

# Psikolojinin Temel Süreçleri

## 2. ÜNİTE





## İÇİNDEKİLER

DAVRANIŞIN OLUŞUM SÜRECİ  
YAŞAM BOYU GELİŞİM  
PIAGET'İN BİLİŞSEL GELİŞİMİ  
KOHLBERG'İN AHLAK GELİŞİMİ  
DUYUM VE DUYUMUN ÖZELLİKLERİ  
ALGI VE ALGININ ÖZELLİKLERİ

ALGI YANILMALARI  
GÜDÜ VE GÜDÜLENME  
DUYGU VE DUYGU DENETİMİ  
BİLİNÇ VE BİLİNÇ TÜRLERİ  
SOSYAL PSİKOLOJİ

## DAVRANIŞIN OLUŞUM SÜRECİ

### Davranış

Organizmanın içten ve dıştan gelen uyarıcılara karşı yaptığı tepkilere davranış denir.

**1 Organizma**



Tek hücreli dahi olsa her türlü canlı varlığa organizma denir. Örnek: insan, hayvan ve bitki vb.

**2 Uyarıcı**



İç ve dış çevreden gelerek duyu organını harekete geçiren (enerji, olay ya da nesne gibi) herhangi bir güçtür. Örnek kapının çalması (dış uyarıcı), karnımızın acıkması (iç uyarıcı)

### 3 Tepki

Organizmanın uyarıcılara verdiği yanıttır. (Gözümüze bir cisim yaklaştığında gözümüzün kapanması, sınav sonuçları açıklanırken heyecanlanma)



Tepkiler; yürümek, koşmak gibi doğrudan gözlenebilen vücut hareketleri ya da doğrudan gözlenemeyen duygu ve düşünceler olabilir. Davranışların ortaya çıkma nedenlerini açıklamak her zaman kolay değildir çünkü insan karmaşık bir organizmadır. Bu yüzden davranışların nedenlerini açıklarken insanın biyolojik özelliklerini, sosyal ve fiziksel çevresini, deneyimlerini, fizyolojik durumunu dikkate almak gerekir. Bu faktörler aşağıda örneklerle açıklanmıştır.

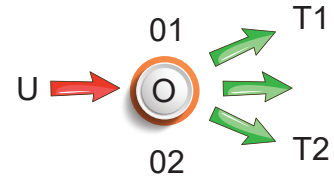


(U: Uyarıcı, O: Organizma, T: Tepki)



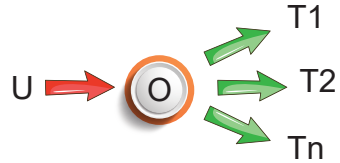
**Örnek: 1**

Aynı uyarıcı, farklı organizmalarda farklı tepkilerin ortaya çıkmasına sebep olur. Örneğin güzel bir çiçek kokusu A organizmasında hoşlanma; kokulara karşı alerjisi olan B organizmasında öksürme tepkisi oluşturabilir.



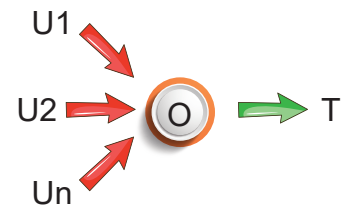
**Örnek: 2**

Aynı organizma aynı uyarıcıya farklı durumlarda farklı tepkiler gösterebilir. Örneğin insanın aç olduğu zaman aldığı yemek kokusu hoşuna giderken tok olduğu zaman midesini bulandırabilir.



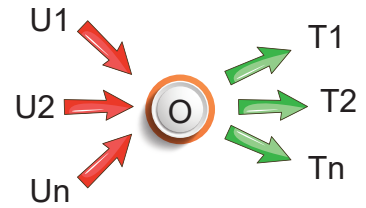
**Örnek: 3**

Farklı uyarıcılar aynı organizmada aynı tepkiyi oluşturabilir. Örneğin güzel bir manzara, güzel bir müzik, güzel bir tablo insanda heyecan uyandırabilir.

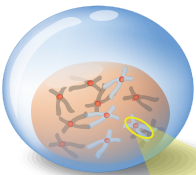


**Örnek: 4**

Farklı uyarıcılar aynı organizmada farklı tepkilere neden olabilir. Örneğin bir öğrenci, arkadaşının ilgisizliği nedeniyle mutsuz olurken okul futbol takımının final maçını kazanmasıyla mutlu olur.



## KALITIM VE ÇEVRENİN PSİKOLOJİK SÜREÇLERE VE DAVRANIŞLARA ETKİSİ

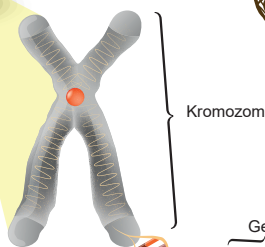


Her canlı kendisine ait bir kodla dünyaya gelir. Bu genetik kod, o canlının, doğuştan getirdiği ve davranışlara etki eden donanımı ifade eder. Ve bireylerin genetik kodlarını barındıran yapılara DNA denir.



**Annenin yumurta hücresi ile babanın sperm hücresi birleşerek Zigot'u oluşturur.** Yumurta ve spermde yirmi üçer kromozom bulunur. Anneden gelen 23 babadan gelen 23 kromozom birleşerek 46 kromozom ile yeni bir canlı oluşur. Her kromozomda 20 bin adet gen bulunur ve genetik özelliklerin kodlandığı DNA'lar burada bulunur. **Baskın genler, kendi özelliklerini Dölüte geçirir.**

Hücre



Kromozom

Gen

DNA



Anne-babadan çocuğa kalıtım yolu ile geçen yapıya “**genotip**” denir. Bu yapının dışarıdan gözlenebilen şekline ise “**fenotip**” denir. Yani fenotip kalıtsal bir özelliğin, bireyde kendisini göstermesidir. **Örnek:** Bireyin boy uzunluk geni **genotip**'tir. Bireyin spor, beslenme, bakımı ile boyunun genotipsel özelliğine kadar uzayabilmesi **fenotip**'tir. Dikkat: **Fenotip çevre etkisini ifade eder.** Çocuğun göz rengi kesin olarak genotiptir.



Annenin cinsiyet kromozomu “X”, babanın cinsiyet kromozomu “X” ve “Y”dir. Dişinin (X)'i erkeğin (Y) kromozomu birleşince (XY) kromozomlu erkek, dişinin (X)'i erkeğin (X)'i birleşince (XX) kromozomlu kız birey oluşur.



Şimdi tam bu noktada sorulması gereken soru şudur bence: Biz anne ve babalarımızdan getirdiğimiz genlerden mi ibaretiz yoksa eğitim ve diğer çevre koşullarıyla bu genleri de değiştirerek yeni bireyler olabilir miyiz? Bunu cevaplamak için kalıtım ve çevreyi öncelikle ele alalım.

## KALITIM VE ÇEVRE İLİŞKİSİ

### KALITIM (DOĞUŞTAN DONANIM)

- Doğuştan donanım olarak adlandırılan kalıtım, anne babadan gelen genetik özelliklerin çocuğa aktarılmasıdır. Kalıtım denilince göz rengi, kan grubu, saçın kıvrıkcık veya düz olması gibi fiziksel özellikler ile yetenek, mizaç (huy) gibi psikolojik özellikler akla gelir.
- Kalıtım ve çevre karşılıklı etkileşim içindedir. Örneğin organizmanın sağlıklı gelişimi için doğum öncesi çevre çok önemlidir Bu dönemde annenin geçirdiği hastalıklar, içinde bulunduğu çevre, aşırı stres, hava kirliliği gibi olumsuz koşullar, aldığı ilaçlar ve zararlı maddeler bebeğin gelişimini dolayısıyla davranışlarını etkiler.
- Genetik faktörler de çevreyi şekillendirebilir. Örneğin doğuştan dürtüsel ve hareketli bir yapıya sahip olan çocuğun tehlikeli ve sınır tanımayan davranışları anne babanın daha olumsuz tutum sergilemesine neden olabilir.

### ÇEVRE (EDİNİMİŞ DONANIM)

- Çevre yaşadığımız ortamdır. Çevrenin etkisi döllenmeden itibaren başlar. Çevrenin bireyin gelişimi üzerindeki etkileri değişik boyutlardadır, bunu üç başlık altında inceleyebiliriz.
- **Doğum öncesi etkiler**  
Anne karnında geçen süredeki dış etkilenmeleri kapsar. Annenin kullandığı ilaçlar, annenin yaşı, beslenmesi, zararlı alışkanlıkları, hamilelikte geçirdiği hastalıklar, radyasyon, yoğun stres, korku ve heyecan bebeğin sinir sistemini olumsuz etkiler.
- **Doğum sırasındaki etkiler**  
Doğum yöntemi, göbek kordonunun bebeğin boynuna dolanması, erken-geç doğum, sağlıksız ortam bebeğin sağlığını etkiler.
- **Doğum sonrasındaki etkiler**  
Doğum sırası, aile yapısı, sosyo-ekonomik durum, kültürel çevre sağlık, beslenme, eğitim olanakları, kitle iletişim araçları, arkadaş çevresi gibi yaşam koşullarını içeren dönemdir.





## YAŞAM BOYU GELİŞİM



Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreçle ilgili temel kavramlar büyüme, olgunlaşma ve öğrenmedir.



1

### Büyüme

Boy, kilo ve iç organların yapısında ve büyüklüğünde meydana gelen değişimlerdir.

Parmakların uzaması

2

### Olgunlaşma

Kalıtıma bağlı olarak zamanla kendiliğinden gerçekleşen, bireyin fiziksel ve zihinsel olarak kendisinden beklenen davranışı gerçekleştirecek düzeye ulaşmasıdır. Olgunlaşmada öğrenmenin etkisi yoktur, tamamen biyolojik ve kalıtsal olarak organizmanın kendinden bekleneni yapabilecek düzeye ulaşmasıdır.

Parmakların yazı yazacak düzeye gelmesi

3

### Öğrenme

Tekrar ve yaşantılar sonucunda davranışlarda meydana gelen kalıcı değişikliklerdir.

Yazı yazıyor olmam

### NOT

Gelişim görevi, belli bir dönem için beklenen beceri ve davranışlardır. İçinde bulunduğu gelişim dönemine uygun davranışları kazanan birey başarılıdır, mutlu ve çevreye uyumludur. Bu durum bireyin bir sonraki döneme ait gelişimsel görevlerini de etkiler. Gelişim dönemlerine girme ve gelişim dönemlerinin özelliklerini kazanma hızı, farklı genetik özellikler ve çevresel koşullar sebebiyle kişiden kişiye değişebilir. Gelişim belli bir sıraya göre gerçekleşir. Örneğin bebekler önce başlarını tutmaya, oturmaya ve daha sonra yürümeye başlarlar.

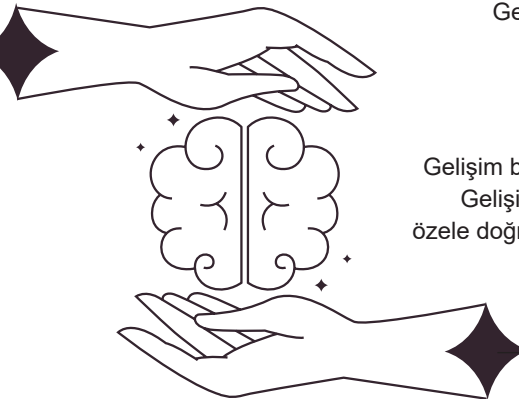
## YAŞAM BOYU GELİŞİMİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

Gelişim, kalıtım ve çevre etkileşimin ürünüdür.

Gelişim, sürekli, birikimli ve aşamalıdır.

Gelişim bir bütündür.

Gelişim nöbetleşe devam eder.



Gelişimde kritik dönemler vardır.

Gelişimde bireysel farklılıklar vardır.

Gelişim baştan ayağa doğrudur. Gelişim içten dışa, genelden özele doğrudur. Gelişim, basitten karmaşığa doğrudur.

Gelişim yordanabilir bir sıra izler.

## GELİŞİM DÖNEMLERİ



İnsan gelişimi döllemeyle birlikte başlar ve yaşam boyu devam eder. Bu gelişim, dönemler hâlinde gerçekleşir. Her dönemin kendine özgü fiziksel, bilişsel, ahlaki vb. gelişimsel özellikleri vardır. Bu özelliklerin ortaya çıkma ve gelişme hızı kişiden kişiye değişebilir.

**Ergenlik Dönemi**



**Yetişkinlik Dönemi**



**Yaşlılık Dönemi**



### Yeni Doğan ve Bebeklik Dönemi (0-2 Yaş)



Yeni doğan, doğumdan sonraki ilk ayı kapsar. Doğumdan sonra bebeğin yaptığı ilk hareket, nefes almak için ağlamasıdır. Yeni doğan bebekler ortalama 48-53 cm boyunda 2,5-4,3 kg ağırlığındadır.



Bu dönem doğum öncesi gelişimden sonra Fiziksel gelişimin en hızlı olduğu ikinci dönemdir. Bebeğin kilosu 6 aylıkken doğumdaki kilosunun iki katına, bir yaşındayken 3 katına, 2,5 yaşında 4 katına ulaşır. Boy olarak 1 yaşında doğumun iki katına ulaşır. Bebeğin başı vücudunun ¼ 'ü kadardır. Bu oran yetişkinlerde 1/8'dir.



Bebekler doğduklarında refleksif ve denetimsiz hareketler gösterir, vücudunu kontrol edemez. Beş aylık bebek başını kontrol edebilir. Yedi aylık kendi başına oturabilir. 8 aylık destekle durabilir. 12 aylık bebek yürümeye başlayabilir.



İşitme, koklama ve tat duyarları oldukça gelişmiştir. Ancak görme duyası çok zayıftır. En gelişmiş duyu dokunma duyasudur.



Düşünmenin başlangıcının olduğu dönemdir. Bebekler fiziksel ve bilişsel olarak gelişirken aynı zamanda sosyal olarak da gelişir. Bebeğin yüzleri tanıması, çevresindeki insanların gülümseme gibi davranışlarına tepki vermesi sosyal gelişiminin başlangıcı sayılabilir.



Bu dönemde dişler çıkar ve dönemin sonlarına doğru katı yiyecekleri yiyecek durum gelirler.



## Çocukluk Dönemi (2-12 yaş)

- Erken çocukluk döneminde fiziksel gelişim hızı bebeklik dönemine göre yavaşlar. Sinir sistemi ve duyu organları büyük oranda gelişimini tamamlar.
- Büyük kas gruplarının kullanıldığı yürüme, tırmanma, atlama, koşma gibi kaba motor becerileri hızla gelişir. Kaba motor becerilerindeki gelişime bağlı olarak çocuğun fiziksel etkinlik düzeyi çok yüksektir. Uzun süre bir yerde duramaz. Konuşmayı ve yürümeyi tam olarak öğrenir. El-göz uyumunu sağlamaya başlar. Giyinme, yemeğini yeme gibi öz bakım becerileri gelişir.
- Çocuk, anne ve babadan bağımsız hareket etmeye başlar. Kendini karşı cinsten ayırt edebilir. Doğru yanlış kavramlarını dönem sonunda anlamaya başlar. Okuma yazmaya hazır hâle gelir. Çocukluk dönemi çocukların en çok soru sorduğu dönemdir.
- Ergenlik döneminin başlangıcını oluşturan orta çocukluk döneminde fiziksel gelişim önceki yaşlara göre daha yavaştır. Yavaşlayan fiziksel gelişime bağlı olarak çocukta hareket etme becerileri gelişir. Çocuk, el ve parmaklarındaki küçük kasların yönetilmesi olan ince motor becerilerini kontrol etmeyi öğrenir. Böylece kalem tutmak, makasla kağıt kesmek ve düğme iliklemek vb. becerilerde daha başarılı olur.
- Bu dönemde belli bir yaşa kadar erkekler kızlara göre daha uzundur. Dönemin sonlarına doğru ise kızlar ergenliğe girmeye başladığı için fiziksel olarak erkeklere göre daha hızlı gelişir.
- Çocuğun cinsiyet rollerini öğrendiği dönemdir. Çocuk bu dönemde arkadaşlarıyla oynamaktan zevk alır, cinsiyet rollerini öğrenir ve sosyalleşir. Okuma yazmayı öğrendiği ve somut düşündüğü bir dönemdir.



## ERGENLİK DÖNEMİ (12-18 YAŞ)

- Bu dönemde yoğun fizyolojik ve hormonal değişim yaşanır Ergenliğin ilk dönemine buluş (erinlik) dönemi denir. Ergenlik dönemine kızlar erkeklerden yaklaşık 1,5-2 yaş erken girerler. Kızlar 11-12, erkekler ise 13-15 yaşları arasında buluşa ererler. Bu dönemde cinsiyet salgı bezleri aktif hâle gelerek cinsiyet hormonu üretir. Vücutun tüm organları değişiklikten etkilenir.
- Hızlı fizyolojik değişim vücut yapısında büyük farklılıklara neden olur. Beden organlarının hızlı gelişimi sakarlıklara sebep olur. Ergenlik dönemindeki yoğun fizyolojik değişim devinimsel becerilerde acemilik gözlenmesine neden olur. Daha sonra zihin ve kas koordinasyonu gelişerek bu uyumsuzluk ortadan kalkar. Ergenliğin son döneminde vücut koordinasyonu yetişkinlik düzeyine ulaşır.
- Ergen ben merkeziliğin ön planda olduğu, ergenin fazlasıyla alıngan ve kırılgan olduğu bir dönemdir.
- Kimlik karmaşasının yaşandığı bir dönemdir. Genç bu dönemde "Ben kimim? Yaşam amacım ne?" gibi soruları kendisine sorar. Bu dönemde farklı kimlikler denendiği dönemdir.
- Bir mesleğe yönelme ve seçmenin yaşandığı dönemdir.
- Kuşak çatışmasının yaşandığı bir dönemdir.
- Kendilerine yeterince önem verilmediğinde veya bekledikleri saygınlığı elde edemediklerinde hayal kırıklığına uğrayarak saldırganlaşabilirler.
- Arkadaşlık ve akran grubunun önem kazandığı bir dönemdir. Aynı zamanda akran baskının da yaşandığı bir dönemdir.

**Bol bol hayal kurarlar.**

**TOPLUMSAL  
SORUMLULUK ALMAYA  
İSTEKLİ OLURLAR.**

## Ergenlik Döneminin Temel Özellikleri



Ergenlik dönemindeki en önemli değişim beden imajındaki değişimdir. Ergen için ideal beden görünümü arkadaş grubu, aile ve toplum tarafından belirlenir. Genç için özellikle arkadaş çevresinin değerleri ve görüşleri çok önemlidir. Bu dönemdeki en önemli sosyal gelişim görevi gencin kendi bedenine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesi ve bununla mutlu olmasıdır.



Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri bağımsızlık duygusudur.



Gençlik dönemi, duyguların en yoğun yaşandığı dönemdir. En yakın ve kalıcı arkadaşlıklar bu dönemde kurulur. Arkadaş grubu tarafından kabul edilmek genç için önemlidir. Akran grubu ile kurulan olumlu ilişkiler gencin sosyal yönden gelişmesine katkı sağlar. Genç; rekabeti, paylaşmayı, değerleri, serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarını akran grupları içinde öğrenir ve sosyalleşir.



Anlamsızlık ve yalnızlık duygusunun aşılammaması depresyon gibi ruhsal sorunların ortaya çıkma riskini artırır.



Sosyal ilişkilerinde istediği başarıya ulaşamayan genç zaman zaman yalnızlık hisseder. Bazen de çevresinde ailesi, arkadaşları olmasına rağmen ilişkilerin niteliğini sorgular ve yalnız olmadığı hâlde kendini yalnız hisseder.



Giyim kuşam, ekonomik konular, siyasal düşünce, ahlaki görüşler, arkadaş, meslek ve eş secimi, boş zaman değerlendirme şekli çatışmanın en fazla yaşandığı konulardır.



Ergenlikte akran gruplarıyla yaşanan sorunların başında akran zorbalığı ve baskısı gelir. Akran zorbalığı; akranlar tarafından fiziksel, sözel ya da duygusal baskıya maruz kalma durumudur. Bir tür saldırganlıktır.



## Yetişkinlik Dönemi (18-65 Yaş)

Bir işe başlanılan ve mesleğe yerleşilen dönemdir.

Eş seçimi ve çocuk sahibi olma bu dönemin önemli görevlerindedir.

Aile yaşamına uyum sağlama ve ev yönetimi gibi sorumlulukları vardır.

Orta yetişkinlik dönemi ekonomik standartların oluşturulduğu, sosyal sorumlulukların alındığı, çeşitli vakıf ve derneklerde görev yapıldığı dönemdir.



Orta yetişkinlik dönemi mesleki kariyerin yanında hobilerinde geliştirildiği bir dönemdir. Gençlere rehberlik yapılan bir dönemdir.





## Yaşlılık Dönemi (65+)

Yaşam kayıplarına  
uyum sağlama

Bozulan sağlığa  
uyum

Bilgelik  
kazanma

Emekliliğe uyum  
sağlama

Yaş grubu ile  
yakınlık kurma

Azalan maddi  
güce uyum



Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunları, görme işitme kayıpları, fiziksel güçsüzlük, geleceğe yönelik beklentilerin azalması, yalnızlık duygusu yaşamı olumsuz etkiler. Yaşlı insanların en önemli beklentileri kimseye muhtaç olmamaktır ve fiziksel, sosyal, bilişsel acıdan işlevlerini kaybetmeden yaşamlarını sürdürebilmektir. Emeklilikle birlikte artan serbest zamanın verimli kullanılması bireyin yaşamını anlamlı kılabilir.



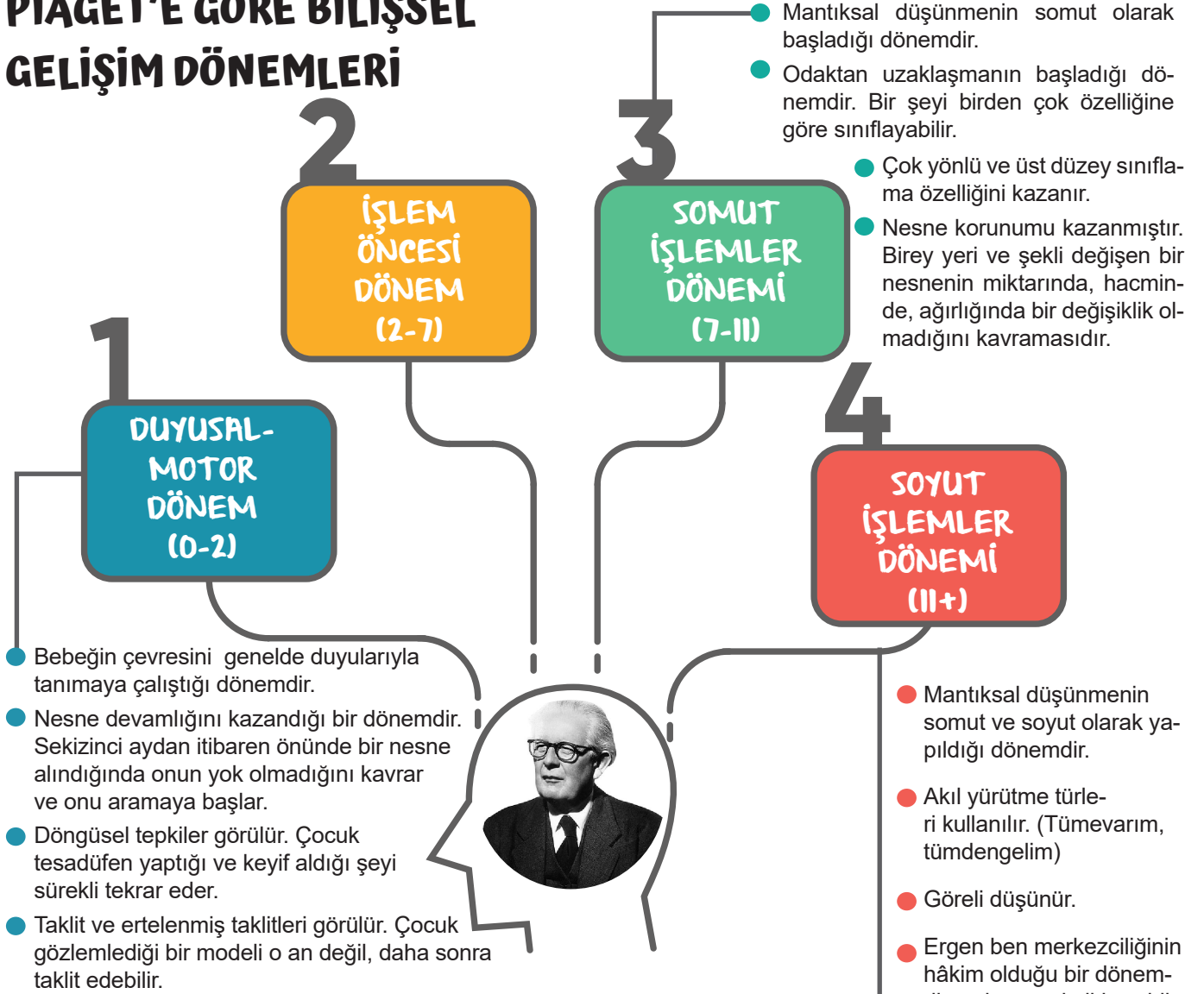
Bu dönemde yaşanan sorunlar azalan fiziki güce, emeklilikle azalan gelire uyum sağlamak ve yakınlarının kaybını kabullenmek şeklinde özetlenebilir.

### ETKİNLİK-1

Verilen gelişim görevlerinin hangi gelişim dönemine ait olduğunu yazınız.

1.	Beslenme, bakım gibi etkenler bilişsel gelişimi etkiler.	
2.	Anne-babadan bağımsız hareket etmeye başlar.	
3.	Yakın ilişkiler kurabileceği arkadaşlar ve sosyal gruplar bulur.	
4.	Kendi öz bakım becerilerini geliştirir.	
5.	Azalmış olan bilişsel ve fiziki gücünü anlar ve kabullenir.	
6.	Kişisel değerlerine uygun bir yaşam felsefesi kurar.	
7.	Hayali korkuların yerini gerçekçi korkular alır.	
8.	Toplumsal olaylara, değerlere ve politikaya olan ilgisi artar.	
9.	Bağımsız olarak yaşamını yönetme sorumluluğunu alır.	
10.	Geleceğe yönelik beklentiler azalır.	

# PIAGET'E GÖRE BİLİŞSEL GELİŞİM DÖNEMLERİ



## İŞLEM ÖNCESİ DÖNEM (2-7)

- Mantıksal düşünmenin başlamadığı dönemdir.
- Ben merkezlik vardır. Her şeyi kendine göre değerlendirir. Bir şeyi seviyorsa herkes sever, bir şeyi sevmiyorsa herkes sevmez diye düşünür.
- Toplu monolog görülür. Bir arada bulunan çocukların birbirini dinlemeden hepsinin konuşmasıdır.
- Odaklanma sorunu vardır. Çocuk bu dönemde nesnelere birden çok özelliğine dikkat edemez. Nesnelere tek bir özelliğine takılır.
- Özelden özele akıl yürütme yapılı.
- Canlandırıcılık yapılı. (Oyuncaklarına ve nesnelere canlı özelliği yükleme)
- Nesne korunumu kazanamamıştır. Yeri ve şekli değişen bir nesnenin miktarında, hacminde, ağırlığında bir değişiklik olduğunu zannetmesidir. Örneğin eşit miktarda su bulunan iki kısa geniş bardağın birindeki su ince uzun bir bardağa boşaltıldığında çocuk, uzun bardakta daha çok su olduğunu düşünür.



## KOHLBERG'İN AHLAK GELİŞİMİ

### A-GELENEK ÖNCESİ DÜZEY:

### B-GELENEKSEL DÜZEY:

### C-GELENEK SONRASI DÜZEY:

#### İTAAT VE CEZA

GELENEK ÖNCESİ DÜZEY

##### 1. Evre

- » Sadece otoriteye uyar ve cezalandırılmaktan kaçar.
- » Cezadan kaçındığı için kurallara uyar.
- » Olayların sonucuna göre değerlendirme esastır. Niyet önemli değildir.
- » Kurallara cezalandırılmamak için uyar. Doğru olduğundan değil.
- » **Örnek:** öğretmen yoksa kopya çekilir.
- » **Örnek:** Polis yoksa kırmızı ışıkta geçilir.

#### SAF ÇIKARCI EĞİLİM

##### 2. Evre

- » Çocuğun kendi ihtiyaç ve isteklerinin karşılanması önemlidir.
- » Ödüle ulaşmak için kurallara uyar.
- » Çıkarıcılık ön plandadır. Hep kendisi ön plandadır.
- » **Örnek:** Sen benim sırtımı kaşı, ben de seninkini...
- » **Örnek:** Kaz gelecek yerden tavuk esirgenmez.

#### İYİ ÇOCUK EĞİLİMİ

GELENEKSEL DÜZEY

##### 3. Evre

- » Akran gruplarıyla iş birliği gözlenir.
- » İyi davranış demek, başkalarına yardım etmek ya da onları mutlu etmektir.
- » Sosyal çevrenin onayladığı doğru, onaylamadığı yanlıştır.
- » Başkalarının görüşü ve sosyal kabulü önemlidir.
- » **Örnek:** Etraftakiler ne kadar iyi çocuk desinler diye yardımsever davranmak

#### KANUN VE DÜZEN EĞİLİMİ

##### 4. Evre

- » Akran gruplarının kurallarının yerini, toplumun kuralları ve kanunları almıştır.
- » Kanuna, düzene uyma eğilimi vardır.
- » Kanunlar soru sorulmaksızın izlenir. Kanuna uygun olan her şey doğru, değilse yanlıştır.
- » **Örnek:** Adam öldürmek kötüdür çünkü yasası vardır.

#### SOSYAL SÖZLEŞMELER EĞİLİMİ

GELENEK SONRASI DÜZEY

##### 5. Evre

- » Yasalar toplum yararına olmalıdır.
- » Kurallar toplum yararına değiştirilebilir.
- » Kanunlar; sosyal düzeni korumak, temel yaşama ve özgürlük haklarını güvence altına almak için gerekli görülmektedir.

#### EVRENSEL AHLAK İLKELERİ

##### 6. Evre

- » Birey, tüm insanlar eşittir düşüncesine sahiptir.
- » İnsan hakları ve evrensel değerler temel ölçüdür.
- » **Örnek:** Hangi koşulda olursa olsun savaş insanlık suçudur. İnsan yaşamı her şeyden önemlidir

**NOT**

Bu kuramda hiyerarşik yani aşamalı bir durum söz konusudur. Ama bu aşamalı durumda yaş belirleyici bir unsur değildir.

## DUYUMUN ÖZELLİKLERİ VE TEMEL DUYUM BİLGİLERİ



# DUYUM NEDİR?

Duyu organları yoluyla iç ve dış çevreden gelen uyarıcıların alınarak sinirler yoluyla beyne ulaşmasına duyum denir. Duyum fizyolojik bir olaydır. İnsanda görme, işitme, tatma, koklama, dokunma gibi organ duyuları vardır. ve bunlar sayesinde duyum gerçekleşir. Duyumlar, yaşantının ham maddeleri ve bilginin başlangıcıdır.

### Duyumun gerçekleşebilmesi için gereken koşullar

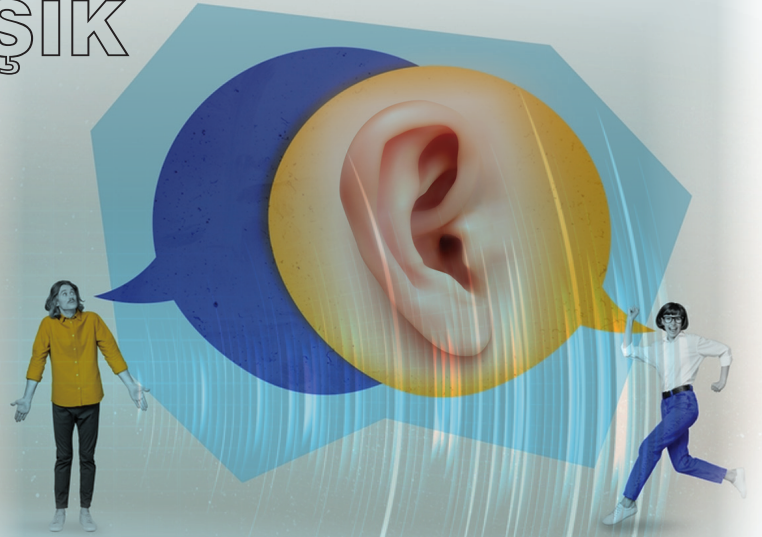
- Uyarıcı olmalıdır. (Işık, ısı, ses)
- Uyarıcıyı iletecek ortam olmalıdır.
- Duyu organları sağlıklı olmalıdır.
- Uyarıcının şiddeti duyum eşiği aralığında olmalıdır.

## DUYUSAL EŞİK NEDİR?

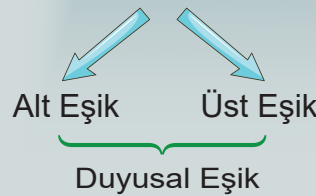
Uyarıcının duyu organı tarafından alınabildiği sınırlardır.

Organizmanın bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı noktaya eşik denir. Organizma belli şiddet-teki uyarıcıları alabilir. Her uyarıcı, duyum meydana getirebilecek şiddette değildir.

Örneğin frekansı 20'den az olan titreşimlerle frekansı 20.000'den fazla olan titreşimler duyulmaz. İnsanda işitme için 20 frekans alt eşik, 20.000 frekans üst eşik sınırıdır.



Uyarıcı → Uyarım → Duyum → Algı





## DUYUSAL EŞİK TÜRLERİ

### ALT EŞİK

Organizmanın alabildiği en düşük uyarıcı şiddetidir.

### ÜST EŞİK

Organizmanın alabildiği en yüksek uyarıcı şiddetidir.

### FARKLILAŞMA EŞİĞİ

Organizmanın uyarıcının şiddetinde artma veya azalma yönünde bir değişme olduğunu fark ettiği sınırdır. Kişi ve koşullara göre değişir.

**Örneğin:** ışığın yükselip azalması arasındaki farkı anlama odanın ısının değişmesini anlama.



### YETERSİZ UYARILMA

- Organizmanın, normalin altında uyarılmasına ya da organizmanın normal davranışta bulunmasına yetmeyecek kadar az uyarıcı almasına **yetersiz uyarılma** denir.
- Yetersiz uyarılmanın bir nedeni, uyarıcıların alt duyum eşliğinin altında olmasıdır. Yetersiz uyarılmanın ikinci nedeni ise toplam uyarıcı miktarının azlığıdır.  
**Örnek:** Ceza evlerinde verilen hücre cezası
- Yetersiz uyarılma sonucu halüsinasyonlar, çevreye uyum, zekâ seviyesinde düşme sorunları görülür.

### AŞIRI UYARILMA

- İç ya da dış uyarıcıların, organizmayı normal şiddet ve sürenin üzerinde etkilemesi sonucu ortaya çıkan duruma aşırı uyarılma denir.
- Aşırı uyarılma, organizmada huzursuzluğa ve gerginliğe yol açar. Organizma, bu durumdan kurtulmak için direnir. Aşırı uyarılma uzun sürerse organizma direnme gücünü yitirir ve hiç tepki göstermez olur.  
**Örnek:** Uzun süre susuz kalmak, çok gürültülü bir ortamda bulunmak.

### DENGELEME

- Yetersiz ya da aşırı uyarılma organizmanın dengesini bozar. Bu da algı bozuklukları, öğrenme güçlükleri, gerginlik, huzursuzluk ve sıkıntı yaratır. Organizmanın bozulan bu dengeyi düzeltmek için otomatik olarak gerçekleştirdiği mekanizmaya dengeleme denir.
- Dengeleme organizmanın aşırı veya yetersiz uyarılma sonucunda bozulan dengesini kendiliğinden yeniden kurmasıdır.  
**Örnek:** Soğukta titreme, terleme, ciltte yanan bölgenin su toplaması
- Dengeleme; bedeni korur, yaşamı sürdürür, gerilimi ortadan kaldırır, sağlıklı düşünmeyi sağlar.

## ALIŞMA DUYARLILAŞMA ve DUYARSIZLAŞMA KAVRAMLARI

Alışma

Duyarsızlaşma

Duyarlılaşma

Alışma

Organizmanın, sürekli aynı şiddetteki uyarıcılarla karşılaşması sonucu bir süre sonra o uyarıcılara duyu organlarının tepkide bulunmaması hâlidir. Yani o uyarıcıya karşı DUYU organlarının tepkisizleşmesi durumudur. Mesela karanlığa alışma, takılan kolyenin ağırlığını hissetmeme, gürültüye alışma, sürülen parfüm kokusuna alışma, balıkçının yoğun balık kokusunu almaması gibi. Alışma fiziksel uyarıcılara karşı yaşanır.

## Duyarsızlaşma

Bireyin duygusal bir durumla sıklıkla karşılaşması sonucunda gösterdiği tepkinin azalmasına duyarsızlaşma denir. Örneğin sürekli azarlanan bir çocuğun bir süre sonra artık bu azardan etkilenmemesi, sürekli ölü gören bir doktorun bir süre sonra ölüm olaylarına tepki vermemesi

## Duyarlılaşma

Organizmanın çevresindeki belli bir uyarıcıya normal olarak beklenenin üstünde tepki göstermesidir. Mesela bir annenin derin uykusuna rağmen bebeğinin sesiyle hemen uyanması, bir kişinin kazadan sonra uçağa her bindiğinde heyecanlanması gibi

**NOT**

Alışma ve duyarlılaşmadaki ortak öge uyarıcıların tekrarlanmasıdır ancak alışmada tepki azalırken duyarlılaşmada tepki artar. Alışma daha çok fiziksel, duyarlılaşma ve duyarsızlaşma ise psikolojiktir.

## ETKİNLİK-2

Aşağıda verilen örneklerin hangi kavramlara ait olduğunu verilen boşluklara yazınız.

1. İnsan gözü yaklaşık olarak 400 milimikronun altındaki ve 700 milimikronun üstündeki elektromanyetik dalgaları fark edemez.
2. İlk defa doğum yaptıran bir ebe çok heyecanlanır ancak aynı tecrübeyi yaşadıkça artık o ilk heyecanı duymaz.
3. Balıkçının önünden geçen insanlar balık kokusunu alırken balıkçı bu kokuyu almaz.
4. Beslenme sonucu alınan fazla glikoz kandaki şeker miktarını artırır. Vücut insülin salgılayarak fazla olan şekerin hücrelerde depolanmasını sağlar. Böylece kan şekeri miktarı normal seviyeye gelir.
5. Bir bardak suyun içine bir damla limon damlatıldığında limonun tadı alınmaz ancak suya limon damlatılmaya devam edildiğinde bir noktadan sonra limonun tadı alınır.



## ALGI NEDİR?



İçten ve dıştan gelen uyarıcıların duyumlar aracılığıyla anlamlı hâle getirilmesidir.

**Örnek:** Bir tat almak duyum iken alınan tadın ne tadı olduğunu anlamak algıdır. Bir ses duymak duyum iken kimin veya neyin sesi olduğunu anlamak algıdır.

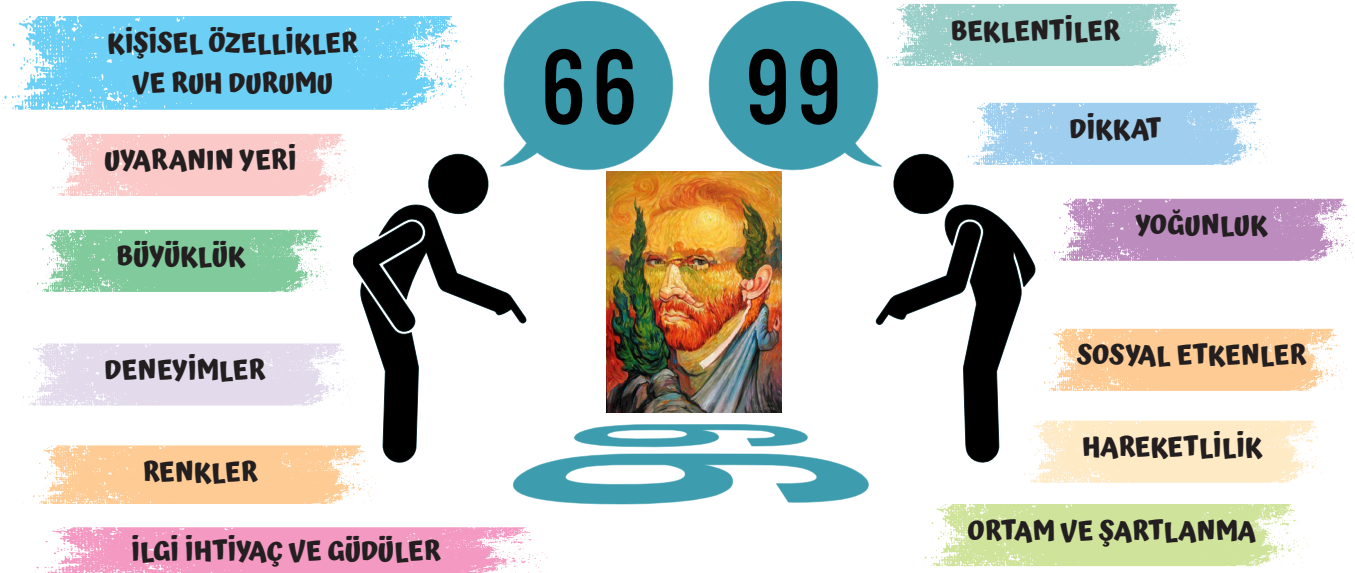


### DUYUM İLE ALGI ARASINDAKİ FARKLAR

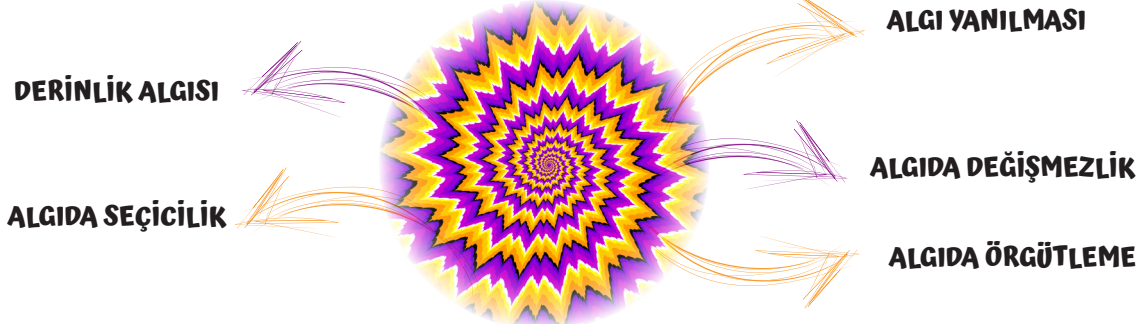


- Duyum basit fizyolojik bir olaydır. Algı ise karmaşık psikolojik bir olaydır.
- Duyumda uyarıcılar tek tek değerlendirilir. Algıda ise bir bütün olarak değerlendirilir.
- Duyum her bireyde aynı şekilde gerçekleşir. Algı ise bireyden bireye farklılık gösterir.
- Duyumda öğrenmenin etkisi yoktur. Algıda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

### ALGIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER



### ALGININ ÖZELLİKLERİ



## 1 DERİNLİK ALGISI

Derinlik algısı, retinaya yansıyan görüntülerin iki boyutlu olmasına rağmen nesnelerin üç boyutlu olarak algılanmasıdır. Üç boyutlu algının bir nedeni de gözün yapısal özelliğidir. Gözler arasında mesafe bulunduğu için iki göze ulaşan görüntü aynı olmaz. İki ayrı açıdan alınan görüntü, beynin görme merkezinde tek bir görüntü oluşturacak şekilde birleşince üç boyutlu algı gerçekleşir.

Örnek: Paralel hatların (tren rayları) uzakta birleşiyormuş gibi görünmesi. Yakında olan nesnelere açık ve net olarak algılanırken, uzakdaki nesnelere ayrıntısız ve puslu algılanır.

Yakındaki nesnelere normal, uzakdaki nesnelere küçük boyda algılanır. Birbirini kapatan nesnelere tam görünmenin daha önde algılanması derinlik algısına örnektir.

## 2 ALGIDA DEĞİŞMEZLİK

Daha önceden bilinen nesnelerin şekilleri, renkleri, büyüklükleri değiştiği hâlde organizma o nesnelere hep aynı biçimde algılar.

Nesnenin içinde bulunduğu fiziksel koşullardan dolayı olduğundan farklı görünmesine rağmen bizim onu orijinal şekliyle algılamamıza denir.

Üç tür algıda değişmezlik vardır.



### B biçim (şekil) Değişmezliği

Daha önceden şeklini bildiğimiz bir nesneye hangi açıdan bakarsak bakalım nesneyi hep aynı şekilde görürüz.

Örneğin bir pencereye farklı açılardan bakılrsa da pencere hep dikdörtgen olarak algılanır.

### Renk Değişmezliği

Nesnenin ışıkta kalan kısmı daha açık, gölgede kalan kısmı daha koyu renkte görüldüğü hâlde nesneyi bilinen renkte algılama eğilimi renk değişmezliğidir.

Örneğin bordo renk bir araba, gece siyaha yakın renkte görünmesine rağmen bordo olarak algılanır.

### Büyüklik Değişmezliği

Önceden boyutları bilinen bir nesnenin nesne uzaklaşıp yaklaşırsa da hep aynı şekilde algılanması büyüklük değişmezliğidir.

Örneğin bir gökdeleni aşağıya baktığımızda insanlar, arabalar ve binalar çok küçük görünür ancak yine de normal boyutlarıyla algılanır.





### 3 ALGISAL ÖRGÜTLEME (ORGANİZASYON)

Şekil Zemin İlişkisi  
Figür-fon ilişkisi

Yakınlık

Benzerlik

Tamamlama

Süreklilik



Bu örneğimizde siyah alana dikkat edilirse vazo şekil, zemin de beyaz olur. Beyaz alana dikkat edilirse karşılıklı insan yüzleri şekil, siyah yer ise zemin olur.

A

#### Şekil-Zemin İlişkisi

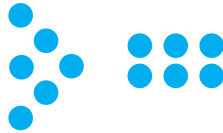
- Şekil, bireyin dikkatinin odaklandığı şeydir. Zemin ise şeklin gerisinde kalan, dikkat edilmeyen, algı alanına girmeyen şeydir. Yani çevrede (ya da algısal alanda) dikkati çeken ilk obje şekil olarak bilinirken onu çevreleyen ortam zemin olarak adlandırılır.
- Şekil, zeminden daha dikkat çekici özelliklere sahiptir. Bazı durumlarda şekil ve zemin yer değiştirebilir. Ancak aynı anda her ikisi de şekil ya da zemin olarak algılanamaz.

B

#### Yakınlık

- Organizma birbirine yakın olan nesnelere gruplandırarak algılama eğilimindedir.
- Birbiri ardına verilen harfler belli bir özelliğe göre bir araya getirildiğinde daha kolay anımsanmaktadır.
- Telefon numaralarını tek tek rakamlar değil de ikişerli üçerli şekilde gruplandırarak zihnimize tutarız.

**Örnek:** Parçalar, çizgiler ve gölgeler düzlemde birbirine yakın ise algılanabilir bir grup oluştururlar.



D

#### Tamamlama

- Organizma; önceden tanıdığı nesne, olay, ses ve etkinliklerin bazı parçaları eksik olsa bile onları tamamlayarak algılar. Olan uyarıcıları zihnimize tamamlayarak algılama olayıdır. Tamamlama için o nesnenin daha önce biliniyor yani algılanmış olması şarttır.



**Örnek:** Bir İngiliz ünsertisinde ypalın arşarıramya göre (harfler eksik olsa da biz tamamlarız.)

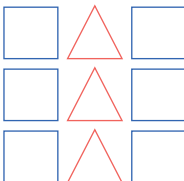
**"Sağır duymaz yakıştırır:"  
sözü de bir algıda tamamlamadır.**

C

#### Benzerlik

- Benzerlik: Şekil, renk, doku, cinsiyet gibi pek çok özellik bakımından birbirine benzer uyarıcılar birlikte gruplanarak algılanma eğilimindedir.

**Örnek:** İnsanı kadın ve erkek diye iki gruba ayırırız. Aynı formalılar, üçgen-kare örneği



Benzerlik

Dörtgenler kendi içinde bir grup, üçgenler de kendi içinde bir grup olarak algılanır.

E

#### Süreklilik-Devamlılık

- Aynı yönde giden noktalar, çizgiler, sesler birlikte gruplandırılarak veya birbirlerinin devamıymış gibi algılanırlar.
- Süreklilik yasası; ani, birdenbire olan değişikliklerden çok, düz giden sürekliliği algılamaya yöneldiğimizi ifade etmektedir.
- Reklam panolarında yanıp sönen ampuller bireye devamlılık algısı verir.



## 4 ALGIDA SEÇİCİLİK (DİKKAT)

Organizmaya aynı anda birden çok uyarıcı gelir. Ancak organizma bunların tamamına dikkatini veremez. Organizmanın bu uyarıcılar arasında dikkatini belli bir uyarıcıya veya uyarıcılarda toplamasına ve onları algılamasına algıda seçicilik denir.

Organizmanın pek çok uyarıcı içerisinde belli uyarıcıları algılamasına algıda seçicilik denir. Algılanan uyarıcıların seçilmesinde bireyin ilgi ve ihtiyaçları, uyarıcının büyüklüğü ve şiddeti rol oynar. Örneğin: Kiralık ev arayan bireyin dikkatini boş evler çeker.

### ALGIDA SEÇİCİLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

#### İÇ FAKTÖRLER

- ✓ İlgi ve ihtiyaçlar
- ✓ Kültür
- ✓ Geçmiş yaşantılar
- ✓ Mesleki özellikler
- ✓ Tutumlar
- ✓ Kişilik özellikleri
- ✓ Duygular
- ✓ Ön yargılar



#### DIŞ FAKTÖRLER

- ✓ Uyarıcının şiddeti ve büyüklüğü
- ✓ Tekrar
- ✓ Zıtlık
- ✓ Hareketlilik
- ✓ Ani Değişiklik
- ✓ Tuhaflık

### 1. İLLÜZYON

Varolan uyarıların olduğundan farklı görünmesidir.

#### A- Fiziksel İllüzyon

Algılanan uyarıcının özelliklerinden kaynaklanır. Bütün insanlarda aynıdır.

##### Örnekler:

- ✓ Bardaktaki çay kaşığının kırılmış gibi gözükmesi
- ✓ Tren raylarının uzakta birleşiyormuş gibi algılanması

#### B- Psikolojik İllüzyon

- ✓ Algılayan kişinin psikolojik özelliklerinden kaynaklanır.
- ✓ Açık seçik olarak algılanamayan uyarıların zihinsel olarak tamamlanmasına dayanır. Tamamlama yapılırken korkular, kaygılar, geçmiş yaşantılar uyarının örgütlenmesinde rol oynar. Herkeste farklı görülür.

##### Örnek:

- ✓ Yerdeki dal parçasının yılanmış gibi algılanması

### 5 ALGI YANILMALARI

#### 2-Halüsinasyon (sanrı)

- » Hiçbir uyarıcı yokken kişinin bir uyarıcı varmış gibi algılamasıdır.
- » Burada algılamayı meydana getirecek hiçbir uyarıcı yoktur ve hayal ürünüdür.
- » Akıl hastalarında ve ateşli hastalık geçirenlerde görülür. Aşırı alkol alındığı durumlarda da görülebilir.

##### Örnekler:

- ✓ Kişinin vücudunda örümceklerin yürüdüğünü söylemesi
- ✓ Ortalık sessiz olmasına karşın, kişinin kulağına sesler geldiğini söylemesi





### İllüzyon ile Halüsinasyon Arasındaki Farklar

#### İllüzyon

- ✓ İllüzyon için mutlaka bir dış uyarıcıya ihtiyaç vardır. Gece uyanınca askıdaki montu hırsız sanmak illüzyondur.
- ✓ İllüzyon normal olan her insanda görülebilir.
- ✓ Fiziksel illüzyonda aynı durum aynı yanılsamayı oluşturur. Çok sıcak havada tüm insanlar asfaltı ıslakmış gibi görür. Psikolojik illüzyonda da genelde korkulardan kaynaklanan yanılgılar söz konusudur. Karanlık bir bahçede yerdeki hortumu yılan sanmak psikolojik illüzyondur.

#### Halüsinasyon

- ✓ Halüsinasyon için bir dış uyarıcıya ihtiyaç yoktur. Küçük sarı adamların etrafta dolaştığını söylemek halüsinasyondur.
- ✓ Halüsinasyon psikolojik ve fizyolojik dengenin bozulduğu durumlarda görülür. Normal insanlarda ancak ateşli bir hastalık geçici olarak sanrıya neden olabilir.
- ✓ Halüsinasyon görenlerin sanrıları birbirinden farklıdır. Biri, olmayan sesleri duyduğunu iddia ederken diğeri, olmayan şeyleri gördüğünü söyleyebilir.

### Algıyı Etkileyen Sosyal ve Çevresel Değişkenler

İhtiyaç ve güdüler algıya yön verir. Para kazanmaya güdülenen bir mimar, gördüğü yeşil araziye gökdelenlerin yükseleceği bir alan olarak algıyarken ressam, o manzaranın güzelliğinden ilham alabilir. Deneyimler ve beklentiler de algıyı etkiler. İnsanlar tarafından sıklıkla aldatılmak insanların güvenilmez olduğu algısına yol açabilir. İçinde yaşadığı toplumun kültürel özellikleri, inançları, değerleri gibi sosyal değişkenler kişinin nesne ve olayları algılama biçimini etkiler. Örneğin baykuş; uğursuz kabul edildiği kültürlerde sevimsiz, bilgeliğin sembolü olarak kabul edildiği kültürlerde ise sevimli olarak algılanır. Kültürden kültüre en çok değişen algılar güzellik, hoşça gitme ve beğenmeyle ilgili algılardır. Bazı Afrika ülkelerinde güzel olarak algılanan süslemelerin başka toplumlarda güzel algılanmaması kültürün algıya etkisine örnektir.

Bütün yaşantılar bir çevrede oluşur. Nesnelere, içinde buldukları çevresel koşullarla birlikte algılanır. Beyaz önlüklü birinin hastanede doktor, okulda öğretmen olarak algılanmasında ortam ve çevre etkilidir. Bireyin belli bir süreliğine içinde bulunduğu ve gelen uyarıcıları alabildiği çevreye algı alanı denir. Odasında ders çalışan öğrenci için algı alanı odasıyla sınırlıdır. Öğrenci camdan dışarıya baktığında algı alanı değişmiş olur. Yine orta düzeyde başarıya sahip bir öğrenci ders çalışmayan öğrencilerin olduğu bir sınıfta çalışkan, çok çalışkan öğrencilerin olduğu bir sınıfta çalışmayan biri olarak algılanabilir.

### GÜDÜLENMEYİ ORTAYA ÇIKARAN VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- ✓ Güdülenme süreci organizmanın bir eksiklik hissetmesi ile başlar. Hissedilen bu eksiklik organizmada rahatsızlık ve gerilime neden olur. Gerilimden kurtulmak ve eksikliği gidermek için güçlü bir istek duyan organizma, amacına uygun davranışta bulunarak rahatlar. Böylece güdülenme süreci tamamlanmış olur. Hissedilen eksiklik ile rahatlama arasında yaşanan bu süreçte güdülenme denir. Örneğin susuzluğun yarattığı rahatsızlık ve gerilimle organizma su içmeye güçlü bir istek duyar. Su içmek için harekete geçer ve suyu içtikten sonra rahatlar.



#### GÜDÜLENME

- ✓ Organizmayı belirli bir amaç için davranışa iten sürecin tümüne denir. Güdülenme davranışa geçmeyi, hedefine ulaşarak rahatlama içerir. Güdülenmiş organizma aktiftir. Belirli bir amacı vardır.

## GÜDÜLENMİŞ DAVRANIŞIN ÖZELLİKLERİ



Güdülenmiş davranış bir hedefe yöneliktir ve organizmaya enerji verir.



Güdülenmiş davranış daha etkindir. Aç olan organizma tok olana göre daha aktif yiyecek arar.



Güdülenmiş davranış daha seçicidir. Susamış bir hayvan önüne koyulan yiyeceğe değil, suya yönelir.



Güdülenmiş davranış daha yorucudur. Derslerinde başarılı olmak isteyen bir öğrenci, başarılı olma hedefi olmayan öğrenciye göre hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha çok yorulur.

- ✓ Güdülenmeyi etkileyen içsel ve dışsal faktörler vardır. İçsel faktörler ilgi, merak, gelişme ve yarışma duygusu, açlık, susuzluk vb. bireyin kendinden kaynaklanan faktörlerdir. Dışsal faktörler ise toplumun ve ailenin beklentileri, arkadaş grubunun eğilimleri, ödül ve ceza, uygulanan öğretim teknikleri gibi çevresel faktörlerdir.
- ✓ Davranışçı yaklaşıma göre güdülenmede dışsal faktörler önemlidir. Güdülenmenin kaynağı pekiştiricilerdir.
- ✓ **Pekiştiric**, bir davranışın tekrarlanma olasılığını artıran uyarıcıdır.
- ✓ **Olumlu pekiştiric**, organizma tarafından istenen ve organizmaya verildiğinde davranışın ortaya çıkma sıklığını artıran uyarıcıdır. Örneğin öğretmen, derse katılan öğrenciyi takdir ederse öğrencinin derse katılma davranışını pekiştirmiş ve öğrenciyi güdülenmiş olur.
- ✓ **Olumsuz pekiştiric**, organizmayı rahatsız eden ve ortadan kaldırıldığı zaman davranışın görülme sıklığını artıran uyarıcıdır. TV izlemesi yasak olan bir çocuk, oyuncaklarını topladığında annesi bu yasağı kaldırırsa çocuğunu oyuncak toplama konusunda güdülenmiş olur.
- ✓ Davranışçı yaklaşımın bakış açısını eleştiren bilişsel yaklaşıma göre güdülenmede içsel faktörler daha önemlidir.
- ✓ Birey inançlarının, değerlerinin, beklentilerinin ve amaçlarının etkisiyle içsel olarak güdülenmişse ödüle ya da cezaya ihtiyaç duymaz. Örneğin içsel güdülenmeye sahip bir öğrenci, öğretmenin takdirini kazanmak için değil derse ilgi duyduğu ve öğrenmek istediği için soru sorar ve derse katılır.



**Güdülenme sürecinde organizmayı davranışa yönlendiren, isteklendiren içten ya da dıştan gelen etkilere güdü denir. Güdülerin bazıları doğuştan gelirken bazıları sonradan öğrenilir.**

### GÜDÜ TÜRLERİ

#### DOĞUŞTAN GELEN GÜDÜLER

- ✓ Doğuştan gelen güdüler öğrenilmemiştir. Ömür boyu etkisi devam eden ve yaşamın ilk yıllarında daha etkili olan bu güdülerdir.
- ✓ Organizmanın yaşamasına hizmet eden ve neslin devamını sağlayan güdülerdir.
- ✓ Tüm canlılarda görülür (evrenseldir).
- ✓ Doğumdan sonraki ilk yıllarda etkilidir.
- ✓ Doğuştan gelen güdüler ikiye ayrılır: fiziksel ve uyarıcı kaynaklı güdüler.
- ✓ Açlık, susuzluk, cinsellik, annelik gibi güdüler fizyolojik kökenli güdülere örnektir. Fizyolojik güdüler toplumsal etkilerden tümüyle bağımsız değildir.
- ✓ Uyarıcı kaynaklı güdülerin fizyolojik bir kökeni yoktur ancak her organizma çevresini merak etme, araştırma, kurcalama ve hareket etme isteği ile doğar. Bu istek sayesinde insan, hayvanlardan farklı olarak çevreyi araştırmakla kalmaz aynı zamanda değiştirmeye de çalışır. Yaşamı anlama çabası olan araştırma ve merak güdüsü ilerleme ve gelişmenin temelidir. İnsanların uzun süre hareketsiz kalmaktan rahatsız olması uyarıcı kaynaklı güdülere örnektir.



## SOSYAL GÜDÜLER

- ✓ Topluma uyumumuzu kolaylaştıran ve sosyalleşme yoluyla öğrenilen davranış kalıplarıdır.
- ✓ Deneyim ve öğrenme sonucunda elde edilir.
- ✓ Toplumdan topluma, bireyden bireye farklılık gösterir.
- ✓ İleriki yaşlarda önem kazanır.
- ✓ Bilme, anlama, tanıma, kendini gerçekleştirme, başarılı olma mevki, statü örnek verilebilir.

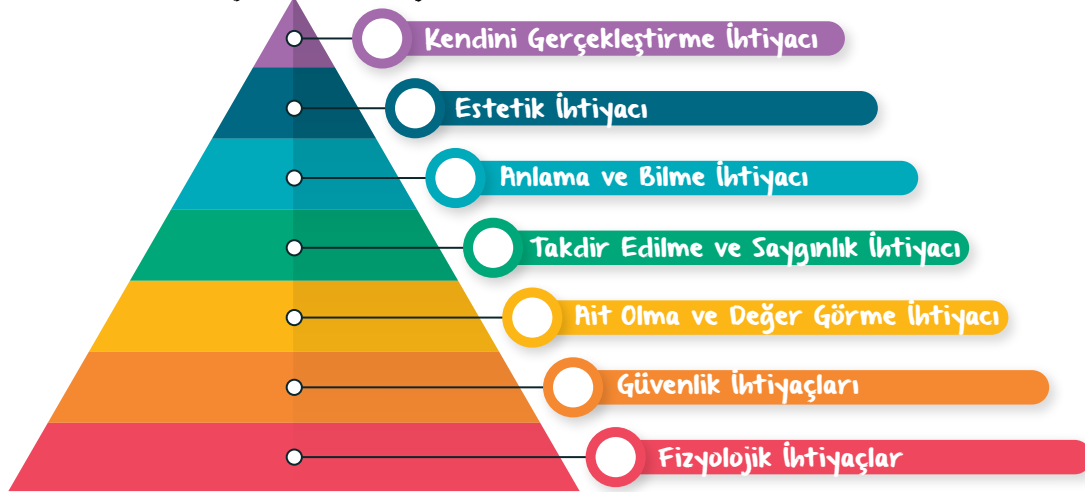


## KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME GEREKSİNİMİ

Abraham Maslow, insan güdülerinin evrensel bir hiyerarşisinin olduğunu ileri sürmüştür.

Maslow'a göre, üstteki bir güdünün doyuma ulaşması için alttaki güdülerin, kısmen de olsa doyurulmuş olması gerekmektedir.

### İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



### Maslow'a göre ihtiyaçlar hiyerarşisi

#### 1. Fizyolojik İhtiyaçlar

İnsanın biyolojik yaşamını sürdürmesi için gerekli olan yiyecek, su, uyku, cinsellik gibi ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlarını belli düzeyde gideremeyen insan bir sonraki basamağa geçemez.

#### 2. Güvenlik İhtiyacı

Fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan insan, sonrasında tehlikelerden korunma ihtiyacı hisseder. Kendine fiziki, ekonomik, sosyal ve siyasal olarak güvenli bir ortam oluşturmaya çalışır.

#### 3. Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı

Kendine belli düzeyde güvenli bir ortam oluşturan insan; diğer insanlarla bir arada yaşama, onları sevmeye ve onlar tarafından sevilme ihtiyacı hisseder. Eş, çocuk ve arkadaşlara sahip olmak ister.



#### 4. Takdir Edilme ve Saygınlık İhtiyacı

Kişisel başarı ve sosyal onay kazanma ihtiyacının öne çıktığı aşamadır. Takdir edilme ve saygınlık ihtiyacı karşılandıkça insanın kendine güveni artar. Kendini yeterli ve değerli hissedен insan, kendini gerçekleştirmeye hazır hâle gelir.

#### 5. Anlama ve Bilme İhtiyacı

İnsan çevresinde olup bitenleri anlamak ve bilmek ister. Araştırma ve merak güdüsü, anlama ve bilme ihtiyacının temelini oluşturur. Felsefi ve bilimsel konulara ilgi bu ihtiyacın bir göstergesidir.

#### 6. Estetik İhtiyacı

Temel ihtiyaçlarını karşılayan birey estetiğe önem vermeye başlar. Sanatı anlamak, doğa ve sanattaki güzellikten zevk almak, kendi yaratıcılığını kullanmak ister. Tiyatro, sergi vb. sanatsal faaliyetlere katılır.



#### 7. Kendini Gerçekleştirme

Birey yukarıdaki altı ihtiyacı giderse bile hâlâ yetenek, bilgi ve becerileriyle kendini tam olarak ortaya koymadığını düşünüyorsa bir eksiklik hisseder. Bu eksikliğin giderilmeye çalışıldığı aşama kendini gerçekleştirme aşamasıdır. Bu aşama bireyin kendi potansiyelini gerçekçi olarak değerlendirmesi, tanıması ve açığa çıkarmasıyla ilgilidir. Maslow'a göre bu ihtiyacı tam anlamıyla doyumak çok zordur.

Maslow'a göre kendini gerçekleştiren insan belirsizliğe karşı dayanıklıdır. Hem kendini hem de başkalarını olduğu gibi kabul eder. Ulus, ırk, aile gibi sınırlamalara bağlı kalmadan tüm insanlara saygı duyar, onlardan bir şeyler öğrenmeye çalışır. Kendi sorunlarından çok bütün insanlıkla ilgili sorunlara yönelir. Örneğin bilim insanları, kendini gerçekleştiren kişiler olarak görülebilir.

### KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ





# DUYGU VE DUYGU TÜRLERİ

» Duygu; bir olay, kişi ya da nesnenin insanın iç dünyasında ve bedeninde uyandırdığı izlenim ve tepkilerdir. Bu tepki ve izlenimleri dille ifade etmenin yüzlerce şekli vardır ancak bunların büyük bir bölümü psikoloji biliminin konusu içine girmez. Psikoloji biliminde sadece gözlenebilen ve ölçülebilen duygular ele alınır. Örneğin merhamet gibi duygular doğrudan ya da dolaylı olarak gözlenemediği ve ölçülemediği için psikoloji bilimi bu duygular üzerinde çalışamaz. Psikoloji biliminin ele aldığı temel duygulardan bazıları haz, korku, kaygı, merak, öfke ve saldırganlıktır.

» Duygular insanda ses tonu gibi doğrudan ya da kalp çarpıntısı, kan şekerinin düşmesi gibi dolaylı yoldan gözlenebilen birtakım fizyolojik tepkilere neden olur. Duygulara eşlik eden bu fizyolojik tepkiler organizmada bir uyarılmışlık hâlini ortaya çıkarır. Uyarılmışlık hâli, gelen uyarıcıları fark etme düzeyidir. Duyguların şiddeti uyarılmışlık düzeyini etkiler.

» Herhangi bir tehdit ya da stres durumunda organizma savunmaya geçer ve şiddetli fizyolojik tepkiler verir. Duygulara eşlik eden bu şiddetli fizyolojik tepkiler bireyde yüksek düzey bir uyarılmışlık hâlini ortaya çıkarır. Örneğin aşırı sınav kaygısı öğrencinin uyarılmışlık düzeyini yükseltir. Organizma böyle bir durumda fizyolojik tepkilerin şiddetini azaltarak dengesini korumaya çalışır. Aşırı kaygı durumunda otonom sinir sisteminin parçası olan sempatik sistem, kalp atışının artmasına ve hızlı nefes almaya neden olurken parasempatik sistem bu tepkileri yavaşlatır. Böylece iç denge sağlanmış olur.

» Aile ve toplumsal çevrenin etkisiyle sosyalleşerek hangi durumda nasıl davranması gerektiğini öğrenen birey, duygularını kontrol etmeyi zaman içinde çeşitli deneyimlerin yardımıyla öğrenir. Ortamdan uzaklaşmak, derin nefes almak, çok sevdiği biriyle konuşmak, egzersiz yapmak, müzik dinlemek, yürüyüş yapmak gibi kişiye özel yöntemler olumsuz duyguların kontrolüne yardımcı olur.

» Duygu çok yoğun yaşandığında duygunun neden olduğu davranışı değiştirmek zor olur. Örneğin uçağa binmekten korkan birine aslında uçağın en güvenilir araç olduğunu söylemek onun bu korkusunu geçirmez. Korku duygusu bu kadar yoğunken insan, mantığıyla hareket edip duygusunu kontrol altına alamaz.

» Ruhsal ve bedensel rahatsızlıkların birçok nedeni vardır. Bu nedenlerden biri de kontrol edilemeyen yoğun duygulardır. Örneğin kontrol edilemeyen üzüntü duygusu şiddetli depresyona, korku duygusu panik atağa neden olabilir. Yoğun duygular bazen kronik baş ağrısı, mide ve bağırsak sorunları gibi fizyolojik rahatsızlıkları da tetikler.

» Kendi duygularını tanıyan, anlamlandıran, irdeleyen ve kabullenen insan duygularını istenilen yönde değiştirip kontrol edebilir ancak duyguların aynı zamanda işlevsel olduğu da unutulmamalıdır. Örneğin üzerine doğru gelen bir arabadan korkması insanın kaçma tepkisi vermesine neden olur. Yani korku duygusu, insanı tehlikelerden koruma ve insanın hayatta kalmasını sağlama işlevine de sahiptir. Duygu kontrolü, duyguların bastırılması ya da saklanması anlamına gelmez.

» Kısaca duygu kontrolü duyguların doğru zamanda, doğru kişiye, doğru biçimde, doğru gerekçeyle ve doğru düzeyde gösterilmesi olarak özetlenebilir.



## BİLİNÇ VE BİLİNÇLİLİK TÜRLERİ

### BİLİNÇ

Bireyin kendi iç dünyasının ve çevresinde olup bitenlerin farkında olmasıdır.

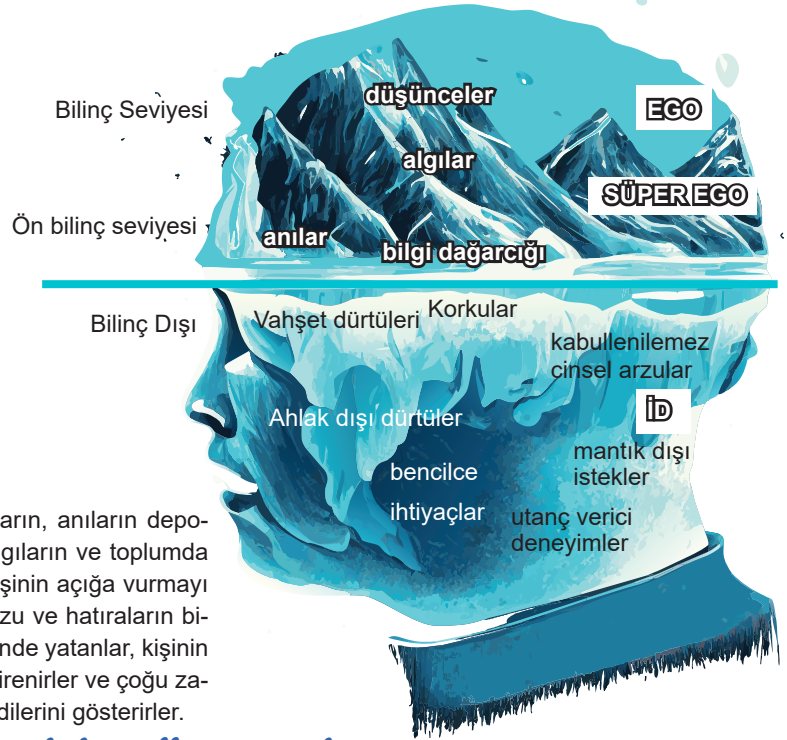
### BİLİNÇ ÖNCESİ

Bilince en yakın olan, birazcık zorlama ve çağrışımla bilince çıkarabileceğimiz yaşantıların yer aldığı bölgedir.  
“Dilimin ucunda ama bir türlü aklıma gelmiyor.” dediğimiz şeyler örnek gösterilebilir.

### BİLİNÇALTI (DIŞI)

Farkında olmadığımız, bilince çıkaramadığımız, yalnızca bazı özel tekniklerle (serbest çağrışım, hipnoz, rüya analizi gibi.) bilince çıkarabildiğimiz yaşantıların bulunduğu kısmıdır.

**Freud bilinci bir buz dağına benzetir. Buzdağının en altında yer alan ve en yüksek kısmı oluşturan yer bilinçaltıdır. Burada utanç verici yaşantılar, korkular, vahşetler, mantık dışı istekler, hoş karşılanmayan cinsel arzular, bencilce arzular yer alır.**



**Bilinçaltı;** farkında olmadığımız isteklerin, yaşantıların, anıların depolandığı kısımdır. Bu bölge unutulmuş uyarıların, algıların ve toplumda geçerli genel değer yargılarına ters düştüğü için kişinin açığa vurmayı göze alamayıp bastırdığı, bilincinin dışına attığı arzu ve hatıraların biriktirdiği bir “depo” işlevi görür. Bilinçaltının derinliklerinde yatanlar, kişinin onlara duyduğu istek ölçüsünde bilince çıkmakta direnirler ve çoğu zaman rüyalarda, dil sürçmelerinde, nevrozlarda kendilerini gösterirler.

### BİLİNÇLİLİK DÜZEYLERİ

#### 1. Dikkatlilik Hâli

Edilgen  
Etkin

#### 2. Uyanıklılık

Dikkatli  
Gevşek

#### 3. Uyku ve Rüyalar

#### 4. Yapay Bilinç Durumları

Hipnoz  
Meditasyon  
Madde Bağımlılığı

### 1. Dikkatlilik Hâli

**Dikkat:** Organizmanın bir uyarıcı üzerine yoğunlaşmasıdır. Aktif dikkat ve pasif dikkat olmak üzere ikiye ayrılır.

**a. Aktif dikkat:** Fiziksel ve psikolojik bir çabayla gerçekleştirilen dikkattir.

**b. Pasif dikkat:** Sürekli tekrarlanan, aniden ortaya çıkan, hareket eden bir uyarıcının, şiddetli bir patlamanın sebep olduğu dikkat gibi doğrudan dış uyarıların etkisi ile oluşur. Bu gibi durumlarda kişi istemsiz olarak uyarana dikkat eder. Kişi kendisine yönelen uyarana dikkat etmek için herhangi bir çaba harcamaz.





### 2. Uyanıklılık

Uyanıklılık iki farklı şekilde görülür. Bunlar dikkatli uyanıklık ve gevşek uyanıklıktır.

**Dikkatli Uyanıklık:** Bu durum dikkatin odaklandığı, tetikte olma durumudur.

**Gevşek Uyanıklılık:** Bu evrede kişi uyanıktır, çevresinde olup bitenlerin farkındadır fakat tetikte olma durumunda değildir. Örneğin, araba kullanırken dikkatli uyanıklılık, arabanın arka koltuğunda giderken ise gevşek uyanıklık durumundayızdır.

### 3. Uyku ve Rüyalar

Uyku; dış uyarıcılara karşı tepkinin, etkinliklerin azaldığı, bilincin zayıfladığı dinlenme durumudur. Uyku iki farklı bölümden oluşur.

REM dönemi, hafif uyku dönemidir; rüyalar daha çok bu dönemde görülür. Göz hareketleri görülür, solunum kalp atımı bu dönemde hızlanır.

NON-REM dönemi, derin uyku dönemidir; rüyalar daha az görülür ve hatırlanmaz. Göz hareketleri görülmez, kalp atımı ve nefes alım sayısı azalır.



Uyku bir bilinç düzeyidir. Uyanıklığın geçici olarak kesintiye uğradığı uyku sırasında ses, koku ve dokunma gibi uyarıcılara duyarlılık azalır ancak bu uyarıcılar tamamen ortadan kalkmaz. İnsan ömrünün üçte biri uykuda geçer.

Uyku bütün organizmanın ve özellikle sinir sisteminin dinlenmeye geçmesini sağlar çünkü iyice dinlenemeyen sinir sistemi görevini yapamaz. Büyüme hormonu uyku sırasında salgılanır. Uyku ile rüya fizyolojik bir olay ve ihtiyaçtır. Uyku ihtiyacının karşılanmaması bilişsel ve motor becerilerin performansında düşüş, dikkat ve konsantrasyon eksikliği gibi sorunlara yol açabilir.

Rüya; uykuda görülen hayaller, olaylar dizisine denir. Rüyalar üzerinde ses, ışık, gürültü, korku vb. fiziksel etkiler ve günlük yaşantılar, bilinçaltı etkilidir.

### UYKU VE RÜYALARIN İŞLEVLERİ

Uyku sırasında vücut dinlenir, kasların işleyişi yavaşlar, dış uyarıcılar reddedilir. Kan basıncı, vücut ısısı düşer.

Normal uyku süresi 6-8 saattir. Bu süre yorgunluk, beslenme ve havanın durumuna göre değişir.

Rüyalar ve uykular insanların endişe, kaygı, korku, gerginlik gibi psikolojik açılardan rahatlamasına ve dengelenmesine yardımcı olur.

Uyku sırasında daha önce algılanan, öğrenilen, düşünülen şeylerin seçilir, ayıklanır, gruplandırılır, depolanır. Zihinsel düzen kurulur.

Unutma olayı uyku sırasında azalır.

## 4. Yapay Bilinç Durumları

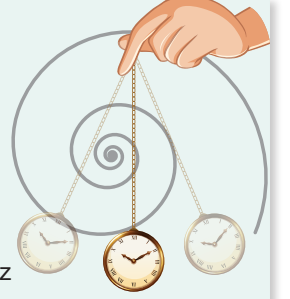
### Hipnoz



Telkin aracılığıyla ortaya çıkan yapay bir uyku hâlidir. Telkin; tartışma, zorlama ve inandırma gibi çabalar söz konusu olmadan bir kişiye belirli bilgileri sözle benimsetmedir. Hipnotik uyku, tam bir uyku hâli değildir. Bilinç uyuşmuştur ama duygular varlıklarını korur. Hipnotize olmuş kişi yürüebilir, ayağa kalkabilir ve normal bir kişi için son derece yorucu olabilecek duruşları yerine getirebilir. Her birey, telkine aynı biçimde yanıt vermez. Bazı bireyler telkine daha yatkındır. Günümüzde ilaç vererek uyuşturmanın sakıncalı olduğu durumlarda, hipnoz etkisiyle tıbbi müdahâleler yapılabilmektedir.



Kişi, hipnozu yapanın isteği üzerine geçmişine dönebilir. Bilinçliyen hatırlamadıklarını hatırlayabilir. Bu özellikleri nedeniyle hipnoz, psikiyatride bir inceleme tekniği olarak kullanılmaktadır. Bu tekniği psikiyatrlar, kişinin bilinçaltına ittiği arzu ve istekleri, normalde hatırlamadığı anıları, korku ve kaygılara neden olan olayları ortaya çıkarmada kullanır.



### Meditasyon



**Beden işlevlerini ruhsal olarak denetlemeyi amaçlayan bir kontrol yöntemidir.** Meditasyonla kişi, bedeni üzerinde ruhsal denetim sağlayarak gerginlik ve kaygıdan kurtulmaya çalışır. Bu teknikle kas gerginliği, solunum gibi bedensel işlemler denetim altına alınabilir.



Meditasyon derin bir düşünme hâlidir ve temelinde belli inanç sistemleri vardır. Bu sistemler bilimin konusu değildir. Bilimi ilgilendirebilecek olan, meditasyonun bilinç hâlini nasıl değiştirdiğidir. Genelde tüm meditasyon tekniklerinde kendilik kontrolü, bedensel duruş ve solunum kontrolünü içeren alıştırmalar yapılarak sağlanır.



Dikkat alanı; bir sembole bakılarak, bir sembol göz önüne getirilerek veya bir sözcük (anamlı veya anlamsız) tekrarlanarak daraltılır. Böylece duysal uyarım olabildiğince azaltılır, kişi kendi iç dünyasına odaklanır, dış dünyayı hemen hemen hiç fark etmediği bir bilinç hâline girer. Böyle bir “sükûnet ve mutluluk”, daralmış dikkat ve dış uyarılara tepkisizlik “trans hâli” olarak tanımlanır.



Meditasyon “kendini daha iyi hissetmek”, gevşemek ve stresten kurtulmak amacıyla Batı toplumlarında da kullanılmaya başlanmıştır.

### Madde Bağımlılığı



**Madde bağımlılığı: Alkol, uyuşturucu, yatıştırıcı ve uyarıcı gibi bilinç, biliş ve duyguları etkileyen maddelere karşı tutsaklığı dile getirmektedir.**



Bu maddelerin oluşturduğu bilinç durumlarının hoşta gider olması bireyleri bağımlı kılmaktadır. Bağımlı kişilerde bir süre sonra zekânın gerilediği ve algı, bellek, soyutlama, düşünme, öğrenme yeteneklerinde düşüş görüldüğü saptanmıştır. Önemli olan maddeler değil, onları kullanmak için gelişen dürtüdür. Bu nedenle, her çeşit maddeye karşı bağımlılığı, tek bir hastalığın türleri olarak ele almak gerekir.



Madde bağımlılığının tedavisinde öncelikle hasta, aldığı maddenin öldürücü etkilerinden kurtarılır. Daha sonra ortaya çıkan yoksunluk belirtilerini yok edecek tedaviler uygulanır. Yoksunluk tedavilerinde yatıştırıcı ilaçlarla psikososyal tedavi yöntemlerinden yararlanılarak hastanın gelecekteki yaşamını planlaması ve yeniden yapılandırması sağlanır.



Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşmenin gerçekleşmesi ciddi bir çaba ve zaman gerektirir. Bu yüzden en iyi korunma yolu bu maddeleri hiç denememektir.





## SOSYOLOJİ VE SOSYAL PSİKOLOJİ

**Sosyoloji** toplumu incelerken psikoloji bireyi ve bireyin davranışlarını inceler ancak toplum bireyden, birey de toplumdaki bağımsız düşünülemez. Sosyoloji ve psikolojinin bu etkileşiminden ortaya çıkan sosyal psikoloji bireyin, grup ve toplum içindeki davranışlarını ele alır.

**Sosyal psikoloji**, sosyal olgulardan hareket eder ancak bu olguları açıklamaz. Sadece bu olguların birey üzerindeki etkilerini anlamaya çalışır. Olguları açıklamak sosyolojinin işidir. Örneğin göç sosyal bir olgudur. Bir ailenin köyden kente belli bir tarihte göç etmesi ise sosyal bir olaydır. Sosyoloji göç olayından yola çıkarak genellemelere ulaşır ve göç olgusunu açıklar. Sosyal psikoloji ise göç olgusu ve olayından hareketle göçün bireyin davranışlarına etkilerini anlamaya ve açıklamaya çalışır.



**Sosyal psikoloji:** Bireyin gurup ve toplum içindeki davranışlarını tutumlarını inceleyen psikoloji dalıdır.

### Konusu

- Sosyal etki ve uyuma davranışı
- Tutum ve ön yargılar
- Grup ve liderlik
- Kişilik ve sosyalleşme
- İletişim ve etkileşim

**Sosyal Psikoloji Örneği:** Bir tiyatro oyununu sıkıcı bulmamıza rağmen iki arkadaşımız çok beğendiyse biz de o yönde fikir açıklayabiliriz.

## SOSYAL BİLİŞ VE SOSYAL ETKİ TÜRLERİ

**Sosyal biliş;** bireyin diğer insanlar, gruplar ve toplumlar hakkındaki bilgileri seçme, yorumlama, analiz etme, hatırlama ve kullanma sürecidir. Sosyal şema, yüklemeler, tutum ve ön yargılar sosyal biliş türlerine örnektir.

### A- Sosyal Şemalar

İnsanların içinde yaşadıkları karmaşık sosyal dünyayı anlamak ve kontrol etmek için kullandıkları kalıplar ve izlenimlerdir. İnsan zihni çeşitli sosyal şemalarla doludur.

- **Benlik Şemaları:** Ben nasıl bir insanım?
- **Kişi Şemaları:** O nasıl bir insan?
- **Rol Şemaları:** Bir doktor nasıl davranır?
- **Olay, Durum Şemaları:** Bir iş görüşmesi nasıl olur?
- **Sosyal Grup Şemaları:** İtalyanlar nasıl insanlardır?

### B- Yükleme

**İnsanların davranışlarının nedenlerini anlama sürecidir. İkiye ayrılır.**

- **İçsel yükleme:** Davranışı gerçekleştiren kişinin içsel özelliklerine veya eğilimlerine dayalı olarak yapılan davranış açıklamalarıdır.
- **Dışsal yükleme:** Dışsal koşullar ve durumlara dayalı davranış açıklamalarıdır. Genelde insanlar kendi davranışlarına ilişkin yüklemeleri sonuca bakarak yapar. Başarılar "içsel nedenlere" başarısızlıkla "dışsal nedenlere" yüklenir.

### UYARI

İnsanların davranışlarını içsel nedenlere bağlama, temel yükleme hatalarına neden olur. Karşınızdaki insanların davranışlarını buldukları koşullara değil kişiliklerine bağlarsanız istenmeyen davranışlarını değiştirmesi için kişiye şans vermemiş olursunuz. Empati kurmak bu olumsuz etkiyi ortadan kaldırabilir. Örneğin kendinizi gün boyu yoğun trafikte araç kullanan otobüs şoförünün yerine koyarsanız onun davranışlarını daha farklı değerlendirebilirsiniz. Var olan olumsuzlukları şoförün kişiliğine bağlamak yerine "İşiniz çok zor, sabrınız için teşekkür ederiz." demeniz şoförün işini sabırla ve nezaketle yapmasına yardımcı olabilir.

## TUTUM



Tutum; nesnelere, kişilere ya da olgulara yönelik genel, yerleşmiş kanı ve değerlendirmelerdir.

### TUTUMLARIN ÖZELLİKLERİ

- ✓ Tutumlar sonradan kazanılır, doğuştan edinilmez.
- ✓ Tutumlar kolay değişmez, bir süre devam eder.
- ✓ Tutumlar, bireyin tarafsızlığını etkiler ve engeller.
- ✓ Her tutumun bir gücü, bir şiddeti vardır. Bu duygusal, bilişsel ve davranışsal öğelerin toplamıdır.
- ✓ Kimi tutumlar diğerlerini yönlendirirler.
- ✓ Tutumların öğeleri arasında genellikle tutarlılık vardır.



Tutum bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç öğeden oluşur. Örneğin bir yazarla ilgili kitaplarının beğenildiği ve satıldığı bilgisine sahip olmak bilişsel öğedir. Yazarın katıldığı bir programı izleyip yazarı sevmek duygusal öğedir. Yazarın kitaplarından satın almak ise davranışsal öğedir.



Tutumlar değiştirilebilir. Tutum değiştirmede en etkili yöntem iknadır. İkna bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirmeye yönelik her türlü etkili iletişimi kapsar. Mesajı verenin uzman, sevilen, güvenilir vb. niteliklere sahip olması ikna olmayı etkiler. Görsel mesaj, yazılı mesajdan daha etkilidir. Mesajın yüz yüze iletilmesi, içeriğinin mesajı alan kişinin tutumuna ters düşüp düşmemesi de ikna olmayı etkiler. Mesajı dinleyenin özellikleri, kişinin tutumlarına bağlılığı, kendine güveni, zekâsı, kişiliği de ikna olmada etkilidir. Tutum değiştirme ile ikna birbiriyle bağlantılıdır çünkü tutum değiştirmede bazı ikna edici iletişim teknikleri kullanılır. Bugün tutum değiştirmede kullanılan en etkili iletişim tekniklerinden biri reklamdır. Bilgilendirici, eğlendirici, gerçekçi, duygulara hitap eden vb. reklamlar tüketicinin reklamı sevmesini ve o ürünü ya da hizmeti satın almasını sağlayabilir.

### ÖN YARGI

- ✓ Herhangi bir konuda, yeterli ve gerekli bilgi edinmeden ya da inceleme yapmadan, yetersiz kanıtlara dayanarak varılan yargıdır. Ön yargı da bir tutumdur ama haklılığı kanıtlanmamıştır. Genelde bir olumsuzluğu ifade eder ve ön yargıda tutumun duygusal ögesi ağır basar. **Ön yargı, sabittir ve mantıklı tartışmaya açık değildir.** Tutum ve ön yargıların kaynağı; bireyin kendi deneyimleri, çocuklukta öğrenilenler ve grup değerleridir. Bir konu hakkında bilgilerimiz ne kadar az ise ön yargılarımız o kadar fazla olur. Ön yargılar kalıplaşmış yargılardır. Akıl ve mantığa uymazlar.
- ✓ **Ön yargı;** bir kimse, konu ya da durumla ilgili önceden edinilmiş olumlu veya olumsuz **peşin hükümdür.** Ön yargılar çoğunlukla din, cinsiyet ve milliyet gibi sosyal gruplara yönelik olarak gelişir. Küçük yaşlarda oluşmaya başlayan ön yargılar, daha sonra çeşitli sosyal grupların ve kitle iletişim araçlarının etkisi ile pekişebilir. "Yüksek puanla öğrenci kabul eden üniversitelerden mezun olanlar iş hayatında başarılı olur. Düşük puanlı üniversitelerden mezun olanlar başarılı olamaz." ön yargısına sahip bir işveren, iş başvurusu yapanların gerçek donanımlarını göz ardı edip yanlış bir karar verebilir.

### SOSYAL ETKİ

- ✓ İnsan, grup veya toplumun bireyin davranışlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesi ya da değiştirmesidir.
- ✓ Sosyal etkinin türü bireyin sosyal etkiyi algılama şekline göre değişir. Birey sosyal etkiyi bilgi sağlayıcı olarak algırsa bilgisel sosyal etki, zorlayıcı olarak algırsa kuralsal sosyal etki olur. Birey sosyal bir etkiye, uyma ya da uymama davranışı ile karşılık verir. Sosyal etkiye uyma davranışı genellikle benimseme ya da itaat şeklinde gerçekleşir.
- ✓ Birey, herhangi bir sosyal etkiyi doğru bilgi olarak algırsa bilginin doğru olduğunu düşündüğü için benimser ve bu etkiye uyar. Örneğin iş saatleri içinde sosyal medya kullanımının yasaklandığı bir iş yerinde bazı çalışanlar bu kuralın doğru ve mantıklı olduğunu düşünür. Bunun sonucunda kuralı benimseyerek kurala uyar.
- ✓ Zorlayıcı olarak algılanan kuralsal sosyal etkide, birey ödüllendirilmek ya da cezalandırılmamak için etkiye uyma davranışı gösterir. Sosyal medya yaşının olduğu iş yerinde bazı çalışanlar bu yaşının mantıksız ve gereksiz olduğunu düşünür. Buna rağmen uyarı almamak ya da patronun takdirini kazanmak için sosyal etkiye itaat eder ve bu kurala uyar.