

**T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**HASTA VE YAŞLI HİZMETLERİ**

**TEMEL PSİKOLOJİ**

**Ankara, 2014**

- 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. psikolojiye giriş .....	3
1.1. Psikolojinin Konusu .....	4
1.2. Psikolojinin Amaçları .....	5
1.3. Psikolojinin Tarihçesi ve Psikolojide Yaklaşımlar .....	5
1.3.1. Yapısalcılık (Strüktüralizm) .....	6
1.3.2. İşlevselcilik (Fonksiyonalizm).....	6
1.3.3. Davranışçı Yaklaşım (Bihevoryizm) .....	7
1.3.4. Psikodinamik Yaklaşım (Psikoanalitik).....	7
1.3.5. Bütünlük (Gestalt) Yaklaşımı .....	8
1.3.6. İnsancıl (Hümanist ) Yaklaşım .....	8
1.3.7. Bilişsel Yaklaşım .....	8
1.3.8. Biyolojik Yaklaşım.....	8
1.4. Psikolojinin Kullandığı Araştırma Yöntemleri .....	9
1.4.1. Betimleyici ve Tanımlayıcı Yöntemler.....	9
1.4.2. Deneysel Yöntemler .....	11
1.4.3. Korelasyonel Yöntemler .....	11
1.5. Psikolojinin Alt Dalları .....	11
1.5.1. Temel Bilim Alt Dalları.....	11
1.5.2. Uygulamalı Bilim Alt Dalları .....	12
UYGULAMA FAALİYETİ .....	15
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	16
ÖĞRENME FAALİYETİ-2.....	17
2. ORGANİZMA VE ÇEVRE İLİŞKİLERİ.....	17
2.1. Organizma.....	17
2.2. Çevre.....	17
2.2.1. Doğum Öncesi Çevre.....	17
2.2.2. Doğum Sonrası Çevre.....	18
2.3. Fiziki Çevrenin Organizmaya Etkileri .....	18
2.3.1. Uyarıcı, Tepki ve Uyarım .....	18
2.3.2. Duyum, Duyum Eşiği .....	19
2.3.3. Yetersiz ve Aşırı Uyarım .....	19
2.3.4. Alışma, Duyarsızlaşma (Habitation) ve Duyarlılaşıma .....	20
2.4. Uyarılma İhtiyacı ve Güdülenme .....	20
UYGULAMA FAALİYETİ .....	24
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	25

ÖĞRENME FAALİYETİ-3.....	26
3. DUYUM VE ALGI.....	26
3.1. Duyu Organları .....	27
3.1.1. Görme Duyumu .....	27
3.1.2. İşitme Duyumu .....	27
3.1.3. Koku Duyumu .....	27
3.1.4. Tatma Duyumu .....	27
3.1.5. Dokunma Duyumu .....	27
3.1.6. Diğer Duyumlar .....	27
3.2. Algıda Organizasyon (Örgütlenme).....	28
3.3. Algının Özellikleri .....	29
3.4. Zaman Algısı.....	34
3.5. Algıyı Etkileyen Etmenler .....	34
3.5.1. İç Etmenler .....	34
3.5.2. Dış Etmenler .....	35
UYGULAMA FAALİYETİ .....	36
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	37
ÖĞRENME FAALİYETİ-4.....	38
4. BİLİNÇ.....	38
4.1. Normal Bilinç Durumları.....	39
4.2. Uyku ve Rüyalar .....	40
4.2.1. Uyku .....	40
4.2.2. Rüya.....	44
4.3. Farklı Bilinç Durumları.....	44
4.3.1. Meditasyon .....	44
4.3.2. Hipnoz .....	45
4.3.3. Madde Bağımlılığı.....	46
UYGULAMA FAALİYETİ .....	47
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	49
CEVAP ANAHTARLARI.....	52
KAYNAKÇA .....	54

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Hasta ve Yaşlı Hizmetleri</b>
<b>DAL / MESLEK</b>	<b>Hasta / Yaşlı / Engelli Bakım Elemanı</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Temel Psikoloji</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Psikolojide yaklaşımları, araştırma yöntemleri ve psikolojinin alt dallarını, fiziki çevrenin organizmaya etkileri, duyum ve algının özellikleri, normal ve farklı bilinç durumlarına ait temel bilgilerin kazandırıldığı bir öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/16
<b>ÖN KOŞUL</b>	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>YETERLİK</b>	Psikolojinin temel kavramlarını ve insan psikolojisinin özelliklerini araştırmak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Bu modül ile, gerekli ortam sağlandığında psikolojinin temel kavramlarını ve insan psikolojisinin özelliklerini kavrayabileceksiniz. <b>Amaçlar</b> <b>1.</b> Psikolojide yaklaşımları, araştırma yöntemlerin ve psikolojinin alt dallarını ayırt edebileceksiniz. <b>2.</b> Fiziki çevrenin organizmaya etkilerini ayırt edebileceksiniz. <b>3.</b> Duyum ve algının özelliklerini ayırt edebileceksiniz. <b>4.</b> Normal ve farklı bilinç durumlarını ayırt edebileceksiniz.
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf ortamı <b>Donanım:</b> Ders kitabı, CD, DVD, afiş, resim, bilgisayar, tepegöz, projeksiyon cihazı vb.
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (test, çoktan seçmeli, doğru yanlış testi, boşluk doldurma, eşleştirme, vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.



# GİRİŞ

## **Sevgili Öğrenci,**

Psikoloji bilimi, insan davranışlarının, gözlem, deney gibi yöntemlerini kullanarak bilimsel bir biçimde incelenmesi ve nedenlerinin ortaya çıkarılması konularında eğitim ve araştırma yapar. Psikoloji bilimi genel olarak iki dala ayrılır: Temel ve uygulamalı psikoloji.

Temel bilim dallarında amaç doğanın düzenini keşfetmek, anlamak, açıklamak, ilke ve yasaları bulmak, kavramlar oluşturmaktır.

Uygulamalı bilimde amaç, elde edilmiş bilgileri, teknikleri, yasa ilke ve kuramlarını toplumun yararına kullanmak, sorunları çözmek, toplumun gelişmesine katkıda bulunmaktır. Klinik psikolojisi, okul psikolojisi örnek olarak verilebilir.

Anlaşılabacağı üzere psikoloji yaşamın içindedir. İnsan kendi iç dünyasını merak ettiği gibi çevresini ve dış dünyayı da merak eder. Psikoloji insan davranışlarını inceler ve bireysel ve toplumsal olarak kişinin duygu, düşünce ve davranışını daha iyi anlamasına yardım eder.

Bu modülde size kazandırılmak istenen yeterlikle kendinizi, hasta bireyleri ve yakınlarını daha kolay anlayabileceksiniz.





# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Bu öğrenme faaliyetinde psikolojide yaklaşımları, araştırma yöntemlerini ve psikolojinin alt dallarını ayırt edebileceksiniz

## ARAŞTIRMA

- Psikolojide organizma, davranış ve bilim kavramlarını farklı kaynaklardan araştırınız. Sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Psikolojinin yaklaşımlarını kaynaklardan araştırınız. Sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Psikolojide kullanılan yöntemleri, önerilen kaynaklardan araştırınız. Edindiğiniz bilgileri, sınıfta arkadaşlarınıza sunum yapınız.

## 1. PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Psikoloji hayatımızın bütün yönleriyle ilgili soru ve problemlere cevap aramaya çalışır. Bugün modern toplum hayatı giderek daha karmaşık bir hâle gelmektedir. Sanayi iletişim ve teknolojik gelişmelerin sonucunda modernleşen ve bunun sonucunda da farklılaşan insan davranış ve ilişkilerinin var olduğu toplumun üyeleriyiz. Bu nedenle bu düzen içerisinde insanla ilgili her problemin çözümünde psikoloji biliminin yeri ve oynadığı rol giderek daha fazla değer taşımaktadır.

Psikoloji insanları ve yaptıklarının nedenlerini daha iyi anlamamızı sağlamaktadır. Psikolojinin bazı temel görüşlerini öğrenip günlük veya mesleki yaşamda insanlarla olan ilişkilerde kullanabiliriz. Psikoloji akılcı yolların izlenmesiyle davranışın daha güvenilir şekilde açıklanabileceğini vaat etmektedir.

Psikoloji, Yunanca 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. Psikoloji tanımının içinde geçen bazı kavramlar:

- **Organizma:** Her türlü canlıya organizma denilmektedir. Psikoloji, 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, düşüncenin konuşmayla açıklanması gibi).
- **Bilim:** Belirli bir alanda bilimsel yöntemlerle yapılan çalışmalar sonucu elde edilen organize bilgiler kümesi, düzenli bilgiler elde etme sürecidir. Tanımda belirtildiği gibi bilim sadece olmuş bitmiş bilgiler yığını değil, aynı zamanda devam eden çalışmaları da içerir. Psikoloji biliminde davranışlar bilimsel ölçütler uyarınca bilimsel amaçlar doğrultusunda bilimsel yöntemler kullanılarak incelenir.

## 1.1. Psikolojinin Konusu

Psikolojinin konusu, genel olarak organizmanın davranışları, insanın düşünmesi algılaması, öğrenmesi gibi çeşitli etkinlikleridir. Etkinlikleri tanımlayarak nasıl ve neden oluştuğunu açıklar. 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 yürüme, yüzmek gibi dış davranışlardır. Psikoloji, organizmanın uyarıcılara karşı nasıl tepki verdiğini ortaya çıkarmaya çalışır. Psikoloji insan davranışlarının yanında hayvanların da davranışlarını inceler.



Şekil 1.1: İnsanın çevresi ile olan ilişkileri

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.

## 1.2. Psikolojinin Amaçları

Psikoloji sosyal bir bilim dalıdır, psikoloji bilim dalı olduğuna göre amaçları bilimin genel amaçları ile aynıdır.

- Her bilimin bir amacı vardır. Psikolojinin amacı insan davranışlarını inceleyerek genel yasalara varmaktır. Psikolojik olayların bağlı olduğu temel ilkeleri bulmaktır.
- Bilim dallarının belirli çalışma alanları vardır. 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 insana uygulayarak onun davranışlarını açıklayabilir, önceden kestirebilir, kontrol edebilir. Böylece insanın, 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.
- İnsan davranışlarını tümüyle kontrol etmek mümkün değildir. Buna rağmen davranışları etkilemek, kontrol altına almak yararlı sonuçlar elde etmek için kullanılabilen gibi tehlikeli amaçlar için kullanılabilir.

## 1.3. Psikolojinin Tarihçesi ve Psikolojide Yaklaşımlar

İnsanların yaşadığı ilk çağlarda ruh insan içinde bulunan ve görünmeyen bir varlık olarak düşünülmüştür. Rüya, bu inancın altında yatan önemli bir etken olmuştur. İnsanlar rüyalarında başka yer ve zamana gittikleri gibi, ölen insanlarla da karşılaşmışlardır. Uyandıklarında eski hâlleri ile kendilerini gördüklerinde ruhun bedenden çıkan ve sonra geri dönen bir varlık olduğunu düşünmüşlerdir. Ruhun nasıl bir varlık olduğu ile ilgili farklı düşüncelere yönelmişlerdir. Bazı Yunanlı düşünürler vücudu kaplayan ince bir yapı olarak kabul etmiş, Platon ise karşı çıkmıştır. Platona göre ruh duyu organları ile fark edilemeyen akıl veya düşünce yoluyla kavranabilen bir varlık ve ölümden sonrada bu varlığını sürdürdüğünü savunmuştur. Aristoteles ruhun bedenle birlikte ele alınmasını gerektiğini vurgulamıştır. Ortaçağ düşünürleri ruhun ne olduğu tartışmasını dinsel alanda yapmıştır. Descartes'e göre ruh düşünce sonucu ulaşılan bir kavramdır. Descartes insan ve hayvan

bedenini karmaşık bir makineye benzetmiştir. İşleyişini mekanik ilkelerle açıklamaya çalışmıştır.

İlk psikoloji laboratuvarının 1879'da kurulmasından sonra başlayan bilimsel çalışmalar sonucu değişik bilimsel görüşler ortaya çıkmıştır. Davranışın incelenmesinde farklı açılardan ele alınan görüşlere yaklaşım adı verilir. Çeşitli kaynaklarda ekol veya okul da denilmektedir. Ekoller (bir bilim ve sanat kolunda ayrı nitelik ve özellikleri bulunan yöntem veya akım, okul) incelemek istedikleri konuyu temel öğeler açısından ele alır. Ekoller genellikle tek yanlı görüşlerdir.

Psikolojinin günümüzdeki durumunu daha iyi anlamamıza yardımcı olacak ekol ve yaklaşımlar aşağıda özetlenmiştir.

### **1.3.1. Yapısalcılık (Strüktüralizm)**

Psikolojinin ilk ekollerindendir. Sağlıklı insanın bilincini öğelerine analiz eden bilim dalı olarak tanımlanır. Onlara göre psikolojinin amacı, sağlıklı insan bilincinin karmaşık yapısını çözümlmek, 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.



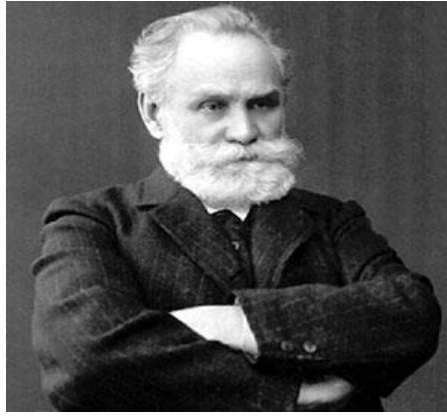
**Resim 1.1: Wilhelm Wundt**

### **1.3.2. İşlevselcilik (Fonksiyonalizm)**

Canlının amaca yönelik zihinsel süreçlerini inceleyen bilim dalı olarak tanımlanır. Bilincin yapısından çok işlevlerini ele alan bir yaklaşımdır. İşlevselciler davranış, çevreye uyum süreci olarak tanımlamışlardır Algı, düşünce, duygu, irade gibi bilinç öğelerinin işlevlerini incelemiştir. İşlevselciler, araştırmalarında yöntem olarak iç gözlem ve gözlemi kullanmıştır. Temsilcileri William James ve John Dewey'dir.

### 1.3.3. Davranışçı Yaklaşım (Bihevyorizm)

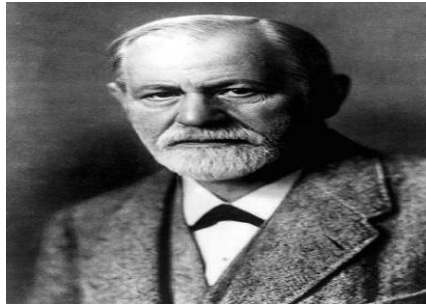
Yapısalcılığa bir tepki olarak doğmuştur. İç bakış metodunu reddeder. Bu yaklaşıma göre psikolojinin bilim dalı olması için gözlenebilen, ölçülebilen ve deneylere dayalı insan davranışı bilimsel yöntemlerle incelenmelidir. Bu yaklaşıma U-T yaklaşımı, yani Uyarıcı-Tepki yaklaşımı da denir. Davranışçılar, organizma ve çevre ilişkilerinin insan ve hayvanlarda birbirinin aynı olduğu kanısındadır. Davranışçılar, özellikle şartlanma yoluyla öğrenme konusunda hayvanlar üzerinde deneyler yapmıştır. Örneğin; Pavlov koşullu öğrenme deneylerini köpekler üzerinde yapmıştır. Bunlara göre psikolojinin metodu deney ve gözlem olmalıdır. Temsilcileri John B. Watson, İvan Pavlov, B.F. Skinner ve Doshiel'dir.



Resim 1.2: İvan Pavlov

### 1.3.4. Psikodinamik Yaklaşım (Psikoanalitik)

Hastalıkların kaynaklarının bulunmasında önce hipnoza başvurulmuş, daha sonraları da psikanaliz yöntemi geliştirilmiştir. 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. Rahatsızlığın giderilmesi bilinçaltına bastırılmış isteklerin bilinç düzeyine çıkarılmasıyla mümkün olacaktır. Psikolojinin bulgularını hekimlik alanında kullanmıştır. Temsilcisi Sigmund Freud'dur.



Resim 1.3: Sigmund Freud

### **1.3.5. Bütünlük (Gestalt) Yaklaşımı**

İnsan yaşantısı, davranışlarıyla birlikte bir bütündür. Bütün ise parçaların toplamından apayrı bir ahenk ortaya koyar. Buna göre yaşantılar, kendi bütünlüğü içinde incelenmelidir. Araştırmalarında yöntem olarak iç gözlem, gözlem ve deney kullanmıştır. Gestalt psikolojisine göre parçalar bir bütünlük içinde anlam kazanır. Bir tablonun tuval, boya ve renklerin toplamından çok daha farklı bir şey olması gibi. Temsilcileri Max Wertheimer, Kurt Koffka, Kurt Levin ve W. Köhler'dir.

### **1.3.6. İnsancıl (Hümanist ) Yaklaşım**

Çağdaş bir psikoloji akımıdır. Bu yaklaşımda insan, kendine göre bir değerdir. 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. İnsan davranışlarını denetim altına almak yerine, daha çok özgürlüğe yer vermelidir, İnsanı insan yapan duyguları, hisleri, ümit ve beklentileri önemlidir. Bireyin davranışlarını anlayabilmek için onun iç yaşantısını bilmek gerekir. Yani yöntem olarak içe bakışı kullanır. Kurucuları Gestaltçılardan etkilenmiştir. Temsilcileri Rogers, Maslow, Sartre, Charolette Bühler, Frankl, Binswagner'dir.

### **1.3.7. 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, gözlenebilen davranışlar ile zihinsel süreçlerin arasındaki ilişkiyi araştırır. Gelişme psikolojisi alanındaki çalışmaları ile tanınan Piaget, çocuğun yetişkinliğe kadar bazı zihinsel gelişim evrelerinden geçtiğini savunmuştur. Piaget, çocukta dört gelişim evresi saptamıştır. Piaget'in gelişme ile ilgili görüşleri eğitim anlayışında değişiklikler getirmiştir. Temsilcisi Jean Piaget'tir.

### **1.3.8. Biyolojik Yaklaşım**

İnsan beyni karmaşık bir yapıya sahiptir. 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. Temsilcisi A. Mayer'dir.

## 1.4. Psikolojinin Kullandığı Araştırma Yöntemleri

Psikolojinin bilim dalı sayılabilmesi için bilimsel ölçütlerinin olması gerekir.

- **Gözlenebilirlik:** Bir bilim dalının gözlenebilir olması bilimsel sayılabilmesi için gereklidir. Bir olay doğrudan, dolaylı veya psikofizyolojik tepkiler temelinde de gözlenemiyorsa, o olay psikoloji bilimi kapsamına girmez. Örneğin; korku, haz, öfke gibi duygular gözlenebilmekte ve bilimsel olarak incelenebilmektedir. Gözlenebilirlik kavramını, çıplak gözle gözlemek olarak düşünmemeliyiz. Bunun yanında beynin ürettiği elektriksel dalgaları monitör aracılığıyla izleyebilir veya özel kâğıda yazdırarak inceleyebiliriz.
- **Ölçülebilirlik:** Bir durumun sayılarla betimlenmesi ölçme anlamına gelir. Örneğin, uygulanan test araçlarının sonuçlarının puan olarak ölçülmesidir. Alınan puan araştırmadaki ölçümdür.

Gözlenebilen ve ölçülebilen olaylar iletilebilir. Bilim kişisi söylediklerinde ve yazdıklarında ne kastetmişse başkalarının da onları aynı şekilde anlaması gerekir. Gözlenebilen ve ölçülebilen olaylar tekrarlanabilir. Yapılan gözlemler ve toplanan veriler, benzeri eğitimden geçmiş aynı araç ve teknik olanaklarla diğer bilim kişilerince de tekrar edilebilmelidir ve sağlaması yapılabilir.

Bilimlerin amacı, olaylar hakkında kanıtlanabilir bilgiler elde etmektir. Bu amaca erişmek için izledikleri sistemli yola, yöntem denir. Bilimsel bilgiye ulaşmak için yapılan çalışmalara araştırma, araştırmada izlenen yola da araştırma yöntemi denir. Araştırma bireylerin tamamıyla değil, bilimsel yöntemle seçilmiş bir grup üzerinden yapılır. Bu grup araştırmanın örnekleimidir. Veri, örneklemeden elde edilen ham bilgidir. Elde edilen veriler istatistiksel olarak anlamlı hâle dönüştüğünde bulgu olarak nitelendirilir.

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

### 1.4.1. Betimleyici ve Tanımlayıcı Yöntemler

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

- **Tarama yöntemi:** Geniş gruplar hakkında veya geniş bir alanda yapılan araştırmalardır. İncelenecek olayı doğrudan gözlemeleme imkânı olmadığında bu olaylar, soru listeleri ve görüşmeler yoluyla dolaylı olarak incelenir.

- **Test:** Birey ya da toplumun doğal ya da sonradan kazanılmış yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ölçmek için önceden hazırlanmış araçlardır. İnsanların zekâlarını, ilgilerini, yeteneklerini, tutumlarını, kişiliklerini vb. ölçmek amacıyla kullanılır.
  - **Anket:** Belirli bir konu ile ilgili çok sayıda bireyden bilgi toplamak amacıyla yapılır. Bu bilgiler görüşme yaparak veya soru listeleri kullanılarak elde edilir.
- **Gözlem:** Kendiliğinden oluşan veya araştırmacı tarafından bilinçli olarak oluşturulan davranışları ve olayları belirli bir amaç ve düzenle inceleme yöntemidir. İki tür gözlem vardır:
- **İç gözlem:** Bireyin kendi kendisini gözlemlemesidir. Kendi hakkında düşüncelerini gözlemciye anlatır. Bu yüzden özeldir, bazen de güvenilir olmayabilir.
  - **Dış gözlem:** Bireyin araştırmacı tarafından gözlenmesidir. İki tür dış gözlem vardır:
    - **Doğal gözlem:** Herhangi bir nesneyi, olayı kendi doğal ortamında izlemeye denir. Doğal gözlemlerde gözlenen gözlendiğinin farkında değildir. Gözleme konu olan organizma, bunun farkında olursa yapay davranışlarda bulunabilir (Bir öğretmenin sınıf ortamında, öğrenciye fark ettirmeden izlemesi gibi).
    - **Sistemik gözlem:** Şartları ve ortamı araştırmacı tarafından oluşturulan, araştırmacının denetimi altında gerçekleştirilen gözlemdir. Karınca yuvasının kendi doğal ortamlarında izlenmesine doğal gözlem denir. Deney tavşanlarının laboratuvar ortamında gözlemlenmesine de sistemik gözlem denir.
- **Görüşme (mülakat):** Konuşma ve konuşurma yoluyla bireylerin duygu, düşüncü ve davranışlarını değerlendirme, bilgi toplama veya davranış bozukluklarını tedavi etmek amacıyla yapılır. Bu yöntem, görüşmecinin değerlendirmelerine dayandığı için oldukça özeldir. Sorulara yanlış cevap verme ihtimaline karşı sorular dolaylı yollardan tekrarlanır.
- **Vaka incelemesi:** Araştırılan kişiden ve onu etkileyen diğer bireylerden bilgi toplanmasıdır. Bazı durumlarda, bireyin davranışlarını anlamlandırmak için onun geçmiş yaşantısını ve çevresini yakından tanımak gerekir. Bu amaçla bireyden aile yaşantısını, çocukluğunu, arkadaşlarını, okul hayatını vb. anlatması istenir. Bu yöntemle, bugüne ait davranışların geçmişle olan bağlantıları ortaya çıkarılmış olur.



## 1.4.2. Deneysel Yöntemler

Deney, incelenmek istenen olayın araştırmacı tarafından yapay olarak hazırlanan koşullarda (çoğunlukla laboratuvarlarda) oluşturulmasıdır. Deneysel yöntemin amacı, gözlemlerden elde edilen varsayımları ispatlamak veya çürütmek amacıyla olgular arasında neden–sonuç ilişkisi kurmaktır. Denek gruplarının yaş, cinsiyet, eğitim, yetenek, ilgileri, öğrenim durumu vb. açısından birbirlerine oldukça benzer kişilerden oluşturulmasına dikkat edilir. Çünkü bu özellikler deneyin sonucunu etkiler. Bir deneyde iki grup vardır:

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

## 1.4.3. Korelasyonel Yöntemler

İki ya da daha çok değişkenler arasındaki ilişkiyi araştıran korelasyonel çalışmalaradır. **Korelasyon**, iki değişken arasındaki karşılıklı ilişki anlamına gelir. Örneğin okulda matematik dersinden kız veya erkek öğrenciler mi daha başarılıdır. Korelasyon kat sayısı bir ise olumlu ilişkiden (zekâ ile cinsiyet); korelasyon kat sayısı -1 ise negatif ilişkiden söz edilir. Korelasyon kat sayısı sıfır ise korelasyon yok demektir.

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.

## 1.5. Psikolojinin Alt Dalları

İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. Günümüzde insan hakkında çok yönlü olarak araştırmalar yapılması gereği duyulmuştur. Psikolojiyi bir bütün yapan, davranışa duyulan ilgiden kaynaklanmaktadır. Bu ilgi çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Psikoloji bilimi temel bilimler ve uygulamalı bilimler olarak ayrılır ve bunların birçoğ alt dalı vardır.

### 1.5.1. Temel Bilim Alt Dalları

Temel bilim alt dallarında amaç doğanın düzenini keşfetmek, anlamak, açıklamak, ilke ve yasaları bulmak, kavramlar oluşturmaaktır.

### **1.5.1.1. Deneysel Psikoloji**

Bireylerin duyuşal uyanarlara nasıl tepki verdiklerini, dünyayı nasıl algıladıklarını, nasıl öğrenip hatırladıklarını, duyuşal 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.

### **1.5.1.2. Kişilik Psikolojisi ve Sosyal Psikoloji**

Kişilik psikolojisi dar bir uzmanlık alanıdır. Bir hasta ile uğraşırken planlamayı yapabilmek için kişiliklerin nasıl geliştiğini ve nasıl değiştiğine ilişkin fikirlerinin olması gerekir. Kişilik psikologları normal bireyleri anlamaya çalışırlar. Klinik psikologları ise bireylerin normal dışı davranışlarının tedavisi ile ilgilenir.

İnsan sosyal bir varlıktır ve kişilikleri sosyal etkiler altında gelişir. Sosyal psikologlar özellikle sosyal etkenler ve etkileri ile ilgilenirler. Toplum ile birey arasında karşılıklı ilişki ve etkinin bilimsel olarak araştırılmasını inceler.

### **1.5.1.3. Gelişim Psikolojisi**

Gelişim psikolojisi, bireyin döllenmeden ölüme kadar 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. Davranış ve yetenekler küçük yaşlarda hızlı değiştiği için çocuk psikolojisi gelişim psikolojisinin en çok ilgisini çeken bir alandır. Yaşlılık ve aradaki dönemlerde görülen davranış değişikliklerine ilişkin çalışmalarda giderek çoğalmaktadır.

## **1.5.2. Uygulamalı Bilim Alt Dalları**

Uygulamalı bilimde amaç; elde edilmiş bilgileri, teknikleri, yasa, ilke ve kuramlarını toplumun yararına kullanmak, sorunları çözmek ve toplumun gelişmesine katkıda bulunmaktır.

### **1.5.2.1. Klinik Psikoloji**

Klinik psikoloji en geniş uzmanlık dalıdır. Bilinçsel, duygusal, davranışsal bozuklukları olanlara uygulanır. Uygulamalar; bozukluğu değerlendirme, bozukluğun türünü belirleme, tanıya katkıda bulunma, psikolojik tedavi, tedavinin etkinliğini değerlendirme ve izlemi kapsar.

Klinik psikologun yerine getirdiği işlevler, psikiyatr tarafından gerçekleştirilir. Klinik psikolog bilim doktoru, psikiyatr ise tıpta uzmanlık derecesinde eğitime sahip kişidir. Klinik psikolog tıbbi tedavi uygulayamaz, ilaç yazamaz ve cerrahi uygulamalar yapamaz.

### **1.5.2.2. Danışmanlık Psikolojisi**

Danışman psikolog daha hafif duygusal ve kişisel sorunlarla uğraşır. Sorunlarını çözmek için bir uzmanın önerilerine ihtiyaç duyan kişilere hizmet verir. Ayrıca mesleki ve akademik sorunları olan bireylere danışmanlık yapar.

### **1.5.2.3. Okul ve Eğitim Psikolojisi**

Öğrencilere testler uygulayan ve rehberlik eden danışman psikologlardır. Hafif uyum problemi olan öğrencilere de danışmanlık yapar. Öğretmenlerin ve idarecilerin de danışabilecekleri hizmetleri yürütürler.

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

### **1.5.2.4. Endüstri Psikolojisi ve Mühendislik Psikolojisi**

Psikolojinin en son uygulandığı alandır. Endüstri, işletme vb. hizmetleri çalışma alanlarıdır. Personel seçme ve sınıflandırma gibi hizmetlerde yararlı olmuştur. Meslekler için insan yetiştirme, personel denetimi, kişiler ve kurumlar arasındaki iletişimlerin geliştirilmesi, çalışanlara danışmanlık ve endüstriyel sorunların giderilmesi için çalışırlar.

### **1.5.2.5. Adli Psikoloji**

Bu alan bilgi ve tekniklerin yasal alanda uygulanmasıdır. Adli psikoloji değerlendirme, danışmanlık, müdahale ve iyileştirici psikolojik hizmetlerin sağlanması konularında hizmet verir. Mahkûmlarla ve aileleriyle çalışmak, bir suçlunun cezai ehliyeti olup olmadığına karar verilmesine yardımcı olmak, hâkimlerin suçlu hakkında en doğru kararı vermesine yardımcı olmak için psikolojik raporlar hazırlamak ve suçlu çocukların rehabilitasyonu ile ilgili çalışmalarını yürütmek bunların görevleri arasındadır.

### **1.5.2.6. Sağlık Psikolojisi**

Sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesinin yanı sıra, hastalıktan korunma, sağlık ve hastalığın nedenleri, tanısal ilişkilerinin ortaya çıkarılması, sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi ve sağlık politikalarının biçimlendirilmesi konularıyla ilgilidir. Günümüzde klinik sağlık psikolojisi, halk sağlığı psikolojisi, toplum sağlığı psikolojisi ve eleştirel sağlık psikolojisi alanları da gelişmiştir.

### **1.5.2.6. Çevresel Psikoloji**

Fiziki çevrenin insan davranışına etkisini inceler. Araştırma alanlarının başında stres yaratan öğeler (gürültü, kalabalık, sıcak ve soğuk gibi) ve çevre özelliklerinin (binaların düzenleri ve yerleşimi, doğaya yakınlık gibi) etkileri gelir. Çevre düzenlemelerinde ve teknik ortamların ergonomik açıdan düzenlenmesinde rol oynar.

### **1.5.2.7. Spor Psikolojisi**

Spor ortamındaki davranışları inceler. Sporcunun bilişsel özelliklerini, yaptıkları spor dalına uygun davranış hâline getirmesinde rol oynar. Sporun topluma etkisi, kültür ve sporun birbirleriyle ilişkisiyle ilgilenir.

**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.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlemleri tamamladığınızda psikolojide yaklaşımları, araştırma yöntemlerini ve psikolojinin alt dallarını ayırt edebileceksiniz.

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
➤ Psikolojinin amaçlarını ayırt ediniz.	➤ Farklı psikoloji kaynaklarından faydalanabilirsiniz. ➤ Konuyu tekrar edebilirsiniz. ➤ Yazarak çalışabilirsiniz.
➤ Psikolojik yaklaşımları ayırt ediniz.	➤ Farklı psikoloji kaynaklarından faydalanabilirsiniz. ➤ Yaklaşımları maddeler hâlinde yazınız. ➤ Konuyu tekrar edebilirsiniz.
➤ Psikolojide kullanılan yöntemleri ayırt ediniz.	➤ Yöntemleri yazarak çalışınız. ➤ Farklı psikoloji kaynaklarından faydalanabilirsiniz.
➤ Psikolojinin alt dallarını ayırt ediniz.	➤ Psikolojinin alt dallarını maddeler hâlinde yazınız.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

- Aşağıdakilerden hangisi organizmanın doğrudan veya dolaylı gözlenebilen etkinlikleridir?**
  - Güdü
  - Davranış
  - Bilinç
  - Bellek
  - Öğrenme
- Aşağıdakilerden hangisi betimleyici ve tanımlayıcı yöntemlerden değildir?**
  - Tarama yöntemi
  - Gözlem
  - Korelasyonel yöntemler
  - Görüşme
  - Vaka incelemesi
- Aşağıdaki yaklaşımlardan hangisi canlının amaca yönelik zihinsel süreçlerini inceleyen bilim dalıdır?**
  - Yapısalcı yaklaşım
  - Davranışçı yaklaşım
  - İşlevselci yaklaşım
  - Psikanalitik yaklaşım
  - Bütüncül yaklaşım
- Aşağıdakilerden hangisi döllemeden ölüme kadar bireyin yaşa bağlı davranış değişikliklerini inceler?**
  - Okul ve eğitim psikolojisi
  - DeneySEL psikoloji
  - Klinik psikoloji
  - Gelişim psikolojisi
  - Kişilik psikolojisi
- Aşağıdakilerden hangisi psikolojinin kullandığı görüşme yöntemi için doğru değildir?**
  - Bireyden bilgi toplamak amacıyla yapılır.
  - Davranış bozukluklarını tedavi etmek amacıyla yapılır.
  - Davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılır.
  - Görüşmecinin değerlendirmelerine dayanmaz.
  - Sorular dolaylı yollardan tekrarlanır.

### 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

Bu öğrenme faaliyetinde, 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.
- Alışma, duyarsızlaşma (habitation) ve duyarlılaşma örneklerini araştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. ORGANİZMA VE ÇEVRE İLİŞKİLERİ

Organizma belirli bir çevre içinde yaşar ve çevresinden etkilenir. Aynı zamanda çevresini etkiler yani organizma ile çevre arasında sürekli bir etkileşim vardır. İnsan, hayatı boyunca fiziksel ve toplumsal çevrenin etkisinde kalır.

### 2.1. Organizma

Organizma, bütün canlıların yapısını ve bu yapı içindeki süreçleri ifade eder. Psikoloji sadece insanı değil diğer canlıları da inceler. Organizma denildiğinde insan ve onun biyolojik yapısı vurgulanmaktadır.

### 2.2. Çevre

Çevre, organizmanın varlığını sürdürdüğü, çeşitli uyarıcılarla organizmayı sürekli etkileyen ve organizmadan etkilenen öğelerin oluşturduğu bütündür. İnsanın çevresi ile etkileşimi diğer canlılara göre daha karmaşıktır. Bu etkileşim fiziki, psikolojik ve sosyal olabilir.

#### 2.2.1. Doğum Öncesi Çevre

İnsanın içinde yaşadığı çevre ile olan etkileşimi daha anne karnındayken başlar. Anne rahmi insanın içinde yaşadığı ilk çevredir. Bebeği birçok olumsuz etkilerden korur. Annenin içinde bulunduğu koşullar da bebeği etkiler. Annenin sağlıklı olması, iyi beslenmesi, kötü alışkanlıklarının olmaması, stresinin az olması vb. olumlu durumlar bebeğin fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumlu etkiler.

## 2.2.2. Doğum Sonrası Çevre

Bebek, doğduktan sonra yeni ve daha karmaşık bir çevrenin etkisi altındadır. Doğum sonrası çevre; fiziki ve sosyal çevre olarak ikiye ayrılır:

- **Fiziki çevre:** Birçok uyarıcılar bulunur. Bireyin fiziksel çevresini ışık, ses, atmosfer sıcaklık gibi doğa koşulları, oluşturur. Organizma beslenme, barınma ve korunma gibi ihtiyaçlarını fiziksel çevreden karşılar. Fiziksel çevrenin olumlu koşulları bireyin sağlıklı gelişimi için önemlidir.
- **Sosyal çevre:** Bireyin içinde yaşadığı toplum, onun sosyal çevresidir. Okul, aile, arkadaş çevresi, iş ortamı toplumsal çevreyi oluşturur.

## 2.3. Fiziki Çevrenin Organizmaya Etkileri

Organizma, çevrenin etkisi altındadır. Organizma ile çevre etkileşimi, hem fiziksel koşullara hem de organizmanın alıcılığına bağlıdır.

### 2.3.1. Uyarıcı, Tepki ve Uyarım

Organizmayı etkileyerek duyu organlarını harekete geçiren her türlü etkiye (fiziksel enerjiye) **uyarıcı** denir. Uyarıcılar ikiye ayrılır:

- **Dış uyarıcılar:** Duyuma neden olan uyarıcılardır: Işık, ses, tat, basınç, koku vb.
- **İç uyarıcılar:** Davranışın nedeni olan uyarıcılardır: Açlık, susuzluk, yorgunluk, uyku gereksinimi vb.

Uyarıcıların organizmayı etkilediği anda organizma tarafından yapılan yalın cevap, (karşılık) **tepkidir**.

Uyarıcı-tepki ilişkisine **uyarım** denir. Basit refleks davranımlarında uyarım, U (uyarıcı)-T (tepki) 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. Kültürel farklılık, 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 yaklaştığında 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.



### 2.3.2. Duyum, Duyum Eşiği

Belirli kaynaklardan çıkan 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 şunlar gereklidir:

- İçerden veya dışarıdan uyarıcılar (ısı, ışık, ses, açlık ağrı),
- Sağlıklı ve yeterli duyu organlarına ve beyine taşıyacak duyu sinirlerine ulaşması,
- Uyarının organizmaya ulaşması,
- Uyarıcı şiddetinin duyum eşikleri arasında olması.

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** denir. En alt seviyeye alt eşik, üst seviyeye de üst eşik diyoruz. Gözümüz, 380 - 760 milimikran ışık dalgalarını renkli olarak görür. Morötesi, kızılötesi ışınları gözümüz görmez. Kulağımız saniyedeki titreşim sayısı (frekansı) 20 ile 20000 arasında olanları ses olarak işitir. Duyum eşiği, organizmadan organizmaya farklılık gösterir. Örneğin, insanların işitemediği titreşimleri köpekler işitebilir veya alamadıkları kokuları köpekler alabilir.

### 2.3.3. Yetersiz ve Aşırı Uyarım

Yaşamını sürdürebilmesi için organizmanın içinde bulunduğu çevreye uyum sağlaması gerekmektedir. Organizma sürekli olarak çeşitli uyarıcıların etkisi altında kalmaktadır. Bu uyarıcıların miktarı zaman zaman azalabilir ya da çoğalabilir ve organizmanın uyumu zorlaşır. Bu durumda organizma yetersiz ya da aşırı 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 azaltıldığı odalarda yapılır. Deneme sonucunda öğrencilerde;
  - Zihinsel işlevlerde gerileme,
  - Algılama bozuklukları,
  - Sanrı görmeye başladıkları,
  - Davranışlarında bozukluklar olduğu saptanmıştır.

- **Aşırı uyarım:** Organizmanın, uyarıcılara normal şiddet ve sürenin üstünde 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 ve zorlanır. 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):** Uyum hâli organizmayı etkileyen uyarıcının şiddeti değişmedikçe devam eder. Yetersiz ya da aşırı uyarılma durumlarında organizmanın çevreye uyum gücünü kendi çabasıyla korumasına homeostasis denir.

#### 2.3.4. Alışma, Duyarsızlaşma (Habitation) ve Duyarlılaştırma

**Alışma**, 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.

**Duyarsızlaşma**, uyarıcılara gösterdiğimiz duygusal tepkinin azalmasıdır. Kaygı veya korku yaratan olay veya durumun, bu etkilerini kaybetmesi anlamındadır. Duyarsızlaştırma öğrenme sisteminin işleyişiyle ilgilidir. Örneğin, ilk kez azar işiten bir çocuk çok üzülür. Fakat bu durum sık sık meydana geldiğinde bir süre sonra eskisi kadar etkilenmez. Alışma ve duyarsızlaşma, organizmanın uyumunu kolaylaştırır.

**Duyarlılaştırma**, uyarıcının tekrarlanması sonucu gelişir. Tekrarlanan uyarıcının etkisi artar ve bu uyarıcıya karşı ortaya çıkan davranış giderek kuvvetlenir. Duyarlılaştırma duygusal sisteminin işleyişiyle ilgilidir. Örneğin, anne başlangıçta bebek ağladığı zaman uyanır. Daha sonra bebeğin çıkardığı en küçük sesteki anneyi uyandırabilir. Diğer bir örnekte ise üst kattaki komşunun yaptığı gürültü rahatsızlık vermezken daha sonra en küçük gürültü sizi rahatsız edip sinirlendirebilir.

#### 2.4. 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 ihtiyaçlarının giderilmesi 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 insan gelişimi ve uyumu için zorunlu olan koşulların eksik olması (**doyurulmamış güdüler**) anlamında da kullanılır. Maslow'un gereksinimler hiyerarşisine göre önce fizyolojik ihtiyaçlar (piramidin altındakiler), sonra güvenlik ihtiyaçları ve sosyal ihtiyaçlar (piramidin üst kısımları) giderilmelidir.



**Şekil 2.1: Maslow'un temel insan gereksinimleri**

➤ **Dürtü**

Organizma davranışlarının altındaki ihtiyacı gidermek için oluşan güce dürtü denir. Organizmada besin azalması (karnınızın acıkması) ihtiyacı doğurur.

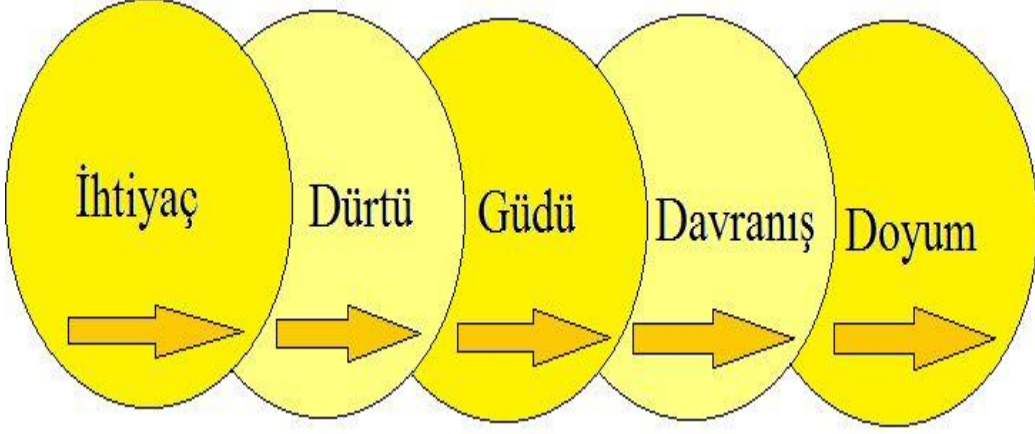
➤ **Güdü (motiv)**

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

➤ **Güdülenme (motivasyon)**

Organizmanın ihtiyacını karşılamak amacı ile davranışa iten sürecin tümüne güdülenme denir. Güdülenme ihtiyacının giderilmesinden sonra organizma rahatlar, yani doyuma ulaşır.

Güdülenme süreci şu aşamalardan oluşur:



Şekil 2.2: Güdülenme süreci aşamaları

➤ **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.

- **Fizyolojik güdüler:** Organizmanın yaşamını 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 2.1: 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; türün bütün bireylerinde ortak olan yaşama uyum sağlayıcı, sürekli olan ve öğrenilmeden yapılan davranışlardır. Örneğin, deniz kaplumbağa yumurtalarından çıkan yavruların kumsaldan denize doğru yönelmeleri ve denize ulaştınca yüzmeye başlamaları gibi. İnsanlarda, hayvanlarda olduğu gibi türe özel davranışlar olmaz. İnsanlarda görülen güdülerin nasıl olacağı öğrenme ile kazanılır.

Güdülenmiş davranış ile güdülenmemiş davranış arasında farklar vardır. 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. Güdülenmemiş davranışlarda böyle bir durum yoktur.
- Güdülenmiş davranışlarda organizma mutlaka amacına ulaşmak ister. Güdüler davranışa yön verir. Organizma ya istenilen, ihtiyaç duyulan bir şeye ulaşmaya çalışır ya da istenmeyen, zararlı bir şeyden kaçar.
- Güdülenmiş davranış seçicidir. Susamış bir hayvan, yiyeceklerle değil su ile ilgilenir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlemleri tamamladığınızda fiziki çevrenin organizmaya etkilerini ayırt edebileceksiniz.

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
➤ Doğum öncesi ve doğum sonrası çevreyi ayırt ediniz.	➤ Aralarındaki farkı yazarak ayırt edebilirsiniz.
➤ Alışma, duyarsızlaşma ve duyarlılaşmayı ayırt ediniz.	➤ Aralarındaki farkı yazarak ayırt edebilirsiniz. ➤ Örnekler araştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.
➤ İhtiyaç, dürtü, güdü, güdülenme kavramlarını ayırt ediniz.	➤ Konuyu tekrar edebilirsiniz. ➤ Örnekler araştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

- Aşağıdakilerden hangisi bebeğin doğum öncesi dönemde içinde yaşadığı çevrenin olumsuz faktörlerindedir?**
  - Annenin sağlıklı olması
  - Annenin iyi beslenmesi
  - Annenin kötü alışkanlıklarının olmaması
  - Annenin sigara kullanması
  - Annenin stresinin az olması
- Aşağıdakilerden hangisi fizik çevrenin içinde yer almaz?**
  - Sıcaklık
  - Arkadaş çevresi
  - Doğa koşulları
  - Atmosfer
  - Ses
- Uyarıcılara gösterilen duygusal tepkinin azalması aşağıdakilerden hangisidir?**
  - Alışma
  - Sosyal tepkiler
  - Duyarsızlaşma
  - Duyarlılaşma
  - Güdülenme
- Organizmanın ihtiyacını karşılamak amacı ile davranışa iten sürecin tümüne ne denir?**
  - Gereksinim
  - Homeostasis
  - Aşırı uyarılma
  - Yetersiz uyarılma
  - Güdülenme
- Aşağıdakilerden hangisi Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi üçgeninin en altında yer alır?**
  - Fiziksel ihtiyaçlar
  - Emniyet, güven
  - Ait olma
  - Kendine saygı
  - 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-3

## AMAÇ

Bu öğrenme faaliyetinde, duyum ve algının özelliklerini ayırt edebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Algı ve özelliklerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Algılarla ilgili çeşitli resim ve şekiller araştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 3. DUYUM VE ALGI

İnsan nasıl bir çevrede olduğunun farkındadır. Çevresindeki nesnelere ve nesnelere özelliklerini duyu organları ile tanır. 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 duyumları vardır. Duyu organları tarafından alınıp beyne iletilen uyarımlar kümelenip yorumlanır. **Algılama**, duyumların çeşitli biçimlerde örgütlenip anlam kazanması ve yorumlanmasıdır.

- **Algı:** Çeşitli uyarımları insanın daha önceki yaşantılarının da etkisi ile yorumlama, onları anlamlı hâle getirme sürecidir.

Kapının zil sesi bir uyarıcıdır. Bu uyarıcının duyu organlarını etkilemesi uyarım, duyu organlarının bu uyarıcıyı alması sonucu duyum, uyarıcının kapı zili olduğunu fark etmesi de algıyı oluşturur.

- **Duyum ve algı:** Işık dalgasının organizmayı etkilemesi uyarım; gözü etkileyerek renkli görmeyi sağlaması duyumdur. 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, H<sub>2</sub>O'yu yazı olarak algılar. Kimya dersi görmüş biri ise onun su olduğunu bilir.



## 3.1. Duyu Organları

Duyu organları gelen uyarıları alır, sinirler yoluyla beyindeki ilgili merkezlere iletir ve duyum meydana gelir. Duyum; ses, ışık, koku, basınç ve ağrıdır.

### 3.1.1. Görme Duyumu

Görme duyumu en önemli ve en karmaşık duyslardan biridir. Göz, görme duyu organı; ışık, duyumu meydana getiren enerjidir. İnsandaki görme duyumu, dalga boyu morötesinin üstünde ve kızılötesinin altında kalan bölgede gerçekleşir. Arılar morötesi ışınımı da görür.

### 3.1.2. İşitme Duyumu

İşitme duyumu da görme duyumu kadar insan için önemlidir. Kulak, işitme organıdır. Ses dalgalarının kulak zarını mekanik olarak titretilmesiyle işitme duyumu başlar. İnsan kulağı 20 ile 20.000 hertz (saniyedeki dalga sayısı) arasındaki sesleri duyabilir. Kedi ve köpekler daha yüksek frekanstaki sesleri duyabilir. Çocuklarda işitme duyarlılığı daha iyidir. Yaş ilerledikçe duyarlılıkta azalma görülür.

### 3.1.3. Koku Duyumu

Gaz hâlindeki kimyasal moleküllerin burun boşluğundaki koku alıcılarına ulaşmasıyla başlar. Koku duyumuzun uyum yeteneği hızlıdır. Örneğin; keskin bir koku, kısa bir süre sonra keskinliğini yitirir.

### 3.1.4. Tatma Duyumu

Dilin üzerindeki tat tomurcuklarının içinde tat alma hücreleri bulunur. Tat tomurcuklarının içine sızan kimyasal maddeler, bu hücreleri uyararak duyum gerçekleşir. Tada ilişkin dört temel nitelik tatlı, tuzlu, ekşi ve acıdır.

### 3.1.5. Dokunma Duyumu

Derinin bir şeye dokunması ya da üzerine basınç yapılması ile meydana gelir. Dokunma duyumu basınç, acı, sıcaklık ve soğukluk şeklinde görüldüğü gibi sertlik, yumuşaklık, düzlük, ıslaklık, kuruluk, yapışkanlık, kayganlık gibi şekillerde de görülür.

### 3.1.6. Diğer Duyular

**Hâl duyumu:** Bedenimizin duruşu hakkında bilgi verir. Örneğin, gözümüz kapalıyken bile bedenimizin (ayakta veya yatar) pozisyonunu biliriz.

**Hareket duyumu:** Kas kiriş ve eklemlerde bulunan kinestetik alıcılar; organizmanın hareketleri ve durumu hakkında bize bilgi verir.

**Denge duyumu:** Beyincik, iç kulaktaki yarım daire kanalları ve beden hareketlerinin yer çekimine göre ayarlamasına denge duyumu denir. Kaslardan gelen duyum ile iç kulaktan gelen duyumun koordinasyonu ile oluşur. Bu duyum sayesinde karanlıkta merdiven çıkabilir, bisiklet kullanabiliriz.

### 3.2. Algıda Organizasyon (Örgütlenme)

Uyarıcıların bir bütün içinde algılanmasıdır. Bütün içindeki unsurları ilişkilendirmeye yani aralarında anlamlı bağlantılar kurmaya **algıda organizasyon** denir. Örneğin, bir şarkı bütün olarak anlamlı iken şarkıdaki tek tek bir notanın veya hece ve kelimenin anlamı yoktur.



Resim 3.1: Algıda organizasyon

- **Algıda organizasyonu etkileyen etmenler**
  - **Yakınlık:** Birbirine yakın nesnelere gruplandırılarak 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.

### 3.3. 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 gerçekleşmektedir. 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, ihtiyaç, öğrenme ve kültür; algı dayanağıdır. Bireyin mesleği ve değerleri algılamasına yön verir. Farklı toplumsal kural ve kanunlara sahip iki kişi aynı durumla karşılaştığında farklı algılayıp farklı tepkiler gösterir. Örneğin, bir Fransız için çok komik olan bir olay bize pek komik gelmeyebilir.

➤ **Algıda bütünlük**

Bir manzarayı, bir resmi, bir insanı bütün olarak algılarız. Bu bütün onu oluşturan parçalardan farklıdır. Bu uyarıcıların bir bütün içinde algılanmasıdır. Bir resmin bir parçasına baktığımızda bütün hâlden farklı bir görüntü algılarız. Algıda bütünlüğün oluşması için zihin, organizasyon yapar.

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.

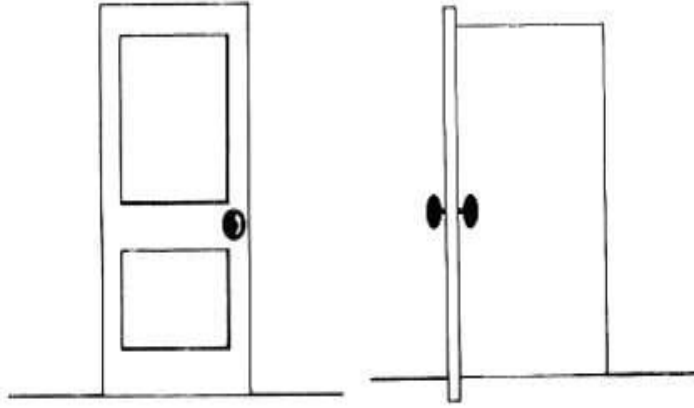


Resim 3.2: Algıda bütünlük

➤ **Algıda değişmezlik**

Önceden bildiğimiz, tanıdığımız nesnelerin farklı görünmelerine rağmen bizim onları aynı şekilde algılayışımıza **algıda değişmezlik** denir. Algıda değişmezlik renk değişmezliği, şekil 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:

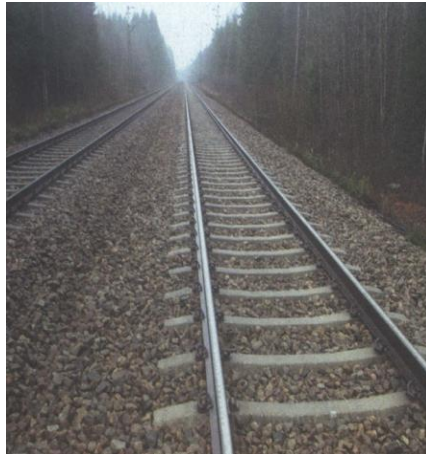
- **Şekil değişmezliği:** Nesnelerin değişik durumlarda farklı şekillerde görünmesine rağmen biz onları bildiğimiz şekliyle algılarız.
- **Büyüklik değişmezliği:** Nesneler bizden uzaklaştıkça gözümüze düşen imgesi küçülür. Fakat biz onları normal büyüklüklerinde algılarız.
- **Renk değişmezliği:** Nesnelerin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



**Resim 3.3: Algıda değişmezlik**

➤ **Derinlik algısı**

Nesnelerin gözlemciye göre olan uzaklığına ilişkin algıdır. 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 3.4: Derinlik algısı**

➤ **Algıda seçicilik (dikkat)**

Organizma dış dünyadan birçok uyarıcıyla karşılaşır. Aynı nesne ve olaylar değişik kişiler tarafından farklı şekilde algılanabilir. Bu farklı algılamada önceki öğrenmelerin, dikkatin, dürtü ve güdülenmenin rolü vardır. Uyarılardan bazılarının seçilip bazılarının ise görmezlikten, duymazlıktan gelinmesine **algıda seçicilik** denir (ders dinlerken dışarıdan birçok uyarıcı gelmesine rağmen sadece öğretmenin sesini algılamamız gibi). Aşağıdaki resme hemen önünden bakarsanız, kızgın yüzün solda; sakin yüzün sağda olduğunu görürsünüz. Ancak birkaç metre uzaklaşıp baktığınızda ise durumun tamamen farklı olduğu anlaşılır.



**Resim 3.5: Algıda seçicilik**

Genellikle algıda 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. Çevremizden çok sayıda gelen uyarıcıdan belli bir kısmına algılarımızı yönlentmemizdir. Dikkat, oluşumundaki etmenlere göre 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 dikkat üzerinde önemli rol oynar.
- **Çekilen dikkat:** Uyarıcıların renk, ses, şiddet, büyüklük, zıtlık, tekrar, hareket gibi fiziksel özelliklerinden dolayı oluşan dikkate denir. Örneğin, öğrencinin okulda, okul forma renkleri dışında farklı bir renk hırka giymesi veya ağlayan bir bebek sesi duyulunca 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. Zihnin belli bir konu üzerinde sürekli olarak toplanmamasıdır.
- **Dalgınlık:** Dikkatin sadece belli bir konuya fazlasıyla verilmesi, ilginin dışındaki konulara dikkat edilmemesidir.

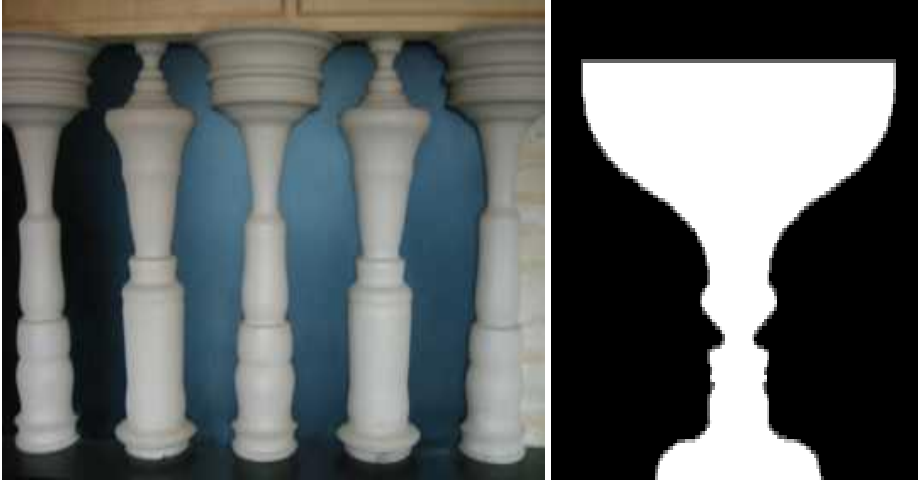
➤ **Dikkati etkileyen etmenler**

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

- **Dış etmenler:** Algılanan uyarıcıdan kaynaklanan ve uyarıcıda bulunan bazı özellikler;
  - 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.
  - İlgisi,
  - Meslek,
  - İhtiyaçlar,
  - Beklentiler,
  - Geçmiş yaşantı ve deneyimlerden etkilenir.

➤ **Şekil-zemin ilişkileri**

Bu eğilim, nesnelerin fondan çıkıyormuş 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 3.6: Şekil-zemin ilişkisi**

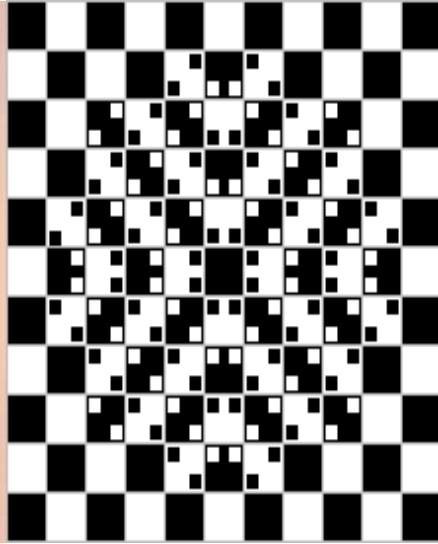
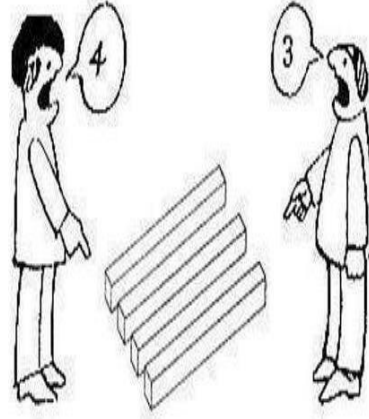
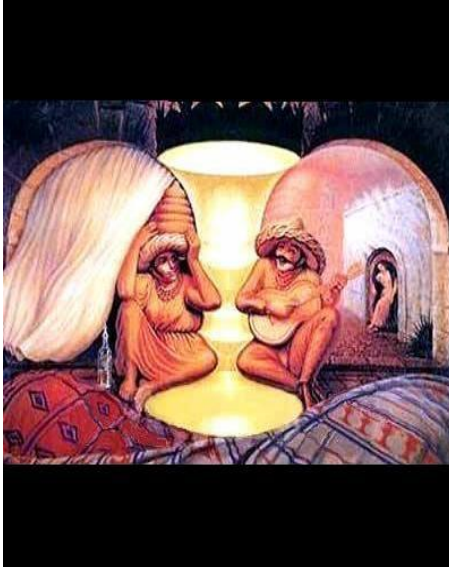
➤ **Algı yanılgıları**

Algı yanılgıları fiziksel nesne ve olaylar yanında, sosyal durumlar ve insan davranışları ile ilgilidir.

• **İllüzyon**

Var olan bir uyarıcının yanlış algılanmasıdır. İllüzyon fiziki ve psikolojik olmak üzere ikiye ayrılır. Bir yanılgı herkeste aynı biçimde görülüyorsa bu illüzyon, fiziki illüzyondur.

Psikolojik illüzyon bireylere göre değişebilir. Örneğin bir bardak su içindeki kaşığın kırık olarak algılanması fiziki illüzyona; yerdeki bir dal parçasının yılan olarak algılanması ise psikolojik illüzyona örnektir. İllüzyonda mutlaka bir dış uyarıcı vardır.



**Resim 3.7: Algı yanılmalarına (illüzyon) örnekler**

- Resimde yaşlı bir çift mi yoksa gitar çalan bir adam ve onu dinleyen bir bayan mı görüyorsunuz?
- Resimdeki çubuk sayısı sizce kaç tanedir?
- Resimde uçan kuşları mı yoksa bir bayan portesi mi görüyorsunuz?
- Resme odaklanınca kareler yamukmuş gibi duruyor. Oysaki bu durum, küçük karelerin dizilişinden dolayıdır. Bu sadece bir göz yanılmasıdır.

- **Halüsinasyon**

Dışarıdan herhangi bir uyarıcı olmadığı hâlde uyarıcı varmış gibi algılama 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.

### 3.4. Zaman Algısı

Bu günün tarihini, ne zamandan beri bu şehirde yaşadığımızı, kaç yıldır çalıştığımızı veya kaç yıldır öğrenci olduğumuzu biliriz. Saat, takvim gibi araçlarla bu bilgilere ulaşırız. Herkes için aynı olan bu algı, objektif zaman algısıdır. Kişiden kişiye değişen subjektif zaman algısı vardır. Örneğin; hoşlandığımız bir işi yaparken zamanın hızlı, sıkıldığımız bir işi yaparken zamanın yavaş geçtiğini algılamak gibi.

### 3.5. Algıyı Etkileyen Etmenler

Dış dünyayı olduğu gibi algılayamayız, kendimizden de bir şeyler katarız. Her yeni algıda bireyin daha önceki deneyimleri devreye girer. Algıyı etkileyen etmenler iç ve dış etmenler olarak ikiye ayrılır:

#### 3.5.1. İç Etmenler

İnsanın mesleği, ilgi ve ihtiyaçları; algıyı etkiler. Bunlar; duygularımız, gereksinmelerimiz, zihni tutumumuz, hazır bulunma, telkin gibi etmenlerdir. Fizyolojik ya da psikolojik kökenlidir.

- Duygularımız, algılarımızı etkiler. Örneğin, sevdiğimiz birinin iyi yönlerini gözümüzde onu büyüterek algılarız.
- Gereksinmelerimiz algılarımızı etkiler. Örneğin, karnımız aç olduğunda yiyecekleri daha lezzetli algılarız.
- Zihni tutumlarımız algılarımızı etkiler. Örneğin, benimsediğimiz düşüncelere uygun şeyleri kolayca algılarız. Benimsemediklerimizi görmezden geliriz.
- Neyi algılamaya hazırsak onu algılarız. Örneğin, 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.



### 3.5.2. Dış Etmenler

Algıyı etkileyen dış etmenler, uyarıcıdan kaynaklanan özelliklerdir. 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

Aşağıdaki işlemleri tamamladığınızda duyum ve algının özelliklerini ayırt edebileceksiniz.

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
➤ Duyu organlarıyla duyum arasındaki ilişkiyi ayırt ediniz.	➤ Farklı psikoloji kaynaklarından faydalanabilirsiniz. ➤ Konuyu tekrar edebilirsiniz. ➤ Yazarak çalışabilirsiniz.
➤ Duyu organlarını sıralayınız.	➤ Konuyu tekrar edebilirsiniz. ➤ Duyu organlarını maddeler hâlinde yazabilirsiniz.
➤ Algıda organizasyonu etkileyen etmenleri ayırt ediniz.	➤ Konuyla ilgili bölümü tekrar edebilirsiniz.
➤ Algının özelliklerini ayırt ediniz.	➤ Farklı psikoloji kaynaklarından faydalanabilirsiniz. ➤ Konuyla ilgili bölümü tekrar edebilirsiniz.
➤ İllüzyon örneklerini kaynaklardan ve internetten araştırınız.	➤ İllüzyon örneklerini sınıfta arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.
➤ Algıyı etkileyen etmenleri ayırt ediniz.	➤ Kendi algınızı etkileyen etmenlerle modüldeki etmenleri karşılaştırabilirsiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Çeşitli uyarımları daha önceki yaşantılarındaki 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 etkilemez**?  
A) Yakınlık  
B) Benzerlik  
C) Gruplama  
D) Büyüklük  
E) Devamlılık
4. Aşağıdakilerden **hangisi var olan bir uyarıcının yanlış algılanmasıdır**?  
A) Dikkat  
B) İllüzyon  
C) Halüsinasyon  
D) Şekil-zemin ilişkisi  
E) Algıda organizasyon
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-4

## AMAÇ

Bu öğrenme faaliyetinde, normal ve farklı bilinç durumlarını ayırt edebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Normal bilinç durumundaki insanlarda gözlemlediğiniz özellikleri yazarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Önerilen kaynaklardan faydalanarak bilinci ve bilinç durumlarını araştırınız. Sınıfta sunum yapınız.
- Hipnoz ve meditasyonu araştırınız. Sınıfta sunum yapınız.

## 4. BİLİNÇ

Bilinç, insanın içinde yaşadığı çevresi, yaşadıkları ve kendi varlığı üzerinde bilgi sahibi olma yeteneğidir. İnsanın kendi iç dünyasının ve çevresinin farkında olması hâlidir.

Birey, bilinçli iken nesne ve olayların farkındadır, bilinçaltındaki nesne ve olayların farkında değildir. Bilincin en yüksek hâli insanlarda bulunur. Dikkatin bilinç alanını belirlemede önemli bir rolü vardır. İnsan, dikkatinin yoğunlaştığı konularda bilinçli olmaktadır.

- **Bilinç öncesi:** Kişi bilinç öncesi bilgilerinin farkında değildir çünkü onlara dikkat etmemektedir, gerektiğinde bunları bilincine getirebilir. Örneğin; öğretmen sınıfta ders anlatırken dalmışsınız, öğretmenin sözleri kulağınıza uğultu gibi geliyor, öğretmenin o sırada adınızı söyleyerek soru soruyor, adınız söylenmeden önceki kelimeleri hatırlıyor ve soruyu cevaplandırabiliyorsunuz.
- **Bilinçaltı:** İnsanlarda bilgilerin büyük bir bölümü bilinçaltındadır. Algılama, duyumsama gibi faaliyetler bilinçaltında yürütülür.

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud, zihni bir buz dağına benzetmiştir. Buz dağının çok küçük bir kısmı denizin üstünde görünür. Çok büyük bir kısmı ise suyun altındadır, dışarıdan görünmez. Psikolojik hâllerin (duyum, algı, dürtü, güdü, arzu, düşünce, duygu, gibi) faaliyetleri bilinçaltında oluşur. Freud'a göre insan davranışlarında asıl bilinçaltı etkilidir. Ön bilincimizde, o anda bilincinde olmasak da hemen bilince taşıyabileceğimiz anılar ve dünya bilgileri bulunuyordur (örneğin, güneşin turuncumsu-sarı bir renkte olduğunu bilmemiz gibi).



Resim 4.1: Buz dağı benzetmesi

#### 4.1. 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. Bu durumda belli bir anda olup bitenler algılanır, bu dönemde birey rahat ve sakinidir. Aktif bilinç ise aşırı ve dikkatli uyanıklılığı içine alır. Bireyin dikkati belirli noktalarda yoğunlaşır. Örneğin; üretken zihinsel aktiviteler, karar verme, plan yapma durumlarıdır.

Çevremizdeki uyarıların 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.

İnsan beyni uyku süreleri dâhil sürekli olarak faaliyet hâlinindedir. Beyin göstermiş olduğu faaliyete göre hafif ve farklı elektrik dalgaları yayar. İnsanın içinde bulunduğu duygu durumu, beyin faaliyetlerinin değişmesine neden olur. Beyin dalgaları elektroansefalograf (EEG) denilen aletle ölçülür. Beyin dalgalarının rüya esnasında da değişmesi gibi.

## 4.2. Uyku ve Rüyalar

Uyku, bilincin fizyolojik olarak çözülmesi, yorulan organizmanın dinlenmeye geçmesidir. Uyku, bütün canlı organizmaların en temel ihtiyaçlarından biridir. Uyku, organizmanın dinlenmesini sağlar. İnsan, yaşamının ortalama üçte birini uykuda geçirir. Uyku sırasında organizmanın tepkileri yavaşlar, tüm sistemler otomatik olarak yeniden düzenlenir. Bebek ve çocuklardaki büyüme hormonu uykuda salgılanır. Beyin, uykuda da çalışmasına devam eder.



**Resim 4.2: Uyuyan bebek**

Kimi psikologlara göre rüyalar, günlük yaşantıları yansıtır. Çeşitli meslek gruplarından birçok kişinin rüyaları incelenmiş, bunların meslek ve çevreyle yakın ilişkisi olduğu görülmüştür.

### 4.2.1. Uyku

Uyku ihtiyacı insanlarda olduğu gibi hayvan ve bitkilerde de vardır. Örneğin, bazı çiçekli bitkiler uyku sırasında çiçeklerini kapatarak dış dünya ile ilişkisini keser. Uykunun hafif uykudan derin uykuya kadar çeşitli aşamaları vardır. Bu evrelerde beynin biyoelektrik kayıtlarının farklı dalga boylarında oldukları görülmüştür.

➤ **Biyolojik saat (biyolojik ritim)**

Zihinsel ve bedensel dinlenmeyi sağlayan uyku belli bir düzen içinde tekrarlanır. İnsan yaşamı, dünyanın 24 saatlik dönüşü ve mevsimlerle uyumludur. İnsan, zaman sürelerini algılayabilir ve çoğu durumda saate bakmadan zamanı doğru tahmin edebilir. Büyüme; uyku-uyanıklık döngüsü, biyolojik ritimler ve döngüleri düzenleyen biyolojik bir iç zamanlama mekanizmasıdır. Gece çalışan insan uyku ihtiyacını değişen ritmine göre uyum sağlayarak giderir. Biyolojik saat, organizmanın içinde bulunduğu çevreye uyum sağlayarak uygun biçimde çalışır.

Uyku ihtiyacı kişisel özelliklere göre ve yaşa bağlı olarak değişir. Bununla birlikte kişinin zihinsel ve bedensel yorgunluğu da uyku süresini etkiler. Yorgunluk arttıkça uyku ihtiyacı artar. Ayrıca çevre koşulları ısı, iklim gibi faktörler uykuyu etkiler. 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.

YAŞ	UYKU SÜRESİ
Yenidoğan 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 4.1: Yaşa göre uyku süresi**

Normal uyku süresinde uyumayan insanlarda sıkıntı, huzursuzluk, yorgunluk, baş ağrısı, isteksizlik, dikkat güçlüğü, hatırlama güçlüğü, uyuklama görülür. Uzun bir süre uyumayan insanlarda ise bedensel sorunlar, sinirlilik, öfke, halüsinasyon ve davranış bozuklukları ortaya çıkar. Bunlar uykunun sağlık için ne kadar önemli olduğunun göstergesidir.

#### 4.2.1.1. Uykunun Bilinen Yapısı

Uykuda merkezi sinir sistemi etkinliğinin iki türlü değişim gösterdiği ve bu değişimlerin birbirini izlediği saptanmıştır. Dönemlerden biri, hızlı göz hareketleri (Rapid Eye Movement-REM), diğeri çabuk göz hareketlerinin olmadığı (Non Rapid Eye Movement-NREM) dönemdir.

**REM döneminde**, uyku hafiftir. Sinir sisteminin aktivitesi artar. 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 katkı sağlamaktadır. 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 görülür. Bu dönemde kaslar gevşer, sinir sisteminin işlevleri yavaşlar, kan basıncı ve solunum hızla düşer. Örneğin, bebeklerde büyüme hormonu bu dönemde salgılanır. Böylece bedenin dinlenmesi sağlanır. Sağlıklı erişkinlerde uyku NREM ile başlar. 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.

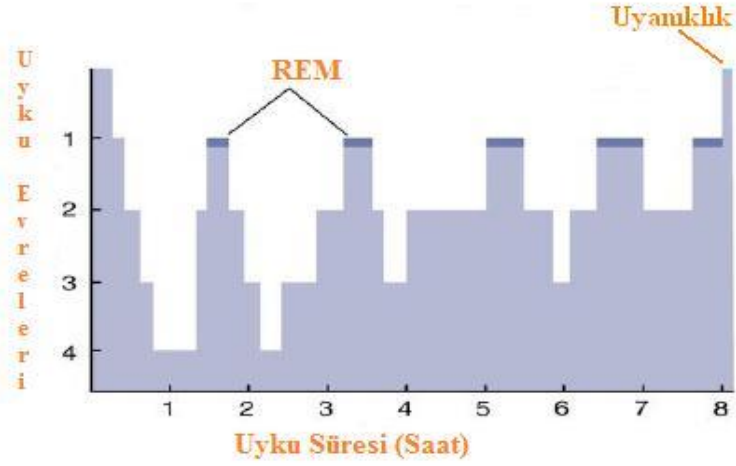
➤ **Derin ve dinlendirici olan bu uykuda dört evre**

- Uyuqlama evresi
- Hafif uyku evresi
- Derinleşen uyku evresi
- Derin uyku evresi

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.

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 bireyde tüm evrelerin yeterli sürede görülmesi gerekir.





Şekil 4.1: Uyku döngüsü

#### 4.2.1.2. Uyku Bozuklukları

Uyku için yeterli zaman ve fırsat olmasına rağmen uykuya başlamada, uyku süresinde ve bütünlüğünde tekrarlanan 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.
- **Aşırı uyku:** Bireyin ihtiyacı olan süreden daha fazla süre uyumasıdır. Yetişkin bir insanın günde 18 saat uyuması gibi. Çeşitli hastalık ve stres sonucunda kişi uyuyarak kendini sıkıntıdan uzaklaştırır.

Ayrıca;

- 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.

## 4.2.2. Rüya

Uyku sırasında, beynin bilinçli tepkilerde bulunmaması, dış dünyaya kapanarak bilinçli olmadan imgeler kullanarak faaliyetini sürdürmesidir. Geçmiş deneyimler, yaşantılar, ortam, fizyolojik yapı, bilinçaltı gibi faktörler 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. Dıştan ve içten gelen uyarıcılar karşısında rüyalar uykunun devamını sağlar. Rüyalar bazı duyguların ifade edilmesini sağlayarak bireyleri rahatlatır. 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.

## 4.3. Farklı Bilinç Durumları

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

### 4.3.1. Meditasyon

Kişi duygusal uyanları olabildiğince azaltır, kendi iç dünyasına odaklanır, dış dünyayı fark etmediği bilinç hâline girer. 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. Geleneksel meditasyon yoga yöntemiyle gerçekleşir. Yogada tüm vücudun dengesini kurmak esastır.

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.



**Resim 4.3: Meditasyon yapan kişi**

#### **4.3.2. Hipnoz**

Hipnoz terimi, uyku anlamına gelmekle beraber uyku hâli değildir. Bir kişinin diğer bir kişiyi telkin yoluyla 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. Hipnoz hâlindeki kişi, uykuya benzer bilinç hâli gösterir fakat bunun uykudan farklı olduğu deneylerle saptanmıştır. Gerçeklik algısı azalır ve hareketler irade dışıdır.



**Resim 4.4: Hipnoz uygulaması**

Hipnozu yapan kişinin bunun eğitimini almış, yeterli ve güvenilir bir kişi olması önemlidir. Hipnoz etkisi altında acı duyumu azaltılabilir, sigaradan tiksime 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.

### 4.3.3. Madde Bağımlılığı

Bireylerin kitap okumak, spor yapmak, müzik dinlemek, televizyon seyretmek gibi alışkanlıkları vardır. Bu gibi alışkanlıklar kişileri rahatlatır, dinlendirir ve stresle baş etmesini sağlar. Bazı alışkanlıkları ise insanın çevreye uyumunu, sağlığını ve varlığını tehdit eder. Başlangıçta meraktan, sıkıntıdan kurtulmak için veya çevredeki arkadaşların etkisiyle başlanan madde kullanımı kısa süre sonra bağımlılığa dönüşür. Bağımlı hâle geldikten sonra bu alışkanlıklardan kurtulmak zorlaşır. Başlangıçta zevk veren ve insanın dostu gibi görünen 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. Güvensizlik duygusu, bireyin sürekli endişe ve kaygı içinde bulunması, ilgi ve sevgi eksikliği; toplumdan, sorumluluklarından kaçma ve kurallara karşı direnen bir insan olması madde bağımlılığına neden olabilir.

Alkol ve uyuşturucu alınmasında;

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

Çevre; alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılık oluşturan maddelere zemin hazırlamada etkili olmaktadır. İçine dönük, uyum sağlayamayan insan, teselliyi bunlarda arayabilir. Bu gibi zararlı maddeler, alındıktan sonra insanı mahkûm etmektedir.

Sigara alışkanlığı çocuk veya genç için büyümenin, yetişkin olmanın göstergesi olarak görülebilir. Bu da gencin erken yaşlarda sigaraya başlamasına neden olur. Günümüzde sigaranın bağımlılığın yanında akciğer, solunum yolları, ağız ve dudak etrafında kanser olma riskini artırdığı bilinmektedir.

Bağımlılık yaratan maddeler, kişinin biyolojik yapısına psikolojik ve sosyal hayatına zarar verir, aile ve meslek yaşantısı da bozulur.

Bağımlılık yaratan maddeden birey, kendi isteği ile profesyonel yardım alarak kurtulabilir. Gerektiğinde hastanede tedavi edilmelidir. Kişilik ve benlik gelişimindeki yanlışlar da düzeltilmeli ve eski çevresinden uzaklaştırılmalıdır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

**Bu uygulama faaliyetinde, normal ve farklı bilinç durumlarını ayırt edebileceksiniz.**

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
➤ Normal bilinç durumunu ayırt ediniz.	➤ Normal bilinç durumundaki insanlarda gözlemediğiniz özellikleri yazabilirsiniz.
➤ Uyku bozukluklarını ayırt ediniz.	➤ Uyku bozukluklarını farklı psikoloji kaynaklarından çalışabilirsiniz.
➤ Farklı bilinç bozukluklarını ayırt ediniz.	➤ Yazarak çalışabilirsiniz.
➤ Meditasyon ve hipnoz terimlerini açıklayınız.	➤ Konuyu kaynaklardan tekrar edebilirsiniz
➤ Madde bağımlılığının belirtilerini ayırt ediniz.	➤ Madde bağımlılığı konusunu kaynaklardan tekrar edebilirsiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi insanın içinde yaşadığı çevresi, yaşadıkları ve kendi varlığı üzerinde bilgi sahibi olma yeteneğidir?  
A) Bilinç  
B) Uyku  
C) Rüya  
D) REM dönemi  
E) NREM dönemi
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 50-70 yaş arasındaki kişilerin ortalama uyku süresidir?  
A) 5-6 saat  
B) 7-8saat  
C) 10 saat  
D) 12 saat  
E) 14 saat
5. Bireyin günlük faaliyetlerin ortasında aniden uyuklaması aşağıdakilerden hangisidir?  
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 “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Organizmanın bir uyarıcıyı almaya başladığı en alt ve artık alamadığı en üst sınır arasındaki bölüm aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Duyum eşiği  
B) Duyum  
C) Tepki  
D) Yetersiz Uyarım  
E) Aşırı Uyarım
2. Aşağıdakilerden hangisi dışarıdan uyarıcı olmadığı hâlde uyarıcı varmış gibi algılanması olayıdır?  
A) İllüzyon  
B) Figür-fon ilişkisi  
C) Seçici dikkat  
D) Halüsinasyon  
E) Çekilen dikkat
3. Bütün içindeki unsurları ilişkilendirmeye, aralarında anlamlı bağlantılar kurmaya ne denir?  
A) Algı alanı  
B) Algıda Değişmezlik  
C) Algıda bütünlük  
D) Algı yanılgıları  
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. Tütün bütün bireylerinde ortak olan yaşama uyum sağlayıcı, sürekli olan ve öğrenilmeden yapılan davranışlara ne denir?  
A) Uyarıcı  
B) Tepki  
C) İçgüdü  
D) Algı  
E) Dikkat

6. Aşağıdakilerden hangisi Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin en üstünde yer alır?
- A) Fiziksel ihtiyaçlar
  - B) Emniyet, güven
  - C) Ait olma
  - D) Kendine saygı
  - E) Estetik
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. Uyarıcıların şiddeti, duyum eşiği sınırları dışında ya da alt eşiğe yakın ise aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Yetersiz uyarım
  - B) Aşırı uyarım
  - C) Homeostasis (dengeleme)
  - D) Duyarsızlaşma
  - E) Duyarlılaşma
9. Aşağıdakilerden hangisi derinlik algısına örnektir?
- A) Açık havada cisimlerin yakın 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, personel seçme ve sınıflandırma gibi hizmetlerde yararlı olmuştur?
- A) Sağlık psikolojisi
  - B) Endüstri psikolojisi ve mühendislik psikolojisi
  - C) Klinik psikoloji
  - D) Gelişim psikolojisi
  - E) Deneysel psikoloji
13. Yerdeki bir dal parçasının yılan olarak algılanması aşağıdakilerden hangisidir?
- A) İllüzyon
  - B) Figür-fon ilişkisi
  - C) Seçici dikkat
  - D) Halüsinasyon
  - E) Çekilen dikkat
14. Aşağıdakilerden hangisi belirli bir alanda bilimsel yöntemlerle yapılan çalışmalar sonucu elde edilen organize bilgiler kümesi, düzenli bilgiler elde etme sürecidir?
- A) Psikoloji
  - B) Davranış
  - C) Bilim
  - D) Gereksinim
  - E) Bilinç
15. Aşağıdakilerden hangisi normal bilinç durumundaki bireyde görülmez?
- A) Dikkatlidir.
  - B) Çevresindeki uyarıcıları algılayabilir.
  - C) Uyanık hâldedir.
  - D) Uyarıcıları bilgiye dönüştürebilir.
  - E) Çevresindeki uyarıcıları algılayamaz.

### 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	C
4	D
5	D

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	C
4	E
5	A

## ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	D
4	B
5	A

## ÖĞRENME FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	C
3	B
4	A
5	E

## MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

<b>1</b>	<b>A</b>
<b>2</b>	<b>D</b>
<b>3</b>	<b>C</b>
<b>4</b>	<b>E</b>
<b>5</b>	<b>C</b>
<b>6</b>	<b>E</b>
<b>7</b>	<b>C</b>
<b>8</b>	<b>A</b>
<b>9</b>	<b>A</b>
<b>10</b>	<b>E</b>
<b>11</b>	<b>E</b>
<b>12</b>	<b>B</b>
<b>13</b>	<b>A</b>
<b>14</b>	<b>C</b>
<b>15</b>	<b>E</b>

## KAYNAKÇA

- ARIK İ. Alev, **Psikolojide Bilimsel Yöntem**, Çantay Kitabevi, 1998.
- ARKONAÇ Sibel A, **Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi**, 4. Baskı, ALFA Melisa Matbaacılık, İstanbul, 2003.
- BAYMUR Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılâp Kitapevi, İstanbul, 1993.
- BULDUK Sevda, **Psikolojide Deneysel Araştırma Yöntemleri**, Çantay Kitabevi, İstanbul, 2008.
- CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları**, Remzi Kitabevi, 20. Baskı, 2010.
- DÖKMEN Zehra, Şennur Tutarel KIŞLAK, Ömer ÖZÜDURU, **Psikoloji 1-2**, Alfa Yayıncılık, Ankara, 1993.
- MORGAN Clifford T. **Psikolojiye Giriş**, Editör; Sirel KARAKAŞ, Rükzan ESKİ, Eğitim Kitabevi Yayınları, Konya, 2010.
- KARAKAŞ Sirel, **Ortaöğretim Psikoloji Ders Kitabı**, Devlet Kitapları, İstanbul, 2010.
- KÖKNEL Özcan, Kurban ÖZUĞURLU, Güler (AYTAR) BAHADIR, **Liseler İçin Psikoloji I-II**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1993.
- ÖZAKPINAR Yılmaz, **Psikolojinin Temel Mefhumları**, Selçuk Üniversitesi Yayınları, Konya, 1987.
- TOPSES Gürsen, **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.
- ŞEN Serpil, **Psikoloji**, MEB Yayınları, İstanbul, 2005.
- ŞENER Beria Bilge, Zafer ÇELİK, İbrahim UÇAK, **Liseler İçin Psikoloji Ders Kitabı**, Devlet Kitapları, İstanbul, 2007.
- ÜNLÜ Sezen, **Psikoloji**, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayın No: 259, 1992.
- YAPICI Şenay, Mehmet YAPICI, **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2005.

- 
- [www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr). 30.01.2012/ 13.00
  - [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr). 31.01.20012/ 09.00
  - [www.tdkterim.gov.tr](http://www.tdkterim.gov.tr). 01.02.2012/ 10.00