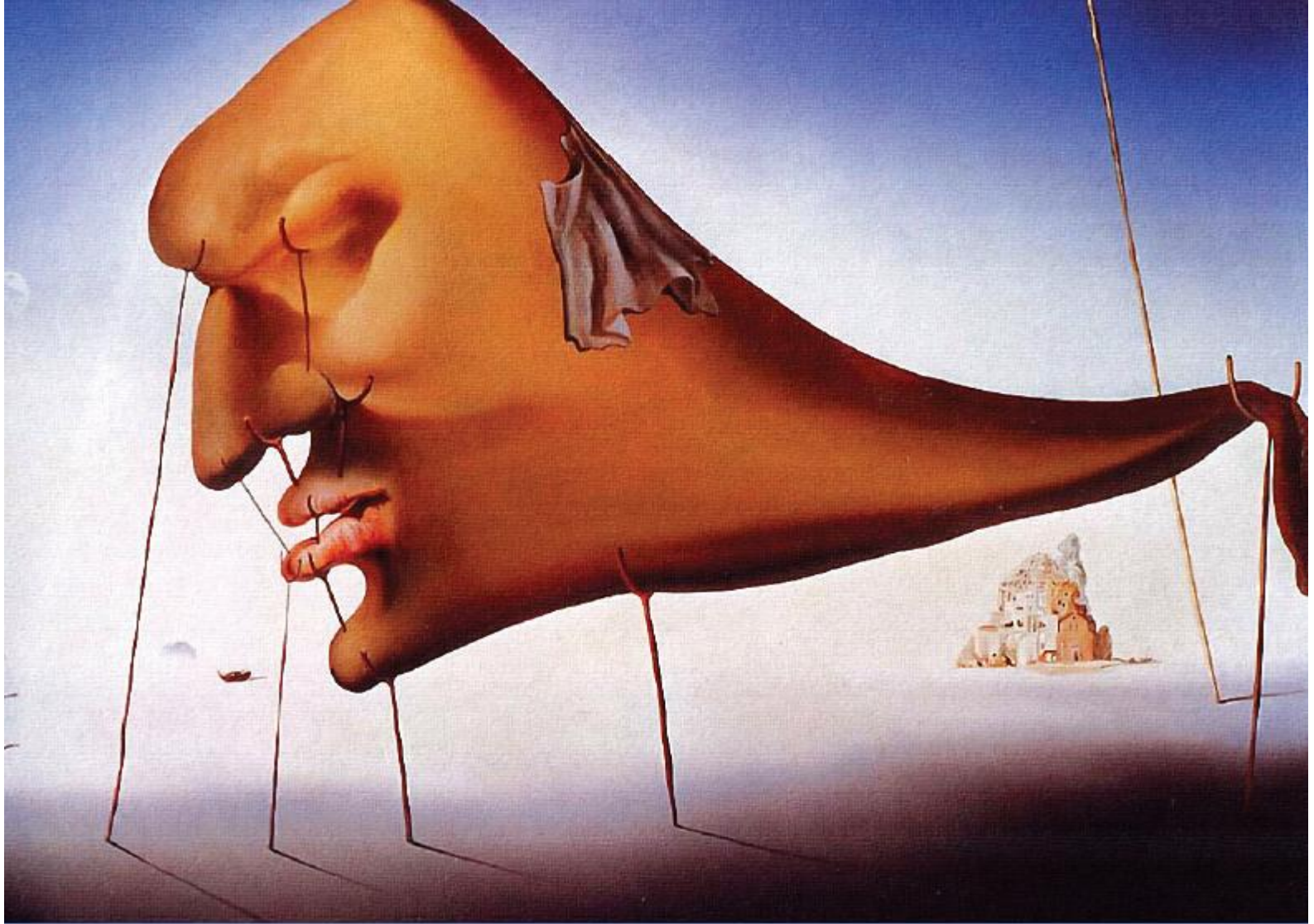


## II. ÜNİTE PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

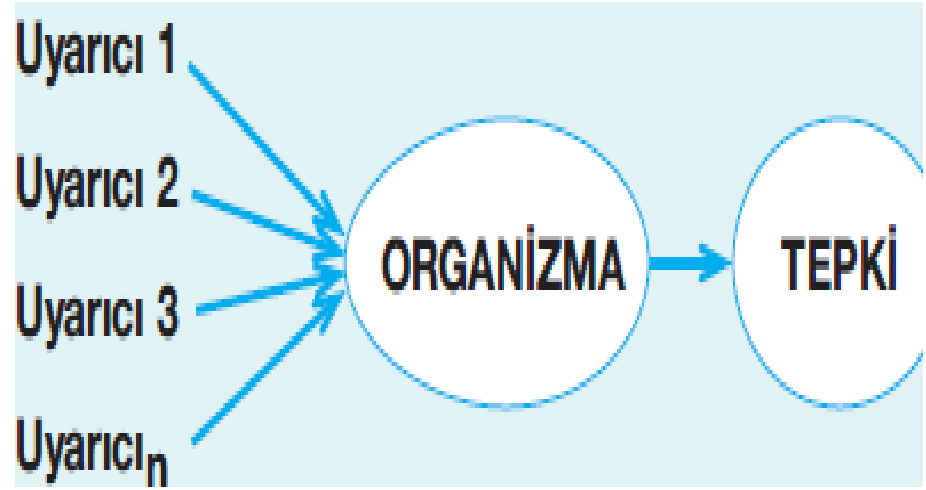


Resim 2.1: Uykü, Salvador Dalí, 1937

## DAVRANIŞIN OLUŞUMU

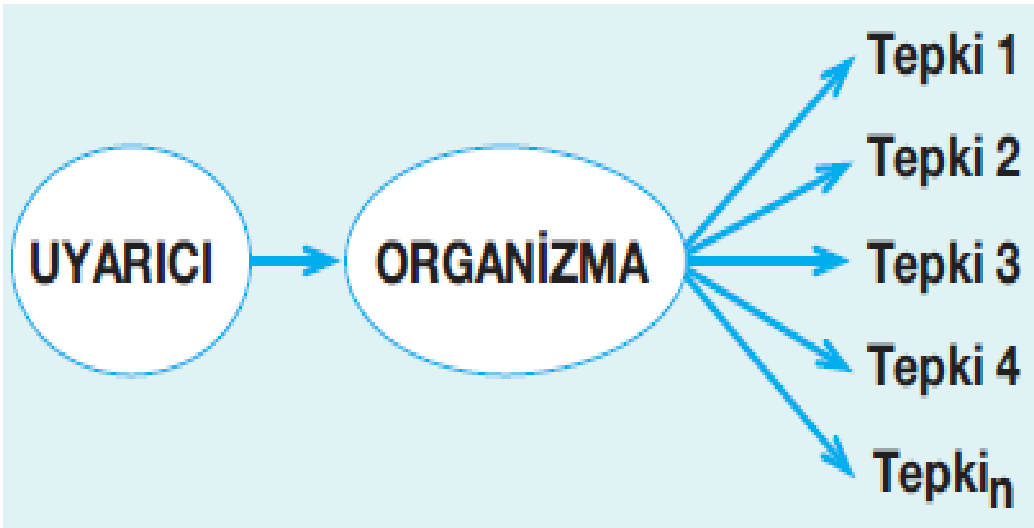
**Psikoloji**, davranışları inceleyen bilim dalıdır. **Ekoller** döneminde **davranışlar dıştan gözlenen davranışlar** ve **dolaylı olarak gözlenen davranışlar** olmuştur. **Psikoloji bilimi bilinci (yapısalcı ekol)**, sadece **dıştan doğrudan gözlenen** davranışları (**klasik davranışçı ekol**), **bilinçaltını (psikoanalitik ekol)**, **bütünsel zihni (gestalt ekolü)**, **dıştan dolaylı olarak gözlenen** davranışları (**yeni davranışçılık**) incelemiştir. Bu tarihsel gelişim boyunca **psikoloji biliminin konusu** aşağıdaki şekilde değişmiştir:

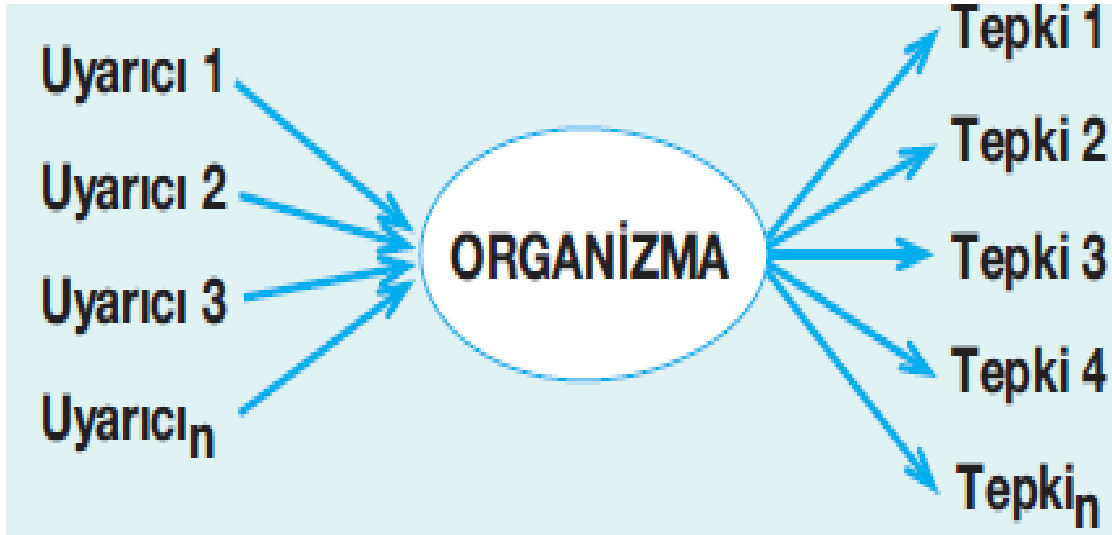
*Ruh - Zihin - Bilinç - Davranış - Biliş - Biliş/Beyin*



## A. Uyarıcılar

Psikolojide, **sebepler her zaman bir uyarıcıdır**. Bu uyarıcıları biz göz, kulak, deri gibi duyu organlarımızla fark ederiz. Aşağıda **uyarıcı terimi yerine "değişken"** terimini kullanacağız. **Değişken, değişik değerler alabilen uyarıcıdır**.





1. Uyarıcı: İç ve dış çevreden gelerek duygu organının harekete geçiren (enerji, olay veya herhangi bir nesne) bir güçtür.

2. Tepki: Organizmanın uyarıcılara karşılık meydana gelen davranışlardır.

Bu ünite de ara değişken niteliğindeki bilişsel süreçleri öğreneceğiz. Aşağıda listelenmiş olan bilişsel süreçleri ve bunların kısa tanımlarını okuyunuz.

- **Duyumsama:** Uyarıcı ve uyarıcı örüntüleri canlıların duyu organlarını etkiler. Bu etki duyumsama sürecine yol açar.
- **Algılama:** Uyarıcıların anlamlandırılma ve tanınması ile sonuçlanan süreçtir.
- **Dikkat:** Çevrede bulunan çok sayıda uyarıcıdan bazılarını seçmeyi ve onlara odaklanmayı sağlayan süreçtir.
- **Kısa süreli bellek:** Öğrenilen bilgilerin kısa süre bellekte tutulmasını sağlayan süreçtir.
- **Uzun süreli bellek:** Öğrenilen bilgilerin uzun süre bellekte kalmasını sağlayan süreçtir.
  
- **Dürtü ve güdüler:** Gereksinimlerle (örneğin açlık, susuzluk, kendini gerçekleştirme) ilgili olan ve amaca yönelik davranışların yapılmasını sağlayan güçlerdir.
- **Duygular:** Korku, öfke, mutluluk, iğrenme gibi hislerdir.
- **Kişilik:** Bireyin biricikliğini oluşturan davranışsal ve bilişsel özelliklerin toplamıdır.
- **Sosyal etkiler:** Sosyal yapının etkisini, bu yapı içinde oluşan tutum, ön yargı, rol ve beklentileri içerir.

## PSİKOLOJİK SÜREÇLERLE BİYOLOJİK YAPI VE SÜREÇLERİN İLİŞKİSİ

*İnsan beyni bizim anlayabileceğimiz kadar basit olsaydı,  
bu defa da onu anlayamayacak kadar aptal olmamız gerekirdi.*

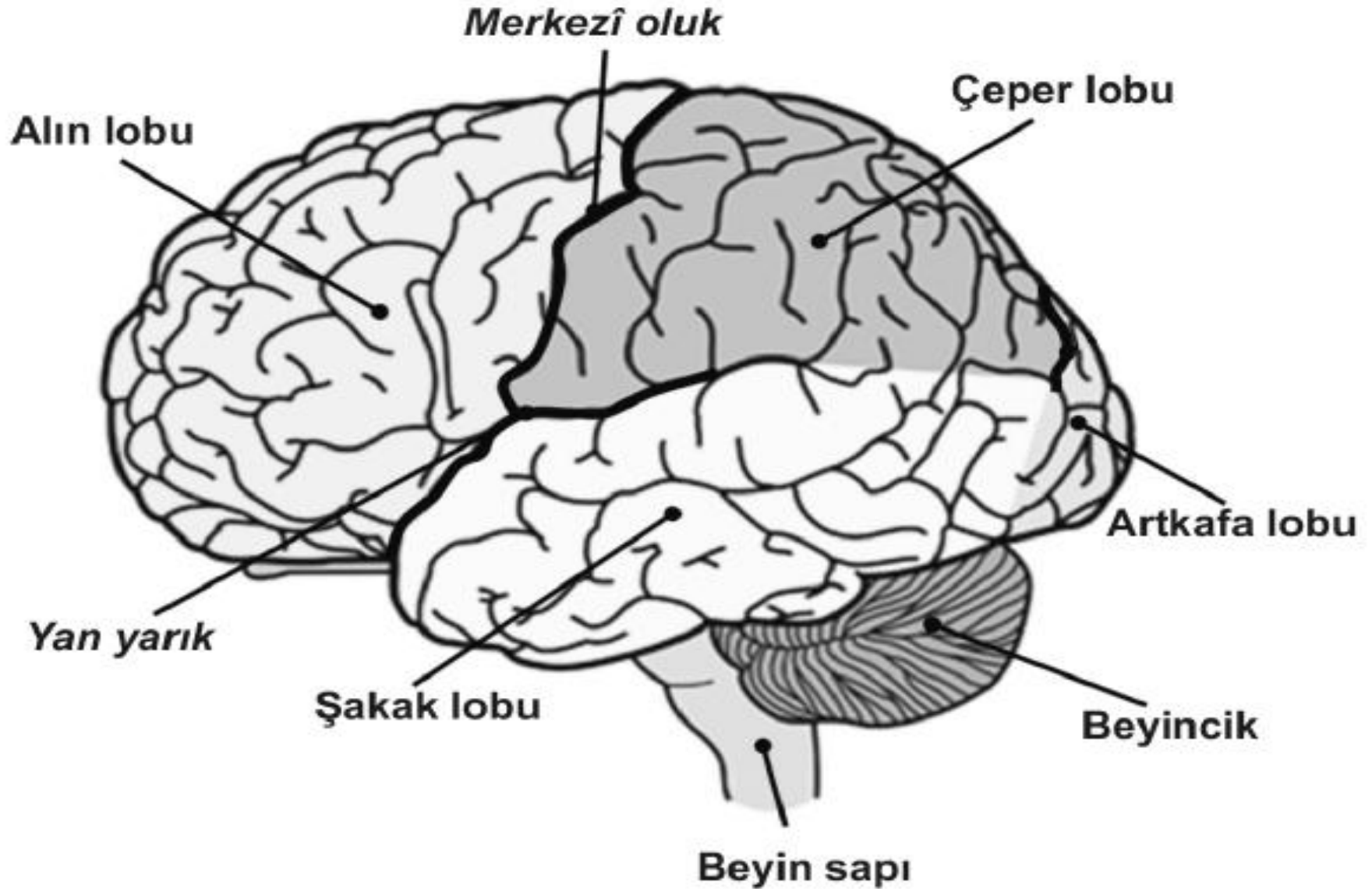
*Jostein Gaarder (Justayn Garder)*

**İnsan** doğadaki en karmaşık canlıdır. Bu karmaşıklık hem onun **psikolojik süreçlerinde hem de beyinde gözlenir**. İnsan beyinde **180 milyar sinir hücresi** vardır. Sinir hücreleri birbirine **sinaplarla** bağlıdır. **Sinapslar** 100 **Angstrom** (10-8 metre) **genişliğinde boşluklardır**. Bir sinir hücresi ile diğerleri **arasındaki sinaps sayısı 1.000 – 15.000** arasında değişir.

***İnsan Beyninin Ağırlığı Beklenenin 6,30 Katıdır.***

Tür	Görelî Ağırlık
Kedi	<b>1,00</b>
Deney hayvanı	<b>0,40</b>
Şempanze	<b>2,48</b>
İnsan	<b>6,30</b>

Bedendeki **her tür olaydan sorumlu olan**, onları oluşturan ve denetleyen sistem, **sinir sistemidir**.





BEYİN ALANLARI	BİLİŞSEL SÜREÇLER ve ÖZELLİKLER
Arka Kafa Lobu	Görme
Şakak Lobu	İşitme, Nesne Algısı, Dili Anlama
Çeper Lobu	Beden Duyumu, Görsel alanda yer belirleme
Alın Lobu	Göz Hareketleri, Motor alanlar, Konuşma, Çalışma belleği, Yönetici İşlevler
Sol yarım küre	Sözel ve dilsel çözümleyici (analitik), Mantıksal
Sağ yarım küre	Görsel ve Mekansal Bütünleştirici (sentetik), Duyusal

## KALITIM VE ÇEVRENİN PSİKOLOJİK SÜREÇLER VE DAVRANIŞA ETKİLERİ

Canlılar dünyaya bir **genetik yapıya sahip olarak gelirler**. Bu genetik yapı canlının **kalıtsal özelliklerini** oluşturur.

**Psikoloji biliminde** kalıtım yoluyla edinilen özelliklere “**doğuştan donanım**” denir.

**Ancak** bu **doğuştan kelimesi**, canlının kalıtsal özelliklerin tümüne doğduğunda sahip olduğu anlamına gelmez. Bu özellikler **olgunlaşma süreci içinde, yavru dünyaya geldikten çok sonra da ortaya çıkabilir**. **Örneğin, yürüme kalıtsal yönü çok ağır basan bir özelliktir**.

**Ancak** bebek yürümeye genelde bir yaşı civarında başlar. Bu davranışlar belirli bir gelişim döneminde ortaya çıkar. **İnsanın, örneğin göz ve saç rengi, saçının düz veya kıvrık olması genetik** olarak belirlenir.

**Ancak insan davranışlarında çevrenin** yani “**edinilmiş donanım**”ın da rolü vardır. Bazı davranışlar ise **hemen tümüyle çevresel etkiler altında belirlenir**.

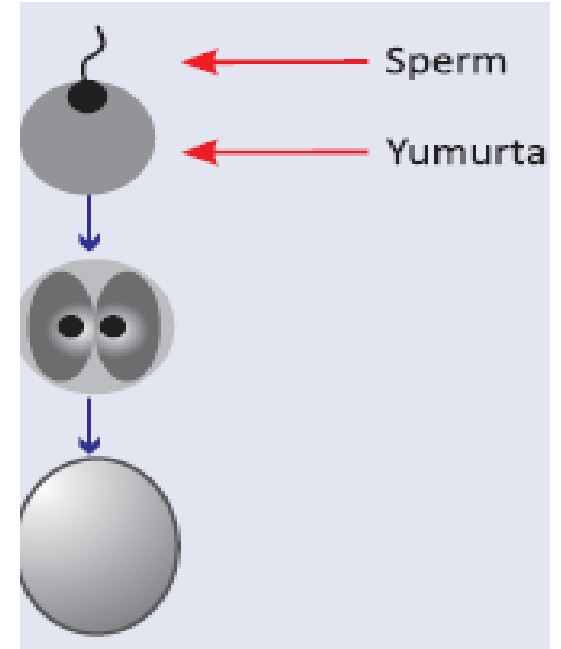
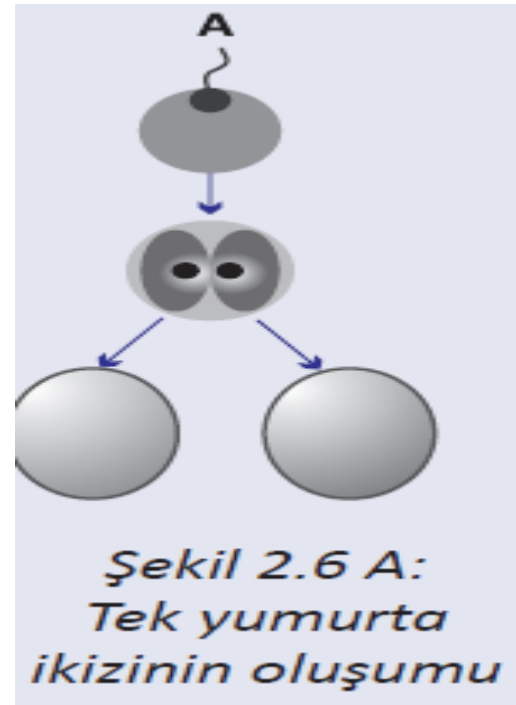
Not :Avare Filimi

Davranışlarda, **doğuştan donanım** ve **edinilmiş donanımın** göreceli durumlarını **zekâ açısından** ele alalım. **Tek yumurta ikizleri aynı genetik yapıya sahiptir**. Bu ikizlerin zekâları arasında %88 düzeyinde ilişki vardır.

**Çift yumurta ikizleri iki ayrı spermle döllenmiş iki ayrı yumurtadan oluşur**

Zekânın benzerliği, çift yumurta ikizlerinde **%63'e**, ikiz olmayan kardeşlerde ise **%51-53'e** düşmektedir.

Bu bulgular **zekâda kalıtımın büyük rolü olduğunu**, ancak **çevrenin de rol oynadığını göstermektedir**. Bunun en güçlü kanıtı, **ayrı büyütülen tek yumurta ikizlerinin zekâları arasındaki benzerliğin %72'ye düşmesidir**



## YAŞAM BOYU GELİŞİM

**Gelişim** yaşam boyu devam eden bir süreçtir. **Sağlıklı ve uyumlu bir insanın topluma kazandırılması** için **psikolojik (bilişsel, duygusal), biyolojik (fiziksel) ve sosyal gelişimin** bir **bütünlük içinde oluşması** gerekir.

**Gelişim:** döllenme den ölüme dek organizmanın büyüme, olgunlaşma ve Öğrenmelerin etkisiyle sürekli bedensel, zihinsel ve psikolojik değişimleridir.

**Olgunlaşma:** İse kalıtımın etkisiyle organizmanın kendisinden beklenen işlevleri yerine getirebilecek düzeye ulaşmasını sağlayan biyolojik değişimleri kapsar.





## GELİŞİM DÖNEMLERİ

**A. Yenidoğan :** Yenidoğan terimi, **doğumdan sonraki ilk ayı kapsar.**

Yenidoğanın bilişsel özellikleri konu başlıkları altında aşağıda özetlenmiştir.

***Duyular:*** İnsan yavrusu doğduğunda tüm duyuşal süreçleri etkindir.

***Öğrenme ve bellek:*** **Deneysel çalışmalar, yenidoğanların öğrenebildiklerini ve bunları hatırlayabildiklerini göstermiştir.**

***Öğrenme ve bellek:*** Birkaç haftalık yenidoğanlarda hareket miktarı, uyarıcılara duyarlılık ve çevreye tepkililik bakımından bireysel farklar vardır. **Bu gibi farklar, ilerideki mizaç ve kişilik özelliklerinin temelini oluşturur.**

## GELİŞİM DÖNEMLERİ VE GÖREVLERİ

Gelişim görevi, kişinin içinde bulunduğu yaşam döneminde başarması gereken görevleri, kazanması gereken bazı özellikleri, geliştirmesi gereken davranışları ifade eder.

**Bebeklik Dönemi (0-2 yaş):**

**Bağlanma**

**Duyusal, 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**



## 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**
- \*Yaşıtlarıyla (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**

## **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 (30-60 yaş):**

**\*Toplumsal sorumluluğa erişme**

**\*Ekonomik standartlara ulaşma**

**\*Çocukların sorumlu yetişkinler olmasına yardımcı olma**

**\*Fizyolojik değişimlere ayak uydurma**



**Yaşlılık (60 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.**

YAŞ	PIAGET BİLİŞSEL GELİŞİM DÖNEMLERİ	BİLİŞSEL GELİŞİM DÖNEMLERİNİN ÖZELLİKLERİ
0-2 yıl	Duyusal-motor	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kendini diğer nesnelere ayırt etme</li><li>• Çevreyi etkilediğini fark etme</li><li>• Nesne devamlılığı algısı</li></ul>
2-7 yıl	İşlem-öncesi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nesnelere temsil etmede kelime ve imge sembolleri kullanma</li><li>• Nesnelere tek özelliğe göre sınıflandırma</li><li>• Gördüğünün etkisinde kalma</li><li>• Sosyal etkileşim olmaksızın birliktelik</li><li>• Ahlaksal gerçekçilik</li></ul>
7-11 yıl	Somut işlemler	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantıklı düşünme</li><li>• Korunum</li><li>• Nesnelere birkaç özelliğe göre sınıflandırma</li><li>• Göreli ahlak anlayışının başlaması</li></ul>
11 yıl ve üstü	Soyut işlemler	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soyut önermelerle mantıklı düşünme</li><li>• Sistemik olarak denence test etme</li><li>• Olaylar, gelecek ve ideolojik kavramlarla ilgilenme</li><li>• Ahlaksal konular üzerinde akıl yürütürken ideolojik yaklaşım</li></ul>

YAŞ	KOHLBERG AHLAKSAL GELİŞİM DÖNEMLERİ	AHLAKSAL GELİŞİM DÖNEMLERİNİN ÖZELLİKLERİ	
0-2 yıl	Geleneksel öncesi ahlak (0-10 yaş)	• Dönem 1	• Ceza yönelimi
2-7 yıl		• Dönem 2	• Ödül yönelimi
7-11 yıl	Geleneksel ahlak (10-13 yaş)	• Dönem 3	• Yasa ve düzen yönelimi
		• Dönem 4	• Otorite ve görev yönelimi
11 yıl ve üstü	Geleneksel sonrası ahlak (14 yaş ve üstü)	• Dönem 5	• Sosyal kontrat yönelimi
		• Dönem 6	• Etik ilkeler yönelimi

## Merdiven

Ağır ağır çıkacaksın bu merdivenlerden,  
Eteklerinde güneş rengi bir yığın yaprak,  
Ve bir zaman bakacaksın semâya ağlayarak...

Sular sarardı... yüzün perde perde solmakta,  
Kızıl havâları seyret ki akşam olmakta...  
Eğilmiş arza, kanar, muttasıl kanar gller;

Durur alev gibi dallarda kanlı bülbüller,  
Sular mı yandı? Neden tunca benziyor  
mermer?

Bu bir lisân-ı hafîdir ki ruha dolmakta,  
Kızıl havâları seyret ki akşam olmakta...

Ahmet Haşim





## **DUYUM VE DUYUMUN ÖZELLİKLERİ**

*Mutluluğun gizi dünyanın  
bütün harikalarını görmektir.*

*Paulo Coelho,*

**İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. İnsanın varkalımı ve uyumu** çevresindeki (fiziksel ve sosyokültürel) olayları fark etmesine, **değerlendirmesine ve uygun davranışları yapabilmesine bağlıdır.** Bilişsel işlemlerin **duyumsama, algılama, dikkat odağına getirme, kısa süreli belleğe atma, uzun süreli belleğe atma aşamalarından geçtiğini biliyoruz.**

## **Duyum konusuyla ilgili terimler ve bunların tanımları şöyledir**

- **Duyu organı:** *Belirli uyarıcı türüne duyarlı olan, o uyarıcıya ilişkin fiziksel enerjiyi çözümleyen beden bölümü, örneğin göz.*
- **Alicılar:** *Duyu organlarında belirli uyarıcı türüne duyarlı olan birimler, örneğin gözde çubukçuk ve koniler.*
- **Duyusal sistem:** *Duyu organlarıyla başlayan ve beyin kabuğuna kadar uzanan yol üzerindeki yapılar ve sinir liflerinden oluşan bütünlük, örneğin görsel sistem.*
- **Duyum:** *Duyu organının uyarılması sonucu ortaya çıkan deneyim, örneğin görme.*
- **Duyumsama:** *Duyum deneyimini sağlayan işlemler bütünü, örneğin görsel işleme.*

## B. Duyu Organları ve Duyumlar

**Duyu organları**, çeşitli uzaklıktaki çevreler hakkında bilgi verir.

**Örneğin;** görme, işitme ve koku ile ilgili uyarıcılar uzak dış çevreden gelir.



## UYARILMA VE UYARICI TEKRARININ ETKİLERİ

### A. Aşırı ve Yetersiz Uyarılma

*İnsanın bir hapisane hücrelerinde bile muazzam bir yaşayışı olabileceğini, bunu düşleyebileceğini sonradan anladım.*

*Fyodor Mihayloviç Dostoyevski*



## DUYUM EŐİĐİ

Uyarıcıların organizma tarafından alınmaya başladığı alt ve üst sınırlara duyum eşığı denir.

Duyum eşığı organizmanın uyarıcıları **alma kapasitesini** belirler. **Her organizmanın duyum eşikleri birbirinden farklıdır.** Örneğın köpeklerin koku alma duyum eşikleri insanlara oranla daha gelişmiştir.

### ALT EŐİK - ÜST EŐİK

Organizmanın uyarıcıyı almaya başladığı en düşük noktaya alt eşık; en yüksek noktaya da üst eşık denir. Başka bir deyişle, duyu organlarının uyarıcıları alma kapasitesidir.

Örneğın, kulağımız için alt eşık **20 frekanslık** bir ses; üst eşık için **20.000** frekanslık bir sestir. **İnsan kulağı 20 frekansın altında ve 20.000 frekansın üstündeki sesleri alamaz.** Gözümüz de 380-760 milimikron arasındaki ışık dalgalarını renkli olarak görür. Bu durumların dışında duyum gerçekleşmez.

## Aşırı ve yetersiz uyarılma

Organizma, yaşamını sürdürebilmek için içinde bulunduğu **çevreye uyum sağlamak zorundadır**. Ancak, bu durum her zaman mümkün olmaz. **Çünkü organizma sürekli olarak çeşitli uyarıcıların etkisi altındadır**. Zaman zaman bu **uyarıcıların miktarı azalabilir ya da çoğalabilir**. İşte, organizmayı etkileyen bu uyarıcıların miktarının azalıp çoğalması, organizmanın uyumunu zorlaştırır. Bu durumda **organizma aşırı ya da yetersiz uyarılmanın** etkisi altındadır.

### YETERSİZ UYARILMA

Yetersiz uyarılma, uyarıcıların duyum eşiğini geçememesi ya da uyarıcıların organizmayı normal şiddet ve sürenin altında etkilemesi durumudur. Uyarımın meydana gelmesi için uyarıcıların, duyum eşiğinin alt sınırını geçmesi gerekir. Eğer duyum eşiğini geçmezse **uyarılma yetersiz olur ve duyum meydana gelmez**.

Organizmanın belirli bir sürede alışık olduğu toplam uyarıcı miktarı azaldığı zaman da yetersiz uyarılma söz konusu olur.

Yetersiz uyarılan organizma bu durumdan rahatsız olur ve uyarım arayışına girer. **Bütün gün evde yalnız başına oturan bir insan, televizyonda kendisini hiç ilgilendirmeyen programları bile izler**.

**Yetersiz uyarılma**, uzun sürdüğünde **organizma çevresine uyumda zorlanır**. **Algılama bozuklukları ortaya çıkar**. Sanrılar (halüsinasyon) başlar ve davranış bozuklukları ortaya çıkar. Zihinsel işlevlerde gerileme görülür

### **AŞIRI UYARILMA**

Aşırı uyarılma, uyarıcının şiddeti ve toplam uyarıcının miktarına bağlı olarak ortaya çıkar. **İç ve dış uyarıcıların organizmayı normal şiddet ve sürenin üstünde etkilemesine aşırı uyarılma denir**. Organizmanın normal etkinlikte bulunması için gereken miktardan çok uyarım alması demektir.

Sürekli ve şiddetli uyarıcılar (**kuvvetli bir ışık, yüksek ısı ya da gürültü, aşırı açlık, susuzluk ya da ağrılar vb.**) aşırı uyarılmaya neden olur.

**Aşırı uyarılma organizmayı rahatsız eden bir durumdur**. **Organizmada önce huzursuzluk ve gerginlik görülür**. Bu durum devam ederse davranış bozuklukları ya da psikosomatik hastalıklar ortaya çıkar. **Hatta organizmanın yaşamı tehlikeye girer**.

## B. Alışma ve Duyarlılaşma.

### ALIŞMA, DUYARSIZLAŞMA(HABİTATION)

Alışma ve duyarsızlaşma, organizmanın uyumunu kolaylaştırır.

**Uyarıcıların sürekli ve şiddetli sunulması sonucunda, duyu organlarının bu uyarıcıları bir müddet geçtikten sonra fark etmemeye başlamasına alışma denir.**

**Kolumuzdaki saati hissetmememizin, sabah sürdüğümüz parfümün kokusunu bir süre sonra duymayışımıza nedeni alışmadır.**

**Duyarsızlaşma ise uyarıcılara gösterdiğimiz duygusal tepkinin azalması durumudur.**

**Alışma, fizik uyarıcılara (ışık, ses, koku gibi) karşı duyumun azalması; duyarsızlaşma ise psikolojik uyarıcılara (üzüntü, sevinç, korku ) karşı duygulardaki zayıflamadır.**



## **ALGILAMA: UYARICILARI ANLAMLANDIRMA SÜRECİ**

*Yaşadığımız çoğu üzüntü, sorunlarımızın değil bakış açımızın sonucudur.  
Bizi asıl üzen, gerçek olay değil onu nasıl algıladığımızdır.*

***Allen Klein (Elin Klayn)***

## A. Nesne Algılama

**Nesne algılanması kısmen öğrenmeye dayanır.** Kişinin nesnelere isimlendirebilmesi ve bunların işlevlerini belirtebilmesi, kuşkusuz ki öğrenilir. Ancak öğrenmenin yanı sıra, uyarıcıların nesnelere örgütlenmesi şeklindeki temel eğilim insanların duyu organları ve sinir sistemlerinin doğuştan gelen bir özelliğidir. Nesne algılanmasını içeren bu doğal yeteneğe ilişkin etkenler örgütleyici eğilimler olarak adlandırılmıştır.

## B. Algısal Değişmezlikler

İnsanlar, **tanıdıkları ve bildikleri nesnelere, kendilerine farklı görünmesine** karşı **eski normal halleri ile algırlarlar.** Çok uzağımızdan geçen bir kişinin retinadaki görüntüsü küçük olmasına karşı, biz **onu normal boyutlarda algılarız. İşte daha önceden bildiğimiz nesnelere farklı görünmelerine karşı bizim onları aynı şekilde algılayışımıza algıda değişmezlik adı verilir.**

## Algıda değişmezlik üç şekilde olur:

**Şekil Değişmezliği:** Nesnelerin değişik durumlarda farklı şekillerde görünmelerine karşın onları **bildiğimiz şekilde algılama** eğilimidir. **Örnek:** Madeni bir paraya **hangi açıdan bakarsak** yine **onu yuvarlak olarak algılarız**.

Odanızdaki pencereyi siz hep dikdörtgen (veya kare) olarak algıyorsunuz.

**Herhangi bir nedenle nesneyi tanıyamamanız hâlinde, şekil değişmezliği ortadan kalkar.**

### **Büyükük Değişmezliği**

Nesneler bizden uzaklaştıkça **gözümüze düşen imgesi küçülür**. Fakat biz, bu nesnelere **küçük olarak değil hep aynı şekilde algılarız**. **Örnek:**Uçak yükseldikçe evler küçük görünmeye başlar. Hatta çok yüksekte, evler kibrit kutusu kadar görünür. Fakat biz evleri kibrit kutusu kadar değil normal haliyle algılarız.

### **Parlaklık ve Renk Değişmezliği**

Nesneler, içinde bulunduğu mekanın **aydınlatılmasına bağlı olarak farklı renkte görünür**. Ama biz tanıdığımız **nesnelere normal rengi ile algılarız**. **Örnek:**Sahibi olduğumuz yeşil araba akşam karanlığında siyaha yakın bir renkte görünür. Ama biz o arabayı hep yeşil olarak algılarız.

## C. Derinlik Algısı

**Derinlik algısı**, görme duyumu ile ilgili bir özelliktir. **Derinlik algısı nesnelere birbirlerine göre yakında ya da uzakta algılanmasıdır.** Dış dünyayı algılamak nesnelere **üç boyutlu** olarak algılarız. Bazı **nesnelere önde, bazılarının arkada algılanması derinlik algısına** neden olur. Derinlik algısının "meydana gelmesinde her iki gözümüzün farklı açılardan bakmasının rolü vardır. Ayrıca, **ışığın parlak olduğu yerler ve canlı renkler yakında; ışığın sönük olduğu yerler ve soluk renkler uzakta algılanır.**

## Ç. Algı Yanılsamaları

Günlük hayatta çoğu zaman bazı uyarıcıları **olduğundan farklı algılarız.** **İçi su ile dolu olan bir bardağa sağlam olan kalemi koyduğumuzda kalem kırık görünür.** **Su hortumu gece karanlığında yılan gibi algılanabilir.** **Uzaktan gelen birini, beklediğimiz arkadaşımıza benzetebiliriz.** İşte algılamada oluşan bu ve benzeri yanlış değerlendirmelere **algı yanılsaması** adı verilir



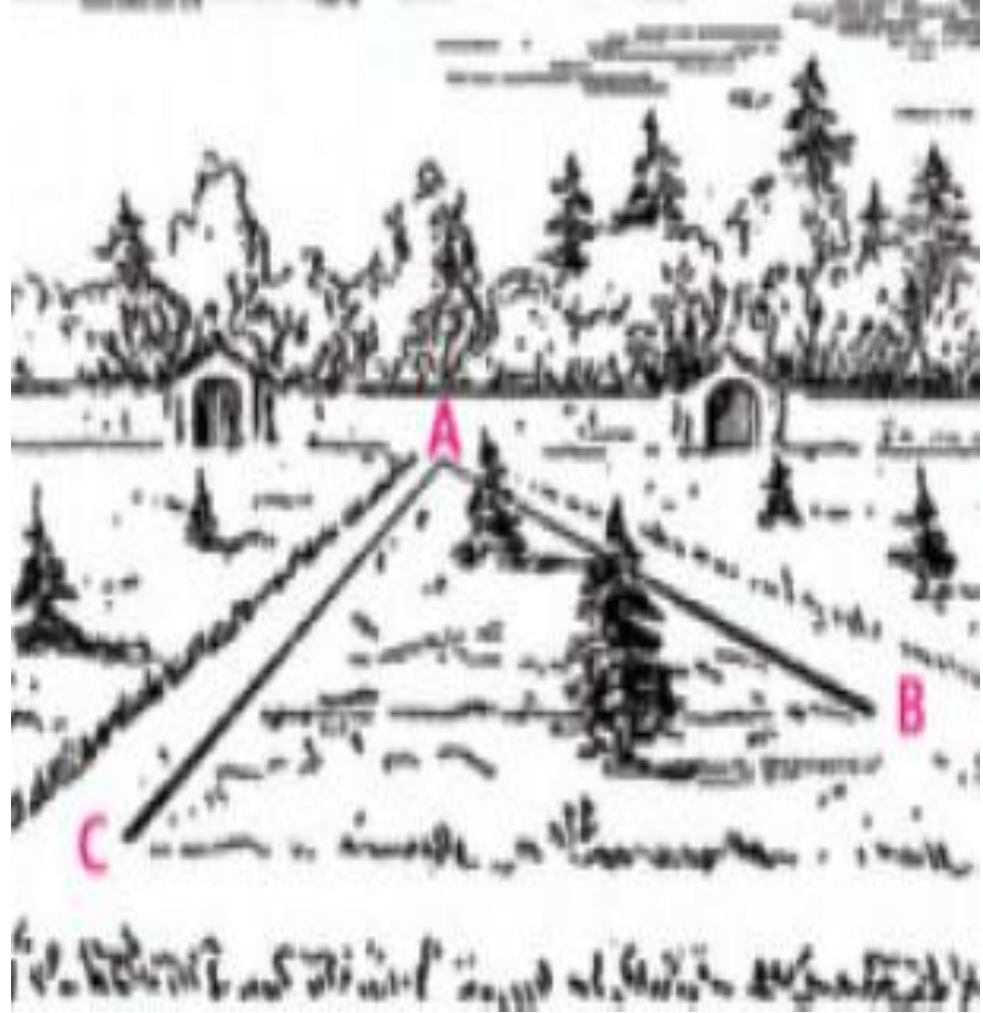
## a) Yanılsama (illüzyon)

**Var olan bir uyarıcının yanlış olarak algılanmasına, yanılsama (illüzyon) adı verilir.** Gece karanlığında, cadde kenarında duran **büyük kütüğü, köpek olarak algılama bir illüzyondur.**

İllüzyonlar, ya **uyarıcıdan** ya da **kişiden** kaynaklanırlar. Bu nedenle **illüzyon iki ana gruba ayrılabilir.**

Bunlar uyarıcıdan kaynaklanan ve herkeste aynı olan fiziksel illüzyonlar

ile bireyden kaynaklanan ve kişiden kişiye değişen psikolojik illüzyonlardır.



## Fiziksel, psikolojik illüzyonlar Fiziksel illüzyonlar

Fiziksel illüzyonlar, algılanan uyarıcıdan kaynaklanan yanılsamalardır. Aynı uyarıcı, herkeste aynı algı yanılmasına neden olur. Örnek: Bulutsuz bir gecede hareket ettiğimiz zaman ayın da bizimle beraber hareket etmesi, gökyüzü ile yeryüzünün ufukta birleşmiş gibi algılanması birer **fiziksel illüzyondur**.

Psikolojik illüzyonlar Psikolojik illüzyonlar **bireyden, bireyin kişilik özelliklerinde** ve **bireyin psikolojik durumundan kaynaklanan yanılsamalardır**..



Bu **çeşit illüzyonlar kişiden kişiye değişir**. Örnek: Evdeki kağıt parçasını fare sanma, yolda yürürken renkli bir kağıdı para olarak algılama birer psikolojik yanılsamadır

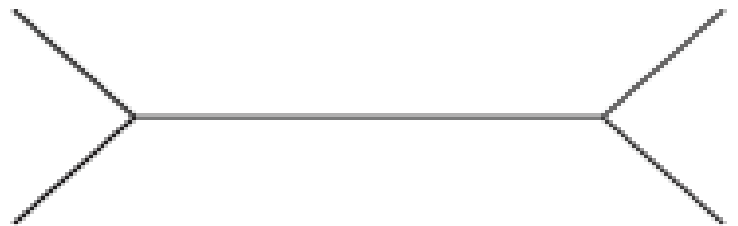
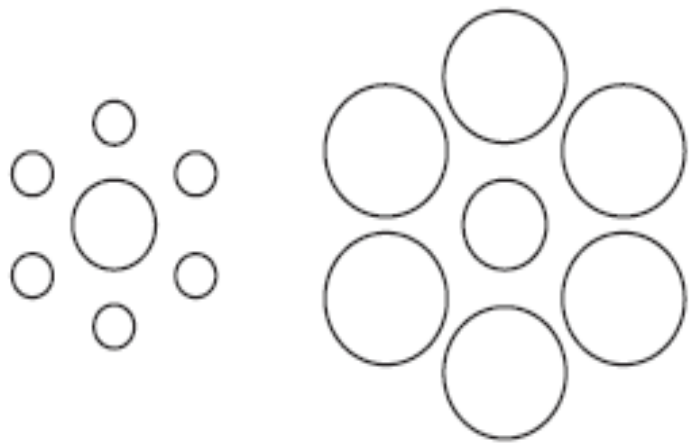
## Halüsinasyon ( sanrı )

Halüsinasyon, **olmayan** bir uyarıcıyı **varmış gibi algılamadır**. Bu çeşit algılamalar **ağır ruh hastalarında, ateşli hastalıklarda ve uyuşturucu bağımlılarında görülen bir özelliktir**. Uyuşturucu bağımlısı olan insanlar, uyuşturucu krizine girdikleri zaman vücutlarında örümcek ve akreplerin dolaştıklarını algırlar. Yine bazı ruh hastaları peygamber olduklarını ve kendilerine vahiy geldiğini sanırlar. **Bu iki durum da birer halüsinasyondur.**

## Yanılsama ile Halüsinasyon arasındaki farklar

Yanılsama ve halüsinasyon farklı algı yanılmalarıdır. Aralarındaki başlıca farklar şunlardır:

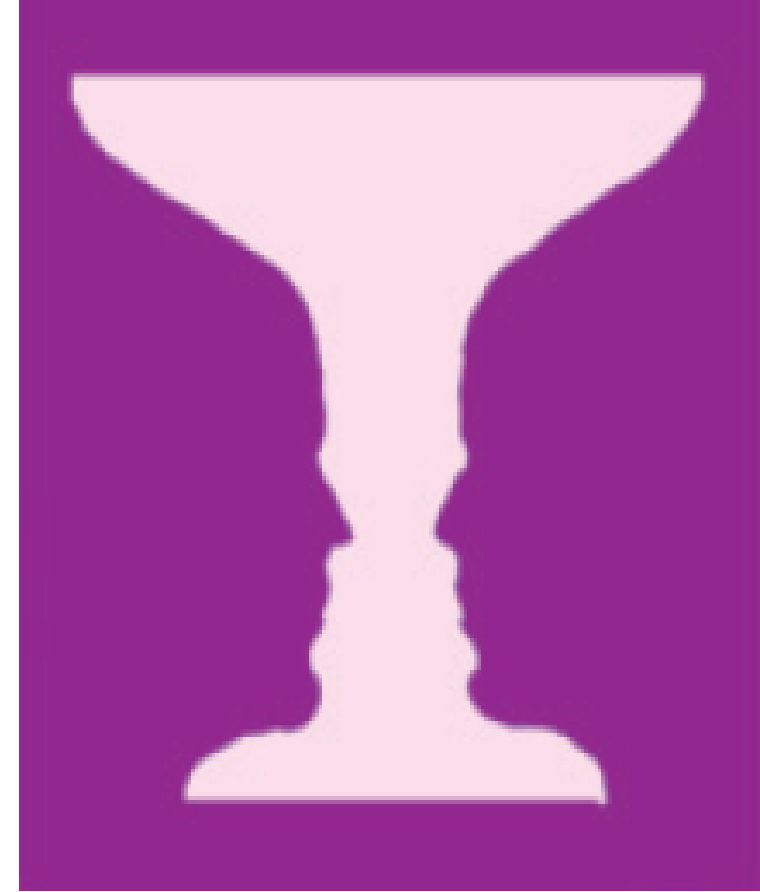
- **Yanılsama için uyarıcının bulunması zorunludur. Ama halüsinasyonda böyle bir zorunluluk yoktur. Karanlıkta var olan hortumun yılanla benzetilmesi yanılsama, bireyin olmayan sesler duyduğunu söylemesi sanrıdır.**
- **Yanılsamalar** her normal insanda sıkça görülen algı yanılmalarıdır. Günlük hayatımızda çoğu zaman hepimiz algılarımızda yanılabiliriz. Ama **halüsinasyonlar** ruh hastası olan insanlarda görülür.
- **Yanılsamada aynı uyarıcı, aynı ya da benzeri algı yanılsamasına neden olurken halüsinasyonda çok farklı algı yanılmaları oluşur. Suya batırılan çubuğu her insan kırık olarak algılar. Sanrıda ise bireyler olmayan nesnelere varmış gibi algırlar.**



## D. Şekil-Zemin Algısı

**Figür-fon (şekil-zemin)** algısı nesnelerin içinde buldukları mekandan farklı olarak algılanması olayıdır. Burada algılanan nesne figür; nesnenin içinde bulunduğu ortam da fondur.

**Örneğin**, sınıf tahtasının üst kısmında Atatürk portresi bulunur. Bu portre, duvar görüntüsüyle bir bütün olarak görülür; fakat ayrı olarak algılanır.

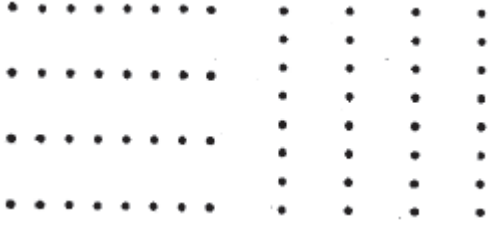


Uyarıcılar organizmaya tek tek gelmesine rağmen biz onları bütün halinde algılarız. Bunu sağlayan çeşitli etmenler vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- **Benzerlik: Birbirine benzeyen nesnelere bir bütün halinde algılanırlar.** Bir futbol maçı öncesinde seremoniye çıkan takımlar ve hakemleri buna örnektir. Aynı formayı giyen futbolcuların bir grup, diğer takımın futbolcuları bir grup, hakemler de başka bir grup olarak algılanır.
- **Devamlılık: Birbirini takip eden uyarıcılar, anlamlı bütünler halinde kavranırlar.**
- **Yakınlık: Yakın zamanda ve yakın yerde bulunan nesnelere anlamlı bütünlük halinde kavranmasıdır.**
- **Zıtlık: Uyarıcılar arasındaki zıtlık, bu uyarıcıların olduğundan farklı algılanmasına neden olur.** Örneğin, sokakta birlikte yürüyen zayıf, uzun boylu bir adam ile şişman, kısa boylu bir kadın zıtlık özelliği sayesinde birlikte algılanır.
- **Simetri: Uyarıcıların simetrik olması bir bütün olarak algılanmasının neden olur.** Örneğin, masa üzerindeki vazolar ve bibloları simetrik biçimde yerleştirdiğimizde dağınık haldeki görünümünden farklı olarak algılanır.
- **Tamamlama: Duyu organlarına gelen uyarıcılar arasındaki boşlukların tamamlanarak anlamlandırılmasıdır.**

## E. Örgütlenme İlkeleri

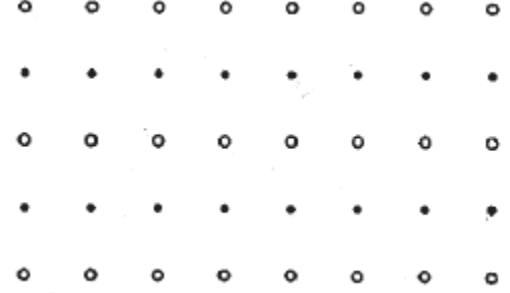
### *Yakınlık*



### *Devamlılık*



### *Benzerlik*



### *Tamamlama*



## **ALGIYI ETKİLEYEN DİĞER ETKENLER**

**A. Dikkat:**Algıda seçiciliği sağlayan süreç dikkattir. Dikkat, düşünce ve zihin gücünün belli bir olay üzerinde yoğunlaştırılmasıdır. Biz üzerinde dikkatimizi yoğunlaştırdığımız uyarıcıları algılarken diğerlerini algılayamayız.

**B. Öğrenme / Geçmiş Yaşantılar**

**C. Beklenti, Tutum ve Ön Yargılar**

**Ç. Dürtü ve Güdüler**



# GÜDÜLENME

Güdülenme **istek, gereksinim, hedef, dilek, amaç** gibi terimlerle ifade edilen bir **psikolojik süreçtir**. **Güdülenme durumu** canlıyı harekete geçiren, bir amaca ulaşmak için ona birtakım davranışlar yaptıran güçtür. **Açlık böyle bir güçtür**. **Susuzluk, cinsellik, başkalarıyla birlikte olma, kendini gerçekleştirme** de öyle.

Varkalım için yaşamsal önemi olan gereksinimlerle ilgili **güdülere birincil güdü, fizyolojik dürtü** veya **kısaca dürtü** denmektedir. **Bu gereksinimler doğuştandır**. Bazı gereksinimler ise öğrenilmiştir.

Bunlar çevreyi ve bir şekilde diğer insanları içine alır. **Sosyokültürel bağlamda gelişen bu güdüleyici durumlara ise sosyal güdü, ikincil güdü** veya sadece **güdü** denir.

Bir genelleme yapacak olursak **dürtülerin genelde doğuştan donanımın, güdülerin ise edinilmiş donanımın bir parçası olduğunu** söyleyebiliriz. **Analık ve cinsellik**, diğer canlılarında dürtü sınıfına girer. **İnsanda ise bunlarda çevre ve öğrenmenin güçlü etkileri vardır**. Dolayısıyla bunlar **insanda güdü sınıfına** girer. **Yani, doğuştan gelmekle beraber dürtüler yaşam içinde yapılan öğrenmelerle değişime uğrar**

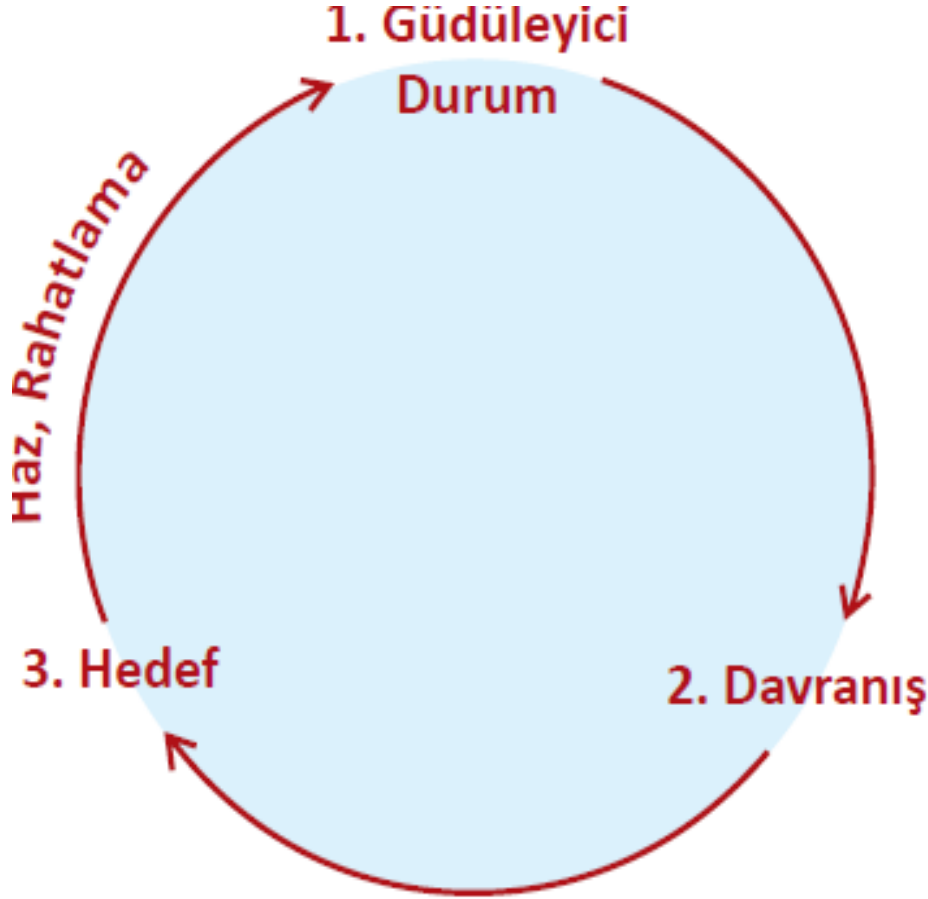
**Doğuştan gelen dürtüler ve edinilmiş olan güdüler bir döngü içinde gerçekleşir**

1. **Güdüleyici durum:** *Kişiyi belli bir hedefe iten gereksinimleri* içerir. **Örneğin,** açlık, başkalarıyla olma, acıdan kaçma.

2. **Davranış:** *Davranışlar çevrede bir etki yapar.* **Yaklaşma davranışı** canlıyı hedefe ulaştırır, **uzaklaşma davranışı** ise hedefi ortadan kaldırır. **Örneğin** aç sıçan bir pedala basarak yiyecek elde eder (yaklaşma) ya da yine bir pedala basarak acı veren şoku keser (uzaklaşma).

3. **Hedef:** *Pekiştireç, ödül veya ceza değeri olan uyarıcı veya durumdur.* **Hedefler olumlu veya olumsuz** olabilir. **Örneğin,** yiyecek ve sosyal onay olumlu hedef, acı veren uyarıcı ise olumsuz hedefdir.

4. **Haz duyma, rahatlama:** *Olumlu hedefi elde etme veya olumsuz hedefi ortadan kaldırma* sonucunda güdüleyici durum ortadan kalkar, **canlı doyuma** ulaşır, haz duygusu ve rahatlama oluşur.



*Korkudan gelen disiplin korku kaynağı yok olduğu zaman bozular. Ama kişinin kendi işinden gelen disiplin hiç kaybolmaz.*  
**Doğan Cüceloğlu, Savaşçı**

## B. Pekiştirenler, Ödöl, Ceza ve Etkileri:

Davranışın ardından organizmanın üzerinde bir etki yaratıp davranışın tekrarlanma olasılığını arttıran uyarıcılara pekiştiren denir.

**Olumlu Pekiştiren:** Ortama konulduğunda **istenilen davranışın yapılma sıklığını arttıran** pekiştirenlerdir. Yani ödöl verme işidir.

**Birincil Olumlu Pekiştirenler:** Organizmanın **doğal olarak** pekişmesini sağlayan ve **yaşamı için gerekli** olan **pekiştirenlerdir**. Yani organizmanın fiziksel ihtiyaçlarını doğrudan karşılayan pekiştirenlerdir. **Örnek:** Yiyecek, sevgi.

**İkincil Olumlu Pekiştirenler:** Organizma için **başlangıçta nötr olan fakat birincil olumlu pekiştirenlerle eşleştiğinde** organizma için anlam ifade eden pekiştirenlerdir. **Örnek:** Para, yüksek not, plaket, başarı belgesi.

**İkincil olumlu pekiştirenler dört türdür. Bunlar;**

**Sosyal Pekiştirenler:** Gülümsemek, ilgi göstermek, övgü.

**Etkinlik Pekiştirenleri:** Bireyin herhangi bir etkinlik sergilemesine fırsat verilmesidir. **Örnek:** şarkı söylemek.

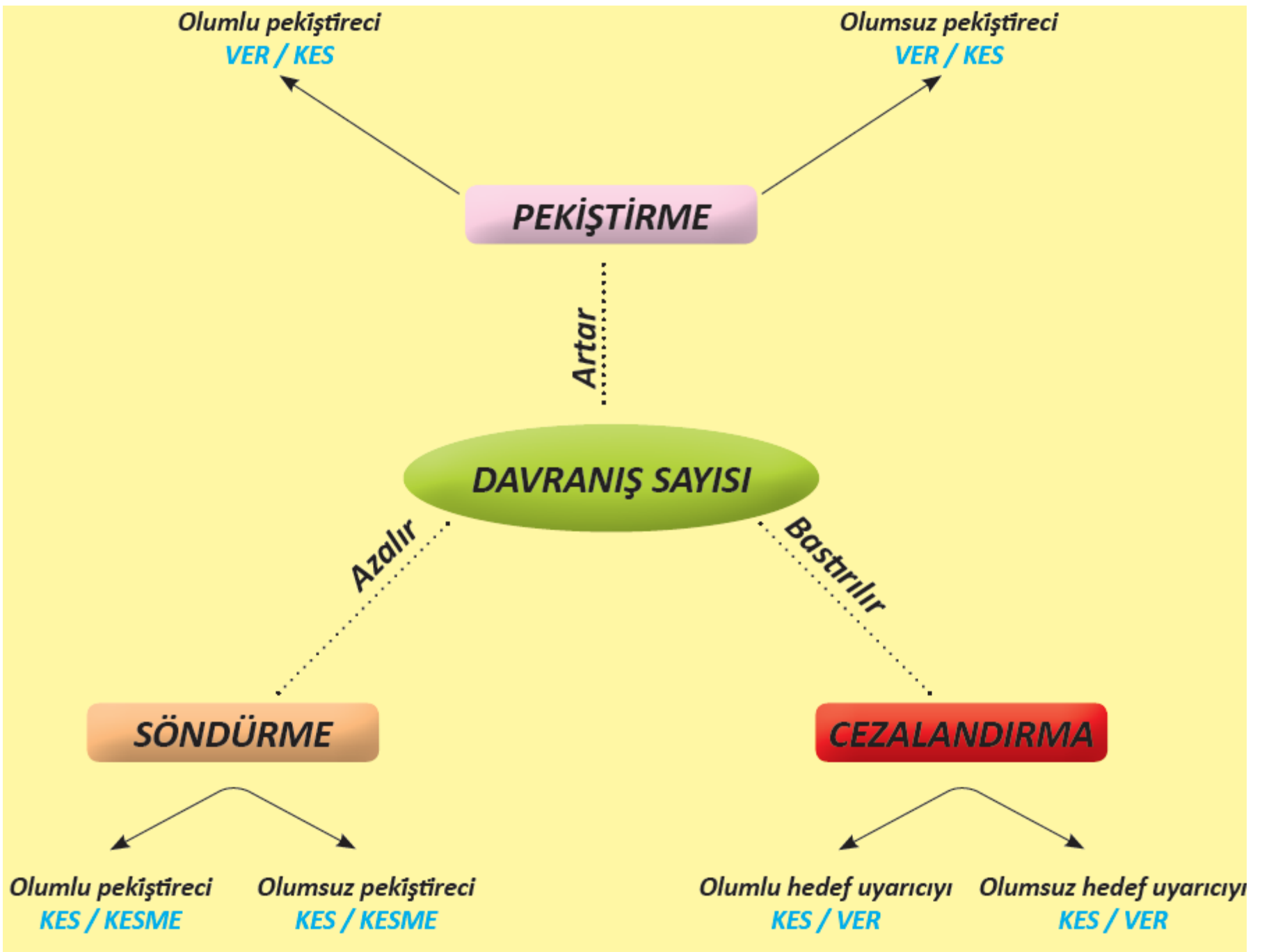
**Sembolik / Simgesel Pekiştiren:** Kendi başına anlam taşımayan ancak değiş tokuşla yapılıncaya anlam ifade eden pekiştirenlerdir. **Örnek:** 5 yıldız sonunda çikolata vermek simgesel pekiştirme buradaki yıldız simgesel pekiştirenlerdir.

**Nesnel Pekiştirenler:** Somut pekiştirenlerdir. Oyuncak, kalem.

**Olumsuz Pekiştirenler:** Ortama konulduğunda davranışın sıklığını azaltan ve organizmanın hoşuna gitmeyen pekiştirenlerdir.

**Birincil Olumsuz Pekiştirenler:** Organizmanın yaşamını tehdit eden ve ona zarar veren uyarıcılardır. **Örnek:** Başarısızlık, gürültü, elektrik şoku, fiziksel şiddet, hakaret.

**İkincil Olumsuz Pekiştirenler:** Herhangi bir nötr uyarıcının birincil olumsuz pekiştirenle ilişkilendirilmesiyle pekiştiren özelliği kazanan uyarıcılardır. **Örnek:** Silah (ölümle eşleştiğinde), kırmızı kart, düşük not.



## Ceza:

Davranışı azaltmanın bir diğer yolu da cezalandırmadır. Cezalandırmada istenmeyen bir davranış vardır ve bu davranış ortadan kaldırılmak istenmektedir.

**ceza uygun bir yöntem değildir çünkü:**

- Ceza uygulanacağı zaman istenmeyen davranış zaten çoktan yapılmıştır. Çocuk ödevini tamamlamamıştır.
- **Ceza istenmeyen davranışı sadece bastırır, ortadan kaldırmaz. Pekiştirme ise yerleştirilmek istenen davranışın öğrenilmesini sağlar.**
- Cezalandırılan davranış uygun koşullarda tekrar ortaya çıkar. Pekiştirilerek öğrenilen davranışın ortadan kalkması için belirli koşulların yerine gelmesi gerekir.

## C. Dürtüler

**Tüm davranışlarımızın** altında **bir ihtiyaç** bulunmaktadır. Bu **ihtiyacı gidermek için organizmada beliren güç, dürtüdür**. O halde organizmada **besinin azalması, ihtiyacı doğurur**. Bu ihtiyaçtan doğan açlık duyumuna ise **dürtü** denir. Dürtü kavramı ile genellikle fizyolojik güdüler ifade edilir.

**Güdü ( Motiv):** Güdü, organizmanın var olan ihtiyacını gidermek için belli bir yönde etkinlik gösterme eğilimidir.

**Dürtü organizmanın ihtiyacını fark etmesidir Güdü ise organizmanın ihtiyacını giderme davranışıdır.**

**Dürtü çeşitleri** *Susuzluk, Açlık, Cinsellik ve Analık.*



## Öğrenilmiş / Sosyal Güdüler ve Güdüler Hiyerarşisi

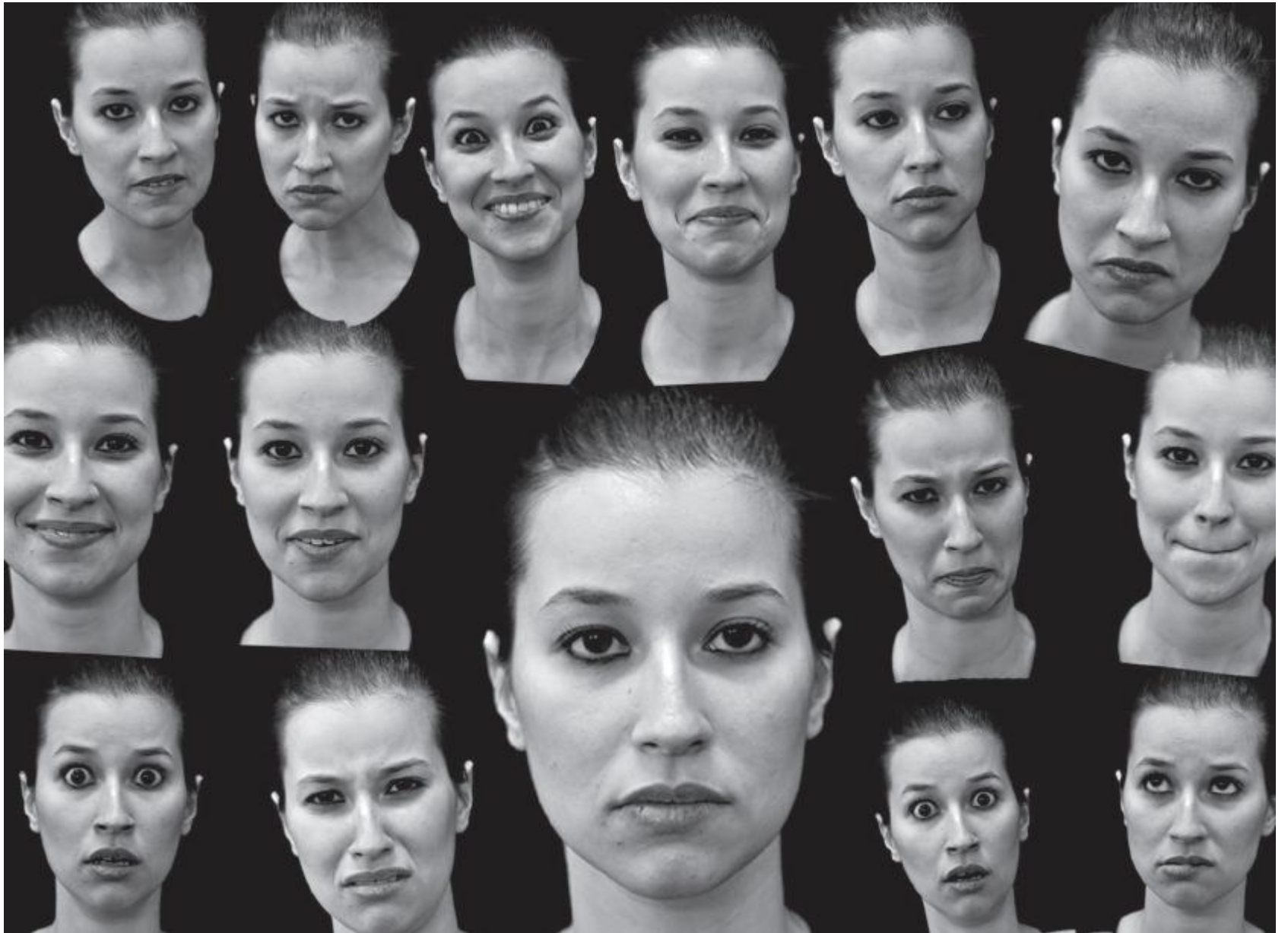


**şema 2. 7: Maslow'a göre güdülerin sıralanışı**

## DUYGULAR

Canlılardaki temel psikolojik süreçlerden bir **diğeri de duygulardır**. Günlük yaşamımızın büyük bir bölümü çeşitli duyguların etkisi altında geçer. Gün **boyunca sevinç, keder, kaygı, öfke ve benzeri duyguları yaşarız**. Duygu dendiğinde iç dünyamızdaki bazı deneyimleri anlarız. Ancak duygular bundan çok daha fazlasını içerir.

- 1. Duygu bir genel uyarılmışlık hâlidir. Duygulanım sırasında fizyolojik ve bedensel tepkiler oluşur.**
2. Duygu **bir his, bir deneyimdir.**
3. Duygu bir **bilişsel değerlendirmedir.**
4. Bazı duygular belirli **davranışlara yol açar.**
5. Duygular nelere yaklaşıp nelerden uzaklaşacağımızı belirleyen **güdüleyici durumlardır.**
6. Duygular **sözel olarak veya mimik (yüzdeki hareketler) ve jestlerle (bedensel tepkiler) ifade edilir.**



## ***Psikolojide İncelenebilen Duygu Çeşitleri:***

***Haz:*** Haz, bir dürtü veya güdüyle ilgili hedefe ulaşıldığında ve onun doyumunu sağlandığında duyulan histir.

***Korku:*** Olumsuz duyguların başında korku ve kaygı gelir.

***Travmatik yaşantı: Örneğin bir köpeğin ısırıldığı çocuk tüm köpeklerden korkar.***

***Klasik koşullama:*** Buna bir örnek psikolojide yapılmış olan bir deneyden verilebilir. Bu deneyde **bebek Albert** başlangıçta beyaz tavşandan ve beyaz deney hayvanından korkmamaktadır. Deneyci bebeğin bulunduğu yere beyaz bir deney hayvanı getirir ve ellerini şiddetli bir şekilde birbirine çarpar. **Albert** sestən korkar. Ancak **Albert** o sırada ortamda bulunan deney hayvanından da korkar. **Bu deneyde korku deney hayvanına koşullanmıştır.**

***Genelleme:*** **Albert'in yanına başlangıçtaki beyaz tavşan getirilir. Albert beyaz tavşandan da korkar. Burada korku, beyaz tavşana genellenmiştir. Albert'te korkunun beyaz sakalı olan erkeklere de genellendiği görülmüştür.**

**Taklit:** *Bebek veya çocuk, annesinin veya kendisiyle yakından ilgilenen kişileri model alır ve onun korkularını taklit eder. Örneğin, annesi örümcekten korkuyorsa çocuk da korkar.*

**Yaşantılar:** *Çocuk korkuyu dinlediklerinden, gerçek veya sanal ortamlarda gördüklerinden de öğrenir. Pek çok çocuğun karanlıktan korkmasının nedeni, karanlıkta çocukları kaçıran canavarlar konusunda dinlediği öykülerdir.*



**Şekil 2.27.** *Bir bebekte korkunun koşullanması ve genellenmesi*

## **Kaygı:**

Görüldüğü gibi, **korkuların nesnesi vardır.** Neden korkulduğu bellidir. Kaygı ise bir huzursuzluk hissi, nedeni bilinmeyen bir korkudur. **Kaygılı kişi**, ne olduğunu bilmediği bir tehlike, felaket veya talihsizliğin beklentisi içindedir. Korkuda olduğu gibi, kaygıda da sempatik sistem faaliyettedir.

## **Öfke:**

Öfkeyi ortaya çıkaran koşulların **başında engellenme** gelir. Ayrıca başkaları tarafından **zarara uğratılma veya uğratıldığını zannetme, haksızlığa uğrama gibi durumlar** da öfkeye yol açar. Diğer duygular gibi, öfkeye neden olan nesne ve olaylar yaşla değişir. **Aç bebeğin elinden biberonun alınması onu öfkelendirir.**



# DUYGULARIN DAVRANIŞA ETKİSİ

## A. Saldırganlık

Duyguların yol açtığı davranışlardan biri **saldırganlıktır**. Saldırganlık bir duygu değildir. Ancak duyguların yol açtığı bir davranıştır. Saldırganlık diğer canlı türlerinde de gözlenen bir davranıştır.

## Saldırganlığın sebepleri nelerdir?

**Engellenme:** *Bireyin amaca yönelik davranışlarının önlenmesi veya yavaşlatılması sonucu oluşur.* **Engel fiziksel olabilir** (örneğin, lego kutusunu camlı dolaba koyarak çocuğun buna ulaşmasını engellemek) veya **sözel olabilir** (babasının çocuğa legoları ellememesini söylemesi).

**Öfke:** *Engellenme veya engellenme korkusu* kişide **öfke** duygusuna yol açar. **Öfke de saldırganlık davranışına neden olur.**

## **Güdüleyici durum:**

Saldırganlık bir güdü gibi işlevde bulunur. **Güdü, engellemeyi yaratan kişi veya nesneye zarar vermektir.** Saldırganlık güdüsü, bütün diğer güdülenme durumları gibi, **doyuma ulaşıncaya kadar devam eder.** Saldırganlık her zaman açık olarak gösterilmez, içten içe sürebilir. **Bu tür saldırganlığa düşmanlık denir**

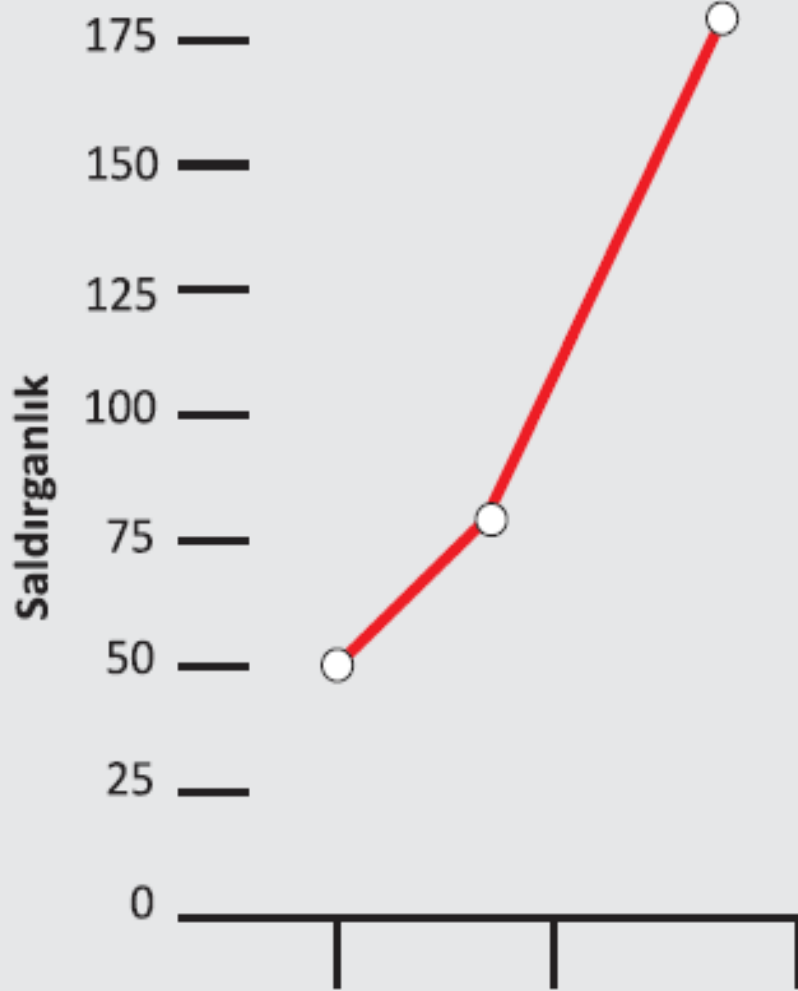
• **Taklit: Bunun için sıklıkla kullanılan rol modeli akranlardır veya çekirdek ailede anne veya babadır.**

## **Yüksek testosteron:**

Böyle bir **düzey de saldırganlığa yol açar. Ancak saldırganlığın daha çok öğrenilmiş bir tepki** olarak ortaya çıktığını bilmemiz gerekir.

**Saldırganlığın pekiştirilmesi: Örneğin,** ergenin saldırgan davranışları akranları ve aile üyeleri tarafından onaylanıyorsa bir **olumlu pekiştirme süreci işler.** Ergen sosyal onay almaya devam etmek için saldırgan davranışlarını sürdürür.





Şiddet İçeren Bilgisayar Oyunu  
Oynama Sıklığı



# Çatışma:

*Saldırganlığın bir diğer sebebi de çatışmadır. Çatışma birbiriyle uyuşmayan hedeflerin, bunlarla ilgili gereksinimlerin aynı anda var olmasına verilen addır.*

Üç tür çatışma vardır

**Yaklaşma-kaçınma çatışması:**

**Çözümü en zor olan çatışma türüdür. Amaç birey için aynı zamanda hem olumlu hem de olumsuzdur. Birey hem amaca yaklaşmak hem de ondan uzaklaşmak ister.**

**Örnek:** Birey girdiği işte kendini göstermek için (amacın olumlu yönü) bazı şeyler yapmak ister (başarı gereksinimi). Ancak girdiği iş çok zor ve karmaşıktır, herhangi bir girişimin başarısız olma olasılığı çok yüksektir (amacın olumsuz yönü). Bu nedenle bir türlü yeni atılımlar yapmayı göze alamaz (başaramama korkusu). Bu çatışma, hedefin olumlu özelliği artırılarak veya olumsuz özelliği azaltılarak çözülür.

### ***Yaklaşma-yaklaşma çatışması:***

Birey için her **ikisi de çekici olan iki amaç** vardır. Birey ikisine de ulaşmak ister; bu nedenle de **bir çatışma içine girer**. **Çözümü en kolay çatışma budur**. Genellikle çatışma her bir hedefe ilişkin gereksinim bir ölçüde doyuma ulaştırılarak çözülür.

**Örnek:** Hafta sonunda hem ailenizle pikniğe gitmek istiyorsunuz hem de arkadaşınızın evindeki toplantıya. Önce birine sonra diğerine gider, her birinde biraz kalırsınız. **Bu durumda amaçlar kısmi gerçekleştirilmiş, doyumlar da kısmi olmuştur.**

### ***Kaçınma-kaçınma çatışması:***

Ortada **her ikisi de olumsuz iki amaç** (A ve B) vardır. Birey için bunların ikisi de iticidir.

**Örnek:** Kişi ya ailesinin istediği için sevmediği bir bölümde okuyacak ya da yine ailesinin isteğiyle çalışmak istemediği bir işe girecektir. Bir çözüm yolu, bu iki hedeften birini nispeten daha çekici hâle getirmektir. Bir başka çözüm, iki hedeften de vazgeçerek ortamdan uzaklaşmaktır. **Örneğin** kişi ailesinden ayrılır ve kendi bağımsız yaşamını sürdürür.

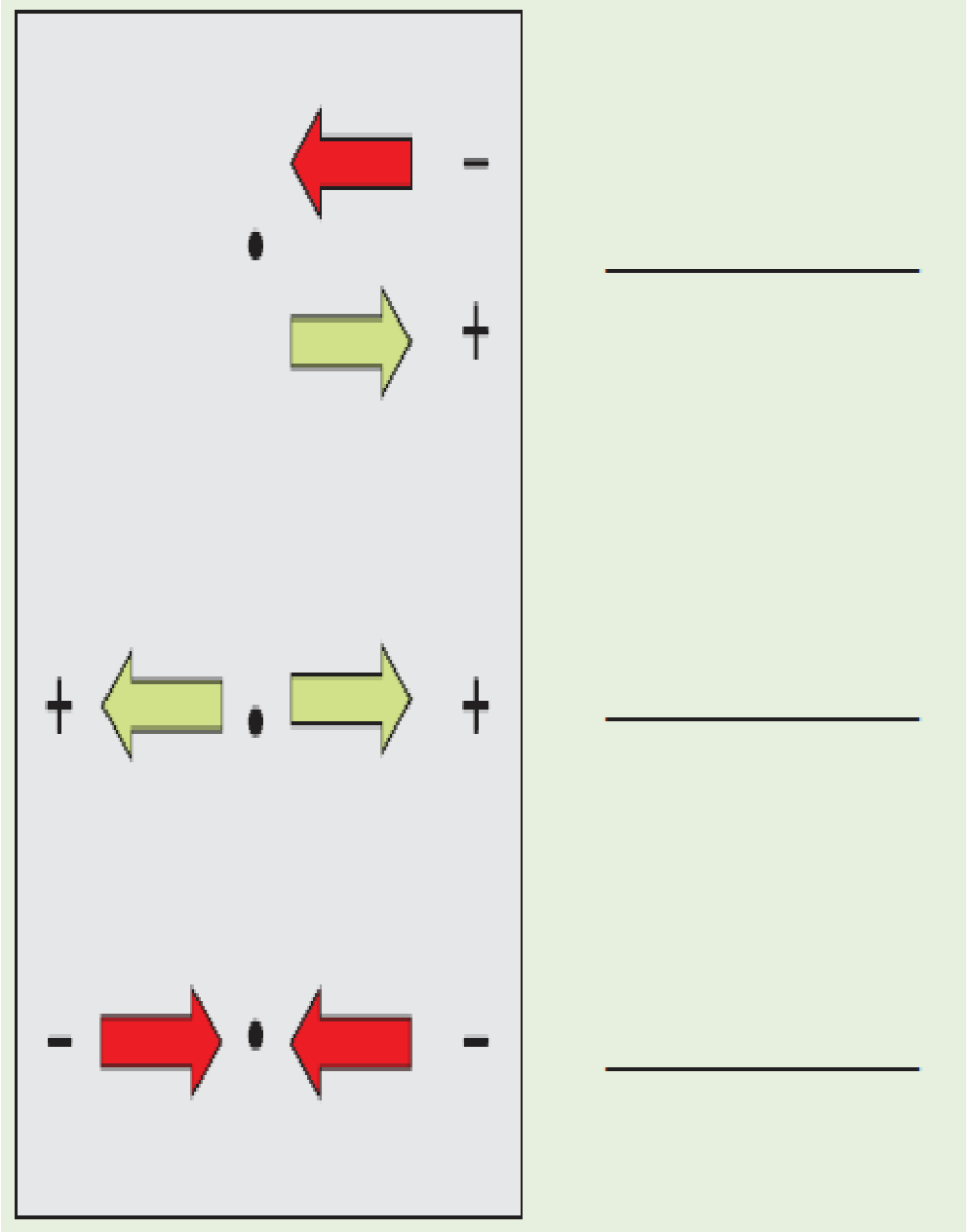
*Hiç kimse*

*yumrukları*

*sıkılıyken net*

*düşünemez.*

*George J. Nuthar*





Fotoğraf 2. 14: Bulutlar

## BİLİNÇ, BİLİNÇALTI, DİKKAT VE FARKLI BİLİNÇ DURUMLARI

### Bilinç ve Bilinçaltı

Bilinç ve bilinçaltı terimlerindeki anahtar kelime “**farkındalık**”tır. Her **ikisiyle ilgili bir başka süreç de "dikkat"tir.**

### **Bilinçlilik / Farkındalık:**

-**Bilinç ve farkındalık izlemeyi içerir** (Çevresinin, bedeninin, neyi bildiğinin farkındadır.)

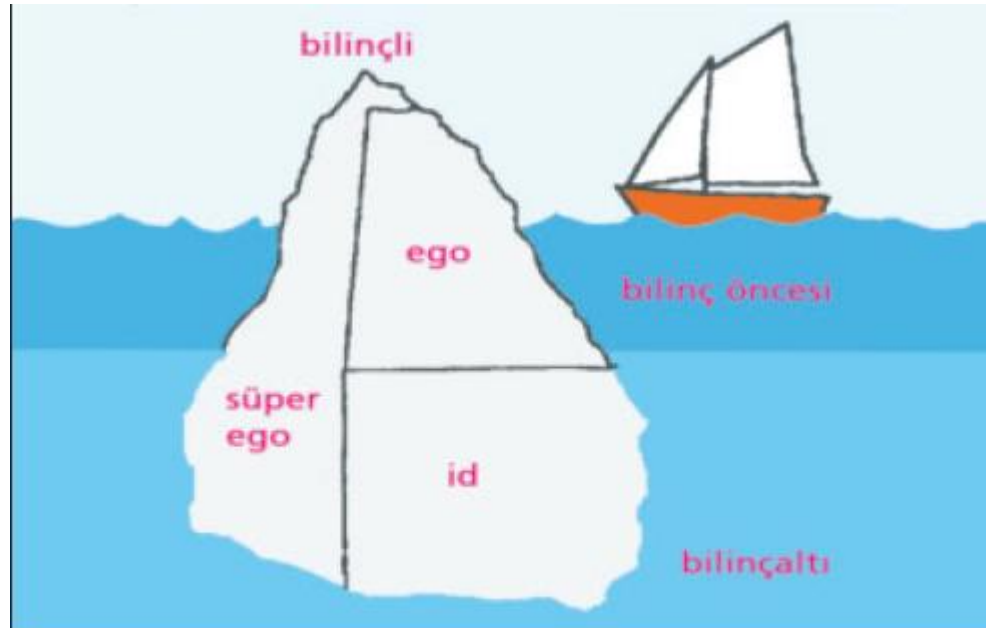
-**Bilinç ve farkındalık kontroldür.** Bilinçli ve farkında olan birey çevresini ve kendisini kontrol eder. Birey bilişsel süreçlerini oluşturur, yönlendirir. Davranışlarını planlar, başlatır ve bitirir.

## **Bilinç öncesi:**

Hafızada olan ancak **dikkat etmediğimiz, Farkında olmadığımız bilgilerdir**. Kişi bilinç öncesindeki bilgilerin farkında yani bilincinde değildir, **çünkü** onlara dikkat etmemektedir. Ancak, gerektiğinde bunları bilince getirebilmektedir.

## **Bilinçaltı:**

İnsanlarda bilgilerin büyük bölümü bilinçaltındadır. İşlemlerin büyük kısmı da bilinçaltında yürütülür. Algılama da (özellikle tanınan nesnelerin algılanması) bilinçaltında yapılmaktadır.



Resim 2. 13: Freud'a göre bilinç ve bilinçaltı

## Bilinçlilik Düzeyleri:

Aşağıda kullanılan renk tonlaması **bilinçlilik ve farkındalığın odaklanmış dikkatten rüya hâline doğru giderek azaldığını göstermektedir**. Bilimsel çalışmalar ameliyat için anestezi altında olan baygın bireylerin bazı uyarıcıları duyumsadığını, hatta algıladığını göstermiştir. Sağlıklı insanlar için geçerli olmayan koma hâli, çok düşük düzeyde bir farkındalığı içerir. **Ölüm ise farkındalık da dahil, tüm işlevlerin sona erdiği durumdur.**

**Odaklanmış Dikkat- Gevşek Uyanıklık- Yarı Uykululuk- Hafif Uyku- Derin Uyku- Rüya-Baygınlık-Koma- Ölüm**

Odaklanmış Dikkat	Gevşek Uyanıklık	Yarı Uykululuk	Hafif Uyku	Derin Uyku	Rüya	Baygınlık	Koma	Ölüm
-------------------	------------------	----------------	------------	------------	------	-----------	------	------

## **1) Dikkatlilik Hâli**

***Yeryüzündeki bütün dillerde bir insan için en güzel ve önemli kelime kendi ismidir.***

***Dale Carnegie***

**Dikkatin değişik türleri vardır.** Aşağıdaki türleri incelediğinizde, **dikkatin sadece bilinçli olarak gerçekleştirilmediğini, bilgi işlemlenin her aşamasında** dikkatin bir şekilde rol oynadığını fark edeceksiniz.



**Edilgen dikkat:** Bazı özelliklere sahip olan uyarıcılar dikkati çeker. Bunlar büyük, şiddetli, ani, farklı, hareket eden, tür ve birey için önemli olan uyarıcılardır.

**Etkin dikkat:** Dikkat denince genellikle akla gelen tür budur. Etkin dikkatte, kişi, kendisinden beklenenlere ilişkin olan, yapmak istedikleriyle ilgili uyarıcılara dikkat eder.

**Etkin dikkatin türleri şunlardır:**

**Seçici dikkat:** Uyarıcılar arasından bazılarının seçilmesini sağlar. Siyah kalemde mürekkep bittiği için öğretmen tahtaya yazmaya yeşil kalemle devam ediyor. Sizin elbette renge değil, yazılanlara dikkat etmeniz beklenmekte. Bu seçici dikkattir.

**Odaklanmış dikkat:** Dikkat, gereken uyarıcıyı seçmiş olabilir. Ancak, şimdi de sizden beklenen, dikkatinizi ona odaklamanızdır. Dikkatiniz odak alana yönelmeli, sınır alanın ise belli belirsiz farkında olmalısınız. Ders ortamında odakta tahtanın önündeki öğretmen var.

### **Sürdürülen dikkat:**

Gerekli **uyarıcıyı seçtiniz, dikkatinizi ona odakladınız**, şimdi de dikkatinizi o uyarıcıda **sürdürmeniz gerekiyor**. Öğretmenin söylediklerine ders boyunca dikkat etmelisiniz, dikkatiniz dağılmamalı.

### **Bölünmüş dikkat:**

Birden fazla uyarıcıya **dikkat edilmesi durumu, bölünmüş dikkattir**. Bir matematik problemi çözüyorsunuz, kız kardeşiniz de gördüğü (sizin de görmeyi çok istediğiniz) bir filmi annenize anlatıyor. Bir yandan problemi çözerken bir yandan da kız kardeşinizi dinleyebilirsiniz.



## 2. Uyanıklık:

Uyanıklık **iki değişik biçimde gerçekleşebilir**. Bunlardan **ilki** dikkatin **odaklandığı, kişinin tetikte olduğu** türden dikkatli uyanıklıktır. **İkinci** uyanıklık **evresi ise gevşek uyanıklık (rölaks) olarak adlandırılır**. Bu evrede kişi uyanıktır, ancak bir uyarıcı veya duruma odaklanmamıştır, tetikte oluş hâlinde değildir

## 3. Uyku ve Rüya

Sağlıklı bir genç yetişkin günde bir kez, **ortalama 7,5-8 saat uyur**. Buna göre, yaşamının üçte biri uykuda geçer. **Uyku tekdüze bir bilinçlik hâli değildir**. Uyku 1. uyku, 2. uyku, 3. uyku ve 4. uyku evrelerinden geçer ve hızlı göz hareketleri (**kısaca REM**) evresine girer Uykunun **ilk üçte biri daha çok derin uykuda**, **son üçte biri ise daha çok rüya evresinde geçer**



Resim 2. 15: Rüya, Salvador Dali, Dali

#### 4. Yapay Bilinç Hâlleri:

Dikkatli uyanıklıktan rüyaya kadar uzanan bilinç hâlleri, insanların ve bazı canlı türlerinin doğal bilinç hâlleridir. **Ancak** belirli teknikler kullanılarak bilincin çok farklı özellikteki bilinç hâlleri de oluşturulabilir. Bunlara “**değiştirilmiş bilinç hâlleri**” denir.

##### **Hipnoz:**

“**Hipnoz**” terimi **uyku anlamına gelmekle** beraber, **hipnoz bir uyku hâli değildir.**

Hipnoz durumu genellikle gevşeme ve tüm dikkati ufak bir görsel uyarıcıya (örneğin parmağa, kaleme, çubuğa) yönlendirme sonucu sağlanmaktadır. **Hipnoz altındaki kişi, hipnozu yapanın kontrolü altına girer.** Kendisinin plan yapma, davranış başlatma istemi ortadan kalkar. Herkes böyle bir konuma girebilir mi?

**Hayır.** Hipnoz durumuna sokulabilen kişiler, **telkine açık olanlardır.**

**Onlar,** hipnozu uygulayanın isteği üzerine, kendilerini kolayca **bir başka zaman veya yerde hayal edebilir.** **Gerçeklik algısı kaybolur, mantıksal düşünme ortadan kalkar.** Kişi, hipnozu yapanın isteği üzerine **geçmişine dönebilir.** Bilinçliyen hatırlayamadıklarını hatırlayabilir. Bu özellikleri nedeniyle, hipnoz, psikiyatride bir **inceleme tekniği olarak** kullanılmaktadır.

**Bu tekniği psikiyatrlar,** kişinin bilinçaltına ittiği arzu ve istekleri, normalde hatırlayamadığı anıları, korku ve kaygılara neden olan olayları ortaya çıkarmada kullanır.

## ***Meditasyon***

Meditasyon derin bir düşünme hâlidir ve **temelinde belli inanç sistemleri vardır.** Bu sistemler **bilimin konusu değildir.**

Bilimi ilgilendirebilecek olan, meditasyonun bilinç hâlini nasıl değiştirdiğidir.

**Genelde tüm meditasyon tekniklerinde kendilik kontrolü, bedensel duruş ve solunum kontrolünü içeren alıştırmalar yapılarak sağlanır.**



## Bilinç, Biliş ve Duyguları Etkileyen Maddeler:

Günlük yaşamımızda bizler çeşitli rahatsızlıklarımız için ilaçlar alırız. İlaç, canlının işlevlerini **değiştiren, yapılarını etkileyen kimyasal maddelere verilen addır**. Bazı ilaçlar **biliş, duygu durumu, duyguları, genel uyarılmışlık düzeyini ve bilinçlilik hâlini etkiler**. Bu gibi ilaçlar **psikiyatride ruhsal ve davranışsal hastalıkların tedavisinde** kullanılır. Etkileri nedeniyle bu gibi ilaçlara “psikoaktif” denir.

**Psikoaktif** ilaçlar ve bunların içerdiği maddeler, yarattıkları psikolojik hâller nedeniyle yasa dışı olarak da kullanılabilir. Buna “**maddenin kötüye kullanımı**” denir. Bu gibi maddeler uzun süre alındığında, kişide **onlara karşı (bir) tolerans gelişir**. Kişi maddeye alışır ve aynı etkiyi elde etmek için, aldığı miktarı artırır.

**Psikoaktif** maddeler yaptıkları etkilere göre gruplanır:

**Uyarıcılar:** Bu gruptaki maddeler **merkezî sinir sistemini uyarır**. Yasa dışı olarak kullanılan uyarıcılar **psikolojik ve fiziksel bağımlılık yapar**. Özellikle sigara kullanımının sağlık üzerindeki olumsuz sonuçları artık çok iyi bilinmektedir

### **Ağrı kesiciler:**

**Narkotikler** olarak da adlandırılan bu gruptaki maddeler **merkezî sinir sistemini baskılar**. Tıpta ağrıyı **azaltma veya kesmede, anestetik olarak kullanılır** Yasa dışı olarak kötüye kullanılan ağrı kesiciler olumlu duygular ve kendini iyi hissetme hâline (öfori), daha sonra **dalgınlık, yarı uykululuk hâli ve düşünme süreçlerinde yavaşlamaya neden olur**. Aşırı miktarlar koma ve ölüme yol açar. Bu maddelere hem **fiziksel hem de psikolojik** bağımlılık **gelişir**.

### **Uyku verici ve sakinleştiriciler:**

Bu gruptaki maddeler de merkezî sinir sistemini **baskılar**. Yasa dışı olarak **kötüye kullanılan maddeler başlangıçta konuşkanlık, aşırı neşe, ani duygu durum değişikliklerine yol açar**.

### **Algıyı çarpıtan maddeler:**

Bu maddeler **algıları çarpıtarak** duygu durum ve hislerde **değişikliğe yol açar**. Her şey olduğundan **daha farklı görünür**. Zaman **algısı bozulur**. Kişinin gerçikle **bağı kopar**. Bu maddelerin psikolojik bağımlılığa neden olduğu düşünülmektedir

## SOSYAL PSİKOLOJİNİN TANIMI VE SOSYOLOJİDEN FARKI

*Düşünme biçiminiz hareket biçiminizi, hareket biçiminiz toplumun size nasıl tepki göstereceğini belirler.*

*David Schwartz*

Sosyal psikoloji bireylerin sosyal ortamdaki **davranışlarını ve sosyal grubun bu davranışlara etkilerini inceleyen bilim dalıdır**. Psikolojinin bu alt dalının amacı, insanların sosyal çevrelerini **nasıl algıladıklarını, bu çevre konusundaki duygu ve düşüncelerinin nasıl oluştuğunu, sosyal etkileşimi ve insanların birbirini nasıl etkilediğini** araştırmak, açıklamaktır.



***Başkası düştü mü "Çürük tahtaya basmasaydı." deriz. Kendimiz düşünce bastığımız tahtanın çürük çıkmasından şikayet ederiz.***

***Cenap Şahabettin***

Sosyal yapı içinde davranışta bulunurken bu yapıyı oluşturan bireyleri anlamamız, onlar hakkında fikir oluşturmamız, sosyal etkileşimde bulunurken duygu ve düşüncelerimizi düzenleyen sosyal bilişler vardır:

***Şemalar:*** İnsanlar sosyal çevreyi şemaları yoluyla algılar. Şemalar gerçeklerin bellekte tutulan basitleştirilmiş

şekilleridir, kişinin sosyal uyarıcıların ne olduğuna ilişkin "mini" kuramlarıdır.

***Yükleme:*** Başkalarının ve kendimizin davranışlarını yorumlama ve açıklama, yani davranışların nedenlerini bulma sürecine "yükleme" denir.

## Tutum:

Bireyin herhangi bir nesne yada duruma **karşı, deneyim, güdü ve bilgilerine dayanarak geliştirdiği sürekli** bir tepkimedir. **Örneğin:** Zencilere, hakkında bilışsel ögeleri olumluysa olumlu bakar.

## Ön yargı:

Herhangi bir konuda **yeterli ve gerekli bilgi edinmeden** yada **inceleme yapmadan**, yetersiz kanıtlara dayanılarak **yapılan yargılardır.**

## SOSYAL VE KÜLTÜREL ETKİLER

***En zor şey, başkalarının olmanızı istediği kişi olmaktır.***

***Leo Buscaglia, (Yaşamak, Sevmek ve Öğrenmek)***

## Sosyal Çevrenin Davranışlara Etkisi



Sosyal psikolojideki **diğer öge, bireyin toplumla ilişkilerini** içerir. **Aile, arkadaş, toplum ve medya gibi sosyal çevreler** birey üzerinde etki yapar. Bu etkiler bireyin sosyalleşme sürecinden geçmesini sağlar.

**Sosyalleşme**, aile üyeleri ve toplumdaki diğer etkili kişilerin, toplumun değer ve normlarını, kültürünü geliştirmekte olan bireye aktarmasını içerir.

Sosyokültürel çevre ve bu çevrenin etkisiyle ortaya çıkan davranış biçimleri aşağıda verilmiştir:

**Yardım etme:** *Karşılıksız olarak yapılan yardıma “özgeci davranış” denir.*

**Çekicilik:** *Kişiler arası etkileşimde çekicilik önemli bir etkidir.*

**Uygu:** *Olgun bir insandan, kendi değerlendirmeleri uyarınca bağımsız hareket etmesi beklenir. Ancak bunun dışında iki durum daha vardır: uygu (itaat) ve karşı-uygu. Uygu yönlendirici normlara ve sosyal beklentilere uyan davranışları; karşı-uygu ise bunlara karşıt olan davranışları içerir. Uygu ve karşıt-uygu başkalarının davranış ve inançlarının etkisi altında şekillenir. Kitle içinde bireyler, kendi başlarına yapmadıkları, yapamadıkları, hatta yapmayı düşünemedikleri uygu davranışları sergileyebilirler.*

**Kimliksizleşme:** *Kitle içinde kişiler birey olarak değil, büyük bir grubun adsız üyeleri gibi yer alır. Kimliksizleşmede bireysel sorumluluk duygusu kitle içinde kaybolur.*

**Grup düşünme:** *Bu, sağlıklı olmayan karara varma biçimlerinden biridir. Grup düşünmede üyeler, kendi gruplarının yenilmez ve dokunulmaz olduğu konusunda, gerçek olmayan bir düşünceye sahiptirler.*

**Sapkınlık:** *Kabul edilen inanç ve uygulamalardan sapma durumudur. Böyle bir tavrın sonucunda birey, toplumun dışına itilir. Sapkın davranışlar kişinin reddilmesine, haksız muamele görmesine, ayrıma neden olur. Toplum sapkın kişiyi bu şekilde cezalandırırken bir yandan da, diğerlerine sapkın olmanın sonuçlarını göstermiş olur.*

**Saldırganlık:** *Sosyal psikolojinin ele aldığı konular arasında, saldırganlığa neden olan çevresel koşulların incelenmesi de vardır. Çalışmalarda model alma ve taklit etmenin saldırganlık üzerindeki rolü vurgulanmakta, engellenmenin saldırganlık üzerindeki etkileri araştırılmaktadır.*

***Kavga etmemek için insanların anlaşmaları, el ele verip çalışmalarını, birbirlerini dinlemeleri yeterli.***

***John Steinbeck (Can Siteynbek), Gazap Üzümleri***

## **Roller ve Beklentiler**

**Rol**, belirli **bir statü ya da işlevdeki kişiden beklenen davranıştır**. Sosyal yaşamda insanların çok sayıda statüsü vardır (örneğin aynı kişi hem öğretmen hem müdür hem bir anne ve hem de evlat olabilir). **Kişiden her statüde, o statüye uygun biçimde davranması, uygun rolü oynaması beklenir.**

**Örneğin** “anne” ilgili ve sevecendir. Anne konumundaki bireyin bu özelliklere uygun şekilde davranması, bu özelliklere uygun rol oynaması beklenir.

# ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun sözcüklerle tamamlayınız.

- 1. Sadece bedenin veya sadece zihnin var olduğunu** öne süren görüş \_\_\_\_\_, ikisinin de var olduğunu öne süren görüş ise \_\_\_\_\_ olarak bilinir.
- 2. Uyarıcının canlıyı etkilemesi ile onun bir davranış yapması** arasında geçen işlemler bütününe \_\_\_\_\_ denir.
- 3. Toplumun kültürünün, değer ve normlarının bir sonraki kuşağa** aktarılmasını içeren ve toplumda bunlar açısından bir süreklilik sağlayan sürece \_\_\_\_\_ denir.
- 4. \_\_\_\_\_ ve \_\_\_\_\_, insanda öncelikli duyumlardır.**

## Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

5. Beyin yarım kürelerinin ön tarafında bulunan

beyin alanına ne denir?

- A) Çeper lobu
- B) Şakak lobu
- C) Alın lobu
- D) Art kafa lobu
- E) Beyincik

6. “Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir.” sözüne dayanarak aşağıdaki yargılardan hangisine varılabilir?

- A) Bir alandaki gelişim tamamlanmadan diğer alanlardaki başlamaz.
- B) İleri yaşlarda da gelişimsel değişiklikler ortaya çıkar.
- C) Yaşlanma ve gelişim birbirleriyle ilişkisiz süreçlerdir.
- D) Biyolojik gelişim sona erdiğinde bilişsel gelişim de sona erer.
- E) Gelişim belirli bir yaşta tamamlansa da etkileri yaşlılığa kadar sürer



**7. Bir gencin aşağıdakilerin hangisini yapmasında kalıtımın rolü diğerlerine göre en fazladır?**

- A) Dilini burnuna değdirmesi**
- B) Zeybek oynaması**
- C) Bilgisayar klavyesini kullanması**
- D) Geometri problemini çözmesi**
- E) Bisiklete binmesi**

**8. İki yaşındaki bir çocuğun aşağıdakilerden hangisini yapması, nesne devamlılığı ilkesini kazanmış olduğunun bir göstergesi **olamaz?****

- A) Yuvarlanan topunu almak için kanepenin arkasına girmeye çalışması**
- B) Örtünün altına saklanan şekeri örtüyü**
- C) Makaldırarak almasına iskemlesinden düşen kaşığı, yere bakarak araması**
- D) Elma sözcüğünü duyunca mutfağa gidip sepetten bir elma alması**
- E) Elindeki biberonu ağzına götürerek emmesi**

**9. Ahmet ergenlik dönemini kriz yaşamadan** geçirmiş, ailesinin ve akrabalarının sahip olduğu değerleri benimseyerek onlarla uyuşan bir kimlik geliştirmiştir. Ahmet'in kimlik bunalımı aşağıdakilerden hangisiyle sonuçlanmıştır?

- A) Başarılı kimlik statüsü**
- B) Kararsız kimlik statüsü**
- C) Kimlik kargaşası**
- D) Erken bağlanmış kimlik statüsü**
- E) Moratoryum**

**10. Genelde, anne ve babalar ergenlik dönemindeki**

çocuklarının arkadaş seçimi konusunda titizlik gösterirler.

Aşağıdakilerin hangisi bu durumun bir nedeni olabilir?

- A) Toplumda ergenlik dönemindeki birey sayısının fazla olması**
- B) Çoğu bireyin, ergenlik dönemini sorun yaşamadan atlattığı**
- C) Akran gruplarının ergen üzerinde güçlü etkilerinin olması**
- D) Ergenliğin, her bireyin doğal gelişme sürecindeki dönemlerden biri olması**
- E) Ergenlik döneminde bireyin arkadaş sayısının yetişkinliktekinden az olması**

**11. Aşağıdaki ergenlerden hangisinin bu dönemde ortaya çıkan hızlı değişimlerin yol açtığı sorunlarla başa çıkmada diğerlerine göre daha başarılı olması beklenir?**

- A) Hızlı değişimin doğal gelişme sürecinin bir parçası olduğunu bilen ergen**
- B) Fiziksel gelişimi bilişsel gelişiminden daha hızlı olan ergen**
- C) Cinsel olgunluğa akranlarından daha erken erişen ergen**
- D) Gerçek durumdan çok, kendi zihnindeki ideal özelliklere uyan bir beden imgesi geliştirmiş ergen**
- E) Yaşadığı sorunlar ebeveyni tarafından görmezden gelinen ergen**

**12. Aşağıdakilerin hangisinde yetersiz uyarılmanın etkisi vardır?**

- A) İnsanlarda koku alma duyumunun bazı hayvanlarınkinden daha güçsüz olması**
- B) Kafeste, diğer köpeklerden ayrı, tek başına büyütülen köpeklerde normal dışı davranışların gözlenmesi**
- C) Görme engelli bireylerde, işitme ve dokunma gibi öteki duyuların görme engelli olmayan bireylere göre daha gelişmiş olması**
- D) Loş bir ortama girdikten bir süre sonra nesnelere ayrıntılarının seçilmeye başlanması**
- E) Yenidoğanın insan yüzüne benzeyen şekle, benzemeyenlere göre daha uzun süre bakması**

**13. Alışmanın ve duyarlılaşmanın meydana**

gelmesindeki temel etken aşağıdakilerin hangisidir?

- A) Uyarıcının miktarı**
- B) Uyarıcıyı oluşturan enerji türü**
- C) Uyarıcıyla ilk kez karşılaşılması**
- D) Uyarılan duyu organının hangisi olduğu**
- E) Uyarıcının tekrarlanması**

**14. Aşağıdakilerden hangisi algılama sürecinin öğelerinden değildir?**

- A) Bağlamın analizi**
- B) Beklentiler**
- C) Bilginin özümsemesi**
- D) Karşılaştırma**
- E) Karar verme**

**15. Aşağıdakilerden hangisi duyum ve algının ortak**

özelliklerinden biridir?

- A) Uyarıcının tam bir kopyası olma**
- B) Uyarıcıyı anlamlandırma**
- C) Bilgi işleme sürecinin parçası olma**
- D) Bellekten kısa sürede silinme**
- E) Beklentilere göre değişme**

**16. Farklı bireyler aynı uyarıcıyı birbirlerinden farklı algılayabilir.**

Belirli bir uyarıcı aynı birey tarafından da farklı koşullarda farklı algılanabilir.

Bunun nedeni aşağıdakilerin hangisindeki farklılık **olamaz?**

- A) Beklenti**
- B) Dürtü ve güdüler**
- C) Öğrenme yaşantıları**
- D) Uyarılan duyu organı**
- E) Sosyokültürel özellikler**

**17. Bir bireyin aşağıdaki gereksinimlerinden**

hangisini diğerlerine göre en önce gidermeye çalışması beklenir?

- A) Fizyolojik gereksinimler
- B) Güvende olma gereksinimi
- C) Bilişsel gereksinimler
- D) Kendini gerçekleştirme gereksinimi
- E) Birlikte olma gereksinimi

**18. Aşağıda, okullar arası bir koşu yarışmasına katılan koşuculardan beşinin koşarken kendi kendilerine söyledikleri verilmiştir. Bu sözler dikkate alındığında, koşuculardan hangisinin koşma davranışının en **yüksek düzeyde** güdülenmiş olduğu söylenebilir?**

- A) **Nasıl olsa kazanamam, kendimi ne diye yorayım**
- B) **Burkulan bileğim çok acıyor ama ne olursa olsun bitirme çizgisine varmalıyım**
- C) **Yarışmaya katılarak babamın arzusunu yerine getirdim, hızlı koşmasam da olur**
- D) **Biraz hızlanayım bari, ayıp olmasın**
- E) **Yarışmacıların hiç biri benim düzeyimde değil, bunları geçip birinci olsam da önemi yok**

**18. Aşağıda, okullar arası bir koşu yarışmasına** katılan koşuculardan beşinin koşarken kendi kendilerine söyledikleri verilmiştir. Bu sözler dikkate alındığında, koşuculardan hangisinin koşma davranışının **en yüksek düzeyde** güdülenmiş olduğu söylenebilir?

**A) Nasıl olsa kazanamam, kendimi ne diye yorayım**

**B) Burkulan bileğim çok acıyor ama ne olursa olsun bitirme çizgisine varmalıyım**

**C) Yarışmaya katılarak babamın arzusunu yerine getirdim, hızlı koşmasam da olur**

**D) Biraz hızlanayım bari, ayıp olmasın**

**E) Yarışmacıların hiç biri benim düzeyimde değil, bunları geçip birinci olsam da önemi yok**

**20. Bir duygunun psikoloji biliminde incelenebilmesi için,**

I. Her kültürde ortaya çıkma  
II. Her gelişim düzeyinde ortaya çıkma  
III. Gözlenebilir olma  
IV. Ölçülebilir olma

özelliklerinden hangilerini taşıması gerekir?

**A) I ve II B) I ve III C) II ve III**  
**D) II ve IV E) III ve IV**

**21. Beş yaşındaki Ekrem'in titrer bir durumda bulunduğu**

kedi yavrusunu kucağına alarak eve getirmesi ve annesinden "zavallılığa" ilaç vermesini istemesi, aşağıdakilerden hangisine örnektir?

- A) Yüz ifadesinden duygunun anlaşılmasına**
- B) Bazı duyguların her toplumda aynı biçimde ifade edilmesine**
- C) Duygunun bastırılmasına**
- D) Duygunun davranışa yansımaya**
- E) Farklı duygulanımlarda aynı fizyolojik değişikliklerin ortaya çıkmasına**

**22. Bilinçaltı ve bilinç aşağıdakilerin hangisi bakımından birbirine benzer?**

- A) Bireyin kontrolünde olma**
- B) Farkındalığı içermeye**
- C) Kısıtlı kapasitede olma**
- D) Yaş ilerledikçe güçlenme**
- E) Davranışı etkileme**



**23. Kişinin bilinçlilik durumu, farkındalık düzeyine**

bağlı olarak sırasıyla, odaklanmış dikkat, gevşek uyanıklık, yarı uyanıklık, hafif uyku, derin uyku, rüya görme gibi evrelere ayrılır. Bireyin bu evrelerin hangisinde olduğunun en duyarlı ve güvenilir göstergesi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Beynin elektriksel faaliyeti**
- B) Kalp atım hızı**
- C) Nefes alıp almama**
- D) Gözbebeklerinin büyüklüğü**
- E) Terlemenin oluşması**

**24. Dersi dikkatle izleyen öğrencide hangi tür dikkat gerçekleşmektedir?**

- A) Bölünmüş dikkat**
- B) Edilgen dikkat**
- C) Sürdürülen dikkat**
- D) Seçici dikkat**
- E) Kısa süreli dikkat**

**25. Aşağıdakilerden hangisi sosyal biliş türlerinden biridir?**

- A) Sosyalleşme**
- B) İtaat**
- C) Yükleme**
- D) Kimliksizleşme**
- E) Sapkınlık**

**26. Aşağıdakilerden hangisi sosyal çevrenin öğelerinden biri olan medyanın bireyin davranışını etkileme yollarından biri **olamaz**?**

- A) Bireyi bilgilendirme**
- B) Bireyin yaptıklarını denetleme**
- C) Bireye örnek alabileceği modeller sunma**
- D) Bireye kendininkiyle karşılaştırabileceği görüşler sunma**
- E) Bireyin bilişsel gereksinimlerinin karşılanmasına olanak sağlama**

**27. Aşağıdakilerden hangisi sosyal psikolojide cevap aranan sorulara bir örnek **değildir**?**

- A) Tutumların oluşmasında ailenin rolü var mıdır?**
- B) Aile büyüklüğü çocuğun okul başarısını etkiler mi?**
- C) Otoriter ve demokratik aile tiplerinin ergenin kimlik bunalımını çözmesindeki etkileri farklı mıdır?**
- D) Sosyalleşmede ailenin önemi nedir?**
- E) Kırsal bölgeden kente göç, ailede ne gibi yapısal değişikliklere yol açar?**