

2

PSİKOLOJİ DERSİ

**PSİKOLOJİ BİLİMİNİ
TANIYALIM**



PSİKOLOJİNİN KELİME ANLAMI

PSYCHE

(Ruh, Nefes, Zihin)

LOGOS

(Bilgi, bilim)

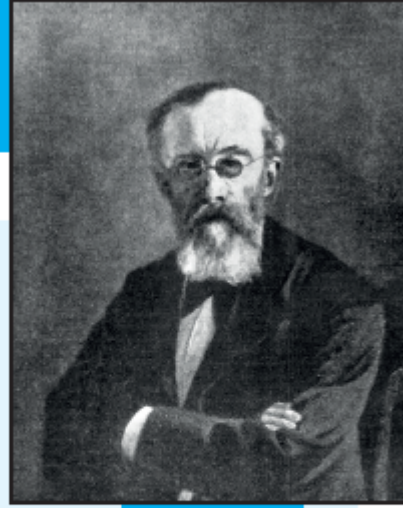
RUH BİLGİSİ

Ruh Bilimi

PSİKOLOJİNİN BİLİM HÂLİNE GELME SÜRECİ

Psikoloji her bilim gibi ilk olarak felsefenin içinde yer almıştır. 1879 yılına kadar felsefenin bir dalı olarak görülmüştür. Ancak psikolojinin deney ve gözlem yöntemlerini kullanması, laboratuvarların kurulması, psikolojinin bağımsız bir bilim olma sürecini hızlandırmıştır. W. Wundt 1879 yılında ilk psikoloji laboratuvarını kurarak en büyük adımı atmıştır. O yüzden psikolojinin kurucusu sayılır.

Wilhelm Wundt



PSİKOLOJİ NEDİR?



Psikoloji; “insan ve hayvanların gözlenebilen ya da ölçülebilen davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen pozitif bir bilidir.

PSİKOLOJİNİN KONUSU

- Psikoloji, insanı her yönüyle ele alıp inceleyen bir bilimdir.
- İnsanın iç dünyası, sosyal yaşamı, fiziksel çevresi ve biyolojik gelişimi psikolojinin konusu içine girer.
- Algı, zekâ, kişilik, duygu, bellek, öğrenme, güdülenme, stres, tutum ve ön yargılar. Dijital çağa uyum sağlama, medyanın insan davranışlarına etkisi, iş verimini artırma, tüketici davranışları, doğal afetler, şiddet ve terör gibi olayların ruh sağlığına etkisi psikolojinin ilgilendiği konulardır. Her geçen gün bu konulara yenileri eklenmektedir.

PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI

- 1 BETİMLEME**
(İnsan davranışlarını tanımlama)
- 2 AÇIKLAMA**
(İnsan davranışlarını anlama ve açıklama)
- 3 TAHMİN**
(İnsan davranışlarını önceden kestirebilme)
- 4 KONTROL**
(İnsan davranışlarını etkileme ve denetim altına alma)

PSİKOLOJİNİN ÖLÇÜTLERİ

Gözlenebilirlik: Psikolojide incelenen bir durum ya da davranış, doğrudan ya da dolaylı olarak gözlemlenebilir olmalıdır. **Örneğin:** Bir kişinin öfkeli olduğunda sesini yükseltmesi, mimiklerinin değişmesi gibi davranışlar gözlemlenebilir olduğundan psikolojik olarak incelenebilir. Ancak "ruh, kin gütmek ve kıskançlık gibi gözlenemeyen kavramlar psikolojinin konusu değildir.

Ölçülebilirlik: Bazı psikolojik özellikler doğrudan gözlemlenemese de uygun test ve ölçeklerle sayısal olarak ölçülebilir olmalıdır. **Örneğin:** Zekâ doğrudan gözlemlenemez; ancak IQ testleriyle ölçülebilir.

PSİKOLOJİDEKİ YAKLAŞIMLAR



Wilhelm Wundt

Yapısalcılık

Psikolojinin konusu
Bilinç ve bilincin öğeleri olmalıdır.
Yöntem
İçe bakış

1



J. Dewey

İşlevselcilik

Psikolojinin konusu
Zihnin işlevleri olmalıdır.
Yöntem
Deney ve gözlem

2

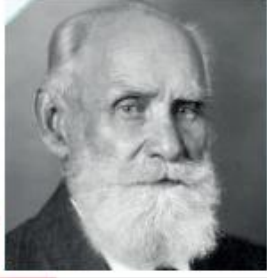


A. Maslow

Hümanistik (İnsancıl) Yaklaşım

Psikolojinin konusu
İnsan olmalıdır.
Yöntem
İçe bakış

7

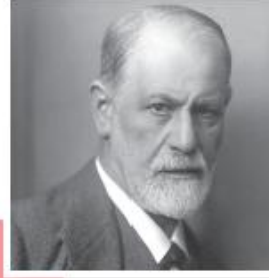


İ. Pavlov

Davranışçılık

Psikolojinin konusu
Gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlar olmalıdır.
Yöntem
Deney ve gözlem

3

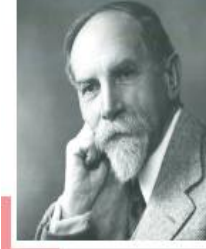


S. Freud

Psikodinamik Yaklaşım

Psikolojinin konusu
Bilinçaltı olmalıdır.
Yöntem
Hipnoz ve serbest çağrışım

4



Adolf Meyer

Nörobiyolojik Yaklaşım

Psikolojinin konusu
Beyin ve sinir sistemi olmalıdır.
Yöntem
DeneySEL yöntemler

8



J. Piaget

Bilişsel Yaklaşım

Psikolojinin konusu
Bilişsel süreçler ve yaşa bağlı davranış değişiklikleri olmalıdır.
Yöntem
Deney ve gözlem

5



K. Levin

Bütüncül (Gestalt) Yaklaşım

Psikolojinin konusu
Bütünsel bakış açısı olmalıdır.
Yöntem
Bütünsellik

6

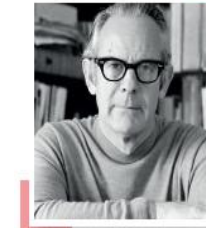


Lev Vygotsky

Sosyokültürel Yaklaşım

Psikolojinin konusu
Sosyal ve kültürel çevre olmalıdır.
Yöntem
İçe bakış

9



Rollo May

Varoluşçu Yaklaşım

Psikolojinin konusu
Birey, bireyin yaşantıları ve seçimleri olmalıdır.
Yöntem
İçe bakış

10

PSİKOLOJİNİN YÖNTEM ve TEKNİKLERİ

DOĞAL GÖZLEM: Araştırmacının olaylara müdahale etmeden davranışları doğal ortamında incelemesidir. Gözlemde gözleyici, duruma ya da olaya herhangi bir müdahalede bulunmaz, var olanı saptamakla yetinir Örnek: parkta oynayan çocukları gözlemek

SİSTEMATİK GÖZLEM: Araştırma koşullarının denetim altına alınarak davranışların laboratuvar ortamında incelendiği gözlemdir. Neyin, kimin, nerede, nasıl gözleneceği önceden belirlenir. Koşullar, araştırmacı tarafından belirlendiği için tekrarlanabilir, ayrıntılı gözlem yapılabilir fakat katılımcıların izlendiklerini bilmeleri doğal davranmalarını engelleyebilir.

ANKET: Belirli bir konu ya da olay hakkında bireylerin görüş ve düşüncelerini almak için hazırlanmış sorulardan oluşan araştırma tekniğidir. Bir anketin geçerliliği; soruların kısa, açık, amaca uygun hazırlanmış olmasına ve anketin uygulanacağı kişilerin, fikri merak edilen kitlenin tamamını temsil edecek özellikte seçilmiş olmasına bağlıdır. Örneğin Türkiye’de lise gençliğinin sorunlarını araştıran bir anket; Türkiye’deki tüm lise öğrencilerini temsil edecek özelliklere sahip, her bölgeden farklı okul türlerinde okuyan yeterli sayıda öğrenci grubuna uygulanmalıdır.

GÖRÜŞME (MÜLAKAT): Bireyle yüz yüze yapılan konuşma ve görüşmedir. Görüşme bilgi edinmek amacı ile yapıldığı gibi, ruhsal bozuklukların tedavisi için de kullanılır.

VAKA-OLAY İNCELEMESİ: Bireyin davranışlarını açıklamak için geçmiş yaşamındaki önemli olayların derinlemesine incelenmesine dayanan bir veri toplama yöntemidir. Kişinin öz geçmişi, soy bilgisi, geçirmiş olduğu hastalıklar, yaşadığı önemli olaylar ile aile, arkadaş, iş ve okul ortamı hakkında detaylı bilgi toplanır. Amaç, bireyin bugünkü davranışlarının geçmiş yaşantısı ile bağlantılarını tespit ederek davranışlarını açıklamaktır. Vaka incelemesi, bir kişinin tüm yönleri ile derinlemesine incelenmesi açısından avantajlıdır fakat derinlemesine inceleme uzun zaman alır ve elde edilen sonuçlar bireysel olduğu için genelleme yapılamaz.

KORELASYON (İLİŞKİSEL) YÖNTEMİ



Korelasyon iki özellik veya değişken arasındaki ilişkidir. Korelasyon yönteminde iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkinin gücü belirlenmektedir. İki değişken arasındaki ilişkinin yönü ve derecesi belirlenir.



Korelasyon yönteminin kullanıldığı çalışmalarda korelasyon katsayısı, ilişkinin hem yönünü hem büyüklüğünü ortaya koyar. Bu nedenle, korelasyon katsayısı +1.00 ile -1.00 arasında değişen bir matematiksel değerle ifade edilir.



Korelasyon neden- sonuç ilişkisi göstermez. Korelasyonda değişkenlerden hangisinin “neden” hangisinin “sonuç” olduğu belirsizdir. Örneğin; obezite kaygının nedeni olabilir, kaygı da obezitenin nedeni olabilir yani ikisi arasında çift yönlü bir nedensellik ilişkisi olabilir.

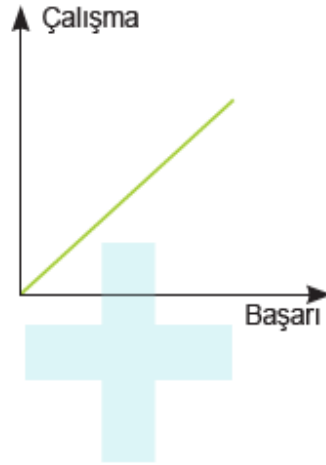
Deneyde “neden” durumundaki değişken her zaman önce gelir, sonra “sonuç” gelir. Örneğin, tekrarın hatırlama üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir deneyde neden durumundaki “tekrar” önce gelir sonra sonuç durumundaki “hatırlama” gelir.

Korelasyonda değişkenler araştırmacı tarafından kontrol edilemez; kendiliğinden değişmekte olan değişkenler arasındaki ilişki incelenir. Örneğin, cinsiyetin sözel becerilere etkisini belirlemek için “cinsiyet” araştırmacı tarafından istediği miktarda ve istediği zaman değiştirilemez. Bu konuda korelasyon çalışması yapılabilir. Deneyde değişkenler araştırmacı tarafından kontrol edilir. Nedensellik ilişkisinde sonuç, yalnızca nedenden kaynaklanmalıdır. Yani sonucun nedeni, bir başka olay olmamalı, karıştırıcı değişkenler kontrol edilebilmelidir. Deneysel yöntem bu şartların tümünü karşılar. Ancak korelasyon yöntemi bu şartların tümünü karşılayamaz.

KORELASYON ÇEŞİTLERİ

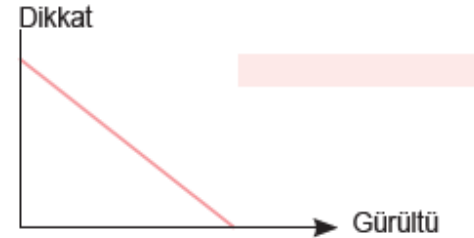
A POZİTİF KORELASYON

Değişkenlerin aynı anda artıp yada azalmasıdır. (Değişkenler arasında doğru orantı vardır.) (+1.00 ile 0.00 arasında bir değer alır) Örnek: Ne kadar çok çalışırsan o kadar çok başarılı olursun.



B NEGATİF KORELASYON

Değişkenlerden biri artarken diğerinin azalmasıdır. (Değişkenler arasında ters orantı vardır.) (0.00 ile -1.00 arasında bir değer alır.) Örnek: Gürültü seviyesi arttıkça dikkat seviyesi azalır.



C NÖTR KORELASYON

Değişkenler arasında hiçbir korelasyon olmadığı durumları ifade eder. Örnek: Öğretmen olmak ile gözlüklü olmak arasında bir ilişki yoktur.



3 DENEYSEL YÖNTEM

DeneySEL yöntem, araştırmacının kontrol ettiği değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini tespit etmeye çalıştığı bir yöntemdir. DeneySEL yöntemde iki değişken ve iki grup vardır.

GRUPLAR

A) KONTROL GRUBU

Durumu değiştirilmeyen grup (Deney grubundaki farklılıkları saptamak amacıyla kullanılan denek grubudur.)

B) DENEY GRUBU

Durumu değiştirilen grup (Araştırılmak istenen, konunun araştırıldığı gruptur.) Deney grubu bağımsız değişkenin uygulandığı gruptur.

DEĞİŞKENLER

Durumdan duruma değişme gösteren nesne ya da olaydır.

1) BAĞIMSIZ DEĞİŞKEN

Bağımsız değişken neden-sonuç ilişkisi içinde "neden" konumunda yer alan değişkendir. Deneyde etkisi araştırılan değişkendir.

2) BAĞIMLI DEĞİŞKEN

Bağımlı değişken neden-sonuç ilişkisi içinde «sonuç» konumunda yer alan değişkendir. Bağımsız değişkene göre ortaya çıkan sonuçtur.

Gürültünün öğrenme üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla birbirine denk iki grup oluşturulur. Birinci gruba gürültülü bir ortamda ders anlatılır. İkinci gruba ise yine aynı öğretmen tarafından sakin bir ortamda ders anlatılır. Sonrasında yapılan sınavda ikinci grubun daha başarılı olduğu gözlenir.

Aşağıdaki boşlukları yukarıdaki deneye göre uygun şekilde doldurunuz.

Deney grubu	
Kontrol grubu	
Bağımsız değişken	
Bağımlı değişken	

PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA UYULMASI GEREKEN ETİK DEĞERLER

Hayvanlar Üzerinde Yapılan Araştırmalarda Uyulması Gereken Etik İlkeler



- » Araştırmalarda kullanılan deney hayvanlarına kötü muamele edilmesine engel olmak
- » Deney hayvanlarına türüne uygun ortam hazırlamak ve hayvanlara en iyi fizyolojik ve çevresel şartları temin etmek
- » Deney amaçlı çalışmaların sorumlu veteriner hekim gözetiminde yapılmasını sağlamak
- » Daha önceden yapılmış deneylerin tekrar edilmesine engel olmak
- » Bilimsel olarak anlamlı sonuç verebilecek en az sayıda hayvan kullanılmasını sağlamak
- » Deney hayvanlarına gereksiz acı ve ağrı verecek deneylerde uygun ağrı kesici ve anestezi kullanılmasını sağlamak

İnsanlar Üzerinde Yapılan Araştırmalarda Uyulması Gereken Etik İlkeler

- » Ses ya da görüntü kaydı yapılmadan önce araştırmaya katılan kişilerden izin alınmalıdır.
- » Yeteri kadar veri toplamadan genel yargılarda bulunulmamalıdır.
- » Elde edilen istatistiksel veriler değiştirilmelidir.
- » Katılımcılara araştırmanın özellikleri, yapılış şekli ve sonuçları ile ilgili her aşamada bilgi verilmelidir.
- » Araştırmalar katılımcıların en az riske girecekleri biçimde düzenlenmelidir.
- » Gönüllü katılımcılar istedikleri zaman araştırmadan çekilebilmelidir.
- » Deneye katılanların “özel hayatın gizliliği” hakkı korunmalıdır.

1. PSİKOLOJİNİN TEMEL BİLİM ALT DALLARI

Deneyssel
Psikoloji

Sosyal
Psikoloji

Gelişim
Psikolojisi

Bilişsel
Psikoloji

Psikometrik
Psikoloji

Deneyssel Psikoloji

Davranışların kökeninde yatan nedenleri, sebep-sonuç ilişkisini deney ve gözlem yöntemiyle ele alan uzmanlık alanıdır. Hayvanlar üzerinde de araştırmalar yaparak davranışları irdeler. Deneyssel psikoloji; duyum, algı, bellek, öğrenme, güdü, duygu gibi bilişsel süreçler ile ilgili deneyssel araştırmalar yapar. Örneğin, tekrar sayısının hatırlama üzerindeki etkisini araştırmak deneyssel psikolojinin alanına girer.

Gelişim Psikolojisi

Organizmanın doğumdan ölümüne kadar yaşa bağlı olarak geçirdiği fiziksel, bilişsel ve ruhsal değişiklikleri inceleyen psikolojinin alt dalıdır.

Bilişsel Psikoloji

Doğrudan gözlenemeyen algılama, dikkat, bellek, düşünme, dil, problem çözme, karar verme gibi zihinsel süreçleri inceleyen psikoloji alt dalıdır. Bu bilim dalı zihinsel süreçlerin durumunu davranışlardan tahminler yaparak belirler.

Sosyal Psikoloji

- Bireyin grup içindeki davranışlarını inceleyen, kişinin gruba, grubun kişiye etkisini araştıran psikoloji alt dalıdır.
- Sosyal uyum, moda, kamuoyu, propaganda, sosyal etki, ikna, uyma, liderlik gibi konular sosyal psikolojinin alanına girer.

Psikometrik Psikoloji

- Psikolojinin ölçme yapan, bunun için çeşitli ölçme ve test teknikleri geliştiren alt dalıdır.

2. PSİKOLOJİNİN UYGULAMALI ALT DALLARI

Klinik
Psikoloji

Eğitim
Psikolojisi

Endüstri
Psikolojisi

Adli
Psikoloji

Spor
Psikolojisi

Sağlık
Psikolojisi

Trafik
Psikolojisi

Din
Psikolojisi

Klinik Psikoloji

Psikolojinin, davranış bozukluklarının tanı ve tedavisini gerçekleştiren uygulama alanıdır. Davranışlarda ve kişiler arası ilişkilerde görülen aksamalar ile bunların giderilme yolları üzerinde çalışır. Bunları psikolojinin ortaya koyduğu verilere dayanak gerçekleştirir. Depresyon, fobi, uyku bozuklukları ve diğer akıl hastalıklarının incelenmesi gibi konular bu uzmanlık alanına girer.

Eğitim Psikolojisi

Eğitim psikolojisi, öğrenme ve gelişimle ilgili psikolojik bilgileri eğitimde kullanarak, etkili öğrenme için uygun programlar, yöntemler ve ortamlar geliştirmeyi amaçlar.

Endüstri (Sanayi) Psikolojisi

Psikoloji alanında elde edilen bulgular iş ve endüstri alanında uygulanır. İş verimliliğini artırmak adına personel seçimi, personel eğitimi, işveren değerlendirmesi, iş analizi, kaza önleme, iş doyumu işe uygun koşulları sağlama, şartları iyi yönetip organize etme, çalışanları güdüleme, yönetim ve organizasyon gibi alanlarda çalışır. Endüstri psikologları, örgütün verimini, çalışanların ve işverenlerin iş doyumunu artırmaya yönelik çalışmalar yapar.

Adli (Hukuk) Psikoloji

Suçlu kişilerin sorgulanmasında, suç işlerken içinde bulunan psikolojik etkenlerin ortaya konmasında ve suçluların topluma kazandırılmasında kullanılır. Suçlu kişilerle görüşme yapılırken psikolojideki bilgilerden yararlanılır. Ayrıca çocuk mahkemelerinde bir psikolog bulunur. Psikologlar, suçlu çocukların rehabilitasyonu ile ilgili çalışmaları yürütürler.

Spor Psikolojisi

Bireylerin psikolojik özelliklerinin araştırılarak çeşitli grup sporları ve bireysel sporlarda performanslarının nasıl en üst düzeye ulaştırılabileceği konuları ile uğraşır. Bu amaç doğrultusunda motivasyon, konsantrasyon, kendine güven, stres yönetimi gibi konularda sporculara destek verir ve sporcuda var olan potansiyelin ortaya çıkmasını sağlar.

Sağlık Psikolojisi

Hastalıkları önlemek, sağlığı korumak, tedavi öncesi ve sonrası psikolojik durumu; tedavi süreci boyunca hasta ve hasta yakınlarının yaşam kalitesini arttırıcı, hastalıkla baş etmelerini kolaylaştırıcı çalışmalar yapar. Sağlık psikologları genellikle onkoloji merkezleri, nöroloji, çocuk cerrahisi alanlarında, diyaliz ve tüp bebek merkezlerinde çalışırlar.

Trafik Psikolojisi

Gerek sürücülerin gerek yayaların trafikteki davranışlarının altında yatan psikolojik süreçleri inceler. Trafik kazalarını, yaralanma ve ölümleri azaltmak için sürücülerin kazalara neden olan davranışlarını belirleyerek bu davranışların altında yatan psikolojik süreçleri inceler.

Din Psikolojisi

Dinî inançları ve uygulamaları psikolojik bakımdan açıklar. Dinî yaşantı gibi öznel deneyim türlerini, inancın, insanların bilişsel süreçleri ve davranışlarıyla ilişkilerini inceleyerek betimler ve analiz eder.

PSİKOLOJİNİN İŞ ALANLARI

Psikoloji bölümünden mezun olanlar "psikolog" unvanı alır. Psikologlar; okul, hastane, klinik, kreş, rehabilitasyon merkezi, kadın ve aile sağlığı merkezi gibi birçok kurumda görev yapabilir. Ayrıca adliyeler, cezaevleri, askerî kurumlar, üniversiteler, insan kaynakları ve danışmanlık firmaları, AR-GE birimleri, özel eğitim kurumları ve sosyal hizmet merkezlerinde de çalışabilirler.



Psikolog, Psikiyatrist ve Psikolojik Danışman Arasındaki Farklar

- Psikiyatrist:** Tıp eğitimi almış ve psikiyatri alanında uzmanlaşmıştır. Ruhsal bozuklukların tanısını koyar ve ilaç tedavisi uygular.
- Psikolog:** Psikoloji mezunudur. Davranışları ve zihinsel süreçleri inceler, test ve gözlem yapar ancak ilaç yazma yetkisi yoktur.
- Psikolojik Danışman:** Rehberlik ve psikolojik danışmanlık eğitimi alır. Bireylerin kişisel, sosyal ve eğitsel gelişimlerine destek olur.

PSİKOLOJİNİN DİĞER ALANLARLA İLİŞKİSİ

Biyoloji

Organizmanın yapısını inceler. Psikoloji, organizmanın biyolojik yapısının davranışlara etkisini belirlemek için biyolojinin verilerinden yararlanır

Genetik

Genetik, bir kalıtım bilimidir. İnsan davranışları ile kalıtım arasında ise sıkı ilişki vardır. Bu yüzden genetik biliminin sağladığı veriler psikoloji için çok önemlidir.

Fizyoloji

Fizyoloji; iç salgı bezleri, hormonlar, duyu organlarının çalışma biçimi konularını içerir. Hormonların ve iç salgı bezlerinin davranışları nasıl etkilediğini anlamak için psikoloji, fizyolojinin verilerinden yararlanır.

Ekonomi

İnsanların üretim, tüketim, bölüşüm, dağıtım etkinliklerini ve bu etkinliklerden doğan ilişkilerini inceleyen bilim dalıdır. Bu etkinliklerin her biri, insan davranışları açısından psikolojinin ilgi alanına girmektedir.

Sosyoloji

Sosyoloji toplumu inceler, psikoloji ise bireyi inceler. Psikoloji bireyi ele alırken onun etkilendiği çevreyi, kültürü, gelenek ve görenekleri, toplumsal ve ekonomik olayları gözardı edemez. İnsanı toplumsal bir gerçeklik içinde ele alırken psikoloji sosyolojiden yararlanır.

Zoooloji

Zoooloji, hayvanları inceleyen bilim dalıdır. Psikoloji, hayvanlar üzerinde deneyler yaparak insan davranışlarını anlamaya çalışır.

Antropoloji

İnsanın kökenini, kültürel ve fiziki yapısını, insan topluluklarının ırk yapılarını, yaşayışlarını, davranışlarını, sosyal ve siyasal kurumlarını inceleyen bir bilimdir. Psikoloji, insan davranışlarını daha iyi anlayabilmek için antropolojinin bu verilerinden yararlanır.

İstatistik

İstatistik; verileri tablo ve grafiklerle düzenleme, yorumlama, genelleme yapma, ilişkileri analiz etme ve geleceğe dair tahminlerde bulunma bilimidir. Psikoloji ise araştırmalarında topladığı verileri anlamlandırmak ve sonuçlara ulaşmak için istatistiksel yöntemlerden yararlanır.



PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

Psikoloji, bir **davranış bilimi** olarak tanımlanır. Buna göre psikolojinin temel konusu “davranış”tır. Davranış; organizmanın içsel ve dışsal uyarıcılara verdiği tepkilerdir. Bu tepkiler en genel biçimde **dıştan gözlenen davranışlar** ve **dolaylı olarak gözlenen davranışlar** olarak sınıflandırılır. Atlamak, koşmak, el kol hareketleri, yemek yeme dıştan doğrudan gözlenen davranışlardır. Düşünmek, dikkat, rüya görme, hayal kurma, karar verme, öğrenme, hatırlama ve birtakım duygu durumları ise doğrudan gözlenemeyen ancak dolaylı olarak gözlenen davranış örnekleridir.

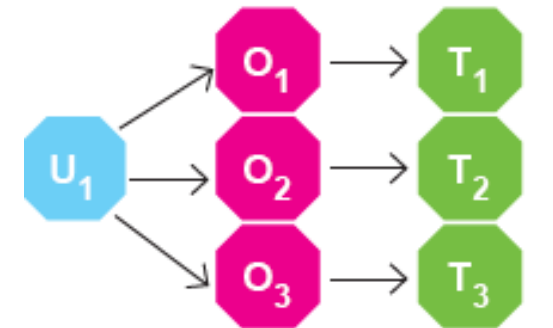
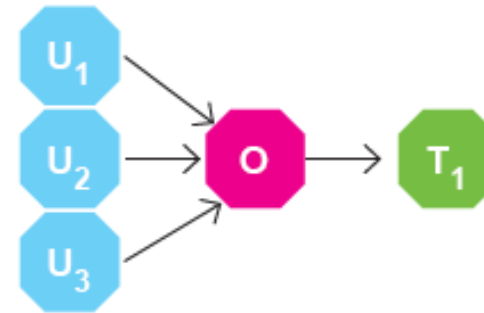
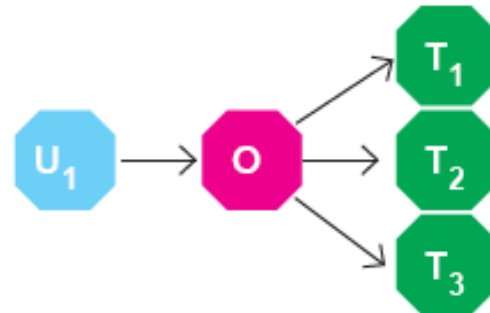
Bununla birlikte psikolojideki farklı yaklaşımlar bilinci, bilinçaltını, bütünsel zihni davranış olarak incelemişlerdir.

Psikolojide organizmanın davranışlarını etkileyen iç ve dış etkenlere “uyarıcı” denir. Açlık, susuzluk, uykusuzluk içsel uyarıcılardır; soğuk, sıcak hava, ışık, elektrik şoku dışsal uyarıcılardır. Uyarıcılara organizmanın gösterdiği davranışa “tepki” denir.

Organizmada Uyarıcı (U) -Tepki (T) İlişkisi



Davranışın oluşumu sürecinde “uyarıcı” neden durumunda “tepki” de sonuç durumundadır. Örneğin, acıkmak bir uyarıcıdır, yemek yeme ise bu uyarıcıya tepki olarak verilen davranıştır. Yine havanın soğuk olması bir uyarıcı, vücudun titremesi veya giyinmek bu uyarıcıya tepki olarak verilen davranışlardır.



Davranışın Biyolojik Temelleri

Bütün psikolojik süreçler bir bedende oluşmaktadır. Psikolojik süreçler; bilişsel, duyuşsal ve psikomotor süreçlerin tümünü kapsar.

1. Bilişsel süreçler; algılama, akıl yürütme, kodlama, hatırlama, soyutlama, hayal etme gibi zihindeki bilgilerle ilgili olan davranışlardır.

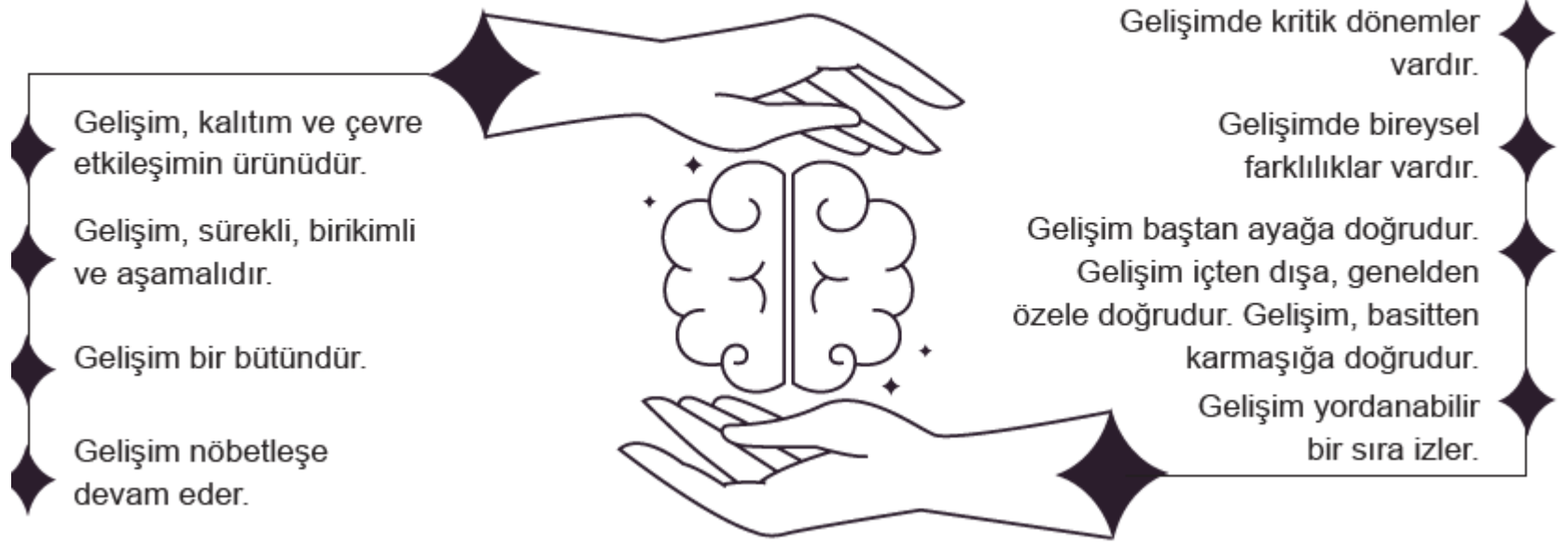
2. Duyuşsal süreçler; acı, sevgi, utanma, korku, coşku, heyecan, kıskançlık gibi insani duyguları ifade eden davranışlardır.

3. Psikomotor süreçler; yürümek, koşmak, oturmak, kalkmak gibi doğrudan gözlenebilir olan insanın bedensel hareketleridir.

Kalıtım ve Çevrenin Psikolojik Süreçler ile Davranışa Etkileri

İnsanın gelişimi hem kalıtsal (doğuştan donanım) hem de çevresel (edinilmiş donanım) etkenlerle şekillenir. Göz rengi, saç şekli, bazı hastalıklar gibi özellikler genetik olarak aktarılırken; dil, gelenek, sosyal davranışlar gibi özellikler çevreden öğrenilir. İnsan davranışları genellikle kalıtım ve çevrenin karşılıklı etkileşimiyle oluşur. Zekâ gibi bazı özellikler kalıtsal olsa da, çevre koşulları bu potansiyelin açığa çıkmasında belirleyicidir. Sağlıklı genlerle doğan bir birey, uygun çevresel koşullar olmadığında gelişimini tamamlayamayabilir. Bu nedenle gelişimde hem kalıtım hem çevre önemli ve birbirini tamamlayıcı rol oynar.

YAŞAM BOYU GELİŞİMİN TEMEL ÖZELLİKLERİ



Gelişim Dönemleri



ERGENLİK DÖNEMİ (12-18 YAŞ) =

1.Fiziksel ve hormonal değişimlerin yoğunlaştığı bir dönemdir.

– Beden hızla gelişir; bu hızlı değişim sakarlığa ve dengesizliğe yol açabilir.

2.Buluğ çağı bu dönemde başlar.

– Kızlar genellikle 11–12, erkekler 13–15 yaşlarında ergenliğe girer.

3.Cinsiyet hormonları aktifleşir; vücudun tüm organları bu değişimden etkilenir.

4.Kimlik arayışı belirgindir.

– Genç, “Ben kimim?”, “Hayattaki amacım ne?” gibi sorularla kendini tanımaya çalışır.

5.Farklı kimlik ve rolleri deneme eğilimi görülür.

6.Benmerkezcilik artar; gençler alıngan, hassas ve kırılgan olabilir.

7.Bağımsızlık isteği güçlüdür.

– Aileden ve otoriteden uzaklaşma arzusu görülür.

8.Hayal kurma eğilimleri fazladır.

– Geleceğe dair planlar ve senaryolar sıkça düşünülür.

9.Meslek seçimiyle ilgili arayış başlar.

– İlgi alanları keşfedilir, kariyer planları yapılır.

10.Kuşak çatışmaları yaşanabilir.

– Giyim tarzı, arkadaş seçimi, görüş farklılıkları gibi konular tartışma sebebi olabilir.

11.Arkadaşlık ilişkileri ve akran grubu ön plandadır.

12.Akran baskısı sık yaşanır; gruba uyum sağlama çabası görülür.

13.Toplumsal duyarlılık ve sorumluluk alma isteği gelişir.

14.Kendini değersiz hissettiğinde hayal kırıklığı ve öfke görülebilir.

Piaget'nin Bilişsel Gelişim Dönemleri Özellikler ve Başlıca Başarılar

1. DÖNEM: Duyusal-motor (0-2 yaş)	•Bebek dünyayı duyuları ve hareketleriyle keşfeder. •Reflekslerle başlar, zamanla bilinçli davranışlara geçilir. •Nesne sürekliliği kazanılır: Görmese bile nesnenin var olduğunu anlar. •Kendini çevresinden ayırt etmeye başlar.
2. DÖNEM: İşlem-öncesi (2-7 yaş)	•Dil gelişir; çocuk nesneleri kelime, resim ve hikâyelerle temsil eder. •Benmerkezci düşünce baskındır: Başkalarının bakış açısını anlamakta zorlanır. •Animistik düşünce görülür: Cansız varlıklara canlı özellikler atfeder. •Merkezleme yapar: Nesneleri tek bir özelliğe göre sınıflandırır. •Gerçeklik ve hayal ayrımı tam gelişmemiştir. •Ahlak, dış kurallara ve otoriteye göre şekillenir (ahlaksal gerçekçilik).
3. DÖNEM: Somut işlemler (7-11 yaş)	•Somut bilgilerle mantıklı düşünme başlar. •Korunum kavramı kazanılır: Miktar, sayı, ağırlık gibi kavramlar nesne değişse de sabit kalır. •Tersine çevirebilme ve sıralama becerileri gelişir. •Nesneleri birden fazla özelliğe göre gruplandırabilir. •Ahlaki kuralların esneyebileceğini fark eder (görelî ahlak anlayışı).
4. DÖNEM: Soyut işlemler (12 yaş ve üstü)	•Soyut düşünme gelişir: Varsayımsal, teorik ve sistemli düşünme mümkündür. •Olasılıklarla düşünme, problem çözme ve bilimsel akıl yürütme becerileri artar. •Ahlaki değerler, içsel sorgulamalarla şekillenir. •Kimlik arayışı, idealizm ve sorgulayıcı düşünce ön plana çıkar.

Kohlberg'in Ahlaksal Gelişim Dönemleri ve Özellikleri

Gelenek öncesi ahlak
(0-10 yaş)

1. Dönem: (İtaat ve Ceza) Kurallar, otorite tarafından konur. Cezadan korkulduğu için kurallara uyulur.
2. Dönem: (Saf Çıkarlılık) Davranışın doğruluğu, sağladığı kişisel çıkarla değerlendirilir. Her şey karşılıklıdır.

Geleneksel ahlak
(10-13 yaş)

3. Dönem : (İyi Çocuk Eğilimi) Toplumun onayladığı, başkalarını mutlu eden davranışlar önemlidir. İyi biri olarak görünmek hedeflenir.
4. Dönem (Kanun ve Düzen Eğilimi) Kurallara uymak, toplumsal düzeni korumak esastır. Kanunlar sabittir, herkes için geçerlidir.

Gelenek sonrası ahlak
(14 yaş ve üstü)

5. Dönem : (Sosyal Sözleşme) Birey, toplum yararını ve temel hakları gözetir. Kurallar gerektiğinde demokratik yolla değiştirilebilir.
6. Dönem : (Evrensel Ahlak İlkeleri) İnsan onuru, adalet ve evrensel insan hakları temel ölçüttür. Vicdan, yasaların önündedir.

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 duyumları vardır ve bunlar sayesinde duyum gerçekleşir. Duyumlar, yaşantının ham maddeleri ve bilginin başlangıcıdır.

Duyumun gerçekleşebilmesi için gereken koşullar

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

Duyusal Eşikler

Alt Eşik: Organizmanın uyarıcıyı almaya başladığı en alt sınırdır. Örneğin, insanın bir sesi işitebilmesi için alt eşik 20 frekanstır.

Üst Eşik: Organizmanın uyarıcıyı alabildiği en üst sınırdır. Örneğin, insanın bir sesi işitebilmesi için üst eşik 20 bin frekanstır.

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

Örneğin: Işığın yükselip azalması arasındaki farkı anlama odanın ısının değişmesini anlama.

Farklı Uyarılma Düzeyleri

Aşırı Uyarılma: İç veya dış uyaranların organizmayı gereğinden fazla ve uzun süre etkilemesidir. Örneğin, uzun süre soğukta kalmak, aşırı düzeyde açlık, uzun süre yoğun trafikte kalmak, hava kirliliği, yüksek ses, aşırı stres ve kaygı da aşırı uyarılma durumlarıdır. Aşırı uyarılma karşısında organizma önce direnir fakat aşırı uyarılma devam ederse bir süre sonra bu direnç düşer. Böyle bir durumda fiziksel, fizyolojik, psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkar.

Yetersiz Uyarılma: Organizmanın normal etkinlikte bulunabilmesi için gerekenden az uyaran almasıdır. Örneğin, bazı hükümlülerin hücre hapsine alınarak tecrit edilmesi, uzun süre denizaltında çalışmak, karanlıkta uzun süre kalmak yetersiz uyarılmaya yol açar. Yetersiz uyarılma durumunda algı bozuklukları, ruhsal bozukluklar görülür.

Dengelenme (Homeostasis): Aşırı ve yetersiz uyarılma sonucunda organizmanın bozulan vücut dengesinin otomatik olarak sağlanmasıdır. Örneğin, soğuk havada vücudumuzun titremesiyle veya aşırı sıcakta terlemeyle vücut ısısı kontrol edilerek dengelenme sağlanır. Homeostasis ile; iç ve dış koşulların sürekli değişmesine karşın organizmadaki su, besin, oksijen miktarı, organizmanın sıcaklığı gibi etkenler belirli bir düzeyde tutularak organizma yaşamını sürdürme olanağı bulur.

Alışma (Duyusal Uyum/Duyu adaptasyonu): Bir uyarıcının sürekli tekrar etmesi sonucunda uyarıcının tepki ortaya çıkarma gücünü yitirmesi veya duysal tepkilerin azalmasıdır. Örneğin, Yeni taktığımız bir saatin bilekte yarattığı hissin zamanla kaybolması.



Yeni boyanmış bir odadaki boya kokusunu hemen algılarız fakat odada bir süre zaman geçirirsek alışırız.

Duyarsızlaşma: Bireyin bir süre kaygı, korku, heyecan yaratan durum ve olaylarla karşılaşması sonucu birey üzerindeki etkisini kaybetmesi, psikolojik/duygusal tepkilerinin azalmasıdır. Örneğin, mikrofön ve kameralar karşısında çok heyecanlanan birinin zamanla heyecanının azalması duyarsızlaşmanın sonucudur.



Hemen her futbolcu stadyuma ilk çıktığında büyük heyecan yaşar. Öyle ki, heyecandan dili damağı kurur, eli ayağı birbirine dolaşır, titrer ve yeteneğini tam olarak sahaya yansıtamayabilir. Fakat bu durum maç sayısı arttıkça giderek azalır ve nihayetinde duyarsızlaşır.

Duyarlılık/Duyarlılaşıma:

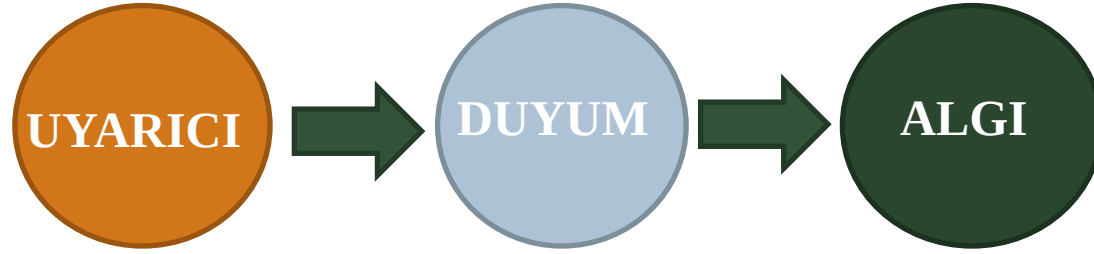
- Organizmanın, belirli bir uyarana karşı normalden daha fazla tepki göstermeye başlamasıdır. Duyu sistemi, küçük değişiklikleri bile algılayacak kadar hassaslaşır.
- Deprem bölgesinde yaşayan bir kişinin**, en ufak sarsıntıyı bile hemen fark etmesi ve anında tepki vermesi. **Müzisyenlerin**, en küçük ses kaymalarını ya da akort bozukluklarını anında duyabilmesi.



Bir annenin, ne kadar derin uyursa uyusun, bebeğı "gık" der demez hemen yerinden fırlaması duyarlılık nedeniyledir.

ALGI NEDİR?

- İçten ve dıştan gelen uyarıcıların duyumlar aracılığıyla anlamlı hale getirilmesidir.



Örnek: Bir tat almak duyum iken, 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

KİŞİSEL ÖZELLİKLER
VE RUH DURUMU

UYARANIN YERİ

BEKLENTİLER

DİKKAT

BÜYÜKLÜK

YOĞUNLUK

SOSYAL ETKENLER

DENEYİMLER

RENKLER

HAREKETLİLİK

İLGİ İHTİYAÇLAR
VE GÜDÜLER

ORTAM VE ŞARTLANMA



ALGININ ÖZELLİKLERİ

1- Algıda Organizasyon/Algıda Örgütlenme

Zihin, uyaranlardan gelen duyumları tek tek, dağınık ya da parçalı bir şekilde değil de örgütleyerek anlamlı bütünler hâlinde algılamasına “algıda organizasyon” denir.

- a. **Benzerlik İlkesi:** Birbirine benzeyen (renk, şekil, boyut, yön gibi) uyarıcılar, aynı gruptaymış gibi algılanır. **Örnek:** Sınıfta aynı renk tişört giyen öğrencileri aynı grubun üyesi gibi algılarız.  gibi bir dizide, benzer topları ayrı ayrı gruplar hâlinde görürüz.
- b. **Yakınlık İlkesi:** Birbirine yakın olan uyarıcılar, bir bütünün parçasıymış gibi algılanır. **Örnek:** Bir sayfada birbirine yakın yazılmış kelimeleri aynı cümle içinde zannederiz.  Aynı büyüklükte altı daire verildiğinde, aralarındaki boşluklara göre ikişerli gruplar olarak algılanır.  Yakın oturan öğrenciler, genellikle arkadaş ya da bir grup olarak algılanır.
- a. **Süreklilik (Devamlılık) İlkesi:** Bir çizgi ya da hareket bir yönde sürüyorsa, zihnimiz onu kesilmeden devam ediyor gibi algılar. **Örnek:** Bir kablonun bir kısmı masa altında kaybolursa da, onun bir bütün olduğunu ve devam ettiğini algılarız. Gökyüzünde süzülen bir uçurtmanın ipi bulutların arkasında kaybolursa bile, biz ipi **gözümüzle takip etmeye ve devam ettiğini düşünmeye** devam ederiz. Çünkü göz çizgiyi kaybetse bile zihin onu sürdürüyor gibi algılar.
- b. **Şekil-Zemin İlişkisi:** Algıladığımız nesneye “şekil”, arka plandaki görmezden geldiğimiz kısma “zemin” denir. Aynı anda hem şekil hem zemin görülemez. **Örnek:** Siyah-beyaz bir resimde, bazen bir vazo bazen de iki yüz profili görebiliriz (famous Rubin vazosu). Dikkatimizi hangisine verirsek onu “şekil” olarak algılarız.
- c. **Algıda Tamamlama:** Zihnimiz, eksik olan uyarıcıları tamamlayarak bütün hâlinde algılar. **Örnek:** Okulda panoya asılan bir afişin bazı harfleri silinmiş olsa da örneğin: “**KÜT_PH_NE HA_TASI**”, zihniniz bunu hemen “**Kütüphane Haftası**” olarak tamamlar. Bir resimde tavşanın kulakları tam çizilmemiş olsa bile, öğrenciler onu **tam bir tavşan** olarak algılar. Çünkü zihin eksik olan yerleri tamamlar ve bütünü kurar.

2. Algıda Seçicilik

İnsanın, algı alanı içerisindeki uyarıların bütününe değil, çeşitli faktörlerin etkilemesiyle bir kısmını seçerek tepki göstermesine **algıda seçicilik** denir. Algıda seçiciliği sağlayan süreç dikkattir. Dikkat, düşünce ve zihin gücünün, bilincin belirli bir noktada odaklanması, yoğunlaşmasıdır. Dikkat süreci sayesinde organizma uyarıcılardan bir kısmına yönelir ve diğerlerini göz ardı eder. Örneğin, evde ders çalışan bir öğrenci, evdeki konuşmaları duymayıp okuduğu kitaba odaklanması.

Algıda seçiciliği etkileyen çeşitli faktörler vardır. Bu faktörlerin bir kısmı dış çevreden bir kısmı da algılayan insanın kendisinden kaynaklanır.

Algıda Seçiciliği Etkileyen Nesnel Faktörler (Dış Etkenler)

- Uyarının şiddeti ve büyüklüğü
- Uyarının tekrarı
- Uyarının tuhaf veya değişik olması
- Uyarının hareketliliği
- Uyarılar arasındaki zıtlık (kontrast)

Algıda Seçiciliği Etkileyen Öznel Faktörler (İç Etkenler)

- Öznenin güdü ve ihtiyaçları
- Öznenin meslek, ilgi ve merakı
- Öznenin tutumları
- Öznenin beklentileri
- Öznenin deneyimleri

3. Algısal Değişmezlik : çevresel koşullar (ışık, mesafe, bakış açısı gibi) değişse bile, nesneleri **gerçek şekil, renk ve boyutlarıyla aynı şekilde algılamaya devam etmemizdir.** Bu durum, beynimizin geçmiş deneyimleri ve bellekteki kalıcı bilgiyle nesneleri tanıması sayesinde gerçekleşir. Zihnimiz “görüntü değişse bile nesne değişmedi” diyerek sabit algılar.

Algısal Değişmezliğin Türleri

- ◆ **1. Şekil / Biçim Değişmezliği:** Nesneye farklı açılardan bakıldığında görüntüsü değişse de, onun gerçek biçimini aynı şekilde algılamaya devam ederiz. **Örnek:** Kapısı aralık bir sınıfa baktığımızda kapının şekli yamuk görünür; fakat biz onu **dikdörtgen kapı** olarak algılarız.
- ◆ **2. Renk ve Parlaklık Değişmezliği:** Farklı ışık koşullarında nesnenin rengi gözümüze farklı yansısı da, zihnimiz onun gerçek rengini değişmeden algılar. **Örnek:** Gece loş ışıktaki mavi görünen okul çantamızın aslında **siyah olduğunu** biliriz, çünkü zihin ışık farkını düzeltir.
- ◆ **3. Büyüklük Değişmezliği:** Bir nesne bizden uzaklaştıkça gözümüze daha küçük görünür. Ancak biz, o nesnenin **gerçekte boyutunun değişmediğini** bilir ve aynı büyüklükte algılamaya devam ederiz. Zihnimiz, mesafe ve perspektifin etkisini düzeltir. **Örnek:** Gökyüzünde süzülen bir yolcu uçağı neredeyse kibrit kutusu kadar görünür; ancak biz onun gerçekte **devasa** bir araç olduğunu algılarız.

4. 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 bulunduğundan 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 nesneler açık ve net olarak algılanırken, uzaktaki nesneler ayrıntısız ve puslu algılanır. Yakındaki nesneler normal, uzaktaki nesneler küçük boyda algılanır. Birbirini kapatan nesnelerden tam görünenin daha önde algılanması derinlik algısına örnektir.

Zaman ve Mekan (Uzay) Algısı : Zaman Algısı; bireyin yaşadığı anın farkında olma durumudur. İki tür zaman algısı vardır. Biri, herkeste aynı şekilde algılanan zaman algısıdır ki, buna **objektif (nesnel) zaman algısı** denir. Örneğin 1 saat süre, herkes için aynıdır. İkinci zaman algısı, bireyler arasında farklılık gösteren **subjektif (öznel) zaman algısıdır**. Örneğin, derste sıkılan öğrenci için ders süresi uzun algılanırken, dersi keyifli bulan öğrenci için kısa algılanır. Çevresel koşullar, kişinin yaşam deneyimleri ve kişisel özellikler bireylerin zamanı farklı algılamalarına yol açar.

Mekân (Uzay) Algısı; bireyin nesneleri, “sağında, solunda, yanında, önünde, arkasında” gibi çeşitli algısal ipuçlarından yararlanarak uzayda bir yere yerleştirerek algılamasıdır.

Algı Yanılmaları

İllüzyon (Yanılsama): Organizmanın uyarınları yanlış algılamasıdır. Nesnel gerçekliği olan bir uyarının çevresel ya da kişisel nedenlerden ötürü olduğundan farklı algılanır. İki tür illüzyon vardır.

Fiziksel İllüzyon: Uyarının yapısal özelliklerinden veya bireyin duyuşal özelliklerinden kaynaklanan algı yanılsamasıdır. Örneğin, dik çizgili elbise giyen birinin uzun boylu, enine çizgili elbise giyenin kısa boylu algılanması. Su içindeki çubuğun kırık algılanması. Fiziksel illüzyon bütün herkeste aynı şekilde gerçekleşir; nesneldir.

Psikolojik İllüzyon: Bireyin psikolojik özelliklerinden kaynaklanan algı yanılsamasıdır. Örneğin, yerdeki bir bez parçasının fare olarak algılanması. Köpekten korkan birinin ilerideki çöp bidonunu köpek olarak algılaması. Psikolojik illüzyon kişilerin psikolojik yapılarına göre oluşur; öznelir.

Halüsinasyon (Sanrı): Nesnel gerçekliği olmayan bir uyarıcıyı varmış gibi algılamaya halüsinasyon denir. Halüsinasyonda uyarınlr tamamen zihnın ürettiği imgelerdir. Halüsinasyon, ruhsal hastalık geçirenlerde, alkol ve madde bağımlılarında, yüksek ateşin etkisinde olan hastalarda, aşırı korku ve kaygı yaşanan durumlarda ortaya çıkar. Örneğin, elinin üzerinde minik fillerin yürüdüğünü görme, odadaki eşyaların uçtuğunu görme, kimsenin görmediği kişilerle konuşma, bir şizofrenin hiç kimse olmadığı hâlde ajanlar tarafından izlendiği görmesi gibi

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. Köpekten korkan birinin sokaktaki kütüğü köpek zannetmesi 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.

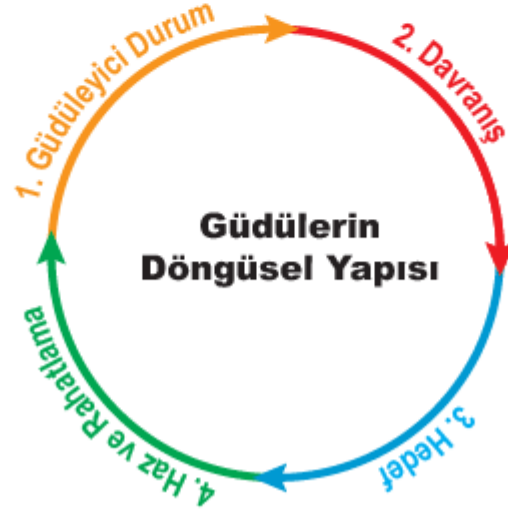
Güdü ve güdü türleri

Güdü; organizmanın bir ihtiyacını karşılamak için davranışa geçmesini sağlayan içsel itici güçtür. Gdüler birincil güdüler ve ikincil güdüler olmak üzere ikiye ayrılır.

Güdü Türleri	
Fizyolojik Gdüler (Dürtüler)	Sosyal Gdüler
● Açlık, susuzluk, uykusuzluk, cinsellik, annelik, güvenlik gibi dürtülerdir. ● Bütün canlılarda vardır. Bireylere göre, toplumlara göre, zaman göre değişmez; bu yönüyle evrensel olan güdülerdir. ● Doğuştan gelir, öğrenilerek kazanılmamıştır. ● Yaşamın sürdürülmesi için öncelikle ve mutlaka karşılanması gereken, hemen herkes için aynı zorunlulukta olan, geciktirilemeyen, ertelenemeyen birincil güdülerdir. ● İnsan yaşamının ilk yıllarında sosyal güdülere göre daha baskın olup davranışları etkiler.	● Beğenilme, başarılı olma, saygınlık kazanma gibi güdülerdir. ● Bütün canlılarda yoktur. Bireylere göre, toplumlara göre ve zaman içinde değişen, yalnızca insana özgü olan güdülerdir. ● Doğuştan gelmez, öğrenmeyle kazanılmıştır. ● Yaşamın sürdürülmesi bakımından fizyolojik güdülerden sonra karşılanması gereken, kişiliğin oluşum ve gelişiminde etkili olan, geciktirilebilir, ertelenebilir olan ikincil güdülerdir. ● Yaşamın ileriki yıllarında fizyolojik güdülere baskın hâle gelerek insan yaşamını yönlendirir.

Güdülenme, bir ihtiyacı gidermek için gerekli davranışları başlatan kuvvettir. Organizmanın bir davranışı yapmaya veya öğrenmeye yönelik **isteklilik** durumudur. Güdülenmeyi ortaya çıkaran en önemli güdü, organizmanın **ihtiyaçlarıdır**.

Güdülenme, organizmanın ihtiyacı ile ortaya çıkan dürtü ve güdülerin etkisiyle davranışa dönüşen ve doyum ile sonuçlanan bir süreci ifade eder. Güdülenme, organizmanın hedeflediği eğilimini gerçekleştirmesidir. Örneğin, iyi bir üniversiteye gitmek için güdülenen öğrencinin çok ders çalışması gibi. Güdülenme süreci, doğuştan gelen dürtüler ile sonradan edinilmiş olan güdülerin döngüsü içinde gerçekleşir.



GÜDÜLENMİŞ İNSANIN ÖZELLİKLERİ

1.Hedefe Yöneliktir: Güdülenmiş birey, belirli bir amacı gerçekleştirmeye odaklanır.

2.Enerjik ve Kararlıdır: Hedefe ulaşmak için çaba gösterir, kolay vazgeçmez.

3.Süreklilik Gösterir: Engellere rağmen davranışını sürdürür; kısa süreli değil, ısrarlı ve devamlıdır.

4.Çaba Harcar: Amaca ulaşmak için fiziksel ya da zihinsel enerji harcar.

5.Dikkati Amaç Üzerindedir: Güdülenmiş birey, dikkatini dağıtan unsurlardan uzaklaşır, hedefe odaklanır.

6.Davranış Planlıdır: Tesadüfî değil, bilinçli ve organize hareket eder.

7.İçsel ya da Dışsal Olabilir: Gdü, kişinin kendi isteğinden (içsel) veya ödöl/ceza gibi dış etkenlerden (dışsal) kaynaklanabilir.

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



KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ



BİLİNÇ VE BİLİNÇLİLİK TÜRLERİ

BİLİNÇ

Bireyin kendi iç dünyasının ve çevresinde olup bitenlerin farkında olmasıdır.

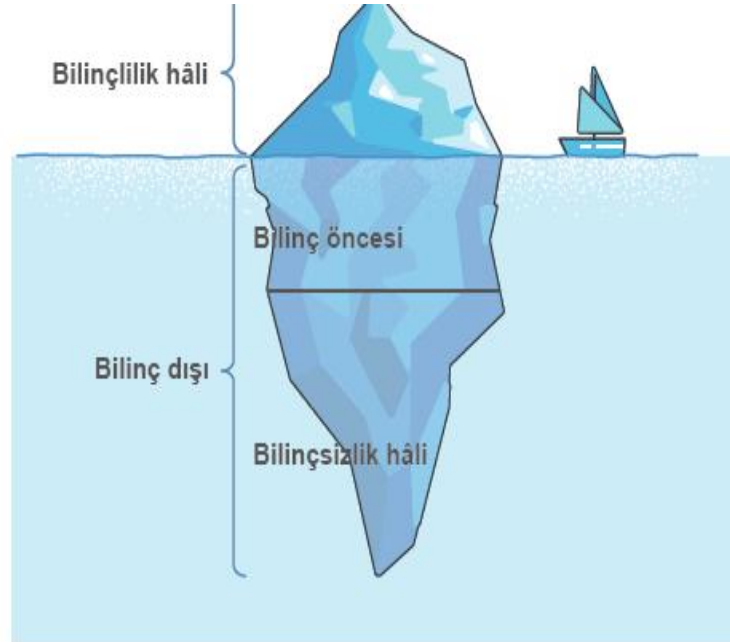
BİLİNÇ ÖNCESİ

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'un psikoanalitik kuramına göre, bilinç ikili bir yapıdadır. Biri, görülen bilinç alanı olan bilinçlilik hâli; diğeri, görülen bilincin gerisinde daha derin ve görünmez bölgede işleyen bilinç dışı alandır. Bilinç dışı, bilinç öncesini de bilinçaltını da kapsayan, bilinçaltından da daha geniş yer tutan bir bölgedir. Bireyin iç yaşantıları ve dış dünyanın farkında olmadan yaptığı davranışların tümü bilinç dışında gerçekleşir. Duyumsama, algılama, bazı öğrenme türleri, yürüme gibi otomatik olarak yapılan davranışlar, nefes alıp verme, kalp atışı gibi tüm bedensel faaliyetler, uzun süreli belleğe atılan anılar üzerinde birtakım işlemler bilinç dışında yürütülür. Bilincin nerede başlayıp nerede bittiği net olmadığı gibi, bilinçlilik hâli ile bilinçsizliği kesin çizgilerle birbirinden ayırmak da mümkün değildir.

Sosyal psikoloji, insanların küçük gruplar içerisindeki tutum ve davranışlarını açıklamaya çalışan bir bilim dalıdır. Bu bağlamda; bireylerin sosyal ortamdaki davranışlarını, toplumsal koşulların insanlar üzerindeki etkilerini, bireyin davranış, duygu ve düşüncelerinin diğer insanların davranış ve özelliklerinden nasıl etkilendiğini, insanların sosyal çevrelerini nasıl algıladıklarını inceler.

sosyal psikolojinin konularını da şöyle sıralamak mümkündür; uyma davranışı, ikna, sosyal etki, itaat, ön yargı, ayrımcılık, kalıp yargılar, sosyal biliş ve sosyal algı, sosyal kategoriler, saldırganlık, özgeci davranış, kişiler arası çekicilik, tutumlar ve tutum değişimi, izlenim oluşturma, küçük gruplar, liderlik, kitle davranışı, gruplar arası ilişkilerdir.

Sosyal Psikolojinin Temel Kavramları

Sosyal etki: Bireyin, başkalarının varlığından etkilenecek davranışlarını, tutumlarını değiştirmesine veya benimsemediği bazı davranışlarda bulunmasına denir. Örneğin, bir kişinin, evinde yemek yerken çatal bıçak kullanmadığı hâlde lokantada kullanması, bir gencin giyimini yeni girdiği arkadaş grubunun beğenisine göre değiştirmesi.

Sosyal Biliş: Bireylerin, sosyal uyarıcıları, sosyal dünya hakkındaki bilgileri seçme, yorumlama, analiz etme ve hatırlama süreçlerine sosyal biliş denir. Sosyal biliş süreciyle diğer bireyler, gruplar, toplumlar hakkında izlenimler oluşturulur. Sosyal şema, yüklemeler, tutum ve ön yargılar sosyal biliş ile ilgili kavramlardır.

Şemalar: kişinin yaşam boyunca edindiği deneyimlerle oluşan zihinsel bilgi kalıplarıdır. Bu kalıplar, çevremizdeki olayları, insanları ve durumları anlamlandırmamıza yardımcı olur. Örnekler:“Mutfak” dendiğinde aklımıza ocak, buzdolabı, tabak gelir.“Polis” dendiğinde üniforma, telsiz, trafik akla gelir. Yani her kelime ya da olay zihnimizde bir “anlam paketi”yle temsil edilir.

Yükleme (Atıf Yapma): Başkalarının ve kendimizin davranışlarını yorumlama ve açıklama, davranışların nedenlerini bulma sürecine “yükleme” denir. “İçsel yükleme” ve “dışsal yükleme” olmak üzere iki tür yükleme vardır.

İçsel Yükleme: Bir davranışı, davranışta bulunan kişinin doğasına, niyetlerine, arzularına, o insanın kişisel özelliklerine bağlamaktır. Örneğin, düşen birini gördüğünüzde “Sakarın teki, düz yolda bile yürüyemiyor.” demek.

Dışsal Yükleme: Bir davranışı, davranışta bulunan kişinin dışında yer alan nedenlere, çevresel koşullara bağlamaktır. Örneğin, düşen birini gördüğünüzde “Yerler yeni silinmiş, çok kaygan, kim olsa düşerdi” demek.

İnsanlar yükleme yaparken, yani kendimizin ve başkalarının davranışlarını değerlendirirken “Temel yükleme hatası” ve “Savunucu yükleme hatası” olmak üzere iki tür hata yaparlar.

Temel Yükleme Hatası: Başkalarının davranışlarını değerlendirirken, başarısızlığı dışsal nedenlere değil de içsel nedenlere bağlama, çevresel faktörlerin rolünü ihmal etme eğilimidir. Örneğin, oyun oynarken düşüp elini kanatan çocuğa annesi “Dikkat etseydin düşmezdin” demesi.

Savunucu Yükleme Hatası: Bireyin başarısızlıklarını dışsal nedenlere, başarılarını kendi kişisel özelliklerine, içsel nedenlere yüklemesidir. Örneğin, bir öğrencinin düşük not almasının nedenini öğretmene, yüksek not almasını ise kendisinin zeki olmasına, çok çalışmasına bağlaması.

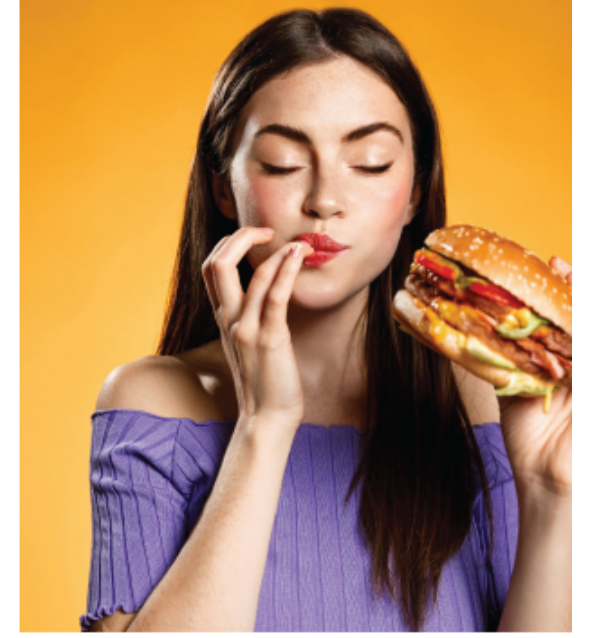
Tutumlar ve Ön Yargılar

⇒ **Tutum**, bireyin herhangi bir fikir, olay, olgu, kurum veya duruma yönelik belirli tarzda davranışta bulunmasını sağlayan, görece kalıcı olan zihinsel eğilimlerdir. Örneğin, domuz eti yemeye karşı olmak, bir futbol takımını veya siyasi partiyi desteklemek, lacivert renkli elbiseler giymeyi tercih etmek, çalgı aletleri arasında piyano çalmaya ilgi duymak, sabahları geç kalkmaktan hoşlanmak birer tutumdur. Kişinin tutum sahibi olduğu objeye **tutum nesnesi** denir.

⇒ **Ön yargı**, bireyin bir konu, nesne veya kişi hakkında bilgiden çok duyguya dayalı olumlu veya olumsuz peşin yargıdır. **Ön yargılar kalıplaşmış tutumlar olup, değişmesi güçtür.** Örneğin, evine Afrika kökenli bir hırsızın girmesi sonucunda tüm siyah tenli insanlara karşı ön yargı oluşabilir.

Tutumların Özellikleri

- Tutumlar sosyalleşmeyle sonradan kazanılır.
- Tutumların kaynağı; toplumsal gruplar, aile, kişisel deneyimler, çocukluk yaşantılarıdır.
- Tutumların kuvvet dereceleri farklı olabilir.
- Tutumlar birbirini etkiler.
- Tutumlar her zaman davranışa dönüşmeyebilir.
- Tutumların öğeleri arasında genellikle tutarlılık vardır.
- Tutumlar ile davranışlar birbirleriyle çelişebilir.
- Kişinin davranışları tutumlarıyla çelişebilir.
- Bazı tutumlar, yeni öğrenmelerle değişebilir.
- Toplumsal roller, bireyin tutumları üzerinde etkilidir.



Tutumların bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç ögesi vardır. Bu öğeler arasında genelde tutarlılık olması beklenir fakat kimi zaman tutarsızlık da olabilmektedir. Örneğin, kişi hamburger yemeye bilişsel olarak karşı olabilir fakat yine de yemeye devam edebilir.

ÖĞRENME BELLEK VE DÜŞÜNME

ÖĞRENME VE ÖĞRENMENİN ÖZELLİKLERİ

ÖĞRENME NEDİR?

Yaşantılar ve tekrar sonucu davranışlarda meydana gelen sürekli ve kalıcı izli değişimlerdir.

Örneğin: Araba sürmek, yazı yazmak gibi.

ÖĞRENMENİN 3 KOŞULU

- Olumlu ya da olumsuz bir davranış değişikliği olmalıdır.
- Bu davranış değişikliği tekrar ve yaşantı sonucu ortaya çıkmalıdır.
- Bu davranış değişikliği uzun süreli (kalıcı) olmalıdır.



Her davranış bir öğrenme ürünü değildir!

ÖĞRENME ÜRÜNÜ OLARAK KABUL EDİLMEYEN DAVRANIŞLAR

Refleksler

Örnek: Göze gelen bir cisim olduğunda göz kapağının aniden kapanması

Homeostatik davranışlar

Örnek: Yanmış bir elin su toplaması ve kabuk bağlaması

Madde alımı sonucunda ortaya çıkan davranışlar

Örnek: Alkol sonucu geçici davranışlar, ilaç alımı sonucu ortaya çıkan geçici davranışlar

İçgüdüsel davranışlar

Örnek: İpek böceğinin koza yapması. İçgüdüsel davranışlar doğuştandır, otomatiktir ve öğrenilmemiştir.

Büyüme

Örnek: Boy ve kilo artışı

Olgunlaşma

Örnek: Yürümek

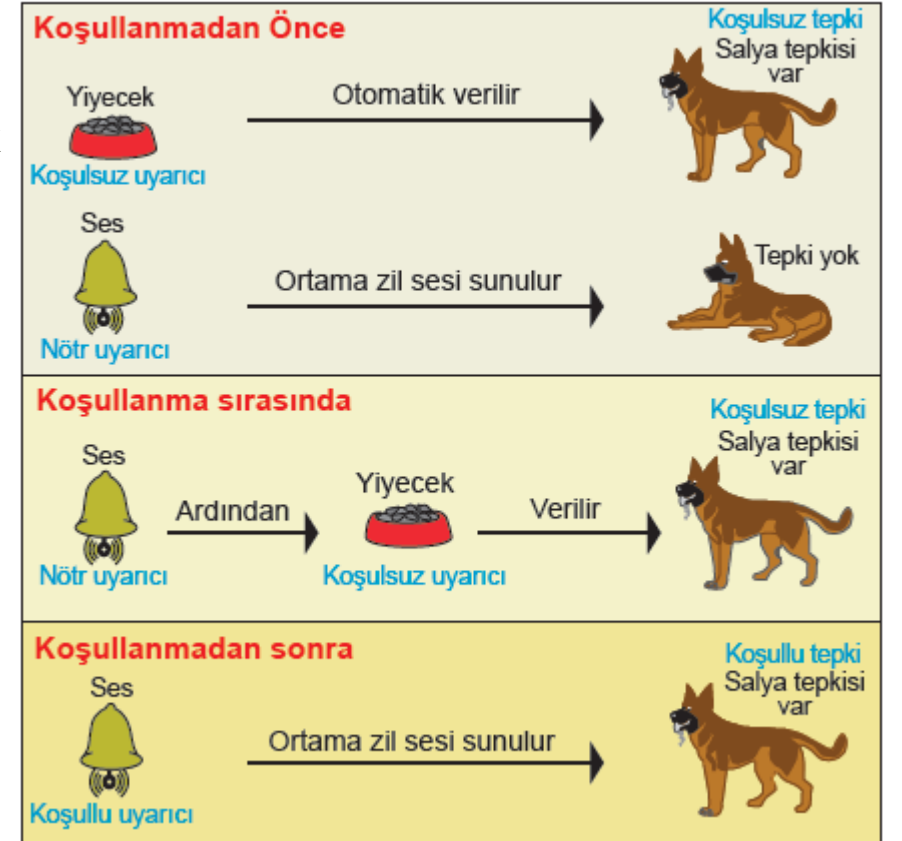


ÖĞRENME TÜRLERİ

Klasik Koşullanma Yoluyla Öğrenme : Klasik koşullanma, organizmanın doğal olarak tepki vermediği bir uyarana, tekrarlarla anlam yüklemesi sonucu otomatik bir tepki vermeyi öğrenmesidir. Başka bir deyişle; bir uyarıcı (ses, koku, görüntü) defalarca bir başka uyarıcıyla birlikte verildiğinde, zamanla tek başına da aynı tepkiyi oluşturur.

Ivan Pavlov, klasik koşullanmayı ilk olarak köpekler üzerinde yaptığı deneyle göstermiştir. Deneyin başlangıcında Pavlov, köpeğe et verdiği köpeğin doğal olarak salya salgıladığını gözlemlemiştir. Bu, doğuştan gelen bir tepkidir ve "koşulsuz tepki" olarak adlandırılır; et ise "koşulsuz uyarıcıdır." Daha sonra Pavlov, köpeğe et vermeden hemen önce bir **zil sesi** çalmaya başlamıştır. Bu sesi köpek başlangıçta önemsememiştir çünkü zil onun için anlam ifade etmeyen nötr bir uyarıcıdır. Ancak **zil sesi ve et birlikte defalarca sunulduğunda**, köpek bu iki uyarıcı arasında bir bağ kurmuştur. Bir süre sonra yalnızca zil sesi çalındığında bile köpek **tıpkı et veriliyormuş gibi salya salgılamaya başlamıştır**. Artık nötr uyarıcı olan zil, "koşullu uyarıcı" hâline gelmiş ve köpekte "koşullu tepki" ortaya çıkmıştır. Bu deney, organizmanın bir uyarıcıya verdiği doğal tepkiyi, başka bir uyarıcıyla ilişkilendirerek öğrenebileceğini gösterir ve klasik koşullanmanın temelini oluşturur.

Pavlov'un Yaptığı Klasik Koşullanma Deney Şeması



Klasik Koşullanmanın Örnekleri

- Limon ağza deyince ağzın sulanması koşulsuz tepkidir; limonu görünce ağzın sulanması ise koşullu tepkidir.
- Aşırı ölçüde soğuk havada yanaklarımızın kızarması koşulsuz tepkidir. Bizi utandıracak bir söz söylendiğinde ise yanaklarımızın kızarması koşullu tepkidir.
- Bir uçak yolcusunun bindiği uçağın düşmekten kıl payı kurtulması nedeniyle uçma korkusu gelişmesi klasik koşullanmanın sonucunda gelişen koşullu tepkidir.
- 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. Burada;
- Bebeğin, süt ağzına değince susması, koşulsuz tepkidir.
- Bebek için ilk kez karşılaşıldığındaki biberonun görüntüsü, nötr uyarıcıdır.
- Bebeğin, biberonu görünce susması, koşullu tepkidir.

KLASİK KOŞULLANMANIN İLKELERİ

1- Bitişiklik İlkesi

Koşullu ve koşulsuz uyarıcıların art arda verilmesi durumuna denir. (Zil + et)

2- Genelleme

Bir uyarıcıya gösterilen tepkinin benzer uyarıcılara da gösterilmesidir. Örneğin sokak kedisi tarafından tırmalanan çocuğun bütün kedilerden korkması ya da her beyaz önlüklünün doktor zannedilmesi.

3- Ayırt Etme

Uyarıcı genellemesinin sona ermesi ve organizmanın benzer uyarıcılar arasından sadece tek bir uyarıcıya tepki vermeye başlamasıdır. Örneğin sokak kedisi tarafından tırmalanan çocuğun sadece sokak kedilerin korkması diğer kedilerden korkmaması veya beyaz önlüğünün doktor olmadığına anlaşılması.

4- Sönme

Belli bir süre pekiştirilmeyen davranışın görülme sıklığının azalması ve giderek yok olmasıdır. Örneğin zil sesinden sonra köpeğe bir süre et verilmediğinde köpek, zil sesine daha az salya tepkisi gösterir ve tepki giderek yok olur.

5- Kendiliğinden Geri Gelme

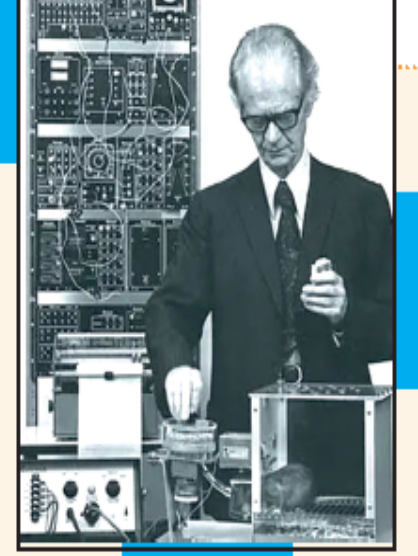
Sönen bir davranışın tekrar ortaya çıkması durumudur. Örneğin köpeğin sönen salya tepkisinin tekrar ortaya çıkmasıdır. Eğer ortaya çıkan davranış pekiştirilmezse söner pekiştirilirse devam eder.

6-Öğrenilmiş Çaresizlik

Organizmanın ne kadar çaba harcarsa harcasın sonucu değiştiremeyeceğini düşünmesidir. Öğrenilmiş çaresizliğin başlıca belirtileri; herhangi bir pekiştireci elde etmek ya da cezadan kaçmak için davranış göstermeye isteksiz olma, pasif olma, depresyon, korku, her türlü sonucu kabul etmeye isteklilik, boyun eğmedir.

2. EDİMSSEL KOŞULLANMA YOLUYLA ÖĞRENME

- » Organizmanın bir ödülle ulaşabilmek ya da cezadan kurtulmak için istenilen davranışı yapmasıdır.
 - » Edimsel davranış organizmanın kendiliğinden ortaya koyduğu davranıştır. Gösterilen davranış pekiştirilirse tekrarlanır. Pekiştirilmezse tekrarlanmaz.
 - » Örnek: Akşam yemek yedikten sonra sofrayı toplamaya yardım eden çocuğun anne ve babası tarafından takdir edilmesi sonucu bir sonraki akşam yemeğinde de aynı davranışı yapmaya istekli olmasıdır.
- Temsilcisi:** Skinner'dir.
- » Skinner, belirli bir düzenele önceden hazırlanmış kutuya aç fareyi yerleştirir. Fare rastgele hareket yapar ve dolaşır. Birden kutu içindeki pedala basar ve yiyecek düşer. Fare yiyeceği afiyetle yer. Ama nasıl düştüğünü bilmez. Aynı davranışı 5-10 defa tekrarladıktan sonra pedala basıp yiyeceğin geleceğini öğrenir. Burada dikkat edilmesi gereken şey farenin aktif olduğu ve kendi isteği ile bu olayı gerçekleştirmiş olmasıdır.



Edimsel koşullanma yoluyla öğrenmede davranışlar, eylemlerin sonuçları olan ödül veya ceza ile biçimlendirilmektedir. Dolayısıyla edimsel koşullanmada davranışlar sonuçları tarafından biçimlendirilir. Edimsel koşullanma sürecinde organizma aktiftir; önce davranışta bulunur sonra aldığı ödül ya da ceza ile davranış düzenlenir.

Edimsel Koşullanmayla Öğrenilen Davranışlar

- Köpek saldırısına uğrayınca bir daha o sokağa girmemek ve yolunu değiştirmek
- Eve geç geldiği için azarlanınca vaktinde gelmek, anne babanın veya başkalarının sözünü dinlemek
- takdir edildiği derse katılmak ve o derslere daha çok çalışmak.

EDİMSEL KOŞULLANMANIN İLKELERİ

1-Pekiştireç

Bir davranışın tekrarlanma olasılığını artıran uyarıcılardır. Takdir edilmek, para kazanmak gibi.

2-Olumlu Pekiştireç

İstenilen davranış yapıldıktan sonra organizmanın hoşuna giden bir uyarıcı verilerek davranışın kuvvetlendirilmesidir. Kedi için ciğer, çocuk için şeker, bir yetişkin için takdir edilme olumlu pekiştireçtir. Olumlu pekiştireç ile ödül aynı anlama gelir.

3-Olumsuz Pekiştireç

- Olumsuz pekiştirme, organizmayı rahatsız eden ya da istenmeyen bir uyarıcının, belirli bir davranış sonucunda ortamdaki kaldırılmasıyla, o davranışın tekrarlanma olasılığını artıran bir öğrenme sürecidir. Yani birey, rahatsız edici bir durumdan kurtulmak için bir davranış sergiler ve bu davranış, sonuçta rahatlama sağladığı için pekiştirilmiş olur. Örneğin; Arabanın rahatsız edici kemer uyarı sesinden kurtulmak için emniyet kemeri takmak.
- Baş ağrısından kurtulmak için ilaç içmek.

Olumsuz pekiştirme ile ceza sıklıkla karıştırılsa da aralarında önemli bir fark vardır:

- Olumsuz pekiştirmede**, rahatsız edici durum ortamdaki kaldırılır ve istenen davranışın tekrarı sağlanır. **Cezada** ise rahatsız edici bir durum ortama eklenerek istenmeyen davranışın azaltılması hedeflenir. Yani ceza, olumsuz davranışı bastırmaya çalışırken; olumsuz pekiştirme, olumlu davranışı artırmayı amaçlar.

4-Batıl İnanç

Organizma, tesadüfen bir davranışı yaptığı sırada, o davranışla ilişkili olmamasına rağmen, olumlu bir pekiştireç alması ve bunu zaman içerisinde bu davranışla ilişkilendirmesidir. Arkadaşından aldığı kalemle girdiği bir sınavda çok başarılı olan bir öğrencinin, daha sonra sınavlara aynı kalemle girmek istemesi örnek verilebilir.

5-Kademeli Yaklaşırma

Kademeli yaklaşırma, istenen bir davranışı birden bire değil, adım adım geliştirerek öğretme yöntemidir. Hedef davranışa giden küçük adımlar ödüllendirilir, böylece organizma zamanla istenen davranışı tamamen öğrenir. Örneğin; Bir çocuğa okuma yazma öğretilirken önce harfler, sonra heceler, ardından kelimeler ve en sonunda cümleler öğretilir. Her adım, bir öncekine yaklaştığı için kademeli bir öğrenme sürecidir.

6-Sistemik Duyarsızlaştırma

Korku ve kaygı yaratan durumlara karşı kişinin tepkisini azaltmak için kullanılan aşamalı bir terapi yöntemidir. Birey önce gevşeme teknikleriyle rahatlatılır, ardından korkulan durumlarla basitten zora doğru aşama aşama karşılaştırılır. Örneğin; yükseklik korkusu olan kişiden, aşama aşama artan bir yüksekliğe çıkması ve aşağı bakması istenir. Yapılan bu uygulama ile duyarsızlaştırılan kişinin yükseklik korkusundan kurtulması sağlanır.

KLASİK KOŞULLANMA İLE EDİMSSEL KOŞULLANMA ARASINDAKİ FARKLAR

Klasik Koşullanma

1. Uyarıcı, tepkiden önce gelir.
2. Refleksif davranışlara yöneliktir.
3. Organizma pasiftir.
4. Öğrenme istem dışıdır.
5. Uyarıcı sınırlıdır.
6. Uyaran belirgindir.
7. Pekiştirme, davranıştan bağımsızdır.



Edimsel Koşullanma

1. Uyarıcı, tepkiden sonra gelir.
2. Bilinçli davranışlara yöneliktir.
3. Organizma aktiftir.
4. Öğrenme bilinçlidir.
5. Uyarıcı çeşidi fazladır.
6. Uyaran belirgin değildir.
7. Pekiştirme, davranışa bağlıdır.

3. KAVRAYARAK ÖĞRENME (SEZGİSEL-İÇ GÖRÜSEL)

Sezgisel öğrenme problemin elemanları (parçaları) arasındaki ilişkinin bir anda görüldüğü bir öğrenme türüdür. Problemin çözümü içgörü ile birdenbire ortaya çıkar. Örneğin Arşimed'in hamamda tas ile oynarken birdenbire suyun kaldırma kuvvetini bulması bu tür bir öğrenmeye örnektir. öğrenci, karmaşık bir matematik problemini uzun süre uğraştıktan sonra aniden problemi çözecek bir yöntemi sezgisel olarak fark eder. Bu, bir anda gelen içgörüyle kavramı anlamasıdır.

4. Örtük/Gizil Öğrenme (Farkına Varmadan Öğrenme)

Bireyin, öğrenme amacı gütmeyen, bir pekiştirme almadan ve farkında olmadan gerçekleştirdiği öğrenmeye “örtük/gizil öğrenme” denir. Örneğin, bir gencin sözlerini tam olarak bilmediğini düşündüğü son günlerin popüler bir şarkısının giriş kısmını işitince, şarkının diğer sözlerini baştan sona kadar okuyabilmesi. Annesi yemek yaparken mutfakta oynayan bir çocuk, yıllar sonra bazı yemekleri hiç tarif almadan yapabildiğini fark eder.

5. Motor Öğrenme

Bir davranışın nasıl daha iyi ve hızlı yapılacağını öğrenerek beceri kazanmaya “motor öğrenme” veya “psikomotor öğrenme” denir. Bu öğrenmede; beden, kas, zihin, yapılacak iş arasındaki eş güdüm ve davranışın yapılmasındaki hız, hatasızlık önemlidir. Örneğin, klavye kullanma, bisiklet sürme, basket atma, piyano çalma, yüzme gibi.

6. Model Alarak Öğrenme (Gözleyerek Öğrenme)

Model alarak öğrenme, bireyin başkalarının davranışlarını gözlemleyerek, bu davranışların sonuçlarını değerlendirerek ve zamanla bu davranışları taklit ederek öğrendiği bir öğrenme türüdür. Bu öğrenme sadece taklitten ibaret değildir; birey gözlemlediği davranışın sonucunu analiz eder, olumluysa davranışı benimser, olumsuzsa kaçınır.

✅ Örnekler:

- 1.Bir çocuk, ablasının ödevlerini zamanında yaptığı için öğretmeninden övgü aldığını görür ve o da ödevlerini zamanında yapmaya başlar.
- 2.Öğrenci, öğretmenin başka bir öğrenciyi sınıfta söz kesince uyardığını görüp benzer davranıştan kaçınır.

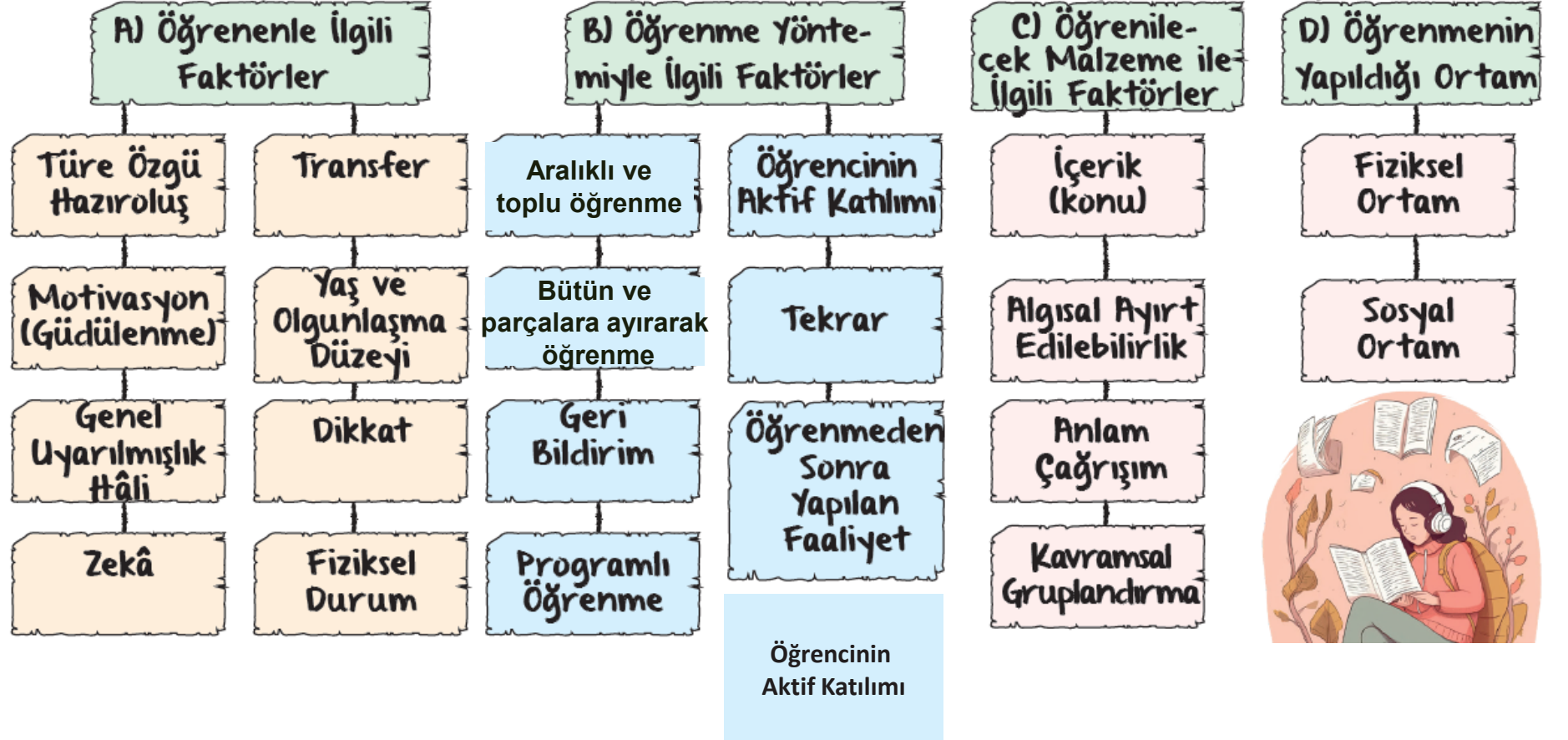
7. Deneme-Yanılma Yoluyla Öğrenme

Kişinin bir problemi çözmek için rastgele yollar denemesi ve başarılı sonuç veren davranışı tekrar edip, işe yaramayanları bırakması yoluyla öğrenmesidir. Bilinçli planlamadan çok deneme sayısı ile ilgilidir.

Örnekler:

- 1.Küçük bir çocuk, yapboz parçalarını uygun olmayan yerlere yerleştirerek doğru parçayı bulmaya çalışır.
- 2.Bir kişi, yeni aldığı telefonun ayarlarını deneme-yanılma yoluyla öğrenir.

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



A. ÖĞRENENLE İLGİLİ FAKTÖRLER

Türe Özgü Hazıroluş: Bir konunun öğretilmesi için organizmanın o konunun gerektirdiği biyolojik donanıma sahip olmasına türe özgü hazır oluş denir. Örneğin: bir kuşa uçmayı öğretebiliriz ama bir insana öğretemeyiz.

Yaş ve Olgunlaşma Düzeyi: Bireyin bedensel ve zihinsel olarak gelişmesine olgunlaşma denir. Öğrenmenin olabilmesi için olgunlaşma ön koşuldur. Örneğin bir çocuğun konuşabilmesi ve yürüyebilmesi için belli bir yaşa ve olgunluk seviyesine gelmesi gerekir.

Zekâ Düzeyi: Bireyin zekâ düzeyi yükseldikçe öğrenme ve kavrama düzeyi de yükselir.

Genel Uyarılmışlık Hâli ve Kaygı Düzeyi: Genel uyarılmışlık hâli, bireyin öğrenmeye yönelik bilincinin açık olmasını ifade eder. Genel uyarılmışlık düzeyinin çok yüksek olması “aşırı kaygı” demektir. İnsanda biraz kaygının olması öğrenmeyi kolaylaştırır, aşırı kaygı ise öğrenmeyi zorlaştırır. Yüksek düzeyde öğrenme için kaygı orta düzeyde olmalıdır.

Fiziksel Durum: Organizmanın bir öğrenme malzemesini öğrenebilmesi için, o malzemenin gerektirdiği fiziksel sağlamlığa veya yeterliliğe sahip olması gerekir. Örneğin, görmeyen bir kişiye avcılığı öğretemezsiniz. Duymayan bir kişinin şarkı öğrenememesi bu duruma örnektir.

Güdülenme (Motivasyon): Güdülenme, bireyin bir hedefe ulaşmak için davranış başlatmasını, bu davranışı sürdürmesini ve hedef gerçekleşene kadar çaba göstermesini sağlayan içsel ya da dışsal güçtür. Başka bir ifadeyle, insanın ihtiyaç duyduğu bir şeyi elde etmek veya bir durumu değiştirmek için harekete geçmesini sağlayan psikolojik bir süreçtir.

Transfer/Aktarım: Eski bilgilerin yeni konuyu öğrenirken yarattığı etkiye transfer denir. İkiye ayrılır. Olumlu etkilerse pozitif transfer, olumsuz etkilerse negatif transfer denir.

Pozitif Transfer: Eski bilgilerin yeni öğrenmeyi kolaylaştırmasıdır. **Örnek:** Bisiklet kullanan birinin motosiklet kullanmayı çabuk öğrenmesi, okul öncesi eğitimi alan bir öğrencinin ilkökul 1. sınıfa gittiğinde okuma yazmayı çabuk öğrenmesi ve okula çabucak uyum sağlaması.

Negatif transfer: Eski bilgilerin yeni öğrenmeyi zorlaştırmasıdır. **Örnek:** Sağda direksiyonu olan arabayı kullanan birinin sol tarafta direksiyonu olan arabayı kullanırken zorlanması, iki parmakla daktilo yazmayı öğrenmiş ve alışmış bir kişinin on parmakla daktilo yazmayı hiç bilmeyene göre daha zor öğrenmesi.

Dikkat: bireyin çevresindeki pek çok uyarıcı arasından belirli birine odaklanması ve onu seçici olarak algılaması sürecidir. Bu süreçte kişi, önemli olan uyaranı ayırt eder ve diğerlerini geçici olarak dışlar. **Örnek: Örnek:** Sınav sırasında etrafındaki sesleri duymadan sorulara odaklanan öğrenci → yoğunlaşmış dikkat örneğidir.

B) ÖĞRENME YÖNTEMİYLE İLGİLİ FAKTÖRLER

Aralıklı ve Toplu(Aralıksız) Öğrenme: Öğrenmenin zamana yayılarak yapılmasına aralıklı öğrenme, zamana yaymadan, ara vermeden yapılmasına aralıksız ya da toplu öğrenme denir. Örneğin, sınava hazırlanan bir öğrencinin bir gün 9 saat çalışması aralıksız öğrenme, 3 gün boyunca 3'er saat ders çalışması ise aralıklı öğrenme yöntemidir. Genelde aralıklı öğrenme aralıksız öğrenme yönteminden daha etkili ve verimlidir.

Bütün ve Parçalara Ayırarak Öğrenme: Öğrenme materyalini küçük parçalara ayırarak veya ayırmadan bütün olarak öğrenmek mümkündür. Eğer konu uzun ve kendi içinde anlamlı parçalara bölünebiliyorsa parçalara ayırmak, öğrenilecek konu kısa ve kendi içinde anlamlı parçalara bölünemiyorsa bütün öğrenme daha etkili ve verimlidir.

Geri bildirim (Dönüt): Öğrenen kişiye neyi ne kadar öğrendiğinin bildirilmesidir. Dönüt bireyin hatası ya da eksiği olduğunu fark edip bunları gidermesini sağlar.

Tekrar etme: Öğrenmede tekrar önemlidir. Belli aralıklarla tekrarlanmayan bilgi ve beceriler zamanla unutulabilir.

Öğrencinin Aktif Katılımı (Okuma, Dinleme, Yazma, Anlatma) : Bireyin öğrenme sürecine aktif katılımı önemlidir. Aktif katılım için okumak, kendi kendine anlatmak, özet çıkarmak, not tutmak gerekir.

Öğrenmeden Sonraki Faaliyet: Öğrenmeden sonra yapılan etkinlikler, öğrenme düzeyini etkiler. Bir konu öğrenildikten sonra hemen başka bir alanla ilgili çalışma yapılırsa öğrenme olumsuz yönde etkilenir. Yapılan araştırmalarda, öğrenmeden sonra uyumanın öğrenmenin daha kalıcı olmasına neden olduğu tespit edilmiştir. Uyuma, her zaman mümkün olamayacağı için zihni yormayacak faaliyetlerde bulunmak daha yararlıdır. Ders çalıştıktan sonra spor yapmak ya da bir müzik aleti çalmak, öğrenmeyi olumlu etkiler.

Programlı Öğrenme ve Öğretme Makineleri: Öğretim araçları (bilgisayar) kullanarak gerçekleştirilen yöntemdir. Programlı öğretimde her birey kendi hızına göre ilerler. Öğrenme süreci küçük adımlara bölünmüştür. Zaman açısından ekonomiktir. Öğrencinin aktif katılımı sağlanır. Anında dönüt imkânı ve pekiştirme imkânı vardır. Bol bol tekrar mümkündür.

C) ÖĞRENİLECEK KONUYLA (MALZEMEYLE) İLGİLİ FAKTÖRLER

1. İçerik

- »»» Öğrenilecek konunun öğrenenin beden ve zihin gelişimine uygun olması önemlidir.
- »»» Öğrenilecek konu bireyin ilgisini çekiyorsa ve ihtiyacını karşılıyorsa daha kolay öğrenilir. İçeriğin yaşama dönük ve işlevsel olmasına dikkat edilmelidir.



2. Algısal Ayırt Edilebilirlik

- »»» Öğrenme malzemesinin etrafındaki diğer uyarıcılardan ayırt edilebilmesidir. Çevredeki malzemeden kolayca ayırt edilebilen şeyler daha kolay öğrenilir. Öğrenilecek metindeki bazı cümlelerin diğerlerinden farklı olarak “altının çizilmesi, **renkli**, **koyu**, BÜYÜK, başka yazı karakterinde” yazılması algısal ayırt edilebilirliği artırır.

3. Çağrışımsal Anlam (Kavram Ağı)

- »»» Zihinde birtakım çağrışımlara yol açan öğrenme malzemesi öğrenmeyi kolaylaştırır. Çünkü birbirleriyle ilişkili uyarıcıların öğrenilmesi daha kolaydır.
- »»» Çağrışım; benzerlik, zıtlık, ardışıklık, zamanda ve mekânda yakınlık gibi faktörlerin etkisiyle ortaya çıkar.

4. Kavramsal Benzerlik (Gruplandırma)

- »»» Kavramların kapsamaları göz önüne alınarak birbirleriyle ilişkili olan kavramların gruplandırılmasıdır.
- »»» Kavramsal gruplandırma, bir konuyu ana başlık ve o ana başlığı oluşturan alt başlıklar şeklinde hiyerarşik bir düzende gruplamaktır.
- »»» Birbirine benzer kavramları öğrenmek daha kolaydır.

D) ÖĞRENME ORTAMIYLA İLGİLİ FAKTÖRLER

1. Fiziksel Ortam

»» Ders çalışma ve öğrenme ortamının öğrenme üzerinde etkisi büyüktür. Havanın sıcaklığı-soğukluğu, ışıklandırma, duvarların rengi vs. fiziksel koşullar öğrenme üzerinde olumlu veya olumsuz etki bırakabilmektedir.

2. Sosyal Ortam (Sosyal Etki)

»» Bireyin yetenek durumu ne olursa olsun uygun ortamı bulamayan bireyin yeteneklerini geliştirme şansı azdır. Eğitim, olanaklar, arkadaş çevresi, aile ortamı, kültür ve ekonomik koşullar öğrenmeyi etkiler.

Bellek Nedir?

Bellek, bireyin geçmiş yaşantılarından elde ettiği bilgileri kodlama (alma), saklama (depolama) ve gerektiğinde hatırlama (geri getirme) yeteneğidir. Örnek: Bir öğrencinin, geçen hafta öğrendiği bir matematik formülünü sınavda hatırlayıp kullanması, belleğin aktif olarak çalıştığını gösterir.

Belleğin Temel İşlevleri:

- Kodlama:** Bilginin duyular yoluyla alınarak zihinsel forma dönüştürülmesi
- Depolama:** Bilginin kısa ya da uzun süreli olarak saklanması
- Geri Getirme:** Saklanan bilginin gerektiğinde yeniden hatırlanması

Bellek Türleri



Duyusal Bellek: Uyarıcıların duyu organları tarafından alınarak sinirleri uyarması ve kısa bir süre izlerinin duyu organlarında kalmasıdır. Çok kısa süreli olması nedeniyle “anlık bellek” de denir. Duyusal belleğin süresi, göz için 100 milisaniye, kulak için 1000 milisaniyedir. Duyusal belleğin uyarıcıları tutma süresi sınırlı fakat uyarıcı alma kapasitesi sınırsızdır. Duyusal bellekte uyarıcılar anlamlandırılmamıştır. Görme, tatma, işitme, dokunma, koklama biçiminde birkaç saniye kadar tutulur. Duyusal bellekte bilgi, yorumlanmamıştır; dış uyarıcıların orijinal kopyasıdır. Duyusal belleğe gelen bilgiler işlenmezse anında kaybolur. Duyusal belleğe gelen bilgiler, dikkat ve seçici algı ile kısa süreli belleğe aktarılır.

Çalışma Belleği ve Kısa Süreli Bellek: Duyusal bellekten dikkat ve seçici algı süreçleriyle gelen bilgilerin ilk uğrak yeri çalışan bellektir. Burada bilgiler 20- 30 saniye kadar tutulur. Bu belleğe, işleyen bellek de denir.

Kısa süreli bellekteki bilgiler uzun süreli belleğe aktarılmazsa kaybolur. Kısa süreli belleğin kapasitesi sınırlıdır. Kısa süreli bellek, duyuusal bellekten gelen bilgiyi uzun süreli belleğe tekrarlayarak, kodlayarak aktarır.

- Kısa süreli bellek yeni ve eski öğrenilmiş bilgiler arasında ilişki kurar, karşılaştırır, analiz ve sentez yapar.
- İnsan kısa süreli bellekteki bilgilerinin bilincindedir

Uzun Süreli Bellek: Bilgilerin 20 dakikadan çok, saatlerce, günlerce, aylar ve yıllarca saklandığı bellektir. Yaşamımızdaki hemen her şey; okulda öğrendiklerimiz, askerlik anıları, aile içi ilişkiler, araba sürme gibi beceriler uzun süreli bellekte saklanır.

Uzun süreli bellek Pasiftir. Kapasitesi sınırsızdır. Mutlak unutma yoktur. Bilgiyi sürekli olarak saklar, depolar.

Bilgiler uygun ipuçları ile geri getirilebilir. Kişi bu bilgilerin farkında değildir. Bilgilerin hatırlanması için belli bir süre geçmesi gerekir.

Uzun süreli belleğin genel olarak “açık bellek” ve “örtük bellek” olmak üzere iki türü vardır. Açık bellek, ifade edilebilen bilgileri içeren, bilinçli olarak bilip hatırladığımız, farkında olduğumuz bellektir. Örtük bellek ise ifade edilemeyen bilgi ve becerileri içerir ve pek bilincinde olmadığımız bellektir. Açık bellek anısal bellek ve anlamsal bellek olmak üzere iki bellekten oluşur. anısal bellek Anıların, kişisel yaşantıların, saklandığı bellektir. Düşün, askerlik, liseden mezuniyet anıları gibi. anlamsal bellek: Derslerde öğrendiklerimiz, doğa, dünya, evren hakkındaki bilgilerin saklandığı bellektir.

Örtük Bellek (İşlemsel/Prosedürel) Bellek) Araba sürme, piyano çalma, yüzme, tenis oynama, yemek yapma gibi beceriye dayalı etkinliklerin nasıl yapılacağı ile ilgili eylem ve kuralların, alışkanlıkların, birtakım nesnelere yönelik korku, öfke, sevmeme gibi duyuşsal tepkilerin saklandığı bellektir.

UNUTMA VE UNUTMANIN NEDENLERİ

1. **Bilgilerin kullanılmaması:** Öğrenilen bilgiler zamanla kullanılmazsa unutulabilir. Tekrar yapılmadığında bilgi kalıcı hafızaya geçemez.
2. **Bastırma:** bireyi uzun süre rahatsız eden anı, duygu veya düşüncenin bilinç dışına itilerek unutulması durumudur.
3. **Organik nedenler:** Unutma, bazı biyolojik ya da fizyolojik etkenlerden kaynaklanabilir. Örneğin: beyin hücrelerinin ölmesi ve kendini yeniyememesi, yaşlılık, frengi, Alkol ve uyuşturucu kullanımı beyin işlevlerini zayıflatır.
4. **Ket vurma:** öğrenilen bilgilerin birbirini unutturması durumdur. ikiye ayrılır.

◆ a. Geriye Ket Vurma

Yeni öğrenilen bilgi, daha önce öğrenilen bilginin hatırlanmasını zorlaştırır.

•Unutma, geçmişe yönelik olur. "Son öğrenilen, öncekini unutturur."

💡 Örnekler:

- Yeni ezberlediği İngilizce kelimeler yüzünden, eski öğrendiği kelimeleri hatırlayamamak.
- Yeni bir telefon numarasını ezberledikten sonra, yıllardır bildiği eski numarayı unutmak.
- Son okuduğu şiirin sözleri, daha önce ezberlediği şiiri karıştırmasına neden olmak.

◆ b. İleriye Ket Vurma

Önceden öğrenilen bilgi, yeni öğrenilen bilginin hatırlanmasını zorlaştırır.

•Unutma, şimdiki veya gelecekteki bilgiye yöneliktir. "Eski öğrenilen, yenisini engeller."

💡 Örnekler:

- Geçen yıl ezberlenen şiirin sürekli akla gelmesi nedeniyle, bu yılki şiirin karıştırılması.
- Eski şifresini hatırlayan birinin, yeni oluşturduğu şifreyi giremeyip sürekli eskiyi yazması.
- Q klavye kullanmaya alışık bir öğrenci, F klavyeye geçtiğinde sürekli eski tuş yerleşimini kullanıyorsa ve harfleri karıştırıyorsa, bu durum da ileriye ket vurma örneğidir.



Unutmayla İlgili Yapılan Araştırmalardan Çıkan Sonuçlar

- Mutlak unutma yoktur (Beynin zarar görmesi dışında).
- Unutmanın toplam miktarı aradan geçen zamanla artar.
- Öğrenmeden sonra uyku unutmayı yavaşlatır. Çünkü zihin uyarıcılara kapalı olduğu için ket vurma yaşanmaz.
- Beyin hücrelerinin hasar görmesi ve zihinsel yorgunluk unutmaya yol açar.
- Yaş ilerledikçe unutma da artar.
- En son öğrenilen en geç unutulur, fakat bazen eski anıları uzun süre hatırlamak mümkündür.
- Kullanılan, tekrarlanan bilgiler daha az unutulur.
- Unutma başlangıçta hızlı, sonraları yavaştır. En çok unutma öğrenmeden hemen sonraki zamanda yaşanır.
- İlgi çeken, hoş giden bilgiler kolay kolay unutulmaz.
- Soyut konular somut konulara göre daha kolay unutulur.
- Kişi için anlamlı olanlar anlamsız olanlara göre geç unutulur.

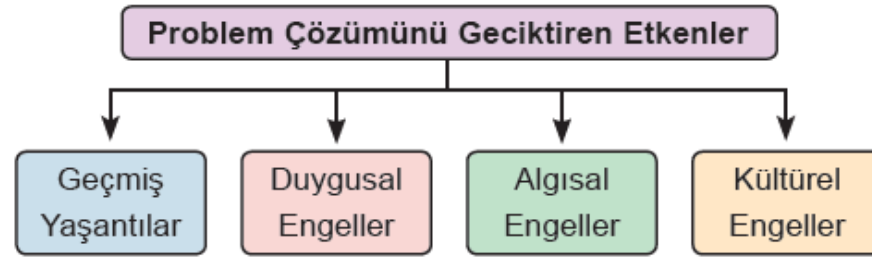
Unutmayı Azaltmak Hatırlamayı Artırmak için Yapılması Gerekenler

- ☐ Öğrenme sürecini başarıyla tamamlamak.
- ☐ Konuyu iyi kavramak.
- ☐ Yeni bilgileri eski bilgilerle ilişkilendirerek tekrarlamak.
- ☐ Bilgileri uzun süreli belleğe özümseyerek kodlamak.
- ☐ Dikkat, güdülenme, kendine güven, genel uyarılmışlık ve kaygı gibi bireysel özelliklerimizin farkında olmak
- ☐ Dikkat dağıtıcı fiziksel, sosyal ve kültürel koşullardan uzak durmak
- ☐ Ket vurmanın etkisini azaltmak amacıyla zamana yayarak aralıklı çalışmak.
- ☐ Öğrenmede olabildiğince bütün duyu organlarını etkin olarak kullanmak
- ☐ Hatırlamayı kolaylaştıran bellek güçlendirici tekniklerden yararlanmak.

Problem Çözme: Kişinin, rahatsızlık veren sorunu, kendisini hedefine ulaştıracak araç ve davranışları seçmesi ve kullanmasıdır. Problem çözerken çeşitli bilişsel işlemler art arda gerçekleştirilir.

Problem Çözmede Rol Oynayan Etkenler

- ⇒ **Zekâ:** Zekâ düzeyi arttıkça, problem çözme başarısı da artar.
- ⇒ **Güdülenme:** Karşılaşılan problemlerin çözümünde bireyin güdülenmiş olması önemlidir. Güdülenme yoksa problemin çözümüne yönelik bir adım atılamaz.
- ⇒ **Hazır olma:** Problemi çözmek; belirli olgunluk düzeyini, bilgi, beceri, dikkat ve tutumu, belli bir yöndeki uyarıcıları almayı ve ön öğrenmelere sahip olmayı gerektirir.
- ⇒ **Kurulum:** Problem çözmede rol oynayan etkenlerden biri kurulumdur. Kurulum, bireyin problemi alışageldiği yaklaşımlarla ele almasıdır. Fakat kurulum, her zaman problemleri çözmeye yardım etmez; engel de olabilir.



- ⇒ **Geçmiş Yaşantılar:** Deneyimler yaratıcı düşünmeye olanak sağladığı gibi bazen de problem çözmeyi engelleyebilir. Geçmiş yaşantıların engellemesi, ya olumsuz transfer (alışkanlık çatışması) ya zihinsel kurulum olarak ya da işleve takılma biçiminde olabilir.

- **Olumsuz Transfer (Alışkanlık çatışması):** Önceki alışkanlıkların yeni öğrenmeyi güçleştirerek problemin çözümünü geciktirmesidir..
- **Zihinsel Kurulum (Mental Set):** Problemleri eski alışkanlıklarımızla, kalıplaşmış yöntem ve stratejilerle çözmeye çalışmaktır. Örneğin, ticarete satışları arttırmak için yeni yöntemler denemek yerine eskiden olduğu gibi fiyatları düşürme yoluna gitmek gibi.
- **İşleve Takılma:** Nesneleri, yalnızca kendine özgü tek bir işlevine takılıp farklı işlevde kullanmamaya denir. Örneğin, alüminyum folyoların yalnızca yiyeceklerin saklanması ve et pişirme amacıyla kullanılması işleve takılma. Fakat makas ile keserek körleşmiş makasları yeniden keskinleştirmede kullanılırsa bu bir yaratıcılıktır.
- ⇒ **Duygusal Engeller:** Ön yargılar, tutumlar, stres, kaygı, belirsizlik, acelecilik, sabırsızlık gibi duygular problemin çözümünü geciktirebilir.
- ⇒ **Algısal Engeller:** Duyu organlarındaki eksiklikler yetersiz veri girişine yol açarak problemin çözümünü engeller.
- ⇒ **Kültürel Engeller:** Bireylerin içinde yetiştiği toplumun inanç, örf, âdet, gelenek ve görenekleri gibi kültürel değerleri problemin çözümünü engelleyebilir.

ZEKÂ VE ZEKÂ TÛRLERİ

Zekâ, bireyin yeni durumlara uyum sağlama, düşünme, karşılaştığı problemleri çözme, akıl yürütme, mantıklı çıkarımlar yapma ve gerçekleri doğru biçimde algılama gibi bilişsel becerilerinin bütünüdür.

ZEKÂNIN BELİRLEYİCİLERİ

Kalıtım: Zekânın bireye doğuştan aktarılan, anne-baba yoluyla genetik olarak gelen kısmıdır.

Çevre: Bireyin içinde bulunduğu yaşam koşullarının zekâ gelişimi üzerindeki etkisidir. Beslenme, barınma, eğitim ve öğretim imkânları; toplumun kültür seviyesi, değerleri, hava koşulları gibi tüm etkiler çevre koşullarını oluşturur. Bu koşulların olumlu ya da olumsuz olarak değişmesi zekâ üzerinde etkili olmaktadır.

Zekânın Ölçülmesi

Zekâ doğrudan ölçülemez; çünkü soyuttur. İnsanların zekâ düzeylerini ölçmek için çeşitli zekâ testleri geliştirilmiştir. Bu testlerin sonuçları, güvenirlik ve geçerlikleri ölçüsünde etkilidir. Zekâ testleri öncelikle zekâsı ölçülen kişinin yaş ve olgunluk düzeyine, o kişinin bulunduğu kültüre uygun olmalıdır.

Standartlaştırılmış zekâ testlerinden elde edilen gösterge Zekâ Bölümü veya Zekâ katsayısı (IQ) kavramı ile ifade edilir. Zekâ Bölümü (IQ), kişinin zekâ yaşının kronolojik yaşına bölünüp 100 ile çarpılmasıyla bulunur.

Zekâ Testlerinin (IQ Testlerinin) Çeşitleri

Stanford - Binet Testi: Özel eğitim görmesi gereken çocuklar için A. Binet ve Dr. Theodor Simon tarafından geliştirilmiştir. Ardından bu testi klinik psikolojisinde, psikiyatride ve eğitim danışmanlığında standart bir araç hâlinde kullanılmaya başlanmıştır.

Wechsler Ölçekleri: Wechsler tarafından yetişkinlerin zekâsını ölçmek için hazırlanan bu test sözel ve performansı ölçen bireysel testlerdir.

Zekâ Kuramları

Spearman'a göre zekâ türleri; genel yetenek ve özel yeteneklerden oluşur.

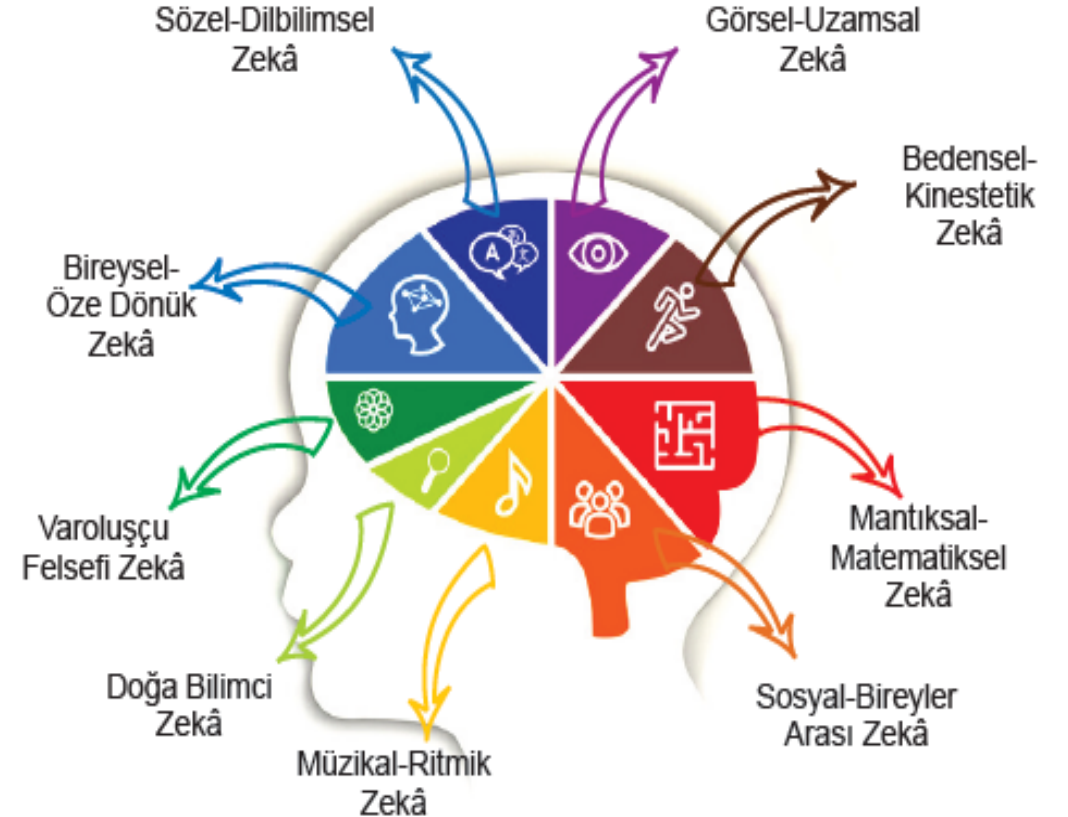
Thorndike'a göre zekâ türleri; soyut, sosyal ve mekanik zekâdan oluşur.

Gardner'in Çoklu Zekâ Kuramı'na göre zekânın; 9 türü vardır.

varmıştır.

ÇOKLU ZEKÂ KURAMI

- ✓ Her insan zekânın tüm boyutlarına değişik miktarlarda da olsa sahip olarak dünyaya gelir.
- ✓ Zekâ boyutları belli bir uyum içerisinde çalışır ve aralarında dinamik bir ilişki vardır.
- ✓ Öğretim öğrencilerin baskın olan zekâ alanlarına göre değil, bir çok zekâ alanını fonksiyonel yapan şekilde olmalıdır.
- ✓ Zekâ güçlendirilebilir, artırılabilir, geliştirilebilir. Hatta eğitimle başkalarına bile öğretilebilir.
- ✓ Kişisel altyapı kalıtım kültür inançlar ve tutumlar zekânın gelişiminde etkilidir.
- ✓ Zekânın ölçüsü sadece matematikte ya da sözel alanla belirlenemez; müzikte, sporda, dansa, iletişimde, resimde vb alanlarda da ölçülebilir.





RUH SAĞLIĞI

KİŞİLİK NEDİR?

Bireyi başkalarından ayıran, bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özelliklerin bir bütünüdür. Kişilik mizaç ve karakterin birleşmesiyle oluşur.

MİZAÇ

Kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. Genelde fizyolojik kaynaklı ve kolay kolay değişmeyen yanıdır. (İçedönüklük, sinirlilik, heyecanlı olma)

KARAKTER

Kişiliğin sonradan kazanılan yönüdür. Bireyin, toplumsal yaşam içerisinde bulunduğu ve topluma göre kazanmış olduğu kişilik özellikleridir. (Dürüstlük, yalancı olmak, misafirperver olmak)

KİŞİLİK KURAMLARI

I-PSİKODİNAMİK (PSİKANALTİK) KURAM

Freud Kişilik gelişiminde kalıtsal faktörlerin ve çocukluk döneminde anne-baba tutumlarının üzerinde durmuştur. Ona göre kişiliğin gelişiminde yaşamın ilk altı yılı önemlidir ve kişilik gelişiminde kritik dönemdir. Bu dönemde bireyin kişiliğinin büyük bir bölümü oluşur. Bu nedenle bu dönemdeki yaşantıların, deneyimlerin ve anne-baba tutumlarının kişilik gelişiminde önemi büyüktür. Bu dönemdeki yaşantılar ve deneyimler tüm yaşamı etkilemektedir.

Freud'a göre insan davranışlarının altında yatan en önemli etken bilinçaltına atılmış duygu, düşünce, arzu ve çatışmalardır.

Freud'a göre kişiliğin; id, ego, süperego olmak üzere üç bileşeni vardır. Ruh sağlığı yerinde olan bireyin bu kişilik bileşenleri denge içinde çalışır. Bu bileşenlerden birinin ön plana çıkması durumunda bireyin kişiliği, o yönde şekillenir.

İd (İlkel/Alt benlik): Kişiliğin en basit, en ilkel bölümüdür. Yeme, içme, cinsellik gibi güdüler burada yer alır. İd'de mantık yoktur, gerçekçi değildir. Haz ilkesiyle çalışır ve içgüdüsel ihtiyaçlarının doyurulmasını ister. Sınır tanımaz istekleri vardır. Toplumsal kuralları hiçe sayarak bu isteklerinin biran önce doyurulmasını ister. Cinsellik ve saldırganlık id'de yer alan iki temel dürtüdür. Bilinçaltına itilmiş unsurlar id'de toplanır. Rüyalar id'in bir işlevi olarak ortaya çıkar.

Ego (Benlik): Ego, id ile süper ego arasında arabuluculuk yapar. Yani dünyanın gerçekleriyle bireysel istekler arasında bir arabuluculuk görevi üstlenir. İd ve süper egonun çatışan isteklerini uzlaştırmaya ve dengelemeye çalışır. Kişiliğin yürütme ve karar organıdır. Gerçeklik ilkesine göre hareket eder, akılcıdır ve mantıklıdır. Ego, sorunlarla baş edemediği durumlarda savunma mekanizmalarına başvurur.

Süperego (Üst benlik): Toplumu, ahlaki değerleri gözetten, insanın vicdanını oluşturan kişilik bileşenidir. Süper egosu baskın olanlar, başkalarının ne diyeceğine, toplumun ölçü ve değerlendirmelerine önem verir. Süper egonun işlevleri; id'in kabul edilmeyecek isteklerini bastırmak, ego'yu ahlaki değerlere yöneltmeye çalışmak, ideal ve kusursuz olmayı istemek.

Psikososyal Gelişim Kuramı

Erik Erikson tarafından geliştirilen Psikososyal Gelişim Kuramı, kişilik gelişimini yalnızca çocukluk dönemine özgü görmez; bireyin doğumdan ölüme kadar süren, yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu savunur. Freud'un biyolojik temelli kuramından farklı olarak Erikson, kişilik gelişimini bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler doğrultusunda şekillenen sekiz evrede açıklar. Her evrede birey, yaşına ve yaşam koşullarına uygun bir psikososyal çatışma yaşar. Bu çatışmalar sağlıklı bir biçimde çözüldüğünde, birey güçlü ve dengeli kişilik özellikleri geliştirir; olumsuz çözümler ise sonraki dönemlerde birey sorunlar yaşar. Kuram, kişiliğin gelişiminde biyolojik faktörlerin yanı sıra toplumsal ve kültürel etkenlerin de belirleyici rol oynadığını vurgular.

Sosyal Davranış Kuramı: Bu kurama göre kişilik, klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve modelin gözlenmesi yoluyla oluşur. Bu bağlamda bireyin içinde bulunduğu aile, toplum ve kültür kişiliğin oluşmasında önemli görülür.

Fenomenolojik ve Hümanist Kuram: Birey yalnızca dışarıdan gelen ödül ve ceza ile yönlendirilecek pasif varlıklar da değildir. İnsan, doğuştan iyi olan yaşamında seçenekleri bulunan, kendine uyanları seçebilen, etkin, yaratıcı, kendini gerçekleştirmek için uğraş veren bir varlıktır. Dolayısıyla kişiliğin oluşmasında bireyin bilinçli olarak yaptığı seçim ve kararları etkilidir.

Bu kurama göre, bireyin başından geçen daha önceki olayların, çocukluk yaşantısının pek bir önemi yoktur; önemli olan, “şimdi ve burada” yaşanandır.

Bu kurama göre, en iyisi olabilme ve kendini gerçekleştirme tüm canlıların temel hedefidir. Kendini gerçekleştirme, temel ihtiyaçlarını karşılamış bir varlık olarak bireyin, benliği ve kim olduğu, ne yapmak istediği konusunda potansiyelini geliştirme çabasıdır. Bireyler çevrelerinden sevgi, saygı, yakınlık görürlerse ve ancak özgürlükçü ortamlarda kendilerini gerçekleştirebilirler.

Kişiliğin Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi

1. Görüşme: Kişilik hakkında karşılıklı konuşmaya dayalı bilgi alma yöntemidir.

2. Gözlem: Bireylerin değişik ortamlarda çeşitli davranışları ile ilgili, onları izleme yoluyla bilgi toplama tekniğidir. Gözlem, bireylerin ya doğal ortamlarda ortaya koyduğu kendine özgü davranışları izlenerek ya da özel düzenlenmiş ortamlarda kontrollü bir şekilde yapılır. Örneğin, 5-6 yaş çocuklarını oyun bahçesinde izlemek gibi.

3. Kişilik Envanterleri: Bireylerin belli durumlara yönelik tepkilerini, duygu ve düşüncelerini belli birtakım soru veya cümlelerle standart bir sürece göre uygulanıp puanlandığı yazılı testlerdir. Bu testler bireylerin kendileri tarafından doldurulur. Kişi, bu testlerde yer alan soruları cevaplar veya cümlelerde ifade edilenlere göre kendini değerlendirerek kişilik özellikleri belirlenir.

4. DERECELENDİRME ÖLÇEKLERİ: Kişiliğin, başkaları üzerinde bıraktığı etkilere bakılarak değerlendirilmesidir. Bireyi tanıyanlar onu çeşitli özellikleri bakımından değerlendirir. Derecelendirme ölçekleri, insanın belli kişilik özelliklerine ne oranda sahip olduğunu gösterir. Özellikler iki uç arasında sıralanır ve bunların derecelendirilmesi istenir. Değerlendiren kişinin bakış açısı işin içine girdiğinden oldukça öznel bir yöntemdir.

5. Projektif Testler: İnsanın iç dünyasını dışa yansıtan testlerdir. Kişinin, çok farklı şekillerde yorumlanabilecek belirsiz uyarımları kendi özelliklerine, davranış eğilimlerine, bilinç dışı korkularına, arzularına, fantezilerine, beklentilerine, eğilimlerine vb. göre algılayıp yorumlayacağı ilkesi temelinde mürekkep lekeleri, belirsiz şekiller, eksik cümleler, oyun malzemeleri vb. gereçlerle yürütülen ve standart bir biçimi olmayan test tekniğidir.

a) Rorschach (Mürekkep Lekeleri) Testi: Bu test İsviçreli psikiyatrist Herman Rorschach tarafından geliştirilmiştir.

Bu test, oldukça karışık mürekkep lekeleriyle yapılmış 10 karttan oluşur. Bu mürekkep lekelerinden bazıları renkli, bazıları siyah-beyazdır. Deneğe, belli bir sürede bütün kartlara tek tek bakması ve bunları yorumlaması söylenir.

Bu yolla bireyin kendi düşüncelerini yansıtacağı kabul edilir.

b) Tematik Algı Testi: Bireylere, çeşitli konularda belirsiz resimler gösterilerek, gösterilen resimle ilgili bir öykü oluşturmaları istenir. Bu öykülerde bireyin kendini başrolde mi yoksa yan rolde mi konumlandığına, anlatılan hikâyenin içeriğine, anlatımlarda dilin kullanımına, akıcılığına, belirli anlatım kalıplarına, takılmalara, tutarlılık durumlarına bakılır. Bunlar bireyin ruh dünyası için önemli ipuçlarıdır.

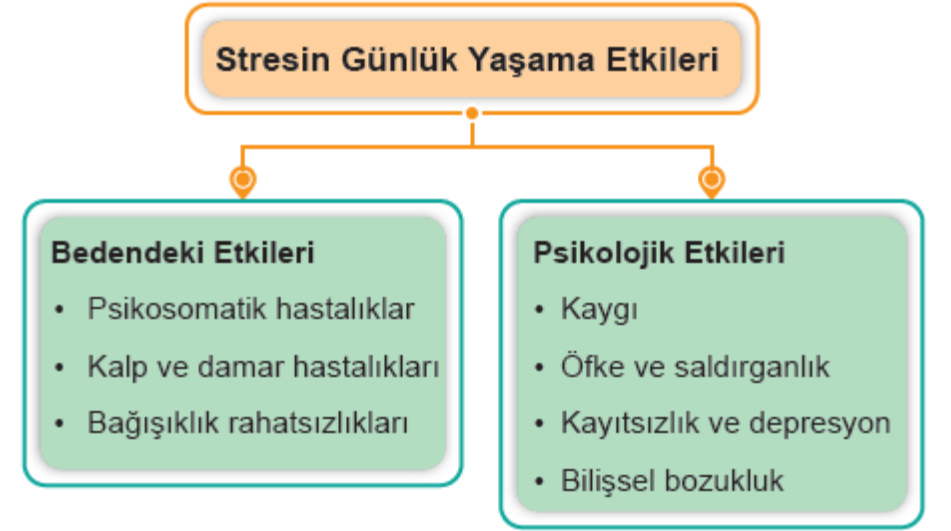
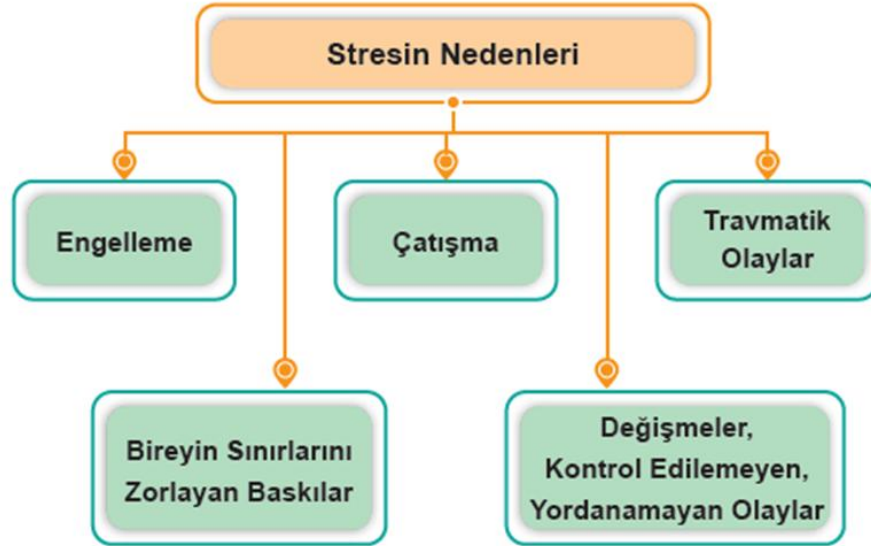
c) Beier Cümle Tamamlama Testi: Kişiden, eksik verilen cümleleri tamamlaması istenerek duygu ve düşüncelerini yansıtması beklenir. Bu test grup hâlinde ya da bireysel olarak uygulanır.

STRES NEDİR?

Kelime anlamı **baskı** ya da **gerginlik** olan stres, karşılaşılan yeni durumlarda insanın psikolojik veya fizyolojik sınırlarının zorlanması olarak tanımlanabilir. Stres, sürekli olarak değişen çevremize uyum sağlamaya çalışırken yaşadığımız fiziksel ve duygusal zorlanmadır. İnsanı yakın ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliği düşüren ve yaşamdan aldığı zevki azaltan bir durumdur. Stres, iç veya dış uyarıcılara karşı ortaya çıkan fizyolojik ve/ veya psikolojik tepkiler bütünüdür. Olumsuz bir anlam çağrıştırmakla birlikte stres iyi de kötü de olabilir.

İyi Stres: Yaşam için tehdit oluşturmayan, insanı güdüleyen ve problemlere odaklayan strestir.

Kötü Stres: Yaşamı zorlaştıran, insan sağlığı için tehdit oluşturan, ruh sağlığını bozan strestir.



- **Engellenme:** Organizmanın amaca ulaşmasının önlenmesidir. Stresin bireyden kaynaklanan içsel nedenlerinden biridir. Engellenme fiziksel, fizyolojik, psikolojik veya sosyal biçimde olabilir.

Engellenme ile ilgili örnekler

Trafik kazası nedeniyle önemli bir toplantıya geç kalmak, fiziksel engellenmedir.

Sınavda, aşırı kaygıdan dolayı, cevabı bilinen soruların bile yanıtlanamaması, psikolojik engellenmedir.

Görme engeli nedeniyle caddede yürümekte güçlük çekmek fizyolojik engellenmedir.

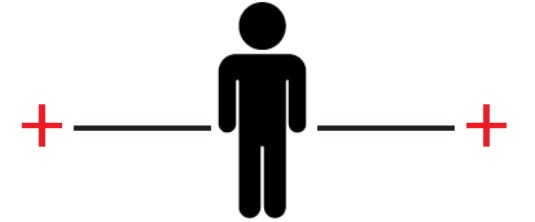
Törelere nedeniyle sevdiği ile evlenememek sosyal-kültürel engellenmedir.

Çatışma: Farklı ihtiyaçlar, fırsatlar, amaçlar arasında seçim yapma durumunda kalan bireylerin, birden fazla amacı aynı anda gerçekleştirmeye çalışmaları karşısında yaşadıkları ruhsal gerginliğe “çatışma” denir. Çatışma, istek ve güdülerin yönüne göre; ya yaklaşma-yaklaşma ya kaçınma-kaçınma ya da yaklaşma kaçınma şeklinde yaşanır.



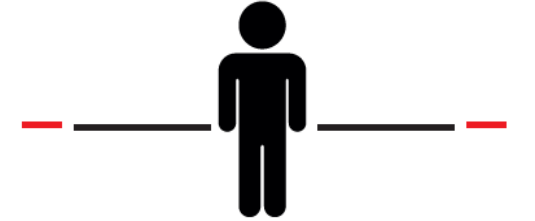
YAKLAŞMA-YAKLAŞMA ÇATIŞMASI

İstenilen iki durumdan birinin seçilememesidir. Örneğin istediğimiz iki ayakkabıdan birini seçmek zorunda kalmamız, aynı saatte seyretmek istediğimiz iki ayrı kanalda yayınlanan filmlerin bulunması, bir kişinin çekici ve uygun iki işten birini seçememesi durumudur.



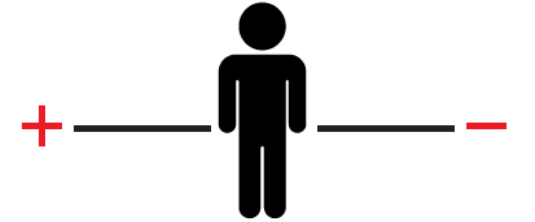
KAÇINMA-KAÇINMA ÇATIŞMASI

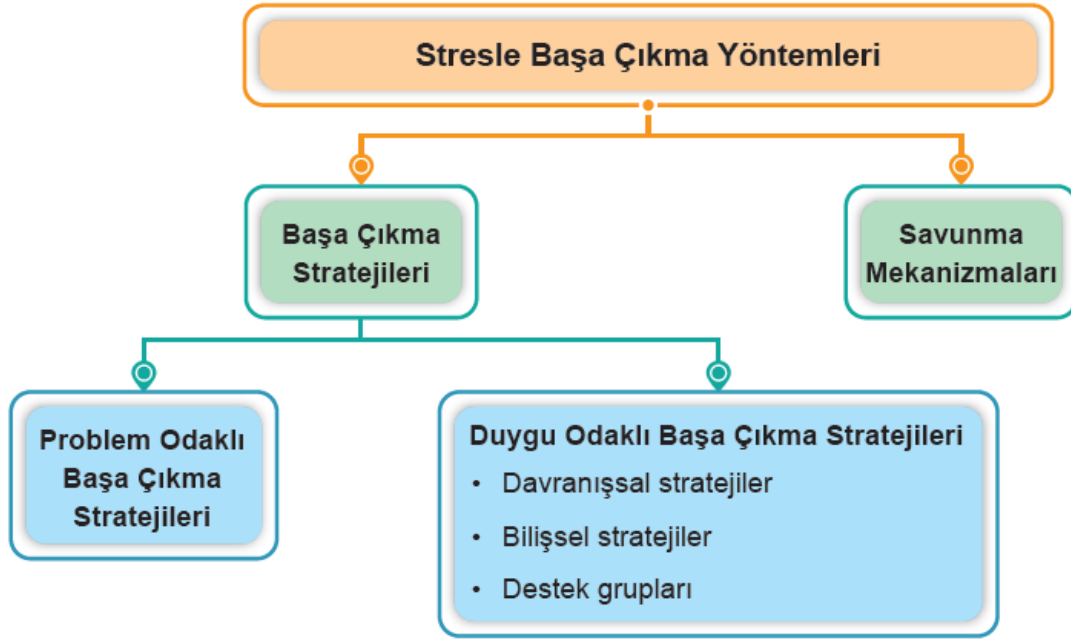
Aynı anda istenmeyen iki durumdan birini seçmek zorunda olduğumuz zaman ortaya çıkan çatışmadır. Örneğin hem derse girmek istemeyen hem de yok yazılmak istemeyen öğrencinin durumu.



YAKLAŞMA-KAÇINMA ÇATIŞMASI

Bireyin aynı anda biri istediği, diğeri istemediği iki durumdan birini seçmek durumunda kalmasıdır. Örneğin hem pasta yemek isteyen fakat şişmanlamak istemeyen kişinin durumu. Köpeği okşamak isteyen fakat ısırmasından korkan kişinin durumu.





Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejileri

Stres yaratan problem belirlenir ve doğrudan çözüm için adımlar atılır. Bunun için birey, problemin olası çözüm yollarını belirler, her çözüm yolunun avantaj ve dezavantajlarını değerlendirip, problemi çözen yollardan birini seçerek sorumluluk alır. Dolayısıyla bu strateji stresli durumu doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. Örneğin, dersten başarısız olacağınıza ilişkin uyarı alan bir öğrenci, problemi çözmek adına bir ders çalışma programı hazırlaması ve bunu uygulamaya koyması, problem odaklı başa çıkma stratejisidir.

Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejileri

Birey, stres karşısında durumu doğrudan değiştirmeye çalışmak yerine, kendisini daha iyi hissetmesine yönelik çabalar geliştirir. Bu çabalar ya çözümü zorlaştıran olumsuz duyguların azaltılmasını veya ortadan kaldırılmasını içerir. Bu yönüyle savunma mekanizmaları ile benzerlik göstermektedir. Üç türlü duygu odaklı başa çıkma stratejisi vardır:

Davranışsal stratejiler: Nefes alma, gevşeme, doğa yürüyüşü, spor, dans gibi fiziksel egzersiz ve aktiviteleri kapsar.

Bilişsel stratejiler: Stres yaratan durum karşısında kişi yaşadığı duyguları irdeler, olumsuzlukları gözden geçirir ve mümkünse olumsuz duyguların yerine başka duygular getirir.

Destek grupları: Stres yaratan durum karşısında bireyin, duygularını paylaşabildiği arkadaşlarından, aile üyelerinden ya da profesyonel kurumlardan destek almasıdır.

Savunma Mekanizmaları

Organizmanın stres, hayal kırıklığı, engelleme, çatışma gibi ruhsal denge durumunu bozan durumlar karşısında, bozulan ruhsal durumunu dengelemek, yaşanan stresin etkisini hafifletmek için başvurdukları yollara savunma mekanizmaları (uyum mekanizmaları) denir.

Savunma Mekanizmalarının Özellikleri

Günlük yaşamda hemen herkes tarafından kullanılır.

Genellikle bilinçsiz kullanılır.

Kaygıyı azaltmaya yöneliktirler

Problemi akılcı ve gerçekçi çözmez, problemi geçici çözer.

Yaşanan stres karşısında geçici bir rahatlama sağlar.

Sürekli kullanılması durumunda ruh sağlığını bozar.

Savunma Mekanizmalarının İşlevleri

Duyulan kaygıyı, stresi azaltır.

Engellemelerin, çatışmaların etkisini azaltır.

Benliği tehditlerden korur; kişinin kendine olan güveninin sarsılmasını bir süre önler.

Bireyin gruba uyumunu kolaylaştırır.

Bazı güdülerin doyurulmasına katkıda bulunur.

Savunma Mekanizmaları

Mantiğa Bürüme (Bahane Bulma): Bireyin başarısızlıklarına akla uygun kabul edilebilir gerekçeler aramasıdır. Örneğin, **Spor salonuna gitmeyen biri:** *"Zaten evde yapılan egzersiz daha etkili, spor salonuna gerek yok."* **Diyetini bozan biri:** *"Bugün çok stresliydim, biraz tatlı yemeyi hak ettim."*

Yansıtma: Kişinin stres yaratan, kaygı doğuran, tehdit olarak algıladığı kendi dürtü, duygu ve düşüncelerini başka insanlara yüklemesi; eksikliklerinin, yenilgilerinin suçunu başka kişilere atmasıdır. Örneğin, meslektaşlarının başarısını kıskanan birinin herkesin kendisini kıskandığını iddia etmesi. Kendi yalan söyleyen bir kişi: *"Kimseye güvenilmiyor, herkes yalan söylüyor."*

Yön/Yer değiştirme: Kişinin kaygı verici durum karşısında öfke ve hırsını asıl hedefe değil de, başka kişi veya nesnelere yöneltmesidir. Örneğin, arkadaşına çok kızan bir genç, onun resmini yırtarak öfkesini yatıştırması. Patronuna kızan bir işçinin öfkesini aile üyelerine yöneltmesi.

Polyannacılık (Tatlı limon): Bireyin her olumsuz durumda iyi bir taraf görmeye çalışmasıdır. Kaybedilen bir şey için üzülme yerine elindekilerle yetinip mutlu olmaktır. Örneğin, yüksek tansiyon sahibi olan birinin, "Beterin beteri var; ya kanser olsaydım." demesi.

Bastırma: Farkına varılan fakat istenmeyen istek, düşünce ve olayların bastırılarak unutulması ya da çözümün ertelenmesidir. **Örneğin** Uçaktan korkan birinin uçağa biniş saatini unutması.

Yadsıma (İnkâr etme/Kaçma): Uyulması güç, çözümü zor problemlerle karşılaşıldığında, bunların neden olduğu kaygıdan kurtulmak için gerçeği görmezlikten gelip yok saymadır. Örneğin, çocuğunu kaybeden bir kadının çocuğu hâlâ yaşıyormuş gibi odasını düzenlemesi, elbiselerini ütülmesi.

Karşıt tepki geliştirme: Bireyin asıl duygu ve düşüncelerinin tam aksi davranışlarda bulunmasıdır. Örneğin, üniversiteyi kazanan arkadaşının başarısını aslında kıskanan birinin sevinmiş gibi davranması. Cimriliğini saklamak için cömert gibi görünmesi

•**Ödünleme (Telafi Etme):** Kişinin, kendini yetersiz hissettiği ya da başarısız olduğu bir alandaki eksikliğini, başka bir alanda başarılı olarak dengelemeye çalışmasıdır. Bu sayede birey, kendine olan saygısını korur ve çevresinden kabul görmeye devam eder. Matematikte başarısız olan bir çocuğun, görsel sanatlarda sergi açacak kadar ilerlemesi. Spor alanında başarısız olan bir öğrencinin, okul tiyatrosunda başrol oynayarak takdir toplaması.

Yüceltme: Toplumca uygun görülmeyen, bastırılmış ya da doyurulamayan istek ve dürtülerin; sanat, spor, bilim veya yardım gibi kabul gören ve yapıcı yollarla ifade edilmesidir. Bu mekanizma, bireyin hem içsel doyum yaşamasını hem de sosyal kabul kazanmasını sağlar. Aşkına karşılık bulamayan bir gencin, bir roman yazarak duygularını edebiyat yoluyla ifade etmesi. Saldırgan eğilimleri olan bir gencin, boks veya güreş gibi dövüş sporlarına yönelmesi. Bastırılmış öfkesini dışa vuramayan bir bireyin, bu duygularını resim veya edebiyat yoluyla ifade etmesi.

Hayal Kurma: Kişinin gerçekleştiremediği istek ve arzularını hayal dünyasında doyurmasıdır. Örneğin, derslerde başarısız birinin kendini okul birincisi olarak düşlemesi gibi

Gerileme: Bireyin içinde bulunduğu gelişim aşamasından daha önceki ve daha basit bir gelişim aşamasına dönmesi ve o dönemin özelliklerine göre davranması. Örneğin, dört yaşındaki bir çocuk, yeni bir kardeşi doğduktan sonra altını ıslatmaya başlaması. Amacına ulaşmayan bir yetişkinin çocuk gibi küsmesi, somurtması.

Özdeşim kurma (Özdeşleşme): Belirli bir yaşayış, davranış ve otorite seviyesine ulaşmak isteyip fakat çeşitli engellemeler sonucu başarısız olan kişilerin, başarılı kişi ve kişilerle kendilerini bir saymaları onların başarılarından pay çıkarmaları veya övünmeleridir. Birey bu kişilerin davranış kalıplarını benimser, model alır. Başarısız bir öğrencinin, okulun en çalışkan öğrencisinin özelliklerinden bazılarını taklit etmesi. Okumamış annenin okumuş kızıyla övünmesi.

Entelektüeliştirme: Bireyin kendisi için stres oluşturan durumlara bilimle, sanatla, akli temellerle, felsefi tartışmalarla, soyut bilgi düzeyinde, aydın bir insan tavrıyla açıklamalar getirmesidir. Böylelikle sorun, insani duyguların ötesinde açıklanarak duyulan kaygı azaltılır. Örneğin, sevdiği birinin ölümü karşısında duyduğu kaygıyı azaltmak için ölümü bilimsel temelde açıklaması. Sevgilisi olmayan birinin, 14 Şubat Sevgililer gününü kapitalizmin oyunu olarak açıklaması.

RUH SAĞLIĞI İYİ OLAN BİREYLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ

- ❖ **Kendini Tanır ve Kabul Eder,** Güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadır; kendini olduğu gibi kabul eder.
- ❖ **Duygularını Tanır ve Kontrol Eder,** Duygularını bastırmaz ama onları uygun yollarla ifade edebilir.
- ❖ **Gerçekçi Düşünür,** Olayları çarpıtmadan, gerçeklere dayalı bir bakış açısıyla değerlendirir.
- ❖ **Stresle Baş Etme Becerisi Gelişmiştir,** Zorluklar karşısında çözüme odaklanır ve duygusal dayanıklılığı yüksektir.
- ❖ **Sorumluluk Sahibidir,** Davranışlarının sonuçlarını kabul eder; görevlerini yerine getirir.
- ❖ **Sağlıklı İlişkiler Kurar,** Empati kurar, sınırlarını bilir ve başkalarının haklarına saygı gösterir.
- ❖ **Kendini Geliştirmeye Açıktır.** Hatalarından ders çıkarır; değişime ve öğrenmeye isteklidir.
- ❖ **Amaç ve Anlam Duygusu Taşır.** Yaşamına yön veren değerleri ve hedefleri vardır.
- ❖ **Bağımsız Karar Verebilir.** Başkalarının etkisi altında kalmadan karar alabilir.
- ❖ **Gerçeklikten Kopmaz.** Hayal ve gerçek arasındaki farkı bilir; sanrılı düşüncelere kapılmaz.
- ❖ **Uygun Mizah Anlayışına Sahiptir.** Olaylara yapıcı mizahla yaklaşabilir; kendine gülebilir.
- ❖ **İçsel Uyum ve Huzur İçindedir.** Sürekli bir çatışma ya da gerginlik yaşamaz; iç dünyasıyla barışıktır.



1- Psikosomatik Bozukluklar: Psikosomatik bozukluklar, psikolojik etkenlerin (stres, kaygı, öfke gibi) doğrudan fiziksel hastalıklara yol açtığı durumlardır. Bu tür bozukluklarda organik bir temel bulunabilir ancak hastalığın başlangıcı ya da şiddeti ruhsal süreçlerle ilişkilidir. Yaygın örnekler arasında mide ülseri, yüksek tansiyon, migren, astım, egzama ve cilt döküntüleri yer alır.

Somatoform bozukluklar ise psikosomatik bozukluklardan farklı olarak herhangi bir tıbbi açıklaması olmayan bedensel belirtilerle kendini gösterir. Kişi ağrı, uyuşma, mide bulantısı gibi şikâyetler yaşar fakat fiziksel bir hastalık saptanamaz. Bu grupta yer alan hipokondriyazis (halk arasında “hastalık hastalığı”), kişinin ciddi bir hastalığı olduğu düşüncesine takılıp vücudunu sürekli kontrol etmesiyle kendini gösterir.

2- Anksiyete - Kaygı Bozuklukları: Nedeni bilinmeyen korkuya “kaygı” denir. Kaygı durumunda kişi, sürekli gerginlik, üzüntü, tedirginlik, bunalım, can sıkıntısı, yetersizlik duygusu içindedir.

a) Panik Atak: Bireyde, anlaşılır bir neden olmaksızın çarpıntı, terleme, nefes darlığı, göğüs ağrısı, baş dönmesiyle birlikte aniden bastıran bir kaygı atağı ve nöbetidir. Kişi çok kötü olaylar yaşanabileceği beklentisi içindedir.

b) Fobi: Kişinin herhangi bir şeyden duyduğu mantık dışı ve yoğun korkudur. En yaygın olan fobiler; hayvan fobileri, yükseklik fobisi, kan ve yaralanma fobisi, örümcek fobisi, su ve boğulma fobisi, gök gürültüsü ve fırtına fobisi, uçak fobisi, yalnız kalma fobisi, kapalı yer fobisi, araba fobisi ve yılan fobisidir.

c) Nevrasteni: Sinirlerin zayıflamasından doğan zihinsel, fiziksel tükenme ve yorgunluk biçiminde kendini gösteren bir kaygı bozukluğudur. Kişi, çok yorgun, bitkin, uykusuz olduğunu, baş, sırt ve kaslarının ağrıdığını öne sürerek hiçbir iş yapmaz.

d) Obsesif kompulsif bozukluk: Zihindeki takıntı ve saplantıya obsesyon, Kişinin kendini yapmaktan alıkoyamadığı, yineleyici davranışlara kompulsiyon denir. Obsesif-kompulsif bozukluk ise takıntının hem düşüncede hem davranışta birlikte yaşanması hâlidir. **Örnek:** Elleri defalarca yıkama, kapı tokmağına dokunmayı reddetme, kilit, ocak gibi şeylerin kapalı olup olmadığını defalarca kontrol etme gibi.

3-Duygudurum Bozuklukları

Manik-Depresif (Taşkınlık-Çöküntü): Depresyon ve maninin birbirini takip ederek oluşturduğu duygudurum bozukluğuna “Bipolar ((iki kutuplu) Bozukluk” da denir. Birey birbirine zıt iki duygu ve davranış hâli yaşar. Taşkınlık (manik) durumunda kişi, aşırı şekilde neşelidir, enerjiktir, çok konuşur, kendini değerli görür. Bu durum hasta tükenene kadar devam eder. Bir süre sonra aynı kişi derin bir depresyona (çöküntüye) düşer. Bu durumda kişi kendini, karamsar, ümitsiz, isteksiz, üzgün, ilgisiz, mutsuz, yorgun, bitkin, değersiz, yetersiz, yaşam enerjisi düşük, suçluluk duygusu içinde hisseder.

4- Kişilik Bozuklukları:

a) Narsist Kişilik Bozukluğu: Narsist kişilik bozukluğu, bireyin kendini abartılı şekilde önemli, özel ve üstün görmesiyle karakterize edilen bir kişilik yapılanmasıdır. Bu kişiler sürekli beğenilme, takdir edilme ihtiyacı duyar; eleştiriye karşı aşırı hassastırlar. Başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına karşı empati kurmakta zorlanırlar ve çoğu zaman insanları kendi çıkarları için kullanırlar. Kendilerini ayrıcalıklı görür, diğerlerinin kurallarına uymayı küçültücü bulabilirler. İlişkilerinde yüzeysel, bencil ve manipülatif davranışlar sergileyebilirler.

b) Bağımlı Kişilik Bozukluğu: Kişinin başkalarının öğüt ve desteği, yardımı olmadan seçim yapamadığı, karar veremediği, sorumluluk alamadığı, hep başkalarına ihtiyaç duyduğu, teslimiyetçi psikolojik bozukluktur.

c) Çekingen Kişilik Bozukluğu: Kişinin olumsuz değerlendirilmeye, eleştirilmeye karşı aşırı duyarlı olduğu, ürkek, sıkılgan, utangaç, başkaları tarafından reddedilme, onaylanmama, beğenilmeme, dışlanma gibi korkular yaşadığı psikolojik bozukluktur. , duygularını gizleyen psikolojik bozukluktur.

d) Antisosyal Kişilik Bozukluğu (Sosyopati): Kişinin benmerkezci, duyarsız, sabırsız, otorite ve disiplini reddeden, insanların haklarına karşı umursamazlık, sorumsuzluk eğiliminde olan psikolojik bozukluktur. Bu kişiler ceza hukuku ve sosyal açıdan tehlikeli olabilir. Entrikacı, yalancı, hırsızlık yapan, kavgacı, saldırgan, sinirli, manipölatör kişilerdir.

e) Paranoid Kişilik Bozukluğu: Kişinin insanlara karşı aşırı kuşku duyduğu, hiçbir şekilde güven duymadığı, büyüklük aldanması ve aşırı alınganlık içinde olduğu psikolojik bozukluktur.

f) Şizoid Kişilik Bozukluğu: bireyin sosyal ilişkilerden uzak durması, yalnızlığı tercih etmesi ve duygusal soğukluk göstermesiyle tanımlanan bir kişilik bozukluğudur. Bu kişiler, başkalarıyla yakınlık kurmak istemez, duygularını ifade etmekte zorluk çeker ve genellikle içe dönüktürler.

5- Şizofreni: Düşünce, duygu ve davranışlarda ciddi bozulmalara yol açan, gerçeklik algısının kaybolduğu kronik bir ruhsal bozukluktur. Sanrılar (gerçek dışı inançlar), halüsinasyonlar (olmayan şeyleri duyma veya görme), dağınık düşünceler ve sosyal işlevlerde bozulma ile kendini gösterir. Tedavi edilmediğinde bireyin günlük yaşamını ciddi şekilde etkiler. Bu bireyler gerçeklikten kopuk bir şekilde, kendi yarattıkları hayal dünyasında yaşamlarını sürdürürler.



BIYOMEDİKAL YAKLAŞIM

Psikolojik rahatsızlıkların biyolojik nedenlerden kaynaklandığını ve rahatsızlıkların tedavisinde psikoaktif ilaçların kullanılması gerektiğini savunan yaklaşımdır. Biyomedikal tedavide uzman, hastanın göstermiş olduğu belirti ve bulgulara göre tanı koyar ve ilaç yazar. Bu yaklaşımın tedavi sürecinde terapistin etkisi daha fazladır ancak iyileşme sürecinde hastanın da terapist ile iş birliği yapması beklenir.

Psikoanalitik yöntem: Hastalığın nedeni, kişiliğin ögeleri olan id, ego ve süperego arasındaki çatışmalarının yol açtığı ve çocukluk döneminde bilinçaltına bastırılmış dürtü ve çatışmalarda aranır. “İçgörü tedavisi” de denir. Psikanalizin amacı, id güdülerinin farkındalığını artıran, süperego taleplerini azaltan ve egonun rolünü daha da güçlendiren içsel-ruhsal bir uyum oluşturabilmektir. Psikanalizin iki aşaması vardır: Biri, serbest çağrışım tekniği ve rüya analizi ile hastada farkındalık geliştirilir. Böylelikle hasta, bastırdığı veya savunma mekanizmalarıyla ortadan kaldırmaya çalıştığı duygu ve düşüncelerinin farkına varır. Diğeri, hastanın bilince çıkmış duygu ve düşünceleri üzerinde içgörü kazanması için sorunlarıyla yüzleştirilerek travmaya neden olan iç çatışmalarını, dürtü ve duyguları gözden geçirir, gerekli değişiklikleri yapar, çatışmaları daha yapıcı bir şekilde çözerek travmanın etkisi azaltılır.

Davranışçı Yöntemler: Davranışçılara göre normal dışı davranışlar da öğrenmeyle kazanılmıştır. Bu nedenle normal dışı davranışların tedavisinde de öğrenme ilkeleri kullanılır. Bu terapide doğrudan uyumsuz davranışlar üzerine odaklanılır. Birey kaygı verici durumla karşılaştığında kaçmak yerine, kaygıyla başa çıkmak konusunda ne tür yöntemler uygulayabileceği aktarılır. Bu yöntemler biride Sistematik Duyarsızlaştırmadır. Fobilerin tedavisinde kullanılan bu yöntem ile korku objesi ile ilgili durumlar en az etkili olandan en çok etkili olana doğru sıralanır. Hastaya kendini gevşetme tekniği öğretilir. Hasta gevşek durumdayken, korkulan obje en az etkili durumundan en çok korkulan durumla yavaş yavaş karşılaşması sağlanır. Böylelikle korku yaratan durumlar ile gevşeme arasında bağ kurulur. Köpek fobisi, uçak fobisi, yükseklik fobisi gibi fobilerin giderilmesinde oldukça etkilidir.

Bilişsel Davranışçı Yöntemler: Bu yöntemde, mantıksız düşünceler mantıklı olanlarla değiştirilmeye çalışır. Bunun için danışanın bunlar hakkındaki varsayımlarını, inançlarını, beklentilerini saptamaya ve bu tür düşünceleri test etmenin yolları bulunmaya çalışılır. Örneğin, depresyon yaşayan insan kendini üzgün, değersiz, yorgun, ilgisiz hisseder; kendini aşırı eleştirir, başarısızlıklarını büyütür, başarılarını önemsemez. Bu terapi sürecinde, hastanın bu çarpıklıkları ve bunların hangi bilişsel veya duygusal özelliklerden kaynaklandığını fark etmesine, değiştirmesine yardım edilir.

Hümanistik yöntemler, insanın olumlu, rasyonel ve gelişmeye açık bir varlık olduğu anlayışına dayanır. Psikolojik sorunların, bireyin kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişim yolunun çevresel etkenlerle engellenmesinden kaynaklandığını savunur. **C. Rogers** ve **A. Maslow**'un görüşlerine dayanan bu yaklaşımda amaç, bireyin potansiyelini fark etmesine, olgunlaşmasına ve kendi kararlarını kendisinin vermesine yardımcı olmaktır. Terapist, danışana yön vermez; onun içgörü kazanmasını kolaylaştırır. Empati, içtenlik ve koşulsuz kabul esastır.