

Not: Bu üniteden, 1982–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 32 soru sorulmuştur.

I. PSİKOLOJİYE GİRİŞ

A. PSİKOLOJİNİN TANIMI VE KONUSU

Psikoloji, Yunanca Psyche (Ruh, nefes, zihin) ve Logos (Bilgi, düzenli söz) sözcüklerinden oluşmuştur. Fakat psikoloji ruhu incelemeyiz. **Psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını bilimsel metotla inceleyerek ve açıklayarak genel yasalara ulaşmaya çalışan bilim dalıdır.** Araştırmalarını deney ve gözleme dayanarak yapmaktadır.

Psikolojinin konusu organizmanın (insan ve hayvan) deney ve gözlem yoluyla incelenebilen ve ölçülebilen davranışlarıdır.

Psikoloji insan davranışlarının yanı sıra hayvan davranışlarını da incelemektedir. Bunun nedenleri ise şunlardır:

- Hayvan ve insan davranışları arasında özellikle fizyolojik güdüler ve refleksler bağlamında birtakım benzerliklerin olması.
- İnsan hayatının değerli olması nedeniyle, insanlar üzerinde yapılamayan deneyler hayvanlar üzerinde yapılabilmesi.
- Bazı hayvanların ömürlerinin kısa olması araştırmaların sürecini kısaltmaktadır ve kısa zamanda sonuca ulaşılabilir.

B. PSİKOLOJİNİN KONUSU “DAVRANIŞ”

Psikolojinin konusu olan davranış; organizmanın içten veya dıştan gelen uyarıcılara karşı gözlenebilen, incelenebilen ve ölçülebilen her türlü tepkisine denir.

1. Psikolojinin İlgilendiği Davranış Çeşitleri

- 1-) Fiziki Davranışlar:** Bu davranışlar dıştan doğrudan gözlenebilen davranışlardır. Mesela; koşma, yürüme, yemek yeme gibi.
- 2-) Psikolojik Davranışlar:** Bu davranışlar dıştan doğrudan gözlenemeyen davranışlardır. Bu davranışlar zihinsel ve duygusal süreçlerdir. Zihinsel süreçler; bilgi işleme süreçlerini ve bilişi ifade eder. Mesela; zekâ, onu ölçmek için geliştirilmiş standart psikolojik testlerle dolaylı olarak gözlenir ve ölçülür. Duygusal süreçler; organizmanın duygusal özelliklerini ve kişiliğini ifade eder. Mesela; kişiliği ve kaygıyı, onu ölçmek için geliştirilmiş standart psikolojik testlerle veya ölçeklerle dolaylı olarak gözlemleriz ve ölçeriz.
- 3-) Psikofizyolojik Tepkiler:** Bu davranışlar organik yapının ürünü olan davranışlardır. Hem zihinsel hem de duygusal davranışlar söz konusu olduğunda bu davranışlara eşlik eden bir sinir sistemi işlevleri vardır. Biliş ve duygular söz

konusu olduğunda, bu işlevler beyinde gerçekleşmektedir. Hem psikolojik hem de fizyolojik süreçleri içermesi nedeniyle bu tip davranışlara psikofizyolojik tepkiler denmiştir. Mesela; utanan bir kişinin yüzünün kızarması veya morarması, şiddetli duygu sırasında gözbebeklerin büyümesi, bir nesneye bakıldığında beynin görme merkezlerinin, konuşabilmemiz için beynin konuşma merkezinin (Broca) doğru işlevde bulunarak çalışması.

2. Davranışların Özellikleri

- 1-) Davranışlar çok nedenli ve karmaşıktır.**
- 2-) Davranışlar zaman içerisinde yaşanır ve sürekli.**
- 3-) Davranışlar öznel.** Yani kişiden kişiye değişir. Aynı uyarıcıya organizmalar farklı tepkiler verebilir, bazen de tepkileri aynı olabilir. Farklı uyarıcılar organizmalarda aynı tepkiye sebep olabilir, farklı tepkiye de sebep olabilir.

3. Davranışları Etkileyen Faktörler

- 1-) Psikolojik Faktör:** İnsan bir yönüyle psikolojik bir varlıktır. Bu nedenle insan davranışları, o insanın sahip olduğu kişiliği, duyguları, korkuları, heyecanları ve ilgilerinin etkisi altındadır. Hiçbir insan aynı değildir. Her insanın psikolojisi birbirinden farklıdır. İnsanların bir olaya mutlu haliyle verdiği tepki ile mutsuz haliyle verdiği tepki bir olmayabilir. Sürekli değişen psikolojik durumlarına göre insanların davranışları da çeşitlilik gösterir.
- 2-) Organik Faktör:** Kalıtsal olarak getirdiğimiz özellikler ile organik yapıdan kaynaklanan faktörler de davranışlar üzerinde etkilidir. Bu faktörler yaş, cinsiyet, sinir sistemi ve hormonlardır. Mesela; bir olaya kadınların yaklaşımı ile erkeklerin yaklaşımı aynı olamaz. Ayrıca her yaşın kendine özgü bir takım davranış kalıpları da vardır.
- 3-) Çevresel Faktör:** İnsanların içinde bulunduğu fiziki ve sosyal çevre de davranışlar üzerinde etkilidir. Mesela; kırsal kesimde yaşayan insanların davranışları ile kentsel kesimde yaşayan insanların davranışları genelde farklıdır.
- 4-) Tecrübeler ve Geçmiş Yaşantılar:** İnsanların geçmiş yaşantıları, deneyimleri ve tecrübeleri de davranışları üzerinde etkiler. Mesela; trafik kazası geçiren bir insan ile trafik kazası geçirmeyen bir insanın trafik işleyişindeki davranışları farklı olacaktır.
- 5-) Tutum ve Beklentiler:** İnsanların tutumları ve beklentileri de davranışları üzerinde etkilidir. Mesela; ÖSS’den ciddi bir beklentisi olan birisiyle, bu sınavdan ciddi bir beklenti içinde olmayan birisinin çalışması aynı olamaz.

II. PSİKOLOJİNİN TARİHÇESİ

İnsanı anlama çabası ilk kez Antik Çağda başladı. O zaman felsefi psikolojinin inceleme konusu “ruh” olarak belirtildi. Rönesansla felsefi psikolojisinin konusu “zihin” oldu. İnsan zihni T. Hobbes (1588–1679), J. Locke (1632–1704), G. Berkeley (1685–1753) gibi Görgülcü (Empirizm/deneycilik) düşünürler, D. Hume (1711–1776) gibi Çağrışımçı (Davranışçılık) düşünürlerce ele alındı. Bu yaklaşımlar insan zihninin doğuştan boş olduğunu, zihnin deneyimlerle oluştuğunu yani bilginin kaynağının duyular olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu düşünürlerin psikoloji bilimindeki uzantısı; “psikolojinin sadece gözlenebilen, göröl olayları incelemesi ve öğrenmenin bir türü, olaylar arasında çağrışımlar kurulmasını içerdiği” bilgisidir.

Bilimsel psikolojinin diğer öncüleri arasında olan G. W. Leibnitz (1646-1716) ve I. Kant (1724-1804), zihnin sadece deneyimler sonucu oluşmadığını, zihnin bazı özelliklerinin doğuştan geldiğini ileri sürmüşlerdir. H. V. Helmholtz (1821-1894), bir zihinsel süreç olan algılamının fizyolojik temellerini deneylerle ortaya koyarak, zihinsel süreçlerin deneysel yani bilimsel yöntemlerle incelenebileceğini göstermiştir. G.T. Fechner (1801–1887), zihnin ölçülmesinde kullanılabilecek psikofizik teknikler geliştirmiştir. Böylece bu düşünürlerin psikoloji bilimindeki uzantısı; “psikolojik olayların bir kısmı doğuştandır bilgisi ve zihnin, uyarıcıları örgütlediği; yani zihindeki bilgi uyarıcının aynısı değil, onun yeniden düzenlenmiş şeklidir” bilgisidir.

Yukarıdaki gelişmeler, W. Wundt (1832–1920)’un psikoloji bilimi kurmasına zemin hazırlamıştır. Nitekim 1879’da **Leipzig**’de psikoloji laboratuvarı kurarak psikoloji bilimini kurmuştur. İlk psikoloji deneyleri burada yapılmıştır. Psikoloji bağımsız bir bilim olduktan sonra sistem ve ekol halinde gelişen psikoloji akımları/ekolleri ortaya çıkmıştır. Başlıca ekoller; yapısalcılık, işlevselcilik, davranışçılık, psikoanalitik, gestaltçı yaklaşım, bilişsel yaklaşım.

III. PSİKOLOJİNİN ÖLÇÜTLERİ

Psikolojinin, bilim olabilmesi için bazı ölçütlere (gözlenebilirlik, ölçülebilirlik gibi) uyması gerekir.

1. Gözlenebilirlik: Bir dalın bilimsel sayılabilmesi için, o dalın konusunun gözlenebilmesi gerekir. Gözlenebilirlik; bir durumun/olayın doğrudan veya dolaylı gözlenebilmesi demektir. Eğer o durum/olay doğrudan veya dolaylı gözlenemiyorsa psikoloji biliminin kapsamına giremez.

2. Ölçülebilirlik: Doğrudan veya dolaylı gözlenebilen bir olayın veya durumun sayılarla (puanlarla) betimlenmesidir. Bilim bu ölçümlerle (istatistik işlemlerle) bir takım sonuçlara varır.

Gözlenebilirlik ve ölçülebilirlik incelenen olayların özellikleriyle ilgili özelliklerdir (ölçütlerdir).

3. İletilebilirlik: Bilimde iletilebilirlik iki aşamada gerçekleşir. Bu iletilebilirliğin ilki ve temel olanı; bilim adamı yazdıklarında ve söylediklerinde ne kastetmişse diğer bilim adamlarının da onları aynı şekilde anlamasıdır. Bunun yolu da kavramları, işevuruk olarak tanımlamaktan geçer. İşevuruk tanımlama soyut ve ölçülemeyen şeylerin ölçülmesi için somutlaştırarak tanımlamaktır. İletilebilirliğin diğer yönü ise bilim adamının yaptığı araştırmayı ve bunun sonuçlarını başkalarına da bildirmesi/iletmesidir. Bu iletmeyi makale, kitap yazma, konferans verme gibi yollarla yapabilir.

4. Tekrarlanabilirlik: Gözlenebilen ve ölçülebilen olaylar diğer bilim adamları tarafından aynen tekrarlanabilir olmalıdır. Bu sayede sonuçlar kişiye bağlı ve öznel olmaktan çıkar ve nesnellik kazanılır.

5. Sağlanabilirlik: Gözlenebilen ve ölçülebilen olayların sonuçları sağlanabilmelidir, yani sonuçların doğruluğu araştırılabilmesi, sınanabilmelidir. Diğer bilim adamlarınca tekrarlanan araştırmalarla bu sağlama görevi yerine getirilir. Eğer aynı sonuçlar elde edilirse sonuçlar (bulgular) sağlanmış yani doğrulanmış olur.

IV. PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI

1. Betimleme: Psikolojinin ilk ve en temel amacı davranışları **betimlemektir**. Betimlemenin ilk aşaması davranışların keşfedilerek tanımının yapılmasıdır. Mesela; Duyum nedir? Algı nedir? gibi sorular sorularak bunların tanımı yapılmaya çalışır. Betimlemede daha sonra benzer davranışlar sınıflandırılır. Böylece kavram ve anlam karmaşasından kurtulunur. Betimlemenin son şekli ise davranışlar arasındaki ilişkileri keşfetmektir. Bundaki amaç sebep-sonuç arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

2. Açıklama: Bu açıklama iki türdür. İlki “evren gerçekleri”ni ifade eden yasa ve ilkelerdir. Çok sayıdaki araştırmada gözlenmiş ilişkiler, yasa veya ilke niteliğini kazanır. Mesela; Gestalt Algılama İlkeleri görsel algılamada uyarıcıların örgütlenme biçimlerini açıklar. İkinci açıklama türü de kuramdır. Bilim adamı, kuramında yasa ve ilkelerde belirtilen ilişkilerin sebeplerini belirtir.

3. Yordama (Öngörü): Yordama, olayların önceden tahmin edilmesidir. Yordama araştırma sonuçlarına dayanarak yapılabilir. Yordama yasa ve ilkelerde, kuramlarda belirtilen ilişkiler kullanılarak da yapılabilir.

4. Kontrol: Yordama sayesinde (yani olaylar, davranışlar önceden kestirilerek) olaylar veya davranışlar **kontrol altına alınmaya** çalışılır.

V. PSİKOLOJİDE YAKLAŞIMLAR

1. Yapısalcı (Strüktüralizm) Yaklaşım: Kurucusu W. Wundt (1832–1920), temsilcileri öğrencisi Tichener (1867–1927), H. Ebbinghaus (1850–1909), O. Küple (1862–1915) dir.

Bu yaklaşıma göre psikoloji “ne” sorusunu cevaplamalıdır. **Zihni yapı bakımından incelemişlerdir. Zihin, yapı bakımından algı, düşünce, irade, bellek gibi çeşitli öğelere ayrılır. Psikolojinin amacı zihnin bu öğelerini ve bu öğeler arasındaki ilişkileri belirlemektir.**

İnsan bilinci (zihni) bir bütün olarak değil, bilinci oluşturan unsurlar en küçük birimlerine kadar tek tek ele alınmalıdır. Kişinin her bir olay karşısındaki duygu ve düşünceleri ayrı ayrı araştırılmalıdır (Parçacı yaklaşım). Bu araştırmada kişilere uyarıcılar karşısında neler hissettiği ve neler düşündüğü sorulur. Alınan bu cevaplara göre değerlendirme yapılır. Bireyin kendi duygu ve düşüncelerini aktarması içebakış yöntemini oluşturur. Bu yaklaşım **içebakış (içgözlem) metodunun kullanılması gerektiğini savunur.** Ayrıca **deney** metodunu da kullanmışlardır.

2. İşlevsel (Fonksiyonalizm) Yaklaşım: Temsilcileri W. James (1842-1910), John Dewey (1859-1952), J. R. Angel (1869-1949), R.S. Woodworth (1869-1962) dir.

Yapısalcılık yaklaşımına karşı çıkmışlardır. Onlara göre bilincin ne olduğundan çok, ne için olduğunu bilmek önemlidir. Bu nedenle bu yaklaşım **zihni yapı bakımından çok işlevleri yönüyle ele almıştır. Zihin ne içindir? Ne gibi işlevleri vardır? sorularına cevap aramışlardır.**

İşlevselci yaklaşıma göre, zihnin işlevi “**çevreye uyumu sağlama**”dır. Bu bakımdan zihin öğelerinin (algı, düşünme, irade, bellek gibi) işlevlerini incelemişlerdir. Bu yaklaşıma göre psikolojinin amacı algı, düşünme, duygulanma gibi içsel eylemlerin, hayatta karşılaşılan problemlerin çözülmesine nasıl yardım ettiğini açıklamak olmalıdır. Bu yaklaşımın benimsediği metot **içebakış ve gözlemdir.**

3. Davranışsal (Biheviorizm) Yaklaşım: Kurucusu John Watson (1878–1958), temsilcileri İvan Pavlov (1849–1936), Thorndike (1874–1949), Skinner (1904–1990) ve Dashiell’dir.

Bu yaklaşım, insanın iç yaşantıları yani bilinç halleri ile ilgilenmezler. Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu; **organizmanın gözlenebilen ve ölçülebilen davranışları olmalıdır.** Bu nedenle içebakış metodunu reddederek, Yapısalcı ve İşlevselci yaklaşıma karşı çıkmışlardır. Psikolojinin metodunun **deney ve dış gözlem olması gerektiğini savunurlar.**

İçebakış (içgözlem) yoluyla bilincin incelenmesi subjektif sonuçlar verir. Çünkü insan iç dünyasıyla ilgili sorular sorulduğunda her zaman doğru cevap vermez. Davranışları objektif inceleyebilmek için, deney ve dış gözlem metotları kullanılmalıdır.

Davranışların öğrenme yoluyla kazanıldığını savunurlar. Aynı zamanda insan davranışlarını daha iyi anlamak için, hayvan davranışlarının da incelenmesi gerektiğini savunmuşlardır.

Davranışçı psikologlar, uyarıcıların cinsi, şiddeti ve tekrarı ile davranışların türü ve kuvveti arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Onlara göre, her davranış daima dışarıdan gelen bir etki sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, bu yaklaşım psikologlarına **Uyarıcı-Tepki (U-T) psikologları** da denmiştir. Bu yaklaşıma göre psikolojinin amacı, organizmanın nasıl davranacağını önceden tahmin etmek ve bu davranışları kontrol altına almak olmalıdır.

4. Psikoanalitik (Psikodinamik) Yaklaşım: Kurucusu Sigmund Freud (1856–1939), temsilcileri Alfred Adler (1870–1937), C. Jung (1875–1961), K. Horney (1885–1952), E. Fromm (1900–1980), E. Erikson (1902–1994) dur.

Davranışsal yaklaşıma karşıdır. **Freud’a göre bugünkü davranışların nedenlerini anlayabilmek için, bireyin geçmiş yaşantılarını (özellikle 0–6 yaş arası çocukluk yaşantısını) incelemek gerekir.**

Freud’a göre insan doğuştan saldırganlık (ölüm) ve cinsiyet (cinsellik) diye iki temel güdüye sahiptir. Bu güdüler toplumca hoş karşılanmadığı için farkında olmadan bilinçaltına itilir. Özellikle çocukluk döneminde **bilinçaltına** bastırılan bu güdüler kişiliğin oluşmasında etkili olur.

Bu temel güdüler rüyada, hayallerde; rahatsızlık şeklinde kendini gösterir. Psikolojinin psikanaliz yöntemiyle (hipnoz, rüya analizi ve serbest çağrışım yollarıyla) bilinçaltına itilmiş bu şeyleri bilinç düzeyine çıkartılabileceğini savunur. Yöntem olarak vaka (örnek olay) incelemesini de kullanmıştır.

Freud, insan bilincini İd, ego ve süperego olmak üzere üçe ayırır. **İd**, kişiliğin çekirdeğini oluşturur. İlkel ihtiyaç, dürtü ve güdülerden oluşur ve haz prensibine dayanır. Kişiliğin biyolojik yanısıdır. **Süperego** kişiliğin sosyal (ahlaki) yanısıdır. İd’in sınır tanımaz isteklerini ahlaki yönden değerlendirir. Bu yüzden İd ile sürekli çatışır. **Ego** kişiliğin gerçekçi yönüdür. Ego, id ile süperego arasında denge kurmaya çalışan yönetici gibidir. Bütün gücünü id’den alır. Kişiliğin psikolojik yanısını oluşturur. Kişilikte bu üç sistem sürekli etkileşim halindedir. Davranışlar bu etkileşimin ürünü olarak ortaya çıkar.

5. Gestalt (Bütüncül) Yaklaşım: Kurucusu M. Wertheimer (1880–1943), temsilcileri K. Koffka (1886–1941), W. Köhler (1887–1967), K. Lewin (1890–1947) dir.

Bu yaklaşım diğer yaklaşımları (özellikle yapısalcı yaklaşımı) “parçacı” olmaları nedeniyle eleştirir. Parçacı (öğeci) yaklaşımlar nesnelerin algılanmasını, bunların ayrı ayrı öğelerin algılanması olarak açıklar. Oysa herhangi bir durumun öğeleri birbiri ile ilgilidir ve bunların her biri ancak bütünlük içinde anlam kazanır. Bütün onu oluşturan parçaların toplamından farklıdır. Parçaları ayrı ayrı incelediğimizde bütüne ulaşamaz ve bütün görülemez.

Davranışlarımız da basit öğelerin birleşiminden oluşur. Davranışlar bütün ve karmaşık olaylardır. Bu yaşantılar ve davranışlar fiziksel, ruhsal ve çevresel gibi birçok faktörün belli biçimlerde veya oranlarda örgütlenmesinden/birleşmesinden oluşan bütündür.

Bugün bir kimsenin okuma-yazma öğrenirken harfleri değil de kelimeleri öğrenmesi, bu görüşün eğitime uygulanan örneğidir. Bu yaklaşım özellikle sezgi metodunu kullanır. Ayrıca içebakış, dış gözlem ve deneysel metotlarından da yararlanmaktadırlar.

6. Hümanist (İnsancıl) Yaklaşım: Temsilcisi J.P. Sartre (1905–1980), Maslow (1908–1970), C. Rogers (1902–1987), C.Bühler (1893–1974) V. Frankl (1905–1997) ve L. Binswagner (1881–1966) dir.

Gestaltçı ve Varoluşçu felsefe akımının görüşlerinden etkilenmişlerdir. Bu yaklaşım insanı ve insan özgürlüğünü merkeze almıştır. Davranışçı ve Psikodinamik yaklaşımlarına karşıdırlar. Çünkü bu yaklaşımlar insanı pasif olarak görürler ve yani insanın etkiye karşı sadece tepki gösteren bir varlık olduğunu, etkinin olmadığı zaman da tepki gösteremeyeceğini savunurlar.

Oysa Hümanist yaklaşım insanı aktif bir varlık olarak görür. İnsanı gelişme gücünü kendinden alan, kendi kendini var eden varlık olarak tanımlarlar. İnsan eylemlerinde bilinçli ve aktif bir varlıktır. İnsanlar her şeyi kendilerine göre algırlar ve buna göre davranırlar. İnsanların bu algılamalarında; iç faktörleri, o andaki duyguları, ihtiyaçları, inançları ve geçmiş yaşantıları etkilidir. Bu nedenle davranışları incelemek için “**Empati**” metodu kullanılmalıdır.

Psikolojinin amacı insanı anlamaktır. İnsanı anlamak için insanın iç yaşantılarını incelemek gerekir. Bunun için en etkili yöntem **içebakış** yöntemidir. Yani bu yaklaşım psikologları, davranışları incelemede içebakış ve empati metotlarını kullanırlar.

7. Bilişsel Yaklaşım: Temsilcisi Jean Piaget (1896–1980) ve Jerome Bruner (1915) dir.

Biliş insanın dünyayı tanıma, anlama ve öğrenmeye yönelik gösterdiği her türlü zihinsel etkinlikleridir. Bilişsel yaklaşıma göre insan, diğer canlılardan farklı olarak dikkat, algı, düşünme, bellek gibi zihinsel süreçlerle etkin bir canlı olarak çevresini anlar ve yorumlar. O halde davranışları biçimlendiren bilişsel süreçlerdir. Bu nedenle, insan davranışlarını anlayabilmek için, dikkat, düşünme, bellek, algı gibi bilincin hallerini incelemek gerekir.

Bilişsel süreçler insanın gelişim aşamalarına göre sırayla ortaya çıkar. Bu yüzden Piaget, belli kavramların özümlelenebilmesi için zihinsel gelişmede belli aşamaların tamamlanmış olması gerektiğini savunmuştur. Piaget, zihinsel süreçleri incelerken **deneysel** metotlardan yararlanır.

Bu yaklaşım, insanı pasif bir varlık olarak değil, uyarıcıları algılayan, işleyen, anlamlandıran aktif bir varlık olarak görür. Bu yaklaşıma göre, insanı diğer canlılardan ayıran en belirgin özellik, onun dıştan gelen uyarıcıları işleyebilme ve anlamlandırabilme yeteneğidir. Bu nedenle psikoloji dışarıdan gözlenemeyen zihinsel süreçlerin türü ve yapısıyla, gözlenebilen davranışların türü ve özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmalıdır.

8. Nörobiyolojik Yaklaşım: Temsilcisi Amerikalı Adolf Meyer (1866–1950) dir.

Bu yaklaşım sinir sistemi, iç salgı bezlerinin yapı ve işleyişleri, bireyin beslenme düzeni ve kanın kimyasal yapısının davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunmuştur.

Temelde tüm psikolojik olayların beyin ve sinir sisteminin etkinliği sonucu ortaya çıktığını, bu nedenle beyin ve sinir sistemi ile davranışlar arasındaki bağları araştırarak davranışları incelememiz gerektiğini savunur. Ayrıca iklimle ilgili etkenlerin bedendeki nöro-kimyasal süreçleri etkileyerek davranışları da etkilediğini savunur.

Yapılan birçok deneyde davranışların biyolojik yapıdan bağımsız olmadığı ortaya koyulmuştur. **Mesela;** beyin bazı bölümlerine hafif elektrik uyarımları verildiğinde; öfke, zevk, acı gibi duyuların oluşmasına ve hatta geçmişte yaşanmış bazı anıların tekrar hatırlanmasına neden olmuştur.

Adolf Meyer’e göre insan davranışları üzerinde biyolojik yapı kadar psikolojik durumun ve çevrenin de etkisi vardır. Bu nedenle davranışların açıklanmasında; biyolojiden yararlandığı kadar psikoloji ve sosyoloji bilimlerinden de yararlanmıştır.

VI. PSİKOLOJİDE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

Psikoloji biliminde doğrudan gözlenen davranışların ölçülmesinde uygun deney düzenekleri kullanılır. Dolaylı gözlenen davranışların (dikkat, bellek gibi zihinsel süreçler, zekâ gibi yetenekler, kişilik özellikleri) ölçülmesinde ise; test veya ölçek adı verilen ölçme araçları kullanılır.

A. BETİMLEYİCİ YÖNTEMLER

1. Gözlem

a) Doğal Gözlem: Bir olay veya herhangi bir canlı doğal ortamlarında, doğal halleriyle araştırmacının herhangi bir müdahalesi olmaksızın izlenmesidir. Doğal gözlemde, nelerin gözleneceğine ilişkin bir seçim yapılmaz; her davranış gözlenir ve gözlemler ayrıntılı olarak kayıt altına alınır. Doğal gözlem katılımlı ve katılımsız olmak üzere iki türlü yapılır.

b) Sistematiik Gözlem: Doğal gözlemin aksine, araştırmacı, seçilen belirli bir davranış üzerinde sistematiik olarak gözlem yapar. Bir plana göre yapılır, yer, zaman ve koşullar araştırmacı tarafından belirlenir. Genellikle bu gözlemler için laboratuvar gibi özel alanlar oluşturulmuştur. Gözlenenler, gözlemlendiklerinin farkındadırlar.

c) İç Gözlem (İçebakış): Kişinin kendi üzerinde gözlem yapmasıdır. Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini anlatmasıdır.

2. Tarama Yöntemleri

a) Test: İnsanların zekâlarını, ilgilerini, yeteneklerini, tutumlarını, kişiliğini v.b. **bireysel ayrılıkları ölçmek** amacıyla kullanılan ve standart sorular şeklinde uygulanan metottur.

b) Anket: Anket yöntemi de bir çeşit sistematiik gözlemdir. Anket, belirli bir konu hakkında çok sayıdaki bireyin duygu ve düşüncelerini ölçmek/saptamak amacıyla hazırlanmış soru listeleridir. Anket yönteminde sonuçların güvenilir olması için soru listelerinin amaca uygun hazırlanmış olması gerekir. Ayrıca örneklem grubunun da evreni iyi bir şekilde temsil etmesi gerekir.

3. Görüşme (Mülakat): Yüz yüze ve sözel olarak yapılan bir bilgi toplamadır. Bu konuşma bir kişiyle olabileceği gibi bir grup insanla da olabilir.

4. Vaka (Örnek Olay) Çalışması: Vaka çalışması yöntemi de sistematiik gözlem çeşididir. Vaka çalışmasında incelenen konu, enine boyuna ve derinliğine bütün yön ve boyutlarıyla incelenir. Bu yöntem bireyin psikolojik durumu hakkında ayrıntılı bilgi etmek için kullanılır. Bilgiler yapılan görüşmelerden, klinik psikologların ve psikiyatrların yaptığı değerlendirmelerden, uygulanan psikolojik testlerin sonuçlarından, sosyal (aile, arkadaş, okul, iş çevresi), mesleki ve eğitim durumu hakkındaki bilgilerden oluşur.

B. KORELASYON (İSTATİSTİK) YÖNTEM

Korelasyon iki değişken arasındaki ilişkiyi ifade etmektir. Bu ilişki +1 ile -1 arasındaki sayılarla ifade edilir. Üç türlü korelasyon vardır.

1. Pozitif Korelasyon: İki değişken arasında ilişki varsa ve biri artıp diğeri de buna bağılı olarak artıyorsa ya da biri azalırken diğeri de buna bağılı olarak azalıyorsa (doğru orantı varsa) pozitif korelasyon vardır demektir. 0 ile +1 değerleri arasındaki sayılarla ifade edilir.

Mesela; boy arttıkça kilonun da artması, zekâ bölümü yükseldikçe başarının artması gibi.

2. Negatif Korelasyon: İki değişken arasında ilişki varsa ve biri artıp diğeri de buna bağılı olarak azalıyorsa ya da biri azalırken diğeri artıyorsa (ters orantı varsa) negatif korelasyon vardır demektir. 0 ile -1 değerleri arasındaki sayılarla ifade edilir.

Mesela; kendine güvensizlik artıkça başarının azalması, dikkat artıkça hata oranının azalması gibi.

3. Nötr Korelasyon: İki değişken arasında hiçbir ilişkinin olmamasıdır. 0 rakamıyla ifade edilir.

Mesela; patates yemekle daha iyi araba kullanma arasında hiçbir ilişki yoktur.

Uyarı: 0 rakamına en uzak sayı en yüksek korelasyonu ifade eder. Yani en yüksek korelasyon +1 ve -1'dir.

C. DENEYSEL YÖNTEM

Deney, olayların yapay olarak, araştırmacının hazırladığı koşullarda oluşturulmasıdır. Deneyisel yöntemin temel amacı, davranışları **neden-sonuç** ilişkisinde incelemektir. Bunun için araştırmacılar öncelikle bir hipotez (varsayım, denence) oluşturmak zorundadır. **Hipotez,** doğruluğu bir araştırma ya da deney ile test edilmeye çalışılan öngörülere denir.

Psikolojide deneyisel araştırmalarda genellikle birbiriyle eşleştirilmiş iki grup ele alınır. Bunlar; deney ve kontrol grubudur.

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

Kontrol Grubu: Koşullarına müdahale edilmeyen ve deney grubuyla karşılaştırma yapmak amacıyla kullanılan gruptur. Bu grupta doğal gözlem yapılır. Deney grubundan tek farkı bağımsız değişkenin olmamasıdır. Diğer şartlar bakımından deney grubuyla birebir aynıdır.

Deneyde iki türlü değişken vardır. Bunlar bağımsız ve bağımlı değişkendir.

Bağımsız Değişken: Araştırmada etkisi incelenen değişkendir. Olayın nedenidir

Bağımlı Değişken: Bağımsız değişkene bağlı olarak ortaya çıkan sonuçtur. Yani bağımsız değişkenden etkilenen faktördür.

Mesela; “Düzenli yapılan tekrar öğrenmeyi artırır” öngörüsünü deney hipotezi olarak ele alınız.

Her bakımdan denk iki grup ele alınız. Birinci gruba müdahale ederek tekrar yapmalarını sağlarız. İkinci gruba ise hiç bir müdahale etmeyerek doğal gözlem yapılır. 1 aylık süre sonucunda iki gruba aynı soruların olduğu bir sınav yapılır. Sınav sonucunda birinci grubun daha başarılı olduğu gözlemlenir.

Deneyde müdahale edilen ve tekrarın yapıldığı (bağımsız değişkenin uygulandığı) grup olan birinci grup **deney grubu**, diğer grup ise **kontrol grubudur**. Deneyde etkisi incelenen ve sonucu etkileyen değişken tekrardır; bu nedenle **bağımsız değişken** tekrardır. Deneyde bağımsız değişkene yani tekrara bağlı olarak ortaya çıkan sonuç ise öğrenmenin daha iyi olmasıdır; bu nedenle **bağımlı değişken** de öğrenmenin daha iyi olmasıdır yani başarıdır.

VII. PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

A. TEMEL BİLİM ALT DALLARI

1. DeneySEL Psikoloji: Deney metodunu kullanarak davranışın temel ilkelerini araştırır. Denekler üzerinde deney ve gözlem yaparlar. Olayları ve olguları neden-sonuç ilişkisi içerisinde değerlendirir. Araştırma konularının başında bilişsel süreçler yer alır. Uyarıcıların nasıl duyumsandığını, algılandığını, öğrenilip hatırlandığını, bellek gibi bilişsel süreçleri inceleyerek açıklamaya çalışır. Ayrıca hayvan davranışları da deney metoduyla incelenmektedir.

2. Bilişim Bedenle İlişkisini İnceleyen Alt Dallar: Bu alt dallar psikolojik süreçlerle bedensel yapı ve süreçlerin ilişkisini belirlemeye, bu konudaki ilke ve yasaları keşfedip, kuramlar oluşturmaya çalışırlar.

Psikolojik süreçlerde etkin olan beden bölümü ise beyindir. **Psikofizyoloji** alt dalı, bilişsel süreçler veya duygular ile beyin yapı ve süreçleri arasındaki ilişkiyi araştırır. Ayrıca bu ilişkiyi inceleyen **fizyolojik psikoloji** alt dalı da vardır. Psikofizyoloji psikolojik süreçlerin beyne etkisini araştırırken, fizyolojik psikoloji tam tersine, beyinsel ve biyolojik süreçlerin (iç salgı bezleri, hormonlar, sinir sistemi) psikolojik süreçlere etkisini araştırır. Fizyolojik psikoloji beyinle ilgili araştırmalarını hayvanlar üzerinde yaparlar.

Biyopsikoloji biliş/beyin ilişkisini incelerken davranışları daha çok evrimsel boyutta ele alır. **Nöropsikoloji** ise beyindeki hasar ve bozuklukların bilişsel süreçlere, duygulara etkisini inceler.

3. Gelişim Psikolojisi: İnsanın doğum öncesinden başlayarak ölümüne kadar yaşa bağlı davranış değişikliklerini inceleyen daldır. İnsan hayatını çeşitli dönemlere (doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, orta yaş ve yaşlılık) ayırarak her dönemin kendine özgü fiziki ve psikolojik özelliklerini ortaya koymaya çalışır.

4. Sosyal Psikoloji: Bireyin toplum içindeki davranışlarını inceler. Bireyin topluma, toplumun bireye olan etkilerini araştırır. Sosyal etki altında bireyin davranışlarındaki şekillenmeyi inceler. Tutumlar, önyargılar, itaat etme, sosyal normlar, kamuoyu, propaganda, liderlik, moda ve reklâm gibi bireyler ve gruplar arasındaki etkileşim konularıyla ilgilenir.

5. Kişilik Psikolojisi: İnsan kişiliğini araştırır alt daldır. Kişiliğin ne olduğunu, nasıl ortaya çıktığını ve gelişimini inceler. Kişilik yapısını etkileyen/belirleyen faktörlerin de neler olduğunu saptamaya çalışır. Kişilik özelliklerini ölçmek için çeşitli testler ve ölçekler uygular.

6. Psikometrik Psikolojisi: Psikolojide kullanılan ölçme ve değerlendirme araçların, yöntem ve tekniklerin geliştirilmesiyle ilgilenen daldır. Psikometrik psikologlar, psikolojide yeni testleri bulma ve geliştirmeye ilgili çalışmalar yapar. Ayrıca bu testlerin kullanılabilirliğini ve güvenilirliğini de değerlendirirler.

B. UYGULAMALI BİLİM ALT DALLARI

1. Klinik Psikolojisi: Psikolojinin, en geniş uzmanlık alanıdır. Davranış bozukluklarının teşhisi ve tedavisiyle uğraşır. Amacı, insanın her türlü ruhsal sorunlarının çözümüne yardımcı olmak ve bireyin çevresiyle uyum içinde yaşamasını sağlamaktır. İlgilendiği ana konular gelişimsel sorunlar, fobi, şiddetli kaygı, depresyon, şizofreni, paranoya gibi sorunlardır. Bazı durumlarda (tıbbi tedaviye veya ilaç tedavisine gerek duyulan) hastaları psikiyatriye sevk eder. Psikiyatrist, tıp doktorudur, hastalara ilaç yazabilir ve tıbbi tedavi uygulayabilir.

2. Endüstri Psikolojisi (Örgütsel Psikoloji): İş ve çalışma hayatına psikoloji biliminin uygulandığı alt daldır. İş yerinde kişiler arası ilişkileri (işçi-işveren, işçi-işçi ilişkileri), personel seçimi, personel eğitimi, iş analizi, işveren değerlendirmesi, iş doyumu, işçi morali ve iş verimini artırma gibi konularla ilgilenir.

3. **Eğitim ve Okul Psikolojisi:** Psikolojide elde edilen bulguların eğitim-öğretim hayatında uygulanmasını konu edinen alt daldır. Amacı öğretim tekniklerini geliştirmek ve bireylerin daha etkili bir biçimde öğrenmesini sağlamaktır. Bunun için bireylerin nasıl öğrendiğini ve etkili öğrenmenin nasıl gerçekleştirileceği üzerinde durur. Eğitim için gerekli araç, gereç ve yöntemleri geliştirir, becerileri değerlendirir, eğitim programlarının düzenlenmesine ve okulun fiziksel koşullarının düzenlenmesine yardımcı olur ve böylece daha uygun ortamlarda eğitim-öğretim faaliyetlerinin yapılmasını sağlar.
4. **Rehberlik (Danışmanlık) Psikolojisi:** Çeşitli test ve görüşme teknikleriyle bireyin kendisini tanımasına yardımcı olma, hafif ve basit düzeydeki kişisel sorunlarını çözmesinde bireye yol gösterme ve bireyin kendi kararlarını kendisinin almasına yardımcı olma gibi konularla ilgilenen alt daldır. Ayrıca bireyi çeşitli test ve tekniklerle tanımaya çalışarak ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bireye yol göstermeye de çalışır.
5. **Adli Psikoloji:** Psikolojik bilgi ve tekniklerin yasal alanda uygulanmasıyla oluşan psikolojinin alt dalıdır. Sorgulama yöntemleri, suç tespiti, suç ve suçlu psikolojisi, tanıklığın değerlendirilmesi, ıslah merkezlerinde tedavi, evlatlık edinme, çocuk suçlular, uyuşturucu kullanımı, gruplar arası çatışma gibi konularla ilgilenir.
6. **Çevresel Psikoloji:** Fiziksel çevrenin insan davranışı üzerindeki etkisini inceler. Araştırma konularının başında stres yaratıcı öğelerin (gürültü, hava kirliliği, kalabalık, sıcak ve soğuk) ve çevre özelliklerinin (kat düzenleri, binaların büyüklüğü ve yerleşimi, doğaya yakınlık) etkileri gelir.
7. **Din Psikolojisi:** Dinsel yaşantı ve örgütlü dinsel davranışları bilimsel olarak inceler. Dini inancın insanların bilişsel süreçleri ve davranışlarıyla ilişkileri bilimsel olarak araştırılır.
8. **Sağlık Psikolojisi:** Hastalıkları önleme, sağlığı koruma, tedavi öncesi ve sonrası psikolojik durum gibi konuları inceler.
9. **Spor Psikolojisi:** Spor ortamlarındaki davranışlarla ilgilenir. Sporcuların bilişsel özelliklerinin, yaptıkları spor dalına uygun olarak geliştirilmesi yer alır. Ayrıca sporun topluma etkisi, kültür ve sporun birbirine etkisi de diğer ilgilendiği konulardır.

VIII. DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ

A. DOĞA (FEN) BİLİMLERİYLE İLİŞKİLERİ

1. Fizyoloji: Fizyoloji, organizmanın, iç organların ve iç salgı bezlerinin işleyişini inceleyen bir bilimdir. Psikolojide davranışlar bazı durumlarda iç salgı bezleri ile açıklanır. Bu anlamda psikoloji fizyoloji biliminden yararlanır.

2. Etoloji: Etoloji hayvan davranışlarını kendi doğal ortamlarında karşılaştırmalı olarak inceler. Özellikle deneysel ve fizyolojik psikoloji hayvanlar üzerinde yaptığı deneylerinde etolojiden yararlanır.

3. Genetik: Kalıtımın temelinde yatan yapıları, fiziksel ve biyokimyasal süreçleri inceler. Özellikle kişilik, zekâ, yetenek konularında ve bazı psikolojik rahatsızlıklarda (şizofreni) kalıtımın etkisi bilinmekte ve bu konuda genetik biliminden yararlanmaktadır.

4. Nöroanatomi: Sinir sistemi, omurilik ve beyni yapısal açıdan inceler. Özellikle sinir sisteminin ve beynin yapısının davranışlar üzerinde etkisi açısından psikoloji bu bilimden yararlanmaktadır.

B. SOSYAL BİLİMLERLE İLİŞKİLERİ

1. Sosyoloji: Sosyoloji toplumu inceler. Toplum, insanların bir arada yaşamasından doğar. Psikoloji, birey olarak insanı incelerken, onun etkilendiği çevreyi, kültürü, gelenek ve görenekleri, toplumsal ve ekonomik olayları göz ardı edemez. İnsanı, bir toplumsal gerçeklik içinde ele alır. Böylece sosyoloji ile ortak bir alana ve yöne sahip olur.

2. Antropoloji: Antropoloji, insanın kökenini, biyolojik yapısını, fiziksel özelliklerini, toplumların kültürel ve toplumsal yapılarını inceleyen bilim dalıdır. Elde ettiği sonuçlar ile günümüz psikolojisine ışık tutar. Ayrıca psikoloji günümüzde yaşayan insan davranışlarını geçmişte yaşamış insan davranışlarıyla karşılaştırırken antropolojiden yararlanır.

3. Ekonomi: Ekonomi, insanların üretim, tüketim, bölüşüm, dağıtım etkinliklerini ve bu etkinliklerden doğan ilişkilerini inceleyen bilim dalıdır. Bu etkinliklerin her biri, insan davranışları açısından psikolojinin ilgi alanına girmektedir. Mesela; toplumlarda meydana gelen büyük ekonomik krizlerin insan davranışları üzerindeki etkileri büyüktür. 2011 yılında Yunanistan'da meydana gelen ekonomik kriz buna örnektir.

4. Tarih: Geçmişteki insan topluluklarını, olayları, siyasi yapıları ve etkinlikleri, kültür ve medeniyet açısından inceler. Tarihte meydana gelmiş bazı olayların insan davranışları üzerinde ciddi etkileri olmuştur. Mesela; Fransız ihtilali buna bir örnektir. Bu bağlamda psikoloji tarih biliminden yararlanır.

Psikoloji biyokimya, biyofizik, psikiyatri, istatistik, matematik, tıp alanlarıyla da yakın ilişki içindedir.

1. “Bir ilacın dikkati artırıp artırmadığını ortaya çıkarmak için bir deney yapılıyor. Her yönden eşlenmiş iki grup denek alınıyor. Birinci gruba (deney grubuna) ilaç içiriliyor, ikinci gruba (kontrol grubuna) ise içirilmiyor. Bir süre sonra her iki gruba da, bir dikkat testi uygulanıyor. Testte, deney grubundaki deneklerin, kontrol grubundakilerden daha başarılı oldukları görülüyor.”

Bu deneyde, “denekler üzerindeki etkisi incelenen etken” (bağımsız değişken) nedir?

- A) Dikkat testi
B) İlacı içtikten sonra dikkatin artması
C) Testteki başarıyı etkileyebilecek koşulların tümü
D) Deneklere içirilen ilaç
E) İlaç içme ile test olma arasındaki zaman

(1983-ÖYS)

2. “Büyüme, gelişme için gerekli bir koşuldur fakat tek başına yeterli değildir.”

Aşağıdaki durumlardan hangisinde buna benzer bir ilişki görülmez?

- A) Uyarıcı-duyum B) Uyarılma-tepki
C) Öğrenme-hatırlama D) Zekâ-öğrenme
E) Dikkat-refleks

(1985-ÖSS)

3. **Aşağıdaki durumlardan hangisinde, farklı bireylerin benzer davranış gösterme olasılığı en azdır?**

- A) Okul bahçesinde oynayan öğrenciler için ders zili çalması
B) Yaya geçinde bekleyenler için yeşil ışığın yanması
C) Fabrikada çalışan işçiler için paydos zili çalması
D) Yarışa hazır atletler için koşuya başlama işaretinin verilmesi
E) Alışverişe çıkan insanlar için vitrinlerin ışıklandırılması

(1986-ÖSS)

4. Refleks, bir uyarana karşılık olarak verilen ani ve irade dışı (istemsiz) bir tepkidir.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi refleks bir örnektir?

- A) Ders zili çalınca sınıfa koşma
B) Şiddetli bir gök gürültüsü ile irkilme
C) Yangını görünce itfaiyeye telefon etme
D) Caddeyi koşarak geçen kişiye bakma
E) Müzik dinlerken ayakta tempo tutma

(1987-ÖSS)

5. Bir sınıftaki öğrenciler, okul başarıları bakımından birbirine denk iki gruba ayrılıp, ikisine de ilk defa karşılaştıkları bir okuma parçası veriliyor. Birinci grup bu parçayı sessiz ve sakin bir odada, ikinci grup gürültülü odada okuyor. Belli bir süre sonunda iki grupta da okuma durduruluyor. Gruplardaki öğrencilere, okudukları parça ile ilgili sorular soruluyor. Bu iki grup, okuduğunu anlama derecesi bakımından karşılaştırılıyor.

Bu deneyde, hangi değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisi incelenmektedir?

- A) Okuma parçasının uzunluğu - okuma süresi
B) Okuduğunu anlama - okul başarısı
C) Okuma süresi - okuduğunu anlama
D) Ortamdaki gürültü - okuduğunu anlama
E) Okuma hızı - okul başarısı

(1987-ÖYS)

6. **Davranışlarda ve kişiler arası ilişkilerde görülen aksamalar ile bunların giderilme yolları psikolojinin en çok hangi dalını ilgilendirir?**

- A) Klinik psikoloji
B) Endüstri psikoloji
C) Gelişim psikolojisi
D) Eğitim psikolojisi
E) Sosyal psikoloji

(1987-ÖYS)

7. Bazı davranışçı psikologlar, davranışı “doğrudan görülebilen ve ölçülebilen eylem” olarak tanımlamışlardır.

Aşağıdakilerden hangisi bu tanıma uygun bir davranıştır?

- A) Bir problemin çözüm yolunu düşünme
B) Bir tanıdığın telefon numarasını hatırlamaya çalışma
C) Belirli bir haberle ilgili bir yorum tasarlama
D) Verilen karton parçalarından bir bütün oluşturma
E) Bir yakının hastalığından üzüntü duyma

(1988-ÖSS)

8. **Bireyin grup içindeki davranışlarının incelenmesi, psikolojinin en çok hangi dalını ilgilendirir?**

- A) Sosyal psikoloji
B) Eğitim psikoloji
C) DeneySEL psikolojisi
D) Klinik psikolojisi
E) Gelişim psikolojisi

(1988-ÖYS)

9. Freud, bireyin bugünkü davranışlarının kaynaklarını bulmak için onun geçmiş yaşantılarının incelenmesi gerektiğini ileri sürmüştür.

Freud, bu savıyla aşağıdakilerden hangisini vurgulamak istemiştir?

- A) Ruhsal yaşantılar bedensel etkinliklerle yakından ilgilidir.
- B) Davranışların biçimi bireyin eğitim düzeyi ile ilişkilidir.
- C) Çocukluk yaşantıları daha çok çevrenin denetimindedir.
- D) Küçük yaşlardaki yaşantılar kişiliğin oluşmasında belirleyici rol oynar.
- E) Benzer koşullar, çocuklarda farklı davranışlara yol açabilir.

(1989-ÖSS)

10. Personel seçme ve yerleştirme, çalışanları güdüleyen koşulları belirleme, hizmet içi eğitim sonuçlarını değerlendirme, çalışma ortamında insan ilişkilerini geliştirme gibi konularla psikolojinin en çok hangi dalı ilgilenir?

- A) Eğitim psikoloji
- B) Gelişim psikoloji
- C) Endüstri psikolojisi
- D) DeneySEL psikolojisi
- E) Klinik psikolojisi

(1989-ÖYS)

11. Öğrenme güçleri bakımından birbirine denk iki grup öğrenciye öğrenmeleri için yeni bir konu veriliyor. Aynı süre içinde, birinci grup konuyu sessiz ve sakin, ikinci grup ise müzik yayını yapılan bir salonda çalışıyor. Süre bitince öğrencilere konuyla ilgili bir test veriliyor ve bu iki grubun, test puanları karşılaştırılıyor.

Bu deneyde, aşağıdakilerden hangisinin öğrenmeye etkisi araştırılmaktadır?

- A) Çalışma süresi
- B) Konun güçlüğü
- C) Çevre koşulları
- D) Öğrenme gücü
- E) Grup içi etkileşim

(1989-ÖYS)

12. Aşağıdakilerden hangisini amaçlayan bir araştırmada, psikolojide kullanılan deneySEL yöntem diğer araştırma yöntemlerinden daha üstündür?

- A) Bireyin şimdiki davranışlarının geçmiş yaşantılarıyla ilişkisini inceleme
- B) Bireyin davranışları ile belirli koşullar, arasındaki neden-sonuç ilişkilerini belirleme
- C) Bireyin doğal ortamdaki davranışlarını betimleme
- D) Davranışların gelişme ve biçimlendirmesiyle ilgili uzman görüşlerini saptama
- E) Bireyin davranışlarında, yaşamı boyunca meydana gelen değişmelerle ilgili bilgi toplama

(1989-ÖYS)

13. Bir grup öğrenin bir testten aldığı puanlar toplandıktan sonra, bulunan toplamın öğrenci sayısına bölünmesiyle elde edilen değere ne denir?

- A) Ortanca
- B) Mod
- C) Aritmetik ortalama
- D) Standart kayma
- E) Ranj

(1989-ÖYS)

14. Bir fabrikada çalışanlardan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yapılan iş ve çalışma süresi bakımından birbirine denk iki grup oluşturuluyor. Gruplardan birindeki bireylere ürettikleri parça başına, diğerlerindeki ise haftalık olarak sabit miktarda ödeme yapılıyor. Belirli süre sonra iki grubun üretimi miktar ve kalite bakımından karşılaştırılıyor.

Bu araştırmada aşağıdakilerden hangisinin üretim miktarı ve kalitesi üzerindeki etkisi incelenmektedir?

- A) Çalışma Ortamı
- B) Yapılan iş
- C) Çalışma Süresi
- D) Eğitim Düzeyi
- E) Ücret Tarifesi

(1990-ÖSS)

15. Aşağıdakilerden hangisi iki değişken arasındaki ilişki miktarını gösterir?

- A) Ortalama
- B) Medyan (Ortanca)
- C) Korelasyon Katsayısı
- D) Standart Kayma
- E) Mod (Tepe Değer)

(1990-ÖYS)

16. Bir araştırmacı, çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca ahlaki görüşlerin ve değer yargılarının nasıl kazanıldığını ve ne gibi değişikliklere uğradığını incelemektedir.

Bu araştırmacının çalışması psikolojinin hangi dalıyla en çok ilişkilidir?

- A) Gelişim psikoloji
- B) Deneysel psikoloji
- C) Klinik psikolojisi
- D) Öğrenme psikolojisi
- E) Eğitim psikolojisi

(1992-ÖYS)

17. Bir sınıftaki öğrencilerden yaş, cinsiyet, yetenek düzeyi, ders çalışma koşulları bakımından birbirine denk iki grup oluşturuluyor. Gruplardan birindeki öğrencilere, matematik dersinde cevapladıkları her soru için, diğerindekilere ise dönem sonunda yapılan bir sınavla not veriliyor. Sonunda bu iki grubun matematik dersindeki başarı düzeyleri karşılaştırılıyor.

Bu araştırmada aşağıdakilerden hangisinin başarı üzerindeki etkisi incelenmektedir?

- A) Ders çalışma ortamı
- B) Dersin güçlüğü
- C) Ders süresi
- D) Öğretmenin öğretme gücü
- E) Not verme biçimi

(1992-ÖSS)

18. Bir davranışın ortaya çıkmasında, o davranışı yapan bireyin özelliklerinin yanı sıra, içinde bulunduğu ortam da etkili olabilir.

Aşağıdaki davranışların hangisinde, kişinin içinde bulunduğu ortamın etkisi en çoktur?

- A) Sevecen bir öğretmenin öğrencilerini sert bir biçimde azarlamaktan kaçınması
- B) Karamsar bir öğrencinin kötü geçen bir sınavdan sonra bütün gün somurtması
- C) Tatlıdan hoşlanmayan bir çocuğun misafirlikte kendine ikram edilen çikolatayı reddetmesi
- D) Fazla konuşkan bir kimsenin, konser izlerken yanındakilerle konuşmaktan kaçınması
- E) Futbola meraklı bir gencin arkadaşlarına bir takım kurmayı önermesi

(1992-ÖSS)

19. Aşağıdakilerden hangisinde verilenler arasında, pozitif ve yüksek bir korelasyon olması beklenir?

- A) Cebir problemi çözme ile resim yapma
- B) Otoriter kişilik ile demokratik liderlik
- C) Zekâ düzeyi ile okul başarısı
- D) Boy uzunluğu ile kendine güven
- E) Kaygı düzeyi ile gelir düzeyi

(1993-ÖYS)

20. Aşağıdakilerden hangisi, özellikle sosyal psikolojinin çalışma alanına girer?

- A) Bireyin grup içindeki davranışı, tutumların gelişmesi ve değişmesi
- B) Öğrenme ilkelerinin okuldaki öğretimde uygulanması
- C) Davranış bozukluklarının tanısı ve tedavisi
- D) Davranışlarda yaşa bağlı olarak görülen değişiklikler
- E) Davranışların ölçülmesinde kullanılacak araçların geliştirilmesi

(1993-ÖYS)

21. Psikolojinin aşağıdaki alanlarından hangisinin temel amacı, psikolojide elde edilen bulgulardan yararlanarak öğretim teknikleri geliştirmek ve bireylerin daha etkili bir biçimde öğrenmesini sağlamaktır?

- A) Sosyal psikoloji
- B) Deneysel psikoloji
- C) Gelişim psikolojisi
- D) Eğitim psikolojisi
- E) Klinik psikoloji

(1994-ÖYS)

22. Bilimsel araştırmalarda aşağıdaki amaçlardan hangisine ancak deneysel yöntemden yararlanarak ulaşılabilir?

- A) Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak
- B) Olayların ve durumların özelliklerini betimlemek
- C) Olaylar ve durumlar arasında neden-sonuç ilişkisi kurmak
- D) Objeleri kendi doğal ortamlarında incelemek
- E) Bulguların, önceden bilinenler ışığında yorumlamak

(1994-ÖYS)

23. İlgi, tutum, kişilik, zekâ vb. psikolojik özelliklerin, gözlenebilen davranışların incelenmesi yoluyla ölçülebilmesinin başlıca nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Belirli bir psikolojik özelliğin farklı testlerde ölçülebilmesi
- B) Psikolojik özelliklerin doğrudan ölçülmeye elverişsiz olması
- C) Psikolojik özelliklerle ilgili değerlerin kültürden kültüre değişebilmesi
- D) Grup uygulaması için geliştirilen psikolojik testlerin bireysel olarak da uygulanabilmesi
- E) Psikolojik özellikleri ölçmenin özel bir eğitim gerektirmesi

(1995-ÖYS)

24. I. Topluluk içinde birey nasıl davranır?
II. Hangi tür davranış bozukluklarında düşüncenin gerçekte bağlantısı kopar?
III. Başarısız öğrencilerin ailelerindeki belirgin özellikler nelerdir?
IV. Şiddetli ve sürekli kaygının uygun tedavi yöntemi nedir?
V. Çocuklardaki davranış değişimi hangi aşamalardan geçer?

Yukarıdaki soruların hangilerine klinik psikologların cevap araması en çok beklenir?

- A) I ve II
- B) I ve III
- C) II ve IV
- D) III ve IV
- E) IV ve V

(1996-ÖYS)

25. Psikolojinin aşağıdaki alt alanlarından hangisi, karşısında verilen bilim dalı ile en az ilişkilidir?

- A) Sosyal Psikoloji - Biyoloji
- B) Deneysel Psikoloji - Fizyoloji
- C) Psikometri - İstatistik
- D) Okul Psikolojisi - Eğitim
- E) Klinik Psikoloji - Tıp

(1997-ÖYS)

26. Aşağıdakilerden hangisi psikolojik testlerin ortak işlevidir?

- A) Bireylerdeki öğrenme güçlüklerini belirleme
- B) Bireysel farkları ortaya çıkarma
- C) Davranış bozukluklarını belirleme
- D) Yeni öğrenme tekniklerinin geliştirilmesini sağlama
- E) Araştırmalar için veri sağlama

(1997-ÖYS)

27. Beni bu güzel havalar mahvetti.
Böyle havada istifa ettim
Evkaftaki memuriyetimden.
Tütüne böyle havada alıştım.
Böyle havada âşık oldum;
Eve ekmekle tuz götürmeyi
Böyle havalarda unuttum;
Şiir yazma hastalığım
Böyle havalarda nüksetti:
Beni bu güzel havalar mahvetti.

O. Veli Kanık'ın bu şiiri, psikolojiyle ilgili aşağıdaki genellemelerden hangisini doğrudan desteklemek için kullanılabilir?

- A) Fiziksel çevre davranışlarımızı etkiler.
- B) Öğrenilmiş davranışlar çevreye uyumu kolaylaştırır.
- C) Algılar duyu organlarına gelen uyarıların anlamlandırılmasıyla oluşur.
- D) Aynı anda yaşanan iki farklı güdü çatışmaya yol açar.
- E) Pekiştirilen davranışların sıklığı artar.

(1997-ÖSS)

28. İnsanların duyguları, düşünceleri öznel yaşantıdır. Bunlar başka bir kişi tarafından gözlenemez. Buna karşılık, dış çevreden gelen uyarılara bireyin verdiği tepkiler başkalarınca gözlenebilir. Bir bilim olarak psikolojinin inceleme konusu da bireyin nesnel olarak gözlenebilen bu tür tepkileri olmalıdır.

Bu görüş, psikolojideki yaklaşımlardan hangisinin temelini oluşturur?

- A) Davranışsal yaklaşımın
- B) Bilişsel yaklaşımın
- C) Yapısalcı yaklaşımın
- D) Psikodinamik yaklaşımın
- E) Hümanistlik yaklaşımın

(1998-ÖYS)

29. Bir deneyde, temel nitelikleri yönünden birbirine denk farelerden iki grup oluşturuluyor. Birinci grup 24 saat aç bırakıldıktan sonra deneye alınırken, ikinci grup deneyden hemen önce doyuruluyor. Her iki gruptaki fareler, aynı ortamda, çıkışında yiyecek olan özdeş labirentlere konuluyor. Farelerin labirentin çıkışını kaç denemede öğrendikleri belirleniyor.

Açlık dürtüsünün labirentte yiyeceğe giden yolu öğrenmeye etkisinin incelendiği bu deneyde labirente tok olarak konulan gruba ne ad verilir?

- A) Örneklem
- B) Evren
- C) Kontrol grubu
- D) Deney grubu
- E) Küme

(1998-ÖYS)

30. Ünlü bir tiyatro oyuncusu, oyundan sonra seyircilerin coşkusuyla ismini haykırması üzerine, yanındaki arkadaşına dönerek: “Ben doğmadan önce soyadım vardı, doğumumla ismimi eklediler önüne, gördüğün gibi şimdi saygı duyulan bir adım var. İşte onu ben var ettim.” der.

Bu tiyatrocunun kendisiyle ilgili söyledikleri, aşağıdaki yaklaşımlardan hangisinin görüşlerine örnek oluşturur?

- A) Davranışsal B) Psikodinamik
C) Hümanistik D) Bilişsel
E) Biyolojik

(2009-ÖSS)

31. Motor becerilerin öğrenilmesi sırasında işe odaklanmanın, bu öğrenmeyi geciktirdiğini düşünen bir araştırmacı, görüşünü bir deneyle sınamak ister. Yaşları ve eğitim düzeyleri aynı, kültürel özellikleri açısından birbirine benzeyen ve solak olmayan kişilerle iki grup oluşturur. Gruplardaki kız ve erkek sayısı eşittir. Her iki gruba da sol elle çizim yapma görevi verilir. Gruplardan birinin, yaptığı işe odaklanması sağlanır. Diğer gruptaki deneklere çizim sırasında çeşitli sorular sorularak onların göreve odaklanmaları engellenir. Sonrasında iki grubun öğrenme düzeyi karşılaştırılır.

Bu parçada, aşağıdaki kavramların hangisiyle ilgili örnek yoktur?

- A) Hipotez
B) Doğal gözlem
C) Kontrol grubu
D) Bağımlı değişken
E) Bağımsız değişken

(2010-LYS/4)

32. Araştırmacılar deneysel bir çalışma için birbirine denk iki grup oluşturmuştur. birinci gruba rekabetle ilgili, ikinci gruba ise nötr sözcükler listesi, deneklerin tam olarak anlayamayacakları bir hızda sunulmuştur. Araştırmacılar daha sonra iki grubu oyun ortamında izlediklerinde, rekabeti vurgulayan sözcük listesi sunulan birinci grubun diğer gruba göre daha rekabetçi olduğunu görmüşlerdir.

Bu deneysel çalışma aşağıdakilerden hangisini ölçmek amacıyla yapılmıştır?

- A) Oyunun devamının rekabete bağlı olup olmadığını
B) Güdülerin gücü ile davranışın hedefe dönüklüğü ilişkisini
C) Uyarıcıların yetersiz olması durumunda organizmanın etkilenip etkilenmediğini
D) Telkinlerin davranışların yönünü değiştirmede etkili olup olmadığını
E) Olumlu sözcüklerin pekiştirici olarak işlev görüp görmediğini

(2011-LYS/4)

CEVAP ANAHTARI:	1-D	2-E	3-E	4-B	5-D	6-A	7-D	8-A	9-D	10-C	11-C
	12-B	13-C	14-E	15-B	16-A	17-E	18-D	19-C	20-A	21-D	22-C
	23-B	24-C	25-A	26-B	27-A	28-A	29-C	30-C	31-B	32-C	

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 2 soru sorulmuştur.

I. BİYOLOJİK TEMELLER

A. DAVRANIŞTA BİYOLOJİK YAPININ ROLÜ

Canlılar hem biyolojik (beden) hem de psikolojik özelliklerden oluşur. Bu biyolojik özelliklerle (bedenin) psikolojik özelliklerin nasıl bir ilişki içinde olduğu (beden/zihin sorunu) konusunda değişik görüşler vardır.

1. Tekçi Görüş: Bu görüşe göre beden ve zihinden sadece biri vardır. Tekçi görüşler bu görüşü iki farklı açıdan ele alırlar. Sadece bedenin var olduğunu ileri süren tekçi görüşe **“Maddecilik”** denir. Maddecilere göre, zihin bedenin bir ürünüdür. Sadece zihnin var olduğunu ileri süren tekçi görüşe **“Panpsiizm”** denir. Panpsiistlere göre gerçek olan zihindir; gerçeği zihin yaratır.

2. İkici Görüş: Bu görüşe göre beden ve zihnin ikisi de vardır. Fakat bunu farklı açıklayan iki görüş vardır. Beden ve zihnin birbirinden bağımsız olduğunu ileri süren ikici görüşe **“Psikofizik Paralelcilik”** denir. Beden ve zihnin birbiriyle etkileştiğini ileri süren ikici görüşe ise **“Psikofizik Etkileşimselcilik”** denir. Yapılan bilimsel çalışmalar “Psikofizik Etkileşimselcilik” görüşünü desteklemektedir.

Biliş/Beyin Terimi

Çağdaş psikolojide, psikolojik süreçlerin, bilişin ve duyguların bir bedende olduğu bilinmektedir. Bedenle zihnin ilişki içinde olduğu ve birbirini etkilediği de kanıtlanmış bir bilgidir.

Psikolojinin konusu felsefenin alt dalı iken önce ruh, sonra zihin, bilimsel psikolojide ise bilinç, bilinçaltı, biliş olarak değişmiş, son tanımda ise **biliş/beyin** bileşik terimiyle ifade edilmiştir. Biliş/beyin terimi, psikolojik süreçlerin sinir sistemine gönderme yapılarak incelenmesi demektir. Psikolojik olayların temelinde sinir sistemi yapılarının ve onların etkinliklerinin yattığı kabul edilmektedir. Psikolojinin incelediği davranışlardan biri olan psikofizik tepkiler de işte bu biliş/beyin ilişkisini içermektedir.

Psikolojik Süreçlerle İlgili Beyin Yapıları

Bedenimizde psikolojik süreçlerle yakından ilişkili olan sistem, sinir sistemidir. Sinir sistemi de omurilik ve beyinden oluşur. Bedendeki her türlü olaydan sorumlu olan, onları oluşturan ve denetleyen sistem, sinir sistemidir. Bedendeki tüm sistemler sinir sisteminin etkisi altında işlev görür.

Sinir sisteminin psikolojide incelenen davranışlarla en yakından ilgili olan yapıları beyin yarım kürelerinde ve onların üstünü kaplayan beyin kabuğunda yer alır.

Beyin kabuğunu oluşturan beyin loblarının her birinin ayrı işlevleri vardır. Her lob çok sayıda işlevden sorumludur. Mesela; Art kafa lobu görme, şakak lobu işitme, dili anlama, nesne algılama, alın lobu göz hareketleri, konuşma, motor alanlar, çalışma belleği, yönetici işlevler gibi işlevleri yerine getirir.

Beyin yarım kürelerinin sol ve sağ taraflarının da farklı işlevleri vardır. Sol yarım küre örneğin tarih, felsefe çalışırken daha etkin, sağ yarım küre ise resim yaparken, şarkı söylerken veya bir müzik aleti çalarken daha etkindir.

B. DAVRANIŞTA GENETİĞİN ROLÜ

Her canlı dünyaya bir genetik yapıya sahip olarak gelirler. Bu genetik yapı canlının kalıtsal özelliklerini oluşturur. Psikolojide kalıtım yoluyla edinilen özelliklere **“doğuştan donanım”** denir. Bu özellikler olgunlaşma sürecinde ortaya çıkar. Mesela; bir örümcek belirli bir gelişim döneminin sonucunda ağ örmeye başlar. Kuşların kurduğu yuva, örümceğin kurduğu ağ mühendislik harikası olarak kabul edilir. Fakat bu davranışlar genetik olarak programlanmıştır.

İnsanın göz, saç ve ten rengi, saçının düz veya kıvrıkcık olması genetik olarak belirlenir. Fakat insan davranışlarında çevrenin yani **“edinilmiş donanım”**ın da rolü vardır. Hatta bazı davranışlar tümüyle çevresel etkiler altında belirlenir.

II. YAŞAM BOYU GELİŞİM

Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Sağlıklı ve uyumlu bir insanın topluma kazandırılması için psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişimin bir bütünlük içinde oluşması gerekir. Gelişim yaşamın ilk kısmında genelde olumlu değişiklikler, ikinci kısmında ise genelde olumsuz değişiklikler olur.

A. DOĞUŞTAN VE EDİNİLMİŞ DONANIM

Psikoloji bilimi kurulmadan önce davranışların doğuştan mı olduğu yani kalıtım altında mı şekillendiği yoksa edinilmiş olup çevrenin etkisi altında mı şekillendiği üzerinde birçok farklı görüş olmuştur.

Günümüzde bilim davranışlarda, hem doğuştan donanımın hem de edinilmiş donanımın etkili olduğunu kanıtlamıştır. Bu ikisi bir etkileşim içinde davranışları belirler. Ancak kalıtım ve çevrenin göreceli etkisi davranış türüne göre değişir. Örneğin zekâda kalıtımın büyük rolü olduğu kanıtlanmıştır.

B. YENİDOĞAN

Duyular: Doğumdan sonraki ilk ayı kapsar. Yeni doğanın tüm duyuşal süreçleri etkindir. Fakat görsel sistemi tam gelişmemiştir. En gelişmiş duyusu işitmedir. Yenidoğan erkek sesi ile kadın sesini, annesinin sesini diğer seslerden ayırt edebilmektedir.

Öğrenme, Kişilik: Yenidoğanlar öğrenebilmekte ve bunları hatırlayabilmektedir. Yenidoğanlarda hareket miktarı, uyarıcılara duyarlılık ve çevreye tepkililik bakımından bireysel farklılık vardır. Bu gibi farklar ileride ortaya çıkacak mizaç ve karakter özelliklerinin temelini oluşturur.

C. BEBEKLİK VE ÇOCUKLUK DÖNEMİ

Fiziksel Gelişim: Yaşamın ilk yıllarında boy uzunluğu ve ağırlık düzenli bir şekilde artar. Yenidoğanda kafa bedenin 1/4'ü kadardır; yetişkinlikte bu oran 1/8'dir. Bebeğe bacaklar bedenin 1/3'ü kadardır; yetişkinlikte ise bu oran 1/2'dir.

Sinir Sisteminin Gelişimi: Doğduğunda bebekte sinir sisteminin bütün bölümleri ve sinir hücrelerinin tümü vardır. Bundan sonraki gelişim sinir hücrelerinin özellikle alıcı ucundaki dalların uzaması, dallanma ve bunlar üzerindeki dikenlerin artması şeklinde olur. Böylece sinaps miktarı artar. Böylece daha fazla sinir hücresi birbirine işlevsel olarak bağlanır. Sinir sistemi ve beyinde meydana gelen gelişmeler, sinir hücrelerinin ve beyin yapılarının birbirine yoğun biçimde bağlanmasını sağlar. Böylece, beyin bütünlük olarak çalışır duruma gelir.

Dil Gelişimi: Bebek önce, tanımlanamayan sesler çıkarır, iki aydan itibaren sırasıyla agulama, belli sesleri çıkarma (ma, ba, da), aynı sesi tekrarlama (mamama), farklı sesleri bir araya getirme (mabagada) gerçekleşir. Dört ile altı ay arasında bebek konuşma seslerini vurgulamaya başlar. Bir yaş civarında ilk kelimeleri söyleme, bir buçuk yaş civarında tek kelimeli cümle kurmaya başlar. İki yaş civarında, iyelik ifade eden cümleler kurmaya başlar. İki ile üç yaş arasında 2-3 kelimeli cümleler kurar.

Duyusal ve Sosyal Gelişim: İki-beş ay arasında erişkinlerle sosyal etkileşime girer, onlarla oyun oynar. Sosyal ilişkilerdeki duygudurum ifadeleri çeşitlenir. Beş ile dokuz ay arasında duygusal gelişim hızlanır. Annesini öteki yetişkinlerden ayırt etmeye başlar, yabancılarından çekinir, annesine veya bakım sağlayan kişiye bağlanma davranışı gösterir. Onların uzaklaşması bebekte üzüntüye, tamamen ayrılması ise çöküntüye sebep olabilir. Bebeğin bu davranışlarının şiddeti, doğuştan getirdiği mizacına bağlıdır. Bu özelliklerin tüm toplum ve kültürlerde gözlenmesi, bunların biyolojik nedenlerden kaynaklandığını gösterir. Fakat bu davranışların şiddeti, anne veya bakım sağlayanın bu konulardaki duyarlılığına da bağlıdır. Bu da söz konusu davranışlarda çevrenin de etkili olduğunu gösterir.

Dokuz ile on iki ay arasında bebekte taklit etme davranışı görülür; yeni deneyimler arar, kendine özgü davranış örüntüleri geliştirir.

Bilişsel Gelişim: Doğumu izleyen ay ve yıllarda meydana gelen bilişsel gelişimi J. Piaget (1896–1980) kapsamlı bir şekilde açıklamıştır.

- Duyusal-motor dönemi (0–2 yaş): Refleksler, bu dönemin temel özelliğidir. 6. ve 8. aylarda refleksli davranışlardan amaçlı davranışlara geçer. 9–10. aylarda **nesnelerin sürekliliği (kalıcılığı)** ilkesi kazanır. Nesnelerin kalıcılığı; bebeğin kendi görüş alanının dışında kalsa dahi nesnelerin var olduğunu bilmesidir. Bu ilkenin kazanılması bebeğin belleği kullanmaya başladığını gösterir. Bebekler bu dönemde çevreyi duyu organlarıyla öğrenirler. Bu nedenle temel öğrenmesi **yaparak-yaşayarak** öğrenme, problem çözme yöntemi de **deneme-yanılmadır**. Kendini dış dünyadan ve nesnelerden ayırt eder (**doğadan ayrışma**). **Model alma ve taklit etme kökenli davranışlar** ortaya çıkar.

- İşlem öncesi dönem (2–7 yaş): Dil ve konuşma bu dönemde hızlı gelişir. Nesneleri imge ve kelimelerle simgeler. Nesneleri tek bir özelliğine göre gruplayabilir. Düşünme **benmerkezcidir** yani başkalarının görüş açısını kavrayamaz. Benmerkezciliğin bir devamı olarak aynı anda, diğer çocuklarla bir arada olmasına rağmen, diğerlerinin oyunlarına dikkat etmeden birbirlerinden bağımsız olarak her çocuk kendi oyununu oynar. (**paralel oyun**). Benmerkezcilikten dolayı, çocuk karşısındakini dinlemeden, onun kendisini dinlediğini varsayarak konuşur (**Monolog**). Canlı ve cansız nesneler arasında ayırım yapama, cansız nesnelere canlılık özellikleri yükler (**Animizm/Canlılık**). **İlk akıl yürütmelerin** başladığı dönemdir. Olayları sadece geçirdiği yaşantılara bağlı olarak tek yönlü düşünür (**Özelden özele akıl yürütme**). Çocuk dikkatini bir olay ya da nesne ile ilgili özelliklerden yalnızca birisine verebilir (**Odaklanma**). Mesela; bir çocuğun annesinin bir anne olduğunu bilmekle beraber onun aynı zamanda bir teyze, bir öğretmen olabileceğini anlayamaması. Doğal nesneleri, olayları birisinin yarattığını veya buna birisinin neden olduğunu düşünür (**Yapaycılık**). Miktar, hacim ve kütlelerin **korunumu ilkesi** kazanılmamıştır. **İşlemleri tersine çeviremez**.

Ahlaki gelişim; Bilişsel gelişime paralel olarak çevrede oluşan sosyal etkileşime göre gerçekleşir. İki yaş civarındaki çocukların, kural olmaksızın sadece oynadıkları gözlenmiştir. Piaget'e göre okulöncesi dönemde (0–5 yaş), çocuklarda kural kavramı olmadığından, bu dönemde ahlak söz konusu değildir (**ahlak öncesi dönem**). Beş-altı yaşındaki çocukta, ahlaki kurallar önceden belirlenmiş, sürekli ve değiştirilemez. Bunlara aynen uyar (**Ahlaki gerçekçilik dönemi**). Çocuklar 10 yaşına gelinceye kadar davranışın arkasındaki niyeti göz önüne olarak karar veremezler. Kohlberg'in (1927–1987) ahlaki düşünceler kuramına göre ise çocuk 10 yaşına kadar dönem 1 (itaat-ceza eğilimi) dedir.

- **Somut işlemler dönemi (7–11 yaş):** Somut nesneler üzerine **mantıksal düşünme** başlar. Miktar, hacim ve kütle **korunumu ilkesi** kazanılmıştır. Nesneleri birden fazla özelliğine göre sınıflayabilir. Benmerkezci düşüncenin yerini işlevsel düşünce alır. Bu nedenle artık **empati** yapabilir. **İşlemleri tersine çevirebilir**, yani ileriye ve geriye doğru düşünebilir. Dikkatini olayın birkaç yönüne birden vererek, olayı diğer yönleriyle birlikte ele alabilir (**Odaktan uzaklaşma**).

Ahlaki gelişim; Piaget’e göre, çocuk bu dönemde ahlaki kuralların özel ortak kararlar olduğunu ve istenirse değiştirilebileceğini kavrar (**Ahlaki görecelik dönemi**). Çocuk ahlaki kararlar verirken artık kişilerin niyetlerine bakmaya başlar.

- **Soyut işlemler dönemi (12 yaş ve üstü):** Ergenlikle başlayan dönemdir. Bu nedenle bu dönemin özellikleri ergenlik döneminde işlenecektir.

D. ERGENLİK VE GENÇLİK DÖNEMİ

Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem erinlik dönemiyle başlar. Erinlik dönemi de yaklaşık 11–15 yaşları arasındadır. Dönem sonunda genç, ergen olarak adlandırılır. Ergenlik dönemi 16–19 yaşları arasında yer almaktadır.

Fiziksel Gelişim: Kızlarda 10.5 yaşında, erkeklerde 12 yaşında hızlı bir fiziksel gelişim başlar. Önce kol ve bacaklar uzar, gövde daha sonra büyür (Büyüme atılımı). Büyümenin farklı beden bölümlerinde aynı zamanda olmaması, orantısız bir görünüme neden olur. Bu değişime uyum yapmada zorluk ve sakarlığa yol açar.

Cinsel Gelişim: Bu gelişimde kritik terim “buluş” dur. Buluş, çocuğun cinsel üretkenlik ve biyolojik olgunluğa eriştiği 3–4 yıllık döneme verilen addır. Bu dönem hızlı fiziksel gelişimle başlar. Cinsiyet salgı bezleri aktif hale gelerek cinsiyet hormonu (östrojen, testosteron) üretilmeye başlanır. Böylece **birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri** ortaya çıkar. Birincil cinsiyet özellikleri doğrudan doğruya üreme organlarının gelişmesidir. İkincil cinsiyet özellikleri dolaylı üreme sistemiyle ilgili olan özelliklerdir. Her iki cinsten de vücutta tüylenme, kıllanma, erkeklerde ses kalınlaşması, gırtlak oluşumu ve kasların gelişimi, kızlarda kalça ve göğüs gelişimi ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişmesidir.

Bilişsel Gelişim: Piaget’e göre soyut işlemler dönemi ergenlikle başlar. Soyut düşünebilme başlamıştır. Üst düzey akıl yürütebilir (tümevarım, tümdengelim, analogi) ve bilimsel düşünme (hipotez oluşturup test etme: hipotetik düşünme) gerçekleşir. Dil kullanımı çok gelişmiştir ve mantık kurallarını içerir.

Ahlaki gelişim; Piaget’in 4 ve 5. ahlaki dönemi ergenlik dönemine rastlar. Çocuk ilk kez karşılaştığı durumlar için kurallar üretebilir. Ahlaki düşünme bu dönemde ideolojik bir tarz kazanır; kişisel ve kişiler arası durumların ötesinde sosyal durumları da kapsar. Kohlberg’e göre ise 11–13 yaştaki çocuk dönem 2 (saf çıkarıcı/ödüllü eğilimi) dedir.

Ergenlik fırtına ve stres dönemidir. Bu dönemde yaşanan ciddi biyolojik değişimler (hormonal değişiklikler) beraberinde büyük psikolojik, sosyal değişimleri de getirmektedir. Bu psikolojik ve sosyal değişimlerin olumlu veya olumsuz olması biyolojik değişimlerin oluşma zamanına göre değişmektedir. Mesela; cinsel olgunlaşmaya erken erişen erkekler fiziksel durumundan daha memnundurlar. Fakat duygusal bakımdan daha dengesiz de olmaktadır. Bu gibi ergenlerde sigara ve bağımlılık yaratıcı madde kullanımı daha sık olmaktadır. Cinsel olgunlaşmaya erken erişen kızlar ise fiziksel görünümünden dolayı daha fazla mutsuzluk duyarlar ve daha kaygılı olurlar. Duygusal ve davranış sorunları daha fazladır.

1. Gençlik ve Ergenlik Gelişimsel Görevleri

Gelişim görevi, bir toplumda, belirli bir yaş ve gelişim dönemi için toplumsal açıdan uygun görülüp gerekli sayılan ve yerine getirilmek zorunda olunan davranış özellikleridir. Her gelişim dönemi farklı bir dizi görevi içerir. Bireyler içinde bulundukları dönemin gelişim görevlerini başarıyla tamamlarsa, o dönemi sorunsuz geçirirler. Böylece bireyin kendine olan güveni artar, mutlu ve huzurlu olur; bireyde olumlu benlik algısı gelişir. Sonradan karşılaşılabilecek dönemlerdeki gelişim görevlerinin de daha kolay üstesinden gelebilir. Gelişim görevlerinde başarısız olan bireyin kendine olan güveni sarsılır, mutsuz ve huzursuz olur. Daha sonraki gelişimsel görevlerin başarılmasında da güçlüklerle karşılaşır. Gelişim görevlerini etkileyen etmenler: büyüme, olgunlaşma, fiziki çevre etkisi, toplumsal ve bireysel beklenti.

Gençlik döneminin gelişim görevleri şunlardır:

- Çok hızlı büyüyen ve değişen bedensel özelliklerini kabul etme
- Her iki cins yaşlarıyla olgun ilişkiler kurabilme
- Aile içerisinde duygusal bağımsızlığını kazanma
- Bir yetişkin kadın veya erkek sosyal rolünü edinme (cinsel kimlik kazanılması)
- Toplumsal görevlerini yerine getirebilme ve toplumsal sorumluluklar alabilme
- Bir mesleğe doğru yönelme ve hazırlanma
- Evlilik ve aile hayatına ilişkin düşünce planında hazırlanma
- Kişisel değerlerine göre bir değerler ve ahlak sistemi oluşturma (yaşama felsefesi oluşturma)
- Androjen kimlik özelliklerini benimseme

2. Gençlik ve Kimlik Gelişimi

Kimlik, ergenlik döneminin en önemli gelişim görevlerindendir. Kimlik, bireyin kendisi hakkındaki görüşüdür. Ben kimim? Nasıl biriyim? İlerde ne olmak istiyorum? gibi sorulara verilen cevaplar kimlik duygusunun oluşmasını sağlar. E. Erikson bu dönemi kimlik bunalımını çözmek olarak adlandırır.

Kimlik Bunalımı: Bireyin toplumsal yerini, mesleki konumunu ve cinsel kimliğini tanımaya, yerine oturtmaya çalıştığı doğal bir savaşımdır. Kimlik bunalımı 20'li yaşlarla birlikte çözülmüş olmalı ve "kimlik oluşmuş" bulunmalıdır. Kimliğin oluşması; mesleki yönelim, ideolojik bakış açısı ve cinsel açıdan tutarlı bir bütünlüğe erişilmesi demektir.

Kimliğin oluşumu özdeşleşme süreciyle yakından ilgilidir. Ergen birey çevresinde sevdiği, güvendiği ve kendisini yargılamadığı bir model bulduğunda, ona benzemek ve onun gibi olmak ister. Buna **özdeşleşme** denir. Bu özdeşleşme süreci sonucunda ergen bir sentez ile kendine özgü bir benlik oluşturur.

Çocuklukta kimliğin oluşmasında model olan anne ve baba, ergenlik döneminde etkisini yitirmekte, ergen artık farklı kimlik modelleri arayabilmektedir. Bu modeller bir sanatçı, bir öğretmen, bir sporcu veya akranlarından biri olabilmektedir. Onlar gibi giyinir, konuşur, davranır. Genç kendisine en uygun modeli bulana kadar sürekli arayış içinde olabilmektedir.

Kimlik oluşumunu başarıyla tamamlamış kişiler, ruh sağlığı bakımından daha iyi durumda olan bireylerdir. Kimlik oluşumları krizli olan bireyler ise, ruh sağlığı yönünden daha dengesiz durumdadırlar.

Kimlik Oluşumuyla İlgili Süreçler

a) Başarılı kimlik statüsü: Bu ergenler, kimlik (bunalımını) krizini atlattı ve bir kimliğe bağlanmıştır. Ergen, verdiği kararların doğru olduğuna inanan ve bu kararlarından memnun olan bir bireydir. Diğer insanların da kendilerini kabul ettiklerine inanırlar. Demokratik aile ilişkileri vardır.

b) Bağımlı (İpotekli, Erken Bağlanma) kimlik: Bu kimlik statüsüne sahip birey, kendisiyle ilgili hayati önem taşıyan konularda karar alma girişiminde bulunmaz. Kimlik konusundaki tüm kararları anne-baba veya otorite olarak kabul edilen diğer kişiler alır. Ergen birey, kendisiyle ilgili başkasının verdiği kararları kabul etmiştir ve benlik arayışına girmez. Birey kendisi için belirlenen kimliğe girer. Bu nedenle birey herhangi bir kimlik krizi yaşamaz. **Mesela;** bireyin istemediği halde babasının istediği siyasi partiye oy vermesi, sevmediği halde anne-babasının seçtiği kişi ile evlenmesi

c) Ertelenmiş (Moratoryum, Kararsız) kimlik: Kimlik krizini atlattı ancak (kimlik bunalımı yaşayan) ve çözüm yolu bulamayan bireylerin sahip olduğu kimlik statüsüdür. Ergen değişik kimlikler arasında bocalamaktadır. Ergen kimlik oluşumunu askıya almış, bir kararsızlık ve bekleme döneminde. Ergen kimlik tercihlerini ertelemiştir. Bu nedenle kim oldukları, ne yapmak istedikleri ve nelere önem verdikleri belirsiz ve karışıktır. **Mesela;** genç kızların erken yaşta evlenmek istemeleri, erkeklerin askere gitmek istemeleri.

d) Kimlik karmaşası: Kimlik bunalımı ile kimlik karmaşası birbirinden farklıdır. Kimlik bunalımı her gençin kendi kimlik duygusunu kazanabilmesi için verdiği bir savaşımdır ve doğal bir süreçtir. Kimlik karmaşası ise, bu bunalımın ağırlaşması; geçici de olsa uyumun oldukça ağır biçimde bozulmasıdır.

Genelde bekleme döneminin uzun sürmesi sonucu ortaya çıkar. Ergen kendisi gibi olmak istediği kimselere tam olarak karar veremeyebilir, sürekli olarak model aldığı insanları eleştirip değiştirebilir. Bu durum uzun sürecek olursa ergenlerde sıkça karşılaştığımız kimlik bunalımı başlar. Bu bunalımın uzun sürmesi ergende bir kimlik karışıklığı başlatabilir. Yani ergen ne olmak istediğine, nasıl biri olması gerektiğine bir türlü karar veremiyordur.

Kimlik karmaşasında olan birey, henüz kimlik oluşumunu tamamlamamıştır, kimlik arayışı da kriz halinde devam etmektedir. Bir türlü atlatılamayan bir belirsizlik ve çalkantı sürer gider. Birbirleriyle çelişen kararlar verir. Gerçekçi hiçbir karar veremez, seçim yapamaz. Bu karar verememe ve seçim yapamama durumu, meslekten cinsel kimliğe dek uzanır. Anne babasının, toplumun hatta kendisinin bile beklentilerine ters gelen davranışlar içine girer. Başkaları gibi olmaktan nefret eden ergen, onlara benzemek istemez; ama ne olmak, kim olmak istediği sorusunun yanıtını da bulamaz. Bu kimlik karmaşası, değişik ruhsal sorunlara (öfke patlamaları, mutsuzluk süreçleri, insanlarla çatışma vb.) da neden olur.

E. YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

Bu dönem erken yetişkinlik (20–34) ve geç yetişkinlik (35–54) olarak ikiye ayrılır. Yetişkinliğin sonu 65 yaşa kadar uzatılabilmektedir. **Erken yetişkinlik** döneminin görevleri; eş seçme (evlenme), aile kurma (çocuk sahibi olma), başarılı bir iş (meslek) yaşamına sahip olma, vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme, arkadaş ve sosyal gruplara katılmadır. Kohlberg'in Kuramı'ndaki ahlaki düşünme türlerinin son dördü erken yetişkinlik ve sonrasında görülür. En ileri ahlak düzeyinde (evrensel ahlak ilkeleri eğilimi) birey, adalet, saygınlık, eşitlik üzerine kurulu kendi ahlak ilkelerini oluşturur ve bu ilkeler doğrultusunda davranır.

Geç yetişkinlik dönemi üretkenliğin en yüksek olduğu yılları içerir. Bireyler iş hayatlarındaki en üst noktaya gelmiştir. Erikson'un Kuramı'nda geç yetişkinlik döneminin görevi verici olmaktır. Verici olmak aile, toplum ve gelecek nesilleri düşünmek, onlarla ilgilenmek demektir.

Geç yetişkinlik döneminde, bazı kişiler “orta yaş bunalımı” yaşayabilir. Orta yaş bunalımındaki kişiler planladıkları amaçlara erişememiş olduklarını fark eder, yaşamlarında önemli bir şey yapmamış olduklarını düşünürler.

F. İLERİ YETİŞKİNLİK VE YAŞLILIK DÖNEMİ

İleri yetişkinlik 55–64, yaşlılık 65–74, orta yaşlılık 75–84, ileri yaşlılık 85 yaş ve üstünü kapsamaktadır.

Yaşlanmada bazı fiziksel değişiklikler meydana gelir; refleksler ve duyu organları zayıflar, kas gücü azalır, sinir sisteminde olumsuz değişiklikler (sinir hücreleri tahrip olmaya başlar, çalışan sinir hücrelerinin sayısı azalır, bu yüzden beyin ağırlığı azalır ve sinaps miktarı azalır.) olur. Organların işlevselliği de azalır.

Yaşlanmayla bilişsel süreçlerde de bazı değişiklikler olur; dikkatte seçicilik azalır, çalışma belleği etkilenir. Tanımaya dayalı hatırlama etkilenmezken serbest hatırlama etkilenir. Sözel zekâ etkilenmezken sözel olmayan (görsel-mekânsal) zekâ etkilenir. Fakat tüm bunlar yaşlanmadaki normal değişikliklerdir ve bireyin normal yaşamını sürdürmesine engel değildir.

1. Sağlıklı bir beden gelişimi hem duygusal ve sosyal gelişimin, hem de zihinsel gelişimin temelini oluşturur. Duygusal ve sosyal gelişim ile zihinsel gelişim arasında da güçlü bağlar vardır.

Aşağıdakilerden hangisi, bu durumu en iyi özetler?

- A) Birey açısından en önemlisi zihinsel gelişimdir.
- B) Gelişme her bireyde farklı bir şekilde olur.
- C) Duygusal ve sosyal gelişme uzun zaman alır.
- D) Bir alandaki gelişme diğerlerinden bağımsız değildir.
- E) Bedensel gelişme tamamlanmadan diğer yönlerde gelişme olmaz.

(1987-ÖSS)

2. Aşağıdakilerden hangisi gelişim görevleriyle ilişkilendirilebilir?

- A) Bunca zamandır bu konu işlendiğine göre artık denklemleri çözebilmelisiniz.
- B) Öğretmen öğrencileri arasında ayırım gözetmez.
- C) Ağabeyler kardeşleriyle oyuncaklarını paylaşmalıdır.
- D) Yirmi beş yaşına geldim ben de ders çalışıyorum.
- E) Yedi yaşına geldin artık ayakkabını kendin giymelisin.

(2011-LYS/4)

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam **36** soru sorulmuştur.

I. DUYUM

A. DUYUMLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

Duyu organı: Belirli uyarıcı türüne duyarlı olan, o uyarıcıya ilişkin fiziksel enerjiyi çözümleyen beden bölümü. Mesela; göz.

Alıcılar: Duyu organlarında belirli uyarıcı türüne duyarlı olan birimler. Mesela; gözde koniler

Duyusal sistem: Duyu organlarıyla başlayıp beyin kabuğuna kadar uzanan yol üzerindeki yapı ve sinir liflerinden oluşan bütünlük. Mesela; görsel sistem

Duyum: Uyarıcıların, duyu organları aracılığıyla elektrik akımına dönüştürülüp beyne ulaştırılmasıdır. Mesela; görme, işitme, tat alma, koku, cilt duyumu.

Duyumsama: Duyu deneyimini sağlayan işlemler bütünü. Mesela; görsel işleme

Uyarıcı: Duyu organlarını harekete geçiren her türlü iç (açlık, susuzluk) veya dış etkene (ışık, ses) denir.

Tepki: Uyarıcıların organizmayı etkilediği anda organizma tarafından yapılan yalın davranıma denir.

Uyarım: Uyarıcıların organizmaya ulaşmasıyla oluşan duruma denir. Yani uyarıcı-tepki ilişkisidir.

Bir uyarıcının duyumu gerçekleştirebilmesi için bazı koşullar gereklidir. Bu koşullar şunlardır:

- Uyarıcı olmalıdır.
- Uyarıcıyı alacak duyu organlarının sağlam ve yeterli olması gerekir (Mesela işitme engelli birine arkadan seslenirsek bizi işitmez. Çünkü işitebilmesi için gerekli olan duyma duyu organı bunu duyumsayacak durumda değildir).
- Uyarıcıyı beyne iletecek duyum sinirleri ve sağlıklı bir beyin gereklidir.
- Uyarıcının iletebileceği ortamın uygun olması gerekir (Mesela sesin çok fazla olduğu bir statta hakemin düdük sesi duyulmaz).
- Uyarıcının şiddetinin duyum eşikleri arasında olması gerekir.

B. DUYUMUN ÖZELLİKLERİ

1. Duyusal Eşik: Uyarıcıların varlığını (veya yokluğunu) ve onlardaki değişiklikleri fark etme yeteneğine **duyarlık** denir. Duyarlık derecesi eşik olarak ölçülür. Psikofizik tekniklerle bunlar ölçülür. Bu teknikler uyarıcıların belirli bir düzen içinde tekrarlanarak verilmesini içerir. İki türlü eşik vardır: Bunlar “mutlak eşik” ve “fark eşığı”dır.

a) Mutlak Eşik (Duyum Eşığı): Bir organizmanın duyu organlarının, uyarıcıyı fark etmeye başladığı noktadır. Alt ve üst eşik diye ikiye ayrılır:

Alt duyum eşığı: Duyu organlarının bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı en düşük (alt) noktadır.

Üst duyum eşığı: Duyu organlarının bir uyarıcıyı fark edebileceği en yüksek (üst) noktadır.

Her duyu organının alt ve üst eşik sınırları vardır. Bu sınırlar dışındaki uyarıcılar duyumsanamaz. Mesela; insan gözü 380–760 (400–700) milimikron arası ışınları görür. Bu nedenle mor ötesi, kızıl ötesi ışınları göremez. İnsan kulağı 20–20.000 frekans arasındaki titreşimleri duyumsayabilir. Duyum eşik sınırları her organizmada vardır. Duyum eşikleri insandan insana değişebildiği gibi, hayvanlar arasında da çeşitlilik gösterir. **Mesela;** bir kurbağa sinek vızıltısını çok rahat duyabilirken, yanında patlayan silah sesini duyumsayamaz.

b) Farklılaşma Eşığı: İki uyarıcı arasında ayımsanabilen en düşük farktır. Fark eşığı “ancak fark edilebilir farklar” olarak da tanımlanmaktadır. Ayrıca fark eşığı; şiddeti değişen bir uyarıcının şiddetinin değiştiğinin fark edilebilmesi için gerekli olan en az değişim (fark) miktarıdır. **Mesela;** sınıftaki hava sıcaklığı 20 dereceden 21 dereceye yükselse bu değişiklik bir insan tarafından fark edilemeyecektir. Çünkü gerekli en az değişim miktarını göstermemiştir. Fakat sıcaklık 24–25 dereceye kadar yükselse bu değişim (farklılaşma) fark edilebilecektir. Çünkü farklılaşma eşığını (gerekli olan değişim miktarını sağlamıştır) geçmiştir.

2. Yetersiz Uyarılma: İki nedenle ortaya çıkar.

a) Uyarıcının şiddeti duyum eşığı sınırları dışında veya alt eşığe yakın düzeyde olması durumunda uyarım olmaz. **Mesela;** 20 frekansın altındaki sesleri duyamayız, televizyonda ilgi çekici bir film izlerken kapının çalındığını işitemeyebiliriz.

b) Alışkın olduğumuz ışık, ses vb. uyarıcılardan uzun süre yoksun kalınması nedeniyle de yetersiz uyarım gerçekleşir. Yani organizmanın normal etkinlikte bulunmasına yetmeyecek kadar az şiddette uyarıcı almasıyla yetersiz uyarılma ortaya çıkar. Çünkü kişi yaşamını normal şekilde sürdürebilmesi için yeteri kadar uyarım almak zorundadır. Aksi halde bir takım fiziksel ve ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. **Mesela;** emekliye ayrılan kişilerde, günlerce gemilerde kalan tayfalarda, uzun süren hapis ve hücre cezalarında yetersiz uyarılma ortaya çıkabilir.

3. Aşırı Uyarılma: İki nedenle ortaya çıkar.

a) Organizmayı faaliyete geçirmesi için gerekli olan şiddetten çok daha fazla şiddette uyarıcı (şiddetli ışık, yüksek ses, şiddetli ağrı vb.) ile uyarılmasıdır.

b) Alışılmıştan çok uyarım almak da aşırı uyarılmaya sebep olur. Aşırı uyarılma halinde birey gergin olur. Bu nedenle aşırı uyarılma uzun süreli olursa organizmada bir takım fiziksel ve ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. **Mesela;** uzun süre yoğun çalışmak, hava kirliliği, aşırı gürültülü ortamda bulunma, iş yaşamındaki zorluklar, büyük kentlerin trafik karmaşası, bireyin bir yakınına kaybetmesi.

4. Dengelenme (Homeostasis): Yetersiz ve aşırı uyarılma sonucunda uyum ve denge durumu bozulan organizmanın tekrar normal yaşantısına dönmesine yönelik gösterdiği, türe özgü tepkilere dengelenme denir. Bu tepkiler bilinçli de olabilir bilinçsizde olabilir Başka bir deyişle dengesi bozulan organizma çeşitli etkenleri (su, besin, oksijen miktarı) belli düzeyde tutarak normal yaşantısını sürdürme durumudur. **Mesela;** insanın vücut ısısı, kalp atışı, tansiyonu değiştiğinde, organizma uyumu sağlamak için çaba harcar. Üşüyünce titreriz, sıcakta terleriz, yorulduğumuzda dinleniriz veya uyuruz.

5. Duyusal Uyum, Alışma, Duyarlılaştırma ve Duyarsızlaşma: İnsan çevreye uyum sağlayabildiği gibi duyu organlarının da çevreye uyum sağlama yeteneği vardır. Buna **“duyusal uyum”** denir. Duyusal uyum, zorlanan (karanlık veya aşırı aydınlık) duyu organının kendini ayarlaması ve duyum sürecini yeniden başlatmasıdır. **Mesela;** parlak bir gün ışıktan karanlık bir yere girildiğinde, önceleri çok az şey görülür. Bu sırada duyusal alıcılarda uyum süreci başlar, bir süre sonra göz karanlığa uyum yapar ve ortam (çevredekiler) görülmeye başlanır.

Alışma bir uyarıcının tekrarlanması sonucunda ortaya çıkar. Duyu organlarının aynı şiddet seviyesini koruyan bir uyarıcıya sürekli maruz kalması sonucu bu uyarıcının ilk etkisini giderek kaybetmesi ve bu uyarıcıya karşı tepkinin giderek zayıflaması veya tepkinin ortadan kalkması **“alışma”** dır. **Mesela;** uyuduğumuz odadaki saatin tik tak seslerini bir süre sonra duymamamız (sese alışma), sürülen parfüm kokusuna bir süre sonra alışmamız.

Duyarlılaştırma da uyarıcının tekrarlanması sonucu gelişir. Fakat bu defa, tekrarlanan uyarıcının etkisi giderek artar, bu uyarıcıya karşı ortaya çıkan davranış giderek kuvvetlenir. **Mesela;** alnınıza düşen yağmur damlaları normalde sizi etkilemez, fakat bu uyarımın sürekli tekrarlanması sizde rahatsızlık yaratır. Hatta bu durum işkence yöntemi olarak bile kullanılmıştır.

Duyarsızlaşma; bireyin aşırı üzüntü, acı ve sevinç gibi iç uyarıcılarla sürekli karşılaşması sonucunda önceleri gösterdiği duygusal davranışın zayıflaması durumudur. Birey bu uyarıcılara eskisi gibi tepki vermez veya tepkisi çok az olur. **Mesela;** sürekli azarlanan bir çocuğun bir süre sonra bu azardan etkilenmemesi, sürekli ölü gören bir doktorun bir süre sonra ölüm olaylarına tepki vermemesi.

Uyarılar:

- Alışma ve duyarlılaştırma birbirine zıt süreçlerdir.
- Alışma duyu organlarında oluşan bir durumken, duyarsızlaşma duygularda oluşan bir durumdur.

C. DUYUSAL İŞLEMLEMELER

Beyin kabuğundaki duyusal alanlarda iki tür bilgi işleme süreci vardır: duyumsama ve duyusal bellek

Duyumsama: Duyusal sistemin alt bölgelerinde, uyarıcı özellikleri elektrofizyolojik ve biyokimyasal faaliyetler olarak şifrelenmiştir. Beyin kabuğundaki birincil duyusal alanlar bu kodları deşifre eder. Bu duruma **“duyusal iz”** denir. İkincil duyusal alanda nesnenin özellikleri hakkında bilgi verir. Mesela; görme için bu bilgi renktir.

Duyusal Bellek: Duyusal izler belleğe atılır. Yani bir **“duyusal bellek”** vardır. Duyusal bellek duyusal alanlarda oluşur ve kalım süresi 100 milisaniye (0,1 saniye) ile 2 saniye arasındadır. Bu süre sonunda duyusal iz (görme için ikon, işitme için eko), yok olur. Duyusal alanlardaki bellek bilinçöncesindedir. Kişi bilinçöncesi izlerin farkında değildir, ancak belli bir uğraşla bunları bilinçli hale getirebilir.

Yani bilgi işlemlenin ilk süreci duyumsamada ortaya çıkan deneyimin (duyusal izin) biz farkında olamayız. Sadece duyumsanan nesnelerin bilgilerini alırız. Ancak henüz ortada bir nesne yoktur. Bunun için algılama sürecinin gerçekleşmesi gerekir.

II. ALGI

A. ALGININ TANIMI

Bilgi işlemlerde duyusal süreçler uyarıcının önce fiziksel özellikleri (dalga boyu, şiddet, zıtlık gibi), daha sonra da temel bazı özellikleri (renk, biçim, hareket gibi) konusunda bilgi sağlamıştır. Algılama işte bu özellikleri anlamlandırma ve nesnenin ne olduğunu tanımlama sürecidir. Yani kısacası algılama duyusal izin ne olduğunu karara bağlar.

Algı: Beyne ulaşan duyumların organize edilerek tanıma, anlama ve anlamlandırma işlemidir. Yani duyumların yorumlanması işlemidir.

Algı, duyum sonrası gerçekleşen bir durumdur. Fakat her duyum algıyla sonuçlanmaz. Çünkü aynı anda organizmaya birden çok uyarıcı gelmekte ve bunlar duyumu oluşturmaktadır. Ama organizma aynı anda gerçekleşen bu duyumların hepsini anlamlandıramaz. **Mesela;** bir sesin duyulması bir duyum, ama onun bir korna sesinin olduğunun anlaşılması ise bir algıdır.

Duyum ile algı arasındaki farklar

- Duyum basit fizyolojik bir olaydır. Algı ise karmaşık psikolojik bir olaydır.
- Duyumda uyarıcılar tek tek değerlendirilir. Algıda ise bir bütün olarak değerlendirilir.
- Duyumda öğrenmenin etkisi yoktur. Bu nedenle her bireyde aynı şekilde gerçekleşir. Algıda ise öğrenmenin etkisi vardır. Bu nedenle bireyden bireye farklılık gösterir.

B. ALGININ ÖZELLİKLERİ

1. Algı Alanı: Kişinin belli bir anda çevresinde duyu organlarıyla görebildiği, işitebildiği, koklayabildiği, dokunabildiği her şey o kişinin algı alanını oluşturmaktadır. Mesela; sınıftayken çevremizde çok çeşitli uyarıcılar vardır. Bunlardan farkında olduklarımız, algı alanımızı oluşturur. Biz çevremizdeki her şeyi algılayamayız. Bu nedenle algı alanı da sürekli değişir.

2. Algı Dayanağı: Algılarımızı etkileyen daha önceki tüm öğrenme ve yaşantılarımıza algının dayanağı denir. İnsan dış dünyayı olduğu gibi anlamlandırmaz. Daha önceden öğrenilmiş bilgiler ve yaşantılar algılamasına yön verir.

3. Algıda Seçicilik ve Dikkat: İnsanın, uyarıcılar arasında bir seçme yapmasına algıda seçicilik denir. Algıda seçiciliği etkileyen en önemli süreç, dikkattir. Dikkat, psikofizik enerjinin bir nokta üzerinde yoğunlaşmasıdır.

İnsan aynı anda birden çok uyarıcının etkisi altındadır. Ancak insan bunların tamamına dikkatini veremez. İnsanın bu uyarıcılar arasında dikkatini belli bir uyarıcıya veya uyarıcılarda toplamasına ve onları algılamasına algıda seçicilik denir. Bu dikkati etkileyen bir takım faktörler vardır. Bu faktörler iç ve dış faktörler diye ikiye ayrılmaktadır.

Algıda Seçiciliği ve Dikkati Belirleyen Faktörler

1-) İç faktörler (Kişiden kaynaklanan):

- İhtiyaçlar ve güdü:** İhtiyacı duyulan şeyleri daha çabuk algılarız. Mesela; aç olan bir insanın dikkatini yiyeceklerin üstünde toplaması gibi.
- İlgiler:** İnsanlar, ilgi duydukları uyarıcıları daha çabuk algılar. Mesela; gazete okurken erkeklerin dikkatini daha çok spor sayfasının çekmesi gibi.
- Meslek:** İnsanlar, meslekleri ile ilgili uyarıcıları daha çabuk algılar. Mesela; televizyonda hava durumu haberi geçtiği zaman denizcilerin ve şoförlerin dikkatini hemen çekmesi gibi.
- Beklentiler:** Bir takım beklentilerde olan insanlar, bu beklentileri karşısında dikkatlerinin yoğun olması gibi. Mesela; telefon bekleyen birisinin dikkatinin telefonda olması gibi.
- Tutumlar:** İnsanlar, tutumları doğrultusunda dikkatlerini, bu uyarıcılara çok gösterir. Mesela; bir futbol takımını tutan kişi gazetede tuttuğu takımla ilgili haberleri hemen fark etmesi gibi.
- Geçmiş yaşantılar ve deneyimler:** Daha önceki öğrenmelerin de dikkat üzerinde etkisi vardır. Önceki öğrenmeler şimdiki algıları etkiler. Mesela; trafik kazası geçirmiş birisi, kaza geçirdiği bölgeden geçerken burayı hemen fark etmesi gibi.

2-) Dış faktörler (Uyarıcıdan kaynaklanan):

- Uyarıcının şiddeti ve büyüklüğü:** Şiddetli ve büyük uyarıcılar hemen dikkat çeker. Mesela; şiddetli bir ses veya şiddetli bir ışığın hemen dikkat çekmesi gibi.
- Uyarıcının tekrar etmesi:** Sık sık tekrarlanan uyarıcılar daha çabuk fark edilir. Mesela; öğretmenin kalemni tahtaya vurarak dikkat çekmek istemesi gibi.
- Uyarıcının zıtlığı veya karşıtlığı (Kontrast):** Benzer veya aynı uyarıcıların olduğu bir ortamda, bu uyarıcılara zıt olan uyarıcılar daha kolay fark edilir. Mesela; karla kaplı bir ortamda siyah tavşanlar, beyaz tavşanlardan daha kolay fark edilir.
- Ani değişiklikler (Yenilik):** Uyarıcıdaki ani değişiklikler dikkatimizi hemen çeker. Mesela; odamızdaki eşyaların her zamanki yerleri değiştirildiği zaman bunu hemen fark ederiz.
- Uyarıcının Tuhaflığı:** Alışık olmadığımız tuhaflıklar, gariplikler hemen dikkatimizi çeker. Mesela; yolda yürürken Kızılderililer gibi giyinmiş birisini hemen fark etmemiz gibi.
- Uyarıcının Hareketliliği:** Hareketli uyarıcılar daha çok dikkatimizi çeker. Mesela; gökyüzüne bakarken kayan yıldızı hemen fark etmemiz gibi.

4. Algıda Değişmezlik: Daha önce çeşitli özellikleriyle (renk, büyüklük, şekil) algılanan nesnelerin, bu özellikleri değişmesine rağmen algılarının aynı kalması yani aynı nesne olarak algılanmasına algıda değişmezlik denir. Mesela; televizyonda gördüğümüz bir fili ekran boyutunda görmemize rağmen, biz onu yine gerçek boyutuyla algılarız (büyüklük değişmezliği). Üç türlü algıda değişmezlik vardır. Parlaklık-renk değişmezliği, büyüklük değişmezliği ve şekil değişmezliği.

a) Parlaklık ve Renk Değişmezliği: Daha önce algılanan nesnelerin, renkleri değişik koşullarda bize farklı renkte görünmesine karşın nesneyi hep aynı renkte algılamamız parlaklık ve renk değişmezliğidir. Mesela; turuncu olduğunu bildiğimiz portakalı gece karanlığında gri-siyah olarak gördüğümüz halde onu turuncu olarak algılamaya devam ederiz.

b) Büyüklük Değişmezliği: Daha önce algılanan nesnelerin, bize görünen büyüklükleri değişse de hep aynı büyüklükte algılanması durumudur. Mesela; uçaktayken evler çok küçük görülür, fakat biz onları gerçek büyüklükleriyle algılamaya devam ederiz.

c) Şekil Değişmezliği: Daha önce algılanan nesnelerin, değişik açılardan bize farklı biçimlerde görünmesine karşın nesneyi hep aynı biçimde algılamamız şekil değişmezliğidir. Mesela; bir tabak üstten bakınca çember, yandan elips şeklinde görüldüğü halde biz onu hep yuvarlak olarak algılarız.

5. Algıda Organizasyon (Örgütlenme): Uyarıcıların tek tek değil de organizeli, anlamlı ilişkiler bütünü halinde algılanması olayıdır. Algının bu özelliği sayesinde çevremizi düzenli ve anlamlı olarak algılarız. Mesela; bir insanın yüzünü kaş, göz, burun, ağız toplamı olarak değil de bir bütün yüz olarak algılarız. Bir müzik parçası dinlediğimiz zaman tek tek notalar değil, bütünlüğü olan bir melodi işitiriz.

Algıda organizasyon iki şekilde gerçekleşir. Şekil-Zemin algısı ve Gruplama

a) Şekil (figür) - Zemin (fon) Algısı: Bütün algılamalarda bir şekil bir de zemin vardır. Her şekil (nesne) bir zemin üzerinde yer alarak (örgütlenerek) algılanır. Yani zemin olmadan şekil olmaz. Çünkü şekil zemin içinde anlamını kazanır. Şekil zeminin üstünde olan, zeminde göze çarpan, o an dikkatimizi çeken şeydir. Şeklin arka planında kalan kısmı ise zemindir.

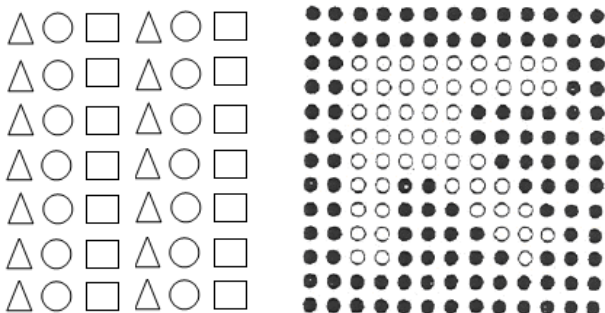
Şekil ve zemin yer değişebilir. Bir biçimi önce şekil, sonra zemin olarak algılayabiliriz. Ama bir biçimi aynı anda hem şekil hem de zemin olarak algılayamayız. Ayrıca şekil-zemin ilişkisi bütün duyu organları için geçerlidir. Mesela; sokakta yürürken kuş sesini (şekil) dinlerken şehrin trafiğinin sesi arkada zemin oluşturur (işitme). Oturduğumuz odanın alışageldiği kokusu zemin, mutfaktan gelen balık kokusu şekildir (koku). Okuduğun kitabın sayfaları zemin, kelimeler ise şekildir (görme).



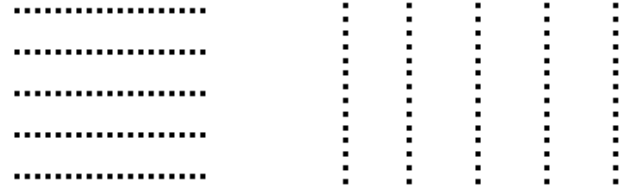
(Dönüşümlü Algılanabilen Şekiller)

b) Algıda Gruplama: Ortamdaki çeşitli ipuçlarından (benzerlik, yakınlık, devamlılık, tamamlama) yararlanarak birçok uyarıcının gruplanarak tek bir uyarıcı olarak algılanmasıdır.

- Benzerlik ilişkisi: Benzer olan uyarıcılar bir arada bir bütün olarak algılanır.



- Yakınlık ilişkisi: Birbirine yakın olan nesneler birlikte bir bütün olarak algılanır.



- Devamlılık (Süreklilik) ilişkisi: İnsan algısı, uzanan bir şekli (devamlılık/süreklilik arzeden), yönelimine göre bitiş noktasından devam ettirme eğilimindedir (Kapalılık etkisi ile de ilgilidir.).

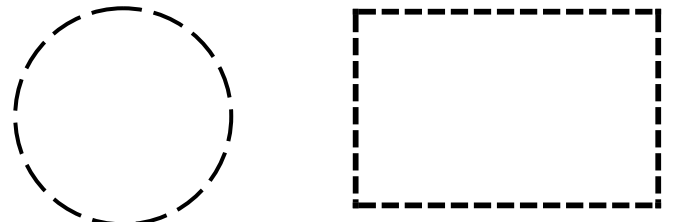


- Tamamlama (Kapalılık) ilişkisi: Eksik olan uyarıcıları zihninizde tamamlayarak algıma olayıdır. Tamamlama için o nesnenin daha önce biliniyor yani algılanmış olması şarttır.

Bir ıgınlıız üvnsertsinede ypalın arşatıramya gröe, kleimleirn hrfalreiinn hnagi sırdaa yzalıdkılırları ömneli dğeliimş.

Öenlmi oaln brinci ve snonucnu hrfain yrenide omılsamıyş.

Ardakai hrfaliren sırsarı kırıışk osıada ouknyuorumş. Çnükü kleimleir hraf hraf dğeil bri btüün oalark oykuorumuşz.



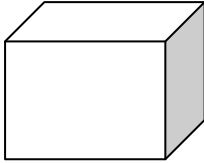
6. Derinlik Algısı: İnsan gözü en ve boy olmak üzere iki boyutludur. Fakat biz birtakım algısal ipuçlarını kullanarak nesnelerin derinliğini de (üçüncü boyutu) algılarız. Nesnelerin üç boyutlu (en, boy ve derinlik) olarak algılanmasına derinlik algısı denir. Bu algısal ipuçları aşağıda belirtilmiştir.

a) Doğrusal (Çizgisel) Perspektif İpucu: Doğrusal perspektifte büyüklükleri bilinen nesneler uzakta iken birbirlerine daha yakın ve kesişiyormuş gibi görünürler. Mesela; demir yolu üzerinde bulunan raylar, uzaklaştıkça birbirine yaklaşmaktadır.

b) Açıklık/Netlik İpucu: Uzaktaki nesneler bulanık ve silik gözükürken, yakındaki nesneler net gözükür.

c) Gölge İpucu: Işığın geliş açısına bağlı olarak nesnelerin bazı kısımlarının daha net, bazı kısımlarının ise gölgeli olarak görülmesi, derinlik algısına yol açar.

d) Araya Girme İpucu: Bir nesnenin bir başka nesnenin görünmesini kısmen engellemesidir. Bu durumda tam olarak görünen nesne yakında, görünüşü engellenen nesne ise onun arkasında ve daha uzaktaymış gibi görünür.



e) Hareket Paralaksı İpucu: Hareket eden cisimler derinliği algılamamıza yardım eder. Hareket eden bir aracın içindeyken yakın nesneler bize göre zıt yönde ve hızlı hareket ediyor algılanırken, uzak nesneler bizimle aynı yönde ve yavaş hareket ediyor algılanır.

f) Gözün Yapısından Kaynaklanan Etmenler: İki gözün birbirinden biraz uzak olması nedeniyle, bir nesnenin gözlerimizin ağ tabakalarına düşen imgeleri birbirinden farklı olur. Yani, gözlerimizden her biri nesnelere hafifçe farklı açılardan baktığımız için bu nesnenin farklı bir yönünü görür (**ağtabakası uymazlığı**). Beyin birbirinden farklı bu iki görüntüyü birleştirdiğinde derinlik algısı ortaya çıkar.

Nesne yaklaştıkça, daha net bir görüntü sağlamak için gözler içeriye doğru döner ve gözbebekleri de birbirine yaklaşarak nesnenin derinliğini (uzaklığını) oluşturur (**Konverjans**).

7. Uzak (Mekân) Algısı: Nesnelerin belli bir uzay içerisinde sağ-sol, ön-arka, yukarı-aşağı gibi yön terimlerini kullanarak yerleştirilip algılanmasıdır.

8. Zaman Algısı: Zaman algısı iki türdür.

a) Fiziki (Nesnel) Zaman: Uzun ve kısalmayan sabit zamandır. Değişken değildir. Bir günün 24 saat oluşu, bir haftanın 7 gün oluşu gibi.

b) Psikolojik (Öznel) Zaman: Uzun ve kısalmayan zamandır. Kişinin psikolojisine göre zamanın çabuk veya geç geçmesidir. Kişiden kişiye, hatta aynı kişi için bile değişen zamandır. **Mesela;** derste sıkılan bir öğrenci için zaman çok zor geçerken, dersi zevkli geçen bir öğrenciye zaman çok çabuk geçer.

9. Algı Yanılgıları: Fiziksel koşullardan veya bazı kişisel özelliklerden dolayı gerçeğin olduğundan farklı algılanmasıdır. İki şekilde ortaya çıkar.

a) İllüzyon (Yanılsama): Gerçekte var olan bir dış uyarıcının olduğundan farklı algılanmasıdır. Fiziksel ve psikolojik illüzyon olmak üzere iki türdür.

- Fiziksel İllüzyon: Algılanan uyarıcının kendi özelliklerinden dolayı oluşan algı yanılgısıdır. Bu algı yanılsamalarının temelinde derinlik ipuçlarının yanlış yorumlanması yatar. Herkeste aynı yanılgıya neden olur. Mesela; suya batırılan bir çay kaşığının, suya girdiği noktada kırık gibi algılanması.

- Psikolojik İllüzyon: Uyarıcıyı algılayan kişinin zihinsel ve kişisel tutumuna göre var olan bir uyarıcının yanlış algılanmasıdır. Psikolojik illüzyon her bireyde aynı görülmez. Mesela; karanlıkta yerde duran hortumu yılan sanmak.

b) Halüsinasyon (Sanrı): Ortada bir uyarıcı yokken kişinin bir şeyler algıladığını sanmasıdır. Yani gerçekte var olmayan bir uyarıcının varmışçasına algılanmasıdır. Mesela; kapı çalmadığı halde zilin sesini duymak, ellerimizin üstünde böcek olmadığı halde ellerin üstünde böcek var denmesi gibi.

İllüzyon ile Halüsinasyon arasındaki Farklar:

- İllüzyonda mutlaka bir dış uyarıcı vardır. Ama Halüsinasyon'da gerçekte bir dış uyarıcı yoktur.
- İllüzyon normal her insanda görülür. Ama Halüsinasyon genelde akıl hastalarında, ateşli hastalıklarda, alkol ve uyuşturucu bağımlılarında, aşırı-yetersiz uyarılmada görülür.
- Fiziksel illüzyonda aynı uyarıcılar, aynı yanılgıyı oluşturur. Ama Halüsinasyon kişiye özgüdür. Yani herkes farklı halüsinasyon görür.

C. ALGIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

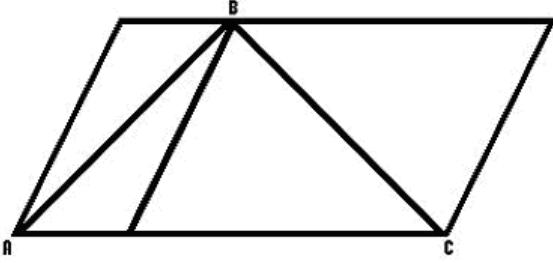
1. İç Etmenler

- a) Duygular (korku, öfke, üzüntü, sevinç vb.)
- b) Dürtü, güdü ve ihtiyaçlar
- c) Psikolojik ve zihinsel durum
- d) Algıya hazır olma
- e) Geçmiş yaşantılar ve öğrenme
- f) Tutum ve önyargı
- g) Meslek ve ilgiler
- h) Beklentiler

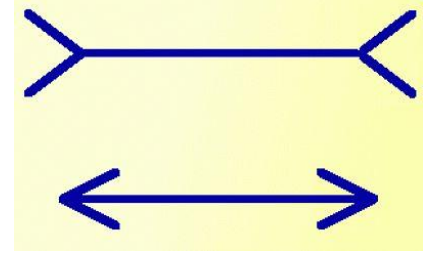
2. Dışsal Etmenler

- a) Fiziki çevre (ısı, ışık, sıcaklık, iklim)
- b) Sosyal çevre (kültür)

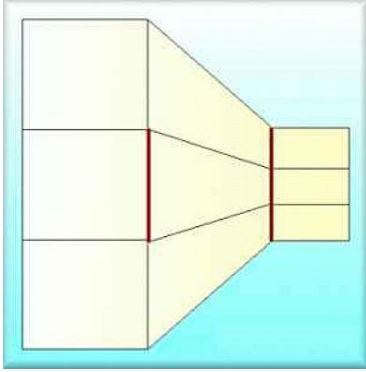
ALGI YANILMALARINA ÖRNEK RESİMLER
(FİZİKSEL İLLÜZYONA ÖRNEK RESİMLER)



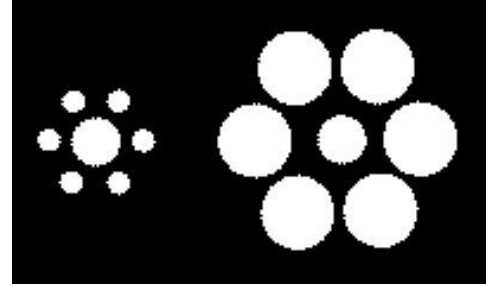
A'dan B'ye uzanan doğru mu daha uzun
yoksa B'den C'ye uzanan doğru mu?



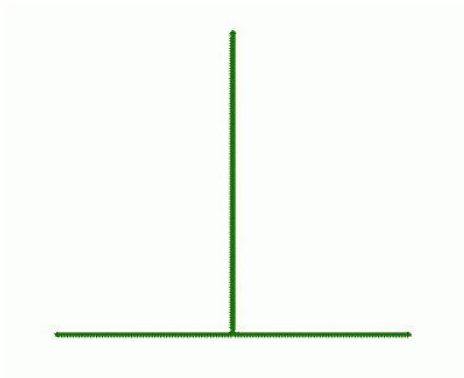
Bu parçalardan hangisi daha uzun?



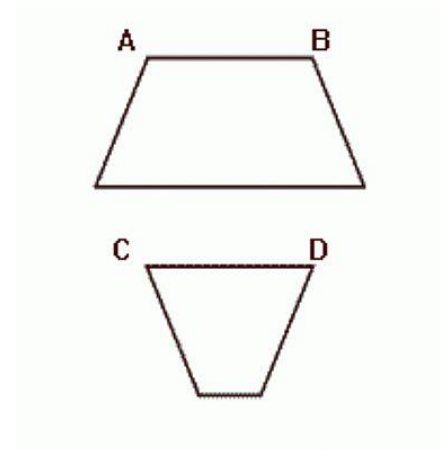
Kırmızı çizgilerden hangisi daha uzun
görünüyor? Hangisi görünürse görünsün bu iki
kırmızı çizginin de eşit uzunlukta olduğunu
değiştirmez...



Soldaki küçük dairelerin ortasındaki daire mi
daha büyük görünüyor yoksa sağdaki büyük
dairelerin ortasındaki daire mi? Aslında ikisi de
aynı büyüklükte...



Dikey çizgi daha uzun görünüyor değil mi?



A ile B arasındaki doğru mu daha uzun, C ile D
arasındaki doğru mu? Aslında ikisi de eşit
uzunlukta...

1. “Bir araştırmada, biri 5, diğeri 50 liralık olan aynı büyüklükteki iki puldan 50 liralık olanın, daha büyükmiş gibi algılandığı görülmüştür.”

Bu gözlem, aşağıdaki yargılardan hangisine bir kanıt olabilir?

- A) Nesneler, gerçek boyutlarından daha büyük olarak algılanır.
- B) Nesnelerin algılanan yönleri, kişiden kişiye değişme gösterir.
- C) Nesnelerin boyutlarını algılamak, tümünü algılamaktan daha güçtür.
- D) Nesnelerin taşıdığı değişim değeri, algılamayı etkiler.
- E) Nesnelerin aynı boyutlarda olması algılanmalarını güçleştirir.

(1981-ÖSS)

2. **Aşağıdaki algı yanıltmalarından hangisi her bireyde görülmeyebilir?**

- A) Demiryolu raylarını uzakta birleşmiş gibi görme
- B) Bahçedeki bir urgan parçasını yılan olarak görme
- C) Arka arkaya yanıp sönen bir dizi ampulü hareketli bir ışık olarak görme
- D) Uzaktaki bir kamyonu, yakındaki otomobilden küçük görme
- E) Hareketli bir bulutun arkasındaki ayı, bir yöne doğru kayıyormuş gibi görme

(1981-ÖYS)

3. “Radyoda haberler verilirken kitap okumakta olan bir futbol meraklısı, maçlarla ilgili haberi derhal fark edecek; diğer haberleri ise büyük olasılıkla fark etmeyecektir.”

Bu durum aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Bir uyarıcının algılanmasında önceki öğrenmelerin etkisi büyüktür.
- B) Ortamdaki her değişiklik bireyin dikkatini çeker.
- C) Aynı anda birden çok uyarıcının etkisinde kalan bireyin algılama gücü zayıflar.
- D) Ses, kolayca dikkat çeken uyarıcılardan biridir.
- E) Birey dikkatini daha çok ilgi duyduğu olaylara yöneltir.

(1982-ÖSS)

4. **İnsan kulağının bir sesi duyabilmesi için bu sesin öncelikle hangi koşulu karşılaması gerekir?**

- A) Bireyin hoşlandığı bir ses olması
- B) Aniden ortaya çıkan bir ses olması
- C) Bireyin tanıdığı bir ses olması
- D) Alt ve üst duyum eşikleri arasında olması
- E) Farklı tınılara sahip seslerle birlikte olması

(1984-ÖYS)

5. “Bir araştırmada, deneklere bazı resimler, gösterilmiş ve onlardan bu resimlerin her birindeki insanların hayatlarına ilişkin hikâyeler anlatmaları istenmiştir. Bu araştırma sonunda, deneklerin aynı resimle ilgili olarak değişik hikâyeler anlattıkları ve bu hikâyelerde daha çok kendi yaşantılarını dile getirdikleri görülmüştür.”

Bu parçada sözü edilen durum, aşağıdakilerden hangisine bir örnek olabilir?

- A) İnsan, uyarıcılara anlam verirken kendi duygu ve düşüncelerini yansıtır.
- B) İnsanların istek ve beklentileri birbirlerinden farklıdır.
- C) Yaşantılar, kişiliğin gelişmesinde önemli rol oynar.
- D) Resme uygun hikâye söylemek yaratıcılık gerektirir.
- E) İnsan uyarıcıları, eksiklerini tamamlayarak algılar.

(1984-ÖSS)

6. “Bir düşünür, çocukları geleceğin büyükleri; bir satıcı ise, onları birer müşteri olarak görebilir. Oysa Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı yetkilileri için yeni doğan çocuklar, yeni sınıflar ve yeni öğretmenler demektir.”

Bu durum aşağıdaki genellemelerden hangisine bir örnek olabilir?

- A) Geleceği planlama ihtiyacı her insanda görülür.
- B) Bir kimse çeşitli ihtiyaçlarını aynı davranışlarla giderebilir.
- C) İhtiyaçları farklı bireyler, aynı durumu farklı biçimde algırlar.
- D) Bireylerin birbirinden farklı davranışlarının gerisinde aynı güdü vardır.
- E) Çevre koşulları değiştikçe, ihtiyaçlar da değişir.

(1985-ÖYS)

7. Bir kimsenin alacakaranlıkta yerdeki bir cismi fare gibi görmesi illüzyona; bir diğerrinin, elinin üzerinde minik fillerin yürüdüğünü görmesi ise halüsinasyona örnektir.

Buna göre, illüzyon ile halüsinasyon arasındaki fark, uyarıcının hangi özelliğine dayalıdır?

- A) Şiddetine
- B) Karmaşıklığına
- C) Dikkati çekme derecesine
- D) Fiziksel konumuna
- E) Nesnel gerçekliğine

(1986-ÖYS)

8. Sevdiklerimizin olumsuz yanlarını, sevmediklerimizin de olumlu yanlarını görmekte güçlük çekeriz.

Bu durum, insanlar arası ilişkilerde aşağıdakilerden hangisinin önemini ortaya koymaktadır?

- A) Zekânın
- B) Dikkatin
- C) Duyguların
- D) Özel yeteneklerin
- E) Duyu organlarının

(1987-ÖSS)

9. Roman okumaktan hoşlanan bir kimse, bulunduğu odadaki konuşmalardan ve radyodaki müzikten etkilenmeden roman okumayı sürdürebilmektedir.

Bu durum, aşağıdakilerden hangisine bir örnek olabilir?

- A) Algıda gruplama
- B) Algıda seçicilik
- C) Öğrenmede transfer
- D) Aşırı uyarılma
- E) Öğrenmelerin genellemesi

(1987-ÖYS)

10. I. Suya batırılan bir çubuğun, suya girdiği noktada kırık gibi algılanması
II. Loş bir odada, yerdeki bir bez parçasının fare gibi algılanması

Aşağıdakilerden hangisi, bu iki durumdan sadece biri için geçerlidir?

- A) Yanılgıya yol açan bir dış uyarıcının bulunması
- B) Aynı uyarıcı durumun, herkeste aynı yanılgıya sebep olması
- C) Uyarıcıların bir duyu organı yoluyla algılanması
- D) Gerçeğin, birey tarafından olduğundan farklı algılanması
- E) Uyarıcının içinde bulunduğu konumunun yanılgıda rol oynaması

(1988-ÖYS)

11. Bir öyküye göre, fil hakkında hiçbir şey bilmeyen üç kişi gözleri bağlanarak bir filin yanına getiriliyor. Birincisi filin kulağını elleyip “Fil yelpaze gibi bir şeydir.” diyor. İkincisi filin kuyruğunu yoklayıp “Fil dediğiniz ip gibidir.” diyor. Üçüncüsünün eli filin gövdesine rastlıyor; o da “Fil duvar gibi bir şeydir.” diyor.

Bu öyküde anlatılan durum aşağıdakilerden hangisine bir örnek oluşturur?

- A) Parçalar ayrı ayrı algılandığında, bütün içinde algılanmasından farklı algılar oluşabilir.
- B) Parçalardan biri değiştiğinde, bütüne ilgili algıda değişir.
- C) Algılamada dağınık halde bulunan uyarıcıları bir düzene sokma eğilimi vardır.
- D) Algılamada, birçok uyarıcı arasından en ilgi çekici olanına yönelme eğilimi vardır.
- E) Uyarıcılar, bireyin ihtiyaçlarına göre farklı şekillerde algılanabilir.

(1989-ÖSS)

12. Bir tiyatro oyununda, sahne tüm izleyenlerin görüş alanı içinde olduğu halde, herhangi bir izleyici sahnedeki her şeyi aynı anda izleyemez. Daha çok oyunda kendisine anlamlı gelen bir kısımla ilgilenir veya kendisinden bir şeyler bulduğu bir ayrıntının peşine takılır.

Burada sözü edilen izleyici davranışı aşağıdakilerden hangisine bir örnektir?

- A) Algıda seçicilik
- B) Duyum eşiği
- C) Algıda gruplama
- D) Uyarıcı-duyum ilişkisi
- E) Şekil-zemin ilişkisi

(1989-ÖYS)

13. Aşağıdakilerden hangisi, belirli bir olayın değişik kişiler tarafından değişik şekillerde algılanmasına yol açan nedenlerden biri değildir?

- A) İhtiyaçlar
- B) Geçmiş yaşantılar
- C) Beklentiler
- D) İnançlar
- E) Uyarıcının şiddeti

(1990-ÖYS)

14. Eşyayı olduğu gibi değil, görmek istediğimiz gibi görürüz.

Bu söz aşağıdakilerden hangisinin algılamadaki önemini vurgulamaktadır?

- A) Algı yanılgısı
- B) Şekil-zemin algısı
- C) Uyarıcı şiddeti
- D) Günü ve ihtiyaçlar
- E) Biçim değişmezliği

(1991-ÖYS)

15. Şekildeki sembolleri solda sağa doğru okuyan bireylerin ortadaki sembolü **6**, yukarıdan aşağıya doğru okuyanların **b** olarak okudukları gözlenmiştir.

	a	
5	b	7
	c	

Bu durum, aşağıdaki yargılardan hangisine bir örnektir?

- A) Bir grup uyarıcı arasında, diğerlerinden farklı olan uyarıcı daha fazla dikkat çeker.
- B) Bireyin o andaki ihtiyaçları, uyarıcıyı nasıl algılayacağını etkiler.
- C) Bir uyarıcı ile ilgili algı, bu uyarıcının birlikte bulunduğu diğer uyarıcılardan etkilenir.
- D) Sık tekrarlanan uyarıcı diğerlerinden daha çabuk algılanır.
- E) Bazı kısımları eksik olan uyarıcı durumlar, tamamlanarak algılanır.

(1991-ÖSS)

16. Daha önce hiç karşılaşmadığımız bir eşyanın ne olduğunu bilemeyiz.

Bu cümlede, aşağıdakilerden hangisinin algılamadaki etkisi üzerinde durulmaktadır?

- A) İlgiler
- B) Tutumlar
- C) Yetenekler
- D) Değer yargıları
- E) Deneyimler

(1992-ÖYS)

17. İç ve dış koşulların sürekli değişmesine karşın organizmadaki su, besin, oksijen miktarı, organizmanın sıcaklığı gibi etkenleri belirli bir düzeyde tutarak organizmanın yaşamını sürdürmesini sağlayan “uyumlu durumu koruma” eğilimine ne ad verilir?

- A) Motivasyon (güdülenme)
- B) Homeostasis (dengelenme)
- C) Hipnotik durum
- D) Duyum
- E) İçgörü (seziş)

(1992-ÖYS)

18. Karla kaplı bir ortamda siyah tavşanlar, beyaz tavşanlardan daha kolay fark edilir.

Bu durum, algı ile ilgili aşağıdaki yargılardan hangisi için bir kanıt olabilir?

- A) Ortamdaki benzer nesneler gruplanarak algılanır.
- B) Özellikleri bilinen bir nesne bizden uzaklaşsa da gerçek boyutlarında algılanır.
- C) Hareket halindeki nesneler daha kolay algılanır.
- D) Nesneler, zemin ile arasındaki zıtlık arttıkça daha kolay algılanır.
- E) Bazı parçaları eksik olan nesneler bütüne tamamlanarak algılanır.

(1993-ÖSS)

19. Bir araştırmada, perdeye yansıtılan belirsiz bir resim, on saat aç bırakılan deneklerin hamburger olarak; aynı süre içinde susuz bırakılanların ise su bardağı olarak algıladıkları gözlenmiştir.

Bu bulgu, aşağıdakilerden hangisinin algılama üzerindeki etkisine bir örnektir?

- A) Dış koşullar
- B) Öğrenme
- C) Zekâ
- D) Kendine güven
- E) İhtiyaçlar

(1993-ÖYS)

20. Bir organizma çevresindeki belirli bir uyarıcıya normal olarak beklenenin üstünde tepki gösteriyorsa, bu uyarıcıya “duyarlı”dır.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisinde belirtilen durumda “duyarlılık” söz konusu değildir?

- A) Ne kadar derin uyursa uyusun, bebeği “gık” dese hemen yerinden fırlar.
- B) Odamda sigara içilmesi beni çileden çıkarıyor.
- C) Ders çalışırken, odadaki insanların konuşmaları onu hiç rahatsız etmez.
- D) Parmaklarını masaya vurup durma! Kendimi bir türlü kitaba veremiyorum.
- E) O kazadan sonra, otobüse her bindiğinde heyecanlanıyor.

(1994-ÖSS)

21. Aşağıdakilerden hangisi algı yanıltmasına (illüzyon) bir örnektir?

- A) Bir gencin uzun zamandır karşılaşmadığı arkadaşını tanımada güçlük çekmesi
- B) Bir öğrencinin harflerinin bir kısmı silik olan yazıyı bütün harfler tamammış gibi okuması
- C) Yanıp sönen bir reklâm panosunun sürekli yanana göre daha çabuk fark edilmesi
- D) İki telefon direğinden uzakta olanın görüntüsünün daha kısa olmasına rağmen, ikisinin aynı boyda algılanması
- E) Enine çizgili elbise giyen birinin olduğundan daha şişmanmış gibi görünmesi

(1994-ÖYS)

22. Bir laboratuvar ortamında, aynı yaştaki iki çocuğa birbirinden çok az farklı iki ses kulaklıktan dinletilmiş; çocuklardan biri bu seslerin farklı olduğunu söylerken öteki aynı olduğunu belirtmiştir.

Bu durum, aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Bir duyu organını uyarıcı çevresel uyarıcıların, öteki duyu organlarını uyarılardan farklı olmasıyla
- B) Duyu organlarının duyarlılığının bireyden bireye farklılık göstermesiyle
- C) Bireyin ilgilerinin, çok sayıda uyarıcıdan hangilerini algılayacağını etkilemesiyle
- D) Bireyin içinde bulunduğu ortamın, algıda önemli bir rol oynamasıyla
- E) Duyu mekanizmalarının, doğumdan itibaren giderek gelişmesiyle

(1995-ÖSS)

23. Bir yazıyı okurken, duygu organlarımıza gelen dış uyarıcıların hepsini algılasaydık okuduğumuzdan bir şey anlayamazdık.

Bu cümle, okunanın anlaşılmasında aşağıdakilerden hangisinin önemini vurgulamaktadır?

- A) Algıda seçicilik
- B) Algıda yanılma
- C) Şekil-zemin algısı
- D) Algıda gruplama
- E) Algıda değişmezlik

(1995-ÖSS)

24. “Görmek”, “bakmak” tan hangi açıdan farklıdır?

- A) Uyarıcıları algılayıp yorumlama
- B) Uyarıcı-tepki ilişkisine dayanma
- C) Hayvanlarda da gözlenme
- D) Duyu organlarını kullanma
- E) Sinir sisteminin işleyişine bağlı olma

(1996-ÖYS)

25. Araba kullanan sürücülerin, karşıdan gelen aracın hız ve mesafesini algılamaları farklıdır. Bir araştırmada, kamyon sürücülerinin, otomobil sürücülerine göre, hızı daha düşük, mesafeyi de daha uzun olarak algıladıkları bulunmuştur. Bu durum kamyon sürücülerinin ağır tonajlı araba kullanmalarına ve genellikle yavaş gitmelerine bağlanmıştır.

Bu parçaya dayanarak, aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabilir?

- A) Bilinen nesnelerin biçimi, hangi açıdan bakılırsa bakılsın aynı algılanır.
- B) Hareketli nesneler, hareketsiz nesnelerden daha fazla dikkat çeker.
- C) Şekiller bulundukları zeminden daha önde algılanır.
- D) İnsanların algıları, yaşadıkları koşullardan etkilenir.
- E) İlgiler, istekler ve gereksinimler algıları etkiler.

(1997-ÖSS)

26. - Yerin altında giden ulaşım araçlarından yararlanan bireylerden bazıları, istasyonda yön belirten levhalar olmasa, nereye gideceklerini bilemeyeceklerini söylemektedirler.

- Otoyolda ya da geniş bir ovadaki düz bir yolda araba kullanan bazı sürücüler, hızlarını kestiremediklerinden yakınmaktadırlar.

Kişilerin bu örneklerde karşılaştıkları sorunlar, aşağıdakilerden hangisiyle en iyi açıklanabilir?

- A) Bellek zayıflığı
- B) Zekâ düzeyinde farklılık
- C) Olumsuz alışkanlık
- D) Algılamada ipucu eksikliği
- E) Aşırı güdülenme

(1997-ÖYS)

27. Bir grup arkadaşıyla lokantaya giden bir genç, aç olmadığı halde, arkadaşlarının yediği yemeklerin kokusundan ve görüntüsünden etkilenerek kendisi de yemek yemiştir.

Bu örnek, tok bir insanın yemek yemesinde aşağıdakilerden hangisinin etkili olabileceğini göstermektedir?

- A) Gereksinim düzeyinin
- B) Dış uyarıcıların
- C) Öğrenmenin
- D) Beden yapısının
- E) Beklentilerin

(1998-ÖSS)

28. - Sigara içilmesine karşı olan bir gencin dikkatini, parkta bulunanlar arasında sigara içenlerin, - Otomobil alacak bir kişinin dikkatini, yoldaki otomobiller arasında beğendiği modelde olanların daha çok çekmesi, algıda seçicilik örnekleridir.

Bu örnekler, algıda seçicilik üzerinde aşağıdakilerden hangisinin etkisini göstermektedir?

- A) Eğitim düzeyinin
- B) Kaygı Düzeyinin
- C) Yaşın
- D) Cinsiyetin
- E) Tutumun

(1998-ÖYS)

29. İki arkadaş bir kentin kalabalık kaldırımlarında yürüyormuş. Ansızın bir tanesi olduğu yerde durup yanındakine, “Duyuyor musun? Bir ağustos böceği ötüyor.” demiş. Arkadaşı şaşkın, dikkatle çevreyi dinlemiş. “Ben duymuyorum; ama bu gürültülü trafikte zaten nasıl duyulabilir, imkânsız değil mi?” diye sormuş. Ağustos böceğini duyan, “Ben bir zoologum, nasıl duymam!” yanıtını vermiş.

Bu parçada anlatılanlar, aşağıdakilerden hangisinin algı üzerindeki etkisine örnektir?

- A) İlgilerin
- B) Gereksinimlerin
- C) Uyarıcı şiddetinin
- D) Algı yanılmasının
- E) Uyarıcının tekrarlanması

(2006-ÖSS)

30. Masaya bakıyorum açmış çiçekler görüyorum. Aynı yerin fotoğrafını çekiyorum. Fotoğrafa baktığımda ise çiçeklerin dışında saksıyı, masa örtüsünü, saksının dibinin kireçli, örtünün de düzensiz olduğunu fark ediyorum.

Parçada anlatılan durumda aşağıdakilerden hangisinin rolü yoktur?

- A) Algı alanı
- B) Algıda örgütlenme
- C) Şekil-zemin ilişkisi
- D) Algı yanılması
- E) Dikkat

(2007-ÖSS)

31. Bir İtalyan soylusu, denizi hiç görmemiş birinin şaşkınlığına tanık olmak istemiş; taşralı, yoksul bir halatçıyı alıp Napoli Körfezi'ne götürmüştü. Körfeze vardıklarında, gökle denizin o kocaman, muhteşem mavi gülüşünün bulunduğu yerde yoksul halatçı, gözünü gemi direkleri, zincirleri, halat ve palamarlar yığınının ortasına dikmiş. Yüzü keyifli bir şaşkınlıkla aydınlanmış ve dayanamayarak "Ne çok halat var!" diye haykırmış.

Bu parçada halatçının tepkisi aşağıdakilerden hangisiyle ilişkilendirilebilir?

- A) Algıda seçicilik
- B) Algıda örgütlenme
- C) Algı yanılması
- D) Algıda değişmezlik
- E) Algıda bütünlük

(2008-ÖSS)

32. Okumayı yeni öğrenen bir ilköğretim öğrencisi, evde gördüğü elektrik faturasını okur. Bunu annesine, anneannesine, halasına okutmak ister. Hepsini sonra okuruz der. Son olarak dedesine okutmayı dener, o da sonra okurum deyince, çocuk: "Ama bugün okumalısınız, son okuma tarihi bugün." der.

Çocuğun "son okuma tarihi" yazısını büyüklerinden farklı algılayışı aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) İçinde bulunduğu fiziksel ortamla
- B) Gereksinimleriyle
- C) Duygusal hazır bulunuşuyla
- D) Sahip olduğu bilgilerle
- E) Yeniliklere açık olabilmesiyle

(2009-ÖSS)

33. Gözler, kulaklar, burun, dil ve parmak uçları temel olarak pasif alıcılardır. Uyarıcıları hiç yorum yapmadan beyindeki görme, işitme, koklama vb. işlem merkezlerine iletirler. Bir şey görüldüğünde, gözler, o şeyin güzel ya da çirkin olduğunu anlamaz, sadece görüntüyü beyne aktarır. Görüntü hakkında estetik bir yargıya varan, ona güzel ya da çirkin diyen zihindir. "Güzellik, bakanın gözündedir." denildiğinde aslında "Bakanın zihnindedir." denilmiş olur. Göz, bir Picasso resmi ile şeker ambalajı arasındaki farkı bilmez.

Bu parçadan aşağıdaki yargıların hangisine ulaşamaz?

- A) Duyumlar, algılamının dayanağını oluşturur.
- B) Güzellik duyumsal verilere bağlıdır.
- C) Duyu verileri nesneler olarak algılanır.
- D) Güzelin algılanışı kişiden kişiye değişir.
- E) Zihinsel süreçler algılamayı etkiler.

(2010-LYS/4)

34. Bir akşamüstü küçük kızıyla birlikte eve gidiyorduk. Öğleden beri de ağzımıza lokma koymamıştık. Yolda gün batımının güzelliğini gösterdiğimde, kızım şöyle dedi: "Evet, mavi bir tabak üstündeki kızarmış bir böreğe benziyor."

Bu parçaya göre, aşağıdakilerden hangisi çocuğun algılamasını etkilemektedir?

- A) Duygular
- B) Kültürel etmenler
- C) Zihinsel tutumlar
- D) Gereksinimler
- E) Fiziksel ortam

(2010-LYS/4)

35. Birçok insanın aynı anda konuştuğu, güldüğü, gürültülü ve kalabalık bir ortamdaki kişinin, karşısındakinin anlattıkları üzerinde odaklanarak onun söylediklerini anlayabilmesi ve dikkatini ona yönlendirebilmesinde aşağıdakilerden hangisinin rolü yoktur?

- A) Konuşan kişinin sesinin yüksekliği
- B) Dinleyen için konuşulan konunun ilgi çekici olması
- C) Konuşulan kişi ile dileyenin arkadaşlık ilişkisi
- D) Dinleyen kişinin biriyle konuşma ihtiyacı
- E) Konuşan kişinin dinleyeninin hemen yanında olması

(2011-LYS/4)

36. Korku filmlerinde ürkütücü ya da korkunç bir sahneden hemen önce çalınan parçalara benzer türden bir müzik işittiğimizde, gerginleşebilir ya da kaygılanabiliriz. Çünkü bu tür müziği korkuya yol açan sahnelerle ilişkilendirmişizdir. Böyle olunca da bu tür müziklerden sonraki sahneleri de korkunç olarak algılarız.

Bu parça aşağıdaki kavramlardan hangisi için örnek niteliğindedir?

- A) Şekil-zemin algısı
- B) Algısal değişmezlik
- C) Algıda gruplama
- D) Algı yanılması
- E) Algıda hazır bulunuşluk

(2011-LYS/4)

CEVAP ANAHTARI: 1-D 2-B 3-E 4-D 5-A 6-C 7-E 8-C 9-B 10-B 11-A
12-A 13-E 14-D 15-C 16-E 17-B 18-D 19-E 20-C 21-E 22-B 23-A 24-A 25-D
26-D 27-B 28-E 29-A 30-D 31-A 32-D 33-C 34-D 35-D 36-E

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam **11** soru sorulmuştur.

I. DÜRTÜ VE GÜDÜLER

Organizmanın iç veya dış uyarıcıların etkisiyle harekete hazır hale gelerek bir davranışta bulunmasına motivasyon (**güdülenme**) denir.

Motivasyon; ihtiyaç, dürtü, güdü ve davranış kapsayan genel bir kavramdır. Bu nedenle motivasyon terimini daha iyi anlamak için bu kavramları da tek tek bilmek gerekir.

İhtiyaç: Organizmada bir şeyin eksikliğinin duyulmasıdır. Mesela; açlık, beğenilme gibi.

Dürtü: İhtiyaçların karşılanması için organizmada oluşan itici güce denir. Mesela; açlık hissi.

Güdü: Organizmanın bir ihtiyacını gidermek için, onu dürtü yönünde harekete geçiren eğilime ve isteğine güdü denir.

Davranış: Güdü sonucu ortaya çıkan eylemlerdir.

Rahatlama (Doyum): Organizmanın amacına ulaşması sonucunda oluşan durumdur.

Güdülenme ise bu sürecin tümüne denir.

Motivasyon = İhtiyaç → Dürtü → Güdü → Davranış → Rahatlama (Doyum)

A. GÜDÜ TÜRLERİ

1. Fizyolojik (Birincil / İçdürtüler) Güdüler:

Organizmanın içinden gelen ve onu harekete geçiren güdülerdir. Organizmanın yaşamasına ve neslin devamına hizmet ederler. Bu nedenle birincil güdülerdir. Doğuştandır yani öğrenilmemişlerdir. Hem hayvanlarda hem de insanlarda görülür. Bu nedenle evrenseldir. Yaşamımızın ilk yıllarında oldukça etkindir. Çatışma durumunda büyük oranda sosyal güdülere üstün gelir (Aç ayı oynamaz).

Mesela; açlık, susuzluk, cinsellik, merak, korunma, dinlenme, uyku, oksijen ihtiyacı, annelik güdüsü vb.

2. Sosyal (İkincil / Dışsal) Güdüler:

Toplum içerisinde ortaya çıkan güdülerdir. Yani kişinin toplumsallaşma süreciyle beraber kazandığı güdülerdir. Kültürden kültüre, kişiden kişiye ve zamanla değişir. Bu güdüler sadece insana özgüdür ve öğrenilmiştir. Yaşamın ileriki yıllarında davranışları daha çok etkiler. Bazı durumlarda fizyolojik güdülerle çatışır ve onlara üstün gelir (Başarılı olmak için uykusundan vazgeçen insan, milli duygularla savaşa giden insan, oruç tutmak için gün boyu aç ve susuz kalan bir insan vb.).

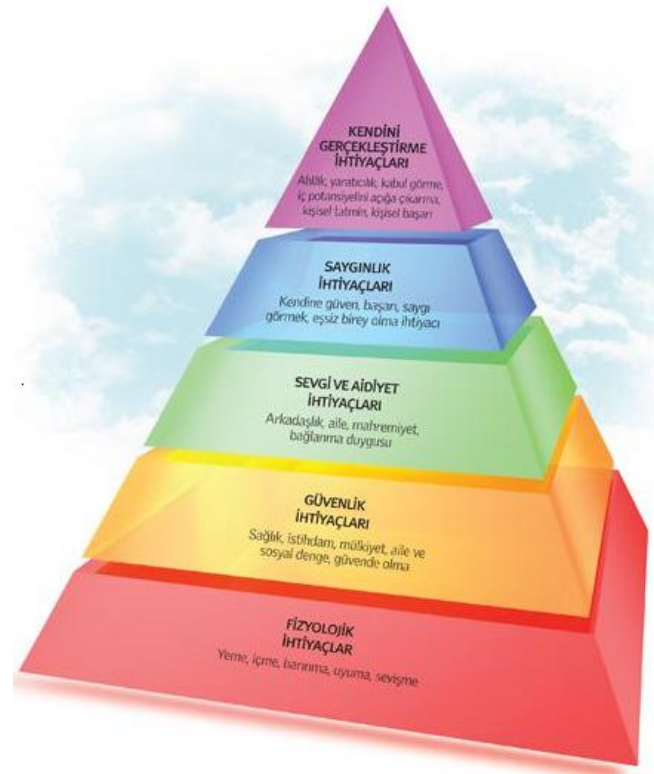
Bazı sosyal güdü örnekleri: başarılı olma, saygınlık kazanma, statü kazanma, toplumda kabul görme, başka insanlarla ilişki kurma, bir insanın hırsızlık yapmaktansa aç kalmayı yeğlemesi vb.

B. MASLOW VE İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

Maslow, insan güdülerinin evrensel bir hiyerarşisinin bulunduğunu savunmaktadır. Bu ihtiyaçlar (gereksinimler) hiyerarşisine göre, en alt basamaktaki ihtiyaç kısmen de olsa, giderildikten sonra bir üst basamaktaki ihtiyaç ortaya çıkar. O da giderildiğinde bir üst basamaktaki ihtiyaç ortaya çıkar. Yani bir üst düzeydeki ihtiyacın ortaya çıkabilmesi için, bir alt düzeydeki ihtiyacın giderilmesi gereklidir.

Hiyerarşinin alt kısmındaki iki basamak; dürtülere ilişkin fizyolojik ihtiyaçları ve güvende olma ihtiyacını içerir ve bunlar tüm canlılarda görülür. Daha üst basamaklara çıkıldıkça ihtiyaçlar, güdü niteliğini kazanır ve sadece insanda gözlemlenmeye başlar.

Hiyerarşinin en üstünde yer alan **kendini gerçekleştirme güdüsü**, bütün diğer ihtiyaçlar giderilmişse ortaya çıkar. Bu güdü, bireyin kendi potansiyelini tanıması ve bunları açığa çıkarmasıyla ilgilidir. Bu potansiyeller bireyin fiziksel, bilişsel veya duygusal yapısıyla alakalıdır. Maslow, olanaklar sağlandığında, her insanın doğuştan getirdiği gizil güçlerinin farkına varacağını ve eninde sonunda kendini gerçekleştireceğini savunur.



- Maslow'un İhtiyaçlar (Güdüler) Hiyerarşisi Piramidi -

C. GÜDÜLENMİŞ DAVRANIŞIN GÜDÜLENMEMİŞ DAVRANIŞTAN FARKI

1-) GÜDÜLENMİŞ bir davranışta **organizma mutlaka harekete geçer.**

2-) GÜDÜLENMİŞ davranışlar belli bir doğrultuya yönelmiştir. Organizma mutlaka amacına ulaşmak ister. Yani **güdüler davranışa yön verir.**

3-) GÜDÜLENMİŞ bir **davranış seçicidir.** Birey güdülendiği konuya daha fazla ilgi duyar ve dikkatini o konuya uzun süre yoğunlaştırabilir (Aynı lokantaya giden aç bir kişi ile susamış kişinin ilgileri farklı olur).

4-) GÜDÜLENMİŞ bir davranış, organizmaya enerji verir. **Organizmanın etkinliğini artırır.**

5-) GÜDÜLENMİŞ davranış organizmayı aşırı faaliyete yönelttiğinden, güdülenmemiş davranıştan daha yorucudur.

D. DÜRTÜ VE GÜDÜLERİN BİYOLOJİK TEMELLERİ

Dürtüler bedensel olaylarla ilgilidir ve canlıların doğuştan getirdiği donanımdır. Dürtülerin bir kısmı, çevrenin etkisiyle (edinilmiş donanım) de kazanabilir. Fakat bu durum dürtülerin biyolojik temellerini ortadan kaldırmaz. Mesela; açlık dürtüsü açık ve tokluk sinyalleri ile kontrol edilir. Bu sinyaller belirli beyin yapılarında çözülür.

Otonom sinir sisteminin beyindeki en üst kontrol merkezi olan **hipotalamus** da açlık dürtüsüyle yakından ilişkilidir. Beyinde açlık ve tokluk, karşılıklı ilişki içinde çalışan iki hipotalamik alan tarafından kontrol edilir.

Güdülenmenin biyolojik temelini ise **dopaminerjik sistem** oluşturmaktadır. Bu sistem iki alt bölümden (mezolimbik yolak ve mezokortikal yolak) oluşur. Bu iki alt sistem ödül niteliğindeki uyarıcılarla (güzel bir yemek, sevilen bir içecek, ilgi duyulan bir birey, bağımlılık yaratan bir madde) faaliyete geçer. Bu faaliyeti canlılar ödüllendirici bulur ve faaliyeti sürdüren davranışları tekrar eder. Bu nedenle dopaminerjik sisteme ödül sistemi de denilmektedir.

II. İÇGÜDÜ DAVRANIŞLARI

İçgüdü, hayvanlar tarafından bilinçsizce yapılan kalıtsal ve otomatik davranışlardır.

Mesela; örümceğin ağ kurması, tırtılın koza yapması, arının bal yapması gibi.

İçgüdü davranışlarının özellikleri

1-) Kalıtsaldır. Öğrenilmemiştir yani doğuştandır.

2-) Sadece hayvanlara özgüdür.

3-) Otomatiktirler. Yani niçin yapıldığı hayvan tarafından bilinmez.

4-) Türe özgüdür. Bir türe mensup olanlar aynı içgüdüsel davranışlarda bulunurlar. Yani o içgüdü davranışı o türün tüm bireylerinde görülür. **Mesela;** miyavlamak içgüdü kedi türünün tüm bireylerinde görülür.

5-) Belirli zaman ve şartlar oluştuğunda ortaya çıkar. **Mesela;** leyleklerin sonbaharda göç etmesi gibi.

III. REFLEKS

Refleks, belirli uyarıcılara karşı gösterilen ani ve istemsiz (irade ışı) tepkilerdir. Refleksler kalıtsal ve otomatik tepkilerdir. Refleksler organizmayı zararlı uyarıcılar karşısında koruma görevini yapar. Refleksler, hem insanlarda hem de hayvanlarda görülür.

Mesela; aksırma, göz kırpması, ışık karşısında göz bebeklerinin büyüüp küçülmesi, çok sıcak bir nesneye eli değen birinin hemen elini geri çekmesi gibi.

IV. ALIŞKANLIKLAR

Alışkanlıklar, öğrenme sonucu kazanılmış davranışlardır. Bu davranışlar sürekliliği olan davranışlardır. Bu davranışlar sürekli yapıya yapıya bir süre sonra hiç düşünülmeden otomatik olarak yapılır hale gelebilmektedir.

Mesela; sigara, alkol kullanma alışkanlıkları, bisiklet, araba kullanma alışkanlıkları, yürümek, giyinmek gibi alışkanlıklar vb.

1. Gelişim süreci boyunca, bir üst düzeydeki ihtiyacın ortaya çıkabilmesi, bir alt düzeydeki ihtiyacın giderilme derecesine bağlıdır.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi, en son ortaya çıkabilecek bir ihtiyaçtır?

- A) Tehlikelerden korunma
- B) Yeteneklerini geliştirme
- C) Uyuma ve dinlenme
- D) Beslenme
- E) İlgi görme ve kabul edilme

(1984-ÖYS)

2. Aşağıdaki güdülerden hangisi sosyal koşullardan en az etkilenir?

- A) Saygı gösterme
- B) Başarılı olma
- C) Ait olma
- D) Duyusal uyarılma
- E) Sevilme

(1986-ÖYS)

3. Aşağıdakilerden hangisi fizyolojik güdülerde (motivlerde) bulunmayıp, toplumsal güdülerde bulunan bir nitelikdir?

- A) Davranışların nedenlerini açıklayıcı olma
- B) Bir ihtiyacı gidermek için organizmayı harekete geçirme
- C) Kabul edilmeyi sağlayan davranışlara kaynaklık etme
- D) Organizmadaki denge durumunu değiştirme
- E) Yaşamı sürdürmede gerekli davranışlara kaynaklık etme

(1988-ÖYS)

4. Aşağıdakilerden hangisi içgüdüsel davranışlara bir örnekdir?

- A) Sobadan eli yanan çocuğun, sobadan uzak durması
- B) Bir tiyakinin farkına varmadan sigara yakması
- C) Farelerin labirente yiyeceğe giden yolu deneyerek bulması
- D) Köpeğin sahibini görünce sevgi gösterisinde bulunması
- E) Bazı kaplumbağaların yumurtlamak için her yıl aynı sahile gitmesi

(1988-ÖYS)

5. Guguk kuşları, yumurtalarını başka türden kuşların yuvalarına bırakır ve yavrular bu kuşlar tarafından büyütülür. Bu yavrularda ergin hale gelince, yumurtalarını gene başka türden kuşların yuvalarına bırakır.

Guguk kuşunun bu davranışıyla ilgili olarak aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşamaz?

- A) Türünün bütün dişilerinde görülmektedir.
- B) Deneyimler sonucunda öğrenilmektedir.
- C) Aynı uyarıcı durum, aynı davranışı ortaya çıkarmaktadır.
- D) Davranış, erginleşmeyle birlikte kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.
- E) Davranış kalıtım yoluyla aktarılmaktadır.

(1992-ÖSS)

6. Aşağıdaki davranışlardan hangisi sosyal güdülerle (motiv) açıklanabilir?

- A) Tehlikeyle karşılaşan kişinin kendini kurtarmaya çalışması
- B) Ergenlik çağına gelen bir gencin, karşı cinsten birine ilgi duyması
- C) Uzun süre uykusuz kalan bir kişinin, bir toplantıda uyuyakalması
- D) Bireyin beğenilmek amacıyla güzel giyinmeye özen göstermesi
- E) Acıkan bir kişinin, yemek yemek için sabırsızlanması

(1993-ÖYS)

7. Önemli bir futbol maçı öncesinde, takımlardan birinin yöneticisi oyuncularına, maçı kazanmaları halinde kendilerine çok büyük armağanlar verileceğini söylemiştir. Bu oyuncuların, önceki maçlarına göre daha istekli oynadıkları ve maçı kazandıkları görülmüştür.

Yöneticinin bu davranışı, oyunculara aşağıdakilerden hangisini sağlamaya yöneliktir?

- A) Kaçınmayı
- B) Genellemeyi
- C) Gütülenmeyi
- D) Ayırt etmeyi
- E) Önyargıyı

(1995-ÖYS)

8. İşbirliği içinde yürütülen bilimsel çalışmalarda deneyimli üyeler, genç bilimcileri ortak çalışmanın sonucu olmayan, kendi ürettikleri orijinal fikirden dolayı kutlamayı ihmal etmemelidirler.

Bilimsel çalışmalarda, gençlere ait özgün düşüncelerin ödüllendirilmesinin temel amacı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Gençleri gelecekte yapacakları bilimsel çalışmalara güdüleme
- B) Gençlerin düşüncelerine göre araştırmalara yön verme
- C) Gençleri daha çok kitap okumaya özendirme
- D) Gençleri önceden yapılmış araştırmaları eleştirmeye yöneltme
- E) Gençlere deneyimli üyelerden yararlanma fırsatı verme

(1996-ÖYS)

9. Bir koşucunun, antrenman sahasına giren köpekten kaçarken 100 metreyi 10 saniyede koştuğu, antrenörü tarafından kaydedilmiştir. Ama bu koşucu daha önce katıldığı yarışmalarda aynı mesafeyi hiçbir zaman 12 saniyenin altında koşamamıştır.

Koşucunun 100 metreyi 10 saniyede koşması, aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Alışkanlıkların terk edilmesi zordur.
- B) Bazı stresler başarıyı engeller.
- C) Herkesin koşucu olma potansiyeli vardır.
- D) Öğrenilmiş çaresizlik hedeften uzaklaştırır.
- E) Güçlü motivler enerjiyi artırır.

(2008-ÖSS)

10. Okuldan eve büyük bir heyecanla dönen çocuk, bir an önce babasının yeni aldığı oyuncakla oynamak ister. Ama önce midesinden gelen sesleri susturması gerektiğini anlar. Bunun için mutfığa yönelir. Masada duran kurabiyeleri ağzına atmak üzereyken annesinin, “Önce üstünü değiştir ve elini yıka.” uyarısıyla irkilip çaresiz odasına yönelir.

Bu parçada anlatılanlar esas alındığında, güdülenme sürecinin tamamlanmadığı söylenebilir. Aşağıdakilerden hangisinin gerçekleşmesiyle bu süreç tamamlanır?

- A) İhtiyaç
- B) Dürtü
- C) Güdü
- D) Davranış
- E) Doyum

(2010-LYS/4)

11. Hasan, derslerinde başarılı aynı zamanda resme yeteneği olan biridir. Kendini resim alanında yetiştirmek istemesine karşın ailesinin isteğiyle mühendislik fakültesine gider ve emekli olana kadar mühendislik çalışır. Göreviyle ilgili yapmak istediklerini gerçekleştirmesine karşın resim, iyi bir ressam olmak düşüncesi hep aklındadır. Emekli olduğunda bunu fırsat bilip resim yapmaya çalışır.

Bu parça, Maslow'un güdüler hiyerarşisindeki hangi basamakla ilişkilendirilebilir?

- A) Kendini gerçekleştirme
- B) Değerli hissetme
- C) Ait olma
- D) Güvenlik
- E) Fizyolojik

(2011-LYS/4)

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 3 soru sorulmuştur.

A. DUYGULARIN TANIMI

Canlılardaki temel psikolojik süreçlerden biri de duygulardır. Günlük yaşamımızın büyük bir bölümü çeşitli duyguların etkisi altında geçer.

Duygunun ne olduğu sorusuna basit bir yanıt vermek güçtür. Çünkü duygu karmaşık bir süreçtir. Duygular genel olarak fizyolojik ve bilişsel öğelere sahip ve davranışı etkilemeye dair duyumlardır.

Duyguların değişik tanımlarından bazıları şunlardır:

- Duyularla algılama, his
- Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim
- Kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik

Duyguyu daha iyi tanımlamak için duyguyu oluşturan bileşenlere bakmak gerekir. Duygunun 6 tane bileşeni vardır. Bunlar;

- Duygu, bir **genel uyarılmışlık halidir**. Duygulanım sırasında fizyolojik ve bedensel tepkiler oluşur.
- Duygu **bir his ve deneyimdir**.
- Duygu **bilişsel bir değerlendirmedir**.
- Duygular **belirli davranış kalıplarına yol açar**.
- Duygular **güdüleyici durumlardır**.
- Duygular **sözel olarak veya mimik** (yüz ifadeleri) ve **jestlerle** (bedensel tepkiler) **de ifade edilir**.

B. DUYGULAR VE GENEL UYARILMIŞLIK HALİ

Duygular bir genel uyarılmışlık halidir. Genel uyarılmışlık hali, beynin elektriksel faaliyetlerinin elektrokepler aracılığıyla incelenmesiyle en iyi ölçülür. Sağlıklı bir insanda en düşük genel uyarılmışlık hali derin uyku, en yüksek uyarılmışlık hali ise dikkatlilik ve tetikte olma halidir.

Genel uyarılmışlık haliyle ilgili fizyolojik değişiklikler, otonom sinir sisteminin etkisi altında gelişir. Duygular çoğunlukla genel uyarılmışlık halinin yükselen bölümünde yer alır ve artan sempatik sinir sistemi faaliyeti ile gerçekleşir.

Sempatik sinir sistemi, canlının ivedi duruma başa çıkmasını sağlar. Bu duruma “**savaş veya kaç tepkisi**” denir. İvedi durum ortadan kalktığı zaman sempatik sistem yerini parasempatik sisteme bırakır ve beden normal duruma girer. Uzun süren sempatik sistem aktivasyonu organ ve sistemlerde çeşitli hasarlara yol açar. Sempatik sistemin faaliyetini artıran şiddetli, uzun süreli ve özellikle olumsuz özellikteki duygular (öfke, kaygı, üzüntü), organ ve sistemlerde hasarlara ve hastalıklara yol açar. Bu gibi hastalıklara “psikosomatik” hastalıklar denir. Bu hastalıkların kaynağı fiziksel değil psikolojiktir.

Orta düzey genel uyarılmışlık halinde (orta şiddetteki duygulanım da) ise başarı en yüksek düzeydedir. Uyarılmışlık hali orta düzeyin altına düştüğünde veya orta düzeyden yukarı çıkıldığında başarı düşmeye başlar.

Sempatik sinir sistemin oluşturduğu “savaş veya kaç tepkisinde” aşağıdaki değişiklikler oluşur.

- Kalp atışı hızlanır ve daha fazla kan kaslara (güçlü hareketler yapılması için) ve beyne (daha iyi düşünebilmesi için) gider.
- Mide-bağırsak sisteminin faaliyetleri ketlenir (sınırlandırılır). Örneğin tükürük salgısı azalır.
- Solunum hızlanır.
- Gözbebekleri büyür ve böylece görme alanı genişler.
- Adrenalin ve noadrenalin hormonlarının salgılanma düzeyi yükselir.
- Kan şekerinin düzeyi yükselir. Böylece daha yüksek enerjiye sahip olunur.
- Terleme oluşur.

C. DUYGU ÇEŞİTLERİ

Duygular bir his ve deneyimdir. Dilimizde duyguları ifade eden çokça kelime vardır. Ancak psikoloji bunların büyük bir kısmını (gözlenebilirlik ve ölçülebilirlik ölçütleri nedeniyle) ele almamıştır. Psikolojinin en fazla incelemiş olduğu duygu çeşitleri; haz, korku, kaygı, öfke ve saldırganlıktır.

Haz: Psikoloji biliminde tüm olumlu duygular “haz” altında incelenmiştir. Haz, bir dürtü veya güdüyle ilgili hedefe ulaşıldığında ve onun doyumu sağlandığında duyulan histir. Has veren nesneler gelişim boyunca değişir.

Korku: Olumsuz duyguların başında korku gelir. Korkular da haz gibi gelişim içinde değişir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında bazı korkular doğuştan donanımın bir parçası olarak kendiliğinden ortaya çıkar. Yenidoğanda korkuya fiziksel desteğin kaybolması ve şiddetli sesler yol açar. Sonra aniden ortaya çıkan yabancı ve tehdit edici nesneler de eklenir. Bu nedenle çocuk karanlıktan, yalnız kalmaktan korkar.

Korkuların çoğu deneyimler sonucu elde edilir. Bu korkular; **travmatik bir yaşantı** (depresyon, kaza), **klasik koşullanma**, **genelleme** (beyaz önlüklü dışçıdan korkan bir çocuğun diğer tüm beyaz önlüklülerden korkmaya başlaması), **model alma ve taklit** (çocuğun anne-babasının veya kendisiyle yakından ilgilenen kişilerin korkularını taklit eder. Mesela; ablası örümcekte korkuyorsa kendi de korkar), **diğer yaşantı durumları** (dinlediği, duyduğu, tanık olduğu şeyler. Hikâyeler, öyküler, filmler bunlara örnektir) nedeniyle oluşur.

Kaygı: Kaygı bir huzursuzluk hissi, nedeni/kaynağı bilinmeyen bir endişe ve korkudur. Birey sürekli bir gerilim, üzüntü ve tedirginlik halindedir. Birey kendini yetersiz bulur ve kendine güveni azalmıştır. Korku da olduğu gibi kaygıda da sempatik sistem faaliyettedir. Kaygı; **bilinçaltına itilen korkular** (bebeklik ve erken çocuklukta yaşanan tehdit edici, rahatsız edici olaylar bilinçaltına itilir. Ve ilerleyen zamanlarda bunlar unutulmuş olabilir. Tekrar bu yaşantıların benzerleriyle karşılaştığında, birey nedenini bilmediği bir huzursuzluk, bir kaygı duyar), **genelleme** (bebeklikte ve erken çocuklukta beyaz önlüklü dışçiden korkan birey, daha sonra tüm beyaz önlüklüklerden korkarak genelleme yapmıştır. Bebeklik ve çocukluk yaşantısını hatırlamayan yetişkin birey beyaz önlüklü bir kişi gördüğünde nedensiz bir şekilde bir huzursuzluk hissedecek ve kaygı duyacaktır) nedeniyle daha çok oluşmaktadır.

Öfke: Öfkeye sebep olan durumlar da gelişimle değişir. Öfkeyi ortaya çıkaran nedenlerin başında **engellenme** (konsere gitmek isteyen bir genç kızın anne-babasının buna izin vermemesi) gelir. Diğer nedenler; **başkaları tarafından zarara uğratılma, haksızlığa uğrama, onaylanmamak, sevgi ve saygı görmemek, genelleme** (babasından dayak yiyen genç bir kızın tüm erkeklere karşı öfke duyması), **model alma ve taklit** (Gençlerin TV’de izledikleri sonucu oradaki bazı durumları ve kişileri model alarak taklit etmesi) gibi nedenlerdir.

Saldırganlık: Saldırganlık bir duygu değildir. Fakat duyguların yol açtığı bir davranıştır. Saldırganlık **öfke, engellenme, güdüleyici durum** (engelleme yaratan kişiye zarar verme isteği), **saldırganlığın pekiştirilmesi** (bireyin saldırgan davranışlarının çevresi tarafından onaylanması), **saldırgan davranışlarına tanık olunması** (TV’de şiddet içeren görüntülerin izlenmesi, şiddet içeren bilgisayar oyunların oynanması) **model alma ve taklit** (Çocukların sıklıkla model aldığı kişiler akranları, anne-babasıdır. Bu nedenle saldırganlık eğilimi gösteren anne-babanın yanında büyüyen çocuğun kendisi de saldırganlık eğilimi de genelde gösterir), **yüksek testosteron ve çatışma** nedeniyle oluşabilir.

Çatışma: Saldırganlığın bir sebebi de çatışmadır. Bir kişinin kendisi için aynı önem derecesine sahip iki farklı istek, duygu, düşünce veya ihtimal karşısında kalması sonucu bunlardan hangisini seçeceğine karar verememesi durumudur.

Üç türlü çatışma vardır:

a) Yaklaşma – Yaklaşma Çatışması: İstenen iki durum, duygu, düşünce arasında kalıp birini seçmek zorunda kalma halimizdir. Mesela; bir kişinin, beğendiği iki parfümden birini seçmek zorunda kalması.

b) Kaçınma – Kaçınma Çatışması: İstenmeyen iki durumdan birini seçmek zorunda kalma halimizdir. Mesela; bir kişinin hem hasta olup hem de iğne vurulmaktan korkması ya da yağmurdan kaçarken doluyu tutulmak, yukarı tükürsem bıyık, aşağı tükürsem sakal deyimleri.

c) Yaklaşma – Kaçınma Çatışması: Aynı durumun bir istenen bir de istenmeyen özelliğe sahip olması nedeniyle o durumu tercih yapmak zorunda kalınması halidir. Mesela; şişman olan birisinin pasta yemekten çekinmesi, bireyin hem yüzmek istemesi hem de boğulmaktan korkması.

D. DUYGULARIN SÖZEL VE SÖZEL OLMAYAN İFADESİ

Duygular, sadece öznel deneyimler değildir, duygular davranışa da yansır. Mesela; duyguları iletmemizde kullandığımız ses duyguların çeşidini yansıtır. Çığlık, korku ve hayreti, gülme mutlu ve keyifli olmayı, iç çekme üzüntüyü yansıtır. Sesin titremesi veya kesik olması kederin, üzüntünün, şiddetli, keskin oluşu ise öfkenin göstergesidir. Duygularımızı sözel olarak kelimelerle de yansıtabiliriz. Fakat kelimeler her zaman duyguları tam olarak yansıtmayabilir. Çünkü duygular kelimelere tam olarak dökülemeyebilir.

Duygular mimik ve jestlerle de ifade edilebilir. Kişinin duygularını özellikle göz ve çevresi ile ağız hareketleri yansıtır. Bazı mimik ve jestler tüm kültürlerde aynıyken (evrensel), bazı mimik ve jestler kültüre özgüdür. Mimik ve jestlere beden dili denir.

E. DUYGULARIN BİYOLOJİK TEMELLERİ

1. Duygularda Doğuştan ve Edinilmiş Donanım

Duyguların biyolojik temeli, öncelikle, sempatik sistem etkisi altında gelişen genel uyarılmışlık göstergeleridir. Aynı duygunun farklı toplumlarda aynı mimik ve jestlerle yansıtılması, hatta bunların benzerlerinin hayvanlarda da görülmesi duyguların doğuştan gelen yönü olduğunu gösterir.

Hangi duygunun hangi şiddette ortaya çıkacağı, kişinin durumu nasıl değerlendirdiğiyle yakından ilgilidir. Bu değerlendirmelerde bireysel ve sosyokültürel etkenler etkilidir.

2. Beynin Duygularla İlgili Yapı ve Sistemleri

Beyinde, doğuştan gelen fakat çevre ve öğrenme tarafından da etkilenen duygularla ilgili yapılar da vardır. Beyindeki duygularla ilgili yapı **“Limbik Sistem”** dir. Limbik sistemdeki her yapının duygularla ilgili farklı işlevleri vardır. Mesela; korkuların, öfkelerin öğrenilmesi ve tehdit algılamadan sorumlu yapı **amigdala**, haz duygusundan ve öfkenin bastırılmasından sorumlu yapı **septal alandır**. Bu iki alan birbirine zıt etkide bulunur.

1. “Daha çok pamuk tarımıyla uğraşan bir ülkede saldırgan davranışlar üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda, pamuktan sağlanan gelir arttıkça saldırgan davranışların azaldığı gelir düştükçe arttığı görülmüştür.”

Bu araştırmanın bulgusu, saldırganlıkla ilgili olan aşağıdaki hipotezlerden hangisini desteklemektedir?

- A) Bir saldırgan davranış, başka bir saldırgan davranışa tepkidir.
- B) Saldırganlık, bundan yarar uman kişiler tarafından körüklenen bir davranıştır.
- C) Bireyler, çevrelerinden örnek alarak saldırgan davranışlarda bulunurlar.
- D) Yaşam koşullarındaki değişimler, saldırgan davranışları da etkiler.
- E) Saldırgan davranış, insanın yaradılışında var olan bir tepki biçimidir.

(1982-ÖSS)

2. Bir hayvanat bahçesinde kafeslerde sıkışık bir biçimde yaşayan, maymunlar arasında birbirilerine zarar verici davranışların yaygınlaştığı, maymunlara yeterince geniş bir alan sağlandığında ise bu tür davranışların ortadan kalktığı gözlenmiştir.

Bu gözlemden çıkarılabilecek sonuç aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Maymun türleri arasında, saldırganlık bakımından fark vardır.
- B) Saldırganlık, öğrenme ile kazanılan bir davranıştır.
- C) Saldırganlığa yol açan etkenler kontrol edilemez.
- D) Saldırganlığın ortaya çıkmasında ortamın rolü vardır.
- E) Saldırganlık, maymunların doğal bir özelliğidir.

(1991-ÖSS)

3. Âşık olduğu ya da korktuğu bir hayvanla karşılaşan bir insanın, her iki durumda da kalbi hızlı atmaya başlar, ağzı kurur.

Bu bilgiye dayanarak, aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabilir?

- A) Heyecanın türüne göre, farklı fizyolojik tepkiler ortaya çıkar.
- B) Heyecanlar zihinsel süreçler yardımıyla anlamlandırılıp isimlendirilir.
- C) Farklı heyecanlarda, aynı temel fizyolojik mekanizmalar harekete geçer.
- D) Aşırı heyecan, insanın çevresine uyumunu zorlaştırır.
- E) Heyecanlar fizyolojik tepkilere göre ifade edilir.

(1996-ÖSS)

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 1 soru sorulmuştur.

A. BİLİNÇ VE BİLİNÇALTININ TANIMI

Bilinç ve bilinçaltı arasındaki fark “farkındalık”tır. Her ikisiyle ilgili bir başka süreç de dikkattir.

Bilinç: Kişinin kendisinden ve çevresinden haberdar olmasıdır. Yani kişinin farkında olduğu yaşantılarının bulunduğu bölgeye bilinç denir. Oysa birey bilinçaltındaki nesne ve olayların farkında değildir.

- **Bilinç ve farkındalık izlemeyi içerir:** Bilinçli olan birey çevresinde olup biteni izler, duyumsadığı ve algıladığı uyarıcılardan bazılarını fark eder, onların bilincinde olur ve onlara dikkat eder. Aynı şekilde kendisini de izler; dürtü ve güdülerinin, duygularının ve belleğinin farkında olur. Belleğinde neler olduğunu, hatırladığı bilgilerin ne derece doğru olduğunu bilir. Bunlara **üstbiliş işlemleri** denir.

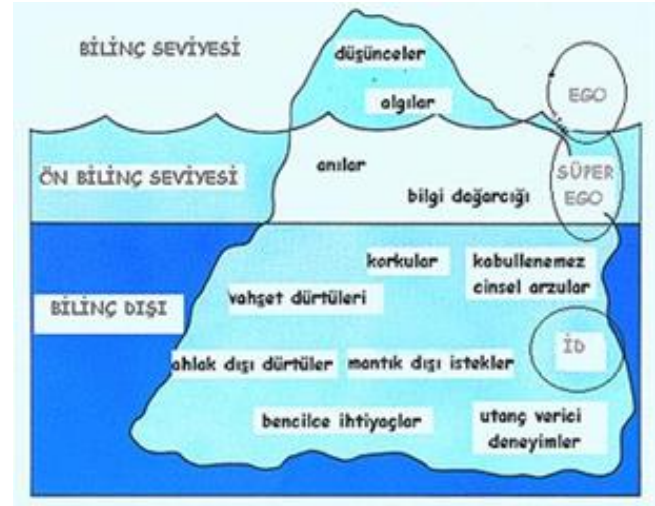
- **Bilinç ve farkındalık kontroldür:** Bilinçlilik ve farkındalık bireyin çevresini ve kendisini kontrol etmesini içerir. Birey bilişsel süreçlerini oluşturur, yönlendirir. Davranışlarını planlar, başlatır ve bitirir.

- **Bilinç ve farkındalık sınırlıdır:** Birey pek çok şeyin farkında değildir. Birey aynı anda çok sayıda iç ve dış uyarıcının etkisi altında kalır. Bunların hepsi duyumsanır ancak sadece bir kısmı bilincine ulaşır. Çünkü aynı anda her şeye dikkat edilemez. Kısıtlı kapasiteli olan dikkat, farkında olabileceklerimizi, bilincimizde olabileceklerimizi de kısıtlar.

Bilinç Öncesi: Bilinç “farkında olma” demektir. Fakat bilinç, bireyin bellekte depoladığı ama farkında olmadığı çeşitli düşünce ve izlenimleri de kapsar. Birey bilinç öncesindeki bilgilerin farkında/bilincinde değildir, çünkü onlara dikkat etmemektedir. Ancak, gerektiğinde çaba harcayarak bunları bilince getirebiliriz yani hatırlayabiliriz.

Bilinçaltı: Bireyin farkına varamadığı karanlık alandır. Yani bilinçli algılamamanın dışında kalan tüm zihinsel olayları içerir. Kişinin kendi özel çabası ile bilince çağrılmayan, bilinçlenmesi yasaklanmış yaşantıların tümünü kapsar. Bu yaşantılar ancak özel yöntemlerle (hipnoz, serbest çağrışım, telkin rüyaların incelenmesi) açığa çıkarılabilir. Ayrıca davranışları ketyen (engelleyen) yüksek bilişsel süreçler uykuda ortadan kalktığı için bilinçaltındaki olaylar rüyalarda kendiliğinden de ortaya çıkabilir.

İnsanlarda bilgilerin büyük bölümü bilinçaltındadır. İşlemlerin büyük kısmı da bilinçaltında yürütülür. Duyumsama, algılama (özellikle tanınan nesnelerin algılanması) da bilinçaltında yapılmaktadır. Bazı öğrenme türleri, otomatik yapılan davranışlar (yürüme) bilinç dışında yürütülür.



B. DİKKATİN TANIMI

Dikkat, bedensel ve ruhsal gücün bir nokta üzerinde toplanmasıdır. Dikkat, nelerin farkına varılacağını ve bilinçte yer alacağını belirleyen süreçtir.

Birey kendisine gelen uyarıcıların hepsine dikkat edemez. Bunlardan bazılarını belirli nedenlerden (ihtiyaç, ilgi, meslek, büyüklük, farklılık vb.) dolayı dikkat eder. Hepsine dikkat edemez çünkü dikkatin kapasitesi vardır. Dikkatin kapasitesi 7 ± 2 'dir. Bu nedenle dikkat bilinç ve farkındalığı sınırlar.

1. Dikkatin Çeşitleri

a) Edilgen Dikkat: Bazı özelliklere sahip olan (büyük, şiddetli, hareketli, farklı, ani, birey için önemli olan) uyarıcılar dikkat çeker. Bu özelliklere sahip uyarıcılarla karşılaştığında dikkat, edilgen (pasif) olarak ona yönelir.

b) Etkin Dikkat: Birey, kendisinden beklenenlere ilişkin olan, yapmak istedikleriyle ilgili uyarıcılara dikkat eder. Dikkat, etkin (aktif) olarak seçtiği uyarıcılara yönelir. Etkin dikkatin de çeşitleri vardır.

Seçici dikkat: Uyarıcılar arasından bazılarının seçilmesini sağlar. Mesela; pek çok uyarıcı arasından ders anlatan öğretmenin seçilmesi.

Odaklanmış dikkat: Seçilen uyarıcıya dikkatin yoğunlaştırılması yani odaklaştırılmasıdır. Mesela; ders anlatan öğretmene ve anlattıklarına yoğunlaşılması

Sürdürülen dikkat: Seçilen ve odaklanan uyarıcıya dikkatin bir süre sürdürülmesidir. Mesela; ders anlatan öğretmenin anlattıklarına bir süre yoğunlaşmanın devam ettirilmesi.

Bölünmüş dikkat: Birden fazla uyarıcıya dikkat edilmesi durumudur. Mesela; ders anlatan öğretmenin anlattıklarına dikkat edip aynı zamanda o öğretmenin anlattıklarını not alırken yazdıklarımıza dikkat etme.

C. BİLİNÇLİLİK DÜZEYLERİ

1. Uyanıklık: Bireyin kendi duyularının, kararlarının, düşüncelerinin ve çeşitli uyarıcıların farkında olduğu durumdur.

Uyanıklık iki değişik biçimde gerçekleşebilir. İlki dikkatin odaklandığı, kişinin tam bir tetikte olduğu (pür dikkat olduğu) uyanıklıktır. İkincisi bireyin dikkatinin belirli bir uyarıcıya odaklanmadığı gevşek uyanıklıktır.

Uyanıklığı sağlayan enerjinin fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki temel kaynağı vardır. Ağsı yapı bilincin fizyolojik yanını; güdüler, psikolojik yanını meydana getirir.

2. Uyku ve Rüya: Uyku, organizmanın kendini dinlendirme sürecidir. Uyku halinde bilinç pasif değil, aktiftir. Uyku sırasında beyin tam olarak uyumaz. Bazı uyaranlara karşı duyarlılığını korur. Mesela; cam açık kalmış ve oda soğumuş. Rüya da kar yağdığını görebilirsiniz. Veya bir anne, ağlayan bebeğinin sesini hemen duyup, uykudan uyanabilir.

Uykunun hafif uykudan derin uykuya kadar evreleri vardır. **Uykuda beş dönem görülür.** İlk dördü **NONREM (NREM)**, beşincisi ise **REM** dönemidir. 1. ve 2. dönemde ise uyku hafiftir, bu dönemde bulunanlar kolay uyandırılabilirler. 3. ve 4. dönemde uyku derindir. Kolay uyandırılmazlar.

NREM dönemlerinde metabolizma yeniden düzenlenir. Bedenin dinlenmesi sağlanır. Bu dönemde iyi uyunamazsa, sabah yorgunluk hissedilir.

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

REM döneminde uyku hafiftir. Rüyaların büyük bir bölümü (%80) REM uykusunda görülür. Birey REM uykusundan uyandırılınca büyük bir olasılıkla, rüya görmekte olduğunu söyleyecektir. Normal uyku süresince 5-6 kez REM ve NREM uyku dönemi olur.

Uykunun işlevi

Uykunun ana işlevi, organizmanın dinlenmesini sağlamasıdır. Uyku ile tüm sistemler otomatik olarak dinlenmeye geçer ve yeniden düzenlenir. Beyin, uykuda da aktivitesini sürdürür; uyanırken öğrendiklerini ayıklar, gruplar, depolar. Öğrenme sonu uyulması, geriye ket vurmaya azaltacağından öğrenilenlerin daha kalıcı olmasını sağlar. Yani unutmayı yavaşlatır.

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

Rüyalar beyindeki görme merkeziyle ilgilidir. Bu yüzden kör olanlar sadece ses ile rüya görürler. Rüyalar üzerinde ses, ışık, sıcaklık, koku gibi fiziksel uyarıcılar ve şartlar, günlük yaşantılar, fizyolojik durum, beklentiler ve bilinçaltı etkenler etkilidir.

Rüyanın işlevi

Rüyalar ruhsal yaşamı bozan endişe korku ve kaygıların şiddetini azaltır. Rüyalar bilinçaltı isteklerin şekil değiştirerek ortaya çıkmasına imkân vererek duygusal rahatlama sağlar.

Ç. YAPAY BİLİNÇ HALLERİ

Dikkatli uyanıklıktan rüyaya kadar uzanan bilinç halleri doğal (normal) bilinç halleridir. Ancak belirli teknikler kullanılarak bilincin çok farklı özellikteki halleri oluşturulabilir. Bunlara “değiştirilmiş bilinç halleri” veya “yapay bilinç halleri” denir.

1. Hipnoz: Hipnoz; telkin aracılığıyla ortaya çıkan yapay uyku halidir. Hipnoz altındaki kişinin iradesi durur ve hipnozu yapanın kontrolü altına girer. Kendisinin plan yapma, davranış başlatma istemi ortadan kalkar. Yani hareketleri irade dışıdır. Hipnoz sırasında olanlar genellikle sonradan hatırlanmaz.

Hipnoz anında kişi dış dünyaya kapalıdır; sadece hipnozu yapan kişinin etki ve telkinlerine açıktır. Bu nedenle birey, hipnozu yapan kişinin telkinleriyle kendini kolayca başka bir zamanda veya yerde hayal edebilir, gerçeklik algısı kaybolur.

Hipnoz sırasında kişinin bilinçaltına ittiği arzu ve istekler, bilinçliyen hatırlanmayan şeyler, korku ve kaygılara yol açan olaylar ortaya çıkarılabilir. Bu nedenle psikiyatride bir inceleme tekniği olarak kullanılmaktadır.

Hipnozla bireye zorlama olmadan bazı bilgiler benimsetilebilir. Ayrıca hipnoz ameliyatlarda, sigara, içki alışkanlıklarında, uyku bozukluklarında, motivasyon sorunlarında, kekemelikte de kullanılır.

2. Meditasyon: Meditasyon derin bir düşünme halidir. Yoga ve Zen olmak üzere iki çeşit uygulaması vardır. Meditasyon teknikleriyle kendilik kontrolü, bedensel duruş ve solunum kontrolünü içeren alıştırmalar yapılır. Duyusal uyarım olabildiğinde azaltılarak, kişi kendi iç dünyasına odaklanır, dış dünyayı hemen hemen hiç fark etmediği bir bilinç haline girer.

Meditasyon kendini daha iyi hissetmek, gevşemek ve stresten kurtulmak amacıyla batı toplumlarında farklı şekillerde uygulanmaya da çalışılmaktadır. Bu tekniklerden biri **TM** (transendental meditasyon) diğeri **biyogeribildirim** (Biofeedback) dir.

Biofeedback (biyogeribildirim): Bireye kendi fiziksel tepkilerini izlemenin ve denetim almanın yollarını gösteren tekniktir. Birey bu yolla, beyin dalgalarını, beden işlevlerini ve iç organlarını kontrol altına alabilmektedir.

D. BİLİNÇ, BİLİŞ VE DUYGULARI ETKİLEYEN MADDELER

İnsanlar günlük yaşantılarında çeşitli rahatsızlıkları için birtakım ilaçlar alır ve bu ilaçlar sadece tıp doktorları tarafından verilir. Bu ilaçları kullanmanın amacı ise tedavi olmaktır. Fakat bu ilaçlar kimyasal bileşenler içerdiği için insanların yapılarını etkileyebilir ve işlevlerini değiştirebilir.

Bazı ilaçlar, bilişi, duygudurumunu, duyguları, genel uyarılmışlık halini, bilinçlilik halini etkiler. Bu gibi ilaçlar **psikoaktif** ilaçlar denir. Bu ilaçlar ruhsal ve davranışsal bozuklukların tedavisinde kullanılır. Bu ilaçların etkileri sadece kimyasal özelliklerinden kaynaklanmaz. Bu etkiler, ilacın alındığı ortama, onu kullanan kişinin özelliklerine, ilaçla önceki deneyim ve beklentilerine de bağlıdır.

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

Bu maddeler; uyarıcılar (amfetamin gibi), ağrı kesiciler, uyku verici ve sakinleştiriciler, algıyı çarpıtan maddeler, alkol, sigara, çay, kahve gibi maddelerdir.

ÇIKMIŞ ÖSS SORULARI

1. Aşağıdakilerden hangisi, uyku sırasında göz küresinin hızlı hareketlerinin olduğu REM dönemi özelliklerinden biridir?
 - A) Gece uykularında görülmeyip, gündüz uykularında görülmesi
 - B) Uyku süresinin tamamına yakın kısmını kapsaması
 - C) Beyinden elektriksel kayıtların alınamadığı dönem olması
 - D) Rüyaların çoğunluğunun görüldüğü dönem olması
 - E) Nöbet şeklinde gelen bir uyuklama olması

(1998-ÖYS)

CEVAP ANAHTARI: 1-D

Not: Bu üniteden, 1982–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam **18** soru sorulmuştur.

A. SOSYAL PSİKOLOJİNİN TANIMI

Bireyin toplum içindeki davranışlarını ve toplumsal gruplar ile toplumun bu davranışlara etkisini inceleyen bilim dalına **sosyal psikoloji** denir.

Sosyal psikolojinin amacı, insanların sosyal çevrelerini nasıl algıladıklarını, bu çevre konusundaki duygu ve düşüncelerinin nasıl oluştuğunu, sosyal etkileşimi ve insanların birbirini nasıl etkilediğini araştırmak ve açıklamaktır.

Sosyal psikoloji ile sosyolojiyi karıştırmamak gerekir. Sosyal psikoloji bireyin toplumsal yaşamdaki davranışlarını, bu topluma etkilerini, toplumsal yaşamın ve örgütlerin bireyin davranışları üzerindeki etkilerini araştırırken sosyoloji toplum ve grup yaşamını, örgütleri (dernekler, sendikalar, kurumlar), bunların işlevde bulunma biçimlerini açıklamaya çalışır. Yani sosyoloji bireyleri ele almaz, bireylerin oluşturduğu yapıları (toplum, toplumsal gruplar, kurumlar) ele alır.

Sosyal psikolojinin inceleme konuları; tutumlar, önyargılar, sosyal normlar, itaat, ikna etme, kamuoyu, propaganda, moda, reklâm, grup ve liderlik konulardır. Kısacası sosyal psikoloji, bireyin davranışında sosyal etkileri ele alır.

B. SOSYAL ETKİ VE SOSYAL DAVRANIŞ

Sosyal etki bir kişinin tutum ve davranışlarının, bir başkasının varlığından etkilenmesine denir. Başka bir deyişle insanın diğer insanlarla birlikteyken, kendi başına olduğu durumlardan farklı davranmasıdır.

Sosyal etkiler sonucu oluşan davranışlara ise **sosyal davranış** denir. Yani kişinin sosyal çevreye ve içinde bulunduğu gruba uygun davranmasına sosyal davranış denir.

Mesela; bir sinemaya gidip filmi beğenmemişsek sırf arkadaşlarımız beğendi diye bizde beğendiğimizi söylüyorsak, bunu onlardan etkilendiğimiz için söylüyoruz. Bu sosyal etki sonucunda bulunduğumuz filmi beğenme davranışı da sosyal davranıştır.

C. SOSYAL UYMA DAVRANIŞI

Sosyal etki sonucunda insanın çevreye göre davranışlarını düzenlemesine **uyma** davranışı denir. Yani davranışların çevreye uydurulmasıdır. Üç türlü uyma davranışı vardır:

1. Uyma davranışı çeşitleri

a) İtaat: Bireyin istemediği halde, bir isteğe veya emire uymasıdır. İtaat sonucu görülen uyma davranışının temelinde, uyulanın uyan üzerindeki

gücü ve kontrolü yatar. Ödül veya ceza verilerek kişinin itaat etmesi artırılabilir. Kişi hor görülmemek veya alay edilmemek için, içinde bulunduğu gruba uyma davranışı da gösterebilir.

Mesela; araba kullanırken emniyet kemeri takmayan bir kişinin polisi görünce emniyet kemerini takması.

b) Benimseme (ikna olma): Bireyin bir davranışı gerçekten istediği veya onun gerçekten doğru olduğuna inandığı için uyma davranışını yapmasına benimseme denir. Bu uyma davranışının temelinde inanma, kabullenme, içselleştirme vardır. Benimsemede (ikna olmada) mesajı verenin özellikleri, mesajın özellikleri ve mesajı dinleyen özellikleri etkilidir. En kalıcı uyma davranışdır.

Mesela; araba kullanırken kişi, etrafta polis olmamasına veya kendisini uyaran biri olmamasına karşın yine de emniyet kemeri takmışsa bu kuralın doğru olduğuna gerçekten inandığı (benimsemiş) için yapmış demektir.

c) Özdeşleşme: Birey, bir kişinin veya bir grubun fikrine ona benzeyebilmek için uyma davranışını göstermesidir. Bu uyma davranışının temelinde uyulanın cazibesi ve değeri vardır. Değer verdiğimiz ve beğendiğimiz insanlara benzemeye çalışırız. Uyulanın, uyanın gözündeki değeri kaybolursa uyma davranışı da kaybolur.

Mesela; ünlü bir artistin sigarayı bırakması üzerine, o artistin hayranı olan bir kişinin de sigarayı bırakması özdeşleşmeye örnektir.

2. Uyma davranışını etkileyen faktörler

a) Grubun büyüklüğü: Grubu oluşturan kişilerin sayısı arttıkça uyma davranışı da artar. Bir görüş ne kadar çok desteklenirse, diğer insanlar da o görüşe uyma oranı o kadar artacaktır.

b) Yüz yüze olmasının etkisi: Yüz yüze davranışı sosyal etkinin şiddetini artırdığı için, yüz yüze ilişkilerde uyma davranışı da artmaktadır. Mesela; hayır deme oranları yüz yüze ilişkilerde daha azdır.

c) Grubun söz birliği etmesi: Herkesin aynı fikirde olduğu gruplarda uyma davranışı artar.

d) Prestij ve statünün (mevkiinin) etkisi: Algılanan kişi veya kişilerin mevkisi ne kadar iyi ve yüksek ise uyma davranışı da o oranda artar. Yani grupta saygın ve uzman kişilerin bulunması uyma davranışını artırır.

Ç. SOSYAL BİLİŞ VE İLETİŞİM BECERİLERİ

İnsan sosyal bir varlıktır. Sosyal yapı içinde davranışta bulunan bireyin, bu yapıyı oluşturan bireyleri anlaması, onlar hakkında bir düşünce oluşturmaya gerekir.

Sosyal biliş, sosyal uyarıcıları algılama ve onlar hakkında düşünceler oluşturmaya içeren bir süreçtir. Sosyal biliş, sosyal öğeler (diğer bireyler, gruplar, toplumlar) hakkında izlenim oluşturmaya içerir.

Bireyler sosyal çevreyi, değişmeye karşı dirençli olan “**şemalar**” yoluyla algılar. Şemalar gerçeklerin bellekte tutulduğu basit şekilleridir. Sosyal uyarıcıların ne olduğunu ilişkin “mini” kuramlardır. İlk oluşturulan şemalar en dirençli olanlardır. Buna “**ilklik etkisi**” denir. Mesela; “Erkek adam ağlamaz” düşüncesiyle yetişmiş bir erkek, daha sonra bunun yanlış olduğunu öğrense de bu düşüncesini korur.

Şemalar kalıp yargılar şeklinde olabilir. Kalıp yargılar, bir grup veya sınıf hakkında oluşturulmuş basit ve aşırı genellemelerdir. Kalıp yargı, cins, ırk, ulus, bir yerleşim yerinde yaşayanlar, bir grup veya örgüt, hakkında oluşabilir. Mesela; kadınlar duygusaldır. Şişmanlar neşeli olur.

Kalıp yargılar nispeten kalıcıdır. Çünkü bir kalıp yargı doğrultusunda hareket eden bireyin davranışları, karşısındakinin de o kalıp yargı uyarınca hareket etmesine neden olur. Böylece kalıp yargı doğrulanmış, sürekliliği sağlanmış olur. Kalıp yargı “kendini doğrulayan kehanet”e temel oluşturur.

Bireyin hem kendi hem de başkalarının davranışlarını yorumlama, açıklama, yani nedenlerini bulma sürecine “**yükleme**” denir. Yükleme içsel nedenlere yani kişinin özelliklerine (kişiliğine, dürtü ve güdülerine, duygularına) veya dışsal nedenlere (sosyal güçler, diğer koşullar) göre yapılır.

Yükleme yaparken genelde insanlar yanlış davranır. Çünkü başkalarının davranışlarını değerlendirirken yüklemeleri daha çok onun kişisel (içsel) özelliklerine göre yaparız. Bu eğilime “**temel yükleme hatası**” denir.

İnsanlar kendi davranışlarına ilişkin yüklemeleri ise sonuca bakarak yapar. Başarılarını kişisel (içsel) özelliklerine yüklerler. Mesela; zeki olduğum için sınavda iyi not aldım. Başarısızlıklarımı ise dışsal nedenlere yüklerler. Mesela; eve misafir geldiği için ders çalışmadım, bu yüzden de sınavda kötü not aldım. Buna “**savunucu yükleme**” denir.

Örnek: Başkası düştü mü “Çürük tahtaya basmasaydı” deriz. Kendimiz düşünce bastığımız tahtanın çürük çıkmasından şikâyet ederiz (Cenap Şahabettin).

D. TUTUMLAR VE ÖNYARGILAR

Tutum, bir kişinin herhangi bir nesneye, olaya veya duruma karşı bir duygusunu, düşüncesini veya belirli şekilde tepki göstermesini ifade eder. Bu tepki veya değerlendirme olumlu da olabilir olumsuz da olabilir.

Tutumlar daha çok, bunlara sahip olan kişilerden öğrenilir. Yani öğrenme yoluyla edinilir. Bireyin ilk tutumları yaşamının ilk dönemlerinde aile etkisi altında şekillenir. Erin ve ergenlerde ise tutumlar, akranların, eğitim-öğretim sürecinin veya çeşitli kaynaklardan (TV, internet) edinilmiş bilgilerin etkisi altında şekillenir.

1. Tutumların öğeleri

Tutumlar üç öğeden oluşur:

- a) Duygusal öğe;** kişinin nesneye, olaya veya kişiye karşı olumlu veya olumsuz duygusunu ifade eder.
- b) Bilişsel öğesi;** bir tutumun nesnesi hakkında sahip olunan bilgileri (düşünce ve inançları) ifade eder.
- c) Davranışsal öğe;** bir tutumun davranışa dönüşmesidir. Duygu ve bilişsel öğesine bağlı olarak ortaya çıkan tepkilerdir. Fakat şu unutulmamalıdır ki bir tutum her zaman davranışa dönüşmeyebilir.

2. Tutumların özellikleri

- a)** Tutumlar doğuştan getirilmezler, sonradan öğrenilir. Tutumlar ilk ailede öğrenilir.
- b)** Tutumlar farklı kaynaklara (aile, arkadaş çevresi, kitle iletişim araçları ve bireylerin kendi yaşantısı) dayalı olarak oluşturulurlar.
- c)** Tutumlar her zaman davranışa dönüşmeyebilir. Mesela; sigaranın sağlığa zararlı olduğunu söyleyen birey, sigara içiyor olabilir.
- d)** Tutumların belirli güçleri vardır. Fakat her tutumun kuvvet derecesi birbirinden farklıdır. Mesela; politik veya sportif tutumlar yeme-içme ile ilgili tutumlardan daha güçlüdür.
- e)** Tutumlar değişmeye karşı dirençlidirler. Fakat bazı tutumların değişimleri mümkündür. Mesela; alkole karşı olumlu tutuma sahip kişi, zamanla bu tutumunu değiştirip alkol düşmanı olabilir.
- f)** Tutumların bireyin konumu (statü veya rolü) ile ilgili olabilir. Ve bu nedenle konumu değiştikçe tutumları da değişebilir. Mesela; Disiplinli antrenörlerden hoşlanmayan bir sporcu, ilerideki yıllarda antrenörlük mesleğini seçmiş ve işinin gereği olarak disipline önem veren bir kişi olmuştur (1988-ÖYS).
- g)** Tutum ile davranışlar arasında bir ilişki vardır ve bu ilişki genel olarak bir tutardır.
- h)** Tutumlar başka bir tutumla da ilişkili olabilir.
- i)** Tutumlar kişiye özgüdür.

3. Tutumların işlevleri

- Tutumlar bilgilere bir düzen getirir, dünyada hakkında bir fikir oluşturmamızı sağlar.
- Bireyin çeşitli gruplar içinde uyumunu sağlar, onun kabul edilmesini sağlar.
- Değer yargılarımız ve kendilik algımız tutumlarımıza yansır.
- Kaygı yaratan, durumun kendilik değerimize yönelttiği tehditten bizi korur. Buna “ego savunma işlevi” denir.

Önyargı, genellikle haklılığı kanıtlanmamış bir tutumu işaret eder. Duygusal öge ağır basar. Öğrenilerek kazanılır. Temel özelliği, insanları, bir takım kalıplaşmış yargılara dayanarak katı bir biçimde değerlendirmesidir.

Ön yargılar kişilerle yaşanan olumsuz yaşantılar ve model olarak öğrenme yoluyla daha çok gerçekleşir.

Ön yargılar değişmeye dirençli, sürekli yapılardır. Ön yargıların değişmesini sağlayan etkenlerin başında, önyargıya hedef olan kişi veya grup üyelerini yakından tanımak gelir. Ayrıca kişilerle aynı statüde olma, kişilik özelliklerinin uyuşması, olumlu temasta bulunma da ön yargıların değişmesine yol açan diğer etkenlerdir. Önyargı seçici algılamaya yol açar.

Ayrımcılık, bir birey veya gruba karşı önyargılar doğrultusunda yapılan olumsuz ve haksız davranışlardır.

E. SOSYAL VE KÜLTÜREL ETKİLER

İçinde yaşanan toplum, bireyi sürekli olarak etkiler. Bir toplumun kültürü, sosyal yaşayış biçimi, normları, değerleri, gelenek ve görenekleri bireye sosyalleşme süreciyle aktarılır.

Sosyalleşme süreciyle aktarılan bu öğeler bireyin kişiliğine yansır. Bireyi, toplumun değerlerine ve normlarına göre davranmaya zorlar.

Toplumun ve kültürün etkisiyle ortaya çıkan bazı durumlar ve davranış şekilleri; yardım etme, çekicilik, uygu (uyuma), kimliksizleşme, grup düşünme, grup kararları, sapkınlık, saldırganlık vb.

Uygu (itaat uyması); grup içinde insanların gruba uyma durumudur.

Kimliksizleşme; kitle içinde kişiler bireyler olarak değil, büyük bir grubun adsız üyeleri gibidir. Kimliksizleşme, bireysel sorumluluk duygusunun kitle içinde kaybolmasıdır.

Sapkınlık; kabul edilen değer ve normlardan sapma. Birey böyle davranırsa, toplumun dışına itilir.

Saldırganlık; Çeşitli çalışmalarda model alma, taklit etme ve engellenme saldırganlığa neden olan başlıca çevresel etkenlerdir.

F. ROLLER VE BEKLENTİLER

Toplumsal rol, belirli bir statü veya işlevdeki kişiden beklenen davranıştır. Toplumsal yaşamda insanların çok sayıda statüsü vardır, bu nedenle kişiden her statüye uygun roller oynaması beklenir.

Bireyler nasıl rol oynayacaklarını, aynı roldeki başka kişileri gözleyerek veya hatalarından ders çıkararak öğrenirler.

Belirli statüdeki kişilerden belirli rolleri oynamalarının beklenmesi, aşırı genellenmiş kalıp yargıların sonucudur. Toplumun beklentisi açısından bakıldığında, ortada bir de “kendini doğrulayan kehanet” vardır.

G. GRUBUN BİREYE ETKİSİ (GRUP DİNAMİĞİ)

- 1-) Gruplar bireylerin yeteneklerinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine olanak sağlar.
- 2-) Gruplar bireylerle tanışma ve yakınlık kurma imkânı sağlar.
- 3-) Gruplar bireylere biz duygusunu ve dayanışmayı öğretir.
- 4-) Gruplar bireylerin beklentilerine ve umutlarına cevap verir.
- 5-) Gruplar bireylere kişilik ve kimlik kazandırır.
- 6-) Gruplar bireylerinin verimliliğini artırır.
- 7-) Gruplar tutumların değişmesine yardımcı olur.
- 8-) Gruplar üyelerine cesaret verir ve grup üyelerinin cesaretini artırır.

H. LİDERLİK

Lider: Grubun onayını ve beğenisi kazanmış, karar verme gücüne sahip kişidir. Lider grubun tutum ve davranışlarını değiştirip yönlendirebilen kişidir. Lider kararları alabilen, emirler verebilen kişidir. Lider grubun ihtiyaçlarına en iyi cevap verebilen kişidir. Bir liderin ortaya çıkmasında hem kişilik özellikleri hem de içinde bulunduğu grubun özellikleri etkilidir.

Liderler temel tutumlarına göre ikiye ayrılır.

1. Demokratik liderlik: Grupta lider düzenleyici ve örgütleyici niteliklere sahiptir. Grubun amaçlarını saptayan, sözcülüğünü yapan, grup içi iletişim kuran ve denetleme işlerini yapan kişidir. Seçimle iş başına gelir. Grup kararlarına saygılıdır ve yol göstericidir.

2. Otoriter (yetkici) liderlik: Grubun tüm kararlarını lider verir. Her söylediği emir olarak kabul edilir ve emirleri grup üyeleri tarafından tartışmasız olarak kabul edilir. Tartışmaya ve eleştirmeye yer yoktur.

Uyarı: Yapılan araştırmalarda liderler grup başındayken otoriter liderlik daha başarılı ve verimli olduğu, fakat liderler grubun başında değilken, demokratik liderliğin daha başarılı ve verimli olduğu saptanmıştır.

1. "İnsanların çoğunu otorite ve örnek yönetir. Bu insanlar başkasının gözüyle görür, başkasının kulağı ile dinlerler. Bağımsız yargılarda bulunabilen insanların sayısı azdır."

Aşağıdakilerden hangisi bu görüşle tutarlı olan bir yargıdır?

- A) Değer yargılarındaki ortaklık insanları birbirine yaklaştırır.
- B) Belli bir kaynağa dayanan otorite, değer yargıları arasında tutarlılık sağlar.
- C) Pek çok insan değerlendirmelerinde etki altında kalır.
- D) Değer yargıları topluma ve kişiye göre değişir.
- E) İnançlarından ödün veren kişilerin çoğu, inançlarından kuşku duyanlardır.

(1982-ÖSS)

2. "Kişilerin tutumlarıyla davranışları arasındaki tutarsızlıklar nüfus araştırmalarında da gözlenmiştir. Yeni evli çiftlere sorulduğunda ideal buldukları ve istedikleri çocuk sayısının 2 ya da 3 olduğunu söylemişlerdir. Bu çiftlerin çocuk sayısına ilişkin görüşleri yıllar sonra da değişmediği halde düşündüklerinden fazla sayıda çocuk sahibi oldukları görülmüştür."

Bu paragrafta anlatılan durum, aşağıdaki genellemelerden hangisine bir örnek gösterilebilir?

- A) Bazı tutumlar, yeni deneyim ve öğrenmelerle değişikliğe uğrayabilir.
- B) Tutum, değişik nedenlerden ötürü her zaman davranışa dönüşmeyebilir.
- C) İnsanlar arası etkileşim, tutumların değişmesine yol açar.
- D) Olumsuz tutum genellikle bilgi azlığından kaynaklanır.
- E) Tutumlardaki kararsızlık, tutarsız davranışlara yol açar.

(1982-ÖYS)

3. **Aşağıdakilerden hangisi "moda"nın sağladığı bir insan gereksinimi değildir?**

- A) Ünlü kişilere benzeme
- B) Farklı olma
- C) Alışkanlıkları sürdürme
- D) Gruba uyum sağlama
- E) Değişiklik

(1982-ÖYS)

4. Propaganda, belli bir görüşü benimseyen kişilerin sayısını artırmak amacıyla o görüşü kitle iletişim araçlarıyla kamuya yaymaktır.

Bu tanıma göre, bir propagandacının asıl hedefi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Toplumsal sorunlara çözüm bulma
- B) Kitlelerin değer ve tutumlarını yönlendirme
- C) Toplumdaki belli eğilimleri eleştirme
- D) Bireylere belli konularda bilgi verme
- E) Bireylerin eleştirme gücünü geliştirme

(1987-ÖYS)

5. Disiplinli antrenörlerden hoşlanmayan bir sporcu, ilerideki yıllarda antrenörlük mesleğini seçmiş ve işinin gereği olarak disipline önem veren bir kişi olmuştur.

Bu durum, aşağıdaki yargılardan hangisine bir örnektir?

- A) Kişinin davranışları tutumlarıyla çelişebilir.
- B) Her tutum bir değer yargısı taşır.
- C) Grup birliği, karşıt tutumların uzlaştırılmasını gerektirir.
- D) Kişi, olayları kendi tutumlarını doğrulayacak biçimde yorumlar.
- E) Toplumsal rol, kişinin tutumları üzerinde etkili olur.

(1988-ÖYS)

6. Hangi partiye oy vereceğimizde politikacılar, ne giyeceğimize yakın arkadaşlarımız, ne tüketeceğimizde de reklâmlar önemli rol oynar.

Bu durum, aşağıdakilerden hangisine bir örnek oluşturur?

- A) Toplumdaki değişmeler, bireyin davranışlarını belli yönlerde etkiler.
- B) Bireyin değişik konulardaki kararları değişik kaynaklardan etkilenir.
- C) Toplumsal kurallara uymayan davranışlar çevrenin tepkisiyle karşılaşır.
- D) Birey bir ihtiyacını karşılamak için farklı gruplarla ilişki kurabilir.
- E) Bireyin ihtiyaçları çoğaldıkça davranışları da buna bağlı olarak çeşitlenir.

(1989-ÖSS)

7. Sosyal etki, bireyin, başkalarının varlığından etkilenecek davranışını değiştirmesine veya benimsemediği bazı davranışlarda bulunmasına yol açar.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi sosyal etkiye örnek gösterilemez?

- A) Ev sahibinin, zevk almadığı halde konuğuyla sohbeti sürdürmesi
- B) Bir gencin, giyimini yeni girdiği arkadaş grubunun beğenisine göre değiştirmesi
- C) Yalnızken şarkı söylemeyi seven bir çocuğun, topluluk karşısında şarkı söylemekten sıkılması
- D) Bir kişinin evinde, yemek yerken çatal bıçak kullanmadığı halde lokantada kullanması
- E) Tarih dersine ilgi duyan bir öğrencinin, bu derse diğer derslerinden daha çok çalışması

(1993-ÖSS)

8. Nasrettin Hoca bir gün ata binmeye heveslenmiş. Ancak atın üstüne çıkmayı bir türlü başaramamış. Bunun üzerine, "Hey gidi gençlik hey!" diyerek içini çekmiş. Şöyle bir çevresine bakınıp kimsenin olmadığını görünce de kendi kendine, "Hoca, Hoca! Senin gençliğini de biliriz." demiş.

Bu fıkrada Nasrettin Hoca'nın ata binememesini, önce, genç olmamasına bağladığı halde, sonradan gençliğinde de ata binemediğini itiraf etmesi aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Sosyal etkinin yokluğu
- B) Fiziksel yetersizlik
- C) Algısal bozukluk
- D) Dikkat ve güdü eksikliği
- E) Öğrenme güçlüğü

(1994-ÖSS)

9. Atatürk'ün lider olarak ortaya çıkmasında rol oynayan etkenlerden biri, Anadolu toprağının ve insanının başka ulusların denetimi altına girmiş olmasıydı. Anadolu insanı bu duruma razı olup, bağımsızlığına ve özgürlüğüne ölümü pahasına sahip çıkmasaydı ve Atatürk'ün aldığı kararlara destek vermeseydi, Atatürk belki de bir Türk lideri olamayacaktı.

Bu parçada, bir liderin ortaya çıkmasında rol oynayan etkenlerin hangisinden söz edilmektedir?

- A) Yeni düşüncelerin topluma önemli görülmesi
- B) Elverişli toplumsal koşulların bulunması
- C) Toplumda geleneksel ilişkilerin yaygın olması
- D) Liderin sorunlara gerçekçi çözüm yolları önermesi
- E) Liderin belirli bir eğitim düzeyine gelmiş olması

(1995-ÖSS)

10. Bir araştırmada, aynı deneklerden hem grup halinde hem de tek başlarına bazı kararlar almaları istenmiştir. Deneklerin grup halindeyken, tek başlarına oldukları durumlara göre daha riskli kararlar aldıkları gözlenmiştir.

Grup halinde olmanın birey üzerinde böyle bir etki göstermesi, aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Grup üyelerinin riske girme konusunda aynı tutuma sahip olmamasıyla
- B) Riske girmenin getireceği sonuçların bilinmemesiyle
- C) Riskli kararlar almanın bireyleri heyecanlandırmasıyla
- D) Grup üyelerinin cesaretli kişiler olmasıyla
- E) Sorumluluğun grup üyeleri arasında paylaşılmasıyla

(1995-ÖYS)

11. Reklâmlarda bireylerin tüketim alışkanlıklarını, siyasi propaganda da ise bireylerin siyasi tercihlerini etkilemek için yoğun çaba harcanır.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisini sağlamak reklâm ve propagandanın ortak amacıdır?

- A) Zihinsel gelişim
- B) Algı yanılması
- C) Tutum değişikliği
- D) Kişilik değişimi
- E) Duygusal gelişim

(1996-ÖYS)

12. Bir grup arkadaşıyla lokantaya giden bir genç, aç olmadığı halde, arkadaşlarının yediği yemeklerin kokusundan ve görüntüsünden etkilenecek kendisi de yemek yemiştir.

Bu örnek, tok bir insanın yemek yemesinde aşağıdakilerden hangisinin etkili olabileceğini göstermektedir?

- A) Gereksinim düzeyinin
- B) Dış uyarıcılarının
- C) Öğrenmenin
- D) Beden yapısının
- E) Beklentilerin

(1998-ÖSS)

13. Sosyal psikolojide, birden çok bireyin "grup" sayılabilmesi için bazı koşulların yerine gelmesi gerekir.

Aşağıdakilerden hangisi bu koşullardan biri değildir?

- A) Ortak amaçların olması
- B) Ortak değerlerin oluşması
- C) Bireylerin kendilerini grup olarak hissetmeleri
- D) Bireylerin birbirleriyle etkileşim içinde olmaları
- E) Bireylerin aynı mekânda bulunmaları

(1998-ÖYS)

14. I. Sabahları geç kalkmaktan hoşlanıyorum.
II. Annem istediği için erken kalkıyorum.
III. Hafta sonlarında sabahları geç kalkıyorum.

Bu sözlerin her biri, söyleyen kişinin hangi davranışı hakkında bilgi vermektedir?

	I	II	III
A)	Uyma	Tutum	Alışkanlık
B)	Alışkanlık	Tutum	Uyma
C)	Tutum	Uyma	Alışkanlık
D)	Tutum	Alışkanlık	Uyma
E)	Alışkanlık	Uyma	Tutum

(2006-ÖSS)

15. Yağmur çiselerken şemsiyemizi açıp açmamakta tereddüt ederiz. Gözümüz başkalarının şemsiyelerinde olur. Birçok kişi şemsiyesini açmışsa biz de açarız, açmamışsa kapalı tutarız.

Bu parçada anlatılan durum aşağıdakilerden hangisine örnek oluşturur?

- A) Sosyal uyum
B) Normların oluşumu
C) Değerlerin ortaya çıkması
D) Sosyal grup oluşumu
E) Sosyal sorumluluk

(2007-ÖSS)

16. Okullar arası bilgi yarışması yapılacağını söyleyen öğretmen, istekli öğrenciler arasından bir grup oluşturur. Yarışma öncesinde birbirlerini rakip olarak gören, birbirleriyle pek de anlaşamayan bu öğrenciler, yarışmaya hazırlık sürecinde inanılmaz bir uyum ve çalışma sergileyerek öğretmenlerini bile şaşırtırlar.

Bu parça aşağıdaki yargılardan hangisini destekler?

- A) Grup başarısı için bireylerin itaatkâr olması gerekir.
B) Sosyal etki, bireyi uyma davranışına zorlar.
C) İyi bir lider güçlü bir grup oluşturur.
D) Sosyal etki, grupta söz birliği olmasına bağlıdır.
E) Ödüle ulaşma isteği grup içi dayanışmayı artırır.

(2009-ÖSS)

17. Seksenli yıllarda üretimi ihtiyaçtan fazla olduğundan yeşil mercimekler silolarda birikir. Mercimek tüketimini artırmak için çareler aranır. Aralarında bir sosyal psikoloğun da yer aldığı, uzmanlardan oluşan ekip, tutum değişikliği sağlamak üzere çalışmaya başlar. Bunun sonucunda radyo ve televizyonda yeşil mercimeğin hem yararları anlatılır hem de onunla yapılan yemek, börek vb. tarifleri verilir.

Bu parça tutum değiştirmede aşağıdakilerden hangisinin önemini vurgulamaktadır?

- A) Otoritelere itaat etme gereği duymanın
B) Grup içinde uyumlu görünmeye çalışmanın
C) Güvenilir kaynaklara başvurma
D) Tüketicinin ön yargılarını yok etmeye çalışmanın
E) Tüketicinin düşüncesine uygun davranmanın

(2010-LYS/4)

18. Televizyonda konuşma yapan bir inşaat firmasının halkla ilişkiler temsilcisi, hedef kitlelerinin izledikleri dizileri araştırdıklarını, o dizilerdeki kahramanların yüzlerine reklâmlarda yer verdiklerini söyler. Bu tür reklâmlardan sonra da evlerin satışlarında anlamlı bir artış olduğunu gözlediklerini dile getirir.

Bu parçadaki reklâmın başarılı olması dizi izleyicilerinin aşağıdaki özelliklerinden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Dizi kahramanlarıyla özdeşim kurma
B) Dizi kahramanlarını otorite kabul etme
C) Televizyonda konuşma yapan kişiye güven duyma
D) Toplumda farklı bir yer edinme isteği
E) Televizyonda konuşma yapan kişiyi beğenme

(2011-LYS/4)

Not: Bu üniteden, 1982–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam **43** soru sorulmuştur.

A. ÖĞRENMENİN TANIMI

Öğrenme: Tekrar ve yaşantı sonucu davranışlarda meydana gelen oldukça kalıcı bir değişimdir. **Mesela;** sobadan eli yanan bir çocuğun bir daha sobayı ellememesi.

Öğrenme insan yaşamında çok önemli yeri olan bir bilişsel süreçtir. Buna göre, öğrenme, uyarıcı ile davranış arasına giren bir ara değişkendir. Öğrenme doğduğumuz andan itibaren başlar hayat boyu sürer.

Organizmada meydana gelen her davranış ve davranış değişikliği öğrenme değildir. Bir davranışın öğrenilmiş olması için şu üç özelliği taşıması gerekir:

- 1-) Öğrenmede az veya çok olumlu ya da olumsuz yönde **davranış değişikliği** mutlaka olur.
- 2-) Davranışın uzunca bir süre devam etmesi gerekir.
- 3-) Öğrenmede söz konusu olan davranış değişikliği **tekrar ve yaşantı sonucu** meydana gelmiş (sonradan kazanılmış) olması gerekir. Yoksa her davranış değişikliği öğrenme değildir.

Bu anlamda **içdürtü, içgüdü, refleks, büyüme ve olgunlaşma** sonucu meydana gelen davranış değişiklikleri öğrenme değildir. Mesela; açlık, susuzluk, annelik gibi içdürtüler organizmayı harekete geçirir. Bu içdürtüler sonucu meydana gelen davranışların çoğu doğuştan kazanılmıştır. Arının bal yapması, örümceğin ağ örmesi, ördeğin yüzmesi içgüdüsel davranışlara, şiddetli gürültüyle irkilme refleksif bir davranışa örnektir.

Büyüme: Organizmanın bedensel (fiziksel) olarak değişim göstermesidir. Büyüme organizmada meydana gelen **nicel** bir olaydır. Büyüme, beden hem dış hem de iç organlarında oluşur. **Mesela;** boyun uzaması, ağırlığın artması, kasların büyümesi.

Olgunlaşma: Organizmanın, hem bedensel hem de zihinsel değişim süreciyle ortaya çıkan durumdur.

Olgunlaşma organizmanın doğuştan getirdiği biyolojik donanımın zaman içinde kendiliğinden (çevresel koşullardan bağımsız) değişmesidir. Bu değişim kalıtsal donanımla sınırları belirlenmiştir.

Olgunlaşma çevresel yaşantılardan (öğrenme) bağımsız olarak işler. Olgunlaşma sonucunda ortaya çıkan davranışlar (yürüme, dik durma, sesleri çıkarma) öğrenme ürünü olarak sayılamazlar. Ancak olgunlaşma öğrenme için ön koşuldur. Mesela; çocuğun bisiklete binebilmesi için belli bir fiziksel seviyeye (olgunlaşmaya) ulaşmış olması gerekir. Bu fiziksel seviye ile kastedilen sinir, kas ve zihin gelişiminin belli bir olgunluğa ulaşmasıdır.

Alkol, uyuşturucu madde, narkoz, ilaç gibi maddelerin etkisiyle oluşan ve bu maddelerin etkisinin kalmasıyla da kaybolan davranışlar öğrenilmemiş geçici davranışlardır. Mesela; narkoz halinden uyanırken söylenen sözler veya aşırı alkol alan birinin kaba ve ölçsüz konuşması gibi. Ayrıca hormonal salgılara bağlı değişikliklerden terleme, kızarma, karşı cinse ilgi duymaya başlama gibi davranışlar da öğrenme değildir.

B. ÖĞRENME TÜRLERİ

1. KOŞULLANMA YOLUYLA ÖĞRENME:

a) Klasik Koşullanma: Organizmanın doğal bir uyarıcıya gösterdiği doğal tepkiyi onun yerine geçen yapay bir uyarıcıya da göstermeyi öğrenmesidir. Yani amaç en başta tepki verilmeyen bir nötr uyarıcıya (zil) doğal tepki verilmesini sağlamaktır. Klasik koşullanma bir yapay uyarıcıdan sonra doğal uyarıcının verilmesine ve bu olayın koşullanma gerçekleşinceye kadar tekrarlanmasına dayanır.

Nötr uyarıcı: Organizmanın başlangıçta herhangi bir tepki vermediği yapay uyarıcıdır. Deneyin öncesindeki (başlangıcındaki) zil sesi.

Koşulsuz (doğal) uyarıcı: Organizmanın doğuştan getirdiği özellikleri nedeniyle bir koşula gerek kalmaksızın doğal tepki verdiği uyarıcıdır. Yani öğretilmemiş uyarıcıdır (su, yiyecek). Deneydeki et.

Koşullu (yapay) uyarıcı: Organizmanın sonradan kazandığı özellikler nedeniyle bir koşula bağlı olarak tepki vermeyi öğrendiği uyarıcıdır. Yani öğretilmiş uyarıcıdır. Deney sonrasında zil sesi koşullu oldu.

Koşulsuz (doğal) tepki: Organizmanın doğal uyarıcıya verdiği tepkidir (Sıcak ortamda terleme, soğukta titreme). Deneyde ete verilen salya tepkisi.

Koşullu (yapay) tepki: Organizmanın koşullu uyarıcıya verdiği tepkidir. Belli bir şarta bağlı olarak verilen tepkidir. Zil sesine verilen salya tepkisi.

Pavlov'un Deneyi: Köpeklerin doğal uyarıcı olan et karşısında **doğal bir tepki** olarak salya tepkisi gösterdiğini biliriz. Pavlov köpeğin bu salya tepkisini zil karşısında da göstermeyi öğretmeye çalışmıştır. Bu amaçla Pavlov köpeklere et vermeden önce zil uyarıcısı vermiştir. Köpekte doğal olarak hiçbir tepki oluşmamıştır. Daha sonraları, her et verilmesinden hemen önce, zil sesi uyarıcısı verilmiştir ve köpek salya tepkisi göstermiştir. Bu işlem 25-30 kere tekrarlanmıştır ve köpek bir süre sonra zil ile et arasında bir **bağ kurmayı** öğrenmiştir. Daha sonra köpeğe sadece zil sesi uyarıcısı verildiğinde köpek salya tepkisi gösterebilmiştir.

- 1-) Zil sesi (nötr uyarıcı) verilir → Tepki yoktur.
- 2-) Et (koşulsuz uyarıcı) → Salya tepkisi (koşulsuz tepki)
- 3-) Zil sesi ve hemen sonrasında et verilir ve işlem 25-30 kere tekrarlanır. → Salya tepkisi olur.
- 4-) Zil sesi (koşullu uyarıcı) → Salya tepki (koşullu tepki)

Bu deneyde zil sesi başlangıçta nötr uyarıcıdır. Yani önce tepki uyandırmaz. Koşullanmadan sonra zil sesi koşullu uyarıcı olur. Zil sesine karşı salya salgılanması ise **koşullu tepkidir**.

Yemek kokusunun açlık hissini uyarması, limonu gören birinin ağzının sulanması, sık sık tekrarlanan reklâmlar ile insanların koşullandırılması, insanlarda ortaya çıkan fobi, hobi, tutum, önyargı, batıl inançlar, öğrenilmiş çaresizlik gibi duygu, düşünce ve davranışların temelinde klasik koşullanma vardır.

b) Edimsel Koşullanma (Araçlı): Organizmanın rastlantısal nitelikteki davranışlarını pekiştirme yaparak biçimlendirme veya yönlendirme durumudur. İstenilen davranışta olumlu pekiştireç, istenmeyen davranışta ise olumsuz pekiştireç verilerek bu yönlendirme yapılır. Yani edimsel koşullanma, ödüle götüren ya da cezadan kurtaran bir davranışın koşullanma yoluyla öğrenilmesidir.

Skinner'in Deneyi: Aç bırakılmış fare, koşullanma (Skinner) kutusuna koyulur. Fare kutuda serbestçe dolaşır ve çeşitli davranışlarda bulunur; nesnelere bakar, onları koklar, onlara dokunur. Farenin bu hareketleri rastlantısal ve çeşitlilik gösterir. Bu rastlantısal hareketlerinden birinde yiyecek kutusunun olduğu yere gelir, bu alanı kurcalar (deneme-yanılma öğrenme) ve davranışlarından biri pedalın itilmesine sağlar. Pedalı itme davranışı sonunda yiyecek (olumlu pekiştireç) kutuya düşer, fare böylece yiyeceğe ulaşır. Bu deney tekrarlanır ve her seferinde fare yiyeceğe daha kısa sürede ulaşmaktadır. Fare kısa sürede, pedala bastığında yiyecek almakta olduğunu öğrenir. Rastlantısal davranışlar ortadan kalkar. Fare kutuya konulduğunda derhal pedala basar ve yiyeceğini alır.

c) Klasik ile edimsel koşullanma arasındaki farklar

- 1-) Klasik koşullanmada **organizma** pasifken (edilgen), edimsel koşullanmada aktiftir (etkin).
- 2-) Klasik koşullanmada uyarıcılar, refleksler ve doğuştan getirilen tepkiler şartlandırılır. Yani klasik koşullanmada **davranış** bellidir. Edimsel koşullanmada ise rastlantısal davranışlar şekillendirilir. Edimsel koşullanmada davranışlar başlangıçta çeşitlilik gösterir. Bu nedenle hangi davranışın gösterileceği belli değildir.
- 3-) Klasik koşullanmada **uyarıcı** (ses, ışık gibi) bellidir, edimsel koşullanmada ise uyarıcı belli değildir.
- 4-) Klasik koşullanmada **pekiştireç** (uyarıcı) davranıştan önce verilir ve davranışa bağlı değildir. Edimsel koşullanma da ise organizma istenilen davranışı yaptığı anda olumlu pekiştirecini alır veya olumsuz pekiştireçten kurtulur. Yani davranışa bağlıdır ve sonra verilir.

ç) Koşullanmada kullanılan kavramlar

1-) Uyarıcı genellemesi: Organizmanın koşullu uyarıcıya gösterdiği tepkiyi, koşullu uyarıcıya benzeyen diğer uyarıcılara da göstermesidir. **Mesela;** Pavlov deneyinde köpek, zil sesine benzeyen çan sesine karşı da salya salgılama tepkisi göstermiştir. Ayrıca bir çocuğun her sakallıya dede demesi, beyaz önlüklü bir doktordan korkan bir çocuğun, beyaz giyinmiş herkesten korkması, köpek tarafından ısırılan bireyin tüm köpeklerden korkması.

2-) Ayırt etme: Organizmanın diğer uyarıcılardan, koşullu uyarıcıyı ayırt etmesidir. Yani sadece koşullu uyarıcıya tepki vermesidir. Ayırt etmeyi sağlayan uyarıcıya ise **ayırt edici uyarıcı** denir. **Mesela;** bireyin kendisini ısırın sokak köpeği ile komşusunun evinde beslediği köpeği ayırt etmesi. Bir bebeğin sadece annesine gülümsemesi.

3-) Koşullanmanın sönmesi: Koşullanma yoluyla oluşmuş koşullu davranışın (zile karşı salya tepkisi) pekiştireç verilmemesi (et) sonucu zaman içerisinde kaybolmasıdır. Koşullu davranış zaman içerisinde ortadan kalkar, çünkü organizma daha önce kurduğu bağı kaybeder ve davranışı terk eder.

4-) Kendiliğinden geri gelme: Unutulan, sönen davranışların tekrar kendiliğinden geri gelmesidir.

5-) Pekiştirme: Pekiştireç kullanarak davranışın yapılma olasılığını artırma işlemine pekiştirme denir. Pekiştirme olumlu uyarıcılarla yapılırsa olumlu pekiştirme, olumsuz uyarıcılarla yapılırsa olumsuz pekiştirme adını alır.

6-) Pekiştireç ve türleri: Davranışın hemen arkasından verilerek, istenen davranışın ortaya çıkma olasılığını artıran veya davranışı kuvvetlendiren uyarıcılara denir. Pekiştireçler ikiye ayrılır: olumlu ve olumsuz pekiştireçler

- Olumlu pekiştireçler: Davranışın hemen ardından verilerek davranışın ortaya çıkma ve tekrarlanma olasılığını artıran uyarıcılardır. Olumlu Pekiştireçler organizma için istenilen uyarıcılardır. Bunlar ödül olarak nitelendirilebilir. Mesela; takdir edilmek, statü kazanmak, plaket almak, takdirname almak birer olumlu pekiştireçtir.

- **Olumsuz pekiştireçler:** Ortadan kaldırıldığında veya verilmediği zaman davranışın ortaya çıkma olasılığını artıran uyarıcılardır. Yani belli bir davranış yapıldıktan sonra, organizmayı rahatsız edici bir durum ortadan kalkarsa o zaman aynı davranışın yapılma olasılığı artar. Çok sıcak veya çok soğuk ortamdan kurtulma, bedende acı veren bir durumdan kurtulma gibi durumlar olumsuz pekiştirece örnektir.

Pekiştireçler birincil ve ikincil pekiştireç diye de ikiye ayrılır. **Birincil pekiştireçler**, öğrenilmemiş olan, her türlü organizmada doğuştan etkili olan, organizmanın temel biyolojik ihtiyaçlarını gideren uyarıcılardır. Mesela; su, yiyecek, içecek, uyku gibi. **İkincil pekiştireçler**, doğuştan getirilmeyen etkisini sonradan öğrenme yoluyla kazandığımız pekiştireçlerdir. Mesela; para, ödül, beğenilme gibi.

7-) Pekiştirme tarifeleri: Pekiştirme işlemi **sürekli** ya da **aralıklı** olmak üzere iki şekilde uygulanır.

- **Sürekli pekiştirme:** Yapılan her istedik davranışın pekiştirilmesidir. Yeni bir davranışın kazandırılmasında etkilidir.

- **Aralıklı pekiştirme:** Yapılan her istedik davranıştan sonra pekiştirme verilmez.

Pekiştirme işlemi belirli davranışlarda yapılacağı gibi (bir giyim mağazasının her üç ürün alana bir ürün hediye vermesi) belli zamanlarda da (memurların her ayın 15'inde maaşlarını almaları) yapılabilir. Ya da pekiştirme işleminin ne zaman yapılacağı belli değildir (milli piyango bileti alan bireyin bazen üç kerede, bazen beş kerede ikramiye çıkması, bir işçiye aylık ücretini o ay içinde herhangi bir günde verme).

Aralıklı pekiştirilen davranışların kalıcılığı, sürekli pekiştirmeden daha fazladır.

8-) Ceza: Organizmada istenmeyen bir davranış ortadan kaldırmak veya tekrarlanma olasılığını azaltmaya yönelik yapılan uygulamadır. İki türlü ceza vardır: Birinci tip ceza ve ikinci tip ceza.

Birinci tip ceza: Organizma için **olumsuz sayılan uyarıcıların ortama katılarak** davranış ortadan kaldırma veya davranışın tekrarlanma olasılığını azaltma amacıyla uygulanan cezadır. **Mesela;** eve geç gelen gence kızılması, maçı kaybeden sporcuların antrenman sayısının artırılması, yaramazlık yapan çocuğun ağzına biber sürülmesi gibi.

İkinci tip ceza: Bireyin yaptığı bir davranışa karşılık, **organizma için olumlu sayılan ortamdaki uyarıcıların ortamdan çıkarılarak** istenmeyen davranışın ortadan kaldırılması veya tekrarlanma olasılığının azaltılması amacıyla uygulanan cezadır. **Mesela;** bir futbolcuya kırmızı kart gösterilmesi, trafik suçu işleyen sürücünün ehliyetine el konulması.

Uyarı: Olumsuz pekiştirme ile ceza birbirinden farklıdır. Olumsuz pekiştirme davranışların kazandırılması, ortaya çıkarılması amacıyla yapılırken, ceza istenmeyen davranışların ortadan kaldırılması amacıyla yapılır. Pekiştireç davranış güçlendirirken, ceza zayıflatır ya da bir süre için durdurur. Ayrıca olumsuz pekiştireç davranışın yapılmasından önceki rahatsız edici durumken, ceza istenmeyen davranıştan sonra organizmanın rahatsız edici bir durumla karşılaşmasıdır.

2. MODEL ALARAK ÖĞRENME (Gözleyerek Öğrenme, Sosyal öğrenme): Bazı şeyleri öğrenirken çevremizdeki diğer insanları gözleyerek veya model alarak yaparız. Bu tür öğrenmelere model alarak öğrenme denir. Bu öğrenme, hem hayvanlarda hem de insanlar da görülür. **Mesela;** küçük bir kız çocuğu, annesini taklit ederek, kendi oyuncak bebeğini giydirmesi, uyutması, Papağanların da insanların konuşmalarını taklit ederek konuşması.

3. BİLİŞSEL ÖĞRENME: Biliş insanın dünyayı tanıma, anlama ve öğrenmeye yönelik gösterdiği tüm zihinsel etkinlikleridir. Bilişsel öğrenmenin diğer adı karmaşık öğrenmedir. En üst düzeydeki öğrenmedir. İnsan öğrenmelerinin çoğu bilişsel öğrenmedir.

Bilişsel öğrenme zihinde oluşur; zihinde yapılan işlemleri (algılama, hatırlama, bellek, düşünme gibi) içerir. Bilişsel öğrenmede dıştan alınan uyarıcılar algılanır, önceki bilgilerle karşılaştırılır ve yeni bilgiler oluşturulur. Oluşturulan bu bilgiler belleğe depolanır. Bu sırada eski bilgilerde yeni anlamlar ve bağlar kazanır. **Mesela;** ders çalışırken yapılan öğrenme bilişsel öğrenmedir.

a) Farkında varmadan öğrenme (örtük öğrenme): Tolman yaptığı araştırmalar sonucunda bazı öğrenmelerin istem dışı gerçekleştiğini kanıtlamıştır ve bu tür öğrenmelere “gizli (örtük) öğrenme” adını vermiştir. Bu öğrenme, öğrenmeye yönelik herhangi bir çaba sarf etmeden ve istek duymadan gerçekleşir. Çoğu zaman ihtiyaç anında davranışa dönüştüğü zaman öğrenmenin olduğu fark edilir.

Mesela; her gün dershaneye gidip gelirken çoğu iş yerlerini, yolları bu şekilde öğreniriz.

b) Yer (Mekân) Öğrenme: Çevremizdeki eşyaların, nesnelerin yerlerinin zihnimizde bilişsel haritasını (sağ, sol, kuzey, güney, yukarıda, aşağıda, merkezde vb.) çizmektir. Mekânla ilgili ipuçlarından yola çıkılarak bu öğrenme yapılır. **Mesela;** evim caminin arkasında, Trabzon Türkiye'nin kuzeyinde gibi.

Uyarı: Yer öğrenme bazı kuramcılar tarafından örtük (gizil) öğrenme başlığı altında ele alınır.

c) Kavrayarak öğrenme (Sezgisel, İçgörüsöl Öğrenme): Çözölmesi gereken problemin kavramları, elemanları arasındaki ilişkinin farkına **birden bire** varılarak öğrenmenin gerçekleşmesidir. Yani aniden kavrayış durumudur.

Mesela; Arşimed, suyun kaldırma kuvveti ile ilgili olarak uzun süre çalışmasına karşın bir sonuca ulaşamamış; ancak bir gün, hamamda yıkanırken, taşın su üstünde yüzmesinden esinlenerek, aniden suyun kaldırma kuvveti ile ilgili yasayı bulmuştur (1993-ÖYS).

Mesela; bir öğrencinin matematik probleminin çözümünü birden buluvermesi. Başına elma düşmesi sonucunda, Newton'un yerçekimi kanunu bulması.

Bu öğrenmede birey daha önce çalışmış, zihnini yormuş, çeşitli yollar denemiş ancak bir türlü başarılı olamamıştır. Bunun üzerine belli bir zaman çalışmalarını askıya almışken, birden çözüm yolunu bulmuştur.

ç) Deneme-yanılma yoluyla öğrenme: Organizma yaşam süresince birçok problemle karşılaşır. Bu problemlerin çözümleriyle ilgili genelde hiçbir fikri de yoktur. Bu nedenle organizma, amaca ulaşmak için veya problemi çözmek için çeşitli davranışlarda bulunur. Bu davranışlardan çözümü sağlayan davranışların benimsenip çözümü sağlamayan davranışların ise terk edilmesiyle gerçekleşen öğrenmeye deneme-yanılma öğrenmesi denir. Hem koşullanma sürecinde hem de bilişsel öğrenme sürecinde deneme-yanılma süreci vardır.

Hata miktarı azaldıkça öğrenme artıyor demektir. Zekâ düzeyi arttıkça deneme-yanılma sayısı da azalır.

Mesela; Edison'un ampülü bulması, kilitli bir kapıyı birçok anahtar deneyerek açma, televizyon kumandasındaki tuşların işlevlerini çoğu kere deneme yanılma yoluyla öğreniriz.

d) Psikomotor (devimsel) öğrenme: Daha çok becerilerin geliştirilmesine yönelik bir öğrenmedir. Bu öğrenme bir işin, davranışın nasıl daha iyi, hızlı, doğru ve hatasız yapılacağının öğrenilmesidir.

Mesela; Çatal kaşıkla yemek yemeyi öğrenmek, Daktilo de yazmayı öğrenme, otomobil kullanmayı öğrenmek, bir müzik aletini kullanmayı öğrenmek.

Psikomotor öğrenmede beden, kas, zihin ve yapılacak iş arasında bir eşgüdüm söz konusudur. Ancak, motor öğrenmelerde üzerinde daha çok durulan şey, davranışın yapılış tarzıdır. Motor öğrenme genellikle davranışın yapılmasındaki hız ve hatasızlıkla ölçülür. **Mesela;** daktilo sınavlarında hız değerlendirilirken hatalar da hesaba katılır.

C. ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

1. Öğrenenle ilgili faktörler
2. Öğrenme yöntemiyle ilgili faktörler
3. Öğrenilecek konuyla ilgili faktörler
4. Öğrenme ortamıyla ilgili faktörler

1. Öğrenenle İlgili Faktörler

a) Motivasyon (güdülenme): Öğrenmede istekli olmak demektir. Kişinin öğrenmeye hazır olması ve öğrenmeye ihtiyaç duymasıdır. Motivasyonu sağlamak veya artırmak amacıyla ödöl ve ceza yöntemleri uygulanır. Aynı zamanda rekabet ortamıyla da motivasyon sağlanmaya çalışılır. **Mesela;** normalde İngilizce öğrenmeye ihtiyaç duymayan birisi, yabancı ülkeye gittiği zaman oranın dilini öğrenmeye çalışması gibi.

b) Yaş: Öğrenme yeteneği 20 yaşa kadar artar, yaklaşık 50 yaşa kadar sabit kalır, ondan sonra düşmeye başlar. Yaşamın son dönemlerinde yeni şeyler öğrenmek iyice zorlaşır.

c) Olgunlaşma: Öğrenme için zorunlu faktördür. Organizmanın bir öğrenebilme yapabilmesi için, o öğrenmenin gerektirdiği olgunluk düzeyine sahip olması gerekir. **Mesela;** 6 aylık bebeğe yazı yazmayı veya bisiklet kullanmayı öğretemeyiz.

ç) Zekâ: Zekâ derecesi ile öğrenme doğru orantılıdır. Zekâ derecesi arttıkça öğrenmede artar.

d) Genel uyarılmışlık hali: Öğrenme için organizmanın normal düzeyde uyarılmaya ihtiyacı vardır. Aşırı ve yetersiz uyarılma düzeyleri öğrenme için olumsuzdur. **Mesela;** yatakta ders çalışmak gibi gevşetici eğilim öğrenmeyi engelleyici bir durumdur. Çünkü böyle bir durumda uyarılma düzeyi düşüktür.

e) Psikolojik durum: Kişinin duyguları, heyecanı, korkuları, kaygıları öğrenmeyi etkiler. Öğrenme için belli oranda kaygı gereklidir. Aşırı ve yetersiz kaygı ise öğrenmeyi olumsuz etkiler.

f) Türe özgü hazır oluş: Kişinin fizyolojik durumu, genetik donanımı öğrenebilecek konu veya davranışa uygun olmalıdır. **Mesela;** bir insana uçmayı öğretemeyiz. Görmeyen birine atıcılığı öğretemeyiz.

g) Önceki öğrenmeler ve deneyimler (Transfer-Aktarma): Önceki öğrenilenlerin yeni öğrenilenleri olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesine transfer denir. Transfer olumlu ve olumsuz diye ikiye ayrılır.

- Olumlu (Pozitif) transfer: Önceden öğrenilen bilgilerin yeni bilgiler öğrenilmesini kolaylaştırması durumudur. Öğrenilen davranışlar daha önce öğrenilmiş olana benziyorsa olumlu aktarma gerçekleşir. **Mesela;** bisiklet sürmesini bilen birisinin motosikleti kullanmayı daha kolay öğrenmesi gibi.

- **Olumsuz (Negatif) transfer:** Önceden öğrenilen bilgilerin yeni bilgiler öğrenilmesini zorlaştırmasıdır. Öğrenilen davranışlar daha önce öğrenilmiş olandan farklıysa olumsuz aktarma gerçekleşir. **Mesela;** direksiyonu soldan olan arabaları uzun süre kullanan birisi, direksiyonu sağdan olan arabayı kullanırken zorlanması veya Q klavye kullanan birisinin, F klavye kullanmakta zorlanması gibi.

h) Sosyokültürel etkenler: Sosyal etkiler sonunda bireyler şemalar ve tutumlar oluşturur. İnsanın neyi öğrenebileceğini, bütün bu sosyal öğrenmeler de etkiler.

Öğrenmeyi olumsuz etkileyen ve bazı kültürlerde daha fazla görülen bir davranış örüntüsü vardır: **öğrenilmiş çaresizlik.** Öğrenilmiş çaresizlikte, bazen birey ne kadar çaba harcarsa harcasın sonucu değiştiremeyeceğini düşünür ve artık çaba harcamaz.

2. Öğrenme Yöntemleri İle İlgili Faktörler

a) Aralıklı veya toplu öğrenme: Öğrenmeyi zamana yayarak kısa çalışma süreleri ile öğrenmeyi yapmak aralıklı öğrenmedir. **Mesela;** 50 dakika ders çalışıp 10 dakika dinlenerek yapılan çalışma aralıklı öğrenmedir.

Çalışma süresince hiç ara vermeden, dinlenmeden yapılan çalışma ise toplu öğrenmedir. **Mesela;** son gün sınava hazırlanma veya 3-4 saat aralıksız ders çalışma gibi.

Yapılan araştırmalarda uzun vadede aralıklı öğrenmenin toplu öğrenmeye göre daha iyi sonuçlar verdiği belirlenmiştir. Çünkü toplu çalışmada öğrenilen bilgiler kısa sürede unutulmaktadır. Uzun süreli ve kalıcı bir öğrenme için aralıklı öğrenme daha etkilidir. Toplu çalışma kısa vadede daha avantajlıdır.

b) Bütün halinde veya parçalara bölerek öğrenme: Öğrenilen konunun tümünün bütün olarak öğrenilmesine bütün öğrenme denir. Öğrenilen konuyu bölümlere ayırarak, her bölümü tek tek öğrenmeye de parçalara bölerek öğrenme denir.

Öğrenilecek konu zor, uzun, anlamsız ve soyut ise parçalara bölerek öğrenme, öğrenilecek konu kolay, kısa, anlamlı ise bütün halinde öğrenme daha avantajlıdır.

c) Sonucun bilinmesi (geri bildirim, dönüt verme): Öğrenmeyi yapan kişi, konuyu ne derece öğrendiğini bilirse öğrenmesinin derecesi artar. Sonuçların bildirilmesi, hataların görülüp düzeltilmesi imkânı verdiğinden öğrenmeyi olumlu etkilemektedir. **Mesela;** öğretilen konularla ilgili yapılan sınavların cevaplarının verilmesi.

ç) Okuma, özetleme, anlatma, uygulama: Okuma tek başına öğrenmede yetersizdir. Okunanların özetinin çıkarılması öğrenmeyi kolaylaştırır. Ayrıca kişinin aktif olduğu anlatma ve uygulama etkinlikleri ile daha kalıcı bir öğrenme gerçekleştirilebilir.

d) Tekrar: Öğrenme sonrası yapılan tekrarlar pekiştirmeyi sağlar. Tekrar hafızayı güçlendirir. Fakat aşırı tekrar motivasyonu düşürür.

e) Programlı öğrenme ve öğretme makineleri: Öğretme araçları kullanılarak gerçekleştirilen yöntemdir. Programlı öğretimde öğretim makinelerinden yararlanılmaktadır.

3. Öğrenilecek Konu (Malzeme) İle İlgili Faktörler

a) Öğrenilecek konu (malzeme) öğrenenin beden ve zihin gelişimine uygun olması gerekir.

b) Öğrenilecek konu öğrenenin ilgisini çekiyorsa ve ihtiyacını karşılıyorsa daha kolay öğrenme olur.

c) Öğrenilecek konu, anlamlı, somut ve kısa olursa daha kolay öğrenme olur. Soyut, uzun ve anlamsız konular ise daha zor öğrenebilir.

ç) Konuya yatkınlık ve aşinalık: Öğrenilecek konuya önceden çalışmak, bir ön hazırlık yapmak konunun daha iyi öğrenilmesini sağlar.

d) Çağrışımsal anlam: Bir malzeme kişide ne kadar çok şeyi çağrıştırıyorsa o kadar kolay öğrenilir. Bireye bir şey ifade etmeyen, bir şey çağrıştırmayan öğrenme malzemesinin öğrenilmesi daha zor olur. Çağrışım **benzerlik, zıtlık, ardışıklık, zamanda ve mekânda yakınlık** ilkeleriyle yapılır. **Mesela;** et dendiğinde inek, koyun, yemek gibi kelimeler çağrışım yapar.

e) Kavramsal benzerlikler (gruplama): Öğrenilen malzemedeki kavramların benzerliğe göre sınıflanması, öğrenmeyi kolaylaştırır.

f) Ayırt Edilebilirlik: Diğerlerinden farklı olan, kolayca ayırt edilebilen malzemeler daha kolay öğrenilir. Etrafındaki diğer uyarıcılardan ayırt edilemeyen bir uyarıcının öğrenilmesi zor olacaktır. **Mesela;** öğretmenler bazı konuları diğerlerinden ayırt etmek için konunun önemli olduğunu, sınavda çıkabileceğini söyleyerek o öğrenme malzemesini diğerlerinden ayırır. Veya öğrenilecek metindeki bazı cümlelerin diğerlerinden farklı olarak “**renkli, koyu, başka yazı karakterinde**” yazılması da algısal ayırt edilebilirliğe örnektir.

4. Öğrenmenin Yapıldığı Ortam

a) Fiziki ortam: Öğrenmenin yapıldığı ortamın ısı, ışık gürültü gibi özellikler bakımından normal olması gerekir. **Mesela;** çok soğuk, sıcak veya çok gürültülü bir ortamda öğrenme zor gerçekleştirilir.

b) Sosyal ortam: Öğrenciyi ders çalışmaktan uzaklaştıracak uyaranlar olmamalıdır. **Mesela;** arkadaş çevresi, aile ortamı, kültür, ekonomik şartlar bu sosyal faktörlerdendir.

1. Aşağıdakilerden hangisi, bilinen öğrenme ilkelerine aykırı düşer?

- A) Verilen ödülün birey için önemli olması öğrenme isteğini artırır.
- B) Öğrenmeler birbirini destekleyici olursa öğrenme kolaylaşır.
- C) Yaşa ve olgunluğa bağlı olmadan her türlü davranış öğrenilebilir.
- D) Öğrenilenlerin sık sık kullanılması, unutmayı azaltır.
- E) Yanlış davranışın öğrenilmiş olması, doğru olanın öğrenilmesini güçleştirir.

(1981-ÖYS)

2. Yeni bir durumla karşılaşan bireyin hangi davranışı, öğrenmede geçişe (transfere) bir örnek olabilir?

- A) Benzeri durumlardan başkalarının ne yaptığına bakması
- B) Düşündüğü çeşitli yolları sırasıyla denemesi
- C) Durumu belirleyen nedenleri bulmaya çalışması
- D) Benzer durumlarda kullandığı ilke ve yöntemlerden yararlanması
- E) Durum hakkında değişik kaynaklardan bilgi toplaması

(1981-ÖYS)

3. “Normal süresi içinde yürüyen bir çocuk, kardeşi doğunca emeklemeye başlamıştır. Bu duruma üzülen anne-baba ilgi gösterdikçe çocuğun emeklemesi daha da artmıştır. Bunun üzerine ana-baba çocuğu bir psikologa götürmüşlerdir. Psikolog, çocuğa emeklediği zaman değil yürüdüğü zaman ilgi gösterilmesini önermiştir. Ana-baba öneriyi uygulamış, bir süre sonra çocuğun emeklemekten vazgeçtiği görülmüştür.”

Yukarıdaki sözü edilen tedavi yöntemi hangi öğrenme ilkesine dayanmaktadır?

- A) Önceki öğrenmelerde uyumlu olan davranışlar daha kolay öğrenilebilir.
- B) Olumlu ve olumsuz davranışlar, başka bireyler örnek alınarak öğrenilebilir.
- C) Ödüllendirilen davranışlar yerleşir, ödüllendirilmeyen ise söner.
- D) Bir davranışın alışkanlık haline gelmesi için sık sık tekrarlanması gerekir.
- E) Yanlış bir davranış düzeltmek; yeni bir davranış öğrenmekten zordur.

(1982-ÖYS)

4. Japon ana - baba çocuğun nasıl davranmasını istiyorlarsa çocuğuna öyle davranırlar; sakin, yumuşak, ölçülü ve hoşgörülü.

Japon ana - babalar çocuklarının öğrenmede hangi yolu izlemelerini beklemektedirler?

- A) Yeni bilgiler öğrenirken eskilerden yararlanma
- B) Örnek alınan kişilerin davranışlarını benimseme
- C) Bir durumda gösterilen davranışı her durumda tekrarlama
- D) İstenilen davranışlarını sınama - yanılma yoluyla bulma
- E) Ödüllendirilen davranışları yapma, cezalandırılanları yapmaktan kaçınma

(1983-ÖYS)

5. "Suçlu bir çocuğu cezalandırırken, toplumun da çocuğa karşı ödevlerini yerine getirmesini sağlamak gerekir."

Aşağıdakilerden hangisinin, bu görüş doğrultusunda olduğunu söylenemez?

- A) Çocuğa suça yönelten nedenleri araştırma
- B) Çocuğun topluma kazandırılmasını sağlama
- C) Yargılarken, çocuğun onurunu korumaya özen gösterme
- D) Cezalandırma sırasında doğabilecek suça yönlendirici etkileri ortadan kaldırma
- E) Çocuğun cezasını belirli bir yaşa kadar erteleme

(1983-ÖYS)

6. “Uçakların ilk kullanıldığı günlerde yeni bir uçak kumanda aygıtları eski modeldekilere göre farklı yerlere yerleştirilmiştir. Bu uçağı kullanan pilotların sıklıkla büyük hatalar yaptıkları görüldü.”

Bu durum, aşağıdakilerden hangisi için bir örnek oluşturur?

- A) Sınama-yanılma
- B) Algı yanılması
- C) Vasıtalı şartlanma (Edimsel koşullanma)
- D) Unutma
- E) Negatif transfer (Olumsuz aktarma)

(1983-ÖYS)

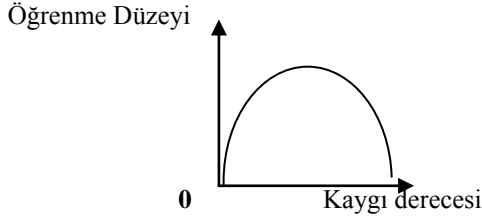
7. Kendisine piyangodan hiç ikramiye çıkmayan bir kişi, bir süre sonra, piyango bileti almaktan vazgeçebilir. Ara sıra bir miktar ikramiye çıkan başka bir kişi ise bir süre daha bilet almaya devam edebilir.

Bu durum, öğrenmeyle ilgili aşağıdaki genellemelerden hangisi için bir örnek olabilir?

- A) Belirsiz aralıklarla ödüllendirilen davranışların sönmeye zordur.
- B) Bir kişi için ödül alan bir durum, başka bir kişi için ödül değeri taşımayabilir.
- C) Ceza istenmeyen davranışları söndürmekte etkisiz bir yoldur.
- D) Bir davranışın süreklilik kazanması için her seferinde pekiştirilmesi gerekir.
- E) İstenmedik bir davranışın cezalandırılması, bir başka istenmedik davranışın ortaya çıkmasına neden olabilir.

(1984-ÖYS)

8. Bir araştırmada, kaygı derecesi ile öğrenme düzeyi arasında aşağıdaki şekilde gibi bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.



Bu ilişki, aşağıdaki ifadelerde hangisiyle açıklanabilir?

- A) İnsan hiç kaygı duymadan da çok şey öğrenebilir.
- B) Kaygı derecesi arttıkça öğrenme düzeyi de artar.
- C) Biraz kaygı, öğrenmeyi kolaylaştırır, aşırı kaygı zorlaştırır.
- D) Kaygı derecesiyle öğrenme düzeyi arasında bir ilişki yoktur.
- E) Bir şeyi öğrenmek isteyen insan kaygı duymaz.

(1984-ÖSS)

9. Aşağıdakilerden hangisi, öğrenme yoluyla meydana gelen bir davranış değişikliği değildir?

- A) Sobadan eli yanan bir çocuğun, bir daha sobaya dokunmaması
- B) Dört yaşındaki bir çocuğun yirmiye kadar sayması
- C) Yeni boyanmış bir odaya giren birinin, bir süre sonra boya kokusuna alışması
- D) Önceleri köpekten korkmayan birinin, köpeklerden korkar hale gelmesi
- E) Alış-verişe çıkan birinin, daha önce kendisine iyi davranan bir satıcıya yönelmesi

(1984-ÖYS)

10. “Öğrenme için gerekli koşullardan biri, öğrenilecek şeyin bireyin ihtiyacını karşılamasıdır.”

Bu yargıda, hangi etkenin öğrenmedeki rolü vurgulanmaktadır?

- A) Dikkat
- B) Motivasyon
- C) Transfer
- D) Ket vurma
- E) Algı

(1985-ÖSS)

11. “Büyüme, gelişme için gerekli bir koşuldur fakat, tek başına yeterli değildir.”

Aşağıdaki durumlardan hangisinde buna benzer bir ilişki görülmez?

- A) Uyarıcı-duyum
- B) Uyarılma-tepki
- C) Öğrenme-hatırlama
- D) Zekâ-öğrenme
- E) Dikkat-refleks

(1985-ÖSS)

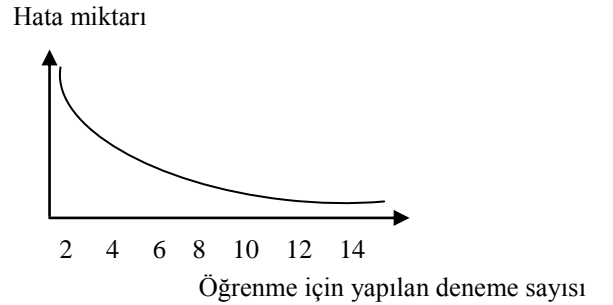
12. “Bir araştırmacı, aç bir fareyi, bir ucunda yiyecek bulunan labirentin öbür ucuna koyuyor.”

Aşağıdakilerden hangisi, bu deneydeki farenin yiyeceğe ulaşma süresini en az etkiler?

- A) Yiyeceğin yaydığı kokunun şiddeti
- B) Labirentin karmaşıklık derecesi
- C) Farenin açlık derecesi
- D) Konulan yiyeceğin miktarı
- E) Farenin labirente alışıklık derecesi

(1985-ÖYS)

13. Aşağıdaki grafikte bir öğrenme deneyinin sonuçları gösterilmiştir.



Bu grafikteki bilgilerden yararlanarak aşağıdaki yargılardan hangisine varılamaz?

- A) Son dört denemede gerçekleşen öğrenme miktarı, ötekilerden daha azdır.
- B) Öğrenmenin tamamlanabilmesi için on dörtten daha çok deneme gerekir.
- C) Belli bir deneme sayısından sonra hata miktarı sabit kalmıştır.
- D) Hata miktarı ilk denemelerde daha hızlı azalmıştır.
- E) Başlangıçta hata yapma olasılığı daha yüksektir.

(1986-ÖYS)

14. Daha önce desen ve çizgi çalışmaları yapmış olan bir çocuğun, böyle bir çalışma yapmayan çocuklara göre, yazmayı daha çabuk öğrendiği ve daha düzgün yazı yazdığı gözleniyor.

Bu durum, aşağıdakilerden hangisine bir örnek olabilir?

- A) Ket vurmaya
- B) Transfere
- C) Şartlanmaya
- D) Yaratıcı düşünmeye
- E) Serbest çağrışma

(1986-ÖYS)

15. Aşağıdakilerden hangisinde, öğrenme ile güdüleme (motivasyon) arasındaki ilişki dile getirilmiştir?

- A) Öğrenen, amacına ulaşmada gerekli olduğuna inandığı bilgi ve becerileri öğrenir.
- B) Bir konunun öğrenilebilmesi için öğrenenin, o konunun gerektirdiği olgunlaşma (gelişim) düzeyine ulaşmış olması gerekir.
- C) Bir konunun öğrenilmesi, o konuyu temel olabilecek bilgi ve becerilerin öğrenilmiş olmasını gerektirir.
- D) Bir konunun iyi öğrenilebilmesi için aralıklarla tekrar edilmesi gerekir.
- E) Parçaları arasında ilişki kurulabilen ve bir bütünlük gösteren şeyler daha kolay öğrenilir.

(1987-ÖYS)

16. İnsanın bir şeyi öğrenmiş olup olmadığını anlamak için onun, o şeyi yapıp yapmadığına bakmak gerekir.

Bu düşüncede olan bir kişinin öğrenme ile ilgili görüşü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) İstekli olma, davranışın görülmeye sıklığını artırır.
- B) İnsan davranışlarının bazıları doğuştan gelir.
- C) Davranışlar, içinde bulunulan ortamdan etkilenir.
- D) Bireyin her davranışı öğrenme ürünü olmayabilir.
- E) Birey, öğrendiklerini davranışlarıyla gösterir.

(1988-ÖSS)

17. Toplumsal davranışlardan çoğu taklit yoluyla öğrenilir. Taklit edilen model, birey için ne kadar güçlü ve önemli ise öğrenme de o derece kolay olur.

Gençlerin sigaraya alışmalarını önlemek için alınabilecek aşağıdaki önlemlerden hangisi bu ilkeye uygun düşer?

- A) Ünlü kişilerin gazete, televizyon ve filmlerde sigarasız görüntülenmesi
- B) İnsan davranışlarının bazıları doğuştan gelir.
- C) Okulda, sigara içen öğrencilerin izlenerek cezalandırılması
- D) Gençlere, sigara yüzünden sağlığını kaybedenlerin örnek gösterilmesi
- E) Gençlere ve çocuklara sigara satışının yasaklanması

(1988-ÖSS)

18. Aşağıdakilerden hangisi, programlı öğrenme tekniğinin öğrenciye sağladığı olanaklardan biri değildir?

- A) Öğrenme süresinin kendi öğrenme hızına göre düzenleyebilme
- B) Öğrenmenin her adımında davranışlarının doğruluğu hakkında bilgi edinebilme
- C) Bir konuyu öğrenirken diğer öğrencilerden bağımsız olarak ilerleyebilme
- D) Öğrenme sırasında, sormak istediği bütün sorulara cevap alabilme
- E) Kolay öğrendiklerine daha az, zor öğrendiklerine daha çok zaman ayırabilme

(1989-ÖYS)

19. “Bakmakla öğrenilseydi kediler kasap olurdu.”

Bu atasözünde, aşağıdakilerden hangisinin öğrenmeyi sağlamada tek başına yeterli olmayacağı belirtilmiştir?

- A) Deneme yanılma
- B) Tekrar
- C) Pekiştirme
- D) Güdülenme
- E) Modeli gözlemleme

(1990-ÖYS)

20. Bir deneyde, önceden bir süre aç bırakılan farenin labirentin öbür ucundaki yiyeceği nasıl bulduğu inceleniyor.

Burada, farenin deneyden önce aç bırakılması, öğrenmede etkili olan koşullardan hangisini karşılamak amacını güder?

- A) Alıştırma
- B) Pekiştirme
- C) Transfer
- D) Güdülenme
- E) Olgunlaşma

(1990-ÖYS)

21. Aşağıdaki uygulamaların hangisinde pekiştirme amacı güdülmemiştir?

- A) Müdürün, okuldaki çevre temizliği çalışmalarına katılan öğrencilere teşekkür etmesi
- B) Öğretmenin, öğrencilere, ödev hazırlarken hangi kaynaklardan yararlanacaklarını bildirmesi
- C) Dersin işleniş sırasında, öğrencilere yöneltilen soruları doğru cevaplayanlara artı verilmesi
- D) Annenin, çocuğuna, ödevini tamamlayınca bahçeye çıkabileceğini söylemesi
- E) Öğretmenin, derse iyi hazırlanmış olan öğrenciyi takdir ettiğini belirtmesi

(1991-ÖYS)

22. Bir işçi kumanda panosunun sol tarafındaki düğmeye basarak çalıştırılan bir makineyi uzun süre kullanıyor. Daha sonra işyerine, kumanda panosunun sağ tarafında bulunan bir düğmeye basarak çalıştırılan yeni bir makine alınıyor. Yeni makineyi kullanmaya başlayan işçi makineyi harekete geçirmek için, bir süre, önce elini kumanda panosunun sol tarafına uzatıp daha sonra sağ taraftaki düğmeye basıyor.

Bu parçada sözü edilen işçinin, yeni makineyi çalıştırmak için sol tarafa yönelme eğilimini sürdürmesi aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Negatif transfer
- B) Pekiştirme
- C) Sönme
- D) Geriye ket vurma
- E) Serbest çağrışım

(1992-ÖYS)

23. Bir çocuk, sahipsiz bir köpek tarafından ısırıldıktan sonra, bütün köpeklerden korkmaya başlar. Bu durum genellemeye örnektir. Bir süre sonra, aynı çocuk sahipsiz köpeklerden korkmayı sürdürürken, yanında sahibi bulunan köpeklerden korkmamaya başlar. Bu ise ayırt etmeye örnektir.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi ayırt etmenin tanımı olabilir?

- A) Değişik durumlarda karşılaşılan benzer uyarıcılara farklı tepkilerden bulunma
- B) Bir davranışın ardından doyum sağlayıcı durumların ortaya çıkmasıyla bu davranışı daha sık gösterme
- C) Öğrenilen bir davranışı uyaran durumun sık sık tekrarlanmasıyla bu davranışı giderek daha seyrek yapma
- D) Çevrede bulunanların davranışlarını gözleyerek onlar gibi davranma
- E) Farklı ortamlarda karşılaşılan benzer uyarıcılara benzer tepkiler bulunma

(1993-ÖSS)

24. Arşimed, suyun kaldırma kuvveti ile ilgili olarak uzun süre çalışmasına karşın bir sonuca ulaşamamış; ancak bir gün, hamamda yıkanırken, tasın su üstünde yüzmesinden esinlenerek, aniden suyun kaldırma kuvveti ile ilgili yasayı bulmuştur.

Bu durum, aşağıdakilerden özellikle hangisi için uygun bir örnektir?

- A) Kavrayış yoluyla öğrenme
- B) Edimsel koşullanma
- C) Model alarak öğrenme
- D) Klasik koşullanma
- E) Programlı öğrenme

(1993-ÖYS)

25. Önceden bazı faaliyetlerin öğrenilmiş olmasının sonradan başka faaliyetlerin öğrenilmesini kolaylaştırmasına “olumlu transfer” denir.

Aşağıdakilerden hangisinde, olumlu transferin en az olması beklenir?

Önceden Öğrenilmiş olan	Sonradan Öğrenilmiş olan
A) Basketbol oynama	Voleybol oynama
B) İngilizce	Fransızca
C) Bisiklet kullanma	Motosiklet kullanma
D) Müzik setini çalıştırma	Bağlama çalma
E) Matematik	Muhasebe

(1994-ÖSS)

26. Uzandığı vazoyu elde edebilmek için ağlayan bir çocuğun annesi, vazoyu çocuğa verdiğinde onun hemen sustuğunu gözlemiş ve daha sonra da her ağladığında çocuğun isteğini yerine getirmeye devam etmiştir. Bu anne, bir süre sonra çocuğunun ağlamayı alışkanlık haline getirdiğinden ve çok “mızımız” olduğundan yakınmaya başlamıştır.

Bu çocuğun ağlamayı alışkanlık haline getirmesi, aşağıdakilerden hangisiyle en iyi açıklanabilir?

- A) Annenin, çocuğun ağlamasını pekiştirmesi
- B) Çocuğun, doğuştan ağlamaya yatkın olması
- C) Annenin, çocuğun her istediğini yapabilecek zamanının olmaması
- D) Annenin, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olması
- E) Çocuğun zihinsel gelişimini henüz tamamlamamış olması

(1994-ÖYS)

27. Edimsel koşullanmada, organizmanın mevcut basit davranımlarından uygun olanları pekiştirip uygun olmayanları pekiştirmeyerek, organizmaya yeni ve karmaşık davranışlar kazandırılmasına “davranışa şekil verme” denir.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisinde “davranışına şekil verme” yönteminin uygulandığından söz edilebilir?

- A) Bir köpeğe takla atmasını öğretme
- B) Akvaryumun sıcaklığını balığın türüne göre ayarlama
- C) Çocuğa besinlerin özelliklerini anlatma
- D) İki filmde hangisinin seyredileceğine karar verme
- E) Üzücü bir olay sonunda ağlama

(1995-ÖSS)

28. Bir deneyde, fareye, labirent karanlıkken sağa, aydınlatılmışken sola dönmeleri öğretilecektir.

Edimsel koşullanma ilkelerine göre, fareye bu davranışın öğretilmesi için aşağıdakilerden hangisinin yapılması uygun olur?

- A) Birinde yalnız sağa, ötekinde yalnız sola dönüşlerin mümkün olduğu iki labirent kullanılması
- B) Biri basit ve karanlık, öteki karmaşık ve aydınlatılmış iki labirent kullanılması
- C) Labirente konan aç fareye önce her sağa dönüşünde, bunun öğrendikten sonra da her sola dönüşünde yiyecek verilmesi
- D) Farenin açken labirente konup, karanlık ve aydınlık durumlarda uygun dönüşlerin sonunda yiyeceklerle ödüllendirilmesi
- E) Deneye aydınlatılmış labirente başlayıp, labirentin yavaş yavaş karartılması ve fareye her sağa dönüşünde elektrik şoku verilmesi

(1995-ÖYS)

29. Organizmanın istenmeyen davranışlarını ortadan kaldırmak için uygulanan ceza iki türdür:

- I. tip cezada, ortama organizma için olumsuz olan bir uyarıcı katılır
- II. tip cezada, ortamda var olan ve organizma için olumlu olan bir uyarıcı ortamdaki kaldırılır.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi II. tip cezaya bir örnektir?

- A) Yazıyı zamanında bitirmeyen bir sekreterin, yöneticisi tarafından azarlanması
- B) Ağır bir trafik suçu işleyen sürücünün ehliyetinin iptal edilmesi
- C) Ocağın düğmeleriyle oynayan çocuğun eline vurulması
- D) Akşam eve geç gelen bir gence ailesinin kızması
- E) Labirentte istenilenin aksi yönde dönüş yapan fareye elektrik şoku verilmesi.

(1996-ÖSS)

30. Psikolojide kullanıldığı anlamda "büyüme" yalnızca bedensel gelişimle ilgili iken "olgunlaşma" çocuğun hem zihinsel hem de bedensel gelişimi ile ilgilidir.

Buna göre bir çocukta aşağıdaki gelişmelerden hangisi olgunlaşma olarak nitelenemez?

- A) Konuşmaya başlaması
- B) Bisiklet sürmesi
- C) Resim yapması
- D) Süt dişlerinin çıkması
- E) Babasını başka erkeklerden ayırt etmesi

(1996-ÖSS)

31. "Bayramda hemen herkes tatile gitmişti; şehir boşalmış gibiydi. Bir sabah baktım, güvercin yemi satan amca bir hafta önce külahını otuz bin liraya sattığı yemleri avuç avuç güvercinlere döküyor. Biliyor ki, güvercinler parktan giderse, durumu çok daha kötü olacak."

Burada, yem satan kişinin güvercinlerin parkı terk etmemesi için gösterdiği davranış, aşağıdaki psikolojik süreçlerin hangisine bir örnektir?

- A) Aşırı uyarılma
- B) Pekiştirme
- C) Uyarıcı genelleme
- D) Kaygı
- E) Yansıtma

(1996-ÖYS)

32. Aşağıdaki davranışlardan hangisinin psiko-motor yönü daha ağır basmaktadır?

- A) Bir fizik problemini çözmeye çalışma
- B) Psikoloji alanında yeni bir kuram önerme
- C) Sırlarını arkadaşlarıyla paylaşma
- D) Çocuğunun başarısından kıvanç duyma
- E) Bir müzik aletini kusursuz çalma

(1997-ÖSS)

33. "Yatmak istemediğim halde 'uyuman gerekli' diyerek yatırırlar. Ama onlar yatmıyorlar." diyen küçük bir çocuğun bu yakınması, istenilen davranışları edindirmede aşağıdakilerden hangisinin önemini göstermektedir?

- A) Model oluşturma
- B) Olumsuz pekiştirme
- C) Öğrenmeye hazır oluşun
- D) Olumsuz transferin
- E) Kavramaya yoluyla öğrenmenin

(1997-ÖYS)

34. Bazı biyologlar, insanın biyolojik yapısında son beş bin yıldır önemli bir değişiklik olmadığını söylemektedirler. Ancak, beş bin yıl önceki bir insanı zaman yolculuğuna çıkarıp çağdaş bir kentin içine bırakabilseydik, bu insan, işe ya da alışverişe giderken otobüse binmek gibi her gün yaptığımız davranışları yapamaz ve büyük bir olasılıkla bir trafik kazasında yaşamını yitirirdi.

Bu parçada, öğrenmenin hangi yönü üzerinde durulmaktadır?

- A) Bedensel gelişmeye bağlı olma
- B) Bir durumdan ötekine aktarılabilme
- C) Güdülerden etkilenme
- D) Basit görünen davranışlarda bile payı olma
- E) Çeşitli yöntemlerle gerçekleştirilebilme

(1998-ÖSS)

35. Bir bebek kendisine gösterilen beyaz bir tavşana korkusuzca yaklaşmıştır. Daha sonra bebeğe, onu korkutan bir gürültü ile birlikte beyaz bir fare gösterilmiş ve bu olay birkaç kere tekrarlanmıştır. Bundan sonra bebek, gürültü verilmemesine karşın beyaz fareyi her görüşünde korkmuştur. Daha sonra bebeğin beyaz tavşandan da korkmaya başladığı görülmüştür.

Bu parçada aşağıdakilerden hangisinde verilenlerin ikisi de örneklendirilmektedir?

- A) Modelden öğrenme ve dikkat
- B) Klasik koşullanma ve genelleme
- C) Aşırı uyarılma ve olumsuz transfer
- D) Sinama-yanılma yoluyla öğrenme ve güdülenme
- E) Algıda değişmezlik ve sönme

(1998-ÖYS)

36. I. Çevre kirlenmesinin ne anlama geldiğini, gölün yüzeyini kaplayan ölü balıkları kendi gözümlle görene kadar anlamamışım.

II. Kurutmalı çamaşır makinesini kullanmadan önce, merdaneli çamaşır makinesini kurutmalı zannediyordum.

III. Annemi, kendim de bir anne olduktan sonra çok iyi anladım.

Bu üç durumdan ulaşılabilecek ortak genelleme aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Olumsuz durumları daha kolay hatırlarız.
- B) Gereksinimlerimiz bizi harekete geçirir.
- C) Model alınabilecek bir kişi varsa çabuk öğreniriz.
- D) Öğrenme, yaşayarak gerçekleşir.
- E) Değerleri, öğrenmeyle kazanırız.

(2006-ÖSS)

37. Bir dükkânda alışveriş yaparken bir genç kız yanıma gelip elindeki bardakları göstererek “Anne, bunları alıyorum iyi mi?” dedi. Yüzüme bakınca da “Pardon, şapkanızdan dolayı sizi annem sandım.” diyerek uzaklaştı.

Bu genç kızın içine düştüğü yanlış aşağıdakilerin hangisinden kaynaklanmaktadır?

- A) Gözleyerek öğrenme
- B) Olumsuz aktarım (negatif transfer)
- C) Sezgisel öğrenme
- D) Koşullanmanın sönmesi
- E) Uyarıcı genellemesi

(2007-ÖSS)

38. Küçük bir kız, vazodaki çiçekleri gördüğünde, onlara çiçek demeyi öğrenmiştir. Bir gün annesi, sararmasın diye maydanozları su dolu bardağa koyduğunda, küçük kız maydanozlara da çiçek demiştir.

Küçük kızın maydanoza çiçek demesi aşağıdakilerden hangisine örnektir?

- A) Pekiştirme
- B) Canlanma
- C) Genelleme
- D) Ayırt etme
- E) Yanılsama

(2008-ÖSS)

39. İş yerinde çalıştığı kata asansörle çıkmaya başlayan Ali, bir gün asansörün kapısında “bir hafta süreyle bakımda” yazısını görür. Asansörün artık çalışmayacak olduğunu bildiği hâlde ertesi gün yine asansörün kapısına yönelir, aynı yazıyı görüp geri döner. Bu durum birkaç gün devam ettikten sonra Ali artık asansöre yönelmeden merdivenlerden çıkmaya başlar.

Bu parça koşullanmayla ilgili,

- I. sönme,
- II. kendiliğinden geri gelme,
- III. uyarıcı genellemesi

kavramlarından hangilerine örnek oluşturur?

- A) Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) I ve II
- D) II ve III
- E) I, II ve III

(2009-ÖSS)

40. İki elim, iki kolum,
Bacaklarım var.
Her insanda bir burun,
Bir de ağız var.
Sen hiç gördün mü
Üç kulaklı bir adam?
Olur mu hiç üç kulak?
Dön de aynaya bak!

Bu şarkı aşağıdaki öğrenme türlerinden hangisine örnek oluşturmaktadır?

- A) Kavrayarak öğrenme
- B) Motor öğrenme
- C) Model alarak öğrenme
- D) Gizil öğrenme
- E) Koşullanma yoluyla öğrenme

(2010-LYS/4)

41. Açlıktan ağlayan bebeğe ilk kez biberon gösterildiğinde bebek ağlamaya devam eder ama biberondan ağzına süt akıtıldığında susar. Zamanla, açlıktan ağlayan bebek, biberonu her gördüğünde ağlamayı keser.

- I. Bebeğin, süt ağzına değince susması
- II. Bebek için ilk kez karşılaşıldığındaki biberonun görüntüsü
- III. Bebeğin, biberonu görünce susması

Buna göre, numaralanmış ifadelerin örnek oluşturduğu kavramlar aşağıdakilerin hangisinde doğru sırada verilmiştir?

- | I | II | III |
|------------------|-----------------|---------------|
| A) Koşullu tepki | Doğal uyarıcı | Doğal tepki |
| B) Doğal tepki | Koşullu uyarıcı | Koşullu tepki |
| C) Koşullu tepki | Koşullu uyarıcı | Doğal tepki |
| D) Doğal tepki | Nötr uyarıcı | Koşullu tepki |
| E) Koşullu tepki | Nötr uyarıcı | Doğal tepki |

(2010-LYS/4)

42. Ayşe bahçede kuşlara bayat ekmekleri verir. Bunun için ekmekleri balkonda saklar. Güvercinlerin sık sık balkona geldiğini bildiğinden, kokusunu almamaları için ekmekleri poşetin içine koyup ağzını sıkıca bağladıktan sonra oradaki kutulardan birinin içine koyar. Ertesi gün bütün kutuların güvercinler tarafından açıldığını ve sakladığı ekmeklerin yenildiğini görür. Ekmeğin kokusunu aldıklarını düşünerek birkaç poşeti üst üste bağlar ve aynı kutunun içine tekrar koyar. Bu durum birkaç gün devam ettikten sonra Ayşe güvercinlerin sadece ekmeğin bulunduğu kutuyu açtığını diğer kutulara dokunmadıklarını fark eder.

Bu parçadaki güvercinlerin durumu öğrenme türlerinden hangisine örnek oluşturur?

- A) Klasik koşullanma
- B) Edimsel koşullanma
- C) Örtük
- D) Model alarak
- E) Kavrayarak

(2011-LYS/4)

43. Araştırmacılar köpek balığını oda büyüklüğündeki bir cam bölmeye koyarlar. Cam bölmenin diğer tarafında da balıklar bulunmaktadır. Köpek balığı balıklara ulaşmak için her hamle yapışında cam bölmeye çarpar. Köpek balığı 21. günden sonra hem cam bölmeye çarpmamayı hem de ne kadar uğraşırsa uğraşsın balıklara ulaşamayacağını öğrenir. Bunun üzerine araştırmacılar cam bölmeyi çıkarırlar. Köpek balığı orali bile olmadan cam bölmenin var olduğu alanda yüzmeye devam eder ve balıklarla hiç ilgilenmez.

Bu parçada geçen köpek balığının durumu aşağıdaki kavramlardan hangisine örnek oluşturur?

- A) Geriye ket vurma
- B) Olumlu aktarma
- C) Birincil pekiştireç
- D) Öğrenilmiş çaresizlik
- E) Koşullanmanın sönmesi

(2011-LYS/4)

CEVAP ANAHTARI: 1-C 2-D 3-C 4-B 5-E 6-A 7-A 8-C 9-C 10-B 11-E 12-D 13-B 14-B 15-A 16-E 17-A 18-D 19-E 20-D 21-B 22-A 23-A 24-A 25-D 26-A 27-A 28-D 29-B 30-D 31-B 32-E 33-A 34-D 35-B 36-D 37-E 38-C 39-A 40-A 41-D 42-B 43-D

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 7 soru sorulmuştur.

I. BELLEK

A. BELLEĞİN TANIMI

Zihnin yaşam boyunca öğrendiklerini, saklaması (depolaması) ve gerektiğinde yeniden canlandırması yeteneğine **bellek** denir. Bellek kazanımların korunmasını sağlayan bilişsel bir süreçtir.

Bir bilginin bellekte yer alması için, önce o bilgi öğrenilmelidir. Bellek üç ayrı süreçten (kodlama, depolama ve geri çağırma) oluşur ve bu süreçler bilgilerin belleğe aktarılması süreçleridir.

B. BELLEĞİN AŞAMALARI (İŞLEMLERİ)

Kodlama → Depolama → Geri Çağırma
(Belleğe yerleştirme) (Belleğe saklama) (Hatırlama)

- Kodlama:** Depolanacak bilginin belleğe yerleştirilmesi sürecidir. Algılanan bilgilerin belleğe kaydedilip işlenir hale getirilmesine kodlama denir. Kodlama çoğu kez otomatik yapılır. Kısa süreli belleğe bilgiler, imgesel veya sözel olarak; uzun süreli belleğe ise, imgesel veya anlamsal olarak kodlanır. Mesela; görülen nesnelerin adı, otomatik olarak aktif hale gelir.
- Depolama:** Algılanan bilgilerin kısa süreli bellekten geçerek uzun süreli belleğe kaydedilmesidir. Elektriksel biçimde gelen uyarıcılar, kimyasal değişime uğrayarak depolanır. Uzun süreli bellek bu şekilde oluşur.
- Geri çağırma (Hatırlama):** Bellekte depolanan bilgilerin istenildiği zaman geri çağırılması işlemidir. Bazen istesek de bilgileri geri çağıramayız. Bunun için bazı özel teknikler (hipnoz ve serbest çağrışım) kullanılması gerekebilmektedir. Bu geri çağırma işlemi çeşitli ipuçlarından (benzerlik, zıtlık, ardışıklık, zamanda ve mekânda yakınlık) yararlanılarak gerçekleştirilir.

C. BELLEK ÇEŞİTLERİ

1. Duyusal bellek (Duyusal kayıt)
2. Kısa süreli bellek ve Çalışma belleği
3. Uzun süreli bellek

1. Duyusal bellek (Duyusal kayıt): Bilgi edinmenin ilk aşaması duyusal kayıttır. Duyumsama sırasında ortaya çıkan duyusal izlerin belleğe atılmasıyla oluşan bellektir. Duyusal bellek duyusal alanlarda oluşur ve kalım süresi 100 milisaniye (1 saniye= 1.000 milisaniye) ile 2 saniye arasındadır. Bu süre sonunda duyusal iz (görme için ikon, işitme için eko) yok olur veya bir duyusal iz bir öncekini silerek onun yerine geçer. Yani bu aşamada çevredeki uyarıcılar, uyarıcının özelliğine göre, beş duyu organımızdan biri tarafından alınarak, uyarıcının izi yaklaşık 0.1 ile 2 saniye duyusal belleğe kayıt olur.

Duyusal bellekteki bilgiler bilinç öncesindedir. Birey bilinçöncesi izlerin farkında değildir. Ancak belli bir gayretle bunları bilinçli hale getirebilir. Duyusal belleğin kapasitesi sınırsızdır ve her duyu için ayrı bir depo olduğu düşünülmektedir.

Duyusal bellek, kendisinden sonraki bilişsel süreçler için kritik bir öneme sahiptir. **Mesela;** duyusal bellek sayesinde duyusal izler kullanarak algılama olayı gerçekleşir. **Mesela;** duyusal bellek (kayıt) olmasaydı bir cümle okurken, cümlelerin sonuna geldiğimizde başındaki sözcüğü unutmuş olacak ve cümleden hiçbir anlam çıkaramayacaktık.

Duyusal bellek, duyu organlarının duyumsayabildiği tüm iç ve dış uyarıcılara ait bilgiyi içerir; kişi o anda kendini etkileyen uyarıcıların tümü hakkında bilgi sahibidir. Fakat bu bilgiler bilinç öncesindedir ve bu sayede, bilgiler kapasitesi kısıtlı olan kısa süreli belleği meşgul etmez.

2. Kısa süreli bellek ve çalışma belleği: Duyusal bellekte bulunan tüm bilgiler arasından dikkat edilen ve algılanan bilgiler kısa süreli belleğe geçer. Bu belleğin kapasitesi oldukça sınırlıdır (7±2 birim). Kısa süreli bellekte, algılar yani anlamlandırılmış bilgiler vardır. Kısa süreli bellekte tüm algılar yeniden şifrelenir (sözel, görsel, işitsel).

Bilgileri tutma süresi yaklaşık 2 saniye ile 20 dakika arasındadır. Kısa süreli bellekte bilgileri tutabilmenin yolu bilgiyi tekrarlayarak temrin (alıştırma) etmektir. Bilgiler tekrarlayıcı temrin edildiği sürece kısa süreli bellekte kalır, tekrara son verildiğinde ise unutulur. **Mesela;** rehberden bulduğumuz bir telefon numarasını çevirdikten sonra hemen unutulabiliriz.

Kısa süreli belleğe (KSB) bilgi, sadece duyusal bellekten değil aynı zamanda uzun süreli bellekten de gelir. Kısa süreli belleğin kapasitesi çok sınırlı olduğu için, KSB'deki yeni bilgiler, daha önce öğrenilmiş olup uzun süreli bellekte (USB) depolanmış bilgilerle ilişkilendirilir. Böylece de USB'deki bilgilere özümse (özümseyici temrin).

Bu bellekte bilgiler bir taraftan depolanır, diğer taraftan da bilgiler üzerinde işlemler yapılır. Bu nedenle bu belleğe **çalışan bellek** de denir. **Mesela;** İngilizce çevirmenleri İngilizce söylenenleri bir yandan depolar, bir yandan da İngilizcedeki malzemeyi Türkçeye çevirme işlemini gerçekleştirir.

Bu belleğin görevi yeni gelen bilgilerin tekrar ve gruplama yoluyla uzun süreli belleğe geçmesini sağlamaktır.

3. Uzun Süreli Bellek: Bilgilerin sürekli olarak depolandığı bellek türüdür. Bu belleğin kapasitesi belli değildir bu nedenle sınırsız olarak kabul edilir.

Uzun süreli bellekteki bilgiler, duysal bellekteki gibi uyarıcının tam bir kopyası (eko, ikon) ve KSB’de sözel veya imgesel olarak şifrelenmiş bilgiler değil, artık deneyimlerimizle ilişkilendirilmiş, anlamlandırılmış ve yeniden düzenlenmiştir. Kısacası USB’deki bilgiler bireye mal edilmiş, özümsemiş ve anlamlandırılmış bilgilerdir.

KSB’de bilgiler imgesel (analojik) veya sözel olarak şifrelenmişti; USB’deki bilgiler ise imgesel/görsel (Arkadaşınızın görüntüsü) veya anlamsal (KSB’de sözel olarak şifrelenmiş olan bilgiler özümseyici temrin yoluyla anlamlandırılmıştı) olarak şifrelenir.

Uzun süreli bellek; açık bellek (bildirilen bellek) ve örtük (bildirilemeyen) bellek diye ikiye ayrılır.

a) Açık (bildirilen) bellek: Kişinin bilincinde olduğu ve başkalarına da bildirebildiği bilgileri içerir. Açık bellek anısal ve anlamsal diye ikiye ayrılır.

- **Anısal bellek;** belirli yer ve zamandaki anılara ilişkin bilgileri içeren bellektir. Mesela; 1 yıl önce gittiğiniz Trabzonspor-Fenerbahçe maçına arkadaşınızın gelemediği olduğu anısı.
- **Anlamsal bellek;** anlamların, kavramların belleğidir. Mesela; TC kuruluş tarihi, Karadeniz bölgesinde mevsimin nasıl olduğu bilgisi

b) Örtük bellek: Kişinin bilincinde olmadığı bellektir. Örtük bellek kişinin farkında olmadan öğrendiği bilgileri içerir. Örtük bellekte kişi öğrenmiş olduğunu bilmez. Kişi farkında olmadan bu öğrendiklerini ihtiyacı olduğu anda öğrenmiş olduğunun farkına varır. Bu bellekte ise örtük (gizli) öğrenme, beceriler-alışkanlıklar ve klasik koşullanma türü öğrenmesi yer alır.

D. BELLEĞİ GELİŞTİRME

- Belleği güçlendirmek için öncelikle **çok iyi öğrenmeliyiz**. Bunun için aşırı öğrenmeliyiz.
- Belleği geliştirmek için konuyu iyice anlamalı, konuyla ilgili bilgi birikimine sahip olmalıyız. Özümseyerek temrin yapmalı (tekrarlayarak alıştırma yapmalı), **bilgileri özümseyerek kodlamalıyız**.
- Kendi bireysel durumumuz ve özelliklerimizde bellek üzerinde etkilidir. Mesela; odaklanmış ve sürekli dikkatimiz, anlamak, öğrenmek için güdülenme durumumuz, unutmamayı istemiş olmamız, genel uyarılmışlık ve kaygı düzeyimiz, fiziksel, sosyal ve kültürel ortamın da uygun olması bellek üzerinde etkilidir.
- Unutmaya yol açan etkenleri ortadan kaldırmalıyız
- Hatırlamayı kolaylaştıran koşullar oluşturmamız.

- Hatırlamaya yardım eden **Mnemonik** teknikleri kullanmalıyız. Bu tekniklerin kullanıldığı bilişsel süreçler şunlardır: çağrışım kurma, örgütleme (kavram haritaları), zihinde canlandırma (sözel malzemenin görsel olarak depolanması: resim, şekil, tablo), sesselleştirme (bilgiyi kelimelerle sesli olarak tekrarlamak). Bu süreçleri kullanan kümeleme (gruplama) ve yerler teknikleri vardır.

II. HATIRLAMA VE TANIMA

Hatırlama, öğrenilmiş olan bilgilerin bellekte saklanıp bilinçli olarak yeniden canlandırılmasıdır. **Tanım** ise, daha önceden öğrenilenlerle yeniden karşılaşıldığında onların farkına varılmasıdır. Hatırlama ile öğrenilenler yeniden canlandırılırken, tanıma ile öğrenilenlerin farkına varılır. **Mesela;** sokakta gördüğümüz kişinin lise ortaokul arkadaşınız olduğunu fark etmek tanımak, ortaokul arkadaşınızın ismini bulmaya çalışmak ise hatırlamaktır.

III. UNUTMA

Unutma, önceden öğrenilen bilgilerin bellekte saklanamaması yani silinmesi durumuna denir.

1. Unutmanın nedenleri (kolaylaştıran nedenler)

- a) Bilgilerin kullanılmaması:** Kullanılmayan veya tekrar edilmeyen bilgiler zaman içinde unutulurlar.
- b) Aradan geçen zaman:** Unutma başlangıçta çok hızlı, giderek yavaşlayan bir süreci izler.
- c) Bastırma yüzünden silinme:** Benliği rahatsız eden şeyler bilinçaltına itilerek unutulur (Bu ayrıca savunma mekanizmasıdır). Mesela; bir kişinin gitmek istemediği bir randevunun saatini unutması.
- ç) Organik etkenler nedeniyle unutma:** Ölen beyin hücrelerinin kendini yenileyememesi, beyinde hücre kaybının olması unutmaya sebep olabilir. Ayrıca amnezi, yaşlılık, frengi, tümör, ateşli hastalıklar, alkol, uyuşturucu, sigara unutmaya neden olmaktadır.
- d) Ket vurma:** Öğrenilen bilgilerin birbirini etkileyerek unutturmasıdır (bozucu etki yapmasıdır).
- **Geriye ket vurma:** Yeni öğrenilen bilgilerin eskilerini unutturmasıdır.
- **İleriye ket vurma:** Eski bilgilerin yeni bilgileri unutturması veya hatırlamasını güçleştirmesidir.

Uyarı: Ket vurma ile transfer farklı durumlardır. Transfer öğrenme öncesi, ket vurma öğrenme sonrası gerçekleşir. Transferin öğrenmeye, ket vurmanın ise hatırlamaya etkisi vardır.

2. Unutmayı azaltan, hatırlamayı artıran etkenler

- a)** Öğrenmenin tam veya iyi düzeyde yapılması
- b)** Öğrenilen malzemenin anlamlı ve hoş gitmesi
- c)** Öğrenmeden sonra tekrar ve uygulama yapılması
- d)** Öğrenmeden sonra zihnin kapalı tutulması ve dinlenilmesi (uyku gibi)
- e)** Öğrenilenlerin sık sık kullanılması

1. “Anlamsız hecelerden oluşan bir listeyi öğrenen deneklerden bir bölümü laboratuardaki yatağa yatarak uyumuş; diğerleri ise laboratuarda müzik dinleyerek ya da oyun oynayarak zaman geçirmişlerdir. Belirli bir süre sonra uyuyan denekler uyandırılmış ve her iki gruptaki deneklerin hatırladıkları hece sayısı ölçülmüştür. Öğrenme ile hatırlama arasındaki süreyi uyuyarak geçiren denekleri, müzik dinleyen ya da oyun oynayanlardan daha çok sayıda hece hatırladıkları görülmüştür.”

Bu durum, unutmaya ilgili aşağıdaki yargılardan hangisini destekler?

- A) Öğrenilenlerin kullanılmaması, hatırlanmalarını güçleştirir.
- B) Öğrenilenin birey için önemli olması, unutmayı azaltır.
- C) Öğrenme tam olarak gerçekleşmişse, öğrenilenler çabuk unutulur.
- D) Öğrenilenlerin unutulması, aradan geçen süreye bağlıdır.
- E) Öğrenmeden sonra zihin uyarıcılara kapalı olması, unutmayı azaltır.

(1982-ÖYS)

2. Aşağıdakilerden hangisi, çağrışımı kolaylaştıran etmenlerden biri değildir?

- A) Benzerlik
- B) Yakınlık
- C) Ardışıklık
- D) Karşıtlık
- E) Karmaşıklık

(1987-ÖYS)

3. Öğrenme ürünü olan aşağıdaki davranışlardan hangisinin ortaya konabilmesi için sadece hatırlama yeterlidir?

- A) Geçmişte yaşanan bir olayın yer ve zamanını söyleme
- B) Yeni karşılaşılan bir problemin çözüm yolunu bulma
- C) İki kavram arasında ilişki kurarak benzerliklerini bulma
- D) Bir okuma parçasının ana fikrini bulma
- E) Bilinen bazı ilkeleri farklı sistemlere uyarlama

(1988-ÖYS)

4. Bir araştırmada bir grup lise öğrencisine bir kedi çizimi gösterilip bunun bir kedi olduğu belirtilmiştir. Daha sonra birer hafta arayla öğrencilerden başlangıçta gördükleri şekli çizmeleri istenmiştir. Haftalar ilerledikçe çizilen şekillerin giderek bozulduğu ve onuncu haftada çizilen şeklin artık başlangıçtaki kedi çizimine benzemediği görülmüştür

Bu araştırmada aşağıdakilerden hangisinin bir çizimi hatırlama üzerindeki etkisi incelenmiştir?

- A) Eğitim düzeyinin
- B) Aradan geçen zamanın
- C) Şekli çizilen varlığın
- D) Yaşın
- F) Zekânın

(1993-ÖSS)

5. Yeni karşılaşılan bir uyarıcının bireyin belleğinde kalması için ilk ve temel koşul aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Uyarıcının, bireyin bir ihtiyacını gidermesi
- B) Bireyin uyarıcıyı algılaması
- C) Uyarıcının sık aralıklarla sunulması
- D) Uyarıcının, bireyin tanıdığı bir uyarıcıya benzemesi
- E) Uyarıcının şiddetli olması

(1994-ÖYS)

6. Aşağıdakilerden hangisi unutmanın nedenleri arasında sayılmaz?

- A) Geriye doğru bozucu etki
- B) Öğrenilenlerin kullanılmaması
- C) Organik bozukluklar
- D) Bilinçaltına alma
- E) İşleve takılma

(1996-ÖYS)

7. Bazı reklâmlar bir öykü anlatır gibidir. Böyle bir reklâm, örneğin televizyonda bir süre tümüyle yayımlanır. Daha sonra onun içinden yalnızca bir bölüm gösterilir, yani reklâm süresi kısaltılır. Yine de reklâmı izleyenler onun tümünü anımsadığı için reklâm aynı etkiyi yapar.

Reklâmcı reklâm süresini kısaltırken, aşağıdakilerin hangisinde verilen psikolojik olgulardan yararlanmaktadır?

- A) Algı – sönme
- B) Zekâ – öğrenme isteği
- C) Bellek – çağrışım
- D) Yetenek – mesleki yatkınlık
- E) Pekiştirme – öğrenme kapasitesi

(2006-ÖSS)

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 7 soru sorulmuştur.

I. DÜŞÜNME, DİL, PROBLEM ÇÖZME

A. DÜŞÜNMENİN TANIMI VE YAPI TAŞLARI

Düşünme: İnsanın, olayların ve nesnelerin yerini tutan imgeler, kavramlar ve kategoriler aracılığıyla, akıl yürütme yapması ve problem çözmesidir.

İmgeler: Bazı bilgiler kelimelerle (sözel) temsil edilemez, bunlar KSB ve USB’de imgesel/görsel (analojik) olarak şifrelenir. Mesela; bir tabloyu değerlendirirken veya alacağınız iki kazaktan hangisinin daha güzel olduğunu düşünürken imgeleri kullanırsınız. Bu imgeler aslının tam bir kopyası değildir. Bazı kişilerde ise aşırı ayrıntılı imgeleme yapma yeteneği vardır. Buna **fotoğrafsı bellek** denir.

Kavramlar: Pek çok düşünme soyutlamaları içerir. Soyut düşünmedeki simgeler, kavramlardır. Kavramlar nesne ve olayların ortak ve genel özelliklerini temsil eder. Kavramlar, bir uyarıcı durumunun belli bir özelliğinin (veya birkaç özelliğinin) soyutlanmasıyla elde edilir. Mesela; öğrenci, kedi, kalem, kitap vb. birer kavramdır.

Kategoriler: Bir kavramın özellikleri bir sınıfı, kategoriye tanımlar. Mesela; USB bir kategoriye işaret eder. Kategoriler genelden özele doğru sıralanabilir. Bu sayede örgütlenmiş yapılar ortaya çıkar. Mesela; Bellek açık ve örtük diye ikiye ayrı kategoride ele alınıyor, sonra açık bellekte anısal ve anlamsal bellek diye iki kategoriye ayrılıyor.

Kategoriler düşünmede ekonomiklik sağlar. Mesela; belleğin genel özelliklerini bildiğimizde, onun altına giren tüm kategorilerde de bu özelliklerin olduğunu otomatik bilmiş oluyoruz. Geriye de o kategorilerin her birine ait özel özelliklerin bilinmesi kalıyor. Ayrıca kavramlar ve kategoriler zamandan tasarruf sağlar, olaylara bir düzen getirir.

B. DİL VE İLETİŞİM

Dil, insanların düşüncelerini, duygularını, istek ve arzularını aktaran bir araçtır. Dilin temel amacı insanlar arası iletişimi sağlamaktır. Yani dil iletişimin olmazsa olmazıdır. Dil sözlü de olabilir yazılı da olabilir. Ayrıca dil olarak çok çeşitli sistemler de kullanılabilmektedir. Mesela; jest ve mimikler, ıslık sesleri, davul sesleri, işitme engellilerin kullandığı işaret dili.

Bilişsel süreçlerin oluşmasında dil kullanılır; yani uyarıcıların sözel olarak şifrelendiği tüm bilişsel süreçler, nesne, kavram ve kategoriler dil ile simgelenir. Buna göre KSB’deki tekrarlayıcı temrin, özümseyici temrin, KSB deposu, USB depoları ve anlamsal bellekteki bilgiler kelimelerle temsil edilir.

Dil, duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler. Her dilin kendine özgü sembolleri, sözcükleri ve kuralları vardır. Yani dildeki bu semboller ve sözcükler toplumdan topluma değişir ve ayrıca zamandan zamana da değişir.

Dil düşünme için şart değildir. Fakat dil ile düşünme birbirini tamamlar. Düşünme dili geliştirir ve dile nitelik kazandırır. Dil ile düşüncelerimizi başkalarıyla paylaşır ve bu düşüncelerimizi somutlaştırabiliriz (şiir, roman).

C. DÜŞÜNME ÇEŞİTLERİ

1. Çağrışımli düşünme: Daha önce algılanan bir uyarıcı hatırlanınca, buna bağlı olarak başka bir izin hatırlanmasıdır. Benzerlik, zıtlık, ardışıklık, zamanda ve mekânda yakınlık gibi faktörlerin etkisiyle çağrışım gerçekleştirilir. Çağrışım serbest ve güdümlü çağrışım diye ikiye ayrılır.

a) Serbest çağrışımli düşünme: Bir sembolün, kendisiyle ilgili herhangi bir sembolü hatırlatmasıdır. Bu düşünme amaçsızdır. Kasıtlı bir hatırlama yoktur. Hatırladığımız film bize benzerlerini, bazı kişileri ve hatta bazı olayları düşündürebilir.

b) Güdümlü çağrışımli düşünme: Çağrışımın belli bir yönde, plan dâhilinde düzenlenmesi olayıdır. Düşünmenin konusu bellidir. Mesela; bizden şehir isimleri saymamız istenirse, o an ki çağrışımımız sadece şehirlere ait olur.

2. Yaratıcı düşünme: Varlıklar ve olaylar arasında farklı, yeni ve orijinal ilişkiler kurma ve çözüm üretme esasına dayanan düşünmedir. Bu düşünmede bilgi birikimi ve deneyim önemlidir. Bilimlerde, güzel sanatlarda ve artistik faaliyetlerde bu düşünme önemli rol oynar.

Yaratıcı kişilerin özellikleri ise şöyledir: Zekâ düzeyleri yüksektir. Yüksek motivasyona sahiptir. Kararlı, çalışkan, hırslıdır ve başladığı işi yılmadan sürdürür. Anlayışlı, hükümlerinde bağımsız, yeni deneyimlere açık, şüpheli, kavrayışlı insanlardır.

Yaratıcı düşünmeyi engelleyen faktörler ise şunlardır: Duygusal engeller, kültürel engeller (toplumdaki değerler, görenekler), algısal engeller (algılamayla oluşan şartlanmalar) ve geçmiş deneyimlerin etkisi (zihinsel kurulum ve işleve takılma)

Zihinsel kurulum: Problemlerin hep aynı davranış kalıplarıyla, yöntemlerle, alışkanlıklarla çözmeye çalışmaktır.

İşleve takılma: Nesneleri alışlagelen işlevleri dışında kullanmamaktır. Mesela; bıçak kesmek için yapılmıştır. Birçok insan bıçağı tornavida ya da gazoz açacağı olarak düşünemez.

3. İrdeleme ve Karar verme: İrdeleme sözel simgelerin yani konuşulan dilin kullanıldığı ve bazı kuralların uygulandığı düşünme biçimidir. Bu düşünmeyi diğer düşünme çeşitlerinden ayıran yönü, irdelemenin mantık kurallarına göre işlemesidir. Bu nedenle semboller birbirini mantıklı bir sıra içinde izler. Doğruyu yanlıştan ayırma, doğruluğunu ispat etme, yanlışlığını eleştirme esasına dayanır. Akıl yürütmeler bu tip düşünmedir. Akıl yürütme çeşitleri tümevarım, tümdengelim ve analogidir.

D. PROBLEM ÇÖZME

Bilgilerin amaca ulaşmak için kullanılması, karşılaşılan sorunları, engelleri aşma sürecidir.

Problem çözme yolları şunlardır:

1. Öfke ve saldırganlık
2. Deneme ve yanılma
3. Mekanik çözüm (ezberci çözüm)
4. Düşünerek problem çözme

1. Öfke ve saldırganlık: Bu problem çözümü çok da uygun bir problem çözme stratejisi değildir, çünkü çözümden çok, başka problemlere de yol açabilir. Bu stratejiyi daha çok bebekler, küçük çocuklar ve hayvanlar kullanır.

2. Deneme ve yanılma: Bireyin problemin çözümü üzerinde pek düşünmeden, problemi çözme adına çokça girişimleri denediği stratejidir. Çözüm bulunana kadar bu deneme ve yanılmalar devam eder.

3. Mekanik çözüm: Bu stratejide birey daha önce işe yaramış olan bir çözümü, yeni karşılaştığı problemin çözümünde de kullanır. Eğer yeni problem öncekine benziyorsa bu çözüm yolu başarılı olabilir. Ama benzemiyorsa problemin çözümsüz kalması olasıdır.

4. Düşünerek problem çözme: Bireyin iyice düşünerek, irdeleyerek, akıl yürüterek problemi çözmeye çalışmasıdır. Düşünerek problem çözme aşamaları ise şu şekildedir:

a) Hazırlık dönemi: Problemin ne olduğu ve nasıl ortaya çıktığı tanımlanır. Problemle ilgili bilgi toplanır. Problem üzerinde düşünülür.

b) Kuluçka dönemi: Problem üzerinde çalışmaya bir süre ara verilir, fakat bilinçdışı işlemler problemin çözümü üzerinde uğraşmaya devam eder. Bu aşamada çözümü engellemekte olan düşünceler ortadan kalkabilir, problemin çözümünde yararlanabilecek yeni deneyimler, öğrenmeler elde edilebilir.

c) Aydınlanma ya da kavrayış dönemi: Kuluçka döneminde bilinçdışında olup bitenler (yeni edinilen bilgiler) bize bazı ipuçları sağlayabilir. Bu aşamada aniden, tümüyle yeni bir fikir doğar.

ç) Değerlendirme: Çözüm fikrinin problemi çözüp çözmediği test edilir. Eğer çözüm fikri problemi çözmez ise kişi yeniden başa dönebilir. Bu durumda bazı değişiklikler ve düzenlemeler yapılır.

Bireyin problem çözme becerisinde bireyin zekâsı, güdülenmesi ve zihinsel kurulumu önemli birer etkindir.

Bireyin zekâsı ne kadar gelişmişse problemi çözmedeki başarısı o kadar iyi olur.

Bireyin problemi çözmesi için belli düzeyde güdülenmesi gerekir. Aşırı ve yetersiz güdülenme problem çözümünde olumsuz etki yapar.

Birey zihinsel kurulumları ile birçok problemi kolay çözer. Fakat bu kurulumlar yeni durumlara uymayabilir. Bu durumda birey çözüm için yeni zihinsel kurulumlar üretmek zorundadır.

1. Hayvanlar da öğrenme yeteneğine sahiptir. Fakat kazandığı yeni bilgileri tümüyle, yavrusuna iletebilen tek varlık insandır. İnsanın üstünlüğü ve tekliği dilden ileri gelir. İnsan, dili sayesinde, atalarının karşılaştığı sorunları yeni baştan çözmek zorunda kalmaz.

Bu parçada dilin hangi özelliği üzerinde durulmuştur?

- A) Yeni bilgilerle gelişip zenginleşme
- B) Soyut durumların tanımlanmasına yardımcı olma
- C) Bilgi birikimini ve aktarımını sağlama
- D) Kültürel yapı tarafından belirlenme
- E) Öğrenmeyi sağlayan tek araç olma

(1988-ÖSS)

2. Aşağıdaki davranışların hangisinde düşünmenin payı **en azdır**?

- A) Kaldırımdan caddeye adım atmak üzereyken bir gürültüyle irkilip geri çekilme
- B) Caddenin, karşıya geçmek için en uygun yerini arama
- C) Yaz tatilini geçirmek için bir gezi planı tasarlama
- D) Vitrindeki iki kazağı renk ve fiyat bakımından karşılaştırma
- E) Televizyon izlerken, sınıfta çözilemeyen bir problemin çözümünü bulma

(1990-ÖYS)

3. Bebekler 0-6 ay arasında çok çeşitli sesler çıkarırlar. Bu seslerin nitelik ve niceliğe ırklar, bölgeler ve kültürler arasında anlamlı farklılıklar göstermez. Bebekler büyüdükçe, ana babalarının konuştuğu dile uygun sesleri çok çıkarmaya, diğer sesleri ise giderek çıkarmamaya başlarlar.

Bu bilgilere dayanarak, aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabilir?

- A) Bebekler, değişik sesler çıkarabilme gücüyle doğarlar.
- B) Her birey doğduğu ailede konuşulan dili öğrenme durumunda kalır.
- C) Öğrenilen dil ırk, bölge ve kültürden bağımsızdır.
- D) Bebeğin konuşma diliyle ilgili ilk öğrenmeleri altında aydan sonra başlar.
- E) Yeni doğan bebeklerin çıkardıkları sesler büyük ölçüde birbirine benzer.

(1992-ÖSS)

4. Bir kişinin beynini açıp inceleyerek onun düşüncelerini saptayamayız.

Bu yargı, aşağıdakilerden hangisini desteklemektedir?

- A) Düşünme, beynin işlevlerinden sadece biridir.
- B) Düşünme yeteneği kişiden kişiye farklılık gösterir.
- C) Düşünme yeteneği en fazla olan canlı, insandır.
- D) Düşünme doğrudan gözlenemeyen bir süreçtir.
- E) Düşünmeyle dil arasında sıkı bir ilişki vardır.

(1995-ÖSS)

5. “Bir araştırmada farelerin beyinlerinde belli bir nokta tahrip edildiğinde çok yemeye başladıkları, başka bir nokta tahrip edildiğinde ise açlıktan ölecek hale gelmelerine karşın yiyeceğe ilgi göstermedikleri gözlenmiştir.”

Bu bulgulara dayanarak, aşağıdaki genellemelerden hangisine ulaşılabilir?

- A) Tahrip edilen beyin hücrelerinin yenilenmesi zaman alır.
- B) En küçük bir davranımda bile beynin tümü görev alır.
- C) Beynin belirli bölgeleri belirli davranışlardan sorumludur.
- D) Üst düzeydeki zihinsel faaliyetler sırasında beynin belirli bölgeleri işbirliği içinde çalışır.
- E) Beynin iş görebilmesi için organizmanın beslenmesi gerekir.

(1997-ÖSS)

6. Bir problemi ortaya çıkaran düşünce kalıbı, aynı problemin çözülmesinde yetersiz kalır.

Bu durumun üstesinden gelmede aşağıdakilerden hangisi etkin bir rol oynar?

- A) Farkında olmadan öğrenme
- B) Deney yapma
- C) Geriye ket vurma
- D) Yaratıcı düşünme
- E) Model alarak öğrenme

(2008-ÖSS)

7. Bir oyuncak için kavga eden ya da kavgayı kimin başlattığı üzerine tartışan iki çocuk, bütün sorunun, kendisinin veya öteki çocuğun oyuncak paylaşmak istememesi olduğunu zanneder. Kendilerini küçük detaylara tamamen kaptırırlar. Sorunu çözme kapasiteleri toyluklarıyla sınırlıdır. Tartışma bir büyüğün duruma el koymasına kadar devam eder.

Bu parçadaki çocukların, problemi çözebilmeleri için öncelikle aşağıdakilerden hangisini yapmaları gerekir?

- A) Problemin ne olduğunu belirlemeleri
- B) Problemin parçalarının neler olduğunu saptamaları
- C) Doğru akıl yürütmeleri gerçekleştirmeleri
- D) Bu problemin hangi kurallara uyularak çözülmesi gerektiğini bilmeleri
- E) Ürettikleri çözüm modelleri arasından uygun olanı seçip kullanmaları

(2010-LYS/4)

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 7 soru sorulmuştur.

II. ZEKÂ

A. ZEKÂNIN TANIMI

Karşılaşılan problemlere çözüm bulmada, çevreye ve yeni durumlara uyum sağlamada incelik, kıvraklık ve çabukluk gösterebilme yeteneğidir. Zekâ soyut düşünebilme yeteneği ve yaratıcı düşünebilme yetisidir.

Zekâ, potansiyel olarak doğuştan vardır. **Zekâ gelişiminde hem kalıtımın hem de çevrenin etkisi vardır. Zekânın sınırları ve derecesi kalıtıma bağlıdır.** Fakat bu sınırlar içinde ulaşılan gerçek zekâ düzeyi çevre faktörlerince belirlenir. Doğuştan zekâ potansiyeli düşük olanlarda çevre şartları ne olursa olsun zekâ gelişimi sınırlı kalır. Doğuştan zekâ gelişimi yüksek olanlarda ise uygun çevre şartları olmadığı takdirde zekâ gelişimleri sınırlı kalacaktır. Zekânın gelişiminde kalıtımın payı %75, çevrenin payı %21 ve diğer faktörlerin payı %4'dür.

Zekanın yaşa bağlı gelişimi ise şöyledir: 2-5 yaş arası çok hızlı, 7-8 yaş arası kararlılık (normal hız), 10-11 yaşlarda tekrar hızlanır, 14-20 yaşlarında tamamlanır, 30 yaş civarı en yüksek düzeye ulaşır. 50 yaşına kadar sabitleşir, 50'den sonra belli düzeyde azalır.

B. ZEKÂ'YI AÇIKLAYAN KURAMLAR

1. Yapısal kuramlar
2. Bilgi işleme kuramları

1. Yapısal kuramlar: Bu kuramlar üç türdür.

a) Tek etmen kuramı: Öğrenme veya yetenek gibi zekâ genel bir yetenektir. Herhangi bir alanda başarılı olan kişi diğer bütün alanlarda da başarılı olur. Mesela; matematikte başarılı olan, tarih, coğrafya, dil alanlarında da başarılı olur.

b) Çift etmen kuramı: Spearman'a göre zekâ, genel bir yetenek ile özel birçok yetenektir (resim, müzik, beceri vb.) oluşmuştur. Genel yetenek kişiler arasında görülen ayrılıkların nedenidir, özel yetenek ise bireyin eğilimli olduğu farklı alanlardaki başarılarıdır.

c) Çok etmen kuramı: Zekâ, birçok özel yeteneğin toplamından meydana gelmektedir. Örneğin; **Thorndike** zekâyı soyut, mekanik ve sosyal zekâ olarak üç etmenle açıklamıştır.

Soyut zekâ: Sembolleri, sayıları, formülleri kullanmada kendini gösterir. Mesela; matematikçiler, edebiyatçılar, bilim adamları bu zekâ türüne sahiptir.

Somut zekâ (mekanik zekâ): Aletleri, araç, gereç ve makineleri kullanmada, icat etmede, onarmada, kendini gösterir. Mesela; mühendisler, tamirciler, teknisyenler bu zekâ türüne sahiptir.

Sosyal Zekâ: Çevrede aranılan sevilen kişi olmada, çevredeki insanları etkilemede kendini gösterir. Bu zekâyı sahip olanlar kendilerini başkalarına sevdirebilir, dostlar edinir, aranan kişi haline gelir. Mesela; politikacı, din adamı, karizmatik lider, öğretmen, pazarlamacı bu zekâ türüne sahiptir.

Thurstone'da, zekâyı çok sayıda yeteneğin karışımı olarak nitelendirir. Bunlar sözel anlayış, sözel akıcılık, sayısal yetenek, algısal hız ve genel irdeleme, bellek, görselleştirme

2. Bilgi işleme kuramları: Jean Piaget'in geliştirdiği bu kurama göre zekâ, zekâ testinden alınan puanlarla ölçülemez. Zekâ, bireyin dünyayı anlamasını sağlayan zihinsel ve bilişsel süreçlerdir. Bu kuram zihinsel gelişimi ve bu gelişim aşamalarında çocuğun neleri yapabileceğini açıklayan kuramdır.

H. Gardner'in çoklu zekâ kuramına göre sekiz tür zekâ çeşidi vardır: Mantıksal-matematiksel, sosyal, sözel-dilsel, içsel-kişisel, müziksel-ritmik, bedensel-kinestetik, doğacı-varoluşçu, görsel-uzaysal zekâ.

R. J. Sternberg'in zekâ kuramına göre zekâ, bileşensel davranım, deneyimsel davranım ve bağlamsal davranım olmak üzere üçe ayrılmaktadır.

C. ZEKÂNIN ÖLÇÜLMESİ VE ZEKÂ TESTLERİ

Zekâ çok karmaşık bir bilişsel yetenek. Doğrudan gözlenemeyen davranışların ölçülmesinde test ve ölçekler kullanılır. Zekâ da bu doğrudan gözlenemeyen bilişsel özellikler sınıfına giriyor, bu nedenle zekâ da test ve ölçeklerle dolaylı olarak ölçülür.

Test; insanların zekâlarını, ilgilerini, yeteneklerini, tutumlarını, kişiliğini v.b. **bireysel ayrılıkları ölçmek** amacıyla kullanılan ve standart sorular şeklinde uygulanan metottur.

1. Test Çeşitleri

a) Uygulanış biçimine göre

- **Bireysel testler:** Bireylere tek tek uygulanan testlerdir. Mesela; Binet-Simon zekâ testi
- **Grup testleri:** Birden fazla bireye aynı anda uygulanan testlerdir. Mesela; ordu alfa ve beta testleri

b) Cevaplendirme biçimine göre

- **Sözlü testler:** Sözlü olarak cevaplandırılan testlerdir. Mesela; Binet-Simon zekâ testi
- **Yazılı testler:** Yazılı olarak cevaplandırılan testlerdir. Mesela; D-48 testi
- **Performans testleri:** Bir eylem yapılarak cevaplandırılan testlerdir. Mesela; Wechsler Yetişkinler Zekâ testlerinin bir bölümü böyledir.

2. Zekâ testlerinin değerlendirilmesi

İyi bir zekâ testinin özellikleri şunlardır:

1. İyi bir zekâ testi **sağlam normlara** sahip olmalıdır.
2. **Güvenilirlik:** Aynı testin veya eşdeğerinin aynı grup üzerine yeniden uygulandığında yaklaşık aynı sonucu vermesidir.
3. **Geçerlilik:** Test neyi ölçmeyi amaçlıyorsa onu ölçmelidir. Zekâ testi olarak hazırlanmışsa zekâyı, yetenek testi olarak hazırlanmışsa yeteneği ölçmelidir.
4. İyi bir zekâ testi **standardize** edilmiş olmalıdır. Testlerin uygulanmasında kültürel farklılıklar dikkate alınmalıdır. Bu nedenle bir toplum için geliştirilmiş bir zekâ testi, başka bir toplumun kültürüne uyarlanmadan uygulanamaz.
5. İyi bir zekâ testi standart (yönergesine uygun) uygulanmalıdır. Testin standart uygulanması, her uygulananın aynı koşullarda yapılmasıdır.
6. Zekâ testleri uzman kişilerce uygulanmalı ve değerlendirilmelidir.
7. Her yaşın zekâ testi ayrı ayrı hazırlanmalıdır. Çünkü zekâ bölümünün hesaplanmasında zekâ yaşının takvim yaşına oranı esas alınmaktadır.

3. Zekâ bölümü (IQ) ve zekâ testlerinin işlevleri

Zekâ bölümü, bir kişinin aynı yaşta olan diğer kişilerle karşılaştırılmasını sağlayarak, kişinin norm grubu içindeki yerini belirtir.

Zekâ bölümünü bilmenin yararları (Zekâ testlerinin işlevleri)

- a) Normal eğitimden yararlanamayacak durumda olanlara, zekâ kapasitelerine uygun bir eğitim uygulanır. Yani özel ilgiye muhtaç çocuklar ile üstüne zekâ seviyesine sahip bireyler zekâ testleriyle belirlenerek onlara uygun eğitim verilir.
- b) Meslek seçiminde zekâ düzeyine uygun mesleğe yönelmeleri sağlanır.
- c) Mesleğe seçilirken de gerekli zekâ düzeyine sahip olanların seçilmesi ve verimliliğin artmasını sağlar.

Ç. ZEKÂNIN DÜZEYLERİ

1. **Sürekli bakıma ihtiyaç duyan çok ağır zekâ geriliği:** En üst derecedeki zekâ geriliğidir. Zekâ seviyeleri 19 ve altındadır.
2. **Ağır derecede zekâ geriliği:** Zeka seviyeleri 20-30 arasındadır.
3. **Öğretilebilir zekâ engelli grup:** 31-49 zekâ seviyesi arasında olanlardır.
4. **Eğitilebilir zekâ engelli grup:** 50-69 zekâ seviyesi arasında olanlardır. Bazı mesleklerde çalışabilirler ve toplum içinde yaşayabilirler. Bakıma muhtaç değildirler. 9-10 yaşındaki çocuğun zeka düzeyine sahiptir.

5. **Düşük (sınır) zekâlılar:** 70-79 zekâ seviyesine sahip olanlardır.
6. **Donuk (tutuk) zekâlılar:** 80-89 zekâ seviyesine sahip olanlardır.
7. **Normal zekâlılar:** 90-109 zekâ seviyesine sahip olanlardır.
8. **İleri (parlak normal) zekâlılar:** 110-119 zekâ seviyesine sahip olanlardır.
9. **Üstün zekâlılar:** 120-129 zekâ seviyesine sahip olanlardır.
10. **Çok üstün zekâlılar:** 130-139 zekâ seviyesine sahip olanlardır.
11. **Dâhiler:** 140 ve daha yukarısı zekâ seviyesine sahip olanlardır.

D. ZEKÂ VE YARATICI DÜŞÜNME

Zekâ, yaratıcı düşünmenin ortaya çıkarılmasını sağlayan bir araçtır. Yaratıcı düşünme yeni düşünceler, buluşlar, araçlar ve yapıtlar oluşturmaya yöneltmiş düşünmedir. Kendini daha çok bilimde, teknikte ve güzel sanatlarda gösterir.

Yaratıcı kişiler orijinal fikirler bulur, imgelem yetenekleri çok yüksektir. Yaratıcı kişiler keşfeder, icat eder. İlgilendikleri alanda yararlı, doğru, yeni, özgür fikir ve teknikler geliştirirler.

Yaratıcılık, en gelişmiş imgelem sistemi olan dili kullanır. Yani yaratıcılık ve ürünleri, büyük oranda sözel süreçler sonunda elde edilir. Fakat bilim kişileri ve sanatçıların, yaratıcı düşünce sonucu ortaya koydukları ürünlerinde görsel düşünmenin büyük rolü olduğu da bilinmektedir. **Mesela;** Einstein nadiren kelimelerle düşündüğünü, fikirlerini görsel imgelerle geliştirdiğini söylemiştir. Ünlü şair S. Coleridge'de "Kubilai Han" adlı şiirini rüyasında gördüğünü söylemiştir.

E. ÖZEL YETENEKLER

Yetenekler, doğuştan insanda var olan istidatların (yatkınlık) çevrede işlenerek işe yarar hale getirilmesidir. Bu istidatlar işlenerek yetenekler gelişir. İnsanların hangi alanda yatkınlığı olduğunu ölçmek için çeşitli testlerden yararlanılmaktadır. Bu testlerle kişinin başarılı olacağı alanlar seçilir ve bu sayede mesleğe yöneltme veya meslek seçme işlemleri çok kolay bir şekilde yapılabilir.

Aynı konuyu aynı koşullarda öğrenen iki kişiden biri, o konuyla ilgili işi diğerine göre daha iyi yapabilir. Bir yabancı dili konuşmada, bir spor dalında, güzel sanatlarda başarı göstermek özel yeteneklere bağlıdır. Bunun için yetenek, bir kişinin gerçekten neleri yapabileceğini, başarabileceğini anlatmak için kullanılan kavramdır.

1. "İnsanlar, zekâ düzeyleri, ilgileri ve beden yapıları yönünden birbirinin aynı değildir. Demokratik toplumlarda önemli olan, her bireyin olumlu ve yapıcı güçlerini belirleyerek bunları olabildiğince geliştirmek ve bu yolla, her bireyin topluma katkıda bulunabilecek bir güce erişmesini sağlamaktır."

Bu parçaya göre, demokratik bir ülkenin insanlarını yetiştiren okullarda neye önem ve öncelik verilmelidir?

- A) Okulda başarılı olmayan öğrencilerin basit işlere yerleştirilmesine
- B) Her alandaki üstün başarılı öğrencilerin ötekilere örnek gösterilmesine
- C) Öğrencilerin birbirleriyle yarışmaya özendirilmesine
- D) Her öğrencinin aynı öğretim programlarından geçirilmesine
- E) Öğrencilerin güçlü yönlerinin tanınarak geliştirilmesine

(1983-ÖSS)

2. Aşağıdaki davranışların hangisinde zekânın rolü en azdır?

- A) Toplumla barış içinde olma
- B) Yeni durumlara uyum sağlama
- C) Geçmiş tecrübelerden yararlanma
- D) Şiddetli uyarıcılar karşısında irkilme
- E) Davranışların sonucunu tahmin etme

(1985-ÖSS)

3. Belirli bir toplum için geliştirilen bir zekâ testinin, başka bir toplumun bireylerinin zekâ düzeyini ölçmede doğru sonuç vermediği görülmüştür.

Bu durumun nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Zekâ düzeyleri bakımından bireyler arasında farklılıklar olması
- B) Zekâ testlerinin, geliştirdikleri kültürün özelliklerini yansıtmaması
- C) Zekâ testindeki sorunların farklı güçlüklerde olabilmesi
- D) Zekâ testi sonuçlarının uygulayıcı davranışlardan etkilenmesi
- E) Zekâ testi sonuçlarının bireyin ruhsal durumundan etkilenmesi

(1988-ÖSS)

4. Okullarda öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerin belirlenmesinde zekâ testlerinden yararlanılmaktadır.

Bu uygulamanın dayandığı görüş aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Zekâ gelişiminin hızı yaşa göre değişir.
- B) Zekâ gelişimi ile çevre koşulları arasında ilişki vardır.
- C) Öğrenme düzeyi ile zekâ arasında ilişki vardır.
- D) Öğrenme hızı ve miktarı geçmiş yaşantılara bağlıdır.
- E) Zekâ, kalıtımından etkilenir.

(1990-ÖSS)

5. Bir psikolog, sağlıklı bebekler arasından rastgele biri seçilerek kendisine verilecek olsa, bu bebeğin ırkı, soyu, yatkınlıkları ve eğilimi ne olursa olsun, onu istenirse bir doktor, bir tüccar, bir hırsız veya bir dilenci olarak yetiştirebileceğini savunmaktadır.

Bu psikolog, çocuk gelişiminde aşağıdakilerden hangisinin önemini vurgulamaktadır?

- A) Eğitimin
- B) Zekânın
- C) Kalıtımın
- D) İhtiyaçların
- E) Kişiliğin

(1991-ÖSS)

6. Bir ülkede, bu ülkenin çocukları için geliştirilmiş olan standart zekâ testleri kullanılarak yapılan uygulamalarda, burada yaşayan yabancı ülke çocuklarının büyük bir kısmının düşük zekâ bölümüne sahip olduğunu gösteren bir sonuç elde edilmiştir. Bir psikolog, bu sonucun gerçeği yansıtmadığını öne sürmüştür.

Aşağıdakilerden hangisi, psikoloğun bu görüşü için bir dayanak olabilir?

- A) Zekâ testlerinin, geliştirildiği kültürden bağımsız olmaması
- B) Zekâ testlerinin, farklı zamanlarda yapılan uygulamalarda farklı sonuçlar verebilmesi
- C) Zekâ bölümünün, öğrenme gücünün bir göstergesi olması
- D) Zekânın ölçülebilir bir özellik olması
- E) Zekâ bölümünün bazı gruplarda normal dağılım göstermemesi

(1991-ÖYS)

7. Bir araştırmada, farklı ailelerin yanında yetişen tek yumurta ikizlerin zekâ düzeylerindeki benzerliğin, aynı ailede yetişen çift yumurta ikizlerine göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Bu bulgulara dayanarak, zekâ üzerinde aşağıdakilerden hangisinin güçlü bir etkiye sahip olduğu savunulabilir?

- A) İlgilerin
- B) Eğitimin
- C) Kalıtımın
- D) Deneyimlerin
- E) Beslenmenin

(1994-ÖYS)

CEVAP ANAHTARI: 1-E 2-D 3-B
4-C 5-A 6-A 7-C

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 7 soru sorulmuştur.

A. KİŞİLİĞİN TANIMI VE ÖĞELERİ

Kişilik doğuştan gelen biyolojik özelliklerle, çevreden gelen sosyal etkenlerin birbirini etkilemesiyle meydana gelen ahenkli bir bütündür. Bireyi başkalarından ayıran ve bireyi o birey yapan duygu, düşünce ve davranış özelliklerinin bütünüdür.

Kişilik doğuştan etkin olan **mizaç** (huy) ile sonradan çevrede şekillenen **karakterin** ahenkli bir bütünlüğü ile ortaya çıkar. Kişiliğin oluşumu sürekli ve sürekli. Yaşam boyu devam eder.

Mizaç, karakterin biyolojik dayanağını oluşturur. Mizaç, insanın kalıtımla getirdiği fizyolojik (biyolojik) özelliklerin sonucudur. Mizaç doğuştan gelir ve ömür boyu aynı kalır yani değişmez. Mesela; iç salgı bezlerinin az veya çok çalışması kişilerde durgunluğa, hareketliliğe, psikolojik bunalımlara, sinirlenmeye, keyifsizliğe, çabuk duygulanmalara yol açmaktadır. Ayrıca iltihaplı hastalıklar mizaç üzerinde etkilidir. Sinirlilik, neşelilik, içedönüklük, dışadönüklük, soğukkanlılık gibi kişilik özellikleri mizaçtır.

Karakter, bireyin toplumun sosyal değerlerine, ahlak kurallarına uygun davranış gösterme özelliğidir. Çevreden kazanılır, eğitim ve yaşantı ile şekillenir. Dürüstlük, sevecenlik, yardımseverlik, sahtekârcılık, mücadelecilik, sorumsuzluk vb. karakter özelliğidir.

B. KİŞİLİĞİN GELİŞMESİ

Kişiliğin nasıl geliştiği Psikoanalitik Kuram'da Freud tarafından açıklanmıştır. Bu kurama göre kişiliğin gelişimi beş psikoseksüel (**oral**, **anal**, **fallik**, **latent** ve **genital**) dönemde tamamlanır. Her dönemde idin haz arayan dürtüleri (psişik enerji) bedeninin farklı bir kısmında toplanır. Birey de bedeninin o bölümüyle ilgili etkinliklere odaklanır, o etkinliklerden haz alır. Belli bir psikoseksüel dönemde hoş olmayan, yüksek şiddette travmatik bir olayla karşılaşıldığında, çocuk o döneme saplanır. Yetişkinlikteki kişiliği, saplandığı dönemin özelliklerini gösterir.

1. Oral dönem (0-1/1,5 yaş): Zevk alma bölgesi (psişik enerji) ağızdır. Bebek bu nedenle bu beden bölümüyle ilgili etkinliklerde bulunur. Emme etkinliğinden, her şeyi ağızına sokmaktan zevk alır. Çocuk tamamen dışa bağımlıdır. Bebeğin fizyolojik ihtiyaçları karşılanırsa, bebekte dış dünyaya karşı güven duygusu oluşmaya başlar. Oral dönemde saplanma, oral kişiliğe yol açar. Oral kişiliğe sahip olanlar çoğunlukla oburluğa, alkole ve madde bağımlılığına (uyuşturucu, sigara) sahiptir. Oral dönemde saplanma sonucu şizofreni, mani, melankoli gibi ruhsal bozuklukların oluşabileceği de savunulur.

2. Anal dönem (1/1,5-3 yaş): Bu dönemde zevk alma bölgesi (psişik enerji) anus (makat) tur. Çocuk bu nedenle bu beden bölümüyle ilgili etkinliklerde bulunur. Dışkısını tutup salmaktan zevk alır. Bu dönemin en önemli konusu tuvalet eğitimi ve kontrolüdür. Çocuğun tuvaleti ile ilgili anne-babanın tutumu çocuğun kişiliğini etkiler. Çocukken titiz tuvalet eğitimi alanlar cimri, aşırı düzenli, inatçı, sürekli kendini denetim altında tutan bireyler olarak gelişebilir. Tuvalet eğitimi gevşek olan bireyler ise vurdumduymaz, dağınık ve düzensiz bireyler olarak gelişebilir.

3. Fallik (üretken) dönem (3-6 yaş): Çocuğun ilgi ve haz bölgesi (psişik enerji) genital (cinsel organı) bölgedir. Çocuk cinsel organlarını fark eden ve cinsel konulara ilgi gösteren kişidir. Çocuk cinsiyet farklılıklarını bu dönemde görmeye başlar. Cinsel kimliğin temelleri bu evrede atılır. Çocuk bu kimliği oluşturmak için model arayışı içinde olur ve bu model kendi cinsiyetindeki ebeveyni olur. Karşı cins ebeveynlere karşı ilgi gösterir ve burada bir çatışma durumu yaşanır. Erkek çocuklarında **Oedipus**, kız çocuklarında **Elektra** karmaşasını yaşarlar. Çatışma erkek çocuğun babasıyla, kız çocuğun da annesiyle özdeşim kurmasıyla çözülür. Bu dönemde saplanma düşük ahlak anlayışına, otorite konumundaki kişilerle sorunlar yaşanmasına yol açar.

4. Gizil (latent) dönem (7-11/12 yaş): Cinsel dürtülerde durgunluk söz konusudur. Bu dönem ergenlik öncesi durgunluk dönemidir. Fallik döneminin tersine bu dönemde çocuk cinsel konulardan hoşlanmaz ve kendisini oyuna verir. Bu dönemde çocuk hemcinslerine karşı yakınlık göstermeye başlarlar (özdeşim kurulu) ve hızla sosyalleşirler. Çocuk bu dönem yaptıklarıyla övünür, başkalarının beğenisini kazanmaya çalışır. Bu dönemde saplanma bireyde tedirgin, içe dönük ve güvensiz bir kişilik yapısı geliştirmesine sebep olur.

5. Genital dönem (11/12-18 yaş): Bu dönem fırtınalı dönemdir. Daha önceki dönemleri başarıyla atlatmak bu dönemin birey açısından kolay atlatılmasında önemli bir faktördür. Fallik dönemde görülen cinsel dürtülerden kaynaklanan çatışmalar bu dönemde tekrar ortaya çıkabilir. Bu dönemde karşı cins duyulan ilgi doruğa çıkar. Bu nedenle karşı cins ile arkadaşlık ilişkileri kurulmaya çalışılır. Bu dönemde birey kim olduğu, ne olduğu, yaşamın anlamının ne olduğu sorularının yanıtlarını bulmaya çalışır. Yani birey kimlik arayışı içerisinde.

Psikoanalitik Kuram'da kişiliği oluşturan üç bileşen vardır: id, ego, süperegö. Freud kuramında bu üç bileşenin gelişim sürecini de şu şekilde açıklamıştır.

a) İd (Alt benlik): Doğuştan itibaren vardır. Kişiliğin biyolojik yanıdır. Kişiliğin çekirdeğini oluşturur. İlkel ihtiyaç, istek ve dürtülerden oluşur. Haz ilkesine göre çalışır, acıdan kaçır. İsteklerinin hemen yerine getirilmesini ister. Tümüyle bilinçaltındadır.

b) Ego (Benlik): Kişiliğin zaman içinde gelişen ikinci bileşenidir. Kişiliğin psikolojik yanıdır. Gücünü id'den alır. Gerçeklik ilkesine dayanır. İd ile süper ego arasında denge kurmaya çalışan yöneticidir.

c) Süper ego (Üst benlik): Kişiliğin zaman içinde gelişen üçüncü bileşenidir. Kişiliğin sosyal yanıdır. Temel olarak bireyin vicdanıdır. Bireyin toplumun ahlak kurallarının ve değerlerinin içselleştirilmesi halidir. İdden gelen ve egodan geçen isteklerin toplumsal değerlere uygunluğunu araştırır.

Kişilik, bu bileşenlerden hangisinin baskın olduğuna bağlıdır. Mesela; id'i baskın olan, bencildir, zevklere düşkündür. Süper egosu baskın olan, utangaç, içine kapanık ve toplumsal değerleri öne çıkaran bir kişidir. Egosu baskın olan, mantıklıdır, hem kendisini hem de başkalarını düşünür.

C. KİŞİLİĞİN ŞEKİLLENMESİ

Kişiliğin nasıl şekillendiği Sosyal Davranış Kuramı ile Sosyal Öğrenme Kuramı'nda açıklanmıştır.

Koşullanma yoluyla öğrenme: Kişiliği oluşturan sosyal öğrenmelerin bir bölümü koşullanmaya dayanır. Klasik koşullanmaya dayalı öğrenmeler daha çok duygularla (korku, fobi) ilgilidir. Bu koşullanma öğrenmeleri, koşullama işlemleri uygulanarak, sözel yollarla veya gözleyerek-model alarak kazanılır. Mesela; TV'de köpekten korkan bir çocuğu gözlemleyen bir çocuk, kendisi fiilen köpekle hiç karşılaşmamış olsa bile, ilk kez köpek görüşünde köpekten korkma davranışı gösterebilir (gözlem). Edimsel koşullamalarda ise daha çok pekiştireçler, ödülleri ve cezalar etkili olmaktadır. İnsanlar pekiştirilen veya pekiştirilme ihtimali bulunan davranışları yaparlar. Mesela; arkadaşının ders çalışma davranışını annesi tarafından övülen çocuk, kendisi de annesinin övgüsünü (olumlu pekiştireç) kazanmak adına çalışma davranışını gösterebilir.

Bilişsel Koşullar: Sosyal Davranış Kuramı yeniden düzenlendiğinde davranışın içsel nedenleri de ele alınarak Sosyal Bilişsel Kuram olarak yeniden adlandırılmıştır. Bu yaklaşımda uyarıcıların nasıl işlemlendiği ele alınmaktadır. Bu kurama göre; herkesin bilgiyi işleme biçimi kendine özeldir, oluşan bilgi ve sonuçta ortaya çıkan davranışlar bilginin nasıl işlemlendiğine bağlıdır. Mesela; babası tarafından hatalı davranışları için sık sık azarlanan çocukta bir süre bu azarların etkisi kalmaz. Çünkü çocuk artık bu azarları babasının ilgisi olarak yorumlayabilmektedir ve hatta istemektedir.

Aile etkileri: Kişiliğin şekillenmesinde anne, baba ve varsa diğer etkili aile üyelerinin büyük katkısı vardır. Pekiştirme, ödüllendirme ve cezalandırma yoluyla davranışlara yön veren onlardır. Model alınan kişilerde onlardır. Çocuk ne yapması gerektiğini, onları gözleyerek öğrenir. Çocuk cinsiyetine uygun rolleri de anne ve babasından öğrenir. Çocuk, anne ve babasının birçok kişilik özelliğini taklit ederken ahlaki ve kültürel değerlerini de benimserler.

Sosyal Etkiler: Her kültür ve alt kültürün kendine özgü olan, değerleri ve davranış biçimleri vardır. Çocuğun eğitimi, sosyalleştirilmesi, bu kültürel özellikler doğrultusunda yapılır. Sosyalleşmenin ilk uygulayıcısı anne-baba, sonra öğretmenlerdir. Erinlik ve ergenlik döneminde gencin değer verdiği diğer kişiler akranlarıdır. Genci etkileyen çok önemli diğer etkenler görsel ve yazılı medyadır. Televizyonda izledikleri, çocukların kişilik gelişimini etkiler. Popüler aktörler, romanlarda okudukları kahramanlar genç için ideal oluşturur, onların kişiliklerinin etkilenmesi de bu yönde gerçekleşir.

Yetenekler: Kişiler her türlü seçimini yetenekleri doğrultusunda yapar. Bireyin zekâ düzeyi ve türü davranışlarında önemli belirleyicidir. Mesela; bireyler bunlara göre meslek tercihi yaparlar. Sözel zekâsı yüksek birey, sosyal ortamda daha rahat kendini ifade eder. Bu durum bireye güven verir.

Ç. KİŞİLİK KURAMLARI

1. Psikoanalitik Kuram: Kurucusu S. Freud'tur. Temsilcileri A. Adler ve C. Jung'tur. Freud'a göre, kişilik bilinçaltı süreçlerin etkisi altında gelişir. Bilinçaltına itilen duygu, düşünce, arzu ve istekler insanın kişiliğini etkiler. Kişilik gelişimini iki etki belirler: (1) yaşamın ilk beş-altı yılındaki yaşantılar, (2) doğuştan gelen saldırganlık ve cinsellik dürtüleri.

Bu kurama göre kişiliğin üç bileşeni vardır.

a) İd (Alt benlik): Doğuştan itibaren vardır. Kişiliğin biyolojik yanıdır. Kişiliğin çekirdeğini oluşturur. İlkel ihtiyaç, istek ve dürtülerden oluşur. Haz ilkesine göre çalışır, acıdan kaçır. İsteklerinin hemen yerine getirilmesini ister. Tümüyle bilinçaltındadır.

b) Ego (Benlik): Kişiliğin zaman içinde gelişen ikinci bileşenidir. Kişiliğin psikolojik yanıdır. Ego, id ile süper ego arasında denge kurmaya çalışan yönetici gibidir. Bütün gücünü id'den alır. Gerçeklik ilkesine göre çalışır. Bilincin her üç (bilinç, bilinç öncesi, bilinçaltı) katmanında da işlevde bulunur. Ego'nun temel amacı, biriken psişik enerjiyi (libido) boşaltmaktır. Ego tarafından enerji boşaltılamazsa, rüyalar aracılığıyla veya nevrotik tepkiler yoluyla bu enerji boşaltılır. Ego'nun yetersiz kaldığı durumlarda kaygı durumuna düşen birey savunma mekanizmalarına başvurur. Kaygının şiddetli olması durumunda ise ruhsal bozukluklar ortaya çıkabilir.

c) Süper ego (Üst benlik): Kişiliğin zaman içinde gelişen üçüncü bileşenidir. Kişiliğin sosyal yanıdır. Temel olarak bireyin vicdanıdır. Bireyin toplumun ahlak kurallarının ve değerlerinin içselleştirilmesi halidir. İdden gelen ve egodan geçen isteklerin toplumsal değerlere uygunluğunu araştırır.

Kişilik bu bileşenlerin etkileşimleri sonucunda ortaya çıkar. Psikolojik bakımdan sağlıklı bireylerde bu üç bileşen denge içinde çalışır.

Freud'a göre kişiliğin; bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olmak üzere üç yönü vardır.

a) Bilinç (şuur): Bireyin farkında olduğu duygu, düşünce ve anılarının bulunduğu yerdir.

b) Bilinç öncesi: Farkında olunmayan fakat biraz zorlanınca, düşününce farkına varılabilen (bilinç düzeyine çıkarılabilen) yaşantıların bulunduğu yerdir.

c) Bilinçdışı: Bilinçli algılamamanın dışında kalan tüm zihinsel olayları dolayısıyla bilinçaltını içerir. Kişinin kendi özel çabası ile bilince çağrılanmayan, bilinçlenmesi yasaklanmış yaşantıların tümünü kapsar. Bu yaşantılar ancak özel yöntemlerle (serbest çağrışım, rüyaların incelenmesi) açığa çıkarılabilir.

2. Tip kuramları: Kişiliği beden yapılarına ve vücut özelliklerine göre değerlendiren kuramlardır. Kişilik, tıpkı burun yapısı, saç ve göz rengi gibi doğuştan gelir. Bu kuram beden yapısı, beden kimyası, fizyolojik yapı (içsalgı bezleri ve hormonlar) ile kişilik arasında bağ kurar. Özellikle **beden yapısı** kişiliği belirleyen temel etken olarak ele alınır. Kişilik beden yapısıyla birlikte doğuştan gelen bir yapı olarak kabul edilir.

Kretschmer tipleri Piknik tip, Atletik tip ve Astenik tip diye üçe ayırmıştır:

Piknik tip: Orta boylu, yuvarlak yapılı, kilolu tiptir. Bunlar dışa dönük, neşeli, canlı ve insancıldır.

Atletik tip: Güçlü, geniş omuzlu tiptir. Yarışmayı seven, gürültücü tiptir.

Astenik tip: İnce, uzun, narin tiplerdir. Tutucu, içe dönük, duygulu, çekingen tiplerdir.

Daha sonra tanımlanan **displastik tip**, bu 3 tipin hiçbirine uymayan karışık özellikleri gösteren tiptir.

Sheldon da kişilik tiplerini Endomorflar, Mezomorflar ve Ektomorflar diye üçe ayırmıştır:

Endomorflar: Beden yapısı; şişman, kısa, kişilik yapısı ise; rahatı, zevki, yemeyi ve sosyal ilişkileri seven biridir.

Mezomorflar: Beden yapısı; kemik ve kasları gelişmiş, kişilik yapısında ise; enerjik, atılgandır.

Ektomorflar: Beden yapısı; ince, uzun kişiliği ise; utangaç, içine kapanık, sakın ve duygusaldır.

Karl Jung ise tipleri içe dönük ve dışa dönük diye ikiye ayırmıştır.

3. Öğrenme Kuramları: Öğrenme kuramları kişilikte çevrenin önemine dikkat çekerler. Buna göre, kişiliğin şekillenmesinde fiziksel ve özellikle sosyal çevre çok önemlidir. Çevre etkisini, büyük ölçüde öğrenmeler yoluyla ortaya koyar; İnsanlar sosyal davranışları da tıpkı diğer davranışlar gibi öğrenir.

Öğrenme kuramları ilk **davranışçı** psikologlar tarafından savunulmuştur. Bunlar davranışları U-D bağı içerisinde açıklamışlardır. Kuram, kişiliğin hangi uyarıcıların, hangi davranışlara yol açtığını incelemek için geliştirilmiştir. Bunlara göre kişilik, yaşanmış, öğretilmiş ve pekiştirilmiş davranışların bütünüdür. **Skinner**'e göre kişilik, koşullanma yoluyla öğrenme sonucunda oluşur. Fobiler, hobiler ve her türlü alışkanlıklar bu yolla kazanılır.

Daha sonra davranışçıların görüşlerini eleştirerek, **Sosyal Bilişsel Kuram'ı (Sosyal Öğrenme Kuramı)** kuran **Bandura**, davranış U-D bağı olarak gören davranışçıların görüşüne, bilişsel süreçlerin oluşturduğu ara değişkenleri de (Yetenekler, inanç, tutum, değerler, bilişsel süreçler, öğrenilmiş bilgi ve stratejiler) dâhil etmiştir. Bandura'ya göre, kişiliğin oluşmasında gözlem ve taklit yoluyla öğrenme etkilidir. Bireyin ailesi ve toplumu kişiliğin oluşumunda belirleyicidir.

4. Varoluşçu ve Hümanistik (Fenomenolojik) Kuramlar: Bu kuramlar Gestalt ekolünden etkilenmiştir. **Varoluşçu kuram** temsilcileri; Maslow ve Murray'dir. Bu kurama göre insan özgür bir varlık olarak, evrende kendi varlığını ve özünü belirleyebilen tek varlıktır. Özgür olan insan böylece kendi kişiliğini kendisi oluşturur.

Maslow'a göre, insanlar gelişmeye ve kendini gerçekleştirmeye eğilimlidirler. Kendini gerçekleştirmek isteyen insan, tüm potansiyelini kullanır. Maslow benlik bilincine önem verir. İnsan güdülerini önem sırasına göre sıralar ve insanların en alttaki güdülerini giderince, üst basamaktaki güdülerini doyurmaya çalışacağını savunur. Böylece birey en üst güdü olan kendini gerçekleştirmeyi başarabilecektir. Ayrıca varoluşçu kurama göre; insanı kendi bütünlüğü içinde incelememiz gereklidir.

Hümanistik yaklaşım (Fenomenolojik) da Gestaltçı ekolden ve Varoluşçu felsefeden etkilenmiştir. Temsilcisi **K. Rogers**'tir.

Bu yaklaşıma göre kişiliğin temelini, kişinin doğuştan getirdiği özellikler değil, yaşadıkları sonucu elde ettiği deneyimler oluşturur. Her kişinin eşsiz ve biricik olduğuna vurgu yapar. Her birey kişisel deneyimlerinin oluşturduğu benzersiz bir yapıdır ve bu nedenle diğerlerinden tamamen farklıdır.

Fenomenolojik yaklaşıma göre, bireyin davranışlarını anlayabilmek için onun kendine özgü algılayışını ve yaşantısını bilmemiz gerekir. Bireyin yaşantıları içindeki duygu ve düşünceleri ile kendine özgü bir dünyası vardır. Bu dünyanın merkezi “ben” ile anlatım bulan kendisidir. Yaşamı boyunca birey, benliğini sürdürebilme, ona yeni yönler katarak geliştirme ve kendini gerçekleştirme çabası içindedir. Birey içinde bulunduğu durumlara, kendini ve dünyasını algıladığı biçime göre tepki gösterir. Gerçek, bireyin algıladığı biçimde yorumlanır ve bu yorum kendi “ben” kavramına uygun olarak yapılır.

Bu yaklaşıma göre; insan özünde iyidir. İnsanların diğer varlıklardan ayrılan yönü kendini yönlendirme ve seçme özgürlüğüdür. İnsan daima kendini en iyi şekilde gerçekleştirecek, en iyi duruma getirecek koşulları ister ve bunlara kavuşmak için çalışır.

Rogers’e göre kişilik, bireyin kendini yönlendirmesi ve benlik bilinci sonucunda oluşur. “Benlik bilinci” bireyin kendisini algılaması ve bireyin kendisiyle ilgili düşünceleri ve kanaatleriyle oluşur. Olumlu bir benlik bilincinin geliştirilebilmesi için birey “koşulsuz sevgi” ortamında yetiştirilmelidir. Yani birey ne yaparsa yapsın sürekli sevgi görmesi, bireyin benlik bilincini güçlü ve olumlu yapar.

Ayrıca bu kurama göre insan yaşanan an içinde değerlendirilmelidir. İnsan davranışlarını denetim altına almak yerine, daha çok özgürlüğe yer verilmelidir. İnsanı anlamak için onun içyapısını bilmek gerekir. Bunun için iç gözlem yöntemi kullanılmalıdır.

D. BİREYSEL FARKLILIKLAR

Her bireyin bir kişiliği vardır ve bu kişilik onu diğer kişilerden ayırır. Bu nedenle her birey birbirinden farklıdır. Kişiliği anlamak için bireysel farklılıkların hangi özellikler bakımından kaynaklandığını bilmek ve bu özellikleri ölçebilmek gerekir.

Kişiliği ve bireysel farklılıkları oluşturan özelliklerin ne olduğu konusunda birçok kuram farklı şeyler belirtmiştir. Kişilik özelliklerini belirleme konusunda birçok çalışma yapılmıştır. Kişilik özelliklerini (Treytleri) inceleyen kuramların başında **H. Eysenck** gelir. Eysenck’e göre insanlardaki tüm kişilik özellikleri iki faktör altında toplanır: dengeli-dengesiz faktörü ile içe dönük-dışa dönük faktörü

Kişilik özelliklerini (**Treytleri**) sınıflayan çalışmalar içerisinde en çok kabul göreni “**Büyük Beş Kuram**”dır. Bu kurama göre kişilik özellikleri şu 5 kategoride toplanmaktadır: Deneyime Açık Olma, Özdenetim/Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Yumuşak Başlılık/Uzlaşabilirlik, Duygusal Tutarlılık.

E. KİŞİLİĞİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE KULLANILAN METOT VE TESTLER

1. Mülakat (Görüşme): Yüz yüze karşılıklı yapılan görüşmedir. Görüşme sırasında not alınmaz. Görüşme bittikten sonra not alınır ve değerlendirilir.

2. Vaka (Olay) Tarihçesi: Kişiliği aydınlatmak için bilgiler toplanır. Aile, okul, arkadaş ve iş ilişkileri derinlemesine incelenerek kişilik değerlendirilir.

3. Derecelendirme Testleri: Bireyde belirli kişilik özelliklerinin hangi oranda olduğunu anlamaya yönelik ölçeklerdir. Sık kullanılan bir ölçektir. Kişilik özellikleri en çoktan, en aza kadar derecelendirilip bireyde ne oranda bulunduğu sorulur. Mesela; Sık Sık kıskançlık gösterdiğiniz olur mu? sorusuna Hiçbir zaman, bazen, çoğu zaman, her zaman gibi seçenekler sunulur ve bir tanesinin işaretlenmesi istenilir. Bu tip sorulara verilen cevaplarla belli bir puanlama sistemi yapılır ve kişilik değerlendirilir.

4. Kişilik Envanterleri: Bireyin belirli durumlardaki tepkilerini ve duygularını belirttiği ve genellikle kişinin kendisinin işaretlediği ölçek şeklindeki envanterlerdir. Mesela; **Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI)**, 566 cümleden oluşmuştur. “Çok defa sabahları dinç ve dinlenmiş olarak uyanırım.”, “Bazen başkalarının sabrını tüketecek kadar bir şeye saplanır kalırım.”, “Eleştiri beni çok kırar.” gibi cümleleri kişi kendine göre “Doğru” ya da “Yanlış” şeklinde işaretler.

5. Kâğıt-Kalem Testleri: Bireye çeşitli sorular sorularak ilgi duyduğu konuları açıklaması istenir. Bu sayede bireyin ilgi alanı, çevredeki olaylara ilgisi, sosyal durumu gibi kişilik özellikleri belirlenir.

6. Değer Ölçen Testler: Bireylerin kuramsal, ekonomik, estetik, toplumsal, politik ve dinsel değerlerini ölçmek için hazırlanan testlerdir.

7. İlgi Testleri: Bireyin nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını ve tercihlerini belirlemede kullanılan testlerdir. İlgi testleri özellikle ergenlik (gençlik) döneminde meslek tercihini belirlemede kullanılır.

8. Projektif Testler: Bireyin iç dünyasını yansıtmayı amaçlayan testlerdir. Bu testlerde fotoğraf, resim, şekil gibi araçlar kullanılarak bireyin bunları yorumlanması istenir. Projektif testler genellikle ya tam belirgin olmayan resim, şekil... vb. ya da yarım bırakılmış cümlelerden ve hikayelerden oluşmaktadır. Bu testlerin bazıları şunlardır; mürekkep lekesi testleri (Rorschach testi), yoruma açık resimler (tematik algı testleri), sözel testler (sözcük çağrışım testi, cümle-hikâye tamamlama testi gibi).

1. "Eğitimde katı kurallar uygulamak çocuklarda pasif ve bağımlı bir kişilik yapısına yol açar. Denetimsizlik durumunda ise düzensizlik, bencillik ve sorumsuzluk gibi istenmeyen davranışlar görülebilir."

Buna göre, çocuğun eğitiminde nasıl bir yol izlenmelidir?

- A) Çocuğun özgürlüğü, gerektiğinde kurallarla sınırlanmalıdır.
- B) Çocuğun davranışları sürekli olarak denetlenmelidir.
- C) Çocuğa, yetişkinmiş gibi davranılmalıdır.
- D) Çocuğun eğitimi, büyüklerin istekleri doğrultusunda olmalıdır.
- E) Çocuk tüm davranışlarında serbest bırakılmalıdır.

(1983-ÖSS)

2. "Bir araştırmada deneklere bazı resimler gösterilmiş ve onlardan bu resimlerin her birindeki insanların hayatlarına ilişkin hikâyeler anlatmaları istenmiştir. Bu araştırma sonunda, deneklerin aynı resimlerle ilgili olarak değişik hikâyelere anlattıkları ve bu hikâyelerde daha çok kendi yaşantılarını dile getirdikleri görülmüştür."

Bu parçada sözü edilen durum aşağıdakilerden hangisine bir örnek olabilir?

- A) Yaşantılar, kişiliğin gelişmesinde önemli bir rol oynar.
- B) İnsanların istek ve beklentileri birbirinden farklıdır.
- C) İnsan, uyarıcılara anlam verirken kendi duygu ve düşüncelerini yansıtır.
- D) Resme uygun hikâye söylemek yaratıcılık gerektirir.
- E) İnsan uyarıcıları, eksiklerini tamamlayarak algılar.

(1984-ÖSS)

3. Personel seçmenin amacı, işin gerektirdiği becerilere sahip, istekli bireyleri seçerek verimi yükseltme ve bireylerin iş doyumunu artırmaktır.

Bu belirlemede, aşağıdakilerden hangisinin doğru kabul edildiği belli değildir?

- A) Yaptığı işe ilgi duyan kişi, daha çok doyum sağlar.
- B) Yaptığı işin önemini bilen kişi, daha çok doyum sağlar.
- C) Yeteneklerine uygun iş yapan kişi, daha çok doyum sağlar.
- D) Yapılan işe yatkınlığı olan kişi, daha çok verimli olur.
- E) İşini isteyerek yapan kişi, daha çok verimli olur.

(1986-ÖSS)

4. Aşağıdaki kişilik tanımlarından hangisi "Psikodinamik yaklaşıma" uygundur?

- A) Kişilik, bir insanın kendine özgü, gözlenebilen davranış ve alışkanlıklarının tümüdür.
- B) Kişilik, diğer tüm sosyal davranışlar gibi, öğrenilmiş davranışlardan oluşan bir bütündür.
- C) Kişilik, bireyin yakın çevresindeki kişilerin davranışlarını taklit ederek kazandığı özelliklerdir.
- D) Kişilik, id, ego ve süperego arasındaki etkileşimlerle ortaya çıkan bir süreçtir.
- E) Kişilik bireyin beden yapısına göre belirlenen davranış özellikleridir.

(1996-ÖYS)

5. Genetik kopyalama yoluyla, kopyalanan insanın sadece fiziksel yönden bir benzeri üretilebilir. Birbirinin kopyası olan bireylerin aynı kişiliğe ve tutumlara sahip olması düşünülemez. Çünkü çeşitli yaşlarda, her iki cinsten tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan çalışmalar, ikizleri üzerinde yapılan çalışmalar, ikiz bireyler arasında kişilik, tutumlar, ilgi ve eğilimler bakımından önemli farklar olduğunu göstermiştir.

Bu parçada, insan davranışlarında aşağıdakilerden hangisinin etkisi vurgulanmaktadır?

- A) Kalıtımın
- B) Cinsiyetin
- C) Yaşın
- D) Zekânın
- E) Çevrenin

(1997-ÖYS)

6. Sigmund Freud, Leonardo da Vinci'nin "İsa, Meryem ve Aziz Anna" tablosu hakkında şunları söylemiştir: "Leonardo'nun çocukluğu bu resimle büyük benzerlik gösterir. Onun da iki annesi olmuştur: Üç yaşındayken koparılıp alındığı öz annesi Caterina ve babasının daha sonra evlendiği genç eşi Alberia çocukluğuyla ilgili bu özelliği göz önüne alınca ona bu resmi yaptıran etkenler de anlaşılıyor."

Freud'un bu resimle ilgili açıklaması, aşağıdaki görüşlerinden hangisine örnek oluşturur?

- A) Kişiliğin yapısının dinamik olduğu
- B) Kişiliğin temellerinin çocuklukta atıldığı
- C) "Ben" (ego), "üst ben" (süper ego) ile "alt ben" (libido) arasında denge sağladığı
- D) "Üst ben" (süper ego), "alt ben" (libido) denetlediği
- E) Bilinçaltının alanının, bilinçliliğin alanından geniş olduğu

(2007-ÖSS)

7. Projektif testler, kişinin, çok farklı şekillerde yorumlanabilecek belirsiz uyarımları kendi özelliklerine, davranış eğilimlerine, bilinç dışı korkularına, arzularına, fantezilerine, beklentilerine vb. göre algılayıp yorumlayacağı ilkesi temelinde mürekkep lekeleri, belirsiz şekiller, eksik cümleler, oyun malzemeleri vb. gereçlerle yürütülen ve standart bir biçimi olmayan test tekniklerinin ortak adıdır.

Buna göre projektif testler, bireyin aşağıdaki özelliklerinden hangisiyle ilgili olarak kullanılır?

- A) Zekâ
- B) Kişilik
- C) Bilgi düzeyi
- D) Mesleki yetenek
- E) Öğrenme kapasitesi

(2011-LYS/4)

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 27 soru sorulmuştur.

A. RUH SAĞLIĞI

Ruh sağlığı bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle barışık, düzenli, dengeli ve uyumlu olabilmesidir. Kalıtsal özellikler, mikrobik özellikler, engellenme, çatışma, hayal kırıklığı, olumsuz faktörler ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir ve davranış bozukluklarına neden olabilir. Ruh sağlığı açısından bireyler normal ve anormal olarak iki grupta incelenir

B. STRES (ZORLANMA)

Stres, organizmada hayatın normal akışını bozan; gerginlik ve kaygı yaratan, durumlara denir. Stres, fiziksel ve toplumsal çevreden gelen olumsuz etkiler karşısında organizmanın gerginleşmesidir. Stres bireyin düşünsel, duygusal ve davranışsal mekanizmaları arasındaki dengenin bozulmasıdır.

Stres organizmada fizyolojik ve psikolojik değişimlere neden olur. Bu değişimler organizmanın iç dengesini ve uyumunu bozar.

1. STRES KAYNAKLARI: ENGELLENME VE ÇATIŞMA

Stresin içsel nedenleri engellenme ve çatışmalardır.

a) Engellenme: Bir amaca yönelmiş davranışların önlenmesine veya yavaşlatılmasına denir. Mesela; yoğun kar yağışı nedeniyle geziye gidilememesi, bireyin kültürel ve toplumsal nedenlerden dolayı istediği gibi geyinememesi vb.

- Çevreden kaynaklanan: Fiziki ve toplumsal koşullardan kaynaklanır. Mesela; film izlerken elektriklerin kesilmesi sonucu filmi izleyememe bir fiziki engelken, çok kızdığı halde babasına karşılık vermemek toplumsal engeldir.

- Bireyden kaynaklanan: Bireyin organik veya psikolojik durumundan kaynaklanır. Ayağından sakat olan birisinin koşucu olamaması, boyu kısa olan birinin basketbolcu olamaması organik engele, aşırı heyecan nedeniyle sınavda cevabını bildiği halde soruyu yanıtlayamaması psikolojik engele örnektir.

Hayal Kırıklığı: Davranışların engellenmesi sonucunda hedefe ulaşamama sonrasında içine düşülen gerginlik ve bunalıma denir. Ulaşılamayan amaç kişi için ne kadar önemliyse hayal kırıklığının derecesi de o kadar fazla olur.

b) Çatışma: Bir kişinin kendisi için aynı önem derecesine sahip iki farklı istek, duygu, düşünce veya ihtimal karşısında kalması sonucu bunlardan hangisini seçeceğine karar verememesi durumudur.

Çatışmanın olabilmesi için kişinin seçim yapmada kararsız kalması ve iki ihtimalin de önem derecelerinin aynı olması gerekir. İki ihtimalin önem dereceleri farklı ise ve de bireyin karşısına çıkan seçeneklerin ikisine de ulaşma imkânı varsa çatışma durumu yaşanmaz.

Üç türlü çatışma vardır:

Yaklaşma – Yaklaşma Çatışması: İstenen iki durum, duygu, düşünce arasında kalıp birini seçmek zorunda kalma halimizdir. Mesela; bir kişinin, beğendiği iki parfümden birini seçmek zorunda kalması.

Kaçınma – Kaçınma Çatışması: İstenmeyen iki durumdan birini seçmek zorunda kalma halimizdir. Mesela; bir kişinin hem hasta olup hem de iğne vurulmaktan korkması ya da yağmurdan kaçarken doluyu tutulmak, yukarı tükürsem bıyık, aşağı tükürsem sakal deyimleri.

Yaklaşma – Kaçınma Çatışması: Aynı durumun bir istenen bir de istenmeyen özelliğe sahip olması nedeniyle o durumu tercih yapmak zorunda kalınması halidir. Mesela; şişman olan birisinin pasta yemekten çekinmesi, bireyin hem yüzmek istemesi hem de boğulmaktan korkması.

Strese neden olan birbirine zıt bazı istekler vardır. Karmaşık doğaları nedeniyle bunların yol açtığı çatışmaları üç çatışma türünden herhangi biri altına koyamıyoruz.

Bağımsızlık ve Bağımlılık İkilemi: Ergen bir yandan bağımsız olmayı ister (başarılı kimlik statüsü), bir yandan da onun için her şeyi yapan ebeveynlerine bağımlı olmak cazip gelir (erken bağlanmış kimlik statüsü).

Bu durumun yaklaşma-yaklaşma çatışması olduğu düşünülebilir. Fakat yetişkinliğe giden yolda tüm ergenlerin bağımsızlık istemesi göz önüne alındığında, bu durum kaçınma-kaçınma çatışması olarak da yorumlanabilir (Bağımsız olmayı istememek, bağımlı olmayı da istememek).

Yakınlaşma ve Yalnızlık İkilemi: Bir yandan belirli bir kişiye (aileden birine, bir arkadaşına, sevdiği kişiye) çok yakın olmayı, ona derinde yatan duygularımızı ve düşüncelerimizi açmayı isteriz (Yakınlaşma). Bir yandan da, çok fazla açılırsak incineceğimizden veya o kişinin bizi istemeyeceğinden korkarız (Yalnızlık).

İş Birliği ve Rekabet İkilemi: Bir yandan ahlaki kurallar insanlara yardım etmeyi, onlarla ortaklaşa iş görmeyi gerektirir. Diğer yandan da yaşamın bir gerçeği olarak; aile, iş ve okul hayatında, diğer insanlarla rekabet etme durumumuz da vardır.

2. STRESE SEBEP OLAN DİĞER İÇ VE DIŞ ETKENLER (DİĞER KAYNAKLARI)

a) Travmaya neden olan olaylar: Travma yaratıcı olaylar strese neden olur. **Travma;** kişinin tanık olduğu veya yaşadığı, güvenliğine ve yaşamına tehdit olarak algıladığı olaydır. Travmatik olaylar sıra dışı olaylardır. Travmayı, büyük tehlikeler içeren olaylar yaratır. Travmatik olayların bir grubu doğal afetler (deprem, sel, heyelan, şiddetli fırtına) dir, diğer grubu insan ürünü olan olaylardır. Bunlar savaş, terör olayları, geçirilen büyük kazalar, yangın, tecavüze uğrama, darp, hunharca işlenen cinayetler.

b) Kontrol edilemeyen olaylar: Bazı olaylar kontrol edilebilirken, bazıları ise kontrol edilemez (ölüm). Olayları kontrol etmek ve kontrol edilebilir olduğunu düşünmek stresi azaltır veya engeller.

c) Yordanamayan olaylar: Stres yaratıcı olayın olacağını önceden bilmek, yani onu yordayabilmek, stresin şiddetini azaltır. Çünkü kişi yordadığı olaya kendini hazırlar. Depremde göçük altında kalmış ve durumu bilinmeyen birinin yakınlarının stres düzeyi, ölmüş birinin yakınlarınınkinden çok daha yüksektir. İtfaiye görevlilerin, hastanelerin acil servislerinde çalışan sağlık personelinin iş ortamlarındaki olaylar önceden yordanamaz. Bu nedenle bu işler stres düzeyi yüksek işlerdir.

ç) Bireyin sınırlarını zorlayan dış koşullar: Her insanın kendi yetenekleri, neleri yapıp neleri yapamayacağı konusunda kendince bir değerlendirmesi vardır. Kişiyi yeteneklerinin sınırına iten ve başarısızlığı, yüksek bir ihtimal haline getiren durumlar strese neden olur. Mesela; ÖSS, KPSS, SBS gibi sınavlarda öğrencilerin yeteneklerinin zorlanması böyle bir strese neden olabilmektedir.

Bireyde var olan yaşam felsefesini, değerler sistemini zorlayan çevresel talepler de strese neden olur. Mesela; bir avukatlık şirketinde çalışan bir avukat, kendi değerleriyle çeliştiği için bir terör zanlısını savunmak istemeyebilir. Ama böyle bir davranış da iş sorumluluğuna aykırı olabilir.

Strese sadece olumsuz durumlar neden olmaz. Bazı olumlu durumlarda strese neden olabilmektedir. Bireyin, hayatını ciddi manada değiştirmesi ve bu duruma bireyin alışık olmaması bireyde strese neden olabilir. Mesela; ÖSYS sonucunda yaşadığı şehirden, bölgeden, kültürden farklı bir yerde okul kazanan birey, hayatındaki ani bu ciddi değişiklikler sonucu yüksek stres yaşayabilir. Hatta bu nedenle okulunu geri bırakıp dönen öğrenciler bulunmaktadır. Ayrıca evlenme içinde aynı durum söz konusudur.

Strese sebep olan etkenleri genel olarak ikiye ayırarak aşağıdaki şekilde gösterebiliriz;

Çevresel Faktörler: Dış çevreden kaynaklanır ve bireyin denetimi dışındadır.

- Çeşitli hastalıklar, salgınlar, virüsler, mikroplar
- İklim ve doğal koşullardaki değişiklikler
- Çevre kirliliği (hava, su, gürültü kirliliği)
- Doğal afetler (Deprem, sel heyelan, çığ)
- Savaş, terör olayları, geçirilen kazalar, yangınlar
- Bazı iş türleri ve koşulları (yoğun veya gürültülü iş temposu)
- Fiziki mekân şartları (gürültü, tozlu, rutubetli, karanlık, havasız, loş yerde yaşamak)
- Hızla değişen yaşam koşulları (kent yaşamının hızlı ve yoğun oluşu)
- Aşırı ve yetersiz uyarılma (uyaran yoksunluğu)

Psikolojik Faktörler: Bireyin kendisinden kaynaklanır ve bireyin denetimi altındadır.

- Kişilik yapısı (aşırı mükemmeliyetçi, acımasız, hoşgörüsüz, saldırgan tipler)
- Çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerindeki fizyolojik değişiklikler
- Emekliliğin sebep olduğu psikolojik durum (yetersiz uyarılma/uyaran yoksunluğu)
- Ölüm, evlenme, boşanma
- İş değiştirme, işten atılma
- Sınav kaygısı, yalnızlık, olumsuz düşünme

3. STRESE GÖSTERİLEN TEPKİLER

a) Bedensel Tepkiler (Etkileri): Stres durumunda bedende ortaya çıkan olaylar, aslında, canlının stres ve bunun ortaya çıkardığı **ivedilik** durumuyla başa çıkmasını sağlamaya yöneliktir. Strese neden olan durum sona erdiğinde, ivedilik tepkiler de sona erer. Şiddetli duygular sırasında ortaya çıkan “savaş veya kaç” tepkileriyle, stres sırasında ortaya çıkan tepkiler aynıdır. Yani yüksek genel uyarılmışlık hali vardır.

Stres yaratan bir durumda beyindeki hipotalamus uyarılır. Hipotalamus da sempatik sinir sistemini ve bazı yapıları doğrudan veya dolaylı olarak etkiler. Bütün bu etkinlikler, bedenin enerji kaynaklarını “savaş veya kaç” tepkisine uygun şekilde harekete geçiriyor. Hipotalamusun etkisi altında iki sistem harekete geçer; sempatik sinir sistemi ve hipofiz bezi.

- Sempatik sinir sistemi uyarıldığında; salgı bezleri ve düz kaslara sinir akımları gider, böbrek üstü bezinin iç kısmı uyarılır ve böylece iki hormon (adrenalin, noradrenalin) salgılanır. Bu etkinlikle daha fazla enerji açığa çıkar. Metabolizma hızlanır (kalp atışları hızlanır, solunum hızlanır, tansiyon yükselir). Göz bebekleri genişler. Ağız kurur. Daha fazla kan kaslara ve beyne yönlendirilir. Endorfinler salgılanır. Böylece acı-acı duyumu baskılanır.

- **Hipofiz bezi uyarıldığında;** hipofizden stres hormonu (ACTH) salgılanır. ACTH böbrek üstü bezinin dış kısmını uyarır ve onun hormonlarını (kortizol gibi) salgılamasını sağlar. Bu hormonlar kandaki glikoz ve minerallerin düzeyini düzenler. Ayrıca ivedilik durumla başa çıkmasını sağlayan 30 kadar başka hormonun salgılanmasına yol açar.

Bütün bu tepkiler bazı organ ve sistemlerin aşırı çalışmasına (kalp gibi) diğerlerinin ise baskılanmasına (mide-bağırsak sistemi gibi) yol açar. Bu yüzden, stres durumunun süreklilik kazanması (kronik olması) bazı hastalıklarına ortaya çıkmasına neden olur. Mesela; psikosomatik hastalıklar (psikolojik kaynaklı bedensel rahatsızlıklar): ülser, astım, yüksek tansiyon, kolit (kalın bağırsak iltihaplanması) ve kalp ve damar hastalıkları bu nedenle ortaya çıkar. Ayrıca bağışıklık sistemi olumsuz etkilenir. Bağışıklık sistemi zayıflar, gereği gibi işlevde bulunamaz ve kişi hastalıklara daha açık hale gelir. Bu nedenle birey sık sık hastalanır.

b) Psikolojik Tepkiler (Etkileri): Hem duygusal hem de bilişsel tepkilerdir.

Stresin yarattığı başlıca duygu **kaygı**dır. Kaygı çok şiddetli olursa buna “travma sonrası stres bozukluğu” denir. Bu psikiyatrik bozuklukta kişi diğer insanlara yabancılaşır, hiçbir şey ilgisini çekmez olur. Birey bir uyuşukluk içine girer. Uyanıkken sürekli bu duruma yol açan şey hatırlanır, rüyasında da bu durumla ilişkili şeyler görür. Uyku bozuklukları ortaya çıkar.

Bunun sonucunda, dikkat ve diğer bilişsel işlevler bozulur. Ayrıca bu durumdaki kişilerin bazıları, sıkıntılarından kurtulmak için psikoaktif maddeleri kötüye kullanmaya başlarlar. Savaşan askerlerde, doğal afetleri (deprem; 1999 gölcük depremi gibi) yaşayan bireylerde bu bozukluğa sıklıkla rastlanır.

Engellenme stresin başlıca kaynağıydı. Engellenme sonunda da **öfke ve saldırganlık** gibi duygular ortaya çıkmaktadır. Yetişkinlerde açık öfke ve saldırganlık, yerini düşmanlığa bırakır. Bu kişilerde saldırganlığın yer değiştirdiği; engellemeye ilgili olmayan şeylere yönlendirildiği görülebilir. Mesela; kocasına kızan eş hırsını çocuğundan, annesine kızan çocuk hırsını evdeki bir eşyadan (tabak kırmak) alır.

Stres nedeniyle **kayıtsızlık ve çökkünlük** (depresyon) durumu ortaya çıkabilir. Birey çevreye ve olaylara kayıtsızlaşır. Stres durumu daha da devam ederse çökkünlük ortaya çıkar. Çökkünlükte birey durumu kabullenmiştir (öğrenilmiş çaresizlik).

Stres **bilişsel işlevlerde bozukluklara** da sebep olabilir. Bunun ana nedeni, kişinin aklını sürekli olarak stres durumunun meşgul etmesidir (bölünmüş dikkat; dikkati bir yere odaklayamama). Dikkati toplamak zorlaşır, sistemli düşünemez. Bu nedenle karmaşık ve zor işlerde başarı düşer. Sınav kaygısı da böyle bir durumdur. Sınav kaygısı olan kişiler sınavda başarısız olacakları endişesiyle, dikkatlerini testteki sorulara veremezler. Dikkat dağıldığından sorulardaki doğru cevaba ilişkin ipuçlarını fark edemezler, basit soruları bile yapamaz hale gelinebilir. Bu da kaygının giderek artmasına neden olur, çok iyi bilinen bilgiler bile hatırlanamaz. Yani unutkanlık ortaya çıkabilir.

Ayrıca süregelen stres durumunda birey sorunun farklı yönlerini göremez, çözüm için farklı yöntemler kullanamaz. Sonuç vermeyen çözüme takılır kalır.

Strese karşı her zaman olumsuz psikolojik tepkiler verilmez. Ayrıca bazı olumlu psikolojik tepkilerde verilebilir. Bilinçli ve yapıcı süreçleri harekete geçirme, algı alanını genişletme, savunma mekanizmaları yararlı psikolojik tepkilerdir.

4. STRESLE BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞLARI

Birey stres yaratan durumları ortadan kaldırmak veya onlara uyum yapmak için bazı girişimlerde bulunur. Bu girişimlerin bir bölümü başa çıkma davranışları iken, diğer bölümü savunma mekanizmalarıdır. Başka çıkmada iki türlü strateji kullanılır:

a) Probleme Odaklı Başa Çıkma: Bu stratejide problem tanımlanır, olası çözüm yolları belirlenir, her birinin getirileri ve riskleri değerlendirilir, bunlardan biri seçilir, gerekli adımlar atılır.

b) Duygulara Odaklı Başa Çıkma: Bu strateji problemin çözümünü zorlaştıran olumsuz duyguların azaltılmasını veya ortadan kaldırılmasını içerir.

- **Davranışsal stratejiler:** Fiziksel egzersiz yaparak zihni boşaltmak bu stratejilerin başında gelir.
- **Bilişsel stratejiler:** Bu strateji durumun yeniden değerlendirilmesini içerir. Bilişsel stratejiler stres yaratıcı durumun yol açtığı duyguların farkına varılmasını sağlamalıdır. Duygular irdelenmeli, yol açtığı olumsuz sonuçlar değerlendirilmeli, yerlerine mümkünse başka duygular getirilmelidir.
- **Destek grupları:** Bu strateji başkalarından destek arama stratejisidir. Bu destek akranlarda, arkadaşlarda, aile üyelerine aranabilir. Ancak bazı sorunlarda konuyu bilen profesyonellerin veya aynı sorunu yaşayan kişilerin oluşturduğu destek gruplarının (Mesela; otistik çocuklar, madde bağımlıları) desteğini aramak daha uygun olacaktır.

5. STRES TÜRLERİ

a) İyi Stres: Bireyin verimliliğini artıran, bireyi mutlu ve sağlıklı kılan strestir. İyi stres, stres düzeyinin belli bir oranda (az) olmasıdır. Biraz stres herkes için geçerlidir ve yararlıdır.

Belli orandaki stres; bireye yaşam enerjisi verir (daha canlı ve dinamik kılar), uyanıklık düzeyini (dikkat düzeyini artırır) artırır, vücudun direnme gücünü artırır (başarılması güç işlerde bireyi başarılı kılar), insanın gizilgüç olarak getirdiği yeteneklerin ortaya çıkmasına ve gelişmesine imkân sağlar.

Mesela; eseri üzerinde çalışan sanatçının stresi, eğitim döneminde sınavlarda yaşanan stresler, iş görüşmesi için bekleyen bireyin yaşadığı stres vb.

b) Kötü Stres: Bireyin verimini azaltan, yaşamını zorlaştıran, sağlığını bozan strestir. Kötü stres aşırı şiddette ve uzun süreli olan, psikolojik ve bedensel sorunlara yol açan strestir. Kötü stres, bazen onarılması güç durumlara ve yıkımlara sebep olur.

İyi stresin uzun süre devam etmesi, zorlanmaların çokluğu, üst üste gelen terslikler, art arda yaşanan gerginlikler, strese sebep olan olayların, durumların anlam ve önem derecesinin yüksek oluşu gibi faktörler kötü strese sebep olmaktadır.

6. DENGELENME (HOMEOSTASİS)

Engellenme, çatışma, aşırı ve yetersiz uyarılma sonucunda organizmada stres oluştuğundan bir gerilim hali ortaya çıkar. Bu gerilim organizmanın kararlı iç düzenini bozar. Organizmanın bozulan bu dengeyi yeniden bulmaya yönelik otomatik olarak gösterdiği, türe özgü ve doğuştan getirdiği tepkilere dengelenme denir.

Ç. SAVUNMA MEKANİZMALARI

Stres yaratan durumlarla baş etmenin diğer bir yolu da savunma mekanizmalarını kullanmaktır. Freud tarafından öne sürülmüş olan savunma mekanizmaları, bilinçaltına itilen dürtü ve isteklerin oluşturduğu kaygıyı azaltmada kullanılır. Freud'a göre savunma mekanizmalarının temelinde ego'nun bilinçdışı yönü yatmaktadır. Sorunlarla baş edemeyen ego bilinçdışı yönü sayesinde savunma mekanizmalarına başvurur.

Kısacası savunma mekanizmaları; engellenme ve çatışmanın oluşturduğu hayal kırıklığı, gerginlik ve kaygının etkisinden kurtulmak isteyen bireyin, benliğini korumaya yönelik gösterdiği tepkilerdir.

1. SAVUNMA MEKANİZMASININ ÖZELLİKLERİ

- Bu tepkilerin bir kısmı normal bir kısmı da anormal tepkilerdir.
- Savunma mekanizmasını kullanan birey bu davranışın gerçek işlevinin farkında değildir. Yani bilinçsiz davranışlardır.
- Herkes tarafından zaman zaman kullanılır.
- Problemlere geçici çözüm getirir. Kesin çözüm götürmez. Daha çok kişinin problemi algılama biçimini değiştirmesini sağlar. Bu yeni algılama da temelde, kişinin kendisini aldatmasını içerir. Yani “yalancı” uyum da denilebilecek “görünüşte bir denge” kuruluyor.
- Savunma mekanizmaları, sorunların kalıcı ve akılcı şekilde çözümünü de engeller.
- Bu mekanizmaların sürekli kullanılması durumunda, bireylerde nevroz ve psikoz denilen bir takım psikolojik bozukluklara sebep olabilir.

2. SAVUNMA MEKANİZMASININ İŞLEVLERİ

- Bireyde oluşan kaygıyı ve stresi azaltır.
- Bireyin benliğini tehditlerden korur.
- Bireyi çatışmalardan uzak tutar.
- Hayal kırıklıkların etkisini azaltır.
- Kişinin kendine olan güveninin azalmasını önler.
- Bazı sanat ve bilim ürünlerinin ortaya çıkmasına kaynaklık eder (Yüceltme mekanizması).

3. SAVUNMA MEKANİZMASI ÇEŞİTLERİ

a) Bahane Bulma (Mantığa Bürüme)

Kişinin başarısızlığını, gerçek nedenin dışındaki kabul edilebilir nedenlerle açıklaması veya mantıklı gösterme çabasıdır. Günlük hayatta en çok kullandığımız savunma mekanizmasıdır. Kendini haklı çıkarma temeline dayanır.

Mesela; derse geç kalan bir öğrencinin trafiğin yoğun olmasını örnek göstermesi, verilen ödevi yapamayan bir öğrencinin evde elektriklerin kesik olduğunu söylemesi, “kedi uzanamadığı ciğere mundar der” atasözü buna bir örnektir.

b) Yâdsıma (Reddetme, İnkâr etme)

Benlik için tehlikeli olarak algılanan, sıkıntı ve bunalıtı yaratabilecek bir gerçeği yok saymak, inkâr etmektir. Öfke, kızma en çok yadsınan duygulardır.

Mesela; öfkesi belli olduğu halde bireyin öfkeli olmadığını söylemesi, bireyin ölüm döşegindeki annesinin öleceği fikrini kabul etmemesi, sınavda kopya çekerken yakalanan bir öğrencinin kopya çekmediğini söylemesi gibi.

c) Yansıtma (Başkasını suçlama veya yükleme)

Yansıtma mekanizmasının 2 şekli vardır: Birinci şekilde; kişi kendisindeki olumsuz özellikleri veya suçluluk duygusu uyandıracak düşünce ve isteklerini başkasında görmesi veya başkasına yüklemek istemesi. Bu birinci şekildeki yansıtma mekanizmasında; kişi kendisinin kötü özelliklere sahip olmadığını bu özelliklerin başkalarında olduğunu söyler.

Mesela; hırsızlığı alışkanlık haline getiren birisinin başkasını hırsızlıkla suçlaması, yalan konuşmayı alışkanlık haline getiren birisinin başkasını yalancılıkla suçlaması gibi.

Yansıtma mekanizmasının ikinci şeklinde ise; kişi yetersizliğinin, başarısızlığının nedenlerini başkalarında arar, yani burada kişi başkalarını suçlar.

Mesela; gol yiyen kalecinin savunmadaki arkadaşlarına “bir adamı tutamıyorsunuz” demesi, bir futbol maçını kaybeden takımın başkanının suçu hakemlerde araması gibi.

ç) Bastırma (Güdülenmiş Unutma)

Kişinin kendisini rahatsız eden bir duyguyu, düşünceyi veya bilgiyi bilinçaltına bastırarak unutmaktır. Kişi rahatsız eden bu şeyler; ürkütücü nesne ve olaylar, acı veren, utanç duyulan anılar, suçluluk duyguları, kişinin kendisiyle ilgili değersizlik düşünceleri vb. dir. Bunlara ancak özel teknikler (rüya analizi, hipnoz, serbest çağrışım) kullanarak ulaşılabilir.

Freud’a göre bastırma çok ender olarak başarılıdır. Bastırılanlar kendini kaygı olarak gösterir. Birey kaygılı olduğunun farkındadır ama nedenini bilmez. Bu mekanizmayı kullananların hastalıklara yatkın oldukları, kalp hastalıklarına, kansere daha sık rastlandığı görülmektedir. Çünkü bastırılan duygu ve düşünceler kaygı düzeyini yükseltmekte ve stres daha şiddetli hale gelmektedir.

Mesela; insanın alacağı borcunu değil vereceği borcunu unutmaması ya da istenmeyen bir randevunun unutulması gibi.

d) Gerileme

Kendisi için olumsuz sayılabilecek bir durumla karşılaşan bireyin yaşına uygun olmayan ve kendisinden beklenmeyen tepkilerde bulunmasıdır.

Mesela; küçük kardeşini kıskanan bir çocuğun kardeşinin oyuncaklarıyla oynaması veya altını ıslatması, yaşlı bir kadının genç kızlar gibi giyinmesi, aşırı makyaj yapması, birinden borç isteyen ancak alamayan bireyin küsmesi gibi.

e) Özdeşim Kurma (Özdeşleşme)

Kişi kendisinde olmasını istediği özellikleri (başarı, dış görünüş vb.), bunlara sahip kişilerle özdeşim kurarak sağlamaya çalışması veya başka kişi, kuruluşların başarısından kendine pay çıkarmasıdır.

Mesela; bireyin başarılı bulunduğu kişilere özenerek onlar gibi olmaya çalışması, bir kardeşin abisinin gösterdiği bir başarıyla övünmesi, bir taraftarın takımının yenmesi sonucu sevinmesi gibi.

f) Kaçma (Önemsememe)

Rahatsız edici durumlar karşısında, o olayı bilinçli olarak görmezden, bilmezden gelme halidir. Bu savunma mekanizmasını sürekli kullanan kişinin kendine güveni kalmamıştır. Kişi aşırı duyarsızdır.

Mesela; bir gencin, yer vermemek için otobüste yaşlı kadını görmezden gelmesi, bir öğrencinin derslerine karşı duyarsız olması, yaramazlık yapan bir çocuğun annesinin kendisine seslenmesini duymazdan gelmesi gibi.

g) Karşıt (Ters) Tepki Geliştirme (İkiyüzlülük)

Gerçek duygularımızı göstermek için, içinde bulunduğumuz ortam uygun değilse, ortama uygun davranışlar sergilememiz olayıdır. Yani bireyin gerçekte hissettiği duygularının tam aksini yansıtmasıdır.

Mesela; kardeşini kıskanan birinin çevrede onun koruyucusu davranması, nefret ettiği patronuna işten atılma korkusu nedeniyle iltifatlar yağdırması gibi.

h) Hayal kurma (Fantezi)

Ulaşılamayan arzulara hayal kurma yoluyla ulaşılarak bir bakıma ödünleme, telâfi etmedir. Burada kişi düş kurma, fantezi kurma yoluyla kendini olduğu gibi değil de olmasını istediği gibi düşler.

Mesela; avukat olamayan birisi, avukat olmayı hayal eder, mahkemelere gider, duruşmalar yapar.

ı) Ödünleme (Telâfi)

Kişinin kendisindeki bir eksiklikten dolayı veya bir alandaki başarısızlığından dolayı hissettiği ezikliği/eksikliği başka bir alanda başarılı olma çabasıyla telâfiye çalışmasıdır.

Mesela; derslerinde başarısız olan birinin okul takımında başarılı olmaya çalışması gibi.

i) Yüceltme

Yüceltme de toplumca onaylanmayan ilkel nitelikteki dürtü ve istekler (saldırganlık ve cinsellik) doğal amaçlarından çevrilerek, toplumca onaylanan etkinliklere dönüştürülür. Toplumca onaylanan etkinliklere yönelinen alan ile doyurulmamış asıl dürtüler arasında bir bağ vardır. Yani asıl güdüye benzer bir alan ile bu güdüler doyurulmaya çalışılır.

Mesela; konuşma özürlü olan birinin, düşüncelerini edebi eserlerle ortaya koyması; kendisi iyi eğitim almayan bir babanın çocuklarını en iyi şekilde okutmak istemesi; saldırganlıktan hoşlanan birisinin gidip asker, polis olması, boks sporuyla uğraşması.

j) Yön Değiştirme (Yer Değiştirme)

Kişinin, öfkesini ve tepkisini olayın gerçek sebebi olan kişiye değil de başka hedeflere yöneltmesidir.

Mesela; hakeme kızan sporcunun formasını yırtması veya topa vurması, telefonda babasına kızan gencin telefon avizesini yere atması, “Eşeğini dövmeyen semerini döver” , “Kızım, sana söylüyorum gelinim sen anla/işit” atasözleri gibi.

Yön değiştirme küfür, yıkıcı eleştiri veya dedikodu şeklinde simgesel bir şekle dönüşerek çıkabilir.

Mesela; Bireyin sevmediği kişi için “Onun hakkında şöyle böyle diyorlar, Aaaa!” şeklinde dedikodu yapması.

k) Kendine Yöneltilme

Kişinin başkasına yöneltilmesi gereken saldırgan davranışını kendisine yöneltilmesidir.

Mesela; kendine yöneltilmenin en aşırı noktası kişinin kendi canına kıymasıdır. Bazı sanatçıların konserlerinde bazı kişilerin kollarını jiletle kesmesi, “Kızını dövmeyen anne dizini döver” atasözü gibi.

l) Polyannacılık (Tatlı limon-Aşırı İyimserlik)

Her başarısızlıkta başarılı yanlar arama, her olumsuz durumun olumlu, iyi taraflarını görmedir.

Mesela; kitap okuma alışkanlığı olmayan birinin gözlerinin bozulmaktan kurtulduğunu söylemesi, trafik kazası sonucu arabası zarar gören birisi “cana gelen mala gelsin” demesi, sınavdan kötü alan birisinin, “olsun bu bana bir ders oldu” demesi gibi.

m) Entelektüelleştirme

Sorun soyut ve entelektüel düzeyde ele alınır. Böyle yaparak sorun insansı duygu ve düşüncelerin dışına çıkarılır, kaygı ortadan kalkar.

Mesela; birey çok sevdiği yakının ölümüne neden olan hastalığın fizyolojik, biyokimyasal, çevresel vb. temelleri konusunda ayrıntılı açıklamalar yapması.

1. Aşağıdakilerden hangisi, kişinin hedef seçmesi ve seçtiği hedefe ulaşmaya çalışması sırasında, kendine olan güvenini yitirmesine yol açabilir?

A) Kendisine rehber olabilecek kişilerin uyarılarından yararlanma
 B) Çevre koşullarına dikkat etme
 C) Gerekliğinde hedeflerinde değişiklik yapma
 D) Toplumsal saygınlığını arttırmak için yeteneklerinin üstündeki hedefle yönelme
 E) Gerekliğinde hedefine ulaşmak için başvurduğu yolları değiştirme

(1982 – ÖYS)

2. “Belirli bir nesne, kişi veya durum birey için aynı zamanda hem çekici hem de itici öğeler içerebilir. Böyle durumlarda birey, yaklaşma-kaçınma çatışması olarak nitelendirilen bir tür çatışma ile karşı karşıya kalır.”

Aşağıdakilerden hangisi bu tür çatışmaya bir örnektir?

A) Bir çocuğun, kendisi için aynı derecede çekici iki oyuncaktan birini seçmek zorunda kalması
 B) Sevdiği kimseyle evlenmek isteyen bir kişinin evliliğinin getireceği bağımlılıklardan çekinmesi
 C) Bir kişinin, parası olmadığı için görmeyi çok istediği bir filme gidememesi
 D) Bir öğrencinin aynı derecede ilgisiz kaldığı iki dersten birini seçmek zorunda bırakılması
 E) Sınava hazırlanan bir kişinin başka hiçbir iş yapmaması

(1982- ÖYS)

3. “Belli bir politik ve felsefi düşünceyi benimsemiş bir gruba bazı kişiler de katılır. Bu kişiler böyle bir gruba katılmakla aslında bazı savunma mekanizmalarından yararlanılmaktadırlar.”

Aşağıdakilerden hangisi, bu durumdaki kişiler için uygun bir açıklama olamaz?

A) Kişi, değersizlik ve yetersizlik duygularını grubun başarılarıyla gidermektedir.
 B) Kişi, asıl hedefe yöneltmediği öfkesini grubun savaştıklarına yöneltmektedir.
 C) Kişi, sorunlarının nedenini aramakta ve çözüm bulmaya çalışmaktadır.
 D) Kişi, başarısızlığının nedeni olarak; grubun suçladıklarını görmektedir.
 E) Kişi, ilkel eğilimlerini, grupça beğenilen etkinliklere yöneltmektedir.

(1983-ÖYS)

4. “Müşterilerin, ünlü kişilere benzeme eğilimlerinden yararlanma amacıyla, bazı reklâmlarda sanatçılara yer verilir.”

Reklâmcıların bu uygulaması hangi psikolojik mekanizmaya dayanır?

A) Pekiştirme
 B) Yön Değiştirme
 C) Yansıtma
 D) Özdeşim Kurma
 E) Ödünleme

(1985-ÖYS)

5. “Bir yandan ana-babanın destek ve ilgisini sürdürme diğer yandan da bağımsız olma isteği, yaklaşma-yaklaşma türü bir çatışmadır.”

Buna bir kimse aşağıdaki durumlardan hangisinde “yaklaşma-yaklaşma” çatışmasına düşebilir?

A) Sadece birine yetecek parası varken hem ayakkabı hem de kazak almayı istemesi
 B) Başarılı olmayı istemekle birlikte, çalışmaktan sıkılma
 C) İşsiz kalmak korkusuyla, sevmediği bir işte çalışmayı sürdürme
 D) Arkadaşlarının beğenisini kazanmak için güç bir engeli aşmak zorunda kalma
 E) Hem baharatlı bir yemek yemeyi isteme, hem de sağlığına zarar geleceğinden korkma

(1985 – ÖYS)

6. Dört taşındaki bir çocuk, yeni bir kardeşi doğduktan sonra altını ıslatmaya başlıyor.

Bu çocuğun davranışı aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine örnektir?

A) Gerileme
 B) Yüceltme
 C) Ödünleme
 D) Yansıtma
 E) Bastırma

(1986-ÖYS)

7. Annesi gibi öğretmen olmayı isteyen altı yaşındaki Ayşe, oynadığı “okulculuk” oyunlarında annesinin bazı eşyalarını kullanmakta ve öğretmen rolü yapmaktadır.

Bu durum, aşağıdakilerden hangisine bir örnektir?

A) Yansıtma
 B) Transfer
 C) Özdeşim Kurma
 D) Pekiştirme
 E) Klasik Koşullanma

(1987-ÖYS)

8. Arkadaşına çok kızan bir genç, onun resmini yırtarak öfkesini yatıştırıyor.

Bu durum, aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine bir örnek olabilir?

- A) Kaçma B) Bahane Bulma
C) Yansıtma D) Bastırma
E) Yön Değiştirme

(1987-ÖYS)

9. Aşağıdaki durumların hangisinde, duygusal bir çatışma halinin ortaya çıkması beklenemez?

- A) Birbirleriyle çelişen ihtiyaçların birlikte ortaya çıkması
B) Seçilecek objenin hem çekici hem de itici özellikler taşıması
C) Birbirleriyle bağdaşmayan iki ayrı rolü aynı zamanda oynama zorunluluğu
D) Önem dereceleri birbirinden farklı iki objeden birini seçme zorunluluğu
E) İki olumsuz uygulamalardan birini seçme zorunluluğu

(1987 – ÖYS)

10. Derslerinde başarısız olan bir öğrencinin “Hayatta başarılı olmak için okulda başarılı olmak şart değildir” demesi aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine örnektir?

- A) Yansıtma B) Bastırma
C) Ödünleme D) Bahane Bulma
E) Yön Değiştirme

(1988-ÖYS)

11. Aşağıdakilerden hangisi savunma mekanizmalarının işlevlerinden değildir?

- A) Duyulan kaygıyı azaltma
B) Bireyi çatışmalardan uzak tutma
C) Benliği tehditlerden koruma
D) Engellenmenin etkisini azaltma
E) Problem çözüm gücünü geliştirme

(1989-ÖYS)

12. Bir yarışmada başarısız olan bir sporcu beslenme koşullarının yetersiz olduğunu, çalışmak için uygun salon ve malzeme bulunmadığını, çalıştırıcısının deneyimsiz olduğunu ileri sürmektedir.

Bu sporcunun sergilediği savunma mekanizması aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Her başarısızlıkta başarılı yanlar arama
B) Başarıya duyulan ihtiyacı görmezden gelme
C) Başarısızlıktan duyulan rahatsızlığı unutmama
D) Başarısızlığın nedenini kendi dışında arama
E) Başarılı olanları kendinden küçük görme

(1990-ÖSS)

13. Çok sevdiği bir yakının tedavisi güç bir hastalığa yakalanmış olduğunu duyan bir kişi “Teşhiste bir yanlışlık olmalı. Böyle bir şeye inanmıyorum.” demiştir.

Kişinin bu davranışı aşağıdakilerden hangisine bir örnektir?

- A) Hatalarının sorumluluğunu başkasına yükleme
B) Bir amacı gerçekleştiremediğinde bu amacın olumsuz yönlerini vurgulama
C) Kabul edilebilir gerekçeler bularak acı verici gerçekleri inkâr etme
D) Bir alandaki eksikliğini başka bir alandaki başarısıyla dengeleme
E) Olumsuz durumlara karşı öfke duyduğu halde bunu saklama

(1991-ÖSS)

14. Bir araştırmada çocukların, olası bir nükleer patlamadan korktukları halde bunu söyleyemedikleri saptanmıştır.

Çocukların bu durumu, aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine bir örnektir?

- A) Gerileme B) Yansıtma
C) Bastırma D) Yüceltme
E) Ödünleme

(1991-ÖYS)

15. Dönem ödevini yapmayan bir öğrenci, öğretmenine yeterince zamanı ve yeni yayınlar alacak parası olmadığını söylüyor.

Öğrencinin bu davranışı, aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine bir örnek olabilir?

- A) Ödullenme B) Yüceltme
C) Yansıtma D) Mantiğa Bürünme
E) Yön Değiştirme

(1992-ÖYS)

16. Aşağıdakilerden hangisi, bireyin psikolojik durumundan kaynaklanan engellenmeye bir örnektir?

- A) Şiddetli yağmur nedeniyle pikniğe gidilememesi
B) Sınavda, aşırı kaygıdan dolayı, cevabı bilinen soruların bile yanıtlanamaması
C) Trafik tıkağı için, önemli bir buluşmaya yetişilememesi
D) Katılma belgesi alınmadığı için, yarışmaya girilememesi
E) Nüfus sayımı günü, yasak nedeniyle sokağa çıkılamaması

(1993-ÖYS)

17. Bir futbol karşılaşmasında, gol yiyen takımın kalecisinin kale direklerini tekmelediği gözlemlenmiştir.

Kalecinin bu davranışı, aşağıdakilerden hangisinde belirtilen savunma mekanizmasına örnektir?

- A) Hatasını kabul edilebilir gerekçeler bulma
- B) Hoş olmayan yaşantıları hatırlamakta kaçınma
- C) Kendisinin hatasız olduğunu belirtme
- D) Karşısındakinin başarısını küçümseme
- E) Tepkisini başka nesnelere yöneltme

(1994-ÖSS)

18. Aşağıdakilerden hangisi savunma mekanizmalarından “yansıtma” ya bir örnektir?

- A) Sınavda başarısız olan bir öğrencinin soruların öğretirken yerlerden çıkmadığını öne sürmesi
- B) Uçağa binmekten korkan bir kişinin, bineceği uçağın kalkış saatini unutması
- C) Meslektaşlarının başarısını kıskanan bir kişinin herkesin kendisini kıskandığını iddia etmesi
- D) Bir çocuğun, istediği oyuncak alınmayınca raflardaki oyuncakları devirmesi
- E) Derslerinde başarısız olan bir öğrencinin, okulun voleybol takımında başarılı olmaya çalışması

(1995-ÖYS)

19. Aşık olduğu kişiyle ya da korktuğu bir hayvanla karşılaşan bir insanın, her iki durumda da kalbi hızlı atmaya başlar, ağzı kurur.

Bu bilgilere dayanarak, aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabılır?

- A) Heyecanın türüne göre, farklı fizyolojik tepkiler ortaya çıkar.
- B) Heyecanlar zihinsel süreçler yardımıyla anlamlandırılıp isimlendirilir.
- C) Farklı heyecanlarda aynı temel fizyolojik mekanizmalar harekete geçer.
- D) Aşırı heyecan, insanın çevresine uyumunu zorlaştırır.
- E) Heyecanlar fizyolojik tepkilere göre ifade edilir.

(1996-ÖSS)

20. Bir genç kız, sofrayı aceleyle toplarken tabaklardan birini düşürerek kırmıştır. Kendisini dikkatsizlikle suçlayan annesine “Bu porselenler çok kalitesiz; dokunmayla kırılıyor.” yanıtını vermiştir.

Genç kızın bu sözleri, aşağıdakilerden hangisine örnek olabilir?

- A) Olumsuz duyguların bir nesneden başka bir nesneye aktarma
- B) Hatasını örtmek için bahane bulma
- C) Gerçeği görmezlikten gelip yok sayma
- D) Bir durumu gerçekte olduğunun tam karşıtı gibi algılama
- E) Bir alanda yetersiz olunca başka bir alana yönelme

(1997-ÖSS)

21. Kurt kurmuş bir su
Başında Pusu
Gel, gitme kuzu.
Bir gizli emel
Çağırıyor: gel
İtiyor bir el

Kutsi Tecer’in bu dizelerine göre, kuzunun içinde bulunduğu durum aşağıdakilerden hangisine örnektir?

- A) Yaklaşma-Yaklaşma çatışması
- B) Kaçınma-Kaçınma çatışması
- C) Yaklaşma-Kaçınma çatışması
- D) Uyarıcı genellemesi
- E) Algı yanılması

(1997-ÖYS)

22. Söylemek istediklerimi benden daha iyi söyleyebildiği için bu yazara hayranlık duyuyorum. Bu, düşüncenizin sanki başka biri kanalıyla ifadesi gibi bir şey; düşüncenizi sanki ona daha önce vermişsiniz gibi size geri veriyor.

Bir kişinin bunları söylemesi, aşağıdakilerden hangisinin göstergesi olabilir?

- A) Kendini gerçekleştirdiğinin
- B) Yazarla özdeşim kurduğunun
- C) Duygularını bastırdığının
- D) Gereksinimleriyle olanakları arasında denge kurduğunun
- E) Bilişsel yeteneklerini geliştirmek istediğinin

(2006-ÖSS)

23. Her şeyin yerli yerinde olması, her işin zamanında yapılması, her sözün yakışık alacak biçimde söylenmesi gerektiği şeklindeki saplantının düzenli bir kafayı yansıtmadığını, tam tersine bende var olan düzensizliği gizlemek için kendi uydurduğum bir yapmacıklık gösterisi olduğunu keşfetmişim. Cimriliğimi saklamak için cömert gibi göründüğümü, içimdeki öfkelerime yenik düşmemek için uzlaşıcı olduğumu anlamışım.

Bunları söyleyen kişinin farkına vardığı durum, hangi savunma mekanizmasına örnektir?

- A) Kendini beğenme
- B) Tevazu gösterme
- C) Bastırma
- D) Yön değiştirme
- E) Karşıt tepki geliştirme

(2007-ÖSS)

24. Nasrettin Hoca bir gün eşekten düşer. Bunu gören çocuklar gülüşüp Hoca’yla alay edince, Hoca: “Niçin gülüyorsunuz çocuklar? Düşmeseydim zaten ben inecektim eşekten.” der.

Bu fıkrada Hoca’nın sözleri aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine örnek oluşturur?

- A) Özdeşleştirme
- B) Bahane bulma
- C) Bastırma
- D) Yansıtma
- E) Karşıt tepki geliştirme

(2008-ÖSS)

25. Zaman, bizim acımasız yöneticimizdir. Birbirini kovalayan akrep ve yelkovanı sürekli izleriz. İzlememiz gereklidir. Çünkü yetişilecek trenler, atılacak imzalar, belirli sürelerde bitirilmesi gereken işler, saniyelerle kırılacak rekorlar, hızına yetişilmesi gereken makineler vardır. Kısacası zamanın en küçük birimlerinin farkındayız artık. Söz gelimi 08.30, işe giderken bindiğimiz trenin saatiyse bunun bizim için ayrı bir önemi vardır. Bütün bunlar bizi zorlar.

Bu parça stres oluşumunda aşağıdakilerden hangisinin etkisine örnek oluşturur?

- A) Doğa koşullarının
- B) Aşırı uyarımın
- C) Uyarın yoksunluğunun
- D) Zihinsel tutumların
- E) İşe yabancılaşmanın

(2010-LYS/4)

26. Erol, akşam gideceği davet için yeni bir gömlek almak zorundadır. Bunun için gittiği mağazada tezgâhtar, ona birçok gömlek getirip gösterir. Erol bunlardan iki tanesini seçer ama onun sadece bir tanesini alabilecek parası vardır. Gömleklerden birinin rengini, modelini beğenir ancak fiyatı diğerine göre daha yüksektir. Diğerinin kumaşı daha kalitelidir ama modeli ve rengini daha az beğenir. Kararsız kalır.

Erol'un bu çatışmadan kurtulmasında aşağıdaki çözümlerden hangisi ruh sağlığı açısından daha uygundur?

- A) Davete gitmekten vazgeçmesi
- B) Kararını sonraki bir zamana ertelemesi
- C) Tezgâhtarın fikrine göre tercih yapması
- D) İkisini de alarak borca girmesi
- E) Seçeneklerden birinin değerini yükselterek eşitliği bozması

(2010-LYS/4)

27. Bir fabrikanın yöneticileri çalışanların toplayarak ekonomik kriz nedeniyle alınan önlemleri çalışanlara iletirler. Önlemler arasında, yılda dört kez verilen ikramiye sayısının ikiye indirilmesi, çalışanların pazartesi günleri ücretsiz izinli sayılmaları gibi birçok mali önlem vardır. Herkese ya bu durumu kabul ederek çalışması ya da işten ayrılacağını belirtmesi için bir hafta süre tanınır. Çalışanlardan biri olan Ahmet bu bir haftayı oldukça sıkıntılı geçirir. Evlilik hazırlığında olan Ahmet için çok para gereklidir. İşini sevmesine karşın ikramiyelerin azaltılması Ahmet'i rahatsız etmiştir.

Buna göre Ahmet'in içinde bulunduğu durum aşağıdaki kavramlardan hangisine örnek oluşturur?

- A) Yaklaşma-yaklaşma çatışması
- B) Kaçınma-kaçınma çatışması
- C) Yaklaşma-kaçınma çatışması
- D) Dengelenme
- E) Savunma mekanizması

(2011-LYS/4)

Not: Bu üniteden, 1981–2011 arası gerçekleşen ÖSS sınavlarında toplam 4 soru sorulmuştur.

A. NORMALLİK VE ANORMALLİK

Normal dışı davranışlarda aşağıdaki özellikler ya bulunmamakta veya abartılı ölçülerde bulunmaktadır.

1. Ruh sağlığının genel ölçütleri

a) Gerçeklik algısı: Dış çevreyi, iç çevreyi, kişinin kendi yeteneklerini ve davranışlarını içerir. Mesela; şizofrenide gerçeklik algısı bozulur, hastanın asılsız düşünceleri vardır ve olmayan nesneleri algılar.

b) Davranış kontrolü: Bu kontrol dürtüsel davranışlar (cinsellik ve saldırganlık), sosyal norm ve kurallara aykırı olan davranışlar üzerinde kurulur. Mesela; dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda davranış kontrolü azalır.

c) Kendilik değeri, kendine güven, diğerleri tarafından kabul edildiğini bilme ve uyumlu olma: Mesela; depresyondaki kişi kendini çok değersiz, narsist kişilik bozukluğu olanlar ise çok değerli görür.

d) Yetenek ve enerjiyi üretken etkinliklere yöneltme, geleceğe dair planlar yapma, bağımsız hareket edebilme: Mesela; şizofreni hastası bunları gerçekleştiremez.

e) Topluma uyum: İnsan sosyal bir canlıdır. İnsan sağlığı başkalarıyla yapıcı, uyumlu, duygu içeren ilişkiler içinde olmayla doğrudan ilgilidir. Mesela; şizofrenilerde sosyal ilişkiler hem nitelik, hem de nicelik açısından bozulur.

2. Anormal dışı davranışların ölçütleri

a) Normal dışı olan sapkındır.

b) Normal dışı olan “istatistiksel olarak” seyrek rastlanandır: Ruh hastaları toplumun çok az bir kısmını oluşturur. Normal dışılık istatistiksel normlara göre belirlenmektedir. İstatistiksel normal dağılım eğrisinin en uçlarında olan normal dışıdır.

c) Normal dışı olan “sosyal normlara uygunluk bakımından” seyrek rastlanandır: Neyin normal, neyin anormal olduğu toplumdan topluma ve bir toplum içinde farklı zamanlara ve farklı ortamlara göre değişir. Normallliği burada toplumun sosyal normları belirliyor.

3. Sonuç

Kişinin çevresindeki çoğunluğa uygun davranışlar göstererek uyumlu olabilmesi normal, çoğunluğa uygun davranışlar gösteremeyerek uyumsuz olması anormal olarak nitelendirilir.

Normallliği ve anormallliği belirleyen faktörler çevrenin beklentileri ve bireyin davranışlarıdır. Çevrenin beklentileri de, kişinin yaş düzeyine ve kültürel koşullara göre değişir. Belli bir dönemde veya belli bir toplumda normal olan davranışlar, başka bir dönemde veya başka bir toplumda anormal olarak değerlendirilebilir.

B. NORMAL DIŞI DAVRANIŞ TÜRLERİ

1. Duygudurum bozuklukları: Bu bozukluklar kadınlarda, erkeklere göre, 2-3 kat daha fazla görülür. İki şekilde kendini gösterir.

a) Taşkınlık (mani): Etkinlikleri (çalışma, konuşma, dans etme, şarkı söyleme vb.) normal insan gücünün üstünde bir enerjiyle gerçekleştirirler. Kişi aşırı derecede kendini canlı, coşkulu, neşeli hisseder. Çok konuşur, utanmaz, öfkeli ve saldırgan olabilirler. Kendilerini çok değerli görürler, sınırsız umutları ve planları vardır. Fakat bunları genelde gerçekleştiremezler. Dikkatleri kolayca dağılırlar.

b) Çökkünlük (depresyon): En yaygın olanıdır. Mani halinin genel olarak tersi durumudur. Bu hastalar karamsardır, isteksiz, üzgün, kederli, umutsuz ve mutsuzdur. Hiçbir şey hastanın ilgisini çekmez, hiçbir şeyden zevk almaz. Dikkatlerini bir konuya odaklayamazlar. Kendilerini değersiz, yetersiz ve suçlu görürler. Kiloları ani değişir, uyku düzeni bozulur, enerjileri azalır, kendilerini yorgun, bitkin hissederler. Ölüm ve intihara eğilimlidirler.

İkiuçlu (bipolar) bozukluk: Mani ve depresyon bazen döngüsel olarak birbirini izler. Genellikle depresyonun süresi maniden daha uzundur.

2. Psikosomatik bozukluklar: Süreğen stres ve süreğen ivedilik tepkileri bedende bazı bozukluk ve hastalıklara (ülser, astım, yüksek tansiyon gibi) yol açar. Bunlar gerçek organik yani tıbbi hastalıklardır.

Somatoform Bozukluk: Psikiyatride teşhisi ve tedavisi en zor hastalıklar arasındadır. Somatoform bozukluklar herhangi bir organik neden olmaksızın, oluşumlarında psikolojik nedenlerin rol oynadığı çeşitli bedensel belirtilerle seyreden psikiyatrik bozukluklardır.

Bu hastalıkların temel özelliği, fiziksel ve bedensel yakınmaların bulunmasıdır. Başka deyişle, kişi, ruhsal sorunlarını bedensel belirtilerle göstermektedir. Ancak, bu fiziksel ve bedensel yakınmalarda herhangi bir organik bulgu gösterilemez. Belirtiler hastalar tarafından bilinçli olarak yaratılmaz ve bilinçli olarak kontrol edilmeleri de mümkün değildir. Belirtileri açıklayan tıbbi bir neden yoktur, fakat kişi bunları amaçlı olarak uydurmayıp hastaymış gibi de davranmamaktadır. Gerçekten hasta olduğunu düşünmekte ve gerçekten kendini hasta hissetmektedir.

Çeşitli türleri vardır: Somatizasyon Bozukluğu, Konversiyon Bozukluğu, Ağrı Bozukluğu, Hipokondriasis (hastalık hastalığı), Beden Dismorfik Bozukluğu (beden biçiminde takıntılı bozukluk)

3. Kaygı bozuklukları: En sık görülen nevrozdur. Korkuya benzer bir duygu olup kaynağı belirsiz olarak yaşanan endişedir. Birey sürekli bir gerilim, üzüntü ve tedirginlik halindedir. Birey kendini yetersiz bulur ve kendine güveni azalmıştır. Kaygısı fazla olan bireylerde, çarpıntı, nefes alma güçlüğü, aşırı terleme, yüzlerde ve ellerde soğukluk ve solukluk görülür.

a) Yaygın kaygı bozukluğu: Her gün birçok olay ve etkinlik hakkında yüksek kaygı duymadır.

b) Panik atak: Çok kötü bir şeyin olacağı beklentisini yaşama.

c) Fobi: Kişinin mantıksız olduğunu bildiği halde, duyduğu gerçektışı korkulardır. Fobilerin tedavisinde en sık başvuru yöntem, kişinin korkusuyla yüzleşmesinin sağlanmasıdır. **Sosyalfobi** (sosyal ortamlarda duyulan korku; kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkması), **agorafobi** (açık ve kalabalık alanlardan korkma), **tanatofobi** (ölümden korkma), **talassofobi** (denizden korkma), **akrofobi** (yükseklikten korkma), **klostrofobi** (kapalı yer korkusu: asansörden korkma gibi), **kenofobi** (karanlıktan korkma) en çok rastlanılan türleridir.

d) Obsesif-Kompulsif bozukluk: Obsesyon (saplantı); düşünce düzeyinde ortaya çıkan, kişinin istek ve iradesi dışında sürekli yinelenen rahatsızlık durumudur. Kişi saçma olduğunu bilir ama irade dışı olduğu için engelleyemez. **Mesela;** bir kişinin sürekli eve hırsız gireceğini düşünmesi, evinden dışarı çıkan bireyin kapı veya ocağı kapatıp kapatmadığını sürekli düşünmesi gibi.

Kompülsiyon (zorlantı); davranış düzeyinde ortaya çıkan, kişinin istek ve iradesi dışında sürekli yinelenen rahatsızlık durumudur. Kişi saçma olduğunu bilir ama irade dışı olduğu için engelleyemez. **Mesela;** herhangi bir şey ile fiziki temas da olan kişinin ellerini her zaman yıkaması.

4. Cinsel bozukluklar: Cinsel işlevin olağan fiziksel tepkilerinin kalıcı ve tekrarlayıcı bir şekilde bozulmasıdır. Cinsel istekte azalma, uyarılma bozukluğu, cinsel gerilimin boşaltılmasında bozukluk ve cinsel ağrı bozukluklarını içerir.

5. Uyku bozuklukları: Uykunun nitelik ve niceliğindeki bozuklukları içerir. **İnsomnia** (uykuya dalmakta veya sürdürmede güçlük), **hipersomnia** (aşırı uykululuk, gündüz uyuma, geceleri uyku süresinin uzaması), **uyku apnesi** (uykuda solunum bozukluğu), **uyurgezerlik** (uykuda gezme), **uykuda korkma, uykuda korkutucu rüyalar görme** gibi türleri vardır.

6. Kişilik bozuklukları: Genellikle ergenlik döneminde başlar ve yaşam boyunca sürer. Bu bozukluklar, kişinin kendisi hakkındaki algı ve düşüncelerinde kendini gösterir. Esnek ve uyumsal olmayan özellikler kişiyi zorlar, diğer insanlarla çatışmasına yol açar.

a) Narsist kişilik bozukluğu: Kendisinin çok önemli olduğunu düşünmedir. Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik üzerine sürekli kafa yorma. Sürekli dikkat çekmeye çalışma, başkalarının kendisine hayran olmasını isteme, büyük başarılar elde etme, başkalarını kendi çıkarları doğrultusunda kullanma gibi özellikleri vardır.

b) Bağımlı kişilik bozukluğu: Gündelik yaşamda çok büyük ölçüde başkalarına bağımlı olma, bağımsız olarak seçim yapamama, karar verememe, yalnız kalmaya dayanamama gibi özellikleri vardır.

c) Çekingen kişilik bozukluğu: Diğerleri tarafından reddedilme, eleştirilme, beğenilmeme, dışlanma, sevilme gibi korkular nedeniyle başkalarıyla ilişkiye girmekten çekinme gibi özellikleri vardır.

d) Antisosyal kişilik bozukluğu: Halk arasında psikopat olarak tanımlanan kişilerdir. Yasalara aykırı davranışlarda ısrar, dürüst olmayan tutumlar, sürekli yalan söyleme, sinirlilik ve saldırganlık, güvenliği umursamama, verdiği zararlarda umursamama gibi özellikleri vardır.

e) Paranoid (sanrılı) kişilik bozukluğu: Gerçek dışı düşüncelere sahiptirler. Çok kuşkucu ve gururlu olurlar. Takip edildiklerini, öldürülmek istediklerini sanırlar. Kendilerini diğer insanlardan üstün görürler. Kıskançlık önemli özelliklerindendir.

7. Şizofreni: Duygu ve düşünce bozukluğu demektir. Kişi dış dünyayla sosyal ilişkisini kesmiş ve kendine özgü bir hayal dünyası kurmuştur. Kişi içine kapanıktır. Çoğu zaman sakindir. Bazen birden olmadık şeylere sinirlenebilir veya gülebilir. Hastanın paranoyak (sanrı, hezeyan) düşünceleri (başkalarının kendisini izlediği, ona zarar vermek istediği) vardır. Çeşitli halüsinasyonlar (varsanı: mesela sesler işitir, nesneler görür) da görür.

Acayip motor davranışlar (bir pozisyonda donup kalma), duygusal donukluk, öngörü eksikliği diğer belirtileridir. Bu hastalıkta kalıtımın rolü büyüktür. İntihar olayı sıkça görülür.

C. PSİKOLOJİK TEDAVİ VE TÜRLERİ

Ruhsal hastalıkların tedavisinde öncelikle ilaç tedavisi kullanılır. Fakat psikolojik hastalıkların çoğunda psikolojik tedavi uygulanır. Çünkü psikolojik hastalıklar büyük oranda psikolojik ve sosyokültürel etkenler nedeniyle ortaya çıkmaktadır.

1. Psikoanaliz (içgörü tedavisi): Bu tedavi Psikoanalitik Kuram'a dayanır. Bu Kuram'a göre hastalığın nedeni, çocukluktaki bilinçaltı çatışmaların (id, ego, süperego arasında) yol açtığı bastırılmış dürtü ve saldırganlık duygularıdır. Tedavisinin ilk aşamasında serbest çağrışım ve rüya analizi kullanılarak hastanın bilinçaltındaki düşüncelerinin bilince getirilmesini sağlar. Böylece hastada farkındalık geliştirilir. Yani hasta sorunlarıyla yüzleştirilir. Daha sonra terapist, bilince çıkmış bu duygu ve düşünceler üzerine hastanın içgörü kazanmasına yardımcı olur. Bu aşamada, hasta travmaya sebep olan duygu ve düşüncelerini gözden geçirir, bunlarda gerekli değişiklikleri yapar, çatışmalarını daha yapıcı olarak çözer.

2. Davranışçı tedaviler: Davranışçı Öğrenme Kuramı'na dayanan tedavilerdir. Bu Kuram'a göre uyumsuz olmayan davranışlar öğrenilmiştir. Bu nedenle de uyum olmayan davranışlar öğrenme ilkeleri kullanılarak değiştirilmeye çalışılır.

a) Sistematik duyarsızlaştırma: Özellikle korku ve fobilerin tedavisinde etkilidir. Önce korku/fobi nesnesi ilgili durumlar en az etkili olandan en etkili olana kadar sıralanır. Klasik koşullamaya dayanır. **Mesela;** köpeklerden korkan bir çocuğa, bu korkusunu yenmesi için önce köpek resimleri, daha sonra oyuncak köpekler gösterilmiştir. Ardından, çocuğun canlı bir köpeği önce uzaktan, daha sonra yaklaşılarak izlemesi sağlanmıştır. Son aşamada ise çocuk köpeğe dokunarak onu sevmiştir. Böylece köpek korkusu davranışı ortadan kaldırmıştır.

b) Seçici pekiştirme: İstendik davranışların oluşturulmasında kullanılır. Edimsel koşullamaya dayanır. Bu tedavi, yerleştirilmek istenen davranışlarda olumlu pekiştirme, istenmeyen davranışların kaldırılmasında ise söndürmenin uygulanmasını içerir. **Mesela;** sigarayı bırakma veya sosyal ilişki kurma durumlarında uygulanabilir.

c) Model alma: Hasta sorunları uyumsuz davranışlar yaparak çözen birisini gözler. Böylece, uyumlu başa çıkma davranışlarını öğrenir. Model alma ile tedavide, görsel-işitsel sanal ortam için hazırlanmış kurgular da kullanılabilir.

3. Bilişsel (Kognitif) davranışçı tedaviler: Bu tedavilerde hastanın bilgi işleme bozuklukları göze alınır. Hastanın hatalı düşünce, inanç ve duyguları üzerinde durulur. Hastanın bunları yeniden düşünmesi, değerlendirmesi ve yorumlaması sağlanır.

4. Hümanistik tedaviler: Bu tedaviler bireyin büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme yönünde doğal bir eğilimi olduğu varsayımına dayanır. Bireyin özellik ve yeteneklerinin farkına varması sağlanır. Tedavide, bireyin büyümesi ve gelişmesi, onun kendini anlaması sağlanır.

5. Uygulamadaki yaklaşımlar: Günümüzde terapistler tedavi seçeneğini hastalığın türüne veya hastaya göre belirler. Mesela; çocukluğunda ağır travma yaşamış olanlar için psikoanaliz, ortadan kaldırılmak istenen belirli bir davranış için davranışçı tedavi uygulanır. Ayrıca bazı terapistler tedavi yaklaşımlardan birini diğerlerinden daha çok kullanabilir.

D. DAVRANIŞ BOZUKLUKLARININ BİYOLOJİK TEMELLERİ

Davranış bozukluklarının büyük oranda psikolojik ve sosyokültürel nedenlerle ortaya çıkmaktadır. Psikolojik süreçlerin temelinde biyolojik etkenler bulunmaktadır. Bu nedenle psikolojik hastalıklarda birtakım biyolojik temeller de bulunabilmektedir.

1. Duygudurum bozuklukları: Beyinde sinirsel iletiler vardır. Duygudurum bozukluklarında iki sinirsel iletilerin (**norepinefrin ve serotonin**) miktarı olması gerekenden farklıdır. Depresyonda (çökkünlükte) sinirsel iletilerin etkinliği azdır. Depresyon tedavisinde kullanılan ilaçlar bu iletilerin etkinliğini artırır. Manide ise bu iletilerin etkinliği fazladır. Ayrıca bu hastalıkların genetik temeli de vardır. Tek yumurta ikizlerinin her ikisinde duygudurum bozukluğu %68 iken, çift yumurta ikizlerinde bu oran %19'dur.

2. Şizofreni: Alın lobu yapıları ile ara beyin yapıları beş sinir yolağı ile birbirine bağlanmıştır. Şizofrenideki belirtileri, bu yolaklardaki ve bunların geçtiği yapılardaki bozukluklar ortaya çıkarır. **Ön singulat korteks alandaki** işlev bozukluğu şizofrenideki seçici dikkat bozukluğundan sorumludur. **Dorsolateral alandaki** işlev bozukluğu şizofrenideki bellek bozukluğundan (özellikle çalışma belleği) sorumludur. Şizofrenide **dopamin sisteminde** aşırı etkinlik vardır. Şizofreni tedavisinde kullanılan ilaçlar, dopamin sisteminin etkinliğini kontrol eder. Ayrıca şizofrenin de genetik temeli vardır. Toplumda şizofreninin görülme oranı %1 iken, bir ebeveyni şizofreni hastası olan çocuklarda bu oran %7-8'e, her iki ebeveyni şizofreni hastası olanlarda ise %40-68'e kadar çıkmaktadır.

1. “Evinden birkaç sokak uzakta dolaşırken tren raylarına çok yaklaşan bir çocuğun kolu o sırada geçmekte olan bir trenin çıkardığı buhardan yanmıştı. Bu olaydan sonra evden uzaklaşma, çocukta korku uyandırmaya başladı. Yıllar sonra, ünlü bir ozan olan bu kişi hala evinin çevresinden uzaklaştığında şiddetli bir korkuya kapılmaktaydı. Bu fobisi nedeniyle yıllarca dar bir bölgede yaşadı.”

Aşağıdakilerden hangisi bu durumun açıklamasıdır?

- A) Olağandışı korku geçmişteki sarsıcı bir yaşantıdan kaynaklanmıştır.
- B) Kişi baş edemediği tehlikeyi yok saymıştır.
- C) Kişiliğin bir yönünün geri kalması öteki yönlerinin de gelişmesini engellemiştir.
- D) Kişi bastırdığı güdüsünün tersine bir davranış içine girmiştir.
- E) Kişi kusurunun sorumluluğunu hep başkalarına yüklemiştir.

(1983- ÖYS)

2. Bir toplumda “normal” karşılanan bir davranış, başka bir toplumda “anormal” olarak nitelendirilebilir. Ayrıca, belirli bir toplumda, eski çağlarda insanların hayranlığını kazanan bir davranış, günümüzde “anormal” sayılabilmektedir.

Bu parçaya dayanarak, aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabilir?

- A) Anormal davranışların düzeltilmesi olanaksızdır.
- B) Davranışları normal ve anormal diye sınıflamanın bir yararı yoktur.
- C) Anormal davranış, kişinin kendisini nasıl algıladığına bağlıdır.
- D) Anormal davranışlara sahip diye nitelendirilen kişiler toplum tarafından dışlanır.
- E) Bir davranışın anormal sayılması zaman ve mekâna göre değişebilir.

(1995-ÖSS)

3. - Sıkılganlık ve kendine güvensizlik, cinsel işlev bozukluklarına;
- Aşırı stres ise mide ülseri ve kalp rahatsızlıklarına yol açabilir.

Bu bilgilere dayanarak, aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabilir?

- A) Psikolojik etkenler fizyolojik bozukluklara neden olabilir.
- B) Psikolojik etkenlere bağlı hastalıkların tedavisi güçtür.
- C) Her fizyolojik bozukluk, kendine özgü psikolojik sorunlar doğurur.
- D) Fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar aynı yöntemle tedavi edilebilir.
- E) Genetik yatkınlığı olanlarda psikolojik rahatsızlıklar daha sık görülür.

(1996-ÖSS)

4. Çoğu insan pek tehlikeli bulmadığı bir uyarana ya da duruma şiddetli korkuyla tepki veren bir kişinin “fobi” si olduğu söylenir. Fobi, genellikle öğrenmeler sonucu ortaya çıkan, belirli bir nesne ya da durumla ilgili olan, mantıksız olduğu genellikle kişi tarafından kabul edilen ve kişinin yaşamını aksatacak boyuta ulaşan korkulardır.

Bu bilgilere dayanarak, fobi ile ilgili aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşamaz?

- A) İlgili olduğu nesne zamanla değişir.
- B) Aşırı tepkilere neden olur.
- C) Gündelik ilişkilere sekte vurabilir.
- D) Yaşantılar sonucu oluşur.
- E) Akılcı bir temele dayanmaz.

(1998-ÖSS)