

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
AÇIK ÖĞRETİM DAİRE BAŞKANLIĞI**

PSİKOLOJİ 2

YAZAR

SEMİHA DOĞU



ANKARA 2023

MEB HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ YAYINLARI
AÇIK ÖĞRETİM OKULLARI

DİL UZMANI

Bülent Kenan ERKAN

GRAFİK TASARIM UZMANI

Halil Oktay ÜVER

Copyright © MEB
Her hakkı saklıdır. Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Tümü ya da bölümleri izin alınmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden îlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerâhamdan îlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif ERSOY

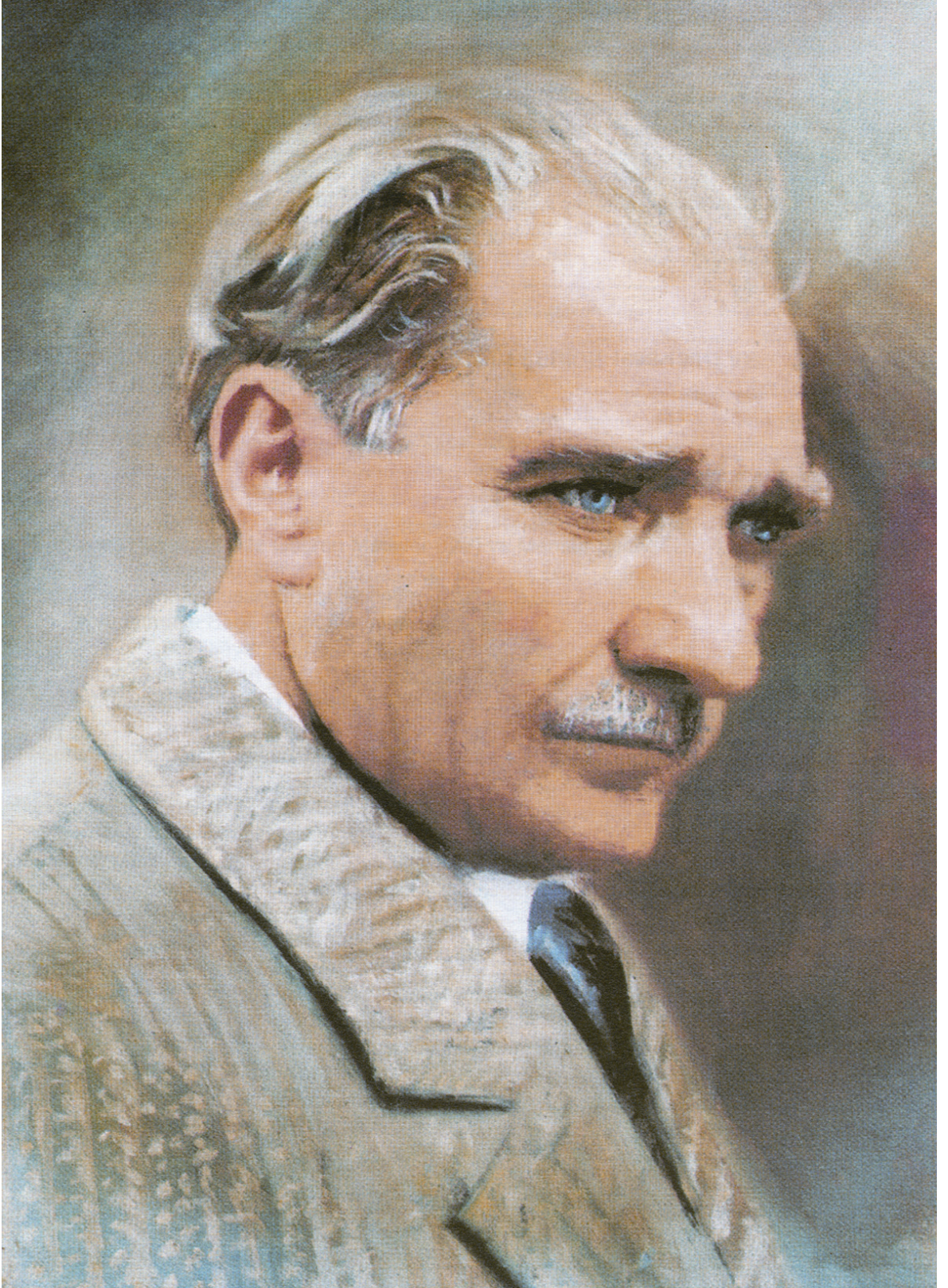
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrumetmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



Mustafa Kemal ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

1. Ünite : Öğrenme, Bellek, Düşünme	10
Giriş.....	12
1.1 Öğrenmenin Tanımı	13
1.2 Öğrenme Türleri.....	15
1.2.1 Koşullanma Yoluyla Öğrenme.....	16
1.2.2 Bilişsel Öğrenme.....	22
1.2.3 Model Alarak (Taklit Yoluyla) Öğrenme.....	23
1.2.4 Farkına Varmadan.....	24
1.2.5 Psiko-Motor (Devimsel) Öğrenme.....	24
1.2.6 Deneme-Yanılma Yoluyla Öğrenme.....	25
1.3 Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler	25
1.3.1 Öğrenen İle İlgili Faktörler.....	25
1.3.2 Öğrenme Yöntemi İle İlgili Faktörler.....	28
1.3.3 Öğrenme Malzemesi ile İlgili Faktörler	
1.3.4 Sosyo-Kültürel Etkenler.....	30
1.4 Öğrenme Stratejileri.....	30
1.4.1 Aktif Öğrenme.....	33
1.5 Hayat Boyu Öğrenme:	34
1.6 Bellek Ve Türleri	36
1.7 Belleğin Temel İşlevleri.....	38
1.7.1 Unutma Ve Nedenleri.....	40
1.7.2 Belleği (Hafıza) Güçlendirme Teknikleri.....	42
1.8 Düşünme	44
1.8.1 Düşünmenin Temel Birimleri (Sembol, İmge, Kavram, Kategori)....	44
1.9 Dilin Düşünmedeki Rolü.....	46

1.10 Doğru Karar Verme	47
1.10.1 Problem Çözme.....	47
1.10.2 İrdeleme (Akıl Yürütme Yoluyla Problem Çözme).....	49
1.11 Zekâ Ve Niteliği	51
1.11.1 Zekânın Belirleyicileri.....	52
1.11.2 Zekânın Ölçülmesi.....	53
1.11.3 Zekâ Testleri.....	55
1.12 Zeka Türleri.....	58
1.12.1 Sözel Zekâ.....	59
1.12.2 Görsel-Mekânsal Zekâ.....	59
1.12.3 Duygusal Zekâ (Eq).....	60
1.13 Zeka Ve Yaratıcılık.....	61
Neler Öğrendik?	64
2. Ünite Ölçme Ve Değerlendirme Soruları	68
Uygulama Cevapları.....	71

2. Ünite : Ruh Sağlığının Temelleri74

Giriş.....	76
2.1 Kişilik.....	76
2.1.1 Kişiliği Şekillendiren Etkenler.....	77
2.2 Kişilik Kuramları	81
2.2.1 Psikanalitik Kuram.....	81
2.2.2 Psiko Sosyal Kuram	82
2.2.3 Fenomenolojik Kuram.....	84
2.3 Bireysel Farklılıklar	86
2.4 Kişiliğin Ölçülmesi.....	87
2.5 Stres Ve Nedenleri	91

2.5.1 Engellenme Ve Çatışma.....	93
2.6 Stresin Günlük Yaşamdaki Etkileri	94
2.6.1 Stresin Bedensel Etkileri.....	95
2.6.2 Stresin Davranışsal Etkileri.....	95
2.6.3 Stresin Psikolojik Etkileri.....	95
2.6.4 Stres İle Başa Çıkma Teknikleri.....	96
2.6.5 Sınav Kaygısı.....	98
2.7 Savunma Mekanizmaları.....	100
2.8 Ruh Sağlığı.....	106
2.9 Ruh Sağlığının Ölçütleri.....	106
2.10 Normal Ve Anormal Kavramlarının Tanımı	108
2.11 Ruh Sağlığının Korunması	110
2.11.1 Ruh Sağlığını Korumada Dengelenme, Empati, Hobi Ve İletişimin Önemi.....	110
2.12 Normal Dışı Davranış Türleri	113
2.12.1 Duygu Durum Bozuklukları.....	113
2.12.2 Psikosomatik Bozukluklar.....	114
2.12.3 Kaygı (Anksiyete) Kaynaklı Bozukluklar.....	115
2.12.4 Kişilik Bozuklukları.....	117
2.13 Psikolojik Destek Türleri.....	118
Neler Öğrendik?.....	122
2. Ünite Ölçme Ve Değerlendirme Soruları	125
Uygulama Cevapları.....	129
Sözlük	130
Kaynakça.....	137
Görsel Kaynakça.....	140
Ölçme Değerlendirme Testleri Cevap Anahtarı	141



1.

ÜNİTE

ÖĞRENME, BELLEK,
DÜŞÜNME

● Hazırlık Soruları

- Eskiden öğrenilen bir konunun yeniden öğrenilmesi için harcanan süre uzunken, aynı konu yeniden öğrenildiğinde daha kısadır. Bunun nedeni sizce ne olabilir?
- “Geleceğin cahili, okuyamayan kişi olmayacaktır. Nasıl öğreneceğini bilmeyen kişi olacaktır” Alvin Toffler bu sözle neyin önemini vurgulamaktadır?
- Bir insanın aynı anda hem spor hem müzik hem matematik hem de duygusal olarak başarılı olması mümkün müdür?

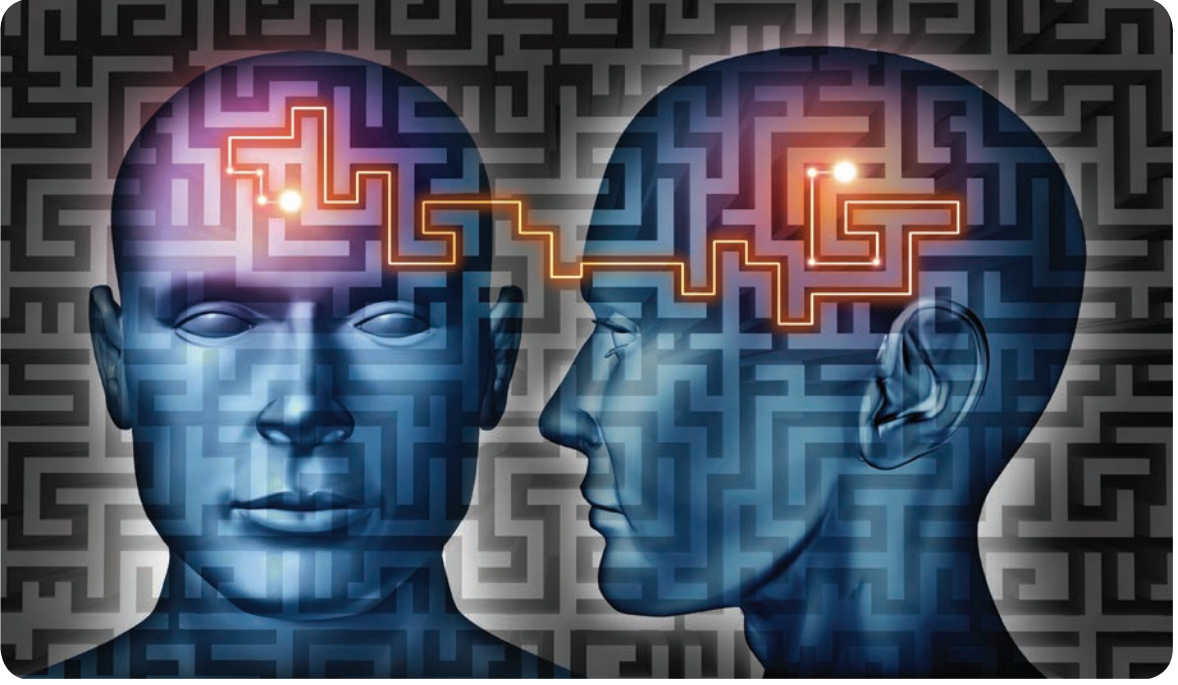
● Neler Öğreneceğiz?

Bu üniteyi tamamladığınızda;

1. Öğrenmenin tanımı, öğrenilmemiş davranışların neler olduğunu,
2. Öğrenmenin yollarını ve öğrenmeyi etkileyen etkenleri,
3. Öğrenme stratejilerini ve bunlardan nasıl yararlanabileceğimizi,
4. Aktif öğrenme ve hayat boyu öğrenmenin önemini,
5. Bellek ve türleri ile belleğin temel işlevlerini
6. Düşünme, dilin düşünmedeki rolü ile problem çözme aşamaları ve bu aşamalarda irdeleme ve karar vermenin önemini,
7. Zekâ, zekâ düzeyleri, zekâ türleri ile bireyin yaşamında zekâ ve yaratıcılığın etkisini öğreneceksiniz.

● Anahtar Kelimeler

- öğrenme • çağrışım • öğrenilmiş çaresizlik • bellek • unutma • hatırlama
- ket vurma • transfer • pekiştirme • klasik ve edimsel koşullanma • düşünme
- imgeleme • zekâ • yaratıcılık



Görsel 1.2 Öğrenme; duyu organları, sinir sistemi ve onun düzenleyici merkezi olan beyin sayesinde mümkün olmaktadır.

GİRİŞ

Öğrenme, nörofizyolojik bir olgudur. Beyin, öğrenme süreci içerisinde bilgiyi duyular yoluyla tarayıp, işleyip depolar ve gerekli olduğu zaman geri çağırır. Beynin biyolojik yapısı ve işlevi başka bilim dallarının araştırma alanına girdiğinden biz bu ünite de öğrenmenin sadece bir uyarana tepki arasında bağ kurmaktan ibaret olmayıp, çok daha karmaşık ve soyut öğrenme biçimlerini de kapsadığını ele alacağız. Hayal kurmaktan, problem çözme ve mantıklı karar vermeye kadar pek çok şeyi içine alan düşünme ve bu süreçlerde rol oynayan zekânın ve yeteneğin etkisini öğrenen öğrenci kendi zihinsel süreçlerini daha yakından tanıyacak ve bunu günlük hayatına yansıtacaktır.

DÜŞÜNELİM

Kişinin yaşamını sürdürebilmesi, hayatta kalabilmesi için öğrenme gereklidir diyebilir miyiz?

Hepimiz doğduğumuz andan ölünceye kadar birçok şey öğreniriz. Bildiklerimizin çoğunu bizden önce yaşamış olan insanlara borçluyuz. Bugünkü uygarlık seviyesine ulaşmada, eski kuşaklardan öğrendiklerimize kendi öğrendiklerimizi katabilme gücümüz yatmaktadır.

Öğrenilen her yeni bilgi insanı değiştirir, geliştirir, bir farklılık yaratır ancak öğrenme sadece bilgi edinme değildir. Dil öğrenme, matematik ya da coğrafya bilgisi edinme gibi bilgilenmeler **düşünsel öğrenme** kapsamı içinde olduğu kadar; gitar çalmak, tenis oynamak, yüzmek gibi **el ve bedensel beceriler de öğrenmedir**. Ayrıca bazı şeylerden hoş-

lanma, bazı şeylerden hoşlanmama gibi **duyuşsal öğrenmelerin** yanı sıra, ayakta kalan yaşlılara yer verme, kalabalıkta yüksek sesle konuşmama gibi toplumsal tutum ve değerlerin içinde yer aldığı çeşitli **sosyal öğrenme** durumları da vardır. Ailede başlayan bu öğrenme süreci, arkadaş çevresi, okul, iş yaşamı vb. ile devam eder. Bu sürece toplumsallaşma denir. Toplumsallaşma (sosyalleşme), öğrenmeyle gerçekleşen ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir.

Yetişkin insan davranışlarının çoğu öğrenme yoluyla kazanılmıştır. Öğrenme bireyin çevreye uyum sağlamasındaki en önemli araçtır. Hiç bir canlı temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çevresinden nasıl yararlanabileceğini öğrenmeden uzun süre yaşayamaz. Doğduğumuz andan itibaren yaşadığımız olaylarla dünya hakkında birtakım genel geçer bilgilere sahip olup, bu bilgileri gereken zamanlarda hayatta kalma amacıyla kullandığımız için öğrenmeyi “kişinin yaşamını sürdürebilmesi, hayatta kalabilmesi için gerekli önkoşul” olarak kabul edebiliriz. Çocukken sobaya dokunup canımızın yanması nedeniyle sıcak nesnelerden uzak durmamız ya da aracımızla bir kaza yaptığımızda trafikte daha dikkatli olmaya başlamamız gibi.

1.1 ÖĞRENMENİN TANIMI

Öğrenme: Okuyarak veya yaşayarak, bilinçli veya bilinçsizce, kendi kendinden veya başkalarından alınan bilgi ve duygunun davranış veya düşünce düzeyinde meydana getirdiği kalıcı değişikliklerdir. Tanımdan da anlaşılacağı gibi öğrenme anlık olmaktan çok giderek ilerleyen bir süreçtir ve şu özellikleri taşır:

a) **Öğrenme davranışta bir değişikliktir.** Davranışın değişmesi, eskiden yapılmayan bir hareketin yapılması, bir görüş ve düşüncenin benimsenmesi ya da bırakılması anlamına gelir. Bu değişiklik iyiye doğru olabileceği gibi kötüye doğru da olabilir. Örneğin, bir çocuğun çok yalan söyleyen arkadaşına bakarak yalan söylemeye başlaması olumsuz bir davranış değişikliği iken, araba kullanan birinin kırmızı ışıkta durması olumlu bir davranış değişikliğidir.

b) **Davranış değişikliğinin gözlenebilir olması gerekir** çünkü öğrenmenin kendisi içsel (zihinsel) bir



Görsel 1.3 Bir davranış değişikliğinin öğrenme olması için belli ölçüde sürekliliğinin olması gerekir

süreç olduğu için doğrudan gözlenmez. Gözlemlenen ancak bireyin performansıdır (Performans, öğrenilenin gözlenebilir hale dönüşmesidir).

c) Bu değişikliğin olabildiğince **devamlı ve kalıcı olması gerekir**.

d) Davranış değişikliğinin eğitim-öğretim, **tekrar ve yaşantılar (deneyimler) sonucu meydana gelmesi gerekir**. Yeni doğan bebeğin ağlaması öğrenilmiş bir davranış değilken, hemşireyi görünce ağlayan bebeğin davranışı öğrenilmiştir.

Neler öğrenme sayılmaz?

Her davranış değişikliği öğrenme sayılmaz. Bir davranış değişikliğinin öğrenme olarak nitelendirilebilmesi için zekâ ve iradenin ürünü olması gerekir.

1. Geçici davranışlar öğrenme sayılmaz. Doğuştan getirilmeyen ve yaşantı değil de başka etkenlerle oluşan bu nedenle de öğrenme ürünü olarak kabul edilemeyen davranışlardır. Hastalık, sakatlanma, yorgunluk, uykusuzluk, ilaç alkol ya da uyuşturucu gibi nedenlerle meydana gelen ve ortaya çıkmasına yol açan etken ortadan kalktığında kaybolan davranış değişiklikleri öğrenme kabul edilmez. Felç geçiren hastanın davranışlarının değişmesi, bir parkinson hastasının titremesi, yüksek ateşi olan birinin sayıklaması gibi durumlar öğrenme sayılmaz.

2. Büyüme, olgunlaşma sonucu ortaya çıkan değişimler de öğrenme sayılmaz. Örneğin, yürüme, süt dişlerinin çıkması, ergenlikte sesin kalınlaşması öğrenme değildir. Olgunlaşmanın kendisi öğrenme değildir fakat öğrenmenin ön koşuludur. Eğer organizma sinir, kas ve zihin gelişiminde belli bir olgunluk seviyesinde değilse öğrenme gerçekleşmez. Örneğin, çocuğun yazı yazmasını öğrenebilmesi için el ve parmak yapısının 6 yaş civarında kalemi düzgün tutabilecek olgunluğa erişmesi gibi.

3. Doğuştan gelen, niçin yapıldığı organizmanın kendisi tarafından da bilinmeyen, bir türün bütün bireylerinde görülen içgüdü davranışları öğrenme sayılmaz. Örneğin, kuşların belli mevsimlerde göç etmesi, arıların bal yapması gibi. İçgüdüsel davranışlarda



Görsel 1.4 Boyun uzaması, ağırlığın artması gibi niceliksel değişimler öğrenme değildir.



Görsel 1.5 Her canlı varlığın kendi türüne özgü doğuştan gelen öğrenilmemiş davranışları vardır.

çevresel özelliklere göre değişiklikler görülmez hatta karıncaların yuvalarını yapma biçimlerinden hangi türden oldukları anlaşılabilir.

Doğuştan getirdiğimiz, hayatta kalmaya ve türü devam ettirmeye yönelik davranış eğilimlerimizin bir kısmının içgüdülerle açıklanabileceğini ileri süren psikologlar olmuştur. Açlık, susuzluk, annelik gibi içgüsel davranışlar doğuştan görülürse de bunlar öğrenme sonucunda kısa zamanda yeni biçimlere girer. İnsan yaşantıları sonunda beğenmediği davranışlarını, temel ihtiyaçlarını daha iyi karşılayacak biçimde değiştirme gücüne sahiptir. Onun için son yıllarda insan davranışlarının yalnız içgüdülerle açıklanamayacağı ileri sürülmektedir. İnsan davranışlarının çok büyük bir kısmı öğrenilmiş davranışlardır.

4. Dıştan gelen bir uyarıcıya karşı meydana gelen istem dışı (otomatik), basit, oldukça hızlı ve tutarlı bir tepki olan **refleksler** de öğrenme değildir. (Göz bebeğinin ışığa karşı tepki vermesi gibi, tozlu bir ortamda hapşırma gibi)

5. Kişiyi belli bir hedefe iten ihtiyaçlar nedeniyle ortaya çıkan, organizmanın yaşamasına ve neslin devamına hizmet eden **iç dürtüler (birincil güdüler)** de öğrenme sayılmaz. (Acıkan bir insanın yiyeceğe yönelmesi gibi)

1.2 ÖĞRENME TÜRLERİ

DÜŞÜNELİM



Görsel 1.6

ABD’de Massachusetts İnstitute of Technology’de (Masaçuset Enstitüsü ve Teknoloji) okuyan bir lisansüstü öğrencisi bir yaz mevsimi süresince her gün üzerine siyah-beyaz çizgili bir tişört giyerek Harvard futbol sahasına gider. 15 dakika boyunca sahayı bir uçtan diğer uca yürüyerek yerlere kuşyemi atar. Bu arada cebinden bir hakem düdüğü çıkartıp öttürür. Yağmur, çamur demeden her gün aynı saatte aynı hareketleri törensel bir ciddiyetle yapar. Derken sonbahar gelir, futbol mevsimi başlar. Harvard futbol takımının ilk maçı oynanacaktır. Siyah-beyaz tişörtlü hakem başlama düdüğünü çalar ve o anda olanlar olur. Yüzlerce kuş sahaya hücum eder ve doğal olarak maç ertelenir. Bu arada öğrenci tezini vermiş ve mezun olmuştur.

Sizce kuşların bu davranışı içgüdüyle mi yoksa öğrenmeyle mi açıklanabilir?

Öğrenmenin nasıl bir süreç olduğunu açıklayabilirsek insan ve hayvan davranışlarını daha iyi anlamış oluruz. Ayrıca öğrenme prensiplerini ortaya çıkardığımız zaman neyi, nasıl en iyi şekilde öğretebileceğimizi ve öğrenebileceğimizi de biliriz.

Öğrenme farklı biçimlerde olmaktadır. Basit öğrenme biçimleri olduğu gibi karmaşık öğrenme mekanizmaları da vardır.

1.2.1 Koşullanma Yoluyla Öğrenme

a) Klasik Koşullanma: Organizmanın doğal uyarıcıya gösterdiği tepkiyi yapay uyarıcıya da göstermeyi öğrenmesidir. İki uyarım ya da olay arasında bağ kurulur ve çağrışım oluşur. Organizma uyarımlardan biri ile karşılaşınca diğerini hatırlar. Deneyisel olarak incelenen ilk koşullanma türüdür. Bu öğrenme şekli, ilk kez Rus bilim adamı fizyolog İ. Pavlov (1849-1936) tarafından ortaya atılmıştır. Pavlov, zile salya tepkisi vermeyen köpeğe bir süre sonra zil karşısında salya tepkisi vermeyi öğretmiştir.

Normal koşullarda bir köpeğin yanında zil çalınması durumunda köpek salya salgılamaz. Zil sesi nötr uyarıcıdır. Bir köpeğe yiyecek verildiğinde ise köpek otomatik olarak salya salgılar. Salya tepkisi doğuştan gelen refleks türü tepkidir, öğrenilmemiştir. Burada yiyecek koşulsuz uyarıcı yani doğal uyarıcıdır. Köpeğin salya salgılaması ise doğal tepkidir.

Pavlov zile salya tepkisi vermeyen köpeğe önce zil çalıp sonra yiyecek verme işlemini defalarca tekrarlamıştır. Bir süre sonra yalnızca zili çaldığında köpek yiyecek gelecek beklentisi içinde olduğundan zile karşı da salya tepkisi göstermiştir. Bu durumda zil sesi koşullu uyarıcı yani öğrenilmiş ya da diğer bir deyişle yapay bir uyarıcı olmuştur. Köpeğin zil sesine göstermiş olduğu salya salgılama davranışı da yapay yani öğrenilmiş koşullu bir tepkidir. İşte organizmanın başlangıçta tepkide bulunmadığı bir uyarıcıya zamanla tepkide bulunmayı öğrenmesine klasik koşullanma denir. Pavlov, bu deneyle doğuştan gelen refleks türü tepkilerin, şartlanma ile değiştirilebileceğini göstermiştir.

1. KOŞULLANMA ÖNCESİ

koşulsuz uyarıcı



yanıt



salya salgılanır

koşulsuz uyarıcı

koşulsuz tepki

2. KOŞULLANMA ÖNCESİ



zil sesi



salya tepkisi yok

nötr uyarıcı

koşullu tepki yok

3. KOŞULLANMA SIRASI



yanıt



salya salgılanır

koşulsuz tepki

zil + yiyecek

4. KOŞULLANMA SONRASI



zil sesi

koşullu uyarıcı



salya salgılanır

koşullu tepki

Görsel 1.7 Pavlov'un klasik koşullanma yoluyla öğrenme deneyi

Klasik Koşullanmanın Günlük Hayattaki Uygulamaları

■ Herhangi bir şeyden duyulan yoğun ve mantık dışı korkular olan fobiler, genellikle bireyin çocukluğunda yaşanan ürkütücü durumlardan, korku koşullanmasından oluşur. Örneğin, çocukluğunda boğulma tehlikesi geçiren ve bunu unutan birinin yıllar sonra denize yaklaşamamasında veya bir köpek tarafından ısırılan çocuğun başka köpekler gördüğünde korkup kaçması gibi duygusal tepkiler koşullanma ile oluşur.

■ Bazı davranışların ve bilgilerin uzun süre yinelenmesi koşullanmalara yol açar. Örneğin, yemek kokusunun açlık hissini uyandırması, bayrak görünce saygı duruşunda bulunma, zil sesi duyunca teneffüse çıkma, bebek arabasına konan çocuğun ağlamasını kesmesi gibi

■ İnsanların bazı şeylerle ilgili tutum ve düşünceleri de çeşitli koşullanmalar sonucunda oluşur. Örneğin, sınıf ortamında olumlu davranışlara koşullanan öğrenci, başarılı olmak ve ödül elde etmek için daha çok çalışır.

■ Reklamlarda ürünler, markalar ya bir reklam müziği, ya hedef kitlenin ilgisini çeken bir kişi, ya bir sembol ya da bir maskot ile ilişkilendirilmekte, izleyici bu uyarılardan herhangi biriyle karşılaştığında söz konusu ürün ya da markalar arasında bağ kurmaktadır.

Pavlov'un geliştirdiği klasik koşullanma bazı öğrenmeleri açıklamakla birlikte başka öğrenmeleri açıklamada yetersiz kalmaktadır. Örneğin, klasik koşullanmada köpeğin yiyeceğe karşı gösterdiği tepkisel davranışın (doğal tepki yani salya davranışı) zil, ışık gibi koşullu uyarıcıya da verilmesi sağlanır ancak köpeğe patisini uzatmasını, takla atmasını veya kuyruk sallamasını öğreteceksek klasik koşullanma işimizi görmeyecektir çünkü bu tür davranışlar köpeğin doğal tepkileri değildir. İşte organizmaya yeni bir davranışın öğretilmesinde devreye başka bir öğrenme yolu girer. O da edimsel koşullanma yoluyla öğrenmedir.

b) Edimsel (Operant) Koşullanma: Ödüle götüren ya da cezadan kurtaran bir davranışın yapılmasını öğrenmektir. Edimsel koşullanma ile ilgili ilk deneyleri yapan Amerikalı psikolog B. F. Skinner (Skinner, 1904-1990) sadece tepkisel davranışların değil edimsel davranışların da şartlanabileceğine dikkati çekmiştir. Gözlenebilir çevresel uyarıcılardan bağımsız, içten gelerek kendiliğinden yapılan hareketlere '**edim**' adını veren Skinner,



Görsel 1.8



Görsel 1.9 Skinner kutusu. Hayvanın yiyeceğe ulaşabilmesi için pedala basması gerekir.

bu edimlerin onları izleyen sonuçlardan etkilendiğini ileri sürmektedir. Örneğin, çocuğun ayağa kalkması, konuşması gibi davranışlar edimsel davranıştır. Çocuk konuşmaya başladığında çevrenin ilgisi çocuğu mutlu eder ve çocuk aynı davranışı tekrarlar.

Çalışmalarını güvercin, köpek, fare, maymun ve çocuklarla yapan Skinner, edimsel koşullanmayı gerçekleştirmek için yaptığı deneyde, edimsel kutu adını verdiği özel bir kutu hazırlamıştır. Kutunun içine konan aç fare, rastgele hareketlerde bulunmuştur. Duvarlara tırmanmış, sağa sola dönmüş ve değişik hareketler yapmıştır. Fare bu geliş güzel hareketler arasında tesadüfen kendisini yiyeceğe götüren pedala basmış ve önündeki kutuya yiyecek düşmüştür. Daha sonraki denemelerde farenin yiyeceğe ulaştırılan pedala basma davranışı giderek kısalmış, en sonunda doğrudan pedala basmıştır. Pedala basma ve yiyecek arasında bağ kurulması ile edimsel koşullanma gerçekleşmiştir.

Bu deneyde görüldüğü gibi farenin (pedala basma) davranışı ödüllendirilmekte, bu ödüllendirilmenin yedi sekiz kez tekrarlanması sonucu hayvan yapılması gereken davranışı öğrenmektedir.

Edimsel koşullanmada öğrenilenlerin kalıcılığının sağlanmasında tekrar ve pekiştirme önemli bir yer tutar, Farenin pedala basma sayısındaki artış, pedala basma davranışının yiyeceklerle pekiştirilmesi ile açıklanır. Belli bir süre sonra yiyecek kesilir ve fare pedala basınca kaba yiyecek düşmezse pedala basma davranışında sönme yani azalma görülür.

Pekiştirme; Bir davranışın tekrarlanma olasılığını, davranışın hemen ardından bir pekiştiricinin sunumu sayesinde artırma, güçlendirme sürecidir. Burada tekrarı ve güçlendirmeyi sağlayan pekiştireçtir. İstenen davranışın ortaya çıkma olasılığını artıran her uyarıcıya **pekiştireç** adı verilir. Yani bir davranışın sonunda ortama sokulan ya da ortamdaki kaldırılan uyarıcı bu davranışın ileride tekrarlanma olasılığını artırıyor ise ortama sokulan ya da ortamdaki kaldırılan uyarıcı pekiştireçtir. Pekiştireç, deneysel psikoloji ve eğitimde çok sık kullanılan bir kavramdır.

Pekiştirme Türleri



Görsel 1.10

1. Olumlu Pekiştirme ve Pekiştirme

Davranışın hemen ardından verilerek davranışın ortaya çıkma ve tekrarlanma olasılığını artıran uyarıcılar olumlu pekiştiricidir. Örneğin, hayati önemi olan hava, su gibi uyarılar birincil pekiştirici; takdir edilmek, statü kazanmak, plaket almak, aferrin, gibi onay sözcükleri ile gülümseme, kucaklama gibi bedensel tepkiler de ikincil pekiştiricidir.

Olumlu pekiştiricileri ortama koyarak davranışın yapılma olasılığını artırma işlemine **olumlu pekiştirme** denir. Oyuncak bebekle oynamayı seven Filiz'e boyama etkinliğini bitirdiğinde oynaması için oyuncak bebeği (olumlu pekiştirici) veriliyorsa Filiz'in boyama etkinliğine katılma ve tamamlama davranışları artabilir (olumlu pekiştirme)

2. Olumsuz Pekiştirme ve Pekiştirme

Ortadan kaldırıldığında veya verilmediği zaman davranışın ortaya çıkma olasılığını artıran uyarıcılardır. Örneğin, çok sıcak veya çok soğuk ortamdan kurtulma, bedende acı veren bir durumdan kurtulma gibi durumlar olumsuz pekiştiricidir.

Olumsuz pekiştiricileri ortamdan çıkartarak davranışın yapılma olasılığını artırma işlemine ise **olumsuz pekiştirme** denir. Otobüslerdeki hız kayıt ve kontrolü sağlayan cihaz 90 km hızı geçince ses çıkarmaya başlaması (olumsuz pekiştirici) sürücüyü

rahatsız etmekte, sürücüler bu sesten kurtulmak için hız kontrolünü ve kemer bağlamayı öğrenmektedirler (olumsuz pekiştirme).

Olumlu pekiştirme "ödül" denilebilir ancak olumsuz pekiştirme ceza ile karıştırılmamalıdır. Olumsuz pekiştirmede olumsuz pekiştiriciler ortamdan çıkartılırken, cezada ortama konur. Olumsuz pekiştirme davranışı güçlendirir ve davranış değişikliğine yol açarken, ceza davranışı zayıflatır ya da durdurur ama davranış değişikliğine neden olmaz. Ceza istenmeyen davranışın sonucunda verilirken, olumsuz pekiştirici ise davranışın kazandırılması sürecinde verilir. Örneğin, bir öğrencinin sınıfta kalmamak ya da zayıf almamak için çalışması olumsuz pekiştirici iken, ders çalışmama davranışı sonucunda sınıfta kalması cezadır.

Edimsel Koşullanmanın Günlük Hayattaki Uygulamaları



Görsel 1.12 Eğiticiler tarafından davranışları biçimlendirilen köpek

Pekiştireçler yoluyla birey istendik ve istenmedik davranışlar öğrenebilir. Skinner, pekiştireçlerin dikkatli ve planlı kullanılmasıyla ve doğru davranışların pekiştirilmesiyle davranışlara belli bir yön verilebileceğini yani **biçimlendirilebileceğini** ileri sürer. Zira davranışı pekiştireç ya da ödül izlediğinde o davranış alışkanlık olarak koşullanmaktadır. Örneğin, çocuk her ağladığında isteği yerine getirilirse (davranış pekiştirilirse) ağlamayı istediklerini elde etmede bir araç olarak öğrenir ve bu davranışı alışkanlık hâline getirebilir.

Davranışı biçimlendirme ve yönlendirme sürecinde anne-babalar ve öğretmenler problemlili davranışlar yerine olumlu davranışlara odaklanmalıdır. İstenmeyen davranışı ortadan kaldırmak için alternatif davranışlar pekiştirilmelidir ancak pekiştireç olarak kullanacakları uyarıcıların seçimine, pekiştirme miktarı ve süresine, önem vermelidirler. Pekiştirme gücü yaşa, cinsiyete, alt kültüre (mahalli değerlere), yere, zamana, pekiştirmeyi yapana, pekiştirmenin yapılış gerekçesine göre az çok değişme gösterebilir. Her pekiştireç her bireyde aynı etkiyi yaratmayabilir. Küçük çocuklarda maddesel pekiştireçler daha etkili olurken, daha büyük çocuklara takdir ve onay bildiren sözel pekiştireçler etkilidir. Yeni bir davranış kazandırma sürecinde davranış sürekli pekiştirme tarifesiyle pekiştirilmeli, davranış kazandırıldıktan sonra değişik pekiştirme tarifelerine geçilmelidir. Davranışın sürekli pekiştirilmesi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Birey sürekli pekiştireç beklentisi içinde olmamalıdır.

Sirklerde hayvanların yaptıkları hareketler de hayvan eğiticilerinin biçimlendirme yöntemini kullanmaları sayesinde gerçekleşmektedir. Eğitici tarafından bir kedi ya da köpeğin bir davranış göstermesi için hayvan istenilen davranışa yaklaşık davranışları yaptıkça ödüllendirilecek olursa sonunda hayvan o davranışı kolaylıkla yapabilecek hâle gelir.

Edimsel koşullanmanın günlük hayattaki uygulamalarından biri üretim sürecinde karşımıza çıkar. Belli bir miktar mal ürettiğinde ücret verilen işçiler, olumlu pekiştireç olarak kullanılan ücreti alabilmek için hızlı çalışmaya koşullanırlar. Böylece yüksek ve devamlı bir çalışma sağlanır.

Uğurlu gün, uğurlu sayı gibi birçok batıl inanç edimsel koşullanma sonucu ortaya çıkar. Birey davranışı yaptığı sırada davranışla ilgisi olmadığı hâlde kötü bir durum yaşamışsa cezalandırılmışsa o davranışı yapmama eğilimi gösterir. Merdiven altından geçme, kara kediden kaçma gibi.

İnsan davranışının biçimlendirilmesinde bireyin içinde büyüüp yaşadığı toplumun gelenek ve görenekleri, kültürü önemli bir rol oynar. Kültür bu türden davranışları istenen, uygun, beğenilen davranışlar olarak pekiştirirken bazı tür davranışları ise yerer, aşağılar ve böylece zamanla söndürür. Böylece kültür son derece güçlü ve yaygın bir sosyal pekiştirme düzeni getirir.

Koşullanmayla ilgili Temel Kavramlar

Genelleme: Bir organizmanın, koşullandığı durumlara benzer durumlara da aynı davranışı göstermesidir. Evde sakallı olan kişiye ‘dede’ demeyi öğrenen çocuğun sokakta da her sakallı kişiye ‘dede’ demesi ya da okul ortamında başarısı ödüllendiren çocuğun ilerdeki hayatında başarılı olmaya devam etmesi gibi.

Ayırt Etme: Organizma, benzer uyarıcılara benzer tepkiler gösterebildiği gibi uyarıcılar arasındaki farkı da ayırt edebilir. Genellemenin karşıtıdır. Her gördüğü sakallı kişiye dede diyen çocuğun bir süre sonra sadece evdeki kişiye dede demesi ya da evde nazlanarak istediğini elde etmeye alışan çocuğun zamanla bu davranışının yabancı insanlar için geçerli olmadığını anlaması gibi.

Sönme: Koşullu uyarıcı (zil) defalarca verildiğinde koşulsuz uyarıcı (et) ortama gelmezse yani doğal uyarıcı verilmezse organizma koşullu uyarıcıya karşı gösterdiği salya tepkisini zamanla göstermez olur. Pedala bastığında önündeki kutuya yiyecek düşen hayvanın bu davranışı yiyeceklerle ödüllendirilmediğinde pedala basma davranışının giderek azalması gibi

Kendiliğinden Geri Gelme: Sönme davranışı gerçekleştikten sonra organizmanın belli bir aradan sonra tekrar yapay (koşullu) uyarıcıya karşı tepki göstermeye başlamasıdır. Zil sesi ile birlikte yeniden et verilen köpeğin salya tepkisi tekrar ortaya çıkar.

Klasik ve Edimsel Koşullanmanın Karşılaştırılması

- 1) **Uyarıcı:** Klasik koşullanmada belirgin bir doğal uyarıcı ile eşleştirilen nötr uyarıcı vardır. Yani uyarıcı basittir. Edimsel koşullanmada ise belirgin bir uyarıcı yoktur. Uyarıcı grubu vardır.
- 2) **Davranış:** Klasik koşullanma refleks davranışlarla, edimsel koşullanma ise bilinçli ve istekli davranışlarla ilgilidir.
- 3) **Ödül:** Klasik koşullanmada davranıştan bağımsız olarak verilir. Organizma istenen davranışı yapsa da yapmasa da ödülünü alır. Edimsel koşullanmada ise organizma yalnızca istenen davranış yapıldığında ödüllendirilir.

- 4) **Katılım:** Klasik koşullanmada organizma pasiftir. Edimselde ise aktiftir. Yani duruma bakarak ödüle götüren ya da cezadan kurtaran yolları öğrenir.
- 5) **Öğrenme:** Klasik koşullanmada duygusal, psikolojik ve fizyolojik davranışlar öğrenilirken, edimsel koşullanmada bilgi ve beceriler öğrenilir.
- 6) **Koşullanma:** Klasik koşullanmada önce uyarandır ve organizma ona tepki gösterir (U-T), edimsel koşullanmada ise önce davranış yapılır sonra tepkinin doğurduğu uyarıcı gelir (T-U)

1.2.2 Bilişsel Öğrenme

Öğrenmelerin tümü, davranışçı psikologların ileri sürdüğü gibi U-T (uyarıcı-tepki) davranışları biçiminde yani mekanik değildir. Çoğu öğrenmelerde zihinsel etmenlerin rolü büyüktür. Örneğin, sağlıklı beslenme ile ilgili bilimsel bir makale okumuşsak bu yazıdan öğrendiğimiz bilgilerin klasik ya da edimsel koşullanmayla ilişkisi yoktur.

Biliş, insanın dünyayı tanıma, anlama ve öğrenmeye yönelik gösterdiği tüm zihinsel etkinliklerdir. Bu öğrenme türünde dıştan alınan uyarıcılar algılanır, önceki bilgilerle karşılaştırılır ve yeni bilgiler oluşturulur. Oluşturulan yeni bilgiler belleğe depolanır. Bu sırada eski bilgiler de yeni anlamlar ve bağlar kazanır. Bilişsel kuram; öğrenmeyi, öncelikle zekâ ile ilgili bir kavrama süreci olarak görür. En karmaşık ve en üst düzeydeki öğrenmedir Örneğin, fizik, kimya, matematik derslerinde öğrenilen bilgiler bu şekilde öğrenilir.

Yer öğrenmesi ve sezgisel öğrenme bilişsel öğrenmeye dayalıdır.

1) **Yer öğrenme:** Organizmanın çevredeki nesnelerin mekân içindeki yerleriyle ilgili bilişsel harita (önünde, kuzeyinde, solunda gibi) oluşturmaya **yer öğrenme** denir. Yer öğrenmede mekânla ilgili ipuçlarından yararlanılır. Bu ipuçları nesnelerin birbirlerine göre konumunu kavramada etkili olmaktadır. Örneğin, şehrin hiç bilmediğimiz bir semtinde oturan arkadaşınızın evine ilk kez gideceğinizde arkadaşınızın telefonla tarifi üzerine evi kolayca bulmamız zihnimizde oluşan bilişsel harita sayesinde olur.



Görsel 1.13 Bilişsel öğrenme sürecinde algılama, depolama, yorumlama gibi süreçler önemlidir.



Görsel 1.14 Zihnimizdeki navigasyon bilişsel haritadır.

2) Sezgisel Öğrenme (Kavrayış Yoluyla Öğrenme):

Çözülmesi gereken problemin kavramları, elemanları arasındaki ilişkinin farkına birdenbire varılarak öğrenmenin gerçekleşmesidir. Aniden kavrama durumunun söz konusu olduğu bu öğrenmede organizmanın akıl yürütme gücü ve öngörüsü önemli rol oynar. Örneğin, bir öğrencinin geometri problemini, polisin cinayeti aniden çözmesi, Arşimet'in suyun kaldırma kuvvetini bulması gibi. Bu öğrenmede birey daha önce çalışmış, zihnini yormuş, çeşitli yollar denemiş ancak bir türlü başarılı olamamıştır. Bunun üzerine belli bir zaman çalışmalarını askıya almışken, birden çözüm yolunu bulmuştur.

Bu öğrenme ile ilgili ilk sistematik çalışmaları Gestalt psikologlarından W. Köhler (1887-1967) yapmıştır. Köhler'in yaptığı deneyde aç şempanze bir kafese kapatılır, hayvanın ulaşamayacağı bir yere de muz asılır. Muza ulaşmak için zıplayan şempanze başarılı olamaz. Bir süre sonra dikkatini kafesin bir köşesinde duran tahta sandık ve çubuklar çeker. Hemen sandığı sürükleyerek üzerine çıkar, çubuklarla muza ulaşmayı başarır. Burada problemin çözümü, sandıklarla muz arasındaki sezgisel bağının kurulmasıyla olmaktadır.

1.2.3 Model Alarak (Taklit Yoluyla) Öğrenme

Başka insanların davranışlarını gözleyerek ya da onları taklit ederek öğrenme yoludur. Bu öğrenme türünün bireyin sosyalleşmesi üzerinde çok büyük etkisi vardır çünkü birey, içinde bulunduğu toplumun kültürel özelliklerini ve yaşam biçimini büyük ölçüde model alarak öğrenir. Bu yolla toplumsal bir varlık hâline gelir ve çevresine uyum sağlar.

Tutumlar, kalıp yargılar, ön yargılar çoğu kez taklit yoluyla edinilir. Örneğin, eğer evde kitap okuyan bir anne- baba varsa çocuğun kitap okuma alışkanlığı konusunda olumlu bir tutuma sahip olduğu görülür. "Kız anadan öğrenir bohça dizmeyi, oğlan babadan öğrenir koyun yüzmeyi" deyişinde ifade edildiği gibi cinsiyet rolleri de model alınarak oluşturulur.



Görsel 1.15 Kavrama yoluyla öğrenme, bireyin yaşantılarını algısal düzeyde yeniden örgütlemesi ile gerçekleşir.



Görsel 1.16 Köhler deneyi.



Görsel 1.17 Erkek çocuklar babalarını, kız çocuklar annelerini model alırlar.



Görsel 1.18 “Gençler çok çalışın. Ne yapıyorsanız en iyisini yapmaya çalışın. Bu, milletinize, ailenize vatan namus borcudur.” Aziz Sancar

kasıt etmeden gerçekleşen öğrenmeler ancak bize bir soru sorulduğunda bu bilgileri zihnimizden geçirip bilinçli hâle getiririz. Örtük öğrenmenin önemini ortaya koyan E.C. Tolman (1886-1959) organizmaya pekiştireç vermeden ve dikkati başka şeye odaklı iken bile bir şeyler öğretilebileceğini keşfetmiştir. Tolman’ın araştırmaları koşullanmalardan farklı başka öğrenme biçimlerinin de olabileceği ve bunların gizil olarak edinilip gerektiğinde kullanılabileceğini göstermesi bakımından önemlidir. Tolman labirent düzenekleri kullanarak farelerle çalışmış ve farelerin pekiştirilmesine gerek olmaksızın bazı davranışları kazanmış olduğunu fark etmiştir. Tokken labirentte gelişigüzel dolaşmasına izin verilen farelerin, labirentte daha önce dolaşmamış farelere göre (daha sonra her iki grup fare aç bırakılarak labirente konulduğunda) daha kısa sürede yiyeceğe ulaştıkları görülmüştür.

1.2.5 Psiko-Motor (Devimsel) Öğrenme



Görsel 1.19 Topu potaya geçirmede hem zihinsel durum hem de el, kol hareketleri gibi bedensel hareketler önem taşır.

Bu öğrenmede model alınan kişilerin davranışlarının nasıl olduğu çok önemlidir çünkü bazen istenmeyen, zararlı alışkanlıklar da örnek alınabilir. Bu nedenle çocukların sosyal kimliklerinin oluşumunda önemli bir etkiye sahip aile ve eğitim kurumları ile medyanın iyi eğitilmiş, başarılı, çalışkan, sorumluluk sahibi, ülkesi ve insanlık için birtakım fedakârlıkları göze alan, üretken insanları rol model olarak sunması gerekir.

1.2.4 Farkına Varmadan (Örtük-Gizil) Öğrenme

Bilinçli bir çaba harcamaksızın istem dışı gerçekleşen öğrenmedir. Kimi durumlarda nasıl öğrendiğimizi hiç hatırlamasak bile kendimizi bir şeyleri öğrenmiş olarak buluruz. Oyuncaklarıyla oynayan bir çocuğun o esnada çalan bir müziğin sözlerini öğrenmesi gibi. Niyet veya

Bir işin, davranışın nasıl daha iyi, hızlı doğru ve hatasız yapılacağını öğrenmektir. Gündelik hayat, motor öğrenme gerektiren faaliyetlerle doludur. Bunlar arasında çatal-kaşıkla yemek yemeyi, araba kullanmayı, topu hedefe atmayı, bir müzik aletini çalmayı sayabiliriz. Bireyin bütün bu becerileri hızlı ve doğru olarak yapabilmesi için alıştırmaya gereklidir. Bu öğrenme birden fazla organların aynı anda çalışmasını gerektirdiği için beden, kas, zihin ve yapılacak iş arasında bir eşgüdüm (koordinasyon) olması gerekir.

Bedensel olgunluk ve alıştırma sayısı arttıkça organlar arasındaki eşgüdüm de artar. Zamanla davranışlar otomatik olarak yapılır ve beceri geliştikçe zihinsel çaba azalır.

1.2.6 Deneme-Yanılma Yoluyla Öğrenme

Organizma yaşam süresince birçok problemle karşılaşır. Bu problemlerin çözümleriyle ilgili genelde hiçbir fikri de yoktur. Bu nedenle organizma, amaca ulaşmak veya problemi çözmek için çeşitli davranışlarda bulunur. Bu davranışlardan çözümü sağlayan davranışların benimse-nip çözümü sağlamayan davranışların ise terk edilmesiyle gerçekleşen öğrenmedir. Hata miktarı azaldıkça öğrenme artar. Organizmanın zekâ düzeyi arttıkça deneme-yanılma sayısı da azalır. Örneğin, örgü örmeyi ya da yemek yapmayı, televizyon kumandasındaki tuşların işlevlerini çoğu kere deneme yanılma yoluyla öğreniriz.



Görsel 1.20 Örgü örmeyi öğrenmek için türlü davranışlar-da bulunmak gerekir.

1.3 ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Öğrenen ile İlgili Faktörler	Öğrenme Yöntemi ile İlgili Faktörler	Öğrenme Malzemesi ile İlgili Faktörler	Sosyo-Kültürel Etkenler
1) Türe Özgü Hazır Oluş 2) Olgunlaşma 3) Yaş ve zeka 4) Genel Uyarılmışlık Hali 5) Güdülenme 6) Öğrenmenin aktarılması	1) Öğrenilen Konunun Yapısı 2) Öğrenmeye Ayrılan Zaman 3) Geri Bildirim 4) Öğrencinin Aktif Katılımı	1) Algısal Ayırt Edilebilirlik 2) Anlamsal Çağrışım 3) Kavramsal Gruplandırma	Öğrenilmiş çaresizlik

1.3.1 Öğrenen ile İlgili Faktörler

Öğrenen ile ilgili faktörler, organizmanın iyi öğrenme yapabilmesi için sahip olması gereken özellikleri ifade eder.

1) Türe Özgü Hazır Oluş: Organizmanın, istenilen davranışı göstermek için gerekli biyolojik donanımına sahip olması gerekir. Örneğin, bir insana uçmayı öğretmeyeceğimiz gibi köpeğe de konuşmayı öğretmeyiz.

2) Olgunlaşma: Olgunlaşma bedensel ve zihinsel olarak bir işi yapabilecek seviyeye ulaşmaktır. Olgunlaşma ve öğrenme arasında doğru bir orantı vardır. Yani olgunlaşma seviyesi arttıkça öğrenme artar. Çocuğun yürüyebilmesi için beden, okumayı öğrenmesi için zihnen olgunlaşmayı tamamlaması gerekir. Öğrenme, yaş, zekâ ve olgunluk düzeyine uygun olduğunda tam amacına ulaşır.



Görsel 1.21 Her organizma kendi yeteneklerinin elverdiği ölçüde öğrenme gücüne sahiptir.



Görsel 1.22

3) Yaş ve Zekâ: İnsanlar yaşının özelliklerine göre öğrenirler çünkü yaşla birlikte bilişsel özellikler değişir. Okuma yazmaya 3 yaşında değil de 6-7 yaşında başlaması öğrenebilmek için belli bir yaşa gelinmesi gerektiğini gösterir. Yaşamın ilk 20 yılında öğrenme yeteneği artarak ilerlerken 50 yaşa kadar sabit kalır, bu yaştan sonra da gerilemeye başlar.

İnsanların öğrenme güçleri, onların zekâ düzeyleri ile ilgilidir. Örneğin, 25 yaşındaki bir embesil (eğitilebilir zekâ özüllü), ancak 4-5 yaşlarındaki çocukların öğrenebileceklerini öğrenir. Zekâ düzeyi arttıkça öğrenme düzeyi de artar. 5 yıllık üniversiteyi 3 yılda bitiren, çok genç yaşta akademisyen olan örnekler bunun örneğidir.

4) Genel Uyarılmışlık Hâli ve Kaygı: Bireyin dışardan gelen uyarıcıları alma derecesidir. Genel uyarılmışlık halini düşüren yatarak, uykulu, yorgun bir şekilde ders çalışma ile, uyarılmışlık düzeyini artıran kalabalık ortamlarda, televizyon izleyerek, müzik dinleyerek ders çalışma öğrenme üzerinde olumsuz etki yapar.

Belli bir konuda duyulan endişe, korku ve üzüntü hâli olan kaygı da öğrenmeyi etkiler. Yapılan araştırmalar kaygı düzeyinin çok düşük veya çok yüksek olduğunda öğrenmenin olumsuz, orta seviyede olduğunda ise olumlu etkilendiğini göstermektedir. Sınava hazırlanan öğrenciler çalışmayı çok geciktirirlerse paniğe kapılıp (orta derecede genel uyarılmışlık ve kaygı durumunda kolayca öğrenebilecekleri bir şeyi) dikkatlerini toplayıp öğrenemezler, sınav sırasında da öğrendiklerini hatırlayamazlar.

5) GÜDÜLENME (Motivasyon): Öğrenmenin ilk şartı öğrenmeyi talep etmektir. Bireye zorla bir şey öğretmeyiz. Organizma ilgi duyduğu, önem ve öncelik verdiği, ihtiyacını karşılayan, ne işe yarayacağını anladığı konularda daha çok öğrenmeye isteklidir. Örneğin, normalde İngilizce öğrenmeye ihtiyaç duymayan birisi, yabancı ülkeye gittiği zaman oranın dilini öğrenmeye çalışması gibi. Yeterince güdülenmeyen bir kişi, diğer koşulların (yaş, zekâ gibi) uygun olduğu durumlarda bile gerekli olan, beklenen öğrenmeyi gerçekleştiremeyebilir.

Öğrenme üzerinde güdülenmenin etkisini ölçmek için yapılan bir deneyde yetenek, yaş, cinsiyet, başarı

Atı suyun kenarına götürebilirsiniz; ancak ona zorla su içiremezsiniz.

İngiliz atasözü

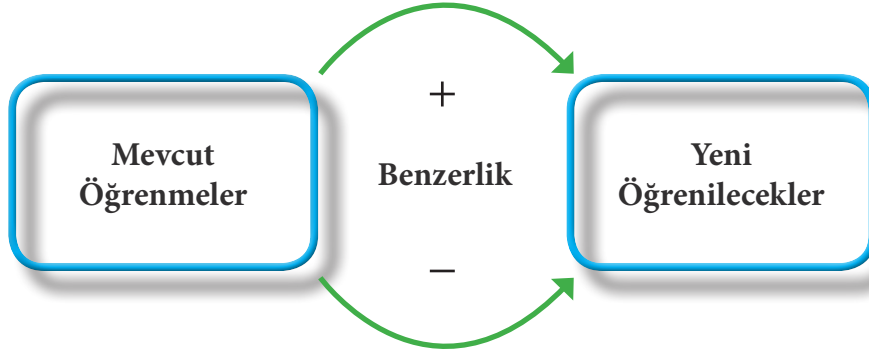
bakımdan birbirine denk 3 grup alınmıştır. Bunlardan birinci grubun çalışmaları övülmüş, diğer grup kötülenmiş kontrol grubu olan üçüncü grupta ise hiçbir şey yapılmamıştır. Araştırma sonunda birinci grubun ilerlediği, ikinci grubun gerilediği, üçüncü grupta ise bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Organizmada içten kaynaklanan güdülenmenin öğrenme üzerindeki etkisi dıştan güdülenmeden daha fazladır. 1903' te Nobel Fizik Ödülü'nü kazanan Fransız kadın fizikçi Marie Curie (Mari Küri, 1867-19349)'nin yazın bir çiçek serası kadar sıcak, kışın buz gibi soğuk bir hangarda dört yıl çalışarak radyumu bulması içten gelen ilgi ve istekle açıklanabilir.

6) Öğrenmenin Aktarılması (Transfer): Hiçbir öğrenmeye sıfırdan başlanmaz. Yeni öğrenmeler eskileri üzerine kurulur. Bu anlamda eski öğrenmelerin (yaşantılar) yeni öğrenmeleri zorlaştırma ya da kolaylaştırma şeklindeki etkisine transfer denir. Transferin gerçekleşmesi için mevcut öğrenme ile yeni öğrenmenin aynı alanda (benzer) olması gerekir.

Eski yaşantılar yeni öğrenmeyi 2 şekilde etkiler:

Olumlu Aktarım (Pozitif Transfer): Önceki öğrenmelerin bugünkü öğrenme sürecini kolaylaştırmasına denir. Matematik dersinin yazılı sınavına çok çalışan öğrencinin, özel bir çaba göstermediği halde fen ve Teknoloji dersinin sınavından da yüksek puan alması ya da Türkçe dil bilgisi kurallarını bilen bir kişinin güzel yazı yazmada bundan yararlanması gibi.



Eğer öğrenmelerde pozitif transfer gerçekleşmeseydi, öğrenmenin her seferinde en baştan başlaması gerekirdi. Öğrenenin zeka düzeyi ve kavrama yeteneği, öğrenilen şeyler arasındaki biçim, içerik ve ilke benzerliği, önceki konuların iyi öğrenilmesi olumlu transferi kolaylaştırır.

Olumsuz Aktarım (Negatif Transfer): Önceki öğrenmelerin bugünkü öğrenme sürecini zorlaştırmasına denir. Düz vites araç kullanan birinin, otomatik vites araç kullanmakta zorluk yaşaması ya da Türkçe'deki cümle kuruluşunu, öğrenen birinin İngilizce'deki cümle kuruluşunu öğrenmesini zorlaştırması gibi.

Olumsuz transfere alışkanlık çatışması da denir.

1.3.2 Öğrenme Yöntemi ile İlgili Faktörler

1) **Öğrenilen konunun yapısı:** Konunun parçalara bölünerek ya da bütün halinde çalışılmasıyla ilgilidir. Hangisinin daha yararlı olduğu ele alınan konuya göre değişmektedir. Uzun ve parçaya bölünmesi kolay konularda parçalara bölünerek öğrenilmesi, malzemesi kısa ve anlamı açık konularda ise bütün öğrenilmesi daha iyidir. Yapılan araştırmalar en etkili konu çalışma yönteminin “bütün-parça-bütün” olduğunu göstermektedir. Bu yöntemde konu önce bütün olarak görülüp sonra parçalara ayrılır ve sonra da tekrar bütünleştirilerek çalışma tamamlanır.

2) **Öğrenmeye ayrılan zaman:** Konunun aralıklı ve toplu olarak çalışılmasıyla ilgilidir.

a) Konuları belli bir düzen içinde zamana yayarak tekrar edilmesine dayalı olan **aralıklı çalışmanın** hatırdaki kalıcılığı yüksektir. Okuldaki sınava hazırlanan bir öğrencinin sadece akşam değil bir hafta önceden her gün birer saat ders çalışması hem zihninin yorulmasını hem de dikkatinin dağılmasını önleyeceği için olumlu sonuçlar verir. Öğrenilen bilgiler tekrarlarla yapıldığı için yaşam boyu kullanılır.

b) Belirli ve sınırlı bir zamanda (sınavdan hemen önce) yapılan ve yoğun bir çalışmayı ifade eden **toplu çalışmada** birey daha fazla güdülendiği için sınav başarısı yüksek olabilir ancak bilgilerin uzun süre kalıcılığı anlamında olumsuz etkiye sahiptir. Zihnin yorulması, dikkatin dağılması, üst üste yapılan tekrarların kişide bıkkınlık oluşturmaya motivasyonu düşürdüğü için olumlu sonuç vermez.



Görsel 1.23

3) **Geri Bildirim (Dönüt-Düzeltilme):** Öğrencinin yaptığı çalışmanın doğruluğu, yanlışlığı, eksikliği gibi öğrenme süreci ve performansı konusunda bilgilendirilmesidir. Dönüt sık ve hemen verilmelidir çünkü aradan geçen zaman öğrenme güdüsünü zayıflatır, öğrenci ne yazdığını unutacağından yazdıklarını test edemez. Geri bildirim yönlendirici, güdüleyici ve pekiştirici olduğundan birey hatalarını ve eksikliklerini bilirse daha kolay öğrenir. Örneğin, sınav sonuçlarının öğrencilere zamanında duyurulması, sınav kâğıtlarını dağıtarak kontrol ettirilmesi bu açıdan önemlidir.

4) Öğrencinin Aktif Katılımı: Öğrenilecek olanla etkileşim öğrenme çabasına girmektir. Bu etkileşim dinleme-okuma-yazma-anlatma şeklinde olabilir. Dinlemede öğrenci pasiftir. Öğrenme zayıf olmaktadır. Buna karşın anlatmaya doğru gidildikçe öğrenci aktifleşmekte ve öğrenme artmaktadır.

Duyarsam unuturum
Görürsem hatırlarım
Yaparsam öğrenirim
Çin Atasözü

1.3.3 Öğrenme Malzemesi ile İlgili Faktörler

1) Algısal Ayırt Edilebilirlik: İçinde bulunduğu ortamdan farklı olan ve kolayca ayırt edilebilen malzeme dikkati çekeceği için daha kolay öğrenilir. Bazı cümlelerin italik (eğik) ya da kalın harflerle yazılması, renkli bilgi kutucukları içinde verilmesi veya öğretmenlerin bazı konuların önemine dikkat çekmek için konuyu önemli olduğunu belirtmesi, sınavda çıkabileceğini söyleyerek o öğrenme malzemesini diğerlerinden ayırması gibi bazı uygulamaların amacı farkındalık oluşturmaktır.



Görsel 1.24 Yukardaki görselde önce hangisini fark ettiniz?

2) Anlamsal Çağrışım: Öğrenilecek malzeme ne kadar anlamlı ise o kadar kolay öğrenilir. Anlamsız kelimeler, anlamlı kelimelere nazaran daha zor öğrenilir. Rüdom, finas, makas, yeriç kelimelerinden “makas” kelimesi diğerlerinden daha çabuk öğrenilir. Çağrışımsal anlam ise bir konu öğrenilirken bireyin önceki öğrenmelerinden yararlanarak aralarında bağ kurmasıdır. Anlatılan konular ile geçmiş yaşantılar arasında benzerlik sağlanıyorsa anlamsal çağrışım gerçekleşir. Anlamsal çağrışım bireyin konuya odaklanmasını sağladığı gibi hatırlamalarında ipucu olabilmektedir.

3) Kavramsal Gruplandırma (Kavram Haritası): Bilgilerin gruplanması ve sınıflandırılması, kavramlar arasındaki ilişkilerin şematize edilmesi bilginin zihinde somut ve görsel bir şekilde düzenlenmesini ve öğrenilmesini sağlar. Örneğin, öğrenmeyi etkileyen faktörleri 3 gruba ayırıp, her grubu kendi alt başlığında sınıflandırmak, öğrenmeyi kolaylaştırır. Kavramsal gruplandırmanın faydaları şunlardır: Bilginin (ders-konu-ünite) bütününe anlamlandırması, somutlaştırması, görsellik sağlaması, bilgiyi sentezlemeyi sağlaması, bilgiyi organize etmesi, öğrenmeyi aktifleştirmesi olarak sıralanabilir.

1.3.4 Sosyo-Kültürel Etkenler

Çocuğun öğrenme sürecinden haz alması, yeni denemelerde bulunması, karşılaştığı güçlüklerden yılmaması, risk alması gibi konular farkında olmadan içinde bulunduğu sosyo-kültürel çevresi tarafından belirlenmektedir. Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanmadığı, içinde bulunduğu ruh hâllerinin göz önünde bulundurulmadığı, başarılarının önemsenmediği ve cesaretinin kırıldığı ortamlar ile başarısızlığına gösterilen hatalı tepkiler zamanla onda yetersizlik duygusu ve öğrenilmiş çaresizlik psikolojisi oluşturur.



Görsel 1.25

Hindistan'da filleri yetiştirmek için, onları küçükken kalın bir zincirle bir kazığa bağlarlarmış. Yavru fil zinciri koparmak için tüm gücüyle uğraşır, ama sonucu değiştiremez, özgürlüğüne kavuşamaz. Yıllar geçer fil kocaman olur. Bağlı bulunduğu kazığın ve zincirin onlarca katı güce sahip olmasına karşılık kurtulmak için bir girişimde bulunmaz çünkü özgür olamayacağına inanmıştır. Kırılmayan şey zincir değil, filin inancıdır.

Öğrenilmiş çaresizlik, ilk olarak(1960) hayvanlar üzerinde yapılan deneylerle ortaya çıkmış daha sonra insanlar üzerinde yapılan deneylerle tüm organizmalara genellenmiştir. 'Bir canlının defalarca denediği hâlde istediği sonucu alamaması durumunda, bir sonraki denemesinde başarısız olacağını beklemesinden dolayı, deneme cesaretini kaybedip hiçbir şey yapmaması hâlidir. Matematik dersinde zayıf alan öğrencinin "ne yaparsam yapayım bir şey değişmiyor" diyerek tamamen çalışmayı bırakması gibi. Öğrenilmiş çaresizlik zihne takılı bir psikolojik kelepçedir. İnsanları başarılı ya da başarısız yapan şey, deneyip de sonuç alamadıkları zaman kendi kendilerine yaptıkları iç konuşmalardır.

1.4 ÖĞRENME STRATEJİLERİ

DÜŞÜNELİM

Bireylerin kendi öğrenmelerini kendilerinin gerçekleştirmeleri toplumlar için arzu edilen bir durum mudur? Bilgiler yapılandırılırken öğrenenlerin deneyimlerine dayanan aktif katılımlara ihtiyaç var mıdır? Öğrenmede yararlanılan teknikler öğrenciden öğrenciye farklılık gösterir mi? Yoksa her öğrencinin öğrenme tekniği aynı mıdır?

Bilgi tek başına bir anlam ifade etmez. Bilginin nasıl alınıp işlendiği yani neyi, nasıl, hangi koşullarda daha iyi, kalıcı ve verimli öğrenileceği daha önemlidir. Bu nedenle kişinin öğrenme kavramından çok öğrenmeyi öğrenme kavramını anlaması gerekir.

Öğrenmeyi öğrenme, bilgiyi arayıp bulan, bunları kullanarak yeni durumlar için

gerekli bilgiyi kendi kendine üreten, yaşamında kullanan, toplumda meydana gelen değişimlere ayak uyduran ve aynı zamanda bu değişimlerin kaynağı olan bireylerin yetiştirilmesini hedefleyen bir eğitim anlayışıdır.

Öğrenmeyi öğrenme, bireyin kendi öğrenme yollarının farkında olması, öğrenme konusunda kendini yönlendirmesi, öğrenme stratejilerini bilmesi, belirlemesi ve kullanması ile söz konusu olur. Öğrencilerin öğrenmeyi öğrenebilmeleri için öncelikle kendilerini öğrenme özellikleri bakımından tanımaları gereklidir. Örneğin, serin mi yoksa sıcak bir ortamda mı daha iyi öğrenebiliyorlar? Kendi başlarına mı yoksa birisiyle çalışarak mı öğrenmeyi tercih ediyorlar. Öğrenmeyi sağlayıcı hangi teknikler vardır? Bunlar ne tür öğrenmelerde ve nasıl kullanılabilirler? Kısaca öğrenciler hem kendi öğrenme özelliklerini tanıyarak hem de öğrenmede yararlanılan teknikleri bilip kullanarak öğrenmeyi öğrenebilirler ve etkili öğrenmeyi gerçekleştirebilirler. Öğrenmeyi öğrenme, öğrenme stratejileriyle ilgili bilgi ve becerileri kapsar.

Öğrenme stratejisi, bireyin kendi kendisine öğrenmesini kolaylaştıran tekniklerin her biridir. Öğrenme stratejileriyle, öğrenenin bilgiyi işleyerek ve kalıcı biçimde öğrenmesini sağlamak amaçlanır. Öğrenme stratejilerinden hangisinin öğrenci için en çok yarar sağlayacağı esas olarak öğrencinin bireysel özelliklerine, öğrenilecek konuya ve öğrenme hedeflerine bağlıdır. Bireyin öğrenme süreci ile ilgili farkındalığının olması, öğrenmenin hızını, kalıcılığını ve işlevselliğini etkiler. Başlıca öğrenme stratejileri;

- Anahtar sözcüklerin ve temel düşüncelerin altını çizmek,
- Metnin kenarına not almak,
- Anlaşılmayan yerlere soru işareti gibi işaretler koymak,
- Bilinmeyen sözcükleri yuvarlak içine alma gibi yöntemler ile;



Görsel 1.26 Öğrenmenin ilk şartı öğrenmeyi talep etmektir.

“Geleceğin cahili, okumayan kişi olmayacaktır. Nasıl öğreneceğini bilmeyen kişi olacaktır”

Alvin Toffler



Görsel 1.27

- Metin başlıklarının, alt başlıklarının, şekillerin, şemaların ve grafiklerin önceden gözden geçirilmesi gibi yöntemler öğrencinin **dikkatini** yoğunlaştırır ve artırır. Öğrenci yatay ve dikey bölmelere sahip bir çizelge yaparak bilgileri gruplandırıp ilişkilendirebilir. Ana düşünceyi başa ya da ortaya alarak yardımcı düşünceleri ona oklarla ya da çizgilerle bağlayabilir. Yapılan araştırmalar bütün bu yöntemleri deneyenlerin sadece metni okuyanlara göre daha fazla hatırladıklarını, var olan bilgileri ile yeni bilgilerin birleştirilmesinde daha başarılı olduklarını göstermektedir.
- Öğrenmeden hemen sonra yapılan **tekrarlar** bilgi ve becerilerin kalıcılığını artırır. Özellikle sesli yapılan tekrar, olguların zihinsel yinelenmesini sağlamakta, öğrenenin etkin biçimde iç ve dış bağlantılar kurmasını engellemektedir. İki öğrenci grubu üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerden radarın çalışma biçimini betimleyen bir alıntıyı dinlemeleri istenmiştir. Daha sonra grubun birine her cümleden sonra ara verilerek sözcükleri sesli olarak tekrarlamaları öğretilirken, diğer gruba ise sadece dinletilmiş, araştırma sonucunda sözcükleri tekrar eden grubun hatırlama düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Yeni öğrenilen bilgilerin kendi içinde ve daha önceden bilinenlerle ilişkilendirilmesini sağlayan **benzetim oluşturma** yeni bilgileri anlamlı duruma getirir. Örneğin, öğrenci insan zihninin işleyişini bilgisayarın işleyişine benzetererek öğrenebilir.
- Öznel ifadelerle bilginin yeniden içeriğinin oluşturulduğu ve önemli düşüncelerin belirlenmesini sağlayarak hatırlamayı kolaylaştıran **özetleme**;
- Konu ile ilgili kendi kendine sorular oluşturulması ve bu soruların cevaplarının şekil, grafik ve imgelerle anlatılarak görselleştirilmesi, yazıya dökülmesi gibi **anlamlandırma** sağlayan taktikler bilgilerin uzun süreli belleğe geçişini ve kalıcılığını sağlar. Örneğin, bir telefon numarasını anlamlı bir tarihle, birisinin yaş günü ile ilişkilendirmek, numarayı anlamlı hâle getireceğinden hatırlanma süresi daha fazla olacaktır.
- Öğrenilen konunun ana noktaları ile ilgili öğrencinin kendisinin soru oluşturup cevaplaması ya da öğretmenin verdiği soruların cevaplandırılması öğrenmede kalıcılığı sağlar.
- Edindiği bilgileri kendi sözcükleriyle sözlü ya da yazılı olarak başkalarına aktarırken diğerlerinden alacağı yanıtlar, öğrenciye kendi düşüncelerini düzeltme, geliştirme ya da güçlendirme şansı verir. Bunun nedeni insanın en iyi başkalarına öğretirken öğrenmesi gerçeğidir
- Öğrenmede güdüsel ve duygusal engelleri kaldırmaya yardım eden stratejiler de vardır. Birey zihninin ve ilgisinin başka yöne kaymasına sebep olan her türlü iç ve dış uyarıcıyı engelleyerek ruhsal yapılarını öğrenme için en uygun duruma getirebilirler. Örneğin, dikkatin dağılmasını engellemek ve yoğunlaşmayı sürdürmek için çalışma masasının düzenlenmesi, çalışma odasının ses, ısı ve ışığının ayarlanması ya da kaygıyı azaltmak için nefes egzersizleri yapılması gibi

1.4.1 Aktif Öğrenme:

Öğrenenin öğrenme sürecinin sorumluluğunu taşıdığı, öğrencilerin dinlemekten çok derse katıldığı, öğrencilerin becerilerinin geliştirilmesinin hedeflendiği, okuma-yazma-tartışma gibi etkinliklerle desteklenen bir öğrenme sürecidir. Aktif olma, süreç ve sonuçla ilgilidir. Aktif öğrenmenin kullanıldığı sınıfta güven, enerji, özdenetim, gruba ait olma, farkındalık göze çarpar.

Aktif öğrenme anlayışında öğrenme, öğrencilerin yaptığı bir faaliyettir, öğrenciler üzerine yapılan bir faaliyet değildir. Aktif öğrenme zihinsel yeteneklerini kullanmasını ve bunu yaparken kendi kendine çeşitli kararlar almasını gerektirdiği için öğrenciyi bütün yönleriyle öğrenme sürecine katmakta ve böylece öğrenme sorumluluğunu öğrenciye yüklemektedir. Bu öğrenmede ilk basamak öğrenende içsel motivasyon oluşturmaktır. Aktif öğrenme, öğrencilerin yaparak ve yaşayarak bir şeyler yapmasını ve yaptığı şey üzerinde düşünmesini



Görsel 1.28 İş birliğine dayalı bir öğrenme süreci öğrencileri daha aktif hâle getirir.

sağlayan tüm etkinlikleri içerir. Örneğin, kısa canlandırmalar, soru-cevap, rol yapma, problem (sorun) çözme, beyin fırtınası, sessiz sinema, slogan oluşturma, öykü tamamlama, eğitsel gezi, grup çalışmaları ve tartışmaları

gibi yöntemler ile öğrenme ortamının araç-gereç ve materyallerle düzenlenmesi, öğrencilerin birbirleriyle yüz yüze iletişim olanağı sağlayan sınıf ortamı, öğrencinin özgür ve yaratıcı düşüncelerine, olaylar arasındaki ilişkileri görmelerine, analiz ve sentez düzeyinde bilgiye ulaşmalarına imkân sağlar.

1.5 HAYAT BOYU ÖĞRENME

20. yüzyılda dünyada meydana gelen sosyal, ekonomik ve kültürel değişimler bireylerin hayatları boyunca eğitim almalarını gerekli kılmakta, içinde bulundukları topluma ve bu hızlı değişimlere ayak uydurmalarını gerektirmektedir. Bu da ancak bireyin mesleğindeki gelişmeleri yakından takip edebilmesi ve kendini geliştirmesi yani hayat boyu öğrenmesiyle mümkündür.

Hayat boyu öğrenmede belirleyici olan öğrenmenin sürekliliği ilkesidir. Diğer ilkeleri ise değişim, kendi kendine öğrenme, araştırmacılık, öz değerlendirme, sınıf dışında öğrenme, eğitimi yönetmedir. Hayat boyu öğrenme, öğretme ve öğrenme sürecine yeni bir boyut kazandırmış, eğitim ve öğretimi kurumsal yapının dışına çıkartmıştır. Dilimizde “beşikten mezara kadar eğitim” özdeyişinde ifadesini bulan, hayat boyu öğrenme, **bireyin olduğu her yerde gerçekleşebilen**; yer, zaman, yaş, eğitim düzeyi gibi her türlü kısıtlamayı ortadan kaldıran örgün ve yaygın eğitim süreçlerini kapsayan bir kavramdır. Öğrenmeyi öğrenmenin bir ürünü olan bu öğrenmede birey, neyi öğrenmesi gerektiğine kendisi karar verir, öğrenme sürecini kendisi yönlendirir.

Türkiye’de 2000 yılı itibarıyla eğitim politikaları belirlenirken sadece örgün eğitim dediğimiz ilk, orta, lise ve yüksek öğretim kurumları değil, aynı zamanda tüm yurttaşların kişisel ve mesleki gelişimlerinin **devamlılığını ve sürdürülebilirliğini** de göz önünde bulundurulan “Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü” kurulmuş ve yaşam boyu öğrenme için gerekli adım atılmış, “Hayat boyu öğrenmede fırsatlar oluşturarak bireylerin kişisel gelişimini sağlamak, toplumsal bütünleşmeyi gerçekleştirmek ve ekonomik büyümeyi sağlamak” amacı hedeflenmiştir.

1. UYGULAMA

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

Açıklamada önerilen eğitim metodu yöntemi hangi öğrenme ilkesine dayanmaktadır?

II. Aşağıdaki cümleleri parantez içinde verilen uygun sözcüklerle tamamlayınız. (genel uyarılmışlık durumu, edimsel koşullanma, refleks, içgüdüsel, öğrenme, koşullanmanın genellemesi, bilişsel öğrenme, negatif transfer)

a. “Sütten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer” deyiminiörnektir.

- b. “Su sıfır derecede donar”, “ $a=b$, $b=c$ ise $a=c$ ” dir. Bu tür bilgilerin kazanıldığı öğrenme şekli.....dir.
- c. Şiddetli bir gök gürültüsü ile irkilme.....türü bir davranıştır.
- d. Sobadan eli yanan bir çocuğun bir daha sobaya dokunmaması.....yoluyla meydana gelen değişiktir.
- e. Bazı kaplumbağaların yumurtlamak için her yıl aynı sahile gitmesi.....bir davranıştır.
- f. Öğrencilere ders çalışma ortamının düzenlenmesinde ışık ve ısının uygun olması, bir masa ve sandalyede çalışılmasına özen gösterilmesi önerisinin dayanağı öğrenme için.....gerekli olmasıdır.
- g. Direksiyonu sağ tarafta araba kullanan birinin sol tarafta olan araba kullanırken zorlanması.....örneğidir.
- h.memnuniyet verici sonuçlarla biten davranışlar tekrarlanır, memnuniyet verici olmayan sonuçlarla biten davranışlar tekrarlanmaz.

III. Aşağıdaki ifadelerin doğruluk değerlerini tablodaki yerlerine işaretleyiniz.

	D	Y
1. “Japon ana-babalar, çocuğun nasıl davranmasını istiyorlarsa çocuğa öyle davranırlar; sakın, yumuşak, ölçülü ve hoşgörülü.” Japonların eğitim anlayışı model olarak öğrenmeye dayanır.	☐	☐
2. İçinde bulunduğu ortamdan farklı olan ve kolayca ayırt edilebilen malzeme dikkati çekeceği için daha zor öğrenilir.	☐	☐
3. Öğrenme davranışta bir değişiktir.	☐	☐
4. “Beşikten mezara kadar eğitim” özdeyişinde ifadesini bulan, aktif öğrenmedir.	☐	☐
5. Çözümü sağlayan davranışların benimsenip çözümü sağlamayan davranışların terk edilmesiyle gerçekleşen öğrenme farkına varmadan öğrenmedir.	☐	☐
6. Bir köpeğe iz sürme davranışını öğretebilirken, bir kediye öğretilmemesi türe özgü hazır oluşla ilgilidir.	☐	☐
7. Sirklerde hayvan davranışlarının eğitilmesinde edimsel şartlanma ilkelerinden yararlanılır.	☐	☐
8. Bebeğin hareket eden bir nesneyi gözleriyle takip etmesi öğrenmedir.	☐	☐

1.6 BELLEK VE TÜRLERİ

DÜŞÜNELİM

Öğrendiğimiz her şeyi hatırlayamıyorduk ne olurdu? Niçin bir kısım bilgiler uzun süre hatırlanır, diğerleri unutulur? Fiziksel egzersizlerle bedeni güçlendirebiliriz. Peki sizce benzer şekilde belleği güçlendirmek de mümkün müdür?



Görsel 1.29 Yaşadığımız ve yaşamakta olduğumuz hemen her şeyi belleğimize borçluyuz.

Belleğin Tanımı: Bellek, yaşantımızda önemli bir yer tutmaktadır. İnsanın öğrenmesi, alışkanlıklar kazanması bellek sayesinde olur. Bellek olmasaydı, öğrenmenin bir anlamı, hatta belki de öğrenme olmazdı. İnsan karşılaştığı her problemi yeniden çözmek zorunda kalırdı. Bilinçli bir davranışta bulunamaz, düşünemez, bir iradesi de olmazdı.

Bellek, geçmiş yaşantıların, kazanılan bilgi ve becerilerin saklanması ve gerektiğinde yeniden canlandırılmasını sağlayan bilişsel bir süreçtir. İnsan elde ettiği bilgilerin bir kısmını kısa bir süre sonra unuttukları bir kısmını ömür boyu unutmaz. Bu durum belleğin farklı özellikleri olmasından kaynaklanmaktadır.

Belleğin hiyerarşik bir yapısı vardır. Bu yapıda duyuşsal, kısa süreli ve uzun süreli bellek sıralaması yer alır.



Görsel 1.30 Ahşılarda tat belleği, kimyager ve parfümcülerde koku belleği diğer insanlara göre daha uzun sürelidir.

Duyusal Bellek: Çevredeki uyarıcılar, duyu organları yoluyla sinirleri uyarır. Uyarıcılar ve izleri kısa süre duyu organlarında kalır. Duyusal bellek, duyu organları tarafından kayıt edilen bilgilerin işleme sistemine girmeden önce kısa bir süre tutulduğu bilgi deposudur. Kapasitesi sınırsızdır. Duyu organlarının getirdiği veriler duyuşsal bellekte 1-2 saniye civarında kalır ve birey bilginin farkına varmadığından, bilgi anlaşılabilir ve yorumlanamaz. Örneğin, televizyondaki canlı bir görüntünün değiştikten hemen sonra bile gözümüzde canlanmaya devam etmesi, sokakta duyduğumuz bir korna sesinin kesildikten sonra bile bir süre kulağımızda yankılanması gibi. Duyu verilerinin bu şekilde saklanabilme özelliği bazı kimselerde daha uzun sürelidir. (Görsel 1.30)

Duyusal bellekteki bilginin anlamlı hâle getirilerek kısa süreli belleğe aktarılmasını sağlayan “dikkat” ve “algı”dır.

Kısa Süreli Bellek: Duyusal kayıttan dikkat ve algı süreçleri sonunda ayrılan bilgi, kısa süreli belleğe geçer. Bilgiyi tutma süresi (2 sn ile 20 dk arasında) ve kapasitesi sınırlı (6, 7 veya 10 rakam hatırlanabilen) olan bellek aşamasıdır. Bilgiler birkaç dakika için görsel ve işitsel olarak depolanır, kullandıktan sonra da artık işe yaramayacağı için saklanmaz. Örneğin, arayacağımız bir telefon numarasını rehberden bulur arar ve tekrar unuturuz. Bilgilerimizin kısa süreli bellekte daha fazla kalmasını sağlamak için “tekrarlama” ve “gruplama”-dan yararlanırsınız. Örneğin, yeni öğrendiğimiz arkadaşımızın ismini zihninizde tekrarlayarak belleğinizde kalmasını sağlarız ya da 325652751 gibi bir sayıyı 325 652 751 şeklinde gruplarsak bellekte saklamak daha kolay olur.

Uzun Süreli Bellek: Bilgiyi, beceriyi; saatler, günler, aylar ve yıllarca zihinde tutar ve hatırlamayı sağlar. Öğrencinin bir ders önce öğrendiklerini hatırlaması ile bir gencin çocukluk anılarını hatırlaması uzun süreli belleğe örnektir. Uzun süreli bellek kısa süreli bellekteki bilgilerin anlamlı gruplaşmasından oluşur. Bilgilerin anlamlı hâle gelmesi protein sentezine bağlıdır. Proteinlerin oluşup hücrelerdeki yerlerini almalarıyla bilgilerin kalıcı olma durumu gerçekleşir. Yaşlılarda protein sentezi azalmış olduğundan, yeni izlenim ve hatıraların eskilerden daha çabuk unutulduğu gözlenir. Bu bellekte bilgiler kullanıldıktan sonra atılmaz, saklanır. Kısa süreli bellek derin olmayan bir havuza, uzun süreli bellek ise okyanusa benzetilebilir. Uzun süreli bellek 3 çeşittir:

1. Anısal Bellek: Yaşantılarla ilgili bölümdür. Bizde duygusal etki bırakan belirli bir zaman, yer ve olaylarla ilgilidir. Örneğin, yemekte yediklerimiz, özel bir günde giydiğimiz giysi, yaptığımız gezi anısal bellektedir.

2. Anlamsal Bellek: Uzun süreli belleğin kurallar, genellemeler, kavramlar, sorun çözme becerileri gibi genel bilgilerin yer aldığı bölümdür. Örneğin, İstanbul’un fetih tarihini veya psikolojinin tanımını bilmemiz gibi

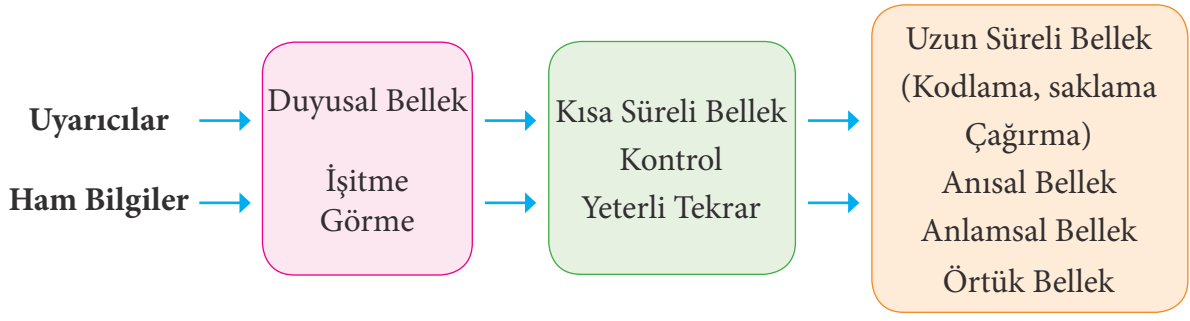
3. Örtük Bellek: Başlangıçta bilerek öğrenilen zamanla otomatikleşen beceriler (yüzme, bisiklete binme gibi), farkında olmadan öğrenilen şeyler ile nedenini bilmediğimiz korkuların bulunduğu bellek türüdür.



Görsel 1.31



Görsel 1.32



1.7 BELLEĞİN TEMEL İŞLEVLERİ

Belleğin kodlama, saklama, çağırma olmak üzere üç temel işlevi vardır. Bu sayede bilgiler, belleğe kaydedilir Uzun süre saklanır ve gerekli olduğunda hatırlanarak kullanılır.

Kodlama	Depolama	Çağırma
Belleğe Yerleştirme	Bellekte tutulu	Bellekten çağırma
Öğrenme (Kazanım)	Saklama	Hatırlama

Kodlama: Algılama ve öğrenme sonucu kazanılan bilgilerin düzenli bir biçimde uzun süreli belleğe yerleştirilmesidir. Böylece kaydedilen bilgilerin kalıcılığı sağlanarak işler hâle getirilir. Kodlama ile elde edilen bilgiler, izlenimler simge ya da sembollerle belleğe sistemli, düzenli bir şekilde yerleştirilir. Tıpkı kütüphanede kitapların türlerine göre farklı bölümlerde muhafaza edilmesi gibi bilgiler de beynin ilgili bölümlerinde saklanır. Bilgiler bizim isteğimiz dışında otomatik olarak (örneğin, bir reklam müziği) kodlanacağı gibi bilinçli olarak da (örneğin, yazılı sınav öncesi bilgileri öğrenmek ve bellekte tutmak için çaba harcamak gibi) kodlanır.

Saklama (depolama): Kodlanarak belleğe kaydedilen bilgiler, gerektiğinde kullanılmak üzere uzun süreli bellekte depolanır. Elektriksel biçimde gelen uyarıcılar, kimyasal bir değişime uğrayarak uzun süreli belleğe kaydedilir ve burada aylar, yıllar boyunca saklanır. Hatırlanan bilgiler daha önce bellekte depolanmış olanlardır ve bu bilgilerin nasıl hatırlanacağı nasıl depolandıklarına bağlıdır.

Çağırma: Uzun süreli belleğe kaydedilerek saklanan bilgilerin gerekli olduğunda yani bizim arzu ve irademizle bilinçli çıkarılmasıdır. Uzun süreli bellekte binlerce bilgi depolanmıştır. Bu bilgiler her zaman bilinç alanında değildir. Gerekli olduğunda belleğin çağırma işlevi sayesinde bilgileri hatırlar ve kullanırız.

Çağırma olayının gerçekleşmesi için hatırlamak istediğimiz bilginin bellekte depolanmış olması ve depolanmış bilgiye bizi götürecek ipuçlarının var olması gerekir.

Birbirine benzer olanlar, zıt olanlar, aynı mekânda bulunanlar ve aynı zamanda meydana gelen olaylar bellekte çağırmaya yardımcı olur.

Vişnenin kirazı hatırlatması çağrışım ilkelerinden benzerlik; gürültünün sessizliği hatırlatması zıtlık; 15 Temmuz “Demokrasi ve Millî Birlik Günü”nü hatırlatması zamanda yakınlık; yolda karşılaştığımız kıvrıkcık saçlı birinin bize okul arkadaşımızı hatırlatması ise mekânda yakınlık ilkesi ile gerçekleşir. Çağırma hatırlamaya yardım eder. **Hatırlama**, geçmiş yaşantıların daha önce öğrenilenlerin istenildiğinde bilinç düzeyine çıkarılması, bellekte yeniden canlandırılmasıdır.

Hatırlama zihinsel bir süreçtir. Bu nedenle hatırlamayı etkileyen bazı faktörler vardır. Bunlar:

- **Öğrenen kişinin bellek (hafıza) gücü:** Bu güç kişiden kişiye farklılık gösterir.
- **Öğrenilen materyalin anlamlı ya da anlamsız olması:** Öğrenene anlamlı gelen materyaller daha kolay hatırlanır.
- **Öğrenilen materyalin kullanım sıklığı:** Sık kullanılan materyaller daha çok hafızada kalır.
- **Öğrenme derecesi:** Çok iyi öğrenilen bilgiler daha kolay hatırlanır. Bir şiiri ezberlemiş olan kimse, belli bir süre sonra şiiri hatasız tekrarlırsa çok iyi hatırlıyor deriz. Hatta araştırmalar bir zamanlar öğrenip de unuttuklarımızı, yeniden öğrenirken onları daha çabuk öğrendiğimizi göstermiştir. Tam anlamıyla öğrenilmemiş olan bilgilerin bile yeniden öğrenilirken hem zaman hem de çaba yönünden tasarruf sağlaması öğrenilen her şeyin hatırlamaya yol açan bir iz bıraktığını gösterir.
- **Öğrenme malzemesinin örgütlenmiş olması:** İnsan zihni örgütlenmiş olan bilgileri daha uzun süre saklamakta ve bu bilgilere daha kısa sürede ulaşabilmektedir.



Görsel 1.33 15 Temmuz 2016 demokrasinin ve millî iradenin zafer günüdür.

Çağrışım: Belirli bir uyarıcının o uyarıcıyla geçmişte bir arada bulunmuş başka nesne ve durumları hatırlatmasıdır.

Örneğin on basamaklı bir sayı üç grup hâline getirildiğinde yani örgütlendiğinde hatırlanması daha kolay olmaktadır.

- **Duygusal ve toplumsal etkenler:** Üzüntülüken öğrenilen bir bilginin sevinçliken hatırlanması zordur. Büyüklerin elini öpmek, İstiklal Marşı'nı duyunca saygı duruşuna geçmek sosyal ortamlarda ihmal etmediğimiz, hemen hatırladığımız davranışlardır.
- **Öğrenmeyi izleyen zamandaki faaliyetler hatırlama sürecini etkiler.** Televizyon, bilgisayar ile meşgul olmak, ağır bir spor yapmak, birbirine benzeyen konuları art arda çalışmak gibi faaliyetler hatırlamayı olumsuz şekilde etkiler. Yapılan araştırmalar öğrenmeyi takip eden en yararlı faaliyetin dinlenme ve uyku olduğunu göstermektedir çünkü uyku esnasında zihin yeni uyarıcılara kapalı olduğundan öğrenilenler unutulmaz.
- **Ortam** (Belirli bir ortamda öğrenilen bilgi, aynı ortam içinde daha iyi hatırlanır.)

Hatırlama ve tanıma arasındaki fark: Öğrenilmiş olan bilgi ve becerilerin saklanıp yeniden bilince aktarılmasına hatırlama, bir nesnenin önceden görülmüş, öğrenilmiş ya da edinilmiş olduğunun farkına varmaya ise **tanıma** denir. Ör, çoktan seçmeli test türündeki sınavlarda doğru cevabı bulmak tanıma iken, klasik sınavlarda sorulara cevap vermek ise hatırlama. Tanıma hatırlamaya göre daha kolay gerçekleşir.



Görsel 1.34

1.7.1 Unutma ve Nedenleri

Unutma kısa süreli bellekteki bilgilerin tamamen silinmesiyle, uzun süreli bellekte de bilgilerin gerekli bağların kurulamamış olması nedeniyle çağrılanamamasıdır.

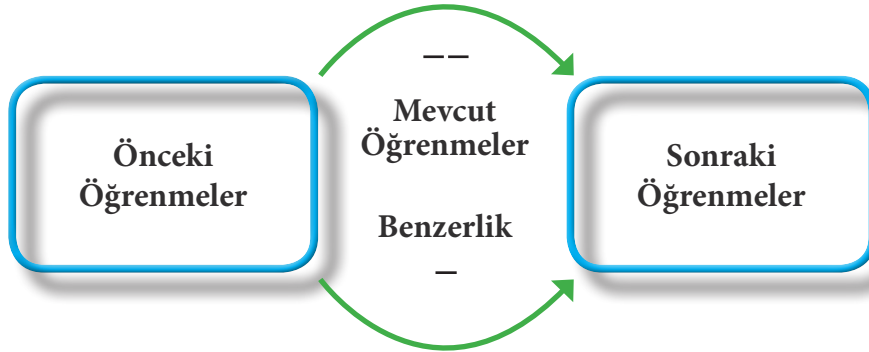
Unutma ile ilgili genel özellikler:

- Hoş olmayan, hatırlanması kişiyi rahatsız eden öğrenmeler bilinçaltına bastırıldığı için unutulur. Örneğin, çocuğu trafik kazasında ölen bir annenin bu durumu bastırarak unutulması.

- Kullanılmayan veya tekrar edilmeyen bilgiler zamanla unutulur.
- Pekiştirilmeyen bilgi ve beceriler unutulabilir (sönme).
- Ateşli hastalıklar, alkol, uyuşturucu maddeler ve geçirilen travmalar unutmayı hızlandırır.
- Belli bir yaştan sonra beyin hücrelerinin ölmesi ya da beyni direkt etkileyen mikrobik hastalıklardan kaynaklanan organik nedenler de unutmaya sebep olur.
- Unutma geçen zamanla orantılı olarak artar.
- Unutma yeniden eskiye doğrudur. Örneğin, lisede iken ezberlenen bir tiyatro parçası unutulduğu hâlde, ilkokulda ezberlenen bir şiir unutulmaz.
- Mutlak unutma yoktur. Yaşantılar bir süre hatırlanmasa da sonradan bir çağrışımla, hipnoz hâllerinde ve ilaçlarla tekrar hatırlanabilmektedir.
- Gerçekleştirdiğimiz bir öğrenmenin, kendinden önceki ya da sonraki öğrenmeleri engellemesi unutmaya sebep olur. İlk etkinlik ile sonradan öğrenilen etkinlik arasındaki benzerlik ne kadar çoksa unutma da o kadar çoktur. Bu olaya “**bozucu etki**” (**ket vurma**) **denir**. İleriye ve geriye ket vurma olarak ikiye ayrılır.

1. Önceki öğrenmenin yeni öğrenmeyi unutturmasına **ileriye ket vurma** denir. Yeni öğrendiğimiz bilgiye ihtiyaç duyduğumuzda hatırlamada zorlanıyorsak ya da yerine eski bilgiyi kullanıyorsak ileriye ket vurma gerçekleşir. Arabasının plakası değişen birinin sorulduğunda eski plakasını söylemesi gibi

2. Sonraki öğrenmenin önceki öğrenilenleri unutturmasına **geriye ket vurma** denir. Eski öğrendiğimiz bilgiye ihtiyaç duyduğumuzda hatırlamada zorlanıyorsak ya da yerine yeni bilgiyi kullanıyorsak geriye ket vurma gerçekleşir. Tarihte çalışılan kronolojik bir konunun önceden çalışılan edebiyat dersindeki edebi eserlerin isimleri konusunu unutturması ya da yeni il sayısının eskisini unutturması gibi.



Olumsuz transfer ile ileriye ket vurma birbirine karıştırılır. İleriye ket vurma öğrenme sonrası, transfer öğrenme öncesi gerçekleşir. Transferin öğrenmeye, ket vurmanın öğrenilenlerin hatırlanmasına etkisi vardır.

1.7.2 Belleği (Hafıza) Güçlendirme Teknikleri

1) Hayal etme (canlandırma) tekniği: Bir rey gözlemlemediği başkasından dinlediği ya da okuduğu konuları, kafasında hikâyeleştirip canlandırma yoluna giderse öğrenme kolaylaşır ve bilgilerin hafızada kalıcılığı artar.

2) Uyku, dikkat ve konsantrasyonu etkilediği için kesintisiz ve kaliteli gece uykuları hafızaya doğrudan etki eder.

3) Yeni bir yabancı dil öğrenmek, bulmaca çözmek, problem çözme becerisi gerektiren hafıza oyunları oynamak, ezber yapmak, santraç oynamak ya da zekânın en çok ihtiyaç duyduğu oksijenin sağlanması için derin nefes alma egzersizleri yapmak gibi beynin yeni nöron bağlantılar kurmasını sağlayıcı faaliyetler belleği güçlendirir.

4) Vitamin, protein, karbonhidrat ve minerallerden oluşan doğru bir beslenme programı, düzenli egzersiz beynin doğru çalışmasına dolayısıyla hafızanın gelişmesine yardımcı olur.

5) Yeni öğrenilen bilgilerle mevcut bilenler arasında benzerlik kurmak ya da birbirinden farklı olay ve nesneleri gruplandırmak (baş harfi ortak olanlar, kullanım alanı ortak olanlar gibi) hafızanın kapasitesini artırır.

6) “Dün akşam şu saatte ne yaptım, neredeydim?” gibi hafızayı harekete geçirici polisiye alıştırmalar, rutin alışkanlıkları kıran ve beynin kullanmadığımız diğer yarısını da harekete geçirici ters el alıştırmaları ve çaprazlama hareketlerle yapılan yürüyüş, plaka ya da tabeladaki harflerden yeni kelimeler türetme oyunları gibi çalışmalar da hafızayı güçlendirir.



Görsel 1.35 Su doku çözmek belleği güçlendiren bir etkinliktir.



Görsel 1.36

2. UYGULAMA

I. Aşağıdaki cümleleri parantez içinde verilen uygun sözcüklerle tamamlayınız. (dikkat ve algı, çağrışım, kodlama, çatışma, duyuşsal bellek, depolama, uzun süreli bellek, ileriye doğru ket vurma)

- a. Geçmişte yaşanan bir olay ya da bir deneyim hatırlanırken herhangi bir biçimde bu olayla bağlantısı olan başka olayların ve deneyimlerin de yeniden zihinde canlanmasına..... denir.
- b. “Kırk katır mı kırk satır mı” deyimi örneğidir.
- c. Eski il sayısının yenisini unutturması..... örneğidir.
- d. Çarpım tablosunun bilgisi..... yer alır.
- e., bireyin çevresine uyumunu, öğrenmeyi, tanımayı ve kavramayı kolaylaştırır.
- f. Duyuşsal bellekteki bilginin anlamlı hale getirilerek kısa süreli belleğe aktarılmasını sağlayanve.....dır.
- g. Çevreden edinilen bilgilerin belleğe kaydedilip işlenir hâle getirilmesi belleğin..... aşamasında gerçekleşir.
- h. Bilgisayarları insan zihnine benzer biçimde çalışır hâle getirmede en çok belleğin özelliği taklit edilmeye çalışılmaktadır.

II. Bilgiler duyu organları ile alınır, uyarılan sinir hücreleri yoluyla beyne iletilir, kodlanır, depolanır ve saklanır.

Yukardaki bilgide verilen sürecin belleğin hiyerarşik yapısı açısından doğru sıralanışı nasıl olmalıdır?

1.8 DÜŞÜNME



Görsel 1.37

Edison'un küçüklüğünde gece yarısı annesi hastalanmış ve acil olarak gelen doktor hemen ameliyat yapmak gerektiğini söylemiş ancak gaz lambası ışığı yetersiz kalmıştır. Bu durumda sıradan insanların yapacağı sabahı beklemektir. Oysa Edison birkaç gaz lambasını bir araya getirir, her birinin arkasına aynalar koyarak ışığı artırır ve ameliyatın yapılmasını sağlar. Edison'un bu davranışı problem çözme açısından nasıl değerlendirilebilir?

Düşünme insanı diğer canlılardan ayıran en temel özelliğidir. Şu anda bu satırları okurken kitapta anlatılan olayları gözünüzün önüne getirmek, yaz tatilini nerede geçireceğinizi, alacağınız bir kıyafetin rengini ve modelini hayal etmek gibi zihinsel etkinliklerin yanı sıra kişinin geçmiş deneyimlerinden yararlanarak karşılaştığı problemleri çözme çabası da düşünmenin birer parçasıdır.

Psikolojide düşünme denince, nesneler, durumlar arasındaki bağıntıları kavrama; bu bağıntılardan yararlanarak bir takım soyutlamalar, kavram oluşturmalar, akıl yürütmeler, hüküm verme gibi zihinsel etkinlikler anlaşılır. Bu zihinsel süreç olaylar ve nesneler ile onların yerini tutan semboller (simgeler) arasında bağ kurma sonucu gerçekleşir.

1.8.1 Düşünmenin Temel Birimleri (Sembol, İmge, Kavram, Kategori)

1) Sembol (simge): Nesne, olay veya süreçleri temsil etmek için seçilen, onların yerine kullanılan işaretlerdir. Semboller bir anlamı, varlığı veya kavramı belirtir. Örneğin, doğal bir sembol olan sararan yapraklar sonbaharı temsil ederken; yapay bir sembol olan kalp sevgiyi, terazi ise adaleti temsil eder. Trafik ve harita işaretleri, müzik notaları, kısaca bizim için bir anlamı olan tüm işaretler hatta kullandığımız dil de bir semboldür. İnsanlar düşünürken nesnelerin kendisiyle değil onun zihindeki sembolüyle düşünürler. Aynı şekilde zihinde bir matematik problemini çözerken de semboller (sayı, şekil vs) kullanılır.

Semboller, konuşandan dinleyene, yazandan okuyana anlamları bozulmadan taşındıkları zaman değerlerini korurlar. Böylece düşünenin düşündükleri bir değişikliğe uğramadan alıcısına ulaşmış olur.



Görsel 1.38 Düşünmenin temel birimlerinden olan sembol örnekleri. Osmanlı arması, adaletin ve geri dönüşümün sembolü

2) **İmge:** Algıladığımız, öğrendiğimiz, kavramlaştırdığımız oluşların, nesnelerin bilince yansıyan görüntüsüdür. İmgeler, sanki nesnelerin, kavramların, olayların zihin tarafından çekilmiş filmi gibidir. İmgelerle de düşünmek mümkündür. Örneğin, bayrak kelimesini duyduğumuz zaman, zihnimizde bayrak imgesi (hayali) belirir. Salona asmak için satın aldığımız bir tablonun nerede daha güzel duracağını gece yatarken göz önüne getirebilir ve tablonun asılabileceği yeri saptayabiliriz. Dikkat edilirse tablonun yerinin neresi olması gerektiği düşünülürken yapılan şey bir tür içsel konuşmadır.

İçsel konuşma, sözcük ve kavramları zihnimizden geçirerek düşünmeye verilen addır. “Düşünme, büyük ölçüde sessiz konuşmadır” diyen J.Watson (Vatsın, 1874-1956)’a göre içsel konuşma çoğunlukla bir şey yapmayı ya da söylemeyi düşündüğümüz zaman oluşur ve dilde, dudaklarda ve boğazda bazı kas hareketleri meydana gelir. Ona göre bir sözcüğü içimizden söyleriz; bu davranım başka bir sözel davranım için ipucu olur ve bu işlem böylece zincirleme bir biçimde uzar.

İmgeler bellekte kodlanarak saklanır ve gerektiğinde yeniden bilinç düzeyine çıkabilir. İmgelerin yeniden zihinde canlandırılmasına yani göz önüne getirilmesine **tasarım (tasavvur)** denir.

3) **Kavram:** Nesne ve olayların ortak özelliklerini kapsayan ve onları bir sözcük altında toplayan zihindeki genel soyut tasarımıdır. İmgeler ve tasarımlar üzerinde yeniden düşünülerek; karşılaştırmalar, kümelenmeler yapılarak daha genel olan kavramlara ulaşılır. Örneğin, çiçek bir kavramdır. Çok sayıda çiçek türünün (gül, menekşe, kasımpatı gibi) ortak özelliklerinin zihinde bir araya gelmesiyle oluşur. Dildeki öznel isimlerin dışındaki bütün kelimeler birer kavramdır ancak bütün kavramlar kelimeyle gösterilmez. Bazı kavramlar (trafik işaretleri gibi) sözlü olmayan sembollerle gösterilir.

Kavramlara genelleme yoluyla ulaşıldığı gibi soyutlama yoluyla da ulaşılır.

4) **Kategori (soyutlama):** Bir özelliği ya da öğeyi bağlı olduğu bütünden, düşünce ya da sözle ayırmadır. Örneğin, Van kedisinin iki gözünün farklı renkte olması nedeniyle diğer kedilerden ayırt edilmesi soyutlamadır. Buradaki ayırma zihinsel olarak yapılan bir ayırmadır. Beyazlık, akıllılık, sertlik gibi soyut kavramlar bu yolla elde edilir.

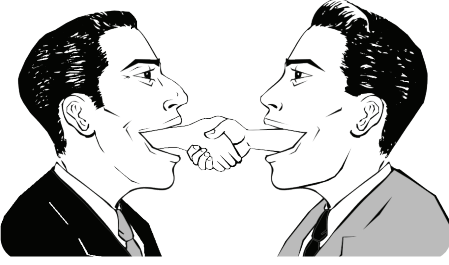
Kavram oluşturma yeteneği insanların nesneleri ayırt etmelerine, tanımlamalarına ve sınıflamalarına imkân sağladığı için (meyve kavramı ile meyveler ve meyve olmayanlar sınıflamasını yapabiliriz) kavramlar, düşünmeyi büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır. Soyutlama ve genelleme yoluyla oluşan **kavramsal düşünme** sayesinde her nesneyi teker teker öğrenmek ve hatırlamak zorunda kalmayız. Aksine birçok farklı nesneyi aynı kavramın örnekleri olarak kategorilendirilmesini ve hemen algılanabilir olmayan bilgiyi anlamamızı sağlayarak bize bilişsel ekonomi sağlar.

İnsanlar kavramları ifade etmek için kelimeleri kullanırlar. İmgelerle düşünenler de kendi düşüncelerini başkalarına aktarırken, onları sözcüklere dönüştürür. Bu nedenle düşünme sözel bir iştir. Kelimelerin kullanıldığı **sözel düşünme** dilbilgisi kuralları tarafından takip edilir. Çocuklar kavramları öğrenmeye kelimeleri kullanmadan daha önce başlarlar. Birkaç yıl içinde öğrendikleri kavramların adlarını da bilir hale gelirler. Örneğin, kırmızıyı gözleri önünde canlandırırken, kırmızı kelimesini de düşünür. Böylece kavramsal düşünme sözel düşünmeye dönüşmüş olur.

1.9 DİLİN DÜŞÜNMEDEKİ ROLÜ

DÜŞÜNELİM

“Dilimin sınırları, dünyanın sınırlarıdır.” L. Wittgenstein” (Vitgenştayn)’ın bu sözüyle sizce neyi ifade etmek istemiş olabilir?



Görsel 1.39 İnsanın kendini anlatması ve başkalarını anlaması dil aracılığı ile gerçekleşir.

Dil, insanlar arası iletişimi sağlayan ses ya da semboller sistemidir. Düşüncenin, duygunun, arzu ve isteklerin ifade aracı dildir. Düşünce aktarımı “konuşma dili” dışında başka araçlarla da gerçekleşir. Örneğin, resim, müzik, heykel, folklor gibi sanat akımları kendilerine özgü renk, biçim, melodi, hareket ve figürlerle duygu ve düşüncelerin ifade edilmesine aracılık ederler. Hafif bir gülümseme ile memnuniyetimizi, kaş çatarak hoşnutsuzluğumuzu ifade ettiğimiz “beden dili”; trafik levhaları, mors alfabesi, emojiler gibi örneklerini sayabileceğimiz “işaret dili”; bilgisayar programlanmasında kullanılan “makine dili” gibi sembollerle yapılan iletişim dilleri de vardır.

Dil-Düşünce İlişkisi: Dil düşüncenin kalıbı yani somutlaşmış halidir. Düşüncelerimizi kelimelere ve cümlelere dökerek ifadelendirir, başkalarına aktarabiliriz. Bu nedenle dilde karşılığı olmayan bir şeyin insan düşüncesinde de karşılığı yoktur. Düşünmek için dilin olması şart değildir ancak dilin olması için düşünmek şarttır.

Dil hem algısal süreçleri etkiler hem de belirli tür düşüncelerin daha kolaylıkla ifade edilmesini sağlar. Bir kişinin konuştuğu dilin türü, o kişinin düşüncesinin içeriğini ve biçimini belirler. Diğer bir deyişle dil onu oluşturan topluma aittir, bunun için toplumsal bir değeri vardır. Bir milletin dili, onun tarihi, dini ve kültürüyle iç içedir. Wittgenstein’in verilen sözü dilin, o dili konuşanların dünya görüşünü ve algılayışını dolayısıyla düşünce biçimini belirlediğini, diller farklılaştıkça düşünme biçimlerinin de farklılaştığını ifade etmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar toplumların dillerinin izin verdiği ölçüde dünyayı algıladıkları, dolayısıyla dilleriyle düşünce ve kültürlerini biçimlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalardan bir örnek Türkçedeki akrabalık isimlerinden verilebilir. Hala, teyze, amca, dayı, yeğen ayrımı bizim için son derece doğal olduğu hâlde, Amerikan İngilizcesi’nde hala ve teyze **aunt**, amca ve dayı **uncle** kelimesiyle ifade edilir.

1.10 DOĞRU KARAR VERME

Karar Verme: Belirli bir başlangıç noktası olan ve bu başlangıçtan itibaren değişik iş, faaliyet veya düşüncelerin birbirini izlediği ve sonunda bir tercihin yapılması ile sonuçlanan süreçtir. Problem çözmenin her aşamasında tercihler yapmak için gereklidir. Karar verme süreci üzerinde duygusal ve bilişsel etkenler, yaşantı, deneyim ve birikimler önemli bir rol oynar. İlk karar verme evrelerinde kararlar ahlaki ilkeler ve istekler doğrultusunda verilir. Daha sonraki evrelerde ise yasalar ve toplumsal ilkeler etkili olur. Karar verme stratejisi, bireyin karar verme durumunda nasıl davranacağını belirlemesidir. Bu strateji, önceden planlanabildiği gibi hemen o anda da uygulanabilir.

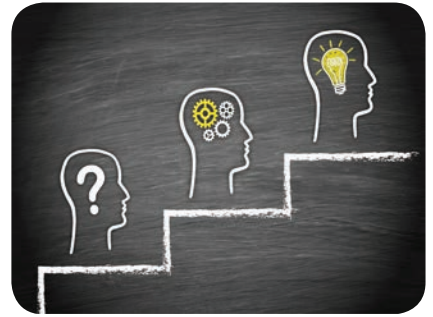
Durum ne kadar basitse insanların irdelemesi ve mantıklı karar vermesi o kadar kolaydır ancak durum karmaşıklaştıkça mantıksız sonuçlara ulaşma olasılığı artar. Mantık kuralları irdeleme ve karar vermeye yardımcıdır ama doğru çözümü garantilemez çünkü insanların kararları üzerinde bazen duyguları bu kuralardan daha etkili olabilir.

1.10.1 Problem Çözme:

Düşünmenin, karşılaşılan bir problemi zihinde çözebilme gücü olarak da tanımlanabileceğini daha önce ifade etmiştik. Problem, hakkında araştırma yapılacak, üzerinde düşünülecek, tartışılacak çözümlenmemiş bir sorundur. Problem denince akla sadece matematik problemleri gelmemelidir. Hayatta duygusal, ekonomik, bedensel bir dizi problemler vardır. Bazı problemler basit işlem ve eylemlerle, bazıları akıl yürütme yoluyla, bazıları da yeniden öğrenilecek bilgi ve becerilerle çözülürken, bazı problemler duygusal olgunluğu, bazı problemler ise olaylara yeni bir algılama açısından bakmayı gerektirir. **Problem çözme**, kişinin kendisini hedefine ulaştıracak araç ve davranışları seçmesi, kullanması ve böylece karşısına çıkan engelleri aşma sürecidir.

Problem Çözme Yöntemleri

a) **Deneme-yanılma:** “Boş durma, sürekli uğraş, çabala, belki bu çabalardan biri seni sonuca götürür” anlayışı ile yapılan deneme – yanılma yönteminde zihinsel süreçlere, planlamaya gerek duyulmaz. Bir araba tamircisinin arabadaki arızayı bulmak ve onarmak için böyle bir yol izlemesi gibi.



Görsel 1.40 Eleştirel düşünme sorgulayıcı bir yaklaşımla olayları ve durumları ele alma, yorum yapma, karar verme becerilerini içerir.



Görsel 1.41

Matematik öğretmeni konuyu işledikten sonra tahtaya bir problem yazar ve sınıfa bu problemin çözülmediğini söyler. O sırada dersi dinlemeyen bir öğrenci, öğretmenin tahtaya yazdığı problemi ev ödevi sanarak defterine geçirir ve evde çözüm için uzun süre uğraşır. Dersi dinlemediği için problemi çözemediğini düşünerek sabaha kadar problem üzerine yoğunlaşır ve sonunda çözer. Ertesi gün öğretmenine çözümü gösterince öğretmen çok şaşırır çünkü öğrenci o güne kadar çözülmemeyen bir problemi çözmüştür.



Görsel 1.42 Eşya taşımada kullanılan ambalaj kutuları bazen bir çocuğun hayal dünyasında rokete dönüşebilir.

b) Öfke ve Saldırganlık: Problem çözmede kullanılan stratejilerden biri de öfke ve saldırganlıktır ancak bu yöntem olgun ve uygar kişilerin problem çözme şekli değildir. Daha çok bebeklerin ve küçük çocukların başvurduğu bu yöntem problemin çözülmesini sağlamadığı gibi, başka problemlere de yol açmaktadır.

c) Mekanik çözüm (ezbercilik): Bir problemi çözmeye niyet etmişsek çözümle ilgili bazı tahminlerde bulunuruz. Tahminler geçmiş yaşantılara dayanır. Eğer yeni problem, önce çözümlere benziyorsa bu yolla problem kolaylıkla çözülebilir. Bu da pek çok durumda emek ve zaman kaybını önler ancak geçmişte sonuç vermeyen çözümleri tekrar kullanmak çözüme gitmeyi zorlaştıracığından sorunları hep alışılan biçimde çözmekte ısrar edilmemelidir.

d) Bireysel Etkenler: Problem çözme becerisinde bireysel etkenler de rol oynar. Bunlar;

Zihinsel Kurulum: İnsanların daha önceden edindiği belirli şeyleri yapma biçimleri yani alışkanlıkları yeni problemleri de aynı biçimde ele almalarına neden olur. Buna zihinsel kurulum denir ancak kurulumlar problemin başında bireyin düşüncelerini belirli bir doğrultuda yönlendirir ve düşüncenin yanlı olmasına yol açar. Bu nedenle problemi çözemeyebilir hatta problemin çözümüne engel dahi olabilir.

Zekâ: Birey ne kadar zekiye problem çözmede o kadar başarılıdır. Zira problem çözmek için olaylar arasında ilişkiler kurmak zekâ ve kavrama gücünü gerektirir.

İşleve takılma: Bir tür zihinsel kurulum olan işleve takılma bir nesnenin sadece belirli kullanımlarını görebilme eğilimidir. Nesnelerin farklı bir işlev için kullanılmalarını gerektiren bir problemle karşılaşıncı bu yeni işlevi fark etmekte güçlük çekeriz. Örneğin, bıçağı kesmek için kullanırız. Bu da bizi, onu tornavida olarak kullanmaktan alıkoyar.

Güdülenme: Problem çözebilmek için çözümü merak etmek, amaca ulaşmayı engelleyen unsurları ortadan kaldırmayı istemek gerekir. Bu nedenle güdülenme problem çözmeyi kolaylaştırır.

1.10.2 İrdeleme (Akıl yürütme yoluyla problem çözme):

Mantık kurallarına dayalı olan bu düşünmede durum değerlendirilir, amaç belirlenir, neden-sonuç ilişkileri kurulur ve alternatifler gözden geçirilerek problemin sonucuna sistemli bir şekilde ulaşılır.

Akıl yürütmenin iki temel yolu vardır. Biri “tümdengelim” ile akıl yürütmedir. Bu yolla genel ilkelerden ya da yargılardan özel hâllere varılır. Örneğin, “Bütün madenler ısı karşısında genişir”, “Bakır da bir madendir”, “O hâlde bakır da genişir” biçimindeki akıl yürütmede son önerme, genel yargılardan çıkarılan özel bir yargıdır.

Diğer bir akıl yürütme yolu ise “tümevarım” dır. Özel hâllerden genele ya da yapılan tek tek gözlemlerden elde edilen bilgiler bir araya getirilerek genel yargıya varılır. Çiçeğin, böceğin, kuşun tek tek solunum yaptığını gözlemleyen bilim adamının “Bütün canlılar solunum yapar” genel yargısına varması gibi

Problem çözmenin olgun ve insana yakışan şekli, bu işi düşünerek, akıl yürüterek, irdeleyerek yapmaktır çünkü derinlemesine düşünme süreci olan **irdeleme**; sorgulamayı, seçenek aramayı, farklı yönlerden bakmayı, yeni düşüncelere açık olmayı, sonucu düşünmeyi içermektedir.

İrdeleme yoluyla problem çözerken çeşitli bilişsel işlemleri art arda gerçekleştiririz. Örneğin, top oynarken topu garajın üstüne kaçan bir çocuk için bu zihinsel işlemler sırasıyla şöyledir;

- Problemin ve amacımızın ne olduğunu açıkça ortaya koymak (problem topuna ulaşmak; bunun için de garajın üstüne çıkmak)
- Problemle ilgili yeni bilgileri öğrenmek, farklı seçenekleri ve yeni arayışları deneme (önce duvara tırmanmayı dener, başarılı olamayınca garajın yanındaki ağaca çıkıp garajın üzerine yetişmeye çalışır)
- Problemin tümünü zihinde belirleyerek çözüme dönük daha etkin davranışlarda bulunmak (ilk iki çözüm başarılı olamayınca mantık kurallarına uygun düşünmeye başlar.)



Görsel 1.43 Karar verme sürecinde yaşantı ve deneyimin yanı sıra akıl yürütme de önemli rol oynar.



Görsel 1.44 Günlük yaşamda birçok problemlerle karşılaşır, bunları çözerek hedefimize ulaşmaya çalışırız.

- Aranan çözüm bulunduktan sonra doğru olup olmadığını sınamak. (Problemin çözümüne ulaştıran akıl yürütme işlemi adım adım sürdürülür.“ Bu bina bir garajdır.” “Garajda bir merdiven olabilir” “Onu alarak üzerine tırmanabilirim” biçiminde akıl yürütme sonucu merdiveni duvara dayayıp topunu alır ve problem çözülür.) Bazen bulunan çözüm işe yaramaz ise yeniden başlangıç noktasına dönülür.

Görüldüğü gibi düşünerek problem çözme detaylı çalışma ve sabır ister ancak doğru olan ve birçok bilimin de kullandığı problem çözme biçimi budur. Konunun başında verdiğimiz Edison’un annesinin hastalığına bulduğu çözüm, mevcut soruna yeni ve farklı, alışılmamışın dışında, farklı fikirlerin değerlendirilip uygulandığı, akıl yürütmeye ek olarak hayal kurmanın da söz konusu olduğu yaratıcı bir problem çözme davranışıdır.

3. UYGULAMA

I. Aşağıdaki cümleleri parantez içinde verilen uygun sözcüklerle tamamlayınız. (güdülenme, işleve takılma, tasavvur, dil, hayal (imge), soyutlama, düşünme)

- Bulaşık makinasını bulaşık yıkamada kullanırız. Onunla sebzeleri yıkamayı düşünmeyiz. Nesneleri iş gördükleri biçimde düşünme eğilimi.....ile açıklanabilir.
- Bir özelliğin, benzer varlıkların ortak özelliği olarak düşünülmesine.....denir.
- 1903’te Nobel Fizik Ödülü’nü kazanan Fransız kadın fizikçi Marie Curie (Mari Küri, 1867-19349)’nin yazın bir çiçek serası kadar sıcak, kışın buz gibi soğuk bir hangarda dört yıl çalışarak radyumu bulması öğrenmede.....etkisi ile açıklanabilir.
- Duyusal bir uyaran olmaksızın bilinçte beliren nesne ve olaylaradenir.
- İmgelerin yeniden zihinde canlandırılmasına, göz önüne getirilmesine.....denir.
- İnsanlar arası iletişimi sağlayan ses ya da semboller sistemine.....denir.
- Vitrindeki iki kazağı renk ve fiyat bakımından karşılaştırmadapayı vardır.

olmadığı; algılama, öğrenme, düşünme, bellek gibi yeteneklerin oluşturduğu genel bir düzey olduğu görüşü ağır basmaktadır. Bu görüşü benimseyenler zekâyı “öğrenme, kavrama, algılama, akıl yürütme, doğru tahminlerde bulunabilme, yeni durumlara uyma ya da karşılaşılan problemleri çözme yeteneklerinin oluşturduğu bir bütündür” diye tanımlamaktadırlar.

Zekânın soyut bir niteliğe sahip olmasından dolayı tanımı üzerinde psikologlar arasında bir birleşme olmamasına rağmen, tüm psikologlar zekânın varlığı üzerinde kolaylıkla uyuşurlar.

1.11.1 Zekânın Belirleyicileri

Yapılan araştırmalar, zekâyı belirleyen temel faktörlerin kalıtım ve çevre olduğunu göstermektedir. Ancak hangisinin daha etkili olduğu sorusunun cevabı uzun süre çeşitli tartışma ve araştırmalara konu olmuştur.

Zekâ üzerinde kalıtımın etkisi olduğunu savunanlar genellikle zeki anne ve babaların çocuklarının zeki; zekâ özürlü anne babaların çocuklarının ise zekâ özürlü olmasını delil olarak göstermektedirler.

Çevre faktörünü savunanlar ise tek yumurta (özdeş) ikizler üzerinde yaptıkları araştırmadan yola çıkarak **dış çevre** koşullarının olumlu ya da olumsuz olmasının zekâ üzerinde etkisini ispat etmeye çalışmışlardır. Çeşitli sebeplerden dolayı farklı ailelerin yanına verilmiş olan ikizlerin başlangıçta zekâ düzeyleri aynı olmasına rağmen yıllar sonra zekâ seviyeleri karşılaştırıldığında, iyi çevre koşullarında büyüyen çocuğun, kötü çevre koşullarında büyüyene göre zekâ seviyesinin 25 puan yüksek olduğu görülmüştür.

Toprağın verimli, mevsimin yağmurlu, havanın güneşli olmasının tohumların filizlenmesini ve gelişmesini sağlaması gibi kültürel ve ekonomik açıdan zengin, beslenme ve sağlık koşulları açısından uygun, düşünsel açıdan hareketli ve uyarıcı çevreler zekâyı olumlu yönde etkiler. Dış çevre kadar doğum öncesi iç çevre olarak kabul edilen hamilelik döneminde yaşanan bazı



Görsel 1.46 Bireyin zekâ gücü annesiyle babasının zekâ ortalamasına yakındır.

olaylar da zekâyı etkiler. Örneğin annenin hamileyken beslenmesi, sigara veya uyuşturucu kullanması, geçirdiği hastalıklar, aldığı ilaçlar; down sendromu (mongolizm) gibi genetik bozukluklar; menenjit gibi enfeksiyon hastalıkları; embriyo evresinde ışınlamaya ya da kurşun gibi toksik etkenlerle karşılaşılması ile doğum esnasında oluşan beyin hasarlarının da zekâ geriliği üzerindeki etkisi bugün bilinen bir gerçektir.

Sonuç olarak zekâ üzerinde kalıtımın etkisinin çevrenin etkisinden daha fazla olduğu söylenebilir. (kalıtımın etkisi% 75, çevrenin % 25) ancak unutulmamalıdır ki, doğuştan potansiyel zekâsı düşük olan bir çocuğun bulunduğu ortam ne kadar uygun olursa olsun, bu ortam o çocuğun zekâ seviyesini normal veya üstün yapamayacaktır.

Zekâda, Yaşa Bağlı Olarak Görülen Değişimler

Zekâ, dünyaya gelen her insanda gizli bir güç olarak vardır. Bu güç, yaş ilerledikçe gelişir ve gerçek kapasitesine ulaşır. 2-5 yaş arasında çok hızlı bir gelişme gösteren zekâ, 7-8 yaş arasında kararlılık gösterir, 10-11 yaşlarında yeniden hızlı gelişimini sürdürür ve genellikle 14-20 yaşlarında gelişimini tamamlar. 50 yaşından sonra zekâ seviyesinde bir miktar düşüş olsa da bu düşüş daha çok yeni durumlara uyum sağlama ile ilgilidir. Normal dışı bir durum olmadıkça, bireyin zekâ düzeyinin önceki konumunu koruduğu söylenebilir. Pek çok düşünür, sanatçı ve bilim adamının yaşlılık dönemlerinde de yaratıcı ve verimli olmaları, zekâ düzeylerini koruduklarını göstermektedir.

1.11.2 Zekânın Ölçülmesi

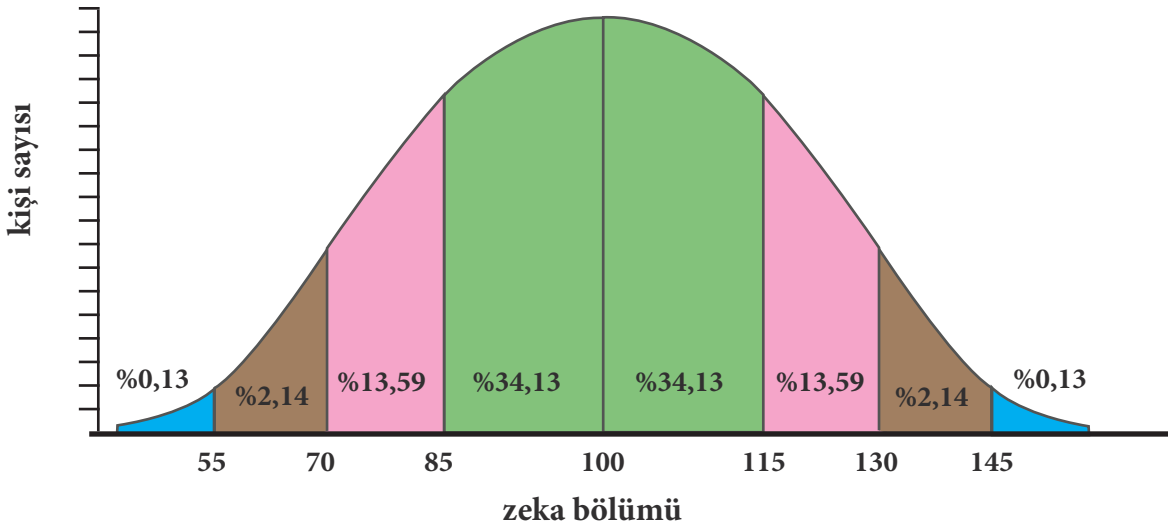
Çeşitli yetenekleri bir arada tutan karmaşık bir özelliğe sahip zekâyı ölçmek oldukça güçtür. Zekâyı dolaysız olarak ve nesnel bir biçimde ölçebilecek bir araç, bir ölçü yoktur Ancak, belli yaşlarda bazı davranışları yapabilen kimselerin başarıları bir ölçüt olarak alınır. Buna dayanarak bireylerin bilişsel yetenekleri, bilgi ve becerileri karşılaştırılır. Böylece zekâ gücü belirlenmeye çalışılır. Bunun belirlenmesinde ki amaç, bir kimsenin ileride neler başarabileceğini kestirmektir.



Görsel 1.47 Beslenme ve oyun zekâyı geliştirir.

Zekânın ölçülmesinde bazı verilere ihtiyaç vardır. Bunlar zekâ yaşı ve takvim yaşıdır. Takvim yaşı (T.Y) bireyin doğum tarihidir. Zekâ yaşı (Z.Y) ise testte alınan puanların sonucudur. Özel olarak geliştirilmiş testlerle belirlenir. Belirli bir yaş grubuna özgü becerilerle, zihinsel yetkinliği ifade eder. Örneğin, 10 yaşındaki bir çocuk, testten 45 puan aldıysa ve bu puan 8 yaşındaki çocukların ortalama puanına karşılık geliyorsa çocuğun zekâ yaşı 8'dir. Zekâ yaşının takvim yaşına bölümü zekâ bölümünü, düzeyini (Z.B) yani IQ'yu verir.

$$ZB (Q) = \frac{Z.Y}{T.Y} \times 100$$



Görsel 1. 48 Wechsler Zekâ Düzeyleri puanlarının dağılımı

Zekâ düzeyi, bir kişinin aynı yaşta olan diğer kişilerle karşılaştırılmasını sağlayarak, kişinin norm grubu içindeki yerini belirtir. Zekâ düzeyinin genel nüfus içindeki normal dağılım eğrisine göre, insanların çoğunun zekâ düzeyi 85-115 arasında değişim göstermektedir. Çok zeki olanlarla, zeki olmayanların genel nüfusa oranı azdır.

Araştırmalar zekâ düzeyi ile bireyin fiziksel ve toplumsal gelişmesi arasında paralellik olduğunu ortaya koymuştur. Zekâ düzeyi üstün ya da dahi olanların beden gücü, sağlık, duygusal ve toplumsal uyum açılarından diğer çocuklardan üstün olduğu saptanmıştır.

Zekâ düzeyi, bir zekâ testi sonunda elde edilmiş olan zihinsel başarıyı gösterir. Ancak bir kez uygulanan testle bir kimsenin gerçek zihinsel gücü ölçülmüş sayılmaz. Hastalık, stres gibi faktörler zekâ puanını etkileyebilir. Zekâ ve başarı arasında doğru orantı olsa da zekâyı fazla büyütmemek gerekir. Edison'a "Başarınızı neye borçlusunuz" diye sorarlar. O da "% 95 çalışmak, % 5 zekâ" der. Zekâ kişi için şanstır Ama zekâsı çok yüksek olmayan biri de hedefini iyi belirler, planlı ve düzenli çalışırsa yaşlıtlarının çok üzerinde bir başarı gösterebilir. Ayrıca bir insanın zekâ düzeyinin yüksek olması, onun iyi seçkin bir insan olduğunu göstermez. Böyle bir kimse iyi eğitilmemiş ise topluma yararlı olmak yerine, zararlı bir kişi haline gelebilir.

Aşağıdaki tabloda farklı zekâ düzeylerinin nasıl adlandırıldığı görülmektedir.

Zekâ Düzeyi	Tanımı
140 ve üstü	Dahi
130-139	Çok üstün zekâ
120-129	Üstün zekâ
110-119	İleri zekâ (veya parlak zekâ)
90-109	Normal zekâ
80-89	Donuk veya tutuk zekâ
70-79	Sınır veya düşük zekâ
50-69	Hafif derece (eğitilebilir) zekâ geriliği (Moron)
31-49	Orta derecede (öğretilebilir) zekâ geriliği (Embesil)
20 ve altı	Ağır derecede (sürekli bakıma muhtaç) zekâ geriliği (İdiot)

Zekâ düzeyleri ve sözel tanımları

Bireylerin zekâ düzeylerinin bilinmesi ve buna göre uygun eğitim ve öğretim verilmesi hem bireye hem de topluma sayısız faydalar sağlar. Zekâ düzeyi düşük insanlar normal eğitimden yararlanamaz. Bu durumda olan çocukların bağımsız ve üretken bireyler olabilmeleri için özel eğitim okullarında, meslek eğitimi veren özel atölyelerde eğitim ve danışmanlık hizmetleri verilmektedir. Aynı şekilde üstün zekâlı bireylerin de zekâ düzeylerinin altında bir öğretim onları sıkacağı için çeşitli uyum sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda olan çocuklar için özel okullar ve sınıflar açılarak daha üst düzeyde bir eğitim almaları sağlanır. Ayrıca bazı meslekleri yapabilmek için normalin üzerinde bir zekâyâ sahip olmak gerekir. Bu mesleklere uygun insanların seçilmesinde de zekâ düzeylerinin bilinmesi faydalı olur.

1.11.3 Zekâ Testleri

Zekâ testleri; dil becerileri, sözsüz muhakeme, soyut düşünme, görsel- uzaysal beceriler, dikkat ve dikkati yoğunlaştırma ve bilgi işlemenin hızı gibi zekâyı oluşturan çeşitli işlevleri ölçmek için hazırlanan materyallerdir. Bir yöntemin test olabilmesi için her bireyin aynı koşullar altında incelenmesi ve elde edilen sonuçların karşılaştırılabilmesi gerekir. Bu nedenle zekâ testlerinin çoğunda puanlama standart hâle getirilmiştir.

Zekâ testlerinin oluşturulmasına, çocuklar arasında zihinsel başarı yönünden büyük farklar olduğunun anlaşılması yol açmıştır. Zekâ testlerinin geliştirilmesinden bu yana bilişsel psikoloji, nöropsikoloji ve zekâ alanlarında önemli araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Zekânın yapısı üzerine, son 50 yılda birçok araştırma yapılmıştır.

Zekâ testleri, özellikle klinik ve eğitim ortamlarında tanı koyma, yorumlama ve doğru bir eğitim uygulamak için bireyin güçlü ve zayıf yanlarını belirlemede önemli araçlardır.

Zekâ testleri aynı anda uygulanan kişi sayısına göre grup testleri ve bireysel testler olmak üzere ikiye ayrılır.

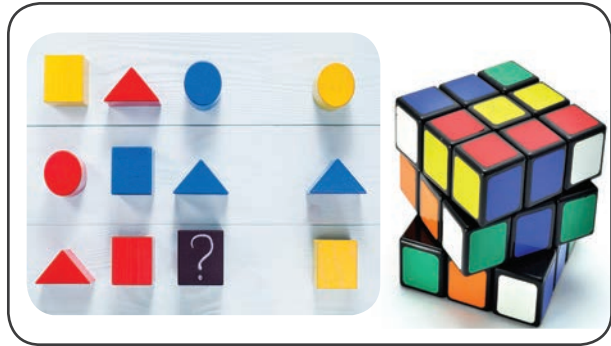
1- Grup testleri: İlk defa Amerika Birleşik Devletleri'nde orduda askerleri kabiliyetlerine göre sınıflandırmak amacıyla kullanılan ordu alfa ve beta grup testleridir. Birden fazla kişinin zekâ derecesini ölçmek için hazırlanmış olan testlerdir. Sözlü olanına, ordu-alfa testi (okuma-yazma bilenler için), sözlü olmayanına ordu-beta (okuma-yazma bilmeyenler için) testi denmiştir. İlk önce ordu elemanlarının başarı ve yeteneklerini ölçmek için geliştirilen bu testten, sonraları özel okul ve üniversitelerde öğrencilerin yetenek ve başarı derecelerini ölçmek için yararlanılmıştır.

2- Bireysel zekâ testleri: Bireylere tek tek uygulanan testlerdir. Sözlü zekâ testi (soruların sözlü olarak cevaplandırıldığı test), kâğıt-kalem testi (soruların yazı ile cevaplandırıldığı test) ve performans testi olmak üzere türlere ayrılır.

İlk bireysel zekâ testi 1905 yılında Fransız psikologlarından A.Binet (1857-1911) ile T. Simon (1872-1961) tarafından **Binet-Simon Zekâ Ölçeği** adı altında yayımlanmıştır. Güç öğrenen ve özel öğrenime ihtiyacı olan öğrencileri belirleme amacıyla oluşturulan bu test 30 maddeden oluşmakta, yargı, kavrama ve muhakeme işlevlerini ölçmekteydi. Aynı test 3 yıl sonra değişen toplum ve kültür koşullarına göre yeniden gözden geçirildi, genişletildi, daha kullanışlı duruma getirilerek standartlaştırıldı ve 1916 da L.Terman (1877-1956) testin yeni şeklini oluşturarak Stanford-Binet adını verdi.

Stanford-Binet testinde soru sayısı 90'a çıkarılmış ve 2-14 yaşları arasındaki çocuklar için normlar oluşturulmuştur. Sözel yeteneklerin ölçülmesine ağırlık veren bir testtir. Bu test önceleri zekâ güçlüğü çeken öğrencilerin belirlenmesi amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Akıl yaşının takvim yaşına oranını gösteren bu testler eğitimde, orduda ve hatta işe alımlarda bir değerlendirme ölçütü olarak kullanılmış ve halen de kullanılmaktadır.

Wechsler Zekâ Ölçeği: Bu testte bireysel zekâ ölçeklerinden biridir. Hem çocuklar hem de yetişkinler için hazırlanmıştır. "Wechsler Okul Öncesi Zekâ Ölçeği (WPPSI)" 4-5-6 yaşlara; Wechsler Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği (WISC-R)" 5-16 yaş çocuklarına; "Wechsler Yetişkinler İçin Zekâ Ölçeği (WAIS-R)" ise 16 yaş ve üstü bireylere uygulanır. Çeşitli alt ölçeklere ayrılmıştır. Her alt ölçekte kolaydan zora doğru sıralanmış maddeler vardır. Bu testler sözel ve performans (yapma, başarma) testleri olmak üzere iki ana grupta toplanmıştır. Sözel grupta; genel bilgi, sayı dizileri, sözcük dağarcığı, aritmetik, anlama ve yargılama ile benzerlik testleri yer alır. Performans testleri grubunda ise resim tamamlama, resim düzenleme,



Görsel 1. 49 Wechsler zekâ ölçeği örneği

küplerle desen, parça birleştirme, şifre ile ilgili testler bulunur. Performans testleri henüz dili öğrenemeyecek kadar küçük olan çocuklara, zekâ özürlülere, eğitim görmemişlere uygulanır.

İyi bir zekâ testinin özellikleri:

1) Güvenirlik: Aynı işlemle benzer koşullarda tekrarlanan ölçümlerin benzer sonuçlar vermesidir. Eğer bir zekâ testi aynı kişiye birkaç gün ara ile uygulandığında farklı sonuçlar veriyorsa bu ölçüm aracı güvenilirlik açısından yetersizdir. Farklı ölçümler, % 95'in üzerinde aynı sonucu veriyorsa yeterli güvenilirlik olduğu söylenebilir.

2) Geçerlilik: Test neyi ölçmek için hazırlanmışsa onu ölçmesi gerekir. Örneğin, test, zekâ testi ise zekâyı, yetenek testi ise yeteneği başarı testi ise başarıyı hatasız ölçebilmektedir.

3) Normları olmalıdır: İyi bir test standart bir gruba ya da gruplara dayanan normlara sahip olmalıdır. Normlar çok sayıda kişiden elde edilmiş bir ortalamadır. Normlar bir kişinin puanının başka kişilerin puanları ile karşılaştırılmasını sağlar. Örneğin, 100 kişilik bir grupta sorulardan birini 70 kişi doğru yapmışsa bu sorunun normu 70'tir.

4) Standardizasyon: Bir test ne kadar geçerli ve güvenilir olursa olsun hazırlandıkları kültürün etkilerini taşır. Bu nedenle farklı bir toplumda uygulanacağı zaman testin belirli bir düzen, yönerge, zaman sınırlaması gibi koşullar değişmeden, o toplumun kültürel unsurlarına uyarlanması yani standartlaştırılması gerekir.

Bir test geçerlilik ve güvenilirlik gereklerini karşılarsa da standart bir işleme bağlı olarak uygulanmadıkça, bekleneni vermez. Örneğin, bir testin yanıt süresinin değiştirilmesi, sesli, sessiz ya da gürültülü bir ortamda uygulanması, sonuçların geçerliliğini ortadan kaldırabilir.

Zekâ testlerinin çeşitli kullanım amaçları bulunmaktadır. Bu amaçlar aşağıdaki gibidir:

a. Yaşıtlarına göre zihinsel becerilerindeki gerilikten dolayı okul başarısızlığı gösteren çocukların saptanarak zihinsel potansiyellerini en iyi şekilde kullanabilecekleri koşullardan (özel eğitim) yararlanmalarını sağlamada;

b. Herhangi bir hastalıkla birlikte görülen zihinsel ya da motor geriliğin saptanarak ayırt edici tanıya katkıda bulunmada;

c. İlaç tedavisi, ameliyat ya da değişik müdahaleler sonucu oluşabilecek zihinsel yıkım veya gelişimin belirlenmesi için müdahale öncesi ve sonrası değerlendirmede zekâ ölçekleri kullanılmaktadır.

Testlerden beklenen, testi uygulayana önemli ipuçları vermesi ve uygulanan kişi hakkında bir karara varmayı kolaylaştırmasıdır.

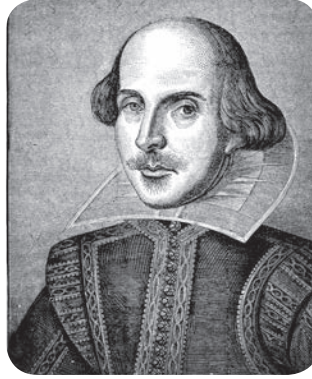
Test uygulayıcılarının hem uygulama kuralları ve ölçütleri çok iyi bilmesi ve teste hâkim olması hem de test sonucunu değerlendirmede uzman kişiler olması gerekmektedir.

çünkü bir test ne kadar iyi olursa olsun, o testin değişik koşullarda aynı biçimde uygulanabilmesi için iyi yetişmiş uygulayıcılara gerek vardır. Bazen testi uygulayan kişilerin sorumsuz davranışları (tek bir testin sonucuyla çocuğu geri zekâlı olarak etiketlemek gibi) geri dönüşü olmayan travmalara neden olabilir. Ayrıca unutulmaması gereken bir diğer husus ise zekâ testlerinden elde edilen hiçbir değerin % 100 kesinlik taşıması, bireylerin sadece sözel ve matematiksel yeteneklerini ölçebiliyor olması, buna karşılık bireyin diğer yetenekleri konusunda bilgi vermemesi, özellikle yaratıcılık yeteneğini ölçmedeki başarısızlıkları IQ testlerini tartışma konusu haline getirmiştir.

1.12 ZEKA TÜRLERİ



Görsel 1.50 Beethoven



Görsel 1.51 Shakespeare



Görsel 1.52 Mimar Sinan



Görsel 1.53 Einstein



Görsel 1.54 Picasso

DÜŞÜNELİM

Yukarda gördüğünüz bilim insanı, yazar, mimar, ressam, müzisyenden sizce hangisi daha zekidir?

Günümüzde eğitim ve psikoloji alanındaki gelişmelerle birlikte bireylerin neler yapabildiğinden çok neler yapabileceği görüşünün ağırlık kazanması ile birlikte eğitime yeni bir yaklaşım getiren Howard Gardner (Garnır, 1943-) çoklu zekâ kuramını geliştirmiştir. Zekâyı, sabit, doğuştan kazanılan, asla değiştirilemeyen, gerçek hayattan soyutlanarak ölçülebilen ve tekil bir zihinsel güç olarak kabul eden geleneksel anlayışı şiddetle eleştiren

Amerikalı psikolog H. Gardner, her bireyin birbirinden farklı pek çok zekâsının olduğu ve bunların her birinin kendilerine özgü bir biçimde geliştiği ve çalıştığı tezini ortaya atmıştır.

Çoklu zekâ kuramına göre, her bir zekâ hafıza, dikkat, algı ve problem çözme açısından farklı bir sisteme sahip olduğundan, zekâların her biri insanda farklı bir gelişim sürecine sahiptir ve bu nedenle her bir zekânın gelişimi kendi içinde değerlendirilmelidir. Gardner’a göre birbirimizden bu kadar farklı oluşumuz, hepimizin farklı zekâ kombinasyonlarına sahip olmamızdan kaynaklanmaktadır. Bunun farkında olursak hayatta karşımıza çıkan sorunlarla baş etmemiz kolaylaşır.

Zekâyı sayısal ve sözel olarak sınırlandırmak yerine farklı zekâ boyutlarını dikkate alan çoklu zekâ kuramında 8 çeşit zekâ belirlenmiştir.

Zekânın özellikle sözel, görsel-mekânsal ve duygusal yönü önemlidir.

1.12.1 Sözel Zekâ:

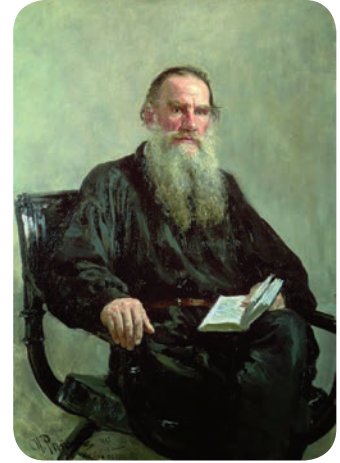
Dille yaptığımız her türlü çalışmayla ilgilidir. Düz yazı, şiir, rapor, mektup, roman yazabilme, dinleyiciler önünde konuşma yapabilme, başkasını dinleyebilme, ne söylediğini anlayabilme yeteneği sözel zekâ ile ilgilidir. Bu zekânın temel özelliklerinin başında sözcükleri anlamlarına uygun bir biçimde kullanma gelir. Açıklama, öğretme, öğrenme ve sözcükler yoluyla espri yapma sözel zekânın bir başka özelliğidir. Hayatı devamlı arayışlar içinde geçen, eserlerinde ahlak ve doğruluk üzerine tavsiyelere yer veren, kendi kendini yetiştirmiş “Savaş ve Barış”, “Anna Karenina” gibi eserlerin sahibi Leo Tolstoy bu zekâyı örnek gösterilebilir. Barış ve kardeşlik önermeleriyle dolu mesajları, yol gösterici kimliği, hazır cevaplılığı ve ince mizah anlayışı her zaman ön planda olan Nasreddin Hoca ile; toplumsal olayları çok iyi gözlemleyerek tutarsızlıkları ironik bir şekilde dile getiren Cem Yılmaz da bu tür zekâyı sahiptir.

1.12.2 Görsel-Mekânsal Zekâ:

Resimler, imgeler, şekiller ve çizgilerle düşünme, üç boyutlu nesneleri algılama ve akıl yürütme becerisidir. Bu zekâ yönü gelişmiş olan kimse çok hayal kurar, sanat ve projelerin görsel sunumundan hoşlanır. Okur-

Aslında herkes dâhidir.
Ama siz kalkıp bir balığı
ağaca tırmanma yeteneği-
ne göre yargıyorsanız tüm
hayatınızı aptal olduğuna
inanarak geçirir.

A. Einstein



Görsel 1.55 L. Tolstoy



ken sözcüklerden çok resimlere ilgi duyar. Öğrenmede de daha çok video, film, bulmaca ve harita gibi malzemedan yararlanır. Kolaylıkla yön bulma becerisine sahiptir. Öğrendiklerini hatırlamada zihinsel resimleri kullanır. Bilgilerini somut ve görsel sunumlara dönüştürür. Örneğin, yaptığı anatomi çalışmalarıyla 750'ye yakın çizim bırakan; gemi, heykel ve resimler yapan, fizyoloji, jeoloji ve astronomide kendinden sonrakilere yol açan Leonardo Da Vinci ile yaptığı kervansaraylar, camiler, külliyele, köprüle, su yolları, kemerle, çeşmeler ile bugün bile adından söz ettiren Mimar Sinan bu zekâyâ sahip sanatçılardandır.



Görsel 1.57 EQ, duyguları doğru olarak algılama, değerlendirme, ifade etme, kontrol etme yeteneğidir.

1.12.3 Duygusal Zekâ (EQ):

Daniel Goleman (Goleman, 1946-)IQ' su yüksek olduğu hâlde hayatta başarısız olanların durumundan hareketle duygusal zekâ kavramını ortaya attı ve bunu "kendini harekete geçirebilme, eksikliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh hâlini düzenleyebilme, başkalarının duygularını fark edip empati kurabilme ve böylece diğer insanlarla olan

ilişkilerini başarıyla yürütebilme yetisi, becerisi” olarak tanımladı. Daniel Goleman’a göre duygusal zekâ (EQ), bireyin sahip olduğu zekâ potansiyelini nasıl açığa çıkarabileceği ve doğru bir biçimde nasıl kullanabileceğini gösteren bir yetenektir. Duygusal zekâ yoksunluğu, kişinin aile yaşamından mesleki başarısına, toplumsal ilişkilerinden sağlık durumuna kadar birçok alanda kötü sonuçlar doğurabilmektedir. Yapılan araştırmalar insanların kişisel ve mesleki alanda başarılı olmalarını bilişsel zekâdan daha çok duygusal zekânın etkilediğini göstermektedir. Örneğin, IQ bizi işe aldırırken EQ ile terfi ederiz. Edison, 67 yaşında atölyesi ile birlikte her şeyi yandığında ertesi gün ailesini toplayıp “bütün hatalarımız yandı” diyebilmiş ve üç hafta sonra da fonografi (ince taş plak) icat etmişti. Zorluklara karşı yoluna devam edebilmek, başardığında gurura kapılmamak yüksek duygusal zekâ örneğidir.

Sadece bir din âlimi olmayıp, aynı zamanda büyük bir fikir ve sanat adamı olan, “Dün akıllıydım, dünyayı değiştirmek istedim. Bugün ise bilgeyim, kendimi değiştirdim”, diyen Mevlâna’nın öğretilerinde duygusal zekânın temel boyutlarının (özbilinç, özyönetim, sosyal bilinç ve ilişki yönetimi) var olduğunu görürüz.

Zekânın farklı boyutları olmakla birlikte bu boyutlar birbirlerinden çok ayrı yapılar ya da özellikler değildir. Örneğin, bir futbol oyuncusu bedensel zekâyı koşarken, yakalarken ve vururken; uzamsal zekâyı, sahayı, diğer oyuncuların pozisyonlarını düşünürken; dil ve sosyal zekâyı oyun kurallarını öğrenirken ve takım arkadaşlarıyla paylaşırken; öze dönük zekâyı kendini değerlendirirken kullanmaktadır.

Her zekâ türünde baskın olan özelliklere baktığımızda bizde her birinin ne oranda gelişmiş olduğunu kendi kendimize keşfedebiliriz. Zekâ alanlarımızı keşfedersek neden bazı derslerde daha zor öğrendiğimizi anlayarak, buna göre kendimize uygun öğrenim teknikleri geliştirebiliriz. Örneğin, görsel zekâyı sahip bir öğrenci resim ve şekiller yoluyla matematik problemlerini çözerse ders daha zevkli hâle gelebilir. Öğrenciler olarak kendi zekâ potansiyellerimizi, becerilerimizi daha geniş bir bakış açısıyla düşünmeli ve kendimizi tek bir zekâ türü ile etiketleyip sınıflandırmamalıyız. Gelişmesini istediğimiz zekâ alanlarımız için çaba harcamamız bize hayatımızı daha dolu yaşatacaktır.

1.13 ZEKA VE YARATICILIK

Başkalarıyla aynı şeye bakmak ama farklı bir şeyi görebilmek; “değeri” olan ve orijinal keşfedilmemiş “yeni” bir ürün ortaya koyabilmek yaratıcılıktır. Kendini daha çok bilim, teknik, eğitim ve güzel sanatlarda gösterir. Mevcut duruma aykırı sıra dışı olan yaratıcı kişiler, bir olaya değişik açılardan bakabilme, akılcılık (çok sayıda fikir üretme), risk alma, hayal gücü yüksek olma, bağımsız hareket etme, farklı entelektüel ilgileri olma gibi özelliklere sahiptirler.

Yaratıcılık için belli bir düzeyde zekâ şarttır. 120 IQ seviyesine kadar yaratıcılık ve zekâ pozitif ilişkili iken, 120 eşiği aşıldıkça zekâ ile yaratıcılık arasındaki



Görsel 1.58 Hayal edebilme ve imgeleyebilme bilimden daha önemlidir, çünkü bilim sınırlıdır. Hayal ve imgeler ise sınırsızdır. A.Einstein

ilişki sıfır düzeyine ulaşmaktadır. Tarihe geçmiş ve dahi olarak nitelendirilen, zekâ seviyeleri 145- 200 arası olan (Alman şair F.W. Goethe, İngiliz kaşif ve biyoloji bilgini F. Galton, Fransız filozofu R. Descartes, müzik dâhisi W. A. Mozart gibi) sanatçı, filozof ve bilim adamının yaratıcılıkları ile zekâ seviyeleri arasında paralellik vardır ancak yapılan araştırmalar yüksek düzeyde zekânın yüksek düzeyde yaratıcılığı her zaman garanti etmediğini göstermektedir. Yani daha zeki bir birey daha yaratıcı bir birey olmayabilir. Akademik ve mesleki çalışmalarda başarılı, yüksek IQ'lu fakat yaratıcı olmayan bireylerin çokluğunun yanı sıra; oldukça yaratıcı olup yüksek IQ'ya sahip olmayan bireylerin çokluğu da dikkat çekicidir.

Yaratıcı kişilerin yüksek IQ sahibi olmaktan ziyade çok yönlü düşünme yetisine sahip kişiler olduğu görülmektedir. Genelde yaratıcı kişilerin sorunlar karşısında yalnızca zekâlarıyla değil, öncelikle içgüdüleriyle çözüm aramaları, akılcı olmayan çözüm ve kavramlara da önem vermeleri yaratıcılığın bilişsel zekâdan daha çok duygusal zekâ becerileri ile bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir Yaratıcı düşünme becerilerini öğrenmeyen yüksek zekâlı kişi, bu becerileri öğrenen düşük zekâlı kişiden daha az yaratıcı olabilir. Goethe, “yaratıcılığın yüzde biri yetenek gerisi emektir” derken yaratıcılığın zekâ ve zihni yeteneklere indirgenemeyen niteliklerini vurgulamaktadır.

Zeka ve yaratıcılık çocuğun doğuştan getirdiği yeteneklerdir. Her ikisi de eğitimle ve uygun çevre koşullarıyla keşfedilebilir ve geliştirilebilir. Zekâ birçok yeteneğin karışımından, yaratıcılık ise daha çok bir yeteneğin gelişmesinden meydana gelir. Yaratıcılığın eğitimle yükselmesi daha kolaydır. Potansiyel olarak var olan yaratıcılık disiplinli çalışmayla ve eğitimle bütünleşmedikçe keşfedilmeden kalabilir. Örneğin, erken yaşlarda hayal kurmaya elverişli oyuncaklarla oynayanların; edebiyat, sanat, tiyatro ve müzik gibi güzel sanatlarla uğraşanların ya da onların çevresinde yetişenlerin; bilim, fen ve teknoloji gibi lojistik sorunların konuşulup tartışıldığı aile ortamından gelen; yaratıcı bireyler yetiştirmeyi hedefleyen eğitim ve öğretim programlarının uygulandığı okullarda yetişen çocukların ileri yaşlarda yaratıcı erginler olduğu gözlemlenmiştir.

Atatürk, yaratıcı düşünebilen ve problem çözmede çok başarılı bir insan olarak tarihe geçmiştir. Kurtuluş savaşı sırasında yurdumuzun her karış toprağının korunması ve savunulmasında Atatürk, ”Hattı müdafaa yoktur, sathı müdafaa vardır” diyerek tarihe geçen sözünü söylemiştir. O güne kadar alışılmış olan, bir hattın savunulması idi. O savunma başarısız olunca savaş kaybedilmiş olurdu. Atatürk, duruma farklı bir açıdan bakarak farklı bir değerlendirme yapmıştır. Bu yaratıcı düşüncesiyle ulusunun bağımsızlığını kazanmasını sağlamıştır.

4. UYGULAMA

I. Aşağıdaki ifadelerin doğruluk değerlerini tablodaki yerlerine işaretleyiniz.

	D	Y
1. Zekâ üzerinde kalıtımın etkisi, çevreden daha fazladır.	☐	☐
2. Zekâ somut bir yetenek olduğu için herkes tarafından kabul edilen bir tanımının yapılması zordur.	☐	☐
3. Zeki olan biri her alanda başarılıdır.	☐	☐
4. Kalıtımla geçen zekâ iyi beslenme, ideal sağlık koşulları, iyi eğitim gibi ekonomik ve toplumsal etkenlerle gelişir.	☐	☐
5. Zekâ yaşının takvim yaşına bölümü IQ'yu verir.	☐	☐
6. Zekâ bölümünü bilmek bireylerin zihin gücüne uygun bir eğitim ve öğretim almalarında yarar sağlamaz.	☐	☐
7. Yaratıcılık ve zekâ arasında ilişki vardır ancak ikisi aynı şey değildir.	☐	☐
8. İnsanların zihinlerinde, insana kanat takarak melekleri, balık kuyruğu koyarak deniz kızlarını oluşturmaları gibi zihnin özel tasarımları zekâ ile ilgilidir.	☐	☐
9. Kişinin iç dünyasında olup bitenin sürekli farkında olması anlamındaki “özbilinç” kavramı duygusal zekânın temelidir.	☐	☐

NELER ÖĞRENDİK?

1) Öğrenmenin tanımını ve öğrenilmemiş davranışların neler olduğunu öğrendik.

Öğrenme, tekrar ve yaşantılar sonucu davranışlarda meydana gelen kalıcı ve sürekli değişimlerdir. Büyüme, olgunlaşma, sonucu meydana gelen değişmeler, içgüdüsel davranışlar, refleksler ile iç dürtüler zekâ ve irade sonucu meydana gelmedikleri için öğrenme sayılmazlar.

3) Öğrenme yolları ve öğrenmeyi etkileyen faktörleri öğrendik.

Belli başlı öğrenme yolları; Koşullanma yoluyla öğrenme (klasik ve edimsel), bilişsel öğrenme (yer öğrenmesi, sezgisel öğrenme, model alarak ve farkına varmadan öğrenme), psiko-motor öğrenme, deneme yanılma yoluyla öğrenmedir.

Klasik koşullanmada organizma iki uyarıcının birbiriyle ilişkili olduğunu öğrenir; edimsel koşullanmada ise organizma belli bir edimin (davranımın), belirli bir sonuca götürdüğünü öğrenir. Pavlov'un köpeklerin sindirim sistemi üzerindeki çalışmaları, iki olay arasında bağ kurmaya, çağrışıma dayanan klasik koşullanmanın temelinde yer alan önemli ilkelerin (pekiştirme, sönme, ayırt etme, genelleme) öğrenilmesinde yararlı olmuştur.

Daha önce doğal olarak ortaya çıkmayan bir davranışı yeni bir uyarıcı ortamında ortaya çıkarma olanağı Skinner'in yaklaşımının (edimsel koşullanmanın) temelini oluşturur. Davranış ile sonuç arasında bağlantı kurmayı öğrenmedir. Organizmanın öğrenmeye etkin olarak katıldığı edimsel koşullanmaya göre ödüllendirilen (pekiştirilen) davranışlarla, hoşlanılmayan bir şeyden kaçınmak amacıyla yapılan davranışların gelecekte yapılma olasılığı artar.

Bilişsel öğrenme, öğrenmenin doğrudan gözlenemeyen algı, bellek, duyuş, yaratıcılık, hatırlama ve akıl yürütme gibi içsel süreçlere ve bu süreçlerin bireyin davranışlarını etkilediği görüşüne dayanmaktadır.

Kavrayış yoluyla öğrenme ve yer öğrenme deneyleri zihinsel haritaların ve zihinsel yapıların davranış ifade edilmeden önce oluştuğunu ve yapılan davranışların zihinsel süreçlere bağımlı olarak yapıldığını göstermiştir.

Taklit yoluyla öğrenme bir sosyal öğrenmedir Çünkü öğrenmede fiziksel ve psikolojik çevrenin önemine işaret eder.

İstem dışı gerçekleşen öğrenmeye farkına varmadan öğrenme, amaca ulaşmak için çeşitli davranışların yapıldığı ve sonunda bir tanesinin seçildiği öğrenme yoluna da deneme-yanılma yoluyla öğrenme denir.

Öğrenenin güdülenme derecesi, kaygı ve uyarılma durumu, olgunlaşma seviyesi ve organizmanın geçmiş öğrenmelerinden yararlanma derecesi (transfer) öğrenmeyi etkileyen bireysel faktörlerdendir. Ayrıca öğrenme zamanı, öğrenilen konunun yapısı, sonuç hakkında geri bildirim, öğrencinin derse aktif katılımı ile öğrenilecek malzemenin algısal olarak kolay ayırt edilebilirliği ve anlamsal olarak çağrışım oluşturan şeyler öğrenmeyi kolaylaştırır.

3) Öğrenme stratejilerini ve bunlardan nasıl yararlanabileceğimizi öğrendik.

Öğrenme stratejileri, öğrencilerin kendi kendine öğrenebilmeleri için öğrenme sırasında gerçekleştirebileceği işlemlerdir. Zihnin bir noktaya odaklanması, motivasyon, bireyin kendi öğrenme yollarının farkında olması, tekrar, bilgileri kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe kodlamak gibi anlamlandırmayı artırıcı teknikler, duygusal veya güdüselleştirmelerden oluşan engelleri ortadan kaldırmak gibi stratejileri bilmek öğrencilerin başarılarının artmasına ve kendilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

4) Bellek ve belleğin temel işlevlerini öğrendik.

Geçmiş yaşantıların, kazanılan bilgi ve becerilerin saklanması ve gerektiğinde yeniden canlandırılmasını sağlayan ve zihinsel bir süreç olan belleğin duyuşsal, kısa süreli ve uzun süreli olmak üzere hiyerarşik bir yapısı vardır. Duyu organları aracılığı ile duyuşsal belleğe gelen uyarıcılar ve ham bilgiler dikkat ile anlamlı hale geldiğinde kısa süreli belleğe, yeterli tekrar yapıldığında da uzun süreli belleğe geçer. Çeşitli anıların, becerilerin ve anlamların yer aldığı uzun süreli belleğin kodlama, depolama ve çağırma olmak üzere üç temel işlevi vardır. Uzun süreli bellekteki bilgilerin gerekli olduğunda bilince çıkarılmasına hatırlama, çıkarılamamasına da unutma adı verilir. Santraç oynamak, bulmaca çözmek, yeni bir dil öğrenmek, ezber yapmak, beslenmeye dikkat etmek gibi tekniklerle bellek güçlendirilebilir.

5) Düşünme, dilin düşünmedeki rolü ile problem çözme aşamaları ve bu aşamalarda irdeleme ve karar vermenin önemini öğrendik.

Düşünme, geçmiş öğrenmelerden yararlanarak yeni bilgilere ulaşma, bilinenlere dayanarak bilinmeyenleri adım adım çözme etkinliğidir. Nesne ve olayların yerini tutan semboller, nesnelerin bilince yansıyan görüntüleri olan imgeler, nesne ve olayların ortak özelliklerini bir sözcük altında toplayan kavramlar, bir özelliği bağlı olduğu

bütünden düşünce ya da sözle ayırma işi olan soyutlama düşünmenin dayandığı temel yapı taşlarıdır.

İnsanların düşünce, duygu ve isteklerini anlatmak için kullandıkları simgeler sistemi olan dil, düşünmenin aracıdır. Düşünmek için dilin olması şart değildir ancak dilin olması için düşünme şarttır.

Düşünme aynı zamanda karşılaşılan bir problemi zihinde çözebilme gücüdür. İnsanlar bir problemle karşılaştığında genellikle deneme-yanılma, öfke ve saldırganlık, geçmişte yaşanan tecrübe ve alışkanlıklarla problemlerini çözmeye çalışırlar. Bazen de bir sorunla karşılaşan bireyin zihninde art arda yargılar geçer. Birbirine bağlı olan bu yargılarla akıl yürütmeler yapılarak (irdeleyerek) sorun çözülmeye çalışılır. Zekâ ve güdülenmenin daha etkili olduğu bu problem çözme yöntemi en doğru ve sağlıklı olanıdır. Bireylerin karar verme sürecini etkileyen duyguları, zihinsel kurulum denilen problem çözme alışkanlıkları ile bir nesnenin sadece belirli kullanımlarını görebilme eğilimi (işleve takılma) problem çözme becerilerini etkiler.

6) Zekânın niteliği, seviyeleri ve türlerini, bireylerin yaşamında zekâ ve yaratıcılığın etkisini öğrendik.

Soyut bir niteliğe sahip olan ve bireyin tüm zihinsel güçlerini ifade eden zekânın, farklı tanımları yapılmasına karşın öğrenme, algılama, akıl yürütme, karşılaşılan problemleri çözme becerisi olduğu konusunda bütün psikologlar hemfikirdir. Zekâ kalıtımla belirlenir ancak çevresel faktörlerin olumlu veya olumsuz olmasının da zekâ üzerinde etkili olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur.

Zekâ, zekâ testleri ile ölçülür. Çocuklar arasında zihinsel başarı yönünden büyük farklar olduğunun anlaşılması zekâ testlerinin oluşturulmasına yol açmıştır. Yaş düzeylerine göre hazırlanmış, genel bilgiyi, anlama, yargılama ve ilişki kurma yeteneğini ölçen çeşitli testleri oluşturulmuştur. İyi bir zekâ testi güvenilir, geçerli, ayırt edici gücü yüksek ,iyi hazırlanmış normlara sahip olmalı ve testin uygulanacağı kişilere uygun olarak biçimlendirilmiş olmalıdır.

Bir zekâ testi sonunda elde edilmiş olan zihinsel başarı zekâ düzeyini gösterir. Genelde insanların % 70'inin zekâ düzeyi normal seviyededir. Çok zeki olanlarla, olmayanların oranı genel nüfusa göre azdır. Zekâ düzeyi ile başarı arasında her zaman doğru orantı olmayabilir. Zekâ düzeylerinin bilinmesi ile kişilere uygun eğitim verilmesi ve böylece hem bireyin hem de toplumun fayda sağlaması amaçlanır.

H.Gardner'in ortaya koyduğu çoklu zekâ kuramına göre her birey kendine özgü özelliklere sahiptir ve zekâ da kişiye özgü bir durumdur. Bu kuram, mantıksal ve matematiksel zekânın yanı sıra müziksel, bedensel, doğacı, duygusal, içsel zekâ gibi farklı zekâ türlerinin bulunduğunu ve bunların da kendine özgü olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunur. Bireyin sahip olduğu zekâ türü onun ne kadar zeki olduğunu değil o alanda daha iyi olacağını gösterir.

Zekâ gibi kalıtsal olan yaratıcılık, bir olaya değişik açılardan bakabilmeyi, yeni ve değeri olan bir ürün ortaya koyabilmeyi, sıra dışı fikirler üretebilmeyi gerektiren düşünce tarzıdır. Potansiyel olarak var olan yaratıcılık disiplinli çalışmayla ve eğitimle bütünleşmedikçe keşfedilmeden kalabilir.

1. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

1. “Cezadan kaçma isteği öğrenmeyi etkileyen etmenlerin başlıcalarındandır” sözü ile vurgulanmak istenen olay hangisidir?

- A) Transfer (aktarma)
- B) Güdünün
- C) Olumlu pekiştirmenin
- D) Olumsuz pekiştirmenin

2. Hangisi öğrenme ile ilgili değildir?

- A) Bir davranış değişikliğidir
- B) Çevreye uyum sürecidir
- C) Kalıtım yoluyla meydana gelir
- D) Yaşantı sonucu meydana gelir.

3. “Akıl yaşta değil baştadır fakat aklın başa gelmesi için yaşa ihtiyaç vardır” sözünde öğrenme ile ilgili hangi kavram üzerinde durulmaktadır?

- A) Motivasyon
- B) Sosyalleşme
- C) Olgunlaşma
- D) Yaş

4. Hangisi psikomotor öğrenme olarak tanımlanamaz?

- A) Voleybol oynamak
- B) Çarpım tablosunu ezberlemek
- C) Piyano çalmak
- D) Araba kullanmak

5. “Bir şeyi hiç bilmeyene öğretmek, yanlış bilene öğretmekten daha kolaydır” sözünün psikolojik dayanağı nedir?

- A) Konunun karmaşıklığı
- B) Uygulanan yöntemin farklılığı
- C) Pozitif transfer
- D) Negatif transfer

6. “Üzüm üzüme baka baka kararır” atasözü hangi öğrenme biçimini dile getirir?

- A) Model alarak öğrenme
- B) Bilişsel öğrenme
- C) Motor öğrenme
- D) Koşullanma yoluyla öğrenme

7. Bir gazetenin hızla sayfalarını gözden geçirdiğimizde yazılar zihnimizde izler bırakır. Bu durum aşağıdaki hangi bellek türüne örnektir?

- A) Uzun süreli bellek
- B) Kısa süreli bellek
- C) Duyusal bellek
- D) Anlamsal bellek

8. I. Bir video kameranin görüntü kaydetmesi

II. Video kaydının durdurulduktan sonra hard diske atılması

III. Kamera ile kayıt yapıp hard diske aldığımız videonun 1-2 maus tıklaması ile tekrar görüntülenmesi

Yukardaki açıklamalar belleğin işlevleri ile ilişkilendirildiğinde doğru sıralama hangisi olabilir?

- A) Hatırlama-Depolama-Kodlama
- B) Depolama-Hatırlama-Kodlama
- C) Kodlama-Depolama-Hatırlama
- D) Kodlama-Hatırlama-Depolama

9. Sorgulamayı, farklı seçenekleri değerlendirmeyi, yeni düşüncelere açık olmayı gerektiren problem çözme yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) İrdeleme
- B) Zihinsel kurulum
- C) İşleve takılma
- D) Deneme ve yanılma

10. Aşağıdakilerden hangisi zekâ gelişiminde en önemli etkindir?

- A) Ailenin ekonomik zenginliği
- B) Anne-babanın zekâsı
- C) Aile yaşamındaki kültürel zenginlik
- D) Bireyin çevresiyle nitelikli etkileşimi

11. Öğrencinin derse geç kalması kendiliğinden ortaya çıkan bir davranıştır. Bu davranış karşısında öğretmeninden azar işiten öğrencinin bir dahaki sefere geç kalma davranışı tekrarlanmak yerine azalır.

Yukardaki örnek aşağıdaki kavramlardan hangisini ifade eder?

- A) Klasik koşullanma
- B) Edimsel koşullanma
- C) Deneme yanılma
- D) Uyarıcının Genellemesi

12. Aşağıdaki davranışların hangisinde düşünmenin payı en fazladır?

- A) Sobadan eli yanan çocuğun sobadan uzak durması
- B) Müzik dinlerken ayakla tempo tutma
- C) Yangını görünce itfaiyeye telefon etme
- D) Öğrencinin girmek istediği okulların imkânlarını karşılaştırarak tercih yapması

13. Aşağıdakilerden hangisi dil ve düşünce arasındaki ilişkiyi doğru olarak ifade etmez?

- A) Düşünmek için dilin olması şarttır.
- B) Düşüncenin, duygunun, arzu ve isteklerin ifade aracı dildir.
- C) Dilin olması için düşünmek şarttır.
- D) Dil düşüncenin somutlaşmış halidir.

14. Yunus Emre'nin "İlim ilim bilmektir. İlim kendin bilmektir. Sen kendini bilmezsen Bu nice okumaktır" öğüdü hangi zekâ türünü ifade eder?

- A) Sözel zekâ
- B) Sosyal zekâ
- C) Görsel zekâ
- D) Duygusal zekâ

UYGULAMA CEVAPLARI

1. UYGULAMA

I. Pekiştirme ilkesine dayanmaktadır çünkü ödüllendirilen davranışlar yerleşir, ödüllendirilmeyenler ise söner.

II. **a-** koşullanmanın genellemesi **b-** bilişsel öğrenme **c-**refleks **d-**öğrenme **e-**iç-güdüsel **f-** genel uyarılmışlık durumu **g-** negatif transfer **h-**edimsel koşullanma

III.

1-D

2-Y (kolay)

3- D

4-Y (Hayat boyu öğrenme)

5-Y (Deneme-yanılma yoluyla öğrenme)

6-D

7-D

8-Y (içgüdüsel)

2. UYGULAMA

I.

a-çağrışım **b-**çatışma **c-**ileriye doğru ket vurma **d-**uzun süreli bellek

e-duyusal bellek **f-**dikkat ve algı **g-**Kodlama **h-**depolama

II.

Duyum-algı-duyumsal bellek- kısa süreli bellek- uzun süreli bellek

3. UYGULAMA

I.

- a. İşleve takılma b. soyutlama c. güdülenme d. İmge (hayal) e. Tasavvur
f. Dil g. Düşünme

4. UYGULAMA

1. D
2. Y (Soyut)
3. Y
4. D
5. D
6. Y (sağlar)
7. D
8. Y (yaratıcılık)
9. D



2.

ÜNİTE

RUH SAĞLIĞININ
TEMELLERİ

● Hazırlık Soruları

- Kişiliği sabit değişmez ya da belirli kalıplar dahilinde açıklamak mümkün müdür?
- Ruh sağlığınızın yerinde olup olmadığını nasıl anlarsınız?
- “Her birimiz eşsiz varlıklarız” sözünden ne anlıyorsunuz?

● Neler Öğreneceğiz?

Bu üniteyi tamamladığınızda;

1. Kişilik, kişilik gelişimi ve onu şekillendiren etkenleri
2. Kişiliği açıklayan kuramları,
3. Bireysel farklılıkları,
4. Kişiliğin ölçülebilir bir nitelik olduğunu,
5. Stresin nedenlerini ve günlük yaşama etkilerini,
6. Stresle başa çıkma yöntemleri olan savunma mekanizmalarını,
7. Ruh sağlığı kavramı, ruh sağlığının önemi ve ölçütlerini
8. Normal dışı davranış türlerini ve özelliklerini,
9. Ruh sağlığının önemi, ölçütleri ile ruh sağlığını koruma yolları,
10. Normal dışı davranış türlerinin özellikleri ile psikolojik desteğin özelliklerini öğreneceksiniz.

● Anahtar Kelimeler

- kişilik • huy • mizaç • karakter • id, ego, süper ego • engellenme
- çatışma • savunma mekanizmaları • stres • ruh sağlığı • benlik

GİRİŞ

İnsanın kendisiyle, çevresiyle ve dünya ile ilişkisini ruh sağlığı belirler. Ruhsal yaşantıların ne zaman sağlıklı ne zaman sağlıksız olduğunu tespit etmek ya da bunların hastalık belirtisi olup olmadığını fark etmek her zaman mümkün olmayabilir. Bu ünitenin amacı bireyin kendisi ve çevresi ile iletişimde yaşayabileceği problemlerine yardımcı olmak amacıyla bireyin yaşadığı psikolojik sorunlara ilişkin farkındalığını artırmak, sağlıklı bir benlik kavramına sahip olmasını sağlamak, kim olduğumuzun ve kendimizi nasıl gördüğümüzün bilgisini ve becerisini kazanmaktır. Bu konuda ruh sağlığı ile yakından ilişkili olan bireyin kişilik özelliklerinin nasıl şekillendiğini açıklayan kuramlar bize yol gösterici olacaktır.

DÜŞÜNELİM

Pek çok insan bir insanın kişiliğinden bahsederken “ondan hiç böyle beklemedim”, “tam da beklediğim gibi tepki gösterdi”, “dediği dedik, çaldığı düdüğü” gibi ifadeler kullanırken tam olarak neyi kastettiğini bildiğinden emin görünür. Peki gerçekten öyle midir?

2.1 KİŞİLİK

İnsanlar, hem birbirlerine benzer hem de hiç benzemezler. Benzer özellikler, onların insan kategorisi içinde olmalarını sağlar, farklı özellikleri ise onları ‘kişi’ yapar. İnsanlar arasındaki bu farklılıklar fiziksel, fizyolojik, psikolojik yapılarında ve davranışlarında görülür. Bunların sonucunda da her insan, kendine özgü bir varlık hâline gelir. Örneğin, “Hasan bencildir”, “Öznur açık sözlüdür” dediğimizde bu kimselerin hem birbirinden farklı olduklarını hem de davranışlarında sürekli olarak görülen nitelikleri dile getirmiş olmaktadır.



Görsel 2.2 Kişilik bir kimseyi diğerlerinden farklı kılan kendine ait nitelikleri temsil eder.

Kişilik, soyut bir kavram olup çok yönlü ve karmaşıktır çünkü irade, zekâ, duygu, heyecan, mizaç, biyolojik yapı, soya çekim, çevre ve sosyal etkenler gibi pek çok özellik kişilik kavramını oluşturur. Kişiliğe ilişkin yapılan tanımlamalarda neyin kişiye özgü olduğu ve neyin onu diğerlerinden ayırdığı önemlidir. Çok farklı tanımları yapılsa da kişiliğin, **“bir insanı başkalarından ayıran, bireyin iç ve dış çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği duygu, düşünce ve davranış özelliklerinin tutarlı olduğu, kalıplaşmış alışkanlık**

hâline gelmiş ilişkiler bütünü” olduğu görüşü üzerinde psikologlar hemfikirdir.

Bu tanımda vurgulanmak istenen noktalar şunlardır:

1) Özgünlük: Her birey, kendisini diğer bireylerden farklı kılan özelliklere sahiptir. Bu özel ve ayırıcı davranışlar onu biricik kılar. Duygularımız, yeteneklerimiz, güdülerimiz, mizacımız, sosyal, fiziksel-psikomotor ve bilişsel özelliklerimiz, karakter ve değerlerimiz, inançlarımız, tutumlarımız, görüşlerimiz vb. tüm özelliklerimiz kişiye özgüdür.

2) Tutarlılık: Kişilik çok sayıda birimlerden (duygu, düşünce ve davranış) oluşan bir sistemdir ve her birim birbiriyle bağlantılı bir örüntü oluşturur. “Cümleler doğrudur sen doğru isen, doğruluk bulunmaz sen eğri isen” Yunus Emre bu sözüyle kişinin düşünceleri ile hareketleri arasındaki sürekli bir uygunluğun olması gerektiğini ifade eder. Bireyin zaman içinde benzer durumlarda davranışları pek değişmez. Belli durumlarda bu benzer davranışların olması, kişiliğin tutarlılığını gösterir. Bir birey nazik ve dışa dönük ise muhtemelen bu kişi geçmişte de öyledir ve gelecekte de benzer davranışlar sergileme eğiliminde olması beklenir.

3) Tahmin edilebilirlik: Dışa yansıtılan ve yansıtılmayan niteliklerden oluşan kişilik, bireyin çevresiyle kurduğu ilişki biçimini belirler. Bu anlamda kişilik, soyut bir kavram olmaktan çıkıp bireyin her günlük davranışlarında gözlenebilen somut bir kavram olarak karşımıza çıkar. Nasıl davranacağımızı, hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçler doğrudan gözlemlenemezler ancak tahmin edilebilirler. “Ondan hiç böyle beklemezdim”, “tam da beklediğim gibi tepki gösterdi” derken kişiliğin bu tahmin edilebilir yönü vurgulanmış olur.

Kişiliğin öznel ve nesnel yanları arasındaki uyum ve tutarlılık, güçlü ve sağlıklı kişiliğin temelidir.

2.1.1 Kişiliği Şekillendiren Etkenler

DÜŞÜNELİM

Her insanı diğerlerinden farklılaştıran davranışları, düşünceleri ve duyguları nasıl ortaya çıkmaktadır? İnsanlar doğuştan mı farklıdırlar yoksa içinde yaşanılan çevresel etkilerle mi farklı olmaktadır?

Kişiliğin zaman içinde ve durumdan bağımsız olarak tutarlı olması, sürekli ve tahmin edilebilir olması ya da nispeten kalıcı olması sabit olduğu ve hiç değişmediği anlamına gelmez. İnsan, biyo-psiko-sosyal bir varlıktır ve değişime de açıktır. Kişiliğin değişmeyen yanı (mizaç, huy) biyolojik etkenlerle şekillenirken, değişebilen yanı (karakter) ise çevresel etkenlerle şekillenmektedir yani bir insanın kişiliği, doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı niteliklerin tümüdür.

Kişiliği şekillendiren etkenler şunlardır:

1) Biyolojik Etkenler (Kalıtım): Kalıtım, bireyin anne ve babasının birtakım özelliklerinin kromozomlar vasıtasıyla bireye geçmesini ifade etmektedir. Fiziksel özelliklerin yanı sıra bazı davranış ve alışkanlıkların da genlerle geçtiği tespit edilmiştir.

Kalıtımın kişilik özelliklerine etkisini anlamak için tek yumurta ikizleri incelenmiştir. Aynı yerlerde yetiştirilen ikizlerin davranışlarında ve bazı konulardaki aşırı benzerlikler kalıtımın kişiliği belli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Kalıtımın bireyler üzerinde etkisini anlayabilmek için bir diğer yol ise bireyin anne ve babasına benzerliklerini incelemektir. Toplumda, çocukların bazı özellikleri ile “tıpkı babası gibi” ya da “annesine çekmiş” şeklindeki söylemler sıkça duyulmaktadır.

Kişiliğin kalıtımla getirilen fizyolojik eğilimlerin oluşturduğu ve kolay kolay değişmeyen yanı **mizaç** olarak ifade edilir. “Can çıkar huy çıkmaz”, “Huylu huyundan vazgeçmez” atasözü bu durumu ifade eder.

Mizaç üzerinde kalıtım kadar, sinir sisteminin, iç salgı bezlerinin faaliyeti gibi fizyolojik etkenlerin de rolü vardır. Örneğin, otonom sinir sisteminin uyarıcılara aşırı duyarlı olması ile nevrotik eğilimler gibi bazı ruh hastalıkları arasında yakın bir ilişki vardır. Ayrıca hipofiz, tiroit, adrenal, gonad gibi kanalsız bezlerin salgıladıkları hormonların insanın duygusal duyarlılık derecesini etkileyerek ruhsal çökkünlük, huysuzluk, çabuk duygulanma, keyifsizlik gibi hâllere yol açtığı anlaşılmıştır.

2) Koşullama: Kişiliğin oluşmasında öğrenme ilkeleri de etkili olmaktadır. İnsanlar (doğrudan ya da dolaylı olarak) hem klasik hem de edimsel koşullama yoluyla kişilik kazanabilirler. Bireylerin, kimi durumlar karşısında gösterdikleri duyuşsal tepkilerin, klasik koşullanma yoluyla kazanılan öğrenme ürünleri olduğu kabul edilmektedir. Eşya ve olaylara karşı gösterilen tutum ve önyargıların öğrenilmesi bu yolla olmaktadır. Edimsel koşullanmadaysa belli durumlara karşı gösterilen davranışların, kişiliğin bir özelliği hâline gelmesi, bunların pekiştirilip pekiştirilmemesine bağlı bulunmaktadır. Böylece kişiliğin yapılaşmış, kalıplaşmış davranışlar hâline gelmesi yani alışkanlıklardan oluşması bu tür öğrenmelerle sağlanmış olacaktır. Örneğin toplumda dürüstlük ödüllendirilir, yalancılık cezalandırılırsa dürüstlük daha yaygın bir kişilik özelliği olarak var olur.

3) Aile Etkileri: Bireyin yaşadığı ilk çevre olan aile, kişiliğin oluşmasında en önemli çevresel faktördür. Ailenin çocuk yetiştirme biçimleri, anne baba yokluğu, çocukların doğuş sırası, çocuğa sağlanan beslenme ve öğrenme yaşantıları, ailenin büyüklüğü, aile içerisinde eşler arasındaki ilişkiler, ailenin sosyal sınıfı gibi faktörlerin, kişiliğin oluşmasında oldukça belirleyici rolleri bulunmaktadır. Örneğin, otoriter, aşırı koruyucu, aşırı serbest aile tutumları bağımsız kişilik gelişimini engellemekte, saldırgan davranışları artırmakta, benlik saygısı düzeyini düşürmektedir. Demokratik anne-baba tutumu kişilik gelişimi için en uygun aile ortamıdır çünkü bu aile ortamı hoşgörölü, tutarlı, kararlı, destekleyici ve güven verici olduğundan çocuğun bağımsız bir kişilik geliştirmesini destekler.



Görsel 2.3 Çocuğun sağlıklı kişilik gelişimi, sağlıklı aile içi etkileşim ve iletişime dayanır.

4) Bilişsel Koşullar: Kişiliğin şekillenmesinde zihinsel işlevlerin de etkisi vardır. Özellikle çocukluk ve gençlik çağlarında kişiliğin gelişmesi, sağlıklı ilişkiler kurulması ve sürdürülmesi kişinin bilişsel koşulları ile yakından ilgilidir. Her bireyin zihinsel işlevleri (algılayışı, öğrenmesi, yeni durumlara uyması, kavrayışı, ilişkilendirmesi gibi) farklıdır. Dolayısıyla aynı zekâ düzeyinde olan kişilerde bu işlevlerin değişik olması sonucu değişik kişilik yapıları, davranış biçimleri, uyum ve çözümler görülebilir. Örneğin, bazı insanlar her bir işi ayrıntılarıyla analiz edip neyin hangi sıraya göre yapılmasını belirlemeye çalışırken, diğer bir kısım insan ise bu tür işlere dürtüsel olarak cevap verebilir. Bunlardan birincilerini dikkatli, düzenli, denetimli, ikincilerini ise düşünmeden davranan olarak nitelendirmek mümkündür. Yine başka bir örnekte babası tarafından hatalı davranışları için sık sık azarlanan çocukta bir süre sonra bu azarların hiçbir etkisi kalmaz. Çocuk düşünme kurallarına uygun davranıp sağlıklı çıkarımlara ulaşamadığı için bunu babasının ilgisi olarak yorumlar (yanlış ilişkilendirme yapar) ve azarlanmayı arar hale gelir.

Benlik bilinci: Son yıllarda davranış bilimciler kişiliği etkileyen güçlü bir faktör olarak benlik kavramı üzerinde araştırma yapmaya başlamışlardır. Kişinin kendi kendisini değerlendirme biçimine **benlik** adı verilir. “Ben kimim?”, “Ben nasıl biriyim?”, “Başkaları beni nasıl görüyor?” sorularına kişinin vereceği cevaplar onun benliğini oluşturur. Buna göre benlik, bir kişinin kendisini ve çevresini algılayış tarzıdır. Bireyin kendisi ve birçok toplumsal davranışları hakkındaki yargısını belirleyen şey, onun başkalarının kendisi için ne düşündüğünü bilmesi, tutum ve davranışlarını buna göre düzenlemesidir. Bu nedenle kişinin çevreye uyum süreci olan sosyalleşme, benlik gelişiminde çok önemlidir. Çevreden alınan tepkiler açık seçik ve tutarlı olduğu zaman güçlü bir benlik saygısı oluşur. Benlik saygısı kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Benlik saygısı güçlü olan kişiler kendini değerli hisseder, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilir, toplum içinde beğenilir, kabul görür, sevilir, kendi bedensel özelliklerini kabul eder ve benimser. Benlik saygısı zayıf olan kişiler ise canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendilerine güvenmeyen, değersiz ve çaresiz hisseden başarı ve becerileri azalmış kişilerdir.



Görsel 2.4 Benlik saygısı kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir.

5) Çevresel Faktörler: Doğumdan sonra bireyin çevresini, içinde yaşadığı fiziki ortam ve toplum oluşturur. Fiziki çevre; coğrafi konumuyla, iklim koşulları, yer altı ve yer üstü kaynaklarıyla, tarihsel, kültürel, ekonomik, siyasal yapısıyla bireyin yaşam ve kişiliğinde belirleyici rol oynar. Hatta toplumun göçebe, yerleşik, az gelişmiş, gelişmiş olması, bireyin sanayileşmiş ya da kırsal bir yörede yaşaması, sınıfsal, mesleki konumu da kişiliğini etkiler. Soğuk bölgelerde yaşayan insanlar cesaretli, sabırlı, sert ve sakin bir mizaca, sıcak bölgelerde yaşayan insanların ise öfkeli, saldırgan, heyecanlı, aceleci bir mizaca sahip oldukları söylenebilir.

Her toplumun kendine özgü değerleri, inançları, töreleri, ahlak anlayışları bulunmaktadır. Bunlar, bireylerin çocukluktan erişkinliğe kadar yaşam biçimlerine, aile ve çevreleriyle olan sosyal ilişkilerine ve alışkanlıklarına yansımaktadır. Bunlara bağlı olarak, o kültürde yetişen bireylerden, belli kişilik özellikleri ortaya koymaları beklenir. Türk kültürünün bireylerden misafirperver olmalarını beklemeleri gibi. Bireyin yaşamı boyunca dâhil olduğu iş ve arkadaş gruplarının yapıları, bireyin grupta bulunma amacı, süresi ve rolü gibi faktörler de bireyin farklı şeyler öğrenmesine ve tecrübe edinmesine yol açarak kişilik özelliklerini etkileyebilmektedir.



Görsel 2.5 Kültürün bireylerin davranışlarına yüklediği anlam kişiliği şekillendirir.

Kişiliğin sonradan aile, toplum ve sosyo kültürel değerlerin etkisi ile oluşan yönü **karakter** oluşturur. Dürüst, çalışkan, özverili, hırslı, dalkavuk, yalancı, dolandırıcı olmak gibi **kişiliğin ahlaki ve toplumsal yönünü temsil eden karakter**, çocukluktan itibaren sosyalleşme yoluyla şekillenir. Bireyin toplumsal yapıyı öğrenme ve ona uyum sağlama süreci olan sosyalleşmede aile, okul, arkadaş çevresi, siyasi, dinî, mesleki ortamlar ile kitle iletişim araçları önemli rol oynamaktadır. Birey sosyalleşme yoluyla içinde yaşadığı toplumun yapısını içselleştirerek benlik ve kimliğini kazanır.

1. UYGULAMA

Aşağıdaki cümleler kişilik kavramının taşıdığı hangi özellikleri ifade eder? Eşleştiriniz.

1. “Ya olduğun gibi görün ya da görüldüğün gibi ol”

a. Özgünlük

2. “Can çıkar huy çıkmaz”

b. Tutarlılık

3. “Beş parmak beşi bir değil”

c. Mizaç

4. “Bu davranışı ile beni hiç şaşırtmadı.”

d. Süreklilik

5. “Süt kaynamayla olur mu şeker, neslini bildiğim aslına çeker”

e. Karakter

6. “Güneş olsa kimsenin mendilini kurutmaz.”

f. Tahmin edilebilirlik

2.2 KİŞİLİK KURAMLARI

DÜŞÜNELİM

Hangi durumlara nasıl tepkiler verdiğimiz bilinçaltından mı, içinde bulunduğumuz sosyal çevreden mi yoksa kendimizle ilgili farkındalığımızdan mı kaynaklanmaktadır?

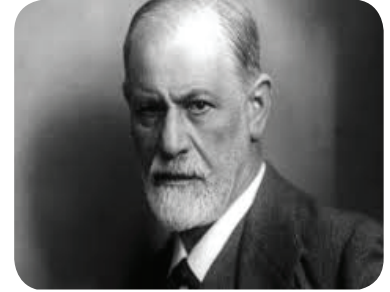
Kişiliğin kendisi öznel, bireysel, tek ve biricik olma özelliğine sahip olduğundan karmaşık bir konudur. Kişilik oluşumu ve gelişimi ile ilgili yapılan araştırmalar sonucu birçok kuram geliştirilmiştir. Kişilik kuramları araştırmacılar tarafında insan davranışlarını anlamak, açıklamak, yordamak ve kontrol etmek için geliştirilmiş kavramsal sistemlerdir. Kendi bakış açısıyla kişinin davranışlarının sebeplerini ortaya koymaya çalışan her bir kuramın kim olduğumuzu anlama çabamızda önemli katkıları vardır.

2.2.1 Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre kişiliğin bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı olmak üzere üç yönü vardır. **Bilinç**, o an farkında olunan her türlü duyum ve yaşantıların bulunduğu düzeydir. **Bilinç öncesi** ise o an farkında olunmayan ancak çağrışımla ya da belli bir zihni çabayla bilince taşınması mümkün olan bilgilerin ve yaşantıların bulunduğu katmandır. **Bilinçaltı** ise âdeta bir buzdağının görünmeyen yüzüdür ve bilinçaltı bilgilere her istediğimizde ulaşamayız. Bilinçaltında farkında olmadığımız korkular, toplum tarafından onaylanmayan cinsel arzular, mantık dışı ve bencilce istekler, saldırganlık güdüler, hatırlamak istenmeyen anılar bulunur ve bunlar davranışların ve kişilik özelliklerinin kaynağını oluşturur.

Psikanalitik kuramın öncüsü olan Sigmund Freud (Froyd, 1856-1939)'a göre kişilik üç ana sistemden oluşur. Bunlar id (alt benlik), ego (benlik), süper ego (üst benlik)'tir. Freud'a göre kendine özgü işlevleri olan bu sistemler etkileşimde bulunarak davranışı şekillendirirler.

ID (alt benlik): Kişiliğin en ilkel kalıtsal dürtü ve arzularını içerir. Dış koşullardan bağımsız olarak acıdan kaçınmaya ve haz elde etmeye çalışır. İd, bencildir, arzularının hemen yerine getirilmesini ister. İnsanın sahip olduğu açlık, nefret, kıskançlık, hırs gibi en ilkel dizginsiz dürtü ve arzularını içerir. Engellenmeye dayanamaz. Çocukluk yıllarında etkindir. Büyüme ve olgunlaşmayla etkinliği azalır ama tamamen ortadan kalkmaz, yaşam boyu sürer.



Görsel 2.6 S. Freud

Ben daha güçlüyüm, ona gününü göstereceğim



Görsel 2.7



Ego (benlik): Kişiliğin psikolojik yanıdır. İdin isteklerini denetim altında tutmaya çalışan kişilik birimidir. Ego, gerçeklik ilkesine uygun olarak hareket eder. İdden gelen isteklerin uygun olanlarını yerine getirir, uygun olmayanları ise bekletir. Bu yönü ile ego, id ile süper ego arasında aracı görevi görür. Kişiliğin düzenleyici, denge ve uyum sağlayıcı parçasıdır ve kişiliğimizin yönetici kısmıdır. Bunu yaparken mantıklı ve gerçekçi davranır. Aynı zamanda akılcı ve pratiktir.

Süper Ego (üst benlik): Kişiliğin toplumsal değerlerle ilgili ahlaki yanını ifade eder. İnsanların davranışlarını, toplumdaki değerlere göre yorumlar. Kısaca, bireyin vicdanıdır. İdden gelen ve egodan geçen isteklerin toplumsal değerlere kontrol eder. Uygunsa yapılmasına izin verir; değilse bilinçaltına atılmasını sağlar.

İd, ego ve süper ego kavramları, bir arada işleyen, iç içe olan kişilik birimleridir. Bazen birbiri ile çelişen bu üç birim, genellikle birlikte çalışarak bütünleşmiş bir davranış oluştururlar. Bunları, kesin hatları ile birbirinden ayırmak zordur.

Freud'a göre kişiliğin oluşmasını sağlayan, bu birimlerden hangisinin baskın olduğudur. Örneğin, idi baskın olan birey katı yürekli, saygısız, çıkarıcı, düşüncesiz, kavgacı; egosu baskın olan kişi, kendisini ve çevresindekilerini düşünen ve buna göre davranan bir kişilik oluştururken; süper egosu baskın olan kişi ise utangaç, duygularını açığa vurmeyen, bütün davranışlarında toplumsal değerleri ön plana çıkaran bir kişilik oluşturur.

Freud'a göre ego ve süper ego, ide bağlı olarak gelişir. İdden gelen ve ego tarafından benimsenmeyen arzu ve istekler bilinçaltına atılır. Bilinçaltındaki bu arzu ve istekler sürekli olarak davranışlarımızı etkileyerek kişiliğimize de yön verir.

2.2.2 Psiko Sosyal Kuram

Bu kurama göre bireyin temel kişilik özellikleri sadece yaşamın ilk yıllarına bağlı değildir. Bireysel gelişim bütün yaşam boyunca devam eder. Bireyin gelişiminde hem sosyal çevrenin hem de biyolojik temelli, doğuştan getirilen, bazı özelliklerin rolü vardır. Bu kuramın temsilcisi Erik Erikson (1902-1994) da Freud gibi kişilik gelişimini belirli dönemler içinde ele alır. Doğum öncesi dönemde bebeğin organlarının belirli zaman dilimleri içinde oluşup şekillenmesi gibi, kişilik gelişimi de belirli zaman dilimleri içinde aşamalı bir oluşum içinde şekillenir. Erikson'a göre insanın yaşamında belli başlı sekiz kritik dönem vardır.

1.Bebeklik Dönemi Temel Güven- Güvensizlik (0-1)	Hayatın ilk yıllarında bağımlı olduğu kişilerin bebeğin temel ihtiyaçlarını düzenli olarak karşılamaları bebekte “güven” duygusunun ortaya çıkmasında etkili olur. Bu dönemin sağlıklı olarak atılması, kişide “umut” ve “uyum” duygusunu geliştirir.
2. Okul Öncesi Dönem, Özerklik- Kuşku/ Utanç (1-3)	Kendi davranışlarının kendine ait olduğunun farkına varmaya başlayan çocuk eğer her girişimde anne baba müdahalesi ile karşılaşır “utanç”, çevresini keşfetmesine izin verilir, desteklenirse “özerklik” duygusu gelişir.
3. Okul Öncesi Dönem, Girişimcilik-Suçluluk (3-6)	Bu dönemde çocuk davranışlarından ve ilgilendiği konulardan dolayı eleştirilirse, cezalandırılırsa hayatının gelecek dönemlerinde de yaptıklarının yanlış olduğunu düşünüp suçluluk duyabilir. Çocuğun her yaptığının onaylanması ahlak gelişimini olumsuz etkileyebileceği için çocuğun yapması ve yapmaması gerekenler konusunda bir denge kurularak girişkenlikleri desteklenmelidir
4.Başarı- Yetersizlik Duygusu (6-12)	Bu dönemde çocuk davranışlarından ve ilgilendiği konulardan dolayı eleştirilirse, cezalandırılırsa hayatının gelecek dönemlerinde de yaptıklarının yanlış olduğunu düşünüp suçluluk duyabilir. Çocuğun her yaptığının onaylanması ahlak gelişimini olumsuz etkileyebileceği için çocuğun yapması ve yapmaması gerekenler konusunda bir denge kurularak girişkenlikleri desteklenmelidir.
5. Ergenlik Dönemi, Kimlik Kazanma-Rol Karşılaşması (12-20)	Bu dönemde çocuk davranışlarından ve ilgilendiği konulardan dolayı eleştirilirse, cezalandırılırsa hayatının gelecek dönemlerinde de yaptıklarının yanlış olduğunu düşünüp suçluluk duyabilir. Çocuğun her yaptığının onaylanması ahlak gelişimini olumsuz etkileyebileceği için çocuğun yapması ve yapmaması gerekenler konusunda bir denge kurularak girişkenlikleri desteklenmelidir.
6. İlk/ Genç Yetişkinlik Dönemi, Yakınlık-Yabancılaşma/ Yalıtılmışlık (17-30)	Bu dönemde ergen davranışlarından ve ilgilendiği konulardan dolayı eleştirilirse, cezalandırılırsa hayatının gelecek dönemlerinde de yaptıklarının yanlış olduğunu düşünüp suçluluk duyabilir. Ergenin her yaptığının onaylanması ahlak gelişimini olumsuz etkileyebileceği için ergenin yapması ve yapmaması gerekenler konusunda bir denge kurularak girişkenlikleri desteklenmelidir.
7. Yetişkinlik Dönemi, Üretkenlik-Verimsizlik/ Durgunluk (30-60)	Orta yetişkinlik yıllarını kapsayan bu dönemde bireyin aile ve iş hayatında sorumlulukları vardır, üretken ve verimlidir. Bu dönemin olumlu bir şekilde atlatılabilmesi için bireyin evini ve işini paylaştığı kişilere önemli sorumluluklar düşmektedir
8. Yaşlılık Dönemi, Benlik Bütünlüğü-Umutsuzluk (60+ yaş)	Bu dönem, üretken geçen bir yaşamın sağlamış olduğu doyum ile yıllarını anlamsız geçirmiş olmanın mutsuzluğu arasındaki çatışmayla belirlenir.



Görsel 2.9 E. Erikson

Erikson'a göre, her gelişim döneminin kendine özgü bilişsel ve ahlaki farklı gelişimsel hedefleri vardır ve bu hedefler bireyin gelişiminde ve olgunlaşmasında oldukça etkilidir. Kişi her gelişim döneminde farklı bir çatışma veya karmaşa ile karşılaşır. Bireyin herhangi bir gelişim dönemindeki hedeflerini gerçekleştirebilmesi için, o dönemde karşılaşmış olduğu çatışmaların ya da karmaşaların üstesinden gelmesi gerekir.

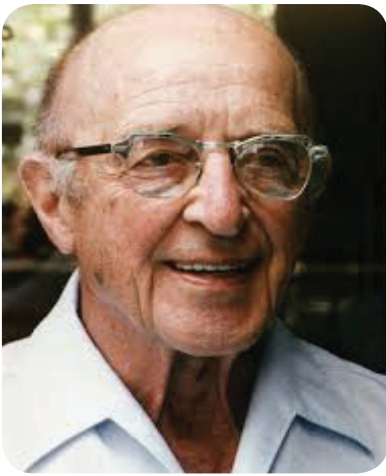
Erikson, kişinin bu çatışmalarla başa çıkabildiği oranda daha sağlıklı bir kişilik geliştireceğine inanır. Gelişimin sağlıklı sürdürülebilmesi için her aşamadaki kriz başarıyla çözümlenmelidir. Örneğin, 4.evrede yaptıkları beğenilmeyen, kendilerinden aşırı ölçüde başarı beklenen ya da sürekli biçimde çevredeki başarılı çocuklarla kıyaslanan çocukların, başarılı olma duygusu tehlikeye düşerek aşağılık duygusu geliştirecektir. Bu da o aşamaya özgü temel gelişim görevinin tamamlanmaması ve bireyin önceki aşamalardan kalan sorunlarla birlikte yaşamını sürdürmesi anlamına gelmektedir. Ancak bir dönemdeki karmaşalarla baş etmedeki başarısızlık sonraki dönemlerde telafi edilebilir. Uygun çevresel şartlar sağlandığında yaşanan başarısızlıkların kişilik gelişimi üzerindeki örseleyici izleri silinebilir.

2.2.3 Fenomenolojik Kuram

Hümanistik kuram olarak da adlandırılan bu kurama göre, kişiliğin temelini kişinin doğuştan getirdiği özellikleri değil, çeşitli olaylar sonucu ortaya çıkan özel yaşam deneyimleri oluşturmaktadır. Gerçek, bireyin algıladığı biçimde yorumlanır ve insanlar algılarına göre davranırlar.

Bu nedenle insan kendi davranışlarını değerlendirebilir, eleştirebilir ve bunlardan çıkardığı sonuçlara göre yaşamına yön verebilir. Dolayısıyla insan davranışları önceden kestirilemez. Her insanın eşsiz, biricik ve kendine özgü olduğuna vurgu yapar.

Bu kuramın temsilcisi olan Carl Rogers (Karl Rocırs, 1902-1987) “**benlik bilinci**” kavramına önem verir. Benlik bilinci kişinin hem dünyayı hem de kendisiyle



Görsel 2.10 C. Rogers

ilgili algılamalarını etkiler ve “neyim, ne yapabilirim, değer yargılarım ve inançlarım nelerdir” sorularına içtenlikle cevap verme farkındalığını içerir. Bireyin sahip olmak istediği **ideal benlik** ile sahip olduğu özellikleri kapsayan **gerçek benlik** bilinci arasındaki uyumsuzluk arttıkça mutsuzluk artar ve doyumsuz bir kişilik ortaya çıkar.



Görsel 2.11 İdeal benlik ve gerçek benlik arasındaki denge bireyin kendisine olan saygısını, güvenini artırır.

Güçlü ve olumlu bir benlik kavramı olan kişi, dünyayı zayıf bir benlik kavramı olan kişiden oldukça farklı görür. Sağlıklı bir insandan beklenen ideal benlik kavramı adı altında toplanan hedeflere ulaşması, her geçen gün kendini tanıması, sınırlarını zorlayarak hoşnut olmadığı yönlerini değiştirmesi, kendini gerçekleştirmesidir.

Benlik kavramının gerçeği yansıtması gerekmez; bir kişi çok başarılı ve saygın olabilir ancak kendini tamamıyla başarısız görebilir. Bu durumda yani gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk sonucunda bireyin öz saygısı azalır. Rogers’a göre öz saygının gelişmesi bireyi her hâliyle kabul eden, ona değer veren koşulsuz sevgi ortamında yetişmesine bağlıdır. Koşulsuz sevgi içinde büyümek kişilerin kendileri ile barışık olması, kendini sevmesi ve kendine saygı duyması gibi özelliklerini etkilemekte böylece benlik anlayışları güçlü ve olumlu olmaktadır.

Koşulsuz sevgi: İçinde hiçbir karşılık ve çıkar bulunmayan, bireyi her haliyle, iyi ya da kötü yanlarıyla olduğu gibi kabul eden sevgidir. Annenin çocuğuna sevgisi gibi

Maslow’un insan güdülenmesiyle ilgili kuramı çoğu kez kişilik kuramı olarak da algılanır. A.Maslow’a (Maslov, 1908-1970) göre insan doğuştan kötü değildir. İnsan kendini gerçekleştirmeye, kendini iyiye yönlendirmeye eğilimli bir varlıktır. Maslow’a göre “kendini gerçekleştirme” güdüsü bir olgunlaşma sürecidir. Kendini gerçekleştiren (psikolojik açıdan sağlıklı) kişi kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul eder, demokratik bir kişilik yapısına sahiptir, empati ve sorun çözme becerisi gelişmiştir.

DÜŞÜNELİM

Bireysel farklılıkları tanıma, kabul etme ve saygı duyma bilgisini ve bilincini kazanmak neden önemlidir?



Görsel 2.12

Çocuklar

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller.
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil.
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.
Çünkü ruhlar yarındadır,
Siz ise yarını düşlerinizde bile görmezsiniz.
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.

Halil Cibran

2.3 BİREYSEL FARKLILIKLAR

İnsanlar arasında birtakım fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal farklılıklar vardır. Bu farklılıklar aslında insanın bireysel bir varlık olduğunun göstergesidir. İnsanlar; dış görünüşleri, genetik yapıları, yetiştirme biçimleri, eğitim düzeyleri, yakın çevrelerinden kazandıkları değer yargıları, zekâ ve yetenekleri, bilgi ve becerileri, görgüleri, alışkanlıkları, ilgi alanları, ihtiyaçları, öğrenme biçimleri ve kişilik yapıları ile birbirinden ayrılırlar.

İnsanların farklılıkları onları biricik ve özel yapar. Özel olma duygusu (yani bu farklılıkların fark edilip, kabul edilip geliştirilmesi) bireylerin ruhsal gelişimini, benlik algısını, özgüvenlerini önemli ölçüde etkiler. Bu nedenle farklılıkların engellenmesi veya değiştirilmeye çalışılması bireyin tüm gelişim alanlarını olumsuz etkileyeceğinden bunun yerine kişilik özelliğine göre yönlendirme yapılması daha sağlıklı olur. Örneğin, şiddete eğilimli bir kişiliğe sahip olan öğrenci bir spor dalında eğitim görmeye yönlendirilirse hem olumsuz duygularıyla başa çıkmış olur hem de o spor dalında başarılı olur.

Bireysel olarak eksikliklerinin ve yeteneklerinin bilincinde olan insanlar sorunlarını çözmede, arkadaş, meslek seçiminde nasıl davranacağını bilir. Başkalarına benzemek için uğraşmak yerine kendi yeterliliklerini olduğu gibi kabul eden, kendisi ile barışık bir kişiliğe sahip olur. Kendisi ile ilgili olumlu duygulara sahip bir çocuğun yaşamını zenginleştirmesi ve düzenlemesi kuşkusuz daha kolaydır.

Bireysel farkındalıkların önemini bilen kişi, sosyal ilişkilerinde diğer insanlara hoşgörülle yaklaşma, farklılıklara saygı duyma bilgisi ve becerisi kazanır. Olaylara farklı pencereden bakabilme alışkanlığı geliştirir. Kendisinden farklı yeteneği, kültürü, dili, dini, ırkı olan bireylerle bir arada yaşama becerisi çağımız insanların kazanması gereken önemli becerilerden birisidir.

Toplumsal yaşamın temel dinamiklerinden olan bireysel farklılıklar hem bizim hem toplumumuzun hem de insanlığın zenginliğidir.

Hayata etkin katılmak için fark yaratmak gerekir. Bu da ancak farklılıklarımızı bilmek ve geliştirmekle mümkündür.

2.4 KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİ

Kişilik, sayısız etmenden oluşan kapsamlı bir unsur olduğu için onu, ölçme değerlendirme işi oldukça zordur ancak psikolojide kişilik gibi öznel bir özellik bile artık ölçülebilmektedir. Kişilik testleri hazırlanırken sosyallik, saldırganlık, sorumluluk ve duygusallık gibi ölçülmek istenen kişilik özellikleri belirlenir, bu özelliklere göre sorular hazırlanır. Sorular birçok kişiye uygulanarak denenir ve sağlam normlar elde edildikten sonra geniş gruplara verilir. Kişilik testlerinde, zekâ testlerinde olduğu gibi doğru ve yanlış sorular yoktur. Bu testlerle kişilerin çoğunlukla ne yaptıkları veya neyin onlara özgü olduğu belirlenmeye çalışılır.

Kişiliği ölçme yolları şunlardır:

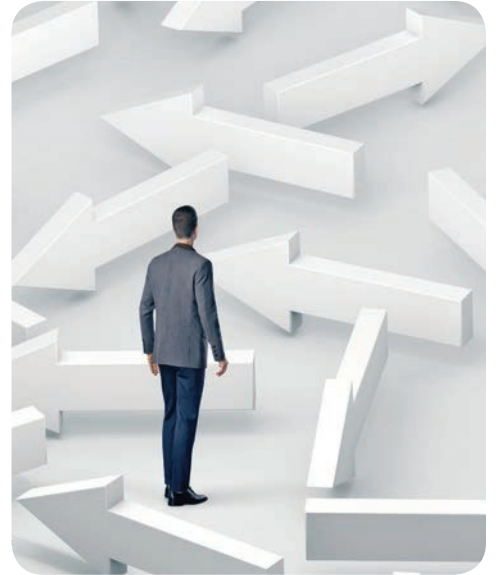
- 1) Gözlem ya da görüşme
- 2) Testler

a) Objektif testler: Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EKTE), Minnesota Çok yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) gibi

b) Projektif testler: Tematik algı testi (T.A.T), Rorschach Mürekkep lekeleri testi gibi

1) Gözlem ya da görüşme: Bireyin kişiliğini tanımaya yönelik karşılıklı konuşmadır. Sıradan konuşmadan farklı, görüşülen kişinin beden dili, konuşma tarzı gibi verilerden bireyi tanımaya yönelik bir amacının olmasıdır. Bu yöntem genellikle iki ayrı ortamda kullanılır. Bunlardan birisi, bir kimsenin bir işe uygunluğunu tayin etmek amacıyla yapılan iş görüşmesidir. İkincisi

Birbirinden farklı özelliklere sahip insanların bir arada uyum içinde yaşayabilmesi farklılıklara saygı göstermeyi öğrenmekle mümkündür.



Görsel 2.13 Kişilik testleri kişilerde, hangi kişilik özelliklerinin farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla kullanılır.

ise görüşmecinin, bir kişiyi yaşantıları hakkında konuşturarak o kişinin duygu ve tutumlarının açığa çıkmasını sağlamaya çalıştığı danışma görüşmesidir. Görüşmenin amacına ulaşabilmesi için görüşmecinin uzman, aynı zamanda önceden hazırlıklı olması gerekir. Eğitimde, tıpta, iş hayatında geniş ölçüde kullanılan bu yöntemin zayıf tarafı öznel olmasıdır.

Gözlem ya da görüşme sonucu elde edilen izlenimler derecelendirme yolu ile puanlanarak kaydedilir. Puanların toplamından elde edilen sonuçlara göre, kişilik özelliklerine ilişkin bilgiler derecelendirilir ve bireyde hangi özelliğin hangi oranda bulunduğu belirlenir. Örneğin, kişinin duygusallığı, güvenilirliği, doğruluğu, yalancılığı, bencilliği, yardımseverliğine ilişkin ölçümlerin “çok iyi, iyi, orta, kötü” gibi derecelerle belirlenmesi gibi

2) Testler

a) Objektif Testler: Kişinin belli durumlardaki tepkileri ve hisleri hakkında bilgi vermesine dayanan, cevapların seçenekler şeklinde sunulduğu, cevaplayıcının kâğıt üzerinde işaretleme yaptığı testlerdir. Kişilik özellikleri sorulara verilen evet ya da hayır cevaplarıyla değerlendirilir. Bu nedenle bu testler bireyin kendini gözlemlemesi ilkesine dayanır. Tek bir kişilik boyutunu ölçmek için Allen Edwars tarafından 1964 de hazırlanan “Edwars Kişisel Tercih Envanteri” nin amacı, Murray tarafından 1938’de tanımlanan ve onbeş başlık altında toplanan temel ihtiyaçların (özerklik, dayanıklılık, yakınlık, ilgi görmek, düzen gibi) ölçülmesi ve bu ihtiyaçların bireyde önem derecesini saptamaktır. Bu yolla kişilerin en güçlü ihtiyaçlarını bilmek ve bu ihtiyaçları giderebilecekleri en uygun seçenekleri bulmada bireylere yardımcı olmaktır.

“Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri” ise kişinin toplumsal ve kişisel uyumu, nükteciliği, isim ve yüzleri akılda tutma gücü, ilgi alanı, kaygı ve depresyon düzeyi gibi kişisel özellikleri ölçmede kullanılır. Teste tabi olan kişi her bir maddenin kendisine uygun olup olmadığını düşünerek “bilmiyorum”, “doğru”, “yanlış” cevaplarından birini seçer. Uyarı belirsiz olmadığı ve kişinin teste verebileceği cevaplar sınırlandırıldığı için MMPI testi kişiliği objektif olarak değerlendiren bir teknik olarak kabul edilir. Genellikle klinik alanda, okullarda, okul öncesi eğitim kurumlarında, iş yerlerinde kullanılmaktadır.



Görsel 2.14 Rorschach mürekkep lekesi testi

Yazılı testler bireyin soruları anlamama ve dürüstçe cevap verme istekliliğine olan güvene dayanır. Bu da yazılı testlerin güvenilirliğini olumsuz yönde etkiler.

b) Projektif Kişilik Test ve Teknikleri: Projektif (yansıtmacı) kişilik test ve teknikleri, psikodinamik modelde öngörülen projeksiyon (yansıtma) savunma mekanizmasını temel alan bir değerlendirme yöntemidir. Bu testlerin genel amacı, bireye belirsiz mürekkep lekesi, resim, tamamlanmamış cümleler

ya da çizim şeklinde bir uyarıcı vererek onun duygularını, düşüncelerini ve fikirlerini cevaplarına yansıtmasını sağlamaktır. Objektif testlerin aksine “evet”, “hayır” şeklinde sınırlı cevaplar yerine tam bir özgürlük vardır. Birey istediği cevabı verebilir. Dolaylı bir ölçme aracı olan projektif testler kişiliği tüm yanları ile ve bütün olarak değerlendirmeye yöneliktir.

Projektif testler uyarıcının çeşidine, testin işlevine ve değerlendirme biçimine göre çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Bunlardan H.Rorschach (Roşah, 1884-1922) tarafından geliştirilen “Rorschach Testi” oldukça karışık mürekkep lekeleri ile yapılmış 10 karttan oluşur. Deneğe, belli bir sürede bütün kartlara tek tek bakması ve bunu yorumlaması söylenir. Bu yolla bireyin kendi düşüncelerini yorumlarına yansıtacağı kabul edilir.

H.A. Murray (1893-1988) tarafından geliştirilen “Tematik Algı Testi” (T.A.T) 30 siyah-beyaz resim ile boş bir kartondan oluşmaktadır. Resimler somut ve ayrıntıyı gösterecek şekilde değil, hayâl gücünü harekete geçirebilecek şekilde silik, kapalı ve sembolik olarak hazırlanmıştır. Bireyin bunlarla ilgili hikâyeye anlatması istenir. Bireyin anlattığı hikâyeye çözümlenerek bireyin ihtiyaçları, kompleksleri, duyguları, kişisel ilişkilerde ortaya çıkan sorunlarla başa çıkma tarzları açığa çıkarılmaya çalışılır.



Görsel 2.15 Tematik algı testinden bir resim

Yukarda sözünü ettiğimiz kişiliği ölçme yolları, kişilik hakkında ipuçları verebilir ama hiçbiri kişiliği %100 ölçemez. Bu bakımdan testler, yararlı ama yetersiz araçlardır. Test sonuçları başka yollarla elde edilen bulgularla desteklenirse ancak o zaman yanılma olasılığı azalır ya da ortadan kalkar.

2. UYGULAMA

Aşağıdaki ifadelerin doğruluk değerlerini tablodaki yerlerine işaretleyiniz.

D

Y

1. Erikson'un psiko sosyal gelişim kuramına göre sevgi ve şefkatle büyütülen, öz bakım becerileri yerine getirilen çocukta "umut" ve "uyum" duygusu gelişir.

2. Freud'a göre "akıl yürütme" ve "çatışmaları çözme" davranışları süperegonun işlevidir.

3. Belirsiz bir uyaran vermek ve bunun yorumlanmasını istemek yoluyla denegin duygu ve ihtiyaçlarını yansıtmaya imkân sağlayan projektif kişilik testidir.

4. Bireysel farklılıkların engellenmesi veya değiştirilmeye çalışılması bireyin tüm gelişim alanlarını olumsuz etkiler.

5. Fenomenolojik kişilik kuramına göre benlik tasarımı bireyin gerçek yaşantılarına uygun olduğu sürece kişi kendisiyle uyumludur.

6. Bilinç öncesinde davranışlarımızı etkileyen dürtüler, bastırılmış istek ve yaşantılar yer alır.

7. Erikson, olanaklar sağlandığında her insanın doğuştan getirdiği gizil güçlerinin farkına varacağını ve eninde sonunda kendini gerçekleştirebileceğini savunur.

2.5 STRES VE NEDENLERİ

DÜŞÜNELİM

Stres yaratan faktörler kişiden kişiye değişir mi, strese verilen tepki herkeste aynı mıdır?

Stres, fiziki ve sosyal çevreden gelen olumsuz etkenlerin, kişi tarafından tehdit edici veya zararlı olarak değerlendirilmesi sonucunda, bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma hâlidir. Stresi bugünkü anlamıyla ilk ele alıp inceleyen psikolog H.Selye'ye (1907-1982) göre stres hayatın bir gerçeğidir ve belirli ölçüler içinde stres organizmanın çalışması, davranışta bulunması, gelişmesi için gereklidir.

Stresin kişilik yapısı ile ilişkisi vardır. Aşırı rekabetçi, başarı yönelimli, aceleci, saldırgan ve kontrolü sürekli elinde tutmak isteyen insanlar stresi yoğun biçimde yaşarken; kendine güvenen ve kendiyle barışık, sabırlı, sıcakkanlı, hatalara karşı tolerans düzeyi yüksek, güçlü ve çok yönlü bir özsaygısı olan insanlar stresin olumsuz etkilerini azaltmada daha başarılıdır.

Günlük yaşamın bir parçası olan stresin duruma bağlı olarak yoğunluğu değişebilir. Stres genellikle olumsuz bir şey olarak düşünülse de olumlu yönleri de vardır.

Olumlu (iyi) Stres: İnsanların ulaşmak istedikleri amaçlarla ilgilidir. Sonucunda kazanç veya keyif sağlayan durumlar oluşur. İnsanın, kontrollü bir şekilde karşısına çıkan bir güçlüğü aşması için dikkatini ve enerjisini üst seviyeye çıkartır. Kaygı yerine kişiye doyum ve yaşama sevinci veren strestir. Bu anlamda olumlu stres bireyi bedenlen ve zihnen zorlayarak yeni şeyleri aramaya, çalışmaya, harekete geçmeye sevk eder ve bireyi daha iyi performansla götürür. Örneğin, Seyit Onbaşı'nın Çanakkale Savaşı sırasında kaldırdığı gülleyi daha sonra defalarca denemesine rağmen kaldıramamış olmasının nedeni olumlu strestir.

Olumsuz (kötü) stres: İnsanların kaçınmak istedikleri durumlarla ilgilidir. Bireyin kendine güvenini kaybetmesine neden olan, yetersizlik duygularına sevk eden, çaresizlik, umutsuzluk ve hayal kırıklığına yol açan strestir. Çeşitli psikolojik hastalıklara, per-



Görsel 2.16 Stres hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.



formans düşüklüğüne, başarısızlığa neden olabilir. Örneğin, deneme sınavlarında çok başarılı olan bir öğrencinin gerçek sınavda bunu gösterememesi gibi.

Olumsuz stres, çok az veya çok fazla gerilim altında olduğunda ortaya çıkarken, olumlu stres yeterli derecede gerilim hissedip, güdülendiğimizde ortaya çıkar ve verimli çalışmayı sağlar. İnsan yaşamında pek çok olay strese neden olabilir.

Dışsal nedenler: Kişinin denetimi dışında olan, özellikle de biyolojik dengeyi bozan her şeydir. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- Havanın aşırı sıcak ya da soğuk olması, çevre kirliliği, gürültü, iklim koşullarındaki değişimler,
- Aşırı uyarılma ya da uyarım ve uyku yoksunluğu,
- Deprem, sel, fırtına, nükleer kaza, büyük trafik kazası, yangın, tecavüze uğrama gibi psikolojik yaralanmaya (travmaya) neden olan olaylar,
- Bazı iş türleri ve çalışma koşulları (doktorluk, polislik, maden işçiliği gibi), yapılan işten yeterli doyum sağlayamama, düşük ücret, monotonluk gibi etkenler,
- Hızlı nüfus artışı, yoksulluk ve kötü beslenme,
- Değişen yaşam biçimleri sonucu topluma yabancılaşma,
- Mikroplar, virüsler ve bakterilerin yol açtığı çeşitli hastalıklar,
- Savaşlar, terör olayları, göçler, kitlesel çevre iletişim araçlarına bağlı bilgi bombardımanı,
- İşten çıkarılma, kaza, yaralanma, doğum, aile üyelerinden birinin ağır hastalığı, ölümü gibi bireyin uyumunu bozan olaylar sayılabilir.



Görsel 2.17 Canlının içsel dengesinin, bulunduğu ortam tarafından zorlanması strese yol açar.

İçsel nedenler: Birey olaylardan değil olaylara yüklediği anlamlar yüzünden stres yaşar. Stres açısından önemli olan nokta, olayın kişi için “tehdit edici” olarak algılanıp algılanmamasıdır. Bu nedenle bireysel farklılıklar stresin oluşmasında rol oynar. Cinsiyet, doğuştan gelen iç salgı bezleri veya hormonal denge düzensizlikleri gibi biyolojik faktörlerin yanında duygusal faktörler de stres nedenleri arasındadır. Bireyin ihtiyaçlarından, geçmiş yaşantısından, inanç sistemlerinden, önyargılarından, zihinsel tutumlarından, eğitim ve bilgi birikiminden kaynaklanan kısmen de olsa bireyin denetimi altında bulunan bu etmenlere örnek olarak şunları verebiliriz:

- Aile ilişkilerindeki uzun süreli gerginlikler, ayrılıklar, anne, baba ve çevredeki yetişkinlerin olaylar karşısındaki düşünce ve tutumlarının bireyin duyguları ve değerleri üzerinde oluşturduğu etki,
- Rekabetçi, otokratik yapılı, daha çok şeye sahip olma arzusu, hoşgörüsüz ve mükemmeliyetçi, duygusal açıdan çok çabuk incinen kişilik özellikleri,
- İnsanın yaşamında çocukluk, ergenlik, yaşlılık gibi gelişim dönemlerine özgü uyum çabalarının sağlıklı yaşanıp yaşanmaması (okula başlayan çocuğun okul uyumu, ana-baba olmaya uyum, emeklilik yaşantısına uyum gibi),
- Karamsar düşünme, olumsuz iç konuşmaları, başkaları ile ilişkilerinde bireyin kendini nasıl değerlendirdiği (özsaygı) gibi zihinsel süreçler de olayların ve durumların farklı anlam kazanmasına neden olur. Örneğin, sınavı kazanmanın kendisi için ölüm kalım meselesi olduğunu düşünen bir öğrenci daha fazla stres tepkisi gösterir.

2.5.1 Engellenme ve Çatışma

Belirli bir hedefe yönelen ihtiyaç, güdü ve davranışın amaca ulaşmasının önlenmesine **engellenme** denir. Engellenmeler de bireyde stres oluşturur. Söz konusu engel bedensel (basketbolcu olmak istiyorsunuz ama boyunuz kısa), psikolojik (müziği çok seviyorsunuz ama müzik yeteneğiniz yok) çevresel (pikniğe gitmeyi düşündüğünüz gün yağmur yağması) veya toplumsal (okumak isteyen bir kız çocuğunun baba-



Görsel 2.18 Beden sağlığımızda meydana gelen bir değişiklik strese yol açar.



Görsel 2.19 İnsan her zaman hedeflediği amaçlara ulaşamaz.



Görsel 2.20 Engellenen birey hayal kırıklığı yaşayabilmektedir.

sı tarafından okula gönderilmemesi) olabilir. Engellenme bireyde hayal kırıklığı, öfke, kaygı, yılgınlık ve üzüntülere neden olur. Kişinin iç yaşamı gergin bir hâl alır. Hayal kırıklığı, bir insanın beklentisinin gerçekleşmemesi durumunda yaşadığı olumsuz duygudur.

Stresin nedenlerinden bir diğeri de, bazen kişinin iki şeyden birini seçmek ya da istemediği bir şeyi yapmak zorunda kalmasıdır. Bireyin iki farklı istek, duygu, düşünce ve olasılık karşısında kaldığında bunlardan birini seçememesi durumuna **çatışma** denir. Bu da kişinin huzursuzlaşmasına, saldırganlaşmasına sebep olur. Çatışma; güdünün, arzu ve isteğin türüne, şiddetine, içinde bulunulan duruma göre değişiklikler göstermektedir.

a) Yaklaşma- yaklaşma çatışması (hem bu hem o): İstenilen iki ya da daha fazla şeyden birini seçmekte yaşanan zorluğa denir. Aynı anda istediği bölüm ile şehir arasında tercih yapmak zorunda kalan bir üniversite öğrencisinin durumu gibi

b) Yaklaşma- kaçınma çatışması (hem isterim hem istemem): Bireyin aynı anda istediği, hem de kaçındığı bir durumla karşılaştığında yaşadığı çatışma türüdür. Sivilcelerinden kurtulmak isteyen bir gencin ilaç kullanmak istememesi gibi

c) Kaçınma-kaçınma çatışması (ne bu ne o): Bireyin istemediği iki durumdan birini seçmek zorunda kaldığında yaşadığı çatışma türüdür. Uzak bir şehirdeki iş toplantısına geç kalmak istemeyen birinin uçaktan korktuğundan binmek istememesi gibi

Çatışma ve engellenme yaşantılarının ortaya çıkardığı stres sonunda insan, korku, saldırganlık ve kızgınlık tepkileri gösterebileceği gibi hiçbir şeye aldırmama ve içine kapanma biçiminde de tepki gösterebilir.

2.6 STRESİN GÜNLÜK YAŞAMDAKİ ETKİLERİ

Stres biyolojik, psikolojik ve sosyal dengelerin bozulduğunu haber verir. Stresin canlılığın sürdürülmesi açısından fonksiyonel değeri vardır. Birey canına veya malına yönelik bir tehditle karşılaştığında, zihinsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal bir dizi değişikliğe uğrar.



Görsel 2.21 Çoğumuz aynı zamanda karşımıza çıkan iki seçenekten, iki yoldan hangisini seçeceğimizi bilemeyiz.

2.6.1 Stresin Bedensel Etkileri

Olumsuz bir durumla karşılaştığımızda adrenalin ve kortizol hormon üretimi artar, kalp atışı hızlanır, kan basıncı yükselir, terleme artar, kaslar gerginleşir, nefes alma sıklaşır, tükürük bezi salgısı azalır, göz bebekleri büyür.

Kendini aşırı zorlama, aşırı yorgunluk, sürekli gerginlik gibi psikolojik stresler kalbi zorlar. Strese yatkın kişilerde baş, boyun, ense, bel, sırt ağrılarına daha sıklıkla rastlanır.

Bağışıklık sistemi ve stres arasındaki bağlantıyı ortaya koyan araştırmalar vardır. Felce (inme) neden olabilir. Kanseri tetikler ya da ortaya çıkma sürecini hızlandırır. Mide bulantısı, ülser, sindirim sorunları, astım ve romatizma gibi hastalıkların alevlenmesi, yorgunluk, yüksek tansiyon, kas gerilmeleri, sinirlilik, cilt sorunları bunların bir kısmıdır. Psikosomatik hastalıklarda vücut, zihnin olumsuz düşünce süreçlerinden doğrudan etkilenir. Kişinin olumsuz düşünceleri hastalıklarla mücadele etme yeteneğini azaltır ve hastalıkların iyileşme sürecini uzatır.

Strese karşı gösterilen bedensel tepkiler bütün insanlarda aynı olmasına karşılık, psikolojik ve davranışsal tepkiler, kişilik ve çevre etmenlerine göre kişiden kişiye değişebilir.

2.6.2 Stresin Davranışsal Etkileri

Stres nedeniyle bireylerin yeme, uyku, giyim-kuşam, saç tipi gibi alışkanlıklarının değişmesi, zararlı alışkanlıkların artması, konuşmalarının hızlanması, davranışlarda acelecilik, kontrolsüz bir şekilde alışveriş, ilişkilerde tartışma ve gerginlik görülmesi stresin davranışlara yansıyan yönlerinden bazılarıdır. Engellenme ve çatışma stresin başlıca nedenleridir. Engellenmiş kişi öfke ve saldırganlık davranışları sergiler. Bir süre sonra yerini düşmanlığa bırakan öfke ve saldırganlık duygusu, kişiyi engelleyen insan, nesne ya da duruma değil başka insan, nesne ve olaylara yöneltilebilir.

Stresin davranışta oluşturduğu değişiklikler, bireyi kaçmaya ya da savaşmaya hazır hale getirir. Eğer organizma stres yaratan tehlikeyi yenebileceğini hissediyorsa “savaş” tepkisi gösterir. Tehlikeyi yenemeyeceğini düşünüyor yani yenilgiyi kabulleniyorsa “çekilme” tepkisi gösterir. Her iki tepki ile de çözümlenemeyen durumlarda ise ya stres yaratan duruma yaklaşım biçimi değiştirilir ya da ilk amacın yerine geçecek başka bir amaç bulunur. Yani “uzlaşma” tepkisi gösterilir. Genelde bu tepkiler kişinin kendine karşı olan temel inançlarından (güçlüyüm, yapabilirim ya da beceremem, yetersizim gibi) beslenir.

2.6.3 Stresin Psikolojik Etkileri

Stres sonucunda bireylerde ortaya çıkan psikolojik sonuçlardan en belirginleri kaygı, depresyon ve psikolojik yorgunluktur.

Kaygı kavramı, tasa, üzüntü, sıkıntı anlamındadır. Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygının ortaya çıktığı en uygun ortam stres kaynaklarının yoğun bulunduğu ortamdır. Diğer bir deyişle kaygı ve stres arasında doğrudan bir ilişki söz konusudur. Sıkıntılı ve hoş olmayan durum devam ettiği

sürece birey huzursuz, gergin ve mutsuzdur. Gerginlik rahatsızlık ya da endişe biçiminde psikolojik olarak yaşanabilir. Buna genellikle, daha çok boğaz ve göğüs kısmında ortaya çıkan bir daralma hissi eşlik eder. Bu da daha büyük gerginliğe yol açabilir. Tekrarlayan kaygı nöbetleri aşırı bir nitelik aldığı anda dikkati toplayamama, karar verme güçlüğü, aşırı terleme gibi sürekli bir gerilim ortaya çıkmaktadır.

Depresyon (Kayıtsızlık ve çökkünlük): Depresyon, stresli olaylar ve durumlar karşısında organizmanın huzursuzluğunu, tedirginliğini, sıkıntısını, durgunluğunu ve üzüntüsünü ifade etmektedir. İçine kapanma, yoğunlaşma (konsantrasyon) bozukluğu, cinsel problemler, değersizlik ve suçluluk duyguları, kararsızlık, umutsuzluk ve keder duyguları gibi belirtiler gösterir.

Psikolojik yorgunluk: Aşırı stres ve zihnin aşırı çalışması sonucu psikolojik yorgunluk ortaya çıkar. Bu tür yorgunluk sinir merkezini etkileyerek zihinsel bir yorgunluğa sebep verir ki bunu da uykusuzluk şeklinde görürüz. İş süreci, grup baskısı, zaman baskıları, yetki ve sorumluluk dağılımındaki eşitsizlikler, engellenmeler, rol çatışmaları, ekonomik problemler psikolojik yorgunluk üzerinde etkilidir. Tükenme ve bitkinlik duygusunun eşlik ettiği psikolojik yorgunluğun bedensel belirtileri baş ağrısı, ciddi göğüs ağrıları, ani öfke ve patlamalar, sürekli kızgınlık, yalnızlık ve umutsuzluk duyguları, gücenme, cesaretsizlik, güvensizlik ve isteksizliktir.

2.6.4 Stres ile Başa Çıkma Teknikleri

Stresle başa çıkabilen insanlar, stresin verdiği zararları ortadan kaldırabilen ve stresi gelişme yolunda bir araç olarak kullanabilen kimselerdir. Bunu başarabilmek için davranışsal stratejiler, duygusal ve bilişsel stratejiler ile duruma bağlı (problem odaklı) bazı yöntemlerden yararlanmak gerekir.

Davranışsal stratejiler: Problemin çözümünü zorlaştıran olumsuz duyguların azaltılması ya da ortadan kaldırılması, fiziksel egzersiz yapılarak ve beslenme alışkanlıklarına dikkat edilerek mümkün olabilir. İnsan vücudu hareketli bir yaşam için programlanmıştır. Düzenli yapılan egzersizler (örneğin, doğru nefes alma ve gevşemeyi öğrenme gibi teknikler) stresi kontrol etmede etkilidir. Yeterli uyku, zamanı etkili kullanmak, iyi ve dengeli beslenme, B ve C kompleks vitaminlerinin düzenli alınması, beslenme alışkanlığında tuz ve şekere daha az yer verilmesi, gün içerisinde tüketilen ve aynı zamanda uyarıcı içeren çay, kahve, kakao ve kolalı içeceklerin ölçülü kullanılması, yapılacak işleri eğlenceli hale getirmek öncelikle insanın kendini daha iyi hissetmesine yardım eder.

Duygusal ve Bilişsel Stratejiler: Düşüncelerimiz ve bir olayı nasıl yorumladığımız duygu ve davranışlarımızı belirler. Çoğumuz bazı düşünce hataları yaparız. Örneğin, bir olaya dayanarak genellemeler yapar, karşımızdaki kişinin ne hissettiğini ve ne düşündüğünü bildiğimize inanır, mutluluğumuzun diğer kişilerin davranışlarına bağlı olduğuna inanır ve onları değiştirmeye çalışırız. Hâlbuki olayları tehdit olarak değil, yetenekleri sınama imkânı olarak değerlendirirsek, genelleme yapmazsak, enerjimizi başkalarını değiştirmek için değil kendimizi ve olaylara bakış açımızı değiştirmek için harcarsak daha kısa zamanda sonuca ulaşabiliriz. Örneğin, “sınavım kötü geçti, ben bu sene

sınıfı geçemeyeceğim” şeklinde bir genelleme yaparak olumsuz düşünme yerine “bu sınavım kötü geçti ama diğer sınavlara daha iyi hazırlanabilirim” şeklinde olumlu bir düşünce daha yapıcıdır. Yeri geldiğinde üzülebileceğimizi, başarısız olabileceğimizi, hayal kırıklığına uğrayabileceğimizi hesaba katmak gerekir. Ayrıca bireyin duygusal gücünü ve enerjisini tüketen durumlardan uzak kalınmalıdır. Örneğin, “sınavı geçemezsem kimsenin yüzüne bakamam gibi” olayları aşırı büyütme ya da küçültme tarzındaki düşünceler ile “sınavda mutlaka başarılı olmalıyım, bu sınavdan ya geçerim ya hayatım kararır gibi” gibi “ya hep ya hiç” tarzı düşüncelerden uzak kalınmalıdır. “Mutlaka en iyi olmalıyım gibi” gibi me’li-ma’lı cümleler ve “annem kardeşime bağırdı, ama aslında bana kızıyordu” gibi olayları kişiselleştirmeler de kaçınılması gereken durumlardır.

Duruma bağlı (problem odaklı) stratejiler:

Stresle başa çıkmada zamanı iyi kullanabilme, sosyal destekten yararlanabilme, iletişim becerilerini geliştirebilme ve problem çözme becerileri geliştirebilme önemlidir.

Zaman kontrolü stresle başa çıkmada önemli faktörlerdendir çünkü zamanı kontrol edememek hayatı kontrol edememektir. İnsanın her an, zamanın baskısını hissetmesi hem büyük bir stres yaratır hem de akli bir sonraki yapacağı işte olacağı için verimini azaltır. Bu nedenle insan “zamanım yok” demeyi de öğrenmeli, o gün için öncelik taşıyan işleri yapmadıkça başka işlere geçmemeli, program dışı olaylar için zaman ayırmalıdır.

Bireylerin aile, toplum ve iş yaşamlarında birlikte oldukları diğer insanlarla kurdukları yakın ilişkiler ve dostluklar, onlar tarafından desteklenme düzeyleri, paylaşım oranları ve birliktelikten aldıkları zevk, bazı problemlerin çözümünde işin uzmanından alınan yardım ya da aynı problemi yaşayan insanlarla girilen temas (örneğin, otizmli çocuklara sahip ailelerin kurdukları dernek gibi) stresle mücadele etmedeki başarı düzeylerini artırmakta ve stresten daha az zarar görmelerini sağlamaktadır.

Pozitif düşünce, olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapılabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır.



Görsel 2.22 Aynı anda birçok şeyi yapmaya çalışmak farklı psikolojik ve fizyolojik nitelikte tepkilere neden olabilir.

Kişinin kendini tanıması, stresin nedenini belirlemede ve başa çıkmada yararlı bir yöntemdir. Bu nedenle öncelikle stresin yaşamımızın hangi alanından kaynaklandığını ve o durumda belirgin olarak bizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığımızı ve bu duygularımızla nasıl tepkiler verdiğimiz gözden geçirmemiz gerekir. Bu durumu değiştirmek için ne yapabileceğimizi düşünmek, olası problem odaklı çözüm yollarını belirlemek sorunun çözümünde önemli bir adım olacaktır.

2.6.5 Sınav Kaygısı

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya **sınav kaygısı** denir. Sınav kaygısının fizyolojik belirtileri; mide ve bağırsak rahatsızlıkları, sık idrara çıkma, ağız kuruması, karın ağrısı, yorgunluk, bitkinlik belirtileri, uyku bozuklukları vs. dir. Dikkat ve odaklanma güçlüğü, düşünceleri toparlayamama gibi bilişsel belirtilerin yanında çabuk öfkelenme, huzursuzluk, içe kapanma, endişe gibi duygusal belirtileri de vardır. Bu nedenle de yüksek sınav kaygısı, akademik başarısızlığın temel nedenlerindendir ve özellikle orta zekâ düzeyindeki öğrenciler üzerinde etkilidir.

Sınav kaygısının nedenleri şunlardır: Kendine güvensizlik, ailenin yanlış tutumu, daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi, mükemmeliyetçi yaklaşım, yüksek beklenti düzeyi, başarısız olma ve değerlendirilme korkusu, zamanı iyi kullanamama, kötü çalışma alışkanlıkları, hedef belirsizliği, sınavla birlikte kişilik ve varlığının değerlendirildiği düşüncesi, aile ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması gibi

Sınav kaygısı ile baş etmede öğrencinin yakın çevresinin özellikle ailesinin, öğretmenlerinin onun kaygısını artıracak davranışlardan kaçınmaları gerekir. Yaşamın amacının kendine yeten bir insan olmak, yaşadıklarından mutluluk duymak ve bunu yakın çevresindeki insanlara yaymak olduğu, sınav kazanmak ve diploma sahibi olmanın bu temel amaca yönelik araçlardan sadece biri olduğu hatırlatılmalıdır.

Planlı, programlı çalışma, uyku, dinlenme ve beslenmeye dikkat etme, olumsuz ve yıkıcı düşünceler yerine olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturma kaygının azaltılmasında öğrenciye yardımcı olacaktır. Örneğin “sınavı kazanmalıyım” düşüncesi “sınavı kazanmak istiyorum” düşüncesine dönüştürülürse sınavın kazanılması bir yasa olmaktan çıkıp bir istek hâline gelir. Bunun yanı sıra bazı gevşeme nefes egzersizleri, fiziksel egzersizler de kaygıyı azaltmak yolunda atılacak adımlardandır. Öğrenciler sınava hazırlanırken gerçekten başarılı olmak istedikleri alanın hangisi olduğuna karar vermeli ve sınavı bir ölüm kalım olayı olarak görmemelidirler. Okumak ve eğitim görmek yaşamın amaçlarından yalnızca biridir ve yaşam da tek bir seçenekten ibaret değildir.

3. UYGULAMA

I. Aşağıdaki cümleleri parantez içinde verilen uygun sözcüklerle tamamlayınız. (hayal kırıklığı, çatışma, engellenme, stres, stres yönetimi)

1. “Yağmurdan kaçarken doluya tutulmak” deyimini psikolojide.....ile ifade edilir.
2. Bir canlının fizyolojik ya da toplumsal ihtiyaçlarının doyurulmasını önleyen herhangi bir durumla karşı karşıya kalmasına.....denir.
3. Endişe, gerilim, engellenme, çatışma.....ilgili kavramlardır.
4. Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye denir.
5. Bir insanın beklentisinin gerçekleşmemesi durumunda yaşadığı olumsuz duygu.....

II. “ Kardeşim sen düşünceden ibaretsin

Geriye kalan et ve kemiksin

Gül düşünürsen gülistan olursun

Diken düşünürsen dikenlik olursun”

Mevlana’nın bu sözlerini stresle başa çıkma yöntemi bağlamında nasıl değerlendirebiliriz?

2.7 SAVUNMA MEKANİZMALARI

DÜŞÜNELİM

Sizce kişiliğin bütünlüğünü ve benliğin değerini korumada savunma mekanizmalarının önemi nedir?

Ağır bir zorlanma (stres) yaşayan insan, başlıca iki sorunla karşılaşır: ya yeni duruma uyum sağlamak için çaba gösterir ya da psikolojik dağılmaya karşı kendini korur ancak çoğu insan, zor durumlarla baş etmede çabaya yönelik davranışlar yerine, psikolojik bütünlüğünü ve benliğinin değerini korumak amacıyla zaman zaman çeşitli savunmaya yönelik tepkiler geliştirir.

Bireyin engellenme veya çatışma yoluyla ihtiyaçları doyumsuz kaldığında ortaya çıkan aşırı kaygı durumundan kendini korumak için başvurduğu başarılı veya başarısız sonuçlanabilen davranış biçimlerine **savunma mekanizmaları** denir. Savunma mekanizmaları, tıpkı ağrı kesici ilaçlar gibi belirtileri yok eden fakat ağrının asıl nedenini ortadan kaldırmayan, geçici olarak rahatlatan ve gerçek çözüm yolu bulununcaya kadar ümitsizliğe düşülmesini önleyen çözüm yöntemleridir. Bilinçdışı olduğu için kişi kullandığı savunma mekanizmalarının anlamının farkında değildir. Organizmadaki gerginliği azaltmayı ve karşılaşılan önemli sorunlara daha uyumlu bir şekilde yaklaşmayı sağladıkları sürece yararlıdır ancak savunma mekanizmaları birey tarafından sürekli olarak kullanılması sorunlarla başa çıkma çabasının yerini alır ve bireyin yaşadığı koşullara uyum sağlamasını engelleyecek oranda abartılırsa kişinin gerçeklerle bağının kopmasına ve ruh sağlığının bozulmasına yol açar. Örneğin, hayal kurma mekanizması kısa süreli olduğunda insanı rahatlatır fakat aşırı kullanıldığında bireyin hayal âleminde yaşamasına neden olur.



Görsel 2.23 Bahane bulma.

Bahane Bulma (Akla Uygun Neden Bulma, Mantığa Bürüme): Bireyin bir isteğine ulaşamaması durumunda, akla uygun bahaneler ileri sürerek yaşadığı hayal kırıklığı ve gerginliği hafifletmesi, başarısızlığını makul gösterecek bir neden bulmasıdır. Örneğin, bir insanın parası yoksa, hayatta önemli olan şeyin sevgi ve dostluk olduğuna kendini inandırabilir. Ezop masallarından birinde lezzetli bir üzüm salkımına bir türlü erişemeyen bir tilkinin, sonunda bu üzümlerin ekşi olduğuna karar vererek yemekten vazgeçmesi gibi. Bahane bulma, insanı gereksiz engellenme duygularından korur ve yetersizlik duygularının hafifletilmesine yardımcı olursa da sürekli kullanıldığında insanın kendisini kandırmasına yol açar.

Bastırma: Toplumca kabul edilmeyen arzu, istek, duygu ve düşüncelerin ya da acı veren, kaygı doğurabilecek potansiyele sahip anı, dürtü ve deneyimlerin bilinç dışına itilmesi ve orada tutulmasıdır. Örneğin, insanların

sevmediği fakat görüşmek zorunda olduğu bir kişiyle randevu saatini ya da adını unutmaması bu duruma örnek gösterilebilir. Freud’a göre hiçbir güdü tamamen baskı altına alınamaz. Bastırılan ve unutulduğu zannedilen güdüler rüyalarda belirlemekte, dil sürçmesi gibi değişmiş şekillerde tekrar bilince çıkma yollarını bulmakta ve yaşantımızı etkilemeye devam etmektedirler. Bastırılanlar zamanla kaygıya yol açar. Kişi kaygısının farkındadır ve kaygısını azaltmak için başka savunma mekanizmalarına başvurur. En sık kullanılan bu mekanizma diğer savunma mekanizmalarının temelini oluşturur. Bastırma mekanizmasının aşırı kullanılması, ruhsal durgunluk, donukluk, sıkıntı ve unutkanlığa yol açar. Bunun sonucunda ise bireyde ciddi psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir.



Görsel 2.24 Bastırma.

Yadsıma (inkar etme): Bireyin istemediği, rahatsızlık verici olay veya durumları yokmuş gibi davranması yani görmezlikten ve anlamamazlıktan gelmesidir. Gerçekliğin acı veren yönünün bilinçten uzaklaştırılmasıdır. Bireyin bu savunma mekanizmasını kullanma nedeni, yaptığı veya yaşadığı kötü olay ve eylemlerden doğabilecek kaygıdan kendini kurtarmaya çalışmasıdır. Birçok insan katlanılması güç bir felaket ya da yenilgiyle karşılaştığında “bu olanlar benim başıma gelmiş olamaz” duygusunu yaşar. Yakınını kaybeden birinin ölümünü kabullenmemesi, yaşıyormuş gibi eşyalarını saklaması bu duruma örnek gösterilebilir.

Yadsıma ve bastırma mekanizmaları birbirleriyle karıştırılır. Yadsıma, dış tehdide karşı bir savunmayken; bastırma, iç tehdide karşı bir savunmadır. Bastırma çeşitli dürtüleri ve duygulanımları bilinçten uzaklaştırırken, inkâr dış gerçekliğin görülmesine engel olur.

Özdeşleşme: Çeşitli engellenmeler, başarısızlıklar karşısında birey, kimi zaman herhangi bir alanda başarılı kişi veya kişilerle ya da saygınlık ve güç simgesi olan bir kurumla kendini aynı görme, kendisini onlara yakın hissetmekle kısmen doyum sağlayabilmektedir. Arkadaşı ile yaptığı bilek güreşinde yenilen bir çocuğun “benim babam da senin babanı yener” demesini örnek gösterebiliriz. Çocuk böylece çok güçlü olduğunu söylediği babası ile kendisini bir saymakta ve kişisel değer duygusunu arttırma çabasına girmektedir. Okul takımına seçilemeyen bir öğrencinin, takım gol atın-



Görsel 2.25 Özdeşleşme.

ca kendisi atmış gibi sevinmesinin ya da reklamlarda ünlü kişilere yer verilmesinin temelinde bu mekanizma bulunur.



Görsel 2.26 Karşıt tepki geliştirme.

Karşıt Tepki Geliştirme: Bireyde bazen suçluluk duygusu yaratan tehlikeli isteklerin yoğun olması, bunların baskı altında tutulmasını güçleştirmektedir. Bu durumda bireyin bu isteklerinin tam tersi davranışları yaparak benliğini korumaya çalışması karşıt tepki geliştirme olarak adlandırılmaktadır. Yenilen güçreşçinin rakibine öfke duymasına rağmen centilmenlik gereği onu tebrik etmesinde, kardeşini kıskanan bir çocuğun aşırı derecede iyi bir abla veya ağabey olma çabalarında olduğu gibi düşmanca duygular sevgi gösterileriyle, saldırgan istekler sevecen tutumla maskeleyilir. Bu mekanizmanın aşırı kullanılması obsesif-kompulsif bozukluğun (takıntı- saplantı) ortaya çıkmasına neden olabilir.



Görsel 2.27 Hayal kurma.

Hayal Kurma: Birey, iç veya dış nedenlerden dolayı ihtiyaç ve güdüleri doyumsuz kaldığında, gerçek dünyada tatmin edilemeyen istek ve arzularını hayal âleminde gerçekleştirme yolunu seçebilmektedir. Kısacası hayal kurma, bireyin yaşadığı çatışmaları hayalinde çözümleyerek rahatlaması durumudur. Başarısızlıklarla karşı karşıya kalan birçok kişi, bu yöntemle başvurarak gerçeklerden kaçıp hayallerle avunurlar. Fakir bir gencin piyangodan büyük ikramiyeyi kazandığını düşünüp sahip olacağı parayla nerede ve nasıl yaşayacağını hayalini kurmasını örnek gösterebiliriz.

Hayal kurma çocukluk ve ergenlik dönemlerinde daha fazla görülmektedir çünkü bu dönemde bireyin birçok istekleri vardır. Bu istekler bireysel veya toplumsal baskılar nedeniyle engellenmektedir. Bu engellenmelerin yarattığı olumsuz ortam hayal kurma yoluyla ortadan kaldırılmaktadır. Hayal kurmak, çocukların ve ergen bireylerin yaratıcılığını geliştirmektedir ancak burada önemli olan, bireyin hayal ve gerçek arasındaki sınırı çok iyi ayarlamasıdır. Yani birey hayal kurmada çok aşırıya gidecek olursa zamanla hayal ettiği şeyleri gerçek sanmaya başlar ve hayal âleminde kendini kaybedebilir. Kısacası hayal kurmada aşırıya kaçılması durumu, bireyin ruh sağlığını bozma noktasına kadar götürebilmektedir.

Yer (yön) Değiştirme: Bireyin kendisinde kızgınlık, öfke ve kaygı yaratan olaylara gücünün yetmediği durumlarda; kızgınlığını ve öfkesini gücünün yettiği kişi veya eşyalara yöneltmesidir. Özellikle reddedilmeye ve eleştiriye karşı aşırı duyarlı kişiler, çevrelerine karşı geliştirdikleri uysal tutumların altındaki kızgınlık duygularını sürekli bastırır ve sonradan, nasıl olsa kendilerine katlanmak zorunda olan “şamar oğlanlarına” boşaltırlar. Telefonda aldığı bir habere öfkelenen kişinin, telefonu yere fırlatıp parçalaması veya sınıfta yapılan başkanlık seçimini kaybeden bir öğrencinin, okulda kaybetmiş olmanın verdiği öfke ile eve döndüğünde öfkesini kardeşine yönelterek ona bağırıp, onu azarlaması gibi. Atalarımız bu durumu “eşeğini dövmeyen semerini döver” sözü ile açıklamıştır.

Yön değiştirme mekanizması bazen simgesel bir çağrışım sürecinden geçerek karmaşık bir nitelik kazanabilir. Küfür, yıkıcı eleştiri ya da dedikodu, çoğu kez birikmiş düşmanlık duygularının yön değiştirmiş anlam biçimleridir.

Telafi Etme (Ödünleme): Bireyin herhangi bir alandaki eksikliğini veya başarısızlığını başka alanlardaki etkinliklerle kapatma çabasıdır. Kendini hiç yakışıklı görmeyen bir delikanlının çok çalışarak, herhangi bir bilim dalında başarılı olması veya akademik olarak başarılı olmayan bir bireyin spor dallarından birinde büyük başarılar kazanması ödünleme mekanizmasına örnek olarak verilebilir. Telafi, genellikle fiziksel veya zihinsel bir eksiklikten dolayı üzüntü duyan bireylerin, güven ve saygınlık sağlamak için yapabileceği herhangi bir konuda eksik oldukları konulara yönelik çabalarını kapsayan bir savunma mekanizmasıdır.

Olumlu yönde telafi olabileceği gibi olumsuz telafiler de olabilir. Örneğin, sevilmediğine ve istenmediğine inanan bir çocuk, diğer çocuklara zorbalık ederek ezikliğini gidermeye çalışabilir; sevgiden yoksun kalmış ve engellenmiş biri yalnızlığını aşırı yemekle telafi edebilir.

Yüceltme: Doğrudan ve doğal biçimde doyurulmasını toplumun onaylamadığı fizyolojik ve psikolojik dürtülerin, toplumca onaylanan estetik, zihinsel ve sosyal alana kaydırılarak yani biçim değiştirilerek doyurulmasıdır. Bu yolla birey, uğradığı hayal kırıklığını daha yüksek düzeyden ve toplumca benimsenen



Görsel 2.28 Yön değiştirme.



Görsel 2.29 Telafi etme.



Görsel 2.30 Yüceltme.

bir açıdan gidermeye çalışır. Olumsuz bir amacı yapıcı bir yöne çevirmek gibi tüm başarılı savunma mekanizmaları “yüceltme” başlığı altında toplanabilir. Örneğin, saldırgan ve kavgacı yapısı olan bir gencin polis olması veya boks, karate gibi spor dallarıyla uğraşarak toplum tarafından hoş karşılanmayan bu yapısının, toplumca onaylanan etkinliklere yöneltilmesi ya da çocuğu olmayan bir bayanın kreşte çalışarak annelik duygusunu doyurması gibi. Benzer durum, şiir yazmak, resim yapmakla da sağlanabilir. Sanat eserlerine kaynaklık yapan bu mekanizma insanı daima kendisi ve toplum için olumlu etkinliklere yönelttiği için yararlıdır.

Yansıtma: Yansıtma mekanizması iki biçimde ortaya çıkar.



Görsel 2.31 Yansıtma.

1) Birey, toplum tarafından onaylanmayan, suçluluk duyguları uyandıracak nitelikteki güdü ve isteklerini dışa yansıtarak, bunları başka insanlarda görmeye başlamasıdır. Bireyin kendi kişilik yapısının öğelerini başka bireylerde görme eğilimi yansıtma sonucu oluşmaktadır. Birey, dürüst ve samimi bir yapıda ise başkalarını da aynı şekilde görmektedir. Örneğin dürüst ve samimi bir kişiliğe sahip olan biri başkalarında dürüst ve samimi olduğunu, kendisi dedikoducu olan biriye başkalarının da dedikoducu olduğunu düşünür.

2) Yansıtmanın bir diğer şeklinde ise kişi kendi eksikliklerinin ve yenilgilerinin sorumluluğunu ya da suçunu başkalarına yükler. Sınavlarda başarısız olan bir öğrencinin, öğretmeninin objektif davranmadığına inanması gibi. “Alın yazısı” ve “kötü talih” insanların sık kullandığı yansıtma kavramlarıdır.



Görsel 2.32 Gerileme.

Gerileme (İlkele Dönüş): Bireyin temel istek ve ihtiyaçlarının karşılanamamasından kaynaklanan doyum-suzluk ve kaygı durumlarında, olması gereken olgunluk düzeyinden daha basit bir olgunluk düzeyine inme gerileme mekanizması olarak kabul edilmektedir. Örneğin, yetişkin bireyler de zaman zaman sıkıntı veren durumlarda kızarıp, kekelemekte ve kendi yaş düzeyinin altında bir genç hatta bir çocuk gibi davranabilmektedirler. Kocasıyla kavgaya eden genç bir kadının problemini olgun ve medeni davranışlar sergileyerek çözmek yerine, anne-babasının güvenlik dolu evine geri dönmesi, kardeşini kıskanan altı yaşındaki bir çocuğun bebek gibi ağlayıp altını ıslatması gibi.

4. UYGULAMA

Aşağıda verilen örnekleri ilgili olduğu savunma mekanizması ile eşleştiriniz.

1. Orta yaş krizi yaşayan birinin genç kıyafetleri giyip, üniversite öğrencilerin gittikleri mekanlara takılması, onlarla arkadaşlık kurmaya çalışması	a. Bahane bulma
2. Aldığı borçları ödemekte zorlanan birinin “borç yiğidin kamçısıdır” demesi	b. Gerileme
3. Bir çalışanın sevmediği patronuna işten atılma korkusu nedeniyle iltifat etmesi.	c. Yansıtma
4. Kendisi okumamış birinin okuyarak belli yerlere gelen akrabaları ile övünmesi	d. Özdeşim
5. Yalan konuşmayı alışkanlık hâline getiren birinin başkalarını da yalancılıkla suçlaması	e. Karşıt tepki geliştirme
6. Halk ozanı Aşık Veysel’in görme engelli olmasına rağmen başarısı	f. Ödünleme
7. Konuşma özürlü olan birinin düşüncelerini edebi eserlerle ortaya koyması	g. Yön değiştirme
8. “Kızım sana söylüyorum gelinim sen anla” deyimi	h. Yüceltme

2.8 RUH SAĞLIĞI

DÜŞÜNELİM

Beden sağlığımızın iyi olması sağlıklı sayılmamız için yeterli midir?



Görsel 2.33 İnsanın mutluluğu beden sağlığı kadar ruh sağlığına da bağlıdır.

Dünya sağlık örgütüne göre sağlık; bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir. Bu tanıma göre, sağlıklı ya da normal olmak için bireyde bedensel bir bozukluğun olmaması yetmez. Aynı zamanda ruh sağlığının ve çevreye uyum yapabilme yeteneğinin de olması gerekir.

Ruh Sağlığı bir anlamda bireyin duyuş, düşünüş ve davranışları arasında bir bütünlük olması, kendisi ve çevresi ile bir uyum ve denge içerisinde bulunmasıdır.

Sık sık yaşanan engellenmeler; kararsızlıklar; aşırı uyarılmalar ya da uyarıcı yoksunluğu; hızlı toplumsal değişimler; kusurlu ana baba tutumları; güçlükler karşısında denge kurmak için sarf edilen aşırı çabalar; stres; kromozom bozuklukları; genetik faktörler; radyasyona maruz kalma; yaşlanma, alkol ve diğer zararlı maddelerin sinir sistemi ve beyinde bozulmaya yol açması gibi nedenler ruh sağlığını bozar. Ruh sağlığı bozulan kişi, genellikle duyuş, düşünce ve davranışlarında değişik derecelerde tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik sergiler. Her birey zaman zaman (aile içinde ölümler, ağır hastalıklar, işsizlik, boşanma, can güvenliğinin olmayışı, doğal yıkımlar gibi) bu tür örüntüler sergileyebilir ancak psikolojik rahatsızlık yaşayan kişilerde bu özellikler sürekli veya tekrarlayıcı, kişinin günlük rutinini, işlevini ve kişiler arası ilişkilerini bozacak niteliktedir.

2.9 RUH SAĞLIĞININ ÖLÇÜTLERİ

DÜŞÜNELİM

En önemli ilişkimiz kendimizle diyebilir miyiz?

Ruhsal yaşantıların ne zaman sağlıklı ne zaman sağlıklı olmadığını tespit etmek ya da bunların hastalık belirtisi olup olmadığını fark etmek her zaman mümkün olmayabilir ancak, ruh sağlığının normal ölçülerde olup olmadığını belirleyen bazı özelliklerin varlığından söz etmek mümkündür. Bunlar:

1. Kendini ve çevreyi gerçekçi bir biçimde algılayabilen, gerçekçi olarak değerlendirebilen, kendine güvenen, kendine saygı duyan, kendini seven ve kendisi ile barışık olan,
2. Aynı şekilde başkalarını da anlayabilen, seven ve sayan, çevresine gerçekçi bir biçimde güvenen; kişiler arası ilişkilerden doyum sağlayabilen, gerektiğinde onlara ilişkin sorumluluklar yüklenebilen,
3. Yaşadığı toplumun kültürel, sosyal, ekonomik normlarına uyabilen; uymadığında çevreyi rahatsız etmeden bunu çözmeyi başarabilen,
4. Yaşama hevesi ile yaratıcı olabilen, kendisi için uygun planlamalar yapan, uygun amaçlar belirleyen, olaylara esnek olarak eğilebilen,
5. Başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını olumlu biçimde kabul edebilen; problemlerini çözümleyebilen,
6. Değişen durumları değerlendirebilen, yeni seçenekler bulabilen; kendisi ve çevresi için en yararlıyı seçip uygulayabilen,
7. Yeniliklere açık olan, farklılıkları anlayışla karşılayan, esneklik ve saygı gösterebilen,
8. Gerektiğinde çevreyi biçimlendiren, biçimlenmiş çevreye uyum sağlayabilen,
9. Tutum ve davranış eylemleri ile kendisine ve çevresine rahatsızlık değil huzur ve neşe verebilen,
10. Güncel olayları takip eden, mesleği dışında eğlendirici, dinlendirici, kendini geliştirici uğraşları olan ve bu yaptıklarından tat alan; gerektiğinde üzülebilen, sevinebilen bireyler ruhsal açıdan sağlıklıdır.

Yukarda sayılan özelliklerle kastedilenler **ideal ruh sağlığını** tanımlar. Kimse, yukardaki maddelerin hepsini sağlayamadığını düşünüp kendisi hakkında ümitsizliğe kapılmamalıdır. Ruhsal olarak sağlıklı sayılabilmek için yukarda sayılan maddelerin **çoğuna uyuyor** olmak yeterlidir.

S. Freud ruh sağlığını “sevmek ve çalışmak” olarak tanımlar. Gerçekten sevebilen, paylaşabilen ve çalışan bir kişi ruh sağlığını koruyor demektir. Goethe’nin yaptığı “Olgun insan kendine gülebilen insandır.” tanımı aynı zamanda ruh sağlığı yerinde olan birisinin tanımı olarak da kabul edilebilir.

Ruh sağlığı ve kriterlerini belirleme çalışmalarında ön plana çıkan iki kavram vardır. Bu kavramların tanımlanması ruh sağlığının tanımlanmasını da kolaylaştıracaktır. Bu kavramlar; normal ve anormal kavramlarıdır.

2.10 NORMAL VE ANORMAL KAVRAMLARININ TANIMI

DÜŞÜNELİM

Metinde verilen bilgiler doğrultusunda kişinin özgüven kazanmak için sosyal medyada istemediği yönünü maskeleyip gösterişli, çekici ve ilginç tarafını göstermeye çalışması normal bir davranış mıdır?



Görsel 2.34

...Selfie (kendi, kendilik, benlik) psikolojisi, insanın kendine verdiği değeri ve bütünlüğünü koruyabilmesinde dış ilişkilerin önemini vurgular. Heinz Kohut'un çeşitli zamanlarda yazılmış kitaplarından esinlenerek geliştirilmiş olan bu kuramsal yaklaşıma göre, kendini iyi hissedebilmek için diğer insanlardan gelecek olumlu tepkilere aşırı bir ihtiyaç duyar. Selfie psikolojisi, Kohut'un ciddi narsistik bozukluklar gösteren hastaların psikanalitik tedavi sırasında edindiği izlenimler sonucu geliştirilmiştir. Bu insanlar tanımlamakta güçlük çektikleri bir çöküntüden ya da ilişkilerindeki doyumsuzluktan yakınmaktaydılar. Kendilerine verdikleri değer çevrelerindeki insanların tepkilerinden kolayca etkilenebiliyordu...

Psikodinamik Psikiyatri ve
Normaldışı Davranışlar, Engin Geçtan

Kurallara uygunluk anlamına gelen **normal**, çoğunluğun benimsediği davranış kalıplarına uyma biçiminde olabildiği gibi ölçümlere dayanan istatistik ortalamasının içinde yer almak biçiminde de olabilir. **Anormallik** ise az görülen değerdir ve normalden istenmeyen olumsuz yönde uzaklaşmayı ifade eder. Örneğin, "Ali'nin zekâsı normaldir" dediğimizde belirtmek istediğimiz Ali'nin zekâsının çoğunluğa göre ortalama durumda (100-110) olduğudur. Zekâ seviyesi, ortalamanın üstünde olduğunda (130-150 gibi) anormal kabul edilmezken, normalin altında (40-50) olduğunda ise istenmeyen bir durum olduğu için anormal kabul edilir. Aynı şekilde kısa ya da uzun boylu olmak anormallik değildir ama dev cüsselik ya da cücelik anormaldir.

Psikolojide hangi davranışların normal hangilerinin anormal olduğunun tanımını yapmak oldukça güçtür. **Alışlagelen, yer, zaman, durum ve kurala uygun olan davranış normal, olmayan anormal davranış olarak kabul edilir.** Toplum normlarından aşırı sapma olarak görülen adam öldürme, intihar, cinsel saldırı gibi normal dışı davranışlar ruhsal bozuklukların belirtisidir ancak her anormal davranış ruhsal bozuklukların belirtisi değildir. Örneğin, zekâ geriliği durumlarında da anormal davranışlar gözlenir fakat bu davranışlar ruh hastalığının belirti ve bulgularına

uymaz. Normal dışı davranışların bazıları olağan dışı nitelikler taşır bazıları ise yalnızca kişinin yaşamı süresince karşılaştığı güçlüklerle etkin bir biçimde baş edebilmesini engeller. Toplumdan topluma ve aynı toplumda zamanla değişme özelliğine sahip olan normal ve anormal davranış kavramını belirleyen bazı kriterler söz konusudur. Bunlar;



Görsel 2.35 Normal ve anormal kavramları psikolojik açıdan davranışlarla ilgilidir.

1. Gerçekte hiçbir davranış tek başına ele alındığında anormal değildir. Anormallik belli bir **sosyal ortamın** içinde anlam kazanır. Kişi evinde oturup hayal dünyasına kapılabilir, kendi kendisine şarkı, şiir okuyabilir, takla atabilir. Yalnız bu tür davranışları sınıf içinde, sinema salonunda, kalabalık yerlerde yapmaya kalktığında adı “deli”ye “kaçığa” çıkabilir. Mesele bu davranışların yanlış yerde yapılmasıdır.

2. Aynı kurallar **değişik kültürlerdeki** farklı davranışlar için de geçerlidir. Bir kültür için normal, beklenen ve onaylanan davranış, diğer bir kültür için uygunsuz ve kabul edilemeyen davranış olabilir. Değer yargıları çağdan çağa, toplumdan topluma büyük değişimler gösterdiği için “anormal” olanın tanımını yapmak zordur. Örneğin, eski Mısır’da bir evde hatırı sayılır biri ölünce evin bütün kadınlarının başlarına, yüzlerine çamur sürmeleri; sonra ölüyü evde bırakıp sokaklara dökülmeleri, eteklerini bellerine kadar kaldırarak ve dövüne dövüne sokak sokak gezmeleri normal kabul edilen bir davranış olarak kabul edilirken günümüzde anormal bir davranış olarak tanımlanır.

3. Normal ve anormal ayırımında **davranışın niceliği ve niteliği** de önemlidir. Bireyin herkes tarafından yapılan bir davranışı sürekli yapması (on dakikada bir el yıkamak gibi) ya da hiç yapmaması (hiç gülmemek ya da hiç uyumamak gibi) da anormalliktir. Örneğin, sosyal medyada kendini gösterme, kendi varoluşunu ve kimliğini kanıtlama aracı olan selfie için psikiyatrist Nevzat Tarhan: “Bir kişi günde birkaç defa özel durumlarında fotoğrafını çekerse bu hastalık kabul edilmez. Bu kişi her davranışını, her uygulamasını ya da her gittiği yeri kayıt altına alırsa bu durum benmerkezciliği teşvik eden bir hâle gelir. Bu da kişilik zaafı hâline dönüşür” diyerek selfie çekmede ölçünün kaçırılmamasını, ölçü kaçırmamanın kişilik zayıflığı olduğuna vurgu yapar.

“İnsanın görüşü, tutumu, değer yargıları, davranışları çok çeşitli nedenlerden ötürü değişir; bugün normal hareketlerde bulunan bir kimsenin, yarın anormal bir davranışta bulunmayacağı söylenemez” görüşünden hareket eden bazı psikologlar normal ile anormali, “bazen ve çoğunlukla” belirteçleriyle birbirinden ayırırlar. Örneğin, normal insanın bazen diğer insanlarla ilişkileri ve iletişimi bozulurken, Anormal insanın çoğunlukla;

- Davranış, tutum ve düşünceleri gerçek dışıdır.
- Davranışları çevresindeki insanların hoşgörüsü sınırını aşar.
- İnsanlarla ilişkileri ve iletişimi bozuktur.
- Kendisinden beklenen beceri ve başarıyı gösteremez.

2.11 RUH SAĞLIĞININ KORUNMASI

Hızlı değişen fiziki ve toplumsal çevre, koşullar ve değerlere uyma güçlüğü, her insanın hayatının herhangi bir döneminde, üstesinden gelemeyeceği ruhsal problemler yaşamasına neden olabilir. Böyle dönemlerde bireyin ailesinden, çevresindeki arkadaş ve akrabalarından dostluk, yardımlaşma ve dayanışma şeklinde gördüğü sosyal destek, yaşanan çeşitli kaygı ve korkuları yok etmede katkı sağlayacağından ruhsal dengesini olumlu yönde etkiler. Bu durum sorunların daha da büyüyüp, içinden çıkılmaz hale gelmeden yerinde ve zamanında çözülmesini sağlar.

Kişinin ruh sağlığının korunmasında en önemli çevre ailesidir. Ailedeki bireylerin birbirlerine tutumu, kişilik özellikleri, ekonomik düzeyleri, sosyal ve kültürel alışkanlıkları, ailenin geçim koşulları, anne yoksunluğu, çocukların okul çağında iken çalışmak zorunda kalması gibi etkenler bireylerin ruh sağlığını etkiler. Ailesi tarafından sevildiğini, sayıldığını, korunduğunu bilen birey kendisini güven içinde hissedeceği için zorlanma ve uyum güçlüğü yaşamaz. Dolayısıyla ruh sağlığı yerinde olur.

2.11.1 Ruh Sağlığını Korumada Dengelenme, Empati, Hobi ve İletişimin Önemi

Ruh sağlığını korumak içsel ve toplumsal barış açısından önemlidir. Bu amaçla kişiler, hayatta karşılaşılabilecekleri zor durumlar ve başarısızlıklar karşısında zorluklarla baş edebilme yollarını bilmeli ve bunları yapma gücünü kendilerinde görmelidirler.

Dengelenme: Ruhsal bozuklukların temelinde biyolojik yapı ve işleyişteki sorunların olduğunu kabul edenler, canlı varlıkların yaşayabilmesi için organizmada; beden ısısı, oksijen, su ve kandaki şeker oranı gibi öğelerin belli sınırlar içinde tutulması gerektiğini ileri sürerler. Bunların oranının değişmesi yani biyolojik dengenin bozulması strese, hastalıklara hatta ölüme neden olabilir. **Dengelenme (homeostasis)** ; akciğer, beyin, kalp gibi organların fonksiyonlarının koordinasyonu ile organizmanın fizyolojik dengesinin sürdürülmesidir. Bu sistem sayesinde, dış şartlar değişse bile organizmadaki denge durumu bozulmaz. Hava ısısı ne kadar değişirse değişsin, vücut ısısı sabit kalır. Kanda şeker oranı arttığında karaciğerde depolanır, ihtiyaç duyulduğunda kana tekrar pompalanır. Vücuttaki fazla tuz terleme yoluyla dışarı atılır. Eğer organizma bu dengeyi kendi kendine sağlayamazsa eksikliği gidermek için harekete geçer. Su dengesi bozulan organizma, su aramaya yönelir. Besin dengesi bozulmuşsa besin aramaya yönelir. Böylece dengelenme, gerektiğinde dürtüleri de harekete geçirerek kararlı bir iç çevre yaratır ve canlılığın devamını sağlar.

Engellenme ve çatışmalar da ruh sağlığı dengesini bozabilir. Ruhsal dengenin bozulması insanda bir gerginlik ve stres yaratır. Stresi yaratan istek ya da ihtiyaç doyuruluncaya kadar gerginlik devam eder. Bu durumda kullanılan savunma mekanizmaları gerginliği hafifleterek ruh sağlığı dengesinin korunmasını sağlar.

Empati: Ruh sağlığını korumak için uyulması gereken ilkelerden biri çevredeki farklı görüşlere karşı anlayış ve hoşgörü ile yaklaşıp iş birliği yapabilmektir. Bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru anlamasına **empati** adı verilir. Karşılıklı empati kurabilen bireylerin çevreye uyumu kolay olacağından, birbirlerini de iyi anlayacaklarından stresleri az olacaktır. Kendini ifade

etme, sosyalleşme, sosyal duyarlılık ve topluma uyum empati ile artar. Kaygı, depresyon ve saldırganlık ise azalır. Bazı davranış bozukluklarında empati yeteneği bulunmamaktadır. Örneğin, narsist kişilik bozukluğunda empati ortadan kalkmıştır. Kişi için sadece “mükemmel ben” ve onun ihtiyaçları vardır.

Hobiler: İnsanlar, sağlıklı ve kaliteli yaşayabilmek için ruhen dinlenmenin önemli olduğunu bilerek kendisine zaman ayırmalı, günün bir kısmını ilgisini çeken zevk alabildiği, eğlendiği uğraş ve **hobilerle** geçirmelidir. Kendi gelişimine yararlı uğraşlar edinen kişi günlük kaygılardan uzaklaşır, zihinsel ve bedensel rahatlama sağlar ve böylece kendi ile barışık bir hayat sürer. Maket yapma, örgü örme, bulmaca çözme, takı tasarımı, ahşap boyama, spor, tiyatro, resim, müzik, edebiyat, satranç gibi çeşitli hobilerin bireylerin duygularını ve kaygılarını kontrol etmede ve verilen herhangi bir göreve odaklanmada etkisi yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Ayrıca hobiler planlama, karar verme, problem çözme gibi bilişsel becerilerin gelişimine de katkı sağlar.



Görsel 2.36 Kişinin keyif aldığı, eğlendiği bir şeyler yapabilmesi onu günlük kaygılardan uzaklaştırır.

Günlük hayatta bazen belli sebeplere bağlı

yaşanan kaygılar ve sıkıntıların nedeni iletişimsizlikten de kaynaklanır. “Neden başarısız olduk”? ya da “Neden mutsuzuz”? “Neden istediğimiz olmuyor”? gibi düşüncelerin yanıtı iletişimde olabilir.

İletişim: Bireylerin toplumun diğer üyeleriyle ilişkilerini düzenlemede, iş ortamındaki başarısını aile ve sosyal ortamdaki mutluluğunu ya da mutsuzluğunu belirlemede önemli bir etkiye sahip olan iletişim, paylaşım ve etkileşim edimlerini içermektedir. İnsanın biyolojik bir varlıktan sosyal bir varlığa dönüşmesini sağlayan en önemli unsurdur. İnsanlarla anlaşmak, bireyin kendini ifade edip, karşısındaki insanı anlamasını sağlamak, önemseyişini ve önemsenmek istediğini göstermek, etkili iletişim becerisi ile sağlanır. İletişimin ilk şartı olan bireyin kendisini ifade edebilmesi, kendini tanımakla mümkündür. Bu nedenle ruh sağlığının temel yaklaşımı “kendini bil” ilkesine dayanır. İnsan kendisini tanımadan başkalarını tanıyamaz. Başkalarını tanımadan da onlara ilgi duymaz ve ilişki kuramaz. Başkalarına ilgi duymayan, ilişki kuramayan insan, kaygının ve öfkenin kaynağı olan sürtüşme ve çatışmalar içinde bocalar durur. Bu nedenle sağlıklı bir iletişim için insan içindeki ‘benliği’ tanımaya, çalışmalıdır. Böylece gereksiz kaygılarından kurtulur. İstemediği, beğenmediği davranışlarını kolayca denetim altına alabilir.

Ayrıca ruh sağlığının korunması kişinin yaşadığı çevrede sevgi, saygı, güven ve öz-veriye dayanan ilişkiler kurmasına da bağlıdır. İnsanlar arası ilişki kurup sürdürmenin, iletişim ve etkileşimin temel koşulu, konuşmasını ve dinlemesini bilmektir. Bir sözcüğe konuşanın verdiği anlamla dinleyenin verdiği anlam farklı olduğunda insanlar arasındaki ilişkilerde kaygı, kızgınlık ve kuşkudan kaynaklanan sürtüşme ve çatışmalar artmaktadır. Hegel “Beni hayatta bir kişi anladı o da yanlış anladı” derken iletişimde önemli olanın anlamak ve anlaşılmak olduğunu vurgular.



Görsel 2.37 Sağlıklı iletişimin temel unsurlarını yerine getirmek bizi mutluluğa götürür.

Toplumsallığın en önemli ihtiyaçlarından biri olan iletişimin doğru kurulamaması ailede, sosyal hayatta çeşitli sorunların ortaya çıkmasına sebep olur. Günümüz modern dünyasında aynı mahallede, sokakta, apartmanda oturan ailelerin iletişiminin sadece hal hatır sormaktan, selamlaşmaktan ve dedikodudan öteye geçmediği görülmektedir. Böyle bir iletişim şekli sağlıklı bir iletişim şekli değildir. İyi bir iletişim ancak birbirlerinin sorunlarını dinlemekle, birbirlerini anlamakla, sorunları çözmede birbirlerine yardımcı olmakla mümkündür. Batıda “insan insanın kurdudur” şeklinde özetlenen bencil bir hayat anlayışının karşısında bizim kültürel kodlarımızda yer alan “insan insanın yurdudur” şeklindeki paylaşımcı ve dayanışmacı anlayış, birinin iyiliğinin diğerinin de iyiliğine yarayacağını vurgular. Bu anlayışın geçerli olmadığı yani gerçek bir iletişimin söz konusu olmadığı yerlerde insanlar kalabalıklarda yalnızlığa gömülürler. Sorunların içinde kayıp olur giderler. Örneğin, çekingen kişilik bozukluğunda iletişim miktarı azalmış, şizofrenide ise büyük ölçüde ortadan kalkmıştır. Bağımlı kişilik bozukluğunda iletişim sürekli başkalarına dayanma, onlarsız yapamama şekline dönüşmüştür.

5. UYGULAMA

İletişimin insanların hayatı algılayışlarını nasıl etkilediğine dair yetmişli yılların sonunda bir kütüphanede yapılmış araştırmayı okuyunuz. Aşağıdaki soruyu cevaplayınız.

Kütüphane görevlilerinden kitap alan kişilere mümkün olduğu kadar az ilgi göstermeleri, tepkisiz olmaları, gülümsememeleri, onlarla göz temasından kaçınmaları, selamlaşmamaları ve hiçbir şekilde onlara dokunmamaları istenmiştir. Bu an gerçekleşirken de kütüphaneden çıkan insanların, kamerayla görüntüleri alınmıştır. Kitap alan kişilere çıkışta kütüphane hakkındaki izlenimleri sorulmuştur. Hepsi hizmetin çok kötü olduğunu belirtmiştir. Bu insanlar kötü ışıklandırma, istedikleri kitabı bulamama ve zor bir kodlama sistemi yüzünden olumsuz izlenimlerini aktarırken çok az sayıda insan kütüphane görevlisinden bahsetmiştir.

Deneyin ikinci bölümünde ise görevlilerden kitap alan kişilerin gözlerine bakmaları, kartta yazılı olan isimleriyle hitap etmeleri, kartı verirken kitapların üstünden tesadüfmiş gibi ellerine dokunmaları istenmiş, bu anlar yine kamerayla kayıt altına alınmış, kütüphaneden çıkarken izlenimleri sorulmuştur. Bu kez tepkiler çok farklı olmuştur. Hemen hepsi kütüphane hizmetinden memnun kalmıştır. Diğerinde olduğu gibi burada da çok az kişi kütüphane görevlilerinin olumlu tavırlarından söz etmiştir.

Söz konusu araştırmada gerçekte değişen nedir? İletişimde yüz ifadesinin, göz temasının, önemli işlevleri var mıdır?

2.12 NORMAL DIŞI DAVRANIŞ TÜRLERİ

2.12.1 Duygu Durum Bozuklukları

Ana özelliği duygulardaki aşırılıktır. Kişi ya çökkün (depresif) ya da taşkın (mani) şekilde davranır. Bazen bu iki durum birbirini de takip edebilir. O zaman bu duruma **iki uçlu bozukluk** denir.

Çökkünlük (depresyon): En yaygın duygu durum bozukluğu çökkünlüktür. Bu hastalar karamsardır, isteksiz, üzgün, umutsuz ve mutsuzdur. Eskiden ilgilerini çeken etkinliklerden (hobiler, aile etkinlikleri, eğlence) artık zevk almazlar. Çökkünlük bilişsel süreçleri de etkiler. Hastalar dikkatlerini bir konuya odaklayamazlar. Bu nedenle öğrenemezler, bellek bozuklukları vardır. Kendilerini değersiz ve yetersiz görürler, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duyguları içindedirler. Çökkünlüğün bedensel etkileri de vardır. Hastaların kilosu değişir (kimininki artar, kimininki azalır), uykuları bozulur, enerjileri azalır, kendilerini yorgun hatta bitkin hissederler.



Görsel 2.38 Depresif dönemde hasta değersizlik, suçluluk ve umutsuzluk duyguları içindedir.

Taşkınlık (mani): Bu hastalar, taşkınlık olarak nitelendirilen boyutlarda duygulanım ve etkinlik içindedir. Etkinlikleri (çalışma, konuşma, dans etme, şarkı söyleme vb.) normal insan gücünün üstünde bir enerjiyle gerçekleştirirler. Kendilerini çok değerli görürler, sınırsız umut ve planları vardır ancak bunları genellikle gerçekleştiremezler. Dikkatleri kolayca dağılır. Kendilerine güvenleri arttıkça, başkalarına karşı saldırgan olabilirler, can ve mala yönelik tehlikeli davranışlarda bulunabilir, yemeden içmeden kesilebilirler. Taşkınlık belirtileri hasta tükenene kadar devam eder.



Görsel 2.39 Duygu durum bozukluklarında manik ve depresif dönemler birbirini izler.

İki uçlu bozukluk (Bipolar bozukluk – Manik Depresif Psikoz): İki uçlu bozukluk iki ayrı hastalık dönemleriyle karakterize olan bir ruhsal bozukluktur. Bu hastalık dönemlerinden bir tanesinde taşkınlık (mani), diğerinde ise çökkünlük (depresyon) bulunmaktadır. Birbirine zıt gibi görünen bu iki hastalık dönemi yatışma ve alevlenmelerle seyreder.

Genellikle çökkünlüğün süresi taşkınlıktan daha uzundur. Bazen iki dönem arasında hastanın aylar boyu iyileştiği, normal davrandığı gözlenebilir. Manik-depresif psikozların genetik bir temele dayandığı düşünülmektedir. Doğru tanınıp, uygun bir şekilde tedavi edildiğinde hastanın yaşam kalitesini artırmak mümkündür.

2.12.2 Psikosomatik Bozukluklar

Bedensel bozuklukları taklit eden psikolojik kökenli bozukluklardır. Kaygının neden olduğu bedensel (somatoform) bozukluklar herhangi bir neden olmadan kendini gösterir. Bu hastalıkların oluşumunda duygusal belirleyicilerin önemi büyüktür. Duyguların boşalmasını sağlayan yollar kapanmış olduğundan gerilim organlara yansır. Türleri şunlardır:

Konversiyon reaksiyonu (Konversiyon histerisi): Dönüşme (konversiyon), anksiyete yaratabilecek bilinçdışı isteklerin bilinç düzeyine ulaşmasını engelleyebilmek ya da zorlanma yaratan çevresel durumlardan kaçabilmek amacına yönelik ve gerçek bir organik nedeni olmayan bedensel hastalık belirtileri biçiminde ortaya çıkan, nevrotik düzeyde bir savunma mekanizmasıdır. Bu savunma mekanizmasının oluşturduğu nevrotik belirtilere de **histeri nevrozu** denir. Örneğin, çalışma yaşamında güçlüklerle karşılaşan bir memur, sağ elinde “yazıcı kramp” denilen bir histeri belirtisi geliştirerek içinde bulunduğu can sıkıcı durumdan kaçmayı sağlayabilir ama aynı kişi bilgisayar oyununda klavyeyi kullanırken güçlük çekmez.

Somatizasyon bozukluğu: Fiziksel bir temeli olmamasına rağmen süregelen, çoklu bedensel yakınmalar söz konusudur. Baş, sırt, eklem ağrıları, mide-bağırsak sistemi ve sinir sistemi ile ilgili şikâyetleri ve cinsel sorunlar bir arada yer alır. Bedensel yakınmaları için sıklıkla doktora gitmelerine karşın depresyon ya da anksiyete eşlik etmediği sürece genellikle psikiyatrik başvuruda bulunmazlar. Özellikle duyguların açık olarak belli edilmediği kültürlerde daha sık görülmektedir. İş ve okulla ilişkin problemler ile evlilik ve kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlarda sıklıkla bu rahatsızlıkla birlikte bildirilir. Hasta numara yapıyor izlenimi uyandırır da hastalık belirtileri bilinçdışı mekanizmalardan dolayı ortaya çıktığı için hasta numara yapmıyordur.



Görsel 2.40 Hipokondriak hastalar yakınmalarının kendilerini nasıl etkilediği ve başarısız çare arayışları üzerinde dururlar.

Hipokondri (Hastalık hastalığı):

Organik temeli olmayan abartılmış fiziki yakınmalarla ortaya çıkar. Halk arasında “hastalık hastalığı” olarak bilinen bu bozuklukta, hasta tüm vaktini hastalıklardan korunmak ya da gerçek olmayan hastalıklarına çare arayarak geçirir. Hipokondrik kişiler üzerinde yapılan psikanalitik incelemeler, bu kişilerin ana-babalarının hastalık olasılığına karşı türlü önlemler alan ya da hastalık belirtileri karşısında anksiyeteye kapılan, aşırı koruyucu ve kaygılı kişiler olduklarını göstermiştir.

Dismorfik bozukluk (Beden biçimine takıntılı bozukluk): Kişinin görünüşü konusunda yüksek kaygı duymasıdır ancak görünüşle ilgili kusur tümüyle hayalidir ya da küçük bir kusur orantısız olarak büyütülmektedir. Sürekli aynada kusurlu bölgesini inceleme, kusurunun önemli olmadığına dair onay beklentileri, vücudunun yansımaları gösteren yüzeylere bakmaktan, toplumsal faaliyetlerden kaçınma ve hayali kusuru aşırı makyaj, giyim tarzını değiştirme gibi çabalarla saklama girişimleri vardır.

2.12.3 Kaygı (Anksiyete) Kaynaklı Bozukluklar

Anksiyete; nedeni bilinmeyen tedirginlik, endişe, sıkıntı, bunalım ve korku hâlidir. Korkunun nesnesi bellidir ama kaygıda hissedilen korku, durumla orantısız ve uygunsuzdur. Kişinin sosyal yaşamı sırasında karşılaştığı farklı durumlarda ortaya çıkabilir. Türleri:

Yaygın kaygı bozukluğu: Yaygın anksiyeteli insanlar geleceklerine, yaşamakta oldukları ana, parasal durumlarına, yakınlarının başlarına gelebilecek olası felaketlere ve yaşamın diğer yönlerine ilişkin sürekli kaygılar yaşarlar. Birey tarafından “kötü bir şey olacaktıymış hissi”, “rahatsız edici bir endişe hâli” olarak ifade edilir. Dikkati toplayamama, aşırı terleme, karar verme güçlüğü, umutsuzluk, aşırı duyarlılık, uyku bozuklukları ve sürekli kas gerilimi yaygın kaygı bozukluğunun belirtileridir.

Panik atak: Çok kötü bir şeyin olacağı beklentisi ile aniden ortaya çıkan şiddetli tedirginlik, korku ve çaresizliğe paralel olarak kalp çarpıntısı, nefes darlığı, titreme, kendini kaybetme gibi fiziksel belirtileri olan kaygı hâlidir. Hasta normal bir olayı tehlike olarak algıladığından günlük yaşamında önemli kısıtlamalar yapar. Örneğin, asansörde kapalı kalmaktan korktuğu için sekizinci kattaki daireye yürüyerek çıkar.

Fobi: Belirli nesne ve olay için duyulan, mantıksal olmayan aşırı korkudur. Örneğin: Sosyal fobi, sosyal ortamlarda duyulan korku, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkmasıdır. Agorafobi, açık alanlardan korkmadır. Klastrofobi, kapalı yerlerde kalmaktan korkmadır.

Obsesyon (Takıntılı düşünce): Kişinin saçma olduğunu bildiği halde aklından atamadığı yersiz ve gereksiz düşüncelerdir. Saplantılı kişi saplantısının farkındadır ve onunla mücadele eder. Örneğin, 40 yaşındaki erkek hasta evde ailesi birlikte otururken “kontrolümü kaybeder de elimden bir kaza çıkar, eşime, çocuğuma zarar verir miyim” şeklinde düşünceleri nedeniyle aile üyelerinin bulunduğu ortamda eline makas bıçak gibi kesici/delici aletler alamaz. Bu düşünceler gerçekte hiçbir zaman eyleme dönüşme de hastanın

bu düşünceleri hatırlatan durumlardan sürekli kaçmasına yol açar.



Görsel 2.41 Saatlerce el yıkama takıntılı bir davranıştır.

Kompülsiyon (Takıntılı davranış): Kişinin kendini yapmaktan alıkoyamadığı yineleyici davranışlardır. Bu eylemler, zihinsel ya da davranışsal olabilir. Bir annenin sabahları çocuğunu okula gönderirken üç kez “yolun açık olsun” demezse çocuğunun başına kötü bir şey geleceğinden endişe duyması ya da başka birinin kaldırımında yürürken çizgilerin üstüne basmama ya çalışması bu duruma örnek gösterilebilir.

Birbirini takip eden obsesyon ve kompülsiyonlar obsesif kompulsif bozukluk (okb) olarak adlandırılır. Örneğin, elinin veya vücudunun mikrop, kan vs ile kirlendiği düşüncesinin el veya vücudunu saatlerce yıkama eylemine ya da ocağın altını kapattım mı, kapıyı kilitledim mi? şeklindeki şüphe obsesyonlarının ocağı veya kapıyı defalarca kontrol etme eylemine yol açması gibi

Yukarda örneklerini verdiğimiz belirtiler, kişinin mesleki ve ailevi yaşantısını etkilemeye başlamışsa; kişiler arası ilişkilerinde zorluklar oluşturuyorsa; gün içinde çok sık karşısına çıkıyorsa; bu duygulanımını kontrol edemiyor ve başa çıkamıyorsa ve en az altı aydır bu durumu yaşıyorsa anksiyete bozukluğu olma olasılığı yüksektir.

2.12.4 Kişilik Bozuklukları

Kişilik bozuklukları; kişinin kendi kültürüne göre, beklenenden önemli ölçüde sapmalar gösteren, süreklilik arz eden bir iç yaşantılar ve davranışlar örüntüsüdür. Ergenlik ya da genç erişkinlik yıllarında başlar, zamanla kalıcı olur ve sıkıntıya ya da işlevsellikte bozulmaya yol açar. Bu bozukluklar, kişinin kendisi, başkaları ve olaylar hakkındaki algı ve düşüncelerinde kendini gösterir. Kişilik özelliklerinin esneklikten yoksun ve uyum bozucu olması, diğer insanlarla ilişkilerde ve güdülerini kontrol etmede yaşanan zorluklar, stresle başa çıkma ve problem çözme davranışlarının uyumsuz ve uygunsuz olması gibi durumlar kişilik bozukluğu olarak değerlendirilir. Çeşitli türleri vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

Narsist Kişilik Bozukluğu: Kendini aşırı beğenme, kendine hayranlık durumuna dayanır. Narsist bireyler sürekli dikkat çekmeye çalışır, başkalarının kendisine hayran olmasını ister. Başkalarını kendi çıkarları için kullanma, onların ihtiyaçlarına aldırış etmeme eğilimi vardır.

Bağımlı Kişilik Bozukluğu: Büyük ölçüde başkalarına bağımlı olma, bağımsız olarak seçim yapamama, karar verememe, terk edilme korkusu, yalnız kalmaya dayanamama bağımlı kişilik özelliklerindendir. Günlük kararlarını bile başkalarının tavsiyesi ve desteği olmadan veremez. Başkalarının görüşlerine içinden katılmadığı durumlarda bile kendi görüşünü açıklamaz ve onların düşüncelerine katılır.

Çekingen Kişilik Bozukluğu: Diğerleri tarafından reddedilme eleştirilme, beğenilmeme, dışlanma, sevilmemeye korkusuyla başkalarıyla ilişkiye geçmekten çekinmedir. Sosyal temasın artmasına neden olacağı düşüncesiyle, işlerinde terfi ettiklerinde tedirginlik yaşar hatta verilen yeni görevi reddedebilirler. İnsanlara ancak kendilerinden hoşlanıldığı belli edildiğinde yaklaşabilirler.

Anti Sosyal Kişilik Bozukluğu: Toplumun “psikopat” olarak nitelendirdiği kişilerdir. Yasalara aykırı davranışta ısrar, güvenliği umursamama, dürüst olmayan tutumlar, yalan söyleme, verdiği zararları umursamama, sinirlilik ve saldırganlık gibi davranışlar gösterirler. Unuttuğunu ileri sürerek sorumluluklarını yerine getirmez. Kendisinden çok şey beklendiği gerekçesiyle çevresini haksız yere suçlar.

Paranoid Kişilik Bozukluğu: Temel belirtisi insanlardan şüphe etmektir. Kişi sürekli diğerlerinden kötülük göreceği ya da diğerleri tarafından kullanılacağını düşünür. Çevrelerindeki olaylardan kendilerince mesajlar çıkarırlar. Paranoid kişinin insanlarla ilişkilerinde süreklilik yoktur. Yalnızca yaşanan an algılanır. Dünyanın güvenilmez ve ne yapacağı belli olmayan yabancılarla dolu olduğuna inancından kaynaklanan sürekli bir anksiyete yaşar. Dış dünyanın kendisini karşısına almış olduğu inancı, kişiliğinin derinleştirmede, kendisini aşağı, zayıf ve etkisiz bir varlık olarak algılamasından kaynaklanır.

Şizoid Kişilik Bozukluğu: Yetişkinliğin ilk dönemlerinde başlayarak oluşan ve insanlara ilgisizlik ve duygusal yaşantılarda duyarsızlaşma ile belirlenen bir kişilik bozukluğudur. Genellikle tek başına olmayı tercih eden şizoid kişi, insanlarla birlikte olma isteği duymaz. Görünürde dünyadan kopuk, kendiyle yetinen, ahlâk kurallarına önem veren biri izlenimini verdiği hâlde, iç dünyasında aşırı duyarlı, duygusal beklentileri yoğun, çok dikkatli, yaratıcı, çoğu kez dürüst olmayabilen kişilerdir. Bu nedenle şizoid kişiler kim olduklarını hiçbir zaman tam algılayamadıklarından birbirleriyle son derece çelişkili duygular, istekler, düşünceler ve dürtüler arasında sürekli bocalarlar.

2.13 PSİKOLOJİK DESTEK TÜRLERİ

Bir gün genç kız babasına ağlayarak gelir ve hayatının berbat olduğunu ve zorlukların nasıl üstesinden geleceğini bilemediğini söyler. Gün boyunca karşılaştığı zorlukların onu çok yorduğunu, bir problemi çözer çözmez bir yenisinin karşısına çıktığını söyler. Kızını sevgiyle ve dikkatle dinleyen baba, aşçı olduğu için kendi yöntemleriyle kızına yardımcı olmaya çalışır ve onu mutfığa götürür. Aşçı baba üç tane tencerenin içine su koyar ve birinci tencereye patates, ikinciye yumurta, üçüncü tencereye de kahve çekirdeği koyarak suyun kaynamasını bekler. Genç kız babasının ne yaptığını anlamaz ama sabırla beklemeye devam eder. 20 dakika sonra ocağın altını söndüren baba kızına sorar: “Ne görüyorsun?” Kız cevap verir: “Patates, yumurta ve kahve” Babası: “Daha yakından bak” der ve açıklamaya başlar: “Patates, yumurta ve kahve çekirdeği, hepsi aynı derecede bir zorlukla karşılaştı ama hepsinin bu zorluk karşısındaki tepkisi farklı oldu. Patates suya girdiğinde oldukça güçlüydü ama yaşadığı zorluk karşısında yumuşak ve zayıf oldu. Yumurta suya girdiğinde kırılıp parçalandı ve korumasızdı ancak yaşadığı zorluk karşısında sertleşti, katılaştı. Kahve çekirdeği ise diğer ikisinden bambaşka bir tepki gösterdi. Kaynayan suya maruz kalınca kendileri değiştiği gibi suyun rengini ve tadını da değiştirerek ortaya yepyeni bir şey çıkardı. “Peki sen hangisisin?” diye sordu kızına. “Bir sıkıntı kapını çaldığında nasıl tepki vereceksin?” Patates gibi yumuşayıp ezilecek misin? Yumurta gibi kalbini mi katılaştıracaksın? Yoksa kahve çekirdekleri gibi, başına gelen her olayın duygularını olgunlaştırmasına ve hayatına ayrı bir tat katmasına izin mi vereceksin?”

15.04.2004 tarihli Genel Ağ haberinden alınmıştır.

DÜŞÜNELİM

Yukardaki hikâyede baba çocuğunun kendisi ve dünya hakkındaki olumsuz duyguları ve düşüncelerini daha gerçekçi, akılcı mantıklı bakış açıları geliştirecek şekilde yeniden yapılandırmasını isterken hangi psikolojik destek sürecinden yararlanmıştır? Metindeki gibi bir psikolojik destek başarılı olacağına inanıyor musunuz?

Ruhsal hastalıkların tedavisinde genelde iki yöntem kullanılır. Bunlardan birisi tıbbi tedavi (ilaçla, ameliyatla, elektrik şokuyla) diğeri ise psikolojik tedavidir. Psikolojik tedavi türleri şunlardır:

1. Psikoanaliz: Bu tedavi psikoanalitik kurama dayanır. Bu kurama göre hastalığın nedeni, çocuklukta bastırılmış dürtü ve saldırganlık duygularıdır. Tedavisinin ilk aşamasında serbest çağrışım ve rüya analizi kullanılarak hastanın bilinçaltındaki düşüncelerinin bilince getirilmesini sağlanır. Böylece hastada farkındalık geliştirilir. Yani hasta sorunlarıyla yüzleştirilir. Bu aşamada, hasta travmaya sebep olan duygu ve düşüncelerini gözden geçirir, bunlarda gerekli değişiklikleri yapar, çatışmalarını daha yapıcı olarak çözer.

2. Davranışçı tedaviler: Davranışçı öğrenme kuramına dayanan tedavilerdir. Anormal davranışlar gösterenler ya günlük yaşam sorunlarıyla baş etmek için gereken becerileri öğrenememiştir ya da pekiştirme nedeniyle kalıcı hâle gelmiş yanlış beceriler edinmiştir. Çözüm, öğrenme ile kazanılan anormal davranışlar yine öğrenme ile değiştirilmeye çalışılır. Tedavi uygulamasında hastanın davranışı için ödül ve cezalara yoğunlaşılır ve onun davranışını pekiştiren çevresel uyaranlar saptanır. Bazı uygulama örnekleri şunlardır:

a) Sistemik duyarsızlaştırma: Özellikle korku ve fobilerin tedavisinde etkilidir. Bu yöntemde hasta korku yaratan durumlardan kademeli olarak gevşemeyi öğrenir. Örneğin, kedilerden korkan bir çocuğa, bu korkusunu yenmesi için önce kedi resimleri, daha sonra oyuncak kediler gösterilmiştir. Ardından, çocuğun canlı bir kediye önce uzaktan, daha sonra yaklaşarak izlemesi sağlanmıştır. Son aşamada ise çocuk kediye dokunarak onu sevmiştir. Böylece kedi korkusu davranışı ortadan kaldırılmıştır.



Görsel 2.42 İstenmeyen uyarıcı yavaş yavaş bireye yaklaştırılarak korku duygusu ortadan kaldırılmaya çalışılır.

b) Seçici pekiştirme: İstendik davranışların oluşturulmasında kullanılır. Edimsel koşullanmaya dayanır. Bu tedavi, yerleştirilmek istenen davranışlarda olumlu pekiştirme, istenmeyen davranışların kaldırılmasında ise söndürme uygulanmasını içerir. Örneğin, ders ortamında dikkatli olma veya sosyal ilişki kurma durumlarında uygulanabilir.

c) Model alma: Hasta sorunları uyumsal davranışlar yaparak çözen birisini gözler. Böylece uyumsal sorunlarla başa çıkma davranışlarını öğrenir. Model alma ile tedavide, görsel-işitsel sanal ortam için hazırlanmış kurgular da kullanılabilir.

3. Bilişsel tedaviler: Bireylerin günlük yaşamlarında üstesinden gelemedikleri güçlükler ve yaşam problemleriyle karşılaştıklarında onlara yardım etmek için öğrenme kuramlarını uygulayan, problem odaklı, “burada ve şimdi” ile ilgilenen, davranışçı psikolojik danışma kuramından temel alınarak geliştirilmiş bir tedavi şeklidir. Bu tedavide hastanın bilinçli zihinsel süreçleri ile ilgilenilir. Asıl olanın olaylar ya da durumlar değil, bireyin o olay ya da durumları nasıl değerlendirdiği kabul edildiğinden, hastanın hatalı düşünce, inanç ve duyguları üzerinde durulur. Benlik şeması (kendine ilişkin düşünme biçimi) oluşturularak hastanın bunları yeniden düşünmesi, değerlendirmesi ve yorumlaması sağlanır. Örneğin, çökkün bireyler kötümserdir, kendilerini aşırı eleştirirler. Başarısızlıklarını büyütür, başarılarını ise önemsemezler. Terapist hastanın sorunlu tarafıyla ilgili farkındalık sağlayarak sorunu çözmesine yardımcı olur.

Bilişsel terapi problemleri duygu ve davranışlara yol açan bozuk düşünce kalıplarını sırtlamak ve düzeltmek amacıyla yapılır. Verilen örnek hikâyede olduğu gibi bu terapi türünde eğer kişi depresyonda ise olayları pozitif bir açıdan görmesi için günlük yaşamda edindiği deneyimlerden de yararlanılarak bireyin ikna edilmesine çalışılır.

4. Hümanistik tedaviler: Bu yaklaşıma göre kişinin potansiyellerini gerçekleştirme engellendiğinde ve farklı yönleri çekildiğinde psikolojik bozukluklar ortaya çıkar. Bireyin büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme yönünde doğal bir eğilimi olduğu varsayımına dayanarak özellik ve yeteneklerinin farkına varması amaçlanır. Terapist hastayı yönlendirmeden danışmanlık yapar. Bu tedavinin temel dayanağı bireyin kendisi ve davranışının sorumluluğunu almasıdır. Bu nedenle tedavide bireyin kendi davranışları üzerindeki kontrol ve sorumlulukları vurgulanarak her neyi seçecekse buna kendisinin karar vermesi sağlanır.

6. UYGULAMA

I. Aşağıdaki ifadelerin doğruluk değerlerini tablodaki yerlerine işaretleyiniz.

	D	Y
1. Ruhsal kökenli bedensel hastalıklara psikosomatik hastalıklar denir.	☐	☐
2. Kişinin saçma olduğunu bildiği halde aklından atamadığı yersiz ve gereksiz düşüncelere fobi denir.	☐	☐
3. Duygu durum bozukluklarının ana özelliği duygulardaki (neşe ve keder) aşırılıktır.	☐	☐
4. Komşunun köpeğinin kasıtlı olarak kendisini rahatsız etmek için havladığını düşünen bir kişide paranoid kişilik bozukluğu söz konusudur.	☐	☐
5. Ruh sağlığı insanın duygu, düşünce ve davranışlarının bir bütünlük içinde bulunduğu, kendisi ve diğer insanlarla uyum ve denge içinde olduğu iyilik hâlidir.	☐	☐
6. Savaşta kaçınmanın bilinçaltı korkusuyla bacakları tutmayan bir askerin bu sayede onuru zedelenmeden savaşın tehlikelerinden korunması narsist kişilik bozukluğu olarak adlandırılır.	☐	☐
7. Hümanistik tedavi yaklaşımı çevresel şartları değiştirip kontrol altında tutarak sağlıklı davranışları sağlıklı olanla değiştirmeyi amaçlar.	☐	☐
8. Bir hastanın evde ailesi ile birlikte otururken “kontrolümü kaybeder de elimden bir kaza çıkar, eşime, çocuğuma zarar verir miyim?” şeklinde düşünceleri nedeniyle aile üyelerinin bulunduğu ortamda eline makas bıçak gibi kesici aletler almaması obsesif kompulsif bozukluğa girer.	☐	☐

NELER ÖĞRENDİK?

1) Kişilik, kişilik gelişimi ve onu şekillendiren etkenleri öğrendik.

Kişilik, bireyi başkalarından ayıran ve toplumsal ilişkiler içinde gözlemlenebilen ruhsal, bedensel özellikler bütünüdür. Kişiliğin bir yanı bireysel, diğer yanı toplumsaldır. Bireysel olan yanı doğuştan getirildiği ve değişmediği için mizaç olarak adlandırılır. Toplumsal olan yönü ise karakter olarak adlandırılır ve kişiliğin ahlaki yanını temsil eder. Kalıtımla getirilen özellikler, çevre etkileriyle şekillenerek kişilik kazanılmış olur. Kişiliği kalıtım ve çevreden başka; aile özellikleri, bireyin zihinsel işlevleri ile öğrenme ilkeleri (bazı davranışların pekiştirilmesinin tutum, önyargı ve alışkanlıkların oluşmasında rol oynaması gibi) de etkilemektedir. Kişiliğin öznel yanı yani insanın kendini tanıma ve değerlendirme şekli benliği oluşturur.

2) Kişilik kuramlarını, kişiliğin ölçülebilir bir nitelik olduğunu ve bireysel farklılıkları öğrendik.

Kişilik kuramları kişilerin birbirinden farklı olan duygu, düşünce ve inanç gibi karmaşık özelliklerinin incelenmesi için oluşturulmuş kuramlardır. Kişilik kuramları karmaşık davranışların kısa ve açık ifadesini sağlamaları açısından önemlidir. Freud'un temsil ettiği psikanalitik kuram, kişiliği üç ana sistemden ve bu sistemlerin (id, ego, süper ego) birbiriyle etkileşimi sonucu oluştuğunu savunurken, Erikson'un temsil ettiği psikososyal kuram ise kişiliğin oluşmasında biyolojik etmenlerin yanı sıra toplumsal etmenlerin de belirleyici olduğunu vurgular. Bu kurama göre kişi yaşamı boyunca sekiz gelişim döneminden geçmektedir. Bu dönemlerde kişi başa çıkması gereken karmaşalarla yüzleşir.

K. Rogers'in fenomenolojik benlik kuramı hümanistik kuramlardan biri olup insana ve onun yeteneklerine değer veren bir kuramdır. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk sonucunda bireyin öz saygısı azalır. Rogers'a göre öz saygının gelişmesi bireyi her hâliyle kabul eden, ona değer veren koşulsuz sevgi ortamında yetişmesine bağlıdır. Koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur.

Kişilik bakımından insanlar arasında bireysel farklılıklar onları biricik ve özel yapar. Sağlıklı bir kişilik gelişimi için bu farklılıkların bilinmesi faydalıdır.

Kişilik çeşitli testlerle ölçülebilmektedir. Bu testler, kişilik hakkında ipuçları verebilir ama kesin karara varılması için yeterli değildir. Hatta bütün testler uygulansa yine de insanın kişiliği tam olarak ölçülemez. Bu bakımdan testler, yararlı ama yetersiz araçlardır.

3) Stres ve nedenlerini, günlük yaşama etkilerini ve stresle başa çıkma yöntemleri olan savunma mekanizmalarını öğrendik.

Stres, fiziki ve sosyal çevreden gelen olumsuz etkiler karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. İnsan yaşamında iklim, kazalar, deprem gibi çevresel faktörlerin yanı sıra zihinsel süreçler, aile ilişkileri, sürpriz olaylar, engellenme ve çatışma gibi içsel faktörler de stres nedenidir.

Stresin bedensel, psikolojik ve davranışsal etkileri vardır. Stresle başa çıkmak için bazı yöntemler vardır. Bunlar, egzersiz, beslenme, pozitif düşünme, zamanı verimli kullanma, sosyal destek alma gibi.

Stres yaşayan insan psikolojik bütünlüğünü ve benliğinin değerini korumak amacıyla zaman zaman çeşitli savunmaya yönelik tepkiler geliştirirler. Bu mekanizmalar bahane bulma, bastırma, özdeşim, yansıtma, ödünleme, yadsıma, yüceltme gibi isimler alır.

Eğilim ve isteklerin yararlı etkinliklere dönüşmesi, toplumsal nitelik kazanması olan yüceltme dışında diğer tüm mekanizmalar yerine, sırasına ve derecesine göre anormal bir özellik taşıyabilir. Savunma mekanizmaları engellenme ve çatışmanın yol açtığı kaygı ve gerilimi geçici olarak hafifletir ama asıl sorunu çözmez ve kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmaz. Bu nedenle kişi, savunma mekanizmalarına sığınmak yerine, sorunu göğüslemeyi bilmelidir.

4) Ruh sağlığı kavramını, ölçütlerini ve ruh sağlığını korumanın yollarını öğrendik.

Kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olması ruh sağlığının yerinde olduğunun göstergesidir. Ruh sağlığı yerinde olan bir insanın davranışları tutarlıdır, geçekçidir. Çevresiyle ilişkileri olumludur. Toplumda bir görevi ve yeri olduğunun bilincindedir. Kendine güvenir, engeller karşısında umutsuzluğa kapılmaz.

Ruhen sağlıklı olmak normalliğin, sağlıksız olmak ise anormalliğin göstergesidir. Bir davranışın normal ya da anormalliğini içinde bulunulan sosyal ve kültürel ortam ile davranışın niceliği ve niteliği belirler. Psikologlar insanların davranışlarının her zaman normal ya da her zaman anormal olamayacağından normal ile anormali, bazen ve çoğunlukla belirteçleriyle birbirinden ayırırlar.

Ruh sağlığının korunmasında aile ve sosyal çevrenin yanı sıra fizyolojik dengenin, empati yeteneğinin, sahip olunan hobilerin ve iletişim yeteneğinin önemli rolü vardır.

5) Normal dışı davranış türleri ve özellikleri ile psikolojik destek yollarını öğrendik.

Ana özelliği duygulardaki aşırılık olan duygu durum bozuklukları depresyon (çökkünlük) ve mani (taşkınlık) olmak üzere iki uçludur. İki uç aynı anda ortaya çıktığı durumlarda (manik- depresif psikoz) bu döngüler birbirini takip eder.

Psikolojik kökenli bozukluklar bazen bedene yansiyarak (psikosomatik hastalıklar) konversiyon histerisi, somatizasyon bozukluğu, hastalık hastalığı ya da kişinin beden görüntüsü ile takıntısı şeklinde ortaya çıkmaktadır. Nedeni bilinmeyen kaygı kaynaklı bozukluklar ise panik atak (çok kötü bir şeyin olacağı beklentisi ile aniden ortaya çıkan şiddetli tedirginlik), fobi (mantıksal olmayan aşırı korku), obsesyon (takıntı), kompülsiyon (zorlantı) şeklinde görülür.

Stresle başa çıkma ve problem çözme davranışlarında uyumsuz ve uygunsuz davranışlarla kendini gösteren kişilik bozukluğu ya aşırı kendini beğenme, hayranlık duyma ya da yalnız kalmaya dayanamama şeklinde eğilimlere yol açmaktadır.

Normal dışı davranışların tedavisinde farklı psikolojik destek yolları vardır. Bunlardan psikoanaliz yönteminde serbest çağrışım ve rüya analizi kullanılarak, hastanın bilinçaltındaki düşüncelerinin bilince getirilmesi ve böylece hastanın sorunları ile yüzleşmesi sağlanır. Davranışçı tedavide öğrenme ile kazanılan anormal davranışlar yine öğrenme ile değiştirilmeye çalışılır. Bilişsel tedavide hastanın hatalı düşünce, inanç ve duyguları üzerinde durularak hastanın bunları yeniden düşünmesi, değerlendirmesi ve yorumlaması sağlanır. Hümanistik tedavi yönteminde ise bireyin büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme yönünde doğal bir eğilimi olduğu varsayımından yola çıkılarak özellik ve yeteneklerinin farkına varması amaçlanır.

2. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Herhangi bir bireyin 'İyi kalpli, huysuz, uysal, geçimsiz, son derece saygılı, saldırgan bir kimse' şeklindeki bir tanıtımında kişiliği oluşturan özelliklerden hangisine uyulmamaktadır?

- A) Bireyi diğer bireylerden ayırt edici özelliklerdir.
- B) Kişilik özellikleri birbiri ile uyum içinde tutarlı bir örüntüye sahiptir.
- C) Bireyin iç ve dış çevresiyle ilişki kuruş biçimidir.
- D) Karmaşık bir yapıya sahiptir.

2. I. Bireyi diğerlerinden ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin tümü

II. Kişiliğin doğuştan gelen kısmı

III. Bireyin, hangi alanda ne yapabileceğini gösteren başarıma gücü

Numaralandırılmış cümlelerden hangisinin tanımına aşağıda yer verilmemiştir?

- A) Yetenek
- B) Kişilik
- C) Mizaç
- D) Karakter

3. I. Dürtüler, eğilim, arzu ve istekler

II. Öğrenme yaşantıları, bilişsel süreçler, sosyal çevre

III. Kendini gerçekleştirme, ihtiyaçlar, deneyimler, seçimler

Yukardaki açıklamalar sırasıyla hangi kişilik kuramlarını ifade etmektedir?

- A) Psikososyal kuram- Psikanalitik kuram-Fenomenolojik kuram
- B) Psikanalitik kuram- Fenomenolojik kuram-Psikososyal kuram
- C) Psikanalitik kuram- Psikososyal kuram- Fenomenolojik kuram
- D) Fenomenolojik kuram- Psikanalitik kuram- Psikososyal kuram

4. Tam bağlantı sağlamışken elektrik gitmiştir,
Güç kaynağı olsa da bu sefer net yitmiştir,
Tükenmiş tüm hevesim ve çalışma bitmiştir.
Döndüm kalem kâğıda vallahi sabrım taşı,
Tetiklediği stres kendi kârını aştı

Şair yukardaki dizelerde strese karşı hangi tepkinin varlığından söz etmektedir?

- A) Kaçma B) Çekilme C) Donup kalma D) Direnme

5. Ailesine son derece bağlı olan genç kızı düğün günü ağlarken gören babası “kızım istemiyorsan düğünü iptal edelim” demiş. Kız gözyaşları içinde babasına “Hem ağlarım, hem giderim” cevabını vermiş. Genç kızın yaşadığı duygu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Engellenme
B) İstenilmeyen iki durumun (kaçınma-kaçınma) çatışması
C) İstenilen iki durumun (yaklaşma-yaklaşma) çatışması.
D) İstenilen ve istenilmeyen iki durumun (Yaklaşma-Kaçınma) çatışması.

6. I. Nişanlısı tarafından terk edilen bir gencin,” her şeyde bir hayır var, belki de sonu kötü olacaktı” diye düşünerek sıkıntısını hafifletmeye çalışması,
II. İnsanların ölümlü olduğunu bildiği hâlde davranışlarını, planlarını hiç ölme-yecekmiş gibi yapması,
III. Kızların ilgisini çekemeyen ve yakışıklı olmayan bir gencin mahallenin kaba-dayısı olması

Yukarıda verilen örnekler sırasıyla hangi savunma mekanizmaları ile açıklanabilir?

- A) Ödünleme – Özdeşim kurma- Yansıtma
B) Bahane bulma- Bastırma- Ödünleme
C) Yansıtma – Bahane Bulma- Gerileme
D) Özdeşim kurma – Yansıtma- Bahane Bulma

7. Dostoyevski'nin babasına olan nefreti "Karamazof Kardeşler", Sibiryaya sürgün edilişı "Suç ve Ceza", kızının ölümü ile kendisini kumara vermesi "Kumarbaz" adlı eserlerini yazmasına yol açmıştır. Yazarın yaşam öyküsü ile yapıtları arasındaki paralellik yüceltme mekanizmasına örnek verilebilir.

Buna göre yüceltme mekanizması ile ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Şiir, resim, edebiyat gibi sanat eserlerine kaynaklık eder.
 - B) Olumlu yönde telafi söz konusudur.
 - C) İlkel benlik isteklerinin toplumun onaylayabileceği biçimde doyuma ulaştırılmasıdır.
 - D) Gerçekliğin acı veren yönünün bilinçten uzaklaştırılmasıdır.
8. Bireye belirsiz mürekkep lekesi ve resim, tamamlanmamış cümleler ya da çizim şeklinde bir uyarıcı vererek onun duygularını, düşüncelerini ve fikirlerini cevaplarına yansıtmasını sağlayan kişiliği ölçme yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Minnesota çok yönlü kişilik envanteri
- B) Gözlem
- C) Projektif test
- D) Görüşme

9. Aşağıdakilerden hangisi bir kaygı bozukluğu değildir?

- A) Şizofreni
- B) Panik Atak
- C) Fobi
- D) Obsesif- kompulsif bozukluk

10. Toplumsal yaşamın temel dinamiklerinden olan bireysel farklılıklarla ilgili söylenenlerden hangisi yanlıştır?

- A) Hem bizim hem toplumumuzun hem de insanlığın zenginliğidir.
- B) Bireysel olarak farklı olduğunun bilincinde olan insanlar kendisi ile barışık bir kişiliğe sahip olur.
- C) Bireysel farklılıklar olaylara farklı pencereden bakabilme alışkanlığı geliştirir.
- D) İnsanların farklılıkları onları biricik ve özel yapmaz.

11. Bir baba, ağabeyi kadar baskette başarılı olamayan çocuğuna “senin de yanında topu potaya çok güzel atabileceğini biliyorum çünkü futbolda başarılısın. Bunu da yapabilirsin” demiştir.

Erikson’a göre baba bu sözleriyle hangi gelişimsel soruna çözüm bulmaya çalışmaktadır?

- A) Başarıya karşı aşağılık duygusu
- B) Özerkliğe karşı utanç ve kuşku
- C) Girişkenliğe karşı suçluluk
- D) Kimliğe karşı rol karmaşası

12. Yaşça kendinden büyük olanın elini öpmek bizim kültürümüzde bir saygı ifadesi olarak algılanırken, böyle bir davranış başka toplumlarda anlamsız ve yersiz bulunabilir.

Bu parçadaki bilgiler aşağıdaki görüşlerden hangisini desteklemektedir?

- A) Anormal davranışlarda görüş birliği yoktur.
- B) Her toplumda anormal insanlar bulunur.
- C) Normallik ve anormallik toplumlara göre değişir.
- D) Anormallik tek nedenden kaynaklanmaz.

13. Kişilik bozukluğu olanlar diğer insanlarla ilişkilerinde ve güdülerini kontrol etmede zorluklar yaşarlar, stresle başa çıkma ve problem çözme davranışları uyumsuz ve uygunsuzdur.

Buna göre kişilik bozukluğu olanlar hakkında aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabılır?

- A) Saplantılı düşünceleri vardır.
- B) Mantık dışı korkuları vardır.
- C) Sosyal uyumları bozulmuştur.
- D) Takıntılı davranışları vardır.

UYGULAMA CEVAPLARI

1. UYGULAMA

1.b 2.d 3.a 4.f 5.c 6.e

2. UYGULAMA

1.D 2.Y (Egonun) 3.D 4.D 5.D 6.Y (Bilinçaltında)

7.Y (Maslow)

3. UYGULAMA

I. 1. Çatışma 2.Engellenme 3. Stres 4. Stres yönetimi 5.Hayal kırıklığı

II. Mevlana bu sözleriyle stresle başa çıkmada duygusal ve bilişsel stratejilerin önemine değinmektedir. Pozitif düşünce olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır.

4. UYGULAMA

1. Gerileme 2. Bahane bulma 3. Karşıt tepki geliştirme 4. Özdeşim 5. Yansıtma
6. Ödünleme 7. Yüceltme 8. Yön değiştirme

5. UYGULAMA

Gerçekte değişen bir şey yoktur aslında. Çoğu olumlu izlenimlerin iyi ışıklandırma, düzgün kodlama ve katalog sisteminden kaynaklandığı düşünülse de değişen tek şey görevlilerin kütüphaneye gelenlerle kurdukları sözlü ve sözsüz iletişim tarzıdır. İletişim sadece bir söz söyleme becerisi değildir. Yüz ifadesinin, göz temasının, beden duruşunun, dinlemenin de önemli işlevleri vardır. Hiç konuşulmasa bile gözlerle birçok duygu (utanma, korku, suçluluk gibi) karşı tarafa aktarılabilir.

6. UYGULAMA

1. D 2. Y (Obsesyon) 3. D 4. D 5. D 6. Y (Konversiyon histerisi)
7. Y (bilişsel tedavi) 8. D

SÖZLÜK

A

Algı: Duyu organlarına gelen duyuşsal verileri düzenleyerek anlamlandırma süreci

Alışkanlık: İyice öğrenilmiş, düşünmeden yerine getirilen öğrenmeler. Bir örtük bellek türü

Alışma: Sürekli aynı uyarıcının etkisinde kalan organizmanın davranışlarında görülen zayıflama eğilimi

Anket: Belirli bir konu hakkında çok sayıda bireyin duygu ve düşüncelerini saptamak amacıyla hazırlanmış soru listeleridir.

Anksiyete: Nedeni belli olmayan kaygı, korku, gerilim, sıkıntı hâlidir.

Anormal: Çoğunluğun sahip olduğu özellikleri taşımayan, kabul edilir ölçülere uymayan

Antisosyal kişilik: Toplumsal yasalara ters düşen, toplumda suç sayılan davranışları gösteren ve toplumda anormal olarak kabul edilen davranışları sergileyen

B

Bağımlı değişken: Deneysel çalışmalarda, bağımsız değişkendeki değişimlere bağlı olarak değişik değerler alan değişken, sonuç

Bağımsız değişken: Deneysel çalışmalarda nitelik ve zamanlama bakımından deneycinin kontrolü altında olan değişken, sebep

Başa çıkma: Karşılaşılan bir engeli aşma, çatışma ve engellemeden kurtulma

Bellek: Geçmiş yaşantıların, elde edilen bilgi ve becerilerin zihinde saklanma ve gerektiğinde kullanma gücü, hafıza

Benlik bilinci: Kendimizle ilgili bütün düşünceler, algılamalar, duygular ve değerlendirmelerin bütününden oluşan bireyin öz varlığı

Ben Merkezci Düşünme: Benmerkezcilik, çocuğun sadece kendisinin gördüğü, duyduğu, bildiği şeyleri herkesin duyup bildiğini zannetmesidir. Çocuk bir şeyden hoşlanıyorsa herkesin bundan hoşlandığını, bir şeyden hoşlanmıyorsa kimsenin bundan hoşlanmadığını zanneder

Biçimlendirme: Olumlu ve olumsuz pekiştirmeler aracılığı ile istenilen davranışın tam olarak ortaya çıkarılarak amaca ulaşılması

Biliş: İnsanın algılama, hatırlama ve düşünmesinde yer alan zihinsel faaliyetlerin tümü

Bilişsel süreç: Zekâ, öğrenme, düşünme, bellek, algılama gibi organizmanın doğrudan gözlenemeyen, ancak dolaylı yollarla gözlenip ölçülebilen davranışlardır.

Bilinç: Organizmanın, davranışlarının iç yaşantısının ve dış dünyanın farkında olma yetisi

Ç

Çağrışım: Belirli bir uyarıcının, o uyarıcıyla geçmişte birlikte bulunmuş başka nesne ya da durumları hatıra getirmesi

Çatışma: Birbirinin karşısı iki istek ya da güdünün aynı anda ortaya çıkması

D

Davranış: Organizmanın iç ve dış uyarıcılara karşı gösterdiği tepki

Değişken: Bir araştırmada ölçülen ya da kontrol edilen yaş, cinsiyet, öğrenme süresi gibi değişik değerler alabilen koşullar

Denek: Bir deneyde tepkileri ya da cevapları gözlenen ya da ölçülen bireylerdir.

Depresyon: Ümitsizlik, karamsarlık, çaresizlik, neşesizlik, huzursuzluk gibi çeşitli belirtileri olabilen ruhsal çökkünlük hali

Dikkat: Duyu organlarından gelen uyarımların bazılarını seçerek algılama, diğerleriyle ilgilenmeme

Dil: İletişim ve düşünmede kullanılan bir semboller dizisi

Döngüsel Hareket: Bilişsel gelişim kuramına göre, bebeğin başlangıçta rastlantı sonucu keşfettiği istenilir olayları yinelemeyi öğrenme süreci

Duyarsızlaştırma: Genellikle, duygusal bir davranımı ortaya çıkaran durumla kişiyi tekrar tekrar karşı karşıya getirerek bu davranımın zayıflatılması

Duyum: Organizmanın iç ve dış çevreden gelen uyarıcıları duyu organları aracılığıyla alması

Duyum eşiğı: Duyu organlarının uyarıcıları fark etmeye başladığı alt ve üst sınır

Duygu: Bireyin iç dünyasında kişi, nesne, olay ve olguların uyandırdığı kızgınlık, kıskançlık, korku gibi hislerdir.

Duyuşsal süreçler: Acı, sevgi, saygı, korku, coşku ve kıskançlık gibi organizmanın doğrudan gözlenemeyen, ancak dolaylı yollarla gözlenip ölçülebilen davranışlardır.

Dürtü: Fizyolojik ve ruhi dengenin değişmesi sonucu ortaya çıkan ve canlıyı türlü tepkilere sürükleyebilen içten gelen gerilim

E

Ekol: Bir bilim alanında ortak görüş ya da anlayışı benimseyen bilim insanlarının oluşturduğu topluluk, okul

Empati: Bir kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısından bakması, onun duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlaması ve anladığını göstermesidir.

Engellenme: Organizmanın hedefe yönelmiş güdülenmiş davranımının durdurulmuş olması

F

Fark eşiğı: İki uyaran arasında duyumlanabilen en küçük şiddet farkı

Farkındalık: Kişinin yaşadıklarının kendi üzerindeki etkisini kavraması, bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarını anlama çabasıdır.

Fobi: Gerçekte hiçbir tehlike olmadığı hâlde ortaya çıkan belirli bir nesneye ya da duruma özgü aşırı korku hâli

G

Genel uyarılmışlık hâli: Organizmanın kas geriliminin arttığı tetikte, uyanık ve öğrenmeye hazır olduğu durum

Genelleme: Bir organizmanın, koşullandığı durumlara benzer durumlarda da aynı davranışı göstermesi

Gerileme: Engellenme durumunda bireyin çocukluk dönemindeki davranışlar göstermeye başlaması

Geriye ket vurma: Sonradan öğrenilen bilgilerin ilk öğrenilen bilgilerin hatırlanmasını engellemesi, bozucu etki

Güdülenme: Davranışa enerji ve yön veren güç, motivasyon

H

Hayal kırıklığı: Güdülerin engellenmesi sonucu insanın içine düştüğü gerilim

Heyecan: Olumlu veya olumsuz olabilen çok yoğun olarak duyulan ve organizmada gerilim yaratan duygular

Hipnoz: Sözle, bakışla ya da yardımcı nesneler kullanarak oluşturulan uyku hâline benzer durum

Hipotez: Gözlem sonucu elde edilen problemle ilgili henüz kanıtlanmamış geçici çözüm, varsayım

İ

-İ-

İçe bakış: Denekten karşılaştığı uyarıcılara ilişkin yaşadığı duyumlarını ayrıntılı olarak açıklamasının istendiği bir teknik

İleriye ket vurma: Daha önce öğrenilenlerin, daha sonra öğrenilenlerin hatırdaki tutulması üzerindeki olumsuz etkisi

İmge: Duyu organlarınca algılanan nesnelerin bilinçte oluşturduğu iz

İstendik davranış: Toplumun onayladığı, kabul gördüğü davranışlardır.

İşlev: Belirli bir nesne, organ ya da kimsenin gördüğü iş, fonksiyon

İvedi: Çabuk davranma zorunluluğu

K

-K-

Kalıtım: İnsanlardaki bazı özelliklerin dişi ve erkeğin kromozomları aracılığı ile kuşaktan kuşağa geçmesi

Kalıp yargı: İnsanların kategorize etme eğilimlerinin neden olduğu bir algılama ve davranış biçimi

Kavram: Nesne ve düşüncelerin benzerliklerine dayanarak oluşturulan zihindeki tasarım

Kavrama: Öğrenme ve problem çözmede konunun unsurları arasındaki ilişkinin aniden görülmesi

Kaygı: Nesnesi olmayan belirsiz korku, anksiyete

Kendini gerçekleştirme: Hayatın her anında büyük bir doyum içinde olan hayatın anlamını ve enginliğini sürekli yaşayan. Maslow'un güdüler hiyerarşisinde en üst basamak.

Kimlik: Bireyin kendisini nasıl gördüğü, toplum tarafından nasıl görüldüğünü gösteren belirti, nitelik ve özelliklerin bütünü, kişiliğin öznel yanı

Korelasyon: İki ya da daha fazla sayıda değişken arasındaki ilişki

Korunum Yasası: Bir madde ya da madde grubunun görüntüsel ya da konum olarak değişse bile diğer birçok özelliğinin değişmeyeceği ilkesidir.

Kuram: Hipotezlerin deneyle gerçekleşmiş ancak kesinlik kazanmamış hâli

(M)

(N)

Meditasyon: Bireyin gerginlik ve kaygıdan kurtulması için geliştirilen, beden üzerinde ruhsal bir denge sağlamaya dayanarak farklı bir bilinç oluşturma tekniği

Manik: Depresif bozukluklarda hastanın canlı, hareketli ve neşeli olduğu olduğu evre

Nesnenin Devamlılığı: Görüş alanı dışına çıkan nesne ya da kişilerin aslında yok olmadıklarının kavranması

Nörofizyoloji: Sinir sisteminin (beyin, beyin sapı, omurilik gibi) fizyolojisi ile uğraşan bilim dalı

(O)

Objektif: Nesnel, bireyin kişisel görüşlerinden bağımsız olan

Obsesyon: İstenmediği hâlde sürekli zihni meşgul eden takıntılı düşünceler

Olgunlaşma: Organizmanın bedensel ve zihinsel açılardan büyüyüp gelişerek belirli davranım öğrenimine hazır hâle gelmesi

Organizma: Canlı varlık (insan, hayvan, bitki)

(Ö)

Öndeyi: Genellik ve yasalara dayanılarak yapılan geleceğe yönelik çıkarım ya da öngörülen nedensel ilişkinin gerçekleşeceğine ilişkin beklenti, tahmin

Önyargı: Bir şeyin ya da kimsenin isminden ya da görünümünden dolayı olumlu ya da olumsuz biçimde yargılanması

Özsaygı: Kişinin kendi özüne, kişiliğine beslediği saygı



Panik atak: Aniden bastıran endişe atağı, endişe nöbeti

Parasempatik sistem: İstem dışı devreye girerek, hayati faaliyetlerin kontrollü bir şekilde yürütülmesini sağlayan sinir sistemi. Örneğin, sindirim anında bağırsak hareketlerinin artırılması, tükürük salgısının artırılması

Pekiştirme: İstendik davranışların tekrar edilmesi için ödül ya da ceza gibi uyarıcılarla organizmanın uyarılara verdiği tepkinin güçlendirilmesidir.

Psikiyatrist: Akıl sağlığı ve akıl hastalıkları ile ilgili tıp eğitimi almış uzman kişi

Psikolog: Psikoloji alanında eğitim görmüş kişi

Psikoterapi: Davranış bozukluklarının ya da hafif şiddetteki uyum bozukluklarının psikolojik tekniklerle tedavisi

Refleks: Dıştan gelen bir uyarıcıya karşı gösterilen oldukça hızlı, otomatik ve öğrenilmemiş basit tepki

Ruh sağlığı: Bireyin birlikte yaşadığı toplumla, kendisiyle uyum içinde ve yaşama sevinci ile dolu olması hâli

Rol: Belirli bir sosyal statüdeki kişinin göstermesi beklenen davranış



Serotonin: Beyin tarafından salgılanan genellikle ruh hâlini, uykuyu, iştahı, öğrenmeyi, hafızayı ve sosyal davranışları düzenlemeye yardımcı hormon

Simge: İnsanların türettiği, diğer insanlar için de anlamlı olan

Statü: Kişinin toplumdaki yeri, konumu

Sosyal kimlik: Bireyin benliğinin bir parçasını oluşturan, grup üyeliklerinden elde ettikleri kimliktir. Bireyin biricikliğiyle ilgili olan bireysel kimlikten farklıdır.

T

Travma: Canlı üzerinde beden ve ruh açısından önemli ve etkili yaralanma belirtileri bırakan yaşantı

Terapist: Özel eğitim almış psikolojik destek ve tedavi sürecinde çalışan kişi

Tutum: Bireyin, bir durum, olay veya nesne karşısındaki olumlu ya da olumsuz vaziyet alma eğilimi

Telkin: Bir duyguyu, bir düşünceyi aşılama

U

Uyarıcı: Dış veya iç çevrede bulunan, duyu organını uyaran enerji, nesne veya olay

Uyarıcı genellemesi: Organizmanın koşullandığı yapay uyarıcıya benzeyen diğer uyarıcılara da aynı tepkiyi göstermesi

Y

Yanılsama: Uyarıcıların fiziki ya da psikolojik nedenlerle, olduklarından farklı algılanması sonucu oluşan algı yanılsaması, illüzyon

Yeti: İnsanda doğal olarak bulunan bellek, akıl yürütme, algılama, düşünme gibi zihin güçlerinden herhangi biri

Z

Zekâ: İnsanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yetilerinin tümü

KAYNAKÇA

- Arkonaç Sibel. A, Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Yayınları, İstanbul , 2005.
- Baymur Feriha, Genel Psikoloji , İnkılap Kitap Evi, İstanbul, 1976.
- Cüceloğlu Doğan, İnsan Ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1999.
- Dökmen Üstün, İletişim Çatışmaları Ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul , 1998.
- Hayes Nicky, Psikolojiyi Anlamak, Optimist Yayınları, İstanbul, 2011.
- Hançerlioğlu Orhan, Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, Remzi Kitap Evi, İstanbul, 1993.
- Hayes Nicky, Psikolojiyi Anlamak (Çevirenler, Filiz Şar-Asiye Hekimoğlu), Optimist Yayınları, İstanbul, 2011.
- Geçtan Engin, Psikanaliz Ve Sonrası, Hür Yayınları, İstanbul, 1981.
- Geçtan Engin, Psikodinamik Psikiyatri Ve Normaldışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.
- Geçtan Engin, İnsan Olmak, Remzi Kitap Evi, İstanbul, 1994.
- Goleman Daniel, Duygusal Zeka, Varlık Yayınları, İstanbul, 2016.
- Kağıtçıbaşı Çiğdem, İnsan Ve İnsanlar, Beta Basım Ve Yayın Dağıtım, İstanbul, 1995.
- Köknel Özcan, Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1985.
- Mischel Walter, Marshmallow Testi, Otokontrolde Ustalaşmak, Pegasus Yayınları, 2016.
- Morgan George, Stresle Başa Çıkma Yolları, Ruh Bilim Yayınları, İstanbul , 1996.
- Morgan T. Clifford , Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1980.
- Öztürk, M. Orhan, Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları, Türkiye Sinir Ve Ruh Sağlığı Derneği Yayınları, Ankara, 1981.
- Selçuk Ziya, Çoklu Zeka Uygulamaları, Nobel Yayınları, Ankara, 2002.
- Yörükoğlu Atalay, Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunları, Özgür Yayınları Ankara, 1998.
- Yörükoğlu Atalay, Çocuk Ruh Sağlığı (28. Basım), Özgür Yayınları, İstanbul, 2006.

İNTERNET KAYNAKLARI

[Http://www.hedefaof.com/Documents/Ders_kitaplari/Psi103u.pdf](http://www.hedefaof.com/Documents/Ders_kitaplari/Psi103u.pdf)
[Http://www.adudspace.adu.edu.tr:8080/Jspui/Bitstream/11607/1597/3/10091972.Pdf](http://www.adudspace.adu.edu.tr:8080/Jspui/Bitstream/11607/1597/3/10091972.Pdf)
[Https://Sinirbilim.org/Marshmallow-Testi-Walter-Mischel/](https://Sinirbilim.org/Marshmallow-Testi-Walter-Mischel/)
[Http://www.psikolog.org.tr/Belgeler/Tpd-Yonetmelikler/Turk-Psikologlar-Dernegi-Etik-Yonetmeligi](http://www.psikolog.org.tr/Belgeler/Tpd-Yonetmelikler/Turk-Psikologlar-Dernegi-Etik-Yonetmeligi)
[Http://İstanbultip.istanbul.edu.tr/Ogrenci/Wp-Content/Uploads/2016/10/Duyum-Ve-Alg%C4%B1-2016.Pdf](http://İstanbultip.istanbul.edu.tr/Ogrenci/Wp-Content/Uploads/2016/10/Duyum-Ve-Alg%C4%B1-2016.Pdf)
[Http://www.hurriyet.com.tr/Muslu-Coban-Kizlar-Teog-Birincisi-40449914](http://www.hurriyet.com.tr/Muslu-Coban-Kizlar-Teog-Birincisi-40449914)
[Http://www.akademik.adu.edu.tr/Bolum/Fef/Psikoloji/Webfolders/Topics/7Duygular.pdf](http://www.akademik.adu.edu.tr/Bolum/Fef/Psikoloji/Webfolders/Topics/7Duygular.pdf)
[Https://Cms.inonu.edu.tr/Uploads/Contentfile/919/Files/5_%20Ahlak%20gel%c4%b0%c5%9e%c4%b0m%c4%b0.pdf](https://Cms.inonu.edu.tr/Uploads/Contentfile/919/Files/5_%20Ahlak%20gel%c4%b0%c5%9e%c4%b0m%c4%b0.pdf)
[Https://www.pegem.net/Userfiles/File/%C3%96Grenme%20Psikolojisi%20K_a.pdf](https://www.pegem.net/Userfiles/File/%C3%96Grenme%20Psikolojisi%20K_a.pdf)
[Https://www.notusta.com/Nesne-Algilama-Psikoloji-25533/](https://www.notusta.com/Nesne-Algilama-Psikoloji-25533/)
[Https://www.istanbul.edu.tr/Ogrenci/Wp-Content/Uploads/.../Duyum-Ve-Algi-2016.Pdf](https://www.istanbul.edu.tr/Ogrenci/Wp-Content/Uploads/.../Duyum-Ve-Algi-2016.Pdf)
Aileakademisi.org/Sites/Default/Files/Dikkat.pdf
www.nevoku.com/Sosyal-Psikoloji-İ--E-Kitap--Sosyal-Psikoloji-İ/Viewdeck/94557Df2-93Ea-47Bf-98Ad-E2113a8da89d
Dergipark.gov.tr/Download/Article-File/143962
Journals.manas.edu.kg/Mjsr/Oldarchives/Vol04_issue07_2003/312.Pdf
[Http://Dergipark.gov.tr/Download/Article-File/402083](http://Dergipark.gov.tr/Download/Article-File/402083)
[Http://Acikerisim.selcuk.edu.tr:8080/Xmlui/Bitstream/Handle/123456789/2324/280654.Pdf?Sequence=1](http://Acikerisim.selcuk.edu.tr:8080/Xmlui/Bitstream/Handle/123456789/2324/280654.Pdf?Sequence=1)
[Http://www.acibademhemsirelik.com/E-Dergi/62/Docs/Uygulamalarinizi-Gelistirin2-62.Pdf](http://www.acibademhemsirelik.com/E-Dergi/62/Docs/Uygulamalarinizi-Gelistirin2-62.Pdf)
[Http://Suje.sakarya.edu.tr/Article/Viewfile/1024000022/1024000022](http://Suje.sakarya.edu.tr/Article/Viewfile/1024000022/1024000022)
[Https://Staff.emu.edu.tr/Bekirozer/Documents/Ogrenim-Gerecleri/Ogrenmeyiogretme.pdf](https://Staff.emu.edu.tr/Bekirozer/Documents/Ogrenim-Gerecleri/Ogrenmeyiogretme.pdf)
[Http://Docs.neu.edu.tr/Staff/Beria.gokaydin/4.%20Zeka%20Ve%20%C3%96L%C3%A7me;%20Zeka%20Testleri;%20Bireysel%20Olarak%20](http://Docs.neu.edu.tr/Staff/Beria.gokaydin/4.%20Zeka%20Ve%20%C3%96L%C3%A7me;%20Zeka%20Testleri;%20Bireysel%20Olarak%20)

Uygulanan%20Zek%C3%A2%20Testleri_7.Pdf
Dergipark.gov.tr/Download/Article-File/213304
Http://Srm.metu.edu.tr/Sites/Srm.metu.edu.tr/Files/Brochure2.Pdf
Http://www.gefad.gazi.edu.tr/Download/Article-File/77499
Http://Sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/Kitaplar/T12.Pdf
Http://www.megep.meb.gov.tr/Mte_program_modul/Moduller_pdf/Savunma%20
Mekanizmalar%C4%B1.Pdf
Https://Sks.yasar.edu.tr/Wp-Content/Uploads/2011/06/Sinav_kaygisi.pdf
Http://Tip.kocaeli.edu.tr/Docs/Sinavkaygisi.pdf
Http://Toad.edam.com.tr/Sites/Default/Files/Pdf/Edwards-Kisisel-Tercih-
Envanteri-Toad_0.Pdf
Http://Katalog.hacettepe.edu.tr/Client/Tr_tr/Search/Asset/11491/0
Www.ktu.edu.tr/Dosyalar/Aile_68c3a.ppt
Http://www.klinikgelisim.org.tr/Eskisayi/Kg_22_4/8.Pdf
Https://Personel.omu.edu.tr/Docs/Ders_dokumanlari/7215_6539_1871.Ppt
Http://www2.Ufuk.edu.tr/Wp-Content/Uploads/2014/12/%C3%96Rnek-Teztr.pdf
Http://www.akademik.adu.edu.tr/Bolum/Fef/Psikoloji/Webfolders/
Topics/9Ps%C4%B0koloj%C4%B0k%20Bozuklukların%20
Tedav%C4%B0s%C4%B0.Pdf
Http://Dergipark.gov.tr/Download/Article-File/322810
Https://Acikders.ankara.edu.tr/Pluginfile.php/4785/Mod_resource/Content/0/
Konu%2019.Pdf
Https://Media.turuz.com/Turkoloji/Tarix/2011/357-Misirililerin_dini_inanc_ve_
adetleri
Http://Megep.meb.gov.tr/Mte_program_modul/Moduller_pdf/
sa%c4%9fl%c4%b1kl%c4%b1%20leti%c5%9fim.pdf
Http://Arşiv.sabah.com.tr/2004/04/15/Gny120.Html

GÖRSEL KAYNAKÇA

Kitabımızda yer alan görseller Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü'nce temin edilen tasarımcı firma tarafından www.shutterstock.com ve <https://tr.123rf.com> adreslerinden indirilmiştir.

CEVAP ANAHTARI

1. ÜNİTE

1. D

2. C

3. C

4. B

5. D

6. A

7. C

8. C

9. A

10. B

11. B

12. D

13. A

14. D

2. ÜNİTE

1. B

2. D

3. C

4. B

5. D

6. B

7. A

8. C

9. A

10. D

11. A

12. C

13. C