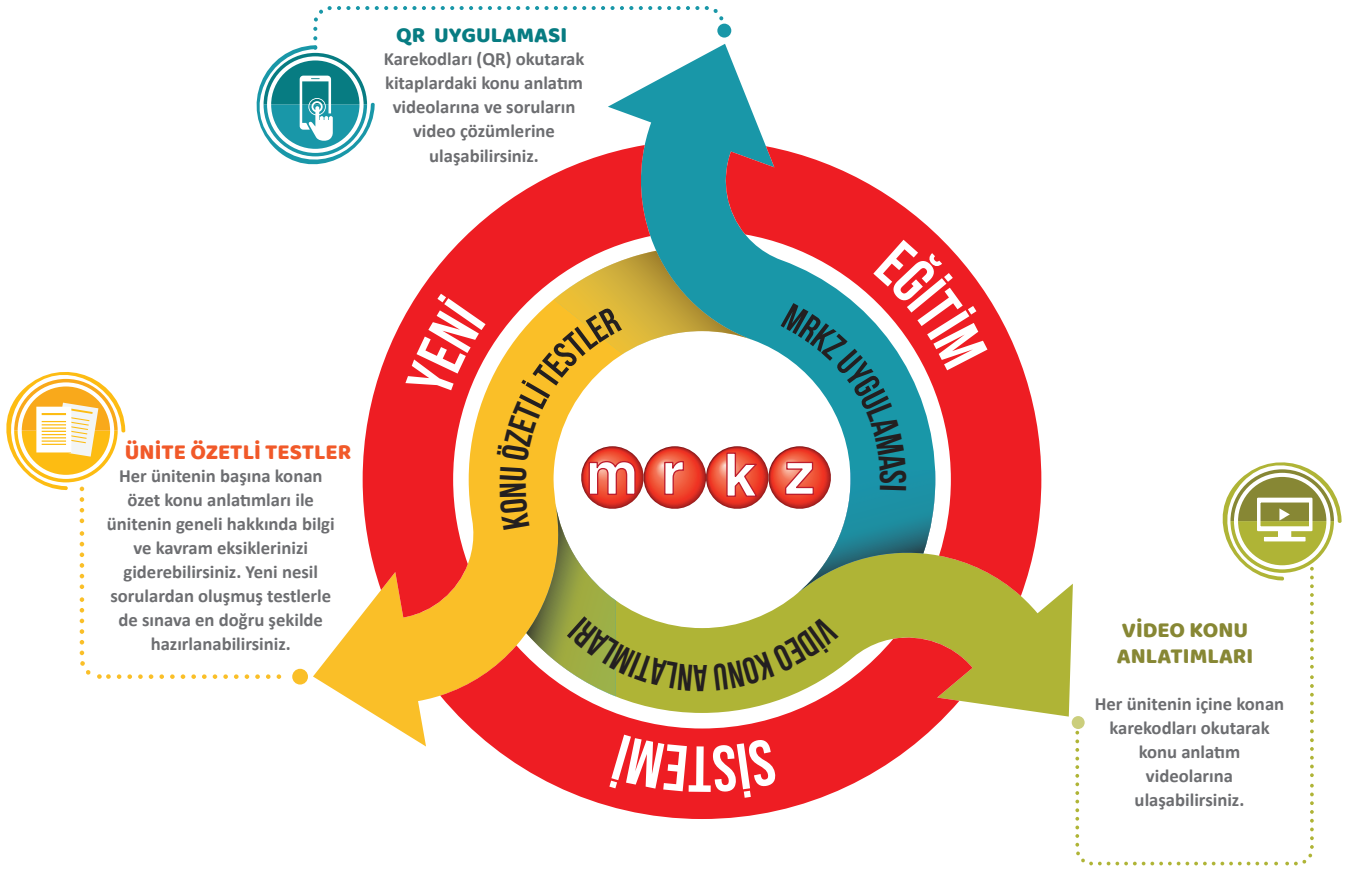




# İDEALİNİZDEKİ ÜNİVERSİTE İÇİN PLANLANMIŞ EN İYİ YOL



**Analitik Konu Anlatım Kitapları**, tek başına ve tam öğrenmeyi sağlayacak şekilde özgün bir formatta hazırlandı. Bu amaç doğrultusunda kitaplarımızın içeriği, dört kavram üzerinde odaklanarak oluşturuldu. Bu kavramlar; “analitik öğrenme”, “sarmal içerik”, “görsel öğrenme stili” ve “bireysel öğrenme” özellikleridir. Kitaplarımızın içerisinde yer alan konular, tamamen görselleştirilerek ve en etkili öğrenme şekli olan bütün-parça-bütün ilişkisi göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur.

Bu kitabın tüm hakları yayinevine aittir.

Yayınevinin izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik, fotokopi veya başka yollarla basımı, çoğaltılması ve dağıtımı yapılamaz. Kitaba ait metinler, şemalar, tablolar kaynak göstererek de olsa kullanılamaz. Kitabın hazırlanış yöntemi taklit edilemez.

#### YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Sedat ÇALIŞKAN

#### EDİTÖR

Aleyna SELÇUK

#### YAZAR

Meryem EŞSİZ

#### DİZGİ - GRAFİK

Mümine TORUN

#### ISBN

978-605-7952-44-8

#### BASKI

ERTEM BASIM Ltd. Sti./ANKARA  
Tel: (0312) 640 16 23 Faks: (0312) 640 16 24  
Sertika No: 16031

#### İLETİŞİM

Ostim Mahallesi 1207. Sokak No: 3/C-D  
Ostim / ANKARA  
Tel: (0312) 395 13 36 - 386 00 26  
GSM: (0549) 814 44 40

## ÖN SÖZ

### Merhaba Değerli Arkadaşlar,

Ortaöğretim Felsefe Grubu Müfredatı (AYT) dikkate alınarak hazırlanan bu kitap; psikoloji, sosyoloji ve mantık bölümlerinden oluşuyor.

Genel olarak psikoloji, insan davranışlarının; sosyoloji, toplumun; mantık ise tutarlı düşünmenin yollarını inceleyen bilimlerdir.

Bu dersler nasıl çalışılmalı sorusuna ünlü bilim insanı Albert Einstein'ın sözü ile cevap verelim. "Bana çözmek için bir soru sorulsa ve 1 saat süre tanınsa, tanınan sürenin 45 dakikasını soruyu okumaya ve anlamaya, 10 dakikasını çözüm yolu geliştirmeye, kalan zamanı da çözmeye ayırıyorum." diyor.

Bunu yapabilmek için;

- ❖ Öncelikle bu derslerin temel kavramlarını bilmeniz gerekmektedir. Kitabınızda her kavram açıklama ve örnekle verilmiştir. Sonrasında üniteyi bütün - parça - bütün öğrenme yöntemi ile okumanız ve öğrenmeniz gerekmektedir.
- ❖ En son ise ikinci kitabınız olan soru bankasından öğrendiğiniz ünitelerle ilgili testleri çözmeniz gerekmektedir. Bu şekilde hem öğrendiklerinizi pekiştirmiş hem de yapamadığınız sorulardan yola çıkarak eksiklerinizi tespit etmiş olursunuz.

Umarım bu kitaptan en üst seviyede yararlanırsınız.

**Dipçe:** Bu kitabı hazırlarken yararlandığım başta İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü Hocalarımla ders notları ve yararlandığım tüm kitapların yazarlarına teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Meryem EŞSİZ

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖN SÖZ</b> .....	3
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	4
<b>PSİKOLOJİ</b>	
Ünite 1: Psikoloji Bilimini Tanıyalım.....	5
Ünite 2: Psikolojinin Temel Süreçleri .....	19
Ünite 3: Öğrenme – Düşünme – Bellek .....	45
Ünite 4: Ruh Sağlığının Temelleri.....	65
<b>SOSYOLOJİ</b>	
Ünite 1: Sosyolojiye Giriş.....	83
Ünite 2: Birey ve Toplum.....	97
Ünite 3: Toplumsal Yapı .....	105
Ünite 4: Toplumsal Değişme ve Gelişme.....	115
Ünite 5: Toplum ve Kültür.....	123
Ünite 6: Toplumsal Kurumlar .....	133
<b>MANTIK</b>	
Ünite 1: Mantığa Giriş .....	153
Ünite 2: Klasik Mantık .....	163
Ünite 3: Mantık ve Dil.....	181
Ünite 4: Modern Mantık .....	189

# PSIKOLOJİ

---



### **KAYNAKÇA**

İnsan ve Davranışı / Doğan Cüceloğlu

Genel Psikoloji / Prof. Dr. Feriha Baymur

Gençlik Psikolojisi / Refiha Uđurel Şemin

Psikolojiye Giriş / C.T. Morgan

50 Psikoloji Fikri / Adrian Furnham

Motivasyon ve Heyecana Giriş /Prof. Dr. Alev Arık

Psikoloji Kitabı / Alfa Yayıncılık

İnsan Olmanın Psikolojisi / Abraham Maslow

### **SANAL KAYNAKÇA**

[http://www.cankaya.edu.tr/duyuru/einstein.php?utm\\_source=webtekno](http://www.cankaya.edu.tr/duyuru/einstein.php?utm_source=webtekno) (mektubun orijinali)

<http://www.edirnevdb.gov.tr/kultur/kulliye.html>

Psychology Today

<http://dergipark.gov.tr>

<http://evrimagaci.org/milgram-deneyi-954>

<http://www.biyolojidefteri.com/images/davranis15.jpg>

[www.krkariyerrehberlik.com](http://www.krkariyerrehberlik.com)

Atatürk Üniversitesi İletişim Dergisi Sayı 3 / Ocak 2012 Sayısı (Liderlik ve Duygusal Zekâ:

Mustafa Kemal ATATÜRK Örneđi, Fatma GEÇİKLİ)

[www.tzv.org.tr/#/zeka/iq\\_nedir](http://www.tzv.org.tr/#/zeka/iq_nedir)



## ÜNİTENİN ÖZETİ

## PSIKOLOJİNİN KONUSU, TANIMI

Psikoloji organizmanın, gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir.

## Tanımda geçen;

**Organizma:** Biyolojik gelişimini tamamlamış, uyarıcılara tepki verebilen canlı varlıktır.

**Davranış:** İç ya da dış etkilere karşı organizmanın verdiği tepkilerdir.

**Bilim:** Belirli bir alanda bilimsel yöntemlerle yapılan çalışmalar sonucu elde edilen organize bilgiler kümesi, düzenli bilgiler elde etme sürecidir.

## BİLİMSEL PSIKOLOJİNİN KURULMASI

Wilhelm Wundt'un 1879'da Leipzig Üniversitesi'nde ilk deneysel psikoloji laboratuvarını kurması, psikolojinin bilimsel bir ders konusu olarak tanınmasını ve daha önceleri keşfedilmemiş araştırma alanlarında yeni bir çığır açmasını sağlamıştır. Kurduğu bu bilim dalını, Wundt "Yeni Psikoloji" olarak adlandırmış, böylece, bilimsel psikolojiyi daha önce felsefenin içinde yer alan psikolojiden ayırmıştır. Psikoloji olgunlaşma sürecinde; insan gelişimini ve davranışını açıklamaya yönelik değişik teorilerle çeşitli bölümlere ayrılmıştır.

## EKOLLER

**EKOL:** Bilim, sanat, edebiyat ve felsefe gibi alanlarda belli bir konuda ortak bakış açısına sahip, aynı konuyu işleyen, aynı yöntemi kullanan ve aynı amacı paylaşan insanların oluşturduğu birliğe denir.

**Strüktüralizm (Yapısalcı Ekol):** İnsan davranışlarının anlaşılmasının önkoşulu, insanın düşünme ve anlama yeteneğinin kavranmasıdır. Bilişsel süreçlerin deneysel olarak incelenmesini sağlamışlardır. **Temsilcileri:** Wilhelm Wundt, Edward Titchener

**Bihevörizm (Klasik Davranışçı Ekol):** İnsana; uygun uyarıcı, uygun çevre, uygun eğitim verilirse istenilen davranış ortaya çıkar. Bundan dolayı bunlara U (uyarıcı) – T (tepki) psikologları denmiştir. **Temsilcileri:** John Watson, İvan Pavlov, Frederic Skinner, Edward Thorndike

**Fonksiyonalizm (İşlevselci Ekol):** Davranış ve zihinsel süreçler, kişinin değişen çevre koşullarına uyumunu sağlar. Psikoloji de, ulaştığı bulgular ile bu uyum sürecine yarar sağlamalıdır. İşlevselciler, psikolojinin günlük yaşama uygulanmasını sağlamışlardır. **Temsilcileri:** W. James, J. Dewey

**Psikanalizm (Psikodinamik, Derinlik, Bilişçaltı, Psikoanalitik Ekol):** İnsan davranışları sadece bilinçli süreçlerle açıklanamaz. İnsanın davranışlarını anlamak için bilişçaltını çözümlemek gerekir. **Temsilcileri:** S. Freud, A. Adler, J.G. Jung

**Gestalt (Bütünlük Ekolü):** Davranışlar ancak bir bütün olarak incelendiğinde doğru olarak anlaşılabilir. Örneğin; sadece gözlemlenebilen davranışları ya da sadece bilişçaltını inceleyerek davranışların nedenini bulamayız. Algı ve öğrenme alanında önemli çalışmalar yapmışlardır. Eğitimde tümdengelim metodunun kullanılmasını sağlamışlardır. **Temsilcileri:** Wertheimer, Koffka, Köhler

## PSIKOLOJİNİN AMAÇ VE ÖLÇÜTLERİ

## Psikolojinin Amaçları

1- Betimleme, 2- Açıklama, 3- Yordama (Tahmin etme), 4. Kontrol

## Ölçütleri

1- Gözlenebilirlik, 2- Ölçülebilirlik, 3- İletilebilirlik, 4-Tekrarlanabilirlik  
5-Sağlanabilirlik

## BİLİMSEL YÖNTEM VE AŞAMALARI:

1- Araştırılacak konunun saptanması ve gözlem, 2- Hipotez (denence / varsayım), 3- Deney, 4- Kuram (teori), 5- Yasa

## PSIKOLOJİNİN YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Psikoloji de diğer bilimler gibi araştırmalarında yöntemler kullanır. Bunların başlıcaları betimleyici ve tanımlayıcı yöntemler, korelasyonel yöntemler, deneysel yöntemlerdir.

## ETİK İLKELER

Etik ilkeler, evrensel kabul gören ahlak ilkeleridir. Her bilim gibi psikoloji de kötü amaçlar için (örneğin; bilişçaltına yapılan telkinler, koşullanma, hipnoz, psikobiyoloji alanındaki araştırmalarda vb.) kullanılabilir. Ancak kötü amaçla kullanılabileceği kaygısı ile bu bilimden vazgeçmek söz konusu değildir. Önemli olan bilimi insanlığın iyiliği için kullanmaktır. Bu yüzden bilimsel bir araştırma yapabilmek için bilimsel bir tutuma ve etik ilkelere sahip olmak gerekir.

## Temel Bilim Alt Dalları (Deneysel Alanlar)

Deneysel Psikoloji, Bilişsel Psikoloji, Gelişim Psikolojisi, Sosyal Psikoloji, Kişilik Psikolojisi.

## Uygulamalı Alt Dalları

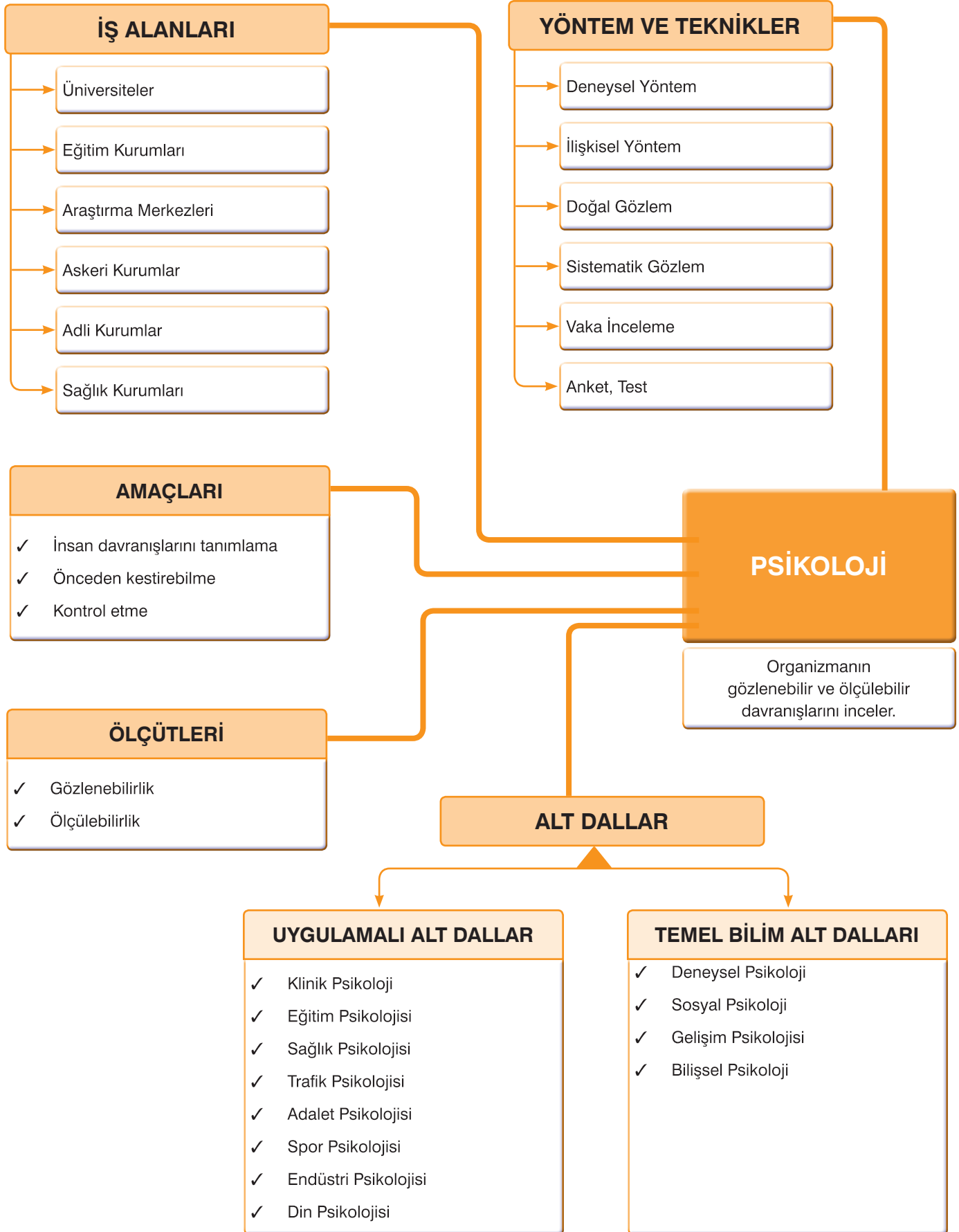
Klinik Psikoloji, Sağlık Psikolojisi, Trafik Psikolojisi, Spor Psikolojisi, Endüstri Ve Örgüt Psikolojisi, Din Psikolojisi.

## Psikolojinin İş Alanları

Üniversitelerin psikoloji bölümlerinden lisans diploması alarak mezun olan psikologlar, insan etkeninin bulunduğu her yerde görev yaparlar.

## Psikolojinin Diğer Bilimlerle İlişkisi

Psikoloji çok yönlü bir varlık olan insanı ve onun davranışlarını ele aldığı için birçok bilimin verilerinden yararlanmak zorundadır. Bunlar 1- Biyoloji Bilimleri 2- Sosyal Bilimler 3-Teknik Bilimlerdir.





**BİLİM OLMASI**

**Platon;**  
Psikolojinin konusu ruhtur.



**Aristoteles;**  
Ruh bedeninin işlevidir.



**Descartes;**  
Davranış; duyu organları, sinir sistemi ve kaslarla açıklanabilir.



**Weber;**  
İnsan davranışları üzerinde araştırma yapılabilir.



**Wundt;**  
İlk psikoloji laboratuvarını açtı. Psikoloji pozitif bir bilim olarak kabul edildi.

**DiĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ****BİYOLOJİ BİLİMLERİ**

- ✓ Biyoloji
- ✓ Fizyoloji
- ✓ Genetik

**SOSYAL BİLİMLER**

- ✓ Sosyoloji
- ✓ Antropoloji
- ✓ Tarih

**EKOL**

Bir bilim veya sanat kolunda ayrı nitelik ve özellikleri bulunan yöntem veya akım, okul.

**GESTALT (Bütünlük Ekolü)**

**Konusu:** Davranışlar bir bütündür.

**Yöntemi:** Tümdengelim. Doğal gözleme önem vermişlerdir.

**Temsilcileri:** Wertheimer, Koffka, Köhler

**STRÜKTÜRALİZM (Yapısalcı Ekol)**

**Konusu:** İnsan bilincinin (zihnin) yapısı ve işleyişi

**Yöntemi:** İçe bakış (iç gözlem).

**Temsilcileri:** Wilhelm Wundt, Edward Titchener

**BİHEVYORİZM (Klasik Davranışçı Ekol)**

**Konusu:** Dışardan gözlenebilen, ölçülebilen davranışlar

**Yöntemi:** Deney, gözlem

**Temsilcileri:** John Watson, İvan Pavlov, Frederic Skinner, Edward Thorndike

**FONKSİYONALİZM (İşlevselci Ekol)**

**Konusu:** Davranış ve zihinsel süreçler, kişinin değişen çevre koşullarına uyumunu sağlar.

**Yöntemi:** İçebakış, Gözlem

**Temsilcileri:** W. James, J.Dewey

**PSİKANALİZM (Psikodinamik, Derinlik, Bilinçaltı, Psikoanalitik Ekol)**

**Konusu:** Bilinçaltına itilen olumsuz düşünceler, duygular

**Yöntemi:** Serbest çağrışım, telkin, hipnoz, rüya analizi, vaka incelemesi, klinik yöntem

**Temsilcileri:** S. Freud, A.Adler, J.G.Jung

## PSİKOLOJİNİN KONUSU, TANIMI

Psikoloji biliminin tanımını yapmadan önce “Neden psikoloji öğrenmeliyim?” sorusunu cevaplamak gerekiyor. Tabii ki bir sınav önceliğiniz olduğunun farkındayım. Ancak öğrendiklerinizin hayatınız boyunca karşınıza çıkacağını da söylemek zorundayım. Hatta çok uzağa gitmeye bile gerek yok, konuları öğrenirken kendiniz, aileniz de dâhil olmak üzere çevrenizdeki herkes öğreniniz olacak. Neden düşünüyorum, neden böyle davranıyorum, beni diğer tüm insanlardan farklı yapan özellik nedir? Bugünkü yapım nasıl oluştu? Deneyimlerim mi, yoksa genetik mi? İnsanların yalan söylediklerini anlayabilmek mümkün müdür? Komşumun akıl hastası olduğunu düşünüyorsam ne yapmalıyım? Annem, OKB mi?

Umuyorum ki bu kitapla psikoloji bilimini öğrenme serüveninde, bu ve benzeri sorulara cevap ararken, psikoloji hakkındaki bilgilerinizi geliştirmiş olursunuz.

## NEDİR PSİKOLOJİ?

Psikoloji organizmanın, gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir. Bu tanımla incelemek gerekirse;

**Organizma:** Biyolojik gelişimini tamamlamış, uyarıclara tepki verebilen canlı varlıktır. İnsan, hayvan, bitki, tek hücreli varlıklar hepsi organizmadır. Ancak psikolojinin konusu içine giren sadece insan ve sistemleri insana yakın, hayvanlardır. Hayvanların psikolojinin konusu olmasının temel nedeni, insan davranışlarıyla karşılaştırmaktır.

**Davranış:** Organizma, sürekli olarak iç veya dış çevreden gelen etkilere açıktır. Davranış bu etkilere karşı organizmanın verdiği tepkilerdir. Bu tepkiler, doğrudan gözlemlenebileceği gibi gözlenemeyen duygular, düşünceler de olabilir.

**Üç Tür Davranış Çağdaş Psikolojinin İnceleme Alanına Girmektedir;**

**Doğrudan Gözlenen Davranışlar:** Doğrudan gözlemlenip ölçülebilir nitelik taşıyan davranışlardır. Örneğin; yazı yazma, gülümseme, koşma, konuşma vb.

**Doğrudan Gözlenemeyen Davranışlar:** Doğrudan gözlemlenip ölçülebilme özelliği taşımayan davranışlardır. Örneğin; bir konuda hayal kurma, herhangi bir şeyi hatırlama ya da unutma vb. bilişsel süreçler ve duygular, bu türden davranışlardır.

**Psikofizyolojik Tepkiler:** Bazı süreçler (stres, kaygı, endişe gibi) insan zihninin çalışma biçimini de etkiler. Bunlara karşı verilen tepkilerin bir yanı psikolojik bir yanı fizyolojik süreçleri içermesi nedeniyle “Psikofizyolojik tepkiler” denir. Örneğin; utandığımızda ya da heyecanlandığımızda yüzümüzün kızarması, kalp ritminin hızlanması vb.

**Bilim:** Belirli bir alanda bilimsel yöntemlerle yapılan çalışmalar sonucu elde edilen organize bilgiler kümesi, düzenli bilgiler elde etme sürecidir. Bilim sadece olmuş bitmiş bilgiler yığını değil, aynı zamanda devam eden çalışmaları da içerir. Psikoloji bir bilimdir. Bu yönüyle felsefeden ayrılır. Felsefe düşünceler ve fikirlerle uğraşırken, psikoloji bizim bunlara nasıl sahip olduğumuzu araştırır. Tüm bilimler, felsefi sorulara bilimsel yöntemler uygulanmasıyla, felsefeden ortaya çıkmıştır. Ancak bilinç, algı ve hafıza gibi konuların anlaşılması zor doğaları, psikolojinin felsefi spekülasyondan bilimsel uygulamaya geçmekte yavaş kaldığı anlamına gelmektedir.

## MODERN PSİKOLOJİNİN TARİHÇESİ

“Psikolojinin geçmişi uzun, tarihi kısadır.”

*Deneyel Psikolog  
Hermann Ebbinghaus  
(1858-1909)*

Psikoloji kelimesi, konunun geniş kapsamını içine alacak şekilde, Antik Yunan'da "ruh" ya da "zihin" anlamına gelen psyche ile "çalışma" ya da "açıklama" anlamındaki logia'dan türemiştir. Psikoloji sorunları Antik Çağ'dan beri filozofların ilgisini çekmiştir. Örneğin Platon, beden ve ruhun iki ayrı sistem olduğu kanısına varır ancak Aristoteles ruhun beden bir işlevi olduğunu savunur. Bir inceleme konusu olarak psikolojinin kökleri çok uzak geçmişe dayansa da modern bir bilim dalı olarak ancak 19. Yüzyıldan bu yana varlığını sürdürmektedir.

### Profesör Albert Einstein'ın Atatürk'e mektubu

Ekselansları,

OSE Dünya Birliği'nin şeref başkanı olarak, Almanya'dan 40 profesörle doktorun bilimsel ve tıbbi çalışmalarına Türkiye'de devam etmelerine müsaade vermeniz için başvuruda bulunmayı ekselanslarından rica ediyorum. Sözü edilen kişiler, Almanya'da halen yürürlükte olan yasalar nedeni ile mesleklerini icra edememektedirler. Çoğu geniş tecrübe, bilgi ve ilmi liyakat sahibi bulunan bu kişiler, yeni bir ülkede yaşadıkları takdirde son derece faydalı olduklarını ispat edebilirler.

Ekselanslarından ülkenizde yerleşmeleri ve çalışmalarına devam etmeleri için izin vermeniz konusunda başvuruda bulunduğumuz tecrübe sahibi uzman ve seçkin akademisyen olan bu 40 kişi, birliğimize yapılan çok sayıda müracaat arasından seçilmişlerdir. Bu ilim adamları, hükümetinizin talimatları doğrultusunda kurumlarınız herhangi birinde bir yıl boyunca hiçbir karşılık beklemeden çalışmayı arzu etmektedirler.

Bu başvuruya destek vermek maksadıyla, hükümetinizin talebi kabul etmesi halinde sadece yüksek seviyede bir insani faaliyette bulunmuş olmakla kalmayacağı, bunun ülkenize de ayrıca kazanç getireceği ümidimi ifade etmek cüretini buluyorum.

Ekselanslarının sadık hizmetkârı olmaktan şeref duyan

**Prof. Albert Einstein**

[http://www.cankaya.edu.tr/duyuru/einstein.php?utm\\_source=webtekno](http://www.cankaya.edu.tr/duyuru/einstein.php?utm_source=webtekno) (mektubun orijinali)

Wilhelm Wundt'un 1879'da Leipzig Üniversitesi'nde ilk deneysel psikoloji laboratuvarını kurması, psikolojinin bilimsel bir ders konusu olarak tanınmasını ve daha önceleri keşfedilmemiş araştırma alanlarında yeni bir çığır açmasını sağlamıştır. Kurduğu bu bilim dalını, Wundt “Yeni Psikoloji” olarak adlandırmış, böylece, bilimsel psikolojiyi daha önce felsefenin içinde yer alan psikolojiden ayırmıştır. Psikoloji olgunlaşma sürecinde; insan gelişimini ve davranışını açıklamaya yönelik değişik teorilerle çeşitli bölümlere ayrılmıştır.

## EKOLLER

Bilim, sanat, edebiyat ve felsefe gibi alanlarda belli bir konuda ortak bakış açısına sahip, aynı konuyu işleyen, aynı yöntemi kullanan ve aynı amacı paylaşan insanların oluşturduğu birliğe denir. Wundt'un ilk öncü çalışmaları ile birlikte araştırmacılar, davranışı tanımlamak, onu meydana getiren nedenleri bulmak için bilimsel çalışmalarını sürdürdüler. Psikoloji ekollerinin her biri, diğerlerinin görüşlerine karşı, farklı görüşlerin öne sürülmesiyle oluşmuştur.

**Bilimsel Psikolojinin Başlangıcını Beş Ekol Oluşturur:**

- Strüktüralizm (Yapısalcı Ekol)
- Biheviorizm (Klasik Davranışçı Ekol)
- Fonksiyonalizm (İşlevselci Ekol)
- Psikanalizm (Psikodinamik, Derinlik, Bilinçaltı, Psikoanalitik Ekol )
- Gestalt (Bütünlük Ekolü)

## STRÜKTÜRALİZM (Yapısalcı Ekol)

**Konusu:** İnsan bilincinin (zihnin) yapısı ve işleyişi

**Öne sürdükleri görüş:** İnsan davranışlarının anlaşılmasının önkoşulu, insanın düşünme ve anlama yeteneğinin kavranmasıdır. **Bilişsel süreçlerin deneysel olarak incelenmesi ni sağlamışlardır.**

**Yöntemi:** İçe bakış (iç gözlem). İçe bakış, kişinin kendi kendisini gözlemlemesi demektir. Kişiye ( ses, ışık, koku gibi ) uyarıcılar verilerek kişinin bu uyarıcılar karşısında hissettiklerini anlatması istenir.

**Temsilcileri:** Wilhelm Wundt, Edward Titchener

Yapısalcılar, kimya biliminden etkilenmişlerdir. Onlara göre nasıl ki kimya, maddenin yapısını inceleyerek kimyasal olayları kavrayabiliyorsa; psikolojide zihin, zihni oluşturan öğeler ve zihinsel süreçlerin yapısını inceleyerek insan bilincini anlayıp, davranışların nedenini açıklayabilir. Çünkü insanın ayırt edici özelliği, düşünen ve düşünerek davranışta bulunan bir varlık olmasıdır. Bilinç, soyut olduğundan ancak içe bakış yöntemiyle incelenebilir.

*Bu durumda biz psikologlar için ilk gerçek, düşünenin ne türde olursa olsun devam ettiğidir.*

*William James*

## BİHEVYORİZM (Klasik Davranışçı Ekol)

**Konusu:** Dışardan gözlenebilen, ölçülebilen davranışlar

**Öne sürdükleri görüş:** İnsana; uygun uyarıcı, uygun çevre, uygun eğitim verilirse istenilen davranış ortaya çıkar. Bundan dolayı bunlara U (uyarıcı) – T (tepki) psikologları denmiştir.

**Yöntemi:** Deney, gözlem

**Temsilcileri:** John Watson, İvan Pavlov, Frederic Skinner, Edward Thorndike

Davranışçılar, yapısalcıların görüşlerine karşıdır. Onlara göre, yapısalcıların davranışın nedenlerini anlamak için incelediği bilinç, somut olmadığından bilimin konusu olmaz. İçe bakış yöntemi öznel bir yöntemdir pozitif bir bilim

olan psikolojinin yöntemi olamaz. Davranışçılar; davranışlar üzerinde eğitim ve çevrenin etkili olduğunu savunurken, doğuştan getirilen kalıtsal özellikleri de reddederler. J. Watson kendisine bir çocuk verildiğinde onu isterse bir doktor, isterse bir hırsız yapabileceğini söyler.

## FONKSİYONALİZM (İşlevselci Ekol)

**Konusu:** Davranış, kişinin çevreye uyumunu sağlar.

**Öne sürdükleri görüş:** Davranış ve zihinsel süreçler, kişinin değişen çevre koşullarına uyumunu sağlar. Psikoloji de, ulaştığı bulgular ile bu uyum sürecine yarar sağlamalıdır. **İşlevselciler, psikolojinin günlük yaşama uygulanmasını sağlamışlardır.**

**Yöntemi:** İçebakış, Gözlem

**Temsilcileri:** W. James, J. Dewey

Onlara göre bilincin ne olduğundan çok, ne için olduğunu bilmek önemlidir. Yapısalcılar, "Bilinç nedir?", İşlevselciler "Bilinç ne işe yarar?" sorusuna cevap aramışlardır. Asıl amaç, algılama, düşünme, uygulanma ve irade gibi bilinç olaylarının, hayatta karşılaşılan sorunların çözümlenmesine nasıl yardımcı olduğudur.

PSİKANALİZM  
(Psikodinamik, Derinlik, Bilinçaltı, Psikoanalitik Ekol)

**Konusu:** Bilinçaltına itilen olumsuz düşünceler, duygular

**Öne sürdükleri görüş:** İnsan davranışları sadece bilinçli süreçlerle açıklanamaz. İnsanın davranışlarını anlamak için bilinçaltını çözümlenmek gerekir.

**Yöntemi:** Serbest çağrışım, telkin, hipnoz, rüya analizi, vaka incelemesi, klinik yöntem

**Temsilcileri:** S. Freud, A. Adler, J.G. Jung

19. yüzyılın sonunda Freud'un öncülüğü ile bir grup hekim, akıl ve ruh hastalıklarını (fiziksel veya organik kaynakları bulunamadığından), psikolojik açıdan incelemeye başlamışlardır. Hastalıkların kaynaklarının bulunmasında önce hipnoza başvurulmuş, daha sonraları da psikanaliz yöntemi geliştirilmiştir. Freud, akıl hastalıklarının psikolojik nedenlerini incelerken "Bilinçaltı" nı keşfetmiştir. Freud'a göre "cinsellik" ve "saldırganlık" insanın doğuştan getirdiği ancak toplum içerisinde yaşamasını zorlaştıran, sürekli baskı altında tutulan ve bilinçli olmayan bir alana itilen iki güdüdür. Bundan başka kişi toplum tarafından kabul edilmediği için kendisini rahatsız eden duyguları ve düşünceleri, çocukluktan itibaren tatmin edilmemiş olan arzu ve ihtiyaçlarını bastırarak bilinçaltına atar. Ama bunlar insanı rahatsız etmeye devam eder. Zamanla kişi bu bastırılmış duygu ve düşünceleri çeşitli rüyalar, dil sürçmeleri, unutmalar, ilerleyen vakalarda anormal davranışlar (Freud'a göre bu davranışlar aslında insanların ruhsal çatışmalarından kurtulabilmek için başvurdukları çabalarlardır. Bu nedenle bu davranışlar asla anlaşılamayacak olan davranışlar değildir.) ya da akıl hastalıkları olarak dışa vurur.

Psikanalistlere göre kişilik üç bölüme ayrılır;

İD - İlkel istekler (Fizyolojik güdüler)

EGO - Ben, Bilinç, (İd ile Süper egoyu dengeleyici)

SÜPEREGO - Toplumsal değerler (Sosyal güdüler)

## GESTALT (Bütünlük Ekolü)

**Konusu:** Davranışlar bir bütündür.

**Öne sürdükleri görüş:** Davranışlar ancak bir bütün olarak incelendiğinde doğru olarak anlaşılabilir. Örneğin; sadece gözlemlenebilen davranışları ya da sadece bilinçaltını inceleyerek davranışların nedenini bulamayız. Algı ve öğrenme alanında önemli çalışmalar yapmışlardır. Eğitimde tüm dengeli metodunun kullanılmasını sağlamışlardır.

**Yöntemi:** Tüm dengeli. Doğal gözleme önem vermişlerdir.

**Temsilcileri:** Wertheimer, Koffka, Köhler

Gestalt ekolü, yapısalcı ekolün analitik yaklaşımını eleştirir ve "bütünün, bütünü oluşturan parçaların toplamından fazla olduğunu" öne sürer. Gestalt ekolüne göre, insanın yaşantıları sadece fiziksel, sadece psikolojik ya da sadece çevresel etmenlerle meydana gelmez, bunlar bir bütünü oluşturur. Davranışlar ancak bir bütün olarak incelendiğinde doğru olarak anlaşılabilir. Tek tek anlamı olmayan parçalar bütünlük halinde anlam kazanır.

## PSIKOLOJİNİN ÜLKEMİZDEKİ GELİŞİMİ

- ✓ Daha öncesinde de müzikle, suyla, sporla tedaviler söz konusu olsa bile Osmanlı'da psikolojinin tarihini, Sultan II. Bayezid döneminde kurulan Darrüşşifaya dayandırabiliriz. Bu hastanede, akıl hastalığının diğer hastalıklar gibi olduğundan yola çıkarak hastaları müzikle, suyla, güzel kokular ile tedavi yoluna gidilmiştir.
- ✓ Mimar Sinan tarafından İstanbul'da inşa edilen, bugüne sağlam durumda ulaşan Haseki Hastanesi (1538-1550), Süleymaniye Külliyesi'ndeki şifahane ile tıp medresesi (1550-1557) ve Atik Valide Hastanesi (1583-1587) her türlü hastanın yanı sıra akıl hastalarının da tedavi edildiği ünlü Osmanlı hastaneleridir.
- ✓ Bugünkü anlamda psikoloji çalışmalarına ise I. Dünya Savaşı yıllarında Felsefe bölümünün kapsamında yer verilmiştir. 1915 yılında, İstanbul Üniversitesi'ni yenileştirme planı çerçevesinde Almanya'dan davet edilen profesörlerin eğitim vermek üzere İstanbul'a gelmeleriyle, Profesör Anschütz, İÜ'de kurulan Psikoloji Kürsüsünün başına getirilmiş ve burada psikoloji deneysel bir bilim olarak ele alınmıştır. Aynı yıl, alanında ilk defa çocuk psikolojisi üzerine bir kitap yayımlanmış ve Binet-Simon Zekâ Testi Türkçeye çevrilmiştir.
- ✓ 1. Dünya Savaşı sonunda İstanbul işgal edilince, İÜ'de bulunan yabancı profesörler de ülkelerine geri döndükleri için Psikoloji Kürsüsünün başına, Jean Jacques Rousseau Enstitüsünde eğitimini tamamlamış olan Şekip Tunç getirilmiştir. Şekip Tunç psikolojinin deneysel alanından çok eğitim yönüyle uğraşmış, kitaplar ve makaleler yazmış, Freud ve James gibi önemli isimlerden çeviriler yapmış, günlük gazetelere psikoloji üzerine yazılar yazarak psikolojinin daha çok bilinir olmasına hizmet etmiştir.
- ✓ 1933'de İ.Ü. de yeniden yapılanmaya gidilmiş, bunda Nazi Almanya'sından kaçarak Türkiye'ye gelmiş bilim insanlarının rolü büyük olmuştur. Bu dönemde 103 yabancı profesör Türkiye'de çeşitli görevlere getirilmişlerdir. Hemen hepsi alanlarında öncü olan bu isimler İstanbul Üniversitesi'ne en parlak 15 yılını yasadılar.
- ✓ 1936 yılında Prof. Wilhelm Peters, Deneysel Psikoloji Kürsüsünün başına geçirilmek üzere davet edilmiş ve 1937'de bu kürsünün başına geçmiştir. Bu dönemde psikoloji kütüphanesi ve laboratuvarı kurulmuştur. Aynı yıl Ankara Üniversitesi ve bu üniversitede bir de psikoloji kürsüsü kurulmuştur. Felsefe Enstitüsü'nün altında yer alan psikoloji ve felsefe kürsülerinin başında Prof. Pratt ve Muzaffer Sherif bulunuyorlardı.
- ✓ 1953 yılında İÜ'nden emekli olan Prof. Peters'in yerini asistanlığını da yapmış olan Prof. Mümtaz Turhan aldı. Prof. Turhan yurt dışından misafir öğretim görevlileri çağırması ve asistanla-

rının da yurt dışında eğitim görmelerini sağlayarak, verilen eğitimin kalitesini arttırmaya çalışmıştır. Aynı yıl Genel Psikoloji Kürsüsünün başında Prof. S. Esat Siyavuşoğlu bulunuyordu. Siyavuşoğlu'nun Rorschach testinin Türkçeleştirilmesi, Şişli psikoteknik laboratuvarının ve kriminoloji enstitüsünün kurulmasında katkıları olmuştur. 1953 yılında Eğitim Bakanlığı Test ve Araştırma bürosu kurulmuş burada yabancı dillerdeki testlerin çeviri ve adaptasyonlarının yapılması planlanmıştır.

- ✓ 60'lı yıllar ve devamında Türkiye Üniversitelerinin sayısındaki artış ile 1987 yılına gelindiğinde psikoloji lisans eğitimi veren üniversitelerin senede aldıkları öğrenci sayısı 800'e ulaşmıştır. 70'li yıllar itibarı ile ülkemizde, diğer alanlarda olduğu gibi, psikoloji alanına ilişkin kitapların, araştırmaların sayısında bir artış olmuştur.



## Meraklısına...

**Darüşşifa - Külliye'nin Merkezi**

Üç bölümden oluşur: Birinci bölümde poliklinikler, özel diyet mutfağı ve personel odaları bulunmaktadır. İkinci bölüm ilaç deposu ve üst düzey personele aittir. Üçüncü bölümde 6 kişilik ve 4 yazlık yatak odası ile bir müzik sahnesi bulunur. Burada on kişiden oluşan müzik topluluğu tarafından haftada üç gün müzik konserleri verilir.

Sultan II. Beyazid Külliyesi Evliya Çelebi burada "hastalara deva, dertlilere şifa, divanelerin ruhuna gıda ve defî sevda olmak üzere" on adet hanende ve sazende gulam (genç) ayrıldığı, bunların üçü hanende, biri neyzen, biri kanuni, biri musikari, biri cengi santuri, biri udi olup haftada üç gün hastalara ve delilere büyük kubbenin altında müzik faslı verdiklerini; neva, rast, dūgah, çargah ve suzinak makamlarını çaldıklarını bildirmektedir. Mevsim çiçeklerinin (gül, karanfil, sümbül, reyhan ve misk-i rum) koku ve renklerinde de tedavi yapıldığını yazmaktadır.

Binanın her tarafından dinlenebilen bu konserler kadar; su sesi ve güzel kokulardan yararlanarak ruh hastalarının tedavisi yoluna gidilirdi. Bu noktada önemli sayılan bir olgu; aynı yıllarda Avrupa'da delilik denilen hastalık durumlarında hastanın "Şeytandır" gerekçesiyle yakılmasıdır.

Aslında hastahane her türlü hastanın kabul edildiği bir yerdi ve tedavi parasızdı. Örneğin burası, göz tedavisi için de önemli bir merkezdi.

Bu hastahanedeki, zincire vurulması gereken akıl hastalarına, paslı demirin olumsuz etki yapma olasılığı düşünülerek bu demir aksam altın ve gümüşle yaldızlanmıştır. Sultan II. Beyazid Külliyesi Hasta hane kadrosunda 1 baştabip, 2 tabip, 2 göz uzmanı, 2 operatör, 1 eczacı bulunmaktaydı.

<http://www.edirnevdb.gov.tr/kultur/kulliye.html>



## PSİKOLOJİNİN AMAÇ VE ÖLÇÜTLERİ

### PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI

1

#### Betimleme

Bilimde betimleme, olayların keşfedilmesini (Örneğin, Maslow'un güdüler hiyerarşisini bulması), benzer olayların sınıflandırılmasını (Örneğin, güdüler, fizyolojik ve sosyal olmak üzere ikiye ayrılır.) ve olaylar arası ilişkilerin bulunmasını (Örneğin, güdünün doyurulması, güdülenme sürecinin tamamlanmasına yol açar.) içerir.

2

#### Açıklama

Bilimde iki tür açıklama vardır. İlki, çok sayıdaki araştırmada gözlenmiş olan yasa ve ilke niteliği kazanmış bilgilerdir. Örneğin, Freud'un anormal davranışların kökenini bilinçaltında araması birçok takipçisi tarafından kabul görmüş ve benzer çalışmalar yapılmıştır.

İkinci açıklama türü ise kuramdır. Bilim insanı yasa ve ilkelerde belirtilen veya çok sayıdaki araştırma ile tekrarlanmış olan ilişkilerin nedenlerini kuramda belirtir. Örneğin, zekânın salt kalıtımla getirilmediği birçok çalışma ile kesinlik kazanmıştır.

3

#### Yordama (Tahmin etme)

Yasa ve ilkelerde, kuram ve araştırmalarda belirtilen ilişkiler kullanılarak olayların önceden tahmin edilmesidir. Örneğin, kişinin günlük yaşamdaki tepkilerine göre, gerçekleşecek bir olayda nasıl tepki vereceğini önceden tahmin etmek.

4

#### Kontrol

Kontrol yordama yaparken kullanılan yasa ve ilkelere, kuramlara, araştırmaların sonuçlarına dayanır. Örneğin, yapılan deneyde uyarıcı ilaçların hafızaya etkisi araştırılacaksa katılımcıların gerekli koşulları gerçekleştirilir. Araştırmacı, böylece davranışı kontrol etmiş olur.

### PSİKOLOJİNİN ÖLÇÜTLERİ

1

#### Gözlenebilirlik

Somut verilerden hareket eden bilimlerin, gözlenebilir olgulardan hareket etmesi gerekir. Bir bilim olarak psikoloji gözlenebilir davranışlar üzerinden araştırmalar yapar. Doğrudan gözlenemeyen davranışları da dolaylı yoldan inceler.

2

#### Ölçülebilirlik

Her bilim gibi psikoloji de olaylar arasındaki ilişkiyi incelerken sonuçların güvenilir olması ve karşılaştırma yapılabilmesi için, ölçülebilir şekilde ortaya koymak amaçındadır. Yani verilerin niceliksel ifadesi önemlidir.

3

#### İletilebilirlik

Araştırma sonuçlarının başkalarına bildirilmesidir.

4

#### Tekrarlanabilirlik

Bilimsel araştırmalar nesnel olmalıdır. Farklı bilim insanları ya da aynı bilim insanı tarafından farklı zamanlarda yapıldığında benzer sonuçlar verebilmelidir.

5

#### Sağlanabilirlik

Tekrarlanan araştırmalar sağlama görevini de yerine getirir. Benzer sonuçlar alındığında araştırmanın sağlanması yapılmış olur. Ayrıca aynı konu farklı araştırma yaklaşımları ile incelendiğinde yine sağlamaya katkıda bulunulur.

## BİLİMSEL YÖNTEM

Pozitif bir bilim olan psikoloji, diğer pozitif bilimlerin de kullandıkları bilimsel yöntemlerden yararlanır. Bilimsel yöntem, bilimlerin insanı ve doğayı açıklamak üzere izledikleri sistemli yoldur. Bilimler gerçeğe ulaşmak için tümevarım (Parçadan bütüne doğru akıl yürütme) ve tümdengelim (Bütünden parçaya doğru akıl yürütme) olmak üzere iki genel yöntem kullanır.

Psikolojideki araştırma yöntemleri; nesnel, kendi içinde sistematik, analitik, veriye dayanan ve tekrar edilebilir bilimsel tekniklerle oluşturulmuş yöntemlerdir. Bilimler, araştırma konularıyla ilgili veriye ihtiyaç duyduklarında toplarken; araştırma tekniği ya da ölçüm aracı (test, anket, görüşme ve vaka incelemesi) adı verilen bazı araçlara başvururlar.

#### Bilimsel Yöntemin Aşamaları

1. **Araştırılacak konunun saptanması ve gözlem:** Öncelikle araştırmacı, neyi inceleyeceğini yani konusunu

belirler. Her konunun mutlaka sınırlandırılması ve daraltılması gerekir. Konuya bir çerçeve çizer ve bu çerçeve içinde hareket eder. Asıl araştırma bu sınırlamadan sonra başlar. Sonra bu konuyla ilgili gözlemler yapar.

2. **Hipotez (denence / varsayım):** İncelediği konu ile ilgili olarak bilimsel araştırmanın başındayken doğruluğu veya yanlışlığı henüz test edilmemiş bir önerme öne sürer.
3. **Deney:** İnceleyeceği konu ile ilgili olarak koşulları yapay olarak laboratuvarında oluşturup inceler.
4. **Kuram (teori):** Laboratuvarında yapılan bu inceleme sonucunda hipotezi deneyle kısmen doğrulanmış hâle gelir. Eğer elde edilen kuram, olguların nedenlerini açıklamada yetersiz kalırsa değiştirilebilir ya da tamamen bırakılabilir.
5. **Yasa:** Elde edilen kuramın unsurları arasındaki ilişkinin matematiksel olarak ifade edilmiş şeklidir. Yasalar kesin ve geneldir.

## PSİKOLOJİNİN YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Psikoloji de diğer bilimler gibi araştırmalarında yöntemler kullanır. Bunların başlıcaları betimleyici ve tanımlayıcı yöntemler, korelasyonel yöntemler, deneysel yöntemlerdir.

## A) Betimsel Yöntemler

Bir durum, olay ya da sürecin, belli bir davranışın tanımlanması, sınıflanması ve diğer davranışlarla olan ilişkilerin belirlenmesine yönelik oluşturulan yöntemlerdir.

- Doğal Gözlem:** Araştırılacak konunun doğal ortamında, hiçbir etki olmaksızın (olanın olduğu gibi) incelenmesidir. Gözlemci hiçbir şekilde koşulları etkileyemez. Gözleyeceği davranışları seçemez. Kendi duygu ve düşüncelerini yansıtamaz.
- Kontrollü Gözlem (Sistemik gözlem):** Doğal gözleme göre daha nesnel, daha kısa sürede ve sistemli bir biçimde yapılan gözlemdir. Olayların yeri, zamanı ve koşulları araştırmacı tarafından belirlenir. Gerekliğinde kayıt cihazları kullanılabilir.
- Olay İncelemesi (Vak'a Tarihesi):** Bir çeşit sistemik gözlemdir. Vak'a incelemesi sorunu olan kişiyi bir bütün halinde derinlemesine inceleme demektir. Vak'a incelemesinde test ve çeşitli test dışı teknikler kullanılarak sorunu olan birey hakkında çok çeşitli bilgiler toplanır. Bunda amaç; bireyin sorunun nedenlerini ve uygun tedavi yöntemlerini saptamak, bireyin sorununu iyileştirici önlemler almaktır. Vak'a incelemesi bireyin öz geçmişi ve hayat hikâyesini kapsadığı gibi bunun da ötesinde toplanan bilgilerin analiz ve yorumlarını, sorunların ya da problemlerin giderilmesi için gerekli değerlendirmeleri, önlemleri ve önerileri de kapsar. Bu yöntem bireyin psikolojik/psikiyatrik durumu hakkında ayrıntılı bilgi elde etmek için kullanılır.
- Görüşme:** Görüşme, karşılıklı konuşmadır. Bu konuşma bir kişi ile olabileceği gibi bir grup insanla da olabilir. Görüşme yapılan kişi öznel davranacağı için tek başına tercih edilen bir yöntem değildir.
- Anket Çalışması:** Tarama tekniğidir. Bilgi verecek kişinin, doğrudan kendisinin okuyarak cevaplandıracağı sorulardan oluşmuş soru kâğıtları kullanılarak yazılı cevaplar aracılığıyla gözlemde bulunmadır. Bir çeşit sistemik gözlemdir. Tek tek kişilere uygulanabildiği gibi okul, ordu gibi kalabalık gruplara posta ya da internet yoluyla da uygulanabilir. (Anket uygulanan kişiler okur - yazar değilse anket uygulayan kişi kartları onlardan alacağı cevaplara göre kendi doldurabilir). Güvenilir sonuçlar sağlanması için, soru listesi amaca uygun olarak hazırlanmalı ve tarama, ilgilenilen topluluğu iyi bir şekilde temsil eden örneklem üzerinde yapılmalıdır.
- Test:** Tarama tekniğidir. Anketten farkı; ankette açık uçlu cevaplar, testte önceden formüle edilmiş hazır cevaplar vardır. Ankete göre daha nesnel olduğu düşünülebilir.

## B) Deneysel Çalışma

Deney yönteminin amacı neden – sonuç ilişkisini ortaya koymaktır. Bu yöntemde incelenecek olayın koşulları ve konusu araştırmacı tarafından belirlenir.

**Denek:** Üzerinde deney yapılan insandır.

**Kobay:** Üzerinde deney yapılan hayvandır.

**Değişken:** Gözlenebilen, farklı değerler alabilen özelliklerdir.

**Bağımsız Değişken:** Deneyle, neden durumundaki değişkendir ( etkisi incelenecek olan ve deney yapan kişi tarafından belirlenen).

**Bağımlı Değişken:** Sonuç durumundaki değişkendir ( bağımsız değişkene bağlı olarak değişen).

**Karıştırıcı Değişken:** Yalıtılmazsa bağımsız değişkenin yerine geçerek sonucu etkileyecek değişkendir.

**Denetimsiz Değişken:** Deney sırasında ortaya çıkan, bağımlı değişken üzerindeki etkisi önceden kestirilemeyen değişkenlerdir.

**Denetimli Değişken:** Bağımsız değişkenle bağımlı değişkeni etkileyeceği önceden bilinerek denetim altına alınan değişkenlerdir.

**Deney Grubu:** Şartları değişen, üzerinde deney yapılan gruptur.

**Kontrol Grubu:** Şartları değişmeyen, sadece sonuçların karşılaştırıldığı gruptur.

Deney düzeneğinde her yönden eşlenmiş bireylerden oluşan iki grup alınır. Gruplardan biri bağımsız değişkenin ( etkisi araştırılan faktörün) uygulandığı deney grubudur. Diğer gruba bağımsız değişken uygulanmadığından o grup kontrol grubunu, oluşturur. “Düzenli ders çalışma okul başarısını etkiler.” hipotezinin sınındığı bir deneyde “düzenli ders çalışma” bağımsız değişken, “okul başarısı” bağımlı değişkendir. Eğer bağımsız ve bağımlı değişken arasında bir ilişki olduğu bulunursa nedenselliğin birinci ölçütü olan **zamandaş değişim** yerine getirilmiş olur. Eğer düzenli ders çalışıldığı için okul başarısı gerçekleşmişse yani bunlar belli bir düzen içinde meydana gelmişse, nedenselliğin ikinci ölçütü olan **zamanda önce meydana gelme** de yerine getirilmiştir. Eğer “Düzenli ders çalışma okul başarısını etkiler.” hipotezi denetlenirken okul başarısını etkileyecek diğer değişkenler sabit tutulmuşsa; kullanılan bu kontrol tekniğine **tek düzeyde sabit tutma** denir. Eğer denekler örneğin zekâ yönünden eşit seçilmese karıştırıcı değişken olarak zekâ sonuçları etkiler ve “Düzenli ders çalışma okul başarısını etkiler.” hipotezi geçerliliğini yitirir. Bu durum, gerekli kontrollerin yapılmamasından kaynaklanan **araştırma hatasına** örnektir.

### C) İlişkisel (Korelatif) Çalışma

İki veri arasındaki anlamlı bağıntıyı ifade eder. Bu ilişki pozitif korelasyon, negatif korelasyon olabilir ya da ilişki yoktur (nötr korelasyon).



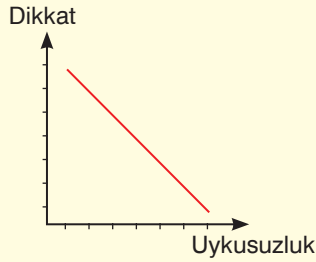
İki değişken arasındaki ilişki 0'a yakın çıktığı durumlarda ilişki miktarı düşüktür. -1 ve +1'e yakın olduğu durumlarda ise ilişki miktarı yüksektir. Ancak -1... 0 arasında çıkan ilişki negatif ilişkiyi gösterir. 0... +1 arasında çıkan ilişki ise pozitif ilişkiyi gösterir.

#### Örneğin:

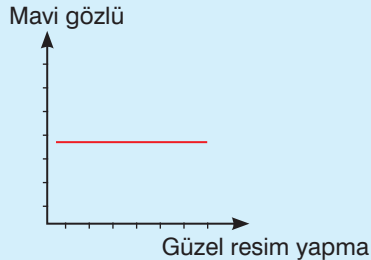
Verimli çalışma ile başarı düzeyi arasında pozitif korelasyon vardır ve korelasyon +1'e yakındır. Bir veri arttıkça diğer veri de artar. Bir veri düştükçe diğer veri de düşer.



Uykusuzluk ile dikkat arasında negatif korelasyon vardır ve korelasyon -1'e yakındır. Bir veri arttıkça diğer veri azalır. Bir veri düştükçe diğer veri artar.



Mavi gözlü olma ile güzel resim yapma arasında korelasyon yok denecek kadar azdır ve korelasyon 0'a yakındır.



### DENEYSSEL YAKLAŞIM İLE İLİŞKİSEL YAKLAŞIMIN FARKI

- ✎ Deneysel yaklaşımda değişkenler araştırmacı tarafından oluşturulur, ilişkisel yaklaşımda ise, araştırmacı kendiliğinden değişmekte olan değişkenler arasındaki ilişkiyi inceler.
- ✎ Deneysel yaklaşım ile ilişkisel yaklaşımın işlevleri farklıdır. Deneysel yaklaşım, değişkenlere ilişkin verilerin elde edilmesini, ilişkisel yaklaşım ise bu veriler arasındaki ilişkinin derecesinin ortaya konulmasını sağlar.
- ✎ Deneysel yaklaşımda, bilimin açıklama ve kontrol amacına hizmet eden nedensellik ilişkisi kurulabilir, ilişkisel yaklaşım da ise, "nedensellik" ilişkisi söz konusu değildir. Korelasyon (ilişkisel yaklaşım) bize sadece iki değişkenin ilişki gücünü bildirir, nedensellik (neden - sonuç) bildirmez. İlişkisel çalışmalarda iki değişken arasında yüksek ilişki bulunursa, bir değişkenden diğeri yordanabilir. Bu durumda ilişkisel çalışmalar bilimin yordama amacına hizmet eder.

### ETİK İLKELER

Etik ilkeler, evrensel kabul gören ahlak ilkeleridir. Her bilim gibi psikoloji de kötü amaçlar için (örneğin; bilinçaltına yapılan telkinler, koşullanma, hipnoz, psikobiyoloji alanındaki araştırmalarla vb.) kullanılabilir. Ancak kötü amaçla kullanılabilen kaygısı ile bu bilimden vazgeçmek söz konusu değildir. Önemli olan bilimi insanlığın iyiliği için kullanmaktır. Bu yüzden bilimsel bir araştırma yapabilmek için bilimsel bir tutuma ve etik ilkelere sahip olmak gerekir.

#### Psikolojide uyulması gereken bazı etik ilkeleri şunlardır:

1. Psikolog araştırmaya katılanlardan onları herhangi bir şekilde filme almadan veya kaydetmeden önce izin almalıdır.
2. Psikolog araştırmaya katılım için aşırı ya da uygunsuz ekonomik teşvikler sağlamaktan kaçınmalıdır.
3. Psikolog yeterli sayıda gözlemde bulunmadan genel yargılar ortaya koymaktan kaçınmalıdır.
4. Araştırmada istatistiksel verilerin doğru sonuç almayı engelleyebilecek biçimde değiştirilmesi, araştırmacının beklentisi doğrultusunda çıkmayan bulguların rapor edilmemesi, araştırmada toplanmayan verilerin toplanmış gibi gösterilmesi yollarına gidilmemelidir.
5. Psikolog araştırmacının fiziksel acı ya da ciddi duygusal strese neden olacağını gördüğü durumlarda katılımcıları uyarmalıdır.
6. Psikolog katılımcılara araştırmacının özellikleri ve sonuçları ile ilgili bilgiler elde etmeleri için olanak sunmalıdır. Araştırmacının sonunda katılımcıları bilgilendirmelidir. Araştırma verilerinin katılımcıya zarar verdiği durumlarda bu zararı en aza indirmek için çalışmalıdır.
7. Psikolog hayvan deneylerinde hayvanlara eziyet etmemelidir. (• Ülkemizde hayvanlar 5199 sayılı Hayvanları Koruma Yasası ile 24.06.2004 tarihinde koruma altına alınmıştır. • Bu yasanın 9. Maddesi'nde "Hayvanlar bilimsel olmayan teşhis, tedavi ve deneylerde kullanılmazlar." denmektedir. Aynı maddede "Hayvan deneyi yapan kurum ve kuruluşlarda bu deneylerin yapılmasına, kendi bünyelerinde kurulmuş ve kurulacak etik kurullar yoluyla karar verilir." denmektedir.)

## TEMEL BİLİM ALT DALLARI (DENEYSEL ALANLAR)

Temel bilim dallarında amaç doğanın düzenini keşfetmek, bu düzeni anlamak ve açıklamak, ilke ve yasaları bulmak, kuramlar oluşturmaktır. Deneysel alanlarda, psikolojinin amacı daha çok teoriktir (insan ve hayvan davranışlarını anlamak ve açıklamak). Bilmek için araştırmak (bilim için bilim), bilimsel esastır. Buna **Akademik Psikoloji** de denilmektedir.

**Deneysel Psikoloji:** Öne sürülen hipotezlerin gerçekleşmesi ile ilgili deneysel araştırmaların sürdürüldüğü, bilişsel süreçlerin(duyum, algı, öğrenme, hatırlama, unutma, bellek) açıklanmaya çalışıldığı psikoloji dalıdır. Deneysel psikolojide hayvan davranışları bir diğer temel konudur. Deneysel psikolog daha çok dıştan, doğrudan gözlenen davranışlar üzerinde çalışır.

**Bilişsel Psikoloji:** Zihinsel süreçleri (algılama, dikkat, dil gelişimi, bellek, düşünme vb.) doğrudan gözlemek mümkün değildir. Bilişsel psikolog, zihinsel süreçlerin durumunu davranışlardan tahminler yaparak belirler. Bunu yapabilmek için de karmaşık deneysel teknikler kullanır, üst düzey istatistiksel tekniklere başvurur.

**Gelişim Psikolojisi:** Kişinin doğumdan ölüme kadar olan dönemde; kronolojik yaşa bağlı olarak gösterdiği fiziksel, zihinsel, sosyal değişimleri inceleyen, davranışların hangi etkenler tarafından biçimlendiğiyle ilgilenen psikoloji dalıdır.

**Sosyal Psikoloji:** Kişiler, gruplar, kişilerle toplum arasındaki ilişkileri inceler. Sosyalleşme ve kültürlenme, tutum, tavırlar ve liderlik gibi konuları kapsar. Başka insanları nasıl algıladığımızı, bizim onlara ve onların bize gösterdiği tepkileri, toplumsal durum ve ortamlardan bireylerin nasıl etkilendiklerini ele alır.

**Kişilik Psikolojisi:** Kişiliği araştıran, bu konuda ölçümler yapan, kişilerin kendilerine özgü davranış, düşünce ve duygu biçimleriyle ilgilenen alt daldır. Kişiliğin ne olduğunu, nasıl ortaya çıktığını ve gelişimini inceler. Günlük yaşamı içinde kişi her an hem çevresiyle, hem de kendisiyle sürekli etkileşim halindedir. Kişi bu tür etkileşimlerde bulunurken kendine özgü duygu, düşünce ve davranış özellikleri gösterir.

## UYGULAMALI ALT DALLAR

Bu bilimsel yaklaşımda yararlılık ön plandadır. Amaç elde edilmiş olan bilgileri, teknikleri, yasa, ilke ve kuramları sorunlar üzerine uygulayarak, toplumun yararına kullanmak, sorunları çözmek, toplumun refahına ve gelişmesine katkıda bulunmaktır. Uygulamalı alt dalları "toplum için bilim" olarak düşünebiliriz.

**Klinik Psikoloji:** Psikolojinin, en geniş uzmanlık alanıdır. Davranış bozukluklarının nedenlerini bilimsel olarak araştırma, teşhis ve tedavisi ile uğraşır. Amacı, insanın her türlü ruhsal sorununun çözümüne yardımcı olmaktır. Bu alanla ilgili olarak hastanelerin kliniklerinde psikolog ve psikiyatristler bir arada çalışır. Psikiyatrist, tıp doktorudur, hastalara ilaç yazabilir ve tıbbi tedavi uygulayabilir. Psikolog, psikoloji alanında eğitim görmüş uzmandır. Psikolog tıp eğitimi almadığı için ilaç yazamaz, tıbbi tedavi uygulayamaz.

**Sağlık Psikolojisi:** Hastalıkları önleme, sağlığı koruma, tedavi öncesi ve sonrasında psikolojik durum gibi sağlık ve hastalığın biyo-psiko-sosyal etmenleriyle ilgilenen bir psikoloji alt dalıdır. Sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesinin yanı sıra, hastalıktan korunmayı, sağlık ve hastalığın etiyolojik (nedeni inceleyen bilim dalı) ve tanınal ilişkilerinin ortaya çıkartılmasını ve sağlık hizmetlerinin irdelenmesini, bu hizmetlerin geliştirilmesini ve sağlık politikasının biçimlendirilmesini kapsar.

**Trafik Psikolojisi:** Yaya ve sürücülerin trafikteki davranışlarının altında yatan psikolojik süreçleri inceler. Başlıca amacı trafik kazalarını ve bu kazaların sonucu olan ölümleri azaltabilmektir.

**Spor Psikolojisi:** Spor ve egzersiz sırasında performansı etkileyen psikolojik/zihinsel faktörleri, spor ortamındaki davranışları araştırır ve bulguları bireysel ve takım performansını arttırmakta kullanır. Spor psikolojisinde en çok kullanılan tekniklerden biri gevşeme çalışmalarıdır. Sporcuların psikolojileri, sporun topluma etkisi, kültür ve sporun birbirine etkisi ilgilendiği konulardır.

**Endüstri Ve Örgüt Psikolojisi:** İş ve çalışma hayatına psikoloji biliminin uygulandığı alt daldır. İş yerinde, kişiler arası ilişkiler (işçi işveren, işçi-işçi ilişkileri), personel seçimi, personel eğitimi, iş doyumu, işçi morali ve iş verimini artırma, işletme içerisinde insan davranışını tanıma, analiz etme. İnsan davranışının diğer örgütsel değişkenlerle etkileşimini kavrama konularında bilgi ve beceri geliştirmeyi hedefleyen bir programdır.

**Din Psikolojisi:** Dinsel yaşantı ve örgütlü dinsel davranışları inceler. Dini inancın insanların davranışlarıyla ilişkileri, dini inançlar ve uygulamaları psikolojik bakımdan ele alan alt daldır.



## PSİKOLOJİNİN İŞ ALANLARI

Üniversitelerin psikoloji bölümlerinden lisans diploması alarak mezun olan psikologlar, insan etkeninin bulunduğu her yerde görev yaparlar. Uzman düzeyde hizmet, psikolojide yüksek lisans veya bilim doktoru unvanı olanlar tarafından sağlanır. Psikologlar; Eğitim Kurumları (her düzeydeki eğitim-öğretim kurumunda), Sağlık Kurumları (hastaneler, klinikler, tanı ve tedavi merkezleri), Adli Kurumlar (Adalet Bakanlığında ve cezaevlerinde, mahkemelerde bilirkişi olarak ) Askerî Kurumlar (psikolojik değerlendirme ve psikolojik tedavi yaparlar, rehabilitasyon ve tedavi hizmetleri), Araştırma Merkezleri (sosyal psikologlar toplumsal araştırmaların yapıldığı merkezlerde), Üniversiteler (üniversitelerin psikoloji bölümlerinde eğitim-öğretim hizmeti) görev yapabilirler.

## PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ

İnsan, hem sosyal hem fiziksel bir ortamda yaşadığı için çevresiyle sürekli etkileşim içinde bulunmaktadır. Bunun sonucunda davranışları da etkilenir. Tüm bunlar psikolojinin farklı bilimlerin bulgularından yararlanmasını gerekli kılar.

### I. Biyoloji Bilimleriyle İlişkileri

**Biyoloji:** Canlı varlıkları inceler. İnsan biyolojisi, insan psikolojisiyle iç içedir. İnsanın psikolojik durumu, biyolojik işleyişini; biyolojik durumu da ruhsal durumunu etkiler.

**Fizyoloji:** İç organların ve iç salgı bezlerinin işleyişini inceleyen bir bilimdir. Psikolojide davranışlar bazı durumlarda iç salgı bezleri ile açıklanır. Buna yapabilmek için iç salgı bezlerinin kimyasal yapısı ile işleyişinin bilinmesi gerekir.

Psikoloji, iç salgı bezlerinin kimyasal bileşimini analiz etmek için kimyadan, çalışma düzenini açıklamak için fizyolojiden yararlanır.

**Nöroanatomi:** İnsan beyninde işlevlerin yerini bulmaya çalışan tıp dalıdır. Görüntüleme ve deneysel araştırmalar beynin değişik nörolojik ve bilişsel etkiler yaratmasına neden olan bölgelerin ortaya çıkmasına yardımcı olur.

**Genetik:** Kalıtımın temelinde yatan yapıları, fiziksel ve biyokimyasal süreçleri inceler.

**Biyofizik:** Biyolojik olayları fiziksel temelde inceler.

**Biyokimya:** Biyolojik olayları kimyasal süreçler olarak ele alır.

**Bilişsel nörobilim:** Çağdaş bilimde insanın biliş ve beynini anlamada pek çok bilim dalının birlikte çalışması gerektiği anlaşılmıştır. Bilişsel nörobilim, gereken bütün bilim dallarını içinde toplayan bir üst bilimdir.

## 2. Sosyal Bilimlerle İlişkileri

**Antropoloji:** Geçmiş ve günümüz topluluklarında yaşayan insanların çeşitli yönlerini inceler. İnsanın iskelet, kafatası gibi fiziki yapısını araştıran antropoloji, insanlık tarihinin en eski dönemlerinin aydınlatılmasına yardımcı olur

**Sosyoloji:** Toplum ve insanın etkileşimi üzerinde çalışan bir bilim dalıdır. Toplumsal araştırmalar sokakta karşılaşılan farklı bireyler arasındaki ilişkilerden, küresel sosyal işleyişlere kadar geniş bir alana yayılmıştır.

**Tarih:** Geçmişte yaşamış insan topluluklarının bütün faaliyetlerini yer ve zaman göstererek, sebep-sonuç ilişkisi kurarak, belge ve bulgular ışığında inceleyen bilim dalıdır.

## 3. Teknik Bilimlerle İlişkileri

Tüm bilimler, vardıkları sonuçları sayılarla, grafiklerle ifade ederler. Bu sayede bilimlerin sonuçları açıklık, kesinlik ve somutluk kazanır. İnsan çok yönlü bir varlıktır. Psikologlar, hipotezlerini test etmek ve kuramlar oluşturmak için, verilerin analizi ve yorumlanması için çeşitli istatistiksel yöntemler kullanırlar. Aynı zamanda insan davranışının karmaşıklığını çözme gerekliliği, çeşitli istatistiksel analizlerin kurgulanmasına da fırsat vermiştir. Dolayısıyla psikoloji, matematik ve istatistikle de yakın ilişki içindedir.

## Biliyor muydunuz?

Psikolojinin gelişmesi, insan davranışlarını anlamaya çalışırken farklı yöntemlerden yararlanılması daha önce verilen ekollerin (yaklaşımların) dışında da ekollere yer verilmesini sağlamıştır.

### HÜMANİSTİK EKOL

Abraham Maslow ve Carl Rogers'ın temsilcisi olduğu Hümanistik ekole göre psikolojinin konusu insanı anlamaktır.

Davranışların temelinde güdüler bulunur. Birey "kendini gerçekleştirmeye" çalışan bir varlıktır. İnsan davranışlarını anlamak için insanların iç dünyasını bilmek, sorunlarına eğilmek; yöntem olarak da kişiyi en iyi kendisi anlatacağından içe bakışı kullanmak gerekir.

### BİLİŞSEL EKOL

Jean Piaget en önemli temsilcisidir. Bu yaklaşım bilgiye ulaşma, bilinçli duruma gelme sürecinin öğrenme ve davranış üzerindeki etkilerini konu alır, düşünceyi ve akıl yürütme süreçlerini açıklamaya çalışır.

### BİYOLOJİK EKOL

Temsilcisi olan Adolf Meyer insanların davranışlarının karmaşık sinirsel süreçler ve beyin tarafından yönetildiğini öne sürer. Bu ekole göre zihinsel bozukluklar, organik ve kalıtsal etkenlerin karmaşıklaştırdığı gerçekçi olmayan beklentiler ve yanlış alışkanlıkların sonucunda ortaya çıkmaktadır.



Kavrama



Pekiştirme



Güçlendirme

## PSİKOLOJİ BİLİMİNİ TANIYALIM

1. Psikoloji, organizmanın davranışlarını deney ve gözlem yoluyla inceleyen pozitif bir bilimdir. Bu doğrultuda olması gerekeni değil, olanı inceler.

**Buna göre, aşağıdakilerden hangisi psikolojinin incelediği konulardan biri olamaz?**

- A) Nasıl anımsar ve unuturuz?
- B) Bireysel farklılıklar nelerdir?
- C) Bilinçaltının davranışlara etkisi nedir?
- D) Zekânın gelişimine etki eden etmenler nelerdir?
- E) İyi bir insan nasıl olmalıdır?

2. Sosyal çevresiyle uyumsuzluğu olan bir kişi psikoloğa gittiğinde, psikolog öncelikle bu kişinin geçmiş yaşantısı hakkında bilgi edinmeye çalışır.

**Psikoloğun kullandığı araştırma tekniği aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Doğal gözlem
- B) Vaka çalışması
- C) Anket
- D) İlişkisel çalışma
- E) Deneysel çalışma

3. İki cins veri arasında ilişki var ve ters orantılıysa yani biri artarken diğeri azalıyorsa korelasyon negatiftir.

**Aşağıdaki değişken çiftlerinden hangileri arasında negatif korelasyon vardır?**

- A) Kişilik bozukluğu – Saldırganlık
- B) Zekâ - Başarı
- C) Lider özelliğine sahip olma – İtaatkarlık
- D) Teknoloji – Yaşam seviyesi
- E) Fizik problemi çözme – Ev işi yapma

4. Bireyin, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi dönemlerinde ortaya çıkan davranış değişikliklerini araştıran psikoloji alt dalı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Sosyal psikoloji
- B) Medikal psikoloji
- C) Endüstri psikolojisi
- D) Gelişim psikolojisi
- E) Kişilik psikolojisi

5. Psikolojinin tarihçesine baktığımızda (M Ö 300'lerde) ilk çalışmaların başlamış olduğunu, fakat bilim haline gelmesinin 18-19.yüzyıla rastladığını görürüz. Bu yüzyıllarda ilk psikoloji laboratuvarı kurulmuş ve bundan sonra psikoloji bağımsız bir bilim dalı haline gelmiştir.

**Buna göre, aşağıdakilerden hangisi psikolojinin bağımsız bir bilim haline gelmesinde asıl etkindir?**

- A) Yüzyıllardır oluşa gelmiş bilgi birikiminin olması
- B) Psikolojide deneysel çalışmaların başlaması
- C) Hayvanların davranışlarının incelenmesi
- D) Belli bir döneme kadar psikolojiyle ilgilenilmemesi
- E) Çeşitli psikolojik görüşlerin ortaya atılması

6. Anket, bilgi verecek kişinin doğrudan kendisinin okuyarak yanıtlayacağı sorulardan oluşan soru kâğıtları kullanılarak yapılır. Anketten, olabildiğince çok kişinin görüşlerini, kanılarını toplamak için yararlanılır.

**Aşağıdakilerden hangisi anketin geçerliliğini olumsuz yönde etkiler?**

- A) Soruların iyi hazırlanmış olması
- B) Cevaplayanların samimi olması
- C) Sorular için doğru örneklem gruplarının seçilmesi
- D) Elde edilen sonuçların ne ölçüde genelleştirilebileceğinin bilinmesi
- E) Soru sorulan kişinin anketör tarafından etkilenmesi

7. Freud'a göre, bilinçaltında insanın doğuştan getirdiği dürtüleri, kişinin haberdar olmadığı duyguları, heyecanları, kompleksleri ve bunlarla bağlantılı olan düşünce tutum ve davranışları bulunur. Ancak, bunlar istendiği zaman bilinç alanına çıkarılamaz.

**Buna göre, aşağıdaki süreçlerden hangisi bilinçaltındaki duygu ve düşüncelerin, bilinç alanına çıkması ile ilgili değildir?**

- A) Davranış bozuklukları
- B) Rüyalar
- C) Unutma
- D) Hipnoz
- E) Sanat eserleri

8. Strüktüralizme göre psikoloji, bireyin davranışlarını, bilinci yalın öğelerine ayırarak incelemelidir. Bu inceleme de ancak, " iç gözlem " metodu ile gerçekleştirilebilir.

**Buna göre, aşağıdakilerden hangisinde iç gözlem ( içebakış ) metodu kullanılmıştır?**

- A) Pencereden sokakta kavga eden iki kişi izlendiğinde
- B) Kişiye bir uyarıcı verilir, uyarıcının kendisinde bıraktığı izlenimleri ayrıntılı anlatması istendiğinde
- C) Süper ego tarafından bastırılıp, bilinçaltına atılan duyguların bu kontrol mekanizması zayıfladığında tekrar bilinç yüzeyine çıktığında
- D) Bir dersin sevilmesi ile o derste gösterilen başarı arasındaki ilişki incelendiğinde
- E) İstatistik sonucu elde edilen verilerin ortalaması bulunduğuunda

9. Çalışan psikolog sayısı bakımından en geniş uzmanlık alanıdır. Bu uygulamalı alt dal, psikoloji biliminin temel bilim çalışmaları sonucu elde edilmiş olan bilgilerini, bilişsel, duygusal ve davranışsal bozukluklara uygular. Bu uygulamalar bozukluğu ölçme araçlarıyla değerlendirme, tanıya katkıda bulunma, psikolojik tedavi, tedavinin etkililiğini değerlendirme ve izlemi içerir.

**Parça aşağıdaki psikoloji alt dallarından hangisi ile ilgilidir?**

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

10. Bir araştırmada, şehrin değişik bölgelerinde birbirine benzer özellik taşıyan alışveriş merkezlerinden birinin içine elma ve tarçın kokuları sıkılırken, diğerlerinde böyle bir uygulama yapılmıyor. Belirlenen sürenin sonunda elma ve tarçın kokuları sıkılan alışveriş merkezinde, kartla ya da nakit yapılan satış oranının arttığı gözlenirken diğerlerinin satış oranında bir değişim olmadığı tespit ediliyor.

**Bu araştırmada aşağıdakilerden hangisinin satış üzerindeki etkisi incelenmektedir?**

- A) Alışveriş yapılan ortamın
- B) Merkezin şehre uzaklığının
- C) Gıda satılan mekânların
- D) Elma ve tarçın kokusunun
- E) Satışın kartla yapılmasının

1 E 2 B 3 C 4 D 5 B 6 E 7 C 8 B 9 A 10 D



## ÜNİTENİN ÖZETİ

## DAVRANIŞIN OLUŞUM SÜRECİ

**Davranış:** Psikolojik anlamda canlıların dış dünyaya karşı gösterdikleri her türlü bilişsel, duyuşsal ve psikomotor tepkilerin genel adıdır.

**Uyarıcı:** İç veya dış çevreden gelerek organizmayı harekete geçiren güce uyarıcı veya uyarıcı denir.

**Uyarım:** İçten ve dıştan gelen uyarıcıların organizmayı etkilemesidir. Uyarıcı, uyarımı başlatan etmendir.

**Tepki:** Organizmanın uyarıcılara karşı gösterdiği davranışlara denir.

## PSIKOLOJİK SÜREÇLERLE İLGİLİ BEYİN YAPILARI

**Merkezi Sinir Sistemi(MSS):** Beyin ve omurilikten ibarettir.

**Çevresel (periferik) Sinir Sistemi:** Duyular ve hareketten sorumlu, kafa ve omurilik sinirlerinden oluşur.

## KALITIM ve ÇEVRENİN PSIKOLOJİK SÜREÇLER ve DAVRANIŞA ETKİLERİ

Davranışların hemen hemen tümünde hem kalıtım (doğuştan donanım) hem de çevre (edinilmiş donanım) etkilidir. Kalıtıma doğuştan donanım dense de; kalıtsal özellikler olgunlaşma sürecinde yavru dünyaya geldikten çok sonra da ortaya çıkabilir.

## GELİŞİM

**Gelişim:** Kişide öğrenme, yaşantı ve olgunlaşma sonucunda görülen düzenli ve sürekli değişikliklerdir.

## GELİŞİM DÖNEMLERİ

Bebeklik Dönemi (0-2 yaş)

İlk Çocukluk (Oyun) Dönemi (2-6 yaş)

Son (ikinci) Çocukluk Dönemi – Okul Çağı (6-12 yaş)

Ergenlik Dönemi (12-18 yaş)

Genç Yetişkinlik Dönemi (18-30 yaş)

Yetişkinlik (30 - 65 yaş)

Yaşlılık (65 yaş ve sonrası)

## DUYUM ve DUYUMUN ÖZELLİKLERİ

**Uyarıcı:** İç veya dış çevreden gelerek organizmayı harekete geçiren güce uyarıcı veya uyarıcı denir.

**Uyarım:** İçten ve dıştan gelen uyarıcıların organizmayı etkilemesidir.

**Duyu organı:** Çevreden gelen uyarıları, uyarıcı türlerine göre (göz - ışık, kulak - ses, burun - koku vb.) ayırt eden, bu uyarımları beyne taşıyıp beynin bu uyarıları yorumlamasını sağlayan **organlardır**.

**Alıcılar:** Duyu organlarında belirli uyarıcı türüne duyarlı olan birimlerdir.

**Duyusal sistem:** Duyu organlarıyla başlayan ve beyin kabuğuna kadar uzanan yol üzerindeki yapılar ve sinir liflerinden oluşan bütünlüktür.

**Duyum:** Organizmanın duyu organları aracılığıyla iç ve dış çevreden gelen uyarıcıları alarak, sinirler yoluyla beyne ulaştırmasıdır.

**Duyumsama:** Duyum deneyimini sağlayan işlemler bütünüdür.

**Duyum eşiği:** Organizmanın bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı noktaya denir.

**Mutlak Eşik (Alt Duyum Eşiği):** Bir uyarının fark edildiği en düşük enerji seviyesidir.

**Üst Duyum Eşiği:** Duyumlanabilen en yüksek uyarıcı sınırdır.

**Farklılaşma Eşiği:** Aynı tür iki uyarı arasındaki değişikliği fark etmedir.

**Aşırı Uyarılma:** İç ve dış uyarıcıların organizmayı gereğinden çok uyarmasına denir.

**Yetersiz Uyarılma:** İç ve dış uyarıcıların organizmada herhangi bir tepki oluşturmaması durumudur.

## DENGELENME, ALIŞMA, DUYARLILAŞMA, DUYARSIZLAŞMA

**Dengelenme (Homeostatis):** Organizmanın hem yetersiz uyarım hem de aşırı uyarım sonucunda dengesi, uyumu bozulur. Bozulan uyumu yeniden sağlamaya çalışır. Bu dengelenmedir.

**Alışma:** Bir uyarıcının tekrarlanması sonucunda uyarıcı etkisinin giderek azalmasını ve bu uyarıcıya karşı ortaya çıkan davranışın giderek zayıflamasını veya ortadan kalkmasını içerir.

**Duyarlılaşma:** Tekrarlanan uyarıcının etkisinin giderek artmasıdır.

**Duyarsızlaşma:** Kaygı veya korku yaratan durum ve olayların, bu etkilerini kaybetmesi anlamına gelir.

## ALGILAMA

**Algılama:** Nesne ya da olayların beyinde işlenerek, anlamlı bütümler olarak kavranmasıdır.

## ALGISAL DEĞİŞMEZLİKLER

**Algıda Değişmezlik:** Bir nesnenin çevresindeki uyarılara, yapısındaki değişkenliklere karşın algısal niteliğini koruması, aynı nesne olarak algılanmasına denir.

**Üç tür algıda değişmezlik biçimi vardır:**

**a) Büyüklük Değişmezliği:** Bir nesneyi uzaklığına bakmaksızın aynı büyüklükte görme eğilimine denir.

**b) Biçim (Şekil) Değişmezliği:** Görüş açısı ne olursa olsun, bir nesnenin biçimini değişmeden algılama eğilimine denir.

**c) Renk Değişmezliği:** Tanıdık bir nesneyi ışık koşulları ne olursa olsun aynı renkte algılama eğilimine denir.

## DERİNLİK ALGISI

Derinlik algısı nesnelerin üç boyutlu olarak algılanmasıdır.

## ALGI YANILSAMALARI

**İllüzyon (Yanılsama):** Ortamda var olan uyarıcı kaynağın (nesne ya da olayların) olduğundan farklı algılanmasıdır.

## ALGIDA ORGANİZASYON

**Algıda Organizasyon (Örgütlenme) :** Duyumları oluşturan nesne ya da olayların, zihin tarafından bir düzene konulup biçimlendirilmesine, bir bütün içinde algılanmasına denir.

**Şekil - zemin (Figür-fon) Algısı:** Nesne ya da olaylar, üzerinde buldukları zemine göre farklılaşarak algılanırlar.

**Algıda Gruplama:** İç ve dış çevreden gelen uyarıcıların bir bütün olarak algılanmasıdır. Yakınlık, benzerlik, simetri, süreklilik gibi özellikler gruplama yaparak algılamamızı sağlar.

**Algıda Seçicilik:** İnsanların, dikkatini birçok uyarıcı içinden belli uyarıcılar üzerinde yoğunlaştırması, bazı algıların bilince ulaşmasıdır.

### ALGIYI ETKİLEYEN DİĞER ETMENLER

- ➔ **Dikkat:** Çeşitli durumlara en iyi şekilde uyabilmek için gerekli zihin şartlarını hazırlayan bir davranıştır. Dikkat, ikiye ayrılır. Bunlar, edilgen ve etkin dikkattir.
- ➔ **Öğrenme – Geçmiş Yaşantılar**
- ➔ **Beklenti Tutum Ve Önyargılar**
- ➔ **Dürtü Ve Güdüler**
- ➔ **Hazırlayıcı Kurulum (Beklenti)**

### DUYUM VE ALGI

Duyumda, organizma tek tek uyarıcıları alır; oysa algıda bu uyarıcılar, bir nesne ya da olayda birleştirilerek kavranır.

### GÜDÜLENME

İhtiyaç → Dürtü → Güdü → Davranış → Hedef → Doyum

Güdülenme

**İhtiyaç (gereksinme):** Organizmada herhangi bir eksikliğin hissedilmesidir.

**Dürtü:** Organizmada eksiklik sonucu ortaya çıkan rahatsızlık hissidir.

**Güdü:** Organizmanın, gereksinimini karşılamak üzere, gereksinimi karşılayacak davranışı yapmaya istekli duruma gelmesidir.

**Hedef:** Pekiştirgeçir.

**İki çeşit hedef vardır:**

**Olumlu hedef:** Ulaşmak istediğimiz uyarıcılarıdır.

**Olumsuz hedef:** Ortadan kaldırmak istediğimiz uyarıcılarıdır.

**Doyum:** Haz duyma, rahatlama.

**Güdülenme:** Hayvan ya da insanı belirli bir amaca yönelik davranışa iten sürecin tümüne denir.

**Güdü Çeşitleri:** Fizyolojik güdüler, toplumsal güdüler, uyarıcı kaynaklı güdüler

### DUYGULAR

**Duygu:** Belli nesne, olay ya da kişilerin, bireyin iç dünyasında uyanırdığı izlenimdir.

1. Duygular sözel olarak veya mimik (yüzdeki hareketler) ve jestlerle (bedensel tepkiler) ifade edilir. Duygulanım sırasında fizyolojik tepkiler de oluşur.
2. Duygu bir his, bir deneyimdir. Bilişsel olarak da değerlendirme yapılır.
3. Duygu bir genel uyarılmışlık hâlidir. Bazı duygular belirli davranışlara yol açar. Nelere yaklaşım nelerden uzaklaşacağımızı belirleyen güdüleyici durumlardır.

**Psikolojide incelenen duyu çeşitleri;** Haz, korku, kaygı, öfkedir.

**Heyecan (coşku):** Organizmaya içten veya dıştan gelen uyarıcıların etkisinin artması ile duygularda yoğunlaşmanın artmasına denir.

**Çatışma:** Birbiriyle uyumsuz hedeflerin aynı anda bireyi etkilemesiyle ortaya çıkan psikolojik süreçtir.

**3 tür çatışma vardır:**

Yaklaşma – Yaklaşma (iki istenen şey arasında kalma),

Yaklaşma – Kaçınma (istenen bir şeyin istenmeyen bir özelliği arasında kalma),

Kaçınma – Kaçınma (iki istenmeyen şey arasında kalıp birini seçme zorunda olma)

### BİLİNÇ, BİLİNÇALTI VE FARKLI BİLİNÇ DURUMLARI

**Bilinç:** İnsanın kendisinin ve çevresinin farkında olması halidir.

**Bilinçlilik Düzeyleri:**

Odaklanmış Dikkat → Gevşek Uyanıklık → Yarı Uykululuk → Uyku Hali → Derin Uyku → Rüya Görme → Baygınlık → Koma → Ölüm

**Yapay Bilinç Hâlleri**

**Meditasyon:** Beden işlevlerini ruhsal olarak denetlemeyi amaçlayan bir bilinçli kontrol yöntemidir. Yoga egzersizleriyle sağlanan farklı bir bilinç durumudur.

**Hipnoz:** Bir kişinin, diğer bir kişinin davranış, duygu, düşünce ve algılarını kontrol etmesi halidir.

**Madde Bağımlılığı**

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

### SOSYAL PSİKOLOJİ

**Sosyal Psikoloji:** Toplumsal şartların insanlar üzerindeki etkisini araştıran bilim dalıdır.

**Sosyal Bilgi:** Kişinin toplumsal bir dünyada kendisinin ve başkalarının davranışlarını nasıl algıladığı, yorumladığı, yargıladığı ne yaptığı, nasıl yaptığı, niçin yaptığı ne hissettiği, niçin öyle hissettiği hakkında düşünmedir. Sosyal bilginin şemalar ve yüklemeler olmak üzere iki ögesi vardır.

### TUTUM VE ÖNYARGI

**Tutum:** Belli kişi ve durumlara belli bir şekilde verilen öğrenilmiş yanıtlardır.

**Önyargı:** Bir gruba veya kişiye yönelik olan olumsuz duygu ve inançlarımızdır.

### SOSYAL VE KÜLTÜREL ETKİLER

**Sosyalleşme:** Bireyin, içinde yaşadığı toplumun normlarını, değerlerini, kendisinden beklenen rolleri, tutumları ve davranış yapılarını, toplumsal etkileşim için gerekli becerileri, benlik ve kimlik duygusunu kazanma, içinde yaşadığı kültürü içselleştirme sürecidir.

**Sosyokültürel Çevrenin Etkisiyle Ortaya Çıkan Davranış Biçimleri:**

**Yardım etme:** Bir başkasına faydası dokunacak bir davranışta bulunmaya denir.

**Çekicilik:** Bir kişinin başka bir kişi hakkında olumlu duygu ve değerlendirmelere sahip olma eğilimidir.

**Uygu:** Kişinin toplumsal nitelikteki bir uyarıcıya-etkiye, incelemeyen, sorgulamadan ve tartışmadan, eleştirmeden kesin kez uyma davranışı göstermesidir.

**Kimliksizleşme:** Kimliksizleşmede bireysel sorumluluk duygusu kitle içinde kaybolur.

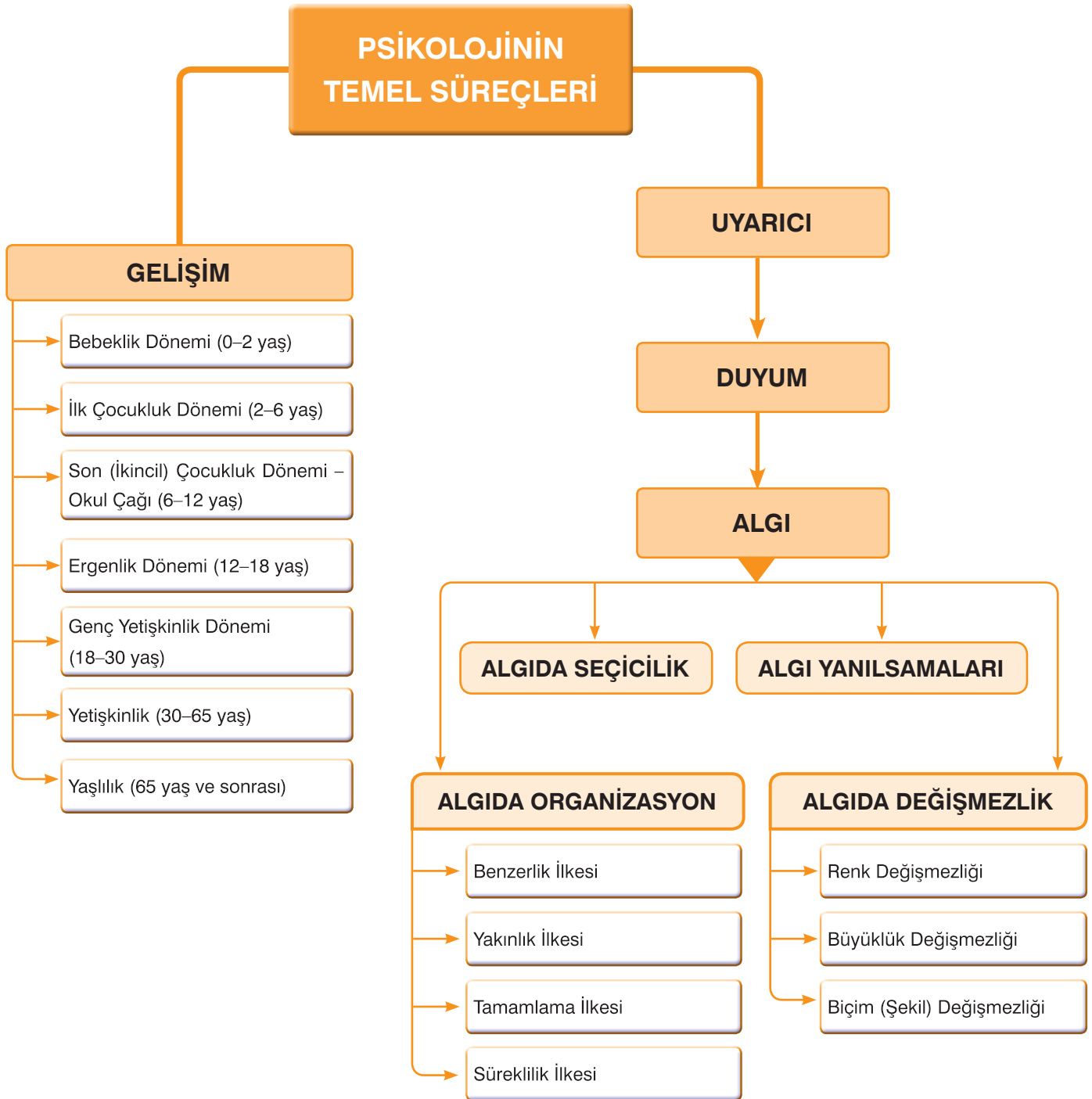
**Grup düşünme:** Gruba uyma eğilimi, aksi fikrin ihanet olarak algılanması, grup liderini koruma eğilimi gibi grup içi dinamikler nedeniyle ortaya çıkan düşünme biçimidir.

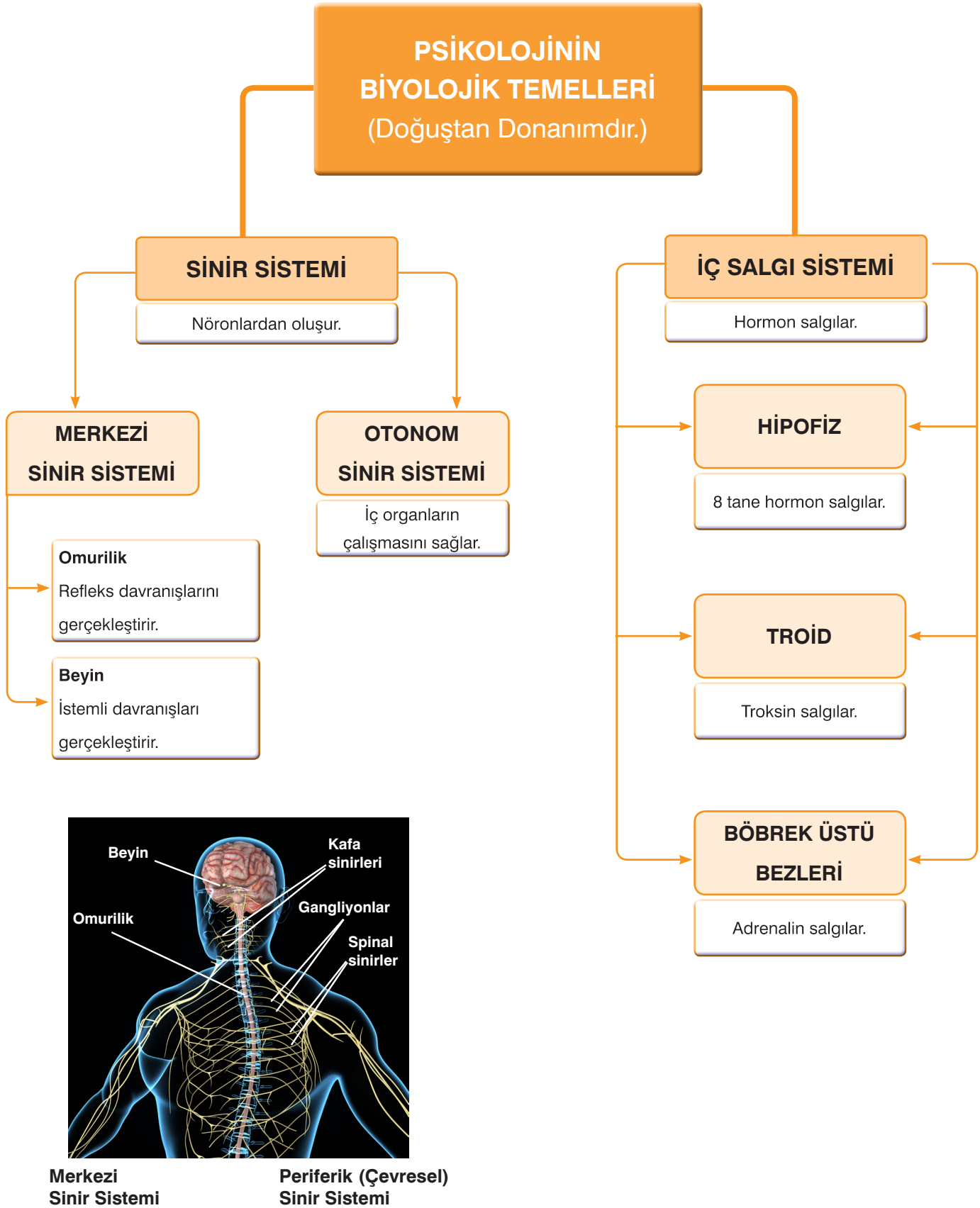
**Sapkınlık (Toplumsal sapma):** Topluluk ya da toplumda insanların çoğunluğu tarafından değerli/önemli kabul edilen verili norm setine uygun olmayan davranış biçimidir.

**Saldırganlık:** Öfke ve düşmanlık hisleriyle ilgili genel bir terimdir.

**Roller Ve Beklentiler**

**Rol:** Belirli bir statü ya da toplumsal konumlara atfedilen toplumsal beklentilerdir.







## PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

Psikoloji tarihini incelediğimizde; ilk defa felsefenin konuları arasında karşımıza çıkan psikolojinin konusunun ruh, bugünkü modern psikolojinin konusunun ise biliş/beyin (sinir sistemi) olduğunu görüyoruz. Modern psikoloji, psikolojik olayların temelinde sinir sistemi yapılarının ve onların etkinliklerinin olduğunu kabul etmektedir.

Psikolojide üçüncü davranış türü olan psikofizik tepkiler de işte bu biliş/beyin ilişkisini içermektedir.

## DAVRANIŞIN OLUŞUM SÜRECİ

Masa üzerinde duran bir bardak suyu alıp içmek isteyen insanı düşünün. Suyu içebilmesi için kişinin, en azından aşağıdaki işlemleri yapabilmesi gerekir:

1. Su gereksinmesi olduğunun farkına varması,
2. su bardağını ve içindeki suyu tanınması,
3. o koşullar içinde suyu içmesinin, içinde bulunduğu sosyal ortam içinde normal bir davranış olduğuna karar vermesi,
4. eli su bardağına uzanırken, bardakla eli arasında sürekli olarak kısalan mesafeyi, geri bildirim sürecinden yararlanarak, doğru algılaması ve bardağı yakalayabilmesi,
5. bardağı yakalayan elin bardağı belli bir kuvvet derecesinde kavraması (çok sıkarsa bardak kırılır, gevşek tutarsa bardak elinden düşer),
6. elin kavradığı bardağın ağıza uygun hız ve mesafede getirilmesi (aynı 4. Maddede olduğu gibi burada da sürekli geri bildirim sürecinden faydalanmak gerekir),
7. ağızın açılışıyla bardağın dudaklara dokunuşu arasında,
8. yutkunma davranışının hızıyla ağıza giren suyun miktarı arasında,
9. yutkunma davranışıyla nefes alma davranışı arasında,
10. ağıza girmesi istenilen su miktarı ile bardağın ağızla oluşturduğu açıda ve buna benzer yüzlerce davranışsal ve algısal süreç arasında dengeleme ve işbirliği (koordinasyon) yapabilmesi gerekir.

**İnsan ve Davranışı / Doğan Cüceloğlu**

**Davranış:** Psikolojik anlamda canlıların dış dünyaya karşı gösterdikleri her türlü bilişsel, duyuşsal ve psikomotor tepkilerin genel adıdır. Söz konusu bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutlar birbiri ile etkileşim halindedir. Bir tepkinin oluşabilmesi için öncelikle uyarıcı gereklidir.

**Uyarıcı:** İç veya dış çevreden gelerek organizmayı harekete geçiren güce uyarıcı veya uyarıcı denir. Bu uyarıcılar göz, kulak, burun, deri gibi duyu organlarıyla duyum (görsel duyum, işitsel duyum, derimizden gelen dokunma duyumunu vb.) olarak alınır.

**Uyarım:** İçten ve dıştan gelen uyarıcıların organizmayı etkilemesidir. Uyarıcı, uyarımı başlatan etmendir.

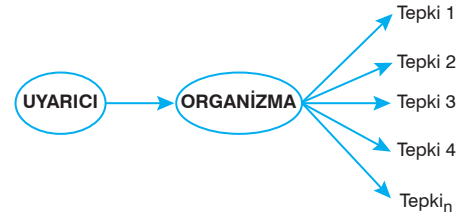
**Nitelikleri bakımından uyarıcılar aşağıdaki gibi sınıflandırılır:**

- **Çevresel değişken:** Çevre, insan davranışlarını etkileyen ve kalıtsal olmayan tüm etmenleri içerir. Çevresel değişkenler, iç çevremiz ile dış (fiziksel ve sosyal) çevremizde bulunur. Çevresel değişkenlere örnek olarak kalabalık (sosyal çevre), sıcaklık (fiziksel çevre), karnımızın acıkması (iç çevre) verilebilir.
- **Görev değişkeni:** Buradaki uyarıcı, katılımcının araştırmada yaptığı işin özellikleriyle ilgilidir. Örneğin, öğrenilecek materyaldeki soyut kavramların, okuduğunu anlamaya etkisinin saptanmak istendiği bir araştırmada katılımcılara soyut kavramların az ve çok olduğu iki ayrı metin okutuluyor, bu araştırmada soyut kavramlar görev değişkenidir. Metnin uzunluğu, öğrenilecek kelime listesinin anlamlı olması, kelimelerin benzerliği vb. de örnek olarak verilebilir.
- **Katılımcı değişkeni:** Bilimsel araştırmalara katılan kişilerin özellikleridir (zekâ, tez canlılık, girişimci olma, cinsiyet vb.). Katılımcı değişkenleri, deneyci tarafından değişimlenemediği için bunlar üzerinde deneysel çalışma yapılamaz.

## TEPKİ

Organizmanın uyarıcılara karşı gösterdiği davranışlara denir.

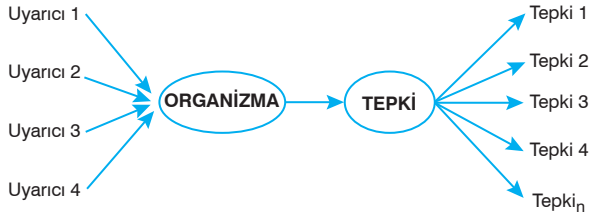
Davranışlar üzerinde birçok etken söz sahibi olabildiği için, uyarıcı geldiğinde organizma buna farklı nedenlerle birden fazla değişik tepki verebilir. Ancak her tepkinin nedenini bulmak kolay değildir. Örneğin, sizi gören ya da gördüğünü düşündüğünüz arkadaşınız hiç konuşmadan yanınızdan geçip gittiğinde verebileceğiniz tepkileri düşünün. Kızabilirsiniz (tepki 1), aldırış etmeyebilirsiniz (tepki 2), peşinden gidip hesap sorabilirsiniz (tepki 3) vb.



Ya da farklı uyarıcılara aynı tepkiyi verebiliriz. Örneğin mutlu olduğumuz (uyarıcı 1) için sebepsiz yere gülümseriz, katıldığımız bir toplantıda zorunlu olduğumuz (uyarıcı 2) için gülümseriz, sevindirici bir olay karşısında (uyarıcı 3) gülümseriz vb.



Ya da farklı uyarıcılara farklı tepkiler veririz. Üşüdüğümüz için giyiniriz (uyarıcı 1 – tepki 1), spor için yürürüz (uyarıcı 2 – tepki 2), susadığımız için su içeriz (uyarıcı 3 – tepki 3) vb.

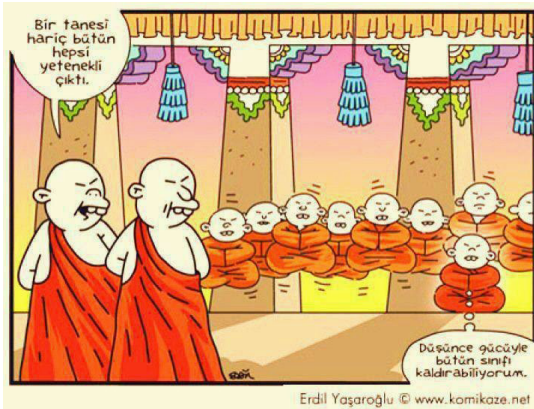


Sonuç olarak psikolojik olayları U-O-T (Uyarıcı-Organizma-Tepki) formülü, U-T (Uyarıcı-Tepki) formülünden daha iyi açıklar. Duyum, algı, öğrenme, bellek, hatırlama, kişilik gibi psikolojik süreçlerin tümü, uyarıcı ve davranış arasında yer alır.

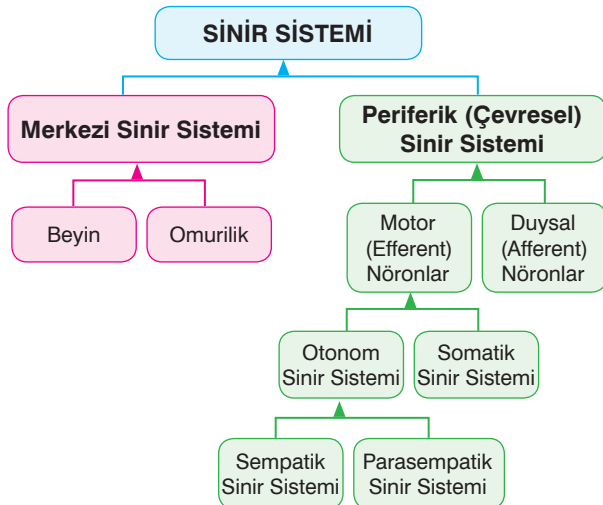
## PSİKOLOJİK ve BİYOLOJİK SÜREÇLER

**Psikolojik süreçler;** bilişsel (yediğimiz meyvenin elma olduğunu algılama, problemin çözümü için akıl yürütme, önemli bir anıyı hatırlama vb.), duyuşsal (kardeşini kıskanma, anneyi sevme, büyüğüne saygı duyma, mezuniyetini coşku ile karşılama) ve hareketle ilgili süreçlerin (doğrudan gözlemlenebilir tepkiler) tümünü kapsar.

**Zihinsel süreçler,** bilişsel ve duyuşsal süreçlerin tümüdür.



Sinir sistemi merkezi sinir sistemi ve periferik sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşurken sinir sisteminin kafatası ve omurların dışında kalan bölümüne **periferik (çevresel) sinir sistemi** denir.



## PSİKOLOJİK SÜREÇLERLE İLGİLİ BEYİN YAPILARI

### MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ (MSS)

Beyin ve omurilikten ibarettir. Sinir sistemi de organizmayı oluşturan diğer biyolojik sistemler gibi, vücudumuzun ruhsal ve sosyal dengesinin korunmasına katkıda bulunur. Bu dengenin sağlanmasında sinir sisteminin kendine özel çok önemli görevleri (dış ortamı algılamak, verdiği motor yanıtlarla bulunduğu çevreyi etkilemek, öğrenmek, hatırlamak vb.) vardır. Merkezi sinir sistemi milyarlarca nörondan oluşur. Beyin ve omurilikten çıkan sinirler gözler, dudaklar, dişler, parmak uçları dâhil olmak üzere vücudumuzun her yerine dağılır.

**a) Beyin:** En karmaşık psikolojik süreçlerin gerçekleştiği merkez olan beyin kafatası kemikleri arasında bulunur, iki yarım küreden oluşur, dış yüzeyi girintili çıkıntılıdır, beyin kabuğu (korteks / beynin en evrimleşmiş kısmı) adı verilen ince bir tabakayla kaplıdır. Beyincik ve omurilik soğanı beynin bölümleridir.

#### Beynin Görevleri:

1. Düşünülerek yapılan istemli hareketleri gerçekleştirir. (öğrenme, hafıza, hayal kurma, akıl yürütme, değerlendirme, algılama, okuma yazma, konuşma, müzik aleti çalmayı öğrenme vb.).
2. Acıkma, susama, uyku ve uyanıklık gibi olayları düzenler.
3. Beş duyu organının merkezleri (görme, işitme, koku alma, tat alma, hissetme merkezleri) buradadır. Beş duyu organından (göz, kulak, burun, dil, deri) gelen uyarıları değerlendirir, tepki oluşturur.
4. Merkezi sinir sisteminin diğer organları yardımıyla vücudu yönetir ve kontrol eder.
5. Vücudun hareket etmesini sağlar. (Vücudun hareket etmesi için kaslara emir verir).
6. Kan basıncı ve vücut sıcaklığını ayarlar.

**b) Beyincik:** Beynin arka ve alt kısmında, beyin ile omurilik soğanı arasında bulunan, iki yarım küreden oluşan, dış yüzeyi kıvrımlı ve koruyucu bir zarla örtülü olan, küçük beyinde denilen organa beyincik veya yaşam ağacı denir.

#### Beyinciğin Görevleri:

1. Kulaktaki yarım daire kanalları ile birlikte vücudun dengesini sağlar. (Yarım daire kanallarından gelen bilgileri değerlendirir.)
2. Vücuttaki kasların dengeli ve düzenli çalışmasını sağlayarak hareketlerin dengeli olmasını sağlar.

**c) Omurilik Soğanı:** Beynin arka ve alt kısmında, beyin ile omurilik arasında bulunan, dış yüzeyi düz ve koruyucu bir zarla örtülü olan organdır.

#### Omurilik Soğanının Görevleri:

1. Beyin ve omurilik (yani organlar) arasında uyarıların geçişini sağlar.
2. İstem dışı çalışan iç organların (kalp, böbrek, mide, bağırsaklar, karaciğer) çalışmasını sağlar.
3. İstem dışı gerçekleşen solunum, yutma, çiğneme, kalp atışı, kasılma, gevşeme, hapsirme, öksürme, kusma gibi faaliyetleri denetler ve kontrol eder.
4. İstem dışı çalışan sistemlerin (solunum, dolaşım, boşaltım, sindirim) çalışmasını denetler ve kontrol eder.



**d) Omurilik:** Sırttaki omurganın içinde bulunan omurilik kanalında yer alan, omurilik soğanından kuyruk sokumuna kadar inen sinirler topluluğuna denir. Vücuttaki organlardan beyine, beyinden de organlara giden sinirler omurilikten geçer ve bu sinirler omurilikte çaprazlanır. Vücudun sağ tarafından gelen sinirler beyin sol yarım küresine, vücudun sol tarafından gelen sinirler de beyin sağ yarım küresine gider.

#### Omuriliğin Görevleri:

1. Düşünülmeden ani olarak yapılan hareketlerin yani reflekslerin gerçekleşmesini ve reflekslere tepki verilmesini sağlar.
2. Beyin ile organlar arasındaki sinirlerin geçişini sağlar.
3. Beyin ile birlikte alışkanlık hareketlerinin yani kazanılmış reflekslerin gerçekleşmesini ve denetlenmesini sağlar.

#### Çevresel (periferik) Sinir Sistemi

Duyular ve hareketten sorumlu, kafa ve omurilik sinirlerinden oluşur. Bu sinirler kasların, salgı bezlerinin ve tüm duyu algılayıcılarının MSS ile bağlantısını yapar.

## KALITIM ve ÇEVRENİN PSİKOLOJİK SÜREÇLER ve DAVRANIŞA ETKİLERİ

Özellikler aileye sımsıkı bağlıdır.

Francis Galton

Davranışların hemen hemen tümünde hem kalıtım (doğuştan donanım) hem de çevre (edinilmiş donanım) etkilidir. Kalıtıma doğuştan donanım dense de; kalıtımsal özellikler olgunlaşma sürecinde yavru dünyaya geldikten çok sonra da ortaya çıkabilir. Örneğin bebek bir yaşında yürümeye başlar ya da kuş hemen uçmaz, yuva kuramaz. Kalıtım ve çevrenin etkilerinin göreliliğini de unutmamak gerekir.

Kişilik iki farklı kaynaktan gelen unsurla oluşur. Bunlardan genetik, doğuştan gelir, kalıtsaldır ve yeteneklerimizi nereye kadar geliştirebileceğimizle ilgili sınırlamalar koyar. Çevreye ise doğumumuzdan itibaren sahip oluruz.

Çevre ile yeteneklerimizi ve becerilerimizi eğitimi ve öğrenme yoluyla geliştirebiliriz ama o da genetik gibi yeteneklerimizi nereye kadar geliştirebileceğimizle ilgili sınırlamalar koyar.



### Meraklısına...

Galton 1875'te 159 çift ikiz üzerinde bir araştırmaya başlar. İkizler çalışmasında benzerlikleri, boy, kilo, saç ve göz rengi ve yetenek olmak üzere pek çok açıdan araştırmıştır. El yazısı ikizlerin her zaman farklılaştığı tek konudur. İkizlerin kardeşler arasındaki, bir dereceye kadar aynı oldukları "normal" benzerlik dağılımını izlediklerini, yani bir dereceye kadar aynı ama her zaman çok benzer veya çok benzemez olduklarını fark eder. Onu gerçekten şaşırtansa benzerlik derecesinin zaman içinde asla değişmemesidir. Oysa ortak yetiştirilişin ikizler arasındaki benzemezliği, onlar büyüdükçe azaltacağını düşünmüştür ama gerçek böyle değildir. Çevrenin en ufak bir etkisi bile yoktur.



### Meraklısına...

"Gen-çevre tartışması" günümüze kadar gelmiştir. Bazı Galton'un, günümüzde soy ıslahı olarak bilinen, insanların da belli özelliklere sahip olmaları için atlar gibi "çiftleştirilmelerini" öngören düşüncesi dâhil tüm kuramlarını desteklemektedirler. Bazıları ise her bebeğin bir tabula rasa (boş bir levha) olduğuna ve hepimizin eşit doğduğumuza inanmayı tercih etmektedirler.

### Davranışsal genetik çalışmalarının sonucuna göre:

Kalıtım, bireyin temel eğilimlerini ve davranışın alt ve üst sınırlarını belirler; çevrenin (fiziksel, sosyal ve kültürel boyutlarıyla) sağladığı olanaklar, alt ve üst sınır arasında davranışın nerede gerçekleşeceğini saptar, görüşüne varılmıştır.

Günümüzde psikologların çoğu genetik ve çevrenin insan gelişiminde eşit derecede önemli olduğunu ve karmaşık biçimlerde etkileşim içinde olduklarını kabul etmektedirler.



### Meraklısına...

#### Davranışlar genetik miras yoluyla mı oluşuyor?

Evrimsel psikolojinin yaygın kanılarından biri taşıdığımız genlerin, davranışlarımızı nasıl şekillendirdiği üzerine. Peki bazı davranışların gerçekten de kalıtımsal olduğunu kanıtlamak mümkün mü? Verdiğimiz tepkiler, biyolojik özelliklerimize göre önceden belirlenmiş tepkiler mi? Bu sorulara yanıt arayan en önemli bulgular, ikiz doğanlar üzerine yapılan çalışmalardan elde ediliyor.

Davranış genetiği üzerine çalışan uzmanlar, test sonuçlarının neredeyse yarısı farklılık göstermesine rağmen genetik yapının kişilik üzerinde büyük bir rol oynadığına inanıyor.

Yapılan bir araştırma kapsamında, tek yumurta ikizi olarak doğan iki kardeş, aynı genetik yapıya sahip olmasına rağmen doğumdan hemen sonra ayrıldı ve farklı çevrelerde büyüdü. İkizler daha sonra bir araya geldiklerinde fiziksel benzerlikler birçok kişiyi şaşırtsa bile arada belirgin farklılıklar bulunuyordu. Örneğin ikizlerden birine şizofreni teşhisi konmuşsa, diğerinin aynı zeka sorununu yaşaması neredeyse imkansız olarak görülüyor. Bu oldukça çarpıcı bir örnek çünkü şizofreninin beyin biyolojisinden kaynaklandığına inanılıyor.

Öte yandan birçok karakter özelliği, çok sayıda genden etkilenir. Eğer etki altında kalan altı tane gen varsa, tek yumurta ikizlerinin her ikisi de bu altı tane gene sahip olduğu için aynı olacaktır. Ancak ayrı ayrı ele alındıklarında bu genlerin davranış üzerinde hiçbir belirleyici etkisi olmayabilir. Bu da belirli genlerle karmaşık insan davranışları arasında biyokimyasal nedensellik zinciri kurmanın neden bu kadar zor olduğunu açıklıyor. Oysa araştırmacılar dopamin alıcıların bir fonksiyonu olarak heyecan arayışını veya kişinin suçta meyilli olmasını sağlamaya aday genlerin varlığını kanıtlamak için bazı çalışmalar yapmaya devam ediyor.

#### Biyokimya ve davranış

Bazı davranışların kalıtımsal olduğunu kabul etmek bilimsel misyonun sonu anlamına da gelmiyor; hatta tam aksine bu bir başlangıç bile sayılabilir. Sadece genlerin davranışları etkileyip etkilemediği bilgisini kanıtlamak yetmiyor, sonraki aşamada davranışı belirleyen beyin hücrelerinin biyokimyasının hangi genler tarafından etkilendiğini belirlemek gerekiyor.

Ne var ki bu konuda yapılan çalışmalar arasında da belirgin bir karşıtlık bulunuyor. Çalışmaların bazıları kalıtımsal özelliklerin davranışları belirlediğini söylerken bazıları da bunun tam aksini gösteriyor.

Yine de insan davranışları üzerindeki genetik etkileri inkar etmek zor olsa da bir insanın davranışlarını basit biyokimyasal farklılıklarla açıklamak da bir o kadar imkansız. Kişilik üzerine çalışan psikologlar genetik etkileri, çevresel etkilerden ayrı tutmanın zor olduğunu söylüyorlar. Örneğin aynı evde büyüyen çocuklar bile farklı çevrelerde buldukları, anne-babaları tarafından farklı yaklaşımlarla karşılaştıkları ve farklı arkadaşlıklar kurdukları için farklı davranışlar sergiliyor. Örneğin meraklı bir çocuk, bilgiye olan açlığını gidermek için birbirinden farklı faaliyetlere yönelirken daha az meraklı olan ikizi, çevresine karşı çok daha az bir ilgi besleyebiliyor. İkizler arasındaki bu tür farklılıklar, kişilik ve zeka seviyesini belirlemede en az genler kadar rol oynayabiliyor.

Sonuç olarak kişilik ile davranış arasında önemli bir fark bulunuyor. Kişilik, genetik bir miras olabilir ancak insan davranışı hiçbir zaman genetik bir miras olmuyor.

**Kaynak:** Psychology Today

## GELİŞİM

Kişide öğrenme, yaşantı ve olgunlaşma sonucunda görülen düzenli ve sürekli değişikliklerdir. Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir ve sadece fiziksel değişimleri değil zihinsel, duygusal ve kişilik yönünden tüm değişiklikleri içerir ve sağlıklı bir kişide bir bütünlük içinde oluşması gerekir. Gelişim yaşamın ilk kısmında genelde olumlu (büyüme gibi) değişiklikler, ikinci kısmında ise genelde olumsuz (durgunluk ve çöküş gibi) değişiklikler biçiminde olur. Ancak olumsuz değişikliklerin başlama yaşı, psikolojik sürece göre farklılık gösterir.

### GELİŞİM DÖNEMLERİ VE GÖREVLERİ

Gelişim görevi, kişinin içinde bulunduğu yaşam döneminde başarması gereken görevleri, kazanması gereken bazı özellikleri, geliştirmesi gereken davranışları ifade eder. Gelişim dönemi kavramını ilk kez Robert Havighurst (1971) dile getirmiştir. Bireyin yaşamında belli bir dönemde ortaya çıkan, başarıyla elde edildiğinde, daha sonraki görevlerde (yaşantılarda) başarıya ve mutluluğa götüren, başarılmadığı durumlarda ise mutsuzluğa ve toplumun hoş görmemesine ve sonraki görevlerde (yaşantılarda) zorluklara neden olan görevlerdir.

**Bebeklik Dönemi (0-2 yaş):** Bağlanma, duygusal, motor ve algısal olgunlaşma. Doğumu takiben fiziksel çevredeki değişikliklere uyum sağlama. Tuvaletini söyleme, tutma becerisini kazanma. Uyku düzeni olması. Katı yiyecek yemeyi öğrenme. Nesne devamlılığı. Anneye bağlanma ve ona bağımlılık geliştirme.

**Bağıllık**, bir kişiye özgürce sevgi ve saygı ile yakınlık duy-  
mak ve yakınlık göstermek demektir.

**Bağımlılık** ise başka bir kişiye bağlı olmak, muhtaç olmak,  
özgür ve özerk olmamak anlamına gelir.

**İlk Çocukluk Dönemi (2-6 yaş):** Konuşmayı ve yürümeyi öğrenme. El-göz uyumunu sağlamaya başlama. Kendi başına yemek yeme, giyinme, tuvaletini yapma (öz bakım becerisi). Cinsel farklılıklarını öğrenme ve cinsel kimliğini kazanmaya başlama. Okuma - yazmaya hazır duruma gelme. Toplumsal kurallara dair yanlış ve doğru davranışı ayırt etmeye ve toplumsal rolleri öğrenmeye başlama.

**Son (ikinci) Çocukluk Dönemi – Okul Çağı (6-12 yaş):** Okuma, yazma ve hesaplama ile ilgili üç temel beceriyi geliştirme. Kendine karşı olumlu tutumlar oluşturma. Kişiler arası ilişkilerini geliştirme, yaşlılarıyla iyi geçinmeyi öğrenme. Kendisi için model olan yetişkinleri örnek alarak cinsiyetine uygun rolü geliştirme. Sorumluluk almasına ve kendi kararlarını vermesine olanak sağlandığında kişisel bağımsızlığını kazanmaya başlama. Vicdan ve değer anlayışının gelişmesi. Gündelik yaşama uyum.

**Ergenlik Dönemi (12-18 yaş):** Bir yetişkin; kadın veya erkek sosyal rolüne erişme. Yaşlılarıyla (her iki cins) yeni ve olgun ilişkilere erişme. Bedenini kabul etme ve etkili bir şekilde kullanma. Anne baba gibi yetişkinlerden bağımsız olarak duygusal özerklik kazanma. Bir mesleğe doğru yönelme ve hazırlanma. Toplumsal görevlerini yerine getirebilme ve toplumsal sorumluluklar almaya istekli olma. Evliliğe ve aile kurmaya hazırlanma.

*Ergenlik, insan ruhunun en iyi ve en kötü dürtülerinin sahip olmak için birbirlerine karşı mücadele ettikleri bir dönemdir.*

G. Stanley Hall

"Ergenlik" sözlük anlamı olarak "büyümek"tir. Kuramsal olarak çocuklukla yetişkinlik arasındaki dönemi tanımlar ama pratikte genellikle "ilk gençlik" yılları anlamına gelmektedir. Çoğu Batı toplumunda ergenlik kavramı 20. yüzyıla kadar tanınmamıştır; belli bir yaşta -18 civarı- çocukluk biter ve yetişkinlik başlar. Öncü psikolog ve eğitimci G. Stanley Hall 1904'te yazdığı kitabı "Ergenlik"le konuyu araştıran ilk akademisyen olmuştur. Hall, Darwin'in evrim teorisinden esinlenerek tüm çocuklukların, özellikle de davranış ve erken fiziksel gelişim açısından evrimsel değişim çizgisini yansıttıklarına ve her birimizin kendi "atalarımızdan gelen kayıtlarımızla" uyum içinde geliştirmeye inanmıştır. Hall'un önemli ilham kaynaklarından biri de Alman yazar ve müzisyenlerinin tam bir ifade özgürlüğünü destekledikleri 18. yüzyıldaki Sturm und Drang ("Fırtına ve Atılım") hareketidir. Hall ergenliği de "Sturm und Drang" olarak tanımlar; bunun duygusal çalkantılar ve isyan dönemi olduğunu, sessiz bir karamsarlıktan en çılgın riskleri almaya kadar geniş bir ruh halini yansıttığını düşünür. Ona göre ergenlik, "güçlü duygular ve yeni duyular, arzular... monotonluk, rutin ve ayrıntılara tahammülsüz olmak" demektir. Benlikle çevre bilinci çok gelişir, her şey daha şiddetli hissedilir ve kendi için duyum arar.

#### MODERN YANSIMALAR

Hall'un bulgularının günümüzdeki araştırmalarda yansımaları görülmektedir. Hall ergenlerin depresyona çok meyilli olduklarına inanır ve 11 yaşında başlayan, 15 yaşında zirveye ulaşan ve sonra 23 yaşına kadar istikrarlı biçimde düşen bir "bunalım eğrisi" tanımlar. Modern araştırmalar da benzer bir modeli doğrulamaktadır. Hall'un tanımladığı depresyonun nedenleri şaşırtıcı biçimde tanıdık: beğenilmeme şüphesi ve aşılması güç gibi görünen karakter kusurlarına sahip olma ve "umutsuz aşktan hoşlanma". Hall, ergenlikteki özbilincin kendini eleştirmeye ve hem kendini hem başkalarını tenkide

yol açtığına inanır. Bu görüş, gençlerin ileri derecedeki akıl yürütme yeteneklerinin onlara "satır aralarını okuma imkanı" tanıdığını, aynı zamanda durumlara karşı duyarlılıklarını fazlaştırdığını savunan yeni çalışmaları yansıtır. Hall'un suç işleme eylemlerine ilk gençlik yıllarında daha sık rastlandığı ve 18 yaş civarında zirve yaptığı fikri gerçekliğini hala korumaktadır. Ancak Hall ergenlik hakkında tümüyle olumsuz da düşünmez. Gençlik: Eğitim, Disiplin ve Hijyen' de yazdığı gibi: "Ergenlik yeniden doğmaktır; daha yüksek ve tamamlanmış insan özellikleri doğar." Bu nedenle Hall'e göre ergenlik, çok daha iyi bir şeyin zorunlu başlangıcıdır.

**Genç Yetişkinlik Dönemi (18-30 yaş):** Eş seçme, aile kurma, evli yaşamayı öğrenme. Çocuk büyütme. Bir işe girme, kariyerinde ilerleme. Yakın ilişkiler kurabileceği arkadaşlar ve sosyal gruplar bulma. Vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme. Ev idare etme.

**Yetişkinlik (30-65 yaş):** Toplumsal sorumluluğa erişme. Ekonomik standartlara ulaşma. Çocukların sorumlu yetişkinler olmasına yardımcı olma. Fizyolojik değişimlere ayak uydurma.

**Yaşlılık (65 yaş ve sonrası):** Azalan fiziksel güce ve bozulan sağlığa uyum sağlama. Emekliliğe ve azalan gelire uyum sağlama. Eş kaybına uyum sağlama. Yaş grubu ile yakınlık kurma. Toplumsal ve vatandaşlık yükümlülüklerini yerine getirmiş olma. Doyurucu fiziksel yaşama düzeni oluşturma.

### PIAGET'İN BİLİŞSEL GELİŞİM DÖNEMLERİ

Aşama	Yaş	Önemli Kazanımlar
Duyusal motor (Sensori-motor)	0-2	Nesne devamlılığının kazanımı, refleksif davranışlardan amaca yönelik eylemlere aşamalı geçiş dönemidir.
İşlem-Öncesi	2-7	Nesneleri temsil etmek için sembolleri kullanma becerisinin gelişimi söz konusudur.
Somut İşlemler	7-11	Mantıklı düşünme yeteneğinde gelişme, tersine dönüşüme ilişkin işlemleri kullanma yeteneği, problem çözme sürecinde egosantrik (benmerkezci) düşünme azalmakta, henüz soyut düşünmemektedir.
Soyut İşlemler	11-Yetişkinlik	Soyut ve tamamen sembolik düşünebilir. Sorunlar sistematik deneysel yöntemlerle çözülebilmektedir.

### KOHLBERG'İN AHLAKİ GELİŞİM DÖNEMLERİ

<b>I. DÜZEY GELENEK ÖNCESİ</b>	Başkalarının geliştirdiği ilkeleri tam olarak kavramaz, yaklaşık 10 yaşlarına kadar sürer ve benmerkezcilik vardır.
I. Evre Ceza ve itaat eğilimi	Doğru ve yanlış ilişkili karar verirken başkalarının duygu ve düşüncelerini dikkate almaz, davranışın sonuçlarına bakar.
II. Evre Bireysel yarar, karşılıklı çıkar	Ahlaki yargının niteliğini, kendine sağlayacağı yarara göre belirler.
<b>II. DÜZEY GELENEKSEL DÜZEY</b>	Başkalarının beklentilerine ve toplumsal göreneklere uygun davranışlar göstermeye dayalı bir ahlak anlayışı söz konusudur.
III. Evre Başkalarının beklentileri	Ahlaki yargılar başka bireylerin görüşleri doğrultusunda verilir.
IV. Evre Toplum düzeniyle ilgili kurallar	Davranışların yasalara, kurallara ve sosyal düzene uygunluğunu esas alan bir ahlak anlayışı söz konusudur.
<b>III. DÜZEY GELENEK ÖTESİ</b>	Toplumsal düzene ilişkin kuralların ve yasaların da ötesinde, evrensel ahlaki değerlere uygun davranışların dikkate alınması söz konusudur.
V. Evre Sosyal sözleşme	Kurallar toplumsal yarara göre değerlendirilir. Toplumsal yararlarla bağdaşmayan kurallar değiştirilebilir.
VI. Evre Evrensel ilkeler	Evrensel ahlaki ilkelere dayalı ve çok az insanda görülebilen bir ahlak anlayışı vardır.

## DUYUM VE DUYUMUN ÖZELLİKLERİ

**Uyarıcı:** İç veya dış çevreden gelerek organizmayı harekete geçiren güce uyarıcı veya uyarıcı denir. Bu uyarıcılar göz, kulak, burun, deri gibi duyu organlarıyla duyum (görsel duyum, işitsel duyum, derimizden gelen dokunma duyumunu vb.) olarak alınır.

**Uyarım:** İçten ve dıştan gelen uyarıcıların organizmayı etkilemesidir. Uyarıcı, uyarımı başlatan etmendir.

**Duyu organı:** Çevreden gelen uyarıları, uyarıcı türlerine göre (göz - ışık, kulak - ses, burun - koku vb.) ayırt eden, bu uyarımları beyne taşıyıp beynin bu uyarıları yorumlamasını sağlayan organlardır.

**Alıcılar:** Duyu organlarında belirli uyarıcı türüne duyarlı olan birimlerdir. Örneğin deride dokunma duyumunu alan alıcılar Meissner cisimciği ve Ruffini cisimciğidir.

**Duyusal sistem:** Duyu organlarıyla başlayan ve beyin kabuğuna kadar uzanan yol üzerindeki yapılar ve sinir liflerinden oluşan bütünlüktür.

**Örneğin görmenin gerçekleşmesinde:**

1. Cisimlerden yansıyan ışık ışınları saydam tabakaya gelir ve burada kırılır. Kırılan ışın ardından göz bebeğine gelir.
2. Göz bebeğinden gelen ışınlar göz merceğinde tekrar kırılarak ağ tabaka üzerine düşer.
3. Ağ tabakada sarı leke üzerinde ters bir görüntü olur.

Duyu	Enerji	Alıcı Hücreler	Organ	Beyin
Görme	Işık	Koni ve çubukçuklar	Göz	Primer Görme Korteksi
İşitme	Ses	Kulak salyan-gozundaki saç hücreleri	Kulak	İşitme Korteksi
Tat	Kimyasal	Burundaki saç hücreleri	Dil	Primer Tat Korteksi
Koku	Kimyasal	Dil ve ağızdaki hücreler	Burun	Olfaktori Korteks
Dokunma	Basınç, Sıcaklık vb.	Derideki hücreler	Deri	Soma-tosensöri Korteks

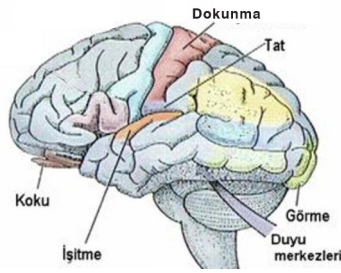
### DUYUM

Organizmanın duyu organları aracılığıyla iç ve dış çevreden gelen uyarıcıları alarak, sinirler yoluyla beyne ulaştırmasıdır. Duyum süreci otomatik olarak meydana gelir. En basit düzeydeki bilişsel süreç olan duyum, bilinç dışıdır. Görme, işitme, tat alma, dokunma ve koklama olmak üzere beş duyumuz vardır. Bunlar bize çevremiz hakkında bilgi verir. Bunlardan başka, organizmamızın durumu hakkında bizi bilgilendiren üç duyum daha sahibiz. Bunlar; kas ve hareket duyumunu, hâl duyumunu, denge duyumudur.

**Duyumsama:** Duyum deneyimini sağlayan işlemler bütünüdür.

**Duyumun Gerçekleşmesi İçin Gerekli Şartlar:**

1. Işık, ses, sıcaklık, soğukluk, koku gibi uyarıcılar olmalıdır.
2. Organizma sağlıklı duyu organlarına (alıcılara), sağlıklı duyu sinirlerine ve beyne sahip olmalıdır.
3. Uyarıcılar organizmaya ulaşmalıdır.
4. Uyarıcıların şiddeti duyum eşeği sınırları içinde olmalıdır.



İnsan beynindeki duyu merkezleri

### Duyum Eşeği

Organizmanın bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı noktaya denir. Duyum eşeği, organizmadan organizmaya farklılık gösterir; organizmanın yapısı, duyum eşeğini belirler.

**Mutlak Eşik (Alt Duyum Eşeği):** Bir uyarının fark edildiği en düşük enerji seviyesidir. Örneğin karanlık bir odada görülebilen en düşük ışık seviyesi, sessiz bir ortamda duyulan en düşük ses seviyesi, bir odada fark edilen en az parfüm miktarı veya bir bardak suda fark edilen en düşük tuz miktarı vb.

**Üst Duyum Eşeği:** Duyumlanabilen en yüksek uyarıcı sınırıdır.

**Farklılaşma Eşeği:** Aynı tür iki uyarın arasındaki değişikliği fark etmedir. Bu tanımlamadan dolayı "ancak fark edilebilir farklar" olarak da isimlendirilmektedir. Örneğin, elle kaldırdığınız ağırlıkta 100 gramdan sonra 105 gramı fark edebilirsiniz. Buradaki fark eşeği 5 gramdır. Eğer ağırlık 200 grama çıkarılırsa o zaman 210 gram ağırlığı ancak fark edebilirsiniz. Bu durumda fark eşeği 10 gramdır.



### Aşırı Uyarılma

İç ve dış uyarıcıların organizmayı gereğinden çok uyarmasına denir.

#### İki nedenle ortaya çıkar:

1. Uyarıcının şiddetinin yüksek olması, şiddetli ses, basınç, ışık vb.
2. Alışılmıştan çok uyarım almak, Büyük kentlerdeki trafik, hava kirliliği, gürültü vb.

Bu tür olaylar zaman zaman ortaya çıktığı için organizmada psikosomatik rahatsızlıklar meydana getirir. Aşırı uyarılma sonucunda, kişi huzursuz olur, intibak etmede güçlük çeker. Aşırı uyarılma, organizmanın yapısını bozarak sağlığı ve varlığı tehlikeye sokabilir. Bazen de duyarsızlaşarak hiçbir tepki göstermez.

### Yetersiz Uyarılma

İç ve dış uyarıcıların organizmada herhangi bir tepki oluşturmaması durumudur.

#### İki nedenle ortaya çıkar:

1. Uyarıcının şiddeti duyum eşiği sınırları dışında veya alt eşiğe yakın düzeyde olması ki bu durumda uyarım olmaz. Örneğin 20 frekansın altındaki sesleri duyamayız veya televizyonda ilgi çekici bir film izlerken kapının çalındığını işitemeyebiliriz.
2. Alışkın olduğumuz ışık, ses vb. uyarıcılardan uzun süre yoksun kalınmasıdır. Örneğin, uzun süre hücre hapsinde kalanların ya da metropolden kırsala yerleşenlerin günlük yaşamda alışkın oldukları uyarıcılardan yoksun kalmaları nedeniyle yetersiz uyarım ortaya çıkar.

Yetersiz uyarılma organizmanın normal yaşama gücünü kaybetmesine, geçici zekâ düşmesine, algı bozukluklarına, davranış bozukluklarına, uyumsuzluğa yol açar.

Sanki hiç bir uyarıcı almasak dinlenecekmişiz, çok rahatlayacakmışiz gibi gelir. Oysa durum bunun tersidir. Kutup araştırmacılarının, batan gemilerin günlerce denizde kalan tayfalarının, savaş esirlerinin duygu, algı ve düşüncelerinde türlü değişimler gözlenmiştir. Uyarım gereksinimi artmış; gerçekle gerçekte olmayana karıştırma, sonucunda da ruhsal çöküntü ortaya çıkmıştır. 1954'de Mc Gill Üniversitesi'nin Hebb's laboratuvarında Bexton, Heron ve Scott tarafından gerçekleştirilen algı yoksunluğu deneyleriyle, uzun süreli monotonluk ve yetersiz uyarılmanın insanlarda normal fonksiyonların bozulmasına yol açtığı kanıtlanmıştır. Yetersiz uyarım deneyi hiçbir dış uyarıcının gelmediği ve iç uyarıcıların gerektirdiği etkinliklere elverişli olmayan odalarda yapılır. Deneme sonucunda öğrencilerde;

- \* Yapılan zekâ testlerindeki puanlarının düştüğü,
- \* Algılama bozuklukları olduğu,
- \* Sanrı görmeye başladıkları,
- \* Davranışlarında düzensizlik olduğu saptanmıştır.

İnsan etkin olmak zorundadır. Sağlıklı bir insanı etkin olmaktan alıkoymak, ona verilecek en büyük cezadır, insan gerilime düşer.

### DENGELENME, ALIŞMA, DUYARILIŞMA, DUYARSIZLAŞMA

**Dengelenme(Homeostatis):** Organizmanın hem yetersiz uyarım hem de aşırı uyarım sonucunda dengesi, uyumu bozulur. Bozulan uyumu yeniden sağlamaya çalışır. Bu dengelenmedir. Duyu organlarımız içinde buldukları koşullara göre tepki verir. Uyum süreci, zorlanan (örneğin karanlık veya aşırı aydınlığa maruz kalan) duyu organının kendini ayarlamasını ve duyum sürecinin yeniden başlamasını sağlar.

Homeostasis sözcüğünü ilk defa Fransız fizyolojisti Claude Bernard ortaya atmış, iç çevrenin değişmezliği anlamında kullanmıştır.

**Alışma:** Bir uyarıcının tekrarlanması sonucunda uyarıcı etkisinin giderek azalmasını ve bu uyarıcıya karşı ortaya çıkan davranışın giderek zayıflamasını veya ortadan kalkmasını içerir. Örneğin, kitap okurken dışardan gelen ses rahatsız eder. Ancak konunun sürükleyiciliği bir süre sonra sesi duymamanızı sağlayabilir.

**Duyarılılaşma:** Alışma gibi uyarıcının tekrarlanması sonucu gelişir. Ancak bu defa, tekrarlanan uyarıcının etkisi giderek artar, bu uyarıcıya karşı ortaya çıkan davranış giderek kuvvetlenir. Örneğin, musluktan damlayan su başlangıçta rahatsız etmese de bu uyarımın sürekli olması hiç de hoş algılanmaz.

### Biliyor muydunuz?

Sürekli tekrar edilen uyarıcılar bir işkence yöntemidir.

**Duyarsızlaşma:** Kaygı veya korku yaratan durum ve olayların, bu etkilerini kaybetmesi anlamına gelir. Örneğin ilk hastasını kaybeden doktor çok sıkıntı yaşasa da zaman içinde daha az etkilenecektir. Topluluk önünde konuşma yapacak kişi ilk sefer çok heyecanlansa da zaman içinde daha az etkilenecektir. Annesi tarafından sık sık azarlanan bir çocuk, bir süre sonra annesinin azarlamasına umursamayabilir. Duyarsızlaşma aynı zamanda Davranışçı Ekolün fobilerin etkisini yitirmesi için kullandığı bir yöntemdir ve öğrenme ile ilgilidir.

### Biliyor muydunuz?

Alışkanlık ve duyarılılaşmadaki ortak öge, uyarıcıların tekrarlanması olsa da alışma ve duyarılılaşma birbirine zıt süreçlerdir. Duyarılılaşma duysal sistemin işleyişi ile ilgilidir.

## ALGILAMA

Nesne ya da olayların beyinde işlenerek, anlamlı bütünlük olarak kavranmasıdır. Algı ile duyumlar çeşitli biçimlerde örgütlenip anlam kazanır, yorumlanır. Aynı uyarıcı, farklı kişiler tarafından farklı yorumlanacağı gibi; aynı kişi, aynı uyarıcıyı farklı zamanlarda değişik bakış açısına göre farklı biçimlerde anlamlandırabilir.

## ALGISAL DEĞİŞMEZLİKLER

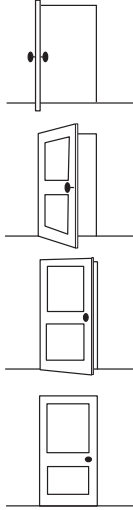
**Algıda Değişmezlik:** Bir nesnenin çevresindeki uyaranlara, yapısındaki değişkenliklere karşın algısal niteliğini koruması, aynı nesne olarak algılanmasına denir. Nesne daha önce algılanmışsa onun ışıkta, gölgede, yukarıda, aşağıda; dik ya da eğik görünmesi insandaki algısını değiştirmez. Yani algıda değişmezlikte, daha önceki öğrenmelerimiz etkilidir. Buna göre algılamayı, duyu organlarının doğrudan verileri kadar, daha önceden edinilen yargılar da biçimlendirir. Bu sayede, sürekli değişen dış dünya, hep aynı şekilde algılanmaya devam edilir.

**Üç tür algıda değişmezlik biçimi vardır:**

**a) Büyüklük Değişmezliği:** Bir nesneyi uzaklığına bakmaksızın aynı büyüklükte görme eğilimine denir. Uçaktan görseniz de arabaların insanların büyüklüğünü bilirsiniz.

**b) Biçim (Şekil) Değişmezliği:** Görüş açısı ne olursa olsun, bir nesnenin biçimini değiştirmeden algılama eğilimine denir. Farklı açılardan görseniz de pencerenizin, kapınızın dikdörtgen olduğunu bilirsiniz.

**c) Renk Değişmezliği:** Tanıdık bir nesneyi ışık koşulları ne olursa olsun aynı renkte algılama eğilimine denir. Gece karanlığında bile bayrağımızın renginin kırmızı, karın beyaz olduğunu bilirsiniz.

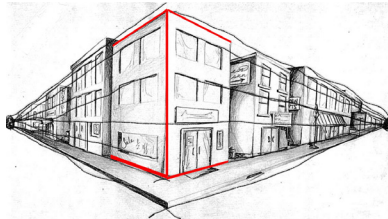


## DERİNLİK ALGISI

Biz nesnelere (en, boy, derinlik olmak üzere) üç boyutlu algılarız. Derinlik algısı nesnelere üç boyutlu olarak algılanmasıdır. Derinlik algısının oluşmasında geçmiş yaşantıların etkisiyle öğrenilmiş olan birtakım kurallar vardır. Bunlar derinlik algısında ipucu verir.

**Görsel derinlik algılamasına neden olan çevresel etmenler:**

- 1. Binişim:** Bize yakın olan eşya, uzakta olanı kapatır.
- 2. Işık ve gölge:** Nesneye yakınsak aydınlık, parlak, uzaksak gölgeli görürüz.
- 3. Çizgisel perspektif:** Birbirine paralel çizgiler bizden uzaklaşınca kesişiyor gibi görünür.
- 4. Orantılı büyüklük:** Nesnelere uzaklaştıkça görme oranında kapladığı yer küçülür.
- 5. Hareket eden bir cisim, derinliği algılamamıza yardım eder.**



## ALGI YANILSAMALARI

İnsanların dış dünyadan edindiği bilgiler algılarına dayansa da, algıların bazıları yanlış ve kusurlu olabilir. Yanlış algılarda ya duyu organlarının yapısının (fizyolojik illüzyon) ya da geçmiş yaşantıların (psikolojik illüzyon) etkisi vardır.

## İllüzyon (Yanılsama)

Ortamda var olan uyarıcı kaynağın (nesne ya da olayların) olduğundan farklı algılanmasıdır.

**Zihnin dış dünyadan toplanan bilgileri nasıl kullandığı tarih boyunca filozofların ve psikologların uğraştığı en önemli konulardan biri olmuştur. Duyularımız aracılığıyla kazandığımız bilgileri tam olarak nasıl kullanıyoruz?**

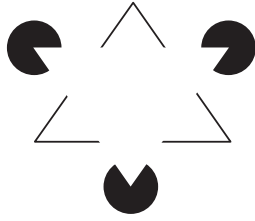
1970'lerin başında bilişsel ve matematik psikoloğu olan Roger Shepard beynin "duyu verilerini" nasıl işlediğiyle ilgili, yeni kuramlar öne sürmüştür. Shepard beynimizin sadece duyu verilerini işlemekle kalmayıp aynı zamanda nesnelere üç boyutlu olarak gözümüzde canlandırabileceğimiz bir iç fiziksel dünya modelini temel alarak onlardan anlam çıkardığını savunur. Bunu kanıtlamak için kullandığı ve katılımcıların -farklı açılardan çizilmiş- iki masanın aynı olup olmadığını bulmaya çalıştıkları deney, beynimizin masalardan birini zihin gözümüzde Shepard'ın "zihinsel rotasyon" adını verdiği biçimde döndürebilme becerisine sahip olduğunu kanıtlamıştır. Shepard beynimizin duyu verilerini hem dış dünya bilgisi hem de zihinsel görüntüleme kullanarak yorumladığını göstermek için bir dizi optik (ve işitsel) illüzyon kullanır. Ona göre algı "dışardan yönlendirilen halüsinasyondur". Rüya görme ve halüsinasyon süreçlerini de "içerden taklit edilen algı" olarak tanımlar. Shepard'ın araştırmaları zihinsel simgelerin ve süreçlerin gizli yapısını tanımlamada devrimsel teknikler tanıtmıştır.

Görsel ve işitsel algı, zihinsel görüntü ve simgeleme üzerine çalışmaları yeni nesil psikologlara ilham kaynağı olmuştur.

Optik illüzyon sadece algılamadığımızı aynı zamanda duysal verileri zihin gözümüzle anlamış olduğumuz şeyi uydurmaya çalıştığımızı göstererek, görende karmaşa yaratır.



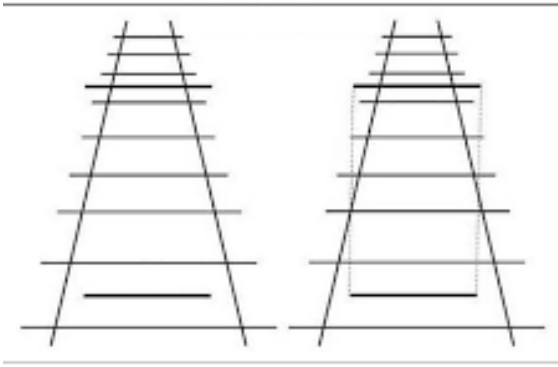
### Kanizsa Üçgeni



Resme dikkatle bakın. Ortadaki beyaz üçgeni fark edebiliyor musunuz? İşin ilginç yanı ortada beyaz bir üçgen olması!

### Ponzo Yanılsaması

Eşit uzunluktaki yatay çizgilerin, doku, perspektif gibi derinlik verilerinden dolayı farklı uzunlukta algılanmasıyla tanımlanan bir yanılsama. Demiryolu yanılsaması olarak da bilinir.



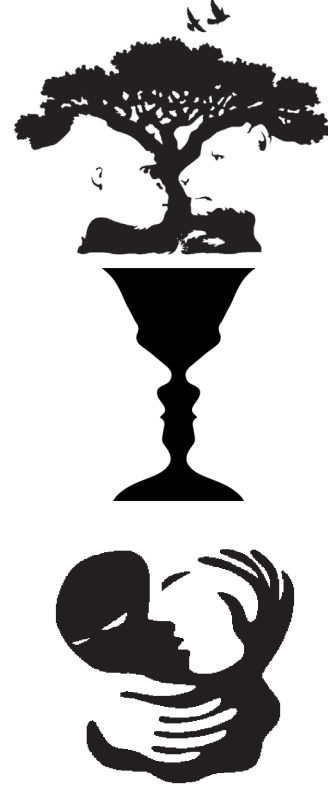
### ALGIDA ORGANİZASYON

**Algıda Organizasyon (Örgütleme):** Duyumları oluşturan nesne ya da olayların, zihin tarafından bir düzene konulup biçimlendirilmesine, bir bütün içinde algılanmasına denir. Gerek varlıkların gruplar halinde algılanmasında, gerekse eksikliklerinin tamamlanarak algılanmasında, gerekse şekil - zemin ilişkisi içinde algılanmasında algıda organizasyon özelliği etkilidir. Örneğin, okul bahçesinde farklı formlar giyen öğrencilerin ayrı ayrı gruplar halinde algılanması.



### ŞEKİL - ZEMİN (FİGÜR-FON) ALGISI

Nesne ya da olaylar, üzerinde buldukları zemine göre farklılaşarak algılanırlar.



Verilen görsel örneklerde zemini siyah olarak alırsanız görseller farklı; zemini beyaz olarak alırsanız görseller farklı olacaktır.

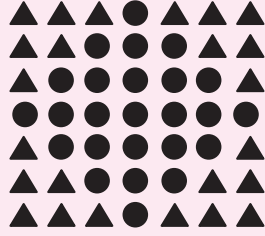
## ALGIDA GRUPLAMA

İç ve dış çevreden gelen uyarıcıların bir bütün olarak algılanmasıdır. Yakınlık, benzerlik, simetri, süreklilik gibi özellikler gruplama yaparak algılamamızı sağlar. Birbirine yakın, benzer, simetrik, sürekli ve zıt olan uyarıcılar, bir bütün olarak algılanır.

## Dayandığı İlkeler

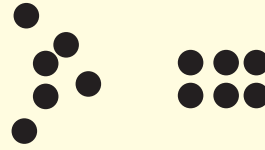
## a) Benzerlik İlkesi:

Renk, şekil, büyüklük olarak birbirlerine benzeyen uyarıcılar birlikte algılanır. Örneğin verilen görsel örnekte üçgenler bir arada daireler bir arada algılanır.



## b) Yakınlık İlkesi:

Birbirlerine yakın olan uyarıcılar mekân, zaman ve anlam olarak beraber gruplandırılır.



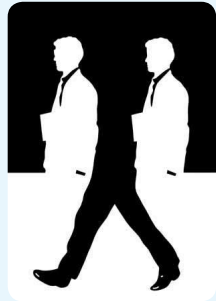
## c) Süreklilik İlkesi:

Aynı yönde belli bir süreklilikle devam eden hatlar ve şekiller zamanda ve mekânda (uzayda) sürekliliği, birbirlerinin devamıymış gibi bir bütünlük içinde algılanır.



## d) Tamamlama İlkesi:

Şekil olarak bitirilmemiş, devam ettirilmemiş, parçaları eksik olan objelerin şeklinde bir eksiklik olduğu halde tammış gibi algılanmasıdır. İnsan beyni bu yarım kalan şekilleri kendiliğinden tamamlama eğilimindedir. Örneğin pencereden sarkan çocuğun diğer yarısını görmesek de onu bütün olarak düşünmemiz, boyama kitaplarındaki kesik çizgili şekillerin bir bütün olarak algılanması vb.



## ALGIYI ETKİLEYEN DİĞER ETMENLER

## Dikkat

Dikkat çeşitli durumlara en iyi şekilde uyabilmek için gerekli zihin şartlarını hazırlayan bir davranıştır. Bu zihinsel olgu sürecinde duygu ve düşünceler, istemsizce veya istenen amaçlara ulaşmak için bir konu, nesne veya olay üzerine odaklanma ve yoğunlaşmayı gerektirir. Dikkatin bazı özellikleri vardır, bunların başında zihnin, bir seçme yaparak, birçokları arasından yalnız bir konuyu öne alması gelir. Bu yönüyle dikkat, temelde ikiye ayrılır. Bunlar, edilgen ve etkin dikkattir.

**Edilgen Dikkat:** Dış etkenler bazı özellikleriyle dikkatimizi çeker. Uyarıcının şiddetli, büyük, ani, farklı, hareketli olması ya da yeni, tekrarlanan, hareket eden, kişi için önemli olan uyarıcı olması vb.

**Etkin Dikkat:** Burada ise, kişi kendi iradesi isteği ile bir uyarıcıya yönelir ve uyarıcıya dikkat eder. Örneğin, dışarıdan gelen birçok uyarıcı olmasına rağmen derste sadece öğretmenin sesini duyarsınız. Çünkü dikkat, algı alanınızı sınırlamış, diğer uyarıcıları algılamamızı engellemiştir.

## Biliyor muydunuz?

Ders dinlemenizle ilgili örnek, aynı zamanda, algıda seçiciliği göstermektedir. Ancak esas olarak tüm uyarıcılar duyumsanır, algılanır, kişi bunların içinden bazılarını iç veya dış etkenlerin doğrultusunda seçer. Bu durum algı sürecinin tamamen otomatik olmadığını kişinin kendisinin de algı sürecinde etkili olduğunu gösterir.

## Algıda Seçicilik

İnsanların, dikkatini birçok uyarıcı içinden belli uyarıcılar üzerinde yoğunlaştırması, bazı algıların bilince ulaşmasıdır.

## Öğrenme – Geçmiş Yaşantılar

Algılamada, geçmiş yaşantıların da büyük etkisi vardır. Önceki öğrendiklerimiz, şimdiki algılarımızı etkiler. Örneğin sınıfta otururken koridordan gelen zil sesi, bize, teneffüs saatinin geldiğini anlatır. Hiç kivi görmemiş bir çocuk, gördüğünü patatese benzetebilir. Tüm bunlar algılamamız üzerinde öğrenme deneyimlerinin bir sonucudur. Çünkü algı, duyuşal iz (kivinin görüntüsü) ile uzun süreli bellekteki bilgileri (patatesin bilgisi) karşılaştırma sonucu gerçekleşen bir olaydır.

## Beklenti Tutum ve Önyargılar

Algılamada kişinin beklentileri tutumları ve önyargıları da etkindir. Tutum, öğrenme ya da yaşantı sonucu oluşan ve çeşitli durumlara karşı bir bakış açısı oluşturan zihinsel eğilimdir. Bireylerin bazı nesne ve olaylara karşı geliştirdikleri olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerdir. Tutumlar toplumsal değer ve kuralların etkisiyle oluşur. Ön yargı ise, yeterli