemi (20-30 yaş)

5- Bebeklik dönemi (0-6 ay) 6- Yaşlılık dönemi

II.

1. Düzey (1. Devre) cevapları: Güdülenmeler ve ihtiyaçlar göz önüne alınmaksızın, davranış fiziksel zararla ölçülür.

Evet: "İlacı çalmalı. İlacı almak aslında kötü bir şey değil. Zaten ilaç için para vermeyi denedi. Üstelik ilaç 2000 değil 200 dolar"

Hayır: "İlacı çalmamalı. Büyük bir suç. İzin almadan zorla eczaneye girdi ve zarara yol açtı"

2. Düzey (3.Devre) cevapları: Davranış güdüye ve davranışı yapan kişiye göre-değerlendirilir. Bir davranış eğer özgeci (başkasının iyiliğini düşünen)bir güdüye dayanıyorsa iyidir.

Evet: "İlacı çalmalı. Karısını sevdiği için yaptığı bir şeyden dolayı onu suçlayamazsınız.

Hayır: "Çalmamalı. Karısı ölürse Heinz suçlanamaz. Bencil ve kalpsiz olan eczacıdır.

3. Düzey (6. Devre) cevapları: İyi niyet, bir davranışı doğru ya da yanlış yapmaz. Kurallara uymamak bir ahlak ilkesine ters düşme arasında bir tercih durumunda söz konusudur. Ahlak ilkelerinin de yasal kurallar kadar hatta daha fazla önemi olduğuna inanılır.

Evet: " Bu durum Heinz'i çalmakla karısını ölüme terketmek arasında bir tercihe zorlamaktadır. İnsan hayatını koruma ve ona saygı gösterme ilkesine dayanarak hareket etmesi gerekir."

Hayır: " İnsanlar bir arada yaşamaktadır. Kimse izin almaksızın başkasının eşyasını almamalıdır. İnsan hayatını hiçe sayan böyle bir kanun varsa değiştirilmelidir.

III. Çocukların gelişim dönemlerinde göstermeleri gereken bilişsel, duygusal ve sosyal öğrenmelerin neler olduğu bilgisi anne babalar ve öğretmenler açısından önemlidir. Çünkü bu bilgi belli öğrenmeler için belirli yaşların uygunluğunu ifade etmektedir. Bu yaşların öncesinde ve sonrasında belirli öğrenmelerin gerçekleşmesini beklemek sıkıntılı durumlarla karşılaşılmasına neden olmaktadır. Örneğin, on yaşına gelmiş bir çocuğa jimnastik eğitimi aldırmaya kalkışmak geç kalınmış bir davranıştır.

3. UYGULAMA

1-D 2-C 3-B 4-A 5-F 6-E 7-H 8-G

4. UYGULAMA

I. Algılar gerçek dünyanın kişisel yorumlarıdır. Algılarımız genellikle kendimize özgü deneyimlerimiz tarafından değiştirilir, çarpıtılır, renklendirilir veya bozulur. Duyuların algıya dönüşme süreci uyku, uyanıklık, duygusallık, motivasyon, ilgi, ihtiyaç, önyargılar, geçmiş yaşantı vb. durumlardan etkilenir.Bu nedenle başımıza gelen herhangi bir olayı algılama biçimimiz vereceğimiz tepkiyi de oluşturur.

II. 1- Benzerlik

2- Yakınlık

3- Tamamlama

4- Süreklilik

III. 1- Y (Algıda seçiciliktir)

2- D

3- D

4- D

5- Y (Duyumun)

6- D

7- Y (Derideki)

5. UYGULAMA

I. Güdü, davranışa enerji ve yön veren güçtür, bu güç organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçmesini sağlar. Amaca ulaşmada ısrarlı ve kararlı olunmadığında, bireyin kendisi bir hedef belirlemediğinde yani yeterli derecede güdülenme gerçekleşmediğinde sonucun başarılı olamayacağı ifade edilmektedir.

II. Fizyolojik ve toplumsal güdüler aynı anda ortaya çıktığı ve çatıştığında bazen fizyolojik bazen toplumsal güdüler ön plana çıkar. Örneğin açlıktan ölmektense dilenmeyi tercih eden insanlarda fizyolojik güdü; dilenmektense açlıktan ölmeyi tercih eden insanlarda ise toplumsal güdü önem kazanır.

6. UYGULAMA

1-B 2-C 3-D 4-A 5-F 6-E 7-H 8-G

7. UYGULAMA

I. a, c, e seçenekleri sosyal psikolojinin çalışma konularındandır. b ve d seçeneği sosyolojinin, f seçeneği ise psikolojinin çalışma alanıdır.

II. a-yükleme b-yükleme c-temel yükleme hatası d-kalıp yargı e-kendini doğrulayan kehanet f-sosyal etki g- uyum h- itaat etme i-tutum j-sosyal psikoloji k- diğergamlık (özgeci davranış)

2. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Bebekler doğumlarının ilk aylarında gözlerinin önünden kaldırılan bir eşyanın yok olduğunu sanırlar ve arama eğilimine girmezler. Bu durum çocukta hangi kavramın gelişmediğini gösterir?

A) Nesnenin devamlılığının

B) Döngüsel hareketin

C) Ahlaki gelişimin

D) Korunum yasasının

2. Bakmak ve görmek arasındaki ilişki aşağıdakilerden hangisi arasında vardır?

A) Gelişme-olgunlaşma

B) Duyum-algı

C) Uyarıcı-ihtiyaç

D) Güdü- dürtü

3. Art arda yanıp sönen bir dizi ampulü hareket ediyormuş gibi algılamak ya da tek tek notalardan oluşan bir melodiyi müzik sesi olarak algılamak algısal süreçlerden hangisi ile ilgilidir?

A) Algıda seçicilik

B) Algıda değişmezlik

C) Algıda bütünlük

D) Algı yanılması

4. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

A) Duyum psikolojik bir olaydır.

B) Organizmayı harekete geçiren uyarıcıya güdü denir.

C) Var olan bir uyarıcının yanlış algılanmasına illüzyon denir.

D) Derinlik algısı sadece çevresel etkenlerin sonucu değildir. Organik bazı etmenlerin de rolü vardır.

5. **I**. Yeteneklerini geliştirme

II. Beslenme

III. Güvenlik ihtiyacı

IV. Bir gruba ait olma

Yukardaki temel güdülerin doğru sıralanışı aşağıdaki seçeneklerden hangisinde verilmiştir?

A) I-II-III-IV

B) II-III-I-IV

C) IV-II-III-I

D) II-III-IV-I

6. Alışma aşağıdaki süreçlerin hangisiyle zıt bir durumu ifade eder?

A) Duyarsızlaşma

B) Algılama

C) Duyarlılaşma

D) Refleks

7. Aşağıdakilerden hangisi psikolojinin incelediği duygu türleri arasında yer almaz?

A) Korku ve kaygı

B) Merhamet

C) Haz

D) Öfke

8. Aşağıdakilerden hangisi bilinç ve farklı bilinç düzeyleri arasında yer almaz?

A) Güdü

B) Meditasyon

C) Uyku

D) Uyanıklık

9. "Erkekler ağlamaz", "Yaramaz çocuklar zeki olur" şeklinde insanları kategorilere koyma ve aralarında hiçbir fark gözetmeksizin belli özelliklere sahip olarak düşünme biçimine ne ad verilir?

A) Uyma

B) Tutum

C) Sosyal biliş

D) Kalıp yargı

10. Maslow'a göre üst düzeydeki gereksinimlere geçebilmek için alt düzeylerdeki gereksinimlerin doyurulması gerekir.

Yukardaki cümlede anlatılan durumu aşağıdaki seçeneklerden hangisi en iyi ifade eder?

A) Aç ayı oynamaz

B) Atın ölümü arpadan olsun

C) Kedi uzanamadığı ciğere pis der

D) Deve boynuz ararken kulaktan olmuş

11. Aşağıdakilerden hangisi birçok ülkede ilkokul eğitimine başlama yaşının 6 veya 7 olmasının nedenleri arasında <u>bulunmaz</u>?

A) Anlatılan dersleri anlayabilecek hazırbulunuşluk seviyesi bu yaşlarda tamamlanmaktadır.

B) Fiziksel, zihinsel gelişim alanlarında okula ve arkadaşlarına uyum sağlayabilecek düzeydedirler.

C) Psiko-sosyal gelişim alanında okula ve arkadaşlarına uyum sağlayabilecek düzeydedirler.

D) Toplumsal değer ve normları öğrenip bir dünya görüşü geliştirme düzeyindedirler.

12. "Ağaç yaşken eğilir" ya da "Demir tavında dövülür" atasözleri gelişim dönemleri açısından hangi anlamı ifade etmez?

A) Belirli gelişim döneminde kazanılmayan beceriler ve yaşantılar ilerleyen dönemlerde çok zor kazanılır ya da kazanılamaz

B) Organizma belli türdeki davranışları belli yaş dönemlerinde kazanır.

C) Uygun zamanda kazanılan uygun yaşantılar, sonraki dönem yaşantılarının kazanılmasında destekleyici olur.

D) Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için organizmanın gerekli olgunlaşma düzeyine sahip olması gerekir.

13. Aynı anda hem öğretmeni dinleyip hem de not tutmak hangi dikkat türünü ifade eder?

A) Seçici dikkat

B) Bölünmüş dikkat

C) Odaklanmış dikkat

D) Sürekli dikkat

14. Aşağıdakilerden hangisi sosyal psikolojinin araştırma konuları arasında yer almaz?

A) İtaat etme

B) Uyma davranışı

C) Dikkat ve türleri

D) Önyargılar

15. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

A) Önyargı, haklılığı kanıtlanmamış bir tutumdur.

B) Tutumlar gibi önyargıların da kaynağı öğrenmedir.

C) Tutumlar ve önyargılar zamanla değişir.

D) Tutumların çeşitli işlevleri vardır.

SÖZLÜK

A

algı: Duyu organlarına gelen duyusal verileri düzenleyerek anlamlandırma süreci

alışkanlık: İyice öğrenilmiş, düşünmeden yerine getirilen öğrenmeler. Bir örtük bellek türü

alışma: Sürekli aynı uyarıcının etkisinde kalan organizmanın davranışlarında görülen zayıflama eğilimi

anket: Belirli bir konu hakkında çok sayıda bireyin duygu ve düşüncelerini saptamak amacıyla hazırlanmış soru listeleridir.

anksiyete: Nedeni belli olmayan kaygı, korku, gerilim, sıkıntı hâlidir.

anormal: Çoğunluğun sahip olduğu özellikleri taşımayan, kabul edilir ölçülere uymayan

antisosyal kişilik: Toplumsal yasalara ters düşen, toplumda suç sayılan davranışları gösteren ve toplumda anormal olarak kabul edilen davranışları sergileyen

B

bağımlı değişken: Deneysel çalışmalarda, bağımsız değişkendeki değişimlere bağlı olarak değişik değerler alan değişken, sonuç

bağımsız değişken: Deneysel çalışmalarda nitelik ve zamanlama bakımından deneycinin kontrolü altında olan değişken, sebep

başa çıkma: Karşılaşılan bir engeli aşma, çatışma ve engellemeden kurtulma

bellek: Geçmiş yaşantıların, elde edilen bilgi ve becerilerin zihinde saklanma ve gerektiğinde kullanma gücü, hafıza

benlik bilinci: Kendimizle ilgili bütün düşünceler, algılamalar, duygular ve değerlendirmelerin bütününden oluşan bireyin öz varlığı

ben merkezci düşünme: Benmerkezcilik, çocuğun sadece kendisinin gördüğü, duyduğu, bildiği şeyleri herkesin duyup bildiğini zannetmesidir. Çocuk bir şeyden hoşlanıyorsa herkesin bundan hoşlandığını, bir şeyden hoşlanmıyorsa kimsenin bundan hoşlanmadığını zanneder

biçimlendirme: Olumlu ve olumsuz pekiştirmeler aracılığı ile istenilen davranışın tam olarak ortaya çıkarılarak amaca ulaşılması

biliş: İnsanın algılama, hatırlama ve düşünmesinde yer alan zihinsel faaliyetlerin tümü

bilişsel süreç: Zekâ, öğrenme, düşünme, bellek, algılama gibi organizmanın doğrudan gözlenemeyen, ancak dolaylı yollarla gözlenip ölçülebilen davranışlardır.

bilinç: Organizmanın, davranışlarının iç yaşantısının ve dış dünyanın farkında olma yetisi

Ç

çağrışım: Belirli bir uyarıcının, o uyarıcıyla geçmişte birlikte bulunmuş başka nesne ya da durumları hatıra getirmesi

çatışma: Birbirinin karşıtı iki istek ya da güdünün aynı anda ortaya çıkması

D

davranış: Organizmanın iç ve dış uyarıcılara karşı gösterdiği tepki

değişken: Bir araştırmada ölçülen ya da kontrol edilen yaş, cinsiyet, öğrenme süresi gibi değişik değerler alabilen koşullar

denek: Bir deneyde tepkileri ya da cevapları gözlenen ya da ölçülen bireylerdir.

depresyon: Ümitsizlik, karamsarlık, çaresizlik, neşesizlik, huzursuzluk gibi çeşitli belirtileri olabilen ruhsal çökkünlük hali

dikkat: Duyu organlarından gelen uyarımların bazılarını seçerek algılama, diğerleriyle ilgilenmeme

dil: İletişim ve düşünmede kullanılan bir semboller dizisi

döngüsel Hareket: Bilişsel gelişim kuramına göre, bebeğin başlangıçta rastlantı sonucu keşfettiği istenilir olayları yinelemeyi öğrenme süreci

duyarsızlaştırma: Genellikle, duygusal bir davranımı ortaya çıkaran durumla kişiyi tekrar tekrar karşı karşıya getirerek bu davranımın zayıflatılması

duyum: Organizmanın iç ve dış çevreden gelen uyarıcıları duyu organları aracılığıyla alması

duyum eşiği: Duyu organlarının uyarıcıları fark etmeye başladığı alt ve üst sınır

duygu: Bireyin iç dünyasında kişi, nesne, olay ve olguların uyandırdığı kızgınlık, kıskançlık, korku gibi hislerdir.

duyuşsal süreçler: Acı, sevgi, saygı, korku, coşku ve kıskançlık gibi organizmanın doğrudan gözlenemeyen, ancak dolaylı yollarla gözlenip ölçülebilen davranışlardır.

dürtü: Fizyolojik ve ruhi dengenin değişmesi sonucu ortaya çıkan ve canlıyı türlü tepkilere sürükleyebilen içten gelen gerilim

E

ekol: Bir bilim alanında ortak görüş ya da anlayışı benimseyen bilim insanlarının oluşturduğu topluluk, okul

empati: Bir kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısından bakması, onun duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlaması ve anladığını göstermesidir.

engellenme: Organizmanın hedefe yönelmiş güdülenmiş davranımının durdurulmuş olması

F

fark eşiği: İki uyaran arasında duyumlanabilen en küçük şiddet farkı

farkındalık: Kişinin yaşadıklarının kendi üzerindeki etkisini kavraması, bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarını anlama çabasıdır.

fobi: Gerçekte hiçbir tehlike olmadığı hâlde ortaya çıkan belirli bir nesneye ya da duruma özgü aşırı korku hâli

G

genel uyarılmışlık hâli: Organizmanın kas geriliminin arttığı tetikte, uyanık ve öğrenmeye hazır olduğu durum

genelleme: Bir organizmanın, koşullandığı durumlara benzer durumlarda da aynı davranışı göstermesi

gerileme: Engellenme durumunda bireyin çocukluk dönemindeki davranışlar göstermeye başlaması

geriye ket vurma: Sonradan öğrenilen bilgilerin ilk öğrenilen bilgilerin hatırlanmasını engellemesi, bozucu etki

güdülenme: Davranışa enerji ve yön veren güç, motivasyon

H

hayal kırıklığı: Güdülerin engellenmesi sonucu insanın içine düştüğü gerilim

heyecan: Olumlu veya olumsuz olabilen çok yoğun olarak duyulan ve organizmada gerilim yaratan duygular

hipnoz: Sözle, bakışla ya da yardımcı nesneler kullanarak oluşturulan uyku hâline benzer durum

hipotez: Gözlem sonucu elde edilen problemle ilgili henüz kanıtlanmamış geçici çözüm, varsayım

İ

içe bakış: Denekten karşılaştığı uyarıcılara ilişkin yaşadığı duyumlarını ayrıntılı olarak açıklamasının istendiği bir teknik

ileriye ket vurma: Daha önce öğrenilenlerin, daha sonra öğrenilenlerin hatırda tutulması üzerindeki olumsuz etkisi

imge: Duyu organlarınca algılanan nesnelerin bilinçte oluşturduğu iz

istendik davranış: Toplumun onayladığı, kabul gördüğü davranışlardır.

işlev: Belirli bir nesne, organ ya da kimsenin gördüğü iş, fonksiyon

ivedi: Çabuk davranma zorunluluğu

K

kalıtım: İnsanlardaki bazı özelliklerin dişi ve erkeğin kromozomları aracılığı ile kuşaktan kuşağa geçmesi

kalıp yargı: İnsanların kategorize etme eğilimlerinin neden olduğu bir algılama ve davranış biçimi

kavram: Nesne ve düşüncelerin benzerliklerine dayanarak oluşturulan zihindeki tasarım

kavrama: Öğrenme ve problem çözmede konunun unsurları arasındaki ilişkinin aniden görülmesi

kaygı: Nesnesi olmayan belirsiz korku, anksiyete

kendini gerçekleştirme: Hayatın her anında büyük bir doyum içinde olan hayatın anlamını ve enginliğini sürekli yaşayan. Maslow'un güdüler hiyerarşisinde en üst basamak.

kimlik: Bireyin kendisini nasıl gördüğü, toplum tarafından nasıl görüldüğünü gösteren belirti, nitelik ve özelliklerin bütünü, kişiliğin öznel yanı

korelasyon: İki ya da daha fazla sayıda değişken arasındaki ilişki

korunum Yasası: Bir madde ya da madde grubunun görüntüsel ya da konum olarak değişse bile diğer birçok özelliğinin değişmeyeceği ilkesidir.

kuram: Hipotezlerin deneyle gerçekleşmiş ancak kesinlik kazanmamış hâli

M N

meditasyon: Bireyin gerginlik ve kaygıdan kurtulması için geliştirilen, beden üzerinde ruhsal bir denge sağlamaya dayanarak farklı bir bilinç oluşturma tekniği

manik: Depresif bozukluklarda hastanın canlı, hareketli ve neşeli olduğu olduğu evre

nesnenin devamlılığı: Görüş alanı dışına çıkan nesne ya da kişilerin aslında yok olmadıklarının kavranması

nörofizyoloji: Sinir sisteminin (beyin, beyin sapı, omurilik gibi) fizyolojisi ile uğraşan bilim dalı

O Ö

objektif: Nesnel, bireyin kişisel görüşlerinden bağımsız olan

obsesyon: İstenmediği hâlde sürekli zihni meşgul eden takıntılı düşünceler

olgunlaşma: Organizmanın bedensel ve zihinsel açılardan büyüyüp gelişerek belirli davranım öğrenimine hazır hâle gelmesi

organizma: Canlı varlık (insan, hayvan, bitki)

öndeyi: Genellik ve yasalara dayanılarak yapılan geleceğe yönelik çıkarım ya da öngörülen nedensel ilişkinin gerçekleşeceğine ilişkin beklenti, tahmin

önyargı: Bir şeyin ya da kimsenin isminden ya da görünümünden dolayı olumlu ya da olumsuz biçimde yargılanması

özsaygı: Kişinin kendi özüne, kişiliğine beslediği saygı

P R

panik atak: Aniden bastıran endişe atağı, endişe nöbeti

parasempatik sistem: İstem dışı devreye girerek, hayati faaliyetlerin kontrollü bir şekilde yürütülmesini sağlayan sinir sistemi. Örneğin, sindirim anında bağırsak hareketlerinin artırılması, tükürük salgısının artırılması

pekiştirme: İstendik davranışların tekrar edilmesi için ödül ya da ceza gibi uyarıcılarla organizmanın uyarılara verdiği tepkinin güçlendirilmesidir.

psikiyatrist: Akıl sağlığı ve akıl hastalıkları ile ilgili tıp eğitimi almış uzman kişi

psikolog: Psikoloji alanında eğitim görmüş kişi

psikoterapi: Davranış bozukluklarının ya da hafif şiddetteki uyum bozukluklarının psikolojik tekniklerle tedavisi

refleks: Dıştan gelen bir uyarıcıya karşı gösterilen oldukça hızlı, otomatik ve öğrenilmemiş basit tepki

ruh sağlığı: Bireyin birlikte yaşadığı toplumla, kendisiyle uyum içinde ve yaşama sevinci ile dolu olması hâli

rol: Belirli bir sosyal statüdeki kişinin göstermesi beklenen davranış

S

seratonin: Beyin tarafından salgılanan genellikle ruh hâlini, uykuyu, iştahı, öğrenmeyi, hafızayı ve sosyal davranışları düzenlemeye yardımcı hormon

simge: İnsanların türettiği, diğer insanlar için de anlamlı olan

statü: Kişinin toplumdaki yeri, konumu

sosyal kimlik: Bireyin benliğinin bir parçasını oluşturan, grup üyeliklerinden elde ettikleri kimliktir. Bireyin biricikliğiyle ilgili olan bireysel kimlikten farklıdır.

T

travma: Canlı üzerinde beden ve ruh açısından önemli ve etkili yaralanma belirtileri bırakan yaşantı

terapist: Özel eğitim almış psikolojik destek ve tedavi sürecinde çalışan kişi

tutum: Bireyin, bir durum, olay veya nesne karşısındaki olumlu ya da olumsuz vaziyet alma eğilimi

telkin: Bir duyguyu, bir düşünceyi aşılama

U

uyarıcı: Dış veya iç çevrede bulunan, duyu organını uyaran enerji, nesne veya olay

uyarıcı genellemesi: Organizmanın koşullandığı yapay uyarıcıya benzeyen diğer uyarıcılara da aynı tepkiyi göstermesi

Y

yanılsama: Uyarıcıların fiziki ya da psikolojik nedenlerle, olduklarından farklı algılanması sonucu oluşan algı yanılması, illüzyon

yeti: İnsanda doğal olarak bulunan bellek, akıl yürütme, algılama, düşünme gibi zihin güçlerinden herhangi biri

Z

Zekâ: İnsanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yetilerinin tümü

KAYNAKÇA

Arkonaç Sibel. A, Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa yayınları, İstanbul , 2005.

Baymur Feriha, Genel Psikoloji , İnkılap Kitap Evi, İstanbul, 1976.

Cüceloğlu Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1999.

Dökmen Üstün, İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul , 1998.

Geçtan Engin, Psikanaliz ve Sonrası, Hür Yayınları, İstanbul, 1981.

Geçtan Engin, Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.

Geçtan Engin, İnsan Olmak, Remzi Kitap Evi, İstanbul, 1994.

Goleman Daniel, Duygusal Zeka, Varlık Yayınları, İstanbul, 2016.

Hayes Nicky, Psikolojiyi Anlamak, Optimist Yayınları, İstanbul, 2011.

Hançerlioğlu Orhan, Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, Remzi Kitap Evi, İstanbul, 1993.

Hayes Nicky, Psikolojiyi anlamak (Çevirenler, Filiz Şar-Asiye Hekimoğlu), Optimist Yayınları, İstanbul, 2011.

Kağıtçıbaşı Çiğdem, İnsan ve İnsanlar, Beta Basım ve Yayın Dağıtım, İstanbul, 1995.

Köknel Özcan, Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1985.

Mischel Walter, Marshmallow Testi, Otokontrolde Ustalaşmak, Pegasus Yayınları, 2016.

Morgan George, Stresle Başa Çıkma Yolları, Ruh Bilim Yayınları, İstanbul , 1996.

Morgan T. Clıfford , Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1980.

Öztürk, M. Orhan, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayınları, Ankara, 1981.

Selçuk Ziya, Çoklu Zeka Uygulamaları, Nobel Yayınları, Ankara, 2002.

Yörükoğlu Atalay, Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, Özgür Yayınları Ankara, 1998.

Yörükoğlu Atalay, Çocuk Ruh Sağlığı (28. Basım), Özgür Yayınları, İstanbul, 2006.

İNTERNET KAYNAKLARI

http://www.hedefaof.com/documents/Ders_kitaplari/psi103u.pdf
http://www.adudspace.adu.edu.tr:8080/jspui/bitstream/11607/1597/3/10091972.pdf
https://sinirbilim.org/marshmallow-testi-walter-mischel/
http://www.psikolog.org.tr/Belgeler/tpd-yonetmelikler/turk-psikologlar-dernegi-etik-yonetmeligi
http://istanbultip.istanbul.edu.tr/ogrenci/wp-content/uploads/2016/10/Duyum-ve-Alg%C4%B1-2016.pdf
http://www.hurriyet.com.tr/muslu-coban-kizlar-teog-birincisi-40449914
http://www.akademik.adu.edu.tr/bolum/fef/psikoloji/webfolders/topics/7duygular.pdf
https://cms.inonu.edu.tr/uploads/contentfile/919/files/5_%20ahlak%20gel%c4%b0%c5%9e%c4%b0m%c4%b0.pdf
https://www.pegem.net/UserFiles/File/%C3%96grenme%20Psikolojisi%20K_A.pdf
https://www.notusta.com/nesne-algilama-psikoloji-25533/
https://www.istanbul.edu.tr/ogrenci/wp-content/uploads/.../Duyum-ve-Algı-2016.pdf
aileakademisi.org/sites/default/files/dikkat.pdf
www.nevoku.com/sosyal-psikoloji-i--e-kitap--sosyal-psikoloji-i/viewdeck/94557df2-93ea-47bf-98ad-e2113a8da89d
dergipark.gov.tr/download/article-file/143962
journals.manas.edu.kg/mjsr/oldarchives/Vol04_Issue07_2003/312.pdf
http://dergipark.gov.tr/download/article-file/402083
http://acikerisim.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2324/280654.pdf?sequence=1
http://www.acibademhemsirelik.com/e-dergi/62/docs/uygulamalarinizi-gelistirin2-62.pdf
http://suje.sakarya.edu.tr/article/viewFile/1024000022/1024000022
https://staff.emu.edu.tr/bekirozer/Documents/ogrenim-gerecleri/ogrenmeyiogretme.pdf
http://w3.gazi.edu.tr/~burak/odevhatirlamaunutma.pdf
http://docs.neu.edu.tr/staff/beria.gokaydin/4.%20Zeka%20ve%20%C3%96l%

C3%A7me;%20Zeka%20Testleri;%20Bireysel%20Olarak%20
Uygulanan%20Zek%C3%A2%20Testleri_7.pdf
dergipark.gov.tr/download/article-file/213304
http://srm.metu.edu.tr/sites/srm.metu.edu.tr/files/brochure2.pdf
http://www.gefad.gazi.edu.tr/download/article-file/77499
http://sbu.saglik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/t12.pdf
http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Savunma%20
Mekanizmalar%C4%B1.pdf
https://sks.yasar.edu.tr/wp-content/uploads/2011/06/sinav_kaygisi.pdf
http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/sinavkaygisi.pdf
http://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/edwards-kisisel-tercih-envanteri-
toad_0.pdf
http://katalog.hacettepe.edu.tr/client/tr_TR/search/asset/11491/0
www.ktu.edu.tr/dosyalar/aile_68c3a.ppt
http://www.klinikgelisim.org.tr/eskisayi/kg_22_4/8.pdf
https://personel.omu.edu.tr/docs/ders_dokumanlari/7215_6539_1871.ppt
http://www2.ufuk.edu.tr/wp-content/uploads/2014/12/%C3%96rnek-TezTR.pdf
http://www.akademik.adu.edu.tr/bolum/fef/psikoloji/webfolders/
topics/9ps%c4%b0koloj%c4%b0k%20bozuklukların%20
TEDAV%C4%B0S%C4%B0.pdf
http://dergipark.gov.tr/download/article-file/322810
https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/4785/mod_resource/content/0/
KONU%2019.pdf
https://media.turuz.com/Turkologi/Tarix/2011/357-Misirlilarin_Dini_Inanc_Ve_
Adetleri
http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/
Sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1%20Ileti%C5%9Fim.pdf

GÖRSEL KAYNAKÇA

Kitabımızda yer alan görseller Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü'nce temin edilen tasarımcı firma tarafından www.shutterstock.com ve https://tr.123rf.com adreslerinden indirilmiştir.

CEVAP ANAHTARI

1. ÜNİTE

1. D
2. C
3. C
4. B
5. A
6. B
7. D
8. A
9. B
10. C

2. ÜNİTE

1. A
2. B
3. C
4. A
5. D
6. C
7. B
8. A
9. D
10. A
11. D
12. D
13. B
14. C
15. C