

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

ALANLAR ORTAK

**PSİKOLOJİNİN ETKİLERİ
310TDB012**

Ankara, 2011

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	iii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. PSİKOLOJİ	3
1.1. Psikolojinin Konusu	3
1.2. Psikolojinin Amaçları	4
1.3. Yaklaşımlar	5
1.4. Psikolojinin Alanları	6
1.4.1. Deneysel Psikoloji	6
1.4.2. Gelişim Psikolojisi	7
1.4.3. Okul ve Eğitim Psikolojisi	7
1.4.4. Klinik Psikolojisi	7
1.4.5. Kişilik Psikolojisi	8
1.4.6. Sosyal Psikoloji	8
1.4.7. Endüstri Psikolojisi ve Mühendislik Psikolojisi	8
1.4.8. Adli Psikoloji	8
1.4.9. Psikometri	9
1.5. Psikolojinin Kullandığı Bilimsel Yöntemler	9
1.5.1. Betimleyici ve Tanımlayıcı Yöntemler	9
1.5.2. Deneysel Yöntemler	10
1.5.3. İstatistiksel (Korelasyonel) Yöntemler	10
UYGULAMA FAALİYETİ	11
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	12
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	13
2. SAĞLIK PSİKOLOJİSİNİN ÇALIŞMA ALANLARI	13
2.1. Sağlık Psikolojisi	13
2.2. Kuramlar Açısından Sağlık Davranışları	14
2.2.1. Yükleme (Attribution) Kuramı	14
2.2.2. Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı	15
2.2.3. Öğrenilmiş İyimserlik Kuramı	16
UYGULAMA FAALİYETİ	17
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	18
ÖĞRENME FAALİYETİ-3	19
3. ORGANİZMA VE ÇEVRE	19
3.1. Organizma	19
3.2. Çevre	19
3.2.1. Doğum Öncesi Çevre	20
3.2.2. Doğum Sonrası Çevre	20
3.3. Fizik Çevrenin Organizmaya Etkisi	20
3.4. Uyarılma İhtiyacı ve Güdülenme	22
3.5. Sosyal Çevrenin Organizmaya Etkisi	25
3.5.1. Tutumlar ve Sosyal Davranış	25
3.5.2. Tutumların Özellikleri ve İşlevleri	26
3.5.3. Tutum ve Davranış İlişkisi	26
3.5.4. Tutumların Değişmesi	26
UYGULAMA FAALİYETİ	27
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	28
ÖĞRENME FAALİYETİ-4	29

4. ALGI (PERCEPTION, İDRAK).....	29
4.1. Algının Özellikleri	29
4.2. Algıyı Etkileyen Etmenler	35
4.2.1. İç Etmenler	35
4.2.2. Dış etmenler	36
UYGULAMA FAALİYETİ	37
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	38
ÖĞRENME FAALİYETİ-5	39
5. BİLİNÇ	39
5.1. Normal Bilinç Durumları.....	40
5.2. Farklı Bilinç Durumları	40
5.2.1. Uyku ve Rüyalar	40
5.2.2. Uyku Bozuklukları	43
5.3. Diğer Bilinç Durumları	44
5.3.1. Meditasyon.....	44
5.3.2. Hipnoz.....	44
5.3.3. Madde Bağımlılığı	44
5.4. Beden İşlevlerinin Bilinç ve Dikkat Yoluyla Kontrolü (Biofeedback).....	46
UYGULAMA FAALİYETİ	47
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖĞRENME FAALİYETİ-6	49
6. ÖĞRENME VE BELLEK	49
6.1. Öğrenme Türleri ve Süreçleri	50
6.1.1. Klasik Koşullanma Yoluyla Öğrenme (Birleştirerek, Bağ Kurarak Öğrenme).....	50
6.1.2. Edimsel Koşullanma (Operant Koşullanma).....	51
6.1.3. Klasik ve Edimsel Koşullanmanın Karşılaştırılması	53
6.1.4. Model Alarak Öğrenme (Gözleyerek Öğrenme).....	54
6.1.5. Bilişsel Öğrenme	54
6.1.6. Öğrenme Üzerinde Etkili olan Unsurlar.....	55
6.2. Bellek ve Bellek Süreçleri	56
6.2.1. Duyum Belleği	56
6.2.2. Kısa Süreli Bellek	56
6.2.3. Uzun Süreli Bellek	56
6.3. Belleğin Temel İşlevleri	57
6.3.1. Kodlama	57
6.3.2. Saklama (Depolama).....	57
6.3.3. Çağırma (Hatırlama)	57
6.4. Hatırlama ve Tanıma	58
6.5. Unutma ve Nedenleri.....	58
6.6. Bellek Güçlendirici Yöntemler.....	59
UYGULAMA FAALİYETİ	60
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	61
MODÜL DEĞERLENDİRME	62
CEVAP ANAHTARLARI.....	65
KAYNAKÇA.....	67

AÇIKLAMALAR

KOD	310TDB012
ALAN	Alanlar Ortak
DAL/MESLEK	Alanlar Ortak
MODÜLÜN ADI	Psikolojinin Etkileri
MODÜLÜN TANIMI	Psikolojinin çalışma alanları, sağlık psikolojisindeki kuramlar, fiziki çevrenin organizmaya etkileri, algının özellikleri, normal ve farklı bilinç durumları, öğrenme ve bellek süreçlerinin kazandırılacağı bir öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/16
ÖN KOŞUL	Bu modülün ön koşulu yoktur.
YETERLİK	Psikolojinin etkilerini ayırt etmek
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Tıbbi müdahalelerin yapıldığı tüm alanlarda gerekli araç gereç ve ortam sağlandığında psikolojinin etkilerini ayırt edebileceksiniz. Amaçlar <ol style="list-style-type: none">1. Psikolojinin çalışma alanlarını ayırt edebileceksiniz.2. Sağlık psikolojisindeki kuramları ayırt edebileceksiniz.3. Fiziki çevrenin organizmaya etkilerini ayırt edebileceksiniz.4. Algının özelliklerini ayırt edebileceksiniz.5. Normal ve farklı bilinç durumlarını ayırt edebileceksiniz.6. Öğrenme ve bellek süreçlerini ayırt edebileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Donanım: Ders kitabı, CD Ortam: Açık alan, kapalı alan, hastane acil servisleri, sınıf ortamı
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış testi, boşluk doldurma, eşleştirme vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Psikoloji, farklı kültür ve ülkelerde yaşanan toplumsal değişimin birey üzerindeki etkilerini ve kültürel farklılıkları inceler. Öğrenme ve bellek konularındaki araştırmalarda kaydedilen gelişmeler, psikoloji biliminin önemini daha da artırmaktadır.

İnsan, yalnızca çevresini ve dış dünyayı değil, kendisi ile ilgili olayları da merak eder. "İnsan nedir?" sorusuna cevap arar. Bu sorunun cevabını bildiğini zanneder. Oysa insan hakkında bilgimiz, bildiğimizi sandığımızdan daha azdır. Siz de bu modül sonunda kendiniz ve çevreniz hakkında bilgi sahibi olacaksınız.

Bu modülle kazandığınız yeterlik, mesleğinizi daha donanımlı yapmanızda etkili olacaktır. Kendinizi, hastalarınızı ve hasta yakınlarını tanıma ve anlamada size yardımcı olacaktır.



ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Psikolojinin çalışma alanlarını ayırt edebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Psikoloji, insanın hangi yönlerini inceler? Araştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Psikolojinin tarihçesini önerilen kaynaklardan ve farklı kaynaklardan araştırınız. Sınıfta arkadaşlarınıza sunum yapınız.
- Psikolojide kullanılan yöntemleri, önerilen kaynaklardan araştırınız. Edindiğiniz bilgileri, sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. PSİKOLOJİ

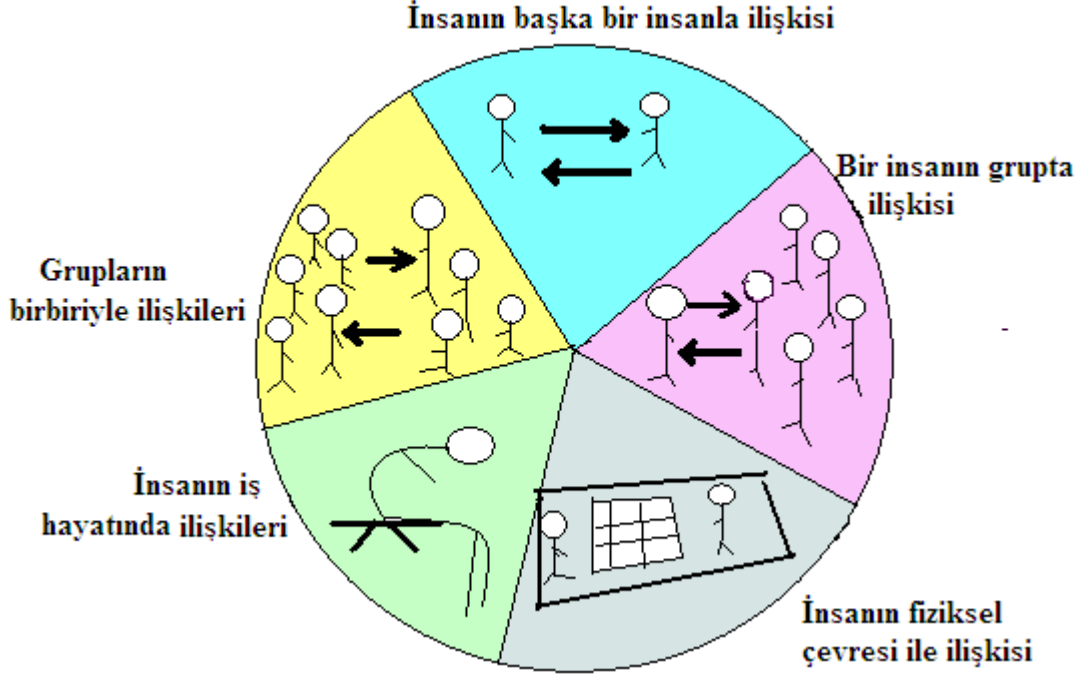
Psikoloji psyche (nefes, ruh, zihin) ve logos (düzenli söz, bilgi) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelmiştir. **Psikoloji**, organizmanın davranışlarını ve bu davranışlarla ilgili psikolojik, sosyal ve biyolojik süreçleri inceleyen pozitif bir bilimdir. İnsan, sürekli olarak öğrenme ihtiyacı hisseder. Hem kendini hem de kendi dışındaki dünyayı merak eder ve anlamak ister. Elde ettiği bilgiler de onun çevresine uyumunu kolaylaştırır.

- **Organizma:** Geniş anlamıyla her türlü canlıdır. Psikolojinin organizma teriminden hayvan ve insanı anlamaktadır. Psikolojinin asıl amacı, insanı incelemektir. Hayvanlar, deney aracı olarak insan davranışlarıyla karşılaştırılmak için psikolojinin konusu olmuştur.
- **Davranış:** Organizmanın doğrudan veya dolaylı olarak gözlenebilen tüm etkinlikleridir. Yürümek, koşmak, ağlamak, gülmek, yemek, içmek, bisiklete binmek, konuşmak gibi eylemler birer davranıştır. Bu davranışlar, doğrudan doğruya gözlenebilir. Rüya görmek, öğrenmek, hayal kurmak, düşünmek, duygulanmak gibi bazı davranışlar da dolaylı olarak gözlenebilir (rüyanın anlatılması, düşünceyi konuşmayla açıklanması gibi).

1.1. Psikolojinin Konusu

Psikolojinin konusu, genel olarak organizmanın davranışlarıdır. Psikoloji, davranışları iki kategoride ele alır: Birincisi başkaları tarafından gözlenemeyen sadece kişinin kendisi tarafından gözlenebilen üzüntü, sevmek, düşünme gibi iç davranışlar; ikincisi de başkaları tarafından gözlenebilen ve ölçülebilen yürümek, yüzme gibi dış davranışlardır. Psikoloji, organizmanın uyarıcılara karşı nasıl tepki verdiğini ortaya çıkarmaya çalışır.

Psikoloji, insanın neden, niçin ve nasıl davrandığını araştırır. İnsanın başka insan ve insanlarla olan ilişkileri, fiziksel çevresi, kendi kendisi ve insan gruplarının birbirleriyle olan ilişkileri, psikolojinin konusunu oluşturur. Psikoloji, biyolojiden sosyolojiye kadar uzanan oldukça geniş kapsamlı bir alandır.



Şema 1.1: İnsanın çevresi ile olan ilişkileri

1.2. Psikolojinin Amaçları

- Organizmanın özellikle insan davranışlarını inceleyerek genel yasalara varmaktır.
- Psikolojinin çalışma alanı, insan davranışlarıdır. İnsan davranışlarının ne olduğunu, nasıl olduğunu, niçin olduğunu araştırmak, araştırma sonuçlarından hipotez, yasa, teorilere varmak psikolojinin amacıdır.
- İnsan, bir canlı olarak çevresine uyum sağlamak ister. Psikoloji de elde ettiği yasaları yine insana uygulayarak onun davranışlarını açıklayabilir, önceden kestirebilir, kontrol edebilir. Böylece insana, çevresine uyum sağlamasında yardımcı olabilir.
- Günümüzde psikolojinin bulgularından, çok değişik alanlarda yararlanır. Eğitim, tıp, endüstri, ekonomi gibi alanlarda psikolojik bilgiler, insanların daha başarılı olmasını sağlamaktadır. Büyüme, gelişme, yetenekler, ilgi, zekâ, heyecan, bellek, düşünme, öğrenme konularında elde edilen psikolojik bilgilerin eğitim alanında kullanılması ile bu alanda başarı yükselmiş, daha sağlıklı, daha modern bir eğitim anlayışı gelişmiştir.

1.3. Yaklaşımlar

➤ Yapısalcı yaklaşım (strüktüralizm)

Yapısalcılara göre psikoloji, zihnin yapısını incelemelidir. Buradan hareketle psikolojik olaylarda bilinci öne çıkarır ve zihin yapısının anlaşılabilmesi için içe bakış yönteminin psikolojide kullanılmasını savunur. Onlara göre psikolojinin amacı, bilincin karmaşık yapısını çözümlenmek, zihnin en yalın öğelerini araştırmak ve bunlar arasındaki ilişkileri bulup yasalar hâlinde formüle etmektir. Yapısalcılar, araştırmalarında iç gözlem ve deney yöntemlerini kullanır. Temsilcileri Wundt ve Titcher'dir.

➤ Davranışçı yaklaşım (bihevyorizm)

Davranışçı yaklaşıma göre psikolojinin konusu gözlemlenebilir davranışlar olmalıdır. Bu da deney ve gözlemlerle mümkündür. Bilincin iç gözlem yöntemi ile incelenmesine kuşku ile bakmışlardır. Bilinç hâllerinin değil, davranışların ve gözlenebilir durumların incelenmesi gereklidir. Psikolojinin bilim hâline gelebilmesi için gözlenebilir, ölçülebilir, objektif ve bilimsel yöntemlerle incelenmesi gerekir. Davranışçıların önde gelen temsilcileri **Watson**, **Pavlov** ve **Dashil**'dir. Bunlar bilinç kavramını bir yana bırakıp davranışları incelemişlerdir.

Davranışçılar, organizma ve çevre ilişkilerinin insan ve hayvanlarda birbirinin aynı olduğu kanısındadırlar. Bu nedenle hayvanlar üzerinde psikolojik araştırmalar yapmışlardır. Örneğin; Pavlov koşullu öğrenme deneylerini köpekler üzerinde yapmıştır.

➤ İşlevselcilik (fonksiyonalizm)

İşlevselcilere göre bilincin ne olduğundan çok, ne için olduğunu bilmek önemlidir. İşlevselcilik davranışı, çevreye uyum süreci olarak tanımlamıştır. Bu ekolün amacı algılama, düşünme, duygulanma gibi içsel eylemlerin, hayatta karşılaşılan çeşitli problemlerin çözümlenmesine nasıl yardım ettiğini açıklamaktır.

İşlevselciler, eyleme ve yararlılığa dönüktür, yöntem olarak iç gözlem ve gözlemi kullanmışlardır. Davranışların çevreye uyumunu esas alırlar ve uyum sağlayıcı davranışları faydalı olduğunu savunurlar. Bu yaklaşımda davranışların ne işe yaradığı önemlidir. Buradan hareketle "Zihin nedir?"den ziyade "Zihin ne içindir?" sorusu ile ilgilenirler. İşlevselcilerin önde gelen temsilcileri William James, James B. Angell ve John Dewey'dir.

➤ Psikanalitik yaklaşım (psikanalizm)

Bu görüşe göre insan doğuştan cinsellik ve saldırganlık içgüdülerine sahiptir. S. Freud'un temsilciliğini yaptığı bu yaklaşımda, bilinçaltı esas öğedir. Daha çok küçük yaşlarda olmak üzere, toplumda hoş karşılanmayan arzular, birey tarafından bilinçaltına atılır. Buna göre bilinçaltı, çevreden bastırılmış istekler alanıdır. Bu alan, birtakım psikolojik rahatsızlığın da kaynağıdır. Sözü edilen rahatsızlığın giderilmesi, bilinçaltına bastırılmış isteklerin bilinç düzeyine çıkarılmasıyla mümkün olacaktır.

➤ **Bütüncü yaklaşım (gestalt)**

İnsan yaşantısı, davranışlarıyla birlikte bir bütündür. Bütün ise parçaların toplamından apayrı bir ahenk ortaya koyar. Buna göre yaşantılar, kendi bütünlüğü içinde incelenmelidir.

➤ **Hümanist yaklaşım (hümanizm)**

Bu yaklaşımda insan, kendine göre bir değerdir. Belli bir toplum düzeninin ya da iş örgütünün aracı hâline getirilmemelidir. Kendisinden, davranışlarından, oluşturacağı kimliğinden insanın kendisi sorumludur. İnsan, gelişme gücünü kendisinden alır, çevrenin etkisiz olduğunu savunur. Aynı zamanda insanın duygusal yanını öne çıkaran ve davranışlarını buna göre yorumlayan bir yaklaşımdır. İnsanı insan yapan duyguları, hisleri, ümit ve beklentileri önemlidir. Bireyin davranışlarını anlayabilmek için onun iç yaşantısını bilmek gerekir. Bunun yolu da insanın geçici bir süre kendisini başkasının yerine koyması (empati) dir. Yani yöntem olarak içe bakışı kullanırlar. Kurucuları Gestaltçılardan etkilenmiştir. Bu yaklaşımın öncü ve temsilcileri Rogers, Maslow, Sartre, Charolette Bühler, Frankl, Binswagner'dir.

➤ **Bilişsel yaklaşım**

Bilişsel yaklaşım, insanın zihinsel etkinliklerine önem verir. Düşünme, kavrama ve yorumlama davranışlara yön veren önemli unsurlardır. Davranışlar sadece dıştan gelen uyarıcı tepkileri bilmekle incelenemez. Bu yaklaşımın amacı, zihinsel süreçlerin nasıl örgütlendiğini ve çalıştığını açıklayan deneyler yapmaktır. Temsilciliğini J. Piaget yapmıştır.

Gelişme psikolojisi alanındaki çalışmaları ile tanınan Piaget, çocuğun, yetişkinliğe değin bir dizi zihinsel gelişim evrelerinden geçtiğini savunmuştur. Piaget, çocukta dört gelişim evresi saptamıştır. Piaget'in gelişme ile ilgili görüşleri eğitim anlayışında değişiklikler getirmiştir.

➤ **Biyolojik yaklaşım**

ABD'li psikiyatr **Adolf Meyer**'in öncülüğünü yaptığı yaklaşımdır. İnsan davranışını anlayabilmek için psikoloji ve sosyolojiden yararlanmak gerekir. Davranışların nedeninin ancak bireyin biyolojik yapısının incelenmesiyle bulunabileceğini savunan bir görüştür. Davranışlar, beynin bir fonksiyonu olarak ortaya çıkar. Ayrıca salgı bezleri ve hormonlardan da etkilenir.

1.4. Psikolojinin Alanları

Psikoloji, kendi içinde bazı alanlara ayrılır. Bu alanların her birinde davranış farklı bir biçimde incelenir. Bu dallar, aynı zamanda birer uzmanlık alanıdır.

1.4.1. Deneysel Psikoloji

Bireylerin duysal uyarılara nasıl tepki verdiklerini, dünyayı nasıl algıladıklarını, nasıl öğrenip hatırladıklarını, duygusal olarak nasıl davrandıklarını, başarıma arzusu, açlık güdüsüyle nasıl eylemde bulduklarını anlamak, açıklamak ve kontrol etmek için araştırma yapmak, deneysel psikolojinin alanına girer. Bu tür çalışmalar, çoğu kez laboratuvar ortamlarında yapılır.

Deneysel psikologlar, hayvanlar üzerinde de çalışır. Bazen birey ve hayvan davranışlarını birbiriyle ilişkilendirme, bazen de değişik türlerin davranışlarını karşılaştırmak amacıyla hayvanları inceler. Deneysel psikologlar, kesin ölçüm ve kontrol yöntemleri geliştirme amacındadır.

1.4.2. Gelişim Psikolojisi

Döllenmeden ölüme kadar bireyin yaşa bağlı davranış değişikliklerini inceler. “Birey ne zaman konuşur? Algılama ne zaman başlar? Çocuğun düşünmesinde meydana gelen sistematik değişimler nelerdir? Bireyin çevre ile ilişkisi hangi yaşta nasıl olur?” gibi konular gelişim psikolojisinin konularıdır. Gelişim psikolojisi en çok gelişme, değişme, birey, zaman, genetik ve çevresel etkiler üzerinde durmaktadır.

Gelişim psikologları, gelişimsel değişimleri yalnızca açıklamakla kalmaz. Bu değişimin altında yatan ve onu ortaya çıkaran süreci veya koşulları da açıklamaya çalışır.

1.4.3. Okul ve Eğitim Psikolojisi

Eğitim alanlarında etkin, kalıcı öğrenme ve öğretmeyi konu edinir. Okul ortamını ve eğitim sürecini en verimli duruma getirmeyi amaçlar.

Eğitim psikolojisi, öğrenme süreçlerinin psikolojik yönlerini araştırır. Eğitim psikologları, öğrenme ve öğretim dallarında uzmanlaşmıştır. İnceleme konuları arasında, televizyonun çocukların çalışma alışkanlıklarını ne derece etkilediği, eğitimde stres, öğretmen ve öğrenci ilişkileri, öğrenme engeli olan çocukların sorunları gibi konular vardır. Okulda öğrencilere testler, mülakatlar uygulayarak öğrencilerin okulla ilgili sorunlarını anlamaya çalışır ve çözümler üretir.

Okul psikolojisi, eğitim psikolojisinden biraz farklıdır. Okul psikologları daha çok ilk ve ortaöğretimde çalışır. Bunlar, eğitimsel ve duygusal sorunlarını değerlendirmek amacıyla tek tek çocuklarla ilgilenirler. Zekâ, başarı ve kişilik testleri uygulamak ve bunları yorumlamak da işlerinin bir parçasıdır. Öğretmenlere ve ana-babalara danışarak çocuğa hem sınıfta hem de evde yardımcı olmanın yollarını araştırmakta, öğretmenlere, sınıfla ilgili sorunlarla başa çıkmaları için öneriler sunmaktadırlar.

1.4.4. Klinik Psikolojisi

Bir kurumda bakılmayı gerektiren duygusal, davranışsal bozuklukları olan, toplumla uyumları kopmuş insanların davranışlarını inceler. Teşhis eder ve bilimsel olarak tedavisini yapar.

Klinik psikologlar, çok çeşitli alanlarda görev yapmaktadır. Klinik psikologlar;

- İnsan davranışlarını araştırma, elde edilen bu bilgileri pratikle bütünleştirme,
- Gözledikleri, inceledikleri kişilerle ilgili kararlarını verebilmek için değişik yöntemlerle bilgiler toplama,

- Psikolojik açıdan sorunları, sıkıntıları olan, stresli kişi ya da gruplara yardım etme, gerektiğinde koruyucu ruh sağlığı çalışmaları içine girme,
- Fobiler, kişilik, şizofreni, mutsuzluk, huzursuzluk, engelleme, duygusal gerginlik, zihinsel ve davranışsal sorunlar, ergenlik döneminin belirtileri, yetişkinlik ve yaşlılık dönemleri ve depresyon sorunlarını tedavi etme gibi konularla ilgilenirler.

Klinik psikologların çalıştığı yerler;

- Üniversiteler, araştırma merkezleri,
- Klinikler, hastaneler, dispanserler,
- Ana-çocuk sağlığı merkezleri,
- Askeriye,
- Cezaevleri,
- Rehberlik merkezleri,
- Okullardır.

1.4.5. Kişilik Psikolojisi

Kişilik psikologları, bireyler arası farklılıkları inceler. Klinik psikologları, normal dışı bireylerin tedavisi ile ilgilenirken kişilik psikologları, normal bireylerin davranışlarındaki değişimleri inceler. Bireyler her olaya değişik tepkide bulunur. Kişilik psikologları, bireyleri ve bireysel ayrılıkları anlamaya çalışır.

1.4.6. Sosyal Psikoloji

Sosyal psikoloji, olayları, bireyin toplum içindeki davranışını konu edinir. Toplum ile birey arasındaki karşılıklı ilişki ve etkinin bilimsel olarak araştırılmasını inceler.

Sosyal psikologlar itaat, uyma, propaganda, ön yargı, saldırganlık, şiddet ve sevgi, yardımlaşma, iş birliği, rekabet, kişiler arası iletişim gibi konuları inceler.

1.4.7. Endüstri Psikolojisi ve Mühendislik Psikolojisi

Belirli bir işe en uygun kişi ya da kişileri seçmek, işle ilgili eğitim programları hazırlamak ve yönetimin çalışanların moral ve iyiliğine yönelik kararlarına katılmak gibi sorunlarla uğraşır. Endüstri psikologlarının bir diğer adı da örgütsel psikologdur. Bu psikologlar, belirli endüstri işletmelerinde danışman olarak çalışır.

1.4.8. Adli Psikoloji

Adli psikologlar hukuki, adli ve ıslaha yönelik alanlarda çalışmaktadır. Mahkûmlarla ve aileleriyle çalışmak, bir suçlunun cezai ehliyeti olup olmadığına karar verilmesine yardımcı olmak, hâkimlerin suçlu hakkında en doğru kararı vermelerine yardımcı olmak için psikolojik raporlar hazırlamak ve suçlu çocukların rehabilitasyonu ile ilgili çalışmaları yürütmek bunların görevleri arasındadır.

1.4.9. Psikometri

Psikometri, psikolojinin diğer alanlarına hizmet verir. Psikometrik psikoloji, davranışların ölçülmesi ve değerlendirilmesi, istatistik yöntemlerin psikolojiye uygulanması, davranışın açıklanması ve yorumlanmasında yararlanılabilecek matematiksel modellerin geliştirilmesi ile ilgili bir bilim dalıdır.

1.5. Psikolojinin Kullandığı Bilimsel Yöntemler

Bilimlerin amacı, olaylar hakkında kanıtlanabilir bilgiler elde etmektir. Bu amaca erişmek için izledikleri sistemli yola, her türlü araştırma tekniğine yöntem denir. Ya da yöntem, doğa ve toplumsal olayları anlamak ve açıklamak için belli kural ve ilkelerden yararlanarak izlenen sistemli ve düzenli yollardır.

Değişik bilim dallarında birçok yöntem kullanılır. Psikoloji de diğer bilimlerin kullandığı yöntemlerin çoğunu kendi konusuna göre kullanır. Bunların başlıcaları betimleyici ve tanımlayıcı yöntemler, korelasyonel yöntemler, deneysel yöntemlerdir.

1.5.1. Betimleyici ve Tanımlayıcı Yöntemler

Betimleme, araştırma konusunun özelliklerini sistematik biçimde sıralamaktır. Tanıma ve tanımlama amacıyla yapılır. Betimleme sözel olabileceği gibi sayısal da olabilir. Betimleme ve tanımlama amacıyla tarama yöntemi, gözlem, görüşme ve vaka incelemesi yöntemlerinden yararlanır.

- **Tarama yöntemi:** İncelenecek olayı doğrudan gözlemeleme imkânı olmadığında bu olaylar, soru listeleri ve görüşmeler yoluyla dolaylı olarak incelenir. Tarama yönteminde en çok test ve anketlerden yararlanır:
 - **Test:** İnsanların zekâlarını, ilgilerini, yeteneklerini, tutumlarını, kişiliklerini vb. ölçmek amacıyla kullanılır.
 - **Anket:** Bilgi verecek kişinin doğrudan kendisinin okuyarak cevaplandıracağı sorulardan oluşmuş soru kayıtları kullanılarak yazılı cevaplar aracılığıyla gözlemlenme işidir.
- **Gözlem:** Kendiliğinden oluşan veya araştırmacı tarafından bilinçli olarak oluşturulan davranışları ve olayları belirli bir amaç ve düzenle inceleme yöntemidir. İki tür gözlem vardır:
 - **Doğal gözlem:** Herhangi bir nesneyi, olayı kendi doğal durumunda izlemeye denir. Doğal gözlemlenme gözlenen gözlemlenmenin farkında değildir. Gözleme konu olan organizma, bunun farkında olursa yapay davranışlarda bulunabilir (örneğin, bir annenin bahçede oynayan çocuğunu, ona fark ettirmeden izlemesi, mallarını satmaya çalışan bir seyyar satıcıyı gözlemlemek gibi).

- **Sistemantik gözlem:** Şartları ve ortamı araştırmacı tarafından oluşturulan, araştırmacının denetimi altında gerçekleştirilen gözlemdir. Hayvanların kendi doğal ortamlarında izlenmesine doğal gözlem denir. Aynı hayvanların laboratuvar ortamında gözlemlenmesine de sistemantik gözlem denir.
- **Görüşme (mülakat):** Konuşma ve konuşturma yoluyla bireylerin değerlendirilmesi demektir. Görüşme, bilgi toplamak veya davranış bozukluklarını tedavi etmek amacıyla yapılır. Bu yöntem, görüşmecinin değerlendirmelerine dayandığı için oldukça özneldir. Sorulara yanlış cevap verme ihtimaline karşı sorular dolaylı yollardan tekrarlanır.
- **Vaka incelemesi:** Bazı durumlarda, bireyin davranışlarını anlamlandırmak için onun geçmiş yaşantısını ve çevresini yakından tanımak gerekir. Bu amaçla bireyden aile yaşantısını, çocukluğunu, arkadaşlarını, okul hayatını vs. anlatması istenir. Bu yöntemle, bugüne ait davranışların geçmişle olan bağlantıları ortaya çıkarılmış olur.

1.5.2. Deneysel Yöntemler

Deney, incelenmek istenen olayın araştırmacı tarafından yapay olarak hazırlanan koşullarda (oğunlukla laboratuvarlarda) oluşturulmasıdır. Deneysel yöntemin amacı gözlemlerden elde edilen varsayımları ispatlamak veya çürütmek amacıyla olgular arasında neden–sonuç ilişkisi kurmaktır. Bir deneyde iki grup vardır:

- **Deney grubu:** Üzerinde araştırma yapılan, şartlarında değişiklik yapılan gruba deney grubu denir.
- **Kontrol grubu:** Karşılaştırma yapmak için şartlarında herhangi bir değişiklik yapılmayan gruptur.

1.5.3. İstatistiksel (Korelasyonel) Yöntemler

Psikoloji araştırmalarından elde edilen verilerin büyük bir kısmı sayısal verilere dayanır. Bu bilgilerin ne anlama geldiğini ve bunlardan ne şekilde geçerli sonuçlar çıkarılabileceğini bilmek gerekir. İstatistiksel yöntemler, bu amaçla kullanılır. İstatistik, sayı ile belirtilen verilerin elde edilmesinde, sınıflandırılmasında ve sunulmasında kullanılan bir yöntemdir.

Korelasyon, iki değişken arasındaki karşılıklı ilişki anlamına gelir. Korelasyon kat sayısı 1 ise olumlu ilişkiden (zekâ ile beceri); korelasyon kat sayısı -1 ise negatif ilişkiden söz edilir. Korelasyon kat sayısı 0 ise korelasyon yok demektir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Psikolojinin çalışma alanlarını ayırt ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Psikolojik yaklaşımları ayırt ediniz.	➤ Önerilen kaynaklardan faydalanabilirsiniz.
➤ Psikolojinin alanlarını ayırt ediniz.	➤ Konuyu tekrar edebilirsiniz.
➤ Psikolojide kullanılan yöntemleri ayırt ediniz.	➤ Yöntemleri yazarak kıyaslayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi organizmanın doğrudan veya dolaylı gözlenebilen etkinlikleridir?
A) Günü
B) Davranış
C) Bilinç
D) Bellek
E) Öğrenme
2. Aşağıdakilerden psikolojinin amacı olamaz?
A) Organizmanın davranışlarını inceleyerek genel yasalara varmak
B) İnsan davranışlarının ne olduğunu araştırmak
C) İnsan davranışlarını kontrol etmemek
D) İnsanın çevresine uyumunu sağlamak
E) İnsanın önceden kestirilebilir davranışlarını açıklamak
3. Aşağıdaki yaklaşımlardan hangisi psikolojik olaylarda bilinci öne çıkarır?
A) Yapısalcı yaklaşım
B) Davranışçı yaklaşım
C) İşlevselci yaklaşım
D) Psikanalitik yaklaşım
E) Bütüncü yaklaşım
4. Aşağıdakilerden hangisi döllemeden ölüme kadar bireyin yaşa bağlı davranış değişikliklerini inceler?
A) Okul ve eğitim psikolojisi
B) Deneysel psikolojisi
C) Klinik psikoloji
D) Gelişim psikolojisi
E) Kişilik psikolojisi
5. Aşağıdakilerden hangisi psikolojinin kullandığı betimleyici ve tanımlayıcı yöntemlerden değildir?
A) Tarama yöntemi
B) Gözlem yöntemi
C) Görüşme yöntemi
D) Vaka incelemesi
E) Korelasyonel yöntemler

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Sağlık psikolojisindeki kuramları ayırt edebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Sağlık psikolojisinin çalışma alanları ve kuramlarını kaynak, kitap, dergi, DVD, CD ve afiş üzerinde inceleyip sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Hastaneye gidip sağlık personelinin hastalara yaklaşımlarını psikoloji açısından gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. SAĞLIK PSİKOLOJİSİNİN ÇALIŞMA ALANLARI

Günümüzde, yaşam sürelerinin uzaması ile kronik (süreğen) hastalıklar ve yaşlılığa bağlı hastalıklar giderek artmaktadır. Ortaya çıkan bu durum üzerine psikolojik ve sosyal faktörlerin önemli payı olduğu düşünülmektedir. Diyabet (şeker), kalp, böbrek ve kanser gibi hastalıkların tedavisinde, hasta ile tedavi ekibinin iş birliği önemlidir. Bu durum yalnız hasta bireyin değil, onun ailesinin de psikolojik ve sosyal yönlerden ele alınıp incelenmesini gerektiren çağdaş sağlık hizmetlerini zorunlu kılar. Fiziksel hastalıkları olan hasta veya bireylerin de ruhsal durumları takip edilmelidir.

Günümüzde daha çok diyaliz, diyabet, onkoloji (kanser), tüp bebek, ağrı merkezleri, nöroloji, çocuk sağlığı ve çocuk cerrahisi kliniklerinde çalışan sağlık personeli, hasta ve hasta yakınlarına psikolojik destek verilmelidir. Örneğin, amputasyonlu (uzvun çeşitli nedenlerle kesilmesi) hastaların veya kırık iyileşmesinde uzun süre yatağa bağımlı olan hastaların, böbreği alınan ve diyaliz endişesi yaşayan veya empotansı (iktidarsızlık) olan hastaların ve trakeostomi (gırtlığa nefes alınabilmesi için delik açılması) açılan hastalara sağlık personeli, yeni durumlarına alışmaları için psikolojik destek vermelidir.

2.1. Sağlık Psikolojisi

Sağlık psikolojisi, 1970'lerde psikoloji biliminin eğitim, bilim ve profesyonel alanlarda özgül katkılarının bir araya gelmesiyle gelişmiştir. Sağlık psikolojisi, sağlığın ve hastalıkların bilimsel olarak açıklanmasını sağlamak amacıyla davranış bilimlerinden elde edilen bilgilerden faydalanır. Yeni sağlık yaklaşımı, sağlığı yalnız bedenın "iyi" olma hâli olarak değil "bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal iyiliği" olarak ele almaktadır. Bu yeni yaklaşım, psikolojik bilimler ile sağlık bilimlerinin önemli bir parçasını oluşturan sağlık psikolojisinin ortaya çıkışında etkili olmuştur.

Sağlık psikolojisi, sağlık personeliyle hasta etkileşimlerini, sağlık personelinin stres, kişilik ve çalışma durumlarını, hastaların akut ve kronik hastalıklarla başa çıkma, korunma yöntemlerini ele alan ve sağlıklı yaşam bilinçlenmesini sağlayan bilim dalıdır.

➤ Sağlık Psikolojisinin Alanları

Sağlık psikolojisi, sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesinin yanı sıra, hastalıktan korunmayı, sağlık ve hastalığın nedenlerini, tanısal ilişkilerinin ortaya çıkartılmasını, sağlık hizmetlerinin geliştirilmesini ve sağlık politikalarının biçimlendirilmesi konularını kapsar.

Günümüzde ise sağlık psikolojisi dört farklı alanda gelişmiştir. Bu alanlar şunlardır:

- **Klinik sağlık psikolojisi:** Fiziksel hastalıklar ve organ kayıplarında danışmanlık ve tedavi girişimlerinin etkinliğini artırmayı hedefler.
- **Halk sağlığı psikolojisi:** Sağlık politikalarının oluşturulmasını hedefler.
- **Toplum sağlığı psikolojisi:** Topluma dayalı, toplum araştırmaları ve bireyin güçlendirilmesini hedefler.
- **Eleştirel sağlık psikolojisi:** Sağlık hizmetlerinin ve toplumun yapılandırılmasını hedefler.

2.2. Kuramlar Açısından Sağlık Davranışları

Davranış bozuklukları yalnız psikiyatri kliniklerinde gözlenmez. Fiziksel sağlığın bozulması da psikolojik nedenlerle ilişkili olabilmektedir. Fiziksel bozukluklara psikolojik bozukluklar da eşlik eder. Davranışsal alışkanların (aşırı yeme, sigara, alkol kullanımı) fiziksel hastalık riskini artırdığı da kabul edilmektedir.

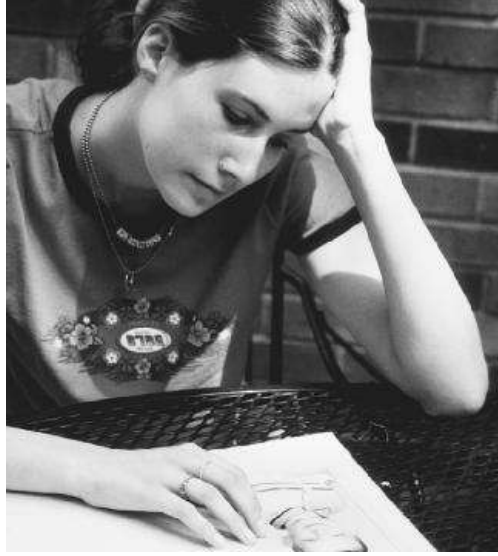
İnsan, toplum içinde yaşar. Diğer insanlarla her an ilişki içindedir. İnsanlar, başkalarının kişilikleri hakkında yargıda bulunmak, tahminler yapabilmek için izlenimler oluştururlarken o anda var olan bilgi ve ipuçlarından yararlanırlar. Kişilerin bireyler üzerindeki izlenimleri sözlü, sözsüz davranışlardan ve giyiniş tarzlarından kaynaklanır. Bu davranış ve görünümlere dayanarak bireylere özellikler verilir. Atfetme süreci sosyal psikolojinin temel kavramlarından biridir. Kuramlar üçe ayrılır.

2.2.1. Yükleme (Attribution) Kuramı

Fritz Heider, bu kuramın kavramlarını ortaya koyan ilk psikologlardandır. Davranışın nedensel olarak algılanması sürecine dayanmaktadır. Heider'e göre bütün insanlarda iki temel güdü vardır. Bunlar;

- İçinde bulunduğumuz çevreye ilişkin tutarlı parçaları birbirine uyan bir görüş oluşturma güdülerini,
- Çevremizi kontrol etme güdüleridir.

Bu güdülerden her birini doyurmanın gereklerinden biri, nasıl davranacaklarını kestirebilme yeteneğidir. İnsanlar, nasıl davranacaklarını kestiremezlerse bizi çevreleyen dünyaya ilişkin görüşümüz rastlantısal, şaşkıncı, tutarsız ve düzensiz olur. Çevremizde olup bitenleri kestirebilmek ve kontrol edebilmek için başka insanların kişisel eğilimlerine ilişkin her türden yargıda bulunmaya gereksinim vardır.



Resim 2.1: Geçmişle yaşama

2.2.2. Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı

Davranış ile sonucu arasında bağlantı olmadığının öğrenilmesi, güdüsel (motivational), bilişsel (cognitive) ve duygusal (emotional) alanlarda bozukluklar ortaya çıkartır. Güdüsel alandaki bozukluk, istemli davranışlarda azalmayla kendini gösterir. Ortaya çıkan bilişsel bozuklukta ise yapılan davranışın bir sonuç ortaya çıkarabileceğini öğrenmede yaşanan güçlükle kendini gösterir.

Birey, davranışıyla ortaya çıkan olumlu ve olumsuz sonuçları değerlendirmekte güçlükler yaşar. Sonucu kontrol etmedeki olası seçenekleri değerlendiremez. Bunun sonucunda bireyin düşünsel sürecinde bir tıkanıklık oluşur. Örseleyici bir olayla karşı karşıya kalan bir insan, bu olayı davranışlarıyla kontrol edemiyorsa kontrol etme çabaları yerini belirgin bir çöküntü duygusuna bırakır. Bu durumun uzun süre devam etmesinde ise genel bir çökkünlük durumundan (depresyon) söz edilir. Bu görüş, araştırma bulgularıyla da desteklenmiş ve çaresizliğin depresyonla ilişkisini belirlemiştir.

Öğrenilmiş çaresizliği bir kanser örneğiyle açıklayalım:

Çocuğu lösemi olmuş bir baba, bütün çabalarına rağmen çocuğunu iyileştirmeyi başaramamıştır. Artık yapabileceği hiçbir şey olmadığına inanmaktadır. Böyle bir durumda, babanın çocuğunu iyileştirmek için gösterdiği çaba, belli bir süre sonra azalmaya başlayacak ve baba çaresizlik davranışı göstermeye başlayacaktır. Bu durumu “evrensel çaresizlik” olarak tanımlamışlardır.



Resim 2.2: Çaresizlik durumu

2.2.3. Öğrenilmiş İyimserlik Kuramı

Öğrenilmiş iyimserlik, bize kendimizi suçlamayı nasıl bırakacağımızı, başımıza gelen her aksilikte en kötü sonucu görme alışkanlığından nasıl kurtulacağımızı, nasıl iyimser olacağımızı öğretir. Martin Seligman motivasyonun, iyimserliğin yaşam kalitesi üzerine olumlu ve olumsuz etkisi olduğunu savunur. İyimserlerin ve kötümserlerin yaşam sürelerinin değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Seligman'a göre iyimserliğin yaşamı uzatmasını sağlayan en az dört etken vardır:

- İyimserler, yaşamlarında pasif kalırlar. Karşılaştıkları durumlara karşı daha az olumsuz ve zayıf tepki verirler.
- İyimserler, sağlıklarına daha fazla dikkat ederler. Aldıkları önlemlerin sağlıkları için olumlu etki yaratacağına inanırlar.
- İyimserler, kötümserlere göre daha az depresyon problemi yaşarlar.
- İyimserlerin bağışıklık sistemi, kötümserlere göre daha iyi çalışır.

Gerçekleri görmezden gelmek yerine gerçekçi ve mantıklı düşünceler temel alınmalıdır. Seligman, yaptığı birçok deney sonucunda, iyimserlerin kötümserlerden daha başarılı olduklarını, insanların yeni açıklama tarzlarını öğrenerek bunalımlarının (depresyonun) üstesinden gelebileceklerini savunmuştur. Bu, bilişsel terapinin de temelini oluşturulmasını sağlamıştır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Sağlık psikolojisindeki kuramları ayırt ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Psikoloji ve sağlık psikolojisi ile ilgili tanımları ayırt ediniz.	➤ Psikoloji ve sağlık psikolojisi ile ilgili tanımları yazarak sıralayabilirsiniz.
➤ Sağlık psikolojisinin çalışma alanlarını ayırt ediniz.	➤ Sağlık psikolojisinin çalışma alanlarını CD, afiş, resim, sağlık kuruluşları ve İnternet'ten araştırabilirsiniz.
➤ Yükleme (attribution) kuramını diğer kuramlardan ayırt ediniz.	➤ Yükleme (attribution) kuramını CD, afiş, resim, sağlık kuruluşları ve İnternet'ten araştırabilirsiniz.
➤ İyimserlik kuramını diğer kuramlardan ayırt ediniz.	➤ Örneklendirerek çalışabilirsiniz.
➤ Öğrenilmiş çaresizlik kuramını diğer kuramlardan ayırt ediniz.	➤ Örneklendirerek çalışabilirsiniz

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi sağlık psikolojisinin konusudur?
A) Sağlık personelinin sosyal hayatını geliştirmek
B) Hastaların ekonomik yönlerini incelemek
C) Sağlık personeliyle hasta etkileşimlerini sağlamak
D) Akut ve kronik hastalıkların teşhisini yapmak
E) Sağlıklı beslenme tekniklerini geliştirmek
2. Aşağıdakilerden hangisi sağlık psikolojisinin alanı değildir?
A) Klinik sağlık psikolojisi
B) Halk sağlığı psikolojisi
C) Toplum sağlığı psikolojisi
D) Eleştirel sağlık psikolojisi
E) Güncel sağlık psikolojisi
3. Aşağıdakilerden hangisi davranışın nedensel olarak algılanması sürecine dayanmaktadır?
A) Öğrenilmiş iyimserlik kuramı
B) Öğrenilmiş çaresizlik kuramı
C) Yükleme kuramı
D) Bilişsel yaklaşım
E) Hümanist yaklaşım
4. Aşağıdakilerden hangisi iyimserlerin özelliklerinden değildir?
A) İyimserler, yaşamlarında aktiftirler.
B) İyimserler, yaşamlarında pasif kalırlar.
C) İyimserler, sağlıklarına daha fazla dikkat ederler.
D) İyimserler, kötümserlere göre daha az depresyon problemi yaşarlar.
E) İyimserlerin bağımsızlık sistemi, kötümserlere göre daha iyi çalışır.
5. Kendini suçlamayı nasıl bırakacağını, her aksilikte kötü sonucu görme alışkanlığından nasıl kurtulacağını ve nasıl iyimser olunacağını öğreten kuram aşağıdakilerden hangisidir?
A) Öğrenilmiş çaresizlik kuramı
B) Yükleme kuramı
C) Bilişsel yaklaşım
D) Hümanist yaklaşım
E) Öğrenilmiş iyimserlik kuramı

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-3

AMAÇ

Fiziki çevrenin organizmaya etkilerini ayırt edebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Maslow ve çalışmaları hakkında araştırma yapınız. Öğrendiklerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Sizi etkileyen fiziksel uyarıcıları ve bu uyarıcılara gösterdiğiniz tepkileri içeren bir sunum hazırlayınız. Sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

3. ORGANİZMA VE ÇEVRE

3.1. Organizma

Her türlü canlı, organizmadır. Psikolojide organizma denilince daha çok hayvan ve insan anlaşılır. Diğer canlılar gibi insan da bir çevre içinde yaşar. Çevreden etkilenir. Bazen bu etki karşılıklı olur.

Organizmanın çevreyle ilişkileri, çevredeki uyarıcıların duyu organları tarafından beyine uyarım göndermesiyle gerçekleşir. Organizma, her zaman çevreden gelen uyarılara uyum sağlama eğilimindedir. Çevreden gelen uyarıların organizmanın uyum durumunu bozacak şekilde şiddetli veya az olması organizmanın bu duruma uyum sağlamasını engeller. Aşırı uyarılmada, uyarıcı seviyesi çok fazla iken yetersiz uyarılmada çok azdır. Aşırı uyarılma durumunda organizma gergindir. Havaalanındaki uçak sesi aşırı uyarılmaya, asansörde mahsur kalmak ise yetersiz uyarılmaya örnektir.

Organizmanın aşırı ve yetersiz uyarım sonucunda tekrar eski normal hâline dönmesine dengelenme (homeostasis) denir. Dengelenme, uyumlu durumu sağlama ve koruma eğilimi şeklinde ortaya çıkar. Kandaki şeker miktarının aynı seviyede kalması ya da vücut ısısının belli bir seviyede kalması dengelenmeye örnektir.

3.2. Çevre

Çevre, canlıları ve dolayısıyla insanların yaşam ve gelişimini etkileyen, kapsadığı canlılarla sürekli bir madde, enerji alışverişi içinde bulunan, içsel ve dışsal tüm etkenlerin karışımıdır. İnsanın çevresi ile etkileşimi diğer canlılara göre daha karmaşıktır. İnsanın çevresi ile etkileşimi fiziki, psikolojik, sosyal olabilir.

İnsana etki eden çevreyi, doğum öncesi (anne karnındaki çevre) ve doğum sonrası çevre olarak ayırabiliriz. Doğum sonrası çevre de fizik çevre (Işık, ısı, ses gibi çeşitli fizik titreşim, olay ve olgulardan oluşur.) ve toplumsal çevre (Toplumsal olay ve olgulardan oluşur.) olarak ikiye ayrılır.

3.2.1. Doğum Öncesi Çevre

Doğum öncesi çevre, insanın anne karnında geçirdiği yaklaşık dokuz aylık (biyolojik) süreyi kapsar. Doğum öncesi çevre, organizmanın gelişimi açısından önemlidir. Bebek kendisi için gerekli olan besin maddelerini göbek kordonu vasıtası ile anneden alır. Annenin sağlıklı bir hamilelik geçirmesi, bebeğin gelişimini doğrudan etkiler. Annenin kötü beslenmesi, ruhsal sıkıntıları, geçirdiği bulaşıcı hastalıklar, aldığı ilaçlar, sigara, alkol gibi bağımlılıklar, bebeğin sağlığını olumsuz etkiler.

3.2.2. Doğum Sonrası Çevre

İnsanın doğumundan ölümüne kadar yaşadığı çevreye doğum sonrası çevre denir. Doğum sonrası çevre ikiye ayrılır:

- **Fiziksel çevre:** Işık, ses, atmosfer sıcaklık gibi doğa koşulları, bireyin fiziksel çevresini oluşturur. Organizma beslenme, barınma ve korunma gibi ihtiyaçlarını fiziksel çevreden karşılar. Organizma fizik çevreden gelen uyarıcılar sayesinde çevreye uyum sağlar.
- **Toplumsal çevre:** Bireyin içinde yaşadığı ve davranışlarına etki eden okul, aile, arkadaş çevresi, iş ortamı toplumsal çevreyi oluşturur. İnsan, hayatı boyunca fiziksel ve toplumsal çevrenin etkisinde kalır.

3.3. Fizik Çevrenin Organizmaya Etkisi

- **Fizik uyarıcılar ve organizmanın alıcılığı:** Organizma her tür çevreden etkilenir. Organizma ile çevre etkileşiminin olabilmesi için hem fiziki koşullar hem de organizmanın alıcılığı önemlidir.
- **Uyarıcı:** Organizmaya etki ederek duyu organlarını harekete geçiren her türlü etkiye uyarıcı denir. Uyarıcılar ikiye ayrılır:
 - **Dış uyarıcılar:** Duyuma neden olan uyarıcılardır. Işık, ses, tat, basınç, koku vb.
 - **İç uyarıcılar:** Davranış nedeni olan uyarıcılardır. Açlık, susuzluk, yorgunluk, uyku gereksinimi vb.

- **Uyarım:** Uyarıcı-tepki ilişkisine uyarım denir. Basit refleks davranımlarında uyarımı U-T ilişkisi biçiminde formüle edebilir. Aynı uyarıcılar, hep aynı tepkilere yol açar. Örneğin eli ateşe değen her insan elini ateşten çeker. Daha karmaşık davranışlarda organizmanın çeşitli özellikleri etkili olur. Uyarımda, U-O-T biçiminde formüle edilir. Burada "O" organizmanın özelliklerini ifade eder. Kültür, cinsiyet, yaş, sağlıklı olma, aç ya da tok olma cinsinden özellikleri gösterir. Farklı uyarıcılar aynı tepkiye, aynı uyarıcılar da farklı tepkilere yol açabilir. **Örneğin**, aynı yemek kokusu bazen iştahımızı açar, bazen de midemizi bulandırır. Aç olduğumuz hâlde önümüze konulan yemeği yemeyebiliriz. Bu tepkimize o anki durumumuz (üzüntülü olma, utanma, ağrımızın olması gibi) etkili olmuştur. Organizmayı etkileyen uyarıcılar çeşitli olduğu gibi organizmanın uyarıcılara gösterdiği tepkiler de farklıdır. Bu tepkiler şunlardır:

- **Fiziksel tepkiler:** Gözümüze sivri bir cisim yaklaştırdığımızda gözümüzü kapatmamız, kızgın ütüye elimiz değdiğinde elimizi çekmemiz gibi.
- **Fizyolojik tepkiler:** Kan dolaşımının hızlanması, tükürük salgısının artması, terleme ve kızarma vb.
- **Psikolojik tepkiler:** Sevinme, kaygılanma, korkma ve üzülme vb.

➤ **Tepki, duyum, duyum eşiği**

- **Tepki:** Uyarıcıların organizmayı etkilediği anda organizmanın uyarıcılara verdiği cevap (karşılık) tır. Örneğin, ders zilini duyan öğrencinin sınıfa girmesi gibi.
- **Duyum:** Uyarıcıların duyu organları (göz, kulak, burun, dil vs.) aracılığı ile organizmayı uyarması durumuna duyum denir. Örneğin, zil sesinin öğrenci tarafından ses olarak algılanması duyum; öğrencinin sınıfa girmesi tepkidir. Duyumun oluşabilmesi için;
 - İçerden veya dışarıdan uyarıcılara (ısı, ışık, ses, açlık ağrı),
 - Sağlıklı ve yeterli duyu organlarına,
 - Uyarıcıları beyne taşıyacak duyu sinirlerine,
 - Uyarıcının taşınabileceği uygun ortama,
 - Uyarıcı şiddetinin duyum eşikleri arasında olmasına ihtiyaç vardır.
- **Duyum eşiği:** Uyarıcıların, organizmayı etkileyebilmesi için belirli şiddet düzeyinde olması gerekir. Organizmanın bir uyarıcıyı almaya başladığı en alt ve artık alamadığı en üst sınır arasındaki bölüme, duyum eşiği diyoruz. En alt seviyeye alt eşik, üst seviyeye de üst eşik diyoruz. Duyum eşiği, organizmadan organizmaya farklılık gösterir. Örneğin, insanların işitemediği titreşimleri köpekler işitebilir.

➤ **Aşırı ve yetersiz uyarım**

Organizma sürekli olarak çeşitli uyarıcıların etkisi altında kalmaktadır. Bu uyarıcıların miktarı zaman zaman azalabilir ya da çoğalabilir. Bu azalıp çoğalma organizmanın uyumunu zorlaştırır. Bu durumda organizma aşırı ya da yetersiz uyarılmanın etkisindedir.

- **Yetersiz uyarım:** Uyarıcıların şiddeti, duyum eşiği sınırları dışında ya da alt eşiğe yakın ise organizmada yeterli etki yapmadığı için uyarıma neden olmaz. Uyarım olması için uyarıcıların, duyum eşiğinin alt sınırını geçmesi gerekir. Yetersiz uyarılan organizma bu durumdan rahatsız olur. Uzun süreli monotonluk ve yetersiz uyarılmanın insanlarda normal fonksiyonların bozulmasına yol açtığı kanıtlanmıştır. Öğrencilere uygulanan yetersiz uyarım deneyi hiçbir dış uyarıcının gelmediği ve iç uyarıcıların gerektirdiği etkinliklere elverişli olmayan odalarda yapılır.

Deneme sonucunda öğrencilerde;

- Yapılan zekâ testlerindeki puanlarının düştüğü,
 - Algılama bozukluklarının olduğu,
 - Sanrı görmeye başladıkları,
 - Davranışlarında düzensizlik olduğu saptanmıştır.
- **Aşırı uyarım:** Organizmanın, uyarıcıların normal şiddet ve sürenin üstünde alınan toplam uyarım miktarına maruz kalmasına aşırı uyarım denir. Şiddeti yüksek uyarıcılar, aşırı uyarıma neden olur (şiddetli gürültü, yüksek ısı, basınç, şiddetli ağrı gibi). Uzun süren yoğun çalışma, sevilen bir kişinin kaybı, iş yaşamındaki zorluklar vb. durumlar aşırı uyarıma neden olur. Organizma aşırı uyarım altında rahatsız olur. Aşırı uyarıcılardan kurtulmaya çalışır, direnç gösterir. Başarılı olamazsa organizma yorgun düşer ve çevresine uyumu bozulur. Bozulan uyumu yeniden sağlamaya çalışır. Organizma bu uyumu sağlayamazsa davranış bozuklukları ve gerginlik görülür.
 - **Homeostasis (dengeleme):** Yetersiz ya da aşırı uyarılma durumlarında organizmanın çevreye uyum gücünü kendi çabasıyla korumasına homeostasis denir.
 - **Alışma, duyarsızlaşma (habitation):** Uyarıcıların sürekli ve şiddetli olarak devam etmesi sonucu organizmada uyarıcının ilk etkisini, şiddetini yitirmesi anlamına gelir (karanlığa, kokuya, gürültüye alışma gibi). Örneğin, bir fabrikaya ilk kez giden kişi makinelerin gürültüsünden rahatsız olur. Bir süre sonra gürültüye alışır. Alışma ve duyarsızlaşma, organizmanın uyumunu kolaylaştırır.

3.4. Uyarılma İhtiyacı ve Güdülenme

Uyarım, canlılar için zorunludur. Organizma neye ihtiyacı olduğunu uyarılma sonucu fark eder. İnsanın gerek fizyolojik gerek sosyal gerekse psikolojik yönden varlığını sürdürmesi için bu alanlardaki ihtiyaçlarını gidermesi gerekir.

➤ **İhtiyaç (gereksinme)**

Organizmada içsel ya da dışsal bir eksikliğin ortaya çıkması durumu, ihtiyaçtır. Bu eksiklik giderilmediği sürece ihtiyaç durumu devam eder. İhtiyaç kavramı psikolojide **doyurulmamış güdüler** anlamında da kullanılır.

➤ **Dürtü**

Organizmanın davranışlarının altında bir ihtiyaç vardır. Bu ihtiyacı gidermek için doğan güç dürtüdür. Organizmada besin azalması (karnımızın acıkması) ihtiyacı doğurur.

➤ **Güdü**

Organizmanın gereksinimini karşılamak üzere bir davranışı yapmaya istekli duruma gelmesidir. Yoksunluk, canlıda bir gerilim durumunu, fizyolojik bir dürtüyü açığa çıkarır. Bu dürtü, organizmayı gereksinimini gidermesi için güdüler ve harekete geçirir.

➤ **Güdülenme**

Organizmayı ihtiyacını karşılamak amacı ile davranışa iten sürecin tümüne güdülenme denir. Güdülenme ihtiyacının giderilmesinden sonra organizma rahatlar. Güdülenme süreci şu aşamalardan oluşur:

İhtiyaç (gereksinim) ---> dürtü --->güdü --->davranış

➤ **Güdü türleri**

Güdüler çoğu kez birbiriyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle sınıflandırılması zordur. Yaygın sınıflandırma biçimine göre insandaki güdüler, fizyolojik ve toplumsal güdüler olarak ikiye ayrılır. Maslow'un güdüler hiyerarşisine göre önce fizyolojik güdüler (piramidin altındakiler), sonra toplumsal güdüler (piramidin üst kısımları) doyurulmalıdır.



Şekil 3.1: Maslow'un güdüler hiyerarşisi

- **Fizyolojik güdüler:** Organizmanın yaşamı sürdürebilmesi için gidermek zorunda olduğu temel gereksinimlerden kaynaklanan güdülere fizyolojik güdüler denir. Bu güdülere birincil güdüler de denir. Tüm canlılara özgü oldukları için evrenseldir. Fizyolojik güdüler, sosyal güdülerden daha önceliklidir. Açlık, susuzluk, oksijen eksikliği, gereksiz maddelerin atılması, uyuma, dinlenme ihtiyacı, cinsellik, annelik, fizyolojik güdülere örnek verilebilir.



Resim 3.1: Annelik güdüsü

- **Sosyal güdüler:** Fizyolojik güdüler insan ve hayvanlarda vardır. Sosyal güdüler ise insana özgüdür. İnsanların toplumsal gereksinimlerinin giderilmesine yönelik güdülerdir. Sosyal kökenli güdüler, erişkin insanın deneyim ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olan en önemli iç etkenler arasındadır. Sosyal güdüler toplumsal yaşam içinde öğrenmeyle oluşur. Toplumsal güdülerin temelinde çoğu zaman fizyolojik güdüler vardır. Toplumsal güdülerle fizyolojik güdüler çatıştığında çoğunlukla fizyolojik güdüler baskın çıkar. Başka insanlarla ilişki kurmak, toplumda kabul görmek, statü kazanmak, güvenlikte olmak, başarılı olmak gibi ihtiyaçlar toplumsal güdülere neden olur.
- **İçgüdü:** Öğrenilmeden yapılan, niçin yapıldığının bilincinde olunmayan, türün tüm bireylerinde bulunan kalıtsal davranışlara içgüdü denir. İçgüdü davranışları doğuştandır, öğrenilmeden yapılır. İnsanlarda, hayvanlarda olduğu gibi türe özel davranışlar olmaz. İnsanlarda görülen güdülerin nasıl olacağı öğrenme ile kazanılır.

Güdülenmiş Davranışın Güdülenmemiş Davranıştan Farkı

Her davranış güdülenmiş davranış değildir. Güdülenmiş davranışı güdülenmemiş davranıştan ayıran üç temel özellik vardır:

- Güdülenmiş bir davranışta organizma mutlaka harekete geçer. Güdülenme, etkinliğe yönelttiği için enerji gerektirir. Gdlenmemiş davranışlarda böyle bir durum yoktur.
- Güdülenmiş davranışlarda organizma mutlaka amacına ulaşmak ister. Güdüler davranışa yön verir. Organizma ya istenilen, ihtiyaç duyulan bir Őeye ulaşmaya çalışır ya da istenmeyen, zararlı bir Őeyden kaar.
- Güdülenmiş davranış seçicidir. Susamış bir hayvan, yiyeceklerle değil su ile ilgilenir.

3.5. Sosyal evrenin Organizmaya Etkisi

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik sosyal bir varlık olmasıdır. İnsanın davranışlarının çoğu sosyal evre tarafından Őekillenir. İnsanın içinde yaşadığı çevreden etkilenerak toplumun beklentilerine göre davranmasına sosyal davranış denir. Toplumun, bireyin davranışlarının biçimlenmesine ve değişmesine yaptığı etki sosyal etkidir. Sosyal etki genelde iki biçimde gerçekleşir:

- Birey, başka kişi ya da kişilerle yüz yüze ilişkiler içindeyken etkilendir ve davranışlarını biçimlendirir.
- Birey, başka kişi ya da kişilerin fiziksel varlığı olmaksızın onların önceden oluşturduğu duygu ve düşüncelerinden etkilenerak davranışlarını biçimlendirir.

Bir kişinin evinde yemek yerken gösterdiği özenle kalabalık bir ortamda gösterdiği zen farklıdır. Davranışlarını bulunduğu sosyal ortama göre ayarlar. Otobüste yüksek sesle konuşmamak, genç birinin yaşlılara yer vermesi vb. davranışlar toplumun davranışlar üzerine etkisine örnektir. Bazen bireyin davranışları da toplumu etkiler.

3.5.1. Tutumlar ve Sosyal Davranış

Kişinin nesne ya da durumla ilgili olarak düzenli ve sürekli olan inanç ve duygularına **tutum** denir. Tutum, davranışa, tek başına ve doğrudan değil, ortamsal etkenlerle birlikte etki eder. Tutum doğrudan gözlenebilen bir durum değildir. Tutum duygu, inanç ve bilgilere göre Őekillenir. İnsanların çevresine karşı gösterdikleri tepkilerin nasıl olacağını sahip oldukları tutumlar belirler. Otomobillere, takımlara, partilere, kurumlara, kişilere belli Şekilde tepki gösterme genellikle tutumlar hakkında fikir verir. Bir kişi bir takımın bütün maçlarına gidiyorsa kişinin o takıma karşı tutumunun olumlu olduğu söylenebilir.

n yargı ise bireyin bir konuda yeterli kanıtı olmadığı hâlde ve karşıt görüşleri destekleyen durumların olmasına rağmen değişmeyen tutumlarıdır.

- Tutumlar ve n yargılar olumlu ya da olumsuz olabilir.
- Tutumların ve n yargıların oluşmasında bireyin içinde yaşadığı grubun özellikleri önemli rol oynar.
- Tutumlar zamanla değişebilir. n yargıların değişmesi daha zor olur.

3.5.2. Tutumların Özellikleri ve İşlevleri

Tutumlar;

- Zihinsel, psikolojik ve davranışsal bir durumdur.
- Dinamik veya yönlendirici bir etkide bulunan davranışsal bir hazırlık durumudur.
- Örgütlenmiş bir durumun ifadesidir.
- Kişinin deneyimlerinin sonuçlarından doğar.
- Ait olduğu tüm objelere ve durumlara karşı kişinin tepkilerini etkiler.
- Uzun sürelidir.
- Kendi içinde tutarlıdır.
- Her zaman davranışa dönüşmeyebilir veya davranışlarla çelişebilir.
- Davranışları etkileme gücü farklılık gösterir.
- İnsanların etraflarına "ne olduklarını" ifade etmelerini sağlar. Giydiğimiz kıyafet, okuduğumuz kitap, siyasi görüşümüz ve benzeri şeyler kendimizi dışarıya ifade etmemize yarar.
- Tutumların benliği koruyucu (ego-defensive) işlevleri vardır.

3.5.3. Tutum ve Davranış İlişkisi

Tutum soyut bir kavramdır. Bu nedenle doğrudan gözlenemez. Tutumları somut hâle getiren, davranışlardır. İnsanların davranışlarına bakarak tutumları hakkında fikir sahibi olabiliriz.

3.5.4. Tutumların Değişmesi


Tutum değişimi (attitude change), bireyin belirli bir tutum objesine ilişkin tutumunun yönünün veya şiddetinin değişmesidir. Tutumun davranışsal yönü değiştirilirse bilişsel yönü de zaman içinde davranışa uyacak biçimde değişir. Sosyal psikolojide tutumların değişmesi ile bu tür tutum değişmesi ilk olarak tanınmış psikolog Festinger tarafından Bilişsel Çelişki Kuramı olarak ileri sürülmüştür.

3.5.4.1. Bilişsel Çelişki Kuramı

Bu kurama göre, bireyin sahip olduğu bir inanç, bilgi ya da tutum, yine o bireyin sahip olduğu bir başka inanç, bilgi ya da tutumun tersini gerektirirse bu iki inanç, bilgi ya da tutum arasında çelişki yaratır. Birey sigaranın zararlarını bildiği hâlde sigara içmeye devam eder. Bu durum bireyde gerginliğe neden olur. Birey çelişkiden kurtulmak için çaba gösterir. Savunma mekanizmaları geliştirir. Sigaranın sağlığa zararlı olduğunu kabul eder fakat sigarayı, stresini azaltmak için ve zevk aldığı için içtiğini söyleyebilir. Savunma mekanizmalarının kullanılması tutumun değişimini geciktirir. Çelişki sebebi durumlardan hangisi ağır basarsa tutum onun lehine değişir. Örneğin, “Sigara sağlığa zararlı, o hâlde bırakmalıyım.” düşüncesi ağır basarsa birey sigarayı bırakır. Bilişsel çelişki, bireyin sürekli düşünme araştırma ve değişmesinin temelinde yatan ana güdüdür. Çelişki giderildikten sonra bilişsel uyum oluşur ve bireyin o konudaki gerginliği ortadan kalkar.

UYGULAMA FAALİYETİ

Fiziki çevrenin organizmaya etkilerini ayırt ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>➤ Doğum öncesi ve doğum sonrası çevreyi ayırt ediniz.</p>	<p>➤ Aralarındaki farkı yazarak ayırt edebilirsiniz.</p>
<p>➤ İhtiyaç, dürtü ve güdüyü birbirinden ayırt ediniz.</p>	<div style="text-align: center;"><p>Kendini Gerçekleştirme</p><p>Başarı, kendine saygı, itibar, şöhret</p><p>Ait olma ve sevgi, sevilme</p><p>Emniyet güven, düzen</p><p>Fiziksel ihtiyaçlar AÇLIK, SUSUZLUK, HAVA, ANALIK, CİNSELLİK</p></div> <p>➤ Şekil 3.1'i inceleyebilirsiniz.</p>
<p>➤ Sosyal çevrenin organizmaya etkisini ayırt ediniz.</p>	<p>➤ Sosyal çevrenizin sizin üzerinizdeki etkisini düşünebilirsiniz.</p>
<p>➤ Tutumların işlev ve özelliklerini birbirinden ayırt ediniz.</p>	<p>➤ Kendi tutumlarınızdan yola çıkarak tutumların işlev ve özelliklerini ayırt edebilirsiniz.</p>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi bireyin içinde yaşadığı ve davranışlarına etki eden çevredir?
A) Doğum öncesi çevre
B) Doğum sonrası çevre
C) Fiziksel çevre
D) Toplumsal çevre
E) Biyolojik çevre
2. Fizik çevrenin organizmaya etkilemesi için aşağıdakilerden hangisi gerekmez?
A) Uyarım
B) Biyolojik etkiler
C) Uyarıcı
D) Organizmanın alıcılığı
E) Fizik uyarıcılar
3. Aşağıdakilerden hangisi organizmanın uyarıcılara gösterdiği tepkidir?
A) Fiziksel tepkiler
B) Sosyal tepkiler
C) Ekonomik tepkiler
D) Biyolojik tepkiler
E) Toplumsal tepkiler
4. Aşağıdakilerden hangisi duyumun oluşabilmesi gerekli şartlardandır?
A) Duyum eşiği dışında uyarıcı
B) Sağlıklı ve yeterli duyu organı
C) Aşırı uyarılma
D) Yetersiz uyarılma
E) Duyarsızlaşma
5. Aşağıdakilerden hangisi Maslow'un güdüler hiyerarşisi üçgeninde en tepede yer alır?
A) Fiziksel ihtiyaçlar
B) Emniyet, güven
C) Ait olma
D) Kendine saygı
E) Kendini gerçekleştirme

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-4

AMAÇ

Algının özelliklerini ayırt edebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Modül sonunda önerilen kaynaklardan yararlanarak algı ve özelliklerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Paylaşım sonunda arkadaşlarınızın değerlendirme sonuçlarını öğretmeninizle görüşünüz.

4. ALGI (PERCEPTION, İDRAK)

Organizmayı etkileyen herhangi bir güce uyarıcı; uyarıcıların organizmayı etkilemesine de **uyarım** denir. Uyarıcıların duyu organlarını etkilemesi ve bu uyarıcıların belli sinir yollarından geçerek beyne ulaşması ile de **duyum** oluşur. Duyum fizyolojik bir olaydır. İnsanda görme, işitme, tatma, koklama, dokunma gibi organ duyuları vardır. Duyu organları tarafından alınıp beyne iletilen uyarımlar kümelenip yorumlanır. **Algılama**, duyuların çeşitli biçimlerde örgütlenip anlam kazanması, yorumlanmasıdır.

Algı: Çeşitli uyarımları daha önceki yaşantıların da etkisi ile yorumlama, onları anlamlı hâle getirme sürecidir

- **Duyum ve algı:** Işık dalgasının organizmayı etkilemesi uyarım; gözü etkileyerek renkli görmeyi sağlaması duyumdur. Bu renklerin örnek tablodan aldığımızı fark etmemiz algıdır. Algı, duyuma bağlıdır. Duyum olmazsa algı da olmaz. İlk kez duyumsadığımız bir şeyin ne olduğunu bilemeyiz. Belki daha önce duyumsadığımız başka şeylere benzetebiliriz ama onun ne olduğunu tam bilemeyiz. Hiç kimya dersi görmemiş biri, H₂O'yu yazı olarak algılar. Kimya dersi görmüş biri ise onun su olduğunu bilir.

4.1. Algının Özellikleri

Algıyı çeşitli uyarımları daha önceki yaşantıların etkisi ile yorumlama, onları anlamlı hâle getirme süreci olarak tanımlamıştık. Bunun bu şekilde olması, rastgele değil, belirli ilkeler çerçevesinde olmaktadır. Bunlara “algının özellikleri” denir. Algının özellikleri şunlardır:

- **Algı alanı**

Bireyin içinde bulunduğu ve gelen uyarıcıları aldığı çevreye algı alanı denir. Kütüphanede ders çalışan bir öğrenci, belli bir alandaki uyarıcıları alabilir. Bu alan, o öğrencinin algı alanıdır.

➤ **Algı dayanağı**

Algılamamızı etkileyen daha önceki yaşantı, öğrenme ve kültür, algı dayanağıdır. Bir eylem inanç ya da düşüncenin altında yatan ve bunları denetleyip sınırlandıran değerler ve anlamlar sistemidir. Farklı toplumsal kural ve kanunlara sahip iki kişi aynı durumla karşılaştığında farklı algılayıp farklı tepki gösterir. Örneğin, bir Fransız için çok komik olan bir olay bize pek komik gelmeyebilir.

➤ **Algıda bütünlük (organizasyon)**

Uyarıcıların bir bütün içinde algılanmasıdır. Bütün içindeki unsurları ilişkilendirmeye yani aralarında anlamlı bağlantılar kurmaya algıda bütünlük denir.

Gerek varlıkların gruplar hâlinde algılanmasında gerekse eksikliklerinin tamamlanarak algılanmasında gerekse şekil-zemin ilişkisi içinde algılanmasında “algıda bütünlük” özelliği etkilidir (kesik çizgilerin ve şekillerin bir bütün olarak algılanması gibi). Bir insanın üzgün olduğu sadece gözlerinden değil genel görünümünden de anlaşılır. Bir resmin bir parçasına baktığımızda bütün hâlinde farklı bir görüntü algılarız. Algıda bütünlüğün oluşması için zihin organizasyon yapar.

➤ **Algıda organizasyonu etkileyen etmenler**

- **Yakınlık:** Birbirine yakın nesnelere gruplandırarak birlikte algılama eğilimimiz vardır. Örneğin okulun bahçesindeki öğrencileri bir arada toplu hâlde görünce grup olarak algılarız.
- **Benzerlik:** Birbirine benzer olan nesne ve olaylar da birlikte bütün olarak veya grup olarak algılanır.
- **Gruplama:** Algıda organizasyon yaparken bazı ipuçlarından yararlanarak gruplama yaparız.
- **Devamlılık:** Uyarının devamlılığı da algıların gruplaşmasına ve bütünleşmesine yol açar. Örneğin her gün aynı şapkayı giyen bir kişiyi uzakta da olsa tanırız.
- **Tamamlama:** Algılarımızda uyarıcının eksik kısımlarını tamamlayarak algılama eğilimimiz vardır. Örneğin (.....) noktaları çizgi olarak algılarız.

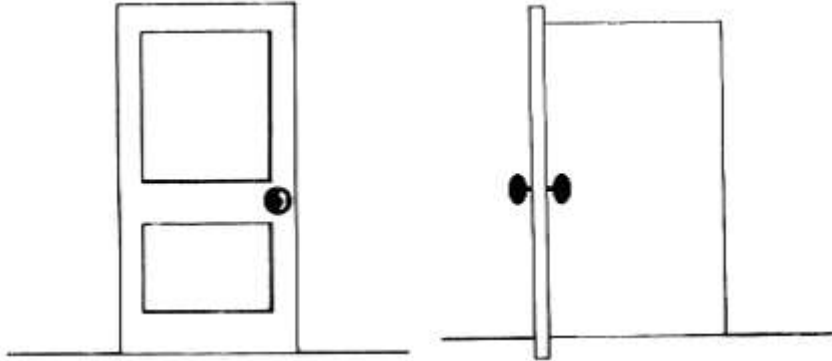


Resim 4.1: Algıda bütünlük

➤ Algıda değişmezlik

Önceden bildiğimiz nesnelerin farklı görünmelerine rağmen bizim onları aynı şekilde algılayışımıza algıda değişmezlik denir. Algıda değişmezlik, farklı görülen renklerde, büyüklüklerde ve biçimlerde renk değişmezliği, biçim değişmezliği veya büyüklük değişmezliği olarak ortaya çıkmaktadır. Karanlıkta siyah görünen Türk bayrağının kırmızı olarak algılanması, televizyondaki insan görüntülerinin normal boyutlarında algılamamız algıda değişmezliğe verilebilecek örneklerdir. Algıda değişmezlik üç şekilde görülür:

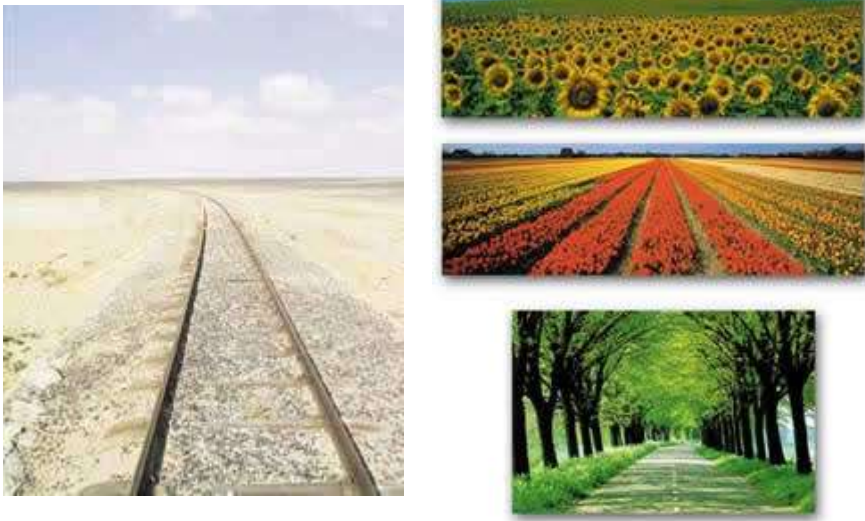
- **Şekil değişmezliği:** Nesnelerin değişik durumlarda farklı şekillerde görünmesine rağmen biz onları bildiğimiz şekliyle algılarız.
- **Büyüklük değişmezliği:** Nesneler bizden uzaklaştıkça gözümüze düşen imgesi küçülür. Fakat biz onları normal büyüklüklerinde hatırlarız.
- **Renk değişmezliği:** Nesnelerin rengi içinde bulunduğu mekânın ışıklandırılmasına göre farklı görünebilir. Fakat biz onları tanıdığımız rengiyle algılarız.



Resim 4.2: Algıda değişmezlik

➤ Derinlik algısı

Gerçekte üç boyutlu olan varlıklar, gözün ağ tabakasına iki boyutlu düşer. Ancak yine üç boyutlu algılanır. Bunun sebebi zihnimizin görme ile ilgili birtakım ipuçlarından yararlanmasıdır. Işığın geliş yönüne bağlı olarak gölgeler birer derinlik algısı yaratır. Havanın açık ve sisli olmasına göre nesneler, yakın ve uzak görünür. Puslu havalarda cisimler, uzak; açık havalarda da yakın görünür. Yüksek olan nesneler, kendilerinden alçak olanlara göre daha uzakta imiş gibi görünür. Tren raylarının giderek daralıyormuş gibi görülmesi, derinlik algısına bir örnektir.



Resim 4.3: Derinlik algısı

➤ **Algıda seçicilik (dikkat)**

Organizma dış dünyadan birçok uyarıcıyla karşılaşır. Uyarılardan bazılarının seçilip bazılarının ise görmezlikten, duymazlıktan gelinmesine algıda seçicilik denir (ders dinlerken dışarıdan birçok uyarıcı gelmesine rağmen sadece öğretmenin sesini algılamamız gibi). Glasgow Üniversitesi'nden Phillippe G. Schyns ve Aude Oliva tarafından yaratılmış bir illüzyon, **algıda seçicilik ile ilgili bir örnektir**. Resme hemen önünden bakarsanız, kızgın yüzün solda; sakin yüzün sağda olduğunu görüyorsunuz. Ancak birkaç metre uzaklaşıp baktığınızda ise durum tamamen farklılaşır.



Resim 4.4: Algıda seçicilik

Genellikle seçicilik ile dikkat birbirine karıştırılır. İki durum birbiriyle ilişkilidir ancak aynı değildir. Dikkat, bir olayın tümü ya da bir bölümü üzerinde zihin gücünün toplanması durumudur. Oluşumundaki etmenlere göre dikkat ikiye ayrılır:

- **Seçici dikkat:** Bireyin kendi iradesi ile belli bir olay ve nesneye yönelerek dikkatini onun üzerine yoğunlaştırmasıdır. Örneğin, ders çalışan öğrencinin dikkati seçici dikkattir. Bireyin arzu, istek ve ihtiyaçları, seçici dikkati üzerinde önemli rol oynar.
- **Çekilen dikkat:** Uyarıcıların renk, ses, şiddet, büyüklük gibi fiziksel özelliklerinden dolayı oluşan dikkate denir (örneğin, ağlayan bir çocuğun sesi duyulunca veya parlak bir cisim görülünce oraya çevrilen dikkat gibi).

➤ **Dikkat çeşitleri**

- **Dikkat toplama (konsantrasyon):** Dikkatin belirli bir çaba sonucu tek bir nokta üzerinde toplanmasıdır.
- **Dikkat kayması:** Dikkatin bir uyarıcıdan başka bir uyarıcıya geçmesidir.
- **Dikkatsizlik:** Dikkatin kesik ve oynak oluşudur. Zihin belli bir konu üzerinde sürekli olarak toplanamaz.
- **Dalgınlık:** Dikkatin sadece belli bir konuya fazlasıyla verilmesi, ilginin dışındaki konulara dikkat edilmemesidir.

➤ **Dikkati etkileyen etmenler**

Organizmayı etkileyen uyarıcılardan hangisine dikkat edeceğimizi belirleyen iki ana faktör vardır:

- **Dış etmenler;**
 - Uyarıcının kuvvet ve hacmi,
 - Aşırı zıtlıklar,
 - Hareket eden uyarıcılar,
 - Yenilik ve tanışıklık,
 - Alışılmıştan dışındaki uyarıcılar,
 - Tekrarlardır.
- **İç etmenler:** Kişisel özelliklerimiz dikkatimizi topladığımız alan üzerinde etkilidir. Kişiden kişiye değişiklik gösterir;
 - İlgi,
 - Meslek,
 - İhtiyaçlar,
 - Beklentiler,
 - Geçmiş yaşantı ve deneyimlerden etkilenir.

➤ **Figür-fon (şekil-zemin) ilişkileri**

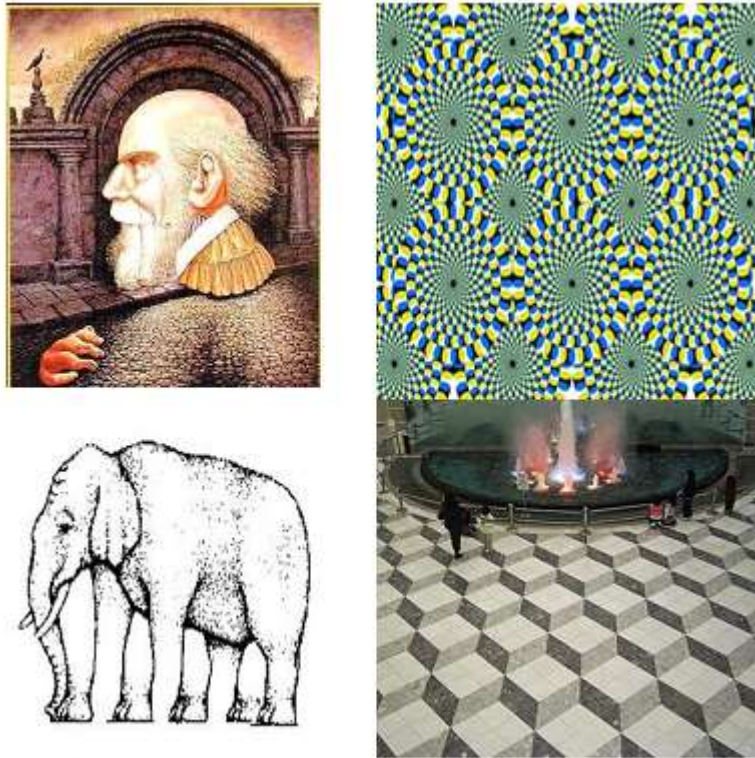
Bu eğilim, nesnelerin fondan çıkıyorlarmış gibi görünmelerine neden olur. Figür, bir nesne izlenimi verir, bir biçimi vardır ve fondan daha belirgin görünür. Örneğin, aynı gri bölüm, koyu fon üzerinde daha beyaz, açık fon üzerinde daha siyah görünür.



Resim 4.5: Figür-fon İlişkisi

- **Algı yanılmaları**
 - **İllüzyon**

Var olan bir uyarıcının yanlış algılanmasıdır. İllüzyon fiziki ve psikolojik olmak üzere ikiye ayrılır. Bir yanılgı herkeste aynı biçimde görülüyorsa fiziki illüzyondur. Psikolojik illüzyon bireylere göre değişebilir. Fiziki illüzyon ise bütün bireylerde aynı şekilde görülür. Örneğin bir bardak su içindeki kaşığın kırık olarak algılanması fiziki illüzyona; yerdeki bir bez parçasının fare olarak algılanması ise psikolojik illüzyona örnektir. İllüzyonda mutlaka bir dış uyarıcı vardır.



Şekil 4.6: Algı yanılmalarına (illüzyon) örnekler

- Resimde yaşlı bir adamın profil portresini mi yoksa sokakta bir kadın ve yerde yatan köpek mi görüyorsunuz?
- Resme odaklanınca şekiller oynuyormuş gibi gözüküyor fakat oynamıyor. Bu sadece bir göz yanılsamasıdır.
- Resimdeki fil kaç bacaklı sizce?
- Resimde ilk bakışta merdivenimsi bir yapıya sahip olduğunu düşündüğümüz zemin aslında renk tonlarının bize yaptığı küçük bir oyun.

- **Halüsinasyon**

Dışarıdan herhangi bir uyarıcı olmadığı hâlde uyarıcı varmış gibi algılanması olayına halüsinasyon denir. İllüzyon bütün bireylerde görülebilir. Halüsinasyon ise genellikle ateşli hastalık geçirenlerde, akıl hastalarında, alkoliklerde ve uyuşturucu bağımlılarında görülür (gaipten ses duyduğunu, devamlı takip edildiğini, burnuna koku geldiğini, bulutların üzerinde uçtuğunu iddia etmek gibi). Bunlar halüsinasyonlara birer örnektir. Halüsinasyonlar, hayal ürünüdür. Çünkü algıyı meydana getirecek hiçbir uyarıcı yoktur.

- **Uzay ve zaman algısı**

Bir nesneyi algıladığımızda onu uzayda bir yerlere yerleştiririz. Onun yerini belirtirken yukarıda, aşağıda, sağda, solda, önde, arkada gibi ifadeler kullanırız. Uzay algısının oluşmasında bütün duyu organları rol oynar. Ancak görme ve dokunma duyularının etkisi diğer duylardan daha fazladır.

Örneğin Giresun, Türkiye'nin kuzeydoğusundadır yargısı uzay algısını; 90 dakikalık bir futbol maçında son 5 dakikanın galip olan takım için hiç geçmeyecekmış gibi; mağlup olan takım için ise çok çabuk geçecekmiş gibi algılanması zaman algısına örnektir.

4.2. Algıyı Etkileyen Etmenler

Dış dünyayı olduğu gibi algılamıyoruz, kendimizden de bir şeyler katıyoruz. Yani her yeni algı bireyin daha önceki deneyimlerinin devreye girmesini gerektirir. Algıyı etkileyen etmenler iki türdür:

4.2.1. İç Etmenler

Bunlar, duygularımız, gereksinmelerimiz, zihni tutumumuz, hazır bulunma, telkin gibi etmenlerdir. Fizyolojik ya da psikolojik kökenlidir.

- Duygularımız, algılarımızı etkiler. Sevdiğimiz birinin iyi yönlerini gözümüzde onu büyütürük algılarız.
- Gereksinmelerimiz algılarımızı etkiler. Karnımız aç olduğunda yiyecekleri daha lezzetli algılarız.
- Zihni tutumlarımız algılarımızı etkiler. Benimsediğimiz düşüncelere uygun şeyleri kolayca algılarız. Benimsemediklerimizi görmezden geliriz.

- Neyi algılamaya hazırsak onu algılarız. Bize suçlu olduğu söylenen birinin fotoğrafı gösterildiğinde onu suçlu olarak algılarız.
- Korku, öfke, kaygı gibi durumlar da algılarımızı etkiler.
- Hipnoz ve telkin algıyı etkiler. Belirsiz şekiller telkin doğrultusunda değerlendirilip yorumlanabilir.

4.2.2. Dış etmenler

Değişik algılamalarda eşya ve varlıkların boşluktaki özellikleri ve bize etki biçimleri dış etmenleri meydana getirir. Dış uyarıcıların algıda seçiciliği etkilemesinde bireyin bir rolü yoktur. Çünkü birey, kendi dışında olup biten olaylardan etkilenir. Bunlar;

- Uyarıcının şiddeti,
- Aşırı zıtlık (karşıtlık),
- Hareketlilik,
- Süreklilik,
- Tekrar (yinelenme),
- Alışılmışın dışındaki uyarıcılar,
- Tanışıklıktır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Algının özelliklerini ayırt ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Algının özelliklerini ayırt ediniz.	➤ Konuyla ilgili bölümü tekrar edebilirsiniz.
➤ Algıda organizasyonu etkileyen etmenleri ayırt ediniz.	➤ Konuyla ilgili bölümü tekrar edebilirsiniz.
➤ Algıyı etkileyen etmenleri ayırt ediniz.	➤ Kendi algınızı etkileyen etmenlerle modüldeki etmenleri karşılaştırabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Çeşitli uyarımları daha önceki yaşantılarında etkisi ile yorumlama, onları anlamlı hâle getirme süreci aşağıdakilerden hangisidir?
A) Uyarım
B) Duyum
C) Algılanma
D) Algı
E) Uyarıcı
2. Aşağıdakilerden hangisi algının özelliği değildir?
A) Algı alanı
B) Algı dayanağı
C) Algıda hareketlilik
D) Derinlik algısı
E) Algıda değişmezlik
3. Aşağıdakilerden hangisi algıda organizasyonu etkiler?
A) Yakınlık
B) Zıtlık
C) Ayrışım
D) Büyüklük
E) Değişmezlik
4. Aşağıdakilerden hangisi algıların bir bütün içinde algılanmasıdır?
A) Derinlik algısı
B) Algıda değişmezlik
C) Algı alanı
D) Algı dayanağı
E) Algıda bütünlük
5. Aşağıdakilerden hangisi bir olayın tümü ya da bir bölümü üzerinde zihin gücünün toplanması durumudur?
A) Dikkat
B) İllüzyon
C) Halüsinasyon
D) Şekil-zemin ilişkisi
E) Algıda organizasyon

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-5

AMAÇ

Normal ve farklı bilinç durumlarını ayırt edebileceksiniz.

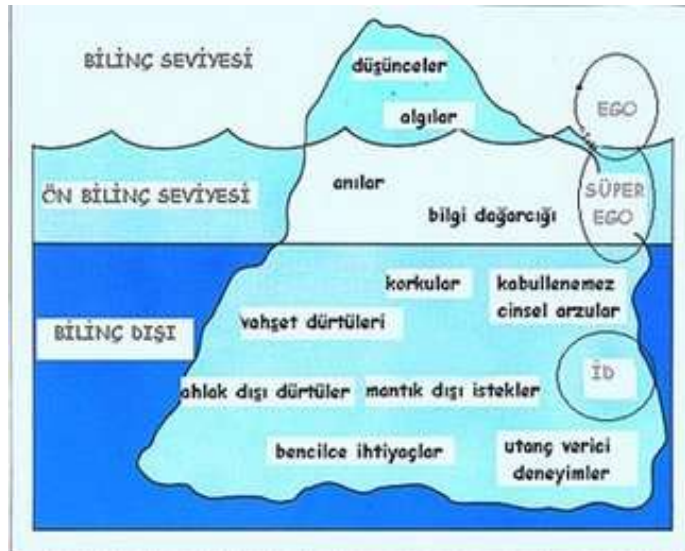
ARAŞTIRMA

- Hazırladığınız planlama aşamasını öğretmeninizle paylaşınız. Öğretmeninizden de görüş alınız.
- Önerilen kaynaklardan faydalanarak bilinç ve bilinç durumlarını araştırınız. Sınıfta sunum yapınız.

5. BİLİNÇ

Bilinç, insanın içinde yaşadığı çevresi, yaşadıkları ve kendi varlığı üzerinde bilgi sahibi olma yeteneğidir. İnsanın kendisinden ve çevresinden haberdar olması hâlidir.

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud, zihni bir buz dağına benzetmişti. Freud'a göre psikolojik olayları açıklamada tek başına bilinç yeterli değildir. İnsan davranışlarında asıl bilinçaltı etkilidir. Ana hatlarıyla bilinç ve bilinçaltı olarak betimlediği farklı bilinç aşamalarını buz dağının suyun altında ve üstünde kalan bölümleriyle bağdaştırmıştı. Freud'a göre bilincin büyük bir bölümünü korkuların, bencilce ihtiyaçların, utanç verici deneyimlerin, ahlak dışı dürtülerin yer aldığı bilinçaltı oluşturuyordu. Freud, bilinç ve bilinçaltı dışında bir de ön bilinçten söz ediyordu. Ön bilincimizde, o anda bilincinde olmasak da hemen bilince taşıyabileceğimiz anılar ve dünya bilgileri bulunuyordu (örneğin, güneşin turuncumsu-sarı bir renkte olduğunu bilmemiz gibi).



Şekil 5.1: Buz dağı benzetmesi

5.1. Normal Bilinç Durumları

İnsanın çevresini tanıması ve davranışlarını ona göre şekillendirmesi bilinç sayesinde gerçekleşir. Normal bilinç durumu, bireyin kendi duyularının, uyarıcıların, kendi kararlarının, düşüncelerinin farkında olduğu uyanıklık durumudur.

Normal bilincin aktif ve pasif bilinç olmak üzere iki çeşidi vardır. Pasif bilinç normal uyanık olma hâlini ifade eder. Aktif bilinç ise aşırı ve dikkatli uyanıklılığı içine alır. Bireyin dikkati belirli noktalarda yoğunlaşır.

Çevremizdeki uyananların bilincine varıp onlara karşı beklenen tepkileri verebilmemiz için öncelikle uyanık olmamız gerekir. Bu nedenle de kişinin bilincinin açık olması, çoğu zaman uyanık olmasıyla bağdaştırılır. Birey, normal bilinç durumunda;

- Dikkatli ve uyanık hâldedir.
- Çevresindeki uyarıcıları algılayabilir.
- Uyarıcıları bilgiye dönüştürebilir.

5.2. Farklı Bilinç Durumları

Normal bilinç durumu dışında uyku, rüya, meditasyon, hipnoz farklı bilinç durumlarıdır.

5.2.1. Uyku ve Rüyalar

Uykunun hafif uykudan derin uykuya kadar çeşitli aşamaları vardır. Bu evrelerde beynin biyoelektrik kayıtlarının farklı dalga boylarında oldukları görülmüştür. Uyku hâlinde bilinç pasif değil, aktiftir. Kimi psikologlara göre rüyalar, günlük yaşantıları yansıtır. Çeşitli meslek gruplarından birçok kişinin rüyaları incelenmiş bunların meslek ve çevreyle yakın ilişkisi olduğu görülmüştür.

➤ **Biyolojik saat, biyolojik ritim (bioritim)**

Bioritim, zaman algısıyla ilgilidir, organizmanın zaman sürelerini algılayabilme özelliğidir. Büyüme, uyku-uyanıklık döngüsü, biyolojik ritimleri ve döngüleri düzenleyen biyolojik bir iç zamanlama mekanizmasıdır. İnsan uykunun değişen ritmine uyum sağlar ve çoğu durumda saate bakmadan, zamanı doğru tahmin edilebilir. Biyolojik saat, organizmanın içinde bulunduğu çevreye uygun bir biçimde çalışır.

➤ **Uykunun bilinen yapısı**

Uyku, bilincin fizyolojik olarak çözülmesi, yorulan organizmaların dinlenmeye geçmesidir. Uykuya geçildiğinde ilk önce derin bir uyku sonra REM dönemi daha sonra NREM ve REM birbirini izler. Derin uyku yaklaşık bir saat sürer. REM uykusunda beyin uyarılmış gibi aktiftir ama organizma dış dünyaya kapalıdır. Uyku sırasında organizmanın tepkileri yavaşlar, tüm sistemler otomatik olarak yeniden düzenlenir. Beyin, uykuda da çalışmasına devam eder. Uyanırken öğrendiklerini ayırtırır, gruplar, depolar. Uyku, organizmanın dinlenmesini sağlar.

Uykunun birinci evresi sadece birkaç dakika sürer. Kişi bu evrede kolayca uyandırılabilir ve uyanınca uyumuş olduğunun farkında olmayabilir. İkinci ve üçüncü evreler yavaş yavaş derinleşen uyku olarak tanımlanır. Bu evrede kişinin uyandırılması zordur ve kişi ses ya da ışık gibi uyaranlara pek tepki vermez. Kalp atış hızı, kan basıncı ve vücut ısısı düşmeye devam eder. Uykunun dördüncü evresinde, kalp atış hızı, solunum, kan basıncı ve vücut ısısı en üst düzeye çıkar. Uykuya daldıktan yaklaşık bir saat sonra, kişi uykunun 4. evresinden 3, 2 ve tekrar 1. evresine doğru geri döner.

Uykunun ilk evresinde beyin dalgaları yavaşlar, kaslar gevşer ve göz hareketleri durur. Bu süre içerisinde kalp hızı yavaşlar, kan basıncı ve vücut ısısı düşer. Vücutta tam bir gevşeme olur. Bu evre “REM” uykusu olarak tanımlanır.

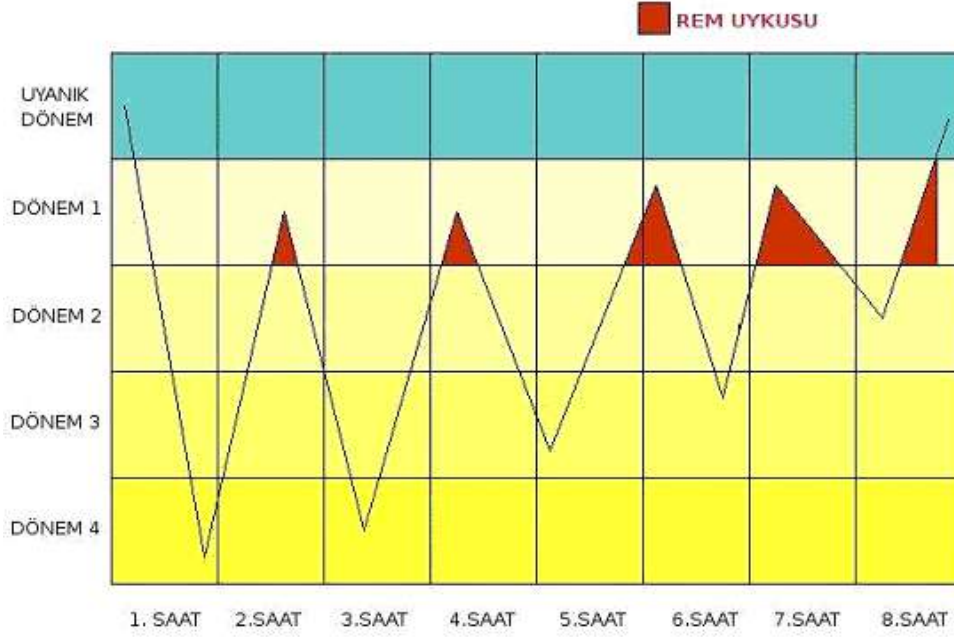
REM döneminde, uyku hafiftir. Sinir sisteminin aktivitesi artar. REM uykusu dışındaki NREM denen ve bilincin tamamen kaybolduğu derin uykuda dahi beyin hücreleri çalışmaya devam eder. Rüyaların büyük bir bölümü REM uykusunda görülür. Her 90 dakikada bir oluşan REM uykusu sırasında beyinde yüksek bir hareketlenme olur. Göz kasları dışındaki istemli kaslarda felç benzeri bir gevşeme meydana gelir. Kaslardaki bu geçici felç durumunun, rüyalar sırasında vücudu beklenmedik hareketlerden ve kazalardan korumak için olduğu düşünülmektedir.

REM uykusu vücut ve ruh sağlığı için oldukça önemlidir. REM uykusu beyindeki bağlantıların yeniden şekillenmesini sağlayarak belleğin gelişmesine ve öğrenmeye önemli katkıda bulunmaktadır. REM uykusunu yeterince alamayan kişilerde ruhsal bozukluklar, konsantrasyon zorluğu, kişilerin belleklerinde zayıflama ve öğrenme sorunları görülür. Genel olarak NREM uykusunun bedeni, REM uykusunun zihni yenilediği kabul edilir.

Nonrem (NREM) döneminde, beyin dalgalarının çok yavaşladığı saptanır. Bu dönemde kaslar gevşer, sinir sisteminin işlevleri yavaşlar, kan basıncı ve solunum hızla düşer. Yine bu dönemde, büyüme hormonu salgılanır, protein sentezi artar. Böylece bedenin dinlenmesi sağlanır. Sağlıklı erişkinlerde uyku NREM ile başlar. Yavaş dalga uykusu (NREM) en derin ve sakin uykudur. Bu uyku döneminde uykuda gezme, gece korkuları görülebilir. Bu uykudan uyandırılan insan, bir süre aklını başına toplayamaz. Bu dönemde iyi uyunamazsa sabah yorgunluk hissedilir. Derin ve dinlendirici olan bu uykuda dört evre vardır:

- Uyuklama evresi
- Hafif uyku evresi
- Derinleşen uyku evresi
- Derin uyku evresi

NREM sırasıyla dört evrenin ardından, REM uykusu, daha sonra yeniden birinci evre gelir. Bu düzen, uyku boyunca devam eder. Ortalama doksan dakikada bir ortaya çıkan REM uykusu 5-30 dakika sürer. Sağlıklı bir erişkinde tüm evrelerin yeterli sürede görülmesi gerekir.



Şekil 5.2: Uyku döngüsü

Rüya, beynin bilinçli tepkilerde bulunmaması, dış dünyaya kapanarak bilinçli olmadan imgeler kullanarak faaliyetini sürdürmesidir. Geçmiş deneyimler, yaşantılar, ortam, fizyolojik yapı, bilinçaltı etkenler, rüyalar üzerinde etkilidir.

➤ **Rüya ve uykunun işlevleri**

Rüyalar, uykunun REM evresinde görülür ve insan sağlığı için oldukça önemlidir. Rüyaların, öğrenme ve bellekle yakın ilişkisi vardır. Rüyalar sırasında, mevcut nöron bağlantıları defalarca uyarılır. Bu da gün içerisinde öğrenilen bilgilerin sağlamlaşmasını sağlar. Rüyalar kaynağını, gerçekten yaşanmış olan ya da bilinçaltında var olan olaylardan, duygulardan, istek ve kaygılardan alır. Rüya görmek, insanın yaşaması ve sağlıklı kalabilmesi için zorunlu olan bir beyin etkinliğidir. Laboratuvarlarda yapılan «rüyadan alıkoyma» deneyleri (Kaydedici aletler, rüya görmeğe başladığını haber verir vermez denek hemen uyandırılır.), çıldırmaya kadar varabilen sinir ve ruh bozukluklarına yol açmıştır.

Hepimiz her gece rüya görürüz fakat gördüğümüz rüyaları tümüyle hatırlamayız.

YAŞ	UYKU SÜRESİ
Yeni doğan çocuk	24 saate yakın
1 Yaş	18 saat
2,5-5 yaş	14 saat
7-14 yaş	10 saat
15-50 yaş	7-8 saat
50-70 yaş	5-6 saat

Tablo 5.1: Yaşa göre uyku süresi

Uzun süreli uykusuzluk sinir sisteminde zihinsel işlevlerde azalma ve yavaşlamaya yol açar. Günlük uyku süresini 1-2 saat kısaltmak ya da uzatmak uyanıklığın niteliğini bozar. Normal olarak insanlarda günlük uyku gereksinimi 6-9 saat arasındadır. Uykunun özellikle sinir sisteminin sağlığının korunmasında önemli rolü vardır. Uyku ile ilgili yapılan deneyler sonucunda, organizmanın hiç uyumadan yaşamasının mümkün olmadığı tespit edilmiştir.

Kısa bir süre hiç uyumayan insanlarda sıkıntı, huzursuzluk, yorgunluk, baş ağrısı, isteksizlik, dikkat güçlüğü, hatırlama güçlüğü, uyuklama görülmüştür. Uzun bir süre uyumayan insanlarda bedensel sorunlar, sinirlilik, öfke, halüsinasyon ve davranış bozuklukları ortaya çıkmıştır. Bunlar uykunun sağlık için ne kadar önemli olduğunun göstergesidir.

5.2.2. Uyku Bozuklukları

Uyku için yeterli zaman ve fırsat olmasına rağmen uykuya başlamada, uyku süresinde ve bütünlüğünde tekrarlayan güçlükler yaşanabilir. Bu durum, kişinin normal yaşantısını bozuyorsa uyku bozukluğu olarak tanımlanır.

Uykuda ortaya çıkan bozuklukların bazıları, beynin uyku ve uyanıklığı denetleyen bölümündeki bozukluklardan kaynaklanır. Uykusuzluğun bazı nedenleri şunlardır:

- **Apne:** Gece ortaya çıkan solunum güçlüğü ve solunum durması olarak adlandırılır. Apne hastaları kendilerini yorgun hisseder ve ertesi gün sürekli uyuklar. Daha çok yaşlılarda görülür.
- **Uyku nöbetleri (narkolepsi):** Bireyin günlük faaliyetlerin ortasında aniden uyuklamasına neden olan kalıtsal bir bozukluktur. Narkolepsinin belirtisi aniden kişinin REM uykusuna girmesidir. Hastasını muayene eden doktorun uyumaya başlaması narkolepsiye örnektir. Ayrıca;
- Aşırı uyku,
- Sık sık uyanma,
- Uyumada güçlük çekme,

- Az uyuma ya da erken uyanma,
- Uyurgezerlik,
- Uyuma koşullarının bozukluğu,
- Dolaşım ya da beyin hastalıkları,
- Bunaltı ya da ruhsal çöküntü gibi psikolojik sorunlar ve ağrı gibi fiziksel bozukluklar uykusuzluğun nedenleri arasında sayılabilir.

5.3. Diğer Bilinç Durumları

Normal bilinç durumunun dışında bilincin meditasyon ve hipnoz ve madde bağımlılığı durumları da vardır.

5.3.1. Meditasyon

İnsanın, kendi bilinci ile vücut fonksiyonlarını kontrol altına alması ve dikkatini yoğunlaştırmasıdır. Kişi, fizyolojik olarak gevşemiş bir vücutta, uyanıklık hâlini yaşar. Parasempatik sinir sistemi kullanılarak vücut faaliyetleri yavaşlatılır. Kalp atışları yavaşlar, kan basıncı düşer.

Amaç, bireylerin ruhsal dinlenmesini sağlamaktır. Ayrıca meditasyon tekniğiyle zihin sakinliği, çevreyle barışık olma ve kendini iyi hissetme duygusu oluşturulmaya çalışılır. Bu teknikle kişi, bedeni üzerinde ruhsal denetim sağlayarak gerginlik ve kaygıdan kurtulmaya çalışır.

5.3.2. Hipnoz

Hipnoz, başkasının telkini aracılığıyla odaya çıkan, tam olmayan uyku hâlidir. Bir kişinin, diğer bir kişinin davranış, duygu, düşünce ve algılarını kontrol etmesi hâlidir. Hipnoz olabilmenin en önemli unsuru kişinin kendi isteği ile telkine razı olmasıdır. Enerjisi yüksek ve hareketli insanlarda hipnoz hâli zor olur. Hayalperest insanlarda hipnoz hâli daha kolaydır. Hipnozda bilinç uyuşmuştur ama duygular varlıklarını korur. Gerçeklik algısı azalır ve hareketler irade dışıdır.

Hipnoz etkisi altında acı duyumu azaltılabilir, sigaradan tikslenme sağlanabilir. Ancak şunu özellikle belirtmek gerekir ki normal hayatta bireyin üstesinden gelemediği işleri (fiziksel) hipnoz yöntemiyle gerçekleştiremeyiz. Örneğin zekâ seviyesini yükseltmeyiz. Kaldıramadığı ağırlığı kaldırabilme gücü sağlayamayız. Hipnoz sırasında olanlar genellikle sonradan hatırlanmaz.

5.3.3. Madde Bağımlılığı

İnsanın hayatında bazı alışkanlıkları, çevreye uyumunu, kendi sağlığını ve varlığını tehdit eder. Bağımlı (sigara, alkol, uyuşturucu gibi) hâle gelmek organizmanın bu alışkanlıklardan kurtulmasını engeller. Başlangıçta zevk veren ve insanın dostu gibi görünen bağımlı madde, bir süre sonra insanın bütün hayatını kontrol altına alır.

Bağımlı hâle gelmenin tek nedeni bağımlılık yapıcı maddeler değildir. Çevrenin de bağımlılığın oluşmasında önemli bir rolü vardır. Kişilik gelişimi ve kimlik oluşumunda hem biyolojik yapının hem de aile çevresinin etkileri vardır. İnsanın biyolojik yapısındaki eksikliklerine ailenin ve yakın çevresinin, olumsuz etkileri eklendiğinde, kendine güvenemeyen, sorumluluklarının bilincinde olmayan bir insan olabilir. İlgi, sevgi eksikliği, güvensizlik duygusu bireyin sürekli endişe ve kaygı içinde, toplumdan, sorumluluklarından kaçan, kurallara karşı direnen bir insan olmasına neden olur. Alkol ve uyuşturucu alınmasında;

- Yatkın kişilik yapısı,
- Soya çekimsel özellikleri,
- Benlik gelişiminde saplantı ve takıntılar,
- Çevreyle ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramama,
- Engellenmeye karşı dayanma eşiğinin düşük olması gibi bazı özellikler sıralanabilir.



Resim 5.1: Madde bağımlısı kişi

Çevre, alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılık oluşturan maddelere zemin hazırlamada etkili olmaktadır. Kendi içine dönen, uyum sağlayamayan insan, teselliyi bunlarda arayabilir. Başlangıçta insana zevk veren, rahatlık sağlayan maddeler, alışıldıktan sonra insanı kendine mahkûm etmektedir. Sigara alışkanlığının diğer maddelere göre daha farklı bir kullanım alanı vardır. Kişinin sağlığı açısından zararlı olmakla birlikte toplumdan, işinden, sorumluluklarından insanı koparmaz. Çocuk veya genç için büyümenin, yetişkin olmanın göstergesi olarak görülebilir. Bu da gencin erken yaşlarda sigaraya başlamasına neden olur.

Alkolün zararlı etkilerinin en önemlisi alkolik insanın üreticiliğinin yok edilerek tüketici olmasıdır. Bunun dışından alkolün;

- Saldırganlığa bağlı suç işleme,
- Trafik kazalarına sebebiyet verme,
- İş veriminin düşmesi,
- Ruhsal bozukluklar,
- Beslenme yetersizlikleri,
- Aile düzeninin bozulması gibi zararları vardır.

Kullanılan alkol ve uyuşturucu bağımlılık yaratmamışsa kişi irade gücüyle; bağımlılık yaratmışsa kendi isteği ile hastanede tedavi edilmelidir. Burada sadece alkol veya uyuşturucu madde bırakılarak yapılan tedavi yeterli olmaz. Kişilik ve benlik gelişimindeki yanlışlar da düzeltilmeli ve eski çevresinden uzaklaşmalıdır.

5.4. Beden İşlevlerinin Bilinç ve Dikkat Yoluyla Kontrolü (Biofeedback)

Biofeedback, bireyin kendi bedenini kontrol altına alarak üzerinde bazı değişiklikler yapabilesidir. Yöntem, bireyin bedensel farkında lığını artırmakta ve ruhsal olarak gerginlikten kurtulup rahatlanmasını sağlamaktadır. Anormal olarak işleyen kalp atışı, kan basıncı, vücut ısısı, uyku düzeni, stres ve kaygı düzeyi, kas gerginliği vb. bedensel mekanizmaları bu yöntemle kontrol edilebilmektedir.

Örneğin, migrenden dolayı baş ağrısı çeken hastaya, kas gerginliğine duyarlı elektrotlar bağlanır. Kişinin kasları gerginleştikçe elektrotların bağlı olduğu cihazdan yüksek bir ses duyulur. Hasta, terapistin yardımıyla deneyip geliştirdiği kas gevşetici teknikleri kullanarak bu sesi keser. Düşünerek, hayal kurarak, bazen de gevşeme teknikleriyle kas gerginliğiyle başa çıkmayı başarır. Tedavi sonrasında baş ağrıları olduğunda, birey cihaza gereksinim duymadan kaslarını kendi kendine gevşeterek bu ağrıdan kurtulur. Bu tedavi, stres, yüksek tansiyon, migren, sindirim sistemi hastalıkları, kronik baş ve bel ağrıları, astım vb. hastalıkların tedavisinde başarıyla uygulanmaktadır.

➤ Beyin dalgalarının kontrolü

Biofeedback durumunda olduğu gibi kişinin başına yerleştirilen elektrotlar aracılığıyla tespit ettiğimiz beyin dalgaları kişiye bildirilir. Bu yönü ile meditasyondan ayrılır. Kişi, farklı zihinsel durumlara göre beyninin hangi dalgaları yaydığını öğrenir. Düşüncelerini kontrol ederek zihnini, alfa dalgalarını yaydığı dönemdeki duruma getirir. Böylece kişi beyin dalgalarını kontrol etmesini öğrenir. Başlangıçta alfa dalgaları görüldüğünde bir sinyal sesi ile uyarılan kişi, daha sonra kendisi beyin dalgalarını istediği duruma getirebilir.

➤ Beden işlevlerinin ve iç organlarının kontrolü

Biofeedback yoluyla bir insana, beden işlevlerini ve iç organlarını kontrol etmesi öğretilir. Kişiy bağlamış olduğumuz alet, iç organlardaki değişimleri anında görmemizi sağlar. Kasları gergin bir durumda olan kişi, kalp atışlarının ve solunumunun bu durumda arttığını görür. Kaslarını gevşetir. Gevşemenin bir süre sonra bedenini kontrol etmesini öğrenir. Ancak bu, bireyin iradesi ile sınırlıdır.

➤ Klinik ve sağlıktaki uygulamaları

Birçok hastalığın nedeni işsizlik, geçirilen bir trafik kazası, çok sevilen bir yakınının ölmesi sonucu yaşanan gerginliklerdir. Gerginlikle birlikte sempatik sistem devreye girer. Sempatik sistem, otonom sinir sisteminin hızlı çalışmasına neden olur. Bunun sonucu olarak da dolaşım ve sindirim sistemi hastalıkları, depresyon, zihinsel işlevlerde bozukluklar ortaya çıkar. Biofeedback ile hastalara, kaslarını gevşetmeleri öğretilir. Kasların gevşemesi parasempatik sistemi devreye sokar. Bunun sonucunda organizmanın işleyişi yavaşlar. Bu yavaşlamanın yarattığı rahatlık, bazı hastalıkların iyileşmesini sağlar.

UYGULAMA FAALİYETİ

Normal ve farklı bilinç durumlarını ayırt ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Bilinç durumunu gözlemleyiniz.	➤ Çevrenizdeki insanları gözlemleyebilirsiniz.
➤ Farklı bilinç bozukluklarını ayırt ediniz.	➤ Önerilen kaynaklardan faydalanabilirsiniz.
➤ Uyku bozukluklarını ayırt ediniz.	➤ Konuyu tekrar edebilirsiniz.
➤ Beden işlevlerini bilinç ve dikkat yoluyla kontrol ediniz.	➤ Kendi üzerinizde uygulayabilirsiniz.
➤ Madde bağımlılığının belirtilerini gözlemleyiniz.	➤ Madde bağımlılığı konusunu önerilen kaynaklardan tekrar edebilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi normal bilinç durumudur?
A) Çevresindeki uyarıcıları algılayabilir.
B) Uyku
C) Rüya
D) REM dönemi
E) Nonrem dönemi (NREM)
2. Aşağıdakilerden hangisi beyin dalgalarının elektroensefalograf denilen aletle ölçülmesidir?
A) Nörofizyoloji
B) Lokalizasyon
C) EEG
D) EKG
E) MR
3. Aşağıdakilerden hangisi rüyaların en yoğun görüldüğü uyku dönemidir?
A) Nonrem (NREM)
B) REM
C) Derin uyku
D) Biyolojik saat
E) Uyuklama evresi
4. Aşağıdakilerden hangisi 15-40 yaş arasındaki kişilerin uyku süresidir?
A) 5-6 saat
B) 7-8saat
C) 10 saat
D) 12 saat
E) 14 saat
5. Aşağıdakilerden hangisi uyku bozukluğunun sebebi değildir?
A) Aşırı uyku
B) Sık sık uyanma
C) Erken uyuma
D) Uyurgezerlik
E) Uyku nöbeti

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-6

AMAÇ

Öğrenme ve bellek süreçlerini ayırt edebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Sizce, öğrenme nasıl gerçekleşiyor? Daha önceki bilgilerinize dayanarak bu konuyla ilgili sunum hazırlayınız.
- Modülü okuduktan sonra daha önceki hazırladığınız sunuyla karşılaştırınız. Sonuçlarını öğretmeninizle paylaşınız. Öğretmeninizin de görüşünü alınız.

6. ÖĞRENME VE BELLEK

Öğrenme tekrarlar, yaşantılar, eğitim ve öğretim sonucu davranışlarda meydana gelen değişimlerdir. Öğrenilmiş davranışlar, doğrudan sonra yaşantılarla elde edilen davranışlardır. Belli bir dili konuşmak, yemek yeme alışkanlıkları kazanmak, düşünceler karşısında farklı tutum ve tavırlar göstermek, matematik problemi çözmek gibi davranışlar öğrenilmiş davranışlardır.

- **Öğrenme çeşitli biçimlerde açıklanmaktadır. Öğrenme;**
 - Karmaşık bir süreçtir.
 - Nörofizyolojik bir olgudur. Öğrenme ile beyinde kimyasal ve elektriksel birtakım değişiklikler olur. Sinir sisteminde de yeni bağlar kurulur.
 - Psikolojik bir olgudur. İnsan bir şeyi öğrendiğinde, o konu ile ilgili tüm gerçekleri anlamaya daha önceki algıları ile birleştirip yorumlamaya çalışır.

Her öğrenme sonucu az ya da çok davranış değişikliği meydana gelir. Ama her davranış değişikliği bir öğrenme değildir. Buna göre içgüdü, refleks veya şans eseri gerçekleştirilen davranışlar öğrenme değildir. Öğrenmede olgunlaşma ve motivasyon önemli bir faktördür. Bir şeyi öğrenebilmek için belli bir olgunlaşma düzeyine gelinmesi ve belli bir motivasyonun olması gerekir. Öğrenme, psikolojinin önemli bir konusudur. İnsan davranışlarının oldukça büyük kısmı öğrenilmiş davranışlardır. Öğrenilmemiş davranışlar refleksler, iç dürtüler, içgüdülerdir.

Refleksler, dıştan veya içten alınan bir uyarıya karşı vücudun yaptığı uyum hareketidir. Genzimize bir şey kaçtığında hapsirmamız, elimizi gözümüze yaklaştırdığımızda gözümüzü kapatmamız refleks davranışına örnek gösterilir. Açlık, susuzluk, cinsellik, annelik gibi iç dürtüler de organizmayı harekete geçirir. Bu davranışların bazıları, öğrenme ile ilgili olsa da çoğu doğuştan kazanılmıştır.

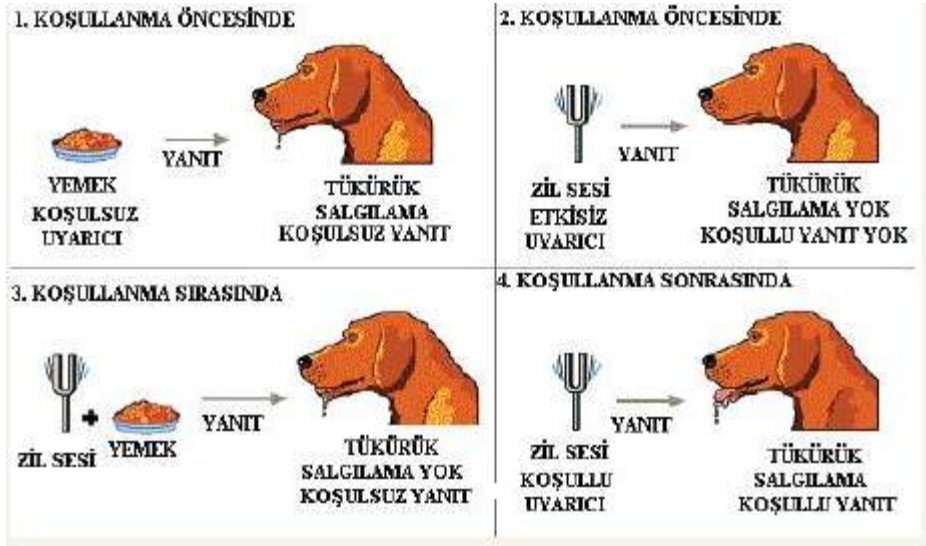
6.1. Öğrenme Türleri ve Süreçleri

Her öğrenme durumunun, öğrenmeyi meydana getiriş tarzı, tarihçesi ve teorileri değişiktir. Bu öğrenme türleri, klasik koşullanma, edimsel koşullanma, model alarak öğrenme ve bilişsel öğrenmedir.

6.1.1. Klasik Koşullanma Yoluyla Öğrenme (Birleştirerek, Bağ Kurarak Öğrenme)

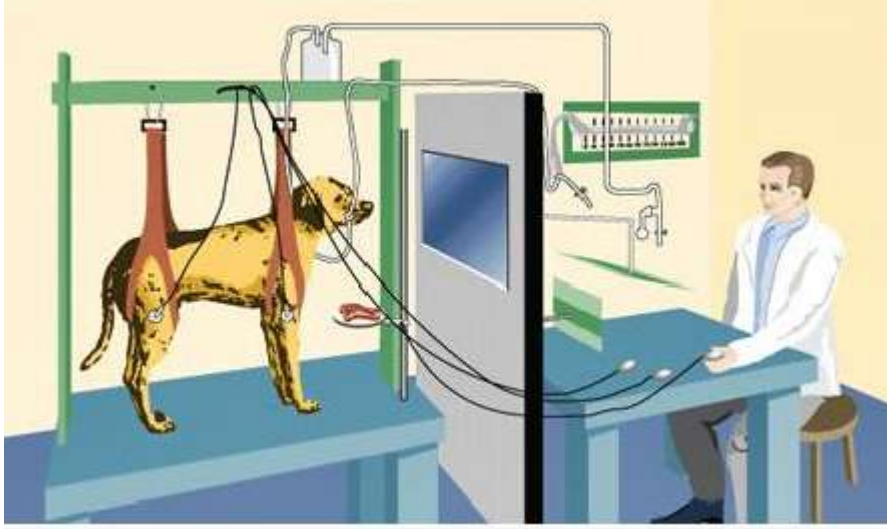
Koşullu bir uyarıcının etkisiyle refleksin ve tepkilerin ortaya çıkmasına koşullu refleks denir. Koşullu refleksde uyarıcı belenmiş yani öğrenilmiş bir semboldür. Koşulsuz refleksde ise uyarıcı sembol değil gerçek uyarıcıdır.

Klasik koşullanma, organizmanın doğal uyarıcıya karşı gösterdiği tepkiyi, tekrarlar sonucu yapay uyarıcıya karşı da göstermesidir. Klasik koşullanma deneyini yaparak bir kuram (teori) geliştiren bilim adamı, Rus Fizyologu İvan P. Pavlov'dur. Pavlov'un köpek üzerinde yaptığı deney, salya koşullanması ile ilgilidir.



Resim 6. 1: Klasik koşullanma deneyi

Pavlov, zile salya tepkisi vermeyen köpeğe, zil karşısında salya tepkisi vermeyi öğretmiştir. Normal koşullarda bir köpeğin yanında zil çalınması durumunda köpek salya salgılamaz. Zil sesi nötr uyarıcıdır. Bir köpeğe et verildiğinde ise köpek otomatik olarak salya salgılar. Salya tepkisi doğuştan gelen refleks türü tepkidir, öğrenilmemiştir. Burada et, koşulsuz uyarıcı yani doğal uyarıcıdır. Pavlov, önce zil çalıp sonra et verme işlemini defalarca tekrarlamıştır. Bir süre sonra yalnızca zili çaldığında köpek et gelecek beklentisi içinde olduğundan zile karşı da salya tepkisi göstermiştir. Bu durumda zil sesi koşullu yani öğrenilmiş ya da diğer bir deyişle yapay bir uyarıcı olmuştur. Köpeğin zil sesine göstermiş olduğu salya salgılama davranışı da koşullu yani öğrenilmiş yapay bir tepkidir.



Resim 6. 2: Klasik koşullanma deneyi

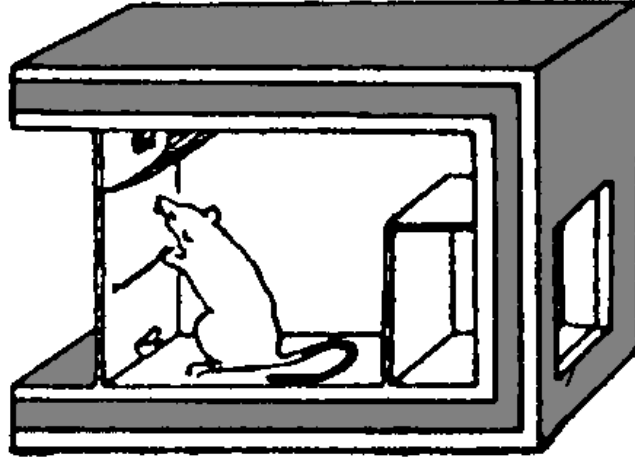
Klasik koşullanma, koşulsuz ve koşullu etkilerin birleşimlerini içerir.

- **Koşulsuz uyarıcılar:** Her zaman aynı tepkisel davranımı uyandıran uyarıcılardır. Pavlov'un deneyinde, daha koşullanmadan önce bile köpeğin ağzına konan yiyecek salya salgılama davranımına neden olmuştur. Bu davranıma neden olan uyarıcı, koşulsuz uyarıcı olur. Yani köpeklerin yiyeceklere karşı gösterdikleri doğal tepkileri, koşullanmamış tepkilerdir.
- **Koşullu uyarıcı:** Öğrenilmiş olan uyarıcıdır. Başlangıçta etkisiz olan, fakat koşulsuz bir uyarıcıyla eşleştirilmesi sonucu koşullu davranımı gerçekleştirir hâle gelen uyarıcıdır. Pavlov'un deneyinde, zil daha önce öğrenilmiş koşullu uyarıcıdır. Köpeklerin salıgilama yapmak için zil sesine tepki göstermeleri doğuştan değildir. Bunu, uyarıcı-tepki olayı sonucu öğrenirler. köpeklerin zil sesine karşı gösterdikleri tepkileri koşullu tepkiler olarak tanımlar.

6.1.2. Edimsel Koşullanma (Operant Koşullanma)

Organizmanın, davranışlarının sonuçlarına bakarak yeni davranışlar kazanmasıdır. Başka bir deyişle organizmanın bir ödüle ulaşabilmek ya da cezadan kaçabilmek için istenilen davranışları yapmasıdır. Edimsel davranışta önce tepki yapılır sonra tepkinin doğurduğu uyarıcı gelir (T-U). Klasik koşullanmada ise önce uyarı vardır ve organizma ona tepki gösterir (U-T).

Skinner deneyinde fare, özel düzenekli, ses geçirmeyen bir kafesin içine konur. Rastgele yaptığı davranışlar sırasında manivelaya basması sonucu yemek kabına otomatik olarak besin düşmektedir. Bir süre sonra edimsel davranış olarak manivelaya basmaya başlamıştır. Aç olan hayvan, manivelaya basarak yiyeceği elde eder, yiyeceği elde eden hayvan manivelaya basma davranışını sürdürür.



Resim 6.3: Skinner deney kutusu

Davranışlar sonucunda organizmanın hoşuna giden bir durum ortaya çıkabilir. Örneğin yeni aldığınız bir kazağı giydiğiniz zaman arkadaşlarınız “Kazağın çok güzel, sana çok yakışmış.” derse o kazağı giyme davranışınız devam eder. Bazı davranışların sonucunda organizmanın hoşuna gitmeyen bir durum ortaya çıkabilir. Yeni kazağınızı giydiğiniz gün değer verdiğiniz bir arkadaşınız size yakışmadığını söylerse o kazağı giymek istemezsiniz. Bu tür koşullama da davranışı izleyen ve organizma üzerinde hoş a gidici bir etki yaratarak davranışın (edimin) ortaya çıkma olasılığını artıran uyarıcılara **pekiştireç** denir. Bir davranışın arkasından gelen ve organizma için hoş a gitmeyen bir durum yaratan uyarıcılar ise cezalardır. Ceza, davranışı zayıflatır ya da belli bir süre için durdurur. Pekiştireçler olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır:

- **Olumlu pekiştireç:** Bir davranış, organizmanın hoşuna gidecek bir uyarıcının doğrudan verilmesi ile pekiştiriliyorsa buna olumlu pekiştirme denir. Fareyi yiyeceğe götüren davranış olumlu bir pekiştirmedir.
- **Olumsuz pekiştireç:** Ortadan kaldırıldığı ya da verilmediği zaman davranışın ortaya çıkma eğilimini artıran pekiştireçlerdir. Sonucunda ortaya çıkan pekiştirmeler de olumsuz pekiştirmelerdir. Hatalı davranışların azaltılması ve istenen davranışların ortaya çıkarılması, olumsuz pekiştireçtir. Örneğin yaramazlık yapan, çalışmayan çocuklara nazik davranma ve çalışma davranışlarını öğretmek için onları olumsuz ortamlarda çalışmaya ve bulunmaya zorlamak, istenilen davranışlar yapınca ortamdaki olumsuz pekiştireçtir.

Hem olumlu hem de olumsuz pekiştirme, organizmanın hoşuna giden bir etki yaratır ve davranışın tekrar ortaya çıkma olasılığını artırır. Pekiştireçler yoluyla birey istedik ve istenmedik davranışlar öğrenebilir. Bu nedenle pekiştireçler çok dikkatli kullanılmalı ve doğru davranışlar pekiştirilmelidir. Yapılan bir davranışın sonucunda, organizma için olumsuz bir durum yaratan uyarıcılara **ceza** denir. Cezalar iki türdür:

Birinci tip cezada davranışın arkasından olumsuz uyarıcı doğrudan doğruya verilir (çocuğun yaptığı bir davranış nedeniyle dövülmesi, azarlanması gibi).

İkinci tür cezada ise ortamda bulunan olumlu bir uyarıcı ortamdaki çekilerek organizma için olumsuz bir durum yaratılır (çocuktan sevgiyi esirgeme, teneffüse çıkmayı yasaklama, arkadaşlarından ayırma gibi).

Pekiştireç, davranışı güçlendirirken ceza zayıflatır ya da belli bir süre için durdurur. Ceza, istenmedik davranışların bastırılmasında etkili olabilir. Ancak davranış değişikliğine neden olmaz. Cezanın diğer bir olumsuz yönü ise saldırgan davranışlara neden olmasıdır. Olumsuz pekiştirme ile ceza, çoğu zaman karıştırılmaktadır. Olumsuz pekiştirmede, olumsuz pekiştireçler ortamdaki çıkartılırken cezada olumsuz pekiştireçler ortama konur. Olumsuz pekiştirmede, davranışın tekrar edilme olasılığı artarken ceza, davranışı durdurur.

➤ **Koşullu öğrenme süreçleri**

- **Genelleme:** Koşullu tepkiyi yaratan uyarıcının, benzerlerine de aynı tepkiyi göstermesidir (örneğin, köpekten korkan çocuğun kediden de korkması gibi).
- **Ayırt etme:** Genellemenin karşıtı olarak hangi uyarıcıya hangi tepkinin gösterileceğini ayırt etmedir (örneğin, kediden korkan çocuğun köpekten korkmaması gibi).
- **Sönme:** Koşullanmış davranışta görülen zayıflama (örneğin, zil sesine koşullanmış köpeğin zil ile birlikte et verilmemesi sonucu bu koşullanmanın kaybolması, köpeğin zil sesine karşı salya salgılamaması gibi).
- **Kendiliğinden geri gelme:** Sönen koşullanmış davranışın belli bir süre sonra aynı şartlarda yeniden canlanmasıdır (örneğin, zil sesine karşı oluşan koşullanmanın sönmesine rağmen belli bir süre sonra tekrarlandığında aynı koşullanmayı ortaya çıkarması gibi).

6.1.3. Klasik ve Edimsel Koşullanmanın Karşılaştırılması

Birbirine çok yakın öğrenme süreçleri olan klasik ve edimsel koşullanma arasındaki farklar Tablo 6.2’de verilmiştir.

KLASİK KOŞULLANMA	EDİMSSEL KOŞULLANMA
Organizma pasiftir. Önce bir uyarıcı durum verilir.	Organizma aktiftir. Önce organizma tarafından bir edim ya da davranış gösterilir.
Uyarıcıya karşı organizmanın gösterdiği tepki koşullanır.	Verilen pekiştireçlerle edimler koşullanır.
U–T (uyarıcı–teпки) bağı söz konusudur.	E–P (edim–pekiştireç) bağı söz konusudur.
Klasik koşullanmada uyarıcı belirli bir olaydır ve kısa sürelidir (ışık, ses gibi).	Edimsel koşullanmada uyarıcının birçok ögesi vardır ve uzun sürelidir.
Klasik koşullanmada davranış belirlidir, doğuştan gelme davranıştır.	Edimsel koşullanmada davranışlar çeşitlidir ve doğru davranış daha sonra ortaya çıkar.

Tablo 6.1: Klasik ve edimsel koşullanmanın karşılaştırılması

6.1.4. Model Alarak Öğrenme (Gözleyerek Öğrenme)

İnsanlar, doğal ve toplumsal çevrelerine uymak zorundadır. Özellikle toplumsal çevrelerine uyarken toplumsal kurallar ve değerler önem taşır. İnsanın toplumsal davranışlara uyumunda taklit etmenin önemli rolü vardır. Çocuklar, daha çok çevresindeki başka insanları ve büyükleri taklit ederek öğrenir. Taklit ederken başkalarını kendilerine model olarak alırlar. İnsan davranışlarının şekillenmesinde, çevrede gözlem yapmak etkili olur. Çoğu zaman bu davranışlar, farkında olmadan yapılır. Örneğin, annemiz gibi yemek pişiririz, babamız gibi konuşuruz, beğendiğimiz bir sanatçı gibi giyiniriz.

Birçok davranış toplumun genel yapısını yansıtır. Hatta en doğal görünen davranışlar bile böyledir. Yemek yiyişimizden, oturduğumuz, yürüyüşümüzden, öfkemizi belirtme biçimimize kadar birçok davranışımız model alınarak yapılır. Gözleyerek öğrenmede, örnek (model) alınan kişilerin davranışları önem taşır. Model bildiğimiz kişilerin kötü davranışları ödüllendirilmişse biz de öyle davranırız. Örneğin, ticarete isim yapmış, çok kazanan birini örnek alabiliriz. O kişinin yaptığı yanlış olan davranışlar, cezalandırılmıyor hatta ödüllendiriliyorsa biz de öyle davranırız.

6.1.5. Bilişsel Öğrenme

İnsan öğrenmelerinin çoğunda bilişsel öğrenme söz konusudur. Bu öğrenme durumunda, yeni bilgiler depolanır ve eski bilgiler yeni anlamlar kazanır. Örneğin, sigara içme alışkanlığından kurtulma ile ilgili bir yazı okuduğumuzda durum böyledir. Bu yazıdan öğrendiklerimizin klasik veya edimsel koşullanma ile bir ilişkisi yoktur. Pekiştirecin görünür biçimde kullanılmadığı ve ağırlık noktasını bilgi depolama, bilgi işlemenin oluşturduğu öğrenme durumlarına, bilişsel öğrenme denir.

Bilişsel öğrenmeler çoğu kez bilişsel gereksinmeden kaynaklanır. **Bilişsel gereksinme**, insanı, karşılaştığı nesnelere inceleyip gözden geçirmeye yönelten ve ilgili bilgileri sağladığı zaman uygunluk duymasına yol açan güdü ya da gereksinmedir.

6.1.6. Öğrenme Üzerinde Etkili olan Unsurlar

Öğrenme üzerinde çeşitli faktörlerin etkisi vardır.

➤ **Türe özgü hazır oluş**

Öğrenecek olan organizmanın, istenilen davranışı göstermek için gerekli biyolojik donanıma sahip olması demektir. Yani öğrenenin türünün öğrendiği konuya uygun olması gerekir. Ne kadar uğraşsanız uğraşın, bir zürafaya bisiklet kullandıramazsınız. Bu, zürafanın inatçı olmasından değil, biyolojik donanımının uygun olmamasından kaynaklanır.

➤ **Olgunlaşma**

Davranışların öğrenilmesi için bireyin belli bir olgunluğa, belli bir gelişmişlik düzeyine ulaşmış olması gerekir. Olgunlaşma, iki boyutta ele alınabilir:

- **Yaş:** Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için birey, gereken yaşa gelmiş olmalıdır. Örneğin, çocukların tuvalet alışkanlığını kazanabilmeleri için 2 yaş civarında olmaları gerekir.
- **Zekâ:** Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için belli bir zekâ seviyesi gerekir. Örneğin, bireyin okuma-yazmayı öğrenmesi için ortalama 6-6,5 yaşında olması gereklidir.

➤ **Genel uyarılmışlık hâli ve kaygı**

Uyarılmışlık düzeyi, bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları alma derecesi olarak tanımlanır. Başka bir ifadeyle organizmanın öğrenmesi için gerekli uyarılmışlık içinde olmasıdır. Burada ölçü, uyarılmışlık hâlinin ve kaygının ortalama bir seviyede olmasıdır. Genel uyarılmışlık hâli ve kaygısı bu ortalamanın altında ya da üstünde olan bireylerin iyi öğrenmeyi gerçekleştirmesini beklemek doğru olmaz. Örneğin “Bu sınavı kazanamazsam her şey biter.” diyerek sınava hazırlanan birinin ya da “Ben bu sınavı çalışsam da veririm.” diyen bir başkasının başarılı olması beklenemez. Yani genel uyarılmışlık düzeyinin ortalama düzeyde olması gerekir.

➤ **Geçmiş yaşantılar (olumlu-olumsuz transfer)**

Eski bilgilerin yeni öğrendiklerimizi etkilemesine, öğrenmede transfer denir. Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için bazı ön bilgilere ihtiyaç duyarız (örneğin bisiklet kullanmayı bilen birinin motosiklet sürmeyi daha kolay öğrenmesi gibi). Bu duruma olumlu transfer denir. Bunun tersi de yaşanabilir. Bağlama çalmayı bilen biri gitar çalmayı öğrenmeye çalıştığında, parmakları hâlâ bağlama figürleri gösteriyorsa bu durum öğrenme sürecinin zorlaştığını gösterir. Bu durum da olumsuz transfere örnektir.

➤ **Güdülenme**

Organizmayı harekete geçiren durumdur. Bireylerin güdülenme düzeyleri öğrenme düzeylerini etkiler. Birey davranışa içsel nedenlerle yönelirse içsel güdülenme; dışsal nedenlerle harekete geçerse dışsal güdülenme adını alır. Örneğin, kitap okumaya çalışmanız gerektiğini düşünerek başladığınız yani kendiniz istediğiniz için harekete geçtiyseniz burada içsel güdülenme vardır. Annenizin ya da babanızın isteği ile harekete geçerek kitap okumaya başladığınız burada da dışsal güdülenme vardır.

➤ **Dikkat**

Bilincin belli bir noktada toplanmasıdır. Öğrenmenin verimli olması için öğrencinin dikkatini derste anlatılanlara toplaması gerekir. Dikkat toplanmadığı sürece, bilgilerin algılanması ve anlaşılması güç olmaktadır. Örneğin, ders sırasında bahçede oynayan çocukların sesleri, sınıftaki öğrencilerin dikkatini dağıtarak öğrenmelerini engellemektedir.

6.2. Bellek ve Bellek Süreçleri

Bellek, yaşam boyunca öğrenmiş olduğumuz bilgilerin saklandığı yerdir. Duyum ve algılarla kazanılan bilgilerin beyinde saklanması, gerektiğinde de hatırlanması şeklinde gerçekleşen zihinsel bir işlemdir. Belleğin 3 aşaması vardır.

6.2.1. Duyum Belleği

Uyarıcı ortadan kalktığı hâlde duyumun çok kısa süre de olsa devam etmesidir. Duyum belleği, göz ve kulak belleği şekillerinde olur. İkinci bir uyarın gelmediği takdirde göz yüz milisaniye, kulak bin milisaniye süreyle uyarıcı tutabilir. Görme algısı, nasıl algılama açısından diğer algılara göre daha etkinse duyum belleği konusunda da öyle etkindir.

6.2.2. Kısa Süreli Bellek

Elde edilen bilgilerin geçici bir süreliğine saklandığı ve bir bölümünün uzun süreli belleğe geçişinin sağlandığı bellektir. Zihinde bilgileri tutma süresinin çok kısa olduğu (1-3 dk.) bellektir. Bilgi, kısa süreliğine lazımsa kısa süreli belleğe yerleşir. Örneğin, ilk defa duyduğunuz bir telefon numarası kısa süreli bellekte yer alır. Telefon konuşmasından sonra da kaybolur. Kısa süreli bellek aksatılmaya çok duyarlıdır. Telefon numarasını çevirirken dikkatimiz başka yöne çekilirse yanlış numara çevirebiliriz Kısa süreli belleğin en önemli özelliği bilgilerin bir süre sonra silinmesidir.

6.2.3. Uzun Süreli Bellek

Uzun süreli bellekte yer alan öğrenilmiş bilgiler, uzun zaman aralığında burada yer alabilir. Bu bellekteki bilgiler anlam ve özellikleri bakımından düzenlenir. Örneğin, okul numaramızı, ev telefonumuzu uzun süreli bellekte tutarız. Çünkü bu bilgileri sürekli ve uzun süre kullanırız.

Telefon numarasını arama örneğine tekrar dönecek olursak aldığımız uyarım (telefon numarası) ile beyinde bazı sinir hücreleri aktif hâle gelir. Bu geçici aktiftir. Sonucunda kısa süreli bellek doğar. Ancak aynı hücreler birçok kez aktif hâle getirilirse bu hücreler farklı bir yapı kazanır. Beyin hücrelerindeki bu yapısal değişim, uzun süreli belleğin oluşmasına yol açar.

6.3. Belleğin Temel İşlevleri

Bilim ve eğitim, sanayide benzeştirme yöntemi olarak kullanılır. Bir teknik araç, doğadan örnek alınarak yapılabilir. Örneğin uçaklar, kuşlar örnek alınarak yapılabilir. Günümüzde yaygın olan bilgisayar, insan beyni örnek alınarak yapılmıştır. Eğitim açısından bu yöntemin tersini uygulayabiliriz. Bellek konusunu daha açık hâle getirmek için bilgisayar belleğini örnek alabiliriz. Bilgisayarda veriler kodlanarak işlenir. Bilgisayar belleğinde bilgiler depolanır. İstenildiğinde de geri çağırılır. Aynı şey insan belleği için de söz konusudur. Yani belleğin temel işlemleri, kodlama, saklama, çağırma.

6.3.1. Kodlama

Bilgiyi belleğe işlenebilir hâle dönüştürmedir. Uzun süreli belleğe kaydedilen bilgiler kodlanarak kaydedilir. Kodlama çoğu kez otomatik olarak yapılır. Biz istemesek de kodlanır. Örneğin, görülen nesnelere adı, otomatik olarak aktif hâle gelir (çağırma ilişkileri yoluyla). Dikkatimizi yönlendirerek gelen bilgiyi daha sonra hatırlamamız (örneğin, sınav olacağımızı düşünerek) gerektiğini düşünerek bazı ek kodlamalar da yapabiliriz. Bilginin alınma yoluna göre zihin değişik kodlamalar yapar. Her uyarıcı türü, bellekte kodlanır (işitsel kod, görsel kod, tat kodu gibi).

6.3.2. Saklama (Depolama)

Herhangi bir öğrenme konusunu ya da algısal gereçleri daha sonra hatırlayacak şekilde yineleyerek belleğe yerleştirmedir. Beyne gelen uyarıcılar, orada benzer izler bulamıyorsa yaklaşık yirmi saniye sonra söner ve unutulur (bize yabancı olan dilin kelimeleri gibi). Kodlanarak belleğe kaydedilen bilgiler, gerektiğinde kullanılmak üzere uzun süreli bellekte saklanır. Uzun süreli belleğe aktarılan bilgiler, burada günler, aylar hatta yıllar boyunca saklanır.

6.3.3. Çağırma (Hatırlama)

Bilgiler istendiğinde, bizim arzu ve irademizle bilinç alanına çıkabilir. Bir süre orada bulunduktan sonra tekrar kaybolur. Öğrenilenlerin saklanıp yeniden canlandırılmasına hatırlama adı verilir. Daha önce anlatılan bir konu ile ilgili sorulara cevap verebiliriz. Oysa soru sorulmadan önce o konu aklımızda olmayabilir. Hatırlama için hatırlamak istediğimiz bilgilerin;

- Bellekte depolanmış olması,
- İyi örgütlenmiş olması yani hangi bilgileri belleğe nasıl bıraktığımızın bilinmesi,
- Depolanmış bilgiye bizi götürecektir ipuçlarının var olması gerekir.

6.4. Hatırlama ve Tanıma

- **Hatırlama**, uzun süreli bellekte yer alan bilgilerin zihinde tekrar canlanarak bilinç düzeyine gelmesidir. İlkokul dönemlerindeki okul numarasını hatırlama buna örnektir. Hatırlama ile çağrışım farklı kavramlardır. Çağrışım, bir uyarıcı algılandığında onunla ilgili başka şeylerin hatırlanmasıdır. Benzerlik, ardışıklık, zıtlık, zamanda ve mekânda yakınlık, çağrışımı kolaylaştıran etkenlerdir.
- **Tanıma**, daha önce öğrenilenlerin, yeniden karşılaşıncı farkına varmadır. Tanıma, belleğin, hatırlamadan daha ilkel bir işlevidir ve hatırlamadan daha kolaydır. Çoktan seçmeli sınavda doğru cevabı bulmak tanımadır. Klasik (soru-cevap) biçimindeki sınavlarda sorulara verilen cevaplar hatırlamadır.

6.5. Unutma ve Nedenleri

Unutma, önceden öğrenmiş olduğumuz bilgilerin zaman içinde bellekten silinmesi, kaybolmasıdır. İnsan, hayatı boyunca öğrendiği bilgileri hafızasında tutamaz. Yeniler öğrenilirken eskiler unutulmaya başlanır. Öğrendikten sonra zihnin uyarıcılara kapalı tutulması unutmayı azalttığından uykuda unutma en azdır. Öğrenilenlerin sık sık pekiştirilmesi unutmayı azaltır. Unutmanın nasıl gerçekleştiği tam olarak bilinmemektedir. Ancak, yapılan araştırmalar unutma üzerinde birçok faktörün etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu faktörler şunlardır:

- **Kullanılmama yüzünden silinme:** Bilgilerin uzun süre kullanılmaması unutmaya neden olur. Bilginin unutulmaması için sık sık tekrarlanması ve kullanılması gerekir. Kullanılmadığında bellekten silinir (örneğin emekli olan bir hakemin zaman içinde oyun kurallarını unutmaması gibi).
- **Bastırma (bilinçaltına atma):** Hatırladıkça üzüntü, rahatsızlık veren anı, kişi ve bilgilerin bilinç altına atılarak unutulmasıdır. Böylece birey rahatsız edici durumdan kurtulmuş olur (uçaktan korkan bir yolcunun, uçağın kalkış saatini unutmaması gibi).
- **Ket vurma (bozucu etki):** Önceden öğrenilen bilgilerin yeni öğrenilenleri; yeni öğrenilen bilgilerin de eski öğrenilenleri olumsuz etkilemesine denir. Bu da iki şekilde gerçekleşir:
 - **İleriye ket vurma:** Önceki öğrenilmiş olan bilgilerin sonradan öğrenilmiş olan bilgileri unutturmasıdır. Eğer yeni öğrenilenler eski öğrenilenlere benziyorsa unutma daha azdır; zıtlık varsa daha çoktur (örneğin eski adresin, yeni adresi unutturması gibi).
 - **Geriye ket vurma:** Sonradan öğrenilmiş olan bilgilerin önceden öğrenilmiş olan bilgileri unutturmasıdır (örneğin, yeni telefon numarasının eski telefon numarasını unutturması gibi).

- **Organik nedenler:** Ani şok, yaşlılık, korku, heyecan, ateşli hastalık, beyinde hücre kaybının olması gibi durumlar organizmada unutmaya neden olabilmektedir. Ayrıca beyindeki, belirli bölgelere kan akımındaki aksamalar, alkolizm ve fiziksel nedenler de etkin olabilir.
- **Unutmayı güçleştiren nedenler**
 - Öğrenmenin yeterli olması,
 - Öğrenilen bilgilerin anlamlı olması,
 - Öğrenmeden sonra dinlenilmesi,
 - Öğrenmeden sonra tekrarlar yapılması,
 - Belleğin güçlendirilmesi, hatırlamayı kolaylaştırır, unutmayı güçleştirir.

6.6. Bellek Güçlendirici Yöntemler

Bellek güçlendirmek için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bunların sonunda birçok yöntem ortaya çıkmıştır. Bu yöntemler şunlardır:

- **Gruplama:** Belleğin kapasitesi bellidir. Bunu artırmak oldukça zordur. Belleğin kapasitesi gruplamalar yaparak güçlendirilebilir. Belleğin 12 rakamlı sayıları hatırlaması oldukça güçtür. Ama rakamlar 3'lü sayılar olarak gruplanırsa birim sayısı 4'e indiği için bellekte tutulabilir. Örneğin, 104082661965 gibi 12 rakamdan oluşan bir sayı, 104 082 661 965 şeklinde gruplanırsa akılda tutulması daha kolay olur.
- **Hayal etme ve kodlama:** Bilgi kodlanırken yardımcı olacak hayallerle birlikte kodlanır (Örneğin, öğrenmek zorunda olduğumuz beş kelimeye karşılık, beş yeni bilgiyi eski anılara kodlamaktır. Bu tür kodlamaya "hatırda tutma tekniği" de denir. Sözcüklerin tekerlemelerle öğrenilmesi, "Çanakkale Boğazı'na Toplu Çıkarma" tekerlemesiyle öğretilmek istenen Matematik dersinde işlem sırasını kodlamak vb.).
- **Benzerlikler kurma:** Yeni bilgileri öğrenirken eski bilgilerle benzerlik kurarak belleğimize yerleştirebiliriz.
- **Mekân ilişkilerinden yararlanarak göz önünde canlandırma:** Öğrenmek ve daha sonra hatırlamak istediğimiz bilgiyi bölümlere ayırarak iyi tanıdığımız bir mekânın bölümleri ile kodlayarak göz önünde canlandırabiliriz.

Bellek araştırmaları sonuçlarını günlük yaşamımızda özellikle eğitim alanında kullanıyoruz. Çünkü eğitimde amaç, öğretilen bilgilerin uzun süre bellekte kalması, otomatik davranışlara yol açmasıdır. Etkili öğrenme için kullanılan tekniklerden bellek güçlendirme konusunda da yararlanılmaktadır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Öğrenme ve bellek süreçlerini ayırt ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Öğrenme türlerini ve süreçlerini ayırt ediniz.	➤ Resim 6.1 ve 6.2'yi inceleyebilirsiniz.
➤ Öğrenme üzerine etkili olan unsurları ayırt ediniz.	➤ Önerilen kaynaklardan faydalanabilirsiniz.
➤ Bellek süreçlerini ayırt ediniz.	➤ Konuyu tekrar edebilirsiniz.
➤ Belleğin temel işlevlerini sıralayınız.	➤ Yazarak çalışabilirsiniz.
➤ Unutma nedenlerini sıralayınız.	➤ Yazarak çalışabilirsiniz.
➤ Bellek güçlendirici yöntemleri sıralayınız.	➤ Konuyu tekrar edebilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi koşullu bir uyarıcının etkisiyle refleksin ve tepkilerin ortaya çıkmasına denir?
A) Edimsel koşullanma
B) Klasik koşullanma
C) Model alarak öğrenme
D) Bilişsel öğrenme
E) Gözlem yaparak öğrenme.
2. Aşağıdakilerden hangisi organizma üzerinde hoşça gidici bir etki yaratarak davranışın ortaya çıkma olasılığını artıran uyarıcılara denir?
A) Tepki
B) Ayırt etme
C) Genelleme
D) Sönme
E) Pekiştireç
3. Aşağıdakilerden hangisi koşullu öğrenme süreci değildir?
A) Genelleme
B) Ayırt etme
C) Kendiliğinden geri gelme
D) Uyarıcı
E) Sönme
4. İnsanı karşılaştığı nesnelere inceleyip gözden geçirmeye yönelten ve ilgili bilgileri sağladığı zaman doyumluk duymasına yol açan güdü aşağıdakilerden hangisidir?
A) İhtiyaç
B) Dürtü
C) Bilişsel gereksinim
D) Savunma
E) Olgunlaşma
5. Aşağıdakilerden hangisi edimsel koşullanmanın özelliği değildir?
A) Edimsel koşullanmada davranışlar çeşitlidir.
B) Organizma aktiftir.
C) Önce organizma tarafından bir edim ya da davranış gösterilir.
D) E-P bağı söz konusudur.
E) Organizma pasiftir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “modül değerlendirme” ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi organizmanın bir uyarıcıyı almaya başladığı en alt ve artık alamadığı en üst sınır arasındaki bölüme denir?
 - A) Duyum eşiği
 - B) Duyum
 - C) Tepki
 - D) Yetersiz Uyarım
 - E) Aşırı Uyarım
2. Aşağıdakilerden hangisi dışarıdan uyarıcı olmadığı hâlde uyarıcı varmış gibi algılanması olayına denir?
 - A) İllüzyon
 - B) Figür-fon İlişkisi
 - C) Seçici dikkat
 - D) Halüsinasyon
 - E) Çekilen dikkat
3. Aşağıdakilerden hangisi bütün içindeki unsurları ilişkilendirmek, aralarında anlamlı bağlantılar kurmaya denir?
 - A) Algı alanı
 - B) Algıda Değişmezlik
 - C) Algıda bütünlük
 - D) Algı yanılmaları
 - E) Dikkat
4. Aşağıdakilerden hangisi beyin dalgalarının çok yavaşladığı uyku dönemidir?
 - A) REM dönemi
 - B) Uyuklama evresi
 - C) Hafif uyku evresi
 - D) Derinleşen uyku evresi
 - E) Nonrem (NREM) dönemi
5. Aşağıdakilerden hangisi tekrar ve yaşantılar, eğitim ve öğretim sonucu davranışlarda meydana gelen değişikliği denir?
 - A) Koşullanma
 - B) Pekiştirme
 - C) Olgunlaşma
 - D) Öğrenme
 - E) Dikkat

6. Aşağıdakilerden hangisi sosyal (toplumsal) güdülere örnektir?
A) Dinlenme
B) Annelik
C) Güvenlikte olma
D) Açlık
E) Oksijen gereksinimi
7. Aşağıdakilerden hangisi güdülenmiş davranışın özelliği değildir?
A) Güdülenmiş davranışta organizma amacına ulaşmak ister.
B) Güdülenmiş davranışta organizma harekete geçer.
C) Güdülenmiş davranışta organizma harekete geçmez.
D) Güdülenmiş davranış seçicidir.
E) Güdülenmiş davranışta enerji gerekir.
8. Aşağıdakilerden hangisi tutumların işlevi değildir?
A) Tutumlar, zihinsel, psikolojik ve davranışsal bir durumdur.
B) Tutumlar, kısa sürelidir.
C) Tutumlar, kendi içinde tutarlıdır..
D) Tutumlar, benliği korur.
E) Tutumlar, dinamik ve yönlendiricidir.
9. Aşağıdakilerden hangisi derinlik algısına örnektir?
A) Puslu havada cisimlerin uzak görünmesi
B) Uyarılardan bazılarının seçilip bazılarının görmezden gelinmesi
C) Televizyondaki insan görüntülerinin normal boyutta algılanması
D) Kesik çizgilerin bütün olarak algılanması
E) Karanlıkta siyah görünen Türk bayrağının kırmızı algılanması
10. Aşağıdakilerden hangisi dikkati etkileyen dış etmenlerdendir?
A) İlgi
B) Meslek
C) Geçmiş yaşantı
D) Beklentiler
E) Tekrarlar
11. Aşağıdakilerden hangisi alkolün zararlı etkisi değildir?
A) Trafik kazaları
B) İş veriminin düşmesi
C) Ruhsal bozukluklar
D) Beslenme yetersizlikleri
E) Üretkenliğin artması
12. Aşağıdakilerden hangisi, sağlık psikolojisinin alanlarından değildir?
A) Klinik sağlık psikolojisi
B) Halk sağlığı psikolojisi
C) Toplum sağlığı psikolojisi
D) Eleştirel sağlık psikolojisi
E) Psikometrik psikoloji

13. Birbirine yakın olan uyaranları, aynı nesnenin parçalarıymış gibi bir görüntü içinde ve aynı nesnenin parçaları olarak gruplanmasına ne denir?
- A) Yakınlık
 - B) Tamamlama
 - C) Süreklilik
 - D) Benzerlik
 - E) Değişmezlik
14. Aşağıdakilerden hangisi bellek sürecidir?
- A) Duyum belleği
 - B) Gruplama
 - C) Kodlama
 - D) Benzerlik kurma
 - E) Hayal etme

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ 1'İN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	C
3	A
4	D
5	E

ÖĞRENME FAALİYETİ 2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	C
2	E
3	C
4	A
5	E

ÖĞRENME FAALİYETİ 3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	A
4	B
5	E

ÖĞRENME FAALİYETİ 4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	A
4	E
5	A

ÖĞRENME FAALİYETİ 5'İN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	C
3	B
4	B
5	C

ÖĞRENME FAALİYETİ 6'NIN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	E
3	D
4	C
5	E

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

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

KAYNAKÇA

- BAYMUR Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkilap Yayınları, Anka Basım, İstanbul, 1994.
- EROĞLU Feyzullah, **Davaniş Bilimleri**, Beta Basım Yayın Dağıtım AŞ, İstanbul, 2004.
- ÖZBAY Haluk, Erol GÖKA, Emine Zinnur KILIÇ, **Ruh Sağığı ve Psikiyatri**, Songür Yayıncılık, Ankara.
- ŞENER Beria, Zafer ÇELİK, İbrahim UÇAK, **Psikoloji**, Devlet Kitapları, Bedir Alp Matbaacılık, İstanbul, 2009.
- YAMANLAR Emine, **Psikoloji**, Ders Kitapları Anonim Şirketi, İstanbul, 2001.
- <http://egitek.meb.gov.tr>. 16.06.09
- <http://ww.biltek.tubitak.gov.tr>. 11.07.09
- <http://www.biyolojiegitim.yyu.edu.tr>. 12.07.09
- <http://www.psikoloji.hacettepe.edu.tr>. 16.06.09