

gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ
PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 1

Psikoloji ve Yaşam

www.nobelyayin.com
nobel

Psikolojiyi Benzersiz Kılan Nedir? 2

Tanımlar • Psikolojinin Hedefleri

Modern Psikolojinin Evrimi 5

Psikolojinin Tarihi Temelleri • Öncü Araştırmacılar Olarak Kadınlar • Psikoloji Hakkında Bakış Açıları

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 6

Arkadaşlıklar Neden Sona Erer?

Psikologlar Ne Yapar? 13

Yaşamınızda Psikoloji 16

Psikologlar Yasal Sisteme Nasıl Katkıda Bulunurlar?

Bu Kitabı Nasıl Kullanmalısınız? 16

Çalışma Stratejileri • Çalışma Teknikleri

Ana Noktaların Özeti 18

TANIMLAR

- **psikoloji:** İnsan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin bilimsel incelemesi.

- **bilimsel yöntem:** Tarafsız bilgi toplanması ve yorumlanması için kullanılan, hata ihtimalini azaltıp güvenilir genellemeler yaptıran yöntemler bütünü.

- **davranış:** Bir organizmanın kendi çevresine uyum sağladığı eylemler.





Çoğu psikolojik çalışma (özellikle öznesi insan olanlar) birey odaklıdır. Ancak bazen bu çalışmalar başka türler hakkında da olabilir. Sizin hayatınızda sizleri psikolojik bir araştırma çalışması yapmaya yönlendirecek şeyler oluyor mu?





PSİKOLOJİNİN HEDEFLERİ

- Ne Olduğunu Tanımlamak
- Ne Olduğunu Açıklamak
- Ne Olacağını Tahmin Etmek
- Ne Olduğunu Kontrol Etmek



ŞEKİL 1.1 Analiz Seviyeleri

Bir arkadaşınızla bu resmin önünde buluşmak istediğinizi hayal edin. Resmi bulabilmesi için bu tabloyu nasıl tanımlardınız? Arkadaşınız bu tablonun bir kopyasını yapmak istiyor diyelim. Ona bu tabloyu nasıl anlatırdınız?



İnsanların sigara içme sebebi nedir? Psikologlar insanların bu davranışa başlamamaları için belli şartlar yaratabilirler mi?



Psikolojik Tahmin

PSİKOLOJİNİN TARİHİ TEMELLERİ

- John Locke
- Immanuel Kant
- Wilhelm Wundt
- Edward Titchener
- William James

www.nobelyayin.com
nobel

Yapısalcılık: Zihnin İçeriği



Wilhelm Wundt, 1879 yılında ilk resmi deneysel psikoloji üzerine olan laboratuvarı kurmuştur. Kendi psikoloji laboratuvarını kuracağınızı hayal edin. Sizinki hayatın hangi alanı hakkında olurdu?

- **içebakış:** Bireylerin sistematik olarak kendi duygu ve düşüncelerini değerlendirmesi.

- **yapısalcılık:** Akıl ve davranış yapısının incelenmesi; insanın bütün zihinsel tecrübelerinin basit unsurlar veya olayların birleşimi olarak anlaşılabileceği görüşü.

- **gestalt psikolojisi:** Psikolojik fenomenin ilkel algısal elemanlara bölündüğünde değil, yalnızca organize, yapısal bütünler halinde görüldüğünde anlaşılabileceğini, savunan psikoloji ekolu.

İşlevcilik: Amaçlı Zihinler

işlevcilik:

Zihin ve beynin organizmanın çevresiyle etkileşimindeki işlevlerini inceleyen yaklaşım.



Amerika Birleşik Devletleri'ndeki sınıf uygulamaları işlevci John Dewey'in çabaları sayesinde değişti. Öğrenci olarak, sizin "entellektüel merakınızı" hangi tür sınıflar destekledi?

ÖNCÜ ARAŞTIRMACILAR OLARAK KADINLAR

- **Mary Whiton Calkins**
- **Margaret Floy Washburn**
- **Helen Thompson Wooley**
- **Leta Stetter Hollingworth**



1984'de Margaret Washburn psikoloji dalında doktora unvanı alan ilk kadın oldu. 1908 yılında ise ünlü "The Animal Mind" adlı kitabını yayınladı. Sizce bir öncü kadın araştırmacı olarak ne türlü zorluklarla karşılaşmış olabilir?

PSİKOLOJİ HAKKINDA BAKIŞ AÇILARI
Psikodinamik Bakış Açısı

- **psikodinamik bakış açısı:** Davranışın geçmiş deneyimler ve dürtüsel güçler çerçevesinde açıklandığı, eylemlerin kalıtsal içgüdülerden, biyolojik itkilerden ve bireysel ihtiyaçlarla sosyal gereklilikler arasındaki çatışmaları çözme girişimlerinden kaynaklandığının düşünüldüğü bir psikolojik model.



Sigmund Freud, 1913 yılında kızı Anna ile Alplerde. Freud davranış sebeplerinin bilinçli farkındalığın dışında olabileceğini savundu. Bu bakış açısı sizin hayatanızdaki tercihleriniz için ne ifade ediyor?

Davranışçı Bakış Açısı

- **davranışçı bakış açısı:** Öncelikli olarak, nesnel olarak kaydedilebilen gözlemlenebilir davranış ve gözlemlenebilir davranışın çevresel uyarıcılar ve ilişkisi ile ilgilenen psikolojik bakış açısıdır.

- **davranışçılık:** Psikoloji çalışmalarını ölçülebilir ve gözlemlenebilir davranışlarla sınırlandıran bilimsel bir yaklaşım.

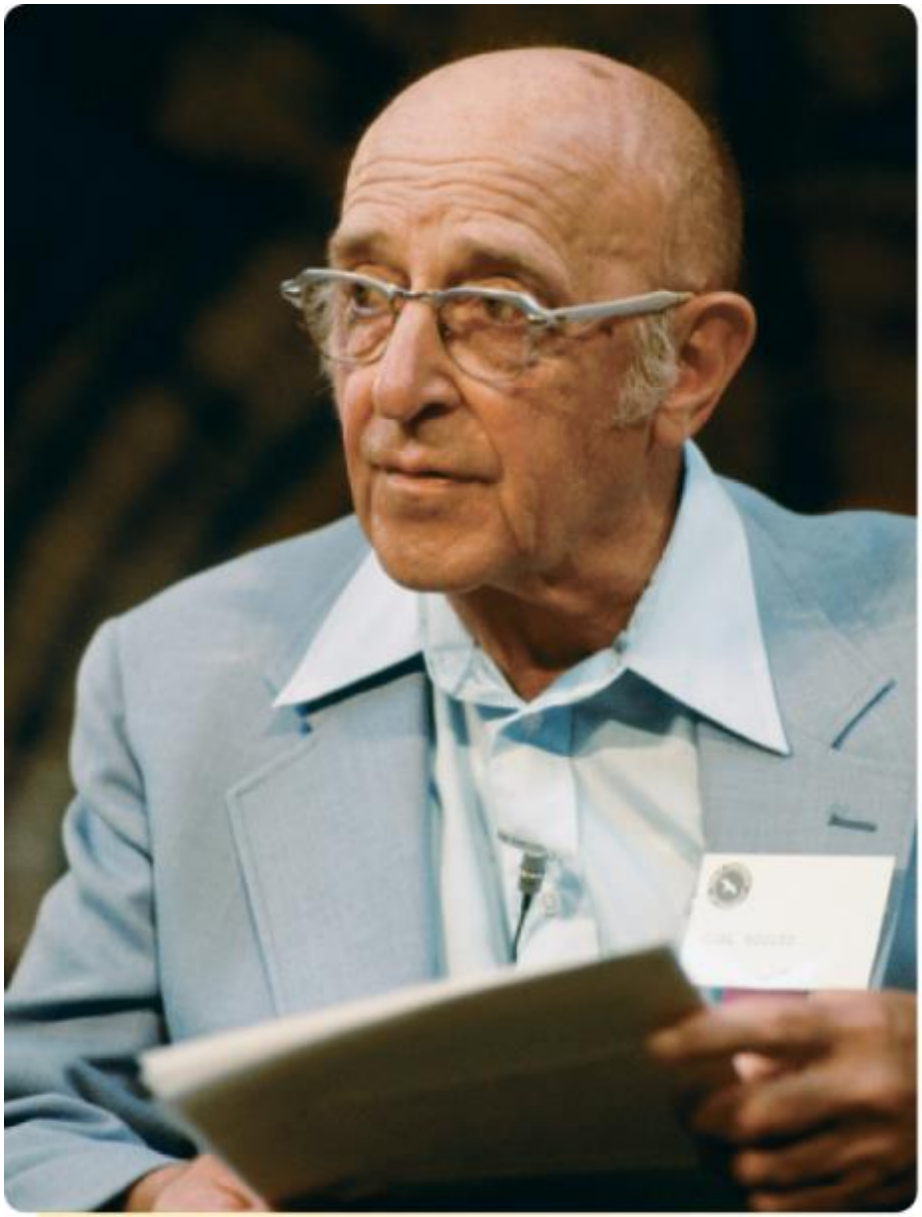


John Watson davranışsal bakış açısının önde gelen isimlerindendir. Sizce neden insan ve hayvanların davranış biçimlerini araştırmaya aynı biçimde gerek görmüştür?

Hümanistik Bakış Açısı

hümanistik bakış açısı:

Bireyin olgusal dünyası ile mantıklı seçim yapmasına ve maksimum potansiyel geliştirebilmesine olanak veren doğuştan sahip olduğu kapasitesine vurgu yapan bir psikoloji modelidir.



Carl Rogers hümanistik bakış açısı için birçok temel fikir ortaya koymuştur. Sizce neden Rogers pozitiflik konusunun üstünde durmuştur?

Bilişsel Bakış Açısı

bilişsel bakış açısı:

Takip etme, düşünme, hatırlama, umma, problem çözme, hayal etme ve bilinç gibi bilme süreçleri ve insan düşüncesi üzerinde yoğunlaşan psikoloji bakış acısıdır.

Biyolojik Bakış Açısı

- **biyolojik bakış açısı:** Genlerin, beynin, sinir sisteminin ve endokrin sisteminin işleyişi üzerinde yoğunlaşan davranış nedenlerini belirleme yaklaşımıdır.

- **davranışsal sinir bilim:** Davranışın altında yatan beyin süreçlerini anlama girişimindeki multidisipliner bir alan.

- **bilişsel sinir bilim:** İnsanlardaki yüksek bilişsel işlevin altında yatan beyin süreçlerini anlamaya yönelen multidisipliner alandır.

Evrimsel Bakış Açısı

evrimsel bakış açısı:

Davranışsal ve zihinsel adaptasyon yeteneğinin önemini vurgulayan, zihinsel becerilerin milyonlarca yıl içerisinde belli adaptif amaçlara göre evrim geçirdiği tezine dayanan psikoloji yaklaşımı.

Sosyokültürel Bakış Açısı

sosyokültürel bakış açısı:

Davranışların sebepleri ve sonuçlarında kültürler arası farklılıklara yoğunlaşan psikolojik bakış acısı.



Bronislaw Malinowski, kadınların, Trobriand Adaları'nda yaşadıkları kültürün içindeki rollerini belgelemiştir. Sizce kültürler arası araştırmalarda evrensel psikolojik kuramlar neden önemlidir?

Bakış Açısı Karşılaştırması: Sinirlilik Üzerine

Tablo 1.1 Psikolojideki Yedi Bakış Açısının Karşılaştırılması

Bakış Açısı	İnceleme Odağı	Ana Araştırma Konuları
Psikodinamik	Bilinçdışı etkenler Çatışmalar	Davranışın bilinçdışı isteklerin açık ifadesi olması
Davranışsal	Belirli, açık tepkiler	Davranış, davranışın etkin olmasının sebebi ve sonuçları
Hümanistik	İnsan deneyimi ve potansiyeli	Yaşam dizinleri Değerler Hedefler
Bilişsel	Zihin süreçleri Dil	Davranışsal belirleyicilerle zihinsel süreçlerin anlaşılması
Biyolojik	Beyin ve sinir sistemi süreçleri	Davranış ve zihinsel süreçlerin biyokimyasal temeli
Evrimsel	Gelişmiş psikolojik adaptasyonlar	Evrimleşmiş adapte işlevleri açısından zihinsel mekanizmalar
Sosyokültürel	Kültürler arası tavır ve davranış şekilleri	İnsan deneyiminin evrensel ve kültürel yönleri

Psikologlar Ne Yapar?

TABLO 1.2 Psikolojik Sorgulamanın Çeşitliliği

Soru	Hangi Psikolog Cevaplandırır?	Araştırma ve Uygulama Odağı
İnsanlar günlük problemlerle nasıl daha iyi başa çıkarlar?	Klinik psikoloğu Danışman psikolog Toplum psikoloğu Psikiyatr	Psikolojik bozuklukların ve günlük tedavi opsiyonlarının belirlenmesi, teşhis konulması, kişisel diğer sorunların tedavi edilmesi.
Beyin işlevlerinin kaybolması sonucunda çıkan etkilerle nasıl başa çıkabilirim?	Rehabilitasyon psikoloğu	Hastalık veya sakatlığı olanların ortaya çıkarılması ve onlara danışmanlık yapılması, durumdan etkilenen bireylere, yardımcılara, işverenlere ve toplum üyelerine başa çıkma yöntemlerinin gösterilmesi.
Anılar beyne nasıl kaydoluyorlar?	Biyolojik psikolog Psikofarmolog	Davranışın biyokimyasal sebeplerinin, duyguların ve zihinsel süreçlerin incelenmesi.
Köpeğin emirlere uyması nasıl sağlanır?	Deneysel psikolog Davranış analizcisi	Laboratuvar deneylerinin genelde insan olmayan deneklerle uygulanması, öğrenme süreçlerinin incelenmesi, duyu, algı, duygu motivasyon vs.

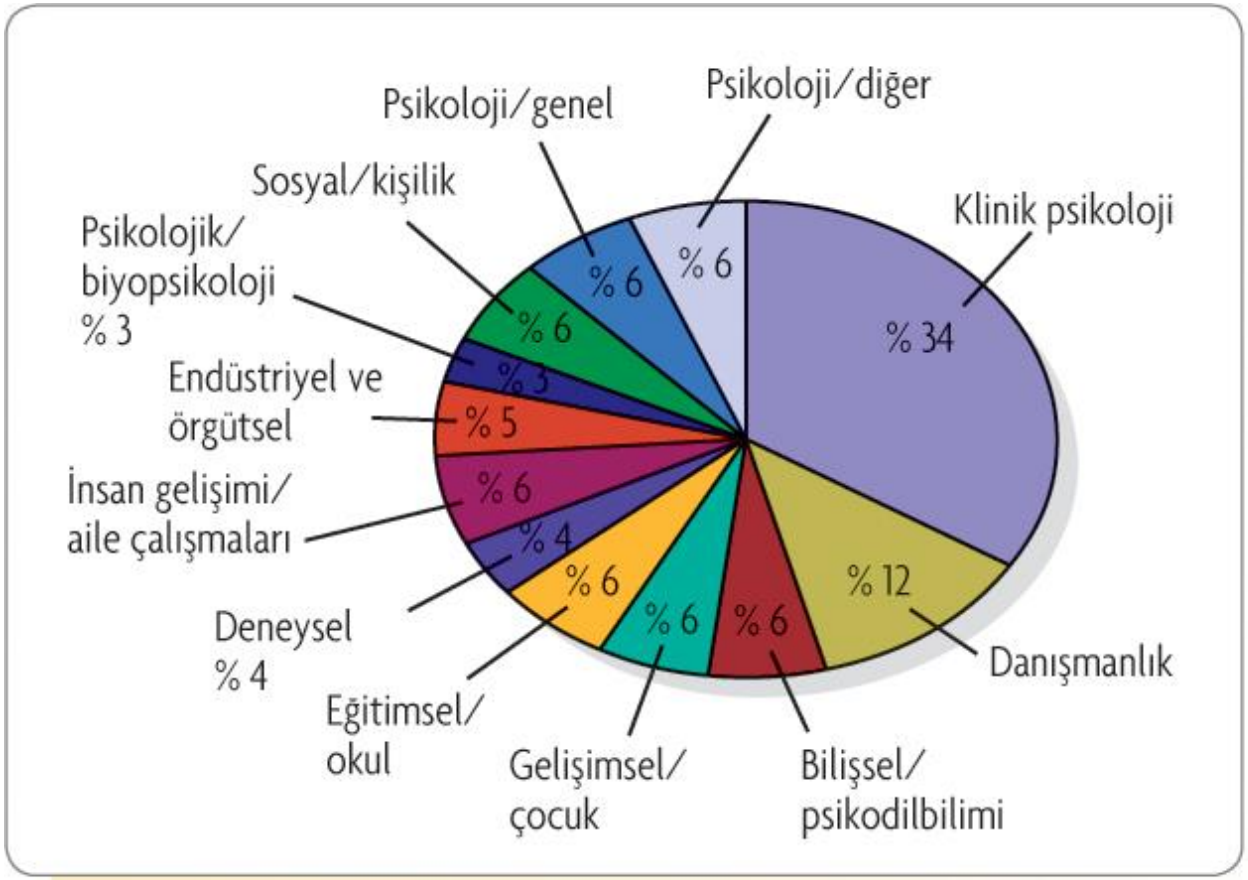
https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator/transcript?language=tr

TABLO 1.2 Psikolojik Sorgulamanın Çeşitliliği

Soru	Hangi Psikolog Cevaplandırır?	Araştırma ve Uygulama Odağı
Bildiğime emin olduğum bilgileri neden her zaman hatırlayamıyorum?	Bilişsel psikolog Bilişsel bilimadamları	Hafıza, algı, problem çözme, karar verme dil kullanımı gibi zihin süreçlerinin incelenmesi.
İnsanları birbirinden farklı kılan nedir?	Kişilik psikoloğu Davranış psikoloğu	Kişilikler ve davranışlar arasındaki farkın anlaşılması için teoriler ve testler geliştirilmesi, genlerin ve çevrenin bu farklılığa etkisi.
Akran baskısı nasıldır?	Sosyal psikolog	İnsanların sosyal gruplardaki işlevleri ve bireylerin sosyal bilgiyi seçerken, yorumlarken ve hatırlarkenki süreçleri.
Bebekler dünya hakkında ne bilirler?	Gelişim psikoloğu	İnsanların fiziksel, bilişsel ve sosyal olarak fonksiyonel değişimleri. Genler ve çevrenin bu değişimlere olan etkisi.
İşim neden beni bu kadar depresif yapıyor?	Endüstriyel-organizasyonel psikolog İnsan faktörü psikoloğu	İş yerinde veya belirli bir işe odaklanırken performansı ve morali etkileyen faktörler.

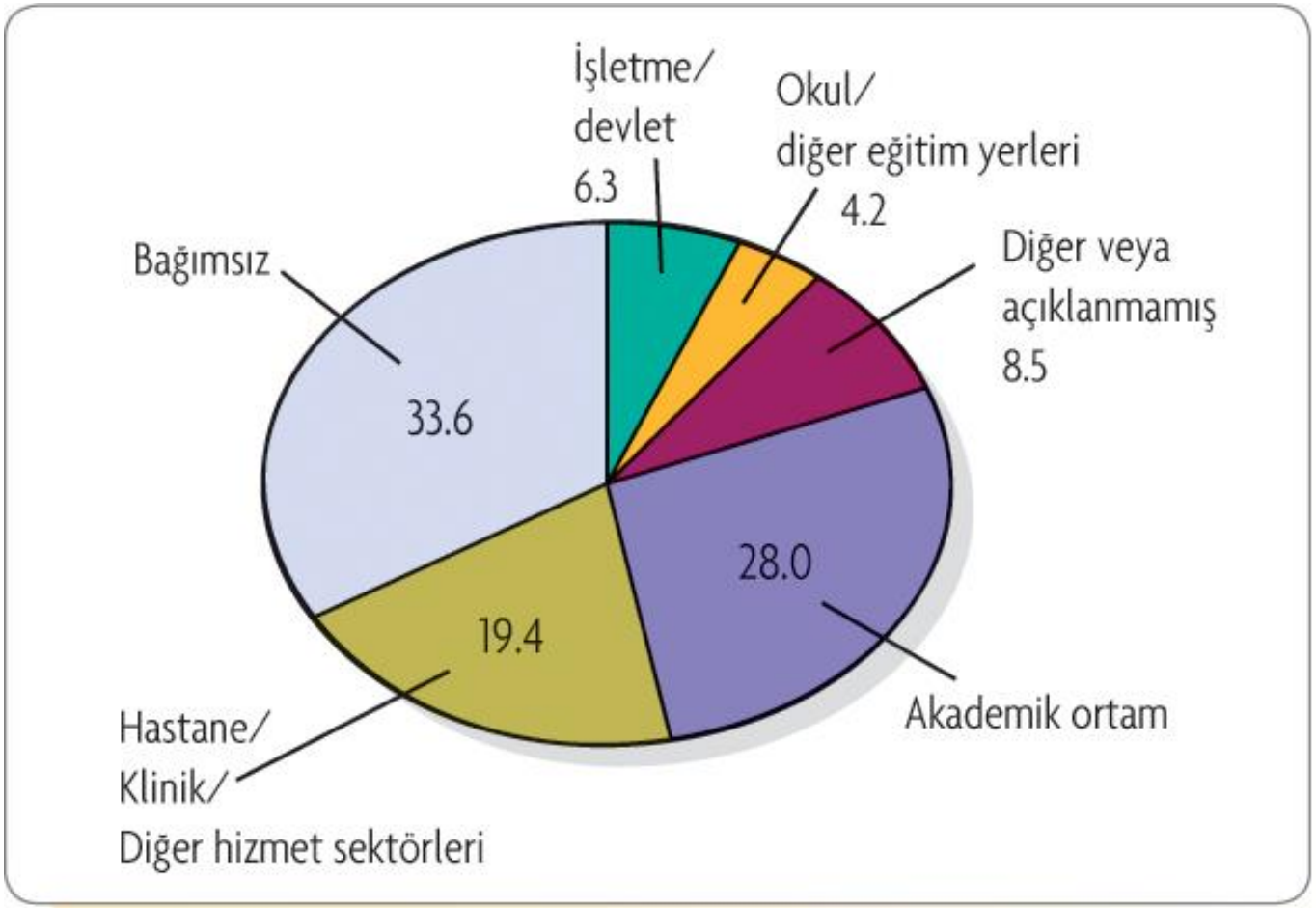
TABLO 1.2 Psikolojik Sorgulamanın Çeşitliliği

Soru	Hangi Psikolog Cevaplandırır?	Araştırma ve Uygulama Odağı
Öğretmenler yaramaz öğrencilerine nasıl davranmalıdırlar?	Eğitim psikoloğu Okul psikoloğu	Öğrenme sürecinin geliştirilmesi, okul müfredatının oluşturulması, öğrenme ve çocuk bakım programları yaratılması.
Neden her sınavdan önce hasta oluyorum?	Sağlık psikoloğu	Farklı yaşam tarzlarının fiziksel sağlığı nasıl etkilediğini araştırma, stresle ve sağlıksız davranışlarla başa çıkabilme yöntemlerinin öğrenilebilmesi için programlar oluşturma.
Sanık suçu işlerken aklını yitirmiş miydi?	Adli psikolog	Psikoloji bilgisinin hukuk çerçevesinde olan insan problemlerine uygulanması.
Önemli basketbol maçları sırasında neden nefessiz kalıyorum?	Spor psikoloğu	Atletlerin performanslarının ölçülmesi ve motivasyonu bilişsel ve davranışsal temellerle arttırıp kabiliyetlerini maksimum kullandırabilmeyi sağlamak.
İnsanların bahsettiği rakamları nasıl anlayabilirim?	Kantitatif Psikolog Psikometristler	İstatistiksel metodlar geliştirip değerlendirmek, ölçüm araçları yapılandırmak.
Psikologlar insan davranışlarını ne kadar netlikte tahmin edebilirler?	Matematiksel psikolog	Davranış hakkında kesin veriler ortaya koyacak matematiksel ifadeler bulmak ve psikoloji teorileri ile karşılaştırılmasını sağlayacak testler ortaya çıkarmak.



ŞEKİL 1.2 Psikolojideki Alanların Alt Birimlere Dağılımı

2006 yılında, ortalama 3,300 kişi psikolojinin birçok dalında doktora sahibi oldu (Hofter ve ark., 2007). Birçoğu klinik psikolojide olmasına rağmen öğrenciler diğer pek çok temel ve uygulamalı araştırma konusunda da detaylı eğitim gördü. (En büyük paydadan başlayarak saat yönüne doğru)



ŞEKİL 1.3 Psikologların Çalışma Yerleri

Bu yüzdeler, Amerikan Psikoloji Topluluğu'nun yaptığı bir araştırmaya göre, psikoloji doktoraları olan kişilerin çalışma yerlerini göstermektedir. (En büyük paydadan başlayarak saat yönüne doğru)



Gelişimsel psikologlar kukla veya diğer oyuncakları kullanarak çocukların davranışları, düşünceleri ve hissettiklerini inceleyebilirler. Sizce çocuğun düşüncelerini bir kuklaya anlatması bir yetişkine anlatmasından daha mı kolaydır?



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ
PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

Bölüm 1 Deneme Testi

1. Psikolojinin tanımı _____ ve _____ odaklanır.
   a. davranışlar; yapılar
   b. davranışlar; zihinsel süreçler
   c. zihinsel süreçler; işlevler
   d. zihinsel süreçler; yapılar

2. Psikolojinin hangi amacı için "analiz seviyeleri" en gereklidir?
   a. Ne olduğunu açıklamak
   b. Ne olduğunu tanımlamak
   c. Ne olacağını tahmin etmek
   d. Ne olduğunu kontrol etmek

3. Eğer ne olacağını _____ istiyorsanız, önce ne olacağını _____ zorundasınız.
   a. tanımlamak; açıklamak
   b. tanımlamak; kontrol etmek
   c. kontrol etmek, tahmin etmek
   d. açıklamak, tahmin etmek

4. Bütüncül rejimler, Rus öğrencilerini arkadaşlarının hangi özelliklerine karşı hassaslaştırmıştır?
   a. Güven kaybı
   b. Duygusal rekabet
   c. Saygısız davranış
   d. Kıskançlık

c. Evrimselci
d. Sosyo-kültürel

10. Hasta oldunuz ve vaktinizi evde CourtTV izleyerek geçiriyorsunuz. İzlediğiniz davalarda hangi tür psikologlar hazır bulunur?
    a. Sağlık
    b. Sosyal
    c. Adli
    d. Gelişimsel

11. Hangisi bilişsel bir psikoloğun soracağı bir sorudur?
    a. Bazı çocukların neden hayali arkadaşları olur?
    b. Bazı öğrenciler neden her önemli sınavları varken hasta olurlar?
    c. İnsanların daha hızlı kullanabileceği bir klavye nasıl tasarlanır?
    d. Çift dil bilen kişiler iki dili aynı anda nasıl bilebiliyorlar?

12. Hangi tür psikologlar insan psikolojisinin genetik yönleriyle en az ilgilenirler?
    a. Endüstriyel-Kurumsal psikologları
    b. Gelişimsel psikologları
    c. Kişilik piskologları
    d. Biyoloji psikologları

13. Psikolojide yüksek ünvanları olanlar nerelerde çalışırlar?

5. Deneysel psikoloji odaklı ilk laboratuvarı kim kurmuştur?
   a. William James
   b. Wilhelm Wundt
   c. Max Wertheimer
   d. John Dewey

6. Bir araştırmacı size hedefinin zihinsel süreçleri basit parçaların kombinasyonları olarak anlamak olduğunu belirtiyor. Araştırmasının tarihsel kökü hangisine dayanmaktadır?
   a. İşlevselcilik
   b. Hümanist
   c. Yapısalcılık
   d. Evrimselci

7. Amerikan Psikoloji Birliği'nin ilk kadın başkanı hangisidir?
   a. Margaret Washburn
   b. Anna Freud
   c. Jane Goodall
   d. Mary Calkins

8. Boston ve Mumbai'den iki profesör bir araştırma projesi için Amerikan ve Hintli öğrencilerinin aynı problemlere nasıl yaklaştıklarını belirlemeye çalışıyorlar. Bu profesörler araştırmalarında hangi bakış açısını kullanmaktadırlar?
   a. Hümanist
   b. Sosyo-kültürel
   c. Biyolojik
   d. Psikodinamik

9. Hangi bakış açısı insanların zihinsel kabiliyetlerinin uyum süreçlerine hizmet ettiğini savunur?
   a. Bilişsel
   b. Hümanistik
   d. Biyoloji psikologları

13. Psikolojide yüksek ünvanları olanlar nerelerde çalışırlar?
   a. Akademik çevre
   b. Hastane ve klinikler
   c. İş Hayatı ve devlet
   d. Bağımsız klinikler

14. Şiddet riskinin ölçülmesinde hangisi dinamik bir faktör olarak sayılır?
   a. Cinsiyet
   b. Madde kullanımı
   c. Yetiştirilme tarzı
   d. Hüküm giydiği yaşı

15. P4QR'ın hangi sürecinde yazılı materyal ile geçmiş bilgilerinizi bağdaştırmalısınız?
   a. Yansıtma
   b. Anlatma
   c. Gözden geçirme
   d. Soru sorma

Yazılı Soruları

1. Psikolojinin amaçları göz önünde bulundurulduğunda, psikologları optimist olarak sınıflandırmak neden uygundur?

2. Aynı araştırma sorusunu psikolojinin yedi bakış açısıyla incelemek neden yararlıdır?

3. Psikoloji alanı neden araştırma ve uygulamayı aynı anda barındırır?

BÖLÜM 2

Psikolojide Araştırma Yöntemleri

www.nobelyayin.com
nobel

Araştırma Süreci 23
Gözlemci Ön Yargıları ve İşlemsel Tanımlar • Deneysel Yöntemler: Alternatif Açıklamalar ve Kontrol İhtiyacı • Korelasyon Yöntemleri • Alt Algısal Etki

Psikolojik Ölçüm 31
Güvenirlik ve Geçerliğe Ulaşma • Öz Bildirim Ölçekleri • Davranışsal Ölçüler ve Gözlemler

Yaşamınızda Psikoloji 32
Anket Çalışmaları Tavırlarınızı Etkileyebilir mi?

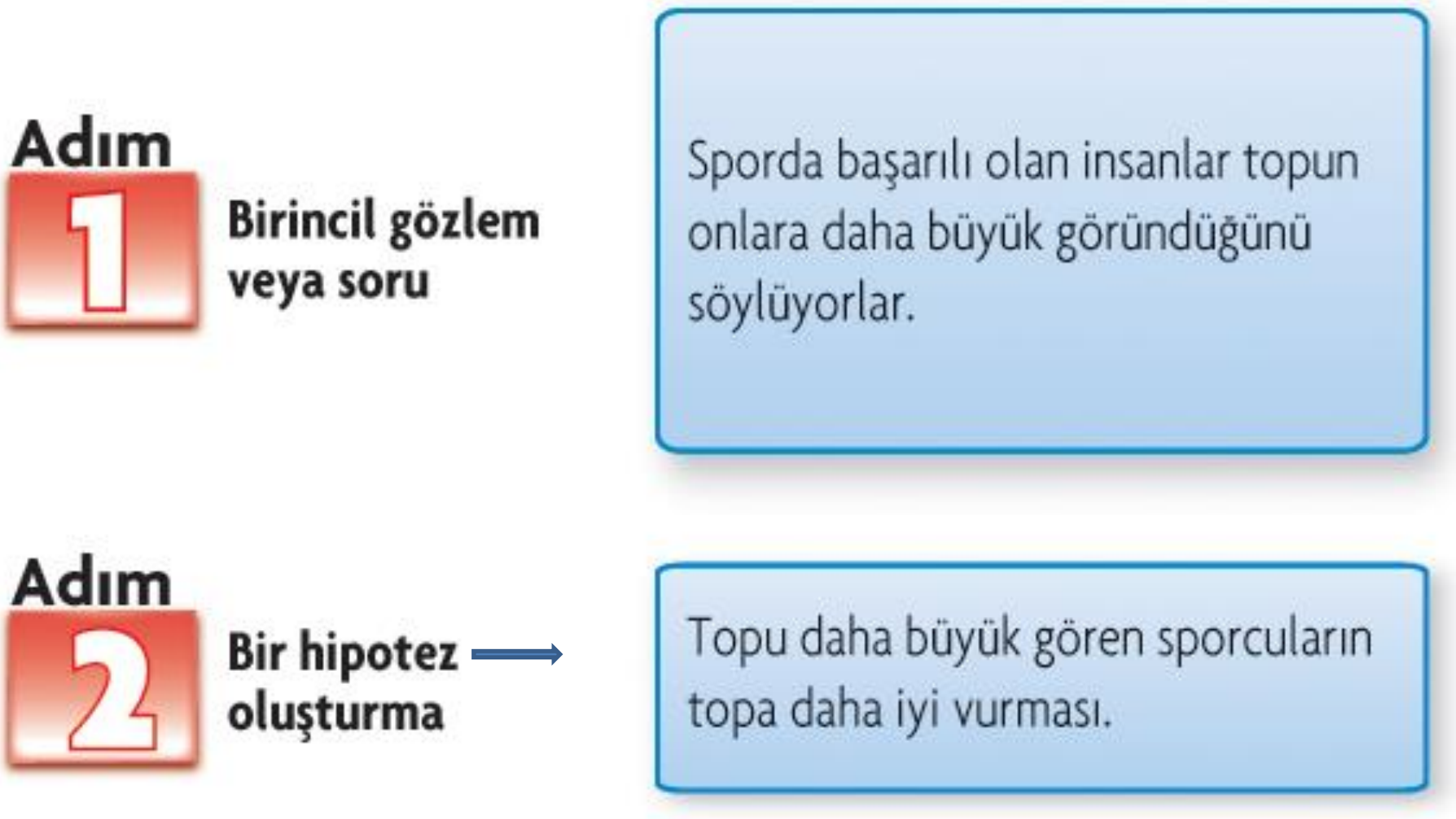
İnsanlar ve Hayvanlar Üzerinde Yapılan Araştırmalarla İlgili Etik Sorunlar 35
Bilgilendirilmiş Rıza • Risk/Kazanç Değerlendirmesi • Kasıtlı Aldatma • Bilgilendirme • Hayvan Araştırmalarında Sorunlar

Araştırmaların Eleştirel Tüketicisi Olmak 38

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 39
Sayı Becerisi Neden Önemlidir?

Ana Noktaların Özeti 40

Araştırma Süreci



ŞEKİL 2.1 Bir Araştırmayı Gerçekleştirme ve Raporlama Sürecinin Adımları

Adım 3 **Çalışmayı tasarlayın**

Bilimsel yöntem *

Beyzbol ligi oyuncularına bir ekranda sekiz siyah daire gösterildi ve hangi topun bir beyzbol topunun boyutunda olduğu soruldu. Oyuncular, ayrıca, araştırmacıların topa vurma ortalamalarını hesaplayabilmelerini sağlayacak verileri de sağladılar.

Adım 4 **Verileri analiz edin ve sonuçlar çıkarın**

Veriler, topa vurma ortalamaları daha yüksek oyuncuların doğru top boyutu olarak daha büyük daireleri seçtiklerini ortaya çıkarmıştır.

Adım 5

Bulgularınızı yayımlayın

Makale, Psychological Science isimli prestijli dergide yayımlandı.

Adım 6

Adımlarda yayımlanmamış soruları göz önünde bulundurun

Makaledeki tartışma cevapları açıklanmamış bir takım sorular ortaya çıkarmıştır. Örneğin, top oyuncuların vuruşlarını geliştirmeye başlamadan önce mi, yoksa sonra mı daha büyük görünüyor?

Adım 7

Yanıtlanmamış sorular üzerine çalışın

Aynı ya da farklı araştırmacılar, yanıtlanmamış sorulara cevap üretmek için yeni araştırmalara girişebilirler.

- **teori:** Olgular bütününü veya bir olguyu açıklayan düzenli kavramlar bütünü.

- **Belirlenimcilik (determinizm):** Bütün olayların, fiziksel, davranışsal veya zihinsel, potansiyel olarak bilinebilir nedensel faktörler tarafından belirlendiğini savunan doktrin.

- **hipotez:** İki ya da daha fazla olay veya değişken arasındaki deneysel ve test edilebilir açıklamadır; genellikle belirli sonuçların belli koşullardan kaynaklanacağı tahminine dayanır.

GÖZLEMCİ ÖN YARGILARI VE İŞLEMSEL TANIMLAMALAR
Nesnelliğin Zorluğu

gözlemci ön yargısı:

Gözlemcinin kişisel güdü ve beklentilerinden kaynaklanan kanıt çarpıtması.



Katılımcılar, izleyiciler ve televizyondan izleyenler gözlemci ön yargısına maruz kalırlar. Gerçekte olanı nasıl belirleyebilirsiniz?

Çözüm

- **standardizasyon:** Bir teste, görüşmeye ya da deneye katılan herkese uygulamak ya da verileri kaydetmek üzere kullanılan tek tip yöntemler.

- **işlemsel tanım:** Bir değişkenin veya koşulun varlığını belirlemek için özel durumlar veya prosedürlerle tanımlanması.

- **değişken:** Deney ortamında miktar ve tur bakımından değişen faktör.

- **bağımsız değişken:** Deneysel bir kurguda, araştırmacının bağlı değişken değerleri üzerinde etkili olması beklentisiyle kullandığı değişken.

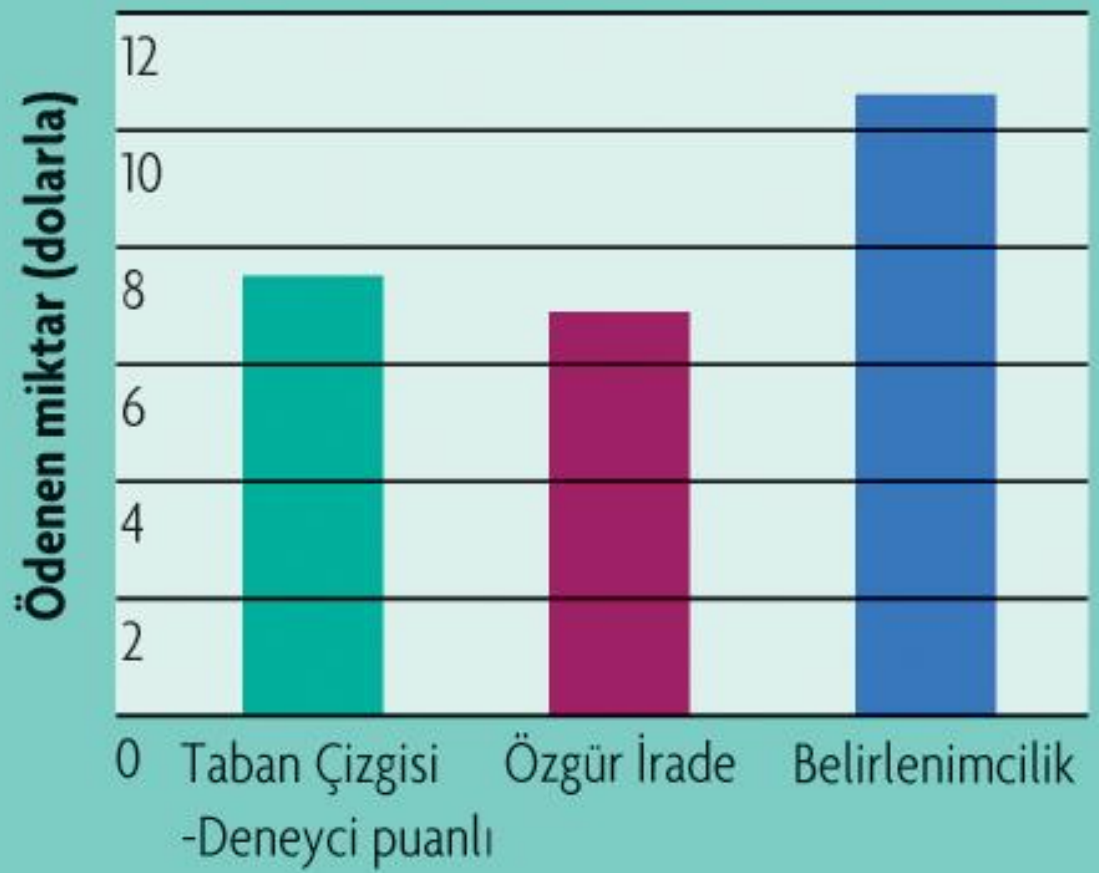
- **bağlı değişken:** Bir deney ortamında, araştırmacının varyasyonun bağımsız bir değişken üzerindeki etkisini değerlendirebilmek için ölçtüğü değişken.

ŞEKİL 2.2 Deney Unsurları

Araştırmacılar, hipotezlerini test etmek için bağlı ve bağımsız değişkenler için işlemsel tanımlar ürettiler.



Araştırmacılar *bağımlı değişkeni* ölçtüler.



DENEYSEL YÖNTEMLER: ALTERNATİF AÇIKLAMALAR VE KONTROL İHTİYACI

deneysel yöntem:

Bağlı değişkenler üzerindeki etkilerini görmek için bağımsız değişkenlerin manipülasyonunu içeren araştırma metodolojisi.

Nesnelliğin Zorluğu

- **kirletici değişken:** Bir katılımcının davranışını etkileyen araştırma ortamına deneycinin soktuğu değişkenin dışındaki uyarıcı.

- **beklenti etkisi:** Bir araştırmacı veya gözlemcinin katılımcılara, ince bir şekilde bulmayı beklediği davranışı iletmesi ve bu şekilde beklenen tepkiyi yaratması durumunda ortaya çıkan sonuçlar.

- **plasebo etkisi:** Deneysel manipülasyon kullanılmadığı zaman davranışta meydana gelen değişiklik.



Saldırgan davranışların nedeni şiddet içerikli televizyon programları mıdır? Nasıl öğrenebilirsiniz?

Çözüm: Kontrol Yöntemleri

- **kontrol yöntemi:** Talimat vermek, cevap almak ve sistemli bir şekilde değiştirilmiş olanlar hariç bütün diğer değişkenleri sabit tutmak için tutarlı yöntem.

- **iki taraflı bilinmeyenli inceleme:** Deneyi uygulayanların on yargılı beklentilerini ortadan kaldırmak için kullanılan, hem katılımcıların hem de deney asistanlarının hangi katılımcıların hangi tedaviyi gördüklerini bilmedikleri deneysel yöntem.

1. Bir dizi olgu ya da olguları açıklayan kavramlar bütününe _____ denir.
   a. teori
   b. hipotez
   c. İşlevsel tanım
   d. korelasyon

2. Makaleler dergilere uzmanlar tarafından detaylı bir şekilde analiz edilmeleri için gönderilir. Bu sürece _____ denir.
   a. bilgilendirme
   b. bilgilendirilmiş rıza
   c. yaşıt denetimi
   d. kontrol prosedürleri

3. Profesör Pererson bir grup içinde çok sayıda insan varsa insanlar arasındaki dayanışma azalır tezini test etmektedir. Planladığı deneyde, her grup içindeki kişi sayısını değişik tutacaktır. Profesör aşağıdakilerden hangisini kullanmış olur?
   a. Plasebo kontrolü
   b. Bağımsız değişken
   c. İki taraflı bilinmeyenli inceleme
   d. Bağımlı değişken

4. Rahul araştırma görevlisi olarak çalışıyor. Rahul araştırmanın ilk aşamsında her katılımcıya bir kutu kola ya da bir kutu kafeinsiz kola veriyor. Araştırmanın ikinci aşamasında bir bilgisayar oyunu oynarken katılımcılara belli bir süre veriyor. Araştırmada aşağıdakilerden hangisi eksiktir?
   a. Plasebo kontrolü
   b. Korelasyonel dizayn
   c. İşlevsel tanım
   d. İki taraflı bilinmeyenli inceleme

plasebo kontrolü:

Tedavinin verilmediği deneysel koşullanma; plasebo kontrolu plasebo etkisinin oluşabileceği durumlarda kullanılır.

Çare: Araştırma Tasarımları

- **denekler arası dizayn:** Farklı katılımcı grupların rastgele deneysel koşullara ya da koşulları kontrol etmeye atandığı araştırma dizaynıdır.

- **seçkisiz atama:** Bir deneyde, deneklerin tüm gruplara atanma olasılıklarının aynı olduğu bir yöntem.

- **deneysel grup:** Bir tedaviye veya bağımsız bir değişkenin manipülasyonuna deneyde maruz kalan grup.

- **kontrol grubu:** Bir deneyde tedaviye maruz kalmayan ya da bağımsız bir değişkenin etkisini deneyimlemeyen grup.

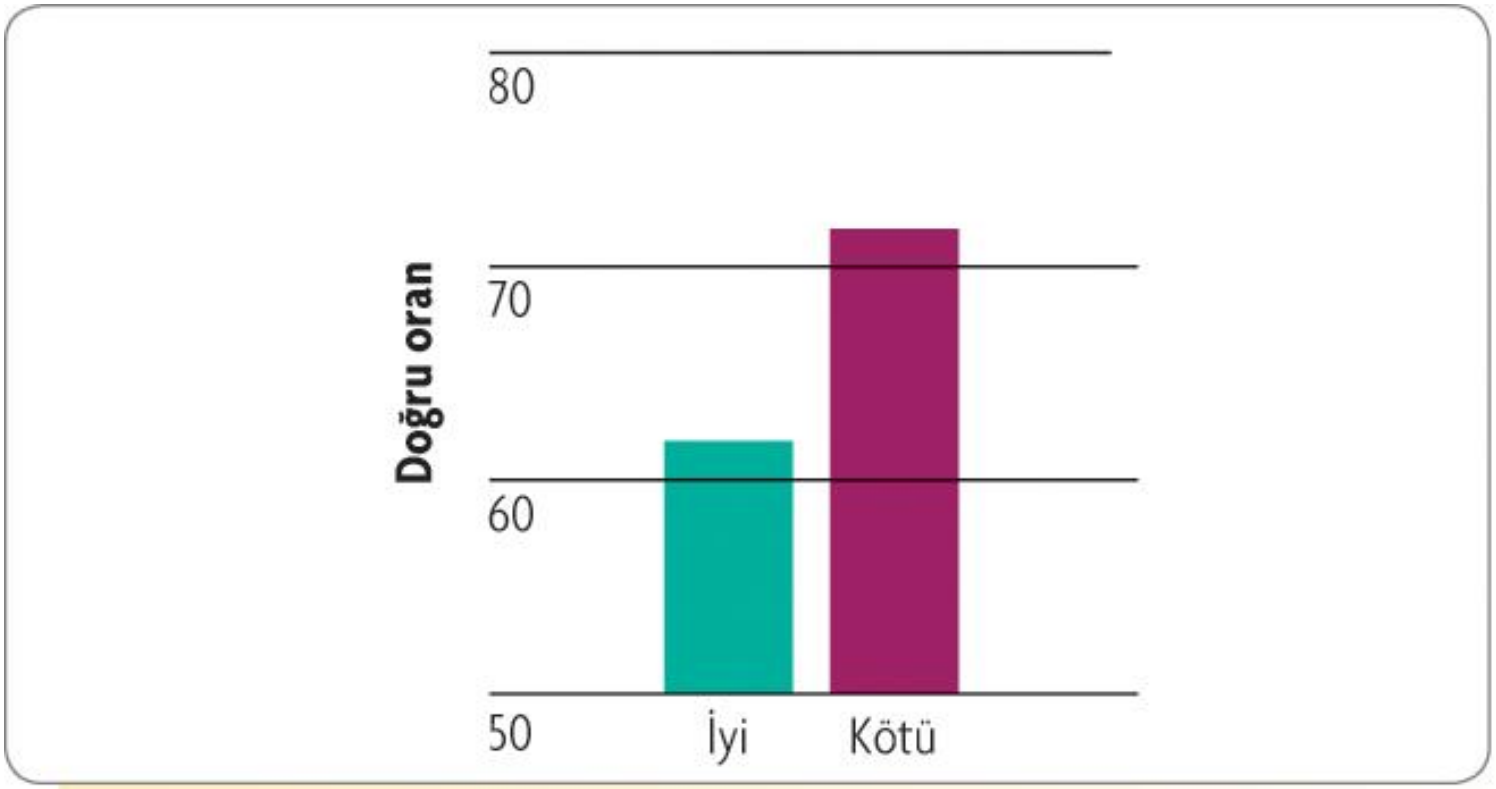
- **popülasyon:** Genelleştirmenin deneysel bir örneğe dayandırılacağı bireylerin tümü.

- **örneklem:** Bir deneyde denek olarak seçilen popülasyonun alt kümesi.

- **temsil örneklemi:** Bir popülasyonun, erkek ve dişilerin, ırksal ve etnik grupların dağılımı gibi temel özellikleri ile büyük oranda benzerlik gösteren söz konusu popülasyonun alt kümesi.

- **seçkisiz örnekleme:** Bir popülasyondaki herkesin deneye katılma olasılığının aynı olduğu bir yöntem.

- **denek içi dizayn:** Her katılımcıyı kendi kontrolü olarak kullanan araştırma dizaynı. Örneğin, işleme girmeden önce deneğin gösterdiği davranış işleme girdikten sonra gösterdiği davranış ile karşılaştırılabilir.



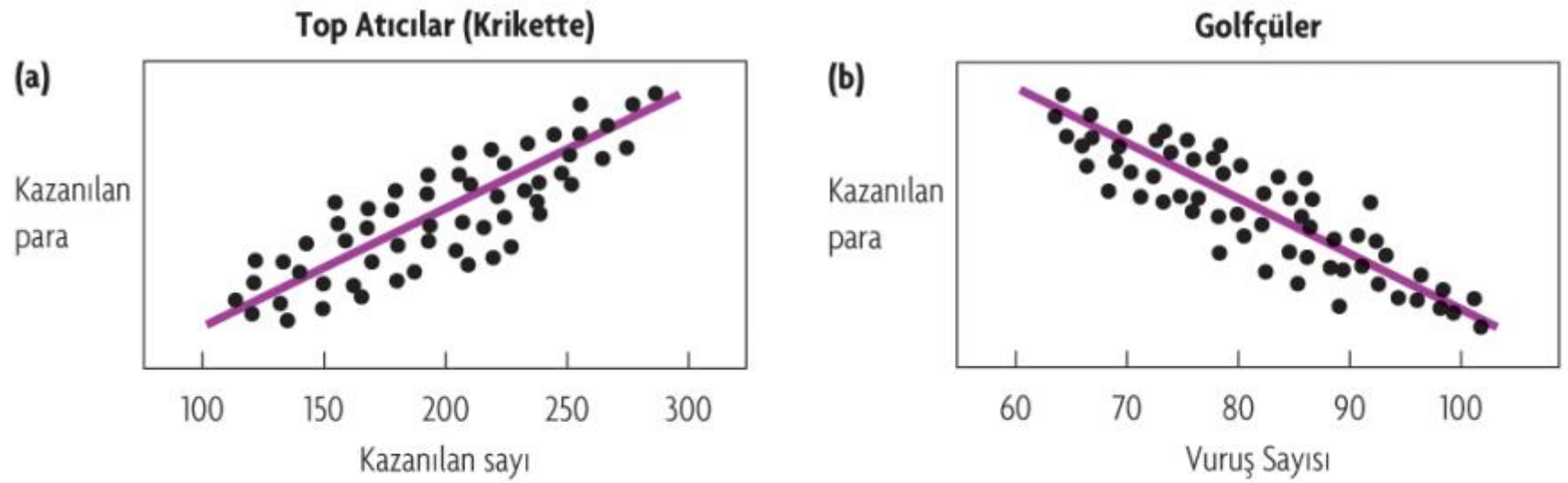
ŞEKİL 2.3 Çocukların "İyi" ve "Kötü Yüzleri Hatırlama Durumları

Deneyin alıştırma safhasında, 3 ve 4 yaşındaki çocuklar bir dizi yüz hakkında "kötü" ve "iyi" bilgiler edindiler. Test safhasında, çocuklar daha önce gördükleri yüzleri hatırlamaya çalıştı. Çocuklar, haklarında "kötü" bilgi verilmiş yüzleri hatırlamakta daha başarılı oldular.

KORELASYON YÖNTEMLERİ

- **korelasyon yöntemi:** İki değişkenin, karakterin ya da niteliğin ne dereceye kadar ilişkileneceğini belirleyen araştırma metodolojisi.

- **korelasyon katsayısı (*r*):** İki değişken arasındaki ilişki derecesini gösteren istatistik.



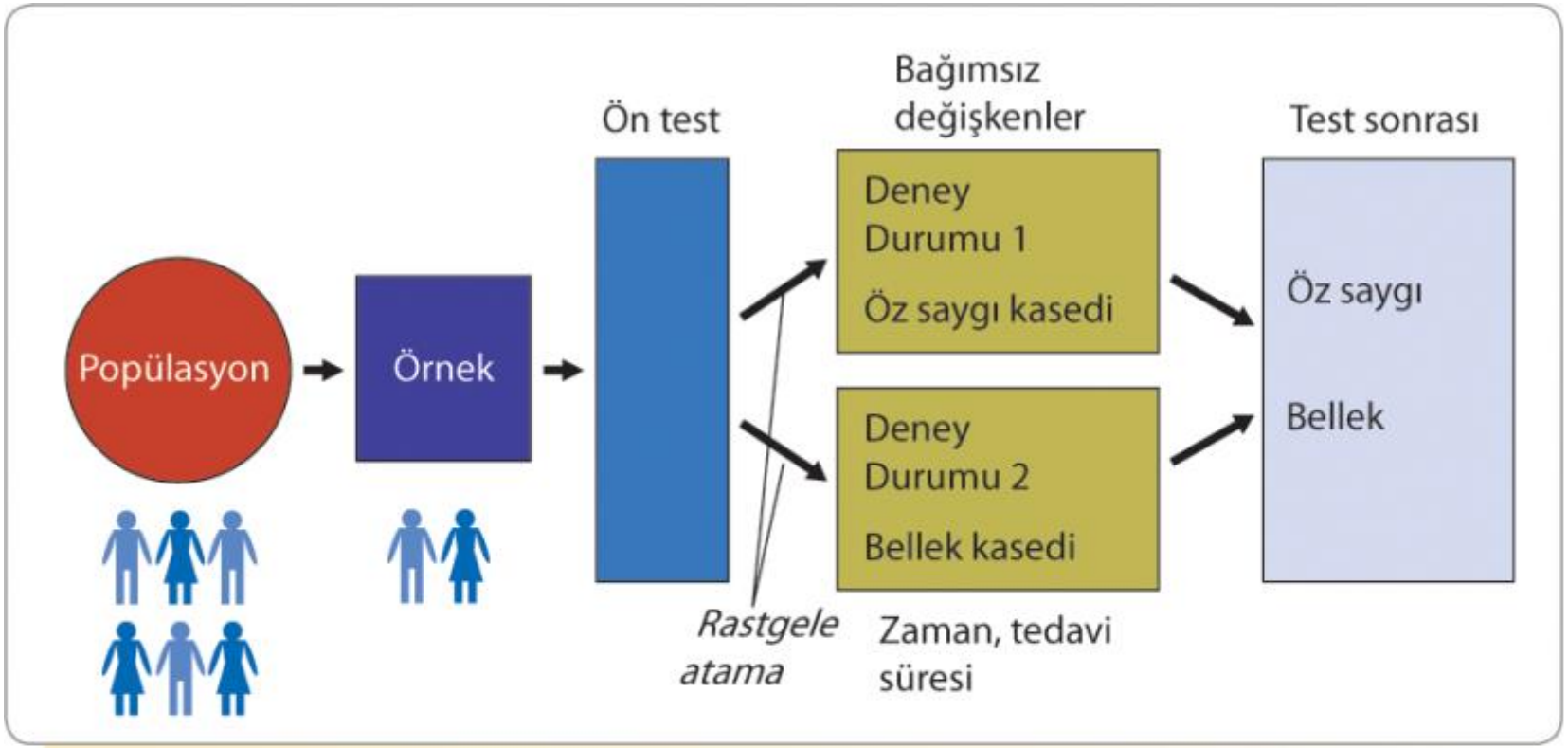
ŞEKİL 2.4 Pozitif ve Negatif Korelasyonlar

Bu hayali veriler pozitif ve negatif korelasyonlar arasındaki farkları göstermektedir. Her bir nokta bir tek bir top atıcıyı (krikette) ya da golfçüyü temsil etmektedir. (a) Genel olarak, profesyonel bir top atıcı sayı aldıkça, daha çok para kazanır. Bu yüzden bu iki değişken arasında pozitif bir korelasyon vardır. (b) Golfçünün korelasyonu ise negatiftir, çünkü golfçüler ne kadar az vuruş yaparlarsa o kadar fazla para kazanırlar.



Öğrencilerin uyku düzenleri ile okuldaki başarıları arasındaki korelasyonu belirlemek için hangi prosedürleri izlemeniz gerekir? Herhangi bir korelasyonun altında yatan potansiyel nedensel ilişkileri nasıl değerlendirebilirsiniz?

ALT ALGISAL ETKİ



ŞEKİL 2.5 Alt Algısal Mesajların Etkililikleriyle İlgili Hipotezlerin Test Edilmesi İçin Deneysel Dizayn

Deneyin bu basitleştirilmiş versiyonunda daha geniş genel popülasyondan bir grup insan alınır. Bu kişilere öntest ölçütleri verilir ve rast gele olarak alt algısal mesajları almak üzere atanırlar. Sonra test sonrası ölçütleri ile bağlı değişkenlerde, bellekte ve özsaygıda bir değişiklik olup olmadığı nesnel bir şekilde değerlendirilir.

Psikolojik Ölçüm
GÜVENİRLİK VE GEÇERLİĞE ULAŞMA

- **güvenirlik:** Bir testin her kullanıldığında ne kadar benzer skorlara ulaştığı; bir araç tarafından sağlanan skorların düzenliliği veya tutarlılığı.

- **geçerlik:** Testin ölçmesi gereken şeyi ne kadar ölçtüğü.

5. Matt iki günlük bir deneye katılmaktadır. 1. gün koşu bandı üzerinde 2 dk. koştuktan sonar hafıza testine tabi tutulmuştur. 2. gün 10 dk. Koştuktan sonra aynı teste girmiştir. Araştırmacılar Matt'in her iki testteki performansını karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Aşağıdakilerden hangisi bu araştırmayı tanımlıyor olabilir?

a. Denek içi dizayn
b. İki taraflı bilinmeyenli inceleme
c. Denekler arası dizayn
d. Korelasyonel dizayn

6. Shirley bir antika mağazasına uğramıştır. Mağazanın sahibi Shirley'e eşya küçüldükçe paha artar demiştir. Yukarıda verilen bilgiler aşağıdakilerden hangisini örneklemektedir?

a. Korelasyon katsayısı
b. Negatif korelasyon
c. Pozitif korelasyon
d. Plasebo etkisi

7. Sally sinemayla pek ilgilenmemektedir. Arkadaşı Rob en sevdiği film Final Destination konusunda Sally'nin fikirlerinin değişmesini istemektedir. Rob'un yapabileceği en iyi şey Sally'den filmin _____ özelliğini göstermesini istemek olabilir.

a. iki olumsuz
b. beş olumlu
c. on olumlu
d. beş olumsuz

8. Dr. Paul açlık için yeni bir ölçüm yöntemi geliştirmektedir. "Öyle bir ölçü istiyorum ki insanların bir sonraki öğünlerinde ne yiyeceklerini hatasıza yakın tahmin etsin" demektedir. Dr. Paul'un açıklaması aşağıdaki ölçümlerden hangisine yöneliktir?

a. İşlevsel tanım
b. Standartlaştırma
c. Geçerlilik
d. Güvenilirlilik

ÖZ BİLDİRİM ÖLÇEKLERİ

öz bildirim ölçekleri:

Katılımcının kendi gözlemleri ve bildirimleri ile tanımlanan kişisel davranış.

DAVRANIŞSAL ÖLÇÜLER VE GÖZLEMLER

- **davranışsal ölçüt:** Gözlenen ve kayıt altına alınan acık eylem veya tepki, öz bildirimsel davranışlar hariç.

- **doğal gözlem:** Doğal ortamlarda ortaya çıkan davranışlar üzerinde fark edilmeyen gözlemlerin yapıldığı araştırma tekniği.

- **vaka incelemesi:** Belli bir bireyin ya da bireylerden oluşan küçük bir grubun sürekli gözlemi.



Bir araştırmacı, tek yönlü bir aynanın arkasından çocuğu izleyerek onun davranışına karışmadan gözlemlerini kaydetmektedir. Birinin sizi izlediğini fark ettiğinizde davranışınızı değiştirdiğiniz oldu mu?





Robert Seyfarth ve Dorothy Cheney Botswana'ya sık sık giderek babunlala ilgili doğal gözlemler yaptılar. Hayvanları doğal ortamlarında incelemenin ne gibi avantajları olabilir?

TABLO 2.1 Bir isim ne ifade eder? Yöntem ve Ölçekler

	Araştırmanın Amacı	Bağımlı Ölçek: Öz değerlendirme	Bağımlı Ölçek: Gözlem
Korelasyon Yöntemleri	İnsanların isimlerinin dağılımı ve mutlulukları arasındaki korelasyonun değerlendirilmesi.	 Her katılımcının kendi mutluluğunu değerlendirmesi.	
Korelasyon Yöntemleri	Çocukların isimlerinin dağılımı ve akranları tarafından kabulü arasındaki korelasyonun değerlendirilmesi.		 Çocukların oyun alanlarındaki sosyal etkileşim oranı.
Gözlemsel Yöntemler	Aynı fotoğrafa farklı isimler verildiğinde insanların farklı yargılarda bulunup bulunmadığını değerlendirmek.	 Katılımcıların bebek fotoğraflarına rastgele verilen isimlere verdikleri puanlar.	
Gözlemsel Yöntemler	İsimlere dayanan beklentilerin insanların sosyal etkileşimlerini değiştirip değiştirmediğini saptamak.		 Kendini Mark veya Markus olarak tanıtan bir yabancı ile diyalog esnasında insanların gösterdiği olumlu yüz ifadelerinin sayısı.

www.nobelyayin.com

İnsanlar ve Hayvanlar Üzerinde Yapılan Araştırmalarla İlgili Etik Sorunlar

BİLGİLENDİRİLMİŞ RIZA

bilgilendirilmiş rıza:

Bireylerin deneysel süreç, riskler ve yararlar hakkında araştırma gönüllüsü olmadan önce resmi olarak onay bildirdikleri, bilgilendirildikleri süreçtir.

9. Giovanna, deneyinde kullandığı katılımcıların daha iyi bir etki bırakmak için besledikleri arzunun deneyini etkilemiş olabileceğinden endişe duymaktadır. Giovanna _____ yöntemini kullanmaktadır.

a. geçerlilik
b. özbildirim
c. güvenilirlik
d. işlevsel tanım

10. Ben erkeklerde derse geç gelmenin, kadınlara göre daha sık rastlandığına inanmaktadır. Ben hipotezini test etmek için hangi yöntemi kullanmalıdır?

a. A denek içi dizayn.
b. A korelasyon dizayn.
c. Öz bildirim ölçekleri.
d. Doğal gözlem.

11. Andrew insanların iyi havalarda daha fazla bağışta bulunduğuna inanmaktadır. Andrew hipotezini test etmek isterse aşağıdakilerden hangisini kullanabilir?

a. İki taraflı bilinmeyen inceleme
b. Beklenti etkisi.
c. Laboratuvar gözlemi
d. Arşiv taraması.

12. Bir deneye katılmadan önce, araştırmacı katılımcıya potansiyel risk, izlenecek süreç ve araştırmadan beklenen yararları anlatmalıdır. Bu sürece _____ denir.

a. risk/kazanç değerlendirilmesi.
b. bilgilendirme
c. bilgilendirilmiş rıza
d. işlevsel tanım.

RİSK/KAZANÇ DEĞERLENDİRMESİ

- Özellikle sadece birtakım rutin görevlerin gerçekleştirilmesinin istendiği çoğu psikoloji araştırması katılımcılar acısından çok az risk taşır. Ancak insan doğasının daha kişisel yönlerini –duygusal tepki, benlik saygısı, uydumculuk, stress ya da öfke –araştıran bazı deneyler daha üzüntü verici ya da psikolojik olarak rahatsız edici olabilir.

KASITLI ALDATMA

- Bazı araştırmalarda, katılımcılara, hikayenin bütününü sonuçları etkilemeyecek şekilde anlatmak mümkün değildir. Örnek olarak televizyon şiddetinin etkisini araştıran bir çalışmada amacınızı katılımcılara önceden anlatmazsınız.

BİLGİLENDİRME

- **bilgilendirme:** Deney sonunda gerçekleşen ve araştırmacının katılımcıya verilebilecek ne kadar bilgi varsa o kadar bilgiyi verdiği ve kimsenin utanma, moral bozukluğu veya kafa karışıklığıyla ayrılmadığından emin olduğu süreçtir.

Anket çalışmaları tavırlarınızı etkileyebilir mi?

www.nobelyayin.com
nobel

HAYVAN ARAŞTIRMALARINDA SORUNLAR



Hayvanlar üzerine çalışan araştırmacılar insancıl bir ortam hazırlamak zorundadırlar. Bilimsel kazanımların insan dışı deneklerin kullanılmasını meşru kıldığını düşünüyor musunuz?

Araştırmaların Eleştirel Tüketicisi Olmak



Bir uzman ile bir röportaj yanıltıcı kısa konuşmaları içerebilir ya da araştırma sonuçları özetle basitleştirilir. Nasıl medya raporlarının bilge tüketicisi olursun?

13. Araştırmada hayvan kullanımına yönelik Amerikan Psikologlar Derneği üyeleriyle yapılan ankette, çoğunluk aşağıda sıklardan hangisini belirtmiştir?

a. Gözlemsel çalışmalar doğal ortamlarda yürütülürse daha doğru sonuçlar verir.
b. Hayvanlar hiçbir şekilde insanlar yerine kullanılmamalıdır.
c. Kasıtlı aldatma hayvanlarla yapılan araştırmalarda etik değildir.
d. Hayvanlar psikoloji lisans derslerinde kullanılmamalıdır.

14. Her zaman _____ öneriler arayın.

a. iyimser
b. alternatif
c. negatif
d. zıt

15. İnsanlara telefonla fazla konuşmanın yarattığı riskleri sorduğunuz bir senaryo düşünün. İnsanların vereceği en yüksek risk oranlarının " _____ insan ses teli bozukluğundan dolayı büyük acılar hissetmektedir" ifadesini okuyunca gerçekleşeceğini beklersiniz.

a. her 100 kişiden 10'u
b. 10%
c. her 100 kişiden 20'si
d. 20%

Sayı becerisi neden önemlidir?

www.nobelyayin.com
nobel



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ
PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 3

Davranışın Evrimsel ve Biyolojik Temelleri

www.nobelyayin.com
nobel

Kalıtım ve Davranış 53

Evrim ve Doğal Seleksiyon

İnsan Genotipinde Varyasyon

Sinir Sistemi Görev Başında 60

Nöron • Aksiyon Potansiyeller • Sinaptik İletim • Nörotransmiterler ve İşlevleri

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 67

"Genetiktir" ne anlama gelir?

Biyoloji ve Davranış 67

Beyne Kulak Misafiri Olmak • Sinir Sistemi • Beyin Yapıları ve İşlevleri • Hemisferik Yanallaşma • Endokrin Sistemi • Esneklik ve Nerojenez: Değişen Beyinlerimiz

Yaşamınızda Psikoloji 78

Beyniniz Güven Duygusunu Nasıl Belirler?

Ana Noktaların Özeti 84

Kalıtım ve Davranış

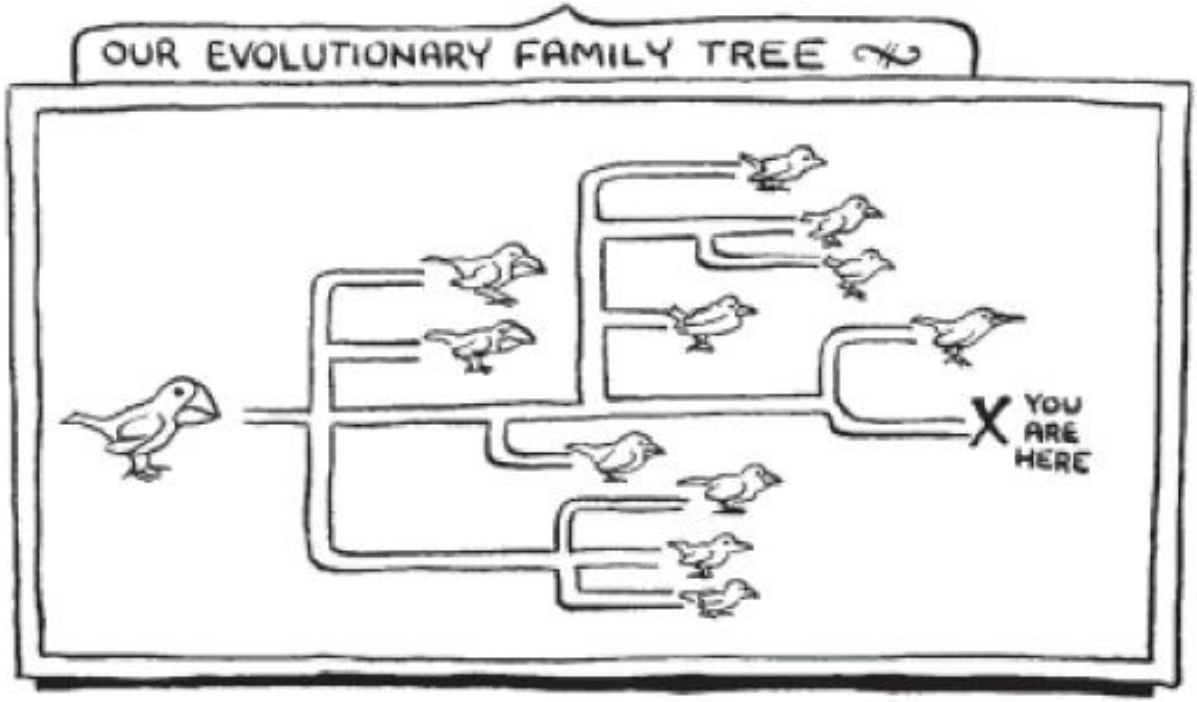


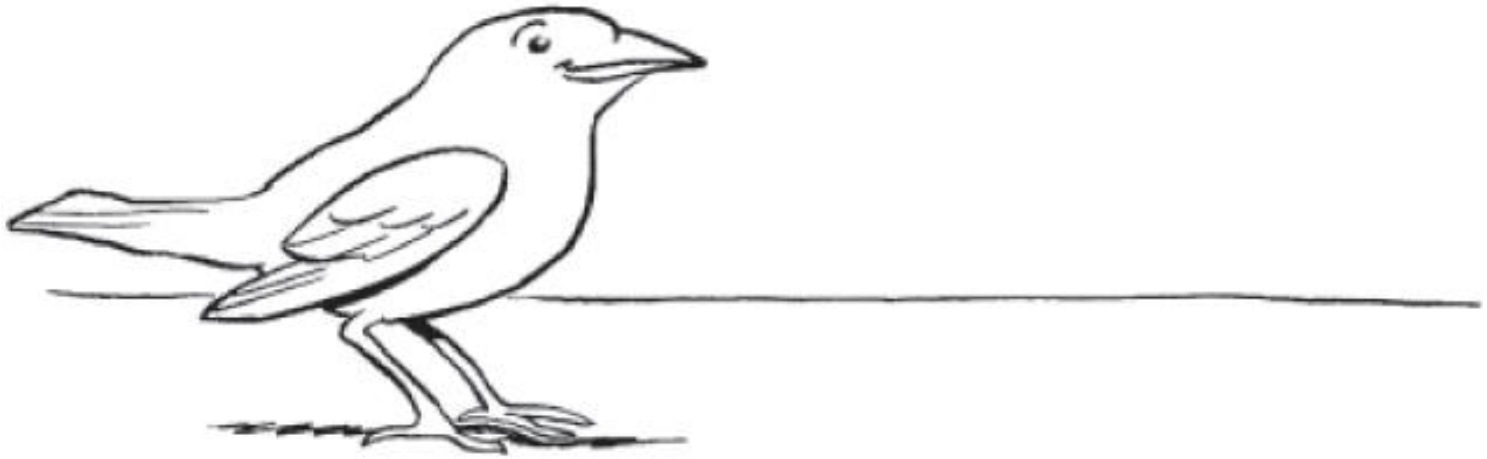
Psikologlar çoğu zaman çevre ve kalıtımın birbirlerinden bağımsız olarak bireyler üzerinde ne gibi etkiler bıraktıklarını anlamaya çalışmışlardır. Kalıtım karşısında çevrenin bıraktığı etkiyi gözlemlemenin daha kolay olmasının sebebi ne olabilir?

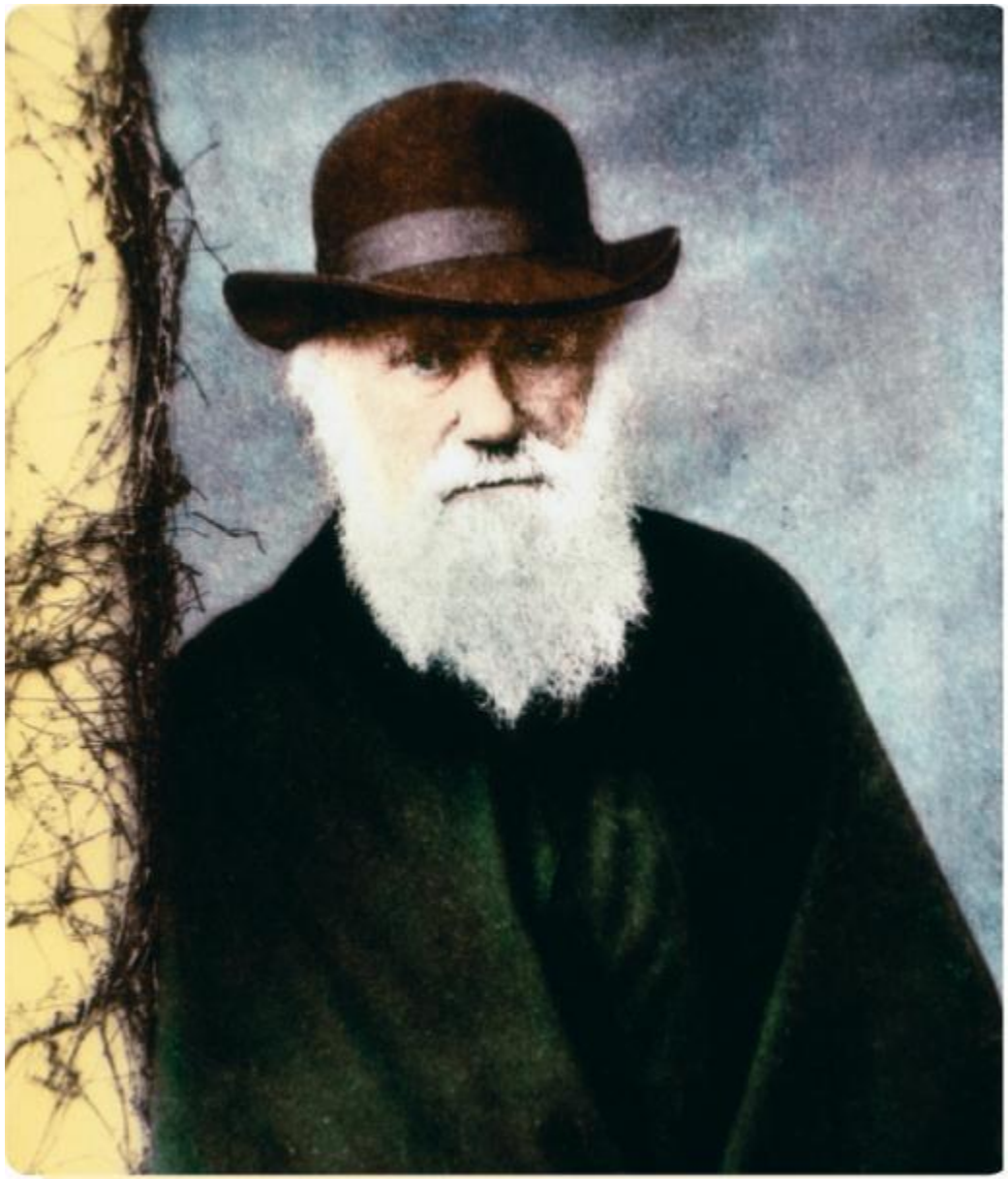
EVRİM VE DOĞAL SELEKSİYON
Doğal Seleksiyon

doğal seleksiyon:

Darwin'in, ortamın Özelliklerine uyum sağlamayı kolaylaştıran adaptasyonların bazı türlerin üyelerine turun geri kalanına göre daha başarılı üreme şansı tanıdığını ileri suren teorisidir.


OUR EVOLUTIONARY FAMILY TREE
X YOU ARE HERE



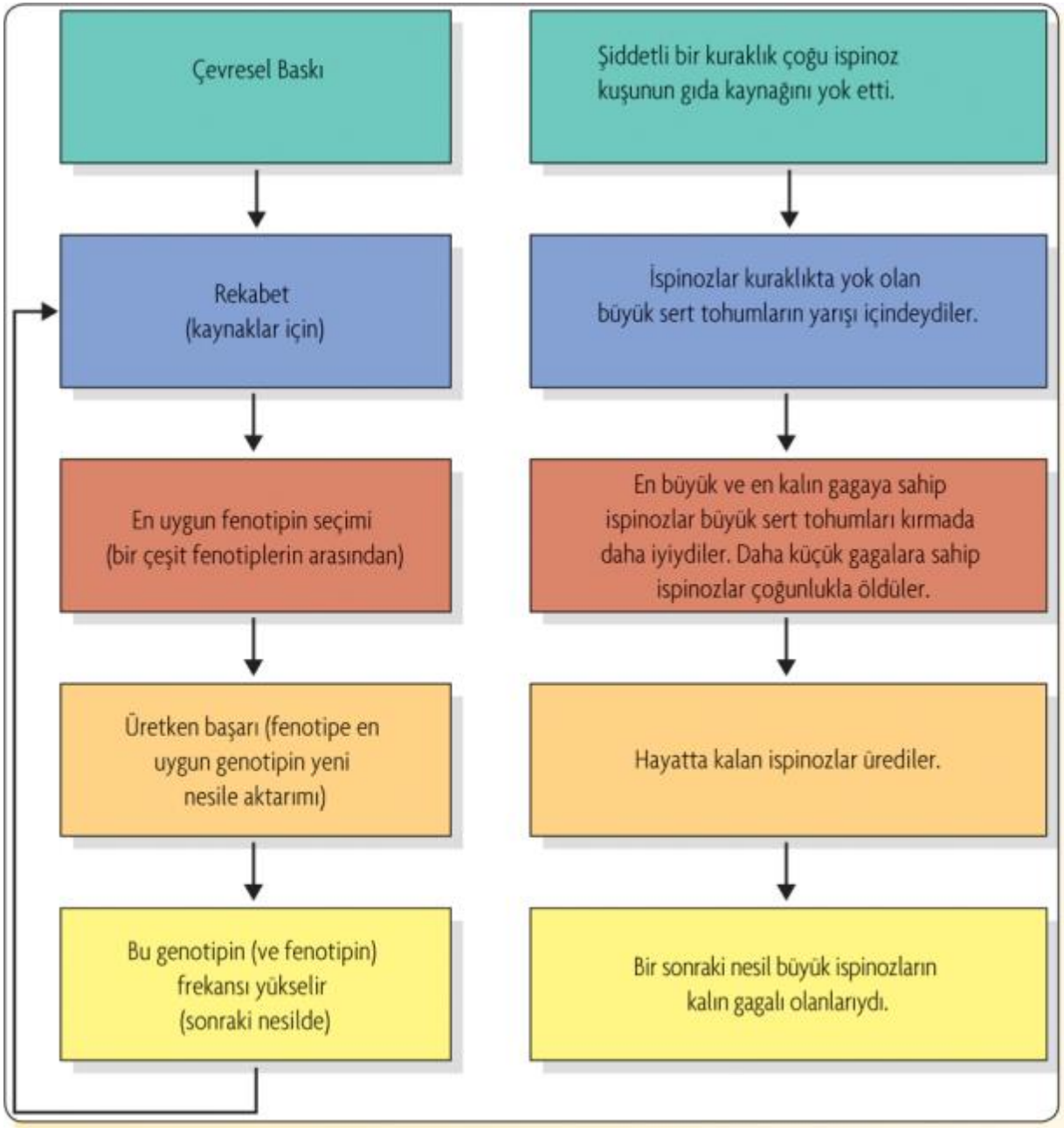


Sonuç olarak, Charles Darwin'in evrim teorisini ileri sürmesine sebep olan gözlemler nelerdi?

Genotip ve Fenotipler

- **genotip:** Organizmaya ebeveynlerden kalan genetik yapıdır.

- **fenotip:** Organizmanın çevresi ve genotipinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan, gözlemlenebilir niteliklerdir.



ŞEKİL 3.1 Doğal Seleksiyon Nasıl İşler?

Doğal değişiklikler bir türün üyeleri arasında besin kaynakları için verilen bir rekabet yaratır. Sadece gelişen doğal değişikliklerle baş edebilecek özelliklere sahip bireyler hayatta kalıp üreyebilecektir. Bir sonraki nesil genetik yapısında bu özelliklere sahip daha fazla bireyden oluşacaktır.

İnsan Evrimi







ŞEKİL 3.2 İnsan Evrimi Boyunca Beyin Büyüklüğünün Artışı

İNSAN GENOTİPİNDE VARYASYON

- **kalıtım:** Ebeveynlerden çocuğa biyolojik özellik aktarımıdır.

- **genetik:** Atalarımızdan miras kalan fiziksel ve psikolojik özellikleri çalışan alandır.

Temel Genetik

- **DNA (deoksiribonükleik asit):** Genetik bilginin aktarılmasını sağlayan fiziksel temeldir.

- **gen:** Kalıtımın biyolojik ünitesi; kromozomun ebeveynlerden gelen özellikleri aktarmadan sorumlu kısmıdır.

- **cinsiyet kromozomları:** Kadın ya da erkek özelliklerinin kodlanmasından sorumlu genleri içeren kromozomlardır.

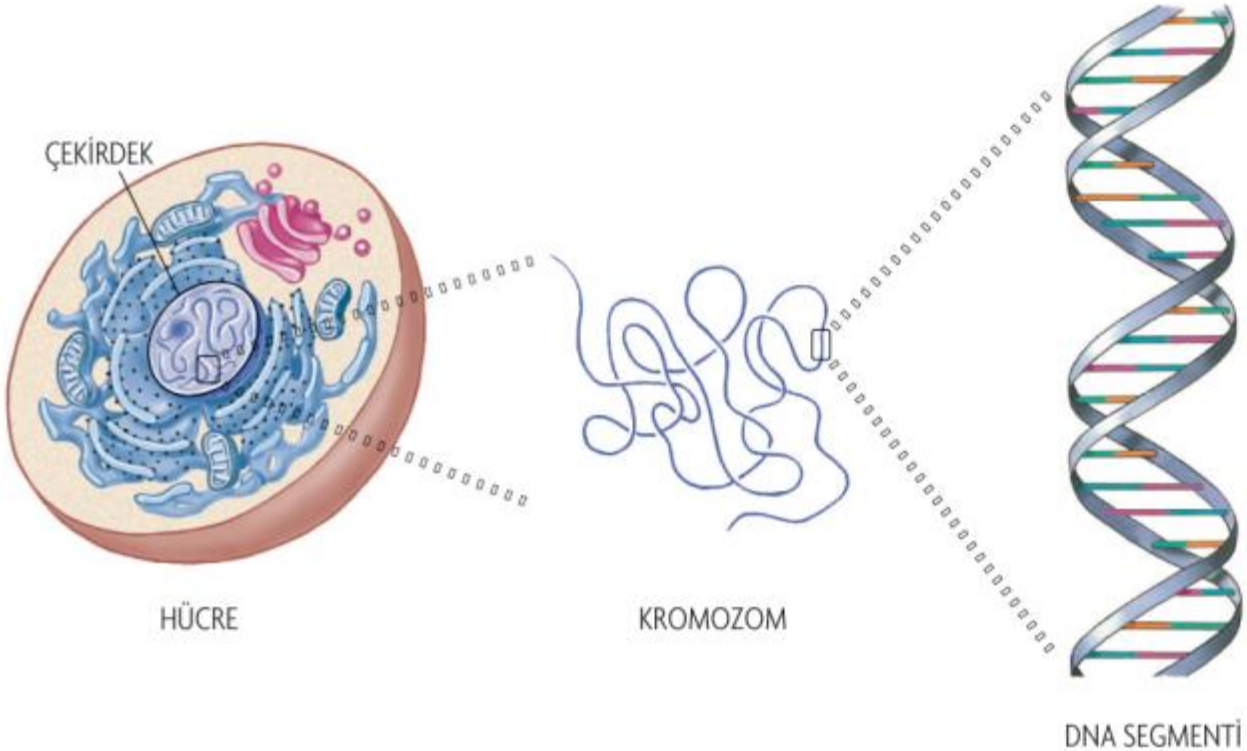
- **çok genli kişilik özellikleri:** Birden fazla gen tarafından belirlenen özelliktir.

- **genom:** Organizmanın kromozomlarında bulunan DNA'da saklı genetik bilgidir.

Genler ve Davranış

- **insan davranışı genetiği:** Davranış ve kişisel özelliklere dair bireysel farklılıkların genetik yapısını değerlendiren çalışma alanıdır.

- **kalıtsallık:** Davranış şekillerinin çevresel veya genetik faktörlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirtmek için kullanılan terimdir.



ŞEKİL 3.3 Genetik Materyal

Vücudunuzdaki her hücrenin çekirdeği genetik kalıtımın iletilmesini sağlayan kromozomların bir kopyasını bulundurur. Her bir kromozom sarmal hâlinde bulunan uzun bir DNA dizisi içerir. Genler bireysel gelişiminize rehberlik eden proteinlerin üretimi için komut veren DNA'ları içeren bölümlerdir.

Lefton, Psikoloji © 2003. Pearson Education Inc. izni ile yeniden basılmıştır.



İnsan kromozomları – döllenmeden itibaren, annenizden 23 ve babanızdan 23 kromozom aldınız.

TABLO 3.1 Gıda Tercihlerinde Kalıtım

Yemek Kategorileri	İkiz Tercihleri Arasındaki İlişki: MZ İkizleri	İkiz Tercihleri Arasındaki İlişki: DZ İkizleri	Kalıtım Tahmini
Tatlılar	0.84	0.73	0.22
Sebzeler	0.88	0.67	0.42
Meyve	0.82	0.59	0.46
Et ve Balık	0.90	0.52	0.76

Breen, F.M., Plomin, R., & Wardle, J., Heritability of food preferences in young children, *Physiology & Behavior*, 88, pp. 443–447, Telif hakkı (2006), Elsevier'in izni ile.

- **sosyobiyoloji:** Sosyal davranışlarla insanlar ve diğer türlerin yarattığı sosyal sistemler dair evrimsel açıklamalar getirmeye odaklanmış çalışma alanıdır.

- **evrimsel psikoloji:** Evrim teorisi ilkelerini kullanarak akıl ve davranışı inceleyen çalışmadır.

Sinir Sistemi Görev Başında

sinir bilim:

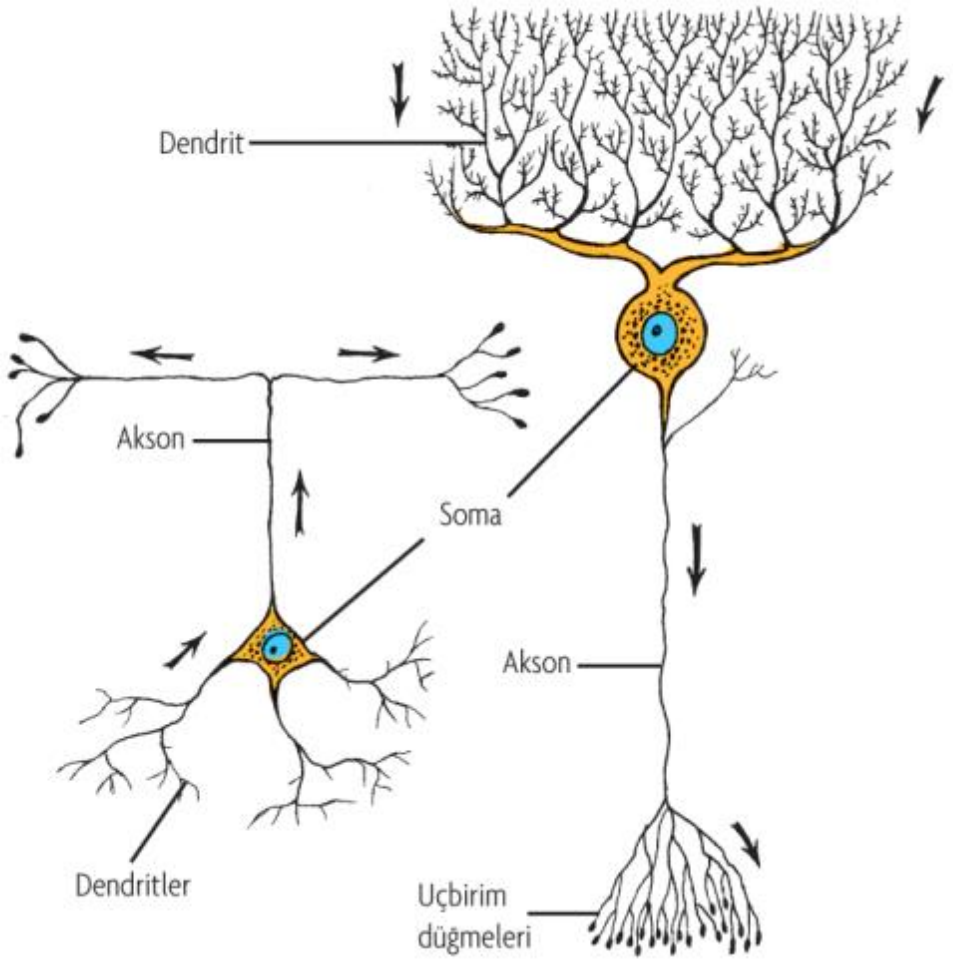
Beyin ve beyin aktivitesi ile davranış arasındaki ilişkiyi açıklayan bilimsel çalışma alanıdır.

NÖRON

- **nöron:** Sinir sistemi içerisinde yer alıp diğer hücrelere bilgi aktarmak, bilgi almak ve bilgiyi işlemekte uzmanlaşmış hücredir.

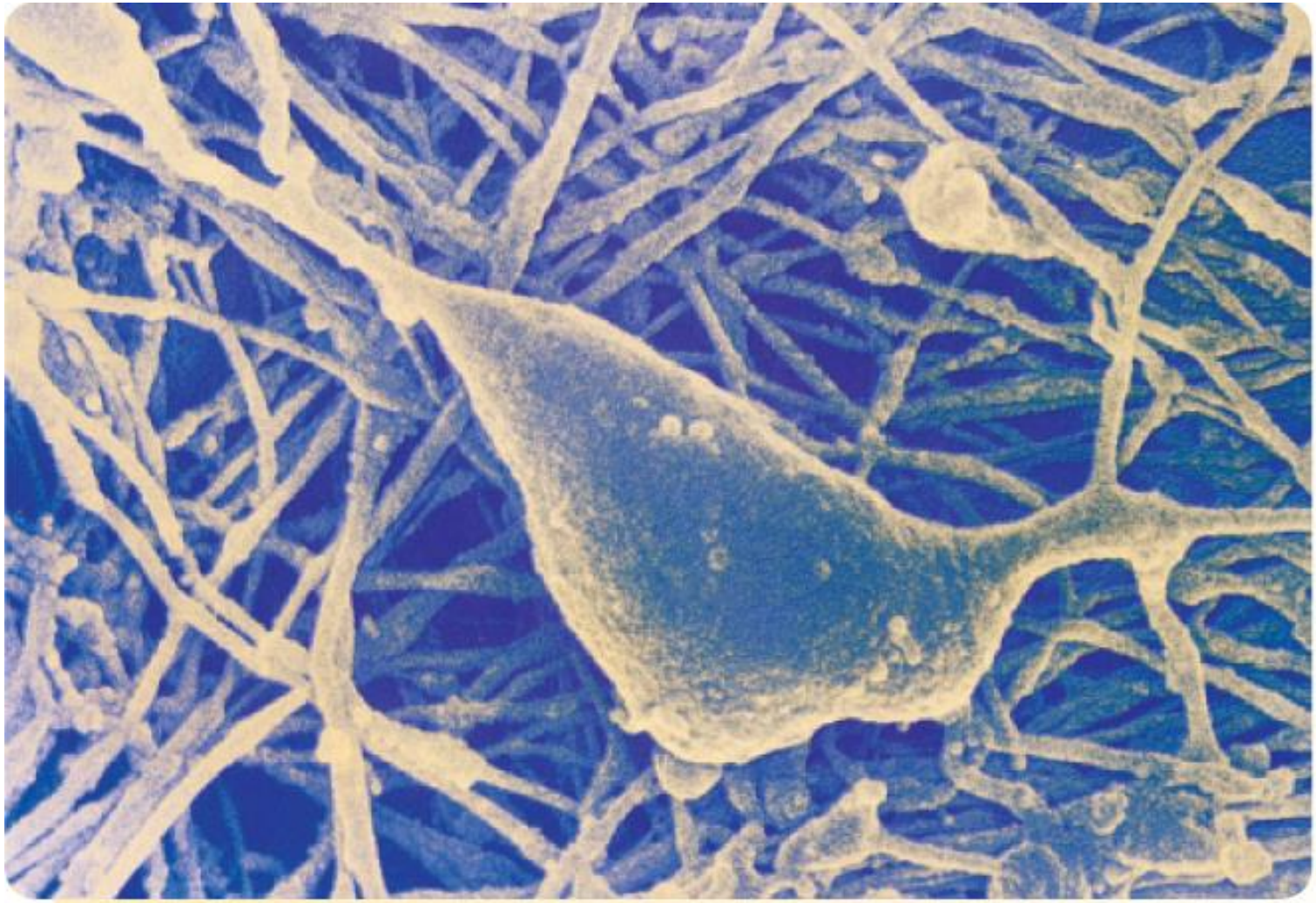
- **dendrit:** Gelen sinyalleri alan nöronların dallanmış lifleridir.

- **soma:** Nöronun çekirdek ve stoplazmasını içeren hücre yapısıdır.



ŞEKİL 3.4 İki Tür Nöron

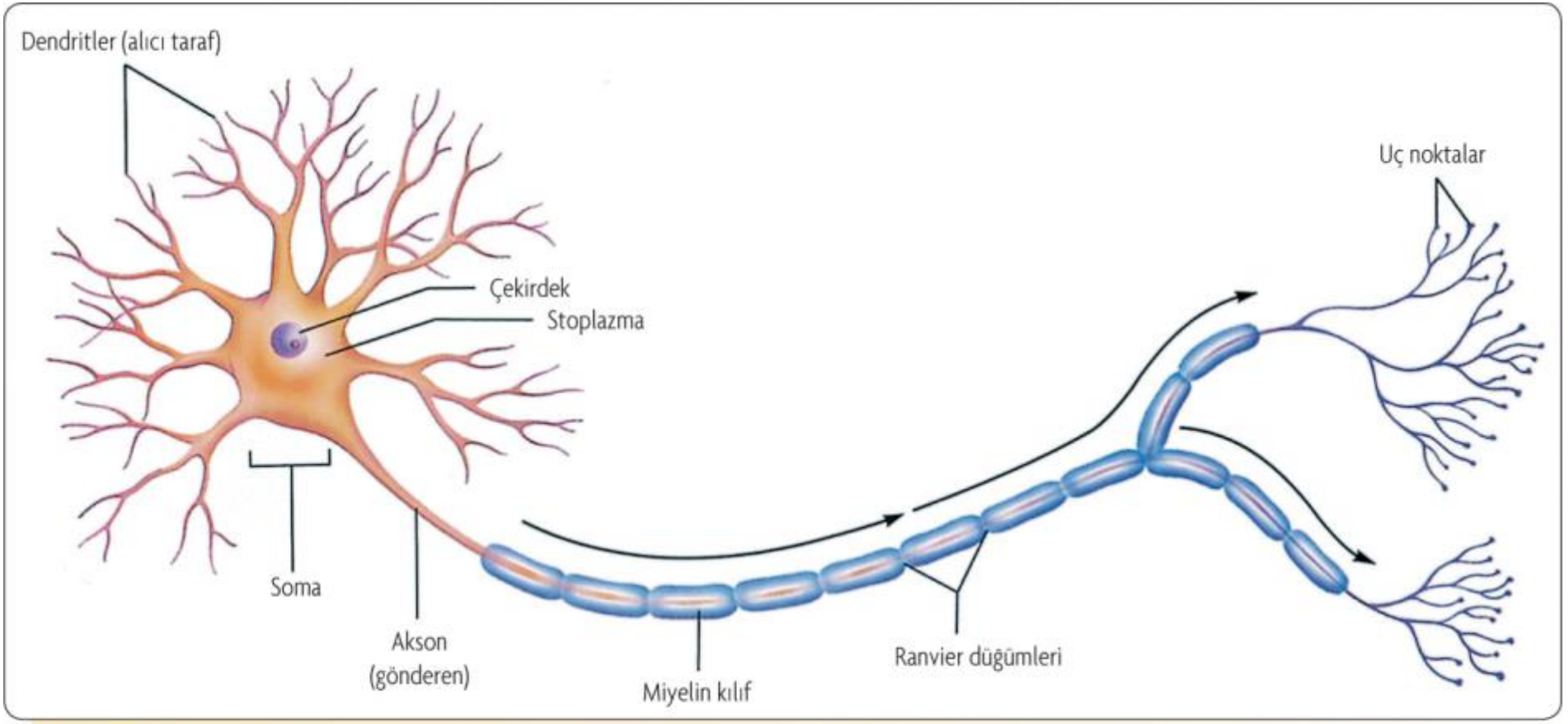
İki resimde bulunan şekil ve dendrit dallanma arasındaki farklara bakın. Oklar bilginin akış yönünü göstermektedir. Her iki hücrede internöron türüne aittir.



Bağırsak içerisinde bulunup bağırsağın büyüyüp küçülmesinde rol alan nöron. Sinirsel iletimlerin gerçekleşmesinde dendrit, soma ve aksonların görevleri nelerdir?

- **akson:** Bir nöronun alınan uyarıları somadan uç noktalara aktarılmasını sağlayan uzun lif kanalı.

- **uç nokta:** Aksonun ucunda içi nörotransmiter dolu kesecikler bulunan ampul şekline sahip ileti görevi gören uç kısım.



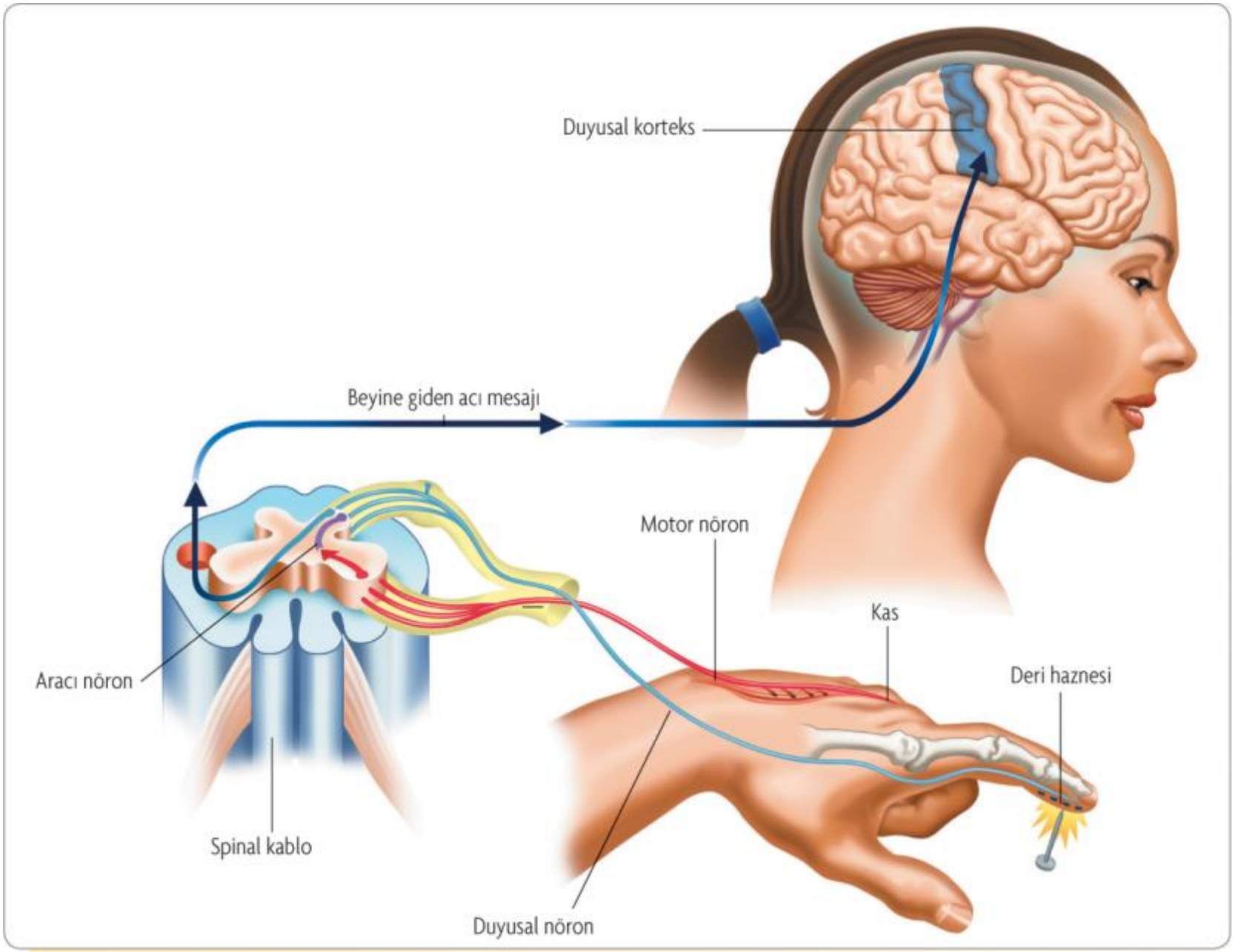
ŞEKİL 3.5 Nöronun Temel Yapısı

Nöron dendritler aracılığıyla sinir uyarılarını alır. Sonra sinir uyarılarını akson yoluyla diğer nöronları uyarmak için yayılan terman transmit düğümlere iletir.

- **duyusal nöron:** Duyu alıcılardan merkezi sinir sistemine mesaj taşıyan nöron.

- **motor nöron:** Merkezi sinir sisteminden kas ve dokulara mesaj taşıyan nöron.

- **aracı nöron:** Duyusal nöronlardan diğer aracı nöronlara ya da motor nöronlara mesaj aktaran beyin nöronları (sinirleri).



ŞEKİL 3.6 Ağrıdan Kaçınma Refleksi

- **gliya:** Nöronları bir arada tutup sinirsel iletimi kolaylaştıran, zarar görmüş ya da ölü nöronları toplayan, zehirli maddelerin kan yoluyla beyne ulaşmasını engelleyen hücreler.

- **miyelin kılıf:** Aksonları çevreleyip sinirsel iletimin hızını artıran yalıtım materyali.

AKSİYON POTANSİYALLER

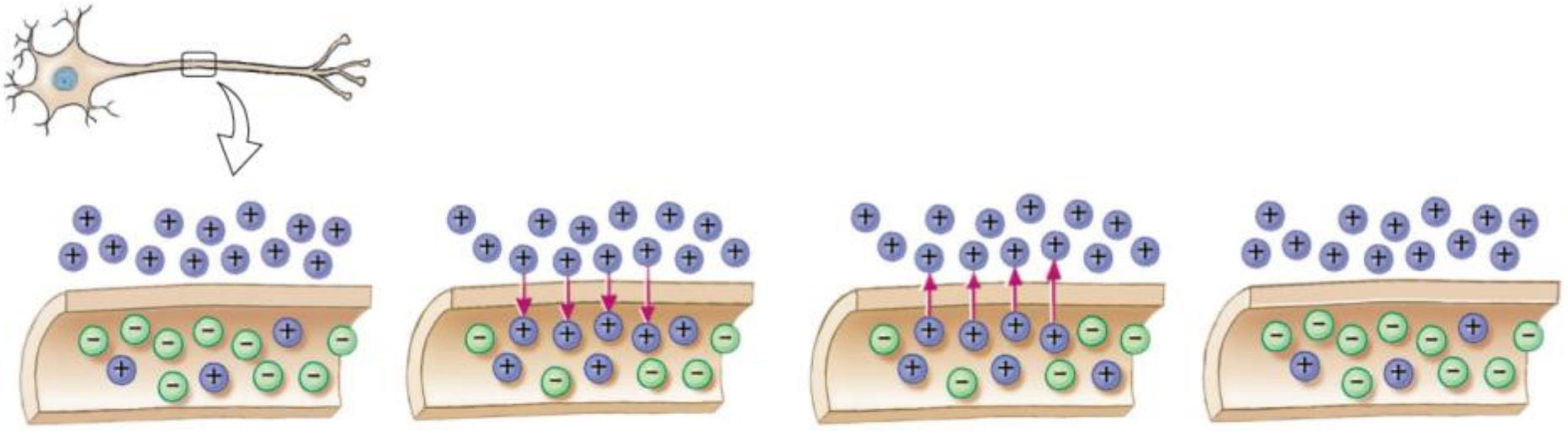
- **uyarıcı girdiler:** Nörona gelerek sinirsel iletimin başlangıcını tetikleyen bilgi.

- **engelleyici girdiler:** Nörona gelerek sinirsel iletimi sonlandıran bilgi.

Aksiyon Potansiyellerin Biyokimyasal Temelleri

aksiyon potansiyeller:

Bir nöron içerisinde etkinleşip akson boyunca ilerleyen ve nörotransmiterleri sinapsa gönderen uyarı.



ŞEKİL 3.7 Aksiyon Potansiyellerin Biyokimyasal Temelleri

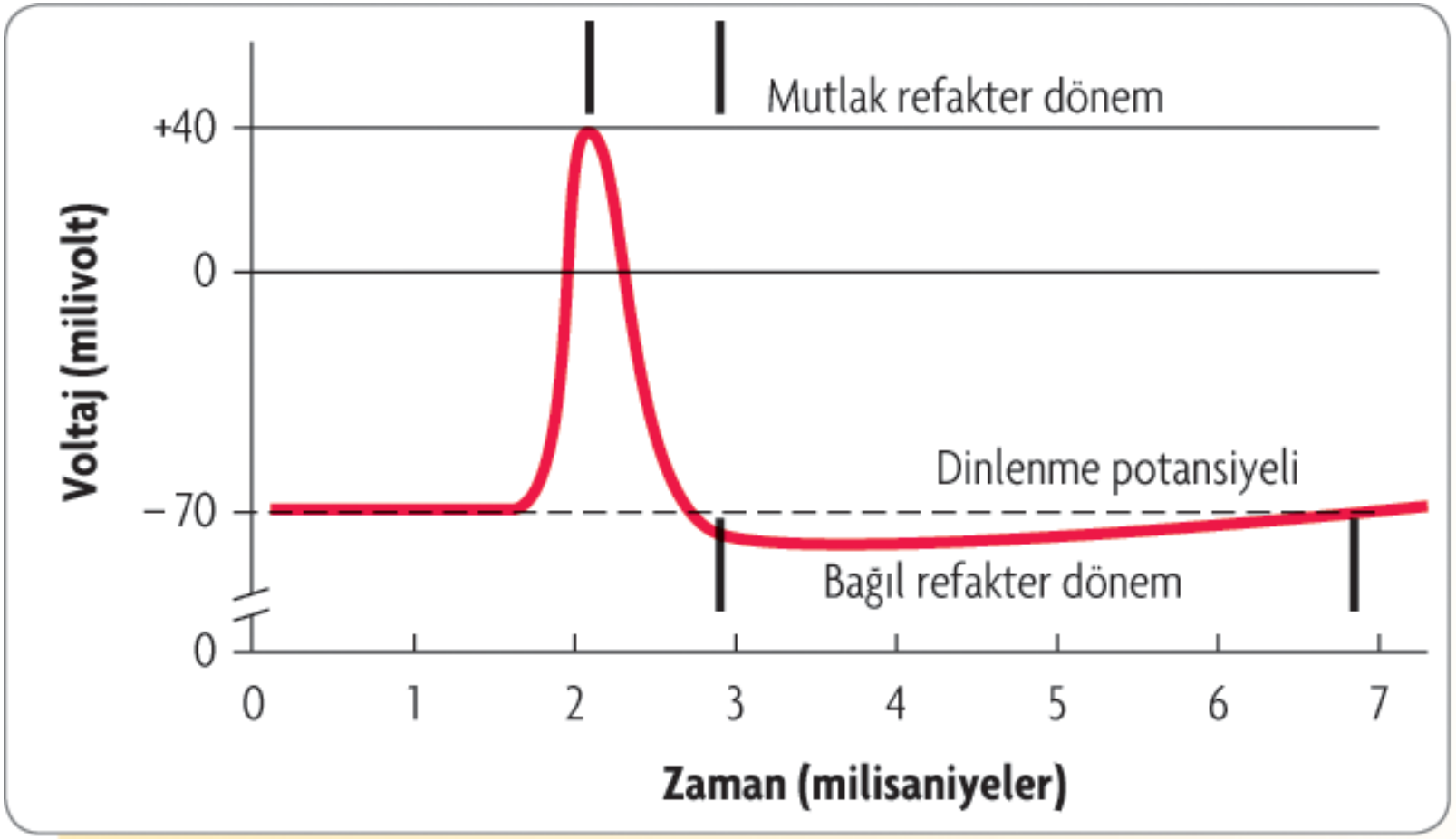
- **eylemsizlik potansiyeli:** Nöron içerisindeki hücresel sıvının kutuplaşarak aksiyon potansiyelin uretilmesini sağlayan kapasitedir.

- **iyon kanalı:** Sinir hücresi zarının bazı iyonları hücre içine alıp bazılarını hücre dışına atan kısmıdır.

Aksiyon Potansiyellerin Özellikleri

- **ya hep ya hiç yasası:** Aksiyon potansiyelin büyüklüğünün, uyarı yoğunluğunun eşik seviyesinin üstündeki artışından etkilenmemesi yasasıdır.

- **tepkisizlik dönemi:** Yeni bir sinir hareketi bir akson parçasında aktive edilmediğindeki dinlenme surecidir.

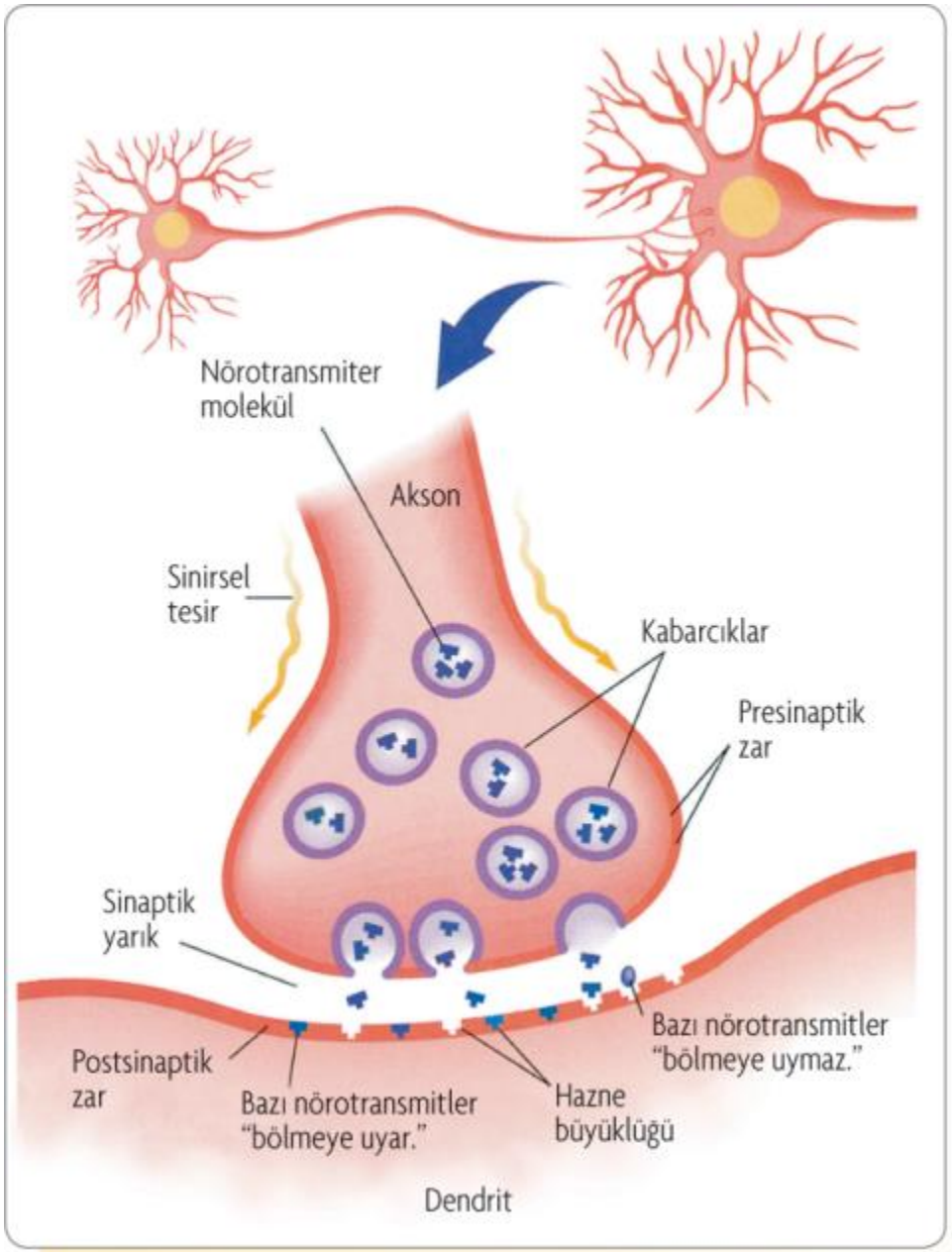


ŞEKİL 3.8 Aksiyon Potansiyel Sırasında Nöronun Elektrik Yükünün Değişimini Gösteren Tablo

SİNAPTİK İLETİM

- **sinaps:** Bir nöron ve diğeri arasındaki boşluktur.

- **sinaptik iletim:** Bir nörondan sinaptik boşluğun karşı ucuna bilgi aktarılmasıdır.



ŞEKİL 3.9 Sinaptik İleti

nörotransmiter:

Bir nörondan diğerine gecen, post sinaptik nöronu uyaran, bir norondan salınan kimyasal ileticidir.

NÖROTRANSMİTERLER VE İŞLEVLERİ

- *Asetilkolin*, sinir sisteminin hem merkezinde hem de çevresinde bulunur. Alzheimer'e yakalanmış hastaların hafıza kaybının, asetilkolin salgılayan nöronların bozukluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

- *GABA* (gama-aminobutrik asit) beynin icerisinde en çok bulunan engelleyici nörotransmiterlerden biridir. GABA beyin sinapsislerinin çoğunda haberci olarak kullanılır. GABA'ya duyarlı nöronlar özellikle beynin talamus, hipotalamus ve artkafa loblarında yoğunlaşmıştır.

- Glutamat beyinde en çok bulunan uyarıcı nörotransmiterdir. Glutamatlar, bilginin iletimini sağladıkları için duygusal tepki, öğrenme ve hafıza konusunda kritik bir öneme sahiptirler.

- *Katekolaminler* iki önemli nörotransmiter olan *dopamin* ve *norepinefrin* içeren kimyasal madde sınıfıdır. Bu iki nörotransmiterin, ruh hali bozuklukları ve şizofreni gibi psikolojik hastalıkların oluşumu ve yok edilmesi açısından çok önemli bir yeri olduğu kanıtlanmıştır.

- *Serotonin* üreten tüm nöronlar beyin sapındadır. Beyin sapı, uyarılmadan ve daha birçok otonom süreçten sorumludur. Halusinojenik ilaç LSD (lysergic acid diethylamide) etkisini serotonini nöronlarının etkisini bastırarak göstermektedir. Bu serotonin nöronları normalde diğer nöronları engeller ancak LSD yüzünden bu durum gerçekleşemeyince, birey, bazıları saatlerce sürebilen canlı ve tuhaf duyusal deneyimler yaşar.

- *Endorfinler* nöromodülator olarak sınıflandırılan bir grup kimyasaldır. Nöromodülatör postsinaptik nörondaki hareketi değiştirip düzenleyen maddelere verilen addır.



Oyuncu Michael J. Fox da dâhil olmak üzere, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 1.5 milyon insan Parkinson hastasıdır. Nörotransmiter dopamin üzerine yapılan araştırmalar bu hastalığın daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır. Peki, sinir biliminin bu temel araştırmaları tedavi yöntemlerinin iyileştirilmesine nasıl olanak sağlar?



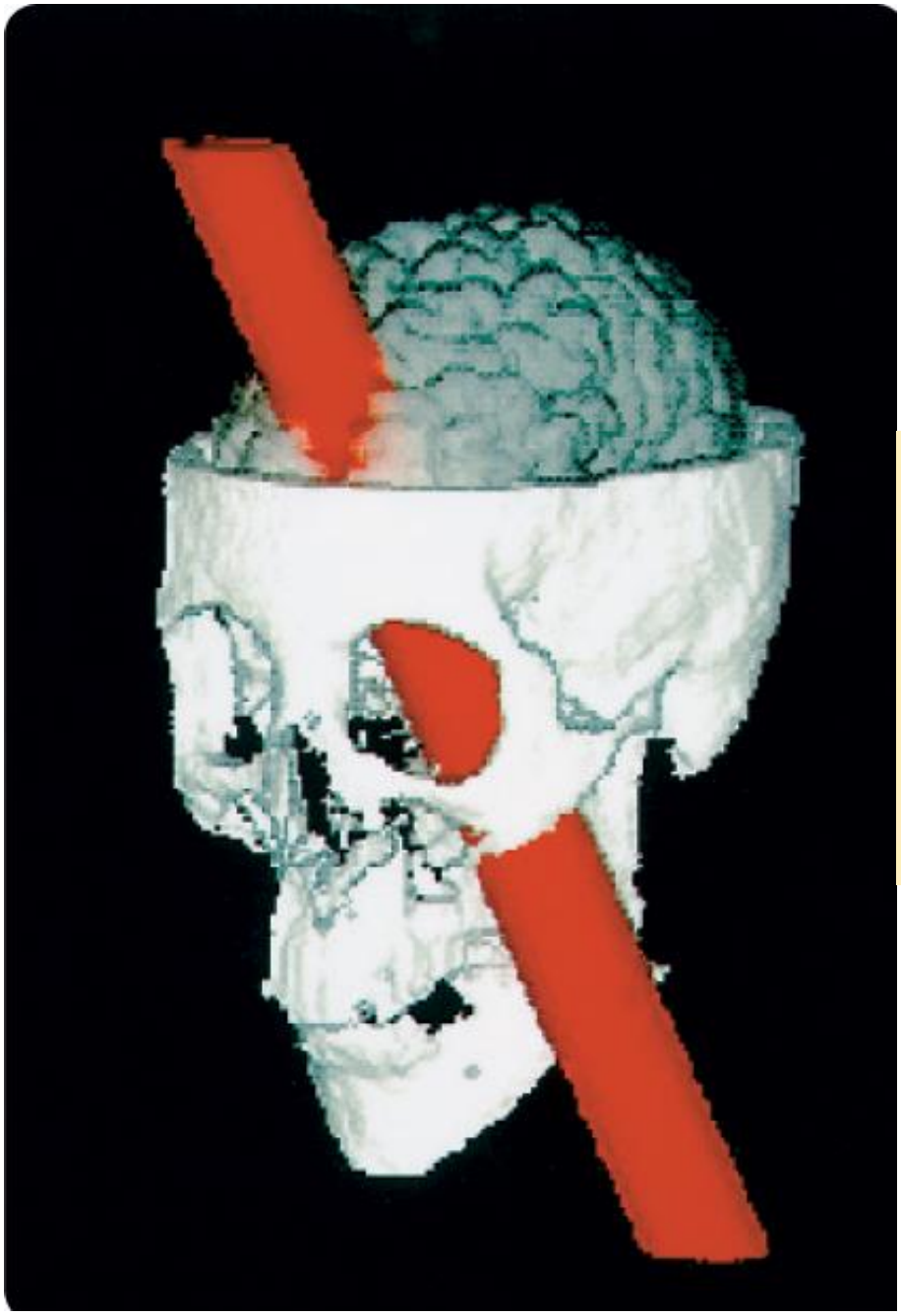
Araştırmacılar insan psikolojisini anlamak için neden beyin üzerinde çalışır?

Biyoloji ve Davranış
BEYNE KULAK MİSAFİRİ OLMAK

- **Broca bölgesi:** Düşüncelerin konuşma ya da işaretlere dönüştürüldüğü beyin bölgesidir.

- **lezyon:** Beyin dokusunun yaralanması ya da yok olmasıdır.

- **tekrarlı transkranyal manyetik stimülasyon (tTMS):** Manyetik uyarı sinyallerini birkaç kez kullanarak beynin bölgelerini geçici olarak etkisiz hale getirilmesini sağlayan bir teknik.



Phineas Gage'in kafatası Harvard Üniversitesi Tıp Okulu, Warren Anatomi Müzesi'nin koleksiyonunda saklanmaktadır. Peki, doktorlar neden Gage'in kişiliğindeki değişmeleri bu kadar etkileyici bulmuşlardır?

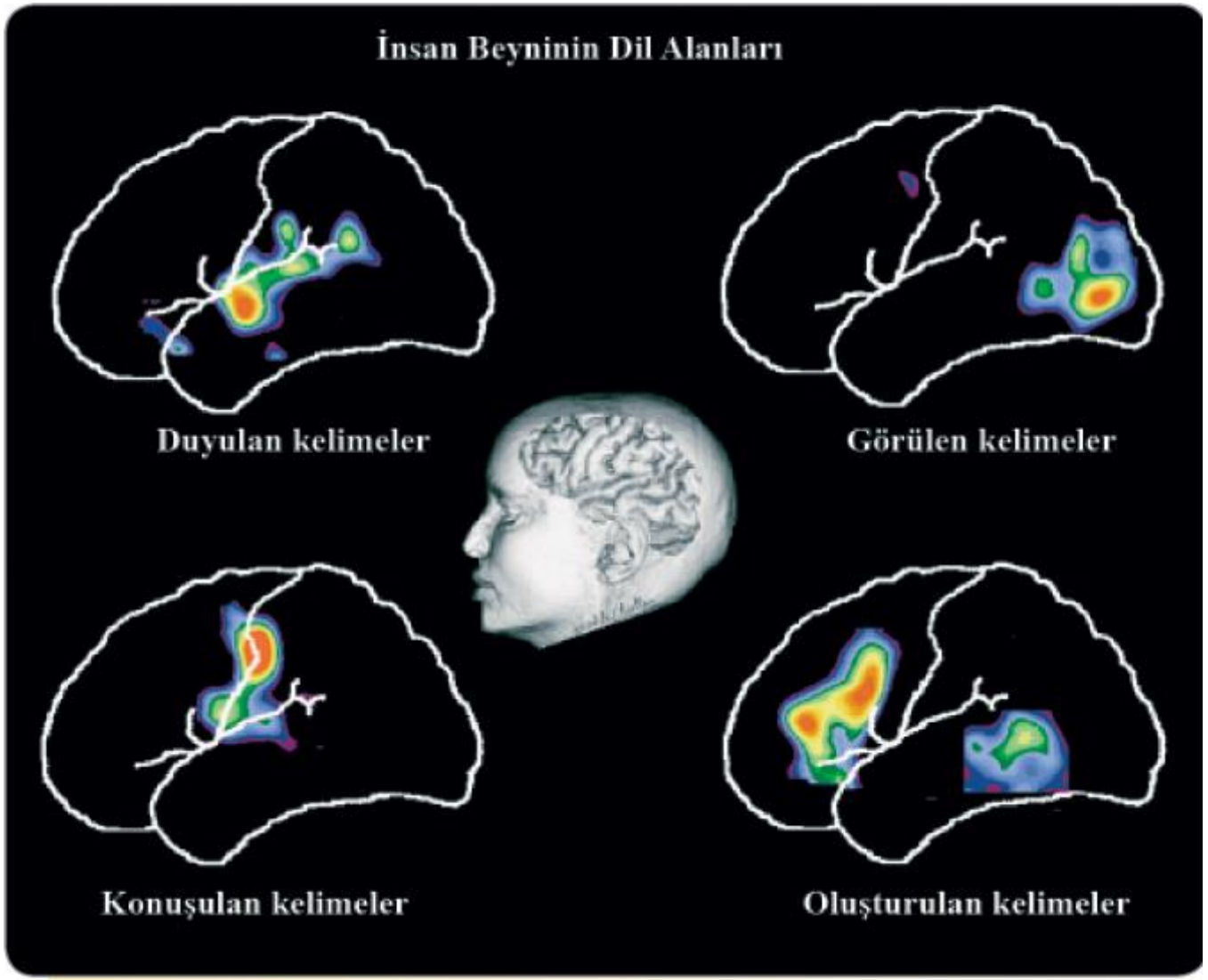
Beyin Aktivitesini Kaydetme ve Görüntüleme

- **elektroansefalogram (EEG):** Beyinin elektriksel aktivitesinin kaydedildiği bir yöntem.

- **bilgisayarlı tomografi (CT ya da CAT):** Tam beyin görüntülerinin oluşturulması için farklı açılardan beyinden geçirilen dar X-ışınları kümesini kullanan bir tekniktir.

- **positron yayıcı tomografi (PET):** Bilişsel ve davranışsal faaliyetler sırasında, aktif olan hücreler tarafından salgılanan radyoaktifliği kaydederek canlı bir beyinde gerçekleşen aktivitenin ayrıntılı görüntülerini elde eden bir alet tarafından oluşturulan beyin görüntüsünü tarar.

- **manyetik rezonans görüntüleme (MRI):** Manyetik alan ve radyo dalgalarını kullanarak beyni tarayan beyin görüntüleme tekniğidir.



ŞEKİL 3.10 Çalışan Beynin PET Taramaları

Bu PET taramaları, farklı görevlerin beynin farklı bölgelerinde sinirsel aktiviteleri oluşturduğunu gösterir.



Yeni görüntüleme teknikleri araştırmacıların sorduğu soruların kapsamını nasıl genişletmiştir?

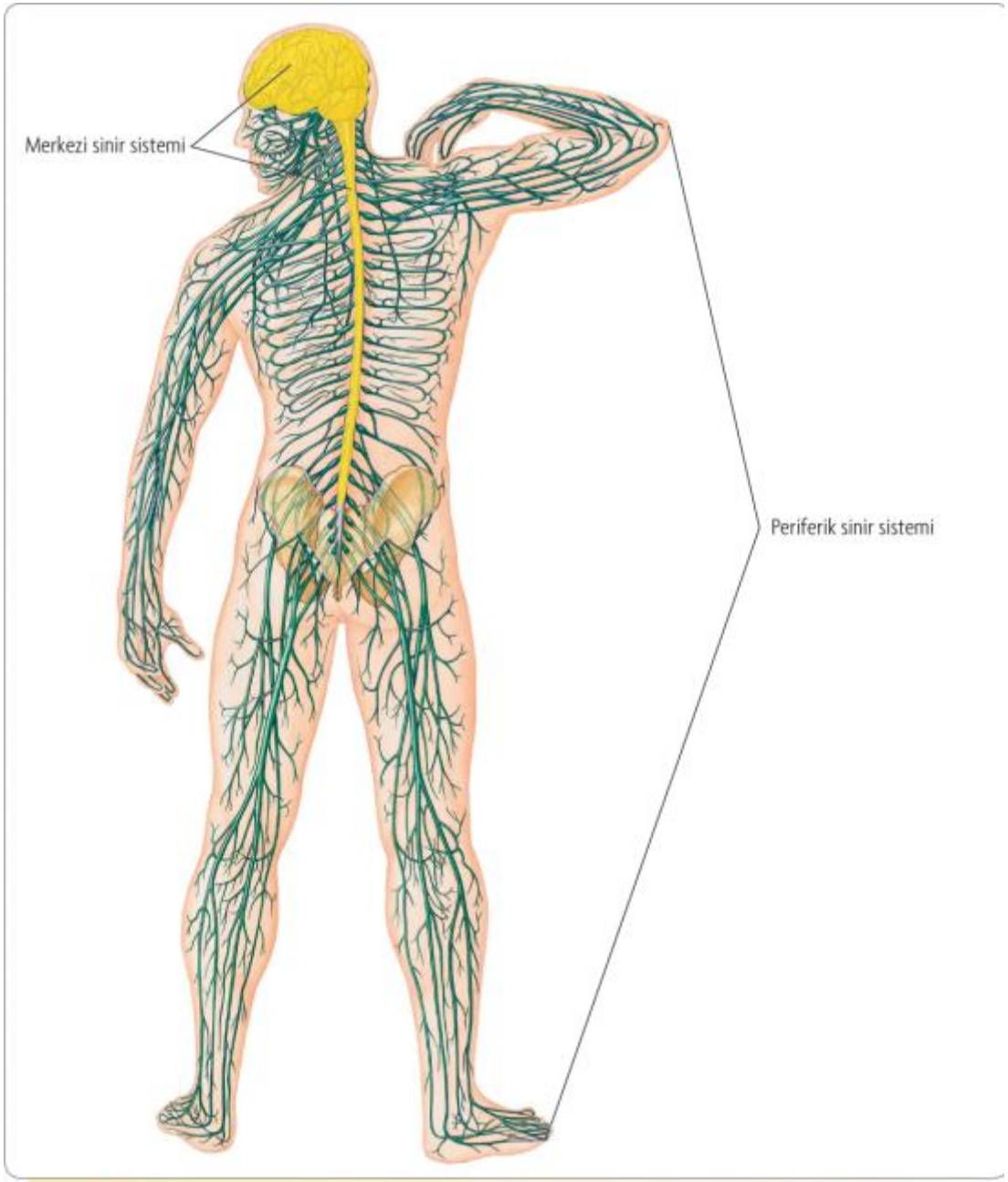
işlevsel MRI (fMRI):

Beyindeki hücrelere giden kan akışında meydana gelen manyetik değişiklikleri tespit ederek MRI ve PET taramalarının sağladığı faydaları birleştiren beyin-görüntüleme tekniğidir.

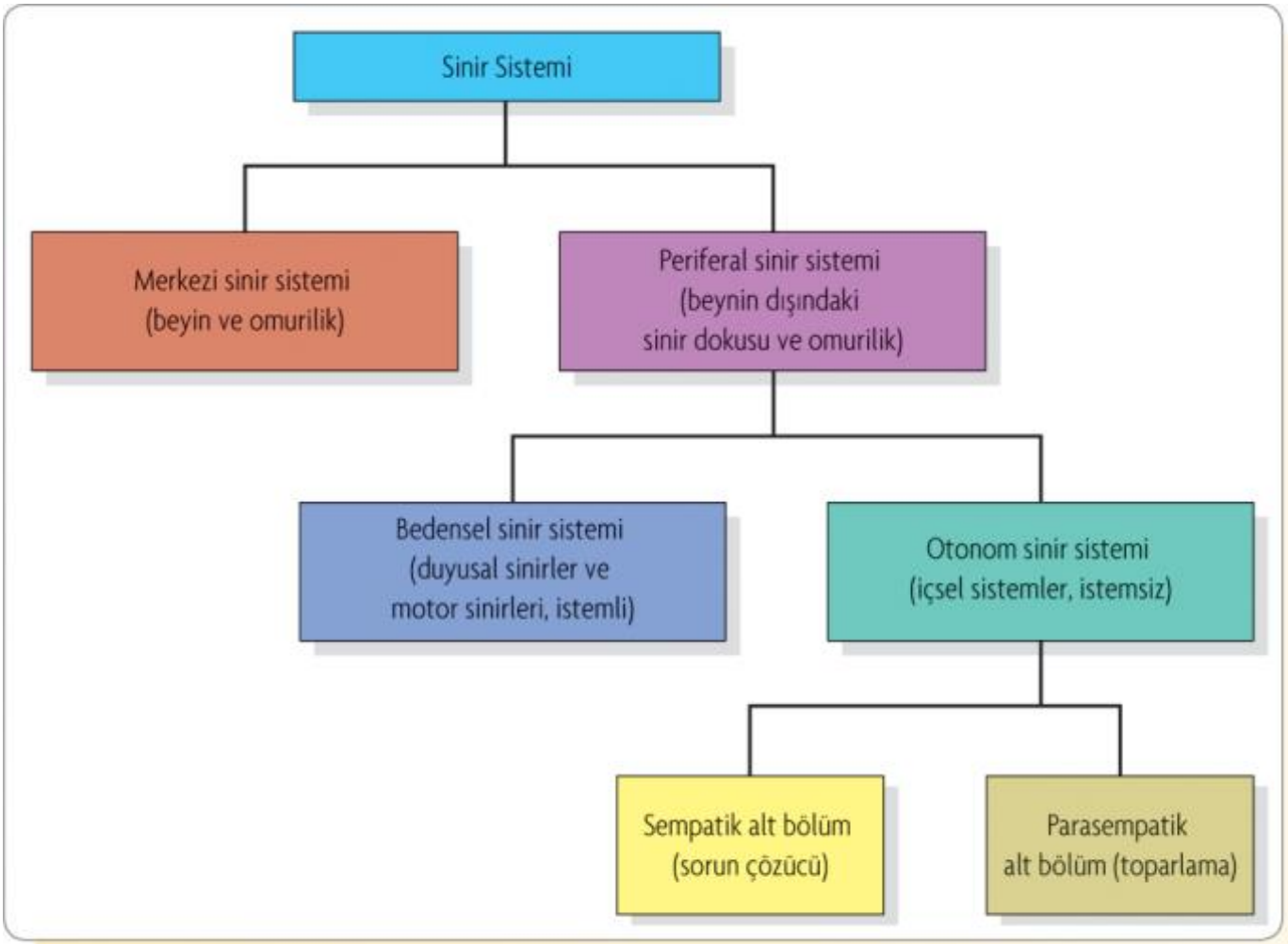
SİNİR SİSTEMİ

- **merkezi sinir sistemi (CNS):** Beyin ve omurilikten oluşan sinir sistemi kısmıdır.

- **periferal sinir sistemi (PNS):** Beden duyu alıcılarını CNS'ye ve CNS'yi kaslara ve bezlere bağlayan omurilik ve kafatası sinirlerinden oluşan sinir sistemi kısmıdır.

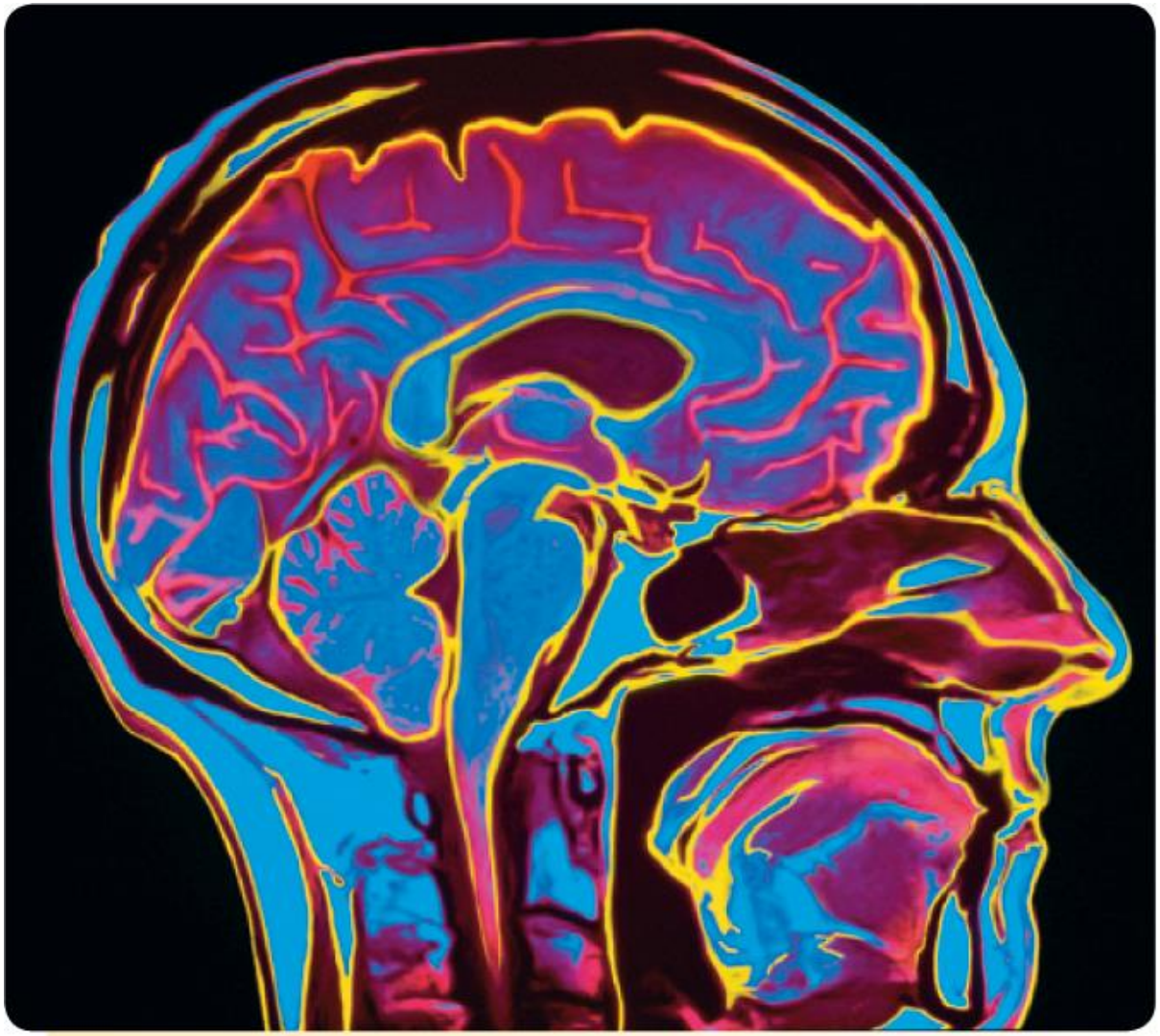


ŞEKİL 3.11 Merkezi ve Periferal Sinir Sisteminin Alt Bölümleri



ŞEKİL 3.12 İnsan Sinir Sisteminin Hiyerarşik Yapılanması

Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşur. Periferal sinir sistemi fonksiyonuna göre alt bölümlere ayrılır: Bedensel sinir sistemi, istemli hareketleri kontrol eder ve otonom sinir sistemi, iç süreçleri düzenler. Otonom sinir sistemi iki alt bölüme ayrılır: Sempatik sinir sistemi acil durumlardaki davranışı yönetir ve parasempatik sinir sistemi rutin koşullardaki davranışı ve iç süreçleri düzenler.



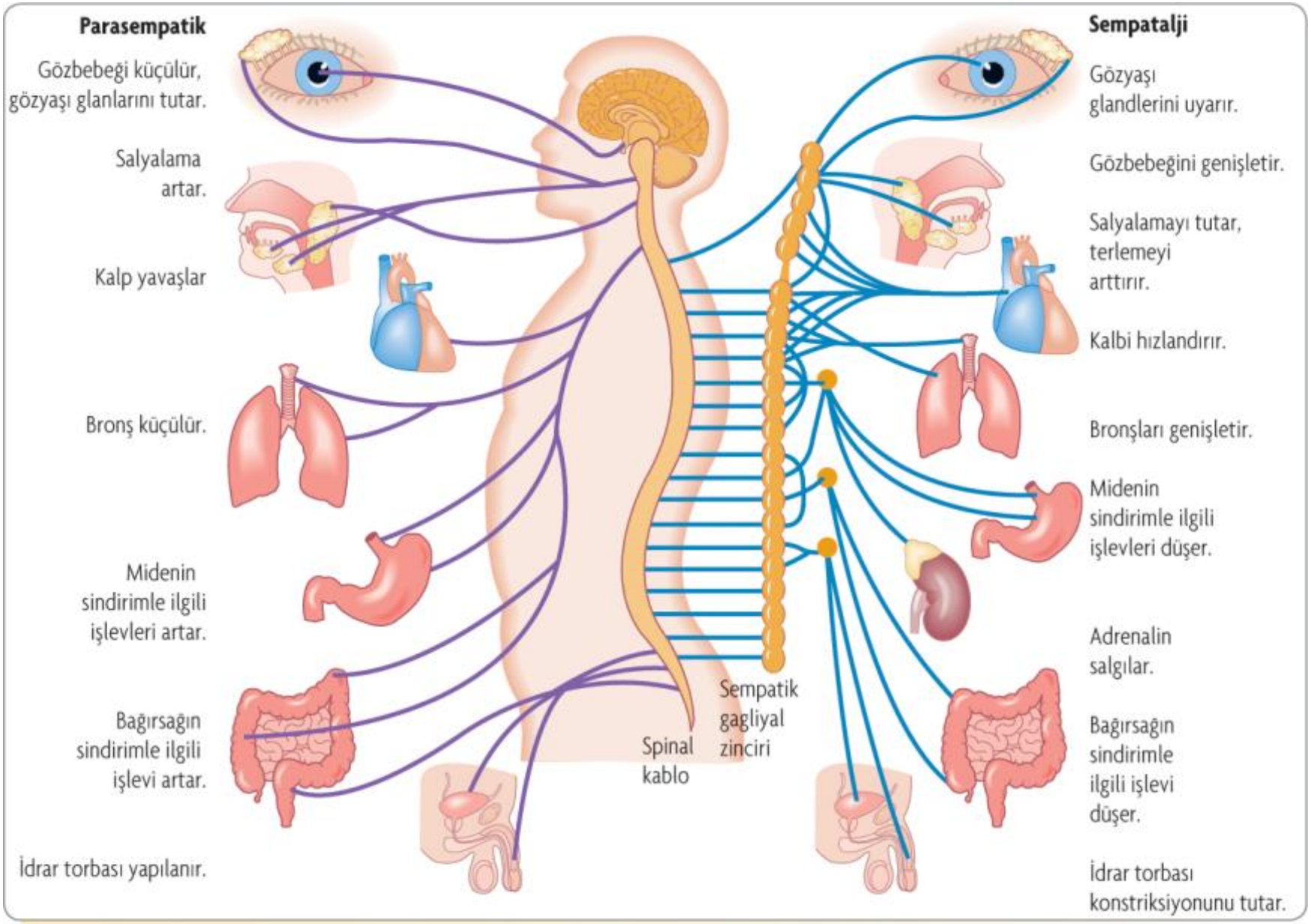
Manyetik rezonans görüntüleme (MRI), normal bir beynin bu renkli profilini oluşturur. Belirli fonksiyonları oluşturan beyin bölgelerini tanımlamaya çalışmanın amacı nedir?

- **bedensel sinir sistemi:** Periferal sinir sistemini, merkezi sinir sistemini iskelet kaslarına ve deriye bağlayan alt bölümüdür.

- **otonom sinir sistemi (ANS):** Periferal sinir sisteminin; duyu alıcılarını, merkezi sinir sistemine (CNS) ve CNS'yi yumuşak kaslara, kalp kaslarına ve salgı bezlerine bağlayarak bedenin istemsiz motor tepkilerini kontrol eden alt bölümüdür.

- **sempatik alt bölüm:** Otonom sinir sisteminin acil tepki ve enerji hareketliliği ile ilgilenen alt bölümüdür.

- **parasempatik alt bölüm:** Bedenin iç fonksiyonlarının rutin işleyişini takip eden, beden enerjisini koruyan ve yenileyen otonom sinir sisteminin alt bölümüdür.

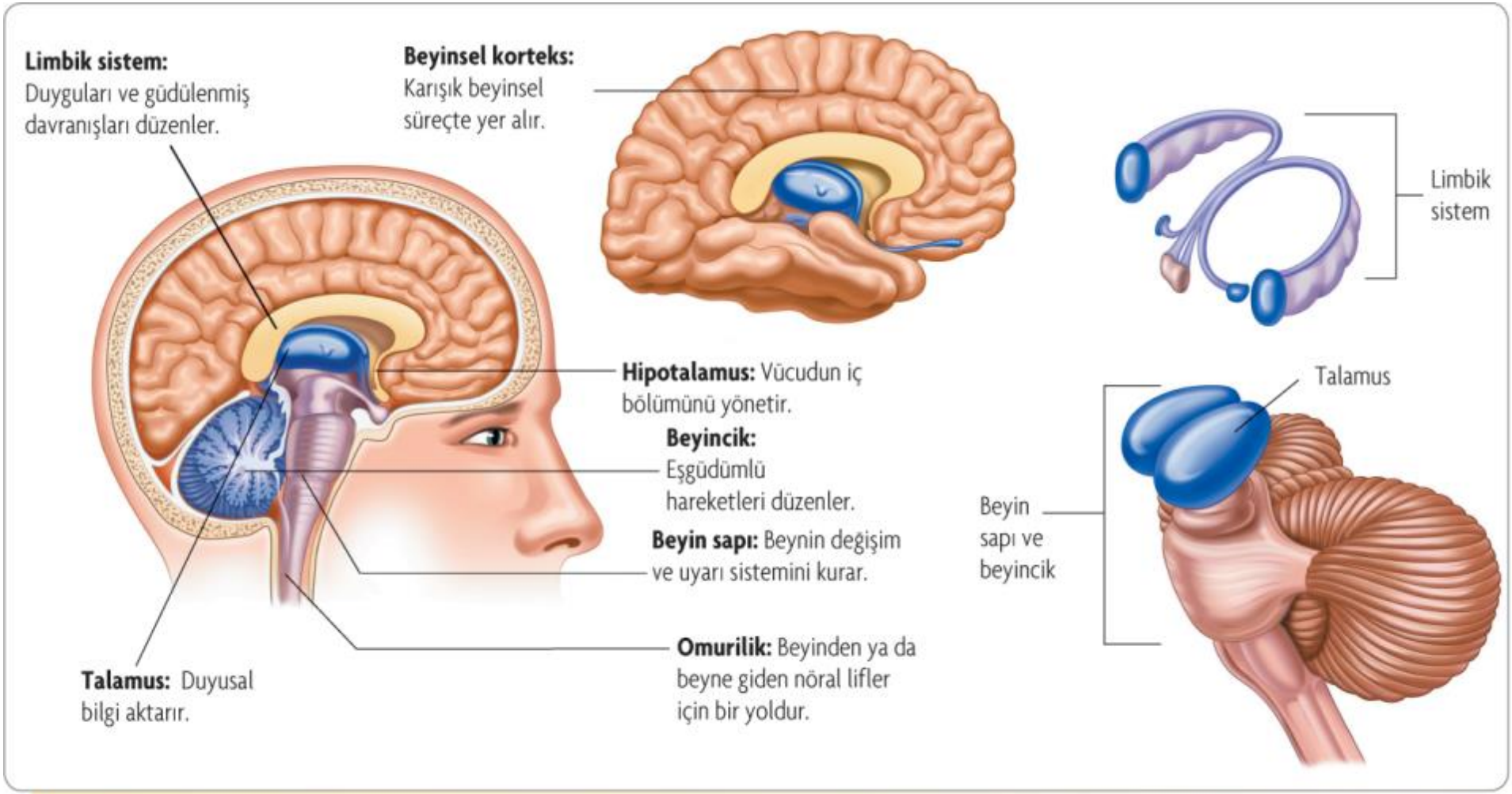


ŞEKİL 3.13 Otonomik Sinir Sistemi

BEYİN YAPILARI VE İŞLEVLERİ

beyin sapı:

Bedenin temel hayat süreçlerini düzenleyen beyin yapısıdır.



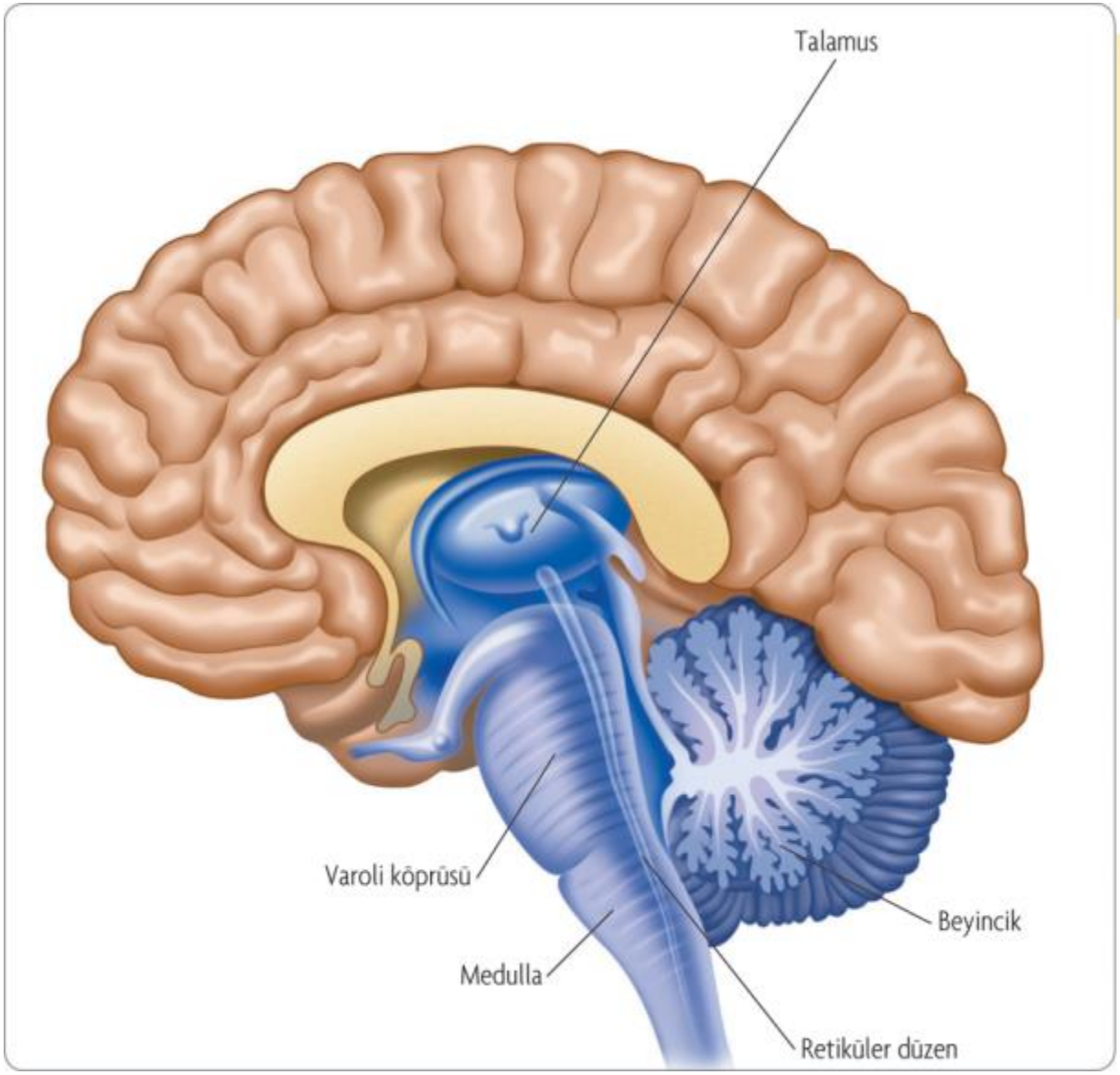
ŞEKİL 3.14 Beyin Yapıları

Beyin Sapı, Talamus ve Beyincik

- **medula:** Nefes alma, uyanma ve kalp atışını düzenleyen beyin sapı bölümüdür.

- **köprü:** Omurilik ile beyni ve beynin kısımlarını birbirine bağlayan beyin sapı bölgesidir.

- **retiküler oluşum:** Serebral korteksi gelen duyu sinyallerine karşı uyaran ve bilinç kazanma ve uykudan uyanmadan sorumlu olan beyin sapı bölgesidir.



ŞEKİL 3.15 Beyin Sapı, Talamus ve Beyincik

Bu yapılar temel yaşam işlemleri ile ilişkilidirler: Nefes alma, nabız, uyarılma, hareket, denge ve duyusal bilginin basit işleyişi.

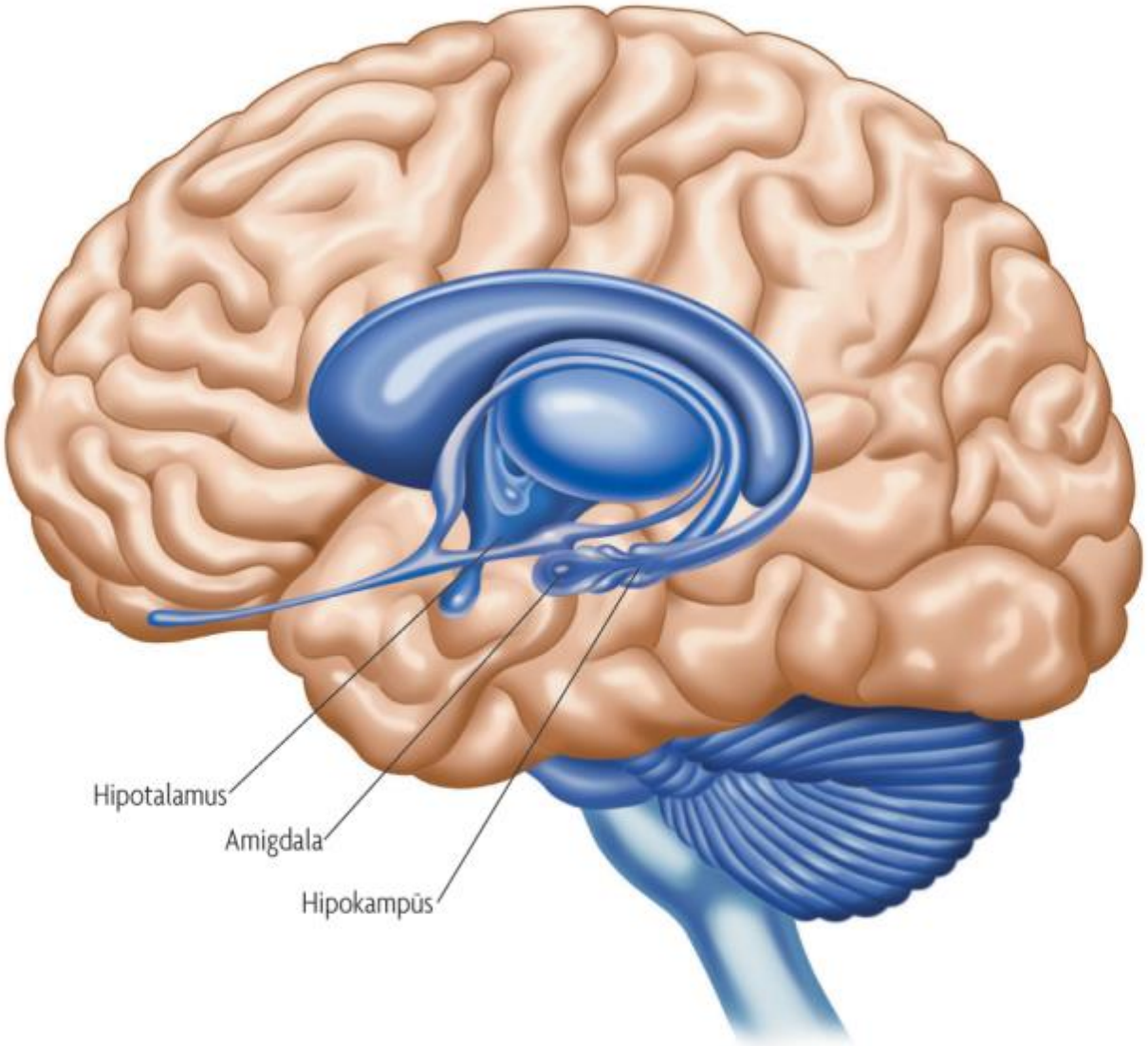
- **talamus:** Beyin zarına duyusal uyarıları ileten bir yapıdır.

- **beyincik:** Motor koordinasyonunu, duruşu, dengeyi ve bunlarla birlikte vücudun hareketlerini kontrol etmeyi öğrenme becerisini kontrol eden, beynin beyin sapına bağlı bölgesidir.

Limbik Sistem

- **limbik sistem:** Beynin duygusal davranışları, temel güdüsel dürtüleri, belleği ve önemli fizyolojik işlevleri düzenleyen bölgesidir.

- **hipokampus:** Açık belleğin ediniminde rol alan limbik sistemin bir parçasıdır.



ŞEKİL 3.16 Limbik Sistem

Sadece memeli hayvanlarda bulunan limbik sistemin yapıları, güdülenmiş davranış, duygusal durumlar ve bellek işlemleri ile ilişkilidirler.

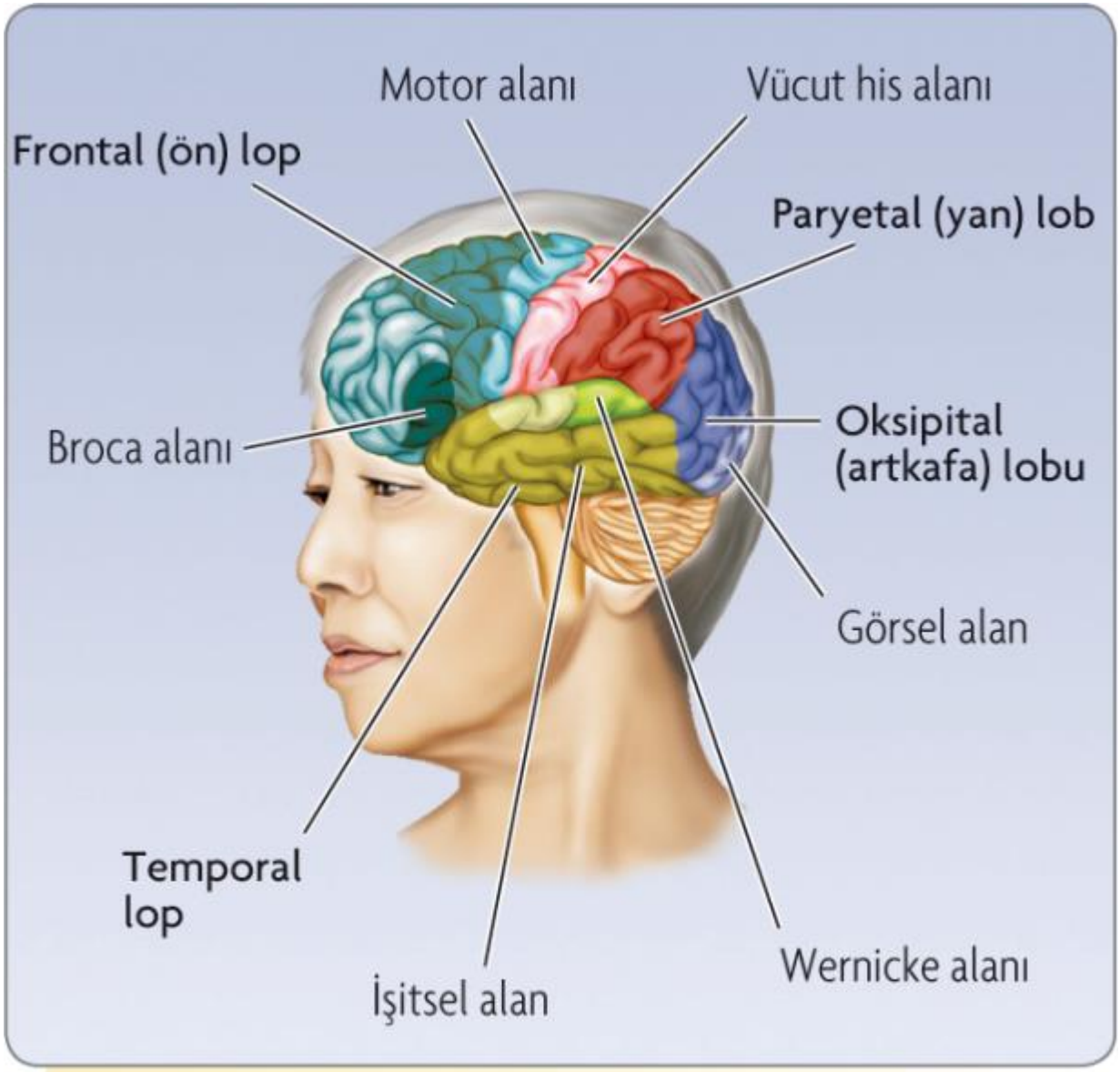
- **amigdala:** Duyguları, saldırganlığı ve duygusal belleğin oluşturulmasını kontrol eden limbik sistemin bir parçasıdır.

- **hipotalamus:** Güdülenmiş davranışı (yeme içme gibi) ve homeostazı düzenleyen beyin yapısıdır.

- **homeostaz:** Bedenin iç durumlarının sürekliliği ya da dengesidir.

Serebrum

- **serebrum:** Beynin, yüksek bilişsel ve duygusal işlevleri düzenleyen bölgesidir.
- **serebral korteksi:** Serebrumun dış yüzeyidir.
- **serebral yarımküreleri:** Beynin, korpus kollosum ile birbirine bağlanan iki yarısıdır.
- **korpus kallosum:** Serebrumun iki yarımküresini birbirine bağlayan sinir lifi yığınıdır.



ŞEKİL 3.17 Serebral Korteks

- **frontal (ön) lob:** Beynin yanal yarığı üstünde ve merkez sillon önünde yer alan bölgesi; motor kontrol ve bilişsel aktivitelerde kullanılır.

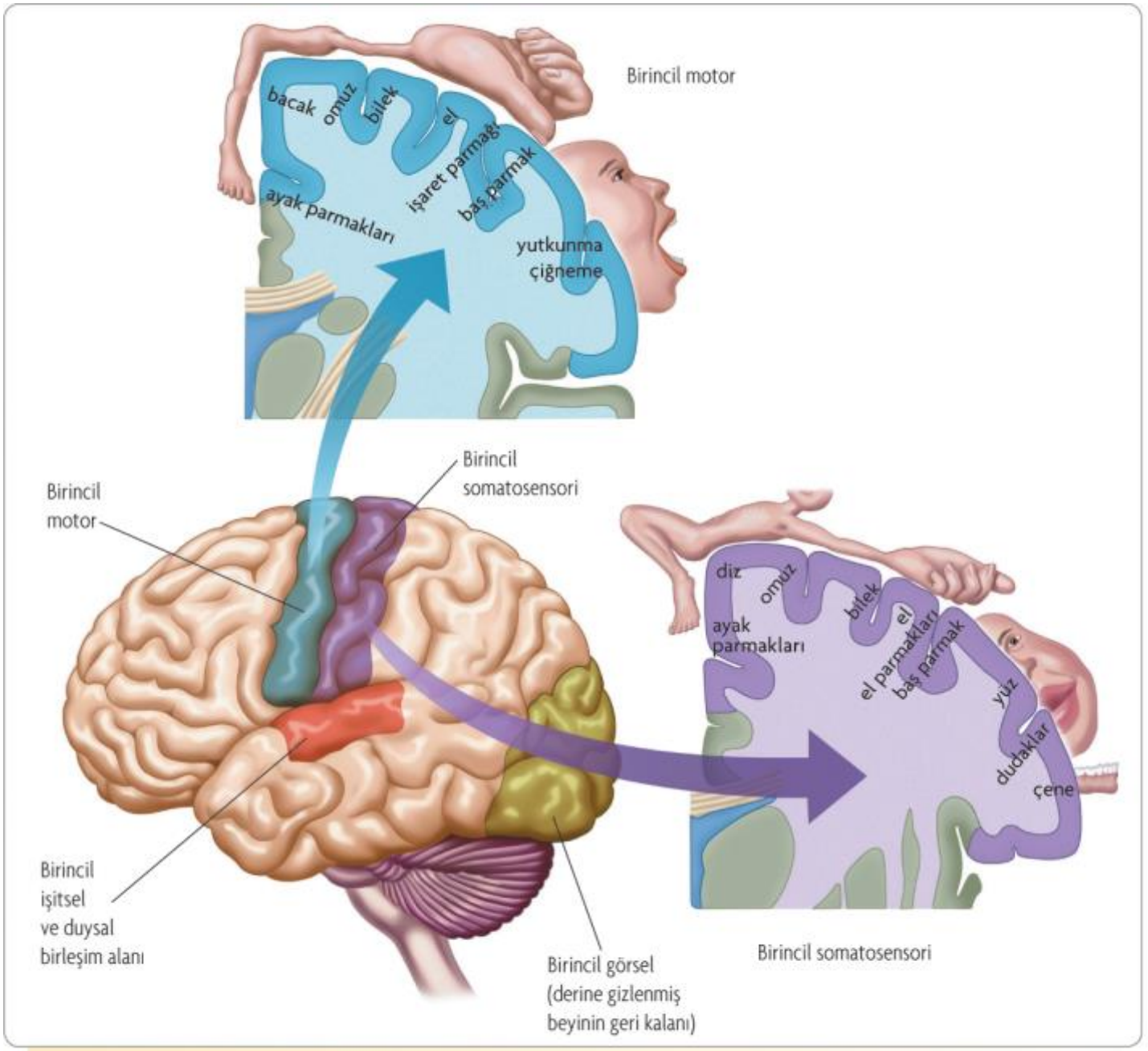
- **paryetal (yan) lob:** Yanal figürün üstündeki korteksi içeren beynin ön lobunun arkasındaki bölümüdür.

- **oksipital (artkafa) lob:** Beynin en arka bölgesi olup ana görsel korteksi de kapsar.

- **temporal lob:** Beynin yanal oluğunun altında bulunan bir bölge; işitme korteksini içerir.

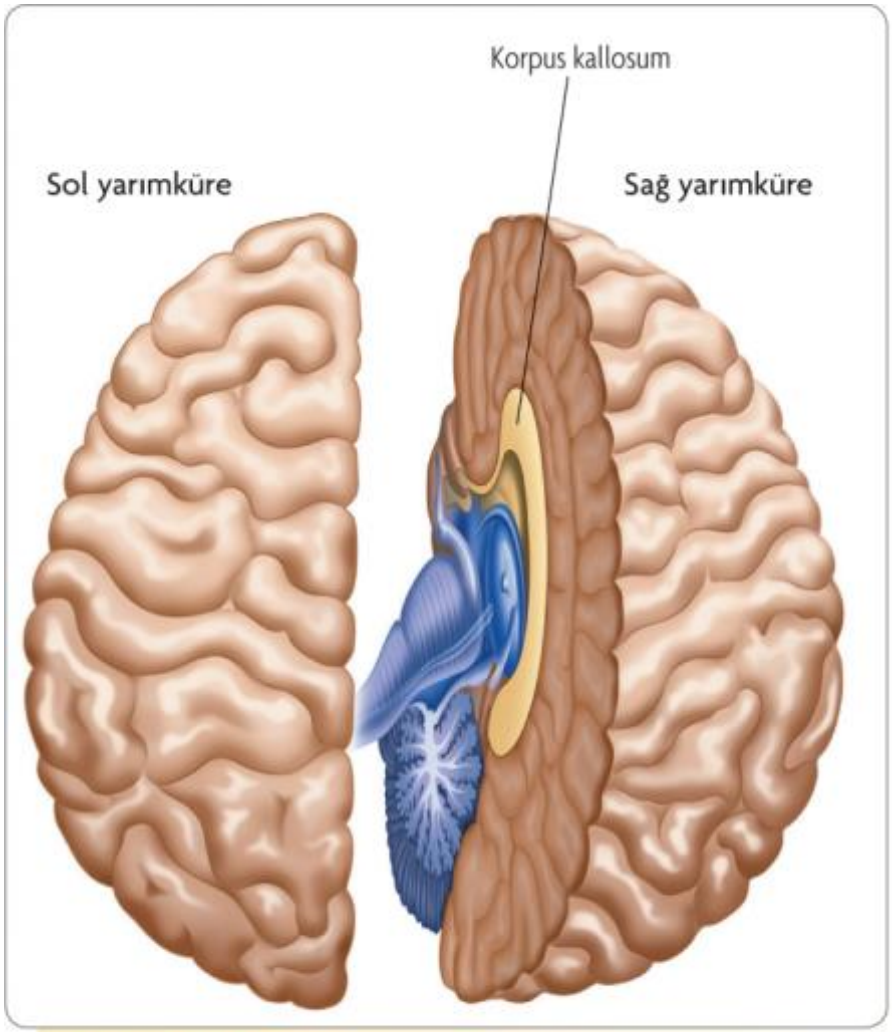
- **Wernicke alanı:** Beynin akıcı konuşma üretimini ve algılamasını sağlayan bir bölgesi.

- **motor korteks:** Bedenin istemli kaslarının hareketini kontrol eden beyin korteksinin bir bölgesidir.
- **bedensel-duyusal korteks:** Yan lobların, vücudun çeşitli bölgelerinden gelen duyusal verileri işleyen kısmıdır.
- **işitme korteksi:** Temporal lobun, sesli bilgiyi alıp işleyen bölgesidir.
- **görsel korteks:** Görsel bilginin işlendiği artkafa lobudur.
- **bağlantı korteksi:** Birçok yüksek seviyeli beyin süreçlerinin gerçekleştiği beyin korteksinin parçalarıdır.

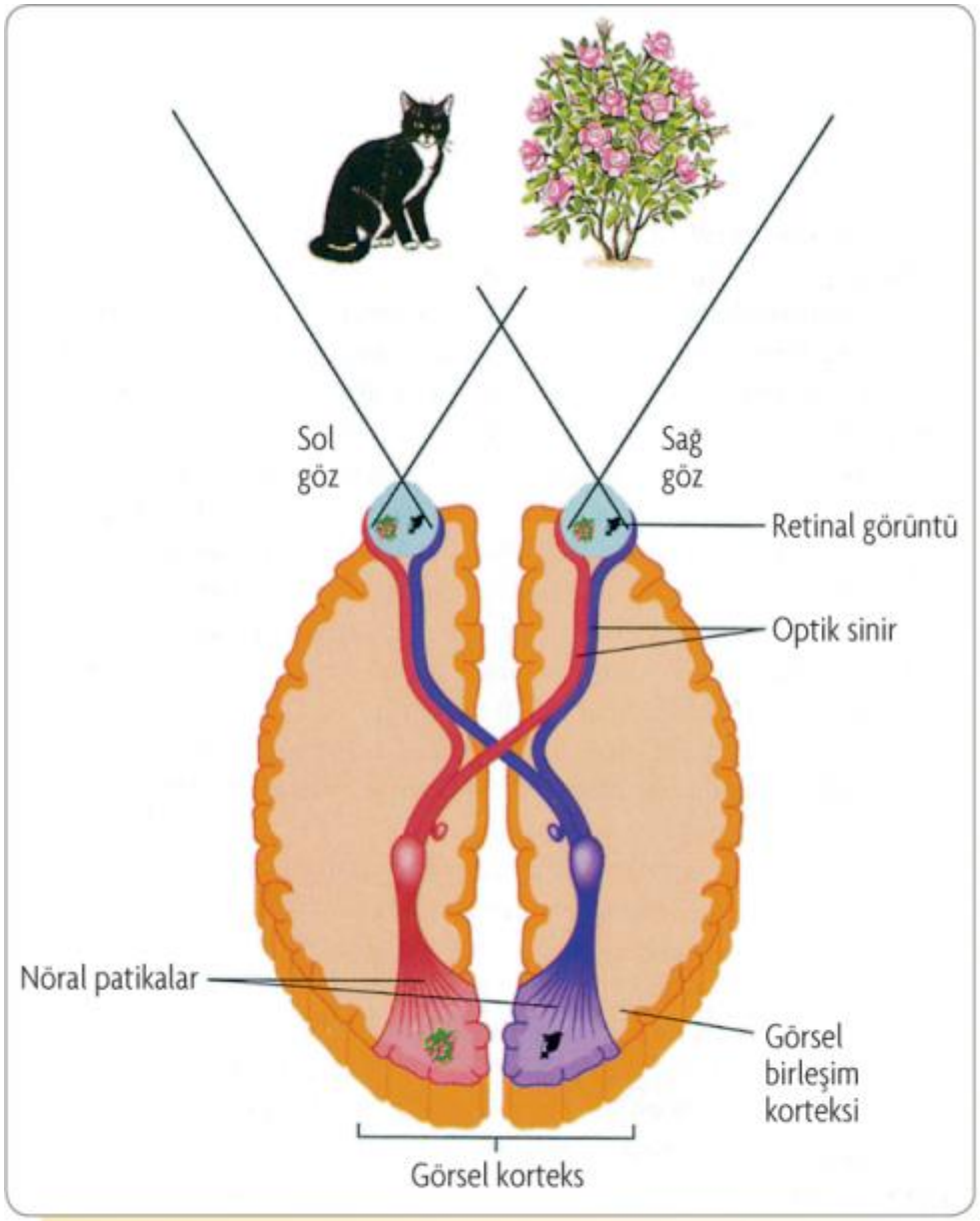


ŞEKİL 3.18 Motor ve Somatosensori Korteks

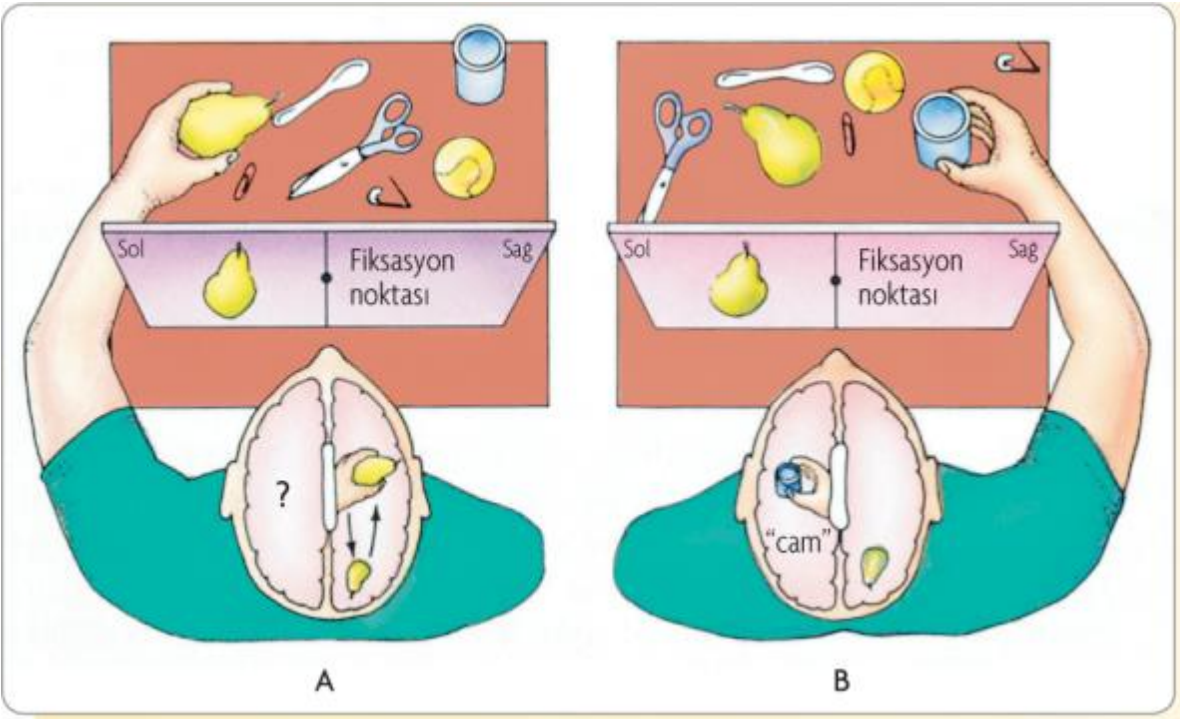
HEMİSFERİK YANALLAŞMA



ŞEKİL 3.19 Korpus Kallosum



ŞEKİL 3.20 Görsel Bilgi için Nöral Patikalar



ŞEKİL 3.21 Bölünmüş Hasta Beynine Dair Bir Test

Bölünmüş hasta beyni sol tarafında gösterilen görseli birleştirmek için sol elini kullandığında başarılı olur. Çünkü Şekil A'da görüldüğü gibi, görsel ve dokunsal bilgi sağ yarı küreye kaydedilir. Yinede, hasta nesneyi isimlendiremez. Çünkü konuşma sol yarım kürede işlemlenir.Şimdi aynı şeyi şekil B'de yer alan sağ taraftaki hasta için düşünelim. Bu olayda,kişi objeyi seçmede başarısızdır.Çünkü görsel ve dokunsal bilgi ayrı yarı kürelerde kaydedilir.Yinede kişi objeyi isimlendirmede başarılıdır.

Kaynak: Zimbardo/Johnson/McCann, *Psychology: Core Concepts*, © 2009. Reproduced by permission of Pearson Education, Inc.'ten izin alınarak yeniden basılmıştır.

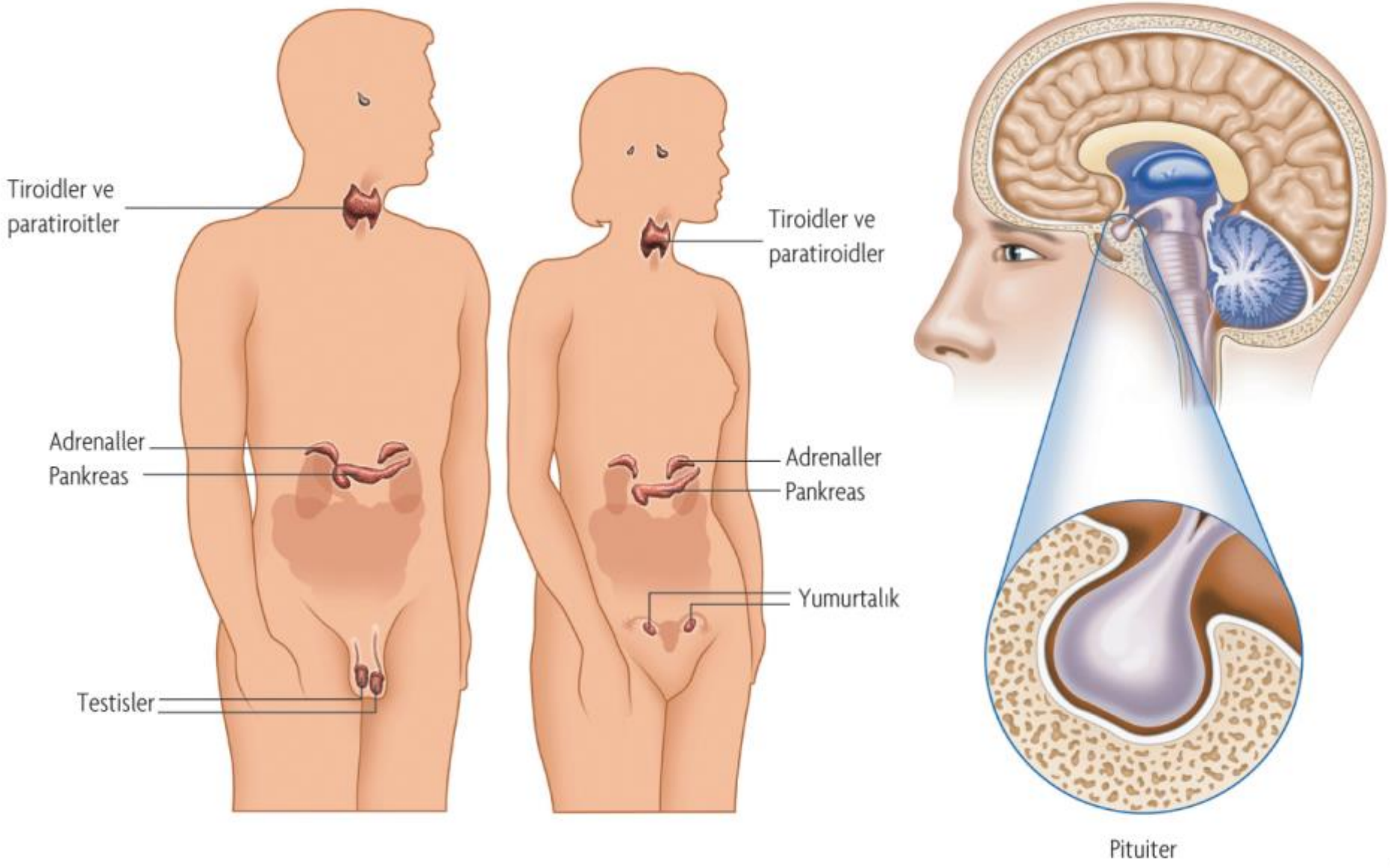


İşaret dili kullanan kişiler araştırmacıların beyin işlevlerinin yanallaşması konusundaki düşücelerinden nasıl etkilenmişlerdir?

ENDOKRİN SİSTEMİ

- **endokrin sistemi:** Hormon üreten ve bu hormonları kan dolaşımına veren salgı bezi şebekesi.

- **hormon:** Metabolizmayı düzenleyen, bedenin gelişimini, ruh halini ve cinsel özelliklerini etkileyen, endokrin bezleri tarafından üretilen ve salgılanan kimyasal ileticilerden bir tanesidir.



ŞEKİL 3.22 Kadınlar ve Erkeklerde Endokrin Bezi

TABLO 3.2 Başlıca Endokrin Bezleri ve Ürettikleri İşlevler

Bezler:	Üretilen Hormonların Düzenledikleri:
Hipotalamus	Hipofiz hormonlarının ortaya çıkışı
Ön hipofiz	Testisler ve yumurtalık
	Meme süt üretimi
	Metabolizma
	Stress reaksiyonları
Arka hipofiz	Su koruması
	Meme süt boşaltımı
	Rahim daralması
Tiroid	Metabolizma
	Gelişim ve gelişme
Para tiroid	Kalsiyum seviyeleri
Bağırsak	Sindirim
Pankreas	Glikoz metabolizma
Adrenaller	Kavga eden ya da uçan tepkiler
	Metabolizma
	Kadındaki cinsel istek
Yumurtalıklar	Dişi cinsel özellikleri geliştirme
	Yumurta üretimi
Testisler	Erkek cinsel özellikleri geliştirme
	Sperm üretimi
	Erkekteki cinsel istek

- **hipofiz bezi:** Beyinde büyüme hormonu salgılayan ve endokrin bezlerinden diğer hormonların salgılanmasına etki eden bez.

- **testosteron:** Sperm üretimini canlandıran ve erkeğin ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişiminden sorumlu olan, testislerde salgılanan erkek seks hormonu.

- **östrojen:** Yumurtalıklar tarafından üretilen kadın seks hormonu, yumurtaların yumurtalıklardan salınmasından sorumludur ve kadın üreme yapısını ve ikincil cinsiyet özelliklerini düzenler.

ESNEKLİK VE NÖROJENEZ: DEĞİŞEN BEYİNLERİMİZ

- **plastisite:** Beynin performansında değişiklikler yapma süreci, yeni sinapslar ya da var olan sinapsların işlevinde değişiklikler yapma sürecidir.

- **nörojenez:** Yeni nöronların yaratılması.

19. Basımdan Çeviri



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 4

Duyum ve Algı

www.nobelyayin.com
nobel

Dünyanın Duyu Bilgisi 91

Yakın ve Uzak Uyarıcılar • Psikofizik • Fiziksel Olaylardan Zihinsel Olaylara

Görsel Sistem 97

İnsan Gözü • Göz Bebeği ve Mercek • Retina • Beyindeki Süreçler • Renkleri Görmek

İşitme 105

Sesin Fiziksel Özellikleri • Sesin Psikolojik Boyutları • İşitmenin Fizyolojisi

Diğer Duyularınız 110

Koku • Tat • Dokunma ve Deri Duyuları • Vestibüler ve Kinestezik Duyular • Acı

Algıda Organizasyon Süreçleri 114

Dikkat Süreçleri • Algısal Gruplama İlkeleri • Mekansal ve Zamansal Bütünleşme • Hareket Algısı • Derinlik Algısı • Algısal Değişmezlikler • Yanılsamalar

Yaşamınızda Psikoloji 115
Neden "Acı" Yemekler Acı Verir?

Özdeşim ve Tanımlama Süreçleri 125

Alttan Üste ve Üstten Alta Süreçler • Bağlamın ve Beklentilerin Etkisi • Son Notlar

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 126
Sürücüler Cep Telefonu Kullanırken Dikkatleri Dağılır mı?

Ana Noktaların Özeti 129

- **algı:** Duyu imajlarındaki bilgileri düzenleyen ve bunları nesnelerin özellikleri veya dış, uç boyutlu dünyadaki olaylar tarafından üretilmiş olarak yorumlayan işlemlerdir.

- **duyum:** Bir duyu alıcısının uyarılmasıyla vücudun içinde veya dışında bulunan şartlarla ilgili bir deneyime veya farkındalığa yol açan noral dürtülerin oluşturulduğu işlemdir.

- **algısal düzenleme:** Bütün görsel saha üzerinde tutarlı bir sahnenin algılanabilmesi için duyu bilgilerini bir araya getiren işlemlerdir.

- **özdeşim ve tanıma:** Algılara anlam yüklemenin iki yoludur.



Bir dilim karpuzun tadını çıkarırken hangi duyuları kullanmaktayız?

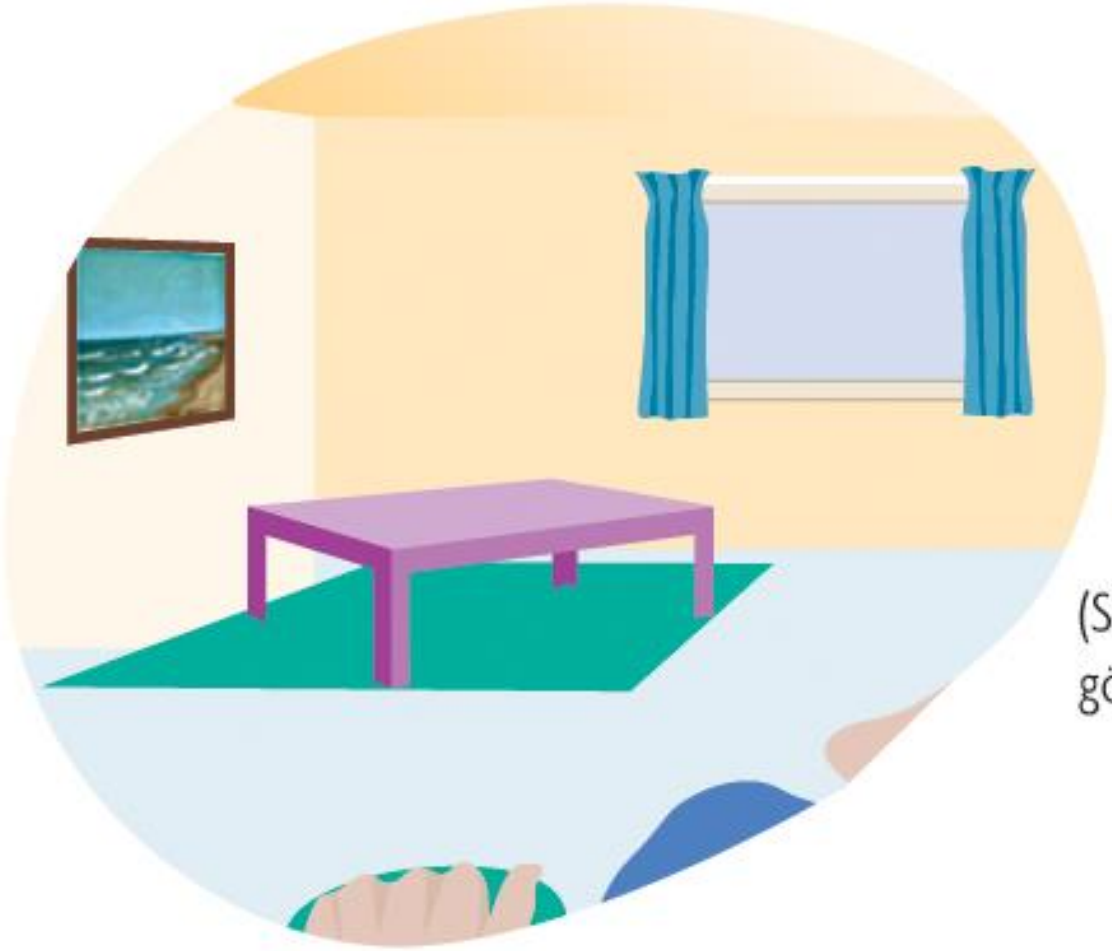
Dünyanın Duyu Bilgisi

YAKIN VE UZAK UYARICILAR



A.

ŞEKİL 4.1 Retina Üzerindeki İmajların Yorumlanması



(Sol gözden görüş)

B.



(Resim)



(Pencere)



(Masanın üstü)

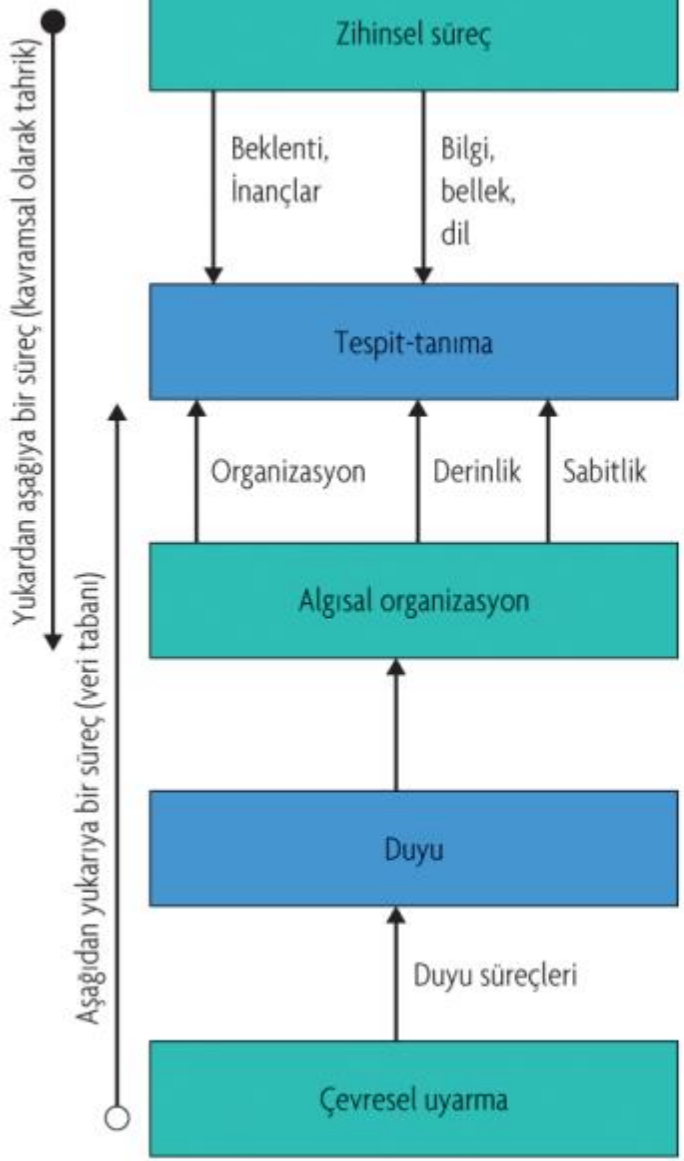


(Halı)

C.

- **uzak uyarıcı:** Algı süreçlerinde dünyada bulunan gerçek nesne. Karşıtı olarak yakın uyarıcı yani retina üzerindeki optik imaj bulunmaktadır.

- **yakın uyarıcı:** Retina üzerinde bulunan optik imaj. Karşıtı olarak dünyada bulunan gerçek nesne yani uzak uyarıcı bulunmaktadır.



Örnekler

"Resim"

Resim kategorisinin üyesi olarak hatırlandı



Dikdörtgen olarak görünen şekil sizden uzağa döndü



Retina görüntü (yalnızca duyu yolu ile elde edilen köşe ve kenar parçaları)

ŞEKİL 4.2 Duyum, Algısal Düzenleme ve Özdeşim/ Tanıma Evreleri

Şekilde duyum, algısal düzenleme, özdeşim/tanıma evrelerinde alınan bilginin dönüştürülmesini sağlayan süreçler gösterilmektedir. Alttan üste işleme, algı temsili duyu alımlarından elde edilen bilgilerden çıkarıldığı zaman meydana gelmektedir. Üstten alta işleme, algı temsili kişinin önceden sahip olduğu bilgi, motivasyon, beklenti ve diğer durumları veya daha yüksek zihinsel çalışmalarından etkilendiği durumlarda görülür.

PSİKOFİZİK

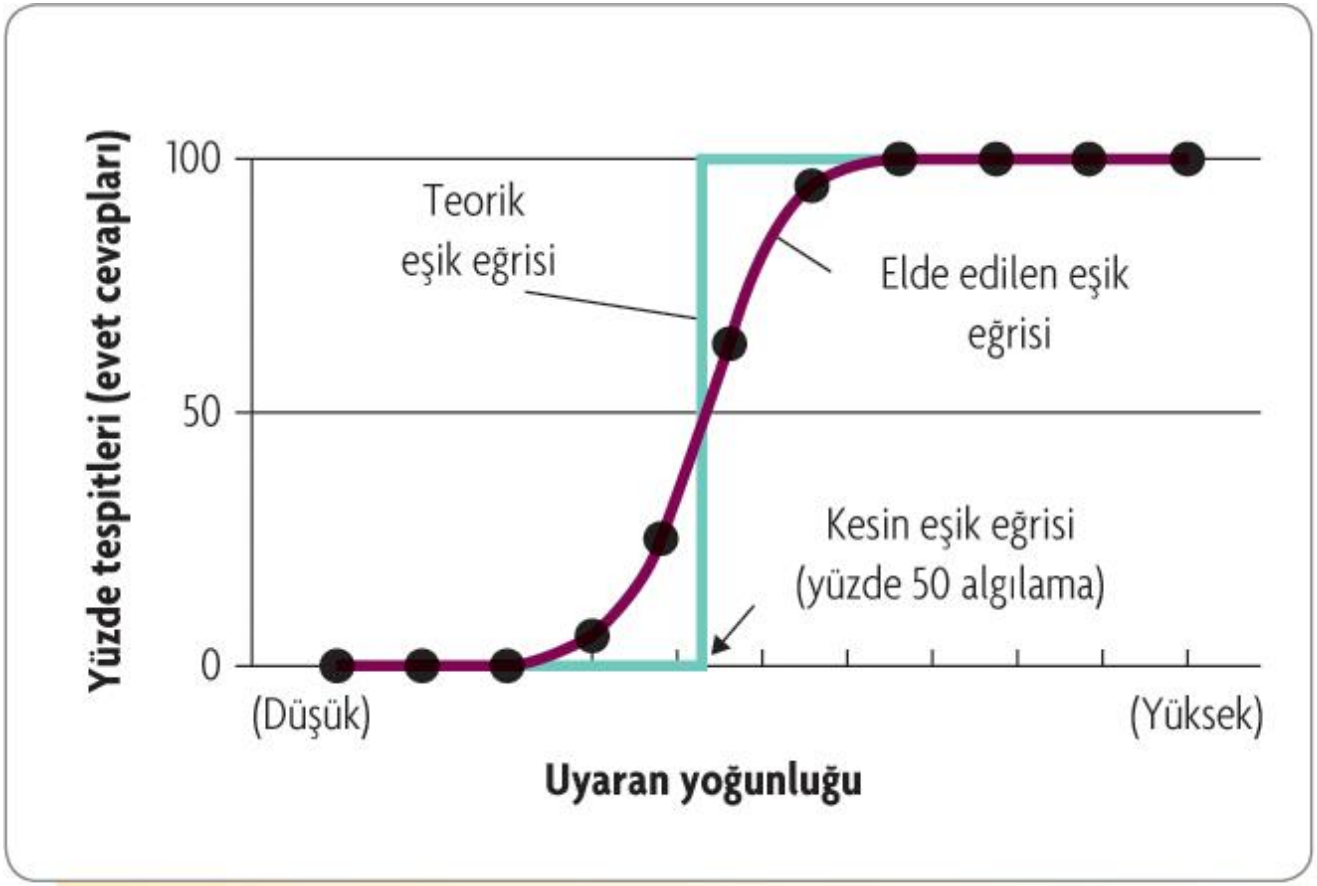
psikofizik:

Fiziksel uyarıcılar ve psikolojik deneyim arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Uyarıcı Mutlak Eşikleri ve Duyu Adaptasyonu

- **mutlak eşik:** Güvenilir bir duyu deneyimi üreten en düşük enerji miktarı; işlemsel olarak çoğunlukla duyu sinyallerinin tespit edilebildiği uyarıcı seviyesi olarak tanımlanır.

- **psikometrik fonksiyon:** Bir uyarıcının (dikey eksende) her uyarıcı şiddeti için (yatay eksende) tespit edilmesini gösteren grafik.



ŞEKİL 4.3 Mutlak Eşiklerin Hesaplanması

Bir uyarıcı birdenbire belli bir noktada tespit edilebilir hâle gelmediğinden mutlak eşik pek çok deneme sonucunda uyarıcının sıklıkla tespit edilebildiği şiddet olarak tanımlanmaktadır.

TABLO 4.1 Adaptasyon Mekanizması Sizin Yeni Bilgi Kaynaklarını Fark Etmenizi ve Bunların Zorluklarına Karşılık Vermenizi Sağlamaktadır.

Duyu Kipi	Tespit Eşiği
Işık	Karanlık ama açık bir gecede 30 millik bir mesafeden görülebilen mum ışığı
Ses	Sessiz bir ortamda 20 adım uzaklıktan duyulabilen saat tıklaması
Tat	2 galon suda tadılabilen bir çay kaşığı şeker
Koku	Üç odalı bir dairenin tamamına yayılmış bir damla parfüm
Dokunma	Bir santimetre uzaklıktan yanağınıza düşen bir arı kanadı

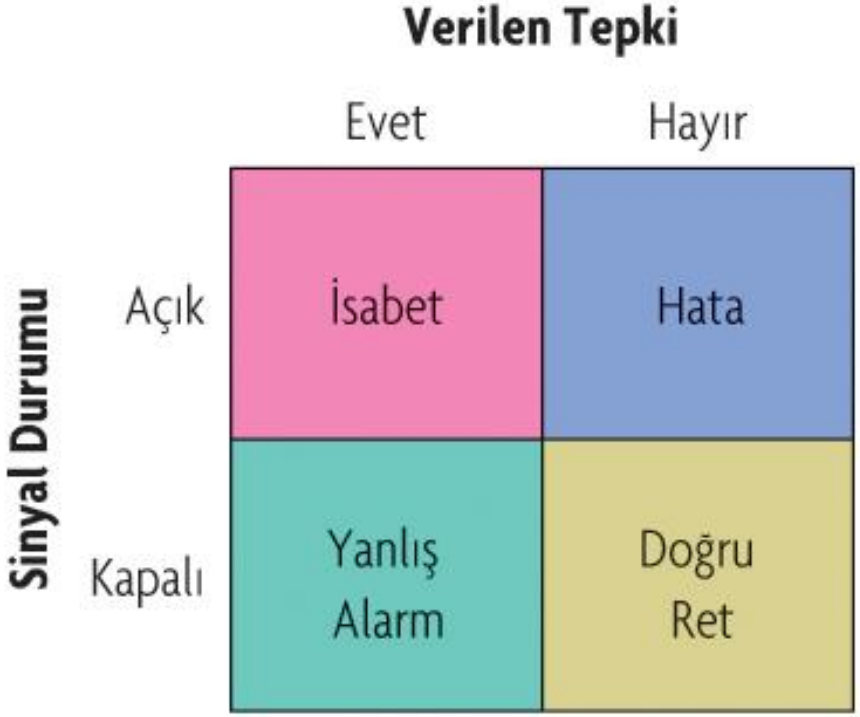
duyu adaptasyonu:

Alıcı hücrelerin uyarıcının bir süre boyunca değişmemesi üzerine tepki verme yeteneklerini kaybetmeleri durumudur; yeni bilgi kaynaklarına daha hızlı bir reaksiyon vermeyi sağlar.

Tepki Yanlılığı ve Sinyal Tespit Teorisi

- **tepki yanlılığı:** Bir gözlemcinin belli bir şekilde tepki vermeye sistematik bir şekilde, duyu dışı etmenler nedeniyle eğimli olması.

- **sinyal tespit teorisi:** Tepki yanlılığına sistematik bir yaklaşımdır. Deneycinin duyu uyarıcılarının ve son tepkiyi oluştururken bireyin kullandığı kriter seviyelerinin rollerini birbirlerinden ayırmasına ve tanımlamasına olanak sağlar.



ŞEKİL 4.4 Sinyal Tespit Teorisi

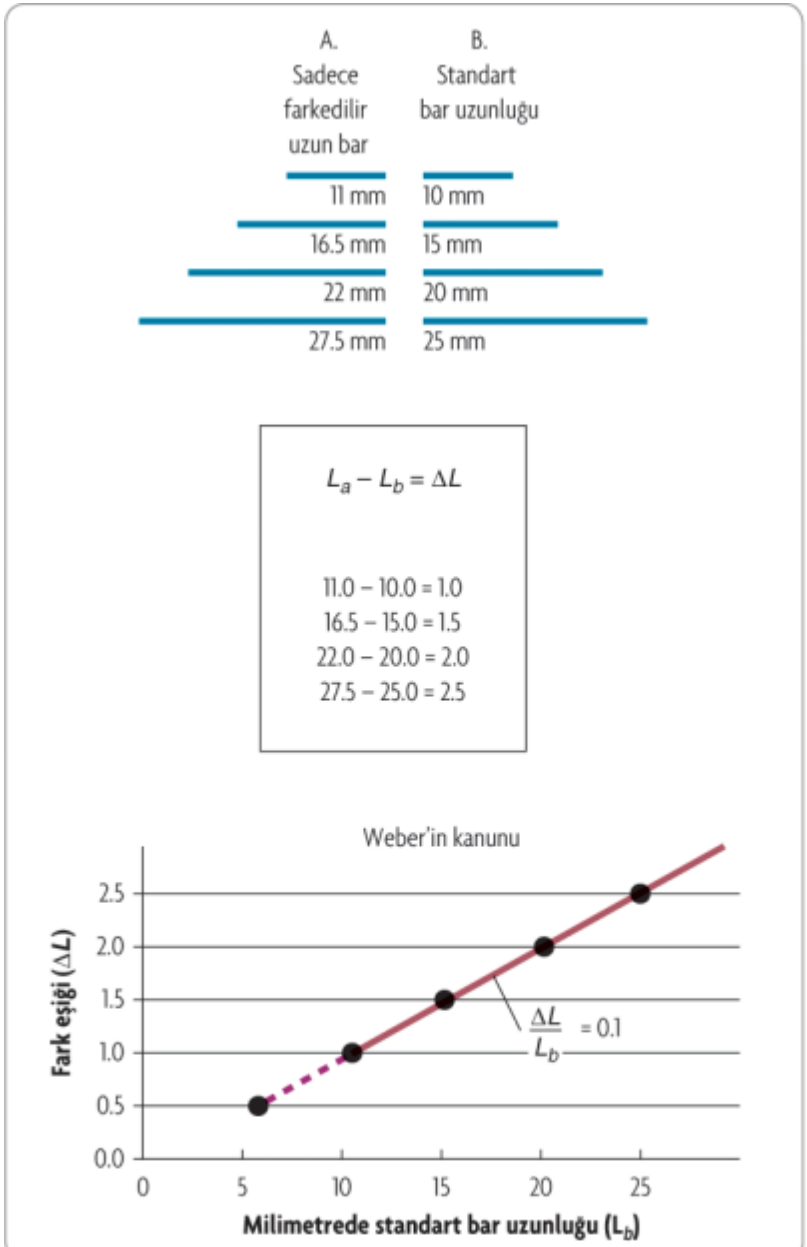
Yukarıdaki matris deneğin verilen herhangi bir deneyde hedef uyarıcının gerçekleşip gerçekleşmediği sorusuna verebileceği olası cevapları göstermektedir.

Fark Eşikleri

- **fark eşiği:** Hala bir fark olarak tanınabilecek, iki uyarıcı arasındaki en küçük fiziksel farktır; işlemsel olarak uyarıcıların sıklıkla farklı olarak tanındıkları nokta olarak tanımlanmaktadır.

- **ancak fark edilebilir fark (JND):** İki duyum arasındaki birbirlerinden ayırt edilebilmelerini sağlayan en küçük fark.

- **Weber'in kanunu:** Fark eşiğinin boyutunun standart uyarıcının şiddetiyle orantılı olduğunu öne süren sav.



ŞEKİL 4.5 Ancak Fark Edilebilen Farklar ve Weber'in Kanunu

TABLO 4.2 Weber'in Seçili Uyarıcı Boyutları İçin Sabit Değeri

Uyarıcı	Boyut	Weber Sabiti (*k*)
Ses	Frekans	0.003
Işık	Şiddet	0.01
Koku	Konsantrasyon	0.07
Basınç	Şiddet	0.14
Ses	Şiddet	0.15
Tat	Konsantrasyon	0.20

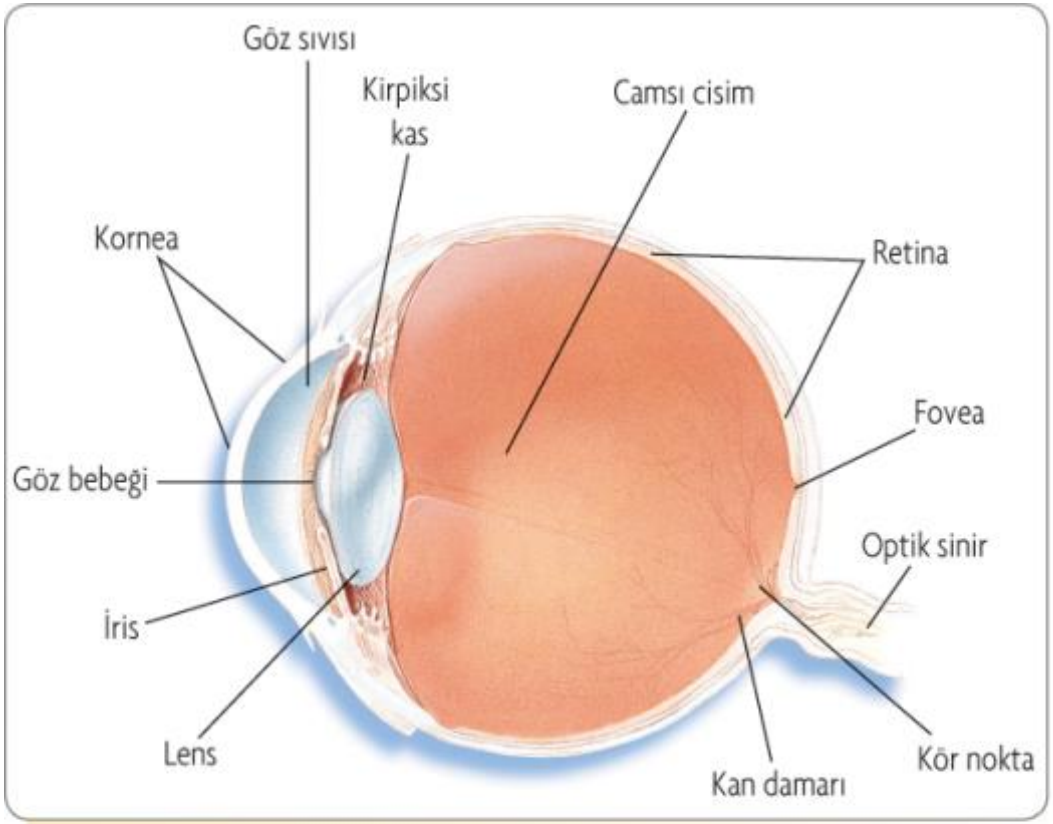
Kaynak: Atkinson/Atkinson/Smith/Bern. Introduction to Psychology, 10e. © 1989 Wadsworth, a part of Cengage Learning, Inc. İzin alınarak yeniden üretilmiştir. www.cengage.com/permissions

FİZİKSEL OLAYLARDAN ZİHİNSEL OLAYLARA

- **transdüksiyon:** Bir enerji biçiminin başka bir enerji biçimine dönüştürülmesi, örneğin ışığın noral dürtülere dönüştürülmesi.

- **duyu alıcıları:** Fiziksel sinyalleri sinir sistemi tarafından işlenebilen hücre sinyallerine dönüştüren özel hücre.

Görsel Sistem
İNSAN GÖZÜ



ŞEKİL 4.6 İnsan Gözünün Yapısı

Kornea, göz bebeği ve mercek ışığı retina üzerinde odaklar. Retinadan gelen sinir sinyalleri beyne optik sinirlerle taşınır.

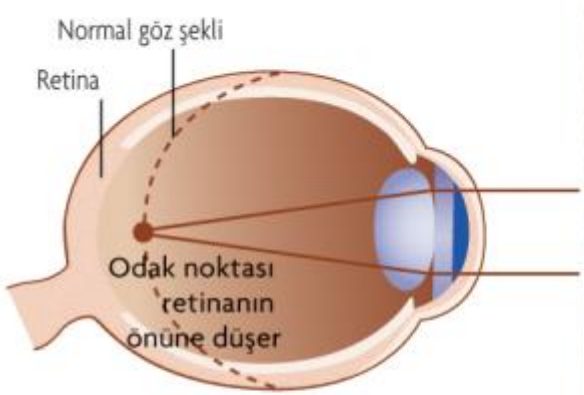
GÖZ BEBEĞİ VE MERCEK

- **göz bebeği:** Gözün ön tarafında içerisinden ışık geçen açıklık.

- **mercek:** Retina üzerinde ışığı odaklayan esnek doku.

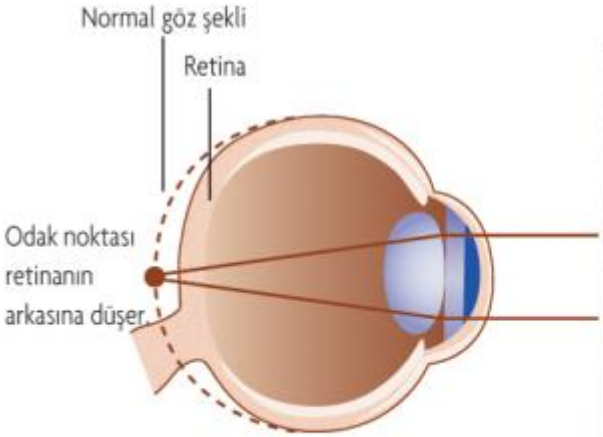
- **uyum süreci:** Göz kapağı kaslarının göz merceğinin kalınlığını değiştirerek yakın ve uzak nesneler üzerinde odaklanmak için çeşitlilik yarattıkları süreç.

Miyopluk





Hipermetropluk





ŞEKİL 4.7

Uzağı ve Yakını Görememe

İnsanlar, uzak nesnelerden gelen ışık retinanın önünde odaklandığı zaman uzağı göremezler. Yakındaki nesnelerden gelen ışık retinanın arkasında odaklandığında ise yakını göremezler. Bu fotoğraflar uzağı ve yakını göremeyen kişilerin görüşlerini düzeltmek için gözlük veya kontakt lens kullanmamaları durumunda dünyayı nasıl gördüklerine bir örnek olabilir.

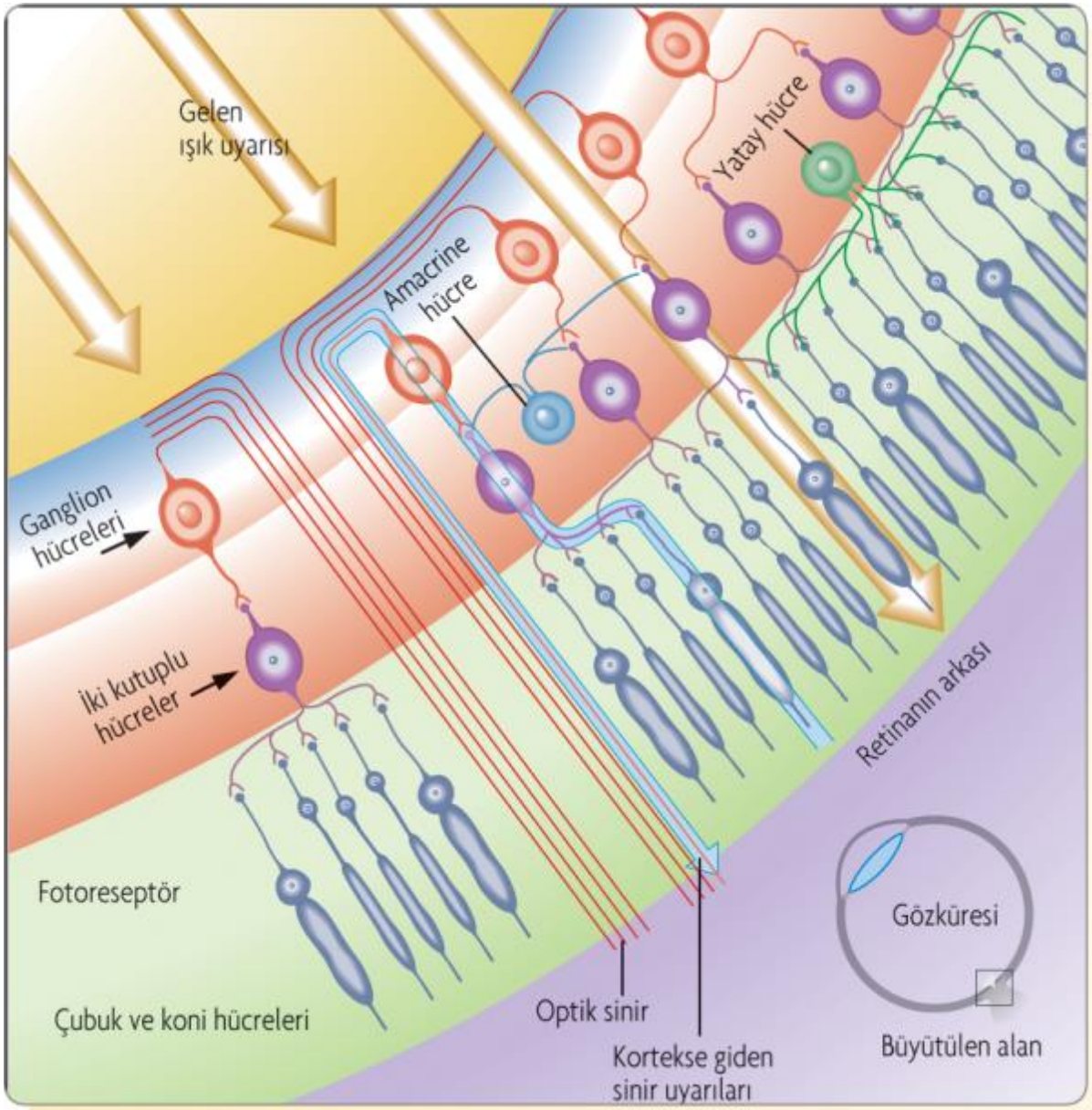
Kaynak: Weiten, Psychology, 7e. © 2007 Wadsworth, a part of Cengage Learning, Inc. İzin alınarak yeniden üretilmiştir. www.cengage.com/permissions

RETİNA

- **retina:** Gözün arkasında bulunan ve fotoreseptörlerin bulunduğu, ışık enerjisinin noral tepkilere çevrildiği tabaka.

- **fotoreseptör:** Retinada bulunan ışığa duyarlı alıcı hücre.

- **rod:** Retina çevresinde yoğunlaşmış fotoreseptörlerinden biri, loş aydınlıkta en aktif halindedir, renk duygulaması üretmezler.



ŞEKİL 4.8 Retina Yolları

Diyagram retinadaki üç kat sinir hücresini birleştiren yolların büyük ölçüde basitleştirilmiş ve stilize edilmiş bir şekilde göstermektedir. Gelen ışık bütün bu katmanlardan geçerek reseptörlere ulaşır, reseptörler göz küresinin arka kısmında yer almaktadır ve ışık kaynağından ters yöne bakarlar. Çift kutuplu hücrelerin birden fazla alıcı hücreden gelen dürtüleri topladığına ve sonuçları gangliyon hücrelere gönderdiğine dikkat ediniz. Sinir dürtüleri (mavi ok) gangliyon hücrelerden yola çıkarak gözü optik sinirler yoluyla terk ederler ve bir sonraki aktarım noktasına giderler.

- **koni:** Retina merkezinde yoğunlaşmış fotoreseptörlerinden biridir, normal görüş şartları altında bütün renk deneyimlerinden sorumludur.

- **karanlık uyumu:** Aydınlatmada ışıktan neredeyse karanlık bir duruma geçiş yaşandığında gözün hassasiyetinde yavaş yavaş gerçekleşen düzelme.

- **fovea:** Retinanın yoğun bir şekilde toplanmış koniler içeren ve en keskin görüşü sağlayan noktası.

- **çift kutuplu hücre:** Görsel sistemdeki sinir hücresi, pek çok reseptörden gelen dürtüleri toplar ve sonuçları gangliyon hücrelere yollar.

- **gangliyon hücre:** Pek çok çift kutuplu hücreden gelen dürtüyü tek bir ateşleme hızında bütünleştiren görsel sistem hücresi.

- **yatay hücre:** Retina üzerinde bilgi bütünleştiren hücrelerden biri, beyne sinyal göndermektense yatay hücreler reseptörleri birbirine bağlar.

- **amakrin hücre:** Retina üzerinde bilgi bütünleştiren hücrelerden biri. Beyne sinyal göndermektense amakrin hücreler bipolar hücreleri ve gangliyon hücreleri birbirlerine bağlar.

- **kör nokta:** Retinanın optik sinirlerin gözün arkasından ayrıldığı noktası, bu bölgede reseptör hücre bulunmaz.



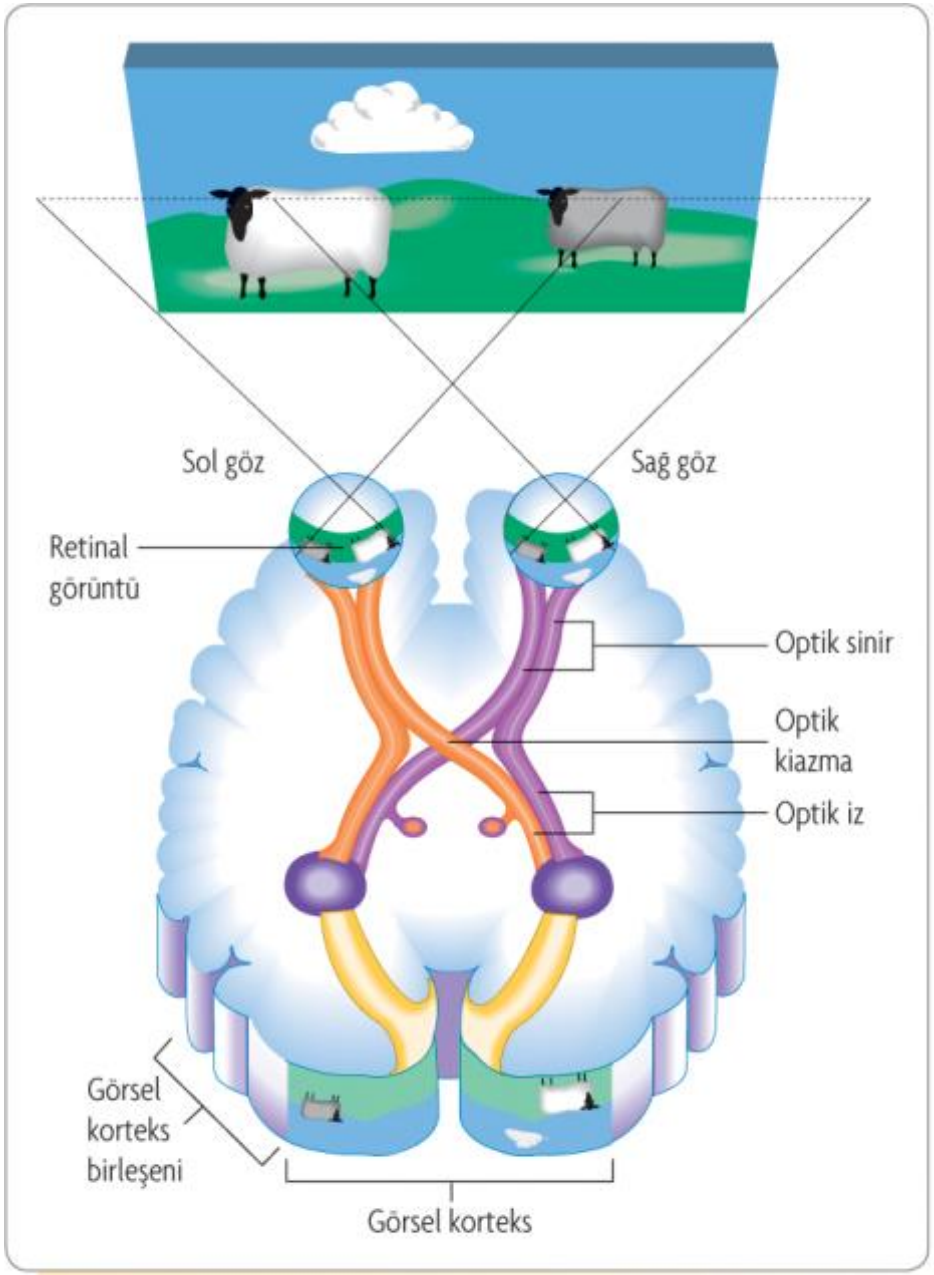
ŞEKİL 4.9 Kör Noktanızı Bulun

Kör noktanızı bulmak için bu kitabı bir kol uzaklığında sağ gözünüze doğru tutun. Kitabı yavaş yavaş kendinize yaklaştırırken sol gözünüzle banka resmine odaklanın. Dolar işareti kör noktanıza geldiğinde yok olacaktır ancak görsel sahanızda bir boşluk ortaya çıkmayacaktır. Benzer bir şekilde, eğer aynı işlemi artı işareti üzerine odaklanarak tekrarlarsanız, boşluk kör noktanıza denk geldiğinde çizgi tam görünecektir. Her iki durumda da, görsel sisteminiz, etraftaki alanın arka fonundaki beyazlık ile boşlukları doldurarak aslında orada olmayan bir şeyi görmenize neden olmaktadır.

BEYİNDEKİ SÜREÇLER

optik siniri:

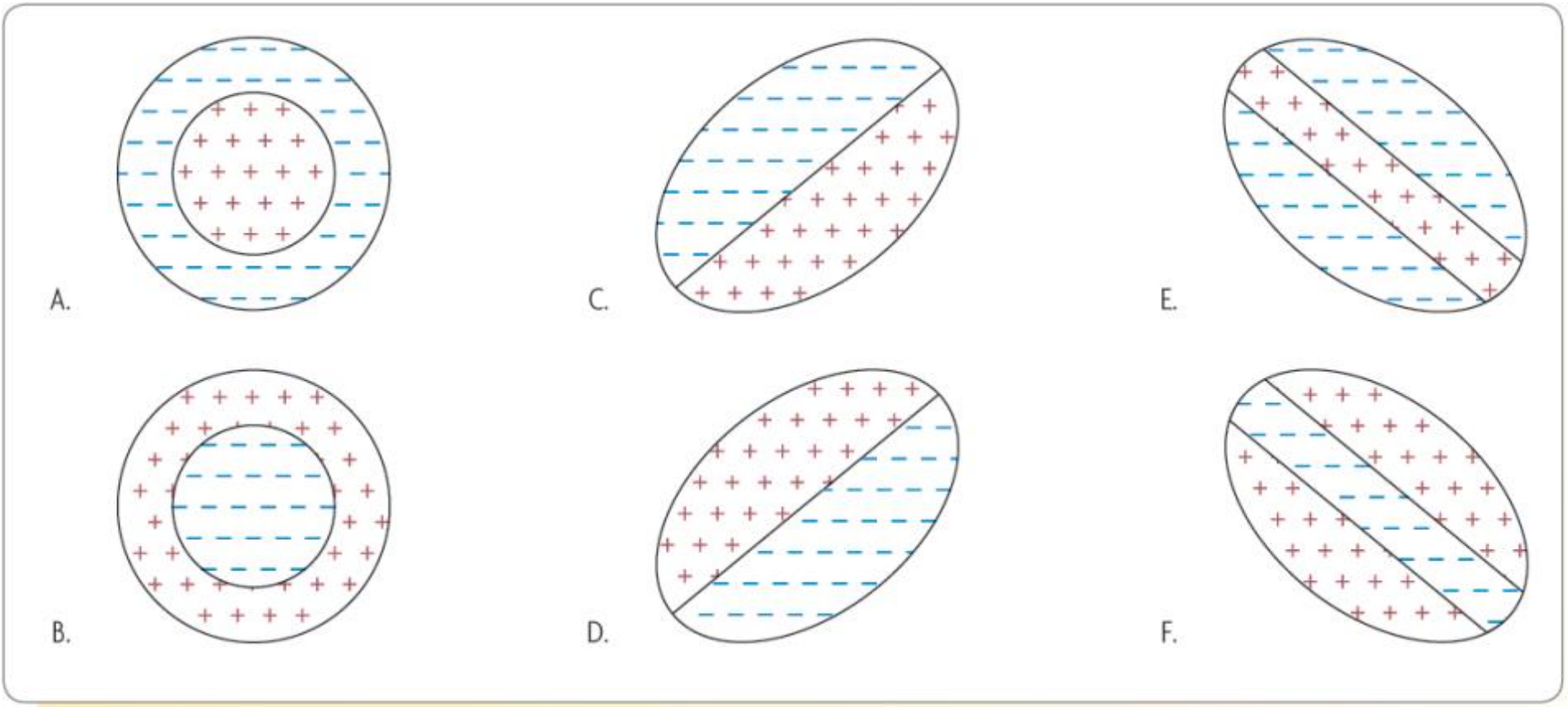
Gözden beyne bilgi taşıyan gangliyon hücre aksonları.



ŞEKİL 4.10 İnsan Görsel Sistemindeki Yollar

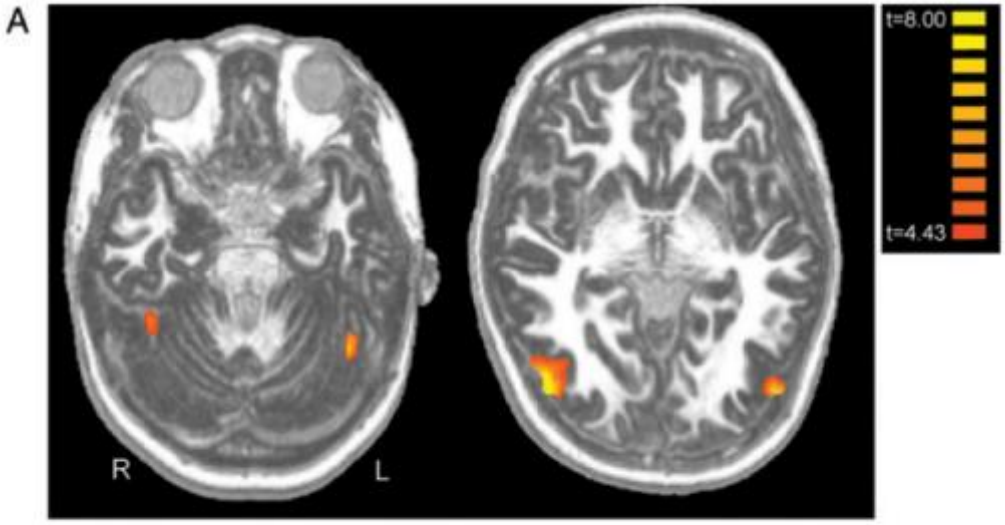
alımlama alanı:

Görsel sistemde yer alan bir nöronun tepki verdiği görsel saha bölgesi.

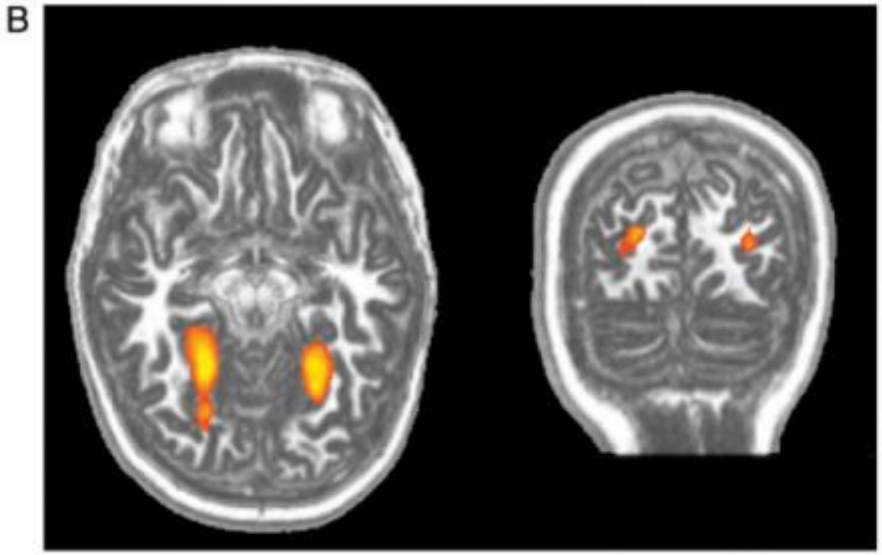


ŞEKİL 4.11 Gangliyon ve Kortikal Hücrelerin Alımlama Alanları

Görsel yollarda bulunan bir hücrenin alımlama alanı görsel sahadan uyarıcı aldığı bölgedir. Retinadaki gangliyon hücrelerde alımlama alanları daireseldir (A,B); görsel korteksteki en basit hücrelere ait olanlar ise belli bir konumda uzatılmışlardır (C, D, E, F). Her iki durumda da, alımlama alanına karşılık gelen hücreler artı işaretiyle işaretlenmiş alanlardan gelen ışıkla uyarılır ve eksi ile işaretli alanlarda ışıkla bu hücrelere ket vurulur. Buna ek olarak, hücreyi en çok uyaran uyarıcı ışığın uyarıcı özellikte olduğu yerlerde (artıyla işaretli) aydınlanmakta, ışığın ket vurucu olduğu bölgelerde ise (eksiyle işaretli) karanlıkta kalmaktadır.



Canlıdan cansıza

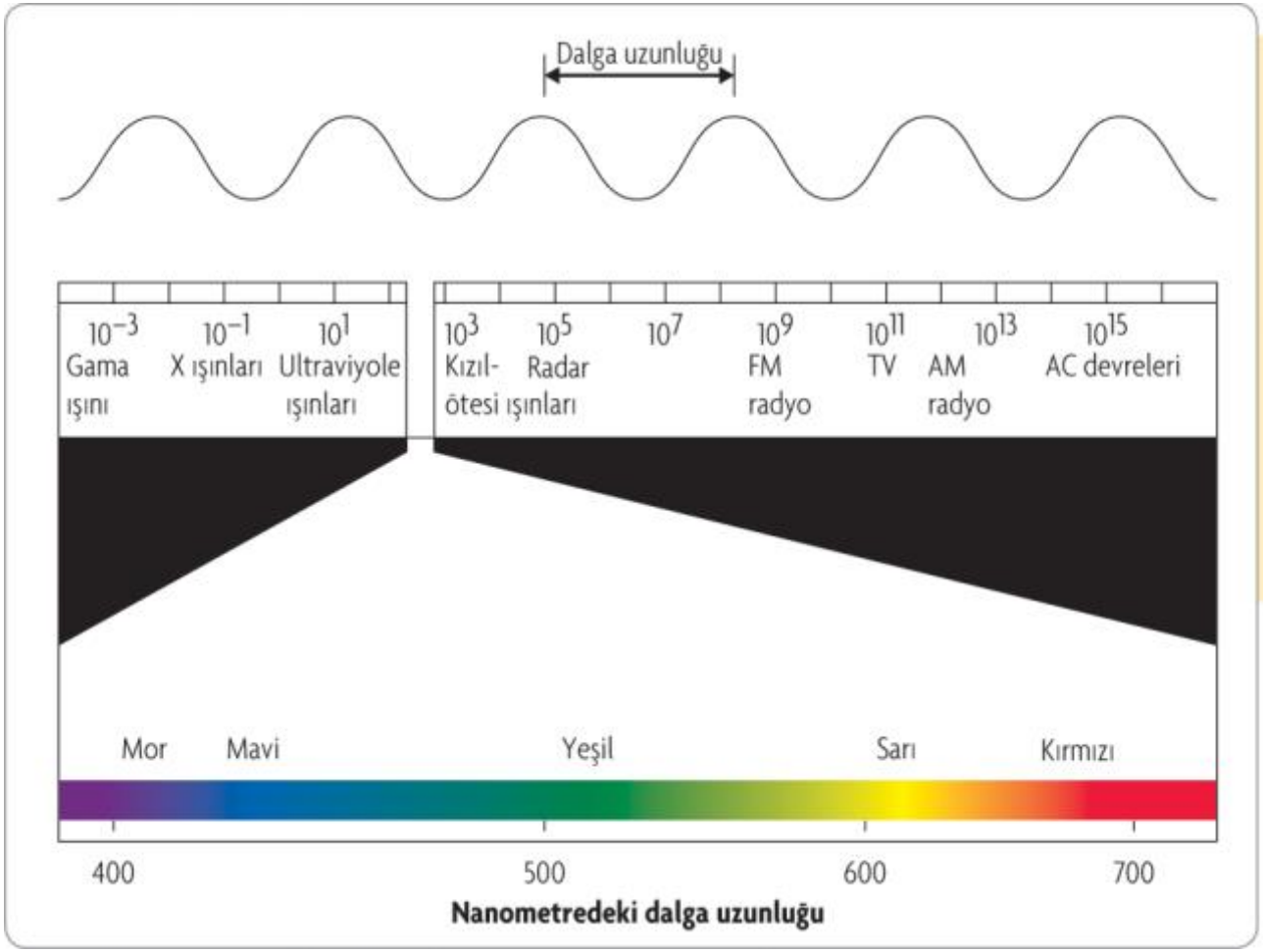


Cansızdan canlıya

ŞEKİL 4.12 Canlı ve Cansız Nesnelere Tepki Veren Beyin Bölgeleri

Araştırmacılar fMRI kullanarak katılımcıların 20 farklı kategoriden nesnelere verdikleri tepkileri değerlendirdiler. fMRI ile elde edilen veriler canlı nesnelere verilen tepkilerin görece daha yüksek olduğu bölgeleri (A) ve cansız nesnelere verilen tepkilerin daha yüksek olduğu diğer bölgeleri (B) belirledi.

RENKLERİ GÖRMEK
Dalgauzunlukları ve Renk Tonları



ŞEKİL 4.13 Elektromanyetik Tayf

Görsel sisteminiz yalnızca elektromanyetik tayfta yer alan dalga uzunluklarının bir kısmını algılayabilmektedir. Şekilde mor renkten kırmızı renge kadar olan kısımlara denk gelen dalga uzunluğu aralıklarını deneyimlemektesiniz.

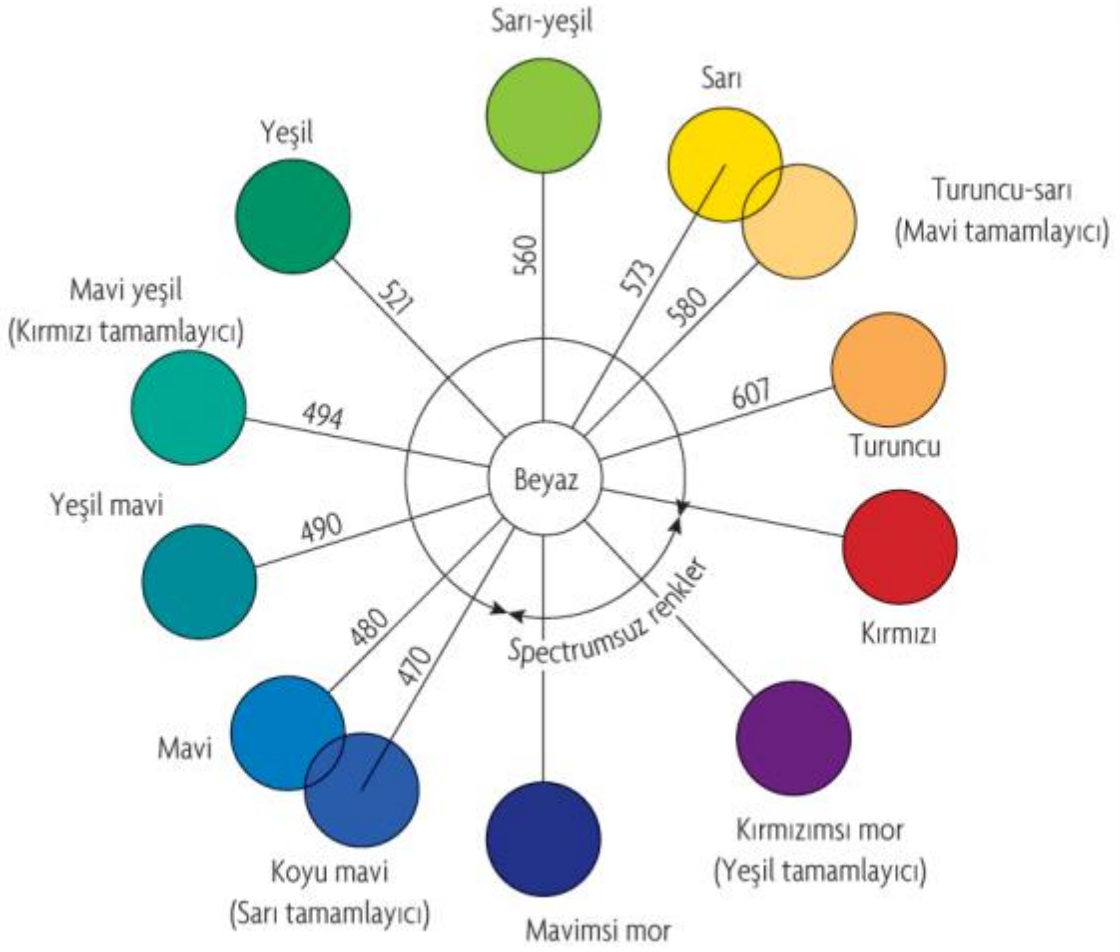
Kaynak: R. Sekular & Blake, Perception, 3rd ed., s. 27, 221. Copyright © 1994 by The McGraw-Hill Companies, Inc. İzni alınarak basılmıştır.

- **renk tonu:** Işık renginin deneyiminin niteliğini içeren renk alanı boyutu.

- **renk doygunluğu:** Renk duyumlarının saflığını ve canlılıklarını içeren renk alanı boyutu.

- **parlaklık:** Işık şiddetini içeren renk boyutu.

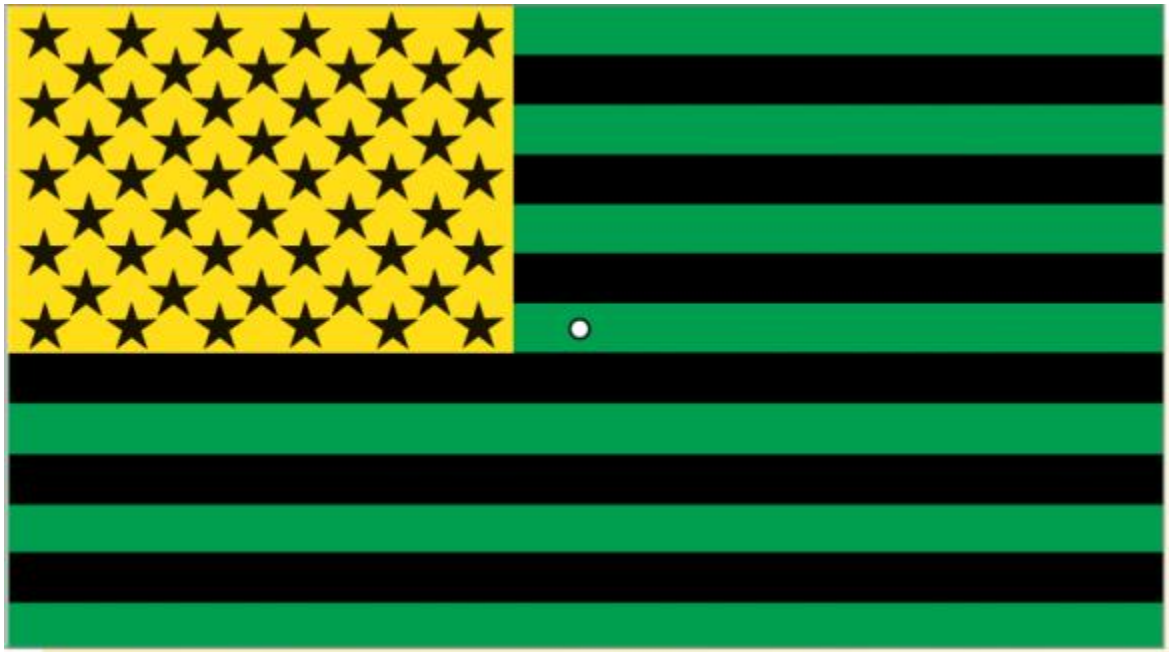
- **tamamlayıcı renkler:** Renk dairesinde birbirinin tam karşısında yer alan renkler; birbirlerine ek olarak karıştırıldıklarında beyaz ışık algısı yaratırlar.



ŞEKİL 4.14 Renk Çemberi

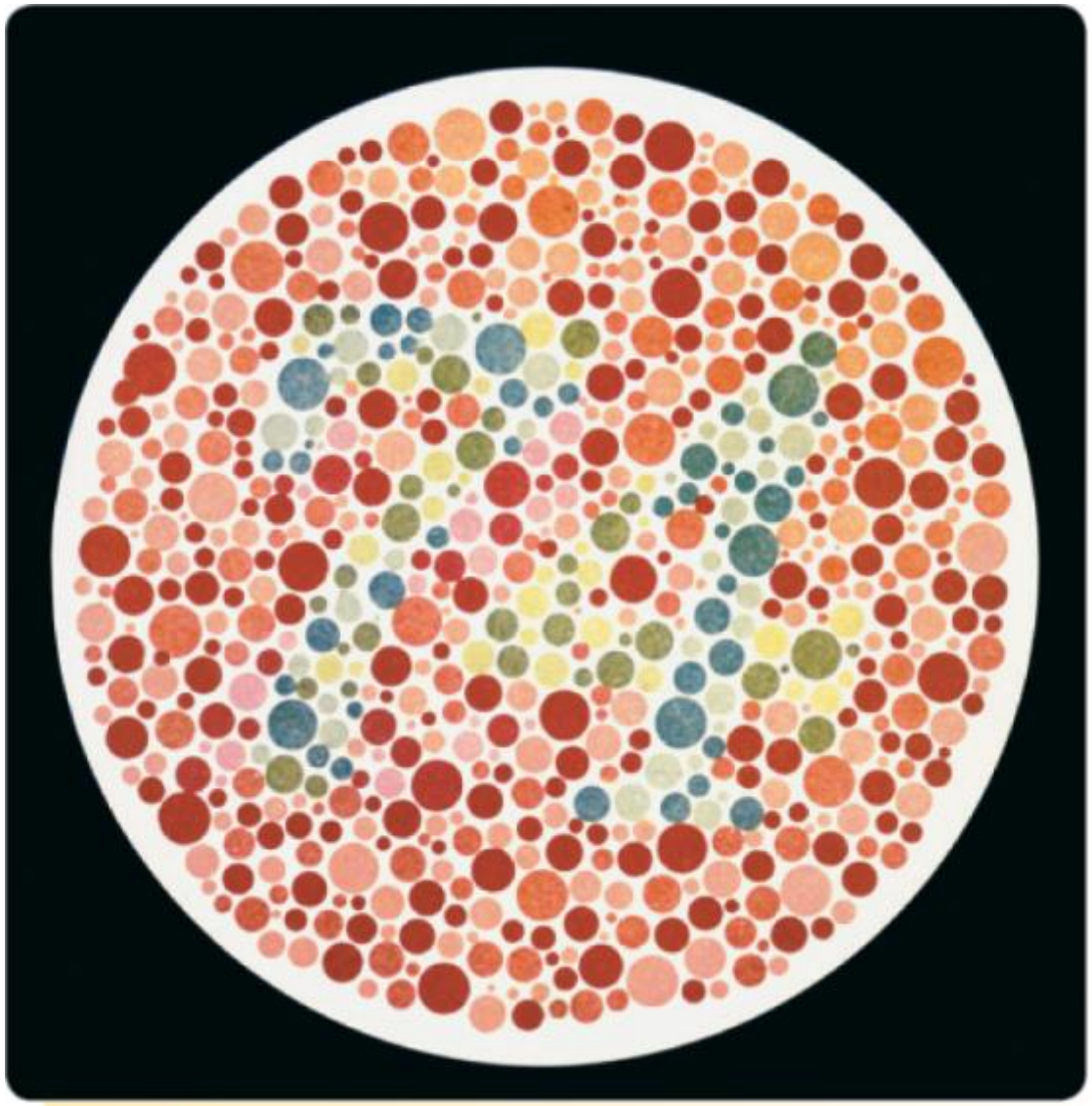
Renkler benzerliklerine göre düzenlenmiştir. Tamamlayıcı renkler birbirlerinin tam olarak karşısına yerleştirilmiştir. Tamamlayıcı renklerin karıştırılması nötr bir gri veya merkezde beyaz bir ışık oluşmasını sağlamaktadır. Her renk tonunun yanında yer alan sayılar görsel hassasiyet alanına giren tayf renklerine ait dalga uzunluğu değerleridir. Tayf dışı renk tonları kısa ve uzun tayf dalga uzunluklarının karıştırılması ile elde edilmektedir.

Kaynak: R. Sekular & Blake, Perception, 3rd ed., pp. 27, 221. Copyright 1994 by The McGraw-Hill Companies, Inc. İzin alınarak basılmıştır.



ŞEKİL 4.15 Renk Ardıl Görüntüleri

Yeşil, siyah ve sarı renklerden oluşan bayrağın ortasındaki noktaya en az 30 saniye süreyle bakın. Sonra beyaz bir kağıda veya boş bir duvara bakın. Bu artetki ilüzyonunu arkadaşlarınızın üzerinde deneyin.



ŞEKİL 4.16 Renk Körlüğü Testi

Bu resimde bir sayı göremeyen bireyler kırmızı ve yeşil renklerini ayırt edememektedir.

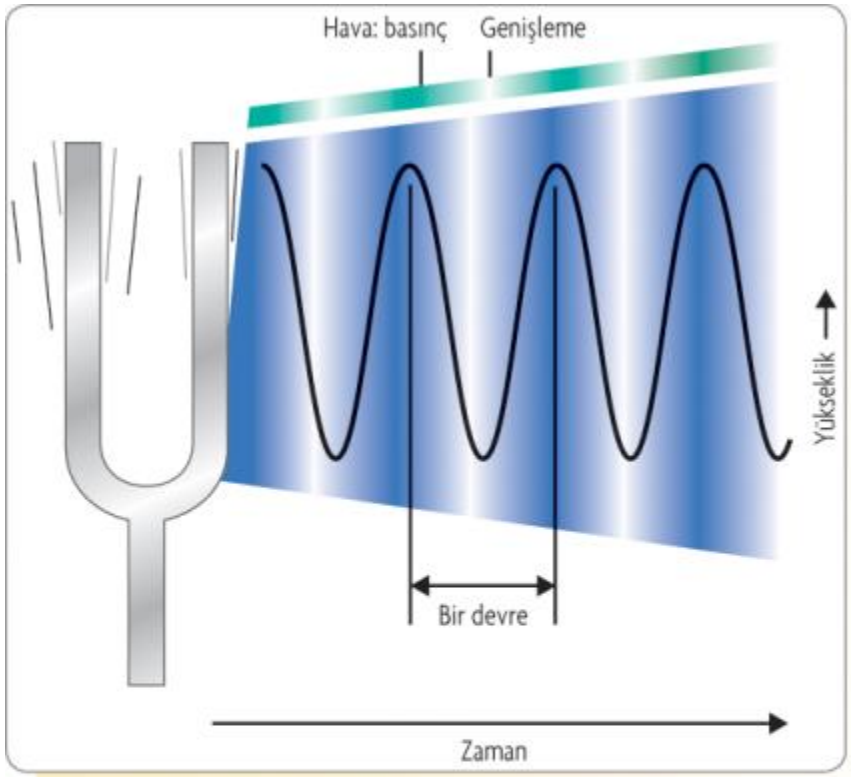
Renk Görüşü ile İlgili Teoriler

- **üç renk teorisi:** Kırmızı, yeşil ve mavi olmak üzere üç ana renk algısını üreten üç çeşit renk reseptörü olduğunu öne süren teori.

- **karşıt süreç teorisi:** Bütün renk deneyimlerinin üç sistemden ortaya çıktığını öne süren teori. Her bir sistem iki karşıt eleman içermektedir (kırmızıya karşı yeşil, maviye karşı sarı, siyaha karşı beyaz).

İşitme

SESİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ



ŞEKİL 4.17 İdealize Edilmiş Bir Sinüs Dalgası

Sinüs dalgalarının iki temel özelliği, frekansları (sabit bir zaman birimindeki döngü sayısı) ve yükseklikleridir (döngülerinin dikey aralığı).

SESİN PSİKOLOJİK BOYUTLARI
Ses Perdesi

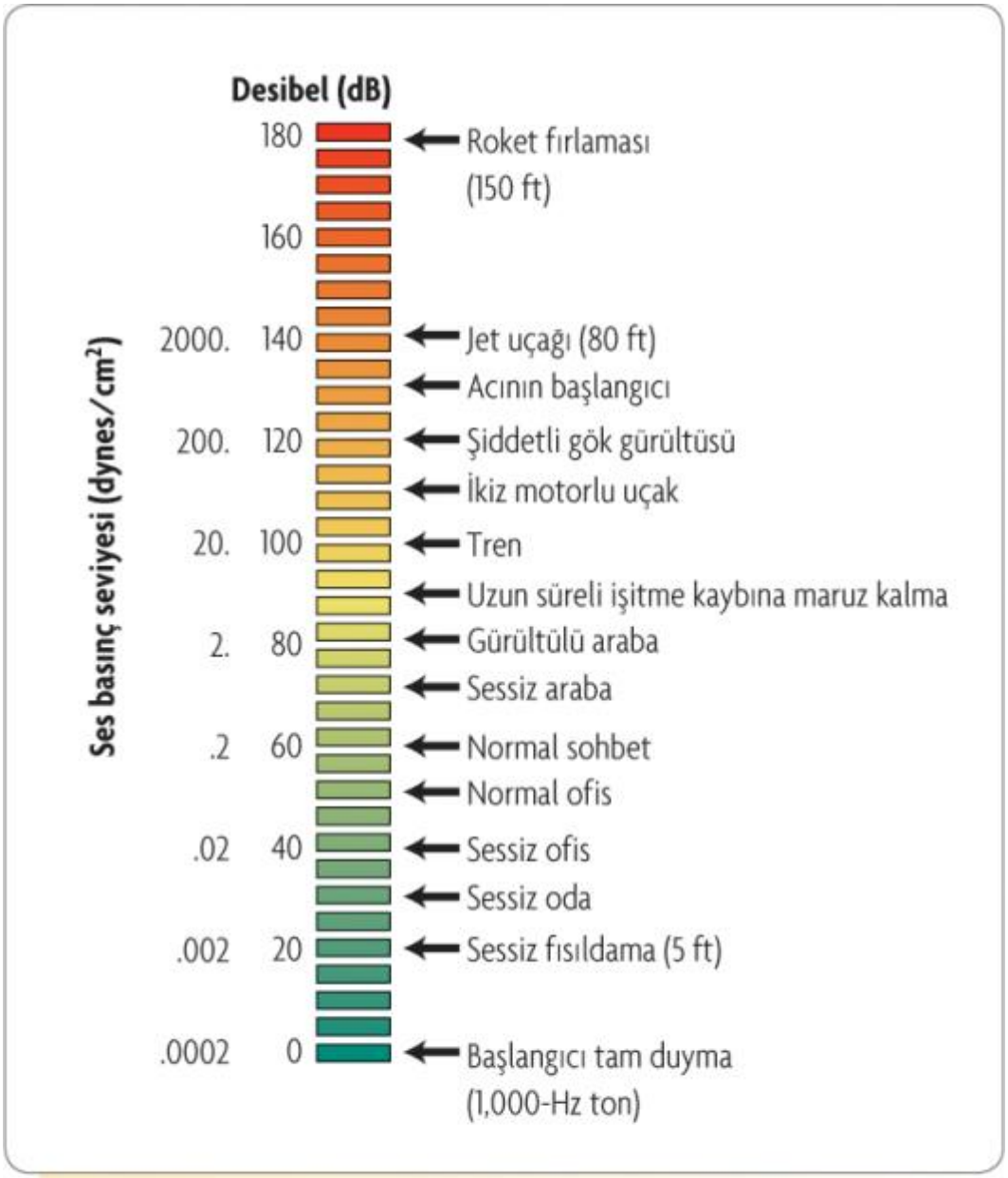
ses perdesi:

Sesin kalın ya da ince olması, öncelikle ses dalgasının frekansına bağlıdır.

Yüksek Ses

yükseklik:

Sesin algısal bir boyutudur. Ses dalgasının yüksekliğinden etkilenmektedir. Yüksek genişliklere sahip olan ses dalgaları yüksek, düşük genişliklere sahip olan ses dalgaları ise kısık olarak deneyimlenir.

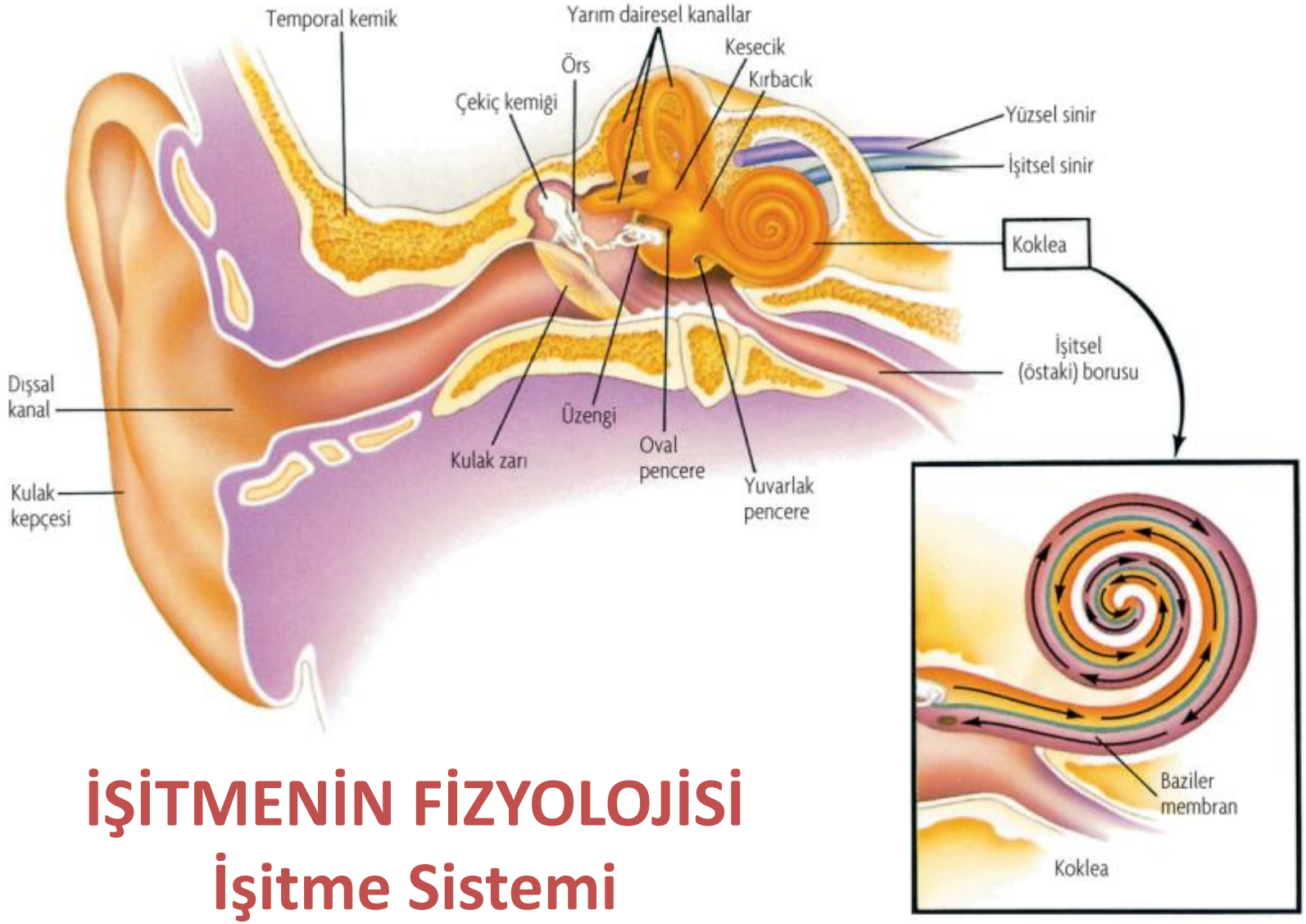


ŞEKİL 4.18 Benzer Seslerin Desibel Seviyeleri

Ses Tınısı

ses tınısı:

Bir ses dalgasının karmaşıklığını yansıtan ses duyum boyutu.



İŞİTMENİN FİZYOLOJİSİ
İşitme Sistemi

ŞEKİL 4.19 İnsan Kulağının Yapısı

- **koklea:** Ana işitme organı, iç kulakta yer alan kıvrımlı, içi sıvı dolu bir tüp.

- **baziler membran:** Kokleada bulunan, harekete geçtiğinde işitme sisteminde noral etkiler yaratan tüy hücrelerini uyaran membran.

- **sinir dürtüleri:** Kokleadan beyindeki koklear çekirdeğe dürtüleri taşıyan sinir.



Yüksek gürültüye sürekli maruz kalmak işitme kaybına yol açabilir. İnsanlar bu kayıptan kaçınmak için neler yapabilir?

Perde Algısı Teorileri

- **yer teorisi:** Farklı frekans tonlarının en yüksek aktivasyonlarını baziler membranın farklı noktalarında yaşadıklarını ve ortaya çıkan perdenin aktivasyon noktasında kodlanabileceğini öne süren teori.

- **frekans teorisi:** Tonun, baziler membranda frekansına eşit olan bir titreşim ürettiğini öne süren teori. Bunun sonucunda perde, sinir tepkisinin frekansıyla kodlanabilmektedir.

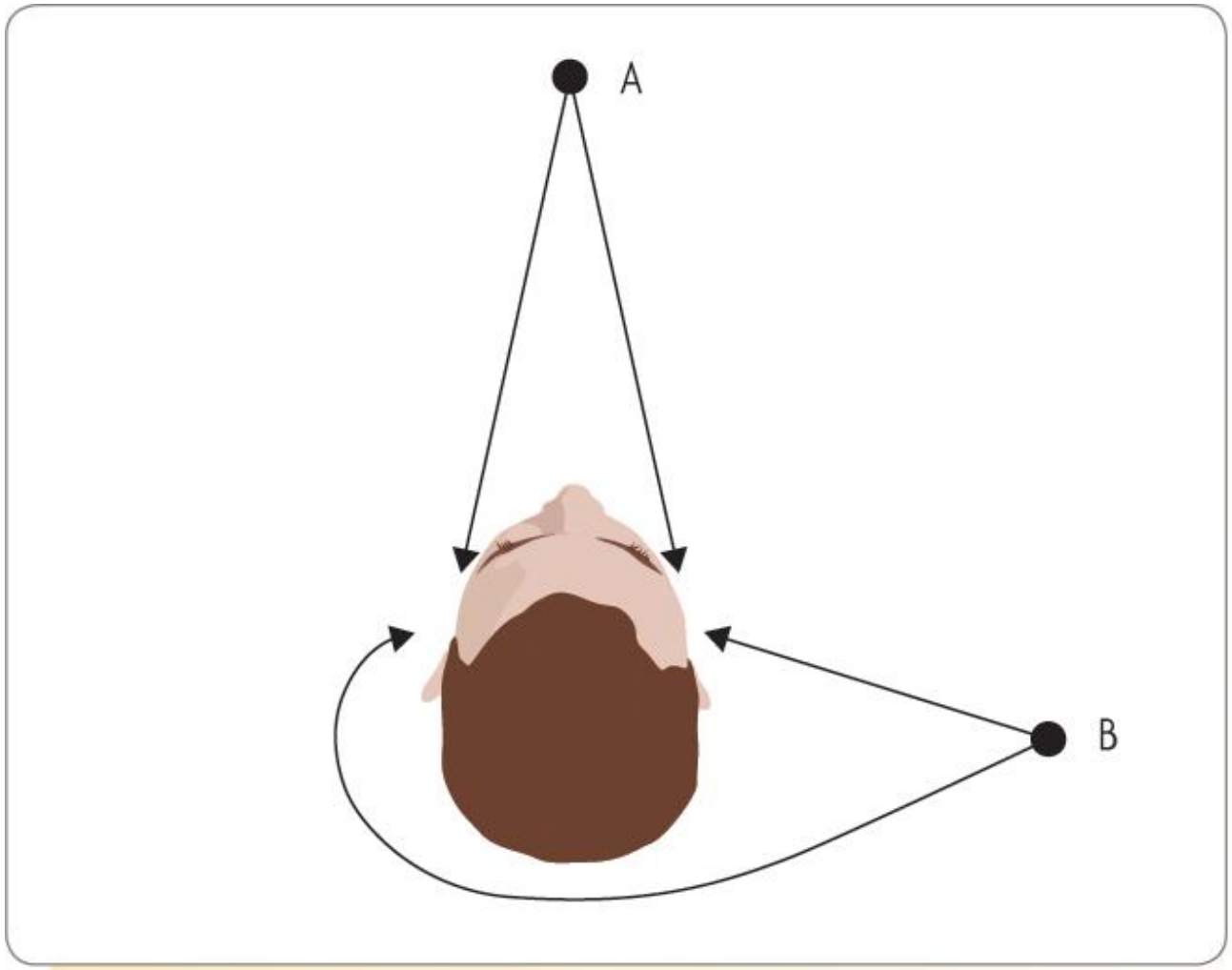
vole ilkesi:

Frekans teorisine bir ektir. Bir ses dalgasının zirveleri tek bir nöronun ateşlemesi için fazla sık geldiğinde birden fazla nöronun bir araya gelerek grup halinde uyarıcı tonunun frekansında ateşleme yaptıklarını öne sürmektedir.

Ses Yerelleştirmesi

ses yerelleştirmesi:

Ortamdaki seslerin mekansal kaynaklarını bulmayı mümkün kılan işitsel süreçler.

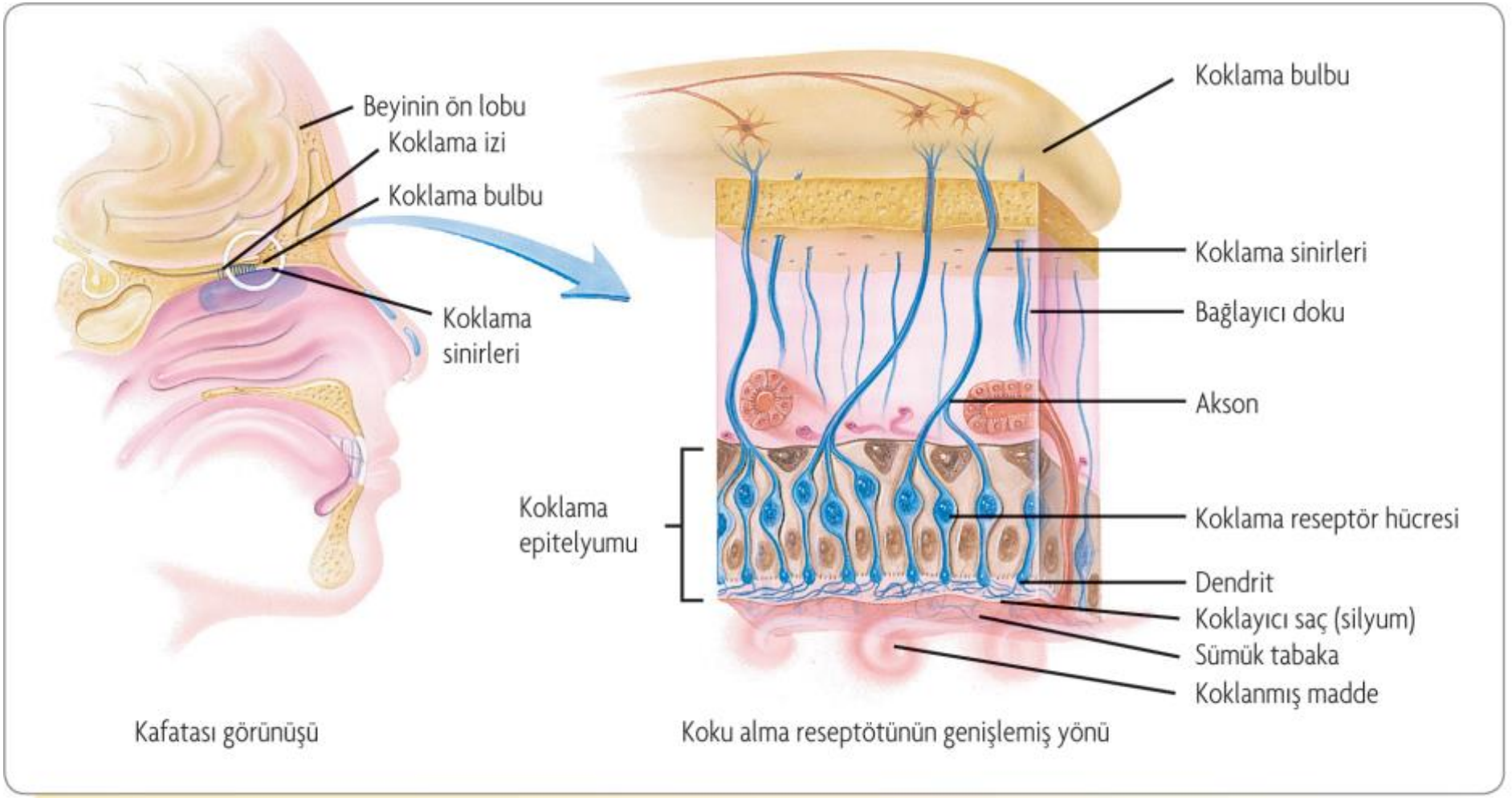


ŞEKİL 4.20 Zaman Farkı ve Ses Yerelleştirmesi

Beyin, sesleri, mekanlardaki yerlerini tespit edebilmek için sesin iki kulağa ulaşma süreleri arasındaki farkları kullanır.

Diğer Duyularınız
KOKU

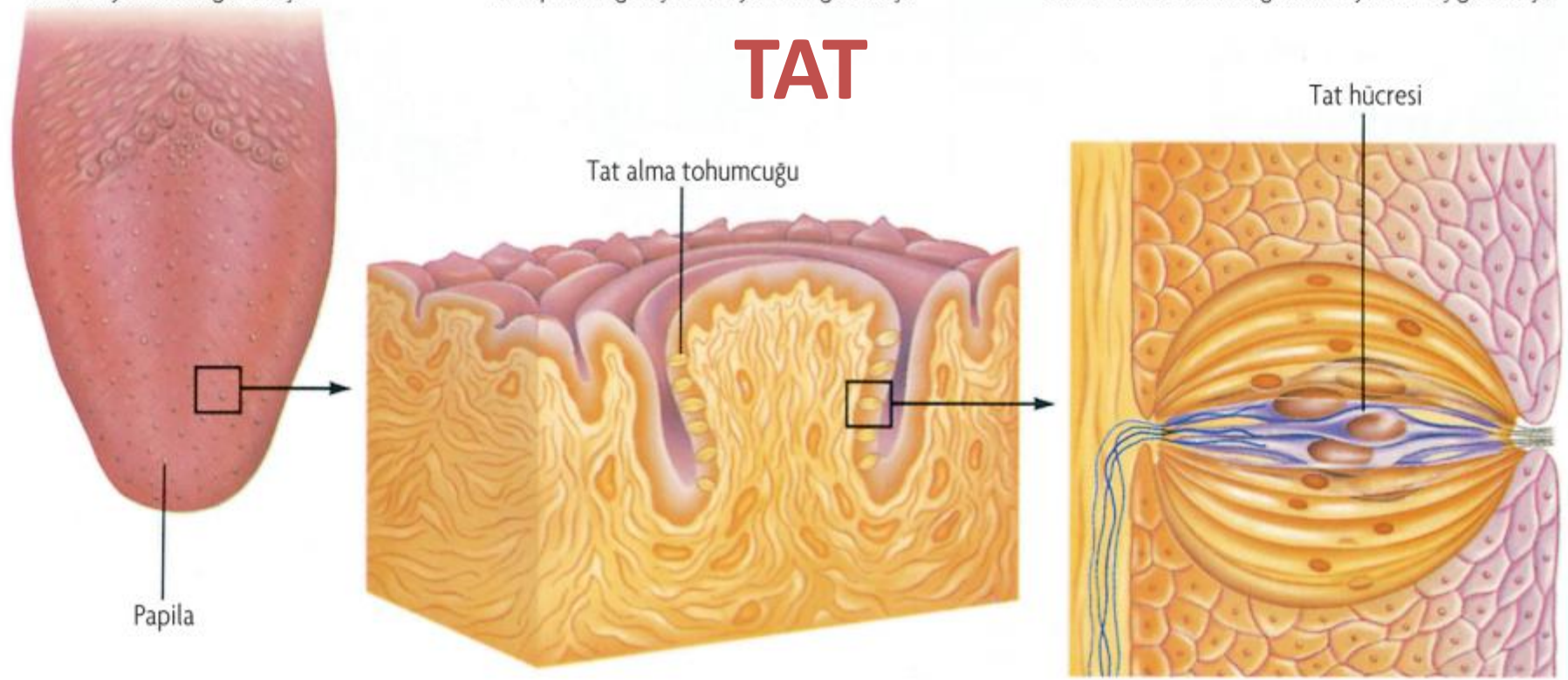
- **koku (olfaksiyon):** Koku duyusu.
- **burun ampulü:** Kokuya duyarlı reseptörlerin sinyallerini gönderdikleri, korteksin frontal loblarının hemen altında yer alan merkez.
- **feromon:** Bir organizma tarafından aynı türün diğer bireyleriyle iletişime geçebilmek için salınan sinyal. Feromonlar bazen uzun mesafeden cinsel çekicilikte kullanılırlar.



ŞEKİL 4.21 Koklama Reseptörleri

Burun boşluğundaki koklama reseptörleri çevredeki kimyasallar tarafından uyarılır. Bilgiyi beyinizideki koklama bulblarına gönderir.

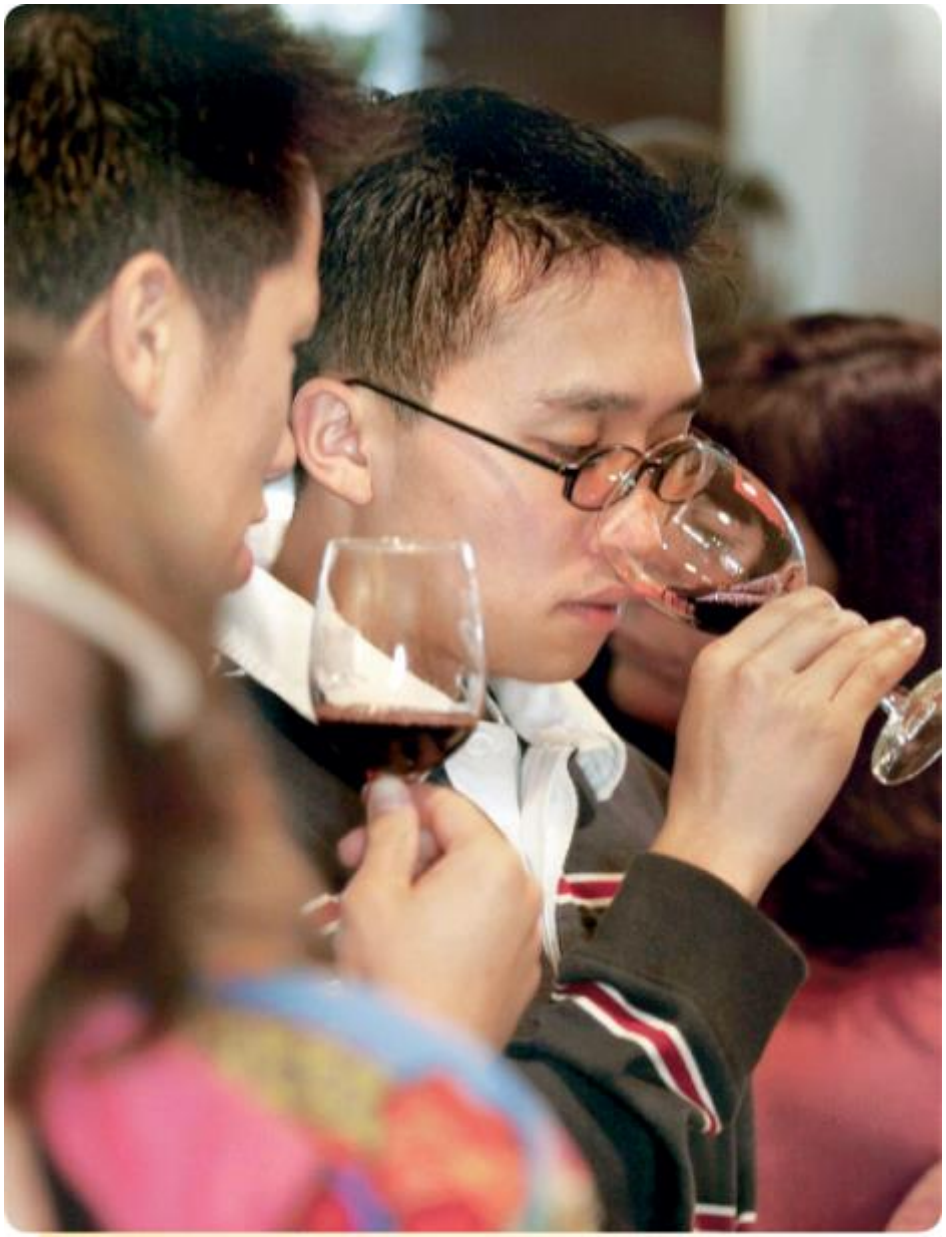
TAT



ŞEKİL 4.22 Tat Reseptörleri

A Kısmı, dilin üst kısmında papillerin dağılımını göstermektedir. B Kısmı ise tek bir papilin genişletilmiş hâlini göstermektedir, burada tek tek tat alma organları görülebilmektedir. C Kısmında tat alma organlarından biri büyütülerek gösterilmiştir.

- **gustasyon:** Tat duyusu.



Soğuk algınlığı olan birinin şarap tadımına gitmesini tavsiye etmek neden yanlış olacaktır?

DOKUNMA VE DERİ DUYULARI

deri duyuları:

Duyumları ve basıncı, sıcaklığı ve soğukluğu hisseden deri duyusu.

VESTİBÜLER VE KİNESTEZİK DUYULAR

- **vestibüler duyu:** Yerçekimine göre insanın vücudunun dünyadaki konumunu söyleyen duyu.

- **kinestezik duyu:** Vücut parçalarının birbirlerine göre konumları ve hareketleri ile ilgili duyu.



Kinestezi duyusunun yetenekli sporcuların performansındaki rolü nedir?

ACI

- **acı:** Vücudun doku hasarına yol açan veya açabilecek nitelikte olan yeterince şiddetli zararlı uyarıcılara verdiği tepki.

- **kapı kontrol kuramı:** Acı hafiflemesi ile ilgili, omurilikteki bazı hücrelerin bazı acı sinyallerini engellerken diğerlerinin beyne ulaşmasına izin verdiklerini öne süren kuram.



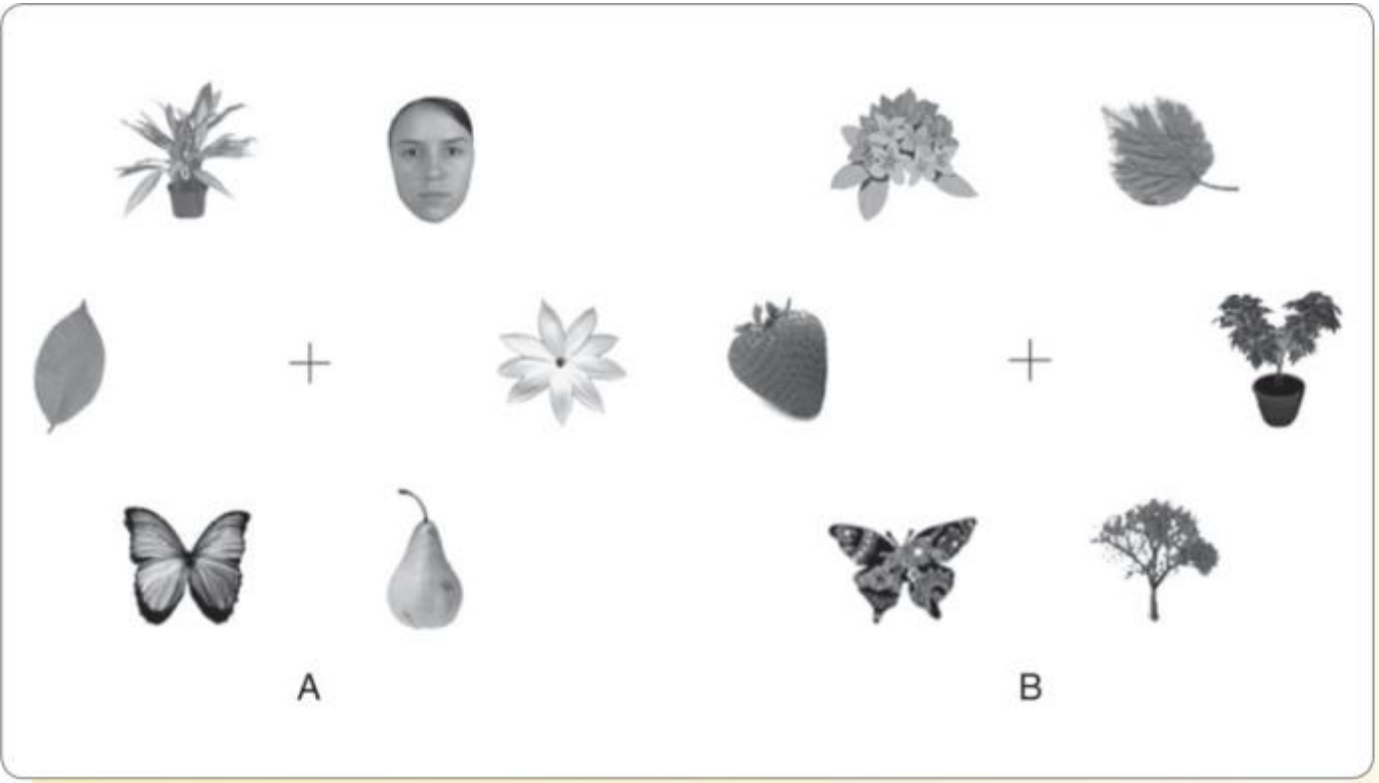
Kızgın kömür üzerinde yürümek gibi dini ritüellerde yer alan bireyler acıyı hissetmezler. Bu size acının psikolojisi ve fizyolojisi hakkında ne anlatmaktadır?

Algıda Organizasyon Süreçleri
DİKKAT SÜREÇLERİ

- **dikkat:** Ulaşılabilir algı bilgisinin bir alt grubu üzerine odaklanmış farkındalık durumu.

- **hedef yönlü seçim:** İnsanların duyu girdisinin belli kısımlarını daha ileri işleme için neden seçtiklerini belirleyen etmen. Kişinin kendi hedeflerinin bir işlevi olarak yapılan seçimleri yansıtır.

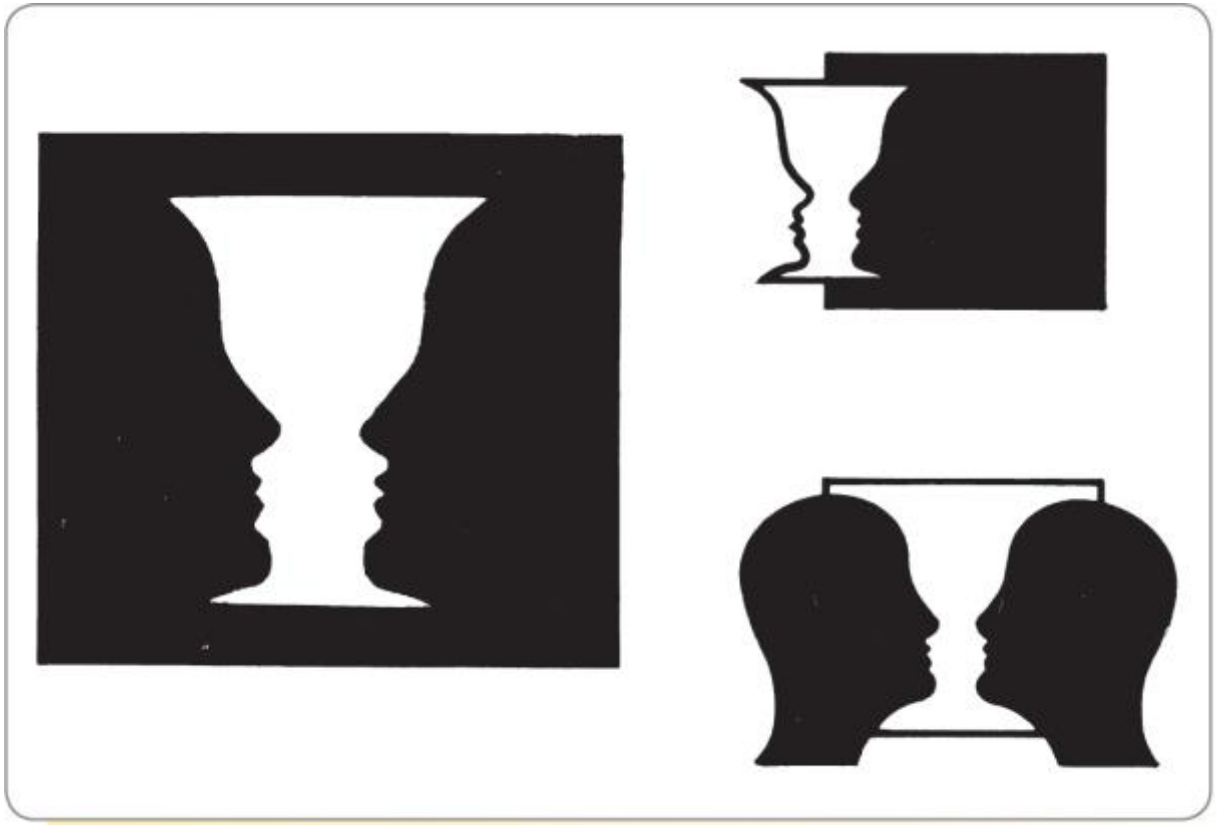
- **uyarıcı güdümlü yakalama:** İnsanların duyu girdisinin belli kısımlarını daha ileri işleme için neden seçtiklerini belirleyen etmen. Ortamdaki uyarıcı, nesnenin belli özellikleri otomatik olarak algılayıcının yerel hedeflerinden bağımsız olarak dikkat çekiyor ise ortaya çıkar.



ŞEKİL 4.23 Dikkat Seçen Süreçler

Katılımcılar altı nesnenin resimlerine baktılar. Her resimde bir kelebek gördüklerinde olabildiğince çabuk tepki vermeye çalıştılar. Nesneler gri renk yelpazesinde olduğundan kelebekleri bulmak için renklerden yararlanamadılar. Resimlerde bir insan yüzü olduğunda (A kısmı) katılımcıların tepkileri yüz bulunmadığında (B kısmı) verdikleri tepkilerden daha yavaştı.

ALGISAL GRUPLAMA İLKELERİ



ŞEKİL 4.24 Figür ve Zemin

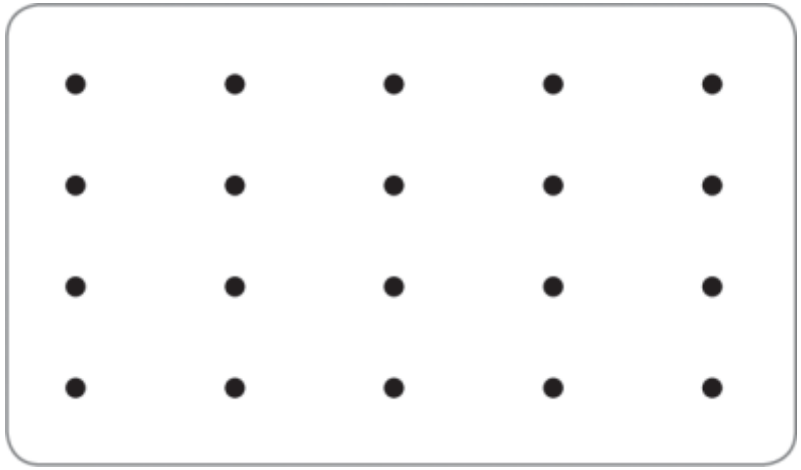
Algısal gruplamanın ilk adımlarından biri,sizin algı süreçlerinizin bir görüntünün belli bir kısmını bir zemin önünde duran bir figür olarak yorumlamasıdır.

Gestalt psikolojisi:

Psikolojik olayların primitif algı elemanlarına ayrılmış halleriyle değil, yalnızca düzenli, belli bir yapıya sahip bütünler olarak araştırıldığında anlaşılabileceğini savunan psikoloji ekolu.

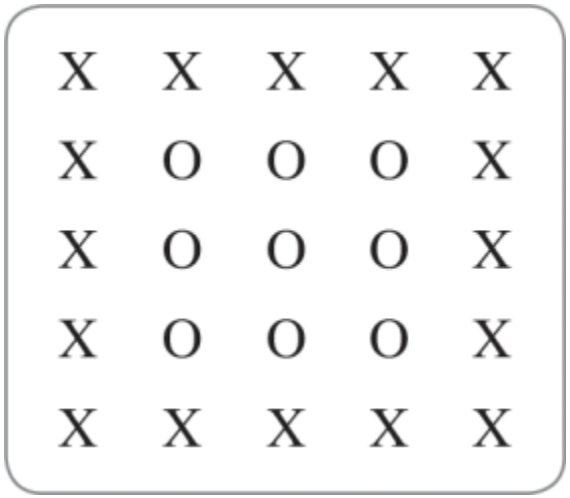
1. *Yakınlık Yasası*

- İnsanlar birbirine en yakın olan elemanları gruplamaktadır. Bu nedenle, bu resimde 5 nesneden oluşan bir sütun görüyorsunuz, 4 sıra değil.



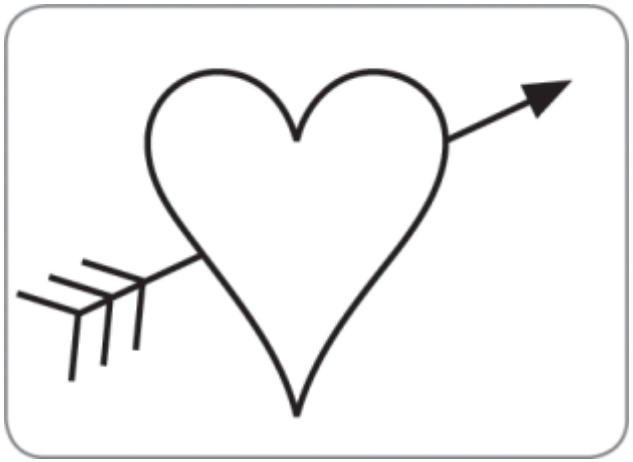
2. *Benzerlik Yasası*

- İnsanlar birbirine en çok benzeyen elemanları gruplamaktadır. Bu nedenle, karışık *X* ve *O*'lardan oluşan sütunlar yerine *X*'lerden oluşan bir saha üzerinde *O*'lardan oluşan bir kare görüyorsunuz.



3. İyi Süreklilik Yasası

- İnsanlar kesintiye uğrayan çizgileri bile bütün olarak deneyimlerler. Bu resimde kalbin içinden gecen bir ok görmenizin ve resmin üç farklı parçadan oluştuğunu düşünmemenizin nedeni budur.



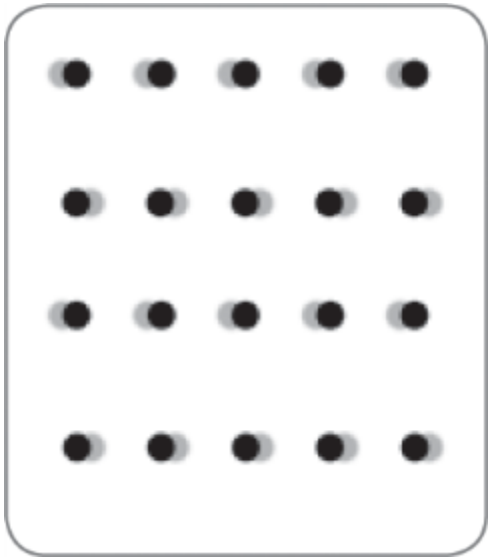
4. *Kapanış Yasası*

- İnsanlar nesneleri bütün olarak algılayabilmek için küçük boşlukları doldurma eğilimindedir. Bu nedenle, resimde bütün bir çember algılayabilmek için kayıp parçanın yerini dolduruyorsunuz.



5. *Ortak Kader Yasası*

- İnsanlar aynı yönde hareket ediyor gibi görünen nesneleri birlikte gruplamaktadır. Bu nedenle bu resimde birbirlerinden uzağa hareket eden diziler görmektesiniz.



www.nobelyayin.com
nobel

MEKANSAL VE ZAMANSAL BÜTÜNLEŞME

(A)
Uzaktan Çekilmiş Fotoğraf



(B)
Yakından Çekilmiş Fotoğraf



ŞEKİL 4.25 Sınır Genişletme

İnsanlar fotoğraflara baktıklarında bellek süreçleri sayesinde görüntünün sınırlarını genişletme eğilimindedir. Bu nedenle, bazen yakından çekilmiş bir fotoğraf görmelerine rağmen uzaktan çekilmiş bir fotoğraf gördüklerini hatırlayabilmektedirler.

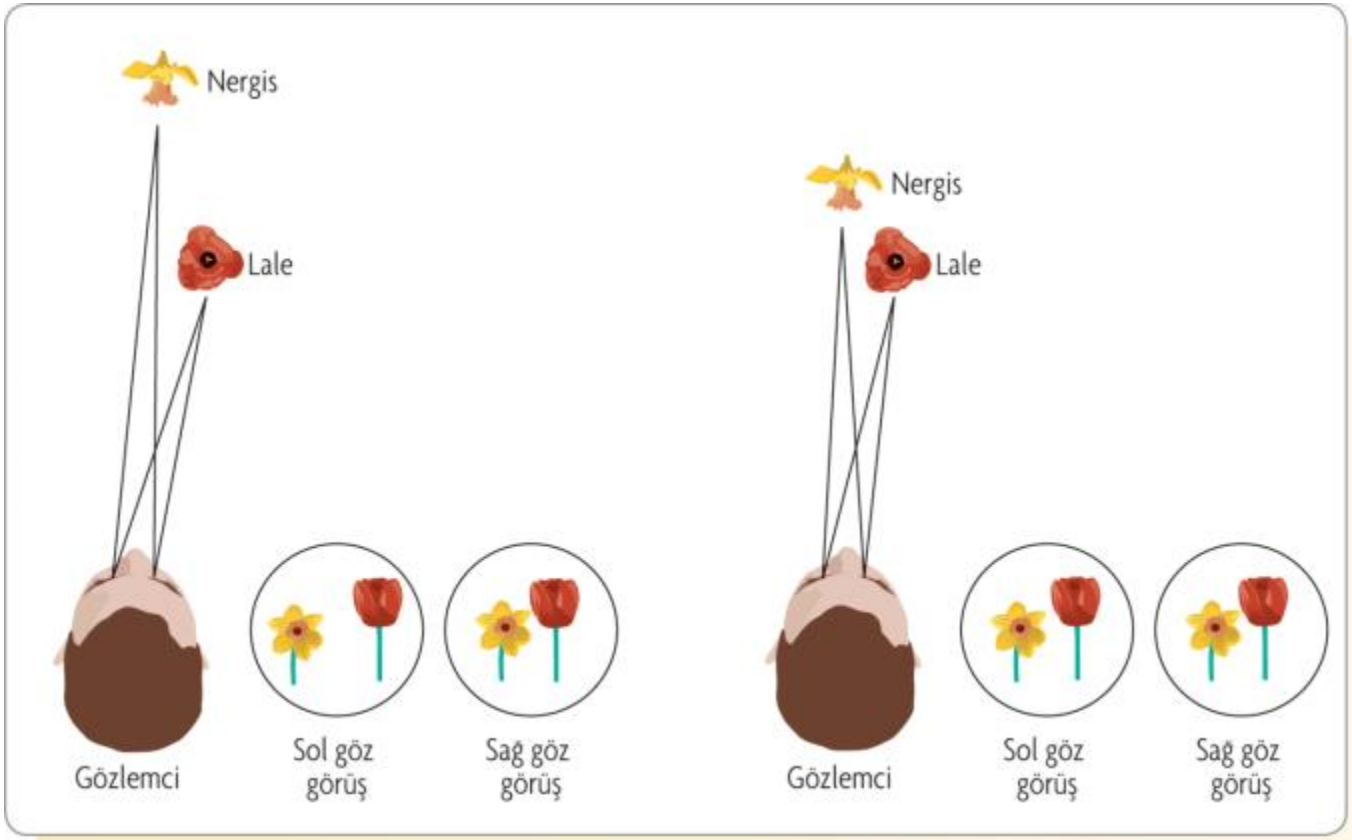
HAREKET ALGISI

fi olgusu:

Açık hareketin en basit şekli, sırayla yanıp sönen bir veya daha fazla sabit ışığın hareketli tek bir ışık olarak algılandığı hareket yanılsaması.

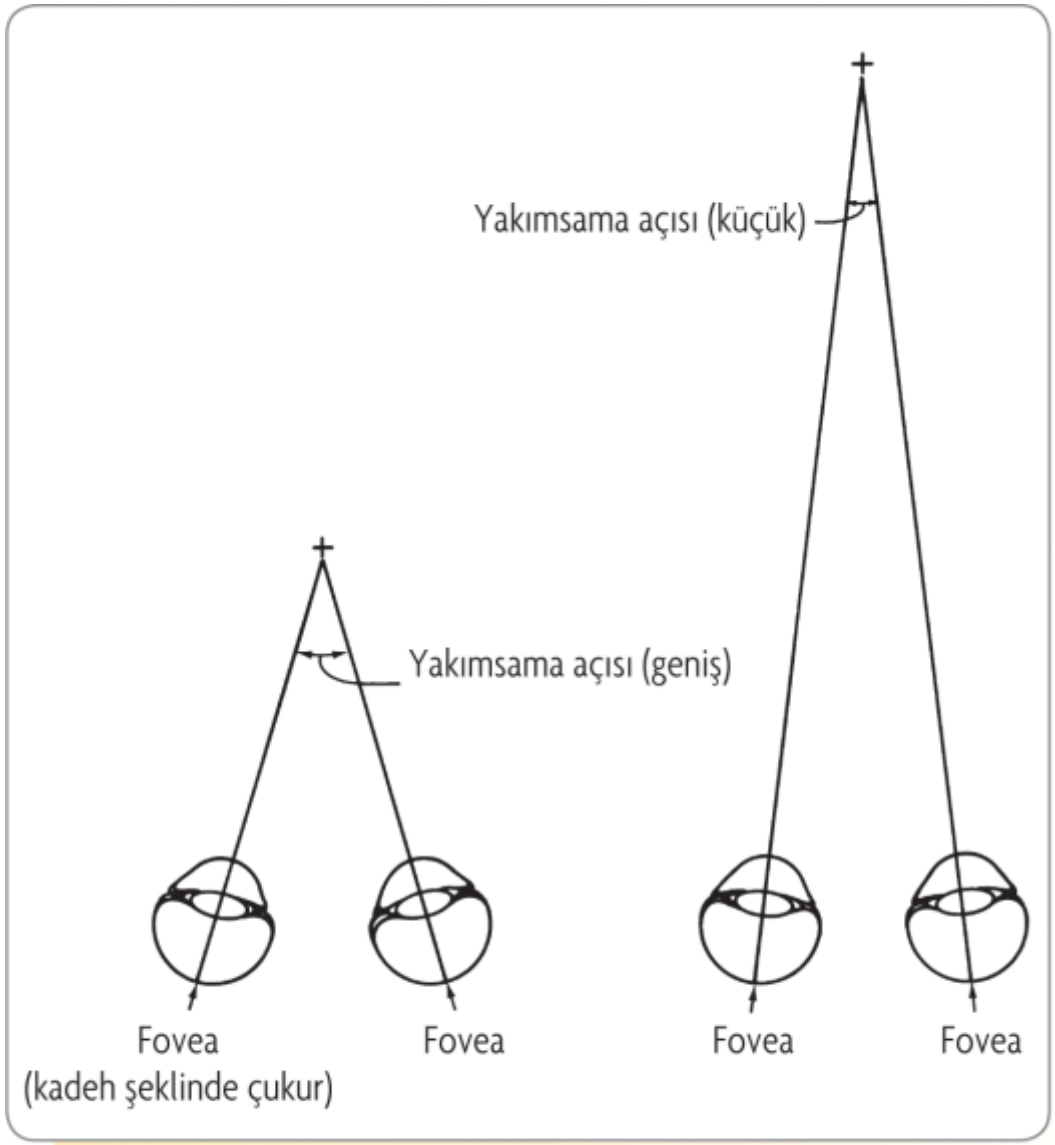
DERİNLİK ALGISI
Binoküler ve Hareket İpuçları

- **binoküler derinlik ipucu:** İki gözden gelen bilgiyi kullanan derinlik ipucu.
- **retinal fark:** İki gözdeki karşılıklı imajların yatay konumları arasındaki uyuşmazlık.
- **yakınsama:** Gözlerin bir nesne üzerinde sabitlenmek için içe dönme dereceleri.
- **hareket paralaksı:** Derinlik bilgisi kaynağı. Nesnelerin bakan kişiden görece uzaklıkları retina imajındaki görece hareketlerinin miktarını ve yönünü belirlemektedir.



ŞEKİL 4.26 Retinal Fark

Retinal fark iki nesne arasındaki derinlik içerisindeki mesafe arttıkça artar.



ŞEKİL 4.27 Derinliğin yakınsama ipuçları

Monoküler İpuçları

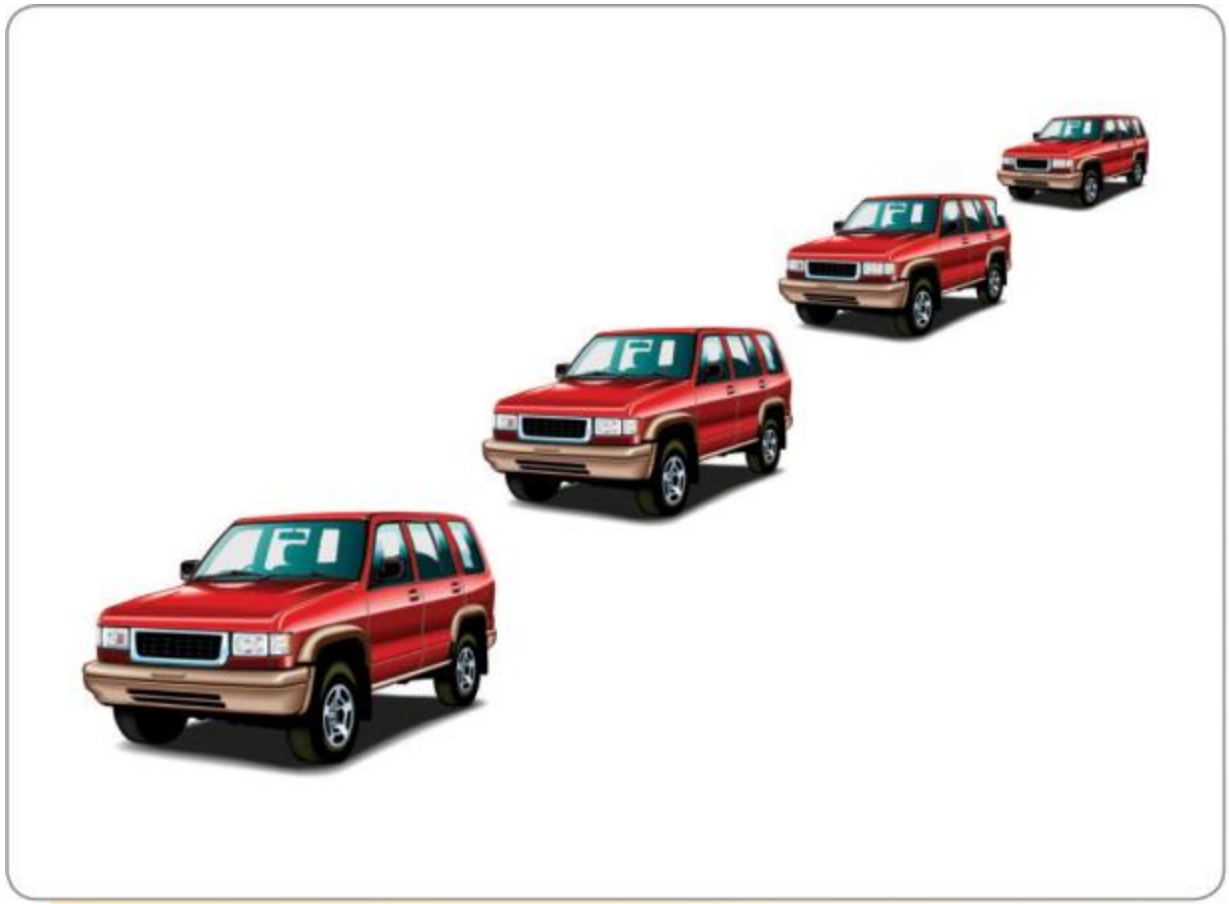
monoküler derinlik ipuçları:

Yalnızca tek bir gözden gelen bilgileri kullanan derinlik ipuçları.



ŞEKİL 4.28 Üst Üste Bindirme Derinlik İpuçları

Bu kadının parmaklıklar arkasında olup olmadığını size hangi görsel ipuçları söylemektedir?



ŞEKİL 4.29 Bir Derinlik İpucu Olarak Görece Boyut

Daha yakında olan nesneler retinada daha büyük görüntüler oluştururlar. Bunun bir sonucu olarak birbiriyle tıpatıp aynı olan bir dizi nesneye baktığınızda daha küçük olanları daha uzakta olarak algılarsınız.



ŞEKİL 4.30 Ponzo Yanılsaması

Birbirine yaklaşan çizgiler derinlik boyutu katarlar. Bu nedenle, uzaklık ipucu yukarıdaki çizginin alttaki çizgiden daha uzun olduğunu söyler, aslında iki çizgi de aynı uzunluktadır.



ŞEKİL 4.31 Derinlik İpuçları Olarak Doku Örnekleri

Buğday tarlası dokunun derinlik ipucu olarak kullanımına doğal bir örnektir. Buğdayların eğimlerine dikkat ediniz.

ALGISAL DEĞİŞMEZLİKLER

algısal değişmezlik:

Retina görüntüsündeki değişimlere rağmen bir nesnenin değişmez bir algısını koruyabilme yetisi.

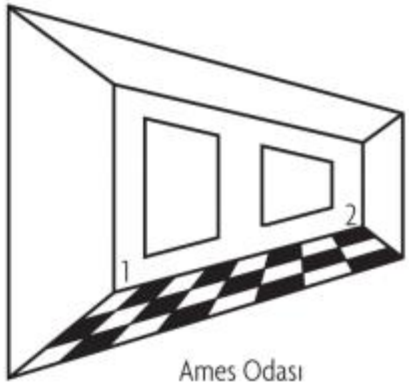
Boyut ve Şekil Değişmezliği

- **boyut değişmezliği:** Bir nesnenin gerçek boyutunu retina görüntüsündeki değişimlere rağmen doğru şekilde algılayabilmek.

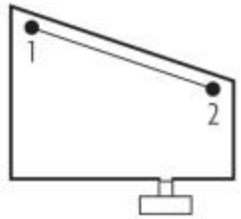
- **şekil değişmezliği:** Bir nesnenin gerçek şeklini retina görüntüsündeki değişimlere rağmen doğru şekilde algılayabilmek.







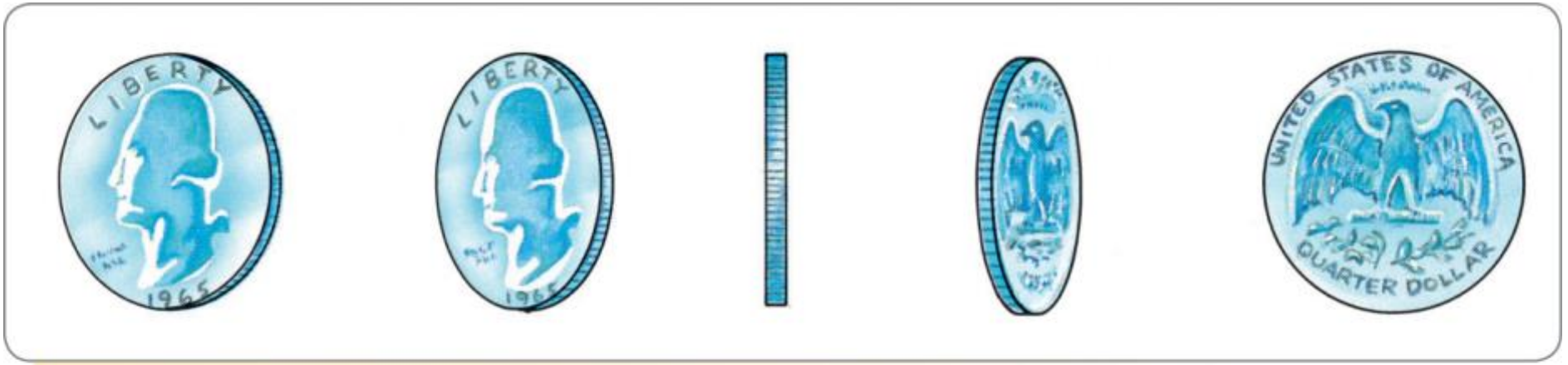
Ames Odası



İzleyici

ŞEKİL 4.32 Ames Odası

Ames odası, bir gözlem deliğinden tek gözle bakılmak üzere tasarlanmıştır, fotoğrafların izlek noktası da budur. Ames odası, derinlik ve yükseklikte farklı açılardaki dikdörtgen olmayan yüzeylerden inşa edilmiştir. Fakat yalnızca gözlem deliğinden bakıldığında görsel sisteminiz odayı normal bir oda gibi algılar ve odanın içerisindeki kişilerin uzunluklarıyla ilgili alışılmadık sonuçlara varır.



ŞEKİL 4.33 Şekil Değişmezliği

Bir madeni para etrafında çevrildiğinde, görüntüsü ince bir dikdörtgen hâlini alana kadar sürekli daralır, fakat her konumunda hâlâ dairesel bir para olarak algılanır.

Canlılık Değişmezliği

canlılık değişmezliği:

Beyazlık, grilik veya siyahlık gibi nesne özelliklerini farklı aydınlık seviyelerinde değişmez şekilde algılama eğilimi.



ŞEKİL 4.34 Canlılık Değişmezliği

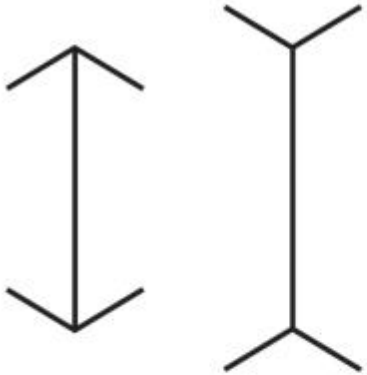
Canlılık değişmezliği, sizin duvardaki bütün tuğlaların aynı materyalden yapıldığını algılamanızın nedenini açıklamaktadır.

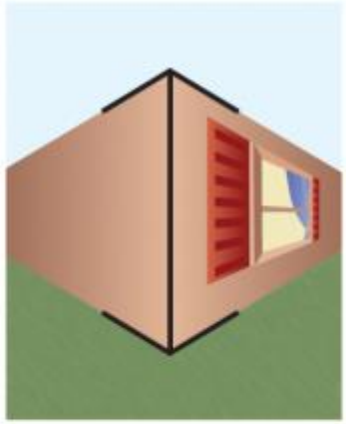
YANILSAMALAR

yanılsama:

Bir uyarıcı şeklinin kanıtlanabilir şekilde yanlış olarak fakat diğer kişilerle ortak bir şekilde aynı algısal ortamda deneyimlenmesi.

Hangi dikey çizgi daha uzundur?

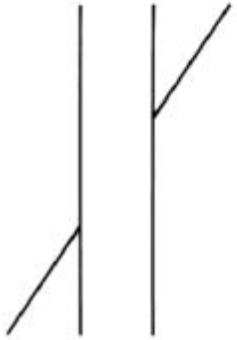






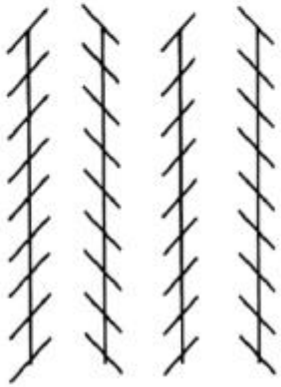
Müller-Lyer illüzyon

Diyagonal çizgi kırık mı?



Poggendorf illüzyonu

Dikey çizgiler paralel mi?



Zölner illüzyonu

Hangisi daha büyüktür: Şapka siperi mi ya da şapkanın üstü mü?



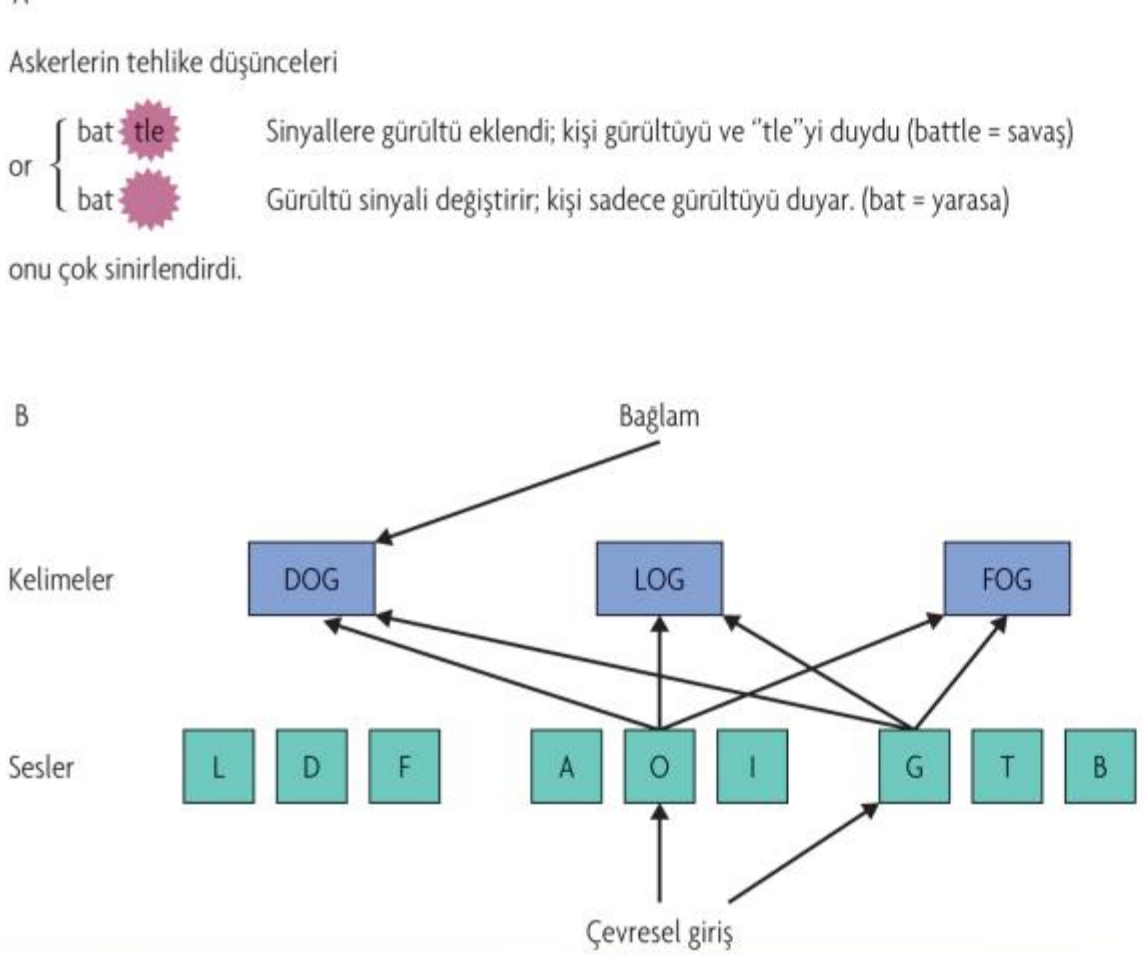
Silindir şapka illüzyonu

ŞEKİL 4.35 Beyninizi Zorlayacak Dört Yanılsama

Özdeşim ve Tanımlama Süreçleri
ALTTAN ÜSTE VE ÜSTTEN ALTA SÜREÇLER

- **alttan üste işleme:** Ortamda bulunan duyu verilerine dayanan algısal analizler, bu analizlerin sonuçları daha soyut temsillere dönüştürülmek üzere yukarıya iletilirler.

- **üstten alta işleme:** Geçmiş deneyimlerin, bilgilerin, motivasyonların ve kültürel geçmişin algılanan nesnenin yorumlanması ve sınıflandırılmasını etkilediği algı süreçleri.

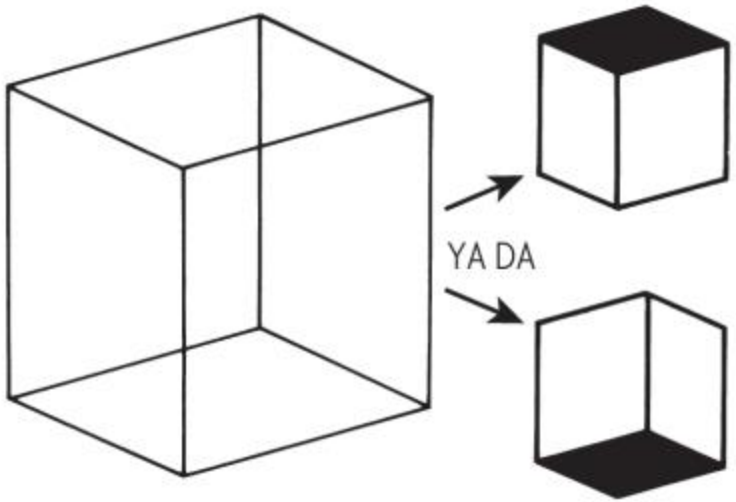


ŞEKİL 4.36 Fonemik İyileştirme

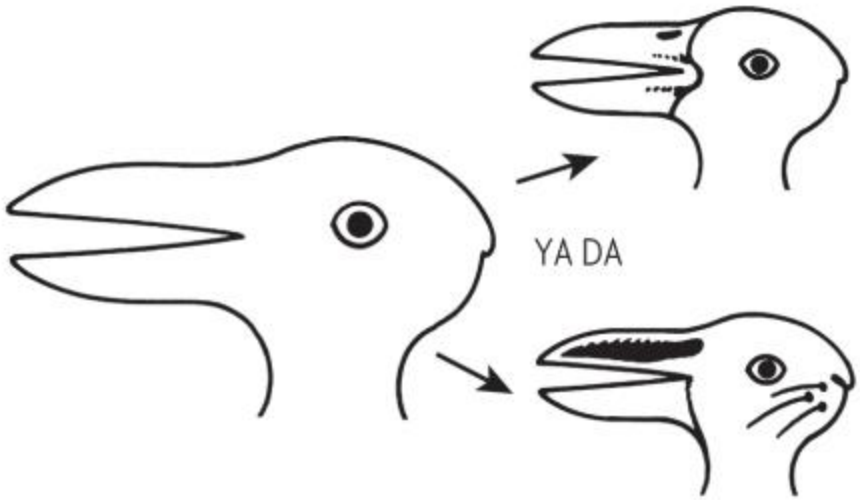
(A) Dinleyicilerden gürültünün bir hecenin üzerine mi yerleştirildiği yoksa hecenin yerini mi aldığını söylemeleri istenmiştir. Fonemik iyileştirme nedeniyle bunu ayırt edebilmek bazen imkânsız olmuştur. Gürültü sesin yerini aldığı zaman bile kayıp bilgiyi "duyabilmiş"lerdir. (B) Bu örnekte gürültü /d/ sesini "dog" (köpek) derken duyulamaz hâle getirmiştir. Sadece ortamdan gelen bilgiye dayanarak algı sisteminiz birkaç hipotez üretebilir: dog (köpek), log (odun), fog (sis) ve diğerleri. Fakat bağlamdan alınan üstten alta bilgisi arkadaşınızın "dog" (köpek) dediğini doğrulamaktadır: "Eve gitmeli ve … dışarı çıkarmalıyım".

İzin alınarak basılmıştır. Irwin Rock, *The Logic of Perception*, Cambridge, MA: The MIT Press. Copyright © 1983.

BAĞLAM VE BEKLENTİLERİN ETKİSİ



Necker küpü: Aşağıda ya da yukarıda?

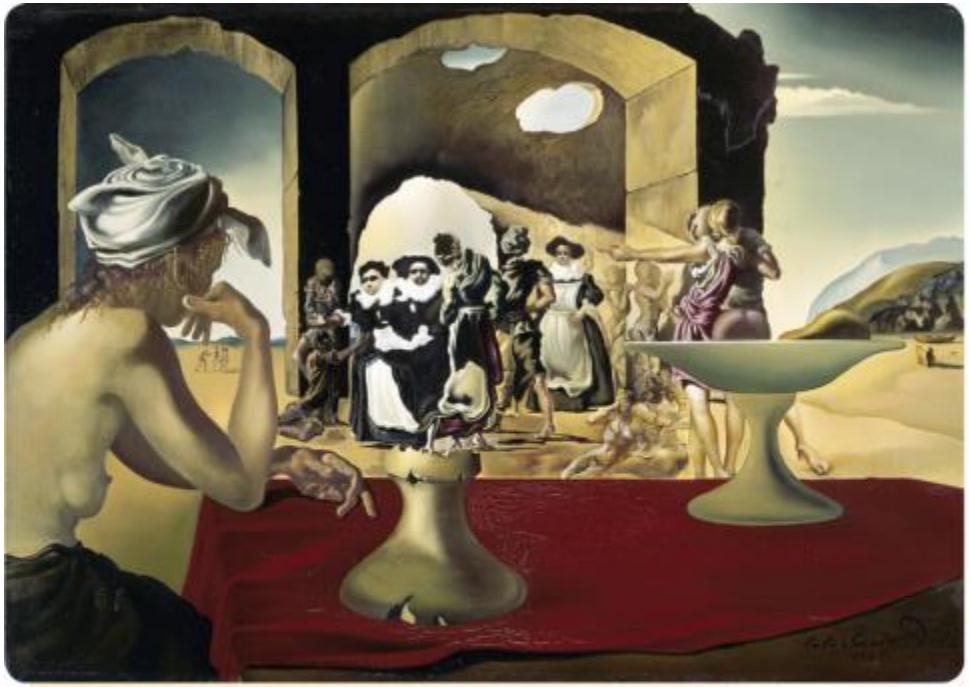


Ördek ya da Tavşan?

ŞEKİL 4.37 Algısal Belirsizlikler

Her örnek iki yoruma açıktır ancak ikisini aynı anda deneyimleyemezsiniz. Algınızın iki olasılık arasında gidip geldiğiniz fark ettiniz mi?

- **belirsizlik:** Algı nesnesinin birden fazla yoruma sahip olma niteliği.



ŞEKİL 4.38 Sanatta Muğlaklık

Salvador Dali'nin bu resminin adı Voltaire'in Kaybolan Büstü ve Köle Pazarı'dır. Voltaire'i bulabilir misiniz? Dali eserlerinde muğlaklığı kullanmış olan modern ve çağdaş sanatçılardan biridir.



ŞEKİL 4.39 Muğlak Bir Resim
Bu resimde ne görüyorsunuz?
Irwin Rock, *The Logic of Perception*. Cambridge, MA, The MIT Press. Copyright © 1983. İzin alınarak basılmıştır.

- **dizi:** Bir uyarıcıya belli bir şekilde tepki verme veya onu algılamak için geçici hazırlık.



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ
PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 5

Zihin, Bilinç ve Değişen Durumlar

www.nobelyayin.com
nobel

Bilincin İçeriği 136

Farkındalık ve Bilinç •
Bilincin İçeriklerinin İncelenmesi

Bilincin İşlevleri 139

Bilincin Kullanımı •
Bilincin İşlevlerinin İncelenmesi

Uyku ve Rüyalar 141

Sirkadiyen Ritimler • Uyku Döngüsü •
Neden Uyku? • Uyku Bozuklukları •
Rüyalar: Zihnin Tiyatroları

Yaşamınızda Psikoloji 142
Sabah İnsanı mısınız Yoksa Akşam İnsanı mı?

Bilincin Değişen Durumları 148

Kontrol Edilebilir Rüya • Hipnoz • Meditasyon

Zihin Karıştırıcı İlaçlar 152

Bağlılık ve Bağımlılık •
Psikoaktif İlaç Çeşitleri

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 154
"Atıştırmalıklardan" Neler Öğrenebiliriz?

Ana Noktaların Özeti 157

Bilincin İçeriği
FARKINDALIK VE BİLİNÇ

bilinç:

İçsel durumların ve dış ortamın farkında olma durumu.



Özfarkındalık neden bilincin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir?

Bilinçli Olmayan Süreçler

bilinçli olmayan:

Bilince veya belleğe açık olmayan.

Bilinç Öncesi Anılar

bilinç öncesi hatıralar:

Şu anda bilinçte olmayan fakat gerektiğinde kolayca bilinç düzeyine çağrılabilen hatıralar.

BİLİNCİN İÇERİKLERİNİN İNCELENMESİ

TABLO 5.1 İnsanların Düşüncelerini Karşılaştırma Türleri

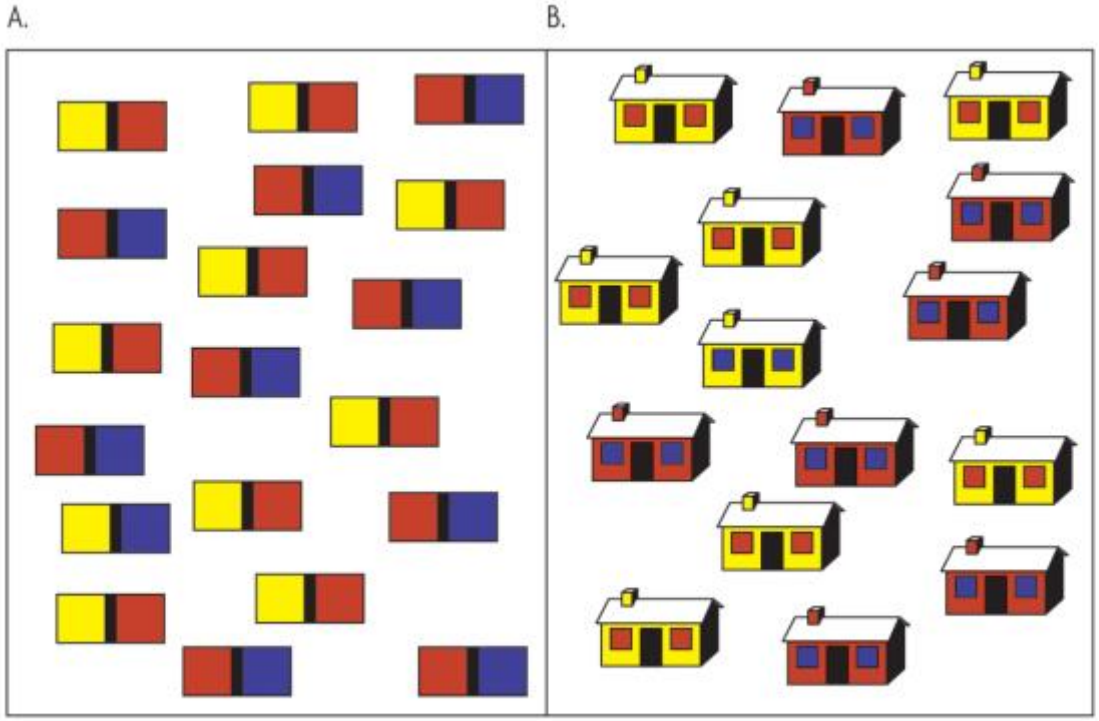
Tür	Örnek
Sosyal	"Basketbol'da Tom'dan daha iyi bir oyuncuyum."
Karşı olgusal	"Daha erken ayrılsaydım buraya zamanında varabilirdim."
Temporal–geçmiş	"Lisedeyken daha çok uyurdum."
Temporal–gelecek	"Kız kardeşim yeni arkadaşlar edinmeye başlayacak."

Kaynak: A. Summerville & N. J. Roese, Dare to compare: Fact-based versus simulation-based comparison in daily life, *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, pp. 664–671, Copyright (2008), Elsevier'den izin alınmıştır.

BİLİNCİN KULLANIMI

- **Hayatta Kalmaya Destek**
- **Gerçekliğin Kişisel ve Kültürel İnşaları**

BİLİNCİN İŞLEVLERİNİN İNCELENMESİ



ŞEKİL 5.1 İki Rengin Kesişimini Aramak

(A) Sarı ve mavi nesneyi bulun. (B) Mavi pencereli sarı evi bulun.
(A) Kesişim hedefin iki tarafındaki renkler arasında olunca arayış etkisiz kalmaktadır.
(B) Fakat arayış iki renk arasındaki kesişim bir bütün ve parçası arasında olunca kolaylaşmaktadır.

Jerome Kuhl, Features and objects in visual processing, AnneTriesman, Scientific American, November 1986, p. 116. İzin alınarak basılmıştır.

Uyku ve Rüyalar
SİRKADİYEN RİTİMLER

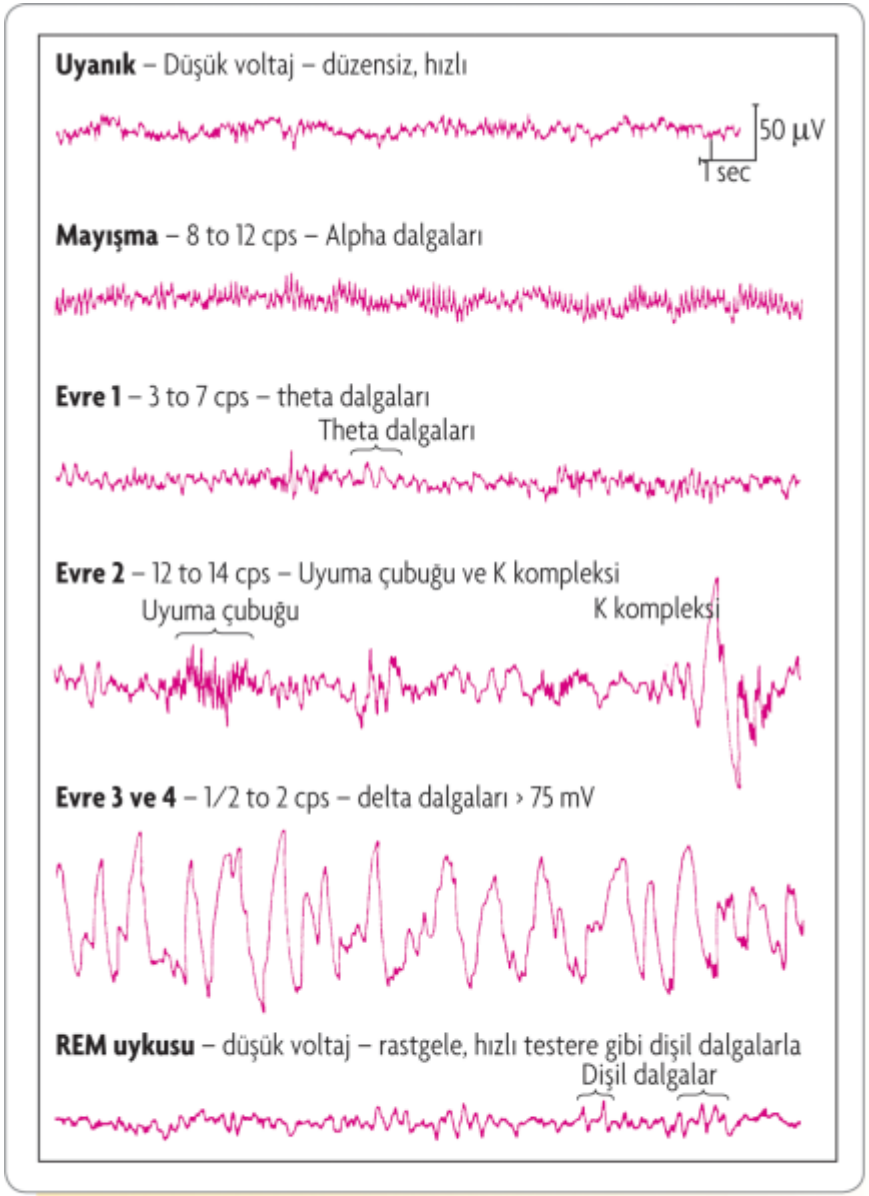
sirkadiyen ritim:

Günlük döngüsel vücut aktivitelerinin tutarlı bir şablonu, genellikle 24 ila 25 saat arasındadır ve içsel biyolojik saat tarafından belirlenir.

UYKU DÖNGÜSÜ

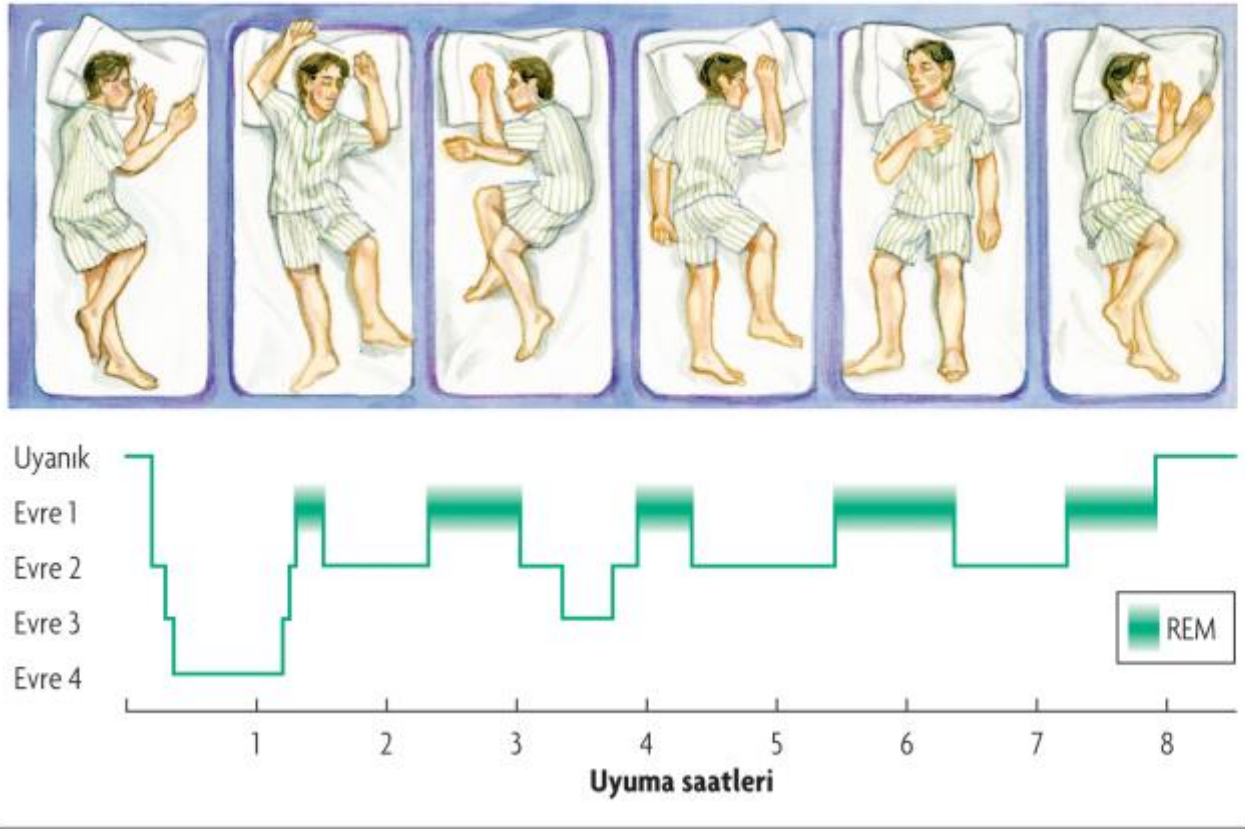
- **hızlı göz hareketi (REM):** Uyuyan kişinin rüya benzeri zihinsel aktivite deneyimlemekte olduğu evrede olduğuna işaret eden davranışsal işaret.

- **REM-dışı (NREM) uyku:** Uyuyan kişinin hızlı göz hareketi göstermediği süre, REM uykusuna göre daha az rüya aktivitesi görülür.



ŞEKİL 5.2 Normal Bir Gece Uykusunun Evrelerini Gösteren EEG Şablonları

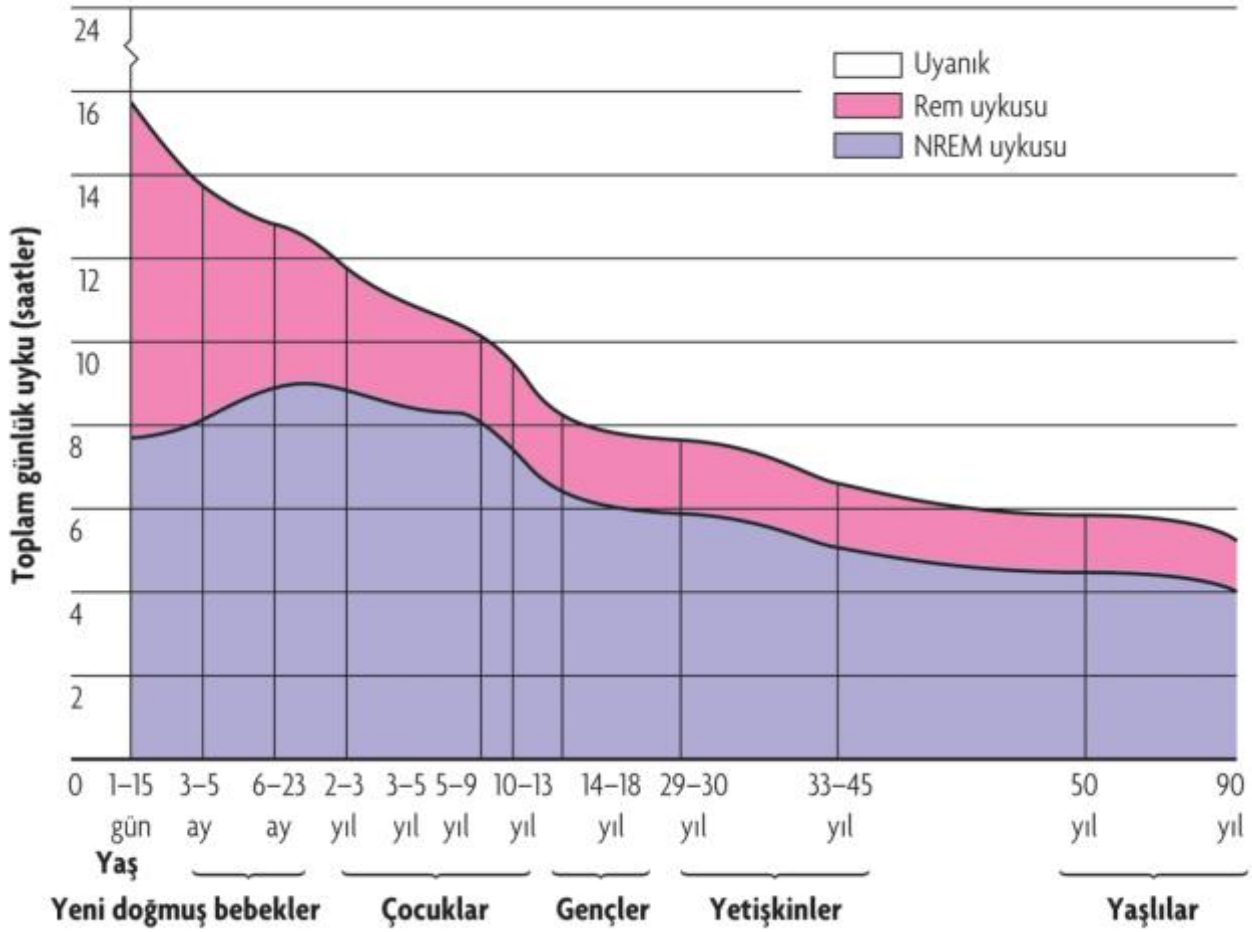
Her uyku evresi farklı beyin aktiviteleri içerir.



ŞEKİL 5.3 Uyku Evreleri

Tek bir gecede görülen uyku evrelerinin tipik bir şablonu. İlk döngülerde derin uykuyu da içerir fakat son döngülerde REM uyku süresi artar.

Kaynak: "The March of Sleep Cycles" from Sleep by J. Allan Hobson. Copyright © 1989 by J. Allan Hobson, M.D. of Henry Holt and Company, LLC.'den izin alınarak basılmıştır..



ŞEKİL 5.4 Hayat Boyunca İnsan Uyku Düzenleri

Grafik, yaşla beraber günlük REM uykusunda ve NREM uykusunda meydana gelen değişiklikleri göstermektedir. REM uykusunun yıllar ilerledikçe büyük ölçüde azaldığına ve NREM uykusundaki azalmanın daha az olduğuna dikkat ediniz.

Kaynak: Roffwarg et al., Ontogenetic Development of the human sleep-dream cycle, Science, 152, 604-619. Reprinted with permission from AAAS.'den izin alınarak basılmıştır.

NEDEN UYKU?

- İnsanlarda ve diğer hayvanlarda uykunun düzenli bir şekilde ilerlemesi bunun için evrimsel bir temel olduğunu ve uykunun biyolojik bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir. İnsanlar geceleri 7-8 saat uyuduklarında beden ve zihin fonksiyonları iyi olmaktadır (Foster ve Wulff, 2005; Hublin ve ark., 2007).

UYKU BOZUKLUKLARI
Insomnia (Uykusuzluk):

insomnia (uykusuzluk):

Normal uyumayı engelleyen kronik bozukluk. Semptomları arasında uykuya dalmada güçlük, sık sık uyanma, uykuya dönmede güçlük ve sabah erken uyanma sayılabilir.





Gerçek uyku düzenleri ile insanların insomnia (uykusuzluk) algısı arasındaki ilişki nedir?

Narkolepsi

narkolepsi:

Gündüz süresince karşı konulamaz bir uyku zorunluluğu ile kendini gösteren uyku bozukluğu.

Uyku Apnesi

uyku apnesi:

Üst solunum yollarında uyurken kişinin nefes almayı bırakmasına neden olan uyku bozukluğu.

Uyurgezerlik (Somnambulizm)

uyurgezerlik:

Uyuyan kişilerin yataklarından çıkıp uyur halde gezmelerine neden olan bozukluk.

Kabuslar ve Uykuda Korkma

- **kabus:** Genellikle uykudan uyanmaya neden olan korkutucu rüya.

- **uykuda korkma:** Uykudan aniden ve aşırı bir uyarılma ve panik halinde uyanmaya neden olan ataklar.

RÜYALAR: ZİHNİN TİYATROLARI
Freudyen Rüya Analizi

- **örtük içerik:** Freudyen rüya analizinde rüyanın gizli anlamı.

- **açık içerik:** Freudyen rüya analizinde rüyanın yüzey içeriği, rüyanın gerçek anlamını maskelediği varsayılır.

- **düş çalışması:** Freudyen rüya analizinde içsel sansürün örtük içeriği açık içeriğe dönüştürme süreci.

Bilincin Değişen Durumları
KONTROL EDİLEBİLİR RÜYA

kontrol edilebilir rüya:

Rüyaların bilinçli bir şekilde farkında olmanın öğrenilebilir bir beceri olduğunu ve rüya görenin rüyanın yönünü ve içeriğini belirleyebildiğini öne süren teori.

HİPNOZ

hipnoz:

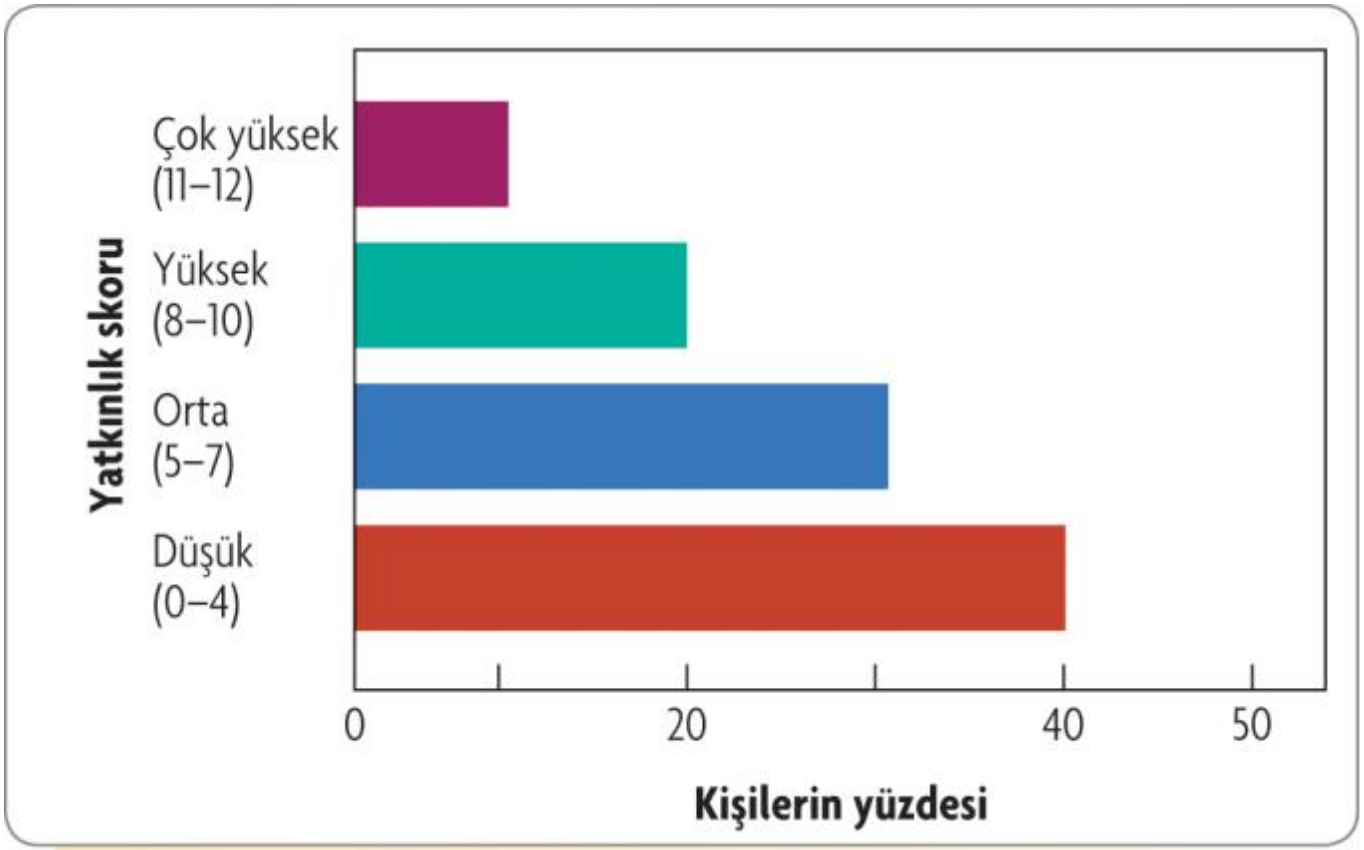
Farkındalığın değişken bir durumu. Derin bir gevşeme, telkine yatkınlık, algıda, bellekte, motivasyonda ve özkontrolde değişiklik gibi bazı özellikleri vardır.

Hipnotik Tetikleme ve Hipnotize Edilebilirlik

hipnotize edilebilirlik:

Bireyin standart hipnotik telkinlere cevap verme derecesi.

www.nobelyayin.com
nobel



ŞEKİL 5.5 İlk Tetiklemede Hipnoz Seviyesi

Grafik ilk kez hipnotize edilmiş 533 bireyin sonuçlarını içermektedir. Hipnotize edilebilirlik Stanford Hipnotik Yatkınlık Ölçeği ile ölçülmüştür. Bu ölçek, 12 maddeden oluşur.

MEDİTASYON

meditasyon:

işinin benlik bilgisini ve iyiliğini öz farkındalığı azaltarak genişletmeyi amaçlayan bilinç değiştirme yöntemi.



Meditasyon bilinç durumunu nasıl değiştirir?

Zihin Karıştırıcı İlaçlar

TABLO 5.2 Psikoaktif İlaçların Medikal Kullanımı

İlaç	Medikal Kullanım
Halüsinojen	
LSD	Yok
PCP (Fensiklidin)	Veterinerde kullanılan anestezik
Esrar (Marihuana)	Kemoterapiye bağlı mide bulantısı
Afyonlar (Narkotikler)	
Morfin	Ağrı kesici
Eroin	Yok
Depresanlar	
Barbitüratlar	Yatıştırıcı, uyku ilacı (örn, Seconal), anestezik, antikonvulsant
Benzodiazepinler	Antianksiyete, yatıştırıcı (örn, Valium), uyku ilacı, antikonvulsant
Rohipnol	Uyku ilacı
GHB	Narkolepsi tedavisi
Alkol	Antiseptik
Uyarıcılar	
Amfetaminler	Hiperkinezi, narkolepsi, kilo kontrolü
Metamfetaminler	Yok
MDMA (Ekstazi)	Psikoterapiye potansiyel destek
Kokain	Lokal anestezik
Nikotin	Sigara alışkanlığının bırakılması için nikotin sakızı
Kafein	Kilo kontrolü, akut solunum yetmezliğinde uyaran, analjezik

BAĞLILIK VE BAĞIMLILIK

- **psikoaktif ilaç:** Geçici olarak gerçekliğin bilinçli farkındalığını değiştirerek zihinsel süreçleri ve davranışı etkileyen kimyasal madde.

- **tolerans:** Kişinin bir ilacı sürekli kullanımı sonucu aynı etkilerin elde edilmesi için daha yüksek dozların gerektiği durum.

- **fizyolojik bağlılık:** Vücudun bir ilaca alışması veya bağımlı hale gelmesi süreci.

- **bağımlılık:** Vücudun yokluğunda fiziksel ve psikolojik reaksiyonlar göstermeden işleyebilmesi için ilaca ihtiyaç duyduğu durum, tolerans ve bağlılığın sonucu.

- **psikolojik bağlılık:** Bir ilacı psikolojik olarak şiddetle istemek.

PSİKOAKTİF İLAÇ ÇEŞİTLERİ
Halüsinojenler

halüsinojen:

Bilişi, algıları değiştiren ve halüsinasyonlara neden olan ilaç.

Afyonlar

- *Afyonlar*, *eroin* ve *morfin* gibi, fiziksel duyuları ve uyaranlara karşı cevapları baskılarlar. *OxyContin* gibi ağrı kesiciler de afyonlardandır ve aynı etkiye sahiptirler. Son yıllarda, OxyContin ve diğer reçeteli afyonların bağımlısı olan kişilerin sayısında büyük bir artış olmuştur.



Eroin neden sıklıkla bağımlılığa yol açar?

Depresanlar

depresan:

Merkez sinir sistemi aktivitelerini yavaşlatan ilaç.



Alkolün üniversite öğrencilerinin bilinçlerini değiştirmek için seçtikleri en popüler yol olmasının nedeni nedir?





Metamfetamin öyle bağımlı edicidir ki, kullanıcılar uzun süreli kullanımın getirdiği fiziksel gerilemeleri tolere etmektedir. Soldaki fotoğraf Metamfetamin bağımlısı olmadan önce 42 yaşında bir kadının resmidir. Sağdaki fotoğraf ise 2 buçuk yıl sonra çekilmiştir. İnsanlar neden metamfetamin ve diğer uyaranlara bu kadar çabuk bağımlı olurlar?

Uyaranlar

uyaranlar:

Uyarılma, artan aktivite ve aşırı duygu durumları yaratan uyuşturucu ilaç.



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 6

Öğrenme ve Davranış Analizi

www.nobelyayin.com
nobel

Öğrenme Çalışması 164
Öğrenme Nedir? • Davranışçılık ve Davranış Analizi

Klasik Koşullanma: Öğrenmenin Tahmin Edilebilir Sinyalleri 166
Pavlov'un Şaşırtıcı Gözlemi • Koşullanma Süreçleri • Edinime Odaklanma • Klasik Koşullanmanın Uygulamaları

Yaşamınızda Psikoloji 175
Klasik Koşullanma Kanser Tedavisini Nasıl Etkiler?

Edimsel Koşullanma : Sonuçları Öğrenme 174
Etki Yasası • Davranışın Deneysel Analizi • Pekiştirme Olumsallıkları • Pekiştiricilerin Özellikleri • Pekiştirme Düzenleri • Şekillendirme

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 182
Dövmek ya da Dövmemek?

Biyoloji ve Öğrenme 184
İçgüdüsel Yakınsama • Olumsuz Tat Koşullanması Öğrenimi

Öğrenmede Bilişsel Etkiler 187
Karşılaştırmalı Biliş • Gözlemsel Öğrenme

Ana Noktaların Özeti 191

Öğrenme Çalışması
ÖĞRENME NEDİR?

öğrenme:

Davranışta ya da davranış potansiyelinde görece tutarlı bir değişikliğe sebep olan tecrübeye dayalı bir süreçtir.

Tecrübeye Dayalı Bir Süreç

- Öğrenme, ancak tecrübe yoluyla gerçekleşir. Tecrübe ise bilgiyi almaktan (değerlendirmek ve dönüştürmek) ve çevreyi etkileyen tepkiler vermekten oluşur.

Davranış ve Davranış Potansiyelinde Değişiklik

öğrenme performansı ayırımı:

Öğrenilen ve ifade edilen ya da davranışlarda gerçekleştirilen arasındaki farktır.

Görece Tutarlı Bir Değişiklik

- Davranış veya davranış potansiyelindeki bir değişikliğin öğrenilmiş olarak nitelendirilebilmesi için, bu değişikliğin farklı durumlarda görece tutarlı olması gerekir. Yani yüzmeyi bir kez öğrendiğinizde bir daha unutmazsınız. Ancak tutarlı değişikliklerin her zaman kalıcı olmayacağını da göz önünde bulundurmak gerekir.



Balerinlerin tutarlı biçimi, öğrenme tanımına hangi yönden uyuyor?

Alışma ve Duyarlılaştırma

- **alışma:** Uyarıcı tekrar tekrar sunulduğunda davranışsal tepkilerde meydana gelen azalmadır.

- **duyarlılaştırma:** Uyarıcı tekrar tekrar sunulduğunda davranışsal tepkilerde meydana gelen artıştır.

DAVRANIŞÇILIK VE DAVRANIŞ ANALİZİ

davranış analizi:

Psikolojinin öğrenme ve davranışın çevresel belirleyicilerini keşfetmeye odaklanan bir alanıdır.



B. F. Skinner, Watson'un fikirlerini geliştirip daha geniş bir davranış görüntüsünde uygulamıştır. Skinner'ın psikolojisi niçin içsel durumlardan çok çevresel olaylara odaklanır?

Klasik Koşullanma: Öğrenmenin Tahmin Edilebilir Sinyalleri

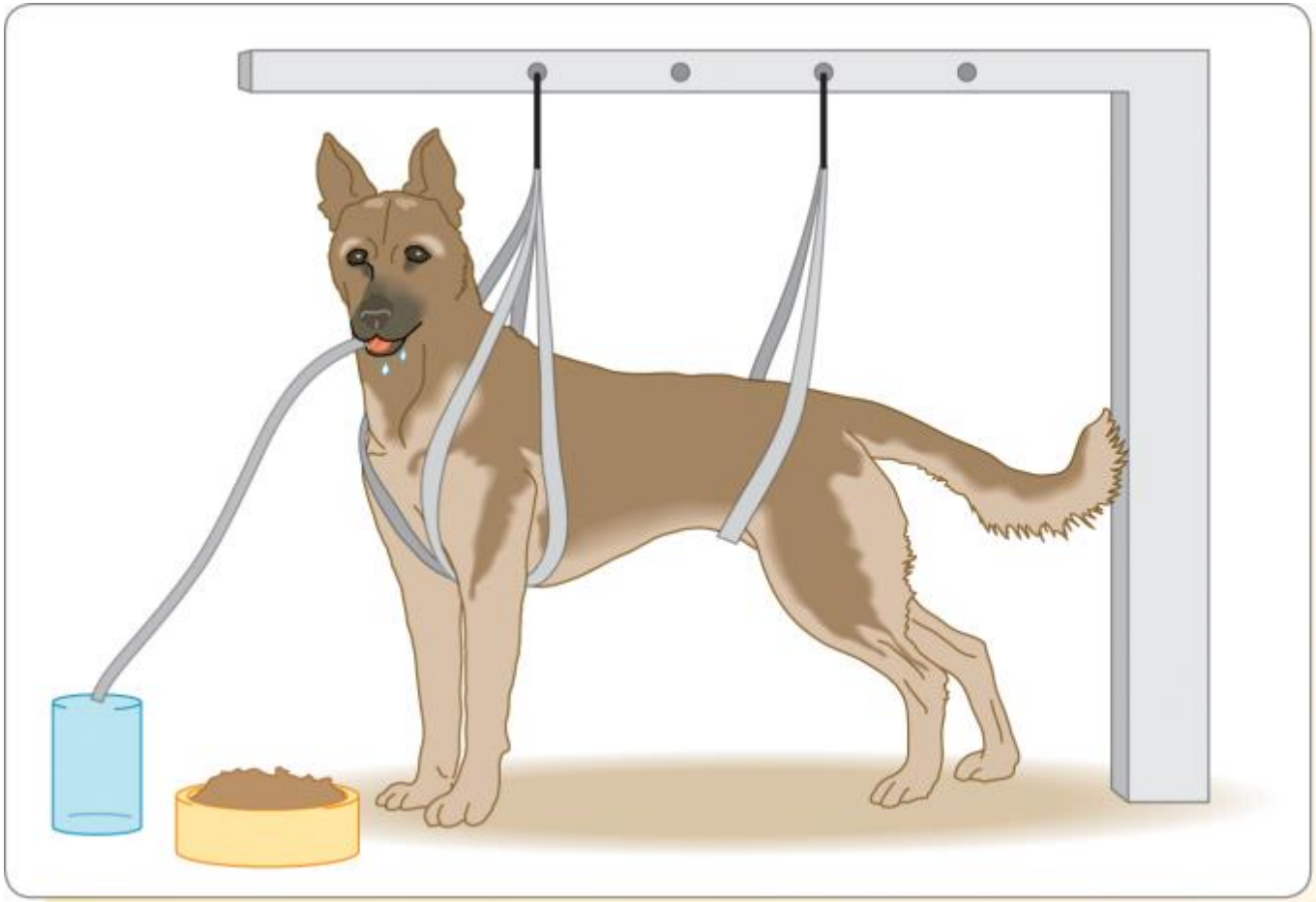
PAVLOV'UN ŞAŞIRTICI GÖZLEMİ

klasik koşullanma:

Bir uyarıcı ya da olayın başka bir uyarıcı ya da olayın meydana gelmesini tahmin ettiği temel bir öğrenme bicimi.

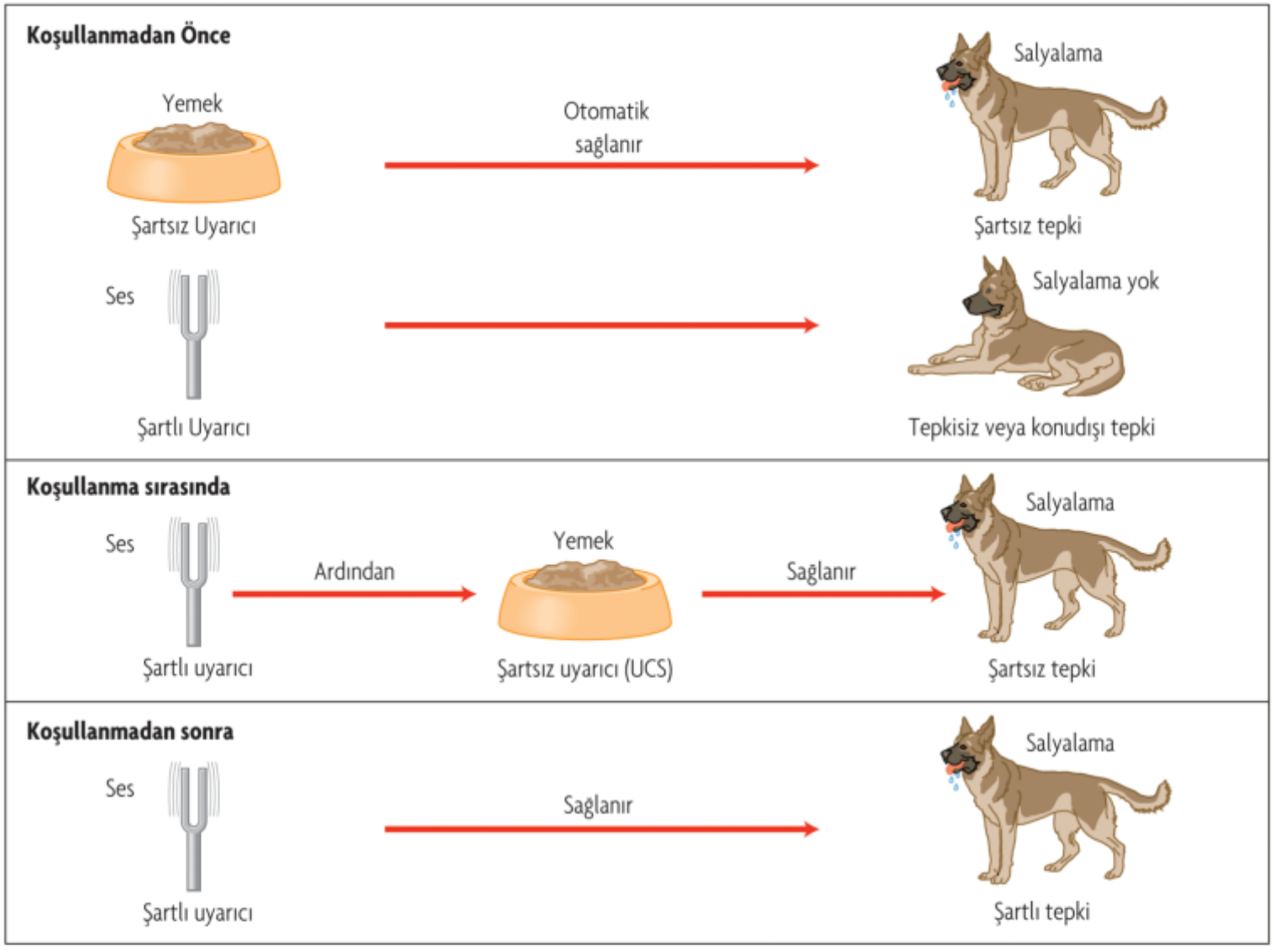


Fizyolog Ivan Pavlov (resimde araştırma ekibiyle birlikte) sindirim üzerine araştırma yaparken klasik koşullanma gözlemlemiştir. Pavlov'un bu öğrenme biçiminin araştırmalarına yaptığı önemli katkılar nelerdir?



ŞEKİL 6.1
Pavlov'un Orijinal Yöntemi

Pavlov ilk deneylerinde, ses, zil, ışık ve metronom gibi çeşitli uyarıcılar kullandı. Deneyci bu nötr uyarıcılardan birini ve ardından yemek tozunu verdi. Köpeğin salyası bir tüp aracılığıyla toplandı.



ŞEKİL 6.2 Klasik Koşullanmanın Temel Nitelikleri

Koşullanmadan önce, şartsız uyarıcı doğal olarak şartsız tepkiye yol açar. Ses gibi nötr bir uyarıcı ise hiçbir etkiye sebep olmaz. Koşullanma esnasında, nötr uyarıcı şartsız uyarıcı ile eşlenir. Şartsız uyarıcı ile olan bağlantısı aracılığıyla, nötr uyarıcı şartlı bir uyarıcı hâlini alır ve şartsız tepkiye benzeyen şartlı tepkiye yol açar.

- **refleks:** Organizmayla biyolojik ilgisi olan belirli uyarıcılar tarafından doğal olarak tetiklenen tepki.

- **şartsız uyarıcı:** Refleks davranışlarına doğal olarak yol açan herhangi bir uyarıcı.

- **şartsız tepki:** Şartsız uyarıcının yol açtığı davranış.

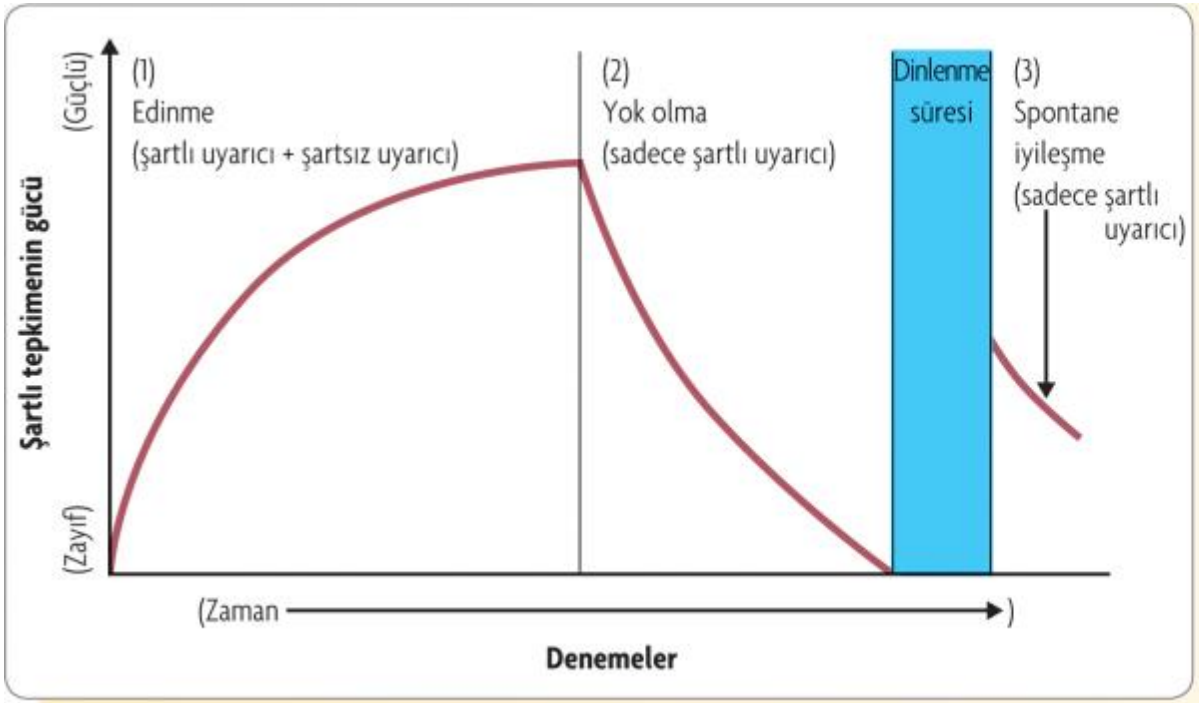
- **şartlı uyarıcı:** Şartlı tepkiye yol açan ve önceki hali nötr olan uyarıcı.

- **şartlı tepki:** Şartlı uyarıcının bir öğrenme ürünü olarak yol açtığı tepki.

KOŞULLANMA SÜREÇLERİ
Edinim ve Tükenme

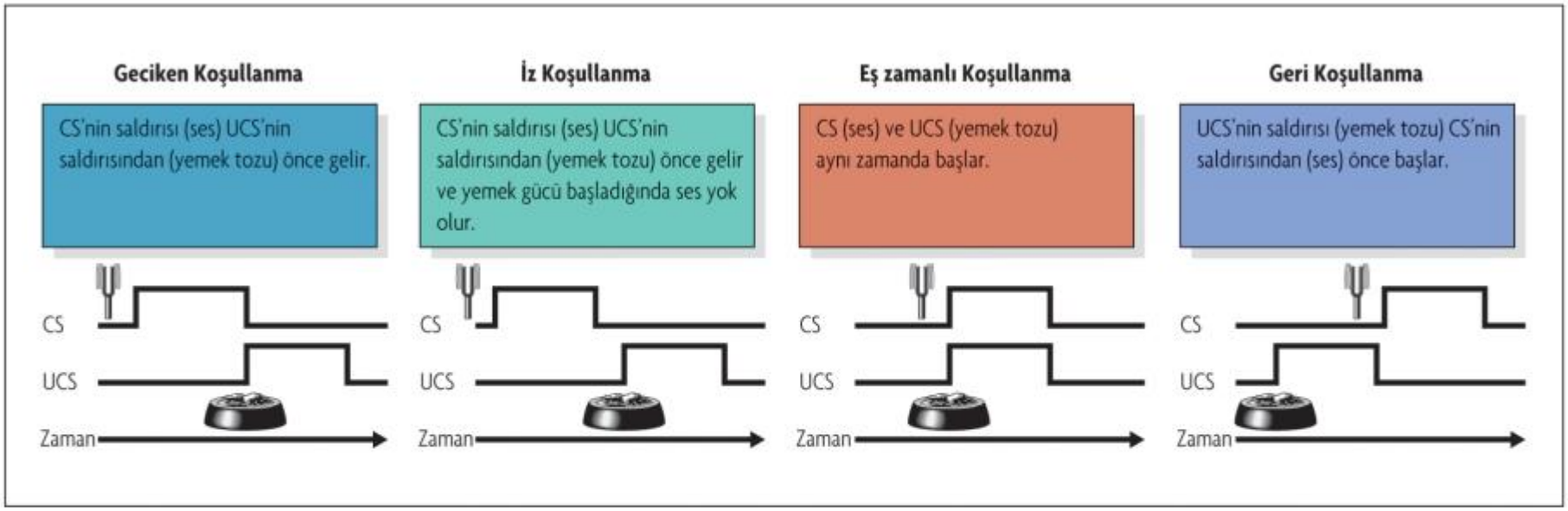
edinim:

Şartlı tepkinin ilk tetiklendiği ve tekrarlanan denemelerle sıklığının giderek arttığı süreç.



ŞEKİL 6.3 Klasik Koşullanmada Edinim, Tükenme ve Kendiliğinden Canlanma

Edinim süresince (Şartlı uyarıcı + Şartsız Uyarıcı), şartlı tepkinin gücü çabucak artar. Tükenme sırasında, şartsız uyarıcı şartlı uyarıcıyı artık izlemediğinde, şartlı tepkinin gücü sıfıra iner. Şartlı tepki, kısa bir dinlenme süresinin ardından, şartsız uyarıcı verilmediğinde bile yeniden ortaya çıkabilir. Şartlı tepkinin yeniden ortaya çıkmasına kendiliğinden canlanma denir.



ŞEKİL 6.4 Klasik Koşullanmada Şartlı-Şartsız Uyarıcının Dört Zamansal Dizilim Varyasyonu

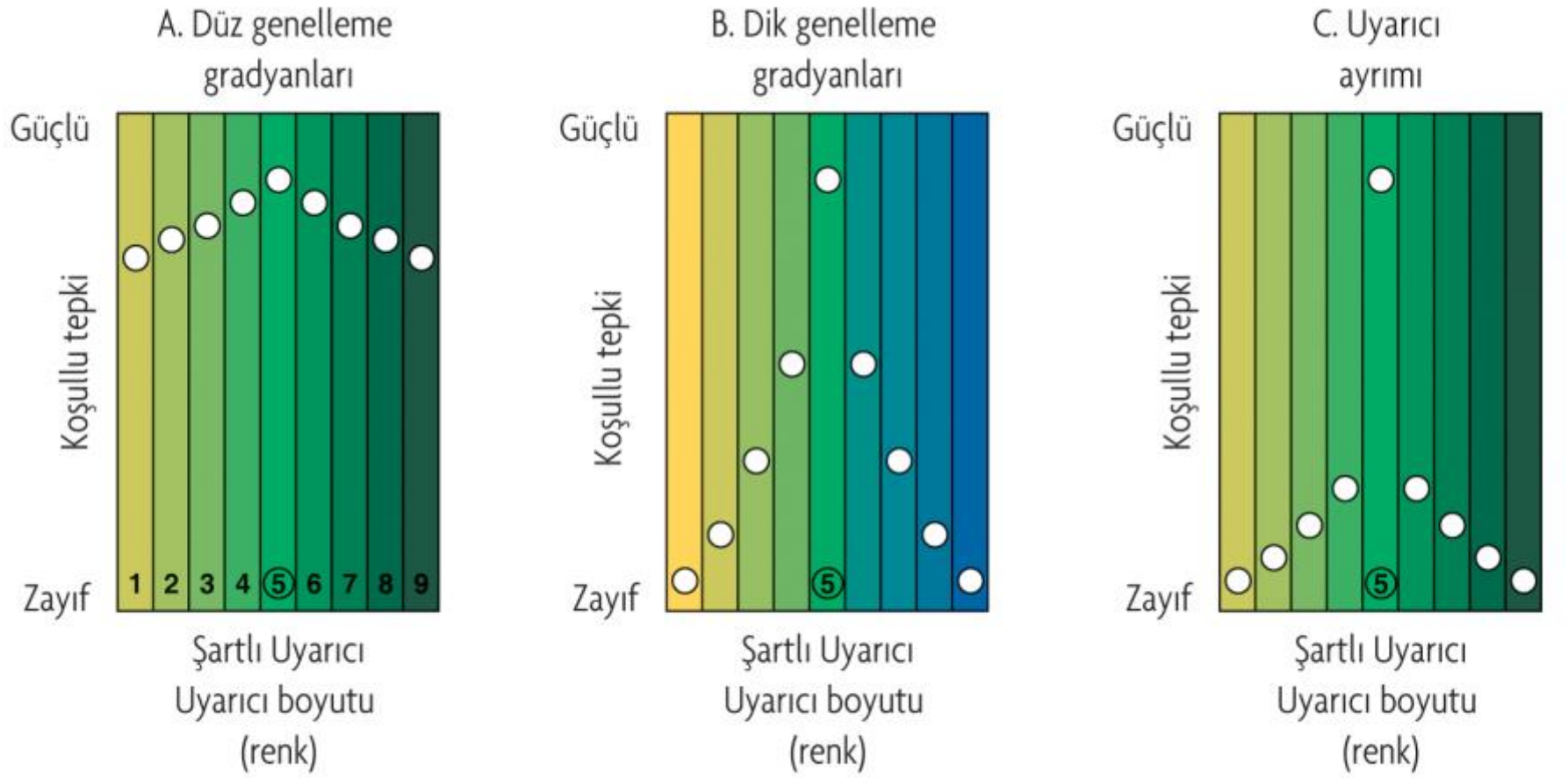
- **tükenme:** Şartlı tepkinin, şartlı uyarıcının varlığında artık ortaya çıkmaması.

- **kendiliğinden canlanma:** Şartlı tepkinin bir dinlenme periyodundan ya da zaman aşımından sonra şartsız uyarıcıya maruz kalmadan aniden tekrar ortaya çıkması.

Uyarıcı Genellemesi

uyarıcı genellemesi:

Şartsız uyarıcı ile hiç eşlenmemiş bir uyarıcıya tepkinin verildiği otomatik genişletme.



ŞEKİL 6.5 Uyarıcı Genellemesi Gradyanları

Uyarıcı Ayırımı

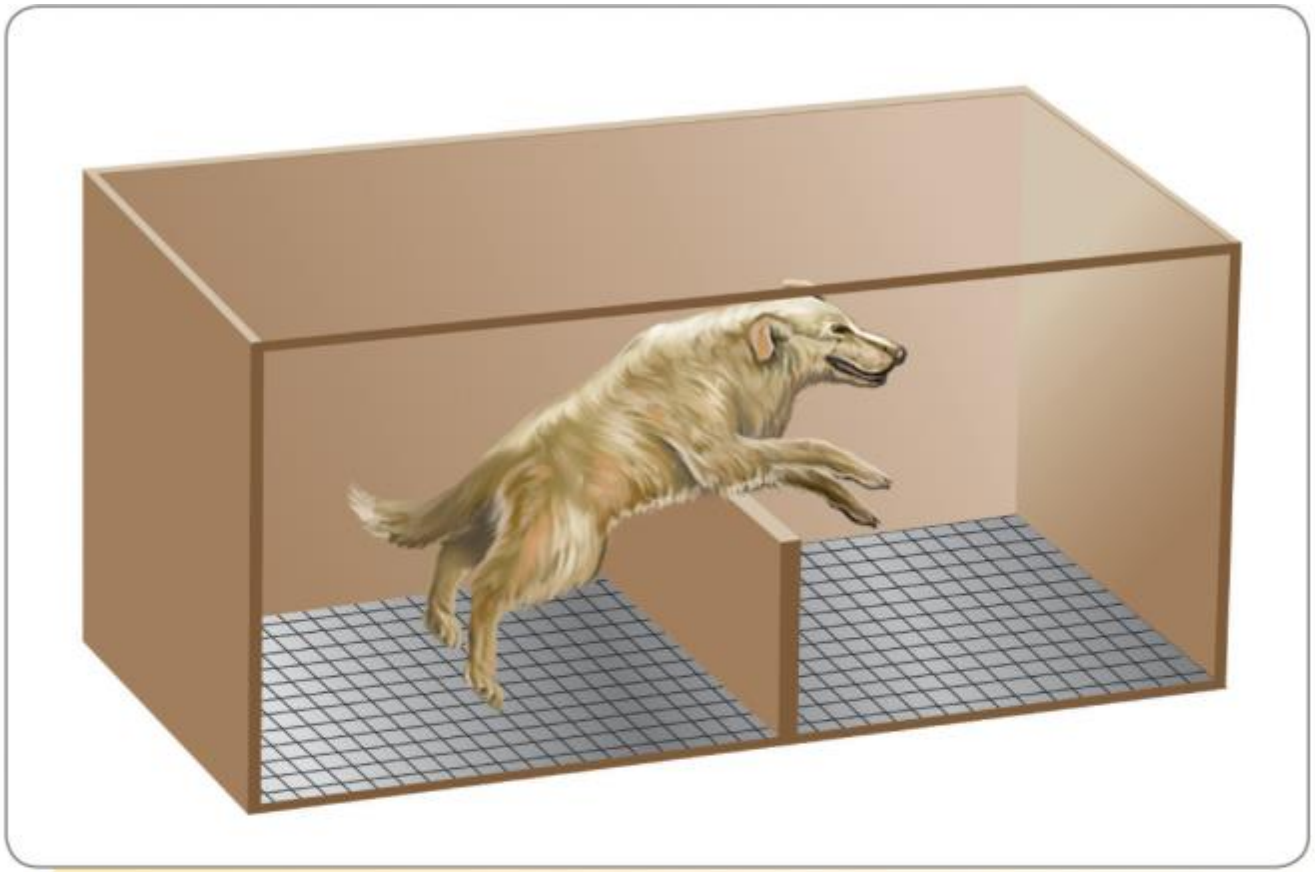
uyarıcı ayırımı:

Organizmanın, şartlı uyarıcıdan herhangi bir boyutuyla ayrılan başka bir uyarıcıya farklı şekilde tepki vermeyi öğrenmesini sağlayan süreç.



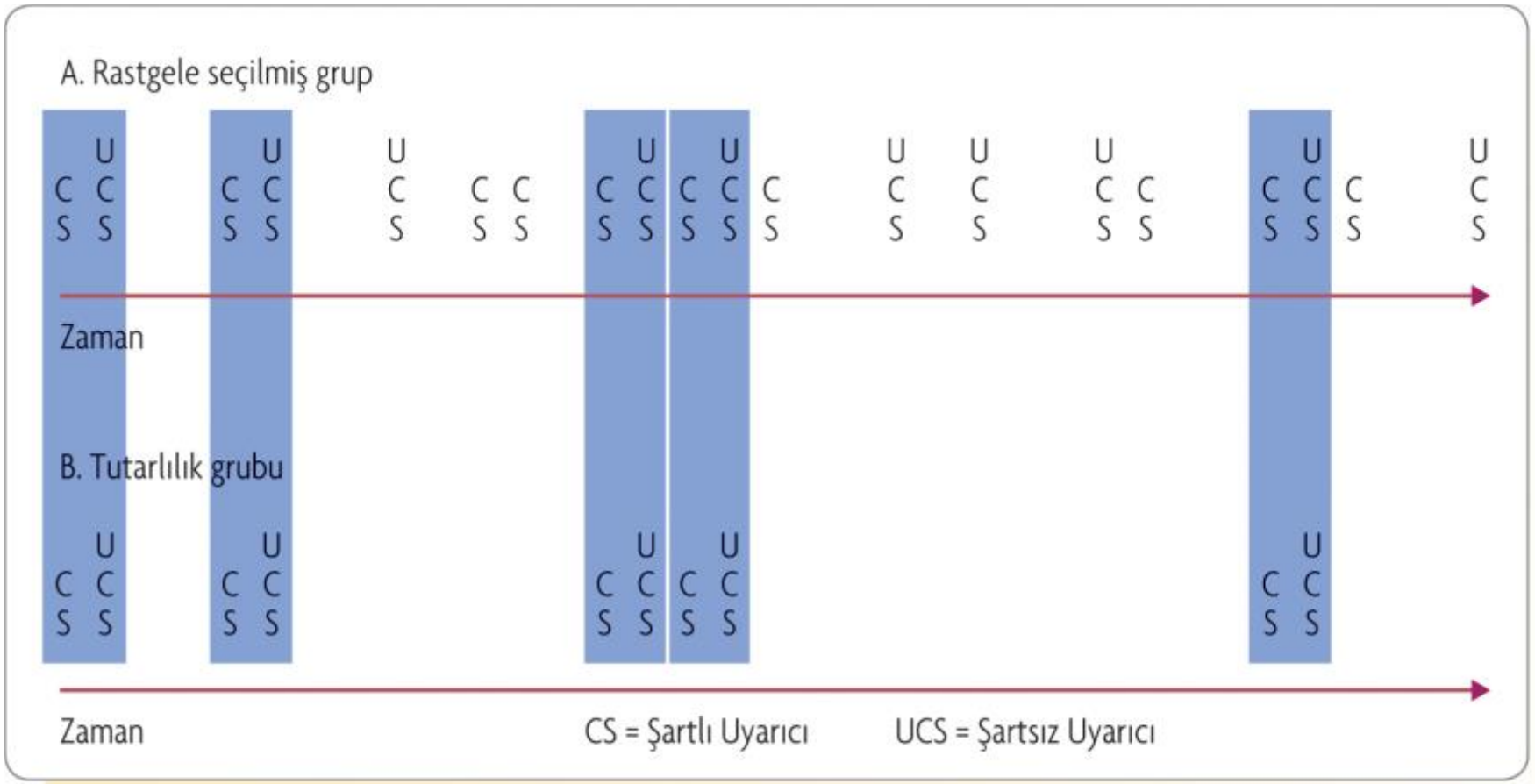
Yalnızca bir köpekten korkan bir çocuk neden diğer tüm köpeklere karşı da korku tepkisi geliştirir?

EDİNİME ODAKLANMA



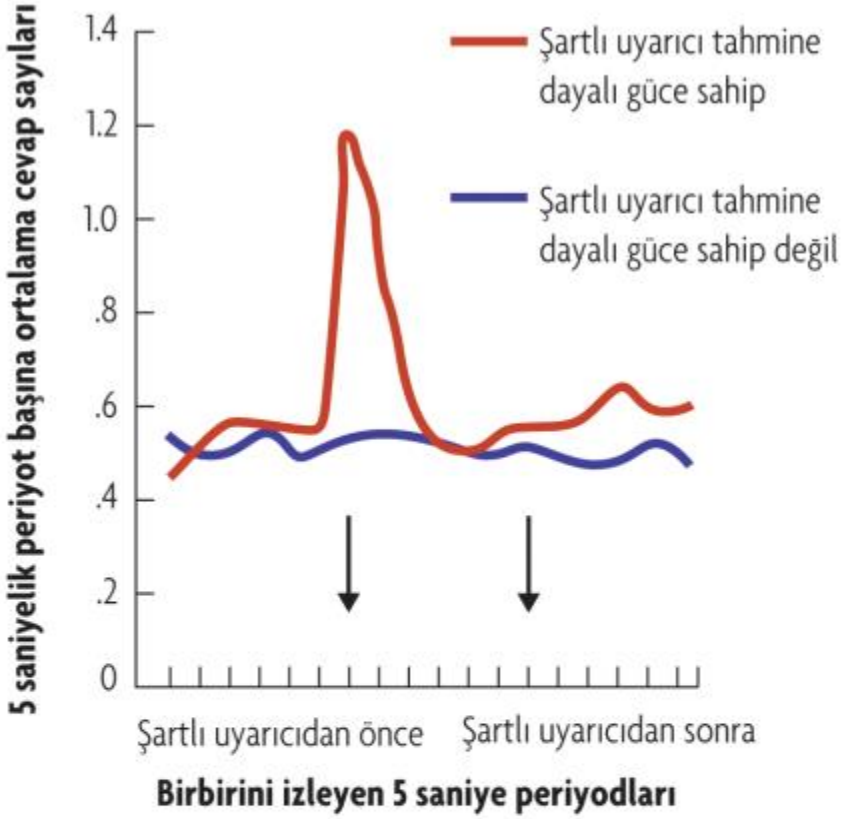
ŞEKİL 6.6 Shuttlebox

Rescorla, köpeklerin bariyerden atlama sıklığını bir korku şartlaması ölçüsü olarak kullanır.



ŞEKİL 6.7 Rescorla'nın Tutarlılığın Önemini Gösteren Yöntemi

Rastgele seçilmiş bir grup için, 5 saniyelik sesler (şartlı uyarıcı) ve 5 saniyelik şoklar (şartsız uyarıcı) deney süresi boyunca rastgele dağıtıldı. Tutarlılık grubunda, köpekler tahminsel ilişkide meydana gelen ses ve şokların yalnızca alt kümelerini deneyimlediler (şartlı uyarıcının başlangıcı, şartsız uyarıcının başlangıcından 30 saniye önce geldi). Yalnızca tutarlılık grubundaki köpekler şartlı ve şartsız uyarıcıları ilişkilendirmeyi öğrendiler.



ŞEKİL 6.8 Klasik Koşullanmada Tutarlılığın Rolü

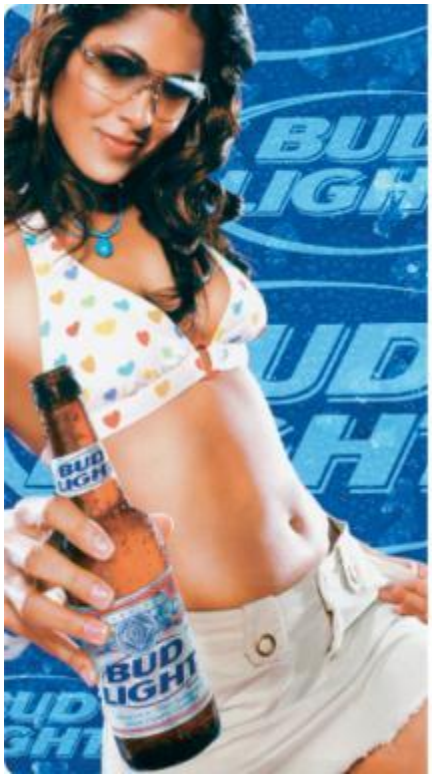
Rescorla, tutarlı şartlı-şartsız uyarıcı ilişkisi altında eğitilen köpeklerin birbirini izleyen ancak tutarlı olmayan uyarıcı ilişkisi altında eğitilenlere göre daha çok zıpladığını (şartlanmış korkuyu) kanıtlamıştır. Oklar şartlı uyarıcı olan sesin başlangıç ve bitişini gösterir.

KLASİK KOŞULLANMANIN UYGULAMALARI

- **Duygular ve Tercihler**
- **Madde Bağımlısı Olmayı Öğrenmek**



John Watson ve Rosalie Rayner, Küçük Albert'i küçük ve tüylü nesnelerden korkması yönünde nasıl koşulladı?





Reklamcılar, ürünlerine karşı "tutku" hissetmenizi sağlamak için klasik koşullanmayı nasıl kullanırlar?

Edimsel Koşullanma: Sonuçları Öğrenme

ETKİ YASASI

etki yasası:

Bir tepki uyandıran uyarıcının gücünün, tepki bir ödül tarafından izlediğinde güçlendiği, izlenmediğinde ise zayıfladığına değinen temel bir öğrenme yasası.



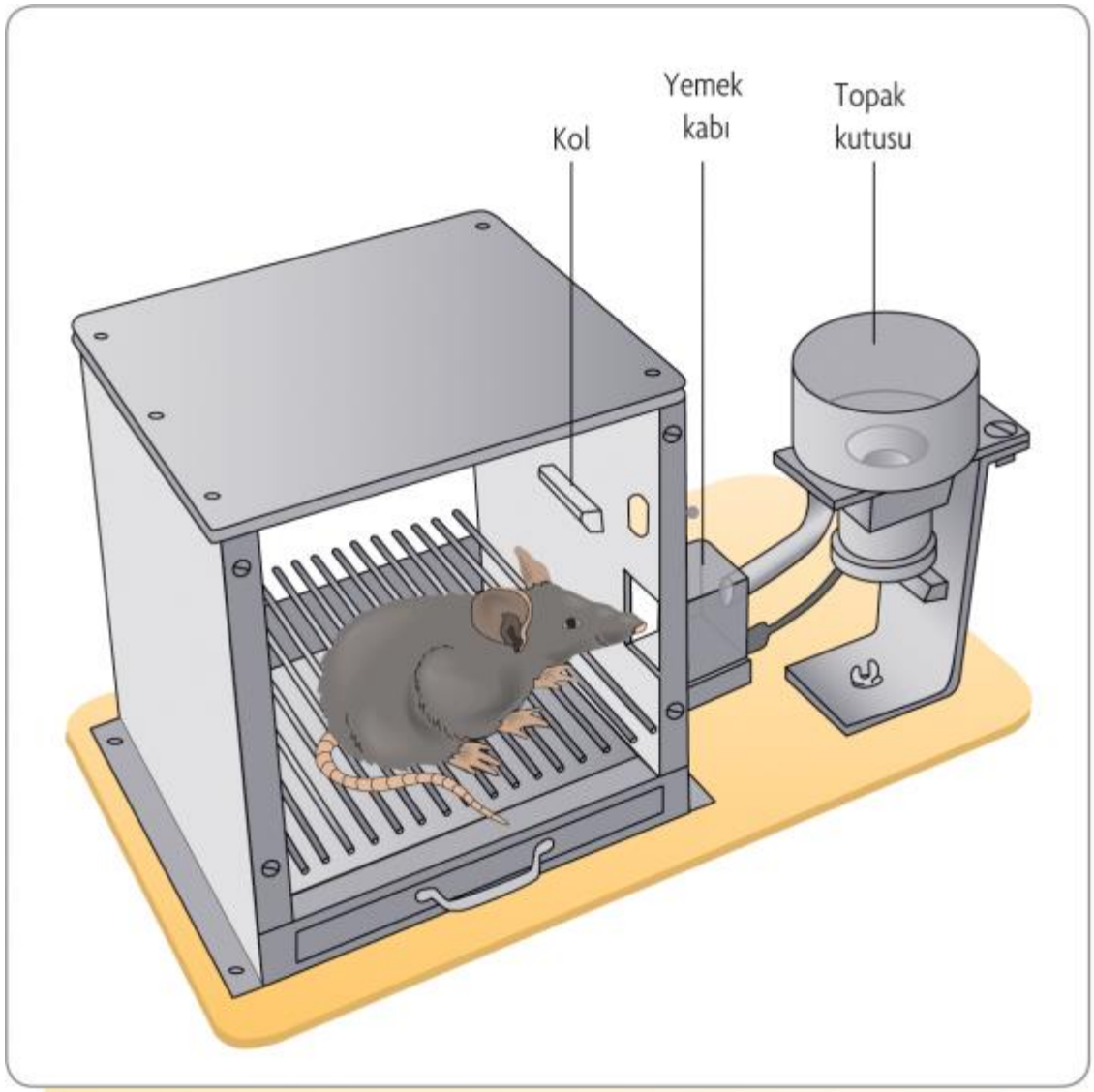
ŞEKİL 6.9 Thorndike Bulmaca Kutusu

Bulmaca kutusundan çıkıp yemek elde etmek için, Thorndike'in kedisi ağırlığı azaltarak kapının açılmasını sağlayacak bir mekanizma kullanmak zorundadır.

DAVRANIŞIN DENEYSEL ANALİZİ

- **edimsel koşullanma:** Bir tepkinin sonuçlarının değişmesiyle, tepkinin gerçekleşme ihtimalinin de değiştiği öğrenme.

- **edim:** Organizmaca açığa çıkarılan ve çevreye olan gözlemlenebilir etkileri açısından nitelendirilebilen davranış.



ŞEKİL 6.10 İşlemsel Ortam

Özel olarak tasarlanmış bu düzenekte, farelerin kola basmasını yiyecek topağının verilmesi izliyor.

PEKİŞTİRME OLUMSALLIKLARI

pekiştirme olumsallığı:

Bir tepki ile çevrede ürettiği değişiklikler arasındaki tutarlı ilişki.

Olumlu ve Olumsuz Pekiştiriciler

- **pekiştirici:** Bir davranışın gerçekleşme ihtimalini zamanla artıran (davranışta tutarlı bir biçimde uygulandığında) herhangi bir uyarıcı.

- **olumlu pekiştirme:** İştah uyandıran uyarıcıyı izleyen ve gerçekleşme ihtimalinin arttığı davranış.

- **olumsuz pekiştirme:** Kaçınmalı uyarıcıyı izleyen ve gerçekleşme ihtimalinin azaldığı davranış.



Hangi çevresel olumsallıklar bebeklerin daha sık gülümsemesine neden olur?

- **kaçmayı öğrenme:** Bir tepkinin kaçınmalı bir uyarıcıdan kaçmayı sağlayacağını öğrenme.

- **kaçınma şartlandırması:** Kaçınmalı uyarıcıdan, uyarıcıyla karşılaşmadan önce kaçınmayı sağlayan tepkileri öğrenme.

- **edimsel tükenme:** Bir davranış artık tahmin edilebilir sonuçlar üretmediğinde, davranışın edimsel koşullanma başlamadan önceki meydana gelme seviyesine dönmesi.

Olumlu ve Olumsuz Cezalandırma

- **cezalandırıcı:** Bir tepkide tutarlılık sağladığı zaman o tepkinin olasılığını zaman içinde azaltan herhangi bir uyarıcı.

- **olumlu cezalandırma:** Kaçınmalı uyarıcı verilmesinin bir davranışı izlemesi olayı.

- **olumsuz cezalandırma:** İştah uyandıran bir uyarıcının ortadan kaldırılmasının bir davranışı izlemesi olayı.

- **ayırt edici uyarıcı:** Pekiştirme veya cezalandırma ile olan ilişkileri aracılığıyla, belirli bir tepkiden önce gelen uyarıcı.

- **üç terimli ilişkisel beklenti:** Organizmaların bazı uyarıcıların varlığında, davranışlarının çevre üzerinde belirli bir etkide bulunmasının mümkün olduğunu öğrendikleri araç.

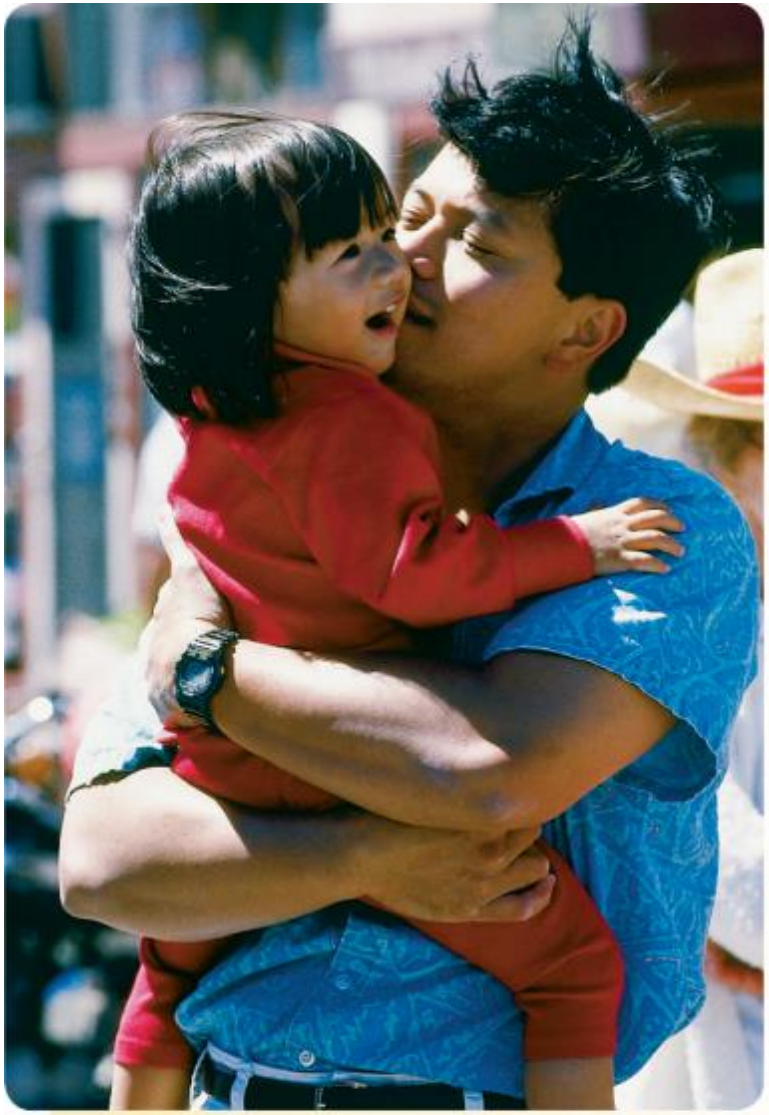
TABLO 6.1 Üç Terimli İlişkisel Beklenti: Ayırt Edici Uyarıcılar, Davranış ve Sonuçları Arasındaki İlişkiler

	Ayırt Edici Uyarıcı	Yok Edilen Tepki	Uyarıcı Sonucu
1. Olumlu pekiştirme: Etkili bir sinyalin varlığında, tepki istenen sonucu üretir. Bu tepki artar.	İçecek makinesi	Makineye jeton atma	İçecek almak 
2. Olumsuz Pekiştirme (Kaçma): Edimsel bir tepki aracılığıyla bir kaçınmalı durumdan kaçınılır. Bu kaçma tepkisi artar.	Sıcaklık	Kendini serinletmek 	Sıcaktan kaçınmak
3. Olumlu Cezalandırma: Tepkiyi kaçınmalı uyarıcı takip eder. Tepki yok edilir ya da bastırılır.	Çekici kibrit kutuları	Kibritle oynamak 	Yanmak ya da yakalanıp ceza almak
4. Olumsuz Cezalandırma: Tepkiyi iştah uyandıran uyarıcının kaldırılması izler. Tepki yok edilir ya da bastırılır.	Brüksel lahanası 	Yemeyi reddetmek	Tatlı yememek

PEKİŞTİRİCİLERİN ÖZELLİKLERİ
Şartlı Pekiştiriciler

- **birincil pekiştiriciler:** Yemek ve su gibi biyolojik pekiştiriciler.

- **şartlı pekiştiriciler:** Klasik koşullanmada pekiştirici haline gelen nötr uyarıcılar.



Aileler, pekiştiricilerin olumlu yönlerini çocuklarının davranışlarını etkilemek için nasıl kullanabilirler?

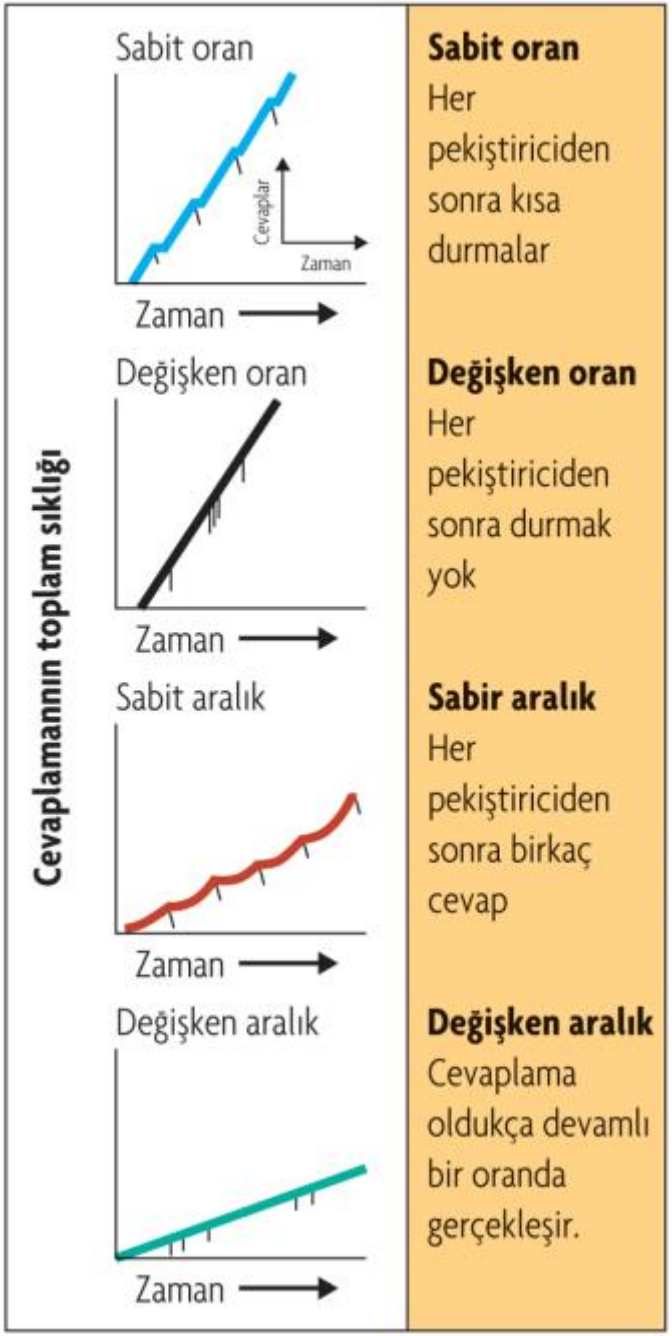


Yenmez jetonlar, şartlı pekiştirici olarak kullanılabilirler. Bir deneyde, şempanzeler, jetonları kuru üzüm karşılığında jetonmatiğe attılar. Sizin hayatınızda ne tür şartlı pekiştiriciler var?

PEKİŞTİRME DÜZENLERİ

- **pekiştirme düzeni:** Edimsel koşullandırmada pekiştirici verme ya da pekiştiriciyi alıkoyma biçimi.

- **kısmi pekiştirme etkisi:** Aralıklı pekiştirme ile öğrenilen davranışların, sönmeye karşı kesintisiz pekiştirme ile öğrenilenlerden daha dirençli olduğunu savunan davranış ilkesi.



ŞEKİL 6.11 Pekiştirme Düzenleri

Bu farklı davranış özellikleri 4 temel pekiştirme düzeni tarafından ortaya çıkar. Kalın çizgiler pekiştiricinin verildiği zamanı gösterir.

Sabit Oranlı Pekiştirme (SOP) Düzenleri

sabit oranlı pekiştirme (SOP) düzeni:

Organizmanın pekiştirici için sabit sayıda tepkide bulunmasından sonra pekiştirilmesi.

Değişken Oranlı Pekiştirme (DOP) Düzenleri

değişken oranlı pekiştirme (DOP) düzeni:

Ortalaması önceden belirlenen değişken sayıda tepkiden sonra, pekiştirmenin verildiği düzendir.

Sabit Aralıklı Pekiştirme (SAP) Çizelgeleri

sabit aralıklı pekiştirme (SAP) çizelgesi:

Pekiştiricinin sabit bir süre sonra verilen ilk tepki için temin edildiği durumlardaki pekiştirme çizelgesi.

Değişken Aralıklı Pekiştirme (DAP) Çizelgeleri

değişken aralıklı pekiştirme (DAP) çizelgesi:

Pekiştiricinin ortalaması önceden belirlenmiş değişken bir süre sonunda verilen ilk tepki için temin edildiği durumlardaki pekiştirme çizelgesi.

ŞEKİLLENDİRME

ardışık yakınsama ile şekillendirme:

Ardışık yakınsayan ve sonuç olarak istenilen tepkiyle eşleşen tepkileri pekiştiren bir davranışsal yöntem.

Biyoloji ve Öğrenme

öğrenme üzerindeki biyolojik kısıtlama:

Bir organizmanın öğrenme kapasitesi üzerindeki, verilen türlerin üyelerinin bilişsel kapasiteleri, tepki veya kalıtsal duyularından kaynaklanan herhangi bir kısıtlamadır.

İÇGÜDÜSEL YAKINSAMA

içgüdüsel yakınsama:

İçgüdüsel davranışa yönelik yakınsama için zamanla öğrenilmiş davranış eğilimi.

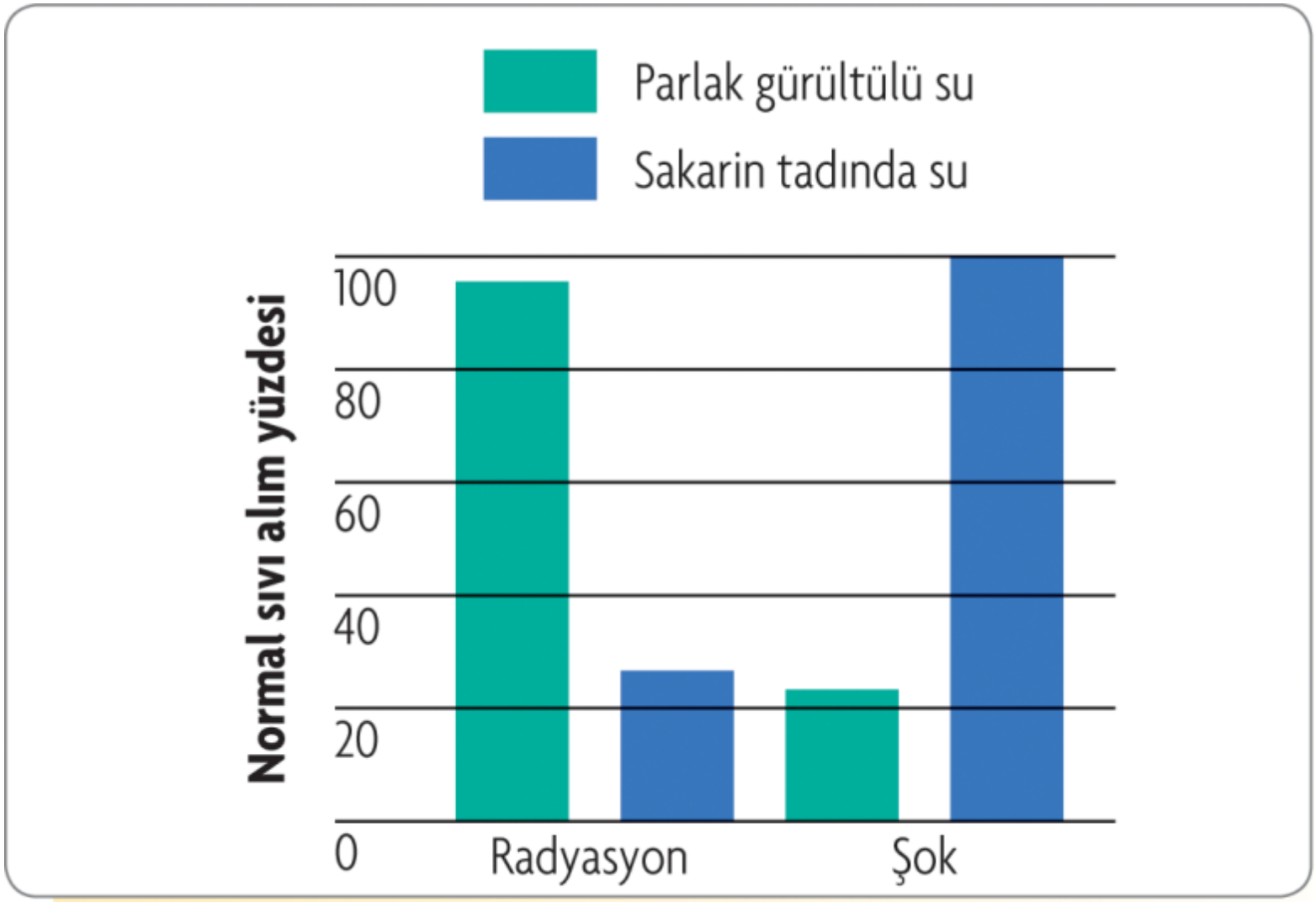


İçgüdüsel yakınsama rakunların yapmayı öğrenebileceği davranışları nasıl etkiler?

OLUMSUZ TAT KOŞULLANMASI ÖĞRENİMİ

olumsuz tat koşullanması öğrenimi:

Bir deneyde organizmanın, alımının ardından rahatsızlıkla sonuçlanan yiyeceklerden kaçınmayı öğrendiği, öğrenme üzerine biyolojik bir kısıtlama.



ŞEKİL 6.12 Doğuştan Gelen Ön Yargı





Araştırmacılar kır kurtlarının koyunları öldürmesini önlemede olumsuz tat koşullanmasını nasıl uyguladılar?

KARŞILAŞTIRMALI BİLİŞ

karşılaştırmalı biliş:

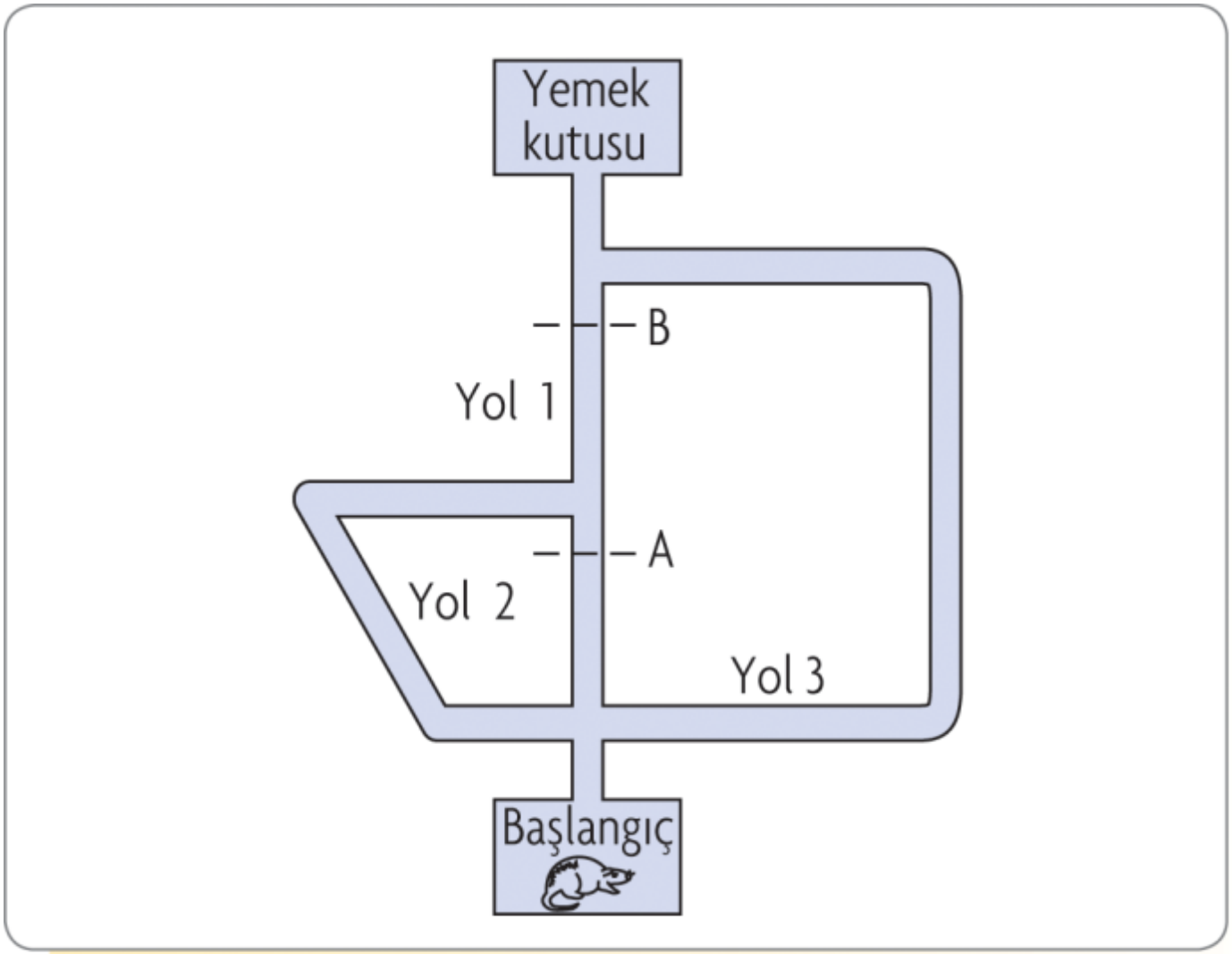
Türlere göre bilişsel yeteneklerin gelişimi ve insan olmayanlardan insan olanlara doğru bu yeteneklerin devamlılığı.

Bilişsel Haritalar

bilişsel harita:

Fiziksel boşluğun zihinsel görünümü.

www.nobelyayin.com
nobel



ŞEKİL 6.13 Labirent Öğreniminde Bilişsel Haritaların Kullanımı

Kavramsal Davranış



ŞEKİL 6.14 Güvercinlerde Sınıflandırma

www.nobelyayin.com
nobel

GÖZLEMSEL ÖĞRENME

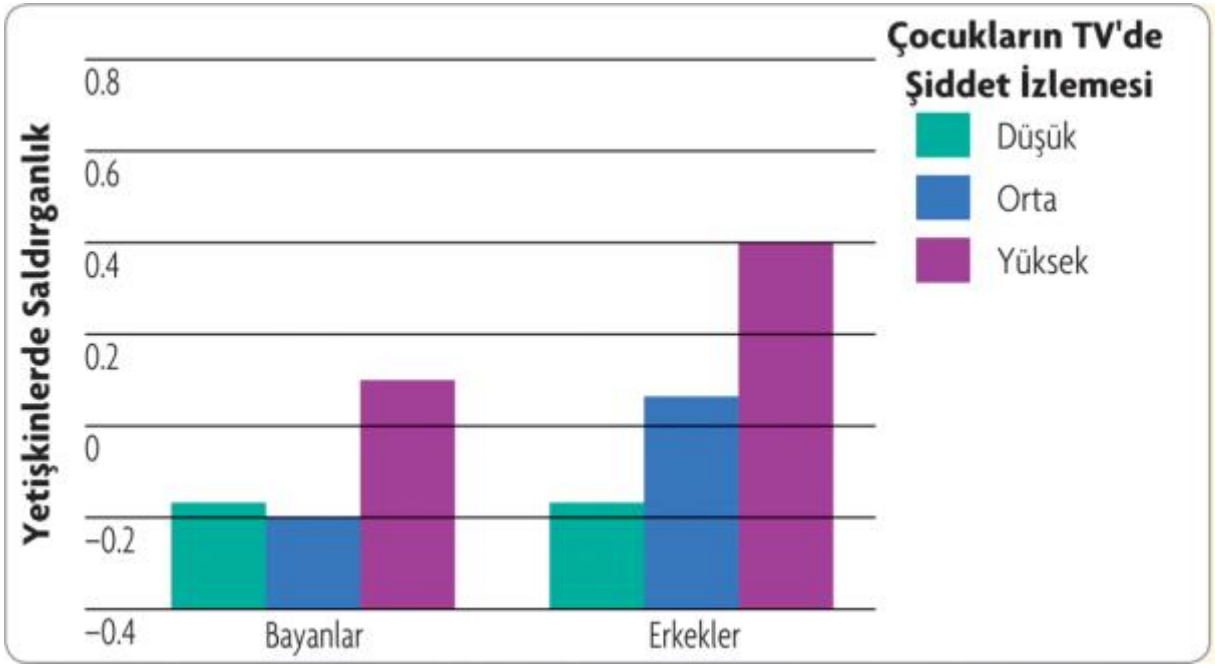
gözlemsel öğrenme:

Bir başkasının davranışını izleyerek yeni tepkileri öğrenme süreci.





Soldan sağa: Saldırganlık örneği sergileyen yetişkin; saldırganlığı taklit eden erkek çocuk; saldırganlığı taklit eden kız çocuk. Bu deney rol modellerin öğrenme üzerindeki etkisi hakkında neyi gösteriyor?



ŞEKİL 6.15 TV'de Şiddet ve Saldırganlık

Hem erkek hem kadınlar içinde çocukken televizyonda şiddeti en çok izleyenler yetişkinliklerinde de en çok saldırganlığı göstermektedirler. Saldırganlık ölçümü, bireylerin kendini değerlendirmesi ve başkaları tarafından değerlendirilmesinin birleşiminden meydana gelen sayıdır. Daha büyük sayılar daha yüksek seviye saldırganlığa işaret etmektedir.



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ
PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 7

Bellek

www.nobelyayin.com
nobel

Bellek Nedir? 196
Belleğin İşlevleri • Bellek Süreçlerine Genel Bakış

Kısa Süreli Bellek Kullanımı 199
İkonik Bellek • Kısa Süreli Bellek • İşleyen Bellek

Uzun Süreli Bellek: Kodlama ve Geri Alma 205
Geri Alma İpuçları • Bağlam ve Kodlama • Kodlama ve Geri Alma Süreçleri • Neden Unuturuz? • Belleği Yapısal Olmayan Bilgi İçin Geliştirme • Meta Bellek

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 215
Bellek Araştırmaları Sınavlara Hazırlanmanızda Nasıl Yardımcı Olabilir?

Uzun Süreli Bellekte Yapılar 216
Bellek Yapıları • Yeniden Kurgulayıcı Süreç Olarak Hatırlama

Belleğin Biyolojik Özellikleri 223
Engram Arama • Bellek Bozuklukları • Beyni Görüntüleme

Yaşamınızda Psikoloji 225
Alzheimer Hastalığı Belleği Neden Etkiliyor?

Ana Noktaların Özeti 227

Bellek Nedir?

bellek:

Zihnin bilgiyi kodlama, depolama ve geri alma kapasitesi.

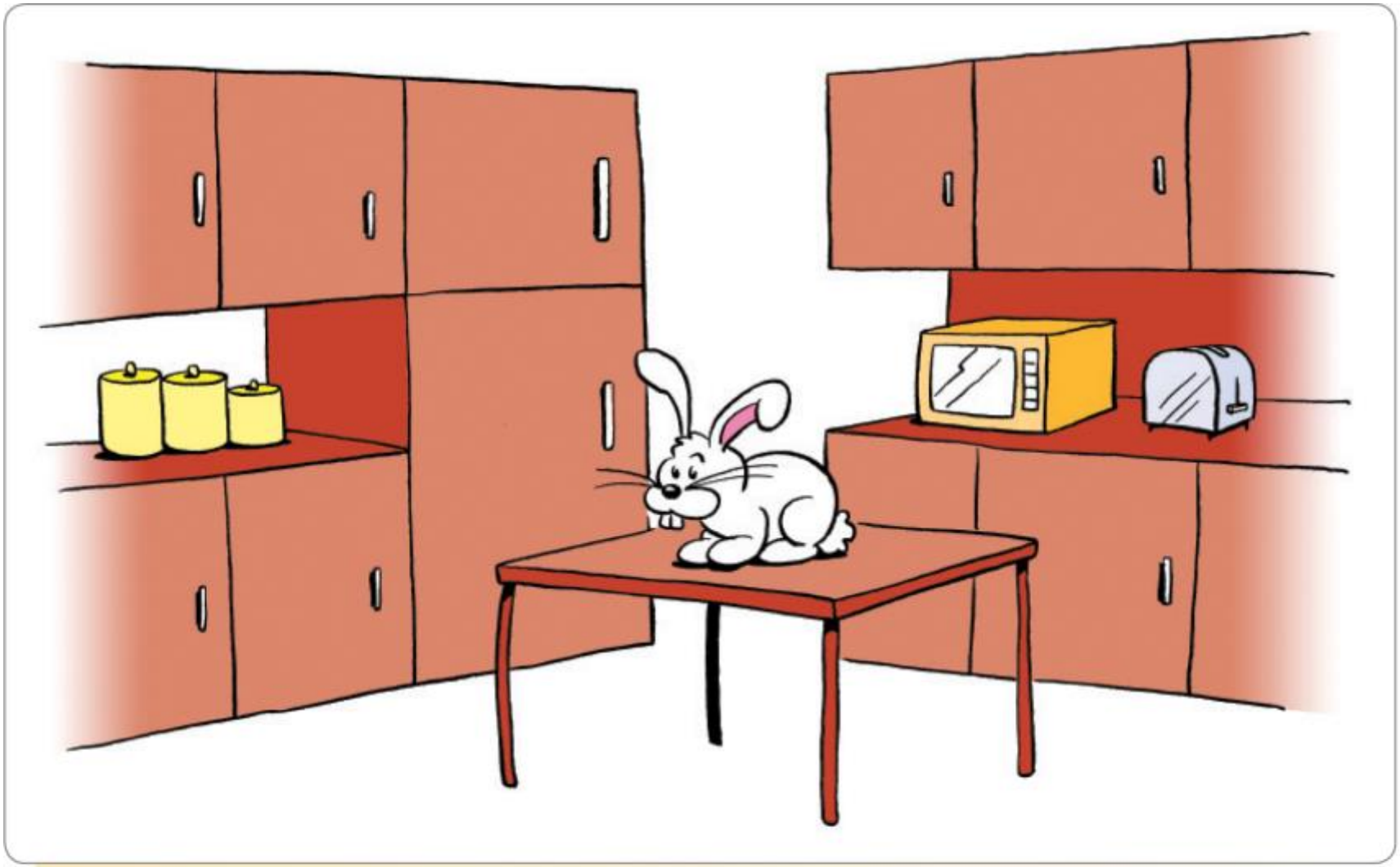


Aktörler ve aktrisler performanslarını bütün özellikleriyle (hareketler, ifadeler ve kelimeler) nasıl akıllarında tutabiliyorlar?

BELLEĞİN İŞLEVLERİ
Örtülü ve Açık Bellek

- **açık belleğin kullanımı:** Bellek süreçleriyle bilgiyi kodlamak veya geri almak için bilinçli çaba sarf edilmesi.

- **örtülü belleğin kullanımı:** Bilginin kodlama veya geri alma için bilinçli çaba sarf edilmeden bellek süreçleriyle hazır hale gelmesi.



ŞEKİL 7.1 Bu Resimdeki Yanlış Nedir?

İlk düşündüğünüz şey "Tavşanın mutfakta işi ne?" mi oldu? Tavşan görüntüsü hemen dikkatinizi çektiyse bunun nedeni bellek süreçlerinizin bilinçlilik dışında sahneyi analiz etmesi ve tavşanı farklı bir unsur olarak bildirmesidir.

Bildirimsel ve Yöntemsel Bellek

- **bildirimsel bellek:** Gerçekler ve olaylar gibi bilgiler belleği.

- **yöntemsel bellek:** Bir şeyi nasıl yaptığınızla; algısal, bilişsel ve motor becerilerin kazanılması, devam ettirilmesi ve kullanılması yöntemiyle ilgili bellek.



Bir numarayı daha önce tuşlamış olmak onu hatırlamanıza neden yardımcı olur?

BELLEK SÜREÇLERİNE GENEL BAKIŞ

- **kodlama:** Zihinsel temsilin bellekte oluşma süreci.
- **depolama:** Kodlanmış materyalin saklanması.
- **geri alma:** Depolanmış bilginin bellekten geri alınması.



ŞEKİL 7.2 Bilginin Uzun Süreli Belleğe ve Bellekten Dışarı Akışı

Bellek teorileri, bilgilerin uzun süreli belleğe ve bellekten dışarı akışını tanımlar. Teoriler bilginin duyusal ve işleyen bellekte ilk kodlanması, bilginin depolanma için uzun süreli belleğe transferi ve bilginin uzun süreli bellekten işleyen belleğe geri alınma için transferiyle ilgilidir.

Kısa Süreli Bellek Kullanımı



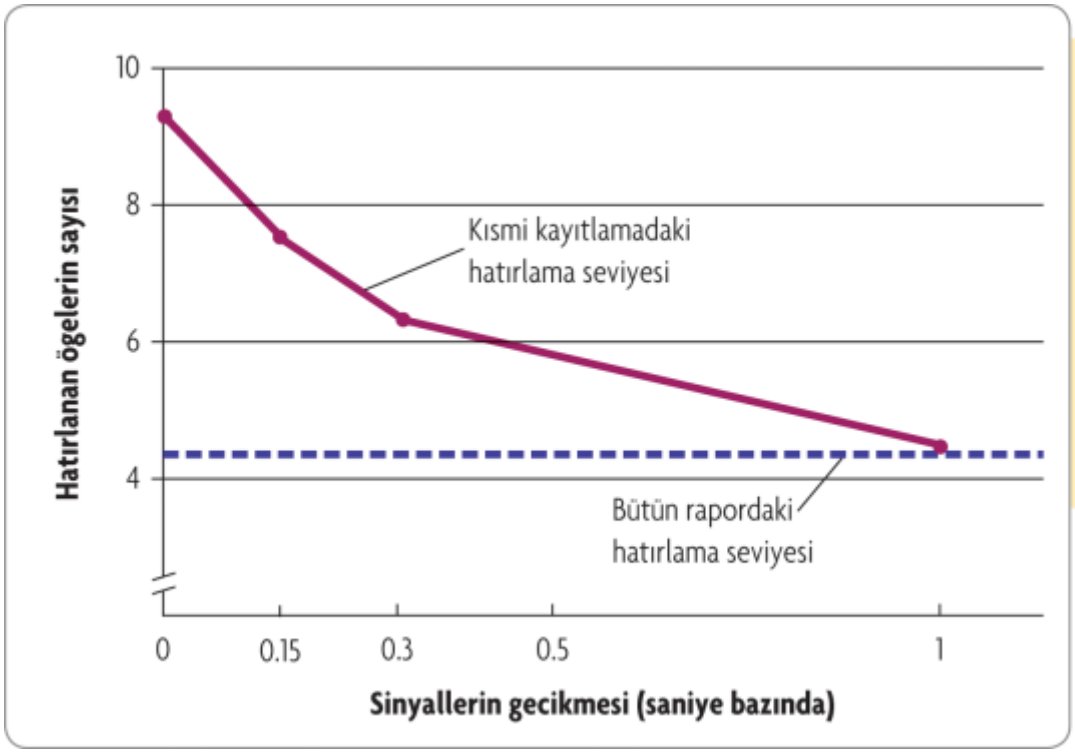
ŞEKİL 7.3 Bu Resimle İlgili Olarak Ne Kadar Çok Şey Hatırlayabilirsiniz?

Bu resmi 10 saniye inceledikten sonra, üzerini kapatın ve sorulara cevap vermeye çalışın. Olağan şartlar altında, ikonik bellek resim kapatıldıktan sonra çok kısa bir süre daha görsel dünyayı muhafaza eder.

İKONİK BELLEK

ikonik bellek:

Çok fazla bilginin çok kısa sürelerle depolanmasını sağlayan görsel alandaki bellek sistemi.



ŞEKİL 7.4 Kısmi Kayıtlama Yöntemiyle Hatırlama

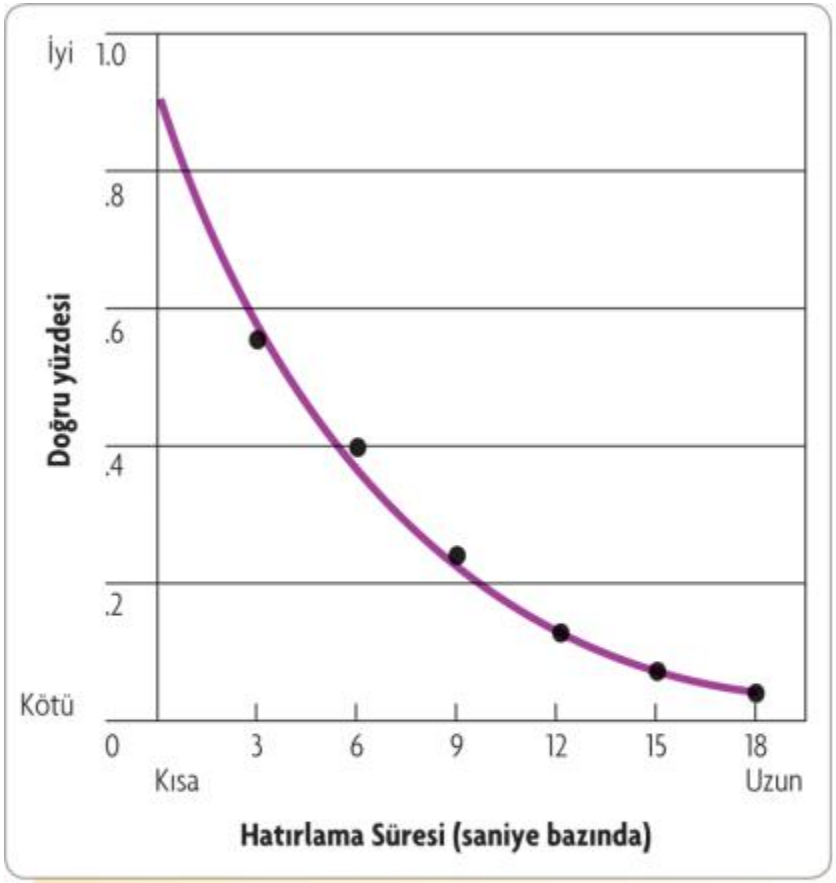
Aralıksız çizgi kısmi kayıtlama yöntemini kullananların hem gösterildikten hemen sonra hem de daha sonraki dört seferde hatırladıkları ortalama öge sayısını gösteriyor. Kıyaslama için, kesik çizgili doğru, bütün rapor yöntemini kullananların hatırladığı öge sayısını gösteriyor.
Sperling'den uyarlanmıştır, 1960.

KISA SÜRELİ BELLEK

kısa süreli bellek (KSB):

Son deneyimleri koruma ve bilginin uzun süreli bellekten geri alınmasıyla ilgili olan bellek süreçleridir. Kısa süreli belleğin kapasitesi kısıtlıdır ve deneme olmadan bilgiyi sadece çok kısa bir süreliğine depolar.

Deneme



ŞEKİL 7.5 Deneme Yapmadan Kısa Süreli Bellek Hatırlama Düzeyi

Uyarıcı sunumla, hatırlama arasındaki süre dikkat dağıtıcı bir görevle doldurulursa, aradaki süre uzadıkça hatırlama oranı düşer.



ATM'de şifrenizi girerken kısa süreli bellek nasıl bir rol oynar?

İstifleme

istifleme:

Basit bilgileri benzerlik veya bazı başka düzenleme ilkesine dayandırıp yeniden kodlama süreci.



Ders dinlerken istifleme yöntemini nasıl yararınıza kullanabilirsiniz?

İŞLEYEN BELLEK

işleyen bellek:

Muhakeme ve dili anlama gibi görevleri yerine getirmek için kullanılan bellek kaynağı; seslendirme döngüsü, görsel mekansal kopyalama ve merkezi yürütmeden oluşur.

TABLO 7.1 İşlem Süresi Testi Örnekleri

Her bir matematik sorusuna "evet" veya "hayır" olarak cevap vermeye daha sonra da her sorunun sonundaki kelimeleri ezberlemeye çalışın. Dört soruyu da yaptıktan sonra, üzerini kapatın ve dört kelimeyi hatırlamaya çalışın.

IS $(6 \div 2) - 2 = 2$? KAR

IS $(8 \times 1) - 5 = 3$? TAT

IS $(9 \times 2) - 6 = 12$? BIÇAK

IS $(8 \div 4) + 3 = 6$? PALYAÇO

Uzun Süreli Bellek: Kodlama ve Geri Alma

uzun süreli bellek (USB):

Bilginin her an geri alınabilmesi için saklanmasıyla ilgili bellek süreçleri.

GERİ ALMA İPUÇLARI

geri alma ipucu:

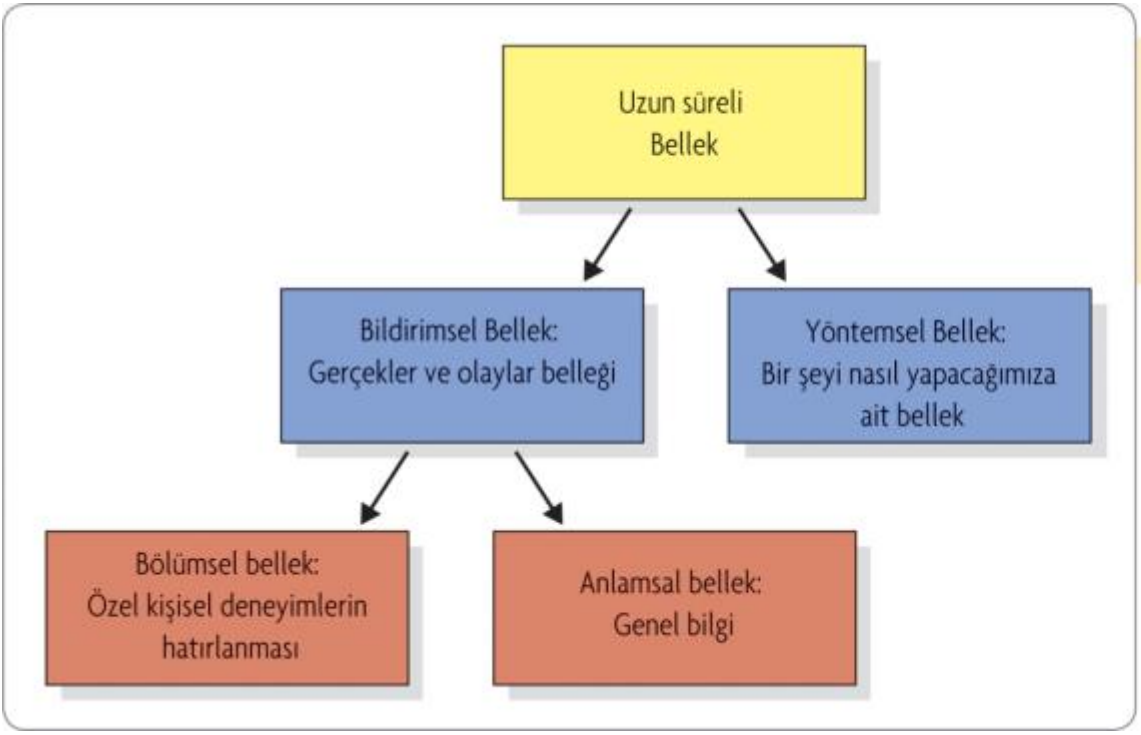
Belleğin geri alınmasına yardımcı olan iç veya dış kaynaklı kullanılabilir uyarıcı.

Hatırlama ve Tanıma

- **hatırlama:** Bireyin daha önce sahip olduğu bilgiyi yeniden üretmesini gerektiren bir geri alma yöntemi.

- **tanıma:** Bireyin daha önce tecrübe ettiği bir uyarıcıyı tespit etmesini gerektiren bir geri alma yöntemi.

Bölümsel ve Anlamsal Bellekler

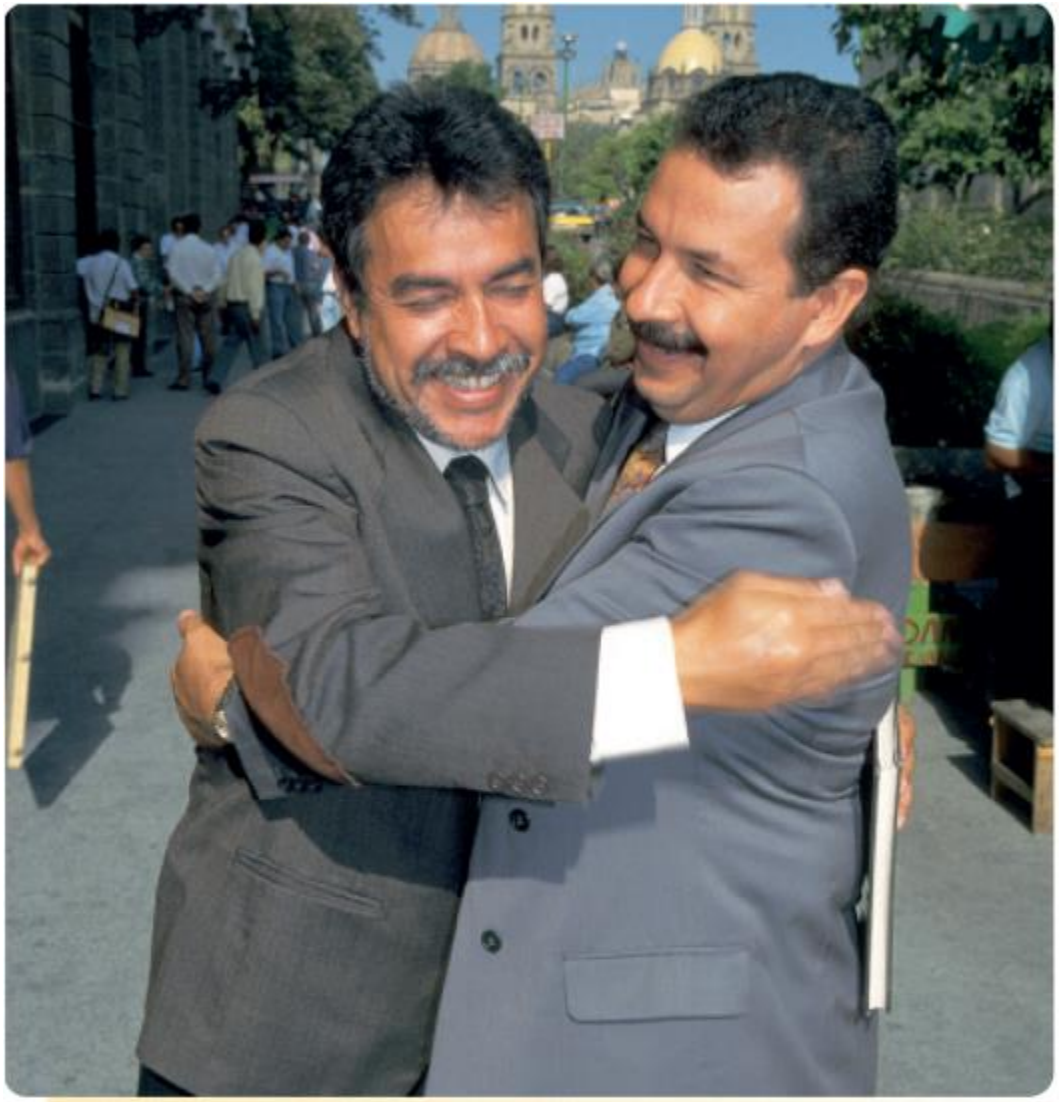


ŞEKİL 7.6 Uzun Süreli Belleğin Boyutları

Araştırmacılar, insanların farklı bellek türlerini depoladıklarını ileri sürmüşlerdir.

- **bölümsel bellek:** Otobiyografik olay ve olayın vuku bulduğu bağlam için uzun süreli bellek.

- **anlamsal bellek:** Kelimelerin ve kavramların anlamları gibi jenerik, kategorik bellek.



Yıllarca ayrı kalmanın ardından yakın bir arkadaşınızı ilk kez görmek gibi olayların sizin için önemi bölümsel bellekte tutulur. Anlamsal bellekten gelecek ne tür bilgiler bir buluşmaya katkı sağlayabilir?

BAĞLAM VE KODLAMA
Kodlama Özgüllüğü

kodlama özgüllüğü:

Hatırlama sırasındaki ipuçları, kodlama sürecindekilerle tutarlılık gösteriyorsa, bilgiyi geri almanın kolaylaşması ilkesi.

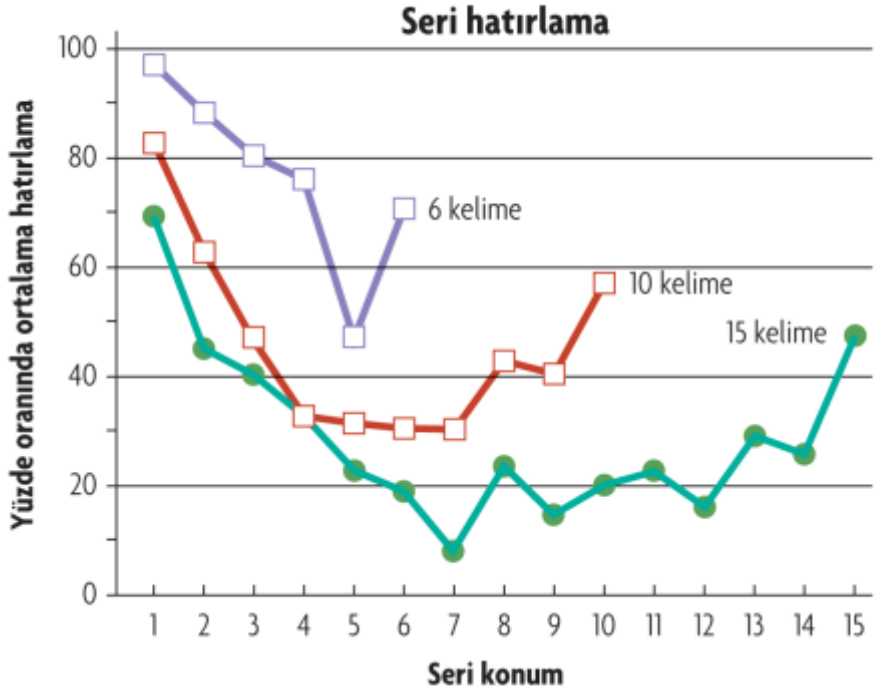
Seri Konum Etkisi

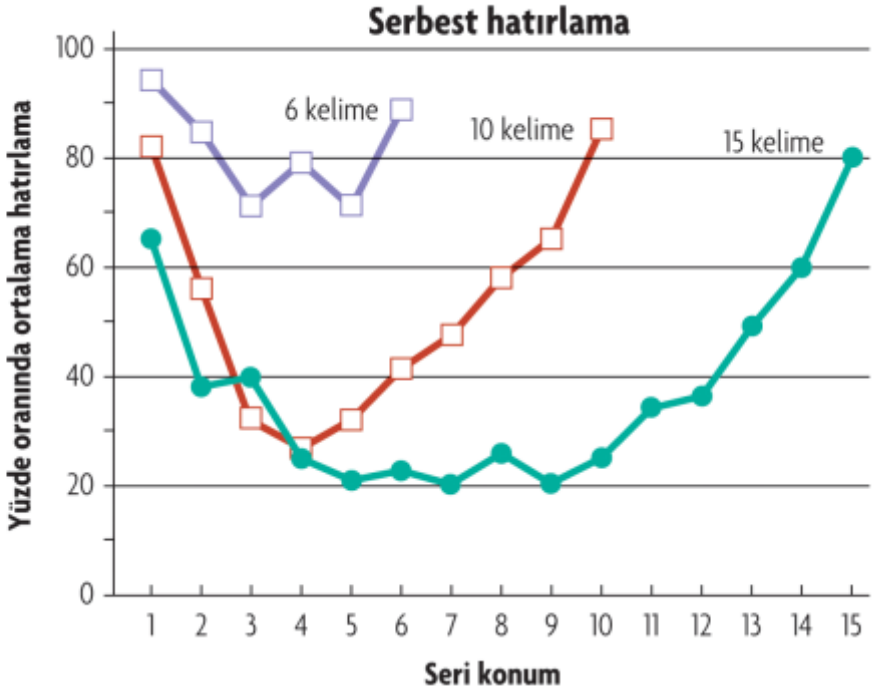
- **seri konum etkisi:** Bellekteki bilgileri geri alma sürecinde, bir listenin başındaki ve sonundaki şeylerin, ortadakilerden daha iyi hatırlanması özelliği.

- **öncelik etkisi:** Bir listenin başındaki şeyler için geliştirilmiş bellek.

- **sonralık etkisi:** Bir listenin sonundaki şeyler için geliştirilmiş bellek.

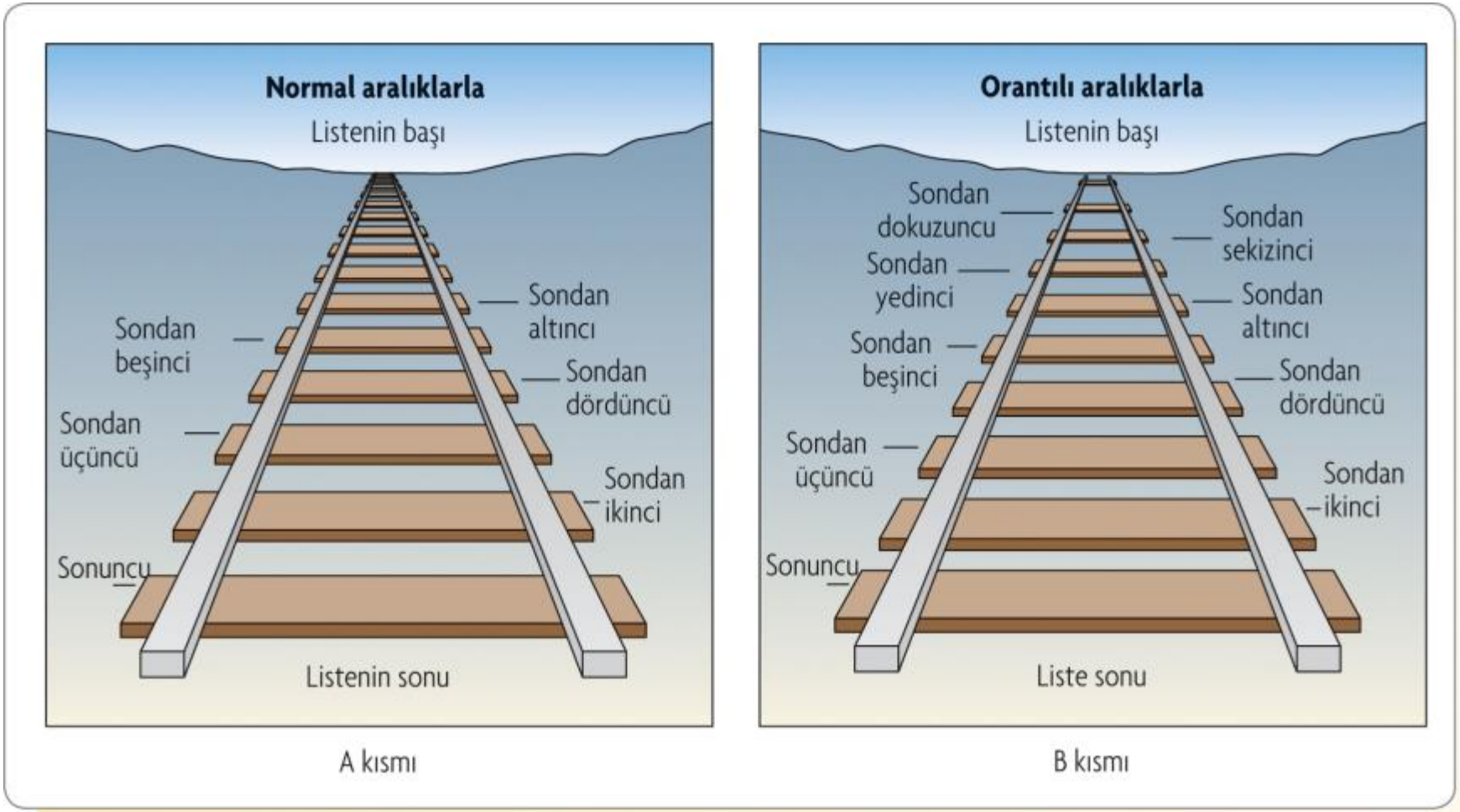
- **bağlamsal ayırt edicilik:** Seri konum etkisinin, hatırlanan deneyimin bağlamına ve ayırt edilebilirliğine göre değişebileceği varsayımı.





ŞEKİL 7.7 Seri Konum Etkisi

Bu şekilde, seri konum etkisi genellemesi gösteriliyor. Öğrencilerden, farklı uzunluktaki kelime listelerini (6, 10, 15 kelime) ya seri hatırlama ("Kelimeleri duyduğunuz sırayla yazınız.") ya da serbest hatırlama ("Yazabildiğiniz kadar çok kelime yazınız.") yöntemlerini kullanarak ezberlemeye çalışmaları isteniyor. Her eğri, listenin hem başı (öncelik etkisi) hem de sonu (sonralık etkisi) için belleğin daha iyi olduğunu gösteriyor.



ŞEKİL 7.8 Bağlamsal Ayırt Edicilik

Belleğinize koyduğunuz şeyleri tren rayları olarak düşünebilirsiniz. Kısım A'da, uzakta olan tren rayları gibi, daha eski olan bilgilerin de zaman içerisinde bulanıklaştığını hayal edebilirsiniz. Kısım B'de, bu etkiyi yenmenin yollarından birinin ilk rayları daha büyük aralıklarla yerleştirmek ve bu sayede daha orantılı görünmelerini sağlamak olduğunu görüyorsunuz. Benzer bir şekilde, eski bilgilerinizi psikolojik olarak birbirinden ayırarak daha fark edilebilir bir hâle getirebilirsiniz.

KODLAMA VE GERİ ALMA SÜREÇLERİ
İşlem Düzeyleri

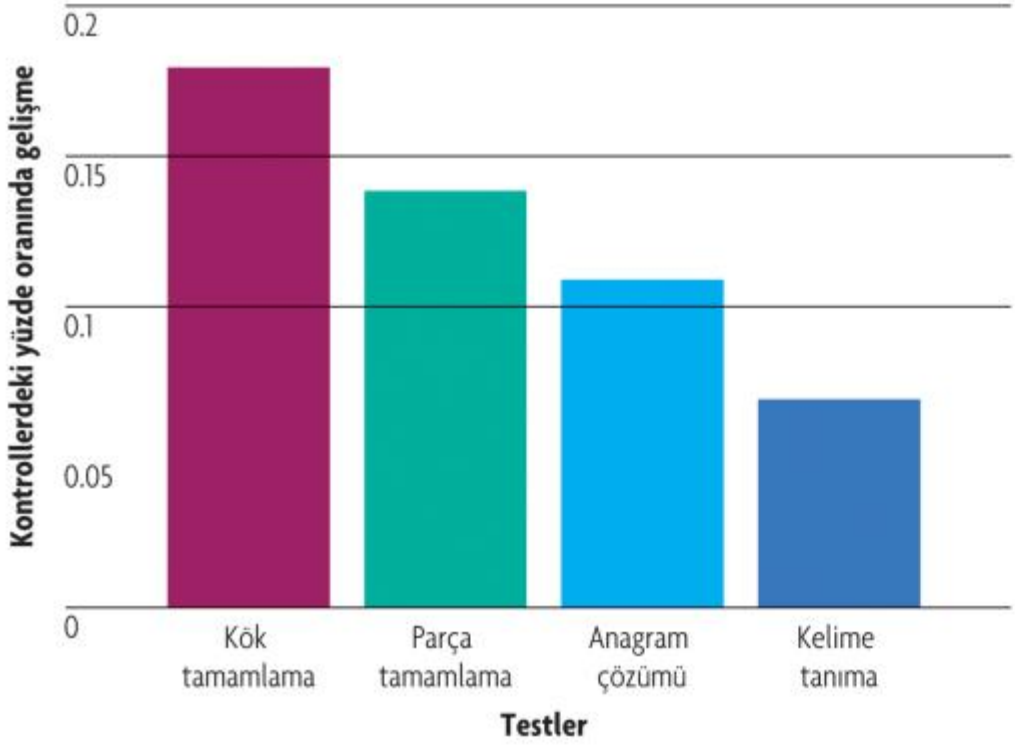
işlem düzeyleri teorisi:

Bilginin işlendiği düzey ne kadar derin olursa, bellekte saklanmasının o kadar muhtemel olacağını savunan teori.

İşlemler ve Örtük Bellek

- **transfere elverişli işlem:** Kodlamada uygulanan işlem şekli geri almada uygulanan işlemlerle uygun olduğunda belleğin en iyi performansı göstereceğini ileri süren perspektif.

- **hazırlayıcı:** Örtük belleğin belirlenmesinde, bir kelimeyi ya da durumu daha önceden deneyimlemiş olmanın sağladığı avantaj.

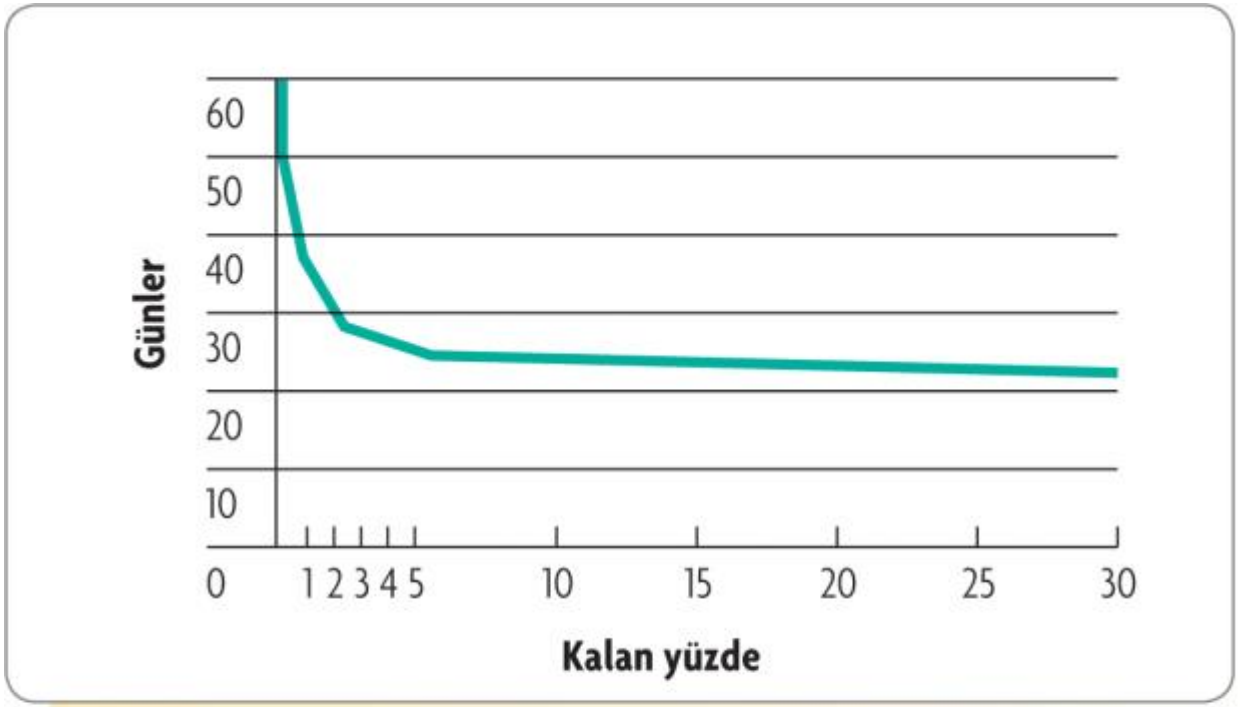


ŞEKİL 7.9 Örtük Bellek Testlerinde Hazırlayıcı

Hazırlayıcı, kontrol kelimelerindeki performansla ilgili farklı görevlerde gelişme sağlar. Bazı örtük bellek testleri hazırlayıcı etkisinin bir hafta ya da daha fazla sürebildiğini gösteriyor.

Suparna Rajaram & H. L. Roediger III'ün "Dört Örtük Bellek Testinin Doğrudan Karşılaştırılması" isimli çalışmasındaki Tablo 1'den, izinli olarak uyarlanmıştır.

NEDEN UNUTURUZ?
Ebbinghaus Unutmayı Ölçüyor



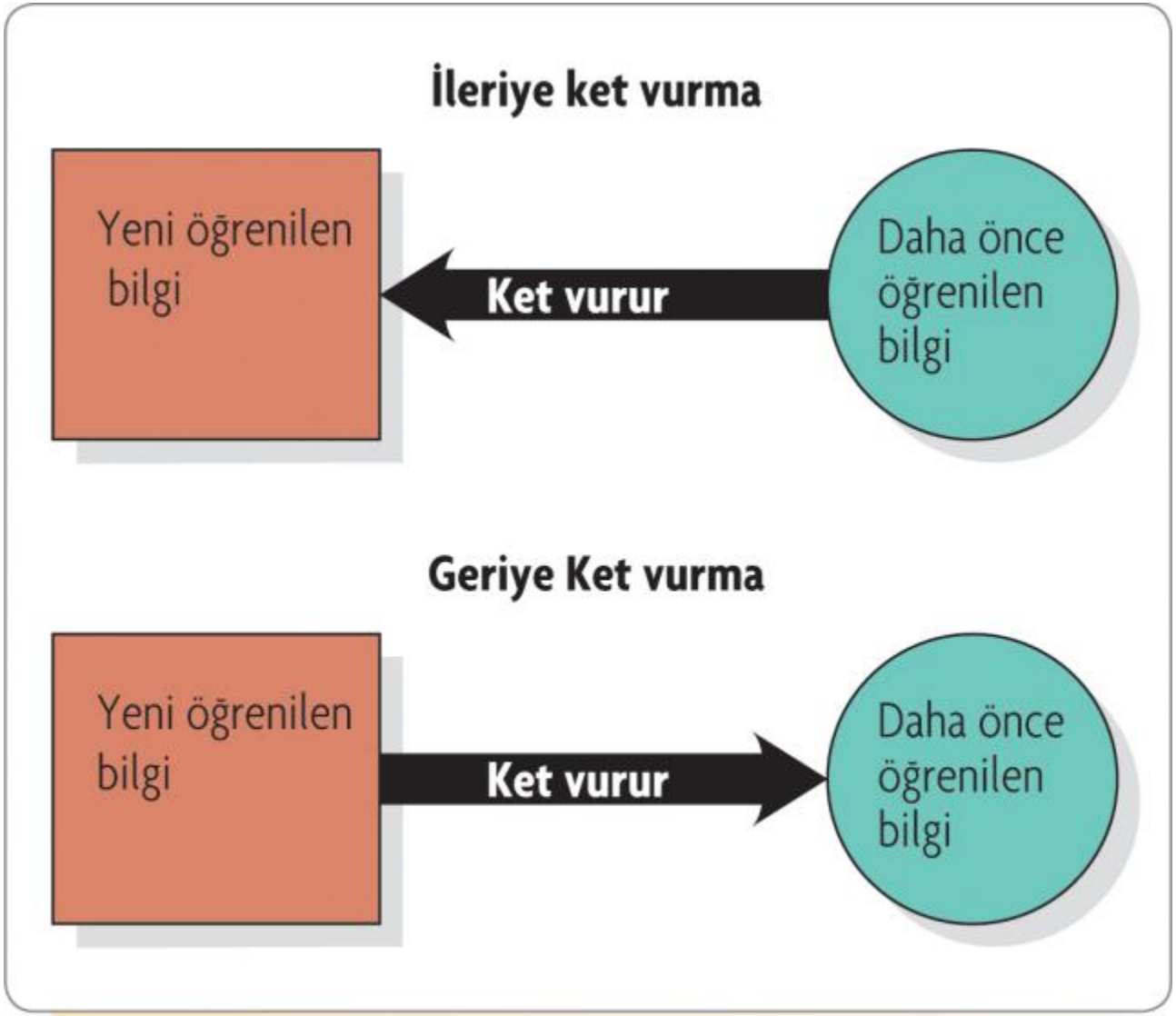
ŞEKİL 7.10 Ebbinghaus'un Unutma Eğrisi

Ebbinghaus, saklama yöntemini kullanarak anlamsız heceleri ne oranda sakladığını 30 gün boyunca hesapladı. Eğri, hızlı unutmayı gösteriyor ve sonra küçük değişiklikler olan düz bir şekle ulaşıyor.

Ket Vurma

- **ileriye ket vurma:** Geçmişte edinilen bilgilerin yeni bilgilerin kodlanmasını ve geri alınmasını zorlaştırdığı koşullar.

- **geriye ket vurma:** Yeni edinilen bilgilerin, daha önceki bilgileri hatırlamayı zorlaştırdığı koşullar.



ŞEKİL 7.11 İleriye ve Geriye Ket Vurma

BELLEĞİ YAPISAL OLMAYAN BİLGİ İÇİN GELİŞTİRME

Detaylandırıcı Prova

detaylandırıcı prova:

Bilginin kodlanmasını güçlendirerek belleği geliştirme tekniği.

Bellek Geliştirme Yöntemleri

bellek geliştirme yöntemleri:

Yeni bilgiler kodlanırken, daha sonra bellekteki bu bilgilere ulaşmayı kolaylaştıracak bilinen bilgilerin kullanıldığı strateji ya da araç.



ŞEKİL 7.12 Mekan Yöntemi

Mekan yönteminde, hatırlamak istediğiniz şeyleri (alışveriş listesindeki şeyler gibi) bildiğiniz bir rota (okula giderken izlediğiniz rota gibi) üzerindeki yerlerle ilişkilendirirsiniz.



Bir garson, doğru yemeği doğru müşteriye götürebilmek için detaylandırıcı prova ya da bellek geliştirme yöntemlerinden nasıl faydalanabilir?

META BELLEK

meta bellek:

Bellek yetileri ve etkili bellek stratejileri ile ilgili örtük ya da açık bilgiler; bellek hakkındaki biliş.

Uzun Süreli Bellekte Yapılar

BELLEK YAPILARI

Kategoriler ve Kavramlar

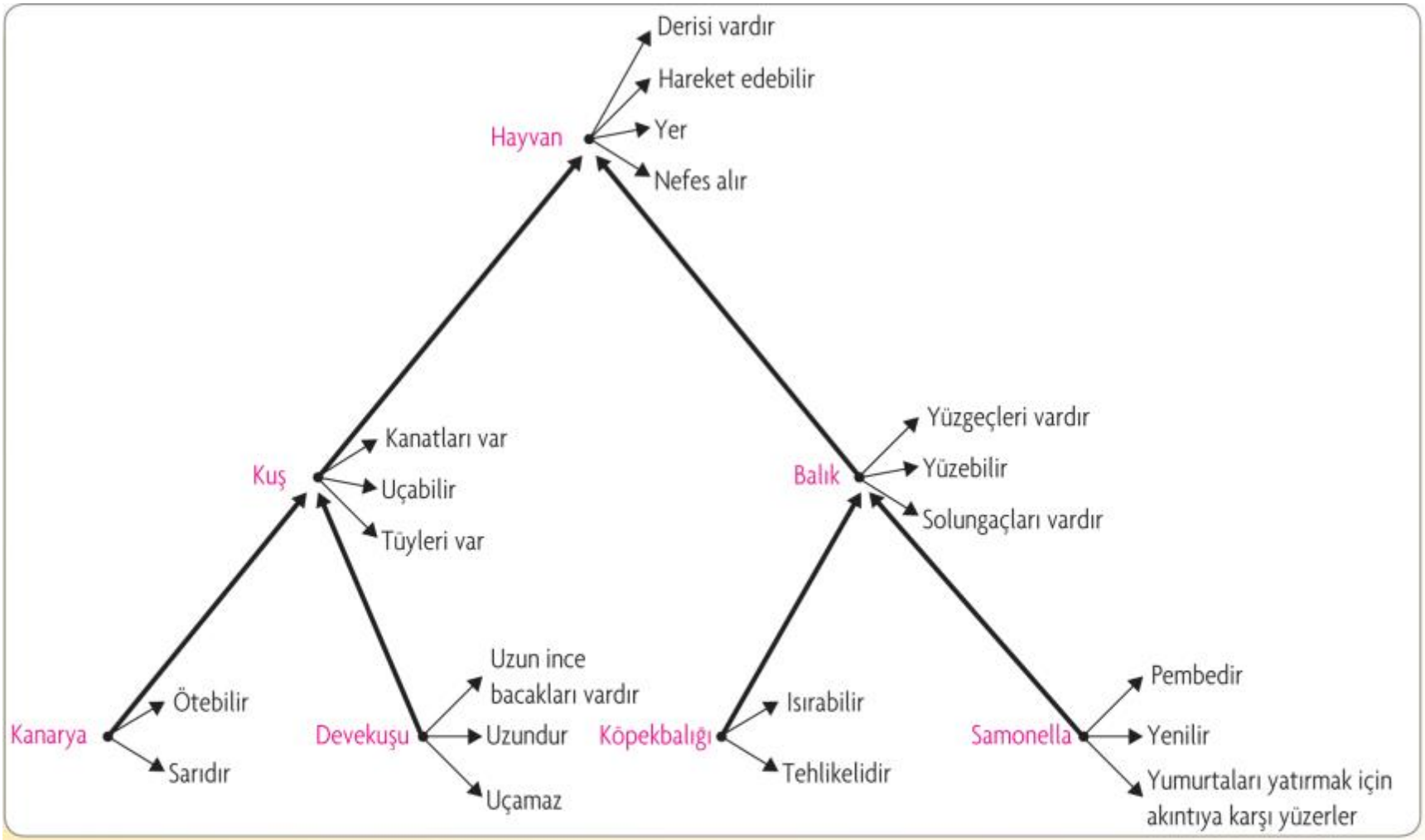
kavram:

Nesne ve fikir çeşitlerinin ya da kategorilerinin zihinsel temsilleri.

Hiyerarşiler ve Temel Düzeyler

temel düzey:

Bellekten en çabuk geri alınabilen ve en elverişli şekilde kullanılabilen sınıflandırma düzeyi.



ŞEKİL 7.13 Kavramların Hiyerarşik Olarak Düzenlenmiş Yapısı

Hayvan kategorisi kuş ve balık gibi alt kategorilere ayrılabilir ve benzer bir şekilde her alt kategori de kendi içerisinde ayrılabilir. Bazı bilgiler ("derisi vardır" gibi) hiyerarşideki bütün kavramlara uyarken; bazı bilgiler ("ötebilir" gibi) yalnızca daha aşağı düzeylerdeki kavramlara uyar (örneğin kanarya).

Şemalar

şema:

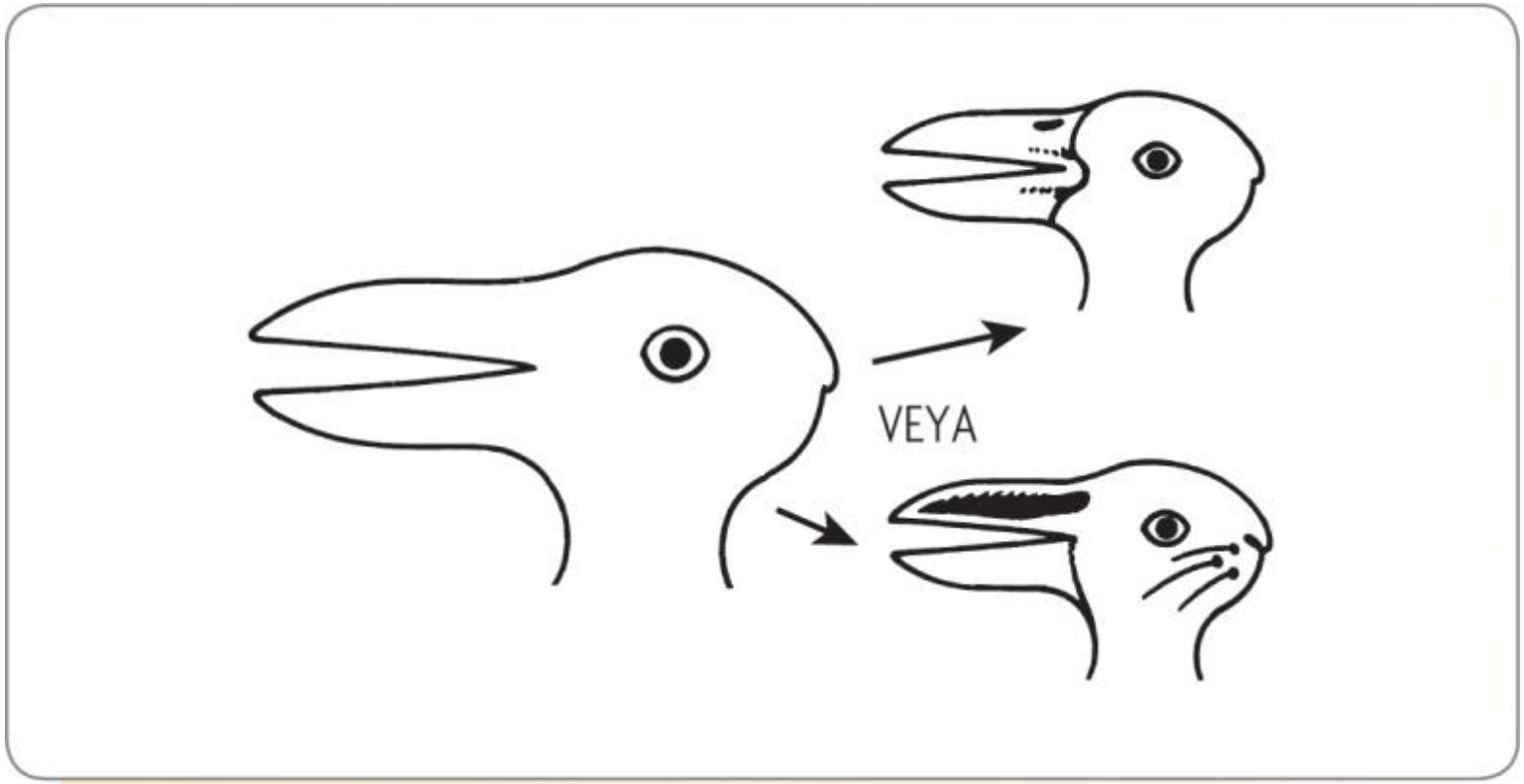
İnsanlar, nesneler ya da durumlar ile ilgili kavramsal çerçeve ya da bilgi kümesi; çevredeki yapılar hakkında genellemeler kodlayan bilgi paketi.

Bellek Temsillerini Kullanma



ŞEKİL 7.14 Sınıflandırma Teorileri

A. Bu ilginç nesne nedir? B. Bir teori, bu nesneyi belleğinizdeki tek bir prototip ile kıyaslayarak sandalye olarak sınıflandırdığınızı ileri sürüyor. C. Diğer bir teori de bu nesneyi belleğinizde bulunan birçok örnek ile kıyaslayarak sınıflandırdığınızı ileri sürüyor.



ŞEKİL 7.15 Tanıma İllüzyonu

Ördek mi yoksa tavşan mı?

YENİDEN KURGULAYICI SÜREÇ OLARAK HATIRLAMA

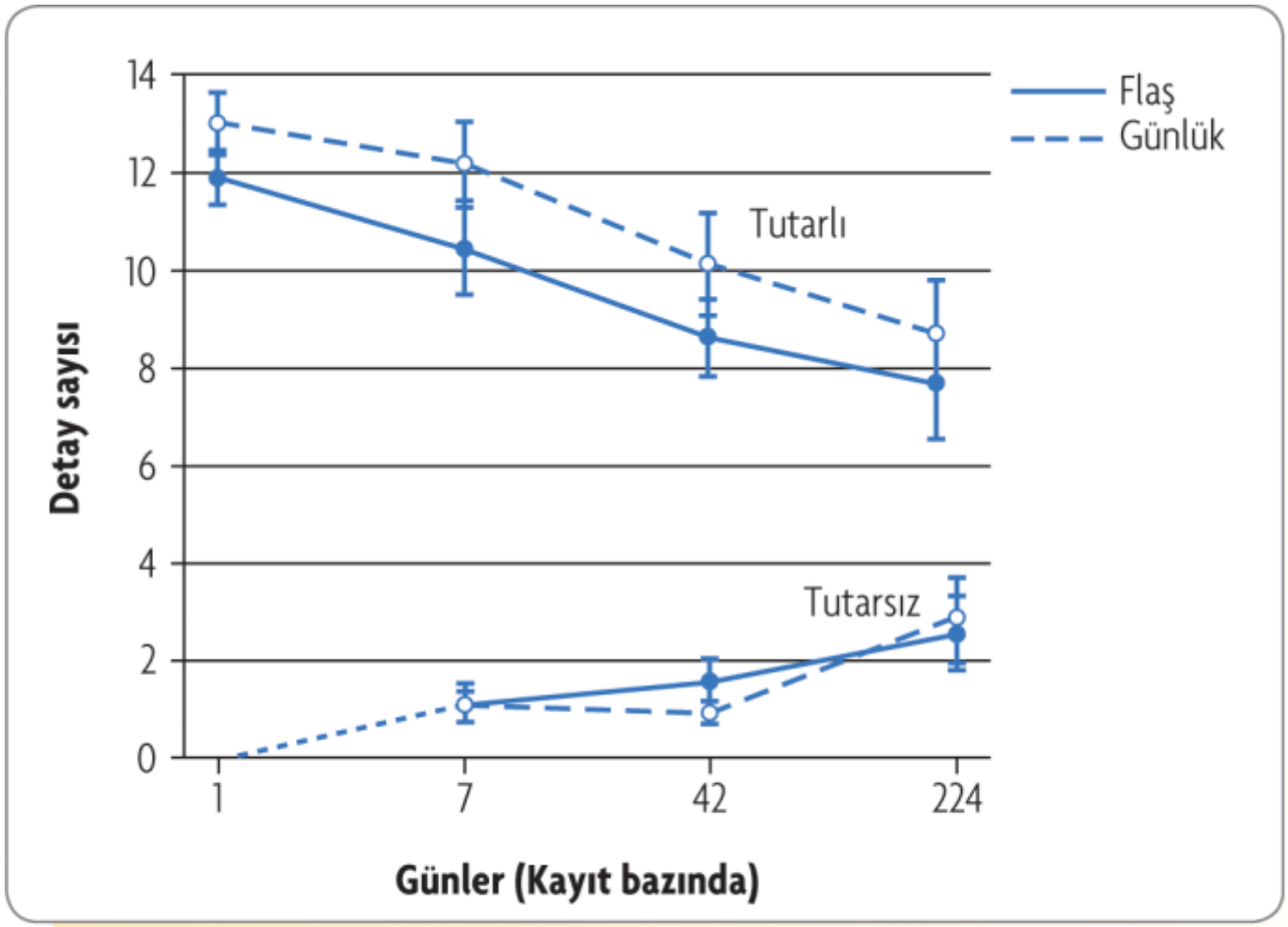
yeniden kurgulayıcı bellek:

Belli bir bellek temsilinin eksikliğinde saklanan genel bilgilere dayanarak bilgiyi oluşturma işlemi.

Flaş Bellekler

flaş bellek:

İnsanların, duygusal açıdan oldukça önemli olan kişisel veya halk olaylarına inandırıcı ve tamamen detaylandırılmış hafıza ile cevap vermeleridir.



ŞEKİL 7.16 Öğrencilerin Flaş ve Günlük Bellek Hatırlamaları

Tanık Belleği

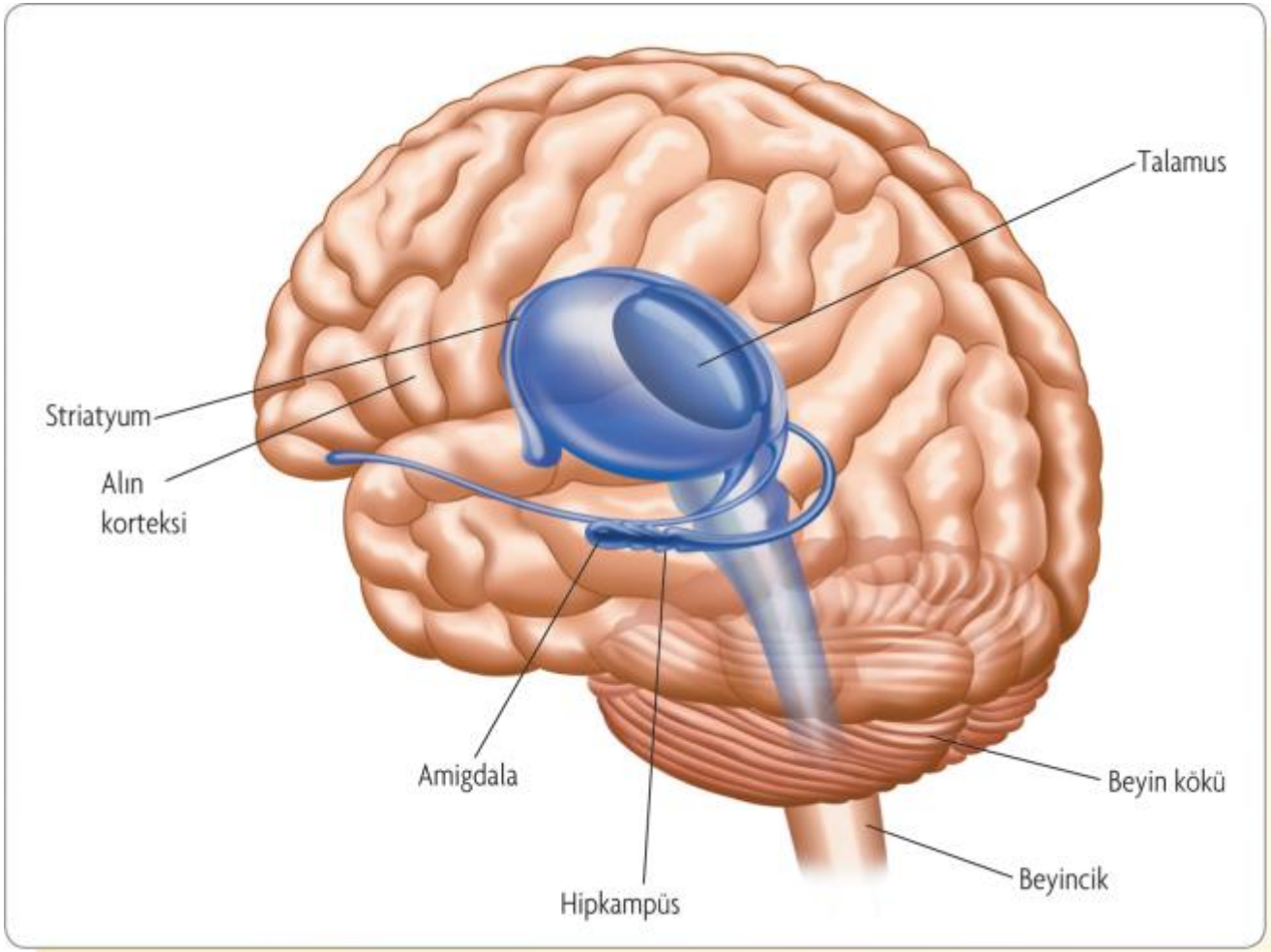


Tanıkların bir kazayı tanımlamak için kullandığı kelimeler, sonradan hatırlamalarını neden etkiliyor olabilir?

Belleğin Biyolojik Özellikleri
ENGRAM ARAMA

engram:

Beyinde bilgi aramak için fiziksel belleği gözden geçirme.



ŞEKİL 7.17 Bellekle İlgili Beyin Yapıları

Bu basitleştirilmiş diyagram, belleğin oluşturulması, depolanması ve geri alınmasında rol oynayan ana beyin yapılarından bazılarını göstermektedir.

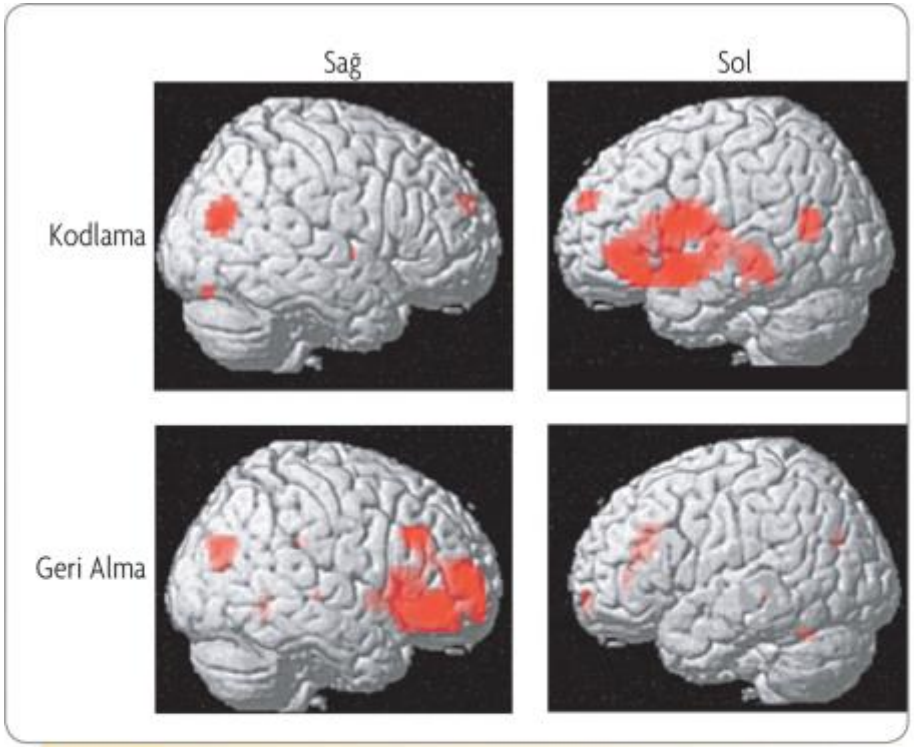
BELLEK BOZUKLUKLARI

- **amnezi:** Fiziksel hasar, hastalık, ilaç kullanımı veya psikolojik travma gibi sebeplerden kaynaklanan bellek kaybı.

- **ileriye dönük amnezi:** Beyine oluşan fiziksel hasardan sonra gerçekleşen olaylara dair açık belleğin oluşturulamaması.

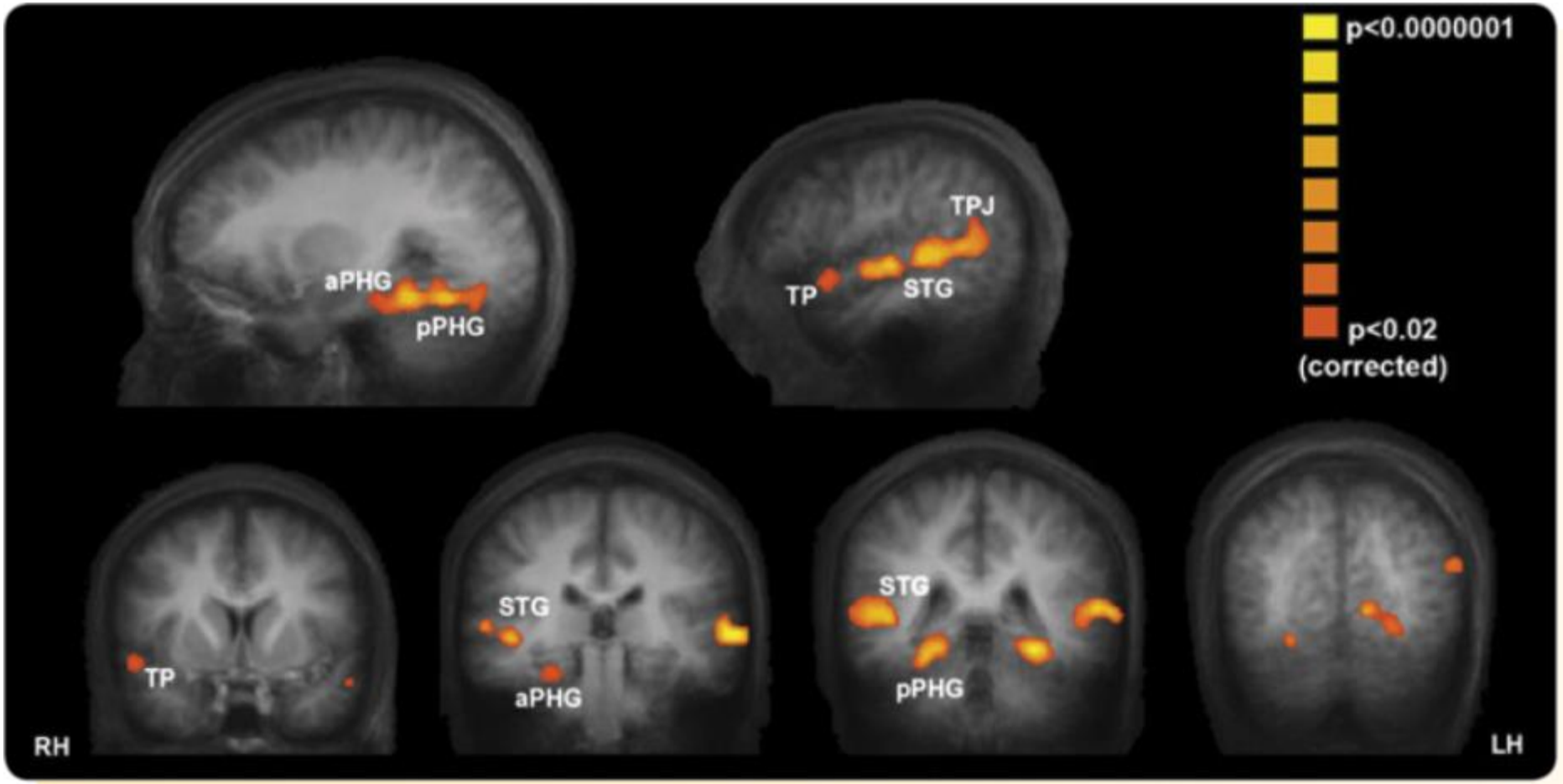
- **geriye dönük amnezi:** Beyinde oluşan fiziksel hasardan önceki bilgilerin geri alınamaması.

BEYNİ GÖRÜNTÜLEME



ŞEKİL 7.18 Kodlama ve Geri Almadaki Beynin Aktiviteleri

Şekil, kodlama ve geri alma için beynin en çok aktifleşmiş bölgelerini göstermektedir. PET taramaları olaysal bilginin kodlanması sırasında sol alın korteksinde ve olaysal bilginin geri alınması sırasında sağ alın korteksinde orantısız yüksek beyin aktivitesi olduğunu göstermektedir.



ŞEKİL 7.19 Başarılı Belleği Gösteren Beynin Bölgeleri

Beynin bu bölgeleri kodlama sırasında özellikle aktifse, insanların komedi dizisinden detaylar hatırlama ihtimalleri daha yüksektir. Bu bölgeler şu şekildedir; Sağ temporal kutup(TP), Üst temporal girus (STG), Ön parahipokampal korteks (aPHG), Arkada bulunan parahipokampal girus (pPHG) ve Temporal paryetal kesişme (TPJ). RH ve LH sağ ve sol yarımküre anlamına gelmektedir.



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ
PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 8

Bilişsel Süreçler

www.nobelyayin.com
nobel

Bilişi Çalışma 234

Zihnin Süreçlerini Keşfetme • Zihinsel Süreçler ve Zihinsel Kaynaklar

Dil Kullanımı 237

Dil Üretimi • Dili Anlama • Dil ve Evrim • Dil, Düşünce ve Kültür

Yaşamınızda Psikoloji 246

İnsanlar Neden ve Nasıl Yalan Söyler?

Görsel Biliş 247

Görsel Temsillerin Kullanılması • Sözel ve Görsel Temsillerin Birleştirilmesi

Problem Çözme ve Mantık Yürütme 250

Problem Çözme • Tümdengelimli Mantık Yürütme Yürütme • Tümevarımlı Mantık Yürütme

Yargı ve Karar Alma 256

Buluşsal Yöntem ve Yargı • Karar Vermenin Psikolojisi

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 264

Politika Uzmanları Geleceği Tahmin Edebilir mi?

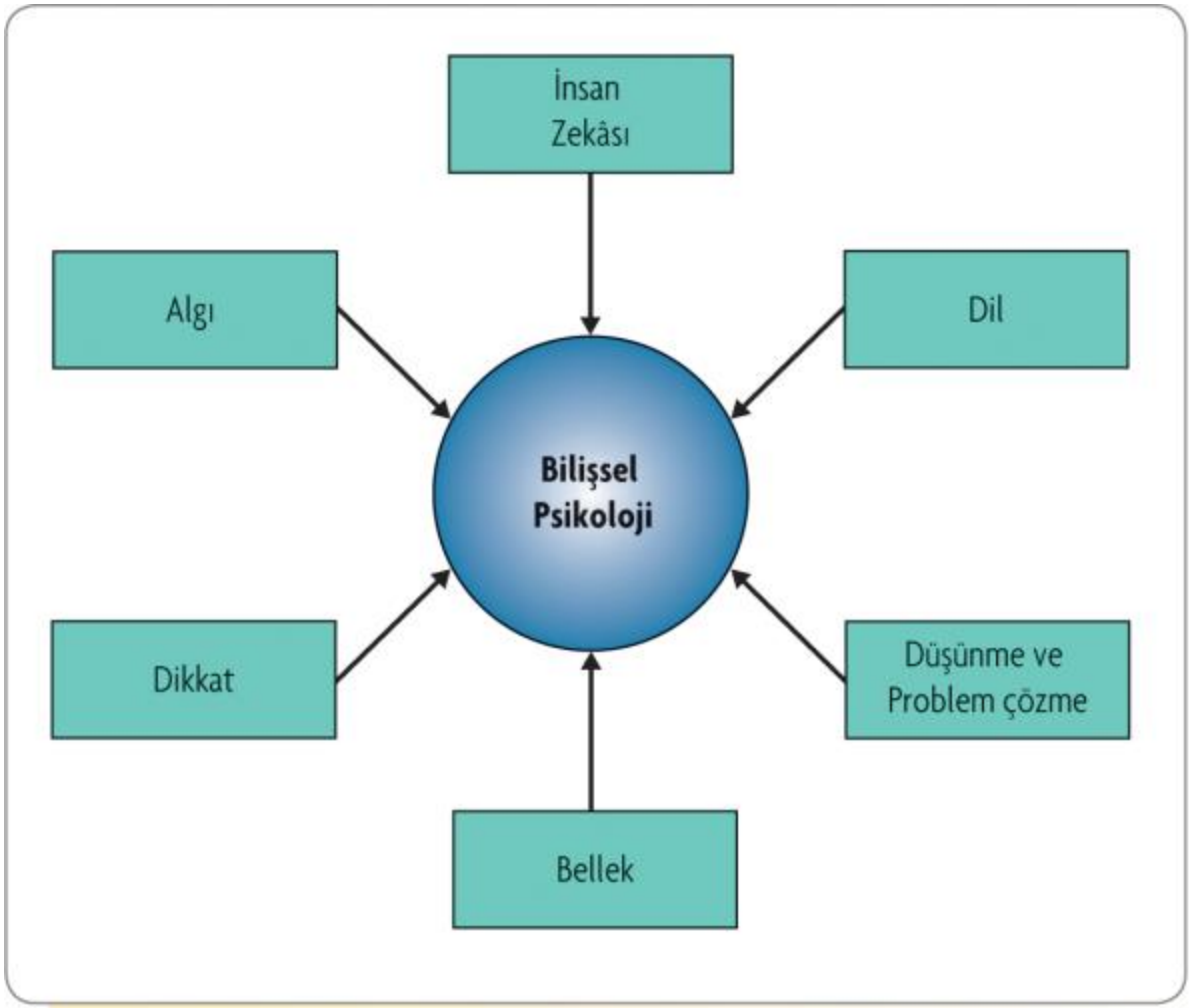
Ana Noktaların Özeti 265

- **bilişsel süreç:** Algı, bellek, dil, problem çözme ve soyut düşünme gibi üst düzey zihinsel süreçlerden biri.

- **biliş:** Dikkati verme, hatırlama, akıl yürütme ve aynı zamanda kavramlar ve anılar gibi sürecin içeriğine dair bilme işlemi.

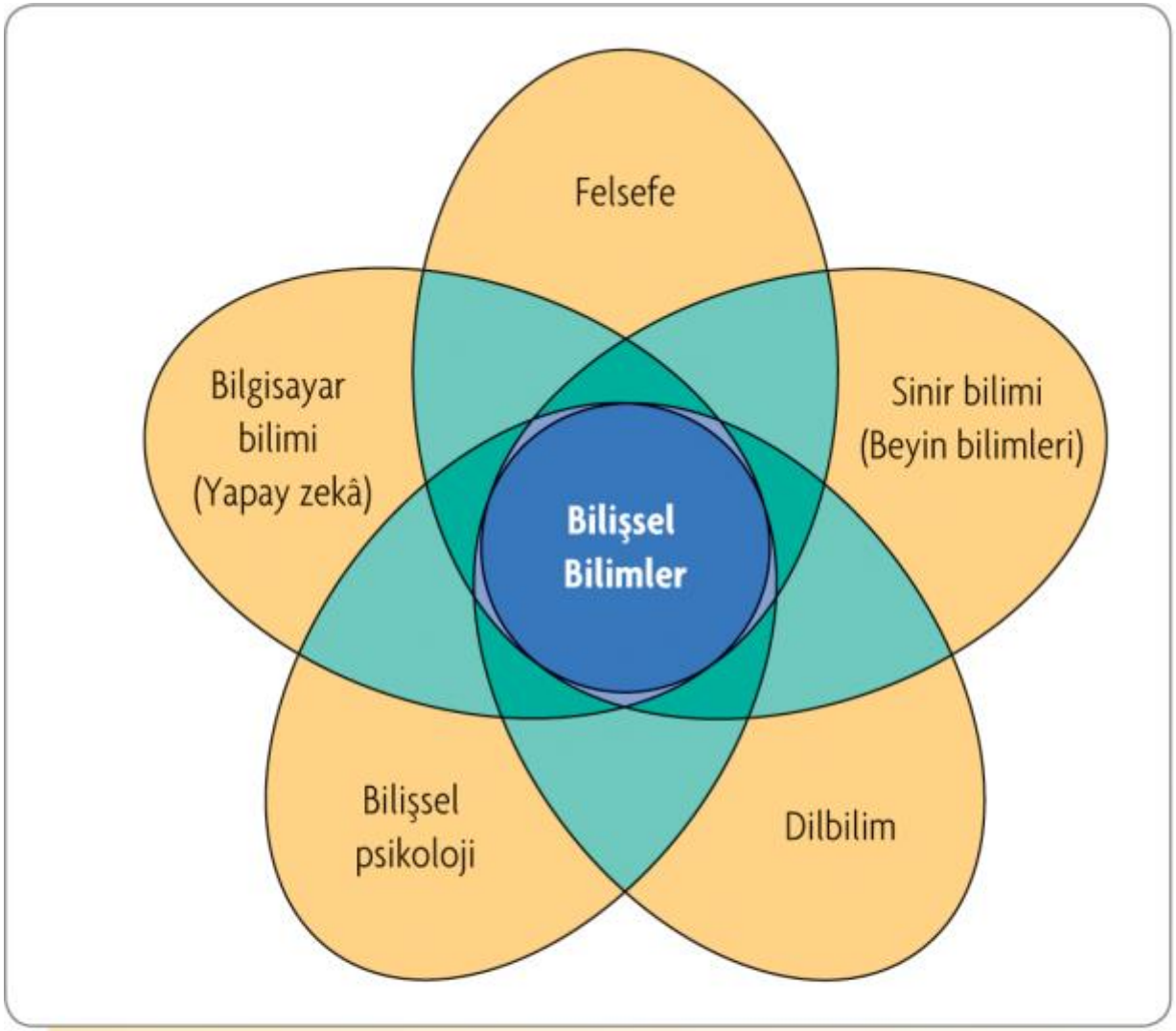
- **bilişsel psikoloji:** Dikkat, dil kullanımı, bellek, algı, problem çözme ve düşünme gibi üst düzey zihinsel süreçlerin çalışması.

- **bilişsel bilim:** Bilgiyi işleyen sistem ve süreçlere yaklaşımların disiplinlerarası çalışma alanı.



ŞEKIL 8.1 Bilişsel Psikolojinin Alanı

Bilişsel psikologlar, insanın bilgi edinme, onu şekillendirme ve dünyadaki deneyimlerini anlama biçimlerine özellikle ağırlık vererek zihinsel fonksiyonlar üzerine çalışırlar.



ŞEKİL 8.2 Bilişsel Bilimin Alanı

Bilişsel bilimin alanı felsefe, sinirbilimi, dilbilim, bilişsel psikoloji ve bilgisayar biliminin (yapay zeka) kesişim noktasını kapsar.

Bilişi Çalışma
ZİHNİN SÜREÇLERİNİ KEŞFETME

TABLO 8.1 Donders'in Zihinsel Süreçler Analizi

Bu üç görevi tamalamanın ne kadar süre aldığını (saniye cinsinden) not alın. Her görevi doğru şekilde tamamlamaya çalışın ama mümkün olduğunca çabuk yapın.

Görev 1: Bütün büyük harflerin üzerine C çiziniz:

TO Be, oR noT To BE: tHAT Is thE qUestioN:
WhETher 'Tis noBlEr In tHE MINd tO SuFfER
tHe SLings AnD ARroWS Of OUtrAgeOUs forTUNe,
or To TAke ARmS agaINST a sEa Of tROUBleS,
AnD by oPPOsinG END theM. SÜRE: _____

Görev 2: Büyük sesli harflerin üzerine V, büyük sessiz harflerin üzerine C çiziniz:

TO Be, oR noT To BE: tHAT Is thE qUestioN:
WhETher 'Tis noBlEr In tHE MINd tO SuFfER
tHe SLings AnD ARroWS Of OUtrAgeOUs forTUNe,
or To TAke ARmS agaINST a sEa Of tROUBleS,
AnD by oPPOsinG END theM. SÜRE: _____

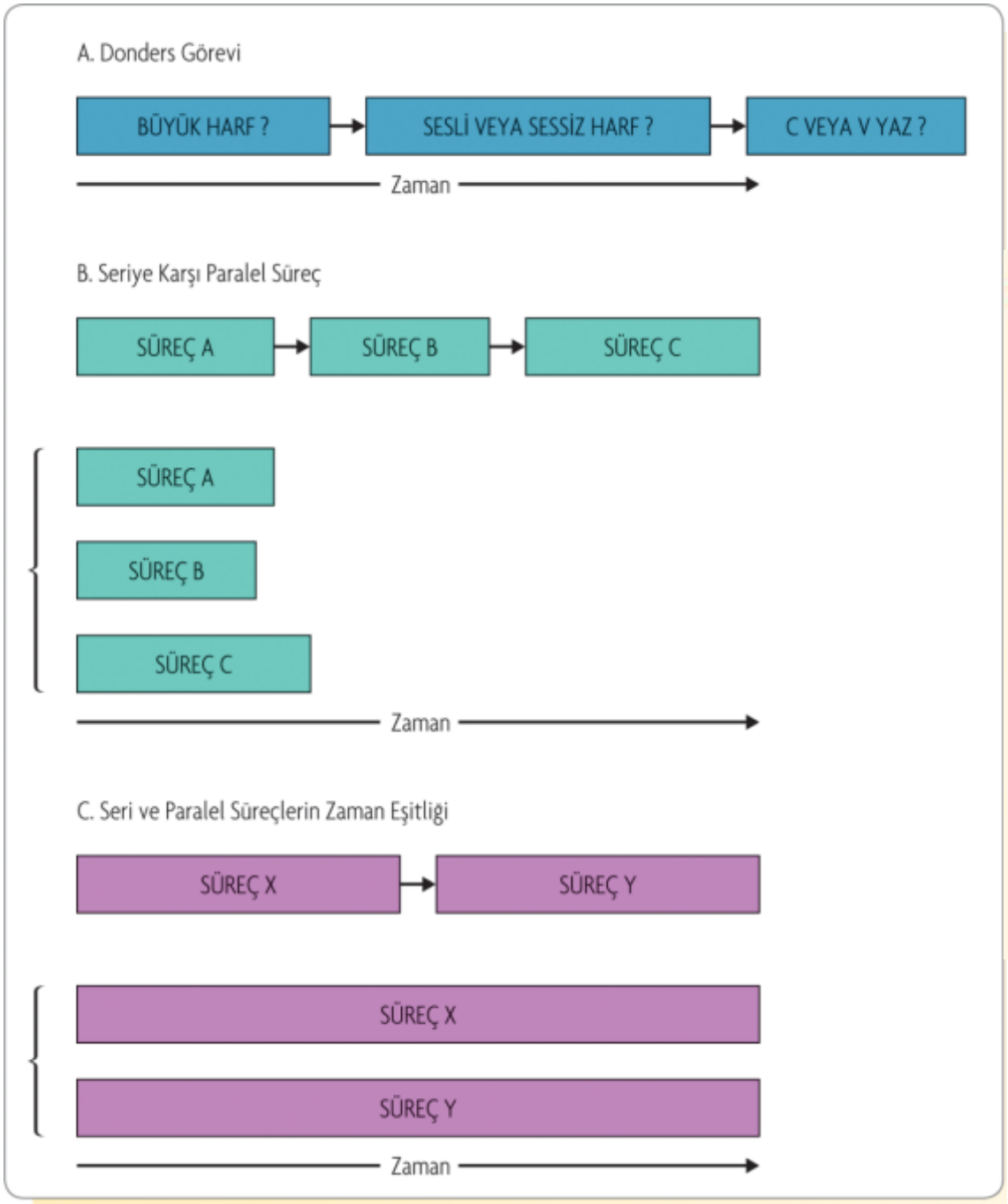
Görev 3: Bütün büyük harflerin üzerine V çiziniz:

TO Be, oR noT To BE: tHAT Is thE qUestioN:
WhETher 'Tis noBlEr In tHE MINd tO SuFfER
tHe SLings AnD ARroWS Of OUtrAgeOUs forTUNe,
or To TAke ARmS agaINST a sEa Of tROUBleS,
AnD by oPPOsinG END theM. SÜRE: _____

ZİHİNSEL SÜREÇLER VE ZİHİNSEL KAYNAKLAR

- **seri süreçler:** Sırayla, birbirinin ardından gerçekleştirilen iki ya da daha fazla zihinsel süreçtir.

- **paralel süreçler:** Aynı anda gerçekleştirilen iki ya da daha fazla zihinsel süreçtir.



ŞEKİL 8.3 Üst Düzey Bilişsel Aktiviteleri Parçalarına Ayırma

Bilişsel psikologlar, üst düzey bilişsel aktivitelerin yapıtaşları olan zihinsel süreçlerin kimlik ve organizasyonlarını belirlemeye çalışırlar.

(A) Donders görevinin bu uyarlaması en az üç sürecin arka arkaya gerçekleşmesini gerektiriyor.

(B) Bazı süreçler seri olarak, bir dizi şeklinde gerçekleşiyor; diğerleri paralel, yani aynı anda gerçekleşiyor.

(C) Bir görevi yapmak için kullanılan süre, araştırmacıların seri mi yoksa paralel mi süreçler kullanıldığı konusunda sonuca ulaşmalarına her zaman izin vermiyor.



Neden su birikintilerinden kaçarken bir konuşmayı sürdürmek zordur?

- **kontrollü süreç:** Dikkat gerektiren süreçlerdir; çoğu zaman aynı anda birden fazla kontrollü süreci gerçekleştirmek zordur.

- **otomatik süreç:** Dikkat gerektirmeyen süreçlerdir; çoğu zaman engellenme olmadan diğer görevlerle birlikte gerçekleştirilebilirler.

TABLO 8.2 Büyüklük Yargıları

Göreviniz her bir çiftte fiziksel olarak daha büyük olan sayıyı daire içine almaktır. Hangi listenin daha zor olduğunu değerlendirmeye çalışın.

Liste A

61 – 67	22 – 28	25 – 29	47 – 41
68 – 64	27 – 23	43 – 49	44 – 48

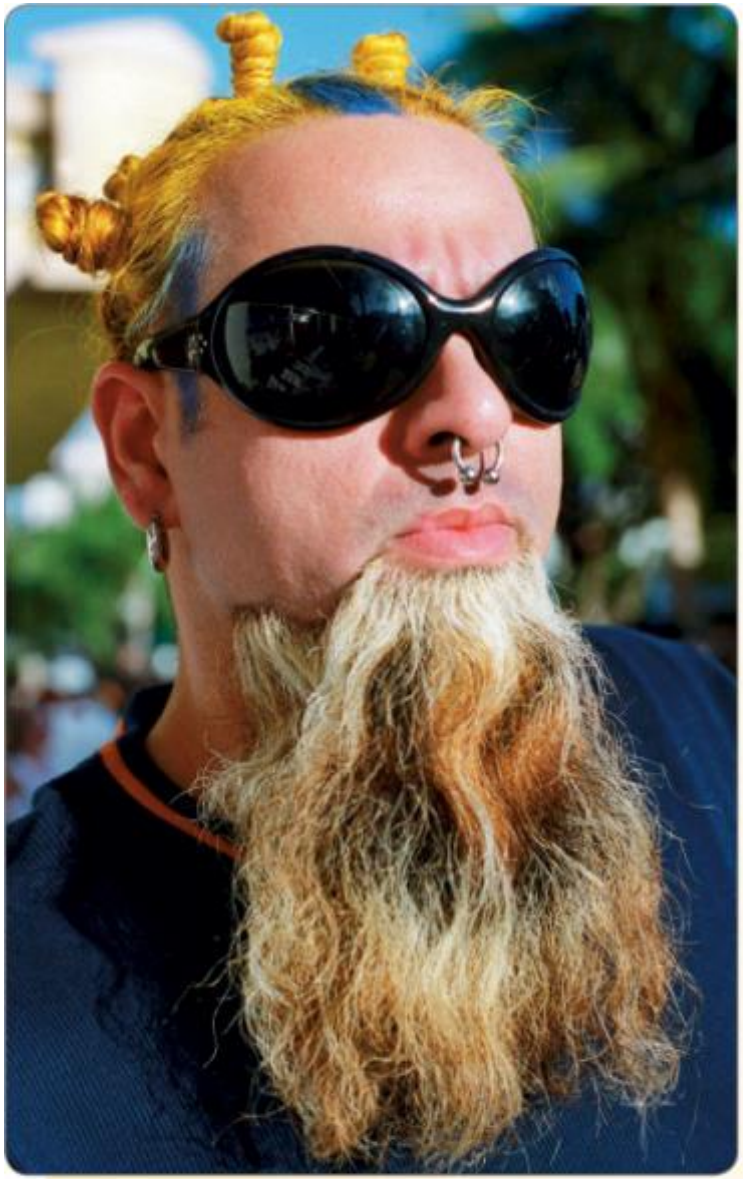
Liste B

47 – 41	61 – 67	27 – 23	25 – 29
22 – 28	68 – 64	43 – 49	44 – 48

Dil Kullanımı
DİL ÜRETİMİ

dil üretimi:

İnsanların mesaj üretmek için geçtikleri süreçler kadar, söyledikleri, işaret ettikleri ve yazdıkları şeylerdir.



ŞEKİL 8.4 Dil Üretimi

Bu insanı bir arkadaşınıza nasıl tarif ederdiniz? Arkadaşınız görme engelli olsaydı tarifiniz nasıl değişirdi?

Dinleyici Tasarımı

dinleyici tasarımı:

Niyet edildiği dinleyiciye göre mesajın şekillendirilmesi sürecidir.

TABLO 8.3 Grice'ın Dil Üretimi İlkeleri

1. *Nicelik:* Katkınızı talep edildiği ölçüde bilgilendirici yapın (alışverişin mevcut amaçlarına uygun olarak). İstenenden daha bilgilendirici katkıda bulunmayın.
   Konuşmacı açısından sonucu: Dinleyicinin gerçekten ne kadar bilgiye ihtiyacı olduğunu değerlendirmeye çalışın. Bu değerlendirme çoğunlukla dinleyicinizin hâlihazırda ne biliyor olduğunu ölçmenizi gerektirmektedir.
2. *Nitelik:* Katkınızı doğru yapmaya çalışın. Yanlış olduğuna inandığınız şeyi söylemeyin.
   Konuşmacı açısından sonucu: Konuştuğunuzda, dinleyici ,önermelerinizi uygun kanıtlarla destekleyebileceğinizi umacaktır. Her bir ifadeyi planlarken temellendikleri kanıtları aklınızda bulundurmalısınız.
3. *Bağlantı:* Alakalı olun.
   Konuşmacı açısından sonucu: Dinleyicilerinizin, söylüyor olduklarınızın önceki söylediklerinizle nasıl alakalı olduğunu gördüklerinden emin olmalısınız. Söyleşinin konusunu –ifadelerinizin doğrudan alakalı olmayacağı bir şekilde– değiştirmek isterseniz bunu belirtmeniz gerekir.
4. *Tarz:* Açık olun. Kapalı ifadelerden kaçının. Muğlaklıktan kaçının. Kısa ve öz olun. Derli toplu olun.
   Konuşmacı açısından sonucu: Mümkün olduğunca açık bir biçimde konuşmanız gerekmektedir. Kaçınılmaz olarak hatalar yapacak olsanız da, iş birlikçi bir konuşmacı olarak dinleyicilerinizin mesajınızı anladığından emin olmalısınız.
   Bu söyleşide Chris'in Grice'ın ilkelerini nasıl takip (ya da ihlal) ettiğini görebiliyor musunuz?

Devam Ediyor…

Söylenen	Chris'in Aklından Geçen
Pat: *Hiç New York Şehri'nde bulundun mu?* Chris: *Bir kere 2002'de gittim.*	Pat'in bana bu soruyu neden sorduğunu bilmiyorum, bu yüzden galiba sadece "evet" demekten fazlasını yapmam gerek.
Pat: *Benim de gitmem gerekiyor, fakat soyulmaktan korkuyorum.* Chris: *Bence pek çok bölge güvenli.*	Endişelenmemesini söyleyemem çünkü bana inanmayacak. Kulağa doğru gelen fakat onu da rahat hissettirecek ne diyebilirim?
Pat: *Otelin nasıldı?* Chris: *Geceye kalmadık.*	Eğer "Otelde kalmadık" dersem bu başka bir yerde kaldığımız anlamına gelebilir. Bu soruyu neden yanıtlayamadığımı açıklayacak bir şeyler söylemeliyim.
Pat: *New York'a benimle gitmek ister miydin?* Chris: *Çok imkânsız olmadan hareket etmem mümkün mü görebileceğim bir yol olup olmadığını bulmam lazım.*	Gitmek istemiyorum, ama kaba görünmek de istemiyorum. Pat, yanıtımın kaçamaklı olduğunu fark edecek mi?
Pat: *Ne?* Chris: *Şey. . . .*	Yakalandım.

Konuşma Edimi ve Konuşma Hataları

TABLO 8.4 Planlama Hataları Konuşma Üretimi

Planlama Türleri:

- Konuşmacılar fikirlerine en iyi uyan içerik sözcüklerini seçmelidirler.

  Eğer konuşmacının aklında iki kelime varsa, örneğin *açık* ile *aleni* gibi, *açeni* gibi bir karışım ortaya çıkabilir.
- Konuşmacılar seçilen sözcükleri ifadede doğru yerlere koymalıdırlar.

  Konuşmacılar ifadelerinin bütün ünitelerini onları üretirken planladıklarından, içerik sözcükleri bazen yanlış yerleştirilebilir.

  bir gaz tankı → bir tank gazı.

  şarap yemekte servis edilmektedir → yemek şarapta servis edilmektedir.
- Konuşmacılar söylemek istedikleri kelimeleri oluşturan sesleri doldurmalıdırlar.

  Burada da, konuşmacılar önden planladıklarından, bazı sesler yanlış yerleştirilebilir.

  sol yarım küre → yol sarım küre.

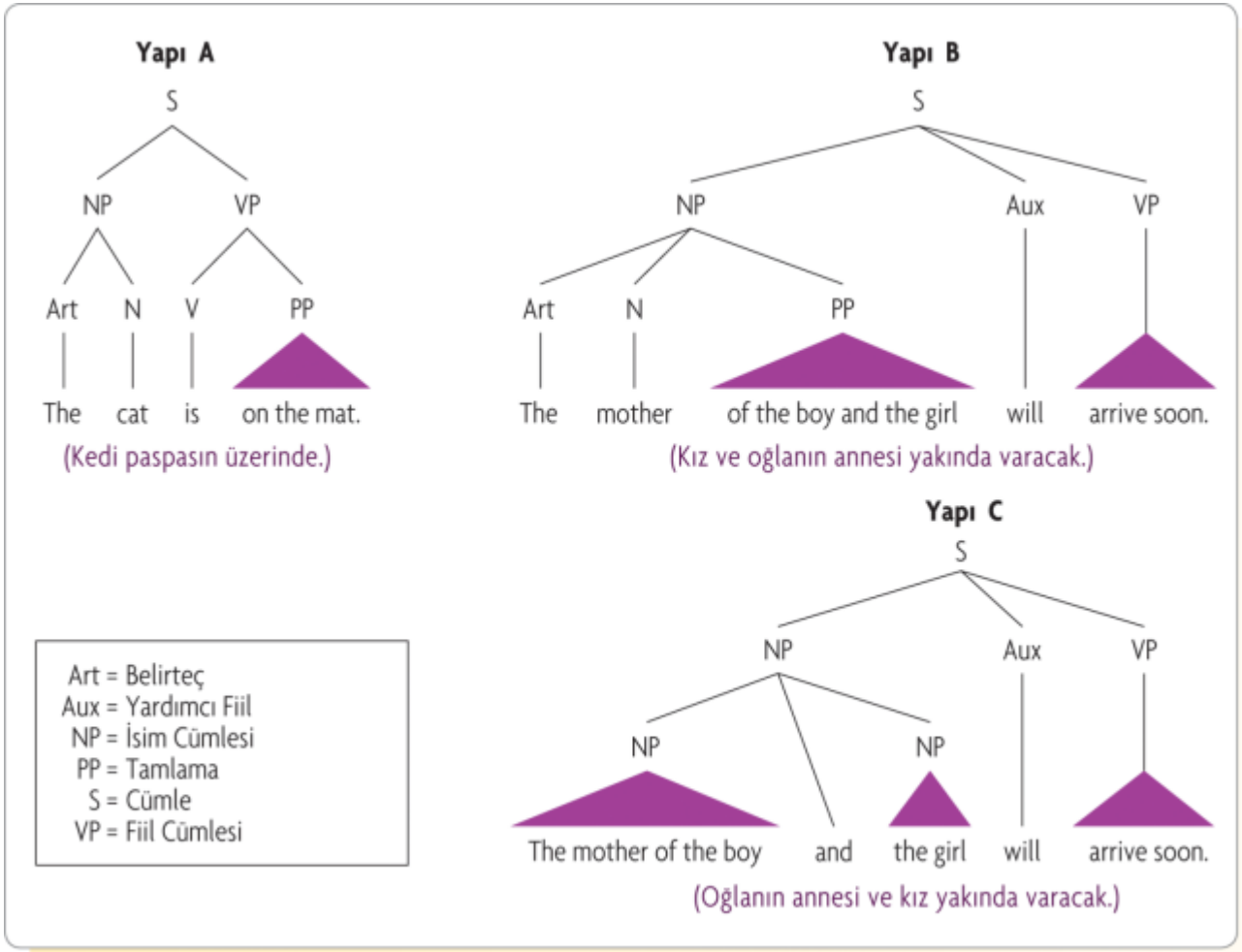
  pas atmak → pat asmak.



ŞEKİL 8.5 Bir Cümle Yapısı Seçmek

Bu sahneyi nasıl tarif ederdiniz?

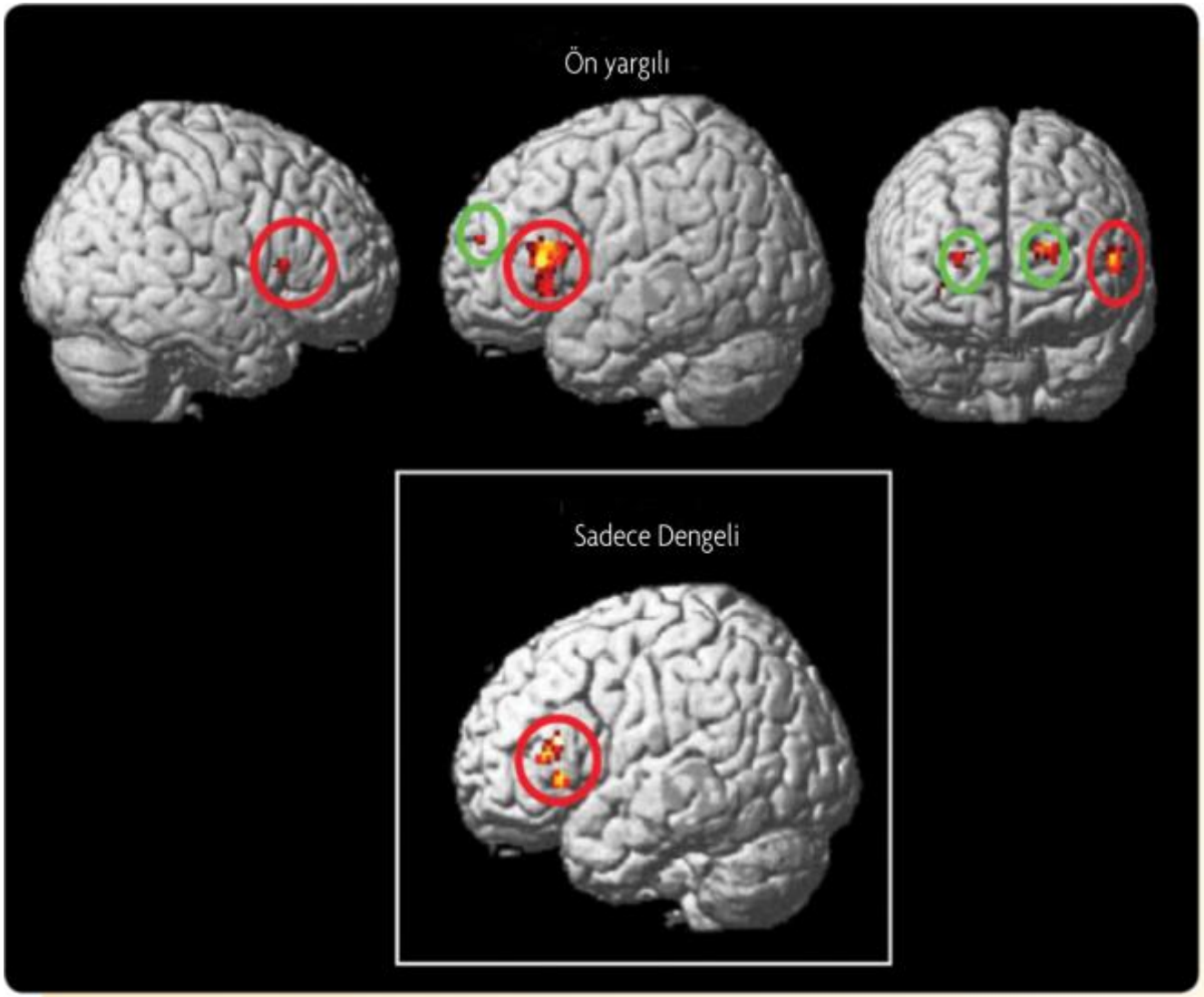
DİLİ ANLAMA
Belirsizlik Çözümü



ŞEKİL 8.6 Cümle Yapıları



Şu an resimde bir domuzun burnunu görüyorsunuz. Burun kelimesini düşündüğünüzde aklınıza ne geliyor?



ŞEKİL 8.7 Belirsizlik Çözümünün Beyin Merkezleri

Katılımcılar dengeli veya ön yargılı belirsizlikler taşıyan ya da bunlara karşılık gelen kontrol cümlelerini okurken fMRI taramasından geçtiler. Kırmızı daire içindeki beyin bölgesi her iki tür belirsizlik için (kontrol cümlelerine göre) daha fazla faaliyet gösterdi. Yeşil daire içindeki beyin bölgesi ise sadece ön yargılı belirsizlikler için faaliyet gösterdi.

Anlamanın Ürünleri

çıkarım:

Bir kanıt örneği veya öncül inanç ve teori temel alınarak doldurulan kayıp bilgi.

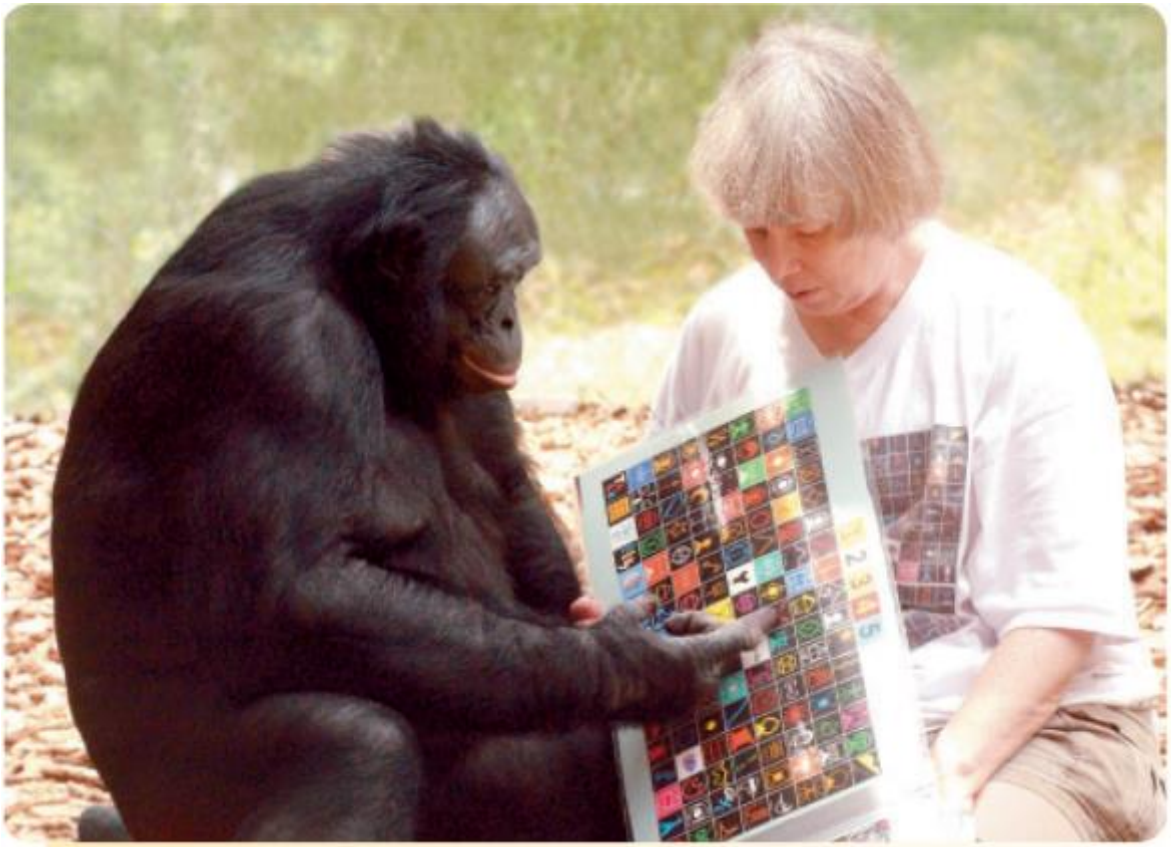
TABLO 8.5 Metin Durumları ve Çıkarımlar

1. Carol, iki çocuklu bekar bir anneydi. Geçinmek için iki işte birden çalışması gerekiyordu. Tam zamanlı öğretmen olarak çalışmanın yanında yarı zamanlı garsonluk yapıyordu. Boş vaktinin olmamasından nefret ediyordu. Çabuk sinirlenmesi ve düşünmeden hareket etme eğilimiyle bilinirdi. Eylemlerinin sonuçları hakkında asla düşünmezdi, bu yüzden sıklıkla olumsuz sonuçlara katlanırdı. İnsanların onu ezmesine izin vermeyi reddederdi. Hatta daha yeni trafik canavarlığı yüzünden ceza almıştı. Kendisine iyi davranmayan kimseye tahammül etmeyeceğine karar vermişti. Bir gece, Carol'a son derece kaba bir müşteri denk geldi. Adam spagettiden şikayet etti ve bu Carol'ın suçuymuş gibi ona bağırdı. Carol makarnayı adamın başının üstüne kaldırdı.

Devam ediyor…

2. Carol, iki çocuklu bekar bir anneydi. Geçinmek için iki işte birden çalışması gerekiyordu. Tam zamanlı öğretmen olarak çalışmanın yanında yarı zamanlı garsonluk yapıyordu. Boş vaktinin olmamasından nefret ediyordu. Omuz ameliyatı olduktan hemen sonra işe dönmüştü. Bir müşterinin masasından ne zaman bir şey kaldırsa dikkat etmesi gerekirdi. Bunu her yaptığında o kadar acırdı ki bayılacağını düşünürdü. Bir şeyi çok yukarı kaldırsa bütün gece epey rahatsızlık çekerdi. Fakat genellikle, bir masayı temizlemesi gerektiğinde yardım isterdi. Bir gece, Carol'a son derece kaba bir müşteri denk geldi. Adam spagettiden şikayet etti ve bu Carol'ın suçuymuş gibi ona bağırdı. Carol makarnayı adamın başının üstüne kaldırdı.

DİL VE EVRİM



Bazı bonobolar belirgin bir eğitim görmeden kelimelerin anlamlarını öğrendiler. Gerçekten insan dilini öğrendiklerini söylemeden önce bu hayvanların göstermesi gereken diğer beceriler nelerdir?

DİL, DÜŞÜNCE VE KÜLTÜR

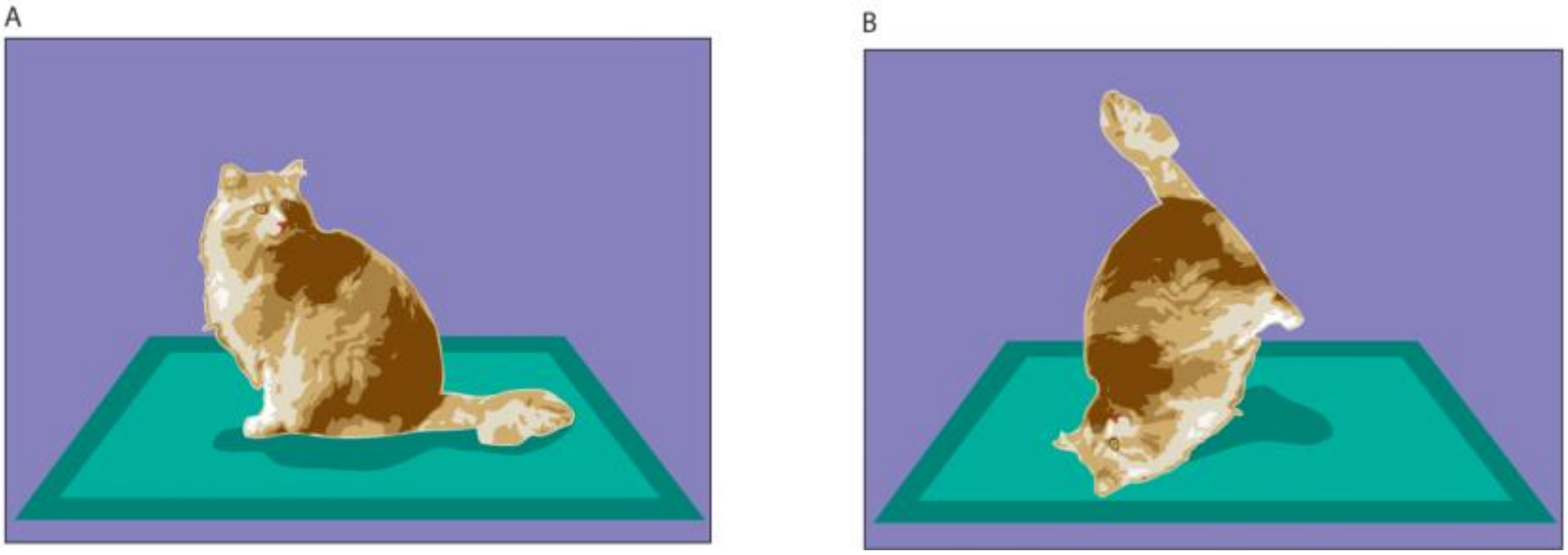
dilsel görecelik:

Bir bireyin konuştuğu dilin yapısının o bireyin dünyaya dair düşünceleri üzerinde etkisi olduğu yönündeki hipotez.



Papua Yeni Gineli Dani insanları sadece iki temel renk terimi olan bir dil konuşmaktadırlar–siyah ile beyaz (ya da açık ve koyu) arasında ayrım yapmaktadırlar. İngilizce, 11 temel renk terimi içermektedir. Bu dil farkı insanların dünyayı deneyimlemesini etkileyebilir mi?

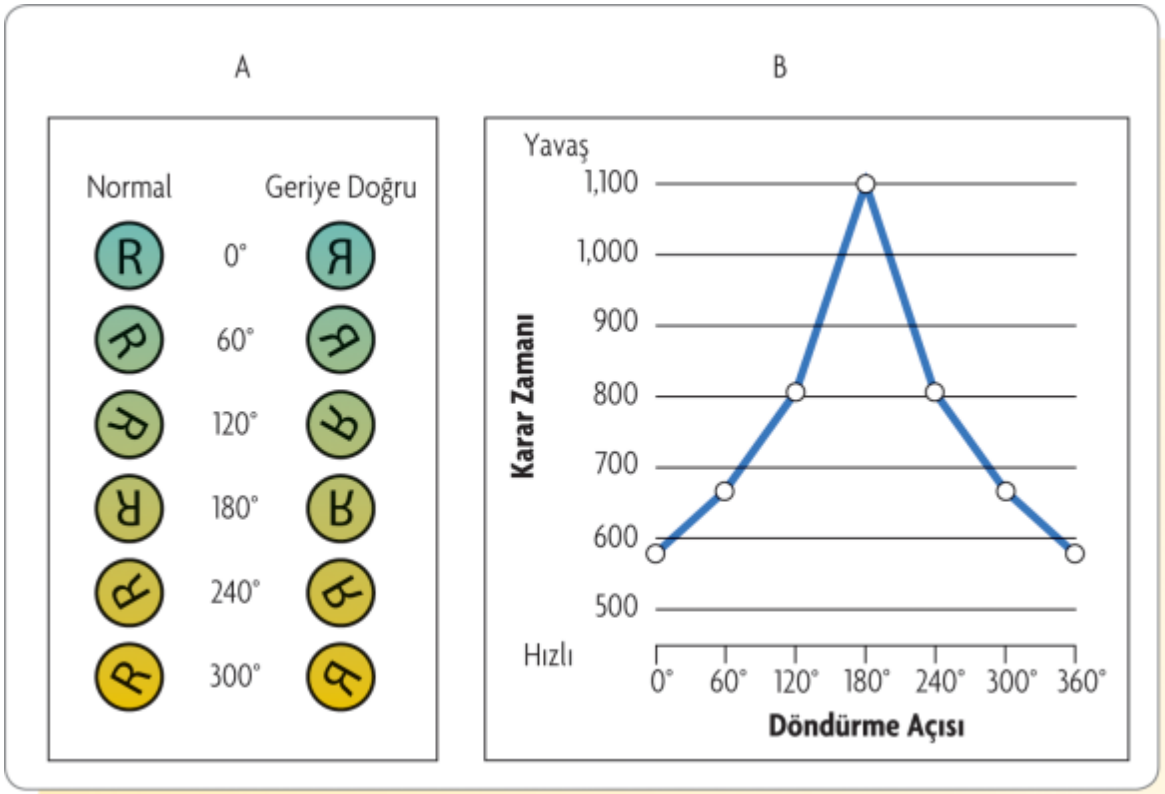
Görsel Biliş



ŞEKİL 8.8 Görsel Temsiller

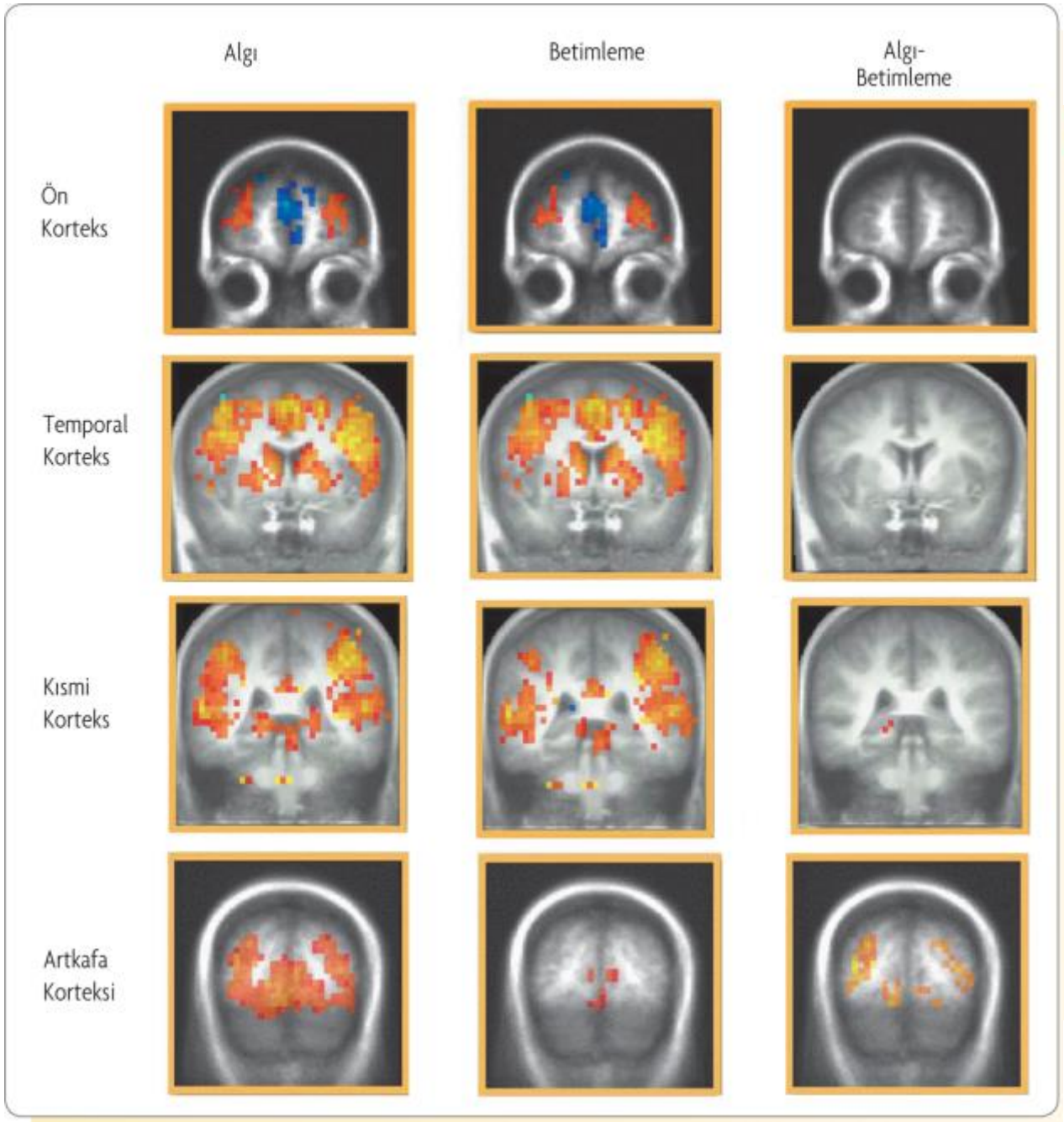
Her iki kedi de paspasın üzerinde mi?

GÖRSEL TEMSİLLERİN KULLANILMASI



ŞEKİL 8.9 Zihinsel Betimlemeyi Değerlendirmek İçin Kullanılan Döndürülmüş *R*

Rastgele biçimde bu şekiller gösterildikten hemen sonra, katılımcılardan mümkün olduğunca hızlı bir şekilde şeklin normal *R* mi, yoksa ayna görüntüsü mü olduğunu söylemeleri istenir. Şekil yukarı taraftan ne kadar çok döndürülürse, tepki süresi o kadar uzun oluyordu.



ŞEKİL 8.10 Görsel Betimlemeyle İlgili Beyin Alanları

Şekil, katılımcıların algılama veya betimleme görevlerinde bulunduğu zamanki işlevsel MRI sonuçlarını göstermektedir. Sol ve orta sütunlar her bir görev için beyin aktivitesini göstermektedir: Kırmızı, turuncu ve sarı renklerle işaretli bölgeler, hiçbir görevin olmadığı döneme göre daha aktiftir; mavi ile işaretli bölgeler daha az aktiftir. Sağ sütun, algılama görevinin etkilediği, ancak betimleme görevinin etkilemediği beyin bölgelerini göstermektedir. Bu işlevsel MRI taramaları, algı ve betimleme için neredeyse aynı beyin bölgelerinin kullanıldığını göstermektedir.

SÖZEL VE GÖRSEL TEMSİLLERİN BİRLEŞTİRİLMESİ



ŞEKİL 8.11 Zihinsel Mekân Modelleri

www.nobelyayin.com
nobel

Problem Çözme ve Mantık Yürütme

- **problem çözme:** Belirli problemleri çözmeye yönelik ve bir dizi zihinsel işlem sonucu ilk durumdan hedef durumuna ilerleyen düşünce.

- **mantık yürütme:** Sonuçlara bir takım gerçeklerden yola çıkılarak ulaşılan düşünme süreci; belirli bir hedefe yönelik düşünme.

PROBLEM ÇÖZME

A.



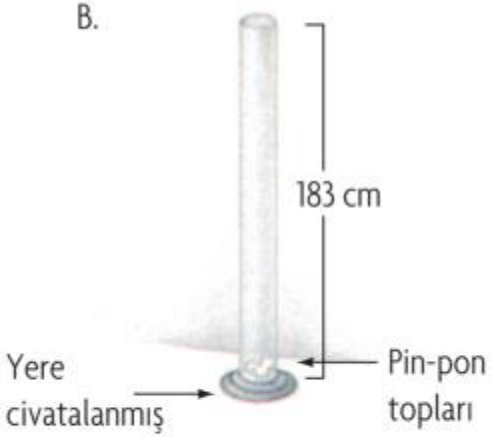
C.



E.



B.



D.



F.

Elde etmek	Kavanoz kapatisesi A	B	C
100 litre	21	127	3
21	9	42	6
25	28	76	3

Devam ediyor…

ŞEKİL 8.12 Çözebilir Misiniz? (1. Kısım)

Bu problemlerin her birini çözmeye çalışın. (Cevaplar 252. Sayfada Resim 8.13'te verilmiştir ancak hepsini çözene kadar lütfen cevaplara bakmayın.)

(A) Kaleminizi kâğıttan kaldırmadan, dört düz çizgi oluşturarak tüm noktaları birleştirebilir misiniz?

(B) Bir hınzır fizik laboratuvarının köşesinde dikey olarak yere sabitlenmiş 183 cm uzunluğundaki bir boruya 3 tane masa tenisi topu koydu. Masa tenisi toplarını nasıl dışarı çıkarırsınız?

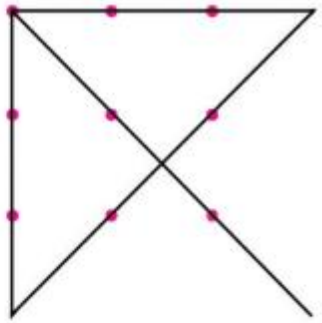
(C) Gösterilen satranç tahtasının iki köşe parçası çıkarılmış ve geriye 62 kare kalmıştır. 31 dominonuz var ve her biri tam tamına iki satranç karesini kaplıyor. Bunları satranç tahtasının tamamını kaplayacak şekilde kullanabilir misiniz?

(D) Tavandan iki adet ip asılı bir odadasınız ve ayağınızın ucunda da zımba ve makas var. İplerden birini tuttuğunuzda diğerine ulaşamıyorsunuz. İpleri bağlayabilir misiniz?

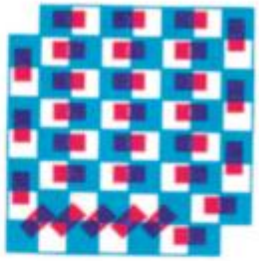
(E) Size gösterilen objeler verilmiş (bir mum, çiviler ve bir kibrit kutusunun içinde kibritler). Göreviniz yanan bir mumu kapıya tutturmak. Bunu yapabilir misiniz?

(F) Üç tane "su sürahisi" probleminiz var. Yalnızca bu üç kabı kullanarak (su kaynağını sınırsız kullanabilirsiniz), her bir durum için belirtilen tam miktarı elde edebilir misiniz?

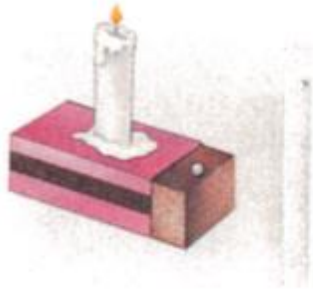
A.



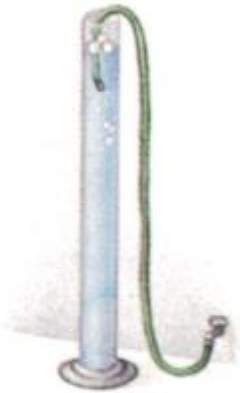
C.



E.



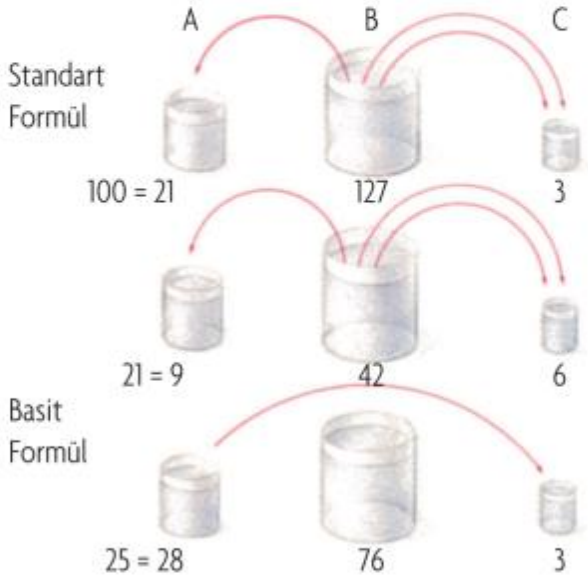
B.



D.



F.



ŞEKİL 8.13 Çözebilir Misiniz? (2. Kısım)

İşte problemlerin çözümleri. Ne kadar başarılı oldunuz? Problem çözme ve mantık yürütme konusu ilerledikçe problemleri neyin zor kıldığı hakkında konuşacağız.

Problem Mekanlar ve Süreçler

- **problem mekan:** Bir sorunu oluşturan temel etmenler: İlk durum, başlangıçtaki eksik bilgi ya da can sıkıcı şartlardan oluşur; hedef durumu, elde etmek istediğiniz bilgi ya da durum anlamına gelir; bir dizi işlem sizi başlangıç durumundan hedef durumuna taşıyacak adımlar.

- **algoritma:** Belirli bir tür problem için her zaman doğru cevabı veren, adım adım kullanılan bir yöntem.

- **buluşsal yöntem:** Karmaşık çıkarımsal problemleri çözmede kısa yol olarak kullanılan bilişsel stratejiler ya da püf noktaları.

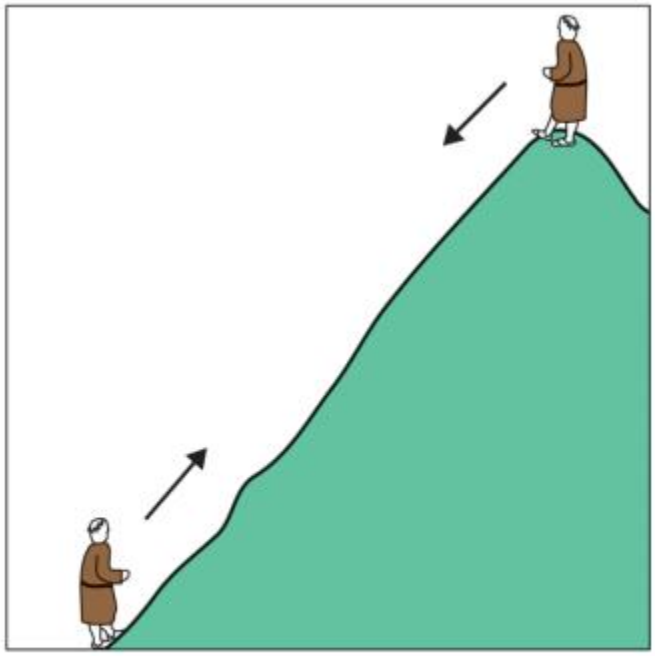
- **sesli düşünme protokolleri:** Bir görev üzerinde çalışan deney katılımcısının kullandığı zihinsel süreci ya da stratejiyi rapor etmesi.

Problem Çözme Yeteneğinizi Geliştirmek

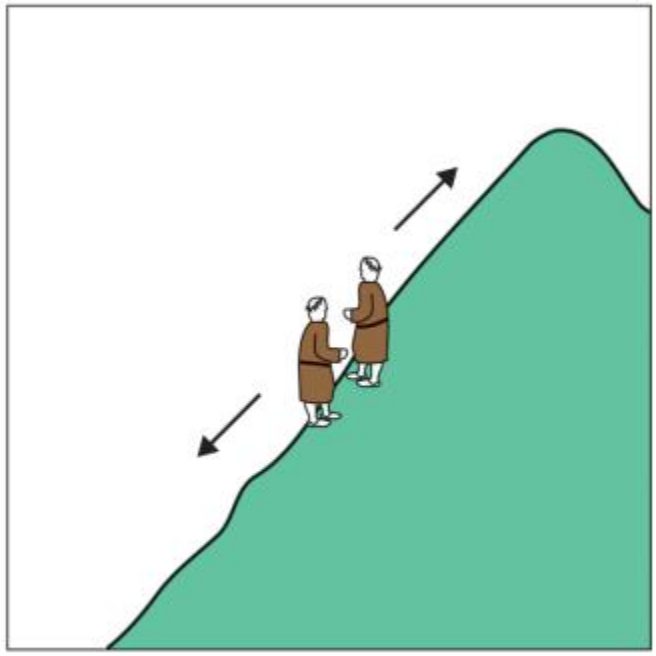
TABLO 8.6 Keşiş Bulmacası

Bir sabah tam gün doğumunda, Budist bir keşiş yüksek bir dağa tırmanmaya başlıyor. Dağın çevresinde dolaşıp zirvedeki tapınağa uzanan dar bir patikada yürümeye başlıyor. Keşiş çeşitli hızlarda, birçok kez yanında getirdiği kurumuş meyveleri yemek için farklı noktalarda durup dinleniyor. Gün batımından biraz önce tapınağa varıyor. Birkaç gün oruç tutup ibadet ettikten sonra, tekrar gün doğumunda aynı patikadan yolculuğuna tekrar başlıyor. Tekrar farklı hızlarda ve yolu boyunca mola vererek yürüyor. Aşağı inerkenki hızı tabiî ki yukarı çıkarkenki hızından daha yüksek. Keşişin günün aynı anında iki yolculuğunda da bir noktada bulunduğunu kanıtlayın.

Şekil 8.14'teki Keşiş Bulmacasının kanıtına bakınız.



A



B

ŞEKİL 8.14 Keşiş Bulmacasının Kanıtı

A Paneli, biri dağın eteğinden diğeri dağın zirvesinden bağlayan iki keşişi gösteriyor. B paneli, gün boyunca bir noktada buluşmaları gerektiğini gösteriyor. İki keşiş yerine bir keşiş koyun, işte kanıtınız!

Kaynak: How to *Solve Problems* by Wickelgren, Wayne. Copyright 1974 by Wayne Wickelgren, Rightsholder. Wayne Wickelgren'den izin alınmıştır. Rightsholder in the format Textbook via Copyright Clearance Center. Copyright © Sidney Harris/ScienceCartoonsPlus.com

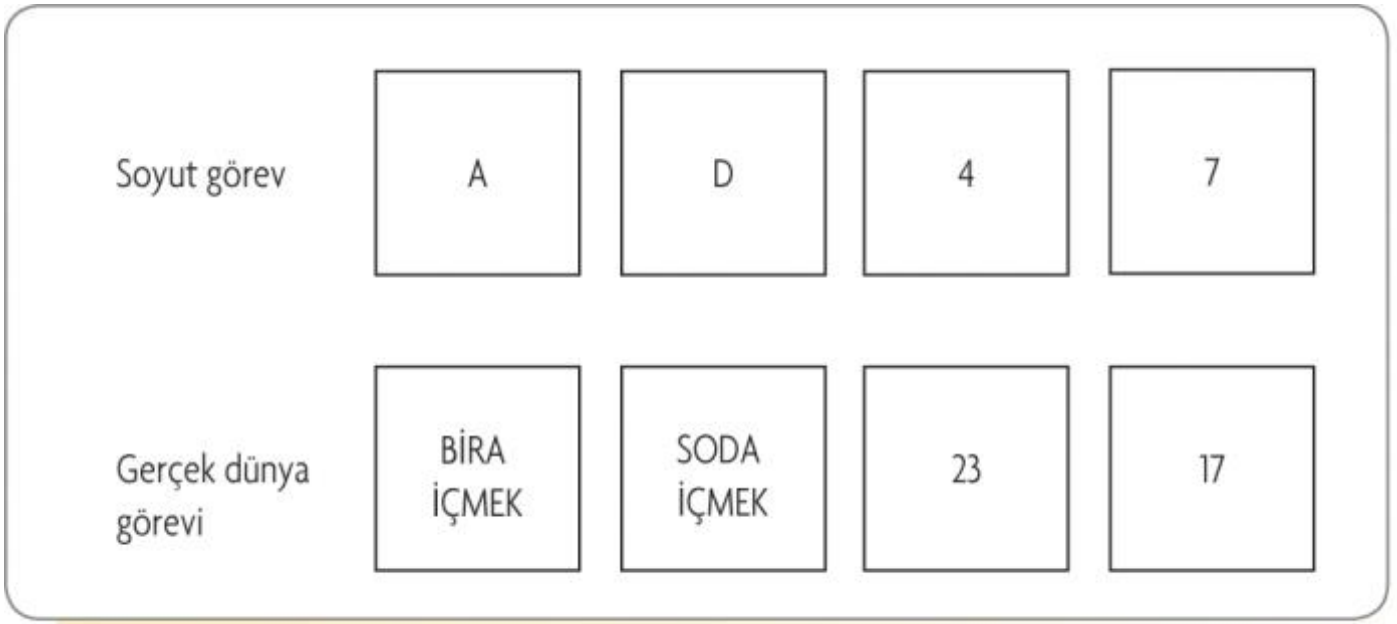
işlevsel sabitlik:

Daha önce başka bir amaçla bağdaştırılmış bir nesne için başka bir kullanım algılayamamak, problem çözmeyi ve yaratıcılığı derinden etkiler.

TÜMDENGELİMLİ MANTIK YÜRÜTME

- **tümdengelimli mantık yürütme:** İki ya da daha fazla ifadeden ya da öncülden mantıksal olarak bir sonuca varmaya yol açan düşünme biçimi.

- **inanç-ön yargı etkisi:** Bu durum kişinin geçersiz tartışmaları kabul etmesinin etkisiyle, bilgilerin, davranışların ve değerlerin mantık sürecinde ortaya çıkar.



ŞEKİL 8.15 Soyut Mantık Yürütmesine Karşılık Gerçek Dünya Mantık Yürütmesi

Üst sırada "Kartın bir yüzünde sesli harf varsa diğer yüzünde çift sayı vardır." kuralını test etmek için hangi kartları çevirmeniz gerektiğini söylemelisiniz. Alt sırada "Eğer müşteri alkollü içecek içecekse, en az 18 yaşında olmalıdır." kuralını test etmek için hangi kartları çevirmeniz gerektiğini söylemelisiniz. İnsanlar, gerçek dünya stratejilerini kullanmalarına izin verdiğinden ikinci görevde daha başarılı oluyor.



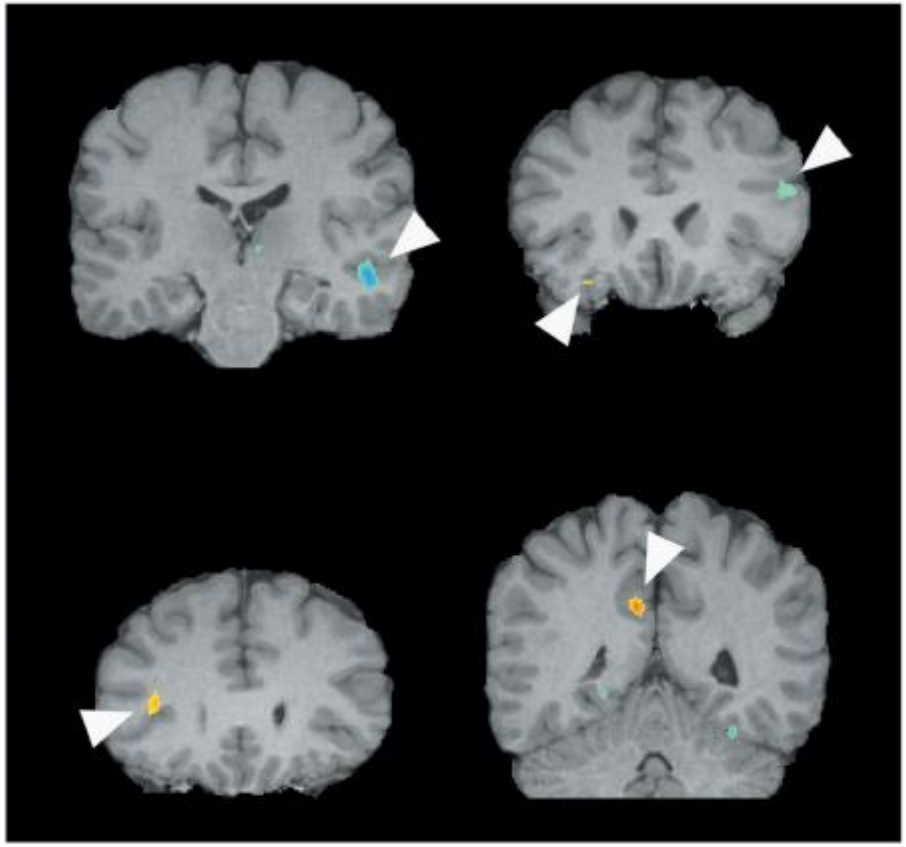
Copyright © Sidney Harris/ScienceCartoonsPlus.com

TÜMEVARIMLI MANTIK YÜRÜTME

- **tümevarımlı mantık yürütme:** Hazırdaki kanıt ve geçmiş deneyimlere dayanarak bazı durumların olasılığı üzerine sonuç çıkarımları yapılan mantık yürütme şekli.

- **zihinsel set:** Yeni bir problemi, önceki bir problemi çözmek için kullanılan yöntem ile cevaplama eğilimi.

Tümdengelimli mantık yürütme	Tümevarımlı mantık yürütme
Ya country müzik ya da opera seviyor. Country müzik sevmiyor.	Kütüphane görevlisi veya muhasebeciyse, opera sever. Opera dinliyor.
Opera dinliyor.	O bir muhasebeci.
Bu sonuç geçerli midir?	**Bu sonucun doğru olma ihtimali yanlış olma ihtimalinden fazla mıdır?**



ŞEKİL 8.16 Beyinde Mantık Yürütme

Öğrencilerden tümdengelimli mantık yürütme yapmaları istendiğinde, beynin sağ tarafındaki yapılar (yeşil renkte gösterilen alanlar) daha aktifti. Ancak öğrencilerden tümdengelimli mantık yürütme yapmaları istendiğinde beynin sol tarafındaki (sarı ile gösterilen alanların) daha aktif olduğu gözlemlenmiştir.

Yargı ve Karar Alma

- **yargı:** İnsanların mevcut malzemeye dayanarak insanlar ve durumlar hakkında fikir oluşturma, sonuca varma ya da eleştirel değerlendirmeler yapma süreci ve bu zihinsel sürecin ürünü.

- **karar alma:** Seçenekler arasında seçim yapma, mevcut olasılıkları kabul etme veya reddetme süreci.

BULUŞSAL YÖNTEM VE YARGI
Mevcudiyet Buluşsal Yöntemi

mevcudiyet buluşsal yöntemi:

Hafızada hazır bulunan bilgiye dayanarak varılan yargı.

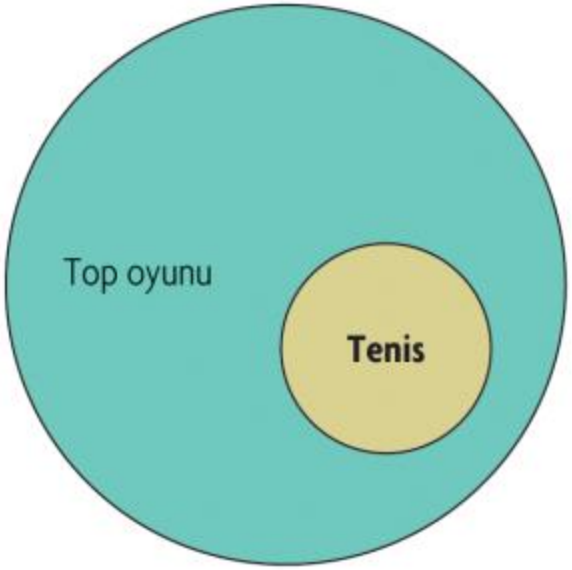
Temsiliyet Buluşsal Yöntemi

temsiliyet buluşsal yöntemi:

Bir şeyi, bir kategoriyi temsil ettiğini düşünen temsili özelliklere dayanarak o kategoriye koyan bilişsel bir strateji.

Başarılı, Kudüslü Avukat. Meslektaşları, kaprisleri dolayısıyla iyi bir takım arkadaşı olmadığını söylüyorlar. Başarısını rekabetçiliğine ve güdülerine yoruyorlar. İnce ancak uzun boylu değil. Vücuduna dikkat ediyor ve kibirli. Saatlerini en sevdiği spora harcıyor. Bu spor nedir?

a. Hızlı yürüme
b. Top oyunu
c. Tenis
d. Bir pist ya da saha sporu



Bir kategori ne kadar kapsamlıysa, olasılık o kadar fazladır.

ŞEKİL 8.17 Temsiliyet Buluşsal Yöntemini Kullanmak

Referans Noktalı Buluşsal Yöntem

referans noktalı buluşsal yöntem:

Bir olay veya sonucun muhtemel değeri üzerinde yargıya varırken, ilk başlama değerinden yüksek veya düşük yetersiz sonuç.

KARAR VERMENİN PSİKOLOJİSİ

TABLO 8.7 Karar Vermede Psikolojik Faktörlerin Etkisi

Kısım 1: Tercih Etme		**Kısım 2: İptal Etme**	
1. Bahar tatilinde güneşli bir yerde bir haftalık bir tatil planladığınızı düşünün. Şu an için mantıklı bir fiyatı olan iki seçeneğiniz var ancak turist broşürü seçenekler hakkında sınırlı bilgi vermiştir. Verilen bilgilerle hangi tatili tercih edersiniz?		2. Bahar tatilinde güneşli bir yere bir haftalık tatil planladığınızı düşünün. Şu an için mantıklı bir fiyatı olan iki seçeneğiniz var ancak ikisine birden rezervasyon yaptıramıyorsunuz. Turist broşürü bu seçenekler hakkında sınırlı bilgi vermiştir. Verilen bilgilerle hangi rezervasyonu iptal etmeye karar verirsiniz?	
A Noktası	ortalama hava ortalama kumsal orta kalite otel orta sıcaklıkta hava ortalama gece hayatı	A Noktası	ortalama hava ortalama kumsal orta kalite otel orta sıcaklıkta hava ortalama gece hayatı
B Noktası	bol güneş güzel kumsallar ve mercan resifleri ultramodern otel çok soğuk hava güçlü rüzgârlar gece hayatı yok	B Noktası	bol güneş güzel kumsallar ve mercan resifleri ultramodern otel çok soğuk hava güçlü rüzgârlar gece hayatı yok

Kararların Çerçevelenmesi

çerçeve:

Bir tercihin özel tanımı, seçeneğin nasıl tarif edildiği ya da çerçevelendiği uygulanan tercihin hangisi olacağını belirler.

TABLO 8.8 Çerçevenin Etkisi

Hayatta Kalma Çerçevesi

Ameliyat. Ameliyat olan 100 insanın 90'ı ameliyat sonrası dönemde hayatta kalmıştır, 68'i yıl sonuna kadar yaşamıştır, 34'ü 5 yıla kadar yaşamıştır.

Radyasyon terapisi. Radyasyon terapisi gören 100 insanın hepsi tedaviden sağ çıkmış, 77'si yıl sonuna kadar yaşamış, 22'si 5 yıla kadar yaşamıştır.

Hangisini tercih edersiniz: ameliyat mı radyasyon terapisi mi?

Ölümcüllük Çerçevesi

Ameliyat. Ameliyat olan 100 insanın 10'u ameliyat sırasında ya da sonrasında ölmüştür, 32'si yıl sonunda ölmüştür, 66'sı 5 yılın sonunda ölmüştür.

Radyasyon terapisi. Radyasyon terapisi gören 100 insanın hiçbiri tedavi sırasında ölmemiştir, 23'ü yıl sonunda ölmüştür, 78'i 5 yılın sonunda ölmüştür.

Hangisini tercih edersiniz: ameliyat mı radyasyon terapisi mi?

Karar Verme Sürecinin Sonuçları

TABLO 8.9 Ertelenen Kararlar

A. CD çalar almayı düşündüğünüzü ve hangi modeli alacağınıza daha karar vermediğinizi hayal edin. Bir mağazada bir güne mahsus indirim olduğunu gördünüz. Popüler bir Sony CD çalar 99 liraya satılmaktadır.

1. Sony markalı CD çaları alır mısınız?
2. Farklı modeller hakkında bilgi sahibi olana kadar bekler misiniz?

B. CD çalar almayı düşündüğünüzü ve hangi modeli alacağınıza daha karar vermediğinizi hayal edin. Bir mağazada bir güne mahsus indirim olduğunu gördünüz. Popüler bir Sony CD çalar 99 liraya ve üst kalite bir Aiwa CD çalarsa 159 liraya satılmaktadır.

1. Aiwa markalı CD çaları mı alırsınız?
2. Sony markalı CD çaları mı alırsınız?
3. Farklı modeller hakkında bilgi sahibi olana kadar bekler misiniz?



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 9

Zekâ ve Zekâ Ölçümü



Ölçüm nedir? 271

Ölçümün Tarihi • Formel Ölçümün Temel Özellikleri

Zekâ Ölçümü 274

Zekâ Testinin Kökeni • IQ Testleri • Zekânın Uç Noktaları

Zekâ Teorileri 279

Psikometrik Zekâ Teorileri • Sternberg'in Üçlü Zekâ Teorisi • Gardner'ın Çoklu Zekâsı ve Duygusal Zekâ

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 280

İnternetteki Ölçümlere Güvenebilir Misiniz?

Zekânın Politikası 283

Grup Karşılaştırmasının Tarihi • Kalıtım ve IQ • Çevre ve IQ • Kültür ve IQ Testlerinin Geçerliği

Yaratıcılık 288

Yaratıcılığın Değerlendirilmesi ve Zekâyla İlgisi • Yaratıcılığın Uç Noktaları

Değerlendirme ve Toplum 291

Yaşamınızda Psikoloji 292

Nasıl Daha Yaratıcı Olabilirsiniz?

Üç yöntem:

1.Farklı kültürlerle temas ve Sindrella öyküsü yazma

2. Uzak geleceği hayal etmek yakına göre daha yaratıcı olmamızı sağlıyor.

3.Katkıcı ve eksiltici düşünenler, hangisi?

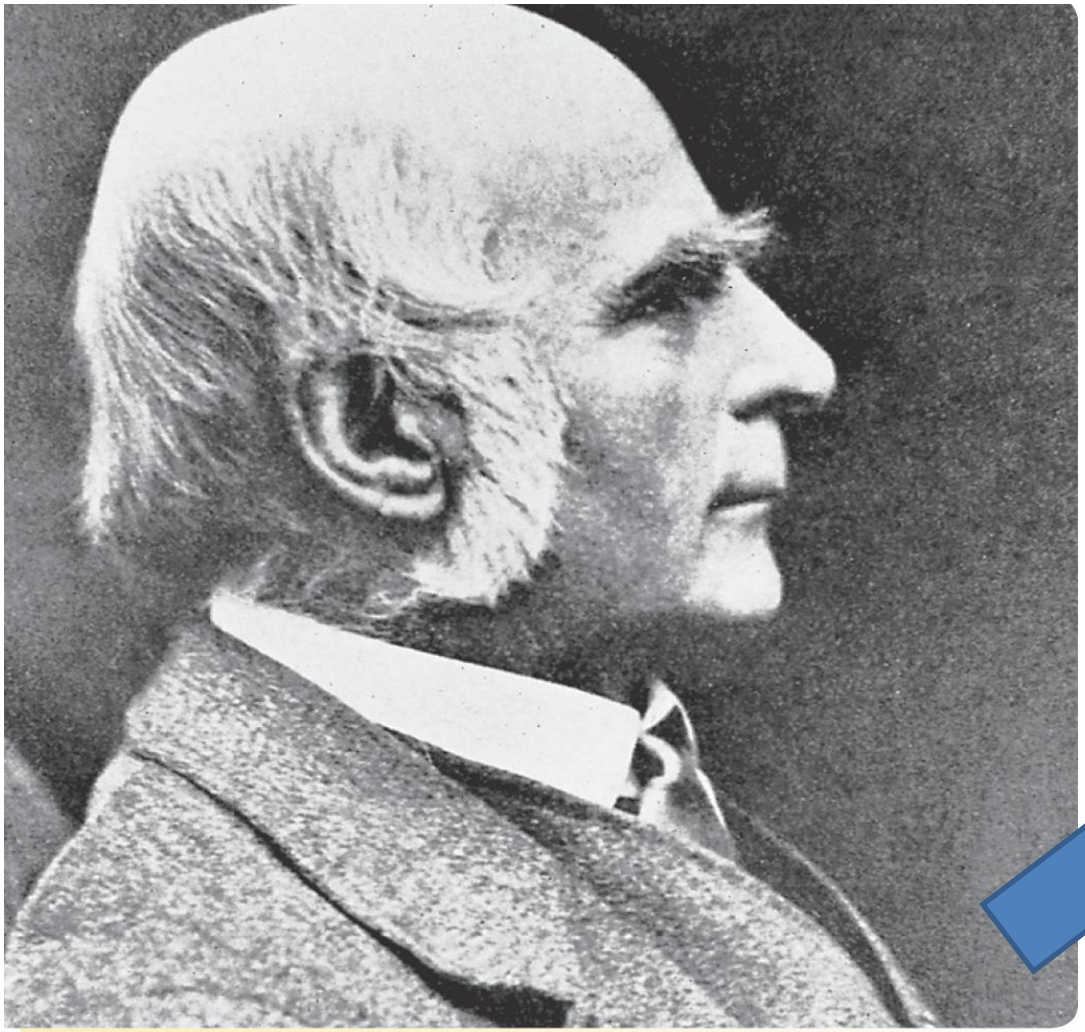
Zekâ ve Zekâ Ölçümü



Ölçüm Nedir?

- **Psikolojik ölçüm, kişinin becerileri, davranışları ve kişisel özelliklerini değerlendirmek için kullanılan test etme prosedürleridir.**

- **Psikolojik ölçüm genellikle *kişisel farklılıkların* ölçümü olarak bilinir.**



Sir Francis Galton (1822-1911) zekâ ölçümüne ne gibi dönüşsel katkılarda bulunmuştur?

*Zekadaki farklılıklar ölçülebilir
*çan eğrisi, normal dağılım
*nesnel testler oluşturulabilir
*korelasyonu ortaya çıkarmıştır

Maalesef ***Öjenik*** hareketi başlatanlar arasındadır

Psikolojik Ölçüm: İnsanların becerilerini, davranışlarını ve kişisel özelliklerini değerlendirmeye yarayan belirli prosedürlerin kullanımı.

FORMEL ÖLÇÜMÜN TEMEL ÖZELLİKLERİ

Kişileri sınıflandırmak ya da belirli özelliklere sahip olanları seçmeye yarayacak bir formel ölçüm prosedürünün üç şartı yerine getirmesi gerekir.

Ölçüm aracı (1) güvenilir, (2) geçerli,(3) standart olmalıdır.

Formel Ölçüm: Kişinin işleyişini, yeteneklerini, becerilerini ve akli durumunu ölçmek için eğitimli profesyoneller tarafından kullanılan sistematik prosedürler ve ölçümlerdir.

Test–tekrar Test Güvenirliği: Aynı insanların iki farklı durumda aynı testte aldığı puanlar arasındaki korelasyonun ölçümü.

Paralel Biçimler: Test güvenirliğini ölçmek için kullanılan bir testin farklı versiyonları; bicim değişiklikleri doğrudan uygulamanın, hafızanın ya da kişinin aynı maddeler üzerinde tutarlı görünme isteğinin etkilerini azaltır.

İçsel Tutarlılık: Güvenirlik ölçümü; bir testin tek-çift maddeler gibi farklı bölümleri karşısında ne ölçüde benzer puanlar getirdiği.

İki Yarı Güvenirliği: Bir testin farklı yarılarında (tek ve çift numaralandırılmış maddeler gibi) test edilenlerin performansları arasındaki korelasyonun ölçümü.

İçerik Geçerliği: Bir testin tüm farklı ilgi alanlarını ne derece yeterli olarak ölçtüğü.

Kriter Geçerliği: Ölçülen özelliğin başka bir kriteriyle tutarlı olan belirli bir ölçütte test puanlarının ne derece sonucun göstergesi olduğu; yordama geçerliği olarak da bilinir.

Yordama Geçerlik: Ölçülen özelliğin başka bir kriteriyle tutarlı olan belirli bir ölçütte test puanlarının ne derece sonucun göstergesi olduğu; kriter geçerliği olarak da bilinir.

Norm: Geniş bir insan topluluğunun ölçümünün temel alındığı standart; kişinin puanlarının sınırları belirlenmiş bir grup içindeki insanlarınkiyle karşılaştırmak için kullanılır.

Standartlaştırma: Bir testteki, mülakattaki, deneydeki ya da veri kaydındaki katılımcılara uygulanan tek düzen prosedürler.

Zekâ: Deneyimden faydalanma ve çevre hakkında verilen bilginin ötesine gidebilme kapasitesi.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Sir Francis Galton, zekâ çalışmalarına ne gibi zamanının ötesine geçen fikir katkılarında bulunmuştur?
2. İki yarı güvenirliğiyle anlatılmak istenen nedir?
3. Bir araştırmacı ölçümün yordama geçerliğine sahip olup olmadığına nasıl karar verir?
4. Ölçümler için normlara sahip olmak neden önemlidir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Hazırlık Jüri Üyesi Tutum Anketinin (PJAQ kriter geçerliğini ölçen çalışmayı hatırlayın. Gerçek duruşmala bağlamında PJAQ'nin geçerliğini nasıl ölçebilirsiniz?

Zekâ Ölçümü

Siz ya da arkadaşlarınız ne kadar zeki?

Bu soruya cevap verebilmek için '*zekâyı*' tanımlamakla başlamalısınız.

Zekâ: Deneyimden faydalanma ve çevre hakkında verilen bilginin ötesine gidebilme kapasitesi.

Zekâ Ölçümü


IQ TESTLERİ
Stanford–Binet Zekâ Ölçeği
Wechsler Zekâ Ölçeği

Zekâ Yaşı: Binet'in zeka ölçümünde, bir çocuğun entelektüel olarak gösterdiği performans yaşı , normal çocukların belirli bir puana ulaştığı ortalama yaş cinsinden ifade edilir.

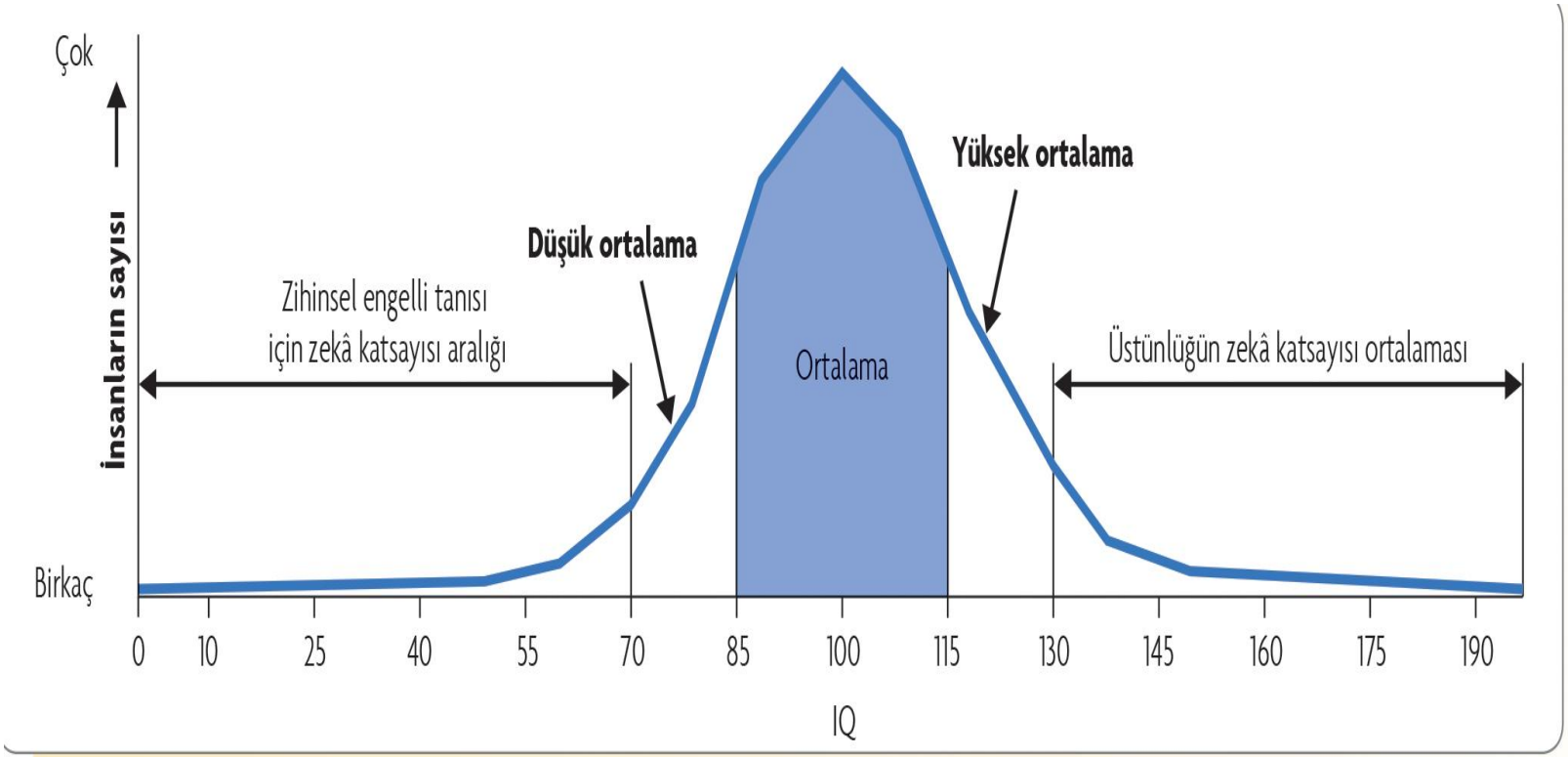
Kronolojik Yaş: Kişinin doğumundan itibaren gecen yılların ya da ayların sayısı.

Zekâ Katsayısı (IQ): Standartlaştırılmış zeka testlerinden elde edilen bir indeks; en başta kişinin zeka yaşının kronolojik yaşına bölünüp 100 ile çarpılmasıyla bulunurdu; şimdi doğrudan IQ test puanı olarak hesaplanır.

TABLO 9.1 WAIS-IV'dekilere Benzer Sorular ve Problemler

Sözel Kavrama Ölçeği	
Benzerlikler	Uçaklar ve denizaltları hangi bakımdan birbirine benzer?
Kelime Bilgisi	Öykünmek ne anlama gelir?
Algısal Düşünme Ölçeği	
Blok Tasarımı	Teste giren kişi desenli blokları kullanarak testi yapan kişinin gösterdiği şekilleri ortaya çıkarmaya çalışır.
Resim Tamamlama	Teste giren kişi bir resmi inceleyerek neyin eksik olduğunu söyler. (örneğin, yelesi olmayan bir at)
Çalışan Hafıza Ölçeği	
Sayı Dizisi	Şu numaraları tekrarlayınız: 3 2 7 5 9.
Aritmetik	Sinema biletine 8,5 TL verdiyseniz ve 2,75 TL de patlamış mısıra verdiyseniz , 20 TL'den ne kadar paranız kalır?
İşleme Hızı Ölçeği	
Sembol Arama	Teste giren kişi uzun bir sembol listesinde (∀, Θ gibi sembollerden hangisinin yer aldığını belirlemeye çalışır.
İptal Etme	Teste giren kişi görsel görüntülere bakar ve denetleyen kişinin talimatlarını yerine getirir. (örneğin, "Her mavi karenin ve yeşil üçgenin içinden bir doğru çizin").

Entelektüel Gelişim Bozukluğu: Kişilerin 70-75 arası ya da daha az IQ puanı aldığı ve uyum becerilerini günlük işlerde kullanma yetersizliği gösterdiği durumlar.



ŞEKİL 9.2 IQ Puanlarının Geniş Örneklerde Dağılımı

IQ puanları, 100 puan nüfusun ortalaması olacak şekilde normlanır (100'ün altında puan alan insan kadar 100'ün üstünde puan alan insan). 85-115 arasındaki puanlar ortalama olarak kabul edilir. 130'un üstündeki puanlar kişinin üstün zekâlı olduğunu gösterebilir ve 70'in altındaki puanlar entelektüel gelişim bozukluğu teşhisi konmasında etkili olur.

TABLO 9.2 Entelektüel Gelişim Bozukluğunun Teşhisi

Entelektüel gelişim bozukluğu teşhisi konulabilmesi için:

- Kişinin IQ'sunun zekâ testindeki ortalamanın yaklaşık iki standart sapma altında olması.
- Kişinin adapte davranışındaki sınırlarını göstermesi, mesela

Kavramsal

Dil kullanımı

Okuma ve yazma

Para kavramları

Sosyal

Hareketlerinden sorumluluk

Kolay aldatılma

Kurbanlaşmadan kaçınma

Pratiksel

Yemek hazırlama ve Yeme

Üstünü giyme

Mesleki beceri gibi uyumsalcı davranışlarda kısıtlılık göstermesi gerekir.

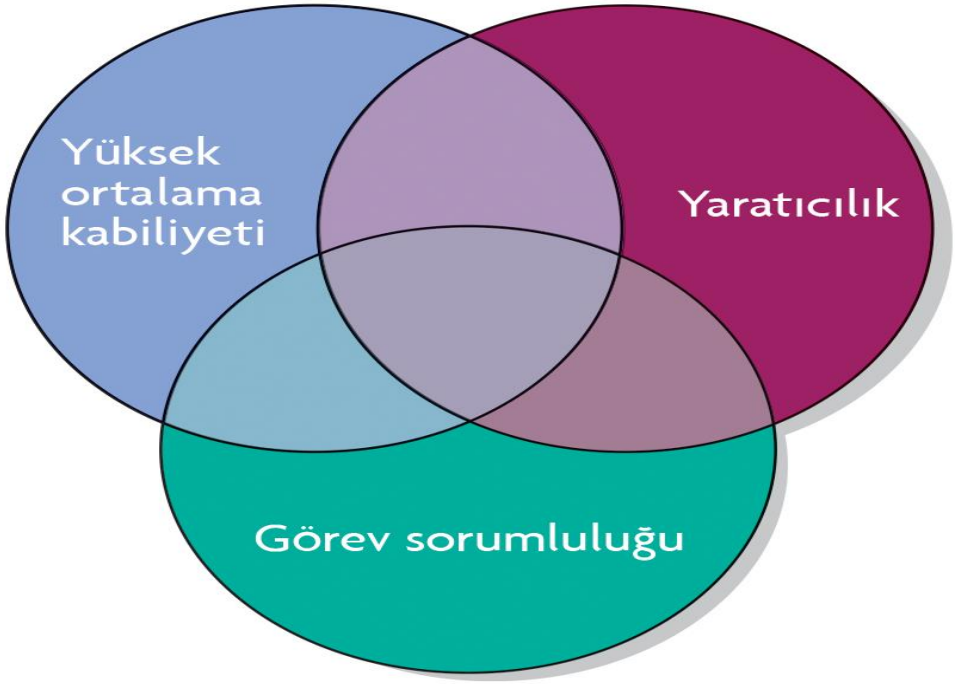
- Başlangıç yaşı 18'in altındadır.

Kaynak : Amerikan Mental Retardayson Birliği'nden alınmıştır, 2002, s. 42.

Üstün Zekâlılık

Kişiler 130'dan fazla IQ'ya sahip olduklarında '***üstün zekâlı'*** olarak tanımlanabilirler. Ancak, entelektüel gelişim bozukluğu tanımında olduğu gibi, araştırmacılar ustun zekanın yalnızca IQ tarafından belirlenmediğini ileri sürmüştür

Öğrenme Bozukluğu: Kişilerin ölçülmüş IQ'ları ve gerçek performansları arasındaki büyük farklılıktır.



ŞEKİL 9.3 Üç Özellik Kümesine Sahip Üstün Zekâlılık

Üç Özellik Kümesine göre, üstün zekâlı kişiler ortalama becerinin üstündeki, oldukça yaratıcı ve yüksek görev sorumluluk bileşkesinde buluşur.

Renzulli, J.S. (1978). Üstün zekâlılığa neden olan nedir? Bir tanımı tekrar incelemek. Phi Delta Kappan, 60, 180–184. İzin ile yeniden basılmıştır.

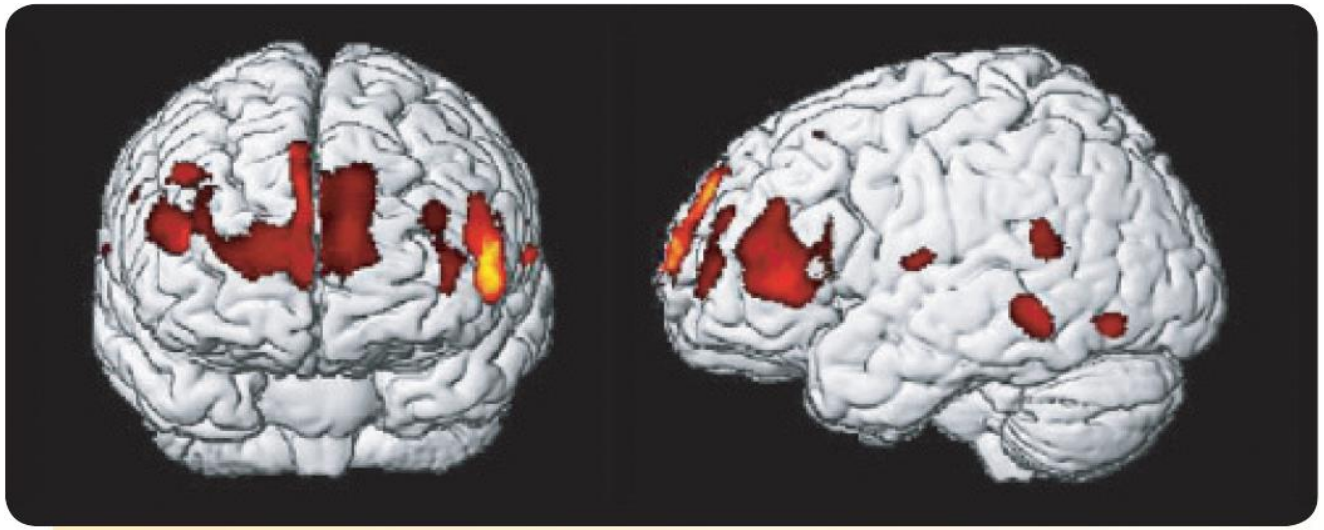
DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Başlangıçta zekâ katsayısını hesaplamak için nasıl bir ölçüm yapılıyordu?
2. David Wechsler IQ ölçümüne ne gibi alt testler ekledi?
3. Entelektüel gelişim bozukluğu teşhisi geçen 20 yılda nasıl bir değişiklik geçirdi?
4. "Üç özellik kümesi" kavramındaki üstün zekâlığı tanımlayan nedir?

Y
Y
GB

3.Zekâ Teorileri





ŞEKİL 9.4 Genel Zekânın Beyin Düzlemleri

Genel zekâyı ölçmek için WAIS'i tamamladıktan sonra, kişiler beyinlerinin yapısını ortaya çıkarmak için MRI taramasına girdi. Daha fazla beyin dokusu bulunan, ortalama yüksek genel zekâya sahip bireyler, renkli bölgelerle gösterilmiştir.

NeuroImage tekrar basımı, 23, R. J. Haier ve ark., "Yapısal beyin farklılıkları ve genel zekâ," s. 425–433, copyright © 2004, Elsevier'in izniyle.

Psikometri: Psikolojinin zeka ölçümünde uzmanlaşmış alanı.

Kristalize Zekâ: Kişinin önceden öğrendiği bilgiyi ve bu bilgiye ulaşma becerisini içeren zeka turu; kelime bilgisi, aritmetik ve genel bilgi testleriyle ölçülür.

Akıcı Zekâ: Karmaşık ilişkileri görme ve problemleri çözmeyi içeren zeka türü.

Duygusal Zekâ: Kişilerin duyguları doğru ve uygun olarak algılama, değerlendirme ve ifade etme, düşünmeyi kolaylaştırmak için duyguları kullanma, duyguları anlama ve analiz etme, duygusal bilgiyi etkili olarak kullanma, duygusal ve entelektüel gelişimi desteklemek için kişinin duygularını kontrol etme becerisi olarak tanımlanan zeka türü.

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme

İNTERNETTEKİ ÖLÇÜMLERE GÜVENEBİLİR MİSİNİZ?

Zekâ üzerine okuduğumuz bölümden sonra, öğrenciler IQ testinden kaç puan alacaklarını merak ediyorlar. Bugünlerde, sitelerden birine girip, cevaplara tıklayarak IQ sonucu almak çok kolay. Peki aldığınız puanlar bir şey ifade ediyor mu? Bu soruya cevap vermek için, bu bölümde incelediğimiz bazı kavramları gözden geçireceğiz.

Analizimizi tamamlamak için, veriye ihtiyacımız vardı. Bu yüzden adına Poindexter diyeceğimiz bir arkadaşımızdan bizim için internet üzerindeki IQ testlerinden birini yapmasını rica ettik. Girdiği ilk sitede, bize güvenirliği ölçme şansı veren dört farklı test vardı. Güvenirliğin tutarlılıkla alakalı olduğunu hatırlayın. Aynı şeyi ölçtüğünü iddia eden testlerin her biri, yaklaşık sonuçlar veriyor mu? Aslına bakacak olursak Poindexter'ın aldığı puanlar 116, 117, 129 ve 130'du. Resim 9.2'ye bakacak olursanız, Poindexter'ın bütün puanlarının "ortalamanın üstünde" olduğunu (aferin Poindexter'a), ancak iki testin Poindexter'ı "zeki normal", diğer ikisininse "üstün" ve "çok üstün" kategorisine koyduğunu görüyoruz. Bu sözde zekâ testlerinin pek güvenilir olmadığını görüyoruz. Eğer testler güvenilir değilse, geçerli de olamazlar. Ama bir süreliğine testlerin güvenilir olduklarını düşünelim. Herhangi bir durumda neden geçerlikleriyle ilgili endişe duyacağımızı düşünelim. Bu testler ne ölçüde ölçmeleri gereken şeyi ölçüyorlar? Poindexter'ın girdiği sitelerdeki IQ puanları, onun performansının (20 soruda verdiği doğru yanıt sayısı), siteye giren diğer insanlarınkiyle karşılaştırılarak hesaplanıyor. Site Şekil 9.2'deki gibi çan eğrisi dağılımını göz önünde tutarak IQ'yu hesaplıyor. Buradaki problemi görebiliyor musunuz? İlk olarak, sitedeki (geleneksel, internet üzerinde olmayan güvenilir testlerle ölçülen) ortalama IQ'nun olması gerektiği gibi 100 olduğuna inanmak için geçerli hiçbir sebebimiz yok. İnternet üzerindeki IQ testini yapan insanların kendi kendini seçtiği açık değil mi? İkincisi, testi yapan herkesin aynı standart ortama sahip olduğuna inanmak için de geçerli hiçbir sebebimiz yok. Örneğin testlerde kelime bilgisine dayanan sorular var. Kişilerin puanlarını yükseltmek için, sözlük açmadıklarından (ya da internetteki sözlüklerden yararlanmadıklarından) nasıl emin olabilir. ("Anne bak, dahi olduğumu söylemiştim sana!")

Dünya Çapında Ağ (www) IQ'nuzla beraber diğer performans ve kişilik yapılarını ölçmeniz için size geniş imkanlar sunuyor. Bu bölümde öğrendiğiniz bilgilerle, internette yaptığınız bir testten aldığınız puanın geçerliği ve güvenirliğiyle ilgili kendi dikkatli değerlendirmenizi yapın.

Bu arada, Poindexter çevrimiçi IQ bağımlısı oldu. Bu zamana kadarki en iyi puanı "Avrupa Zekâ Testi"nden aldığı 159'dur. Siz de ikna oldunuz mu?

- Toplam puanları karşılaştırmak dışında, internetteki IQ testlerinin güvenirliğini başka nasıl değerlendirebilirsiniz?
- İnternetteki test yapma koşullarını nasıl standartlaştırabiliriz?

TABLO 9.3 Analitik Zekâyı Kullanma

Aşağıda harfleri karıştırılmış kelimelerin anagramları var. Mümkün olduğunca çabuk sürede her bir anagram için bir çözüm bulmaya çalışın.

1. H-U-L-A-G _____
2. P-T-T-M-E _____
3. T-R-H-O-S _____
4. T-N-K-H-G-I _____
5. T-E-W-I-R _____
6. L-L-A-O-W _____
7. R-I-D-E-V _____
8. O-C-C-H-U _____
9. T-E-N-R-E _____
10. C-I-B-A-S _____

Çözümler için 293. sayfaya bakın

Sternberg, 1986

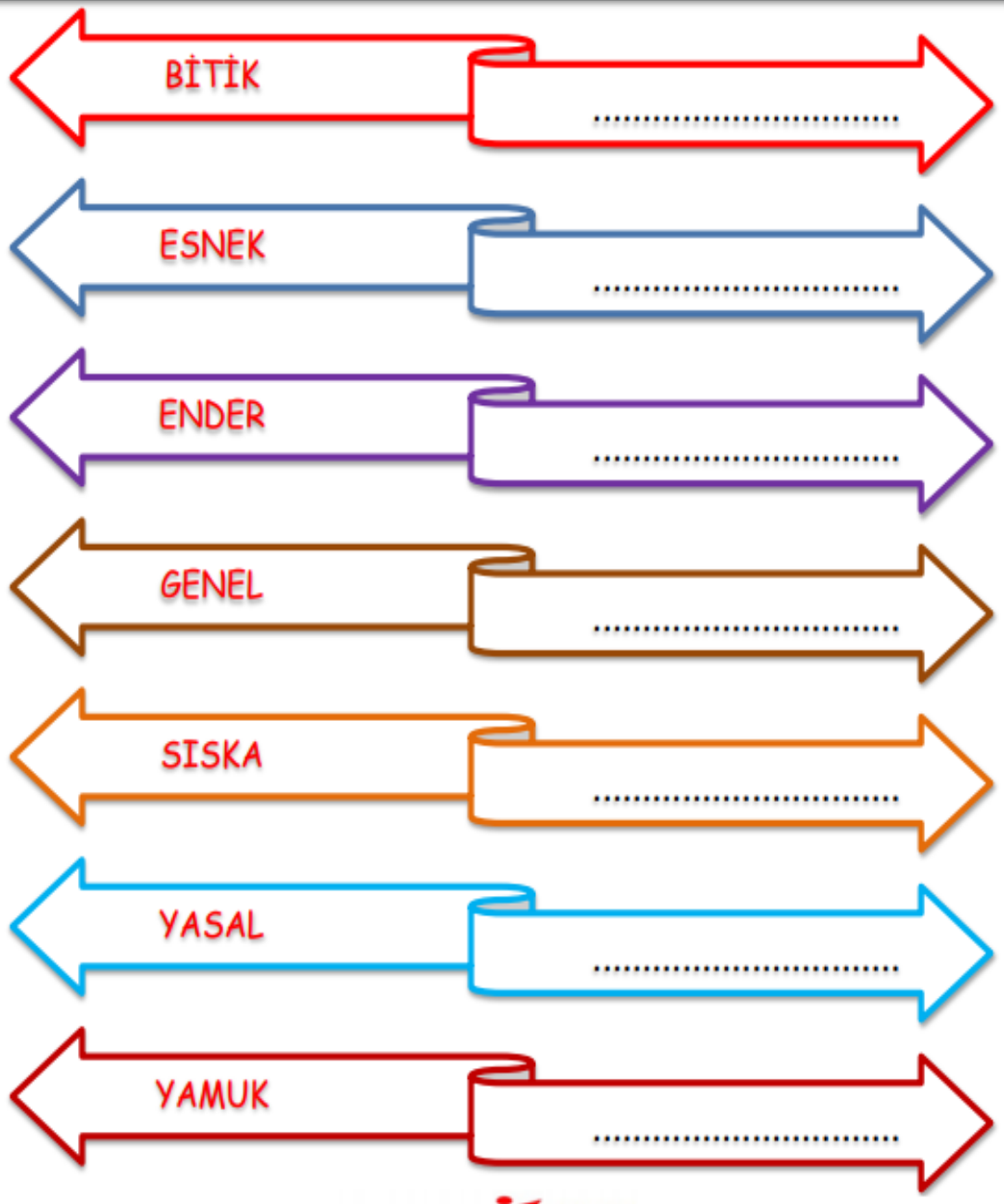


TABLE 9.4 Gardner'in Sekiz Zekâsı

Zekâ	Son Durum	Ana Bileşenler
Mantıksal–matematik	Bilim adamı Matematikçi	Mantıksal ya da sayısal yapılara duyulan hassasiyet ve onları fark etme becerisi
Dilsel	Şair Gazeteci	Seslere, ritimlere ve kelime anlamlarına duyulan hassasiyet; dilin işlevlerine duyulan ilgi
Doğa Zekâsı	Biyolog Çevreci	Değişik türler arasındaki farklılıklara duyulan hassasiyet; yaşayan canlılarla incelikle etkileşime girebilme becerisi
Müzikal	Besteci Kemancı	Ritim, perde ve tınıları üretebilme ve kavrama becerisi; müzikal dışavurumculuğun farklı türlerini takdir etme
Uzamsal	Denizci Heykeltıraş	Görsel-uzamsal dünyayı doğru algılama ve kişinin ilk algısına değişiklikler uygulama becerisi
Bedensel kinestetik	Dansçı Sporcu	Kişinin vücut hareketlerini kontrol edebilme ve amaçları ustalıkla idare etmek
Kişiler arası	Terapist Satış görevlisi	İnsanların farklı modları, mizaçları, motivasyonları ve isteklerini algılama ve onlara uygun tepki verme becerisi
Kişiye ait	Kendisiyle ilgili detaylı ve doğru bilgiye sahip kişi	Kişinin kendi duygularına ulaşabilme, onları birbirinden ayırabilme ve davranışı yönlendirmek için onlardan yararlanma becerisi; kişinin güçlü, zayıf yanlarını, isteklerini ve zekâsını bilmesi

Howard Gardner'ın Zihnin Çerçevelerinden. Telif hakkı © 1983 Basic Books. Perseus Books Group üyesi Basic Books'un izniyle tekrar basılmıştır.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Spearman neden g'ye yani genel zekâya inanmıştır?
1. Sternberg'in üçlü teorisindeki üç tip zekâ türü nedir?
1. Gardner'in teorisinde kişinin başarılı bir heykeltıraş olup olamayacağını belirleyen zekâ türü hangisidir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Duygusal zekâ ve günlük yaşamdaki mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları göz önüne aldığınızda, katılımcıların patronlarından onların başarı ölçümlerini almak neden önemlidir?

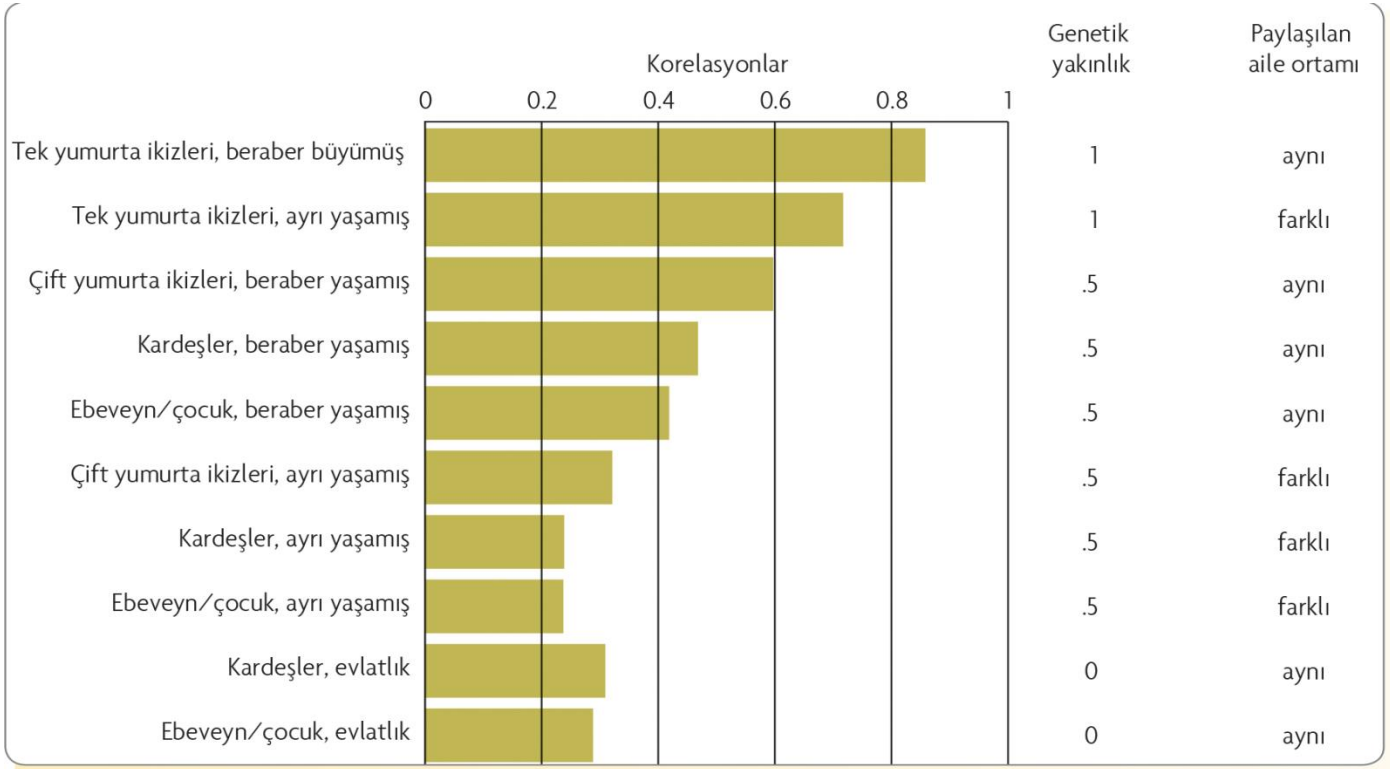
Aşağıdaki konularda daha fazla inceleme ve pratik için MyPsychLab.com'u ziyaret edin.

İzleyin: Pratik Zekâ

Benzerini yapın: Gardner'in Zekâ Teorisi

Benzerini yapın: Akli Alanınızı Keşfedin


4. ZEKÂNIN POLİTİKASI
GRUP KARŞILAŞTIRMALARININ TARİHİ
KALITIM VE IQ
ÇEVRE VE IQ
KÜLTÜR VE IQ TESTİNİN GEÇERLİĞİ



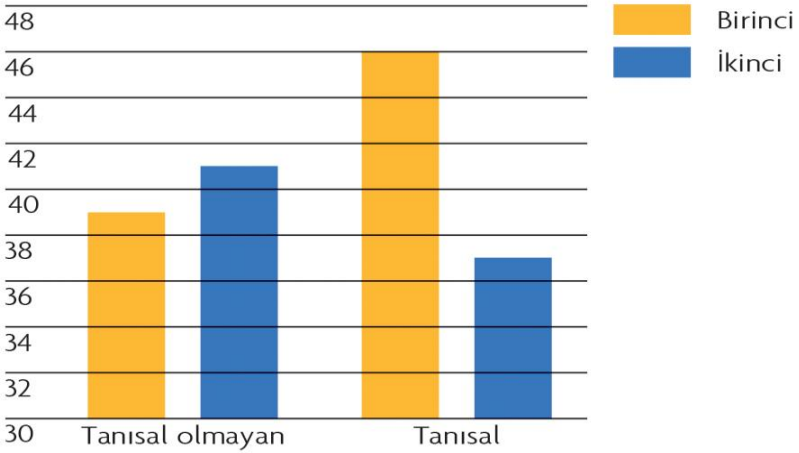
ŞEKİL 9.5 IQ ve Genetik İlişkisi

Şekilde, birlikte (aynı ev ortamında) ve ayrı (farklı ev ortamlarında) büyümüş çift ve tek yumurta ikizlerinin IQ puanları arasındaki ilişki gösterilmektedir. Karşılaştırma amacıyla, aynı zamanda kız ve erkek kardeşler, ebeveynlerle öz ve üvey evlatlara ait bilgilerde dahil edilmiştir. Bu bilgiler hem genetik ("genetik yakınlık" altındaki sayılar genetik malzeme örtüşmesini belirtir) hem de çevresel faktörlerin önemini kanıtlar. Örneğin, tek yumurta ikizlerinin, çift yumurta ikizlerine kıyasla daha yüksek IQ benzerlikleri göstermeleri genetik etkinin sonucudur. Ancak, her iki türden ikizler birlikte büyüdüklerinde daha fazla benzerlik gösterir, bu da çevresel bir faktördür.

Intelligence, 24, R. Plomin ve S. A. Petrill, "Genetics and Intelligence: What's New?" ss. 53–77, copyright © 1997'den Elsevier'in izniyle alıntılanmıştır.

Kalıtsallık Tahmini: Belirli bir kişisel özelliğin veya davranışın kalıtsallık derecesinin istatistiksel bir tahmini, genetik benzerlikleri değişen bireyler arasındaki benzerlikleri ile değerlendirilir.

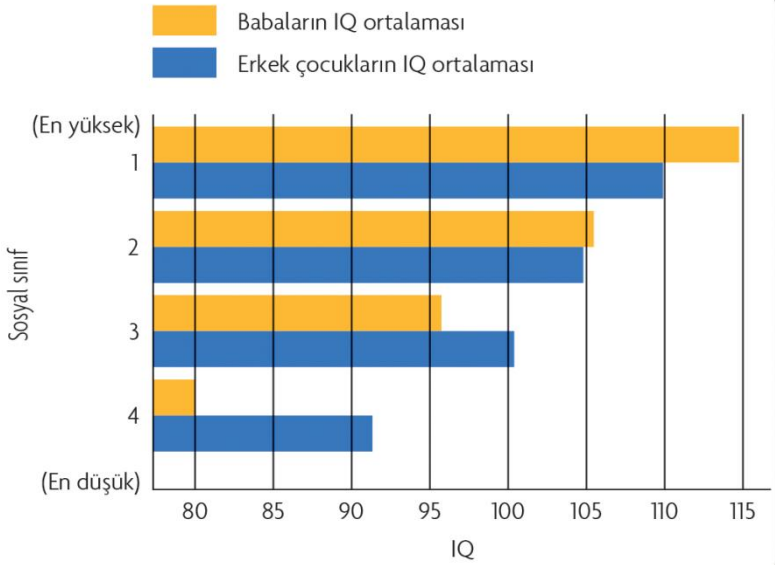
Stereotip Tehdidi: Kişinin grubunun olumsuz bir stereotipini desteklemeyle bağdaştırılan tehdit.



ŞEKİL 9.8 Stereotip Tehdidi

Çalışma, bu tür stereotiplere sahip olmayan -ancak kendi grubunun zihinsel yetileri konusunda stereotipleri olan- ikinci kuşak göçmenlerle çelişti. İkinci kuşak göçmenler bu stereotipe sahip olduklarından, testin kendi zihinsel yetilerinin tanımlanmaya yönelik olduğuna inandıklarında performansları azaldı.

F. Deaux, L., Bikmen, N., Gilkes, A., Venuneac, A., Joseph, Y., Payne, Y.A., ve Steele, C.A. (2007) Becoming American: Stereotype threat effects in Afro-Carribean immigrant groups. Social Psychological Quarterly, 70, 384–404.'dan alınmıştır. Copyright © 2007 by the American Sociological Association'ın izniyle yayımlanmıştır.



ŞEKİL 9.6 Kalıtsallık, Çevre ve IQ Arasındaki İlişki

Bu tablo, kalıtsallık ve çevrenin IQ seviyesine katkılarını göstermektedir. Baba ve oğullar arasında (kalıtsallığa bağlı) benzer IQ seviyeleri vardır ve hem baba, hem de oğulların IQ'ları sosyal sınıftan (çevresel faktör) etkilenmektedir.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Goddard ve diğerleri, gruplar arasında IQ karşılaştımaları yapmaya nasıl koşullar altında başlamışlardır?
2. IQ konusunda ırka bağlı değişiklikleri tahmin etmede kalıtsallık tahminlerini kullanmak neden uygun değildir?
3. Okul öncesi müdahaleler, insanların hayatlarının hangi özelliklerini etkilemiştir?
4. Harold Stevenson'ın araştırması akademik başarıların kültürler arası algıları hakkında neler sunmuştur?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Stereotip tehdidi konusunu ele alın. Gerçek hayatta testi uygulayanlar insanlar üzerinde testlerin tanımlamaya yönelik olduklarına dair bir inancı ne şekilde oluşturuyorlar?

Bu konuyla ilgili daha fazla alıştıma için MyPsychLab.com'u ziyaret edin

İzleyin: Zekâ Testleri Geçerli midir?

5. Yaratıcılık



Zeka ve değerlendirilmesi alanına geçmeden önce, yaratıcılık konusuna geri dönelim. **Yaratıcılık**, bireyin ***yenilikçi*** ve oluşturuldukları durumlara ***uygun*** urun veya fikirler yaratabilme yetisidir (Sternberg ve Lubart, 1999). Tekerleğin icadını düşünün. Bu alt yenilikçiydi, çünkü bilinmeyen mucidinden önce kimse dönen objelerin kullanılışını görmemişti. Uygundu çünkü yeni cismin nasıl kullanılacağı çok acıktı. Uygunluk olmadan, yeni fikir ve nesneler genellikle alakasız veya tuhaf bulunurlar.

Aykırı Düşünme: Yaratıcılığın, sorunlara alışılmamış ama uygun çözümler bulmayla tanımlanan bir özelliği.

Yakınsak Düşünme: Yaratıcılığın, bir sorunu çözmek için farklı bilgi kaynaklarından yararlanma yetisiyle tanımlanan bir özelliği.

İçgörü: Sorun çözmede çözümlerin bir anda akla geldiği durumlarda çabuk kavrama yeteneği.

Orijinal ve yaratıcı olması

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Fikri veya ürünleri yaratıcı olarak değerlendirmenin iki önemli ölçütü nelerdir?
2. Aykırı düşünme nedir?
3. Uç noktada yaratıcılıkta rol oynayan üç faktör nelerdir?

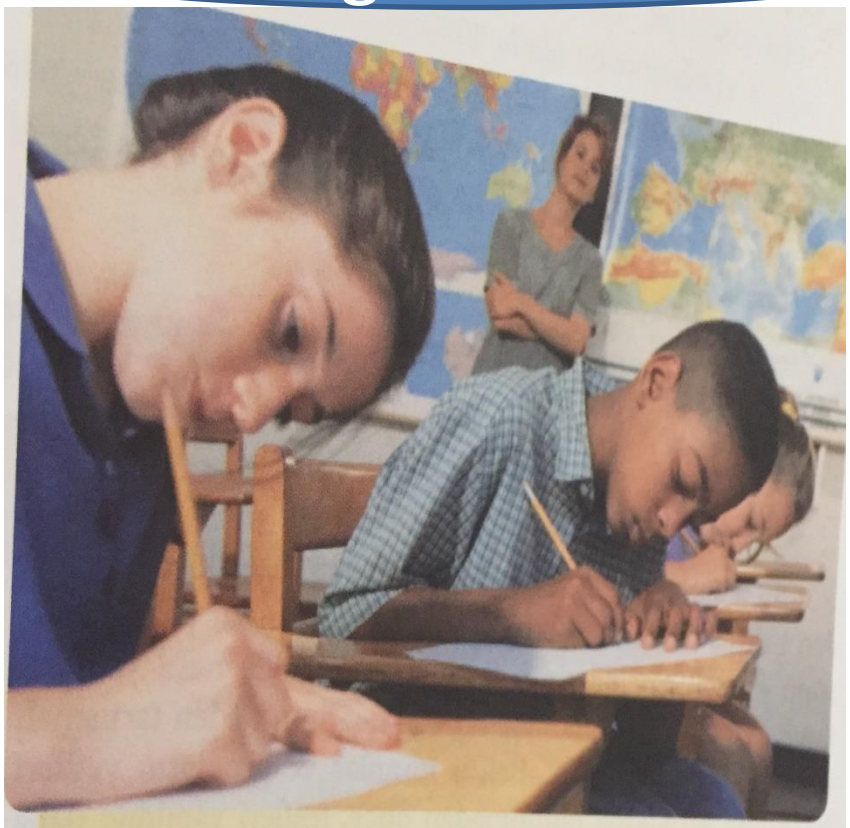
Bir soruna çeşitli alışılmadık çözümler üretme yeteneği

Bu konuyla ilgili daha fazla alıştırma için MyPsychLab.com'u ziyaret edin

Benzerini yapın: Yaratıcılık

*Risk alırlar
*Kendi alanlarında hazırlıklıdırlar
*İçe yönelik motivasyonları vardır

6.Değerlendirme



Okullar yüksek puanlar ve standart testler için ödüllendirildiğinde, öğretmenler test çözme becerilerine mi yoksa daha geniş öğrenim amaçlarına mı öncelik verir?

Değerlendirmede 3 etik sorun

1.Testte dayalı kararın adilliği
2.Eğitimi değerlendirmede testlerin kullanışlılığı
3.Bireyleri kategorize etmede puan etiketlerinin kullanılması

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Değerlendirme neden bazı insan ve gruplar için olumsuz sonuçlar doğurabilir?
2. Değerlendirme neden eğitimin şekillendirilmesinde önemli bir rol oynayabilir?
3. Test sonuçları neden geniş sonuçları olan etiketlere dönüşebilir?



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 10

Yaşam Süresi Boyunca İnsan Gelişimi

www.nobelyayin.com
nobel

Gelişimin İncelenmesi 298

Yaşam Süresi Boyunca Fiziksel Gelişim 300

Doğum Öncesinde ve Çocuklukta Gelişim • Ergenlikte Fiziksel Gelişim • Yetişkinlikte Fiziksel Değişimler

Yaşam Süresi Boyunca Bilişsel Gelişim 306

Piaget'nin Zihinsel Gelişim Anlayışı • Erken Bilişsel Gelişim Üzerine Çağdaş Bakış Açıları • Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim

Dil Edinimi 312

Konuşmayı ve Sözcükleri Algılama • Sözcük Anlamlarını Öğrenme • Dil Bilgisi Edinimi

Yaşamınızda Psikoloji 313

Yaşlandıkça Beyniniz Farklı mı Çalışır?

Yaşam Süresi Boyunca Sosyal Gelişim 317

Erikson'a Göre Psikososyal Evreler • Çocuklukta Sosyal Gelişim • Ergenlikte Sosyal Gelişim • Yetişkinlikte Sosyal Gelişim

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 321

Çocuk Bakıcılığı Çocukların Gelişimini Nasıl Etkiler?

Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Farklılıkları 327

Cinsel Farklılıklar • Cinsiyet Kimliği ve Cinsiyet Stereotipleri

Ahlaki Gelişim 330

Kohlberg'in Ahlaki Nitelendirme Evreleri • Cinsiyet ve Ahlaki Nitelendirme Üzerine Kültürel Bakış Açıları

Başarılı Bir Şekilde Yaşlanmayı Öğrenme 332

Ana Noktaların Özeti 333



Gelişimin İncelenmesi

Sizden son bir yıl içerisinde geçirdiğinize inandığınız değişimlerin bir listesini yapmanızı istediğimizi varsayın. Listeye ne gibi şeyleri koyardınız? Yeni bir fiziksel fitness programına başladınız mı? Veya bir yaranız iyileşti mi? Bir dizi yeni hobi geliştirdiniz mi? Veya sadece bir şey üzerinde yoğunlaşmaya mı karar verdiniz? Yeni bir arkadaş cemberi oluşturdunuz mu? Yoksa özellikle bir kişiyle mi yakınlaştınız?

Gelişim Psikolojisi: Fiziksel ve psikolojik süreçler arasındaki ilişkiyle ve gebelikte başlayıp tüm yaşam suresi boyunca devam eden gelişim evreleriyle ilgilenen psikoloji dalıdır.

Normatif Araştırma: Belirli bir yaş veya gelişim evresinin özelliklerini açıklama uğraşında olan araştırma.

Gelişimsel Yaş: Çoğu çocuğun belirli seviyedeki fiziksel veya zihinsel gelişimi gösterdiği kronolojik yaş.

Boylamasına Tasarım: Aynı katılımcıların tekrar tekrar, bazen uzun yıllar boyunca, gözlemlendiği bir araştırma tasarımı.

TABLO 10.1 Yaşam Boyu Gelişimin Evreleri	
Evre	**Yaş Dönemi**
Doğum Öncesi	Gebelikten doğuma kadar
Bebeklik	Normal doğumdan yaklaşık 18 aya kadar
Erken çocukluk	Yaklaşık 18 aydan, yaklaşık 6 yaşına kadar
Orta çocukluk	Yaklaşık 6 yaşından, yaklaşık 11 yaşına kadar
Ergenlik	Yaklaşık 11 yaşından, yaklaşık 20 yaşına kadar
Erken yetişkinlik	Yaklaşık 20 yaşından, yaklaşık 40 yaşına kadar
Orta yetişkinlik	Yaklaşık 40 yaşından, yaklaşık 65 yaşına kadar
Geç yetişkinlik	Yaklaşık 65 yaşı ve sonrası

Enlemesine Tasarım: Farklı kronolojik yaşa sahip katılımcı gruplarının belirli bir zamanda gözlemlenip karşılaştırıldığı bir araştırma yöntemi.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1 Gelişimsel yaş nedir?

2 Boylamasına tasarımlar neden genellikle bireysel farklılıkları incelemek üzere kullanılır?

3 Doğum kuşakların enlemesine dizaynlarla ilgisi nedir?

Aşağıdaki konuları çalışmak ve gözden geçirmek için MyPsychLab.com adresini ziyaret edin:

Keşfedin: Enlemesine ve Boylamasına Araştırma Tasarımları

Yaşam Süresi Boyunca Fiziksel Gelişim



YAŞAM SÜRESİ BOYUNCA FİZİKSEL GELİŞİM

Bu bölümde açıkladığımız gelişim türlerinin çoğunu anlamak belirli bilgiler gerektirir. Örneğin, sosyal gelişimin özelliklerini burada okuyana kadar fark edemeyebilirsiniz. Fakat biz, değişimlerin genelde eğitimsiz gözlerce de görülebilir olduğu bir gelişim alanıyla başlayacağız: **fiziksel gelişim.**

Fiziksel Gelişim: Organizmada gebelikte başlayıp yaşam suresi boyunca devam eden vücut değişimleri, olgunluğu ve büyümesi.

Zigot: Sperm yumurtayı döllediğinde ortaya çıkan tek hücre.

Germinal Evresi: Doğum öncesi gelişimin gebeliği takip eden ilk iki haftası.

Embriyonik Evre: Doğum öncesi gelişimin gebeliği takip eden üçüncü ile sekizinci haftaları arasındaki ikinci evresi.

Fetal Evre: Doğum öncesi gelişimin dokuzuncu haftadan çocuğun gelişime kadar olan sureyi kapsayan üçüncü evresi.

Doğum Öncesinde Ve Çocuklukta Gelişim

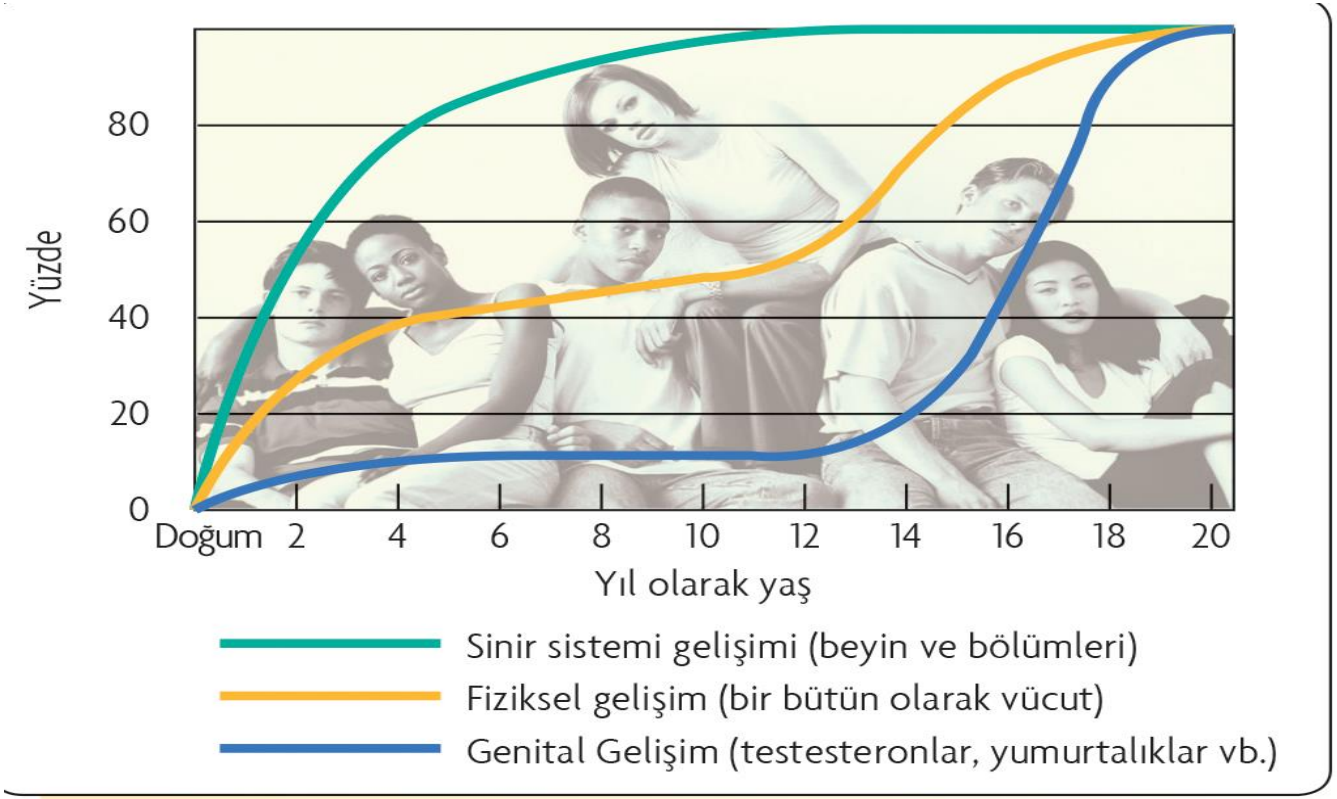
Anne Rahmindeki Fiziksel Gelişim

www.nobelyayin.com
nobel

Teratojen: Gelişen fetüste yapısal bozukluklara sebep olan hastalık ve ilaçlar gibi çevresel faktörler.

ERGENLİKTE FİZİKSEL GELİŞİM

Çocukluğun sona erdiğinin ilk somut göstergesi ***ergenlik gelişim patlaması*****dır**. Yaklaşık olarak kızlarda 10 yaş erkeklerde 12 yaş civarında büyüme hormonları kan dolaşımına karışır. Birkaç yıl boyunca ergen yılda 7–16 cm. büyüyebilir ve çok hızlı bir şekilde kilo alabilir.



ŞEKİL 10.4 Hayatın İlk Yirmi Yılındaki Büyüme Şekilleri

Sinir sistemindeki büyüme hayatın ilk yılında çok hızlı gerçekleşir. Tüm fiziksel gelişimden çok daha hızlı gerçekleşir. Bunun aksine, genital olgunlaşma ergenliğe kadar gerçekleşmez.

Olgunlaşma: Kalıtımın gelişim boyunca devam eden etkisi, bir türe ait yaşla ilişkili fiziksel ve davranışsal değişim özelliği.

Puberte: Cinsel olgunluğa erişilen süreç.

Menarş: Aybaşının başlangıcı.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Emekleme deneyimi çocukların görsel uçurumdaki performansını nasıl etkiler?
2. Son zamanlardaki araştırmalar ergenlikte beyin gelişimiyle ilgili olarak ne ortaya koymuştur?
3. Artan yaş neden renkli görme üzerinde etkili olmaktadır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Doğum öncesindeki ses tanıma durumu üzerine yapılan araştırmayı düşünün. Araştırmacılar neden annelerin şiirleri "canlı" okumaları yerine banda kaydetmelerini istediler?

Aşağıdaki konularla ilgili daha fazla gözden geçirme ve alıştırma uygulaması yapmak için MyPsychLab.com adresini ziyaret edin:



İzleyin: Doğum Öncesi Programlama: Christopher Coe



İzleyin: Yenidoğan Bebeklerin Refleksleri



Benzerini Yapın: Görsel Uçurum

Yaşam Süresi Boyunca Bilişsel Gelişim

Bilişsel Gelişim: Hayal etme, algılama, akıl yürütme ve problem çözmeyi de içine alan bilme durumu süreçlerinin gelişimidir.

Şema: Piaget'nin bebekler ve küçük çocuklar dünyayı yorumlamayı öğrendikçe ve çevrelerine uyum sağladıkça gelişen bilişsel yapı için kullandığı terim.

Asimilasyon: Piaget'e göre yeni bilişsel unsurların eski unsurlarla uyuştuğu veya daha kolay şekilde uyuşmak için değiştirildiği süreçtir; bu süreç akomodasyonla birlikte işlemektedir.

Akomodasyon: Piaget'e göre, bilişsel yapıların, yeni bilgilerin onların içine daha kolay girebilmelerini sağlamak üzere yeniden yapılandırılması veya değiştirilmesi surecidir; bu süreç asimilasyonla birlikte işlemektedir.

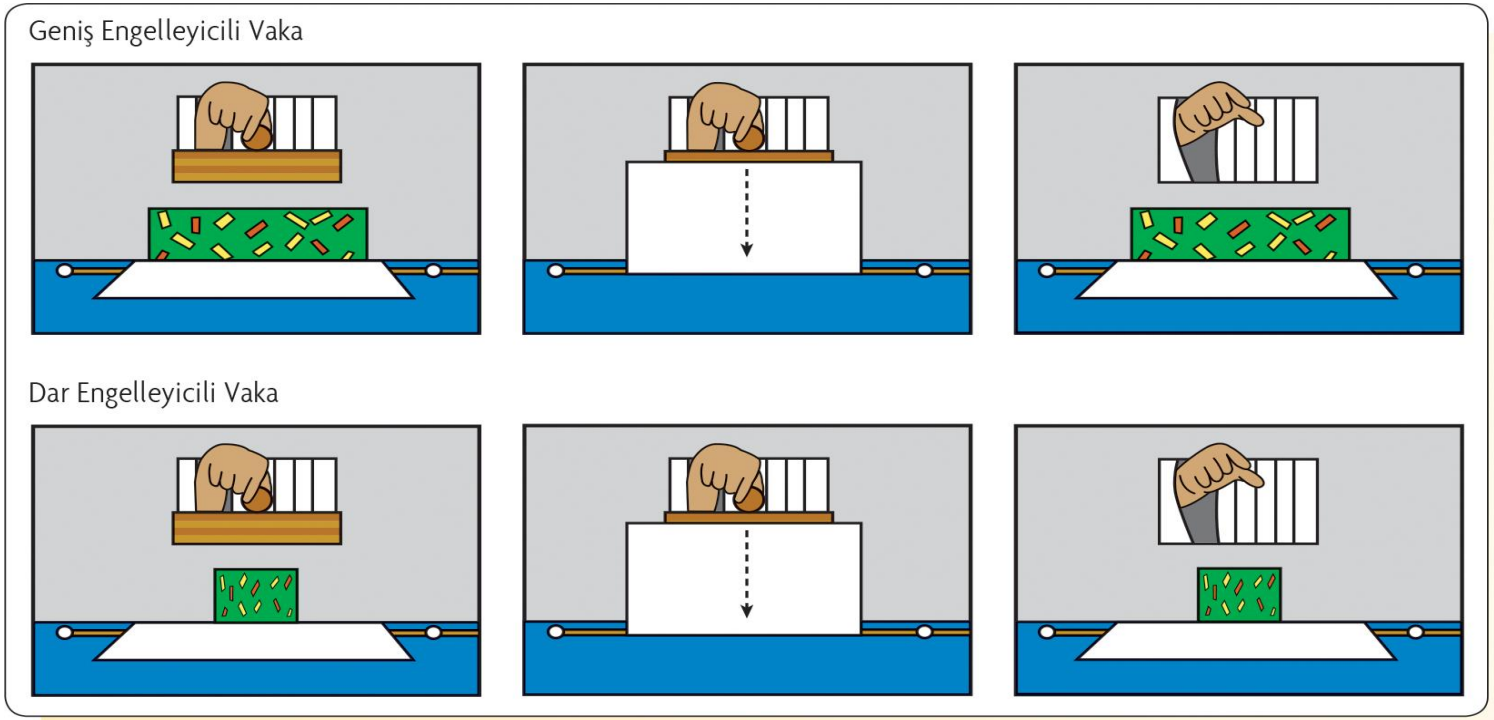
TABLO 10.2 Piaget'nin Bilişsel Gelişim Evreleri

Evre/Yaş	Özellikler ve Başlıca Başarılar
Duyu-motor (0–2)	Çocuk hayata az sayıda duyu-motor özellikle başlar. Çocuk nesne kalıcılığı geliştirir ve simgesel düşünmenin başlangıç adımlarını atar.
İşlemsellik öncesi (2–7)	Çocuğun düşünme biçimini benmerkezcilik ve merkezleme şekillendirir. Çocuk, simgesel düşünceyi kullanmak üzere gelişmiş bir yeteneğe sahiptir.
Somut işlem (7–11)	Çocuk konuşulanlara dair bir anlayış geliştirir. Çocuk somut ve fiziksel nesnelerle ilgili olarak akıl yürütebilir.
Biçimsel işlemler (11 ⟶)	Çocuk soyut mantık yürütme ve varsayımsal düşünme yeteneği geliştirir.

Nesne Kalıcılığı: Nesnelerin bireyin eylemlerinden ve farkındalığından bağımsız şekilde var olduğunun anlaşılması; bebeklik döneminin önemli bir bilişsel kazanımı.

Benmerkezcilik: Bilişsel gelişim surecindeki işlemsellik öncesi evrede küçük bir çocuğun başka birinin gözünden olaylara bakamaması durumu.

Merkezleme: İşlemsellik öncesi çocukların bir durumun sadece tek bir yönü üzerinde yoğunlaşma ve diğer ilgili yönlerini göz ardı etme eğilimi.



ŞEKİL 10.7 Dört Aylık Bebekler ve Nesne Kalıcılığı

Dört aylık bebekler bir deneycinin (kahverengi renkte gösterilen) dikdörtgen bir nesneyi (her biri desenli yeşil renkte gösterilen) geniş engelleyici veya dar engelleyici arkasına indirmesini izlediler. Bir paravanın nesnenin engelleyicinin arkasına geçirildiği anı gizlediği görüldü. Paravan ortadan kaybolduğunda, deneycinin eli boştu. Dar engelleyicili vakayı gören bebekler görüntüye daha uzun süre baktılar, yani geniş bir nesnenin dar bir engelleyici arkasına saklanabilmesine şaşırdılar. Bebeklerin yaşadığı şaşkınlık nesne kalıcılığının bazı yönlerini edindiklerini göstermektedir: Dikdörtgen nesne görüntüden kaybolsa da zihinden kaybolmadı.

Alıntı: *Cognition*, 93, Su-hua Wang ve ark. "Young infants' reasoning about hidden objects: Evidence from violation-of-expectation tasks with test trials only," pp. 167-198, Copyright © 2004, Elsevier'in izniyle.

ERKEN BİLİŞSEL GELİŞİM ÜZERİNE ÇAĞDAŞ BAKIŞ AÇILARI

Piaget'nin teorisi bilişsel gelişimin anlaşılmasında klasik bir referans noktası olarak varlığını devam ettirmektedir (Feldman, 2004; Flavell, 1996). Bununla birlikte, günümüzdeki araştırmacılar çocukların bilişsel becerilerinin gelişimini incelemenin daha esnek yollarını ortaya koymuşlardır.

Bebek Bilişi: Piaget'nin 2 yaşındaki çocuğun büyük başarısı olarak nitelendirdiği nesne kalıcılığını duşunun. Günümüzde yapılan araştırmalar bu kavrama ait özelliklerin henüz 3 aylık olan bebeklerde bile gelişmiş olduğunu ortaya koymaktadır. Bu önemli bulgu **Renée Baillargeon** ve arkadaşlarının ortaya koyduğu farklı görevlerle ortaya koyulmuştur.

Korunum: Piaget'e göre, görünüşleri değişse de nesnelerin fiziksel özelliklerinin herhangi bir şey eklenmediği veya çıkarılmadığı surece değişmeyeceğine dair anlayış.

Temel Teori: Çocukların dünya deneyimlerini açıklamaları için oluşturduğu ilk kavrayış çerçevesi.

İçselleştirme: Vygotsky'e göre, çocukların toplumsal bağlamdan bilgi alma surecidir.

TABLO 10.3 Bilgelik Özellikleri

- *Gerçeğe dayalı zengin bilgi:* Yaşam koşulları ve çeşitleri konusunda genel ve belirli bilgi
- *Zengin yöntemsel bilgi:* Yaşamla ilgili meselelere dair yargı stratejileri ve tavsiye konusunda genel ve belirli bilgi
- *Yaşam süresi bağlamsallıkçılığı:* Yaşam bağlamları ve bunların geçici (gelişimsel) ilişkileri konusunda bilgi
- *Belirsizlik:* Yaşamın nısbi belirsizliği ve öngörülemezliği ve bunun üstesinden gelecek yollar konusunda bilgi

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Piaget'nin teorisinde, asimilasyon ve akomodasyon arasındaki ilişki nedir?
2. Çocuğun merkezlemeyi atlatabilmesi ne demektir?
3. Günümüzdeki araştırmalar, nesne kalıcılığıyla ilgili sonuçları nasıl değiştirdi?
4. Lev Vygotsky'nin teorisinin başlıca vurguladığı şey neydi?
5. Yaşam süresi boyunca işleme hızına ne olmaktadır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME 4 aylık bebeklerde nesne kalıcılığını ele alan deneyi hatırlayın. Niçin bakış süresi, araştırmacıların hipotezini test etmek için uygun bir ölçüttü?

Aşağıdaki konularla ilgili daha fazla tekrar ve pratik için MyPsychLab.com'u ziyaret ediniz.

Keşfedin: Piaget'in Bilişsel Gelişim Aşamaları

Keşfedin: Çocukluk Çağında Öğrenme, Sınıflandırma ve Hatırlama

TABLO 10.4 Dilin Yapısı

Dil Bilgisi dilin yapılanma ve kullanılma şeklini anlatmayı amaçlar. Birkaç alanı içermektedir:

Fonoloji—kelime oluşturmak için bir araya getirilen sesleri inceler.

- **Fonem** iki sözü birbirinden ayıran en küçük konuşma birimidir. Örneğin, *b* ve *l*'nin *boş* ve *loş* kelimelerini birbirinden ayırması.
- **Fonetik** konuşma seslerinin çalışılması ve sınıflandırılmasıdır.

Sözdizim—kelimelerin cümleler oluşturması için birbirine bağlanma şeklidir. Örneğin, özne *(ben)* + nesne *(seni)* + fiil *(seviyorum)* standart bir Türkçe sözcük dizilişidir.

- **Anlambirim** anlamını kaybetmeden bölünemeyen en küçük ayırt edici dil bilgisi birimidir. *Kuşlar* kelimesinin iki anlam birimi vardır: *kuş* ve çoğul olduğunu belirten *lar*.

Anlambilim—kelimelerin anlamlarını ve zaman içindeki değişimini inceler.

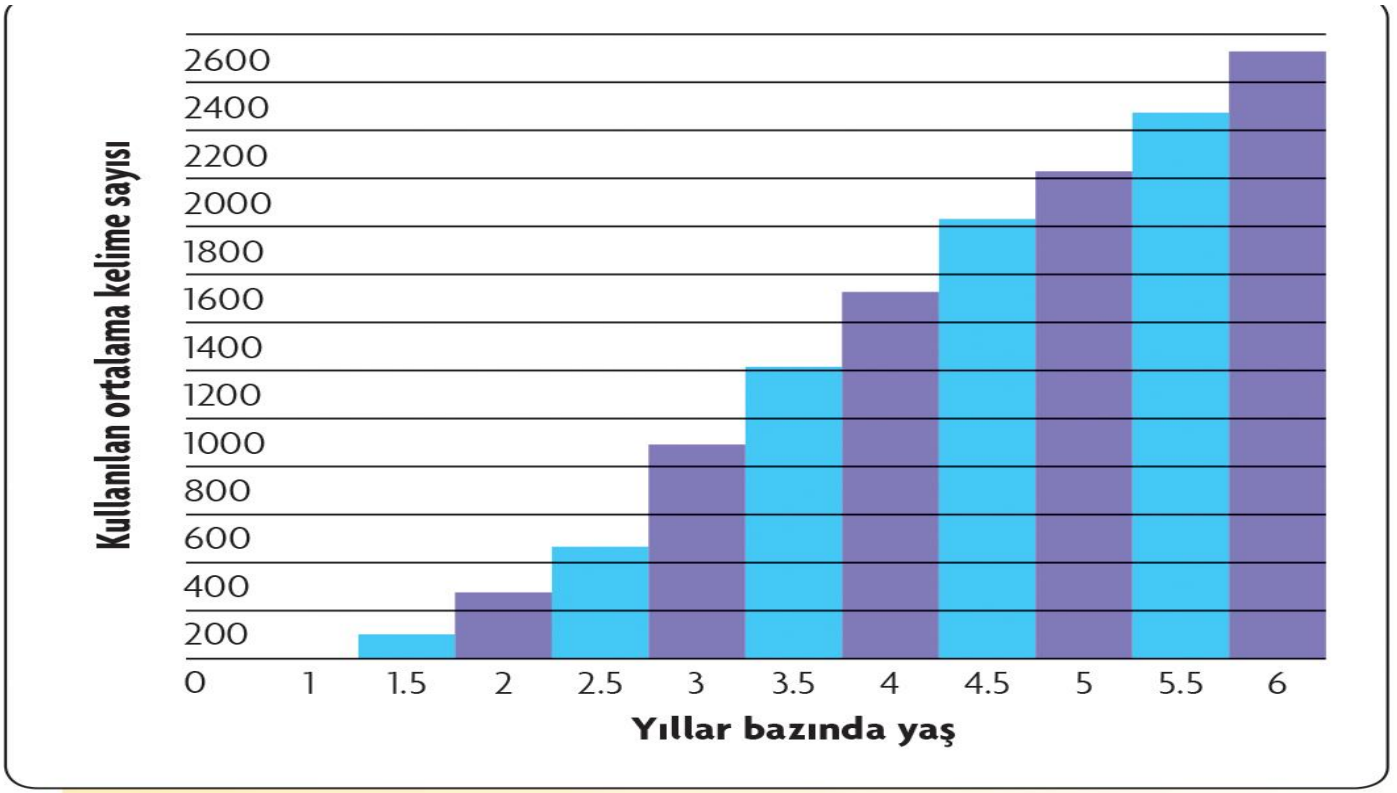
- **Sözcüksel anlam** bir kelimenin sözlük anlamıdır. Bazen anlam bir kelimenin cümle içindeki *bağlamıyla* ("Yukarıya *bak*" ile "Çocuk *bakmak* zor iş") ya da *ses tonunun değişmesiyle* aktarılır (*beyaz ev kedisi*'ni her defasında farklı sözcüğü vurgulayarak okuyun).

Pragmatik—sohbetlere katılma kuralları; iletişim kurma, cümleleri sıralama ve diğerlerine uygun bir şekilde cevap verme konusundaki görgü kuralları.

Fonem: Konuşma, üretim ve edinmede anlamlı bir farklılık yaratan herhangi bir dildeki en küçük konuşma birimidir; r ve l İngilizcede iki ayrı fonemdir, ancak Japoncada tek bir fonemin çeşitleridir.

Bebek Dili: Daha yavaş konuşma hızı, farklı tonlama ve yapısal basitleştirmeleri içeren bebeklere yönelik bir konuşma şekli.

Çocuk Dili: Daha yavaş konuşma hızı, farklı tonlama ve yapısal basitleştirmeleri içeren çocuklara yönelik bir konuşma şekli.



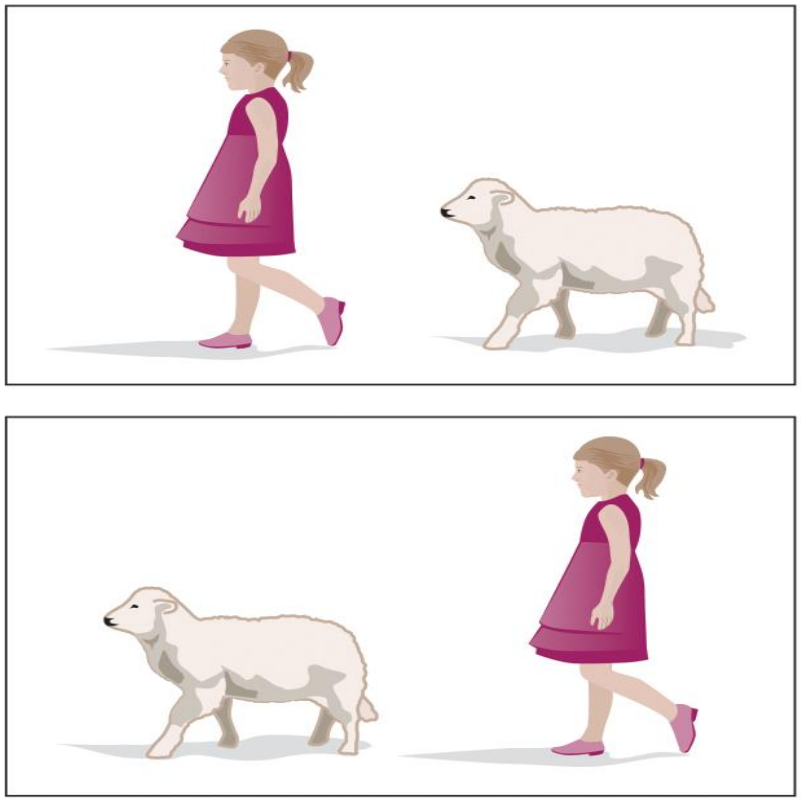
ŞEKİL 10.8 Çocukların Kelime Dağarcığında Gelişim

Bir çocuğun kullanabileceği kelime sayısı 18 aylık ile 6 yaş arasında hızlı bir şekilde artmaktadır. Bu çalışma, 6 aylık aralıklarla çocukların ortalama kelime dağarcığını göstermektedir.

Kaynak: B. A. Moskowitz, 1978. Dil edinimi. Scientific American, Inc. Tüm hakları saklıdır. İzin üzerine yeniden basılmıştır.

Dil Oluşturma Kapasitesi: Çocukların dil öğrenirken kullandıkları doğuştan gelen kurallar veya işleyiş ilkeleri.

Aşırı Kurallaştırma: Genelde dil gelişimi başında ortaya çıkan, dil kurallarının yanlış dil şekilleriyle sonuçlanacak kadar geniş bir şekilde uygulandığı dilbilgisel hata.



ŞEKİL 10.8 Dil Bilgisi Edinimi

Birçok yeni yürümeye başlayan çocuk "Mary was followed by the lamb (Mary kuzu tarafından izlendi)" ve "Mary followed the lamb (Mary kuzuyu izledi)" cümlelerinin aynı anlamda olduğunu sanacaktır

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Bebek ve çocuk dilleri hangi şekillerde yetişkin dilinden ayrılır?
2. Çocuklar niye sözcük anlamlarını aşırı genişletirler?
3. İşitme engelli çocuklarla ilgili araştırma, dilin dilbilgisel yönlerinin doğuştan geldiğine dair fikri nasıl desteklemektedir?
4. Bir çocuğun İngilizcenin geçmiş zaman yapılarını aşırı kurallaştırdığını nasıl fark edersiniz?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME: Çocukların ses ayrımlarını algılama becerisiyle ilgili çalışmayı düşünün. İngilizce konuşan yetişkinlerle, ileride İngilizce konuşacak bebeklerin karşılaştırması niçin önemliydi?

Aşağıdaki konularla ilgili daha fazla tekrar ve pratik için MyPsychLab.com'u ziyaret ediniz.

İzleyin: Dil Gelişimini Teşvik Etme

İzleyin: Çocuk Dili

Yaşam Süresi Boyunca Sosyal Gelişim

Buraya kadar doğumdan geç yetişkinlik dönemine kadar fiziksel ve bilişsel olarak ne kadar değiştiğimizi inceledik. Bu bolumun bu kısmında **sosyal gelişim**i inceleyeceğiz: Bireylerin sosyal etkileşimleri ve beklentileri, yaşam suresi boyunca değişimi.

Sosyal Gelişim: Bireylerin sosyal etkileşimleri ve beklentilerinin yaşam suresi boyunca değiştiği yollar.

Psikososyal Evre: Erik Erikson tarafından öne sürülen, birbirini izleyen, bireyin kendisine ve diğerlerine uyum sağlaması üzerine yoğunlaşan gelişim evrelerinden biri; bu evreler bireyin hem cinsel hem de sosyal yanlarını ve birey ile sosyal çevre arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan sosyal sorunları kapsar.

TABLO 10.5 Erikson'a Göre Psikososyal Evreler

Yaklaşık Yaş	Kriz	Yeterli Çözüm	Yetersiz Çözüm
0 – 1,5	Güvene karşılık güvensizlik	Temel güvenlik duygusu	Güvensizlik, endişe
1,5 – 3	Özerkliğe karşı kuşku	Kendini, kendi vücudunu kontrol edebilme ve eylemleri mümkün kılma yetisine sahip bir özne olarak algılama	Olguları kontrol etmede yetersizlik duygusu
3 – 6	İnsiyatife karşı suçluluk duygusu	Öncü ve kurucu olarak kendine güven	Kendine değer vermeme
6 – ergenlik	Yetkinliğe karşı aşağılık duygusu	Temel sosyal ve zihinsel yeteneklerde yeterlilik	Kendine güvenmeme, başarısızlık duygusu
Ergenlik	Kimliğe karşı rol karışıklığı	Kişi olarak kendini rahat hissetme	Kendini parçalanmış, değiştirilmiş hissetme
Erken erişkin	Yakınlığa karşı tecrit olma	Yakınlık ve başkasına bağlılık yetisi	Yalnızlık, boşluk hissi; yakınlık ihtiyacını reddetme
Orta erişkin	Üretkenliğe karşı durgunluk	Kendinin ötesinde aile, toplum ve gelecek nesillerin ilgi odağı olması	Kendine düşkünlük; geleceğe yönelim eksikliği
Geç erişkin	Ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk	Bütünlük hissi, hayattan memnun olma	Gereksizlik hissi, hayal kırıklığı

Kaynak: Childhood and Societyby Erik H. Erikson. Copyright © 1950, 1963 by W.W. Norton ve Company, Inc., renewed © 1978, 1991 by Erik H. Erikson. W.W. Norton ve Company, Inc.'ten izin alınmıştır.

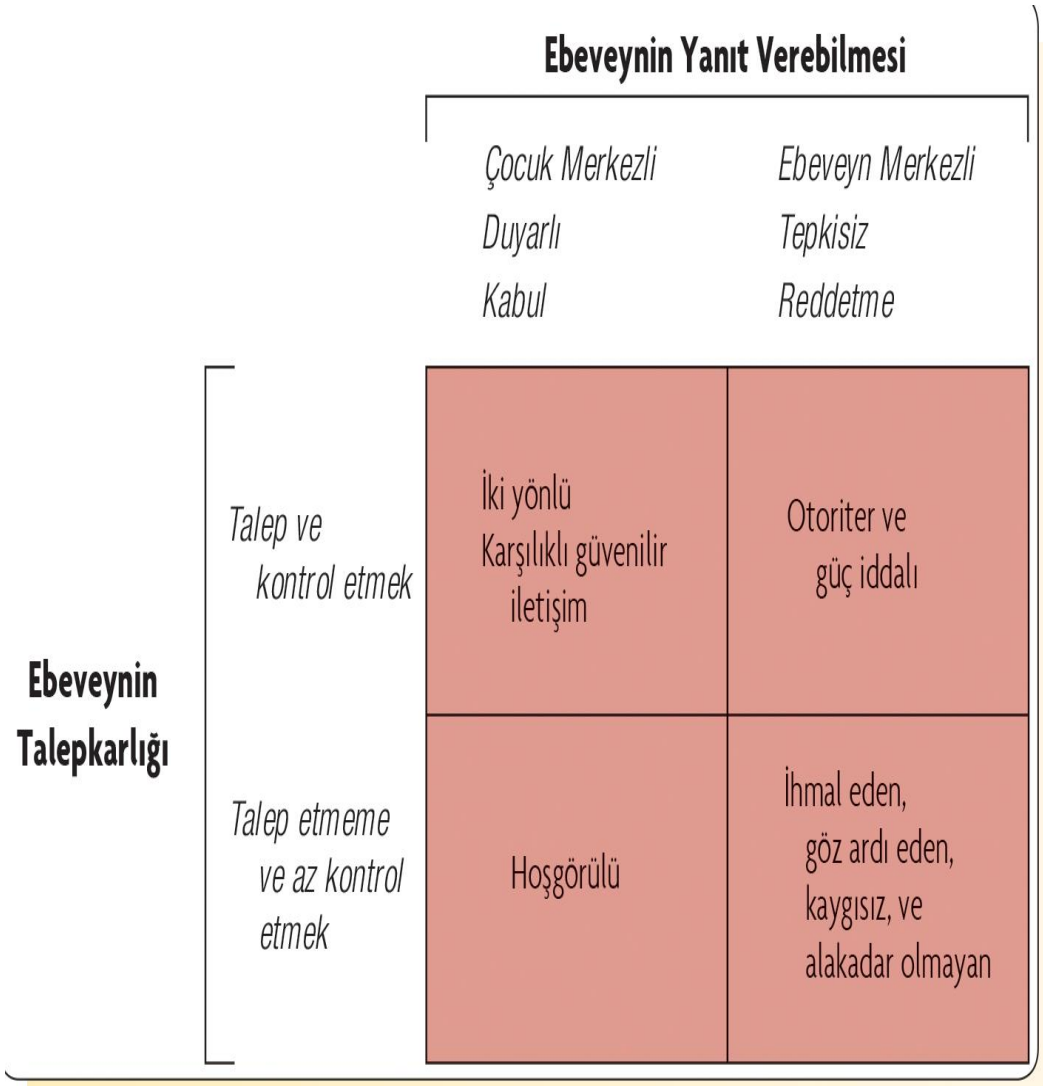
Sosyalleşme: Bireyin davranışlarının, değerlerinin, standartlarının, yeteneklerinin, tavırlarının ve güdülerinin belli bir toplumun arzu ettiklerine uyması için biçimlendirildiği yaşam boyu devam eden süreç.

Mizaç: Çocuğun çevresinde gelişen durumlara biyolojik temelli duygusal ve davranışsal tepki verme seviyesi.

Bağlanma: Çocuk ile bakıcısı arasındaki duygusal ilişki.

Mühürlenme: Bazı hayvanların ilk gördükleri ya da duydukları hareketli nesneyi fiziksel olarak izlediğini ve o nesneye bağlandığını anlayabileceğimiz basit bir öğrenme şekli.

Ebeveynlik Biçimi: Otorite ebeveyn stili, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme tarzında cevaplayabilirliğin ve talepkarlığın dengelendiği en etkili stil olarak görüşür.



ŞEKİL 10.10 Ebeveynlik Çeşitlerinin Sınıflandırılması

Ebeveyinlik biçimleri iki boyutta sınıflandırılabilinir—ebeveynlerin sosyalleştirici etken olmaya istekli olması—ve duyarlı—ebeveynin çocuğun bireyselliğini tanıması. Otoritatif biçimin, etkili bir ebeveyn-çocuk bağı oluşturması büyük bir ihtimaldir.

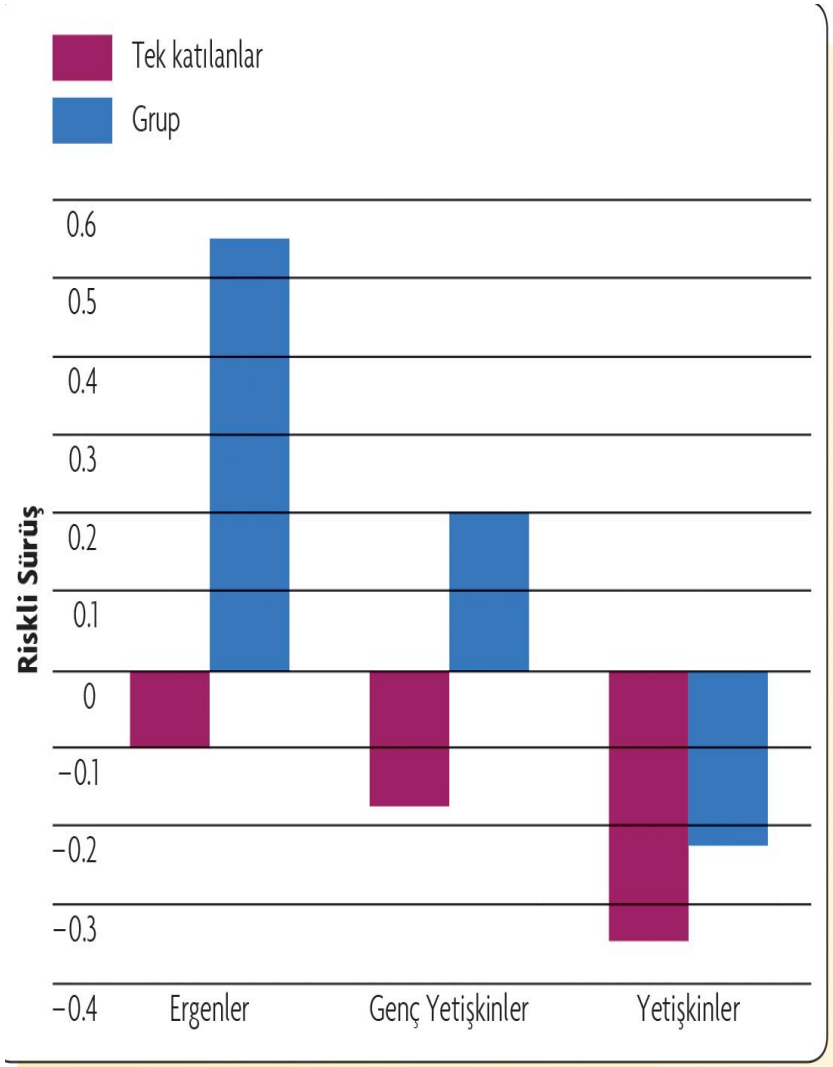
www.nobelyayin.com
nobel

Temas Rahatlığı: Bebeğin annesi veya bakıcısıyla fiziksel temasından kaynaklanan rahatlık.

YETİŞLİNLİKTE SOSYAL GELİŞİM

Erikson, yetişkinliğin yakın ilişki ve üretkenlik olarak iki işlevi olduğunu göstermiştir. Freud, yetişkinliğin gereksinimlerini ***Lieben und Arbeiten*** yani 'sevmek ve çalışmak' olarak tanımlamıştır. Abraham Maslow (1968, 1970), bu yaşamın bu donemin ihtiyaçlarını, karşılandığında başarıya ve saygıya duyulan ihtiyaca dönüşecek olan sevme ve sahiplenme olarak tanımlar.

Yakın İlişkiler: Başka bir insanla cinsel, duygusal ve ahlaki yönden tamamen adanabilme kapasitesidir.



ŞEKİL 10.8 Riskli Davranışlarda Akran Etkisi

Ergenlik dönemindeki gençler, genç yetişkinler ve yetişkinler tek başlarına veya grup ortamında "Tavuk" adlı video oyununu oynadılar. Bu video oyunu katılımcılara sürüş esnasında riskli hareketleri göze almalarına izin veriyordu. *y*-ekseni, riskli sürüşün ölçümünü gösterir yani daha olumlu skorlar ise yüksek risk demektir. Ergenlik dönemindeki gençler, akranlarının varlığının etkisini en çok gösteren grup olmuştur.

Margo Gardner ve Laurence Steinberg, "Ergenlikte ve Yetişkinlikte Risk Alma, Risk Tercihi ve Riskli Kararı Alma Konusunda Akran Etkisi: Deneysel Çalışma," Developmental Psychology, 41 (4), 625-635. Copyright 1997 by the American Psychological Association. İzinli bir şekilde çoğaltılmıştır.

Araştırmacılar 1987-1988 yılları ve daha sonra da 1992-1994 yılları arasında 4,460 çifti inceledikleri bir araştırma yaptılar (Amato ve Hohmann-Marriott, 2007). O süre zarfında, çiftlerden 509'u boşandı veya evlerini ayırdı. Evliliklerin neden sona erdiğini anlayabilmek için araştırmacılar başlangıçta çiftlerden aldıkları bilgileri incelediler. Katılımcılar evliliklerinin niteliği hakkında bilgiler vermişlerdi (yani ilişkilerinden ne kadar hoşnutlar, ne sıklıkla kavga yaşıyorlar gibi). Ayrıca, evliliğe duydukları bağlılıkla ilgili bilgiler de vermişlerdi (örneğin, evliliği sona erdirebilecekleri durumlar veya evliliğe alternatif olarak tercih edebilecekleri şeyler gibi). Araştırmacıların analizleri ilişkileri bitiren insanları iki grupta topladı. Birinci gruptakiler 1987-1988 yılları arasındaki *yüksek stres* ilişkileriydi. Sona erdirdikleri ilişkilerinin çok kaliteli olmadığını bildirmişlerdi. Diğer gruptaki çiftler ise ilişkilerini *alçak üzüntülü* olarak tanımlamışlardı. Evliliklerinin niteliği ortalamaydı. Peki neden boşandılar? Evliliklerini sona erdirmemek için pek fazla sebepleri yoktu ve tercih edebilecekleri cezbedici başka alternatifleri vardı.

www.nobelyayin.com
nobel

TABLO 10.6 Psikososyal Olgunlukla İlgili Etkenlerde En İyi ve En Kötü Sonuçlara Sahip Kişiler Arasındaki Farklılıklar

	En İyi Sonuçlar (30 Erkek)	En Kötü Sonuçlar (30 Erkek)
Üniversite döneminde kişilik bütünleşmesi en kötü % 5'lik dilimde olanlar	0 %	33 %
Yetişkinlik döneminde anne tarafından bastırılmışlar	0	40
50'lerindeyken kötü arkadaşlıklara sahip olanlar	0	47
30 yaşından önce başarısız bir evlilik yapmış olanlar	3	37
50'lerinde kötümser, kendinden şüphe duyan, pasif ve seksten korkanlar	3	50
Çocukluğu fakir bir çevrede geçmiş olanlar	17	47
O anki işlerinde çok az denetleme sorumluluğuna sahip olanlar	20	93
Babasının mesleğiyle özdeşleşen meslek seçiminde bulunlar	60	27
Çocuklarının sonuçları iyi veya muhteşem olarak tanımlananlar	66	23

Üretkenlik: Kişinin kendisi ve eşinin ötesinde ailesine, işine, topluma ve gelecek nesillere duyduğu bağlılık, tipik olarak bir kişinin 30 ve 40'lı yaşlarındaki önemli gelişim durumu.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Erik Erikson, hayatın hangi döneminde insanların yakın ilişkilere karşı soyutlanma krizlerinden geçtiklerini öne sürmüştür?
2. Çocukların ilk bağlanma duygularını hangi uzun süreli sonuçlar göstermiştir?
3. Ebeveynlik türleri hangi boyutlarla tanımlanmaktadır?
4. Ergenler hangi dereceye kadar akran ilişkilerine sahip olurlar?
5. Bir çocuğun doğması evlilik memnuniyeti üzerinde ne gibi bir etki yaratır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Bir bilgisayar oyununda riskli davranışları inceleyen çalışmayı hatırlayın. Üç grubun da oyunu sırasıyla oynaması neden önemliydi?

Aşağıdaki konularla ilgili daha fazla tekrar ve pratik için MyPsychLab.com'u ziyaret ediniz.

Benzerini yapın: Baumrind'in Ebeveynlik Türleri

Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Farklılıkları

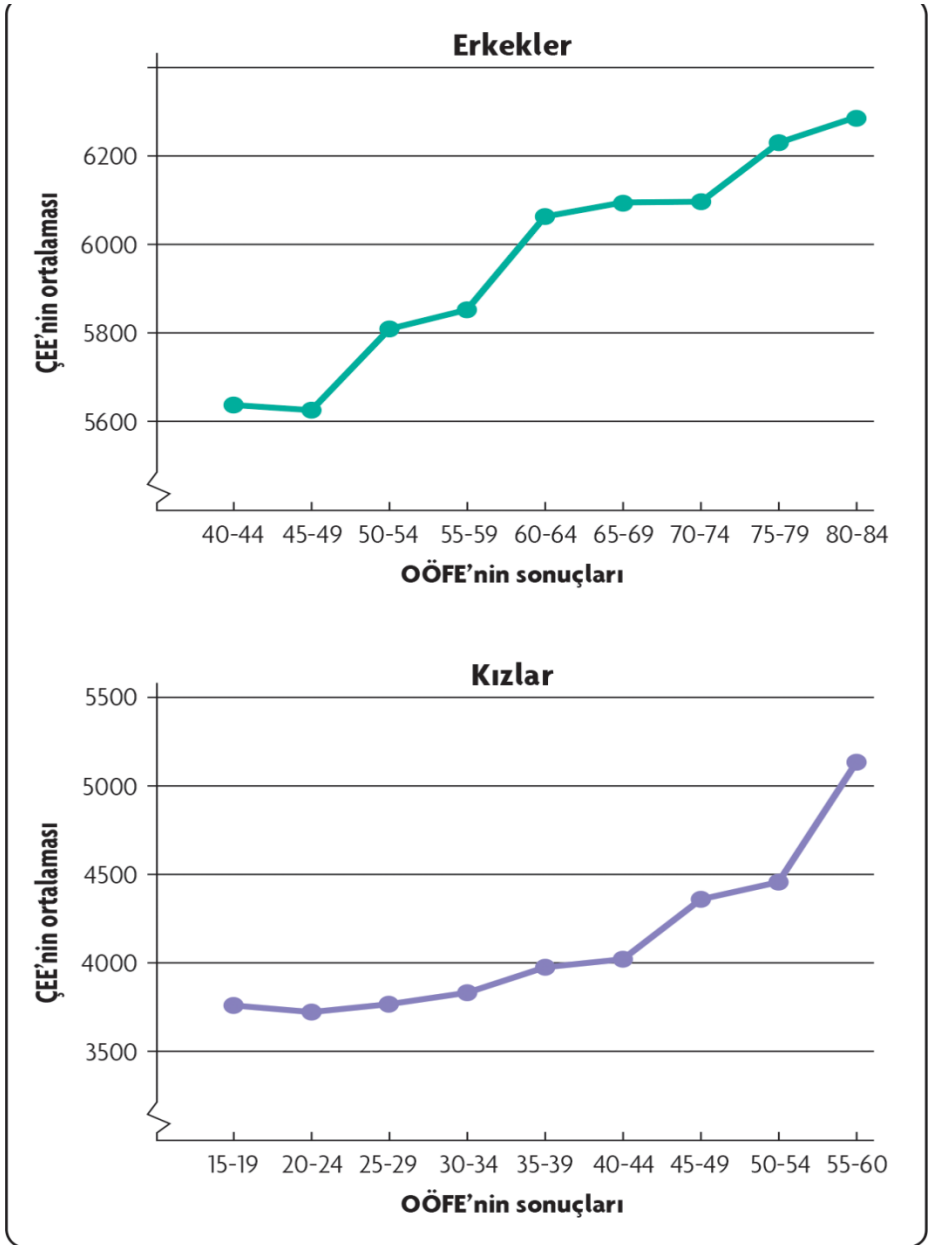
Çoğu çocuğun yaşamlarının ilk birkaç ayında öğrenmeye başladığı bilgilerden biri de toplumda iki çeşit insan olduğudur: erkekler ve kadınlar. Zamanla, çocuklar erkek ve kadınların psikolojik acıdan benzer yanlarının çok olduğunu fark etmeye başlarlar. Ancak farklılıklar ortaya çıktığında bunun biyolojik özellikler ya da toplumsal beklentilerden kaynaklandığını anlarlar.

Cinsiyet Farklılığı: Erkekleri kadınlardan ayıran biyolojik temelli özelliklerden biridir.

Cinsiyet: Erkeklerin ve kadınların cinsellikle ilgili öğrenilmiş tutum ve davranışlarına işaret eden bir psikolojik olgudur.

Cinsel Kimlik: Kişinin genellikle biyolojik cinsiyetinin farkındalığını ve kabulünü içeren, kadınlık veya erkeklik duygusudur.

Cinsiyet Stereotipi: Belirli bir kültür içinde kadınlar ve erkekler için uygun kabul edilen yüklemeler ve davranışlar hakkındaki inanıştır.



ŞEKİL 10.12 Cinsiyete Uygun Davranıştaki Sabitlik

Anneler çocuklarının 3.5 yaşındayken cinsiyete uygun davranışlarını OÖFE'de belirttiler ve çocuklar 8 yaşındayken kendi davranışlarını belirttiler. 3.5 yaşındayken belirli bir OÖFE değeri gösteren çocuklar için (düşük değerler daha kadınsı davranışları işaret ediyor), araşmacılar çocukların 8 yaşındayken ÇEE değerlerini hesapladılar. Grafik, çocukların iki dönemde cinsiyete uygun davranışlarının benzerliğini göstermektedir.

Kaynak: Golombok, S., Rust, J., Zervoulis, K., Croudace, T., Golding J., ve Hines, M. Developmental trajectories of sex-typed behavior in boys and girls: A longitudinal general population study of children aged 2.5–8 yrs. Child Development. Copyright © 2008 by Blackwell Publishing, Ltd.'den izin alınarak basılmıştır.

DURUN VE GÖZLEMLEYİN

1. Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet farklılıkların birbirinden farkı nedir?
2. Araştırmalar erkekler ve kadınların duygusal uyarıcıları işleyişlerindeki farklılıkları hakkında ne önerir?
3. Çocuklar hangi açıdan "ayrımcı"dırlar?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Çocukların cinsiyet farklılıklarını anlamalarını inceleyen deneyi hatırlayın. Araştırmacılar Chris ya da Pat'in neden 10 yaşında bir çocuk olduğunu belirtmişlerdir?

Aşağıdaki konuda daha fazla inceleme ve alıştırma için MyPschLab.com'u ziyaret ediniz:

İzleyin: İlk Cinsiyet Tiplemesi

Ahlaki Gelişim

Şimdiye kadar sosyal ilişkilerin insan hayatındaki önemini gördük. Şimdi de sosyal bir grup olarak yaşamanın ne derece önemli olduğunu başka bir acıdan inceleyelim. Çoğu zaman davranışlarınızı kendi ihtiyaçlarınızdan ziyade toplumun ihtiyaçlarına göre değerlendirmek zorunda kalırsınız. Bu, ***ahlaki*** *davranış*ın temelini oluşturur. **Etik değerler,** insan davranışlarının doğruluk ya da yanlışlığını belirleyen inanç, değer ve yargılar budunudur.

Etik: Kişilere inanç ve değerler sağlayan, toplumdakilere karşı zorunluklarını koruyan ve başkalarının ilgilerine, doğrularına müdahale etmeyen yollarla davranacak olan sistemdir.

NEDEN ?

Heinz isimli bir adam karısının kanser hastalığını tedavi etmek için belirli bir ilacı bulmaya çalışıyor. Vicdansız bir eczacı, ilacı kendi satın aldığı fiyatın on katı fiyatına satıyor. Bu Heinz'ın sahip olduğu ya da biriktirebileceği paradan çok fazla. Heinz çaresizce karısını kurtarmak için eczaneden ilacı çalıyor. Heinz bunu yapmalı mıydı? Neden?

TABLO 10.7 Kohlberg'in Ahlakî Nitelendirme Evreleri

Evreler	Ahlakî Davranışın Nedenleri
I Geleneksellik Öncesi Törelik	
Evre 1 Zevk/acı eğilimi	Acıdan kaçmak ya da yakalanmamak
Evre 2 Fiyat-paha eğilimi; göze göz, dişe diş eğilimi	Ödül almak
II Geleneksel Törelik	
Evre 3 İyi çocuk eğilimi	Kabul almak ve eleştiriden kaçınmak
Evre 4 Kanun ve düzen eğilimi	Kurallara uymak, cezadan kaçınmak
III İlkeleşmiş Törelik	
Evre 5 Toplumsal sözleşme eğilimi	Toplumun iyiliğini desteklemek
Evre 6 Etik ilke eğilimi	Adaleti sağlayıp, kişisel kınamadan kaçınmak
Evre 7 Evrensel eğilim	Evrensel ilkelere bağlı kalmak ve toplumsal normları aşan evrensel ilkelerin parçası olmak

Dengeleme Yoluyla Seçici Optimizasyon: Normal yaşlanmayla birlikte kişinin kazandıklarından çok şey elde etmesi ve kaybettiklerinin etkisini en aza indirmesini sağlayan başarılı yaşlanma stratejisidir.

DURUN VE GÖZLEMLEYİN

1. Kohlberg'in teorisinde ahlakî nitelendirmenin başlıca üç evresi hangileridir?
2. Carol Gilligan kadınlar ve erkeklerde ahlakî nitelendirma açısından ne gibi bir fark olduğunu savunmuştur?
3. Kişilerin ahlakî hükümlerde bulunurken değerlendirmeye aldıkları üç düşünce şekli hangileridir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Columbia'daki çocuklar ve ergenlerin ahlakî kararlarını inceleyen araştırmayı düşünün. Araştırmacılar neden intikam içerikli senaryoları seçmiş olabilirler?



gözden geçirilmiş yeni basım

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

PSİKOLOJİ VE YAŞAM

PSYCHOLOGY AND LIFE

Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

Çeviri: Dr. Gamze Sart

PEARSON

nobel

BÖLÜM 11

MOTİVASYON

www.nobelyayin.com
nobel

Motivasyonu Anlamak 340
Motivasyon Kavramlarının İşlevleri • Motivasyon Kaynakları • İhtiyaç Hiyerarşisi

Yeme 344
Yeme Fizyolojisi • Yeme Psikolojisi

Yaşamınızda Psikoloji 347
Başkalarının Varlığı Yemek Yemenizi Nasıl Etkiler?

Cinsel Davranışlar 350
İnsan Dışı Cinsel Davranışlar • İnsanlarda Cinsel Uyarılma ve Tepki • Cinsel Davranışların Evrimi • Cinsel Normlar • Eşcinsellik

Kişisel Başarıya Yönelik Motivasyon 358
Başarı İhtiyacı • Başarı ve Başarısızlık İçin Yükleme Biçimleri • İş ve Örgütsel Psikoloji

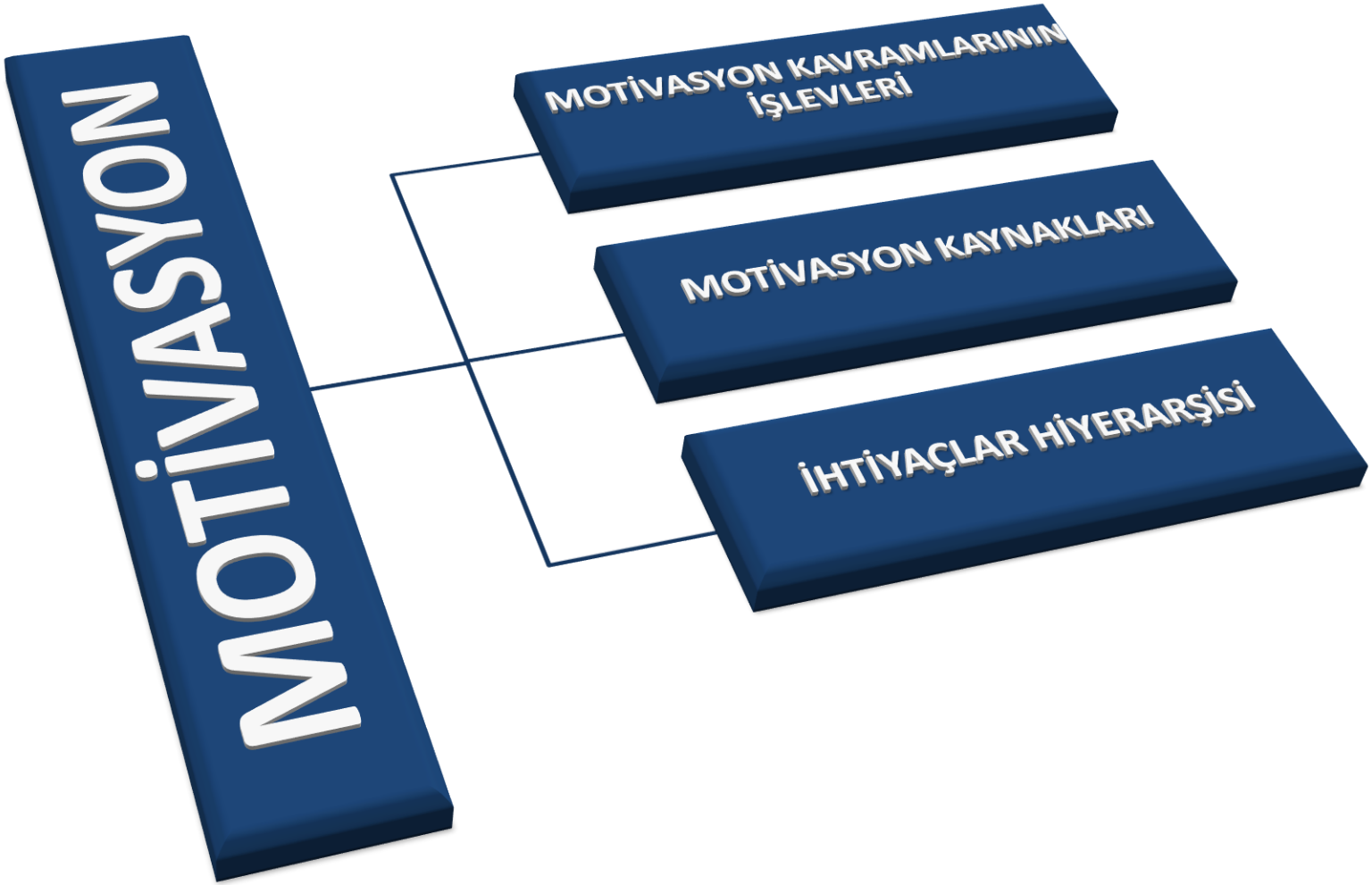
Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 362
Motivasyon Akademik Başarıyı Nasıl Etkiler?

Ana Noktaların Özeti 363



*Performans yaklaşım
*Performans kaçınma
*Üstünlük hedefleri

Erkek arkadaşı ile muhabbet eden erkek?
Yabancı bir erkekle konuşan kadın?
Aşırı ve normal kilolu çocuklar ne kadar yemişlerdir?
Ailenin yemek yeme tutumları nasıl etkiler?
Film izlerken pizza yiyenler ne dediler?


MOTİVASYON
MOTİVASYON KAVRAMLARININ İŞLEVLERİ
MOTİVASYON KAYNAKLARI
İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

Motivasyonu Anlamak

Bu sabah saatiniz çalmaya başladı. Erteleme tuşuna basıp birkaç dakika fazladan uyumayı çok isterdiniz, ama hemen yatağınızdan kalkıverdiniz. Neden? Çok mu acıkmıştınız? Tamamlamanız gereken çok önemli işler mi vardı? Kalbinizi çalan biriyle randevunuz mu vardı? "Bu sabah neden yatağımdan kalktım?" sorusunu düşündüğünüzde, direkt olarak ***motivasyonun*** ana sorusuna ulaşmış olursunuz: Sizi bu şekilde hareket etmeye ne iter? Büyük caba, emek ve finansal maliyete rağmen bazı amaçlara ulaşmak için bıkıp usanmadan çalışmanızı ne sağlıyor? Veya tam tersine neden bazen bazı amaçlarınıza ulaşmadan önce çok uzun sure oyalanırsınız veya çok çabuk vazgeçersiniz?

Motivasyon: Fiziksel ve psikolojik aktivitelere başlama, yönlendirme ve devam etme sürecidir, bir aktiviteyi diğerine tercih etme ve tepkilerin şiddeti ve sürekliğini kapsayan mekanizmaları içerir.

BÜTÜN ORGANİZMALAR bazı uyarıcı ve aktivitelere yönelirken bazılarından da sakınırlar

MOTİVASYON KAVRAMLARININ İŞLEVLERİ

Psikologlar motivasyon kavramını beş temel amaçtan dolayı kullanırlar:

1) Biyolojiyle davranışı bağdaştırmak

2) Davranışsal çeşitliliğin nedenini açıklamak

3) Toplu hareketlerden özel durumlar çıkarmak

4) Hareketlere sorumluluk yüklemek

*Kötü sonuçları istemediklerinde
*Dış baskı varsa
*Alkol uyuşturucu etkisi

5) Zorluklara rağmen azimli olmayı açıklamak

MOTİVASYON KAYNAKLARI

Aç veya susuz fare grupları, dokuz eşit ölçülü birimden ve bu birimler arasındaki koridorlara açılan girişleri olan kare bir labirente koyuldu (Zimbardo ve Montgomery, 1957). Her bir labirent biriminde çukur bir kapta su veya yemek bulunuyordu. İtki teorisi farelerin aç veya susuz olması ilk fırsatta yemeye veya içmeye yönlenip yönlenmeyeceklerini öngörecekti. Ancak o gerginlik azaltmaktan ziyade farelerin çoğu labirenti araştırmayı seçti. Örneğin, 48 veya 72 saattir aç olan fareler ilk iki dakikalarının % 80'ini labirenti keşfederek geçirdiler; vakitlerinin sadece % 20'sini yemeye ayırdılar.

Amaç her zaman gerginlik azalması olmayabiliyor

İtki: Bir hayvanın fizyolojik ihtiyaçlarındaki dengesizliğe tepki olarak doğan içsel durum.

Dengeleşim: Vücudun içsel durumundaki tutarsızlık veya dengesizlik.

Teşvik/Pekiştireç: Direkt olarak biyolojik ihtiyaçlarla bağlantılı olmamasına rağmen davranışı güdüleyen dışsal uyarıcı veya ödül.

Davranışların temelinin içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının karışımına dayandığını görebiliriz.

İçgüdü: Bir türün hayatta kalması için esas olan önceden programlanmış eğilim.



Afrika peçeli dokumacı kuşunun yuva yapması gibi içgüdüsel davranışlar genetik kalıtımla güdülenir. Kuramcılar ne tür içgüdüleri insan uygulamalarına atfetmişlerdir?

Bernard, 1924:10.000 içgüdü Benedict ve Mead (1959) İçgüdülere vurgu yaparlar

Hayvanlarda da davranışları öğrenme (pekiştirme) ve içgüdüler birlikte açıklar

Oz büyücüsü neden ilk bilişsel psikologdur?

Rotter; kişisel beklentiler
Beklentiler ve gerçeklik arasındaki farklılık (Festinger, Lewin)

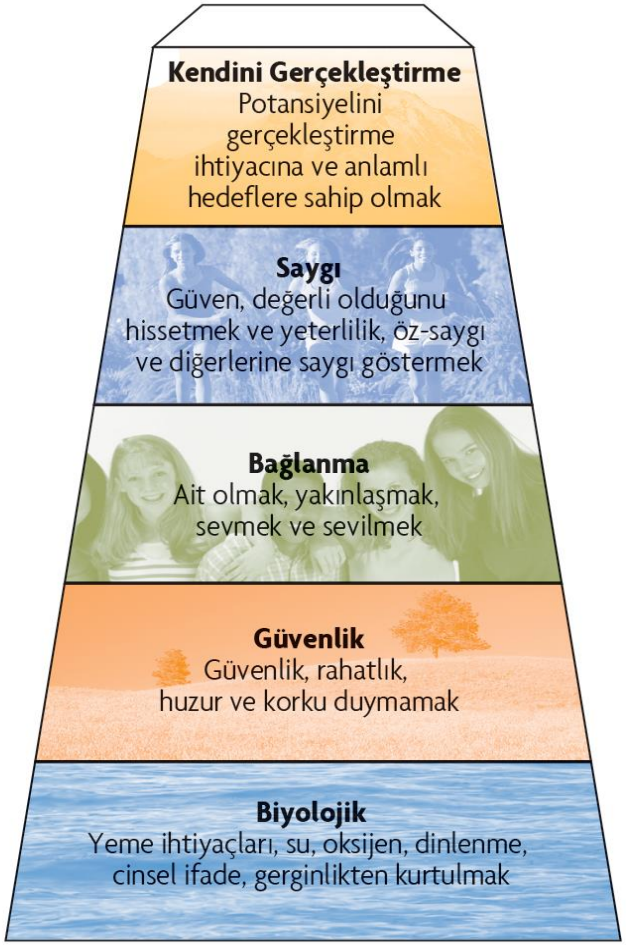
Heider;içsel-dışsal güçler ile yatkınlık ve durumsal güçler

nobel

İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Motivasyon kaynaklarının birkaç çeşidini inceledik. Bolumun geri kalanına önceden şöyle bir bakmak için, motivasyon kavramlarının kullanıldığı alanların daha ayrıntılı bir açıklamasına dönmek istiyoruz. Amacımız, hayatınıza yon verebilecek güçler hakkında sizlere genel bir bilgi vermek.

Hümanist psikolog **Abraham Maslow** (1980-1970) temel dürtülerin **Şekil 11.1**'de de gösterildiği gibi bir **ihtiyaçlar hiyerarşisi** oluşturduğu teorisini formüle etmiştir.



ŞEKİL 11.1 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'a göre hiyerarşinin daha alt kısmında olan ihtiyaçlar tatmin edilmedikçe bir bireyin motivasyonuna baskın gelirler. Bu ihtiyaçlar karşılandıktan sonra daha üst seviyedeki ihtiyaçlar bireyin ilgisini çekmeye başlar.

(insanların özellikle eğilimli olduğu bir şey), olması veya olmaması gereken şeyler hakkındaki beklentileri de motivasyona sebep olur. Düşünen hayvanlar bazı motivasyonlarını kendilerine bazılarını da dış dünyaya atfetmeyi seçebilirler.

Sosyal-öğrenme Teorisi: Öğrenme teorisi, gözlem ve diğerlerinde gözlemlenen davranış taklitlerinin rolünü vurgular.

İhtiyaçlar Hiyerarşisi: Maslow 'un temel insan dürtülerinin hiyerarşi oluşturduğu ve hiyerarşinin her bir basamağındaki ihtiyaç karşılanmadan diğer basamağa geçilemeyeceği; bu ihtiyaçların temel biyolojik ihtiyaçlardan kendini gerçekleştirme ihtiyacına kadar sıralandığına dair düşüncesi.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Bankta otururken başka bir öğrencinin koştuğunu gördünüz. Durumu yorumlama şekliniz motivasyon kavramlarının hangi işleviyle ilgilidir?
2. Bir organizmanın dengeleşimi sağlaması ona ne ifade eder?
3. Kültürlerarası araştırma çeşidinin neden insan içgüdüleriyle ilgili iddialar konusunda şüpheleri vardı?
4. Sonuçların açıklamaları bakımından Fritz Heider nasıl bir ayrım yaptı?
5. Abraham Maslow bağlanma ihtiyaçları ile neyi kastetmişti?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Aç veya susuz farelerin hatırlayın. Her birimde yemek veya su bulunması neden önemliydi?

Aşağıdaki konular hakkında daha fazla yazı ve uygulama için MyPsychLab.com'u ziyaret edin:

- **Keşfedin:** Maslow'un İhtiyaç Hiyerarşisi
- **Keşfedin:** Evrensel İtki, Uyarılma, Biliş ve Hümanistik Motivasyon Teorileri

Anoreksiya Nervoza: Bir bireyin olması gereken kilodan % 85 daha az kiloda olduğu fakat hala şişmanlamaktan çok korktuğu yeme bozukluğu.

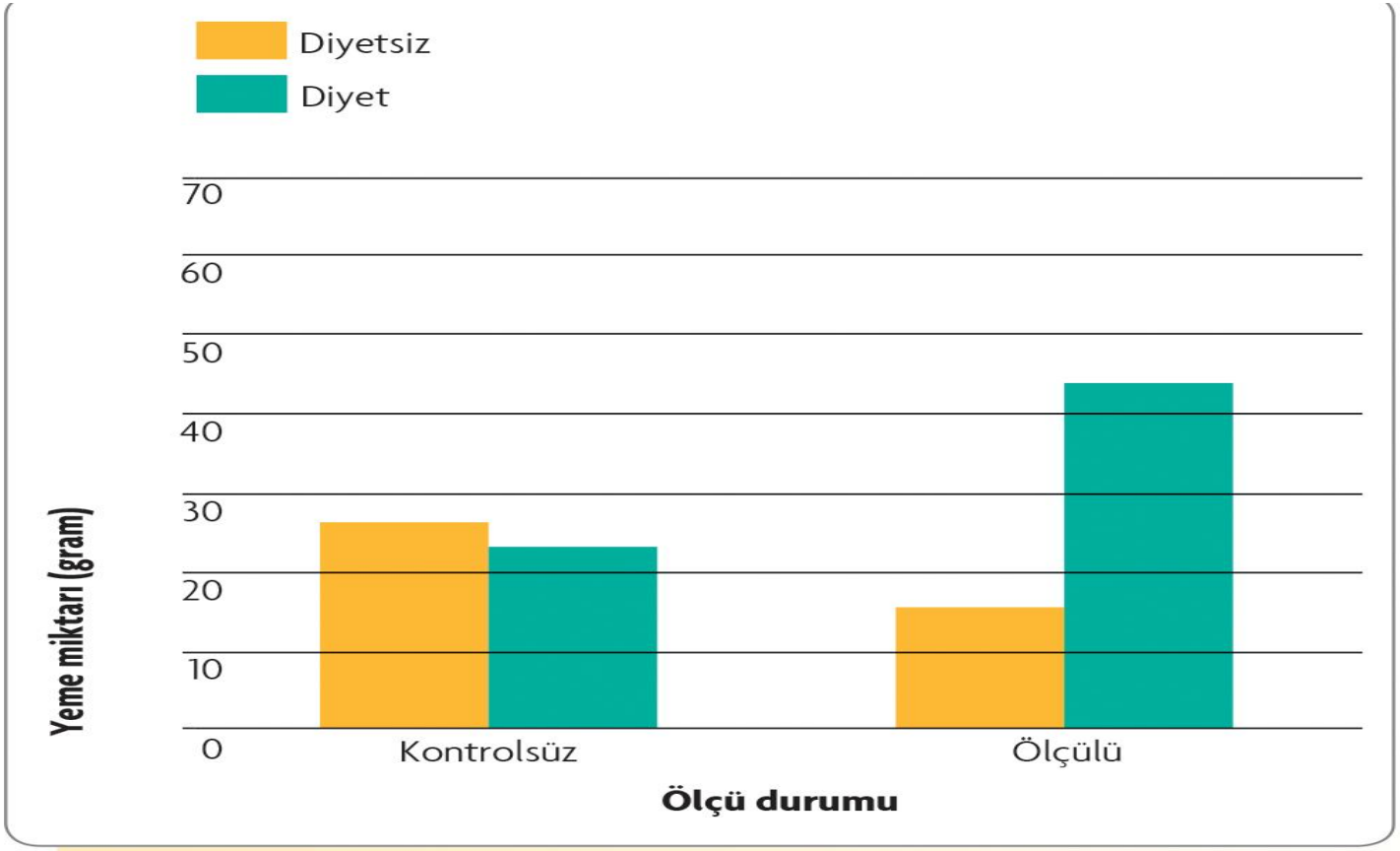
Bulimia Nervoza: Fazla kalorilerden kurtulmak için önlemler almayla devam eden aşırı yemeyle karakterize edilen yeme bozukluğu.

Aşırı Yeme Rahatsızlığı: Kusma vb. yöntemlerle devam etmeyen kontrolsüzce aşırı yemeyle karakterize edilen yeme bozukluğu.

TABLO 11.1 Yeme Bozukluklarının Dağılımı

	Kadınlar (%)	Erkekler(%)
Anoreksiya nervoza	0.9	0.3
Bulimia nervoza	1.5	0.5
Aşırı yeme rahatsızlığı	3.5	2.0

Not: Her değer, hayatlarında bu bozuklukları yaşamış 9.282 ABD yetişkininin örnek yüzdesidir.



ŞEKİL 11.2 Diyet Yapacak Olmanın Etkileri

Ölçülü ve kontrolsüz yiyenler tat almalarını değerlendirmek için kurabiyeleri denediler. Her bir gruptaki kadınların yarısı bir hafta boyunca düşük kalorili diyet yapmayı kabul etmişti. Diyet yapacak olmaları, tat değerlendirmesi yaparken kontrolsüz olanların yedikleri kurabiye miktarını (gram olarak) etkilemedi. Ancak, diyet yapacak olan ölçülüler diyet yapmayan eşlerine göre iki katı fazla yediler.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Duyu ağırlıklı doyum nedir?
2. VMH'nin yeme konusunda çift merkezli yemeden daha farklı bir rolü olduğunu ileri süren bulgu nedir?
3. Ölçülü yiyenler genel olarak ne tür yeme davranışı sergilerler?
4. Bulimia nervoza semptomları nelerdir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Diyete başlayacak olmanın yiyecek tüketimi üzerindeki etkisini gösteren çalışmayı hatırlayın. Araştırmacılar neden öğrencilerin çalışmanın tat almaya odaklandığına inanmalarını sağladılar?

Aşağıdaki konular hakkında daha fazla yazı ve uygulama için MyPsychLab.com'u ziyaret edin:

- **İzleyin:** Yeme Bozuklukları: Beslenme Uzmanı Alise Thresh
- **İzleyin:** Yeme Bozuklukları

Cinsel Davranışlar

Vücut fizyolojiniz her gün yemeği düşünmenizi gerekli kılar. Peki ya konu cinsellik olunca? Cinsel ilişkinin biyolojik işlevini tanımlamak kolaydır (üremek) ama bu, cinsel davranışları düşünme sıklığınızı da açıklar mı?

%54 E
%19 K

Konu cinsellik olduğunda asıl motivasyon kaynağı üremek midir?

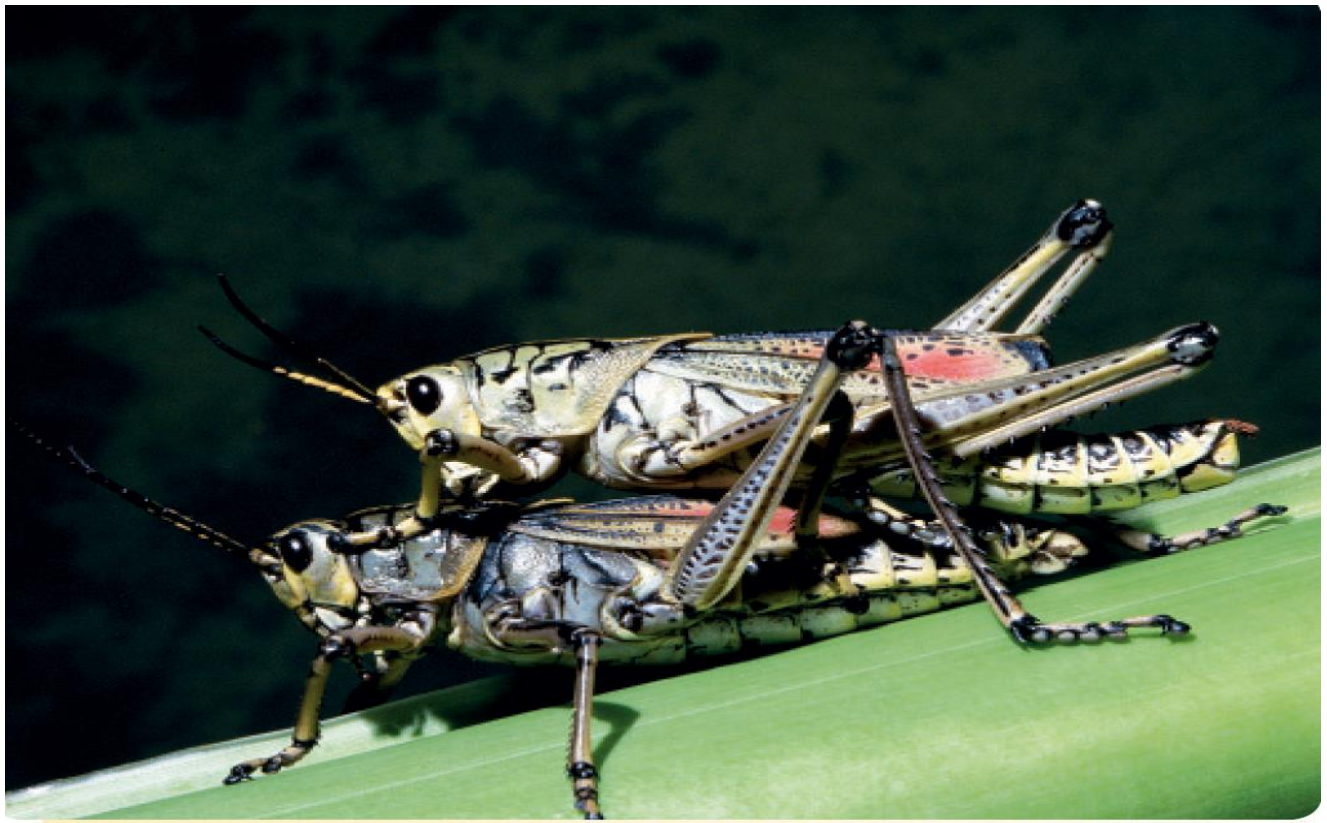
Toplumsal normlar koymak: uyanlar uymayanlar

www.nobelyayin.com
nobel

İnsan Dışı Cinsel Davranışlar

Hipofiz bezi:gonadlar
Androjen
Östrojen
Stereotipik cinsel davranışlar: fare, aslan, antilop, maymun, samur

Feromon salgısı
Teksaslı Horozbina balıkları ve öğrenilmiş kültürel cinsel davranış



Çoğu türün cinsel davranışlarını hangi etkenler belirler?

Cevap: üreme

www.nobelyayin.com
nobel



1966-1979

William Masters ve Virginia Johnson insan cinselliği çalışmasını nasıl yasal hale getirdiler?

Penis büyüklüğü ile cinsel performans arasında ilişki olmadığı (buna yönelik tutumu çok güçlü olanların dışında)

Kadın ve erkekler benzer cinsel tepkilere sahiptirler

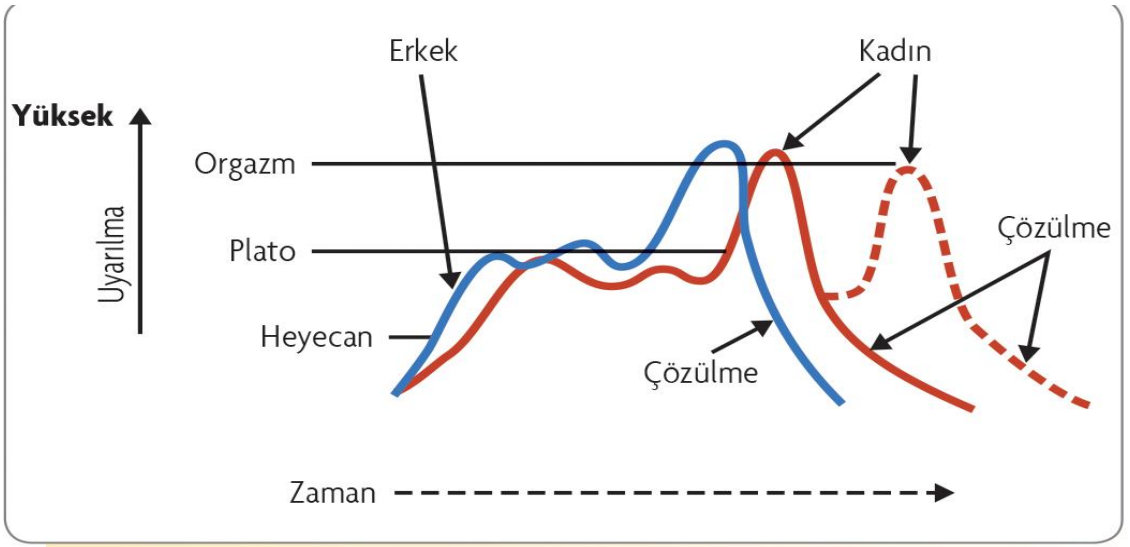
Kadınlar daha yavaş tepki vermekte ama daha uzun süre uyarılmış kalabilmektedirler

Birçok kadın bir ilişkide erkeklerin aksine birden fazla orgazm yaşayabilmektedir

Cinsel Uyarılma: Erotik uyarıcıya gösterilen fizyolojik ve bilişsel tepkilerin sebep olduğu güdüsel heyecan ve gerginlik durumudur.

Ebeveynlik yatırımı: ebeveynler çocuklarını yetiştirmek için zaman ve enerji harcaması

Kıskançlıkta cinsiyet farkları: Kadınlar daha çok duygusal bağlılık Erkekler ise cinsel sadakatsizlik soruları sormaktalar



ŞEKİL 11.4 İnsanlarda Cinsel Tepki Evreleri

Erkek ve kadınlardaki cinsel tepki evreleri benzerlik gösterir. Temel farklar, her bir evreye ulaşma süresi ve kadınların birden fazla orgazma ulaşma ihtimalidir.

Cinsel Senaryo: Cinsel duyarlılığın sosyal acıdan öğrenilmiş programı.

Sevgili Tecavüzü: Kişinin sosyal ortamda tanıdığı bir kişi tarafından sekse zorlanması.

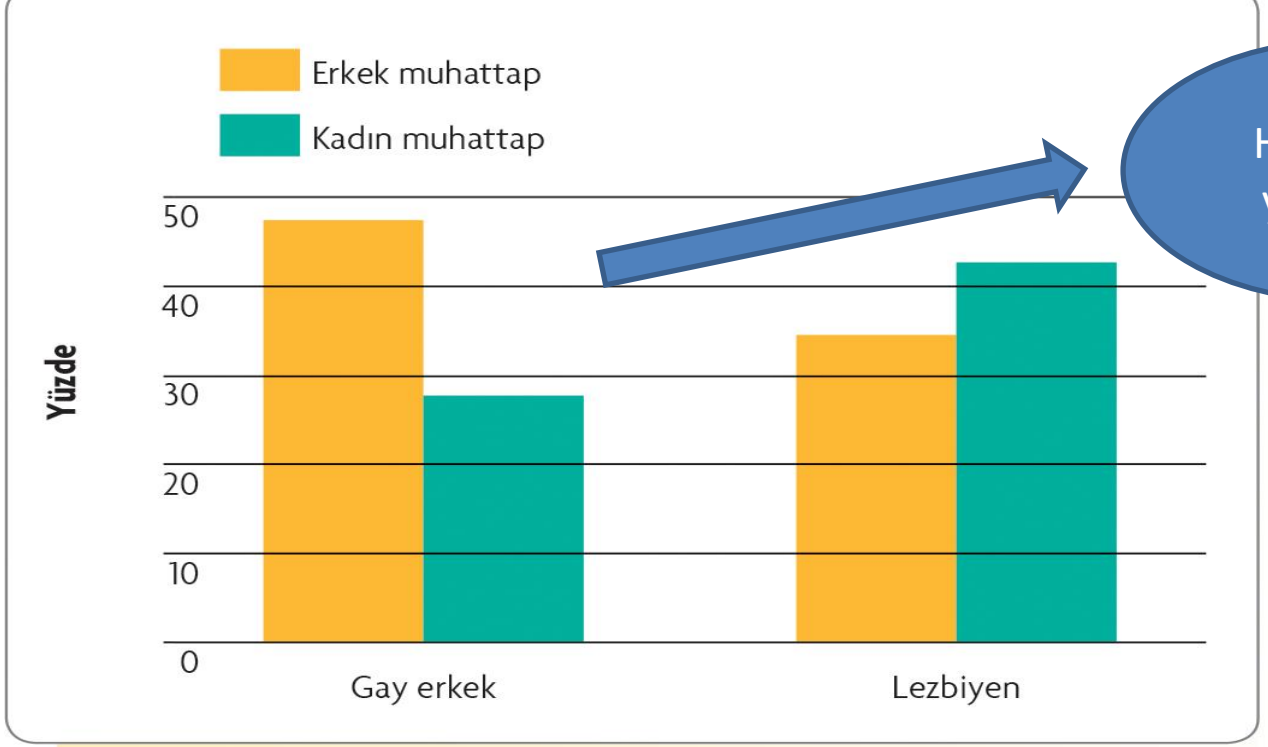
%12 tecavüz
%35 tecavüz girişimi

Yandaki gibi bir resme erkekler ; tecavüz girişimi olarak nitelendirmemekte ve suçu kurbana atma yorumu yapmaktalar



Cinsel istismar birbiriyle çatışan cinsel senaryolar yüzünden nasıl ortaya çıkar?

İkiz ve beyin MRI ve PET tarama sonuçları biyolojik nedenleri destekle mekte



Homofobi yüzdeleri

ŞEKİL 11.7 Eşcinselliğe Karşı Alınan Tavırlar

Katılımcılara "eşcinsel bir erkek" ya da "lezbiyen bir kadın"ın yanında ne kadar rahat olabilecekleri sorusu soruldu. Şekil "kısmen" ya da "oldukça" rahatsız olabilecek erkek ve kadınların yüzdesini göstermektedir.

Gregory M. Herek'in "Lezbiyenler ve Geyler Hakkında Halkın Görüşündeki Cinsiyet Farklılıkları" adlı çalışmasından, *Public Opinion Quarterly*, 66, 40-66, Oxford University Press ve American Association for Public Opinion Research'ün izniyle basılmıştır.

Dary Bem(1996),sosyal psikolog
Biyolojinin cinsel mizaç üzerine etkisini araştırmış: çocuğun ilgisiz olduğu cinsiyet zamanla erotik hisler beslediği cinsiyete dönüşüyor

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Kalıplaşmış cinsel davranışla ne kastedilmektedir?
2. Masters ve Johnson'un insanların cinsel tepkileri hakkında tanımladıkları 4 aşama hangileridir?
3. Evrimsel kuramlara göre erkekler neden kadınlardan daha fazla cinsel çeşitlilik isterler?
4. Cinsel senaryolar nelerdir?
5. İkizler hakkında yapılan araştırmalar eşcinselliğin genetiği hakkında ne önerir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Kadınlar ve erkeklerin kıskançlık duygularını inceleyen araştırmayı hatırlayınız. Duygusal bağlılık kategorisindeki sorular neden kişinin kendisiyle ilgili ve üçüncü şahısla ilgili şeklinde kategorilere ayrılmıştır?

İncelemeler ve alıştırmalar için MyPsychLab.com'u ziyeret ediniz.

İzleyin: Evrim ve Cinsellik: Michael Bailey

Kişisel Başarıya Yönelik Motivasyon

Bazı insanlar surekli başarılı olurken diğerleri, goreceli olarak, neden başarısız olurlar? Neden bazı insanlar İngiliz Kanalı'nı yüzerek geçerken diğerleri sadece kıyıdan el sallar?



Tematik Değerlendirme Testi (TAT): Kişilere içerilerinde belirsiz sahnelerin bulunduğu resimler gösterilerek onlarla ilgili hikayeler üretmesinin istenildiği bir projektif (nesnel) test.

Başarı İhtiyacı (N Ach): Davranışları ve düşünceyi geniş ölçekte etkileyen hedefleri başarmak için çabalamanın temel insani ihtiyaçlardan olduğu varsayımı.

Yüksek n Ach'ı olanlar;
1.Çabuk vazgeçmezler
2.Verimlilikleri yüksektir
3.Somut sonuçlara odaklanırlar



İnsanlara doğrudan sorduğunuzda gerçek yanıtları alamazsınız: fantezi, rüya ya da yandaki gibi projektif tekniklere başvurmak daha iyi sonuçlar verir

ŞEKİL 11.8 TAT Fotoğraflarının Farklı Yorumları

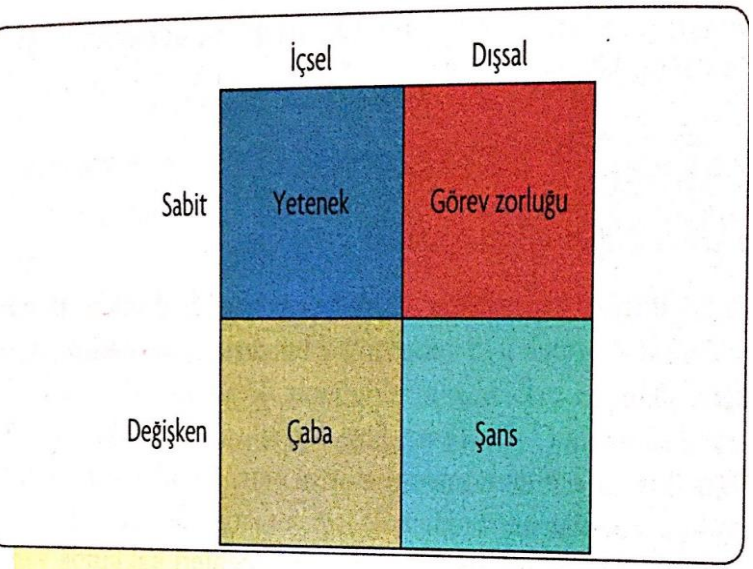
Yüksek n Ach'lı Hikâye

Çocuk henüz keman dersinden çıkmış. Kaydettiği ilerlemeden memnun ve harcadığı emeğin buna değdiğini düşünüyor. Konser kemancısı olabilmek için sosyal yaşamından saatler feda ederek alıştırma yapacak. Babasının yaptığı işi yaparak daha çok para kazanacağını bilmesine rağmen başarılı bir viyolonist olmakla ve insanlara ürettiği müzikle zevk vermekle daha çok ilgileniyor. Başarılı olmak için fedakârlık etmesi gereken şeylere olan kişisel bağlılığını değiştirmeye hazır.

Başarı Ve Başarısızlık İçin Yükleme Biçimleri

İyimser yükleme
Kötümser yükleme
M.Seligman

Yükleme: Nedenler ve sonuçlar hakkındaki yargılar.



ŞEKİL 11.9 Davranışsal Sonuçların Nedenleriyle İlgili Yüklemeler

Davranışla ilgili sadece iki yükleme içeren dört muhtemel sonuç üretilmiştir. Yeterlilik yüklemeleri, içsel olarak sabit kombinasyon, içsel olarak çaba sağlanan ancak değişken kombinasyon, dışsal olarak sabit güçler işlediği zaman zor soru (test) ve değişken dışsal kombinasyon için de şans için oluşturulmuştur.

TABLO 11.4 Yükleme-Bağımlı Duygusal Tepkiler

Başarı ve başarısızlık karşısında hissettikleriniz bu sonuçların nedenleri hakkında yaptığınız yükleme çeşitlerine göre değişir. Örneğin, yeteneğinize yükleme yaptığınızda başarınızla gurur duyarsınız ancak başarısızlığınızın nedenini yeteneğinize yüklerseniz moraliniz bozulur. Başarınızın sebebini dışsal etkenlerin bir sonucu olarak görürseniz minnet duyarsınız ancak dışsal etkenleri başarısızlığınızın sebebi olarak görürseniz kızgınlık duyarsınız.

	Duygusal Tepkiler	
Yükleme	**Başarı**	**Başarısızlık**
Yetenek	Yeterlilik Kendine güven Gurur	Yetersizlik Pes etme Depresyon
Çaba	Ferahlık Memnuniyet Rahatlama	Suçluluk Utanma Korku
Diğerlerinin hareketleri	Minnet Şükran	Kızgınlık Öfke
Şans	Şaşkınlık Suçluluk	Şaşkınlık Hayret

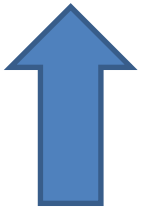
İş Ve Örgütsel Psikoloji

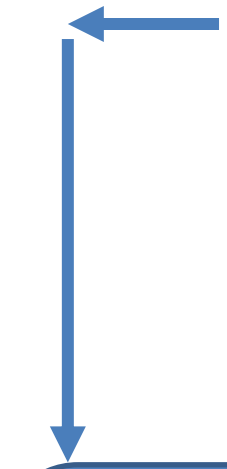
Örgütsel Psikolog: Çalışanlar arası iletişim işçilerin sosyalleşmeleri ve kültürü benimsemeleri, liderlik, mesleki tatmin, stres ve tükenmişlik sendromu ve baştan sona yaşam kalitesi gibi iş ortamının çeşitli yönlerini çalışan psikolog.

Adillik Teorisi: Çalışanların diğer alakalı kişilerle adil ve eşit ilişkiler sürdürerek motive olduğunu ileri suren bir bilişsel iş motivasyonu teorisi. Aynı zamanda katılımcıların kendi girdileri ile orantılı çıktıların olacağı adaletli ilişkileri kabul eden bir model.

Beklenti Kuramı: Çalışanların çabalarının ve mesleki performanslarının arzu edilen şekilde sonuçlanacağı beklentisini onları motive ettiğini varsayan bir bilişsel iş motivasyonu teorisi.

3 bileşeni vardır:
Beklenti
Vasıta olma
Değerlik





HAYIR! Deneyimciler/Tahminciler(ödev –metro)
Çoğu zaman , belirli sonuçların sizi nasıl hissettireceğine dair beklentilerinize dayanarak önemli kararlar veriyorsunuz. Kararlarınızı verirken, doğacak hislerinize dair tahminlerinizin doğru olamayabileceğinin farkında olmaya çalışın.

EVET: 150 dakika orta ya da tempolu aerobik+kas gruplarını çalıştırma
Eylem ve başa çıkma planları (engelleyici faktörleri ortadan kaldırarak)


DUYGULAR
Temel Duygular Ve Kültür
Duygu Teorileri
Ruh Hâlinin (Duygudurum) Ve Duyguların Etkisi
Öznel İyilik Hâli

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
Duygu
Stres
Sağlık psikolojisi

Düşünüp hareket edebildiğinizi, fakat hissedemediğinizi hayal edin; o zaman hayatınız nasıl olurdu? Aynı zamanda bir sevgilinin öpücüğünün verdiği tutkuyu kaybederseniz, korku yaşama kapasitesini bırakma konusunda istekli olur muydunuz? Neşe uğruna üzüntüyü bir kenara bırakabilir miydiniz?

Duygu: Fizyolojik uyarılmayı, hisleri, bilişsel süreçleri ve kişisel olarak önemli görülen bir duruma cevaben gösterilen belirli davranışsal tepkileri içeren bedensel ve zihinsel değişimlerin karmaşık bir şekli.

Mutluluk formülü:Uyarılma, hisler, düşünceler ve eylemler

Ruh hali ile duygu arasında fark vardır !

TEMEL DUYGULAR VE KÜLTÜR

Çok farklı insan kültürlerinden temsilcileri bir odada toplayabildiğinizi farz edin. Onların duygu deneyimlerinde ortak olan ne olurdu? İlk cevap olarak, Charles Darwin'in '*İnsan ve Hayvanlarda Duyguların Dışa Vurumu'* adlı kitabına başvurabilirsiniz.

Duygular evrensel midir? Neden?

11 aylık Çinli , Amerikalı ve Japon bebeklerle korku ve öfke tepkileri verdirtecek çalışmalar yapılıyor. Tepkilerde fark var mıdır?

5 aylık bebekler ne yapmışladır gülümsemeli yüz ifadesine karşı?

Yeni Fore yerlileri aşağıdakilerden hangisinde zorlanmışlardır?

Ekman (1972) nöro-kültürel teori

Japonlar öfkeyi ABD, Vietnam ve Polonyalılardan daha zor, Vietnamlılar da iğrenmeyi daha zor tanıdırlar neden?

Kültür Duygusal İfadeyi Nasıl Sınırlar?

Bir gün öğle sonrası, bir grup kadın (beş asil ve iki griot) kasaba sınırındaki bir kuyunun yakınında toplanmışlardı. Tam o sırada, bir diğer kadın kuyuya doğru uzunca bir adım atıp kendini kuyuya attı. Bütün kadınlar göz önünde olan bu intihar karşısında şok yaşamışlardı, ama soylu kadınlar sessizce şok yaşamışlardı. Sadece Griot kadınları hepsinin adına çığlık atmışlardı (Irvine, 1990, p.146).

Senega'ldeki Volof halkından bahsediliyor?

- Böyle bir durumda nasıl tepki vereceğinizi hayal edebilir misiniz? Kendinizi soylu kadınların yerine koymaktansa Griotların yerine koymak daha kolay olabilir: Çığlık atmadan nasıl durabilirdiniz ?

Duygusal ifadeye yönelik kültürel normlarınız var mı sizin de?

DUYGU TEORİLERİ

Duygu teorileri, genel olarak, duygu deneyiminin fizyolojik ve psikolojik yönleri arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışır.

Duygu Fizyolojisi

Güçlü bir duygu yaşadığınızda vücudunuzda ne olur?

Nahoş da sempatik
Hoş da parasempatik
sistem devreye giriyoR

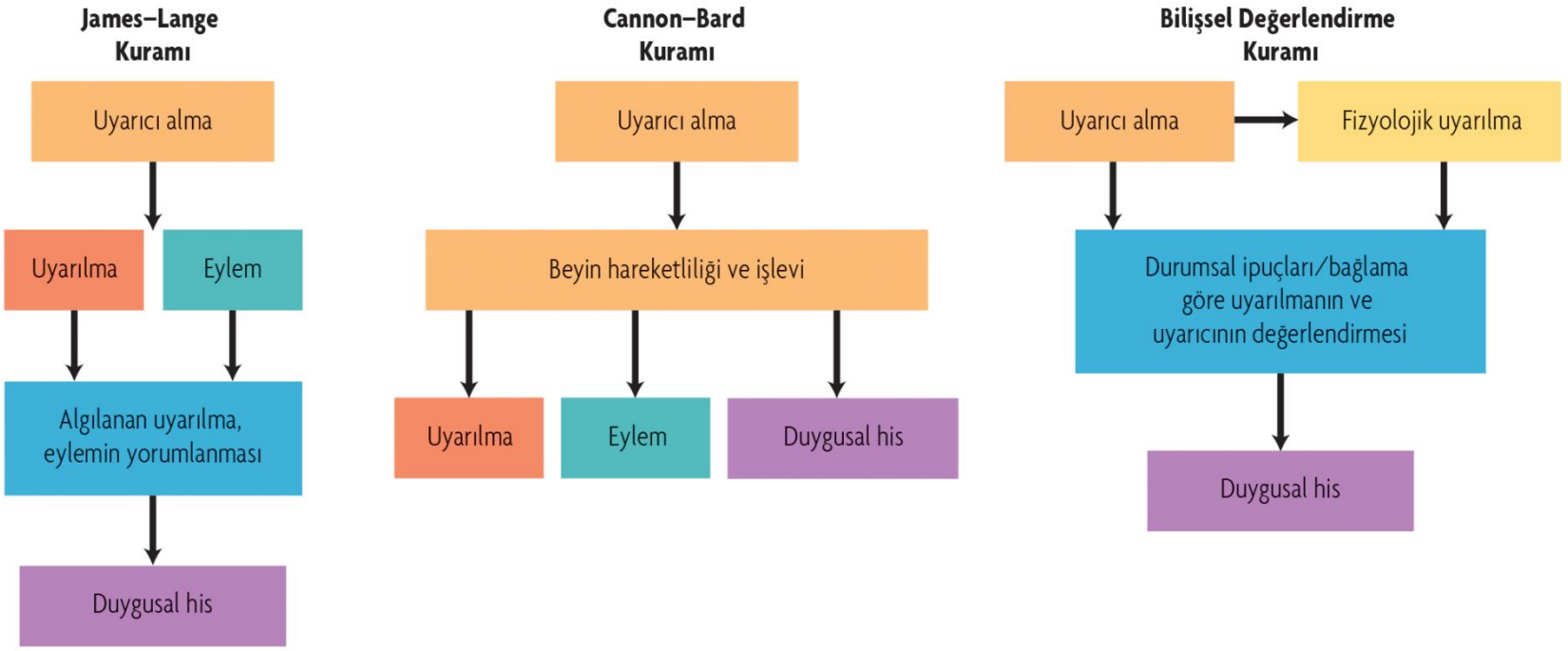
Duyguların ifadesinde farklı kültürlerde otonom sinir sistemi aynı şekilde çalışıyor

Hareketlilik sol yarım kürede

Hareketlilik sağ yarım kürede

Kadınlarda sol Erkeklerde sağ amigdalada hareket daha çok

Merkezi sinir sisteminde duygudan sorumlu olan amigdaladır.



ŞEKİL 12.2 Üç Duygu Kuramının Karşılaştırması

Üç klasik duygu kuramı de farklı duygu bileşenleri önerir. Aynı şekilde, bir uyaran-olayın duygu tecrübesiyle sonuçlandığı farklı süreç dizgeleri önerirler. James – Lange kuramında olaylar, algılanan ve daha sonra belli bir duygusal tecrübeyle sonuçlanan hem otonom uyarılmayı hem de davranışsal eylemi tetikler. Cannon – Bard kuramında olaylar ilk olarak beynin çeşitli merkezlerinde işlenir ve daha sonra bu merkezler eşzamanlı uyarılma tepkilerini, davranışsal eylemi ve duygusal tecrübeyi yöneltir. Bilişsel değerlendirme kuramında, hem uyaran-olaylar hem de fizyolojik uyarılma, uyarılma seviyesinin ve değerlendirme doğasının etkileşiminden kaynaklanan duygusal tecrübeyle, durumsal ipuçları ve bağlam faktörlerine göre, aynı anda bilişsel olarak değerlendirilir.

Kaynak: Rathus, Psychology, 3E. © 1987 Wadsworth, a part of Cengage Learning, Inc. İzin alınarak basılmıştır. www.cengage.com/permissions

James ve Lange'ın duygu kuramı: Bir uyarıcı almanın, beyne farklı duyusal ve motor geridönüt gönderen ve belli bir duygu yaratan davranışsal bir tepkiyi tetiklediğini belirten yüzeysel bir geridönüt duygu teorisidir.

Cannon-bard Duygu Kuramı: Bir duygusal uyarıcının, birbirlerine neden olmayan, uyarılma ve duygu deneyimi olmak üzere iki eş zamanlı tepki ürettiğini savunan kuram.

İki Faktörlü Duygu Kuramı: Duygusal deneyimlerin otonom uyarılma ve bilişsel değerlendirmeden kaynaklandığını belirten kuram.

Bir kadın araştırmacı, Kanada'nın Vancouver şehrindeki iki köprüden birini henüz geçen erkek katılımcılarla görüşür. Köprülerden biri güvenli ve sağlam, diğeri ise tehlikelidir ve pek sağlam değildir. Araştırmacı manzaranın yaratıcılık üzerine etkilerine ilgi duyuyormuş gibi yapar ve bir kadını içeren muğlâk bir resim hakkında erkeklerden kısa hikâyeler yazmasını ister. Eğer araştırmayla ilgili daha fazla bilgi isterlerse, kendisini aramalarını rica eder. Tehlikeli köprüyü henüz geçen erkek katılımcılar, güvenli köprüyü geçen katılımcılardan daha çok cinsel betimleme içerikli hikâye yazarlar ve dört kat daha fazla kadın araştırmacıyı ararlar. Uyarılmanın, duygusal yanlış yorumlamayı etkileyen bağımsız bir değişken olduğunu göstermek için araştırma ekibi, tehlikeli köprüyü geçtikten 10 dakika veya daha sonra görüşülmesi için başka bir grup erkek katılımcı ayarlarlar; bu da onların fiziksel uyarılma belirtilerinin azalması için yeterli bir zamandı. Bu uyarılmamış erkekler, uyarılmış erkeklerin gösterdiği cinsel tepki işaretlerini göstermediler (Dutton & Aron, 1974).

Kavramsal Duygu Değerlendirme Kuramı: Duygu deneyiminin belirsiz bir iç uyarılma durumunun nasıl etiketleneceğini belirlemeye yarayan fizyolojik uyarılma ve bilişsel değerlendirmenin ortak etkisi olduğunu savunan kuram.

TABLO 12.1 Ahlaki Muhakeme Sorunları

1. Kontrolden çıkmış bir tramvay raylardan aşağıya doğru beş işçinin üzerine doğru yol alır. Tramvay o anki rotasında devam ettiği takdirde, bu beş işçi ölecektir. Siz, rayların üzerinde, yaklaşan tramvay ve beş işçi arasındaki bir üst geçittesiniz. Üstgeçitte sizin yanınızda tesadüf eseri orada bulunan iri yarı bir yabancı var. Bu beş işçinin hayatını kurtarmanın tek yolu bu yabancıyı köprüden aşağıya rayların üzerine doğru itmektir; bu şekilde yabancının iri vücudu tramvayı durduracaktır. Bunu yaparsanız yabancı ölecek, ama beş işçinin hayatını kurtaracaksınız. Peki, beş kişiyi kurtarmak için yabancıyı rayların üzerine itmek doğru mudur?

2. Raylardaki bir yol ayrımına hızlıca yaklaşmakta olan kontrolden çıkmış bir tramvayın başında siz varsınız. Sola doğru uzanan raylarda beş kişilik bir demiryolu işçisi grubu var. Sağa doğru uzanan da ise tek bir demiryolu işçisi var. Bir şey yapmazsanız, tramvay sola doğru devam edip beş kişinin ölümüne neden olacak. Bu beş işçinin ölmesini engellemenin tek yolu kontrol panelindeki makası değiştirmek ve böylece tramvayın sağa doğru ilerlemesini sağlayıp sadece tek bir işçinin ölümüne sebep olmaktır. Sizce bir işçinin ölümüne karşı bu beş işçinin ölümüne mani olmak için makası değiştirmek doğru mu?

Kişisel

?

Kişi dışı

ÖZNEL İYİLİK HÂLİ

Öznel İyilik Hâli: Bireylerin yaşam memnuniyeti ve mutluluğuna dair genel değerlendirmesi.

İyilik hali genetik mi çevresel mi?

4322 Norveçli ikiz
973 ABD'li ikiz
*duygusal kararlılık
*sosyal katılım

Pozitif Psikoloji: İnsanlara yaşamlarını doyasıya yaşamalarına olanak verecek bilgi ve yetenekler sağlamak için araştırmalar uygulayan, psikoloji dalı içindeki bir hareket.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Kültürler arası araştırmalar yüz ifadelerini tanıma konusunda neyi ortaya çıkardı?
2. Otonom sinir sistemi duygu deneyimlerinde nasıl bir rol oynar?
3. Cannon – Bard duygu kuramının başlıca iddiası nedir?
4. Ruh hâlinin bilgi işleme üzerindeki genel etkisi nedir?
5. En önemli tek mutluluk kaynağı ne olabilir?

3.Uyarıcı ile duygusal tepki eşzamanlı ortaya çıkar

1.7 temel yüz ifadesi vardır

2.Duyguların fizyolojik yansıması: hızlı kalp atışı, avuç terlemesi

4.Olumsuz ruh haline sahip olanlar daha gerçekçi ve kuşkucudurlar

5. cevap: İyi sosyal ilişkiler

ELEŞTİREL DÜŞÜ suçluluk yargıları üzerin etkilerini incele atırlayın. Videoların gerçe masum ve suçlu olan insanları göstermesi niçin önemli

Sıradaki konularla ilgili daha fazla tekrar ve pratik yapmak MyPsychLab.com'u ziyaret edin.

Benzerini Yapın: Duyguların Aktarılması

İzleyin: Biliş ve Duygunun Etkileşimi: Jutta Joormann

İzleyin: Duygu Ayarı: James Coan

Farz edin ki sizden bir gün boyunca nasıl “hissettiğinizin” takibini yapmanızı istedik. Bunu kısa aralıklarla “Mutluluk, üzüntü, öfke, şaşkınlık vs. hissettim.” tarzında bildirebilirsiniz. Ancak bir his var ki, insanlar çoğu zaman bunu günlük deneyimlerinin çoğunda yaşadığı bir tur arka plan gurultusu olarak bildirirler; o da strestir !

Stres: Canlı bir varlığın, dengesini bozan ve baş etme kabiliyetini zorlayan ya da aşan uyarıcı olaylara verdiği belirli ve belirsiz tepki şekli.

Stres Yükleyici: Strese neden olan iç veya dış bir olay ya da uyarıcı.



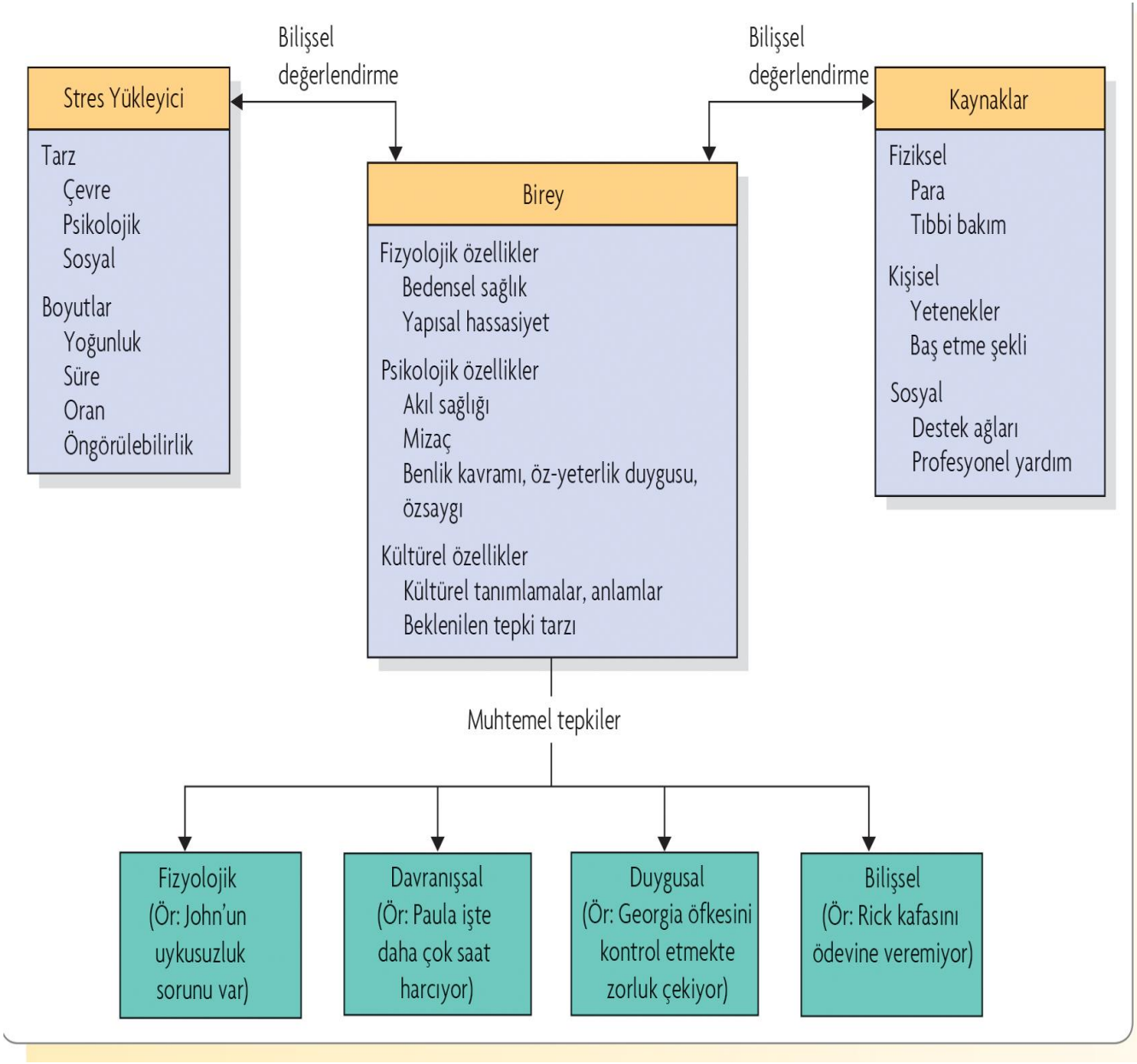
FİZYOLOJİK STRES TEPKİLERİ

Akut Stres: Genelde acık başlangıç ve sonuç örnekleri olan geçici uyarılma durumu.

Kronik Stres: Bireyin, talepleri baş edecek mevcut iç ve dış kaynaklardan daha büyük olarak algıladığı devamlı bir uyarılma durumu.

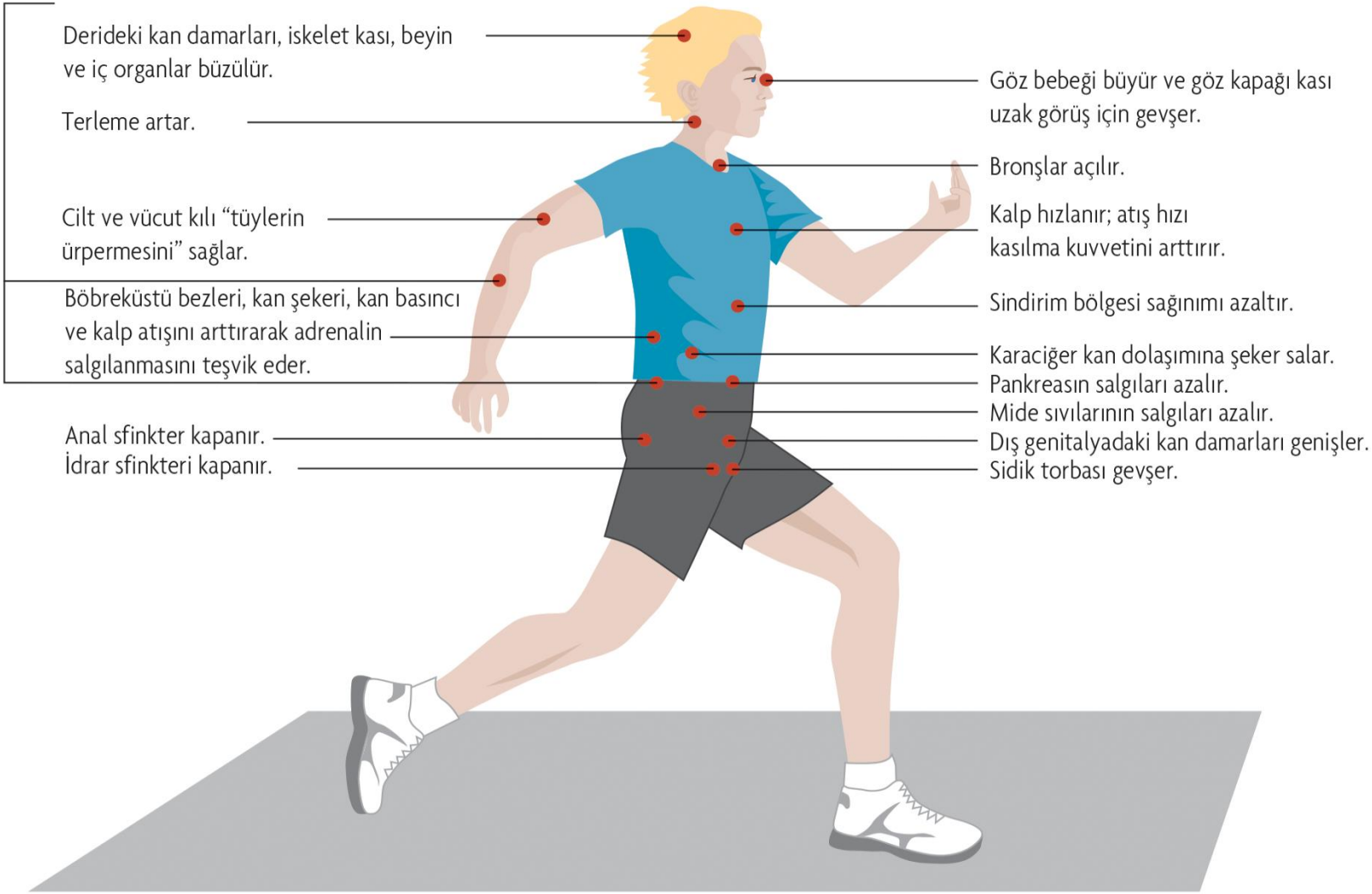
Kavga Et – Kaç Tepkisi: Canlı varlık tehditle karşılaştığında tetiklenen iç aktiviteler silsilesi; vücudu savaşıp mücadele etmeye ya da kaçıp kendini güvenceye almasına hazırlar; en son kanıtlar verilen tepkinin sadece erkeklere ait bir özellik olduğunu göstermektedir.

İlgilen ve Arkadaş Ol Tepkisi: Kadınlara özgü olduğu varsayılan stres yükleyicilere yönelik tepki; stres yükleyiciler kadınları, korunmasızlığını azaltmaları için sosyal gruplara katılmaları ve çocuklarını korumaları konusunda teşvik eder.



ŞEKİL 12.3 Stres Modeli

Stres durumunun bilişsel değerlendirmesi, stres yükleyici ve stres yükleyiciyle baş etmek için mevcut fiziksel, sosyal ve kişisel kaynaklar ile etkileşim içindedir. Bireyler tehditlere farklı düzeylerde tepki verirler: psikolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel. Bazı tepkiler uyumsaldır, diğerleri ise uyumsuz veya hatta öldürücüdür.

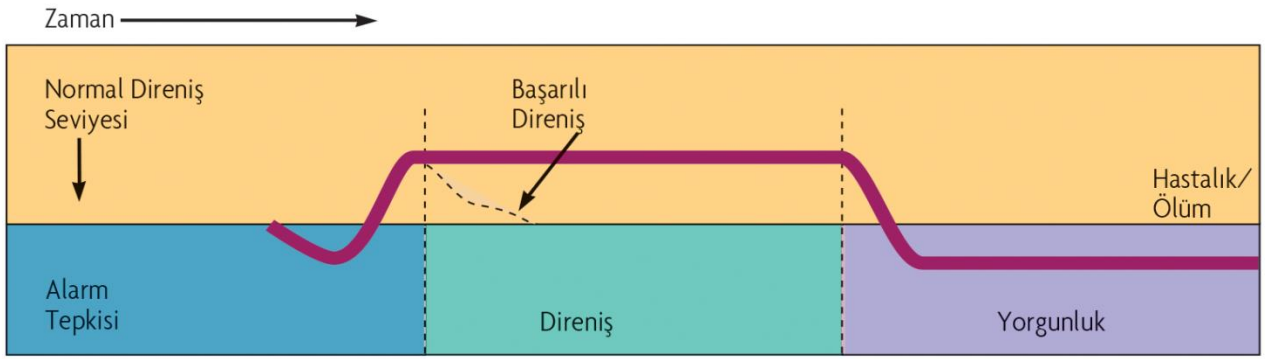


ŞEKİL 12.4 Vücudun Strese Tepkisi

Stres vücudunuzda çok sayıda fizyolojik değişime neden olur.

Genel Adaptasyon Sendromu (GAS): Neredeyse her ciddi stres yükleyicinin oluşturduğu devamlı tehdide karşılık olarak ortaya çıkan belirsiz uyumsal fizyolojik mekanizmalar modeli.

Aşama I: Alarm Tepkisi (yaşam boyunca devamlı tekrarlanan)	Aşama II: Direniş (yaşam boyunca devamlı tekrarlanan)	Aşama III: Yorgunluk
• Adrenal korteksin genişlemesi • Lenf sisteminin genişlemesi • Hormon düzeylerinde artış • Belirli stres yükleyicilere tepki • Yüksek düzeylerde fizyolojik uyarılma ve olumsuz etkiyle ilişkilendirilen epinefrin salımı • Artan stres yükleyici yoğunluğuna daha büyük duyarlılık • Hastalığa karşı artan duyarlılık (Süre bakımından uzamışsa, GAS'ın daha yavaş bileşenleri, Aşama II'den itibaren harekete geçirilir.)	• Adrenal korteksin daralması • Lenf bezlerinin normal boyuta dönmesi • Hormon seviyelerinin korunması • Yüksek fizyolojik uyarılma • ANS'nin parasempatetik kısmının karşı koyması • Stres yükleyicinin kalıcılığı; daha fazla zayıflatan etkilere karşı direniş • Strese karşı artan duyarlılık (Stres yoğun seviyelerde devam ediyorsa, hormonal rezervler azalır, yorgunluk bastırır ve birey Aşama III'e girer.)	• Lenfatik yapıların genişlemesi ve işlev bozukluğu • Hormon seviyelerinde artış • Uyumsal hormonların azalması • Asıl ya da yabancı stres yükleyicilere karşı azalan direnme yeteneği • Duygusal deneyim – çoğunlukla depresyon • Hastalık • Ölüm



ŞEKİL 12.5 Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)

Stres yükleyiciye maruz kaldıktan sonra vücut direnişi, ilgili alarm tepkisindeki fizyolojik değişiklikler onu normal seviyeye tekrar çıkartana kadar azalır. Eğer stres yükleyici devam ederse, alarm tepkisine özgü bedensel belirtiler neredeyse yok olur; belirli stres yükleyiciye karşı direniş normalin üzerine çıkar, fakat diğer stres yükleyicilere karşı düşer. Bu uyumsal direniş vücudu normal işleyiş düzeyine geri döndürür. Stres yükleyiciye uzun süre maruz kaldıktan sonra, adaptasyon bozulur; alarm tepkisi belirtileri yeniden görülür, stres yükleyici etkileri geri dönülemez bir hâl alır ve birey hasta olur ve hatta ölebilir.

PSİKOLOJİK STRES TEPKİLERİ

Psikolojik stres tepkileriniz, normalde üzerinde hiçbir bilinçli kontrolünüzün olmadığı kendiliğinden olan, tahmin edilebilir yerleşik tepkilerdir. Bununla beraber, birçok psikolojik tepki öğrenilmiştir. Dünya algılarına ve yorumlamalarına bağlıdır. Bu bolümde, başlıca yaşam olayları ve travmatik deneyimler gibi farklı stres yükleyici türlerine karşılık verilen psikolojik tepkileri ele alacağız.

Psikosomatik Rahatsızlık: Uzun sureli duygusal stresin ve diğer psikolojik sebeplerin ağırlaştırdığı veya öncelikle bunlara atfedilebilen bedensel rahatsızlık.

Yaşam Değişim Birimi (LCU): Stres araştırmasında, belirlenen bir donemde yaşanan farklı değişim türlerinin stres düzeylerinin ölçümü.

TABLO 12.2 Başlıca Yaşam Olayları İçin Yaşam Değişim Birimleri

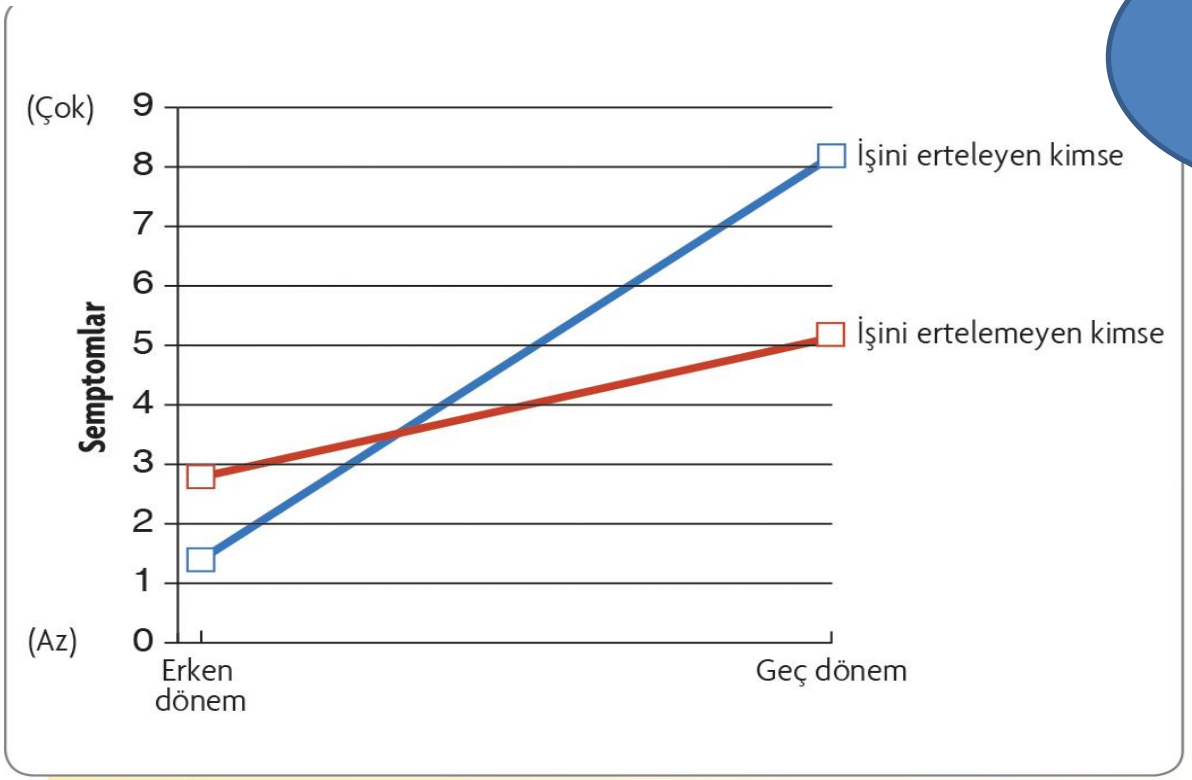
Olay	Yaşam Değişim Birimi (LCU)
Eşin ölümü	119
Boşanma	98
Yakın bir aile üyesinin ölümü	92
Evlilikte ayrılık	79
İşten atılma	79
Başlıca kişisel yaralanma veya hastalık	77
Hapis cezası	75
Yakın bir arkadaşın ölümü	70
Hamilelik	66
İşinde önemli bir yeniden düzenleme yapılması	62
İpotek veya borç üzerine malın haczi	61
Evlilikte barışma	57
Yeni bir aile üyesinin gelmesi	57
Aile üyesinin sağlığında veya davranışında değişim	56
Mali durumda değişme	56
Emeklilik	54
Farklı bir meslek	51
Eşle yapılan tartışmaların sayısında değişiklik	51
Evlilik	50
Eşin işe başlaması veya işi terk etmesi	46
Cinsel zorluklar	45

Tablonun devamı sonraki sayfada…

$ 10,000'den daha büyük değerde ipotek veya borç	44
Çocuğun evi terk etmesi	44
İşteki sorumluluklarda değişiklik	43
Yaşam koşullarında değişiklik	42
Konut değişikliği	41
Yakın akrabalarla sorun	38
Okula başlama veya okulu bitirme	38
Üstün kişisel başarı	37
İş saatlerinde veya şartlarında değişiklik	36
Okulun değiştirilmesi	35
Noel	30
Boş zamanı değerlendirmede değişiklik	29
Patronla sorun	29
$ 10,000'dan az değerde ipotek veya borç	28
Sosyal aktivitelerde değişiklik	27
Kişisel alışkanlıklarda değişiklik	27
Yemek yeme alışkanlıklarında değişiklik	27
Uyuma alışkanlıklarında değişiklik	26
Aile toplantılarının sayısında değişiklik	26
Tatil	25
Kilise etkinliklerinde değişiklik	22
Ufak yasa ihlalleri	22

M.A. Miller ve R.H. Rahe'den uyarlanmıştır. 1990'lar için yaşam değişimleri ölçüsü. *Psikosomatik Araşırmalar Dergisi*, 43(3): 279 – 292, Telif hakkı (1997), Elsevier'in izniyle.

! notlarınız ve sağlığınız tehlikede



ŞEKİL 12.6 Ertelemenin Sağlığa Zararları

Araştırmacılar, işini genelde erteleyen ve ertelemeyen öğrencileri belirlediler. Öğrencilerden, dönem başı ve sonunda ne kadar bedensel hastalık belirtisi yaşadıklarını bildirmeleri istendi. Dönem sonuna doğru, bütün öğrencilerdeki belirtiler artış gösterdi. Bununla birlikte, yapmaları gereken ödevlerin son tarihleri yaklaştığında erteleyenlerde, ertelemeyen akranlarından daha da fazla belirti görüldü.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD): Üzücü anılar, rüyalar, halüsinasyonlar veya çözülmeli anımsamalar yoluyla travma olaylarının devamlı olarak yeniden yaşanmasıyla nitelendirilen kaygı bozukluğu; tecavüz, yaşamı tehdit eden olaylar, ciddi yaralanma ve doğal felaketlere tepki olarak gelişir.

Kronik stres yükleyiciler

Günlük zorluklar günlük olumlu deneyimler tarafından dengelenebilir

STRESLE BAŞA ÇIKMA

Eğer yaşam kaçınılmaz derecede stresliyse ve kronik stres yaşamınızı aksatabiliyor ve hatta sizi öldürebiliyorsa, stresin üstesinden nasıl geleceğinizi öğrenmeniz gerekiyor. **Başa çıkma** ile, bireyin kaynaklarını zorladığı veya aştığı algılanan iç ve dış taleplerle uğraşma sureci kastedilmektedir.

Başa Çıkma: Tehdit edici veya baskın olarak algılanan iç ve dış taleplerle uğraşma süreci.

Stres Moderator Değişkeni: Stres yükleyicinin belirli bir stres tepkisi türü üzerindeki etkisini değiştiren değişken.

Beklenti Yoluyla Başa Çıkma: olası stresli bir olaydan önce, algılanan talepler ve mevcut kaynaklar arasındaki dengesizliği gidermek, azaltmak veya hoş görmek için yapılan cabalardır.

TABLO 12.4 Sabit Karar Vermede/ Bilişsel Değerlendirmede Aşamalar

Aşama	Kilit Sorular
1. Zorluğu değerlendirme	Değişmemem durumunda riskler ciddi mi?
2. Alternatifleri araştırma	Bu alternatif zorlukla baş etmek için makul bir araç mı? Mevcut alternatifleri yeterince araştırdım mı?
3. Alternatifleri tartma	Hangi alternatif en iyisi? En iyi alternatif temel gereksinimleri karşılar mı?
4.Bağlılık konusunda dikkatlice düşünme	En iyi alternatifi uygulayıp diğerlerinin bunu bilmesine izin vereyim mi?
5. Olumsuz geri dönüşe rağmen bağlılık	Değişmezsem, riskler ciddi mi? Değişirsem riskler ciddi mi?

TABLO 12.5 Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıflandırılması

Başa Çıkma Stratejisi Türü	Örnek
SORUN YÖNELİMLİ BAŞA ÇIKMA	
Birey stres yükleyiciyi veya onunla ilişkisini şu yollarla değiştirmektedir:	Mücadele (yok et, ortadan kaldır veya tehdidi hafiflet), doğrudan eylemler ve/veya sorun çözme faaliyetleri Kaçma (kendini tehditten uzaklaştırma) Mücadele etmek veya kaçmak için seçenekler arama (görüşme, pazarlık etme, uzlaşma) Olası stresi engelleme (direnci arttırmak veya beklenilen stresin gücünü azaltmak için harekete geçme)
DUYGU ODAKLI BAŞA ÇIKMA	
Birey kendini, şu şekilde hissettirecek faaliyetlerle değiştirir:	Beden odaklı faaliyetler (endişe giderici ilaçların kullanımı, gevşeme, biyogeridönüt) stres yükleyiciyi iyileştirir, ancak değiştirmez Bilişsel odaklı faaliyetler (planlanmış zihin dağıtıcı şeyler, fantaziler ve bireyin kendisiyle ilgili düşünceleri) Ek endişeye yol açan bilinçli veya bilinçsiz süreçleri düzeltmek için terapi

Bilişsel stratejileri değiştirme:
*Yükleyicilerin doğasını *yeniden değerlendirmek*

*stres tepkilerinizle ilgili bilişlerinizi *yeniden yapılandırmanızdır*

Stres aşılama eğitimi

TABLO 12.6 Başa Çıkmak İçin Öz İfade Örnekleri

Hazırlık

Onunla baş etmek için bir plan geliştirebilirim.

Sadece onunla ilgili ne yapabilirim diye bir düşün. Bu, endişelenmekten iyidir.

Olumsuz öz ifadeler kullanma, sadece mantıklı bir şekilde düşün.

Yüzleşme

Her seferde bir adım; bu durumun üstesinden gelebilirim.

Doktor bu kaygıyı hissedeceğimi söylemişti; baş etme alıştırmalarını kullanmam için bu bir hatırlatıcı olsun.

Gevşe; kontrol bende. Yavaş ve derin bir nefes al.

Baş Etme

Korku geldiğinde, sadece dur.

Şu ana odaklanmaya devam et; yapmam gereken şey ne?

Korkuyu tamamen ortadan kaldırmaya çalışma; sadece kontrol edilebilir düzeyde tut.

Olabilecek en kötü şey bu değil.

Başka bir şey düşün sadece.

Öz Pekiştirme

İş yaradı; yapabildim.

Beklediğim kadar kötü değildi.

Gösterdiğim ilerlemeden gerçekten memnunum.

Algılanan Kontrol: Bireyin bir olayın veya deneyimin seyrinde ya da sonuçlarında farklılık yaratabilme kabiliyeti olduğuna dair inanç; stres yükleyicilerle başa çıkmada çoğu zaman yardımcıdır.

Sosyal Destek: Diğerlerinin bireye stresle baş etmesinde yardımcı olmak için sağladıkları maddi yardımı, sosyo-duygusal desteği ve bilgi yardımına içeren kaynaklar

STRESİN OLUMLU ETKİLERİ

Stresi tanımlarken, sıkıntı ve östres (iyi stres) arasında bir ayrım yapmıştık. Sıkıntılı hissettiğiniz durumları bulmak sizin için kolay olmalı, peki ya östres hissettiğiniz durumlar? En son ne zaman bir koşu yarışı izlediniz? İzlerken kimin kazanacağını tahmin etmeye çalışmaktan keyif almadınız mı?

Bazı stres verici olaylardan ne tur olumlu sonuçların doğabileceğini kestirmek zor olabilir. Fakat araştırmalar, insanların son derece olumsuz olaylardan olumlu sonuçlar çıkarabileceğini ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunabileceklerini gösteriyor. Bu araştırmaların bir kısmı insanların olumsuz olaylardaki olumlu tarafları bulmaları, yani *fayda bulmak* üzerine odaklanıyor. (Helgeson ve ark., 2006: Littlewood ve ark., 2008) Göğüs kanserinin erken bir evresinde olan kadınlarla yapılan bir çalışmaya bakalım.

Araştırmacılar, bu çalışmayı ortalama altı ay önce göğüs kanseri teşhisi konulan kadınlarla yaptı. Kadınlara şu soru soruldu: 'Göğüs kanseri deneyiminizin size bir yararı oldu mu?' (Sears ve ark., 2003, s. 491) Çalışmaya katılan 92 kadından yüzde 83'ü göğüs kanserinin yararları olduğunu söyledi. Kadınların verdiği cevaplar şu şekildeydi: "Teşhis konulduğundan beri eşimle çok daha yakınız," "Ölüme yaklaştığınızda, hayat sizin için çok daha gerçek bir hal alıyor." Araştırmacılar, kadınları hastalıkları süresince bir yıl zihinsel ve fiziksel sağlıklarının ne yönde gittiğini görmek için izledi. Durumu en iyi olan kadınlar, genel olarak yararlı gördükleri şeyleri *pozitif yeniden değerlendirme* stratejilerinde kullanan kadınlardı. Bu da şu demek oluyor ki bazı kadınlar hastalıklarının sonuçlarıyla durumun olumlu etkilerini yeniden değerlendirerek başa çıkmayı becerebiliyordu.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Genel adaptasyon sendromunun üç aşaması nedir?
2. Yaşam değişim birimleri tahminleri 1960'lardan 90'lar nasıl bir değişim göstermiştir?
3. Günlük sıkıntı ve keyifler kişinin iyilik halini nasıl etkiler?
4. Duygu odaklı başa çıkma ne anlama gelmektedir?
5. Başa çıkma bağlamında kontrol neden önemli olarak algılanmaktadır?
6. Fayda bulma derken kastedilen nedir?

1.ALARM,DİRENÇ,TÜKENME

2.90'larda daha fazla stres var

5.Uyum bozuluyor

6.Olumsuz olayın ardından olumluyu tanımak

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Strese karşı aşılanma eğitiminin önemini gösteren çalışmayı hatırlayın. Bu tür bir eğitimin etkilerini ortaya koymak adına neden özellikle hukuk öğrencileri iyi birer katılımcılar?

Aşağıdaki konuları gözden geçirmek ve çalışmak için MyPsychLab.com'u ziyaret edin:

- **Benzerini yapın:** Stres ve Benliğin Genel Adaptasyon Sendromu
- **Benzerini yapın:** Stres ve Bağışıklık Sistemi

Sağlık Psikolojisi: İnsanların sağlıklı kalma yöntemlerini, hasta olma nedenlerini ve hasta olduklarında hastalıklarına verdikleri tepkileri anlamaya çalışan psikoloji alanı.

Sağlık: Vücudun ve zihnin sağlıklı ve güçlü olması durumu; sadece hastalığın ya da sakatlığın olmaması değil.

Hozho: Navajo halkına ait bu kavram uyum, kafa rahatlığı, iyilik, ideal aile ilişkileri, sanat ve el sanatlarında güzellik, vücudun ve ruhun sağlığı anlamlarına gelir.

Biyopsikososyal Model: Sinir sistemi, bağışıklık sistemi, davranış biçimleri, bilişsel süreçler ve sağlığın çevresel etkenleri arasında ilişkiler olduğunu öne suren bir sağlık ve hastalık modeli.

Sıhhat: Sağlığın fiziksel, entelektüel, duygusal, ruhani, sosyal ve çevresel yönleri üzerinde stratejilerin ve özel taktiklerin tamamen ve etkili bir bicimde geliştirilmesi ve uygulanmasıdır.

TABLO 12.7 Amerika'daki Başlıca Ölüm Sebepleri

Sıralama	Ölüm Oranları	Ölüm Sebebi	Ölüm Sebebini Etkileyenler
1	25.9	Kalp hastalığı	BD, S
2	23.1	Kanser	BD, S
3	5.6	Felç	BD, S
4	5.1	Solunum hastalıkları	S
5	4.8	Her türlü kaza	A/ UMK
6	3.0	Alzheimer	
7	3.0	Şeker hastalığı	BD
8	2.3	Grip ve zatürree	S
9	1.8	Böbrek hastalıkları	BD
10	1.4	Kan zehirlenmesi	A/UMK

* BD= Beslenme Düzeni, S= Sigara, A= Alkol, UMK= Uyuşturucu Madde Kullanımı.

Kaynak: Heron ve ark., 2008.

TABLO 12.8 Kişisel İyiliğe Yönelik On Adım

1.	Düzenli egzersiz yapın.
2.	Besin değeri yüksek, dengeli öğünler yiyin (bolca sebze, meyve ve tahıl tüketin; yağ oranı ve kolesterolü düşük gıdaları tercih edin.)
3.	İdeal kilonuzu koruyun.
4.	Geceleri 7-8 saat uyuyun; gün içinde dinlenin/gevşeyin.
5.	Emniyet kemerinizi ve bisiklet kaskınızı takın.
6.	Sigaraya içmeyin, uyuşturucu madde kullanmayın.
7.	Alkol alacaksınız aşırıya kaçmayın.
8.	Sadece güvenli seks yapın.
9.	Düzenli olarak doktora ve dişçiye gidin; doktorun önerdiği perhize uyun.
10.	Olumlu arkadaşlıklar ve hayata karşı olumlu bir bakış açısı geliştirin.

TEDAVİ

Tedavi insanların hastalıklarına alışmaları ve bu hastalıklardan kurtulmaları üzerine odaklanır. Tedavinin üç yönüne bakacağız :

1) Hasta Bağlılığı

2) Vücudu İyileştirmek İçin Zihni İşe Koşmak

3) Psikonöroimmunoloji

AIDS: Kazanılmış bağışıklık yetersizliği sendromunun kısaltılmışı. AIDS'e bağışıklık sistemine zarar veren ve vücudun enfeksiyonla savaşmasını güçleştiren bir virüs neden olur.

HIV: İnsan bağışıklık eksikliği virüsü. İnsan kanındaki beyaz hücrelere saldırarak bağışıklık sistemini zayıflatır. AIDS'e yol açan HIV'dir.

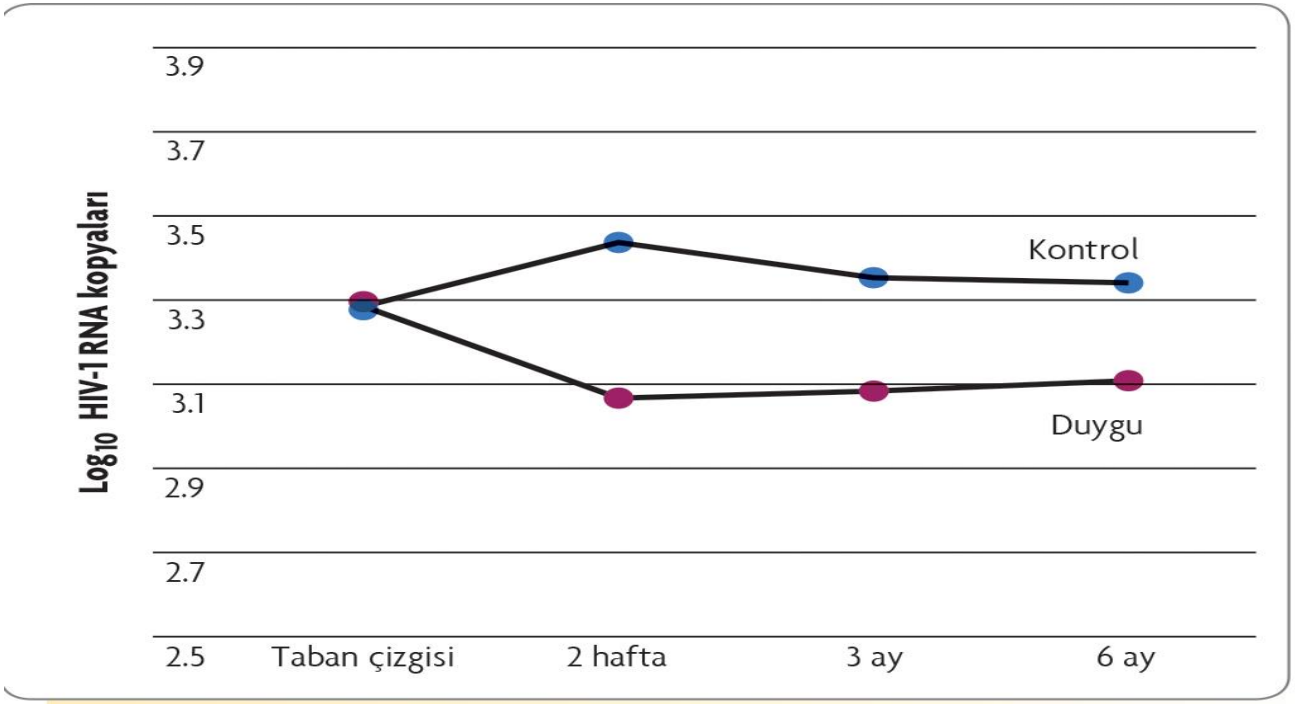
Gevşeme Terapisi: Kas gerginliği, kortikal faaliyet, kalp hızı ve kan basıncının düştüğü, nefes almanın yavaşladığı durum.

Biyogeridönüt: Kişinin bilinçli olmayan biyolojik süreçler üzerinde istemli kontrol kazandığı bir oto kontrol tekniği.

Psikonöroimmunoloji : Psikolojik tepkiler ve bağışıklık sisteminin işlevleri arasındaki etkileşimleri açığa çıkarmaya çalışan bir araştırma alanı.

KİŞİLİK VE SAĞLIK

Tanıdığınız şöyle biri var mı: Önüne ne engel çıkarsa çıksın başarılı olmaya programlanmış; lisede sınıfın "20 yaşına gelmeden kalp krizi geçirme olasılığı en yüksek" kişisi ilan ettiği biri? Yoksa o siz misiniz? Sizin de fark etmiş olacağınız üzere bazı insanlar hayattan çok fazla şey beklerken bazıları da daha sakin bir bicimde yaşamayı seçerler. Bu farklılıkların sağlığı etkileyip etkilemediğini merak etmiş olabilirsiniz. Sağlık psikolojisi alanındaki araştırmalar bu soruya verilecek yanıtın kesin bir **evet** olduğunu ortaya koyuyor.



ŞEKİL 12.8 Duyguları Yazmanın HIV Enfeksiyonu Üzerindeki Etkisi

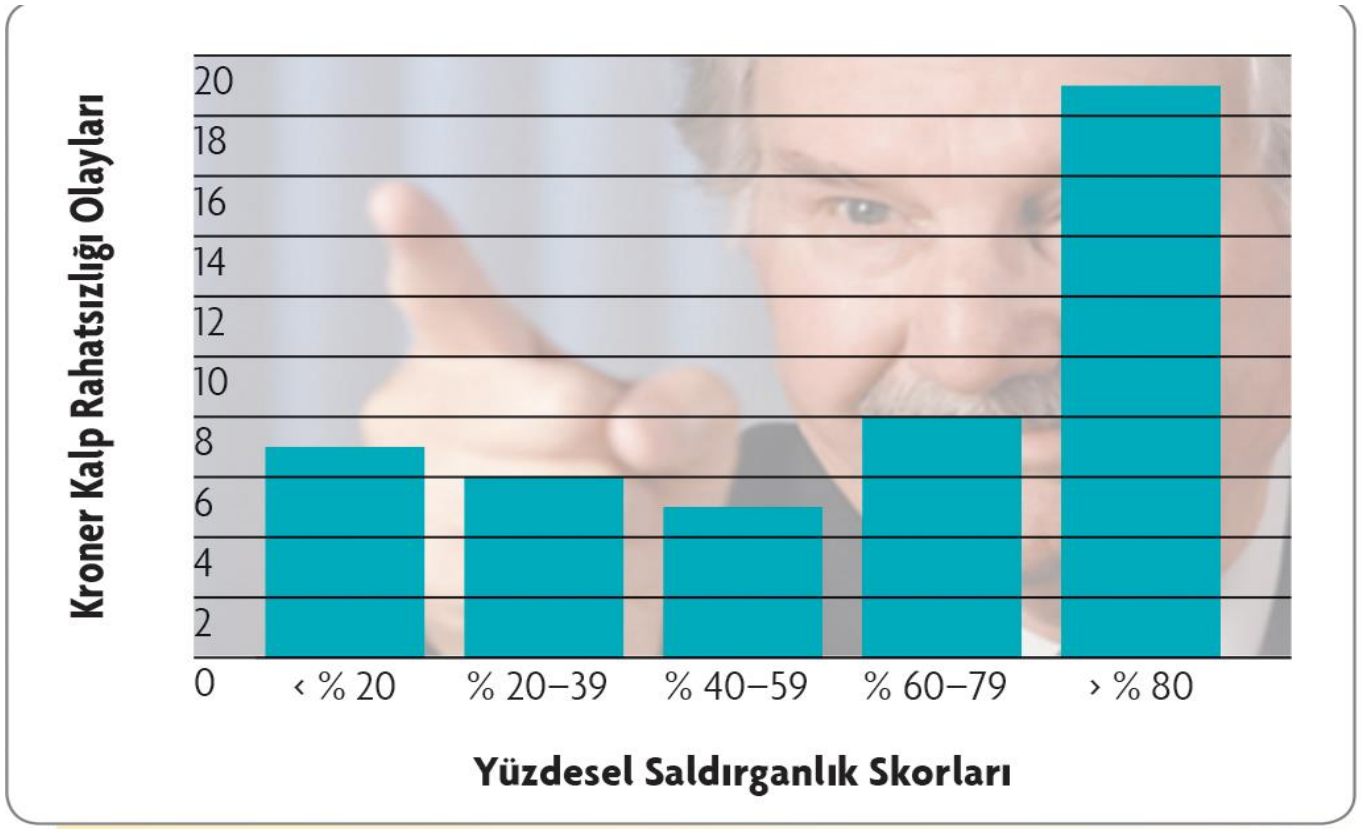
Katılımcılar dört oturumdan oluşan duygusal ve nötr olarak adlandırabileceğimiz yazma etkinliğinde bulundular. Katılımcıları anlarındaki HIV virüs yükü, yazma eylemlerinden iki hafta, üç ay ve altı ay sonra ölçüldü. Duygularını yazan katılımcılarda, her ölçümde çok daha düşük oranda vürs tükü bulundu.

Kaynak: "Viral Load" in "Effect of Written Emotional Expression on Immune Function in Patients with Human Immunodeficiency Virus Infection: A Randomized Trial" by Keith J. Petrie ve ark., Psychosomatic Medicine, (66): pp. 272–275, © 2004 by the American Psychosomatic Society. Yazardan izin alınarak basılmıştır.

Friedman & Rosenman' a göre kişilik özelliklerinin hasta olma oranına etkisi ve davranış biçimleri :

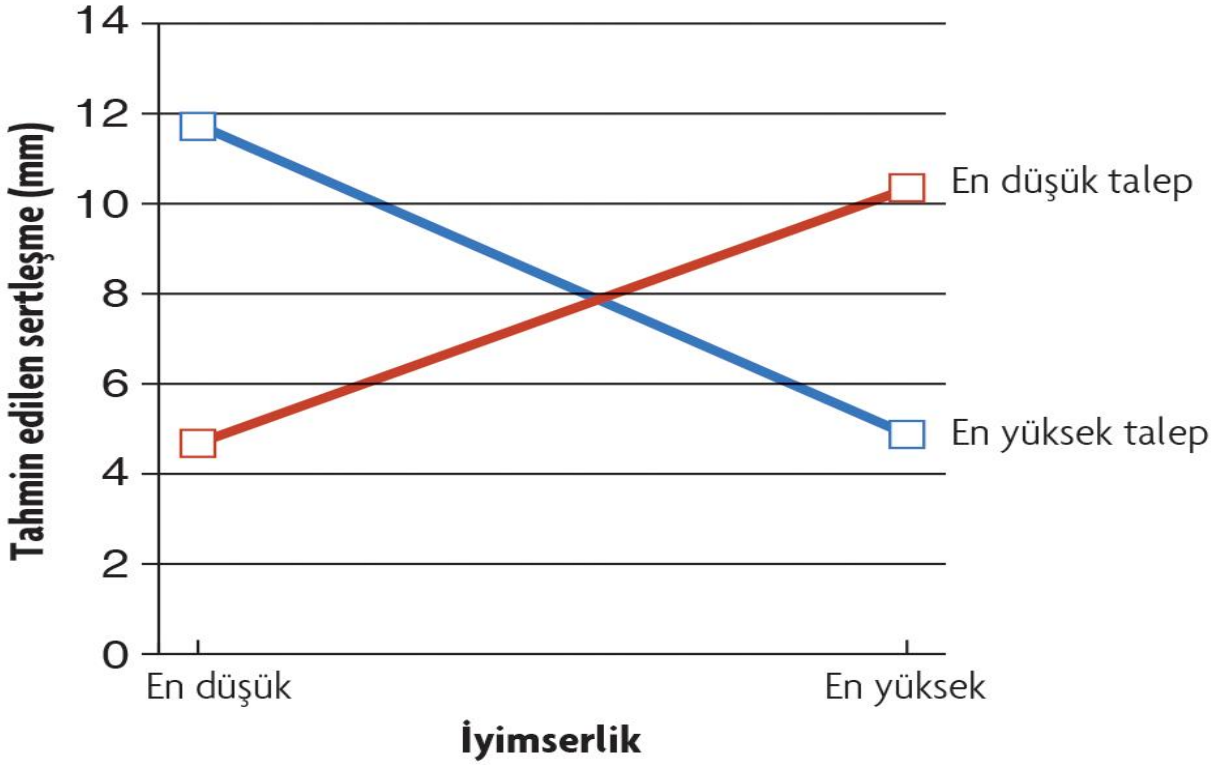
Tip A davranış biçimi: Rekabet, saldırganlık, sabırsızlık ve düşmanlık gibi duygulara fazla vurgu yapan karmaşık bir davranış ve duygu şekli. Düşmanlık, koroner kalp rahatsızlığı tehlikesini artırır.

Tip B davranış biçimi: Tip A davranış biçimine kıyasla daha az rekabetçi, daha az saldırgan ve daha az düşmanca davranış ve duygu biçimlerini kapsar.



ŞEKİL 12.9 Düşmanlık ve Koroner Kalp Rahatsızlığı Arasındaki Bağlantı

Çalışmaya katılanlar, kendi düşmanca davranış gözlemlerine göre yüzdelik gruplara ayrıldı. Yüzde yirmilik dilimde bulunan erkeklerde koroner kalp rahatsızlıklarına çok daha fazla yakalanıldığı görüldü.



ŞEKİL 12.10 İyimserlik ve Bağışıklık İşlevi

İyimserliğin en yüksek seviyesinde olan öğrencilerin en düşük talepte daha iyi bağışıklık yanıtı verdikleri görüldü. Fakat, yüksek talepte daha kötü bağışıklık yanıtı verdikleri görüldü.

İŞ YÜZÜNDEN TÜKENMİŞLİK VE SAĞLIK BAKIM SİSTEMİ

Sağlık psikolojisinin ilgilendiği son konu da sağlık hizmetleri sisteminin düzenlenmesine yönelik tavsiyelerde bulunmaktır. Örneğin araştırmacılar, sağlık hizmetleri uzmanı olmakla ilişkilendirilen stresi incelemişlerdir. En hevesli sağlık hizmetleri uzmanları bile birçok farklı kişisel, fiziksel ve toplumsal sorundan muzdarip çok sayıda insanla yoğun bir bicimde uğraşmaktan dolayı duygusal stres altındadır.

İş Tükenmişliği: Duygusal tükenme, kendine yabancılaşma ve kişisel başarıların azalması sendromu. Genellikle çok stresli işlerdeki çalışanlarda görülür.

*Bilgi vermeli
*Motivasyon aşılamalı
*Davranışsal beceri

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

Dz ve Mz ikiz çalışmaları

1. Araştırmalar sigara içmenin genetik yönüne dair neleri açığa çıkarmıştır?
2. Başarılı bir AIDS müdahalesinin üç bileşeni nedir?
3. Gevşeme terapisi için gerekli şartlar nelerdir?
4. Psikonöroimmunoloji alanında çalışan araştırmacıların temel hedefi nedir? Psikolojik durumun bağışıklık sistemini nasıl etkilediği
5. Tip A kişiliklerinin 'kötü' özelliği nedir? "Düşmanlık"
6. İş tükenmişliğini nasıl tanımlayabiliriz? Duygusal yorgunluk, kişiliksizleşme, azalan kişisel başarı duygusu

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Duyguların dışa vurumunun sağlık üzerindeki etkisini inceleyen çalışmayı bir düşünün. Araştırmacılar kontrol grubundaki katılımcılardan neden birtakım metinler yazmalarını istedi?

Aşağıdaki konuyu gözden geçirmek ve çalışmak için MyPsychLab.com'u ziyaret edin:

İzleyin: Fiziksel Hastalık/HIV Pozitife Alışma: Julia

BÖLÜM 13

İnsan Kişiliğini Anlama

www.nobelyayin.com
nobel



Kişilik Türleri ve Özellikleri Üzerine Teoriler 407

Kişilik Türlerini Sınıflandırma • Kişilikleri Özellikleriyle Açıklama • Özellikler ve Kalıtsallık • Özellikler Davranışların Habercisi Olabilir mi? • Tür ve Özellik Teorilerinin Değerlendirilmesi

Psikodinamik Teoriler 414

Freudyen Psikanaliz • Freudyan Teorinin Değerlendirilmesi • Psikodinamik Teorileri Genişletme

Yaşamınızda Psikoloji 415

Bazı İnsanlar Neden Utangaçtır?

Hümanistik Teoriler 420

Hümanistik Teorilerin Özellikleri • Hümanistik Teorilerin Değerlendirilmesi

Sosyal Öğrenme Teorileri ve Bilişsel Teoriler 422

Rotter'ın Beklenti Kuramı • Mischel'in Bilişsel-Duyuşsal Kişilik Teorisi • Bandura'nın Bilişsel Sosyal Öğrenme Teorisi • Cantor'un Sosyal Zekâ Teorisi • Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Teorilerin Değerlendirilmesi

Benlik Teorileri 427

Benlik Kavramlarının Dinamik Özellikleri • Öz Saygı • Benliğin Kültürel Yapısı • Benlik Teorilerinin Değerlendirilmesi

Kişilik Teorilerinin Karşılaştırılması 431

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 432

Sanal Dünyada Kişilik Nasıl Yansıtılıyor?

Kişilik Değerlendirmesi 433

Nesnel Testler • Projektif Testler

Ana Noktaların Özeti 436


Kişilik Türlerini Sınıflandırma
Tür Ve Özellik Teorilerinin Değerlen-dirilmesi
KİŞİLİK TÜRLERİ VE ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE TEORİLER
Kişilikleri Özellikleriyle Açıklama
Özellikler Davranışların Habercisi Olabilir Mi?
Özellikler Ve Kalıtsallık

Kişilik Türleri ve Özellikleri Üzerine Teoriler

Kişiliği tanımlamak için geliştirilen en eski iki yaklaşım bazı insanları sınırlı sayıdaki ***farklı insanlar*** olarak sınıflandırıp, onları *farklı kişilik özelliklerine* göre sıraya koymayı da içerir.

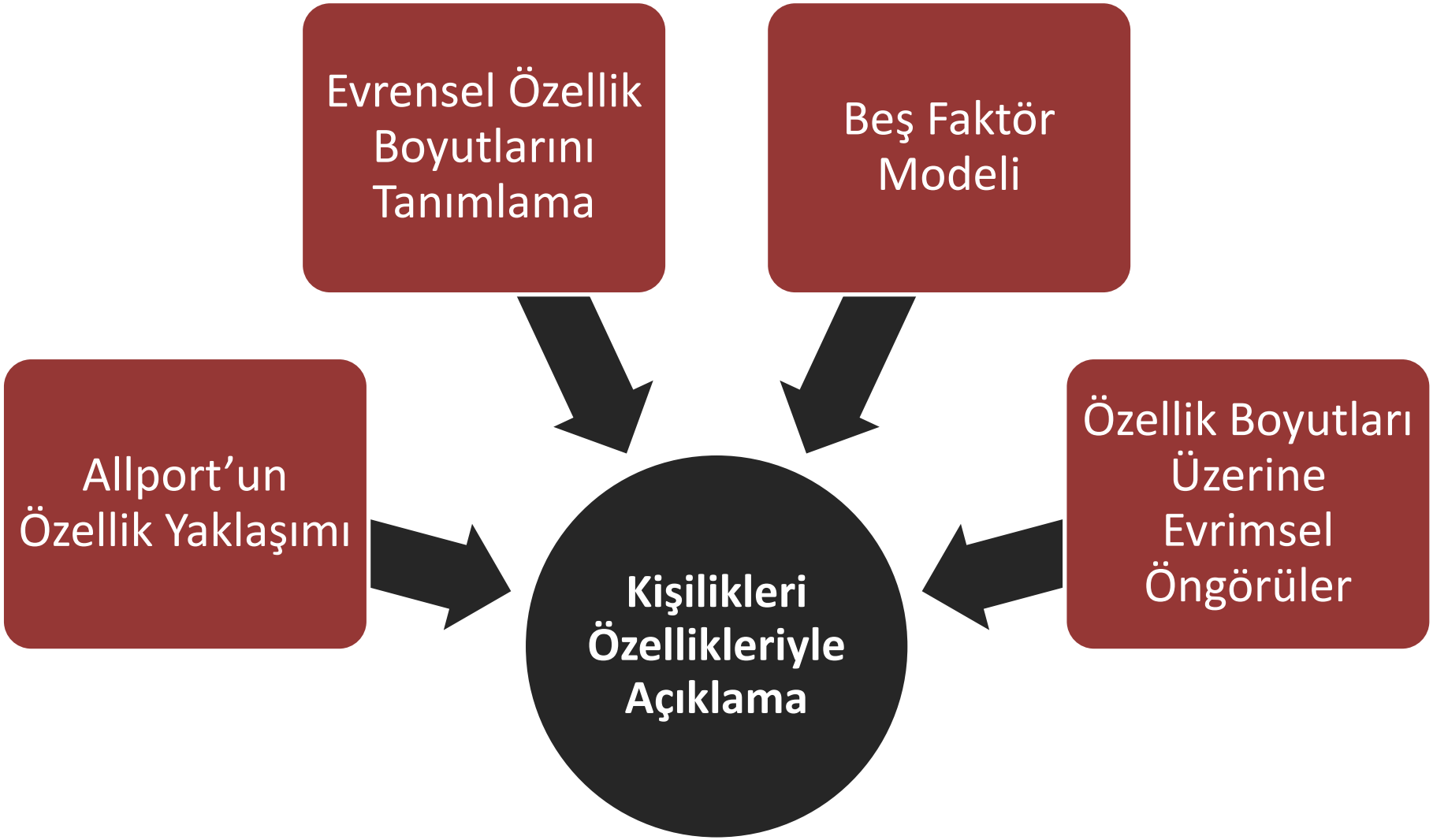
Kişilik Türlerini Sınıflandırma

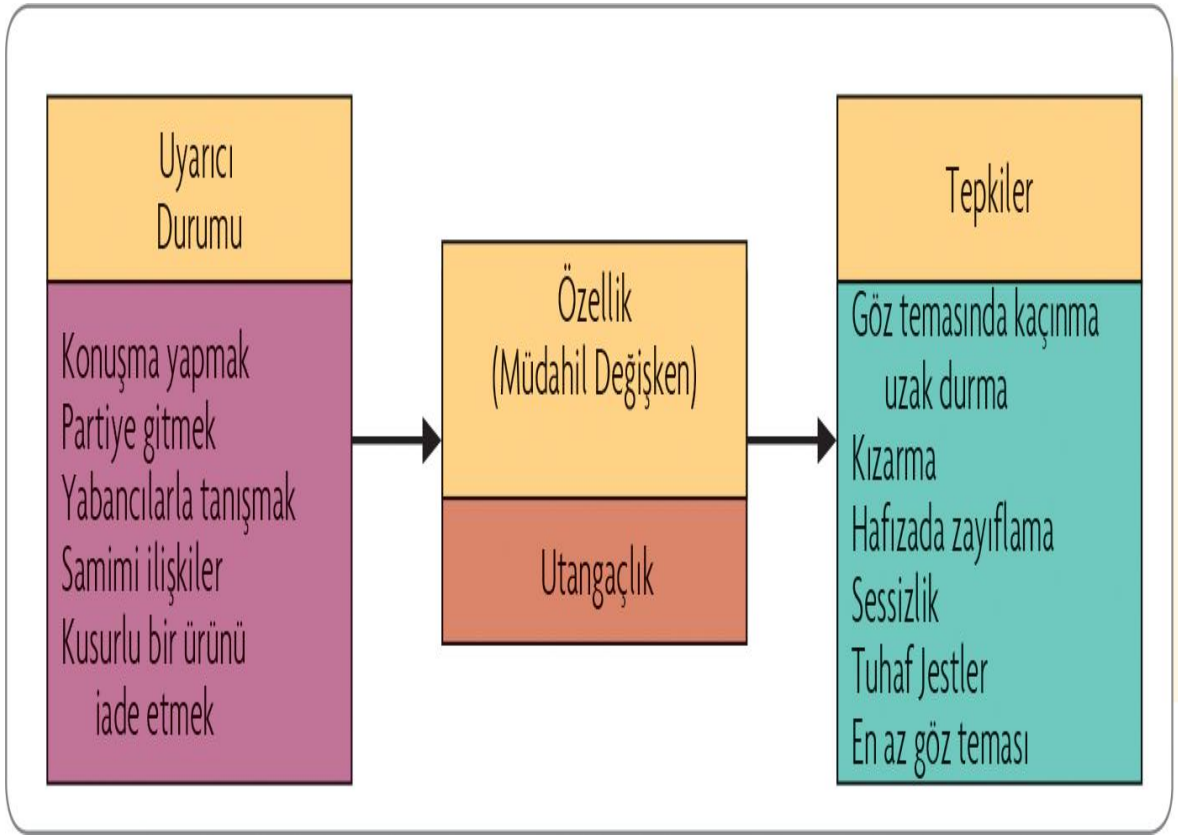
İnsanları her zaman ayırt edici özelliklerine göre sınıflandırıyoruz. Bunlar üniversitedeki sınıfları, bölümleri, cinsiyetleri ve ırklarını da içeriyor. Bazı kişilik teorileri aynı zamanda insanları **kişilik türleri** denen, farklı, ortak yönleri bulunmayan kategorilere de yerleştirmektedir.

Kişilik: Farklı durumlar ve zamanlarda bireyin ayırt edici davranış düzenlerini etkileyen, karmaşık ve psikolojik nitelikler bütünü.

Kişilik Türü: Bireyleri sınıflara ayırmak için kullanılan farklı kişilik özelliği düzenleri. Aşama farklarından ziyade niteliksel farklar üzerinde durur, oluşturulma amacı insanları birbirinden ayırmaktır.

Özellik: Farklı durumlarda tutarlı davranışlar sergilenmesini sağlayan kalıcı nitelikler ya da vasıflar.


Evrensel Özellik Boyutlarını Tanımlama
Beş Faktör Modeli
Allport'un Özellik Yaklaşımı
Özellik Boyutları Üzerine Evrimsel Öngörüler
Kişilikleri Özellikleriyle Açıklama



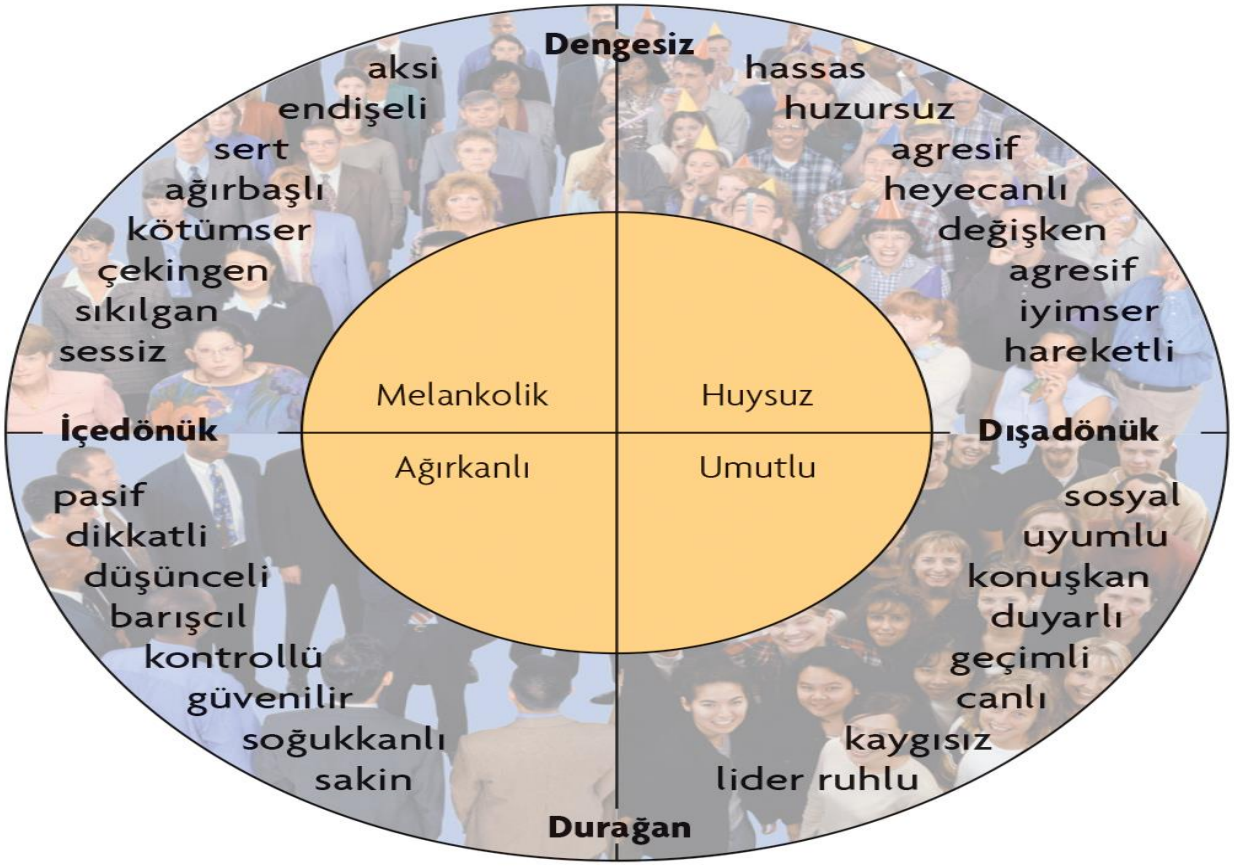
ŞEKİL 13.2 Bir Özellik Olarak Utangaçlık

Özellikler çeşitli uyarıcı gruplarını ve ilk bakışta birbirleriyle alakasız gibi görünen tepkileri birleştiren müdahil değişkenler işlevi görebilirler.

Beş Faktör Modeli: Sık rastlanan özellikler, teorik konseptler ve kişilik ölçekleri arasındaki ilişkileri ayrıntılarıyla açıklayan kapsamlı ve tanımlayıcı bir kişilik sistemi; gayri resmi adıyla Büyük Beşli.

TABLO 13.1 Beş Faktör Modeli

Faktör	Boyutların Uç Noktaları
Dışa dönüklük	Konuşkan, enerjik ve iddialı ya da sessiz, çekingen ve utangaç
Uzlaşmacılık	Sempatik, nazik ve şefkatli ya da soğuk, kavgacı ve zalim
Sorumluluk	Planlı, sorumlu ve dikkatli ya da dikkatsiz, uçarı ve sorumsuz
Nevrotiklik	Durağan, sakin ve rekabetçi ve ya da endişeli, dengesiz ve huysuz
Açıklık	Yaratıcı, zeki ve yeni tecrübelere açık ya da basit, sığ ve zeki olmayan



ŞEKİL 13.3 Eysenck'in Kişilik Çemberinin Dört Çeyrek Düzlemi

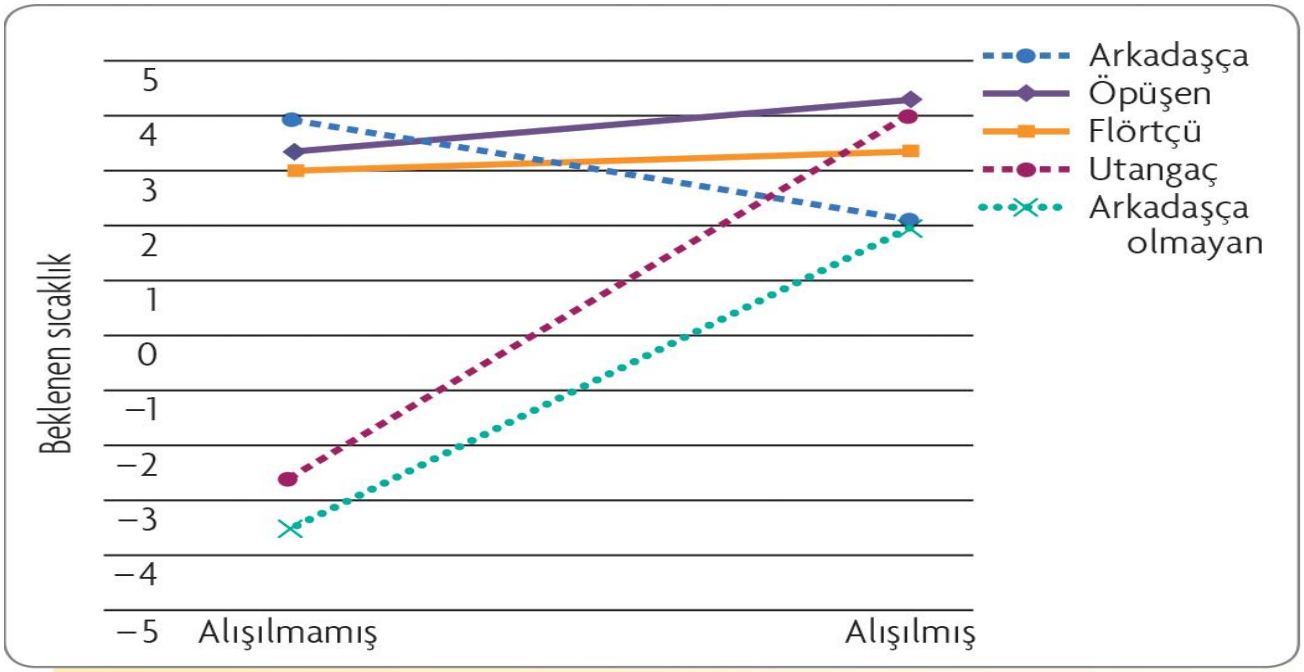
Dışadönüklük ve nevrotiklik boyutları dairesel bir düzlemde gösterilmekte. Eysenck dairedeki her çeyrek düzlemi Galen'in tanımladığı dört kişilik türüyle bağdaştırmıştır. Ancak Eysenck'in özellik teorisi bu kategoriler içinde geçiş ve farklılıkların mümkün olduğunu kabul etmektedir.

Özellikler Ve Kalıtsallık

Büyük ihtimalle insanların şuna benzer şeyler söylediklerini duymuşsunuzdur: “Jim sanatçı ruhlu bir çocuk, aynı annesine cekmiş” ya da “Mary en az dedesi kadar inatcı.” Belki de kardeşlerinizin sinir bozucu özelliklerinin aynı zamanda kendinizde değiştirmek istediğiniz özellikler olduğunu fark edip hayal kırıklığı duyduğunuz zamanlar olmuştur.

Özellikler Davranışların Habercisi Olabilir Mi?

Tutarlılık Paradoksu: Farklı zamanlarda ve farklı gözlemcilerle gerçekleştirilen kişilik değerlendirmelerin tutarlı olması, ancak belirli bir birey için farklı durumlarda gerçekleştirilen davranış değerlendirmelerin tutarlı olmaması durumu.



ŞEKİL 13.5 Öğrencilerin Eğer . . . O Zaman . . . Kişilik İmzaları Bilgisi

Katılımcılar Jane isimli bir öğrenciyi cana yakın, yağcı, cilveli, utangaç ya da soğuk biri olarak hayal etmişlerdir. Daha sonra bu katılımcılardan Jane'in bireylere karşı ne denli sıcak davranacağını tahmin etmeleri istenmiştir. -5 Jane'in soğuk ve ilgisiz davranmasına, +5 ise samimi ve şefkatli olmasına karşılık gelmektedir. Katılımcıların Jane'in farklı versiyonlarının önceden tanıdığı ve yeni tanıştığı bireylerle girdiği ilişkilerde sergilediği davranış biçimleri üzerine yaptıkları tahminlerde çok büyük farklar gözlenmiştir.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Kişilik türleri nasıl tanımlanır?
2. Nevrotiklik boyutu özelliklerinin uç noktaları nelerdir?
3. Araştırmacılar özelliklerin kalıtsallığını nasıl değerlendirmişlerdir?
4. Tutarlılık paradoksu nedir?

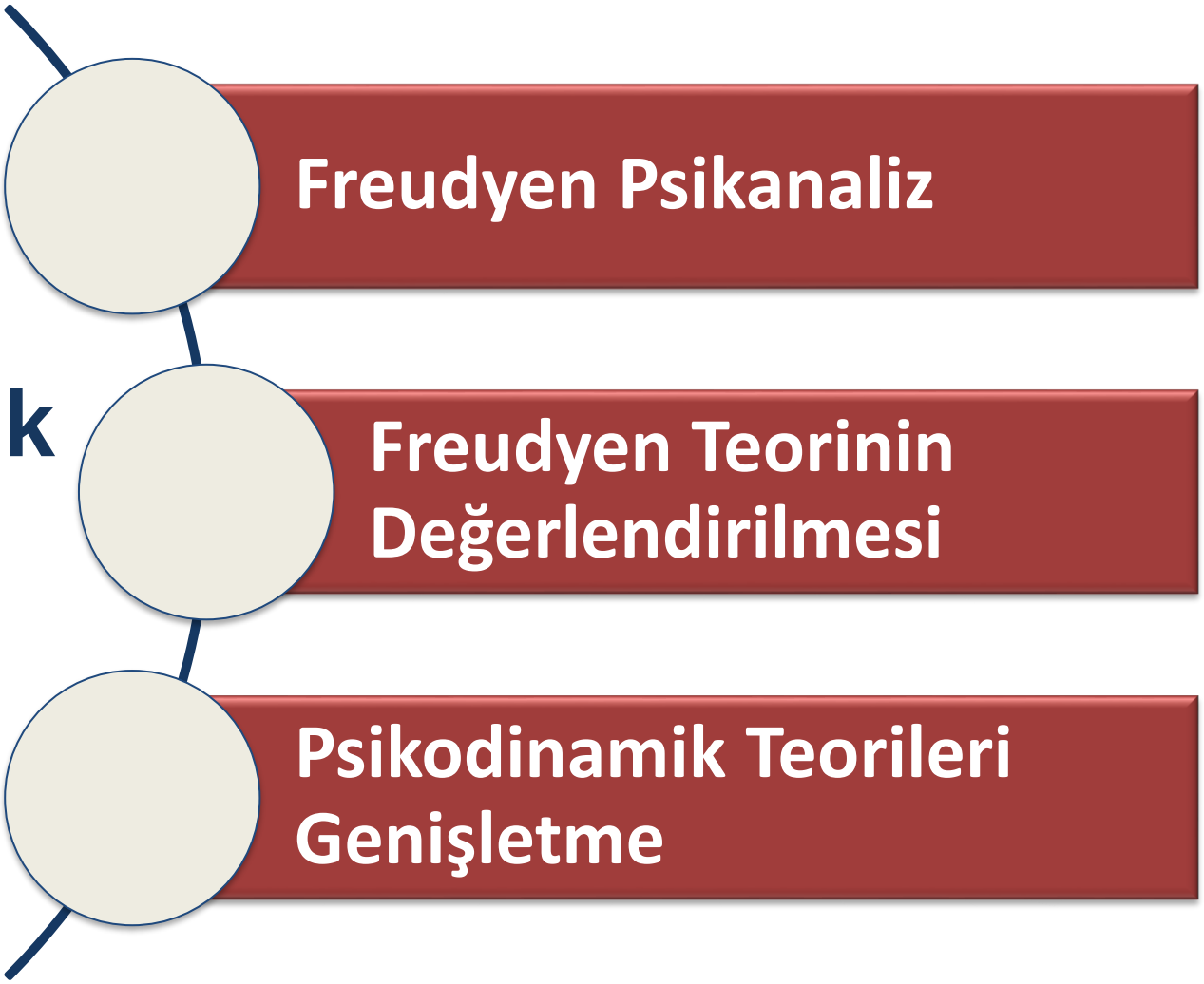
ELEŞTİREL DÜŞÜNME Eğer . . . o zaman . . . bilgisini inceleyen çalışma üzerine düşünün. Her katılımcının farklı farklı durumlar üzerine tahminler yürütmesi neden önemliydi?

Beş faktör modeli üzerine yapılan ayrıntılı inceleme ve çalışmaları gözden geçirmek istiyorsanız MyPsychLab.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



Keşfedin: Beş Faktör Modeli

Psikodinamik Teoriler



Psikodinamik Kişilik Teorisi: Kişiliğin gelişmesinde ve davranışın güdümlenmesinde içkin güçlerin önemli rol oynadığını öne suren kişilik teorisi.

Libido: Bireyin her turlu duyumsal zevki, özellikle cinsel zevkleri aramasını sağlayan ruhsal enerji.

Freudyen Psikanaliz



Utangaçlık: Bireyin kişilerarası ve profesyonel amacının önüne gecen rahatsızlık ve/veya çekingenlik durumu.

Sabitleşme: Bireyin psikoseksüel gelişimin daha önceki aşamaları için daha uygun olan nesnelere ya da etkinliklere bağlılık duyması durumu.

TABLO 13.2 Freud'un Öne Sürdüğü Psikoseksüel Gelişim Aşamaları

Aşama	Yaş	Erojen Bölgeler	En Önemli Gelişimsel Görev (Potansiyel Çatışma Kaynağı)	Bu Aşamada Sabitlenen Çocukların Yetişkinlikte Sahip Oldukları Bazı Özellikler
Oral	0–1	Ağız, dudaklar, dil	Sütten kesilme	Sigara içmek, aşırı yemek gibi oral davranışlar; edilgenlik ve saflık
Anal	2–3	Anüs	Tuvalet eğitim	Düzenlilik, cimrilik, inatçılık ya da tam tersi
Fallik	4–5	Cinsel organlar	Oedipus kompleksi	Kendini beğenmişlik, dikkatsizlik ya da tam tersi
Gecikme	6–12	Belirli bir bölge yok	Savunma mekanizmalarının gelişimi	Yoktur: Takıntı genelde bu aşamada görülmez.
Genital	13–18	Cinsel organlar	Olgun cinsel yakınlık	Daha önceki aşamaları başarılı bir biçimde bütünleştiren yetişkinler diğer bireylere karşı samimi bir ilgi ve olgun bir cinsel istek duyacaklardır.

www.nobelyayin.com
nobel

Ruhsal Belirlemecilik: Ruhsal ve davranışsal tepkilerin daha önceki deneyimler tarafından belirlendiğini öne suren varsayım.

Bilinçdışı: Ruhun bastırılmış dürtüleri ve ilkel arzuları barındıran kısmı.

İd: Toplumun değerlerini, standartlarını ve ahlaki kurallarını içselleştirmeyi simgeleyen kişiliğin ilkel ve bilinçdışı yönü.

Süperego: Kişiliğin toplumun değerlerini, standartlarını ve ahlaki kurallarını içselleştirmeyi simgeleyen yönü.

Ego: Kişiliğin kendini koruma eylemleri ve içgüdüsel itkilerle dürtüleri uygun kanallara aktarma işini üstlenen yönü.

Bastırma: Acı veren ve bireyin kendini suçlu hissetmesini sağlayan düşünceler, duygular ve anıların bilincin farkındalığından atılmasını sağlayan temel savunma mekanizması.

Kaygı: Bastırılmış bir kaygının bilinç yüzeyine çıkmasının bilinç öncesi düzeyde anlaşılması üzerine verilen yoğun, duygusal tepki.

Ego Savunma Mekanizması: Egonun kendini hayatın normal akışında açığa çıkabilecek çatışmalardan korumak için kullandığı bilinçli ya da bilinçdışı ruhsal taktik.

TABLO 13.3 En Önemli Ego Savunma Mekanizmaları

Gerçekliğin inkârı	Özü nahoş gerçeklikten korumak için bu gerçekliği reddetmek
Yer değiştirme	Bastırılmış duyguları, özellikle düşmanlığı, bu duyguları açığa çıkaran nesnelerden daha az tehlikeli olanlara yöneltmek
Fantezi	Gerçekleşmemiş arzuları hayali başarılarla gidermek (Hayal kurma sıklıkla karşılaşın bir türüdür).
Özdeşim	Özü tanınmış birey ya da kurumlarla özdeşleştirerek kendine verdiği değeri artırma
Tecrit	Duygusal yüklenmeyi acı veren durumlardan ayırmak ya da birbirine uyuşmayan tutumları mantık çerçevesindeki alanlara ayırmak (aynı anda ya da birbirileriyle ilintili olarak düşünülmemiş, birbiriyle çelişen tutumlar barındırmak); aynı zamanda bölmelere ayırma da denir.
Yansıtma	Yaşanılan zorlukların suçunu başkalarına atmak ya da "yasak" arzuları diğer bireylere atfetmek
Akla uygunlaştırma	Sergilenen davranışın "mantıklı" ve meşru olduğunu ve bu sayede de özün ve bireyin onayını hak ettiğini kanıtlamaya çalışmak
Tepki oluşumu	Tehlikeli arzuların ifade edilmesinin zıt kutupları ve davranış türlerini kabul ederek ve onları "bariyer" olarak kullanarak engellenmesi
Gerileme	Daha çocukça tepkileri ve genellikle düşük seviyeli hedefleri içeren gelişimin erken safhalarına geri dönmek
Bastırma	Acı veren ve tehlikeli düşünceleri bilinç dışına itip bu düşünceleri orada tutmak; bastırma, savunma mekanizmalarının en temeli kabul edilir.
İyiye yönlendirme (bilinçaltındaki güdüler)	Bastırılmış cinsel arzuları, bu arzuların yerini alabilecek, cinsel olmayan ve toplum tarafından kabul gören yollarla gidermek ya da ortadan kaldırmak

Psikodinamik Teorileri Genişletme

Freud'dan sonra gelen bilim insanlarından bazıları onun temel kişilik görüsünü, bilinçdışı ve ilkel güçlerin sosyal değerlerle çarpıştığı bir savaş alanı olarak algılamışlardır. Ancak başka bilim adamları da psikoanalitik kişilik görüsünde çok önemli düzeltmelere gitmişlerdir. Freud'dan sonra gelen bu bilim adamları aşağıdaki değişiklikleri yapmışlardır:

- Ego savunması, özün gelişimi, bilinçli düşünce süreçleri ve kişisel yeterlik de dahil olmak üzere ego'nun görevlerini daha çok vurgulamışlar.

- Kültür, aile ve arkadaş gibi sosyal değişkenlerin kişiliğin şekillenmesinde önemli rol oynadığını savunmuşlardır,

- Genel cinsel dürtülerin ve libidinal enerjinin önemini daha az vurgulamışlardır.

- Kişilik gelişiminin sadece çocukluk dönemine değil, tüm yaşam suresine ait olduğunu söylemişlerdir.

Psikodinamik Teorileri

a. **Alfred Adler**
b. **Karen Horney**
c. **Carl Jung**

Ortak Bilinçdışı: Bireyin bilinçdışının kalıtsal olan, evrimsel acıdan gelişen ve turun tüm üyelerinde ortak olan kısmı.

Arketip: Belirli bir deneyim ya da nesnenin, evrensel, kalıtsal, ilkel ve sembolik temsili.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Freud'un teorisine göre, eğer bir birey gelişimin oral aşamasında takıntı gerçekleşmişse ne gibi davranışlar sergileyebilir?
2. Ego gerçeklik ilkesi tarafından nasıl yönlendirilir?
3. Leon aşırı derecede saldırgan olmasına rağmen, sürekli başkalarını kavga çıkartmakla suçlanıyor. Bu durumda hangi savunma mekanizmaları devrede olabilir?
4. Alfred Adler'ın görüşüne göre, insan davranışını hangi itkiler güdümler?

---

analitik psikoloji: Bireyi devingen bir dengede bulunan denkleşen iç güçler topluluğu olarak gören psikoloji dalı.

kendini gerçekleştirme: Kişilik psikolojisinde bir kavram. Bireyin kendi potansiyelini açığa çıkarmak ya da kalıtsal yetenekleriyle kabiliyetlerini geliştirmek için sürekli olarak çabalaması durumu.

pozitif koşulsuz ilgi: Bireyin başka bir bireyi tam anlamıyla sevmesi ve kabullenmesi durumu.

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Savunma mekanizmalarının kullanımı üzerine yapılan çalışmayı düşünün. Araştırmacılar neden kaygı yaratmak için özellikle reddedilme yöntemini kullanmışlardır.

Aşağıdaki konuları daha iyi gözden geçirmek ve uygulama yapmak için MyPsychLab.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



Keşfedin: Id, Ego ve Süperego



Keşfedin: Savunma Mekanizmaları



İzleyin: Utangaçlık: Phil Zimbardo

Hümanistik Teoriler

Kişiliği anlamak için benimsenen hümanistik yaklaşımlar bireyin kişisel ve bilinçli deneyimleri ve gelişme potansiyelinin bütünlüğüne ulaşmak için duyulan kaygılarla şekillenirler. Bütün humanistik teorilerin en kritik özelliği **kendini gerçekleştirme** itkisini yapılan vurgudur.

Kendini Gerçekleştirme: Kişilik psikolojisinde bir kavram. Bireyin kendi potansiyelini açığa çıkarmak ya da kalıtsal yetenekleriyle kabiliyetlerini geliştirmek için sürekli olarak çabalaması durumu.

Analitik Psikoloji: Bireyi devingen bir dengede bulunan denkleşen iç güçler topluluğu olarak gören psikoloji dalı.

Pozitif Koşulsuz İlgi: Bireyin başka bir bireyi tam anlamıyla sevmesi ve kabullenmesi durumu.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Kendini gerçekleştirme nedir?
2. Hümanistik teoriler hangi açılardan yatkındırlar?
3. Psikobiyografi nedir?

Sosyal Öğrenme Teorileri ve Bilişsel Teoriler

- Rotter'ın Beklenti Kuramı
- Mischel'in Bilişsel - duyuşsal Kişilik Teorisi
- Bandura'nın Bilişsel-sosyal Öğrenme Teorisi
- Cantor'un Sosyal Zekâ Teorisi
- Sosyal Öğrenme Ve Bilişsel Teorilerin Değerlendirilmesi

Psikobiyografi: Bireyin hayat akışını tanımlamak ve açıklamak için psikolojik (özellikle kişilik) teorilerinin kullanılması.

Beklenti: İnsanların, davranışlarının belirli durumlarda bazı ödüller getireceğine dair duydukları inanç seviyesi.

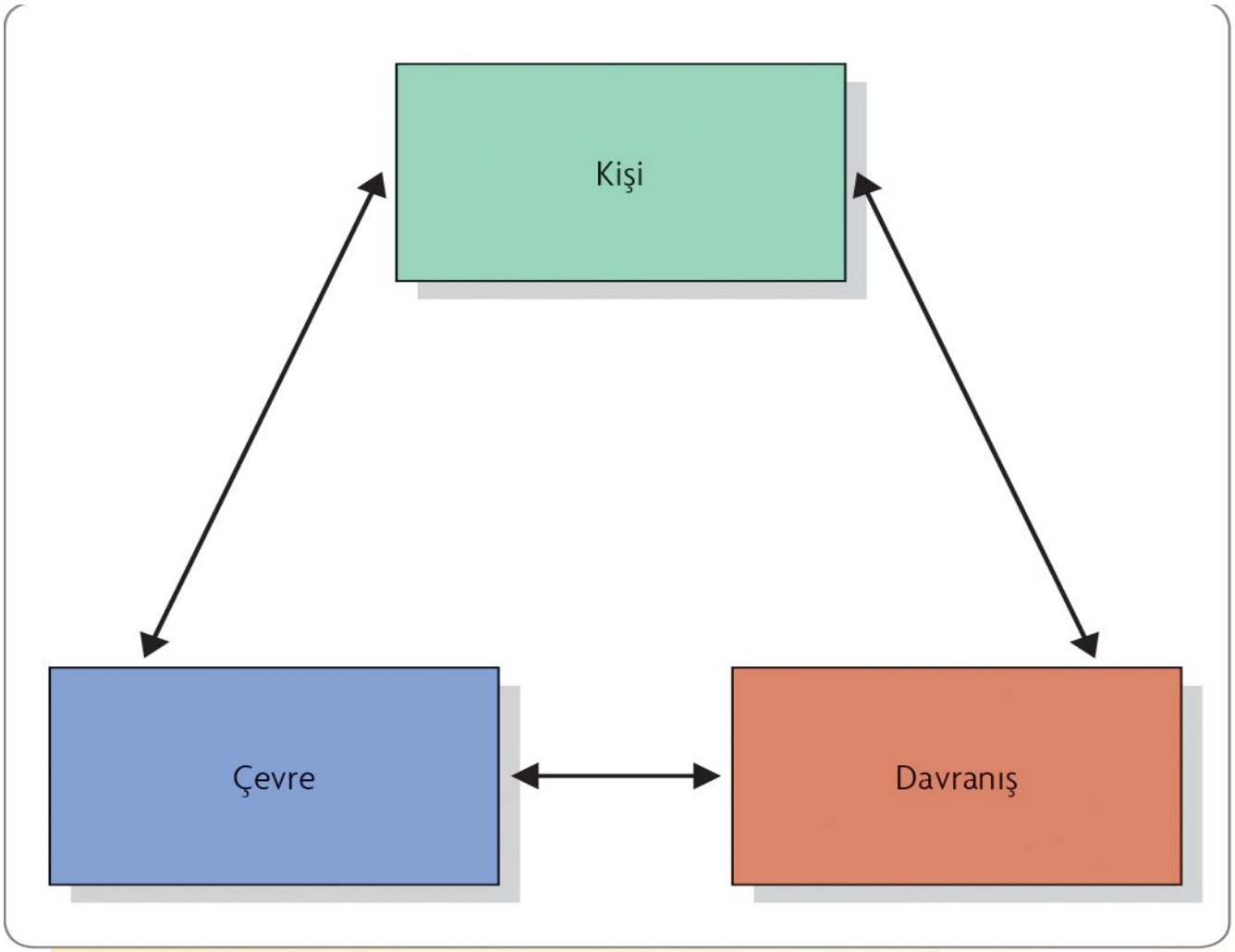
Kontrol Odağı: İnsanların aldıkları ödüllerin kendi eylemlerine ne kadar, çevresel faktörlere ne kadar bağlı olduğu konusundaki genel beklentileri.

TABLO 13.4 İçsel-Dışsal Ölçekten Örnek Maddeler

1.	a. Uzun vadede insanlar dünyada hak ettikleri saygıyı görür. b. Maalesef, bireyin ne kadar değerli olduğu tüm çabalarına rağmen genelde fark edilmez.
2.	a. Doğru parçalar olmadan etkili bir lider olunamaz. b. Lider olamamış yetenekli insanlar önlerine çıkan fırsatları değerlendirememişlerdir.
3.	a. Çoğu insan tesadüfi olayların hayatlarını ne ölçüde kontrol ettiğini fark etmez. b. Aslında "şans" diye bir şey yoktur.
4.	a. Kendim edip kendim buluyorum. b. Bazen hayatımın hangi yöne gittiğini yeterince kontrol edemediğimi hissediyorum.

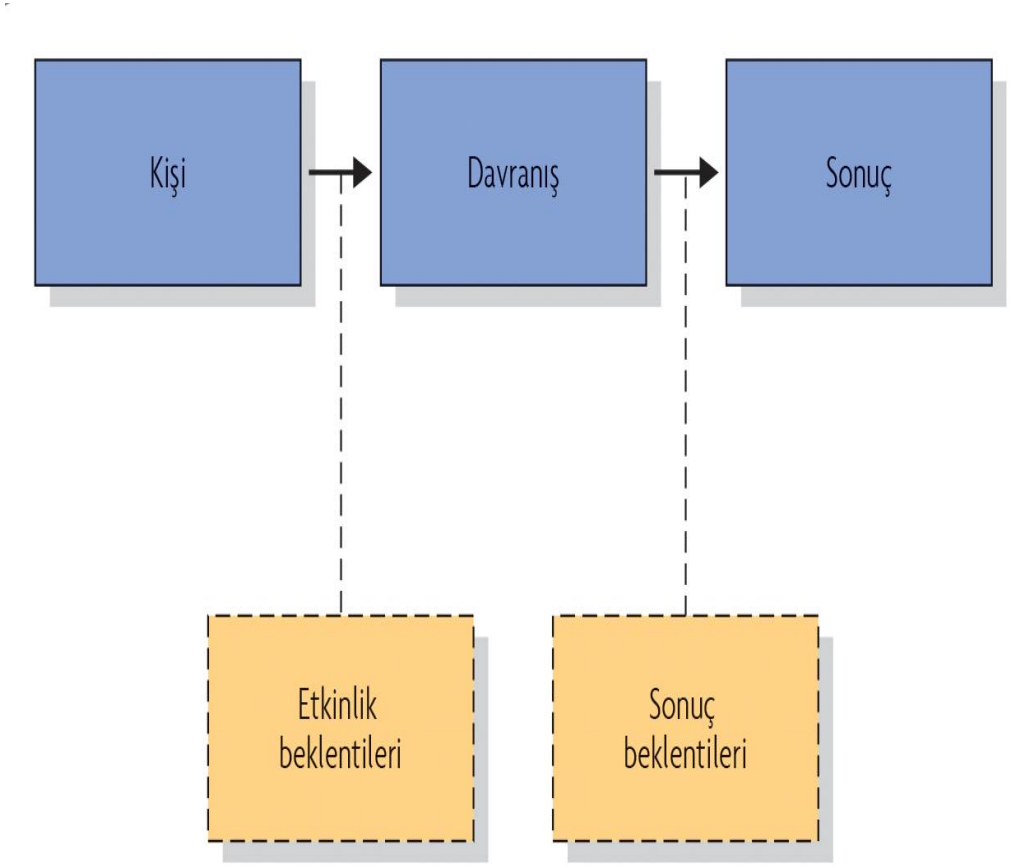
Karşılıklı Belirlemecilik: Albert Bandura'nın sosyal öğrenme teorisindeki bir kavram. Buna göre birey, davranışı ve çevresel uyarıcılar arasında karmaşık bir karşılıklı etkileşim mevcuttur ve bu bileşenlerin her biri diğerini etkiler.

Öz-etkinlik: Belirli bir durumda kişinin yeterli performansı gösterebileceğine olan inançlar bütünü.



ŞEKİL 13.8 Karşılıklı Belirlemecilik

Karşılıklı belirlemecilikte birey, bireyin davranışı ve çevre etkileşerek diğer bileşenleri etkiler ve değiştirir.



ŞEKİL 13.9 Bandura'nın Öz-Etkinlik Modeli

Bu model, etkinlik beklentilerini kişi ve davranışları arasına; sonuç beklentilerini ise davranış ve beklenen sonuçları arasına yerleştirmiştir.

Sosyal Zekâ: İnsanların yaşamda tecrübe ettikleri görevlere beraberlerinde getirdikleri bilgiden söz eden kişilik teorisi.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Julian Rotter'ın teorisinde, dışsal kontrol odağı yönelimi olmak ne demektir?
2. Walter Mischel'in teorisinde, bireysel farklılıkları hangi beş tür değişken açıklar?
3. Albert Bandura'nın karşılıklı belirlemecilik teorisindeki üç bileşen nedir?
4. Sosyal zekânın tanımı nedir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Yaz kampındaki erkek çocuklarının saldırganlığını inceleyen araştırmayı hatırlayın. Araştırmacıların, çocukların saldırganlık düzeyiyle ilgili birden fazla değerlendirme almaları neden önemliydi?

Aşağıdaki konu hakkında daha fazla yorum ve alıştırma için MyPsychLab.com'u ziyaret edebilirsiniz:

Keşfedin: Mischelin Kişilk Teorisi

Benlik Teorileri

Artık doğrudan doğruya kişisel olan kişilik teorilerine geldik:
Bu teoriler doğrudan her bireyin ***benlik*** anlayışının nasıl olduğuyla ilgilenir. ***Benliğinizle*** ilgili düşünceniz nedir? ***Benliğinizin*** dünyayla uyumlu şekilde tepki verdiğini düşünüyor musunuz? Arkadaşlarınıza ve ailenize tutarlı bir ***benlik*** göstermeye çalışıyor musunuz? Olumlu ve olumsuz tecrübelerin ***benliğiniz*** hakkında düşünme biciminiz üzerindeki etkisi nedir?

BENLİK TEORİLERİ

Sırasıyla ***alt başlıklar*** :

a) Benlik Kavramlarının Dinamik Özellikleri

b) Öz Saygı

c) Benliğin Kültürel Yapısı

d) Benlik Teorilerinin Değerlendirilmesi

Benlik Kavramlarının Dinamik Özellikleri

Benlik Kavramı: Kişinin yetenek ve tutumlarının zihinsel modeli.

Benlik kavramı, kendine donuk ve bireyler arası davranış ve süreçleri motive eden, yorumlayan, düzenleyen ve bunlara aracılık eden dinamik zihinsel bir yapıdır. Benlik kavramı pek çok bileşen içerir. Bunların arasında kendinizle ilgili anılarınız, karakter özellikleriniz güdüleriniz, değerleriniz ve yeteneklerinizle ilgili olan inançlarınız; en çok olmayı istediğiniz ideal benlik; canlandırmayı düşündüğünüz olası benlikler; kendinizle ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleriniz (öz saygı); diğerlerinin hakkınızda düşündükleriyle ilgili inançlarınız yer alır.

Olası Benlik: Kişinin gerçekte olmayı istediği benliklerden biri, kişinin olabileceği benlikler ve olmaktan korktuğu benlikler; benliğin bilişsel anlayışının bileşenleri.

Öz Saygı

Kişinin **öz saygısı** benliğin *genel* bir değerlendirmesidir. İnsanların öz saygı düzeyleri farklılık gösterir.

Öz Saygı: Ruh hallerini, davranışı etkileyen, çeşitli kişisel ve sosyal davranışı oldukça etkileyen benliğe karşı genel değerlendirici bir tutum.

Benliğin Kültürel Yapısı

Şimdiye kadar tartışmamız tüm bireyleri oldukça fazla ilgilendiren öz saygı ve olası benlikler gibi benlikle ilgili yapılara odaklandı. Bununla birlikte, benlik üzerinde çalışan araştırmacılar ayrıca benlik kavramlarının ve benlik gelişimin farklı kültürel kısıtlamalar tarafından nasıl etkilendiği üzerine çalışmaya başladı.

Kendini Sabote Etme: Başarısızlık beklentisi içindeyken, yetenek eksikliklerini başarısızlığın sebebi olarak görülme olasılığını en aza indiren davranışsal tepkiler ve açıklamalar geliştirme sureci.

Bağımsız Benlik Yorumu: Benliğin davranışı temel olarak başka insanların düşünce, duygu ve tutumları tarafından değil, kendi düşünce, duygu ve tutumları tarafından belirlenen bir birey olarak kavramsallaştırılmasıdır.

Diğerlerine Bağımlı Benlik Yorumu: Benliğin tüm toplumu kapsayan bir sosyal ilişkinin bir parçası olarak ve bireyin davranışının, yerine göre ve büyük oranda, ilişkideki diğer insanların düşünce, duygu ve tutumlarının ne olacağına dair çıkarımlar tarafından düzenlendiğini kabul ederek kavramsallaştırılmasıdır.

TABLO 13.6 Yirmi Cümle Testi (TST) Cevapların Kategorileri

Kategori	Örnekleri
Sosyal kimlik	Bir öğrenciyim. Bir kız evladım.
İdeolojik inançlar	Tüm insanların iyi olduklarına inanıyorum. Tanrı'ya inanıyorum.
İlgiler	Piyano çalmayı seviyorum. Yeni yerler görmekten zevk alıyorum.
İstekler	Doktor olmak istiyorum. Psikoloji hakkında daha fazla şey öğrenmek istiyorum.
Öz değerlendirmeler	Dürüst ve çalışkan biriyim. Uzun biriyim. Gelecek hakkında endişelerim var.
Diğer	Gürültücü arkadaşlarım var. Bir köpeğim var.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Benlik motivasyon açısından nasıl bir rol oynamaktadır?
2. Kendini sabote etme nedir?
3. Diğerlerine bağımlı bir benlik yorumu ne demektir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Kendini sabote etmede cinsiyet farklılıklarını gösteren çalışmayı hatırlayın. Katılımcıların daha önceden çalışma imkânı olmadan işi tamamlamaları neden önemliydi?

Kişilik Teorilerinin Karşılaştırılması

Tüm psikologların oybirliğiyle kabul ettikleri kapsamlı bir kişilik teorisi bulunmamaktadır. Çeşitli teorileri analiz ettiğimizde temel varsayımlar arasında birkaç farklılık tekrar tekrar karşımıza çıkmaktadır. Kişilik hakkındaki varsayımların ve bu varsayımların gelişmesini sağlayan yaklaşımların aralarındaki en önemli beş farkı yine özetlemek faydalı olacaktır:

1. *Kalıtım/Çevre: Psikoloji ve Yaşam*

2. *Öğrenme süreçleri/Kalıtsal davranış kuralları*

3. *Geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek üzerine vurgu*

4. *Bilinç ve bilinçdışı*

5. *İçsel eğilim/Dış şartlar*

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Kişilik teorileri kalıtsal ya da çevre boyutunda hangi yönlerde birbirlerinden ayrılırlar?
2. Freud'un kişilik teorisi doğrudan geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğe mi odaklanır?
3. Kişilik teorilerinin hangi boyutları bireylerin davranışlarını şekillendiren güçlerin ne kadar bilincinde olduklarına gönderme yapar?

Aşağıdaki konu hakkında daha fazla inceleme ve alıştırma için MyPsychLab.com adresini ziyaret edebilirisiniz.

Keşfedin: Kişiliğe; Psikodinamik, Özellik ve Tür, Hümanistik ve Bilişsel Yaklaşımlar

Kişilik Değerlendirmesi

Sizi en yakın arkadaşınızdan farklı kılan şeyleri bir duşunun. Psikologlar da bireyi farklı yapan ve onu diğerlerinden ayıran özellikleri merak etmişlerdir. Bazı insanları utangaç ya da dışa donuk, bazılarını da mutlu ya da mutsuz olarak nitelememizi sağlayan nedenleri öğrenmek istemişlerdir. İnsan doğasını/kişiliği anlamak ve tanımlayabilmek için iki temel varsayım bulunmaktadır: Birincisi, insanların davranışlarının bütünlük ve uyum içinde olmasını sağlayan kişisel özelliklerin olduğu, ikincisi ise bu özelliklerin değerlendirilebilir ya da ölçülebilir olduğudur.

Kişilik Envanteri: Kişilik değerlendirmesi için kullanılan ve kişisel düşünceler, duygular ve davranışlarla ilgili bir dizi öge içeren öz bildirim testi.

Projektif Test: Bireylere standart, belirsiz, soyut bir takım uyaranların gösterildiği ve anlamlarını yorumlamalarının istenildiği bir kişilik değerlendirme metodudur. Bireylerin cevaplarının onların içsel duygularını, güdülerini ve çatışmalarını ortaya çıkardığı varsayılır.

TABLO 13.8 MMPI-2 Klinik Ölçekleri

Hipokondri (Hs) :Vücut fonksiyonlarıyla ilgili aşırı kaygı duyma
Depresyon (D): Kötümserlik, çaresizlik, eylem ve düşüncelerin yavaşlaması
Dönüşüm Histerisi (Hy): Zihinsel problemlerin çatışmalar ve sorumluluktan kaçmak için bilinçli olmadan kullanılması
Psikopatik Sapma (Pd): Sosyal geleneği görmezden gelme; yüzeysel duygular; tecrübeden yararlanamama
Maskülenlik- feminenlik(Mf): Erkek ve kadınlar arasındaki farklılıklar
Paranoya (Pa): Şüphecilik, azamet aldanması veya zulüm
Psikasteni (Pt): Takıntılar, zorunluluklar; korkular; suçluluk hissi; kararsızlık
Şizofreni (Sc): Tuhaf, alışılmadık düşünceler ve davranışlar; geri çekilme; halüsinasyonlar; yanılgılar
Hipomani (Ma): Duygusal heyecanlılık; düşüncelerin uçup gitmesi; fazla hareketli olma hali
Sosyal İçedönüklük (Si): Utangaçlık; başkalarıyla ilgilenmeme, güvensizlik

TABLO 13.9 MMPI-2 İçerik Ölçümleri

Kaygı	Anti sosyal uygulamalar
Korkular	A Tipi (işkolik)
Saplantılı olma	Düşük öz saygı
Depresyon	Sosyal rahatsızlık
Sağlık sorunları	Aile problemleri
Tuhaf düşünme (düşünceler)	İş müdahalesi
Öfke ve sinizm	Negatif tedavi göstergeleri (doktor ve tedaviye karşı negatif tutumlar)

Kaynak: MMPI-2™ (Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2)™ Manual for Administration, Scoring, and Interpretation, Revised Edition. Copyright © 2001 by the Regents of the University of Minnesota. All rights reserved. University of Minnesota Press.'den izin alınarak kullanılmıştır. "MMPI-2" and "Minnesota Multiphasic Personality-2" are trademarks owned by the Regents of the University of Minnesota.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. MMPI'nin 10 klinik ölçümünün amacı nedir?
2. NEO Kişilik Envanterinin (NEO-PI) amacı nedir?
3. Klinisyenlerin, Rorschach cevaplarını yorumlamak için kullandıkları başlıca üç özellik nedir?

Daha fazla tekrar ve pratik için MyPsychLab.com sitesinin şu başlıklarını ziyaret edin:

Benzerini yapın: Klinik Değerlendirme Araçları Tekrarı

Keşfedin: Kişilik Değerlendirmesi

BÖLÜM 14

Psikolojik Bozukluklar

www.nobelyayin.com
nobel

Psikolojik Bozuklukların Doğası 442
Neyin Anormal Olduğuna Karar Vermek • Nesnellik Sorunu • Psikolojik Bozuklukların Sınıflandırılması • Psikopatolojinin Etiyolojisi

Anksiyete Bozuklukları 448
Genellenmiş Anksiyete Bozukluğu • Panik Bozukluk • Fobiler • Saplantı-Zorlantı Bozukluğu • Travma Sonrası Stress Bozukluğu • Anksiyete Bozukluklarının Nedenleri

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 449
Bozukluklar DSM'ye Nasıl Girer?

Duygudurum Bozuklukları 454
Majör Depresif Bozukluk • Bipolar Bozukluk • Duygudurum Bozukluklarının Nedenleri • Depresyonda Cinsiyet Farkları • İntihar

Kişilik Bozuklukları 459
Sınırdaki Kişilik Bozukluğu • Antisosyal Kişilik Bozukluğu

Yaşamınızda Psikoloji 461
Doğa ve Yetişme Koşullarının Karşılıklı Etkileşimini Nasıl Saptarız?

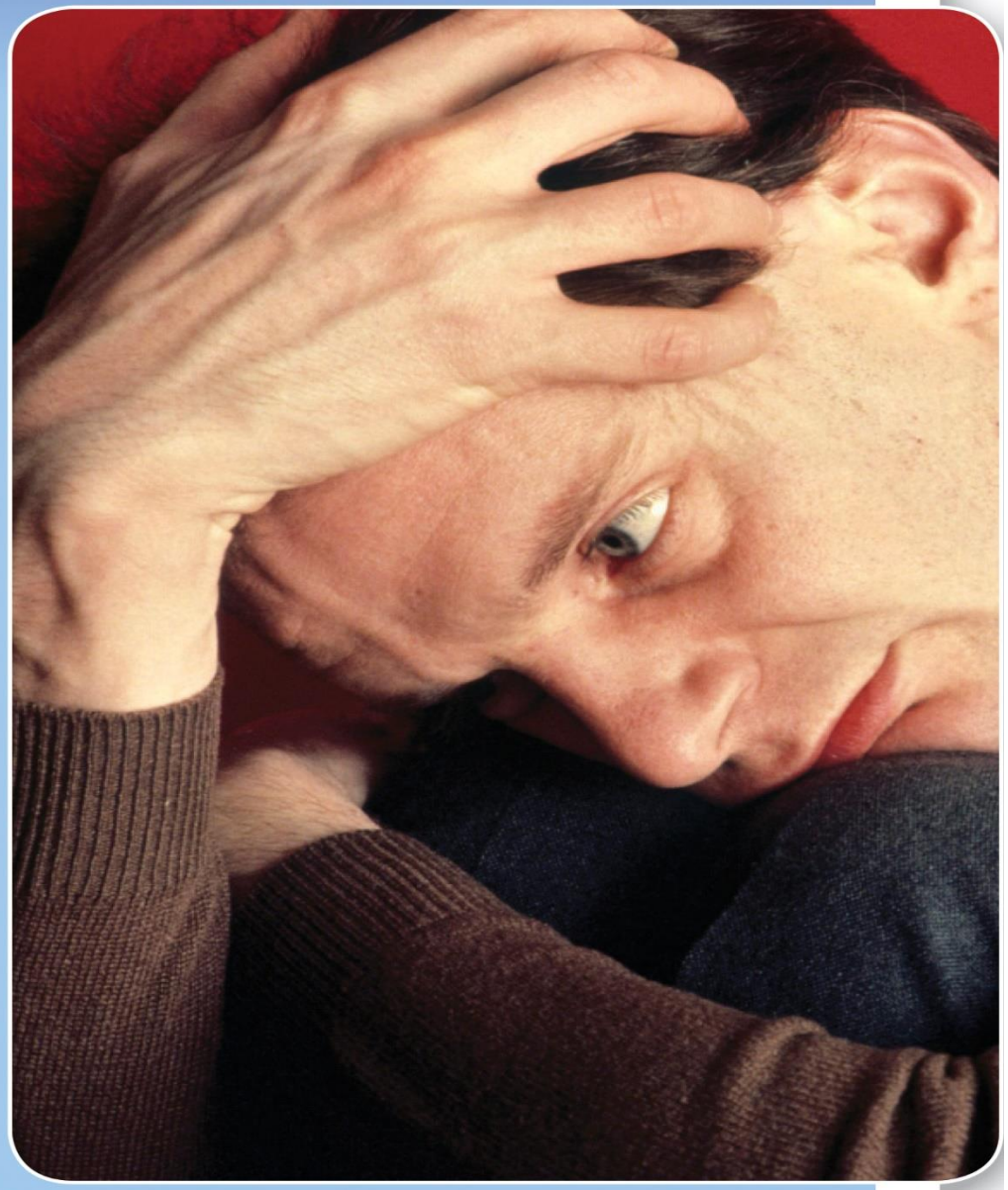
Somatoform ve Çözülmeli Bozukluklar 462
Somatoform Bozukluklar • Çözülmeli Bozukluklar

Şizofrenik Bozukluklar 465
Başlıca Şizofreni Tipleri • Şizofreninin Nedenleri

Çocuklukta Yaşanan Psikolojik Bozukluklar 470
Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu • Otistik Bozukluk

Zihinsel Rahatsızlık Damgası 471

Ana Noktaların Özeti 473



PSİKOLOJİK BOZUKLUKLARIN DOĞASI

- Neyin Anormal Olduğuna Karar Vermek
- Nesnellik Sorunu
- Psikolojik Bozuklukların Sınıflandırılması
- Psikopatolojinin Etiyolojisi

Psikolojik Bozuklukların Doğası

Hiç aşırı derece endişelendiğiniz oldu mu? Nedenini bilmediğiniz halde kendinizi endişeli ya keyifsiz hissettiniz mi? Mantıklı düşündüğünüzde size zarar vermeyeceğini bildiğiniz bir şeyden dolayı korkuya kapıldınız mı? Peki hiç intihar etmeyi duşundunuz mu? Ya da bir sorundan kaçmak için alkol veya uyuşturucu kullandınız mı? Hemen hemen herkes bu sorulardan en az birisine evet diye yanıt verecektir, ki bu da hemen hemen herkesin psikolojik bozukluğun belirtilerini deneyimlemiş olduğu anlamına geliyor.

Psiko-patolajik İşleyiş: Kişisel üzüntüye neden olan ya da bir kişinin önemli amaçları gerçekleştirme yeteneğini engelleyen duygusal, davranışsal ya da düşünsel süreçlerdeki aksaklıklar.

Anormal Psikolojisi: Bireysel patolojilerin zihinlerinin, ruh hallerinin ve davranışlarının doğasını anlamaya çalışan psikolojik araştırmanın alanıdır.

Neyin Anormal Olduğuna Karar Vermek

Birinin *anormal* olduğu ya da *psikolojik bir rahatsızlığı olduğu* söylendiğinde ne kastedilir? Psikologlar ve diğer doktorlar bir şeyin anormal olduğuna nasıl karar verir? Davranışlar normalden anormale doğru gittiğinde her zaman acık bir şekilde görünür mu?

Bir davranışı “Anormal” olarak nitelendirmeniz icin kullanabileceğiniz **yedi** kriter var :

1. *Üzüntü ya da yetersizlik*

2. *Uyumsuzluk*

3. *Mantıksızlık*

4. *Tahmin edilemezlik*

5. *Resmi olmama ve istatistiksel seyreklik*

6. *Gözlemci rahatsızlığı*

7. *Ahlaki ve ideal standartların yok edilmesi*

Psikolojik Teşhis: Anormalliğin, gözlemlenen davranış biçiminin, kabul görmüş bir tanılama sistemi içerisinde kategorize edilmesine verilen nitelendirmedir.

TABLO 14.1 DSM-IV-TR'NİN BEŞ AKSİSİ

Aksisler	Bilgi Sınıflandırması	Tanım
Aksis I	Klinik bozukluklar	Bu ruhsal bozukluklar vücudun işleyişine zarar veren ya da kişiye acı veren davranışsal ya da psikolojik problemlerin belirtilerini ya da örneklerini içermektedir.
Aksis II	(a) Kişilik bozuklukları (b) Zekâ geriliği	Bunlar, dünyayı algılama ya da gelişen olaylara karşılık verme konularında yaşanan işlevsel bozukluklardır.
Aksis III	Genel medikal durumlar	Bu aksis, Aksis I ve II'deki psikolojik bozuklukların anlaşılması ya da tedavi edilmesi ile ilgili fiziksel bozuklukları belirtmektedir.
Aksis IV	Psikososyal ve çevresel problemler	Bu aksis, bir bozukluğun teşhisi ya da tedavisini ya da muhtemel iyileşme sürecini etkileyebilecek psikososyal ve çevresel stres yükleyicileri belirtmektedir.
Aksis V	İşlerliğin küresel ölçüde değerlendirilmesi	Bu aksis, psikolojik, sosyal ve mesleki alanlarda bireyin vücudunun çalışmasını kapsamlı olarak açıklamaktadır.

DSM-IV-TR: Amerikan Psikolojik Birliğinin mevcut tanı bilimi ve istatistikleri zihinsel bozukluklarla ilgili sınıflandırmaları, tanımlamaları ve vasıflandırmalarıdır.

Komorbidite: Birden fazla hastalığın aynı zamanda yaşanmasıdır.

Nörotik Bozukluk: Kişinin beyninde bir anormallik, ağır şeklinde mantıksız düşünme ya da temel kuralların ihlali gibi işaretlerin görülmediği fakat kişinin kendisinin deneyimlediği stresin bulunduğu zihinsel bir bozukluktur. Bu kategori *DSM - III*'den kaldırılmıştır.

Psikotik Bozukluk: Düşünce, duygu ve algısal güçlüklerle kendisini gösteren kişinin gerçeklik algısındaki bozuklukları deneyimlediği ağır zihinsel rahatsızlıklardır. *DSM-III*'den sonra bir teşhis kategorisi olarak kullanılmaya devam edilmemiştir.

Delilik: Kişinin yasal olarak yargılanmada sorumluluğunun olmadığını ya da yetersiz durumda olduğunu gösteren legal (klinik olmayan) bir belirtmedir.

Etiyoloji: Bir rahatsızlığın gelişimiyle rahatsızlığın ilgili faktörler ya da bozukluğun nedenleri.

Psikopatolojinin Etiyolojisi

Etiyoloji, psikolojik ve tıbbi problemlerin gelişimine neden olan ya da bu gelişimde payı olan faktörleri ifade etmektedir. Bozukluğun neden orta çıktığının, temellerinin ve duşunce, duygusal ve davranışsal süreçleri nasıl etkilediğinin bilinmesi yeni tedavi yöntemlerinin bulunmasına yardımcı olabilmekte dolayısıyla bu hastalıkların tekrarlanması önlenebilmektedir. Her tur bozukluk hakkında tartışmalar yapılırken nedensellik analizi cok onemli bir rol oynamaktadır. Nedensel faktörlerin iki tanesini inceleyeceğiz: **Biyolojik** ve **psikolojik !**

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Jerry, örümceklerden o kadar çok korkmaktadır ki güvendiği biri odada örümcek olmadığına dair onu ikna etmediği sürece bir odaya girememektedir. Jerry'nin bu davranışın anormal olduğuna hangi kriter doğrultusunda karar verebiliriz?
2. Ruhsal hastalıkların sınıflandırılmasının üç önemli yararı nedir?
3. Psikopatolojinin analizinde neden kültür rol oynamaktadır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME David Rosenhan ve yedi kişinin akıl hastanesine götürüldüğü araştırmayı düşünün. Neden hepsi de "halüsinasyonlar" gördüklerini söylemiş olabilirler?

Aşağıdaki konu ile ilgili olarak daha çok bilgi edinmek için MyPsychLab.com'u ziyaret ediniz:

Keşfedin: DSM'nin Aksisleri


Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu
Anksiyete Bozukluklarının Nedenleri
Panik Bozukluk
ANKSİYETE BOZUKLUKLARI
Travma Sonrası Stres Bozukluğu
Saplantı - zorlantı Bozukluğu
Fobiler

Anksiyete Bozukluğu: Görünür bir neden olmaksızın meydana gelen psikolojik uyarılma, gerginlik hissi ve yoğun endişe ile kendini gösteren zihinsel bozukluk.

Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu: En az 6 ay boyunca tehdit edici belirli bir tehlike ya da obje olmadan kişinin zamanın çoğunda endişeli ve kaygılı hissetmesine neden olan bir anksiyete bozukluğu.

Panik Bozukluk: Yoğun kaygı, korku ve dehşet duygularıyla başlayan beklenmedik, ağır panik ataklarla deneyimlenen bir anksiyete bozukluğu.

Fobi: Belirli objeye, aktiviteye veya duruma aşırı ve nedensizce verilen kalıcı ve mantıksız korkudur.

Agorafobi: Kaçmanın utandırıcı ve zor olduğu kamu alanlarında ve acık yerlerde yaşanan aşırı korkudur.

Korku: İnsanı kaçmaya ve meşru müdafaaya sevk eden dışarıdan geldiği objektifce tanımlanan tehlikeye verilen rasyonel tepkidir.

Sosyal Fobi: Başkaları tarafından izlenebildiği hissene kapıldığında ortaya çıkan mantıksız ve kalıcı korkudur.

Özgül Korku: Belirli tur objenin yada durumun sonucunda oluşan fobidir.

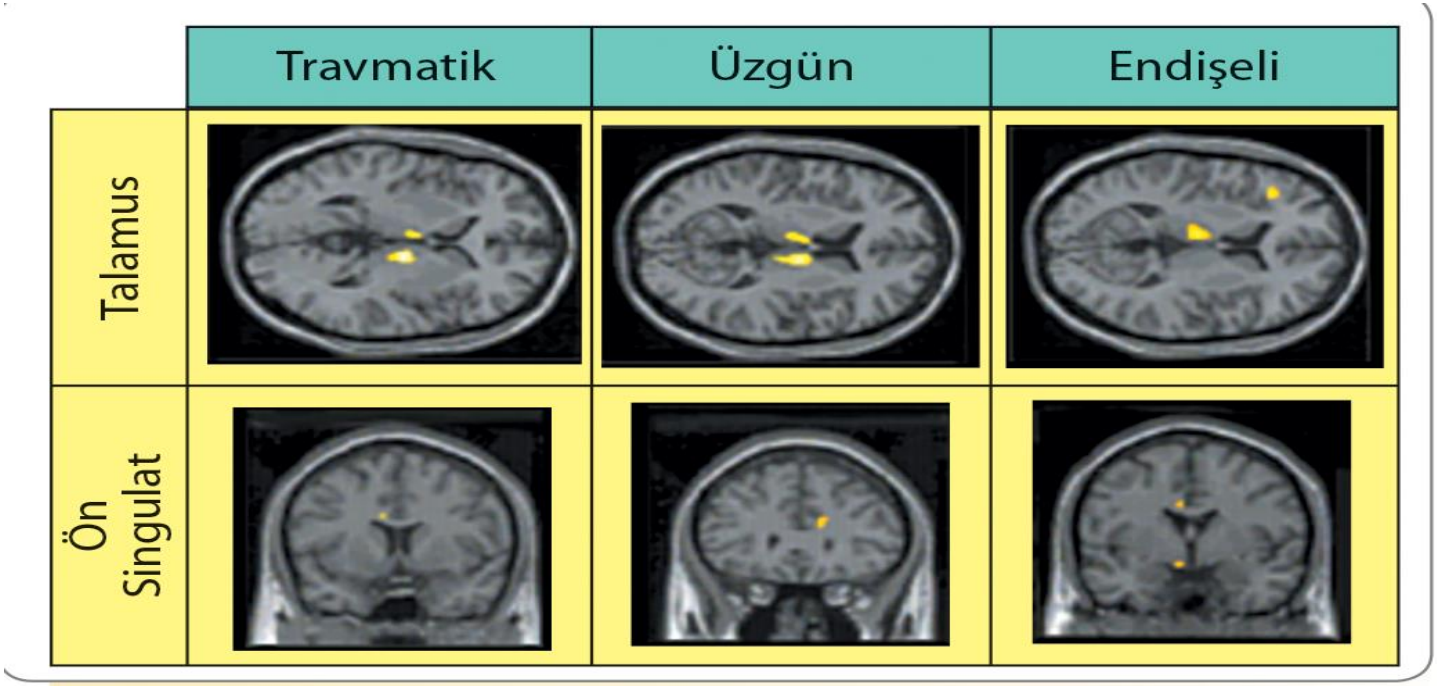
TABLO 14.2 Genel Fobiler

Sosyal Fobiler (utandırıcı bir şey yaparken incelenme korkusu)

Özgül Fobiler

- Hayvan türleri fobisi
  - Kediler (ailurofobi)
  - Köpekler (sinofobi)
  - Böcekler (böcekfobisi)
  - Örümcekler (araknofobi)
  - Yılanlar (ofidyofobi)
  - Kemirgenler (kemirgen fobisi)
- Doğal ortam fobisi
  - Fırtına (brontofobi)
  - Yükseklik (akrofobi)
- Kan–Enjeksiyon–Yaralanma Fobisi
  - Kan (hemofobi)
  - İğne (belonefobi)
- Durumsal Fobiler
  - Kapalı alanlar (klostrofobi)
  - Tren (siderodromofobi)

Saplantı-zorlantı Bozukluğu (OCD): Saplantılar (bastırma cabalarına rağmen kalıcı olan ya da tekrarlayan düşünceler, görüntüler ta da dürtüler) ve kompilasyonlar (belirli kurallara göre ritüellermiş tarzda tekrar tekrar yapılan hareketler) ile karakterize edilen zihinsel bir bozukluk.



ŞEKİL 14.1 Beyin Aktivitesi ve Duygusal Anılar

Araştırma, travma sonrası PTSD yaşamış ve yaşamamış bireyleri karşılaştırmıştır. Her iki grubun üyeleri de fMRI tekniği kullanılırken duygusal anılarını hatırlamışlardır. Şekilde travmatik, üzücü ve sinir bozucu olayları hatırlayan PTSD'siz bireylerin beyinlerinde daha çok hareketliliğin yaşandığı görülmektedir.

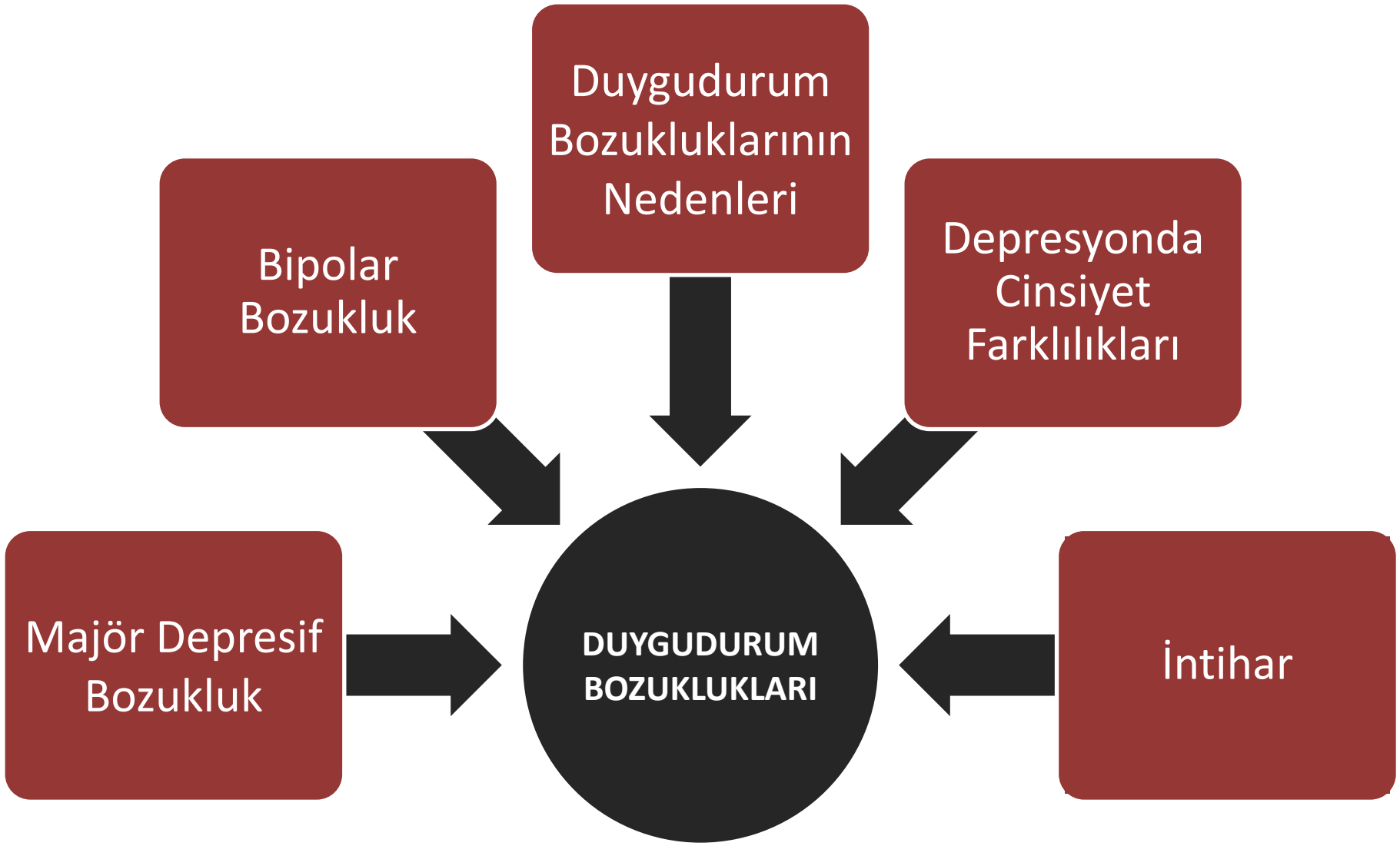
DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Korku ile fobiler arasındaki ilişki nedir?
2. Takıntı ile zorlanım arasındaki fark nedir?
3. Fobilerle ilgili olarak hazır bulunma hipotezi nedir?
4. Kaygı duyarlılığının etkisi nedir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Katılımcıların işlevsel MRI'dan geçerken anılarını geri getirmelerinin istendiği çalışmayı hatırlayın. Araştırmacılar neden üzüntü verici, kaygı verici ve travmatik anıların oluşturduğu üç kategoriyi seçmiş olabilirler?

Aşağıdaki konuları çalışmak ve gözden geçirmek için MyPsychLab.com adresini ziyaret edin:

- **İzleyin:** Fobiler
- **İzleyin:** Travma sonrası Stres Bozukluğu: Sara


Duygudurum Bozukluklarının Nedenleri
Bipolar Bozukluk
Depresyonda Cinsiyet Farklılıkları
Majör Depresif Bozukluk
DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI
İntihar

Duygudurum Bozukluğu: Ağır depresyon veya manik depresyon gibi bir ruh hali bozukluğu.

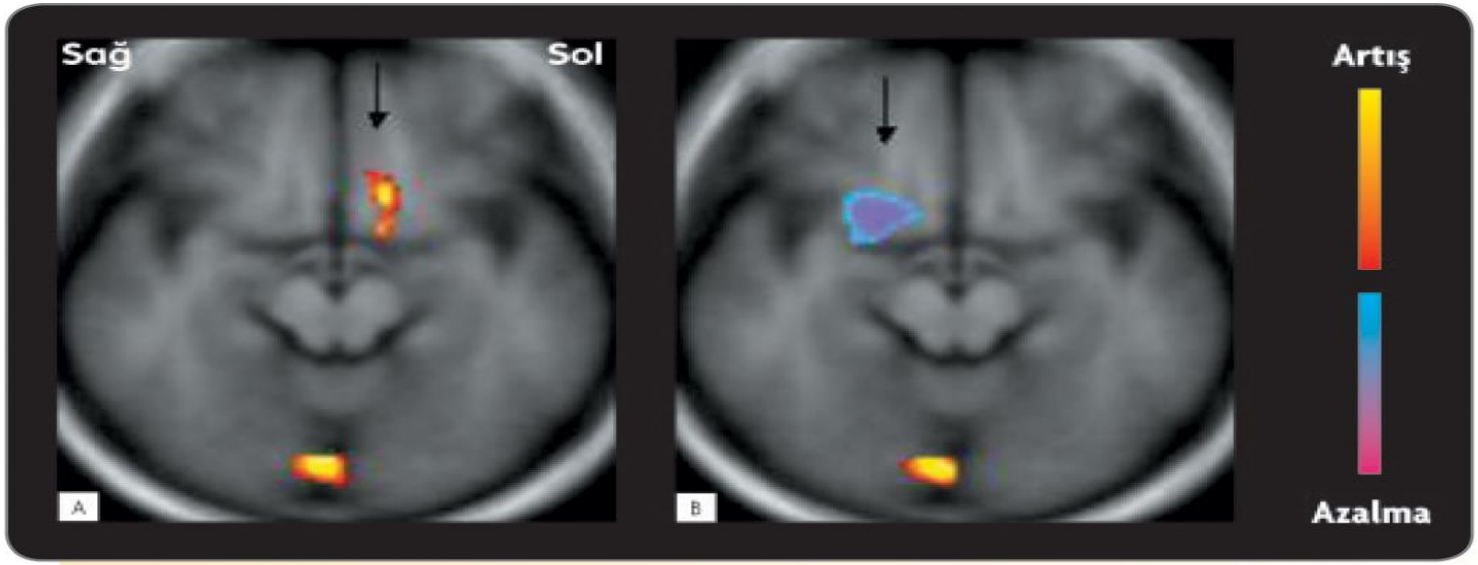
Majör Depresif Bozukluk: Depresyonun uzun sure boyunca yoğun şekilde hissedilmesiyle ortaya çıkan ve bipolar depresyonun ileri düzeydeki manik evresinin yaşanmadığı duygudurum bozukluğu.

Bipolar Bozukluk: Depresyon ve maninin birbirini takip ederek oluşturduğu duygudurum bozukluğu.

Manik Nöbet: Yeterli sebep olmaksızın ortaya çıkan aşırı coşkunun, ölçüsüz neşenin, kişisel yeteneklerle ilgili aşırı yüksek düşünce ve duyguların hakim olduğu dönemlerin oluşturduğu bir bipolar bozukluk unsuru.

TABLO 14.3 Majör Depresif Bozukluğun Özellikleri

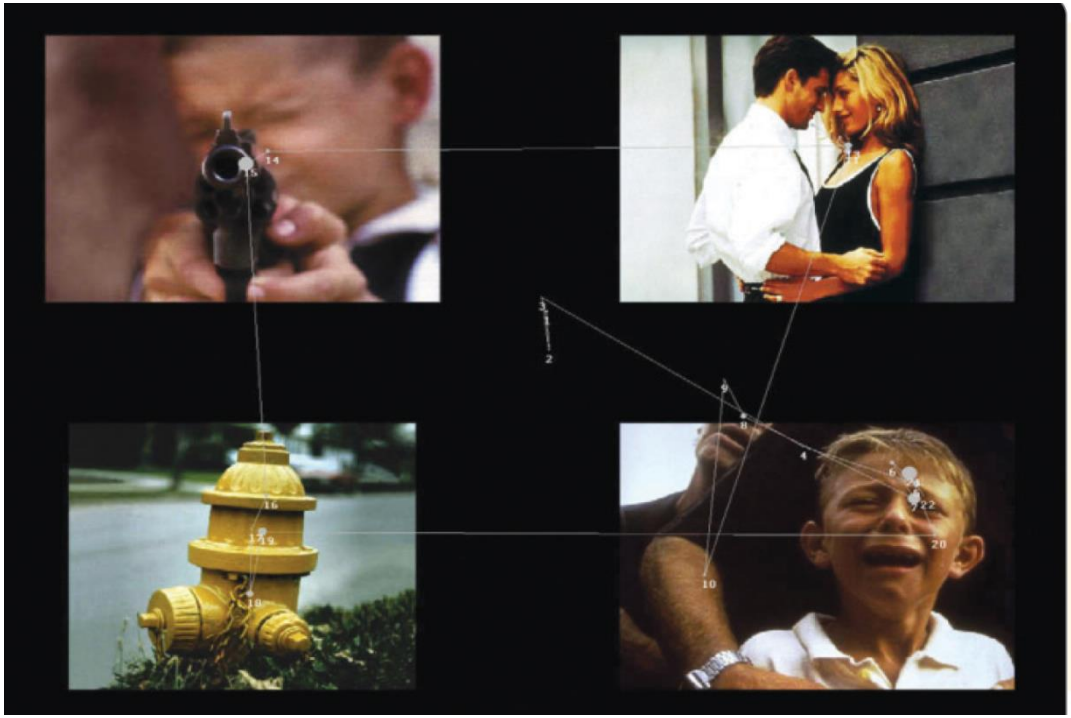
Özellik	Örnek
Hoşa gitmeyen duygudurum	Üzgünlük, keyifsizlik, umutsuzluk; her zaman yapılan faaliyetlerin hemen hemen hepsine yönelik ilgi kaybı veya bunlardan zevk almama
İştah	Anlamlı derecede kilo kaybetme (diyet yapmazken) veya kilo alma
Uyku	İnsomni (uyuyamama) veya hipersomni (aşırı uyuma)
Motor aktivite	Önemli derecede yavaşlama (motor aktivitelerde) veya heyecanlanma
Suçluluk	Değersiz hissetme; kendini suçlama
Konsantrasyon	Düşünme veya odaklanma becerisinde gerileme; unutkanlık
İntihar	Sürekli olarak ölümü düşünme; intihar düşüncesi veya girişimi



ŞEKİL 14.2 Beyin Aktivitesi ve Bipolar Bozukluk

Bipolar bozukluğu olan bireyler bilişsel bir görevi yerine getirirken işlevsel MRI taramalarından geçmişlerdir. Beyinden gelen cevap kaudal prefrontal ventral korteks (cVPFC) olarak bilinen bir bölgede bireylerin keyifli, deprese veya dengeli duygu-durumlarına göre farklılık göstermiştir. A'da görüldüğü gibi, deprese duyguduruma sahip bireyler, dengeli duyguduruma sahip bireylerle karşılaştırıldığında artmış sol cVPFC aktivitesi sergilemişlerdir. B'de görüldüğü üzere, keyifli duygudurumdaki bireyler, dengeli duyguduruma sahip bireylerle karşılaştırıldığında azalmış sağ cVPFC aktivitesi sergilemişlerdir.

Öğrenilmiş Çaresizlik: Organizmanın geçmişte, beklenmeyen ve kaçışın mümkün olmadığı olumsuz bir uyarıcıyı tecrübe etmesinin ardından ortaya çıkan tehlikeli bir uyarıcının varlığı durumundaki genel tepkisizlik bicimi.



ŞEKİL 14.3 Majör Depresif Bozukluktaki Dikkat Ön Yargıları

Depresif katılımcılar ve kontrol katılımcıları üzüntü, tehdit, pozitif ve nötr durumları ifade eden fotoğrafların bulunduğu görünümlere bakmışlardır. Kontrol katılımcılarıyla karşılaştırıldığında, bunalımlı katılımcılar üzüntü ifade eden fotoğraflara bakarak daha çok vakit geçirirken pozitif durum ifade eden fotoğraflara bakarak daha az vakit geçirmişlerdir. Bu şekil, bunalımlı bir katılımcıya ait göz hareketi verilerini göstermektedir. Daha geniş daireler katılımcının belirli bir yere bakarak daha fazla vakit geçirdiğini göstermektedir.

Kellough, J. L., Beevers, C.G., Ellis, A.J., ve Wells, T.T. (2008). Time course of selective attention in clinically depressed young adults: An eye tracking study. Behaviour Research and Therapy, 46, 1238–1243.

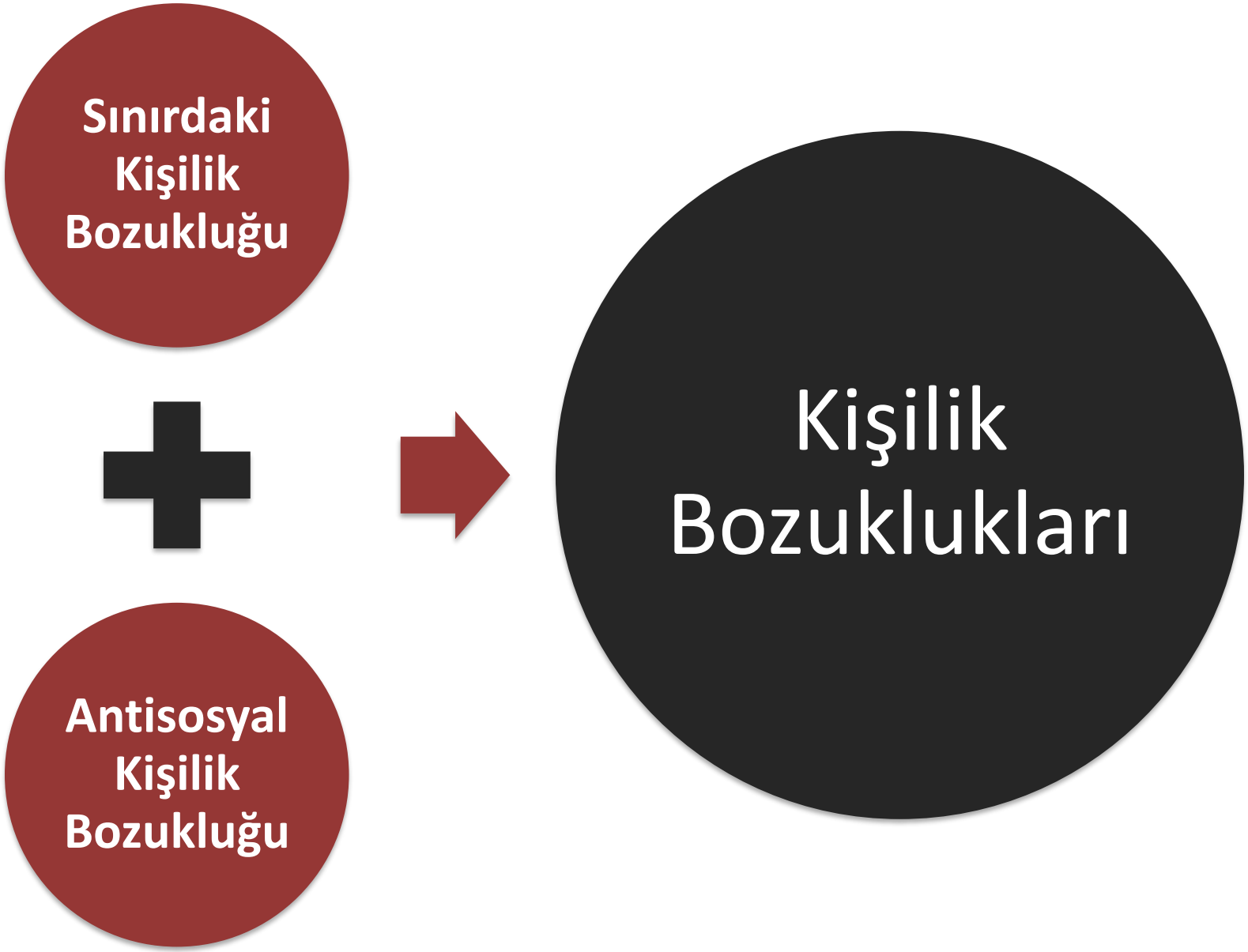
DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Bipolar bozukluğu hangi yaşantılar karakterize eder?
2. Aaron Beck'in teorisinde bilişsel üçlemeyi hangi olumsuz bilişler oluşturmaktadır?
3. Derin düşünme tepki tarzı depresyondaki cinsiyet farklılıklarını açıklamaya nasıl yardımcı olmaktadır?
4. Yetişkinlerdeki intihar durumlarına ilişkin risk faktörlerinden bazıları nelerdir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Majör depresif bozukluktaki dikkat ön yargılarını ortaya koyan çalışmayı hatırlayın. Katılımcılar neden çalışmanın gözbebeğindeki genişleme ile ilgili olduğuna inanmaya yönlendirilmiş olabilir?

Aşağıdaki konuları çalışmak ve gözden geçirmek için MyPsychLab.com adresini ziyaret edin:

Keşfedin: Bipolar Bozukluk


Sınırdaki Kişilik Bozukluğu
Antisosyal Kişilik Bozukluğu
Kişilik Bozuklukları

Kişilik bozukluğu, uzun sureli (kronik), sabit ve uyumsuz algılama, düşünme ve davranma biçimidir. Bu bicimler bireyin toplumsal ortamlarda veya iş ortamlarında normal şekilde faaliyette bulunma becerisine ciddi şekilde zarar verebilir ve önemli derecede sıkıntıya sebep olabilir. Bunlar genelde kişi ergenliğe veya erken yetişkinlik dönemine geldiğinde anlaşılabilir.

Kişilik Bozukluğu: Bireyin toplumsal veya diğer ortamlarda faaliyette bulunma becerisine ciddi şekilde zarar veren kronik, sabit ve uyumsuz algılama, duşunme ve davranma bicimi.

Sınırdaki Kişilik Bozukluğu: Kişisel ilişkilerdeki dengesizlik ve yoğunlukla çalkantılı duyguların ve dürtüsel davranışların şekillendirdiği bozukluk.

Antisosyal Kişilik Bozukluğu: Toplumsal normları ihlal eden sabit sorumsuz veya kanuna aykırı davranış kalıplarının oluşturduğu bozukluk.

TABLO 14.4 Kişilik Bozuklukları

Bozukluk	Özellikler
Küme A: Kişilerin davranışı acayip görünür	
Paranoid	Etkileşimde bulundukları bireylerin nedenleriyle ilgili güvensizlik ve şüphecilik
Şizoid	Sosyal ilişkide bulunma isteğinin olmaması; sosyal durumlara karşı duygusuzluk
Şizotipal	Sosyal ilişkilerdeki rahatsızlığın yanı sıra bilişsel veya algısal çarpıtmalar
Küme B: Kişilerin davranışı dramatik veya dengesiz görünür	
Antisosyal	Başkalarının haklarına saygılı olmama; toplumsal normları ihlal eden sorumsuz veya kanuna aykırı davranışlar
Sınırdaki	Kişisel ilişkilerde dengesizlik ve yoğunluk; özellikle de kendi kendine zarar vermeyi içeren davranışlara ilişkin dürtüsellik
Histriyonik	Aşırı duygusallık ve dikkatleri üzerine çekmeye çalışma; uygunsuz cinsel veya tahrik edici davranışlar
Narsistik	Kendini çok üstün görme ve sürekli takdir görme ihtiyacı; başkalarına yönelik empati eksikliği
Küme C: Kişilerin davranışı kaygılı veya korkulu görünür	
Kaçınmalı	Reddedilme tehlikesi nedeniyle kişilerarası etkileşimden kaçınma; sosyal durumlarda eleştirilme korkusu ve kendini yetersiz görme
Bağımlı	Yaşamın ana alanlarında sorumluluk alırken başkalarına ihtiyaç duyma; başkalarının desteği olmadığında kendini rahatsız ve çaresiz hissetme
Saplantı-zorlantı	Zihnin kurallarla meşgul olması; mükemmeliyetçiliğin görevlerin tamamlanabilmesini engellemesi

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip olan bireyler kişiler arası ilişkilerle ilgili olarak hangi yoğun korkulara sahiptirler?
2. Sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip bireylerin yaşamlarının erken dönemleri kontrol grubundaki sağlıklı bireylere oranla nasıl farklılık göstermektedir?
3. Antisosyal kişilik bozukluğuna sahip kişiler neden intihar etme riski taşımaktadır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Ebeveynliğin antisosyal kişilik özellileri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmayı düşünün. Araştırmacılar neden üç farklı ebeveynlik boyutunu değerlendirmiş olabilirler?

Aşağıdaki konuları çalışmak ve gözden geçirmek için MyPsychLab.com adresini ziyaret edin:

- **İzleyin:** Janna: Sınırdaki Kişilik Bozukluğu
- **İzleyin:** Antisosyal Kişilik Bozukluğu: Paul

Somatoform ve Çözülmeli Bozukluklar

Daha önce çeşitli türlerde psikolojik bozuklukları gözden geçirdiğimiz gibi, günlük deneyimlerin nasıl sınırlara ulaşabileceğini, kısıtlılığa ya da uyumsuz davranışlara sebep olabileceğini gördünüz. Örneğin, herkes endişe duyar, fakat bazı insanların endişesi ciddi bir anksiyete bozukluğu geliştireceği hale gelir. Benzer şekilde bir çok insan görünen bir sebep olmaksızın fiziksel bir hastalığın semptomlarını deneyimleyebilir, çoğu insan sadece "kendisi gibi hissetmediği" günler geçirebilir. Ancak, bu tip deneyimler kişinin günlük hayatının akışını bozduğunda, bu kişiler ***somatoform bozukluk*** **ya da** ***çözümlemeli rahatsızlık*** gösterebilir.

Somatoform Bozukluk: Tıbben açıklanmayan fiziksel rahatsızlıklar ya da şikayetlere sahip olan insanlardaki bozukluk.

Hipokondri: Kişilerin sağlıklı olduklarına dair teminatları olmasına rağmen fiziksel bir hastalığa sahip olduklarına dair kaygılandıkları bir rahatsızlıktır.

Bedenselleştirme Rahatsızlığı: Yıllarca çeşitli kategorilerde açıklanamayan fiziksel şikayetlerle karakterize edilen bir bozukluk.

Konversiyon Bozukluğu: Motor ve duygusal fonksiyonlarda kaybı beraberinde getiren psikolojik çatışma ya da stresin bulunduğu bir bozukluk.

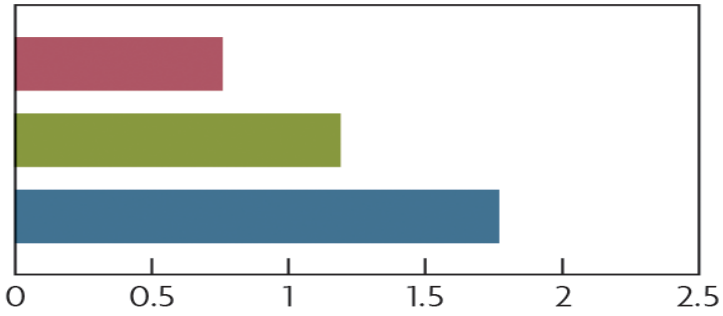
Çözülmeli Bozukluk: Kimlik, hafıza veya bilincin bütünlüğündeki bir sorunun oluşturduğu bir kişilik bozukluğu.

Çözülmeli Hafıza Kaybı: Herhangi bir organik bozukluğun olmamasına rağmen psikolojik faktörlerin sebep olduğu önemli kişisel yaşantıları hatırlayamama durumu.

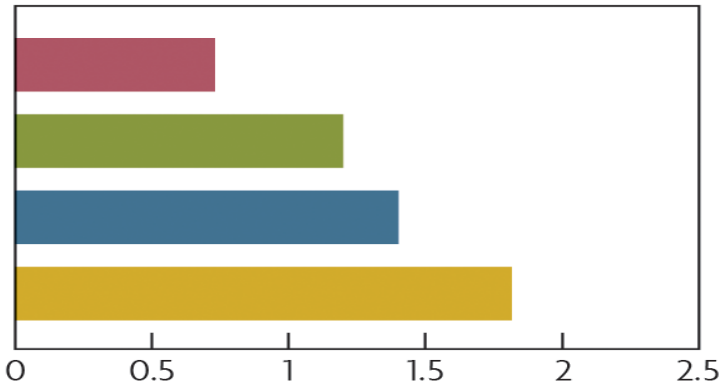
Çözülmeli Füj: Kişisel geçmişi hatırlama yeteneğinin kaybedilmesinin eşlik ettiği evden veya işten kaçma durumunun karakterize ettiği bozukluk.

Çözülmeli Kişilik Bozukluğu (ÇKB): İki veya daha fazla farklı kişiliğin aynı bireyde bulunduğu çözülmeli bir zihinsel bozukluk; eskiden çoklu kişilik bozukluğu olarak da biliniyordu.

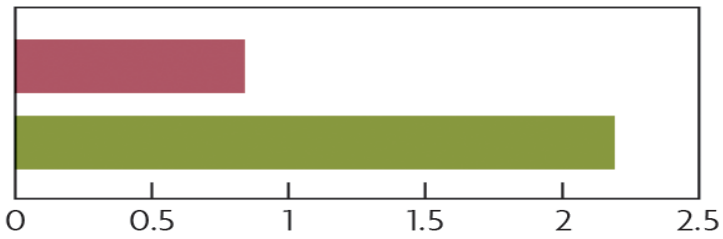
İstismar türü	Yüzde	Çözülmeli deneyimler
Duyusal istismar		
Duygusal istismar yok	74%	
Düşük	15%	
Yüksek	11%	



Fiziksel istismar		
Fiziksel istismar yok	72%	
Düşük istismar	12%	
Orta seviyede istismar	6%	
Yüksek istismar	11%	



Cinsel istismar		
İstismar yok	93%	
Biraz istismar var	7%	



DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Doktoru kendisine iyi olduğuna dair garanti vermesine rağmen Howard sahip olduğu baş ağrılarının beyin tümörüne sahip olduğunun bir göstergesi olduğuna inanmaktadır. Howard'da hangi somatoform bozukluk söz konusu olabilir?
2. Çözülmeli hafıza kaybı nasıl tanımlanır?
3. Çözülmeli kişilik bozukluğunun etiyolojisinde rol oynayan yaşam deneyimleriyle ilgili olarak araştırmalar ne gibi verileri ortaya koymaktadır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Konversiyon semptomlarının beyinsel temellerini inceleyen araştırmayı hatırlayın. Konversiyon semptomları bulunan hastaların dinlenme durumundayken beyin aktivitelerinde herhangi bir farklılığın söz konusu olmaması neden önemlidir?

Aşağıdaki konuları çalışmak ve gözden geçirmek için MyPsychLab.com adresini ziyaret edin:

- **İzleyin:** Hipokondri: Henry
- **İzleyin:** Çözülmeli Kişilik Bozukluğu: Eve'nin Üç Yüzü

Şizofrenik Bozukluklar



Çoğu kişi hiçbir zaman bir bozukluk oluşturacak derecede yaşamasa da herkesin kendisini sıkıntılı veya kaygılı hissettiği zamanlar olabilmektedir. Şizofreni ise normal işleyişten niteliksel olarak çok farklı bir deneyimi ifade eden bir bozukluktur. **Şizofrenik bozukluk**, kişiliğin bolunmuş, duygu ve algının çarpıtılmış ve duyguların körleşmiş olduğu ağır bir psikopatolojik durumu ifade etmektedir.

Şizofrenik Bozukluk: Kişilik işleyişindeki bozukluğun, gerçeklikten uzaklaşmanın, duygusal bozulmaların ve dengesiz düşünce süreçlerinin karakterize ettiği ağır psikopatolojik durum.

Kuruntu: Aksi yöndeki acık kanıtlara rağmen sürdürülen yanlış veya mantıksız inançlar.

Başlıca Şizofreni Tipleri

a) Düzensiz Tip

b) Katatonik Tip

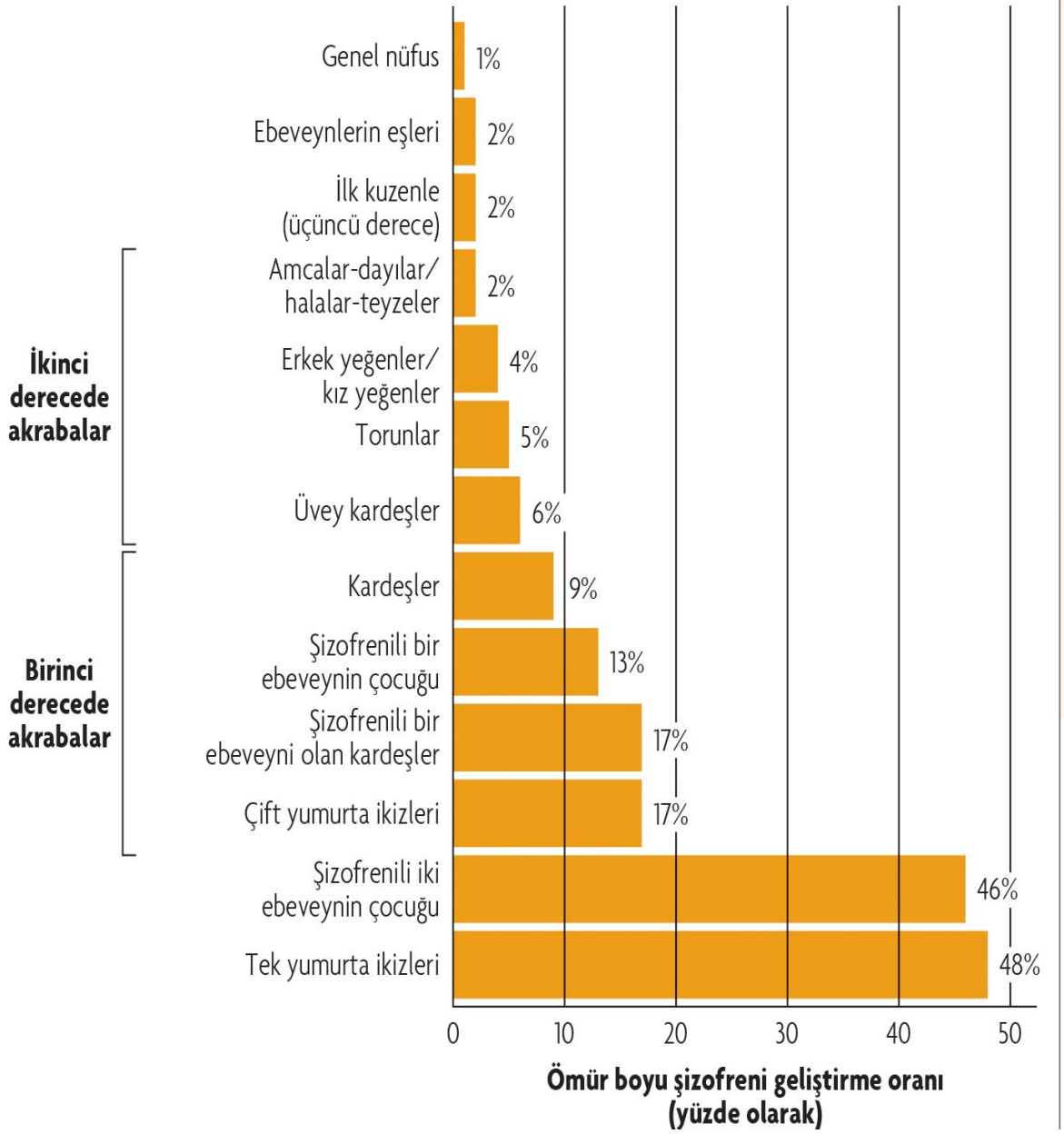
c) Paranoid Tip

d) Farklılaşmamış Tip

e) Kalıntı Tip

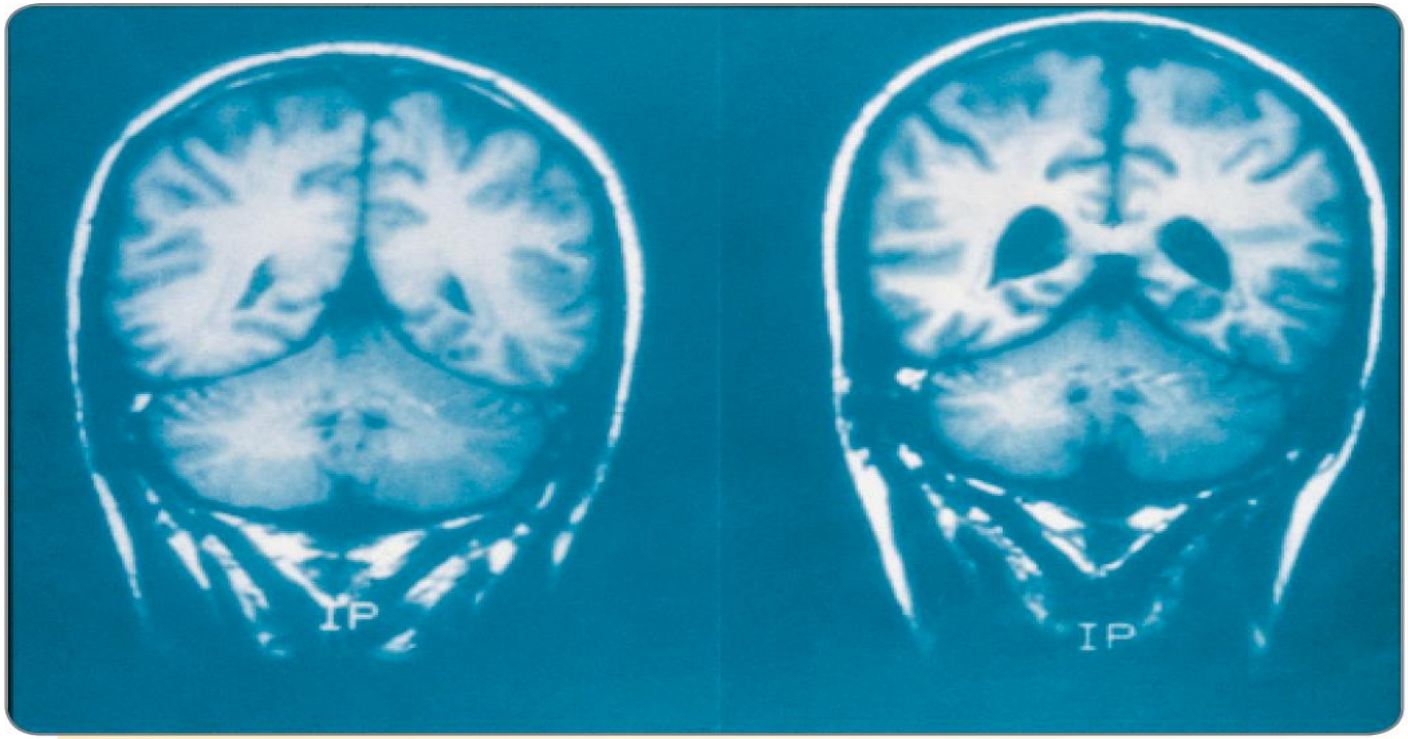
TABLO 14.5 Şizofrenik Bozukluk Tipleri

Şizofreni Tipleri	Majör Semptomlar
Düzensiz	Uygun olmayan davranış ve duygular; tutarsız dil
Katatonik	Donuk, sert veya heyecanlı motor davranış
Paranoid	Zulüm kuruntusu veya ihtişam yanılgısı
Farklılaşmamış	Diğer tiplerden farklı düşünce bozuklukları ve özelliklerinin oluşturduğu semptomlar karışımı
Kalıntı	Majör semptomlar söz konusu değildir ancak minör semptomların olması bozukluğun devam ettiğini gösterir



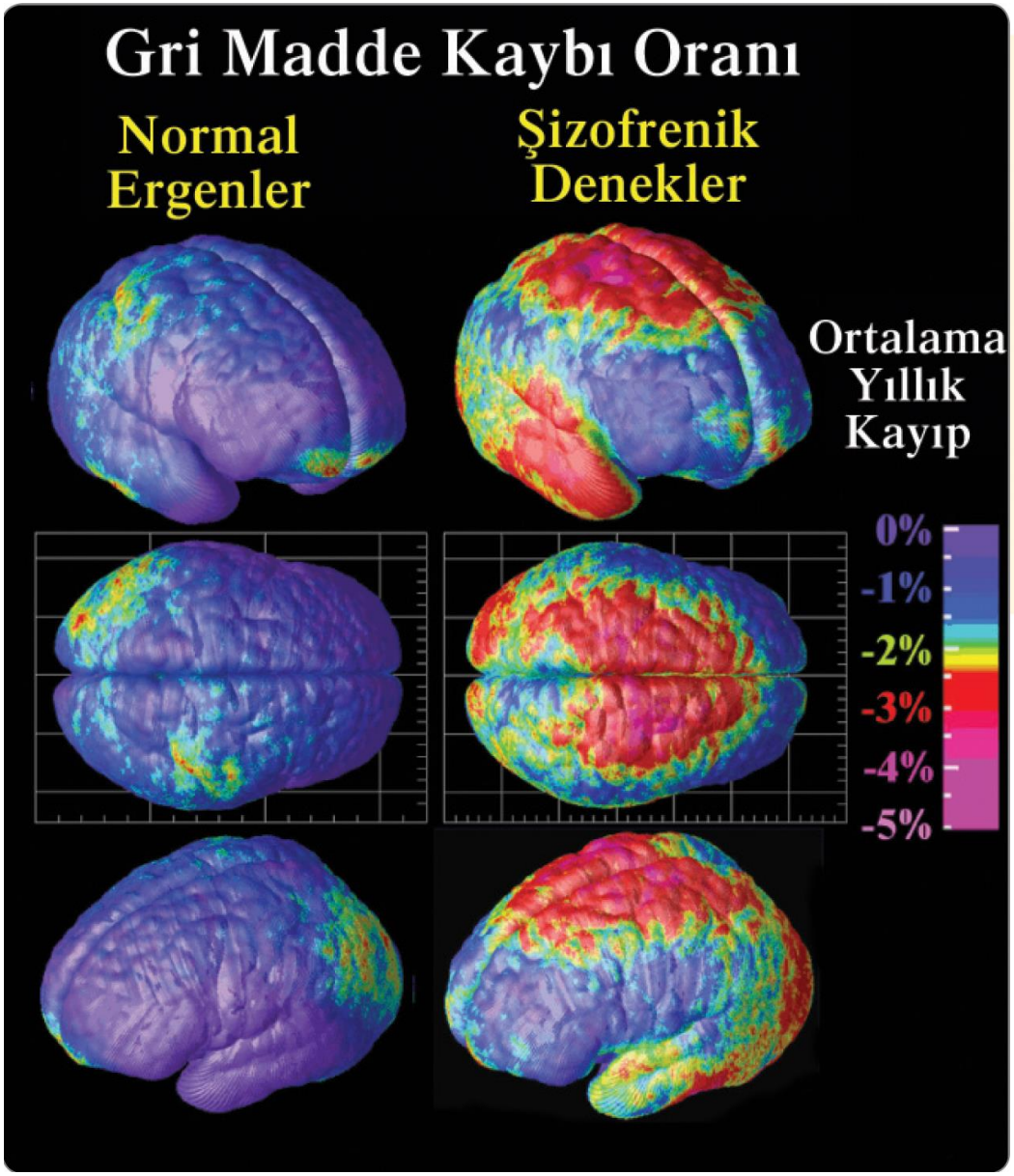
ŞEKİL 14.6 Şizofreni Oluşumuna İlişkin Genetik Risk Durumu

Grafikte şizofreni oluşumuna ilişkin ortalama riskler gösterilmektedir. Veriler Avrupa nüfuslarında 1920 ile 1987 yılları arasında yürütülen aile ve ikiz çalışmalarından toplanmıştır; risk derecesi kalıtsal ilişkiyle büyük oranda korelasyon göstermektedir. Kayıtlarda farklı şekilde gösterilmediği sürece, veriler bir bireyle şizofreni tanısı konulmuş bir kişi arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Örneğin, şizofreni teşhisi konulmuş olan bir kişinin çift yumurta ikizinin söz konusu bozukluğa yakalanma ihtimali yüzde 17'dir.



ŞEKİL 14.7 Şizofreni ve Beyin Odacığı Büyüklüğü

Erkek özdeş ikizler MR taramalarından geçmişlerdir. Şizofrenli ikizin taraması (sağ taraftaki), bozukluğu olmayan ikizin taramasıyla karşılaştırıldığında (sol tarafta) büyümüş beyin odacığı ortaya koymaktadır.



ŞEKİL 14.8 Şizofrenli Ergenlerde Gri Madde Kaybı

Araştırmacılar 12 şizofrenli ergen 12 de yaş eşleştirilmiş sağlıklı kontrol grubu katılımcıları üzerinde MR taramaları gerçekleştirmişlerdir. Beş yıllık dönem içerisinde, şizofrenli ergenler beyinlerinin bazı bölgelerinde önemli derecede gri madde kaybı sergilemişlerdir.

Kaynak: Thompson, P.M., Vidal, C., Giedd, J.N., Gochman, P., Blumenthal, J., Nicolson, R., Toga, A.W., ve Rapoport, J.L. (2001). Mapping adolescent brain change reveals dynamic wave of accelerated gray matter loss in very early-onset schizophrenia. PNAS, 98, 11650-11-11655.

Diyatez - stres Hipotezi: Şizofreni gibi bazı bozuklukların nedeniyle ilgili bir hipotez. Bu hipotezde, genetik faktörlerin bireyi belirli bir bozukluğa karşı hassaslaştırdığını ancak çevresel stres faktörlerinin potansiyel riskin kendini gösterebilmesi için devreye girmesi gerektiği sürülmektedir.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Sosyal geri çekilme ve düzleşmiş duygular pozitif mi negatif mi şizofreni semptomlarıdır?
2. Zulüm kuruntuları veya ihtişam yanılgıları hangi tipteki şizofrenik bozukluk için semptom oluşturmaktadır?
3. Şizofrenik bozuklukların tekrar nüksetmesinde ailedeki duygu dışavurumunun ne gibi bir etkisi vardır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Yaşam olaylarının şizofren semptomları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmayı hatırlayın. Dokuz aylık dönemin başlangıcında duygusal reaktivite neden ölçülmüştür?

Aşağıdaki konuları çalışmak ve gözden geçirmek için MyPsychLab.com adresini ziyaret edin:

İzleyin: Şizofreni: Georgina Vakası

İzleyin: Genetik Şizofreni

Çocuklukta Yaşanan Psikolojik Bozukluklar

Şimdiye kadarki tartışmamız büyük oranda psikopatolojiden muzdarip yetişkinler hakkındaydı. Ancak çoğu bireyin çocuklukta ya da ergenlikte zihinsel rahatsızlık belirtileri gösterdiğini

Çocuklukta Yaşanan Psikolojik Bozukluklar



Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (ADHD): Dikkat eksikliği, hiperaktivite - durtusellikle tanımlanan çocuklukta yaşanan bir rahatsızlık.

Otistik Bozukluk: Çocukların sosyal bağlar oluşturma ve dili kullanma yetilerindeki ciddi bozulma ile karakterize edilen gelişimsel bir bozukluk.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. ADHD'yi tanımlamaya yarayan başlıca davranışlar nelerdir?
2. 2 ya da 3 yaşından önce otistik bozukluğu teşhis etmek neden zordur?
3. Zihin teorisinin otistik bozuklukla ne gibi bir ilişkisi vardır?

Aşağıdaki konular üzerine daha fazla inceleme ve alıştırma için MyPsychLab.com'u ziyaret ediniz:

- **İzleyin:** Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (ADHD): Dr. Raun Melmed
- **İzleyin:** Otizm: Dr. Kathy Pratt

BÖLÜM 15

Psikolojik Rahatsızlıklar İçin Terapiler

Terapötik İçerik 478

Temel Terapiler ve Amaçları • Terapistler ve Terapötik Ortamlar • Psikoterapide Çeşitlilik Konuları • Kurumsal Tedavi Üzerine Tarihsel Bakış Açıları

Psikodinamik Terapiler 482

Freud'un Psikoanalizi • Sonraki Psikodinamik Terapiler

Davranış Terapileri 484

Karşı Koşullanma • Edimsel Yöntem • Sosyal Öğrenme Terapisi • Genelleme Teknikleri

Yaşamınızda Psikoloji 485

Hayatlar Bastırılmış Hatıralar Tarafından Esir mi Alınmıştır?

Bilişsel Terapiler 491

Yanlış İnançları Değiştirme • Bilişsel Davranışsal Terapi

Hümanistik Terapiler 493

Hasta Odaklı Terapi • Gestalt Terapisi

Grup Terapileri 494

Çift ve Aile Terapisi • Toplum Destek Grupları

Biyomedikal Terapiler 496

İlaç Terapisi • Psikocerrahi • ECT ve rTMS

Tedavinin Değerlendirilmesi ve Önleme Stratejileri 500

Terapötik Etkililiğin Değerlendirilmesi • Önleme Stratejileri

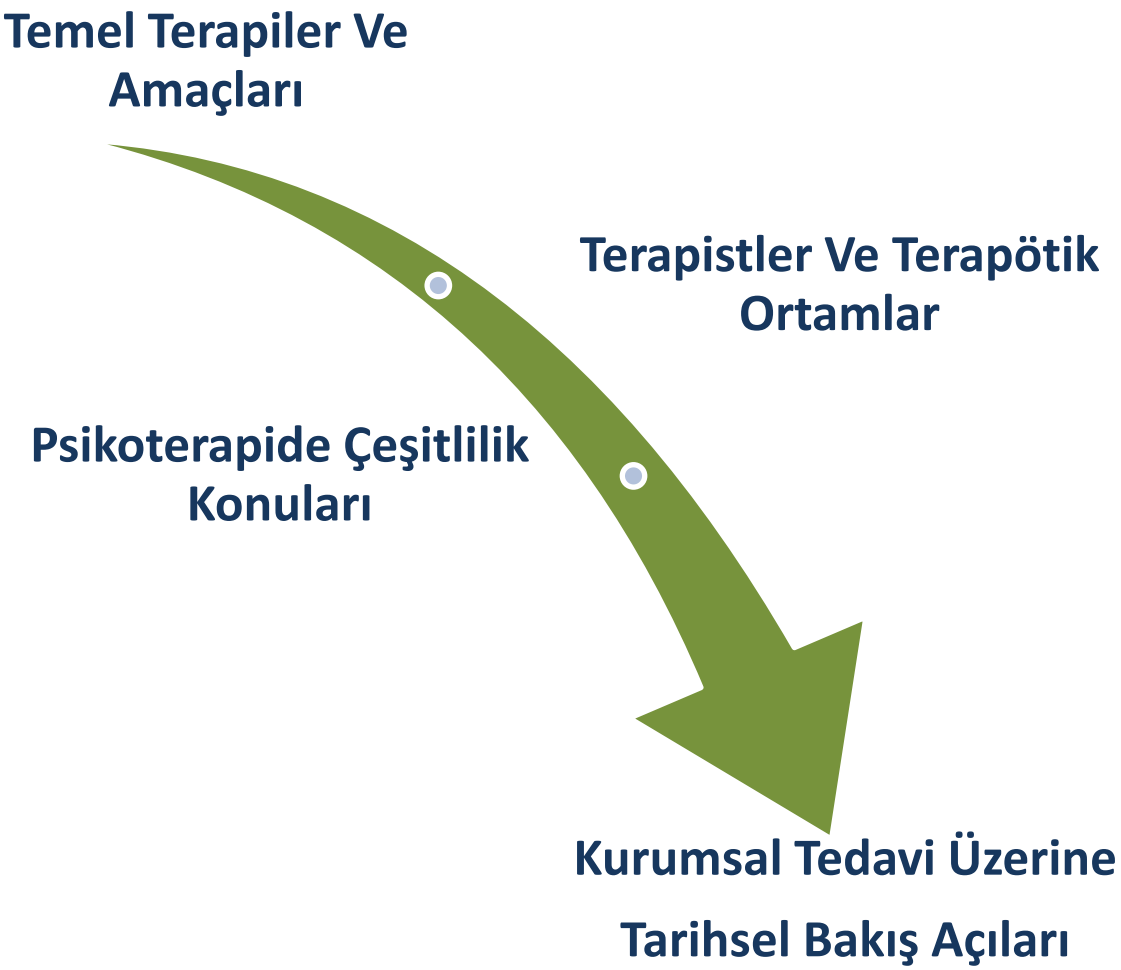
Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 501

Terapi, Beyin Aktivitesini Etkiler mi?

Ana Noktaların Özeti 503



Terapötik İçerik



Biyomedikal Terapi: Beyin fonksiyonlarını ilaç tedavisi, cerrahi, elektrokonvalsif terapi gibi kimyasal ve fiziksel müdahalelerle değiştiren bir psikolojik rahatsızlık tedavisidir.

Psikoterapi: Belli rahatsızlıklarla ilgili olabilecek yanlış davranışları, düşünceleri, algıları ve duyguları değiştirmeye yönelik grup tedavilerindendir.

TEMEL TERAPİLER VE AMAÇLARI

Terapötik süreç dört temel görev veya amaç içerir:

1. Neyin yanlış olduğuyla ilgili *tanının* konulması, ortaya çıkan probleme uygun bir etikete karar verilmesi (*DSM-IV-TR*), rahatsızlığın sınıflandırılması.
2. Olası bir *etiyolojinin* (*problemin sebebi*) öngörülmesi- yani rahatsızlığın olası sebeplerinin ve semptomlarının nasıl etkilediğinin belirlenmesi.
3. Probleme herhangi bir tedavi uygulanıp uygulanmayacağına dair bir *öngörüde* ya da *tahmin*de bulunulması.
4. Bir tedavi yöntemini önerilmesi ve uygulanması ki bu t*edavi* sorunlu semptomları ve hatta onların kaynaklarını en aza indirmeye ya da tamamen onları yok etmeye uygun olmalı.

Klinik Sosyal Çalışanı: Uzmanlık eğitimini insanların problemlerini onların sosyal hayatları çerçevesinde değerlendirme konusunda tamamlamış zihinsel sağlık uzmanıdır.

Dini Danışman: Genellikle pratik problem çözme tekniklerini maneviyatla birleştirerek psikolojik hastalıkların tedavisinde uzmanlaşmış dini bir grubun üyesidir.

Klinik Psikolog: Psikolojide doktora yapmış ve eğitimini psikolojik rahatsızlıkların değerlendirilmesi ve tedavi edilmesi uzerine tamamlamış bireydir.

Danışman Psikolog: Tatil seçimleri, okul problemleri, madde bağımlılığı ve evlilik meydana gelen anlaşmazlıklarla ilgili konularda rehberlik hizmeti veren psikologdur.

Psikiyatrist: MD derecesi almış ve aynı zamanda doktorluk sonrası uzmanlık eğitimini zihinsel ve duygusal rahatsızlıklar üzerine tamamlamış kişidir; bir psikiyatr psikolojik rahatsızlığın tedavisinde medikal reçete yazabilir.

Psikoanalist: Bir PhD ya da MD derecesi almış ve aynı zamanda mezuniyet sonrası eğitimini Freud'un zihinsel rahatsızlıkları anlama ve tedavi etme yaklaşımı üzerine tamamlamış olması gerekir.

Hasta: Tedavi gören kişiyi tanımlamak için psikolojik problemlere biyomedikal bir yaklaşım uygulayan uzmanlar tarafından kullanılan terimdir.

Danışan: Psikolojik rahatsızlıkları zihinsel rahatsızlıktan ziyade yaşam içerisindeki problemler olarak gören kliniklerin tedavi ettikleri insanları tanımlamak için kullandıkları terimdir.

Psikoterapide Çeşitlilik Konuları

Klinikçilerin önemli amaçlarından birisi psikolojik rahatsızlığı olan insanlara iç rahatlığı sağlamaktır. Fakat bu amaç kültürel ve cinsiyet çeşitliliklerinden dolayı karmaşık hale getirilir. İlk olarak, bütün kültürel gruplar eşit bir şekilde tedavi surecini geçiremiyorlar.

Diğer bir çeşitlilik konusu insanlar gerçekten terapi arayışına girdiklerinde ortaya çıkar: Belirli terapilerin bütün kültürel gruplar arasında eşit bir şekilde etkili olup olmadığı sorusu burada önem kazanır.

Topluma Kazandırma: Psikolojik rahatsızlığı olan insanların psikiyatrik hastanelerden ziyade halk arasında tedavi edilmesidir.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Terapötik sürecin temel amaçları nelerdir?
2. Bir psikoanalistin alması gereken özel eğitim nedir?
3. Terapistler için kültürel yeterlilik niçin önemlidir?
4. Topluma kazandırma hareketini göz önünde bulundurduğumuzda, "döner kapı" ifadesi neyi ifade eder?

Aşağıdaki konular üzerinde daha fazla bilgi ve uygulama için MyPsychLab.com adresini ziyaret ediniz:



İzleyin: Tedavideki Son Gelişmeler: Sue Mineka



Keşfedin**:** Psikoterapi Uygulamaları ve Onların Aktiviteleri

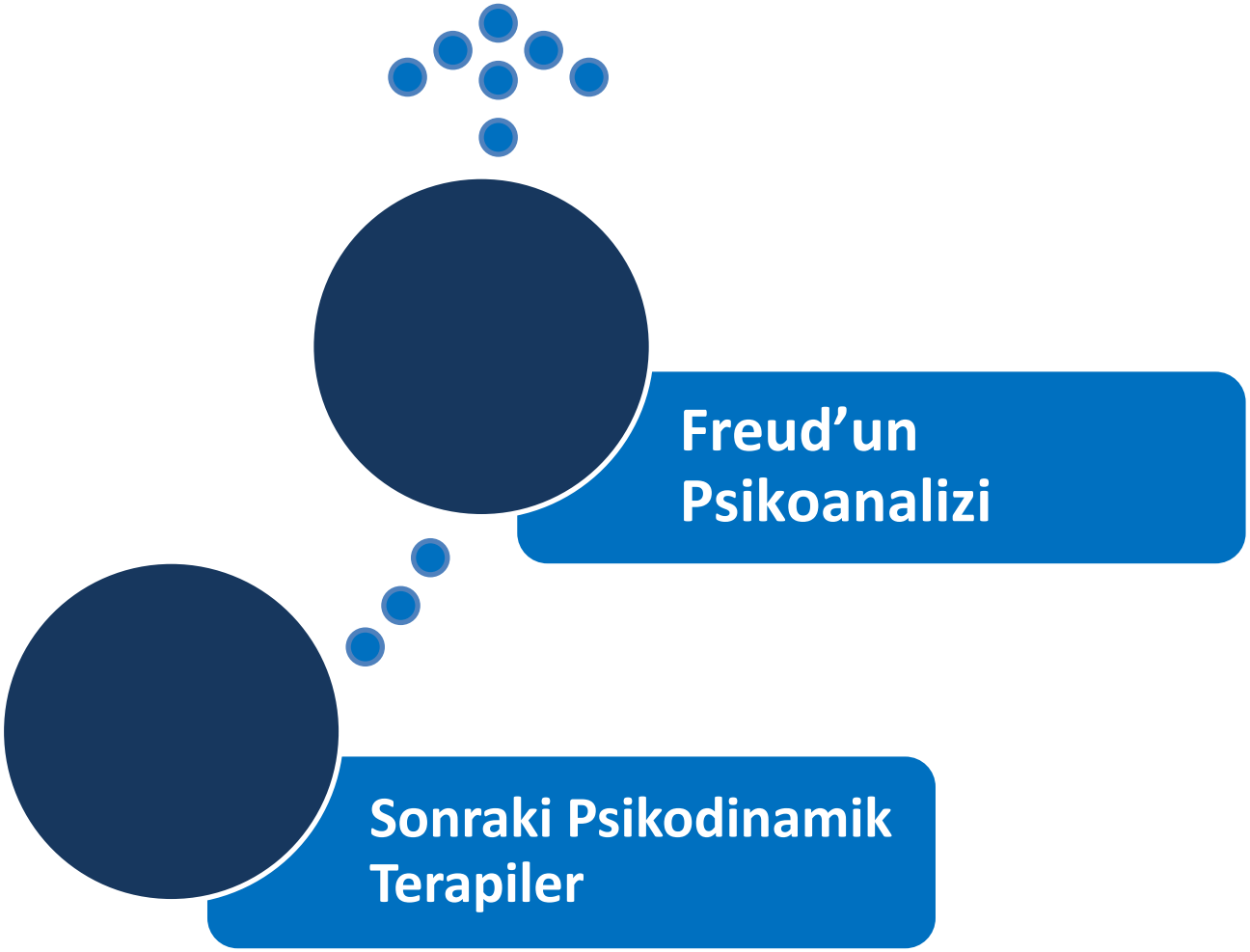


Benzerini yapın: Klinik Değerlendirme Yöntemlerini Gözden Geçirme



İzleyin: Akıl Hastanesi: Amerika'daki Akıl Hastanelerinin Tarihi

Psikodinamik Terapiler



Psikoanaliz: Freud tarafından geliştirilmiş psikodinamik terapi çeşididir. Bilinçaltındaki güdülerin ve nevrotikteki çatışmaların, evhamlı bireylerin incelenmesinde kullanılan yoğun ve aktif bir tekniktir.

İçgörü Terapisi: Terapistin hastaya mevcut semptomlar ve onların sebepleri arasındaki bağlantıyı kurma konusunda icgoru sağlamasına yardımcı olduğu tekniktir.

Serbest Çağrışım: Hastanın sürekli olarak düşüncelerini, umutlarını, fiziksel arzularını ve meydana gelen zihinsel ögeleri aktardığı terapotik yöntemdir.

Katharsis: Yoğun olarak hissedilen fakat genellikle bastırılmış duyguların ifade edildiği süreçtir.

Direnç: Bir hastanın psikoanaliz suresince belli konuları, düşünceleri, istekleri ya da deneyimlerini tartışma konusundaki yetkisizliği veya isteksizliğidir.

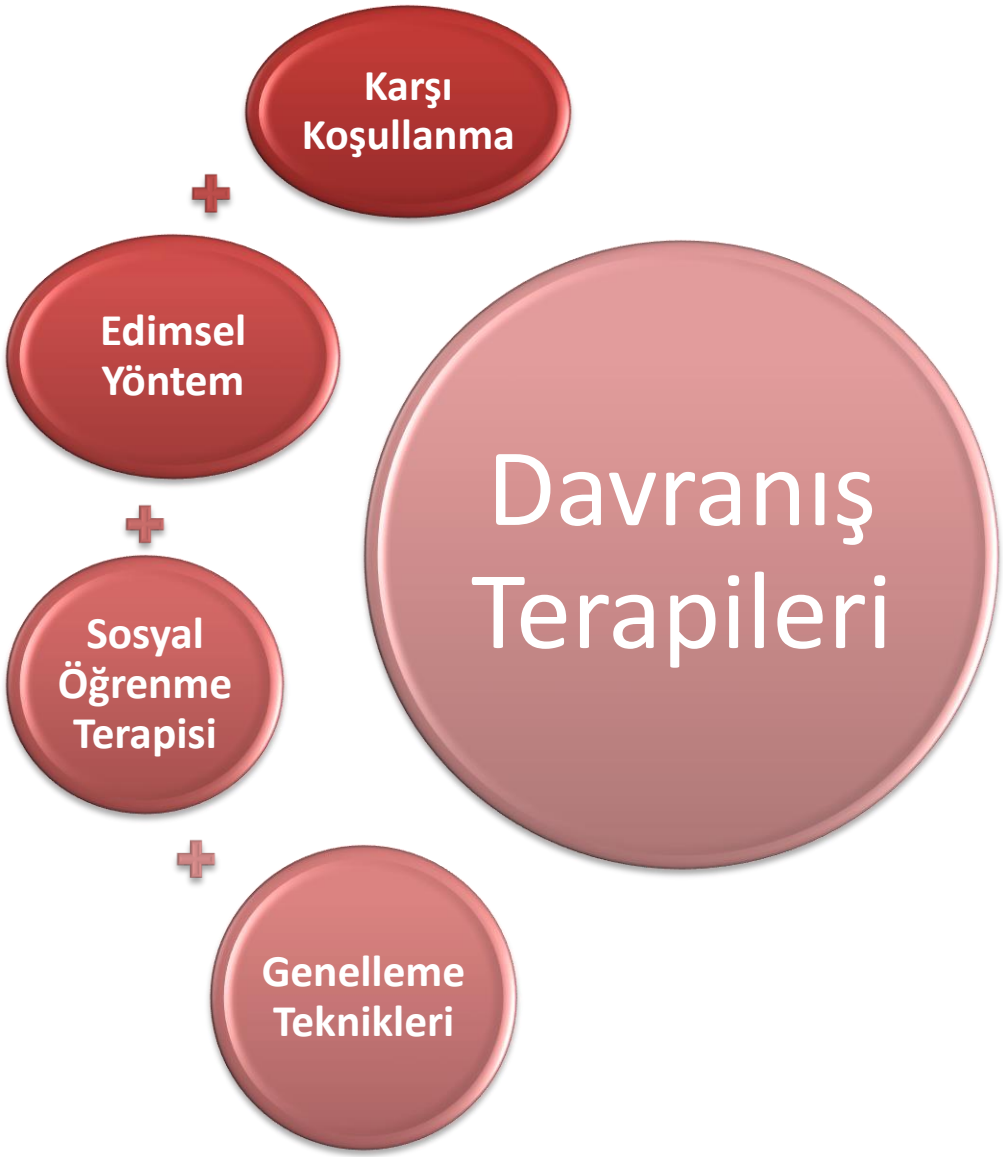
Rüya Analizi: Bireyin bilinçaltı güdülerine ve çatışmalarına bir icgoru sağlayarak rüyaların psikoanalitik yorumu.

Aktarım: Psikoanalizde bireyin geçmişte duygusal bir çatışma yaşadığı önemli bir kişinin yerine terapisti koyarak ona karşı duygular beslemesidir.

Karşı Aktarım: Hastanın psikoanalistin yaşamındaki diğer önemli insanlara olan benzerliği sonucunda psikoanalistin hastasına karşı kişisel duygular beslemesidir.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Niçin psikodinamik terapi aynı zamanda içgörü terapisi olarak da bilinir?
2. Aktarım nedir?
3. Melanie Klein'in teorisinde ölüm içgüdüsü ne gibi bir rol oynar?


Karşı Koşullanma
Edimsel Yöntem
Sosyal Öğrenme Terapisi
Genelleme Teknikleri
Davranış Terapileri

Davranış Terapisi: bkz. Davranış değiştirme.

Davranış Değiştirme: İstenen davranışların sıklığını artırmak ya da problemli davranışları azaltmak amacı taşıyan öğrenme kurallarının sistematik kullanımıdır.

Karşı Koşullanma: Koşullanma yöntemleriyle uyumsuz bir tepkinin yeni bir tepkiyle yer değiştirmesinde kullanılan terapi tekniğidir.

Maruz Kalma Terapisi: Hastaların kaygıya sebep olan durum veya nesnelerle yüz yüze gelmesini sağlayan davranşçıl tekniktir.

Sistematik Duyarsızlaştırma: Hastanın rahatlarken korktuğu uyarıcılarla yüzleşmesi sebebiyle oluşabilecek kaygının önletilmesini öğreten davranışçı tekniktir.

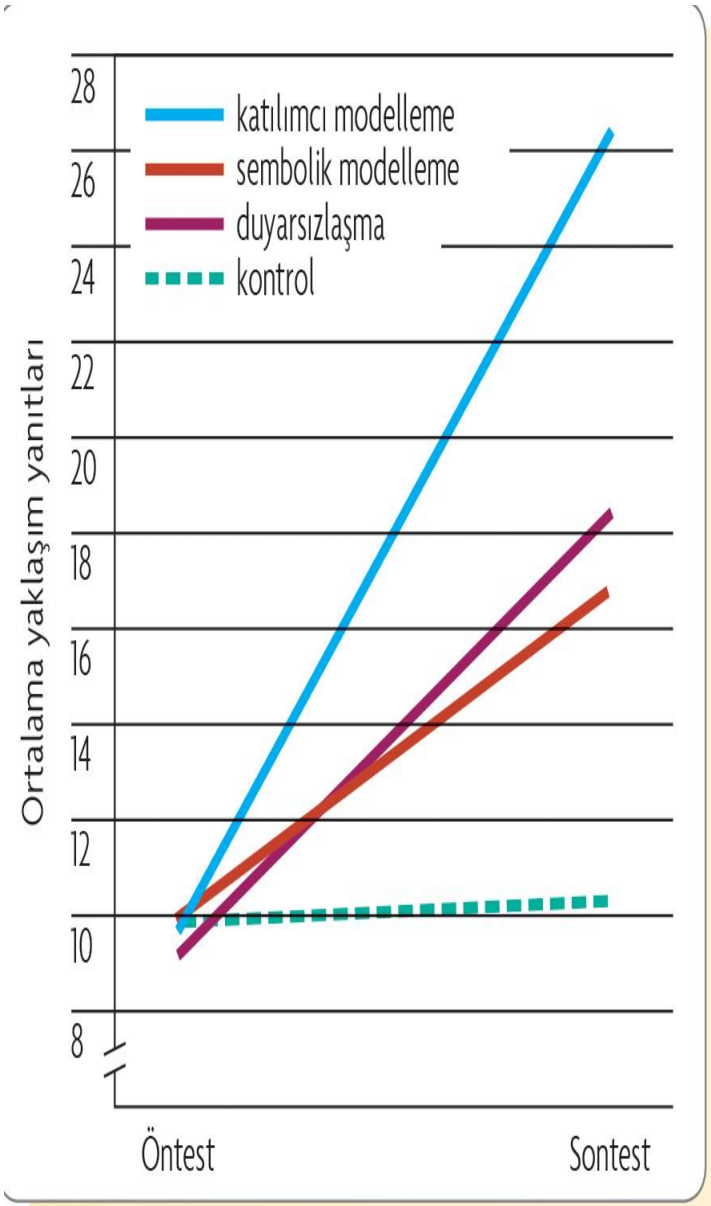
TABLO 15.1 Kaygı Hiyerarşisi- Test Kaygısı Olan Bir Üniversite Öğrencisi İçin Uyarıcıları Sıralama (kaygıyı artıran bir sırayla)

1. Sınavdan bir ay önce
2. Sınavdan iki hafta önce
3. Sınavdan bir hafta önce
4. Sınavdan beş gün önce
5. Sınavdan dört gün önce
6. Sınavdan üç gün önce
7. Sınavdan iki gün önce
8. Sınavdan bir gün önce
9. Sınavdan önceki gece
10. Sınav kâğıdıyla yüz yüzde geldiğinde
11. Sınav kâğıtlarının dağıtılmasını beklerken
12. Sınav odasının kapalı kapısının önünde
13. Sınav kağıdını cevaplarken ki süreç içerisinde
14. Sınav günü okula giderken, yolda

Kaçınma Terapisi: Zararlı uyarıcılar tarafından uyarılan bireylerin tedavisinde kullanılan bir tur terapi turudur; hedef uyarıcıya olumsuz bir tepki vermek için çekici bir uyarıcı daha zararlı bir uyarıcıyla birleştirilir.

Edimsel Yöntem: Sonuçlarını iyileştirerek davranışı değiştirmeyi amaçlayan genel bir tedavidir.

Sosyal Öğrenme Terapisi: Hastaların istenilen davranış modellerini gözlemleyerek onları pekiştirdiği tedavi turudur.





ŞEKİL 15.1 Katılımcıyı Model Alma Terapisi

Fotoğrafta gösterilen konu yılan-yaklaşımlarına bir modelin verdiği ve daha sonra da onları kendi kendine tekrarladığı bir dizi tepkinin gösterildiği bir örnektir. En sonunda yılanı alıp üzerinde gezinmesine izin verebilecek hale gelir. Şekil iki diğer terapötik ve bir kontrol grubuyla uygulandığında en etkili sonucu veren model alma terapisini uygulanmadan önce ve uygulandıktan sonraki yaklaşım tepkilerinin sayısını karşılaştır.

Kaynak: Albert Bandura, "Modeling Therapy." Albert Bandura'dan izin alınarak basılmıştır.

Katılımcı Modelleme: Bir terapistin istenilen davranışı gösterdiği ve böylelikle hastaya model davranışı taklit etmesi için onu cesaretlendirerek yardım ettiği terapotik tekniktir.

Davranışsal Prova: Sosyal beceri eğitimi programında kullanılan temel yetenekleri oluşturmaya ve onları güçlendirmeye yönelik kullanılan tekniktir, bu yöntemler hastanın istenilen davranışı prova etmesini gerektirir.

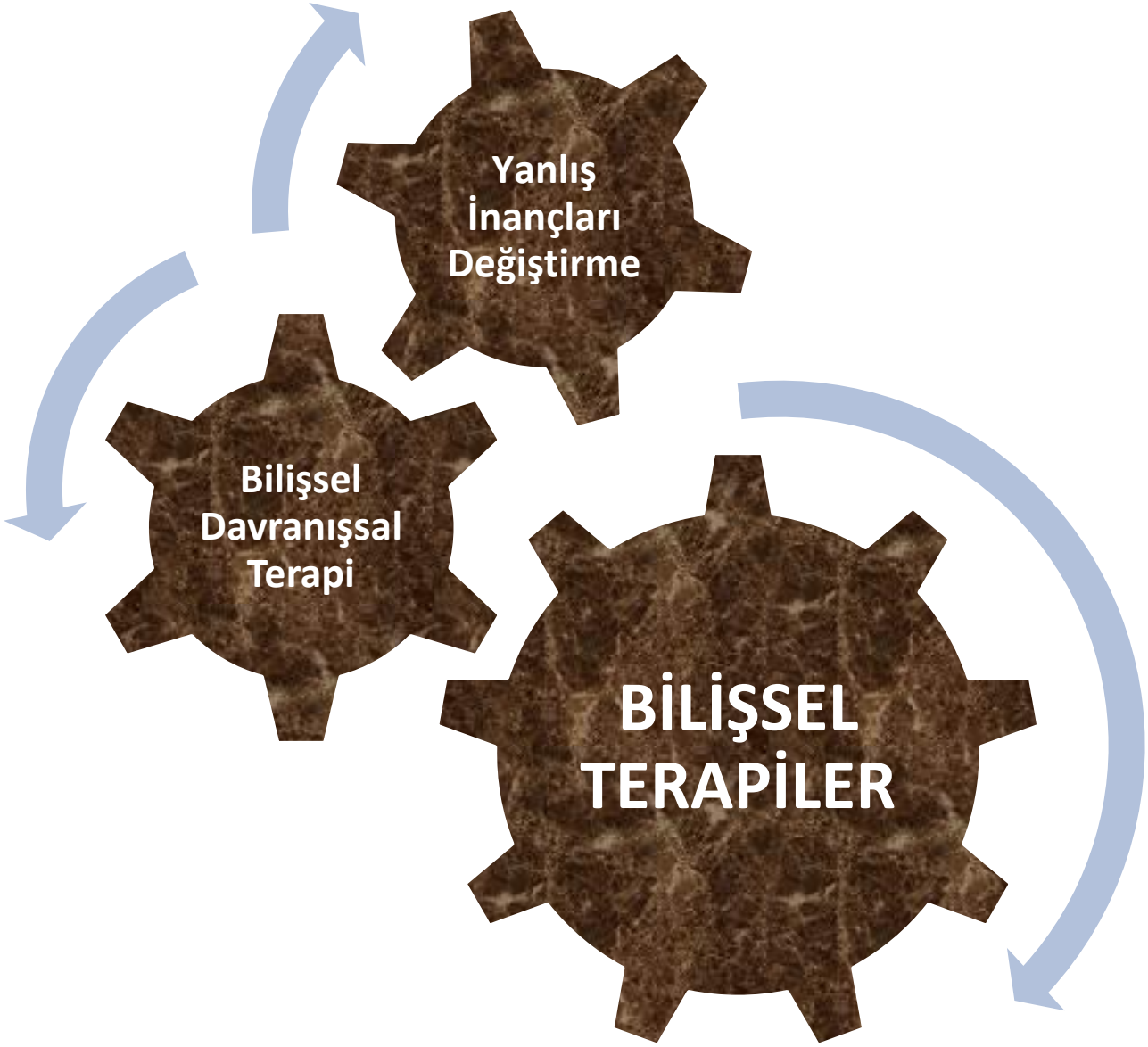
DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Karşı koşullanmanın temel kuralı nedir?
2. Klinikçiler hastaların ödül senedi kazanmalarına müsaade ettikleri zaman hangi kural işe yarar?
3. Bir birey sosyal öğrenme terapisi aldığında nelerin ortaya çıkması mümkündür?
4. Psikoanaliz ve davranış terapisinde terapistin görevi nasıl farklılık gösterir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Madde bağımlılığını tedavi etmek için yapılan çalışmadaki ödül senedi ve nakit ödülü kazanan grupları hatırlayalım. Niçin katılımcılar pozitif idrar testi verdiklerinde aldıkları ödül ya da senet çekme şansları en az seviyeye indirildi?

Aşağıdaki konuyla ilgili daha fazla bilgi ve uygulama için MyPsychLab.com adresini ziyaret edin:

İzleyin: Kaygı Tedavisi: Edna Foa


Yanlış İnançları Değiştirme
Bilişsel Davranışsal Terapi
BİLİŞSEL TERAPİLER

Bilişsel terapi, bir hastanın önemli hayat tecrübeleriyle ilgili düşünce tarzlarını değiştirerek onun problemli davranış ve duygularını değiştirmeyi amaçlar. Bu tarz bir terapinin altında yatan düşünce anormal davranış özelliklerinin ve duygusal stresin insanların ne düşündükleri (bilişsel içerik) ve onu nasıl düşündükleriyle (bilişsel süreç) ilgilidir.

Bilişsel Terapi: Hastanın önemli yaşam tecrübeleriyle ilgili düşüncelerini ve algılarını değiştirerek onun duygu ve davranışlarının değiştirmeyi amaçlayan psikoterapotik tedavi şeklidir.

Ussal-duygusal Terapi (RET): aşırı kaygı gibi fazla duygusal, istenmeyen tepkilere sebep olan mantıksız inançların transformasyonuna dayalı kişilik değişimini kapsayan bir sistemdir.

Bilişsel Davranış Terapisi: Performansı değiştirmeye dayalı davranış vurgusu ve düşünce ve tutumlara verilen bilişsel önemi kombine eden terapotik yaklaşımdır.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

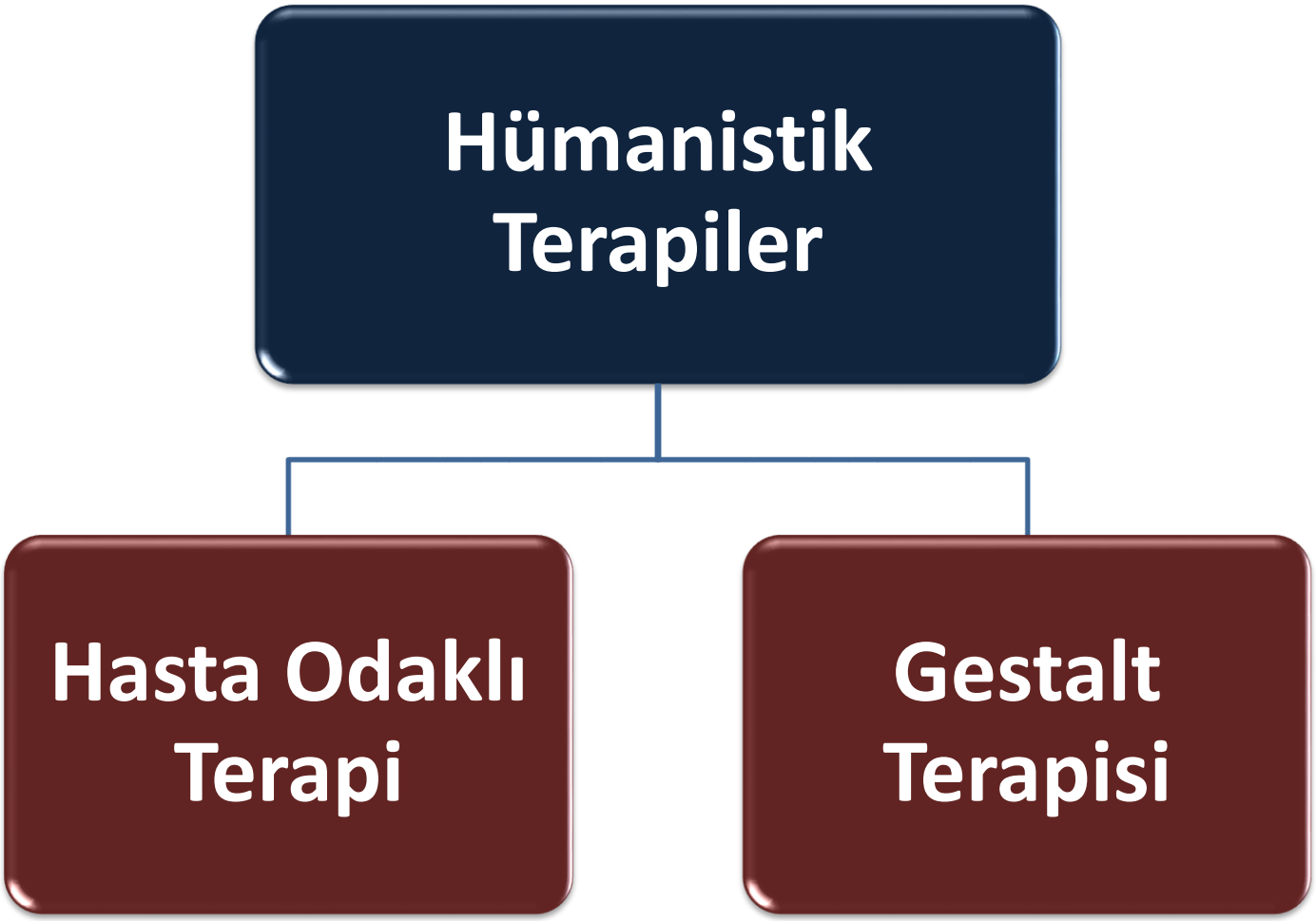
1. Bilişsel terapinin altında yatan var sayım nedir?
2. Ussal-duygusal terapi göz önünde bulundurulduğunda, gereğinden fazla olan duygusal tepkilerin sebebi nedir?
3. Niçin artırılmış bir öz etkinlik bilişsel davranış terapisi için bir amaçtır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Alışveriş saplantısı için uygulanan bilişsel davranışsal terapiyi hatırlayalım. Bu çalışma alışveriş davranışını tetikleyen sebepleri tespit etme konusunda önemliydi?

Aşağıdaki konuda daha fazla bilgi ve uygulama için MyPsychLab.com adresini ziyaret ediniz:



İzleyin: Bilişsel Davranışsal Terapi


Hümanistik Terapiler
Hasta Odaklı Terapi
Gestalt Terapisi

Şimdiye kadar adı gecen bütün terapi çeşitleri hasta ve terapist arasında gecen bire bir ilişkilerdi. Fakat birçok insan şimdilerde terapileri bir grubun parçası olarak deneyimler. Grup terapisinin niçin yaygınlaştığına dair birkaç sebep vardır. Sağladığı bazı avantajlar pratiktir. Pratiklikten başka avantajları da vardır…

Gestalt Terapisi: Bir insanı tam bir birey yapan akıl ve vucudunu birleştirmeyi önemseyen terapidir.

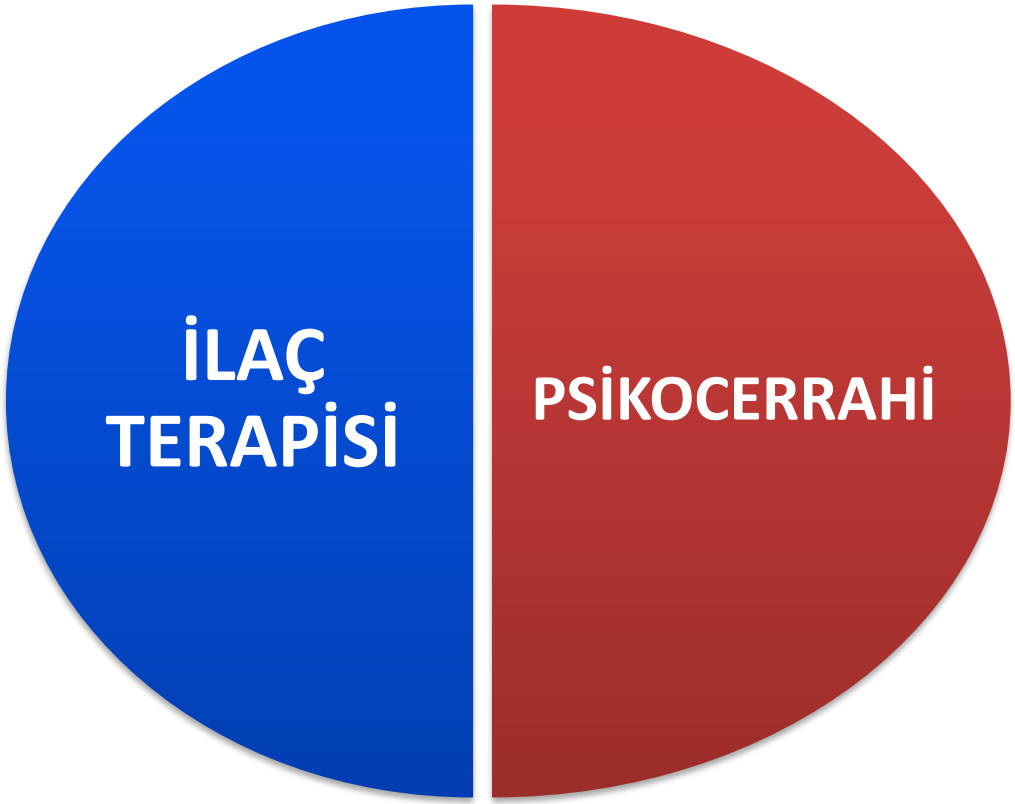
DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Grup terapisi katılımcıları problemlerinin kendilerine özel olmalarıyla ilgili onları nasıl bilgilendirir?
2. Çift terapisinin ortak amacı nedir?
3. Hangi şartlar altında kendine yardım grupları daha işe faydalıdır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Çocukların kaygı bozukluklarını tedavi etmek için aile terapisini kullanan çalışmayı hatırlayalım. Tedavi başlamadan önce çocukları kaygı seviyelerinin karşılaştırılmasını niçin önemlidir?

www.nobelyayin.com
nobel

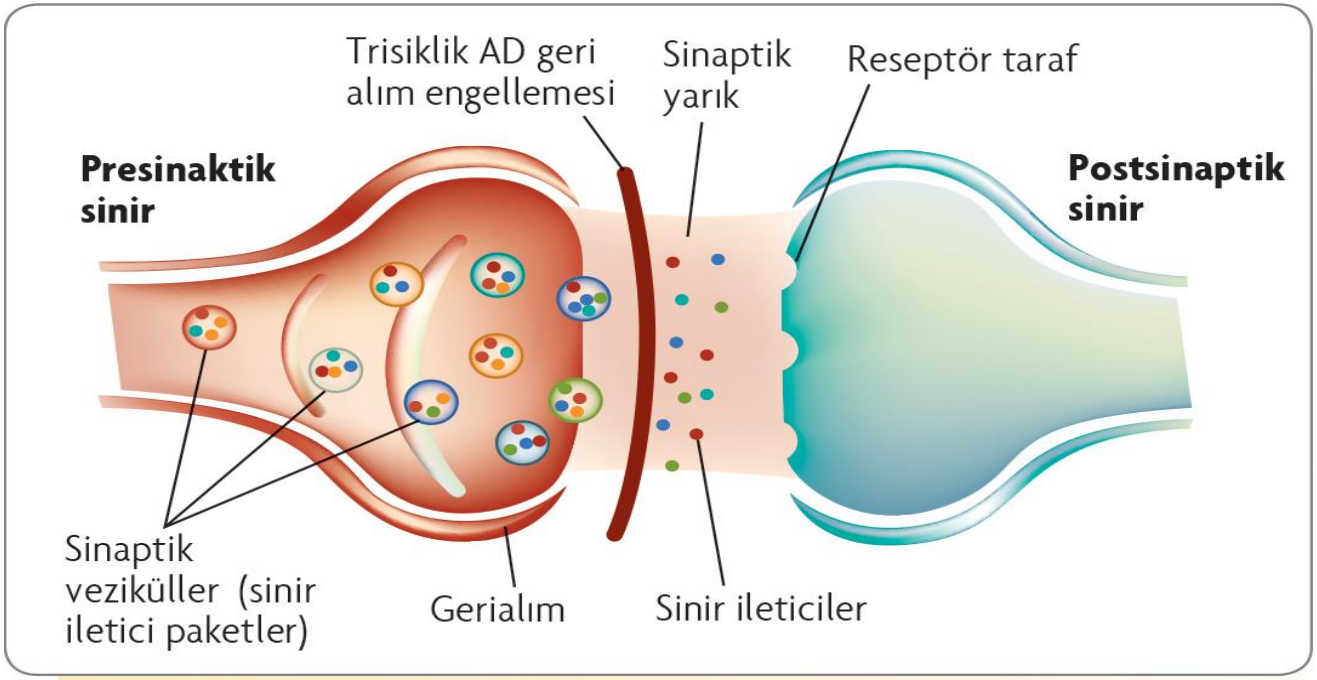
Biyomedikal Terapiler



Psikofarmakoloji: davranışlar üzerinde ilaçların etkilerini araştıran psikoloji dalıdır.

Psikocerrahi: Psikolojik bir rahatsızlığı hafifletmek için beyin dokusunda gerçekleştirilen cerrahi operasyondur.

Alın Lobotomisi: Beynin on loblarını diensefalon ile bağlayan sinir dokularını özellikle talamik ve hipotalamik alanlardakilerin dokularını kesen operasyondur.



ŞEKİL 15.2 Üç Halkalı Antidepresanların Beyin Mekanizm

Üç halkalı antidepresanlar norepinefrin ve serotoninin gerialımını engellerler, böylece nörotransmiterler sinaptik boşlukta kalır.

Kaynak: Butcher et al., Abnormal Psychology, 13/e, © 2010, 2007 Pearson Education, Inc. Pearson Education, Inc.'ten izin alınarak basılmıştır.

TABLO 15.3 Zihinsel Hastalıklarda İlaç Tedavileri

Rahatsızlık	Terapi Türü	Örnekler
Şizofreni	Antipsikotik ilaç	klorfromazin (Torazin) haloperidol (Haldol) krozafin (Klozaril)
Depresyon	Üç halkalı antidepresanlar Seçici serotonin gerialım engelleyicisi Serotonin ve norepinefrin gerialım engelleyicisi MAO engelleyicisi	imipramine (Tofranil) amitriptyline (Elavil) fluoxetin (Prozak) paroxetin (Paxil) sertralin (Zoloft) milnakipran (Dalkipran) venlafaxin (Effexor) phenelzine (Nardil) izokarboxazid (Marplan)
Bipolar	Ruh hali dengelleyici	lithium (Eshalith)
Anksiyete	Benzodiazepin Antidepresan ilaç	diazepam (Valium) alprazolam (Xanax) fluoxetin (Prozak)

www.nobelyayin.com
nobel

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Atipik antipsikotik ilaçların şizofreni için kullanılan önceki ilaç terapilerinden farklı olarak avantajları nelerdir?
2. SNRI'ler beyinde ne yaparlar?
3. Alın lobotomilerinin bazı etkileri nelerdir?
4. rTMS yöntemi nedir?

Aşağıdaki konuyla ilgili daha fazla bilgi ve uygulama için MyPsycLab.com adresini ziyaret edebilirsiniz:



Keşfedin: Psikiyatrik Bozuklukların Tedavisinde Ortak Olarak Kullanılan İlaçlar



İzleyin: Blues testini dinleme

elektrokonvulsif terapi (ECT): Elektrokonvulsif şokunun ağır depresyon hali için kullanıldığı etkili bir tedavi yolu.

BÖLÜM 16

Sosyal Psikoloji

www.nobelyayin.com
nobel



Sosyal Gerçekliğin İnşası 509

Atıf Teorisinin Kaynakları • Temel Atıf Hatası • Kendine Hizmet Eden Ön Yargılar • Beklentiler ve Kendini Gerçekleştirme Kehanetleri

Durumun Gücü 513

Roller ve Kurallar • Sosyal Normlar • Uydumculuk • Gruplarda Karar Verme • Otoriteye İtaat Etme

Tutumlar, Tutumlarda Değişmeler ve Eylem 523

Tutumlar ve Davranışlar • İkna Süreçleri • Kendi Eylemlerinizle İkna Olma • Uyum

Ön Yargı 528

Ön Yargının Kaynakları • Stereotiplerin Etkileri • Ön Yargıları Tersine Çevirmek

Toplumsal İlişkiler 532

Hoşlanma • Sevme

Yaşamınızda Psikoloji 536

Hangi Yönlerden Bukalemun Gibisiniz?

Saldırganlık, Özgecilik ve Olumlu Sosyal Davranış 535

Saldırganlıkta Bireysel Farklılıklar • Saldırganlıkta Durumun Etkileri • Olumlu Sosyal Davranışın Kökleri • Durum Olumlu Sosyal Davranışa Etkileri

Yaşamınızda Eleştirel Düşünme 542

İnsanların Gönüllü Olmasını Nasıl Sağlarsınız?

Kişisel Bir Son Söz 543

Ana Noktaların Özeti 544

Bir iş görüşmesine zamanında yetişebilmek için elinizden geleni yaptığınızı fakat hiçbir şeyin yolunda gitmediğini duşunun. Gece elektrikler kesildiği için sabah saatinizin alarmı çalmamış ve siz de uyanamamışsınız. Sizi iş görüşmesine bırakacak olan arkadaşınızın arabasının lastiği patlamış. Taksiye binmek için para çekmeye çalışırken ATM banka kartınızı yutmuş. Sonunda ofise gittiğinizde yöneticinin ne düşündüğünü tahmin edebilirsiniz:

“Böyle güvenilmez birini neden işe alayım?” Buna itiraz etmek istersiniz, “Suç bende değil, başıma gelenlerde!” Bu senaryoyu düşünürken aslında sosyal psikolojinin alanına girmiş oldunuz. Sosyal psikoloji, psikolojinin bireylerin sosyal durumları yaratma ve yorumlama şekillerini inceler.

Sosyal Gerçekliğin İnşası

- Atıf Teorisinin Kaynakları
- Temel Atıf Hatası
- Kendine Hizmet Eden Ön Yargılar
- Beklentiler Ve Kendini Gerçekleştirme Kehanetleri

Sosyal Psikoloji: Psikolojinin sosyal değişkenlerin bireylerin tutum, davranış, algı ve dürtülerindeki etkilerini inceleyen dalı; grup içi ve gruplar arası olguları da inceler.

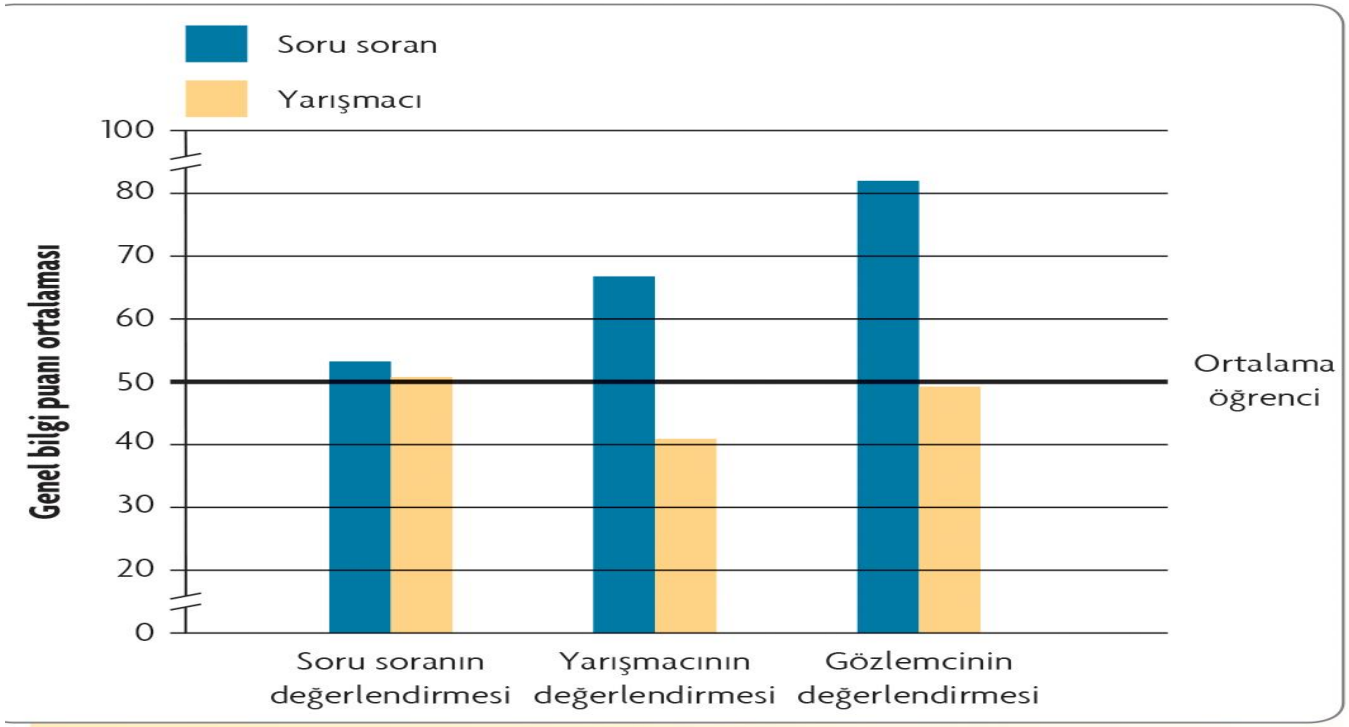
Sosyal Biliş: Kişilerin sosyal bilgileri seçme, yorumlama ve hatırlama süreçleri.

Sosyal Algı: Kişilerin kişisel atıfları bilme ve algılama süreçleri.

Atıf Teorisi: sosyal algılayıcının nedensel açıklamalar üretmek için bilgiyi kullanma şekillerini açıklamak için bir sosyal bilişsel yaklaşım.

Ortak Değişim Modeli: Kişilerin bir davranışı nedensel bir etmene atfetmeleri için davranışın her görüldüğü durumda o etmenin de bulunması ve davranışın görülmediği durumlarda etmenin de bulunmaması gerekmektedir.

Temel Atıf Hatası (FAE): Kişilerin bazı davranış veya sonuçların nedenlerini ararken yakınsal etmenleri fazla büyütmeleri ve durumsal etmenleri küçümsemeleri ile görülen ikili eğilim.



ŞEKİL 16.1 Soru Soranların ve Yarışmacıların Genel Bilgi Değerlendirmeleri

Soru-cevap oyunundan sonra, soru soranlar, yarışmacılar ve gözlemciler her katılımcının genel bilgisini ortalama bir öğrencinin bilgi seviyesi 50 olacak şekilde değerlendirdiler. Soruları soran kişiler hem kendilerinin hem de yarışmacıların ortalama bilgi seviyelerine sahip olduklarına inanmaktadır. Fakat, yarışmacılar ve gözlemciler soru soran kişileri yarışmacılardan çok daha bilgili bir şekilde değerlendirmişlerdir. Dahası, yarışmacılar kendilerini ortalamanın biraz altında olarak değerlendirmişlerdir.

Kendine Hizmet Eden Ön Yargılar: Kişilerin başarılarını üstlenirken başarısızlıkları için sorumluluk kabul etmedikleri atıfsal on yargı.

Kendini Gerçekleştirme Kehanetleri: Gelecekteki davranışlar veya olaylar hakkında yapılan ve beklentilerin gerçekleşmesi icin etkileşimleri değiştiren tahminler.

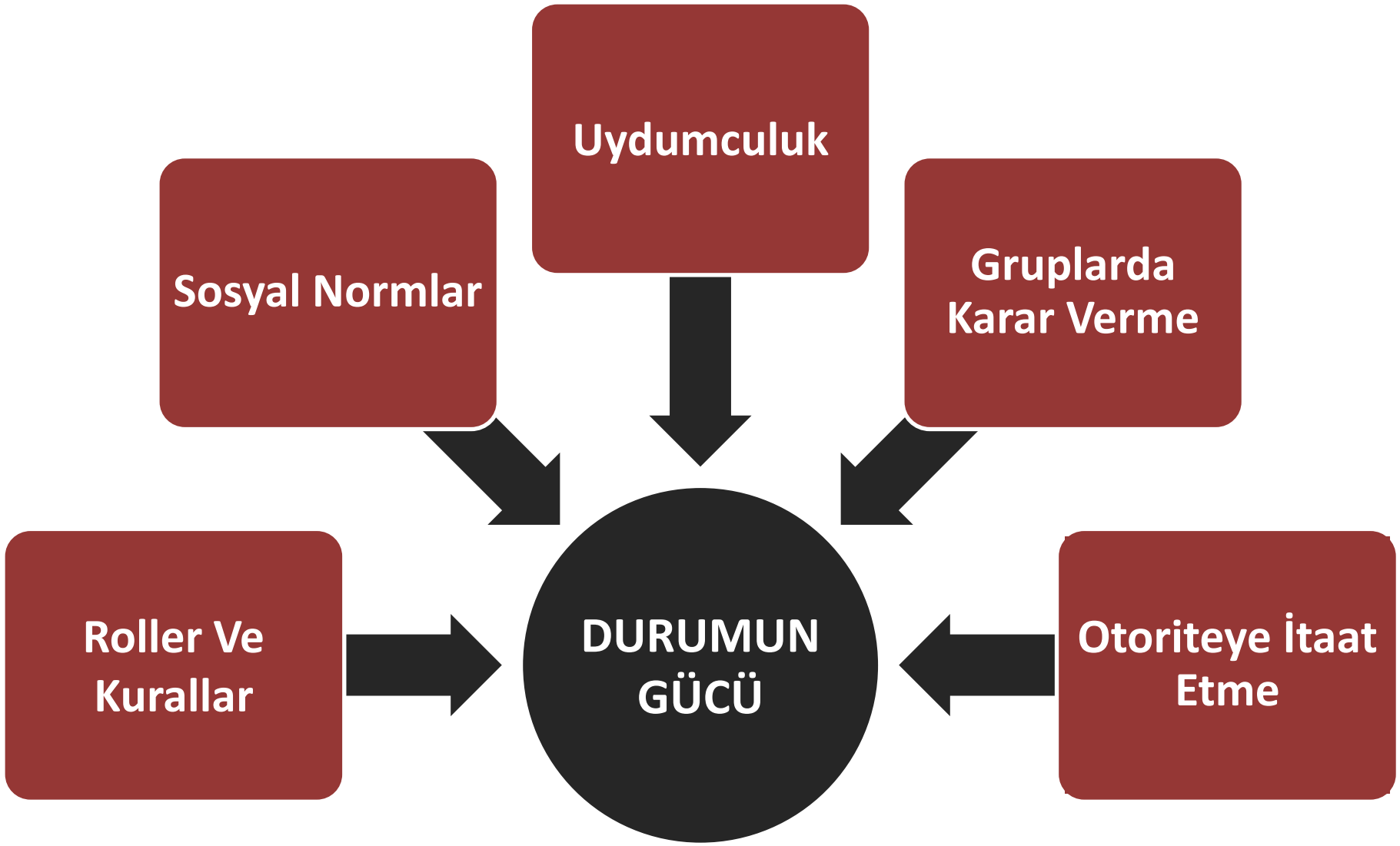
DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Harold Kelley'in atıf süreçlerini etkilediğini öne sürdüğü üç boyut hangileridir?
2. Kendine hizmet eden ön yargıların öğrencilerin not ortalamalarına olumsuz etkilerinin nedeni nedir?
3. Normal sınıf uygulamalarının kendini gerçekleştirme kehanetleri üzerinde nasıl kısıtlamaları vardır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Medyada yer alan haberlerdeki kültürler arası farklılıkları inceleyen araştırmayı hatırlayın. Araştırmacılar neden Olimpiyat atletleri üzerinde odaklanmış olabilirler?

Aşağıdaki konuları gözden geçirmek ve çalışmak için MyPsychLab.com'u ziyaret edin:

Keşfedin: İçsel ve Dışsal Atıflar


Uydumculuk
Sosyal Normlar
Gruplarda Karar Verme
Roller Ve Kurallar
DURUMUN GÜCÜ
Otoriteye İtaat Etme

Sosyal Roller: Bir kişiden belli bir ortam veya grup içerisinde göstermesi beklenen sosyal olarak belirlenmiş davranış şekli.

Kural: Belli bir durumda belli bir şekilde davranmanızı söyleyen davranış kılavuzları.

Sosyal Normlar: Bir grubun üyelerinin kabul edilebilir ve uygun tutum ve davranışları hakkında sahip oldukları beklentileri.

Uydumculuk: Kişilerin referans grubundaki diğer üyelerin davranışlarını, tutumlarını ve değerlerini kabul etme eğilimleridir.

Bilgi Etkisi: Kişilerin haklı ve doğru olma ve bir durumda nasıl davranmaları gerektiğini anlama arzularından kaynaklanan grup etkisi.

Normatif Etki: Kişilerin başkaları tarafından hoşlanılma, kabul edilme ve kabul edilme arzularından kaynaklanan grup etkisi.

Norm Kristalizasyonu: Bir grup bireyin beklentilerinin birlikte konuştukça ve beraber aktiviteler yaptıkça birbirlerine ortak bir perspektifte yaklaşması.



ŞEKİL 16.3 Asch Deneylerinde Uydumculuk

Asch deneyinden alınan bu fotoğrafta olan bitenden habersiz olan katılımcı, Numara 6, çoğunluğun bir ağızdan hatalı bir yargıya varmasından rahatsızlık duymaktadır. Normal uyarıcılar üst solda gösterilmiştir. Sağ üstte ise grafik uydumculuğu göstermektedir. 12 kritik deneme boyunca yalnız katılımcılar fikir birliğinde olan bir çoğunlukla aynı gruba koyulmuştur. Ve kendilerinden farklı fikirde olan bir partnerle birlikte olduklarında gösterdikleri daha büyük bağımsızlık görülebilmektedir. Daha düşük doğru tahmin yüzdeleri, bireyin grubun yanlış tahminlerine daha yüksek derecede uydumculuk yüzdeleri getirmektedir.

TABLO 16.1 İnsanlar Normatif Etkinin Farkında Değildirler

Mesajın Türü	Mesajdan Alıntı	Koruma için Motivasyon	Enerji Tüketimi
Açıklayıcı Model	Son zamanlarda yapılan toplumunuzdaki hanelerin anketinde, Cal State Marcos'daki araştırmacılar San Marcos sakinlerinin % 77sinin sık sık yazın serinlemek için klima yerine vantilatör kullanıldığını buldular.	1.76	16.10
Öz ilgi	Cal State San Marcos araştırmacılarına göre, yazın serinlemek için klima yerine vantilatör kullanarak ayda 54 $'a kadar para artırabilirsiniz.	1.86	17.45
Çevresel Koruma	Cal State San Marcos araştırmacılarına göre, yazın serinlemek için klima yerine vantilatör kullanarak ayda 262 Ib ye kadar sera gazı salınımını engelleyebilirsiniz	2.07	16.89
Sosyal Sorumluluk	Cal State San Marcos araştırmacılarına göre, yazın serinlemek için klima yerine vantilatör kullanarak aylık elektrik ihtiyacını % 29'a kadar azaltabilirsiniz!	1.99	17.52
Sadece Bilgi	Yaz geldi ve enerjiyi korumak için doğru zaman. Bu yaz enerjiyi nasıl koruyabilirsiniz? Klima yerine vantilatör kullanarak!	1.94	17.36

Not: Enerji tüketimi ortalama günlük kilowatt saatidir.



Bireyler öz değer gibi temel duygular için dini kültler gibi çeşitli gruplara bağımlı hale geldiklerinde uydumculuğun aşırı uçlarını sergileyebilirler. Aynı giyinmiş yirmi bin adet çift Sun Myung Moon tarafından yönetilen bir törenle evlenmişti. Daha yakın zamanlarda Moon, 1995 Ağustosunda, aynı anda 360,000 "Moonie" çiftini dünya çapında 500 noktadan uydu bağlantısıyla evlendirmiştir. İnsanlar neden böylesine büyük ölçekli uydumculuklarda rahatlık bulurlar?

Grup Kutuplaşması: Grupların tek tek bireylerin kararlarına göre çok daha aşırı karar verme eğilimleri.

Grup Düşüncesi: Karar veren grupların istenmeyen girdileri dışarıda bırakma eğilimleri. Bu sayede fikir birliğine ulaşılabilir, özellikle de bu fikir liderin bakış acısıyla uyuşuyorsa.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Stanford Hapishane Deneyi sosyal roller konusunda neyi ortaya koymuştur?
2. Gruplar neden normatif etkiye sahip olabilir?
3. Bir grupta azınlıkların diğerleri üzerindeki etkisi hangi çeşittir?
4. Grup kutuplaşması örneklerini nasıl tanıyabilirsiniz?
5. Milgram'ın deneylerinde psikiyatrların tahminleri ile katılımcıların gerçek davranışları arasındaki ilişki nedir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Çizgi boyutları hakkında yargılara varmak konusunda yapılan araştırmayı düşünün. Grup üyelerinin ilk denemelerde doğru cevap vermelerinin önemi nedir?

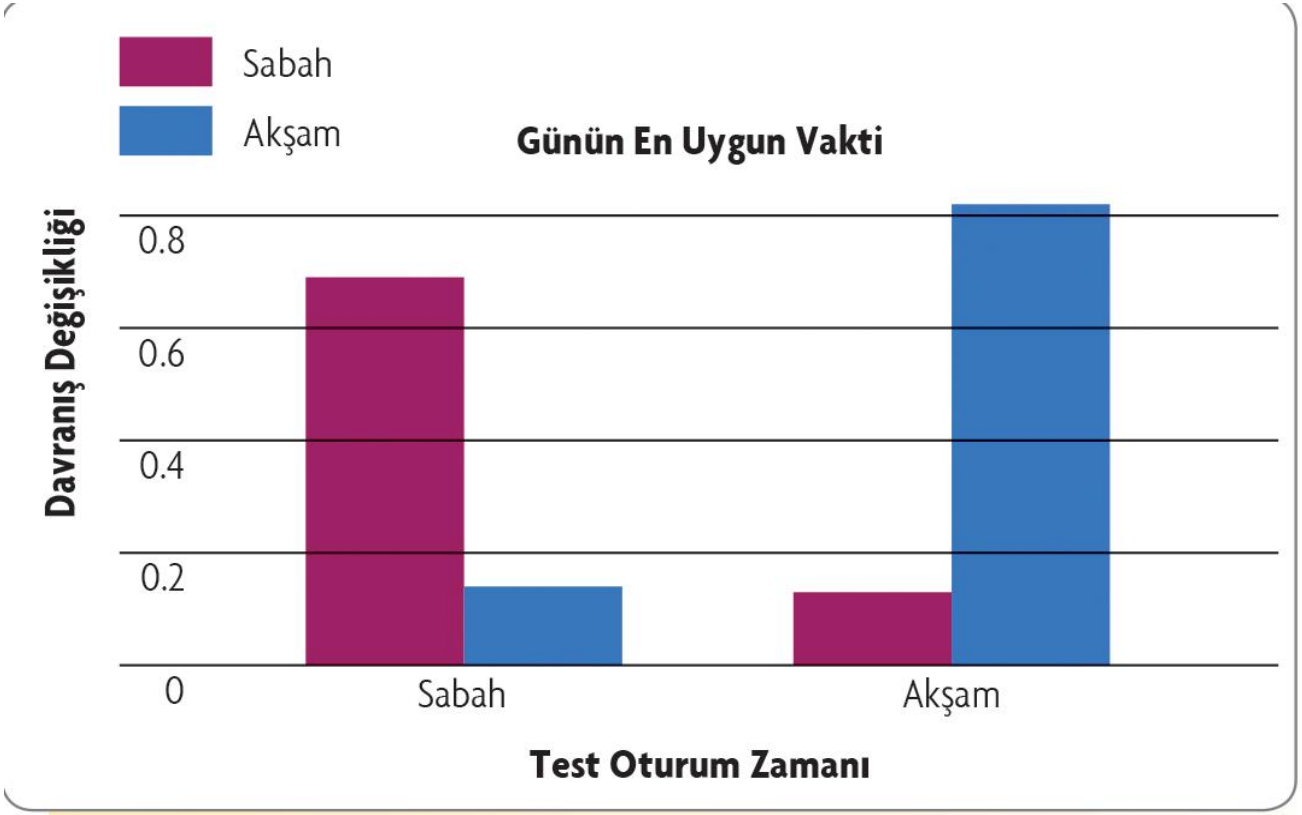
Aşağıdaki konuları gözden geçirmek ve çalışmak için MyPsychLab.com'u ziyaret edin:

- **İzleyin:** Stanford Hapishane Deneyi: Phil Zimbardo
- **İzleyin:** Günümüzde Milgram İtaat Araştırması


Tutumlar Ve Davranışlar
İkna Süreçleri
Tutumlar, Tutumlarda Değişmeler ve Eylem
Kendi Eylemlerinizle İkna Olma
Uyum

Tutum: Kişilere, kavramlara ve olaylara değerlendirici bir şekilde tepki vermeye öğrenilmiş, görece sabit yatkınlık.

İkna: Tutumları değiştirmek için gösterilen kasıtlı cabalar.



ŞEKİL 16.5 Günün En Uygun Vaktinde İkna

Katılımcılar kendileri için günün en uygun vakti olan zamanlarda ikna edici cümleler okuduklarında bu cümleler yönünde daha çok tutum değişikliği göstermişlerdir.

Detaylandırma-olabilirlik Modeli: İnsanların bilişsel süreçlerini bir mesaj üzerine odaklamalarının ve böylece iknaının merkezi veya çevre yollarından birini takip etmelerinin ne kadar olası olduğunu tanımlayan ikna teorisi.

Bilişsel Uyumsuzluk: Uyumsuz bilişlerin gerilim yaratan etkilerinin bireyleri bu gerilimi azaltmaya motive ettiğini öne suren teori.

Kendini Algılama Teorisi: Kişilerin kendilerini gözlemleyerek hareketlerinin nedenlerini anladıklarını ve kişilerin belli bir durumda nasıl davrandıklarını algılayarak iç durumlarını sağladıklarını öne suren teori.

Uyum: Bir iletişim kaynağının doğrudan istekleriyle tutarlı olarak davranış değişimi.

Karşılılık Normu: İyiliklerin karşılığı olması beklentisi, eğer birisi başkası için bir şey yaparsa, o kişi de onun için bir şeyler yapmalıdır.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. Tutumları tanımlayan üç bileşen nelerdir?
2. İkna için merkez ve çevre yolları ayırt eden bilişsel süreç nedir?
3. Kapı-surat yöntemi neden karşılıklık normunu içermektedir?
4. Kapı-surat tekniği neden karşılıklılık normuna bağlıdır?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Deney katılımcıların kan bağışına yönelik tutumları ile ilgili bir anket doldurdukları araştırmayı hatırlayın. Kişilerin deney ve kontrol gruplarına rastgele atanmış olmaları neden önemliydi?

Aşağıdaki konuları gözden geçirmek ve çalışmak için MyPsychLab.com'u ziyaret edin:

Benzerini yapın: Bilişsel Uyumsuzluk



- Ön Yargının Kaynakları
- Stereotiplerin Etkileri
- Ön Yargıları Tersine Çevirmek

Ön Yargı: Hedef bir nesneye yönelen öğrenilmiş bir tutumdur, kendini haklı çıkarmak için olumsuz duyguları (hoşlanmama veya korku), olumsuz inançları (stereotipler) kullanır ve davranışsal olarak hedef gruptakilerden kaçınmayı, onları kontrol etmeyi, Uzerlerinde hakimiyet kurmayı veya yok etmeyi ister.

Sosyal Kategorizasyon: İnsanların sosyal çevreyi düzenlemek için kendilerini ve diğerlerini gruplar içinde sınıflandırma sureci.

İç Grup: Kişilerin kendilerini üye olarak tanımladığı gruplar.

Dış Grup: Kişilerin kendilerini parçası olarak görmediği gruplar.

Grup İçi Yanlılık: İnsanların kendi gruplarının üyelerini diğer grupların üyelerine tercih etme eğilimi.

Irkçılık: İnsanlara derilerinin rengi veya etnik kökenleri nedeniyle ayrımcılık yapmak.

Cinsiyetçilik: İnsanlara cinsiyetleri nedeniyle ayrımcılık yapmak.

Stereotip: Bir grup insan için grubun her üyesine aynı özelliklerin atandığı genelleme.

Temas Hipotezi: Gruplar arası temasın on yargıyı yalnızca bu temas paylaşılan hedefler için birlikte çalışma gibi özelliklere sahipse azaltacağını öne suren hipotez.

DURUN VE GÖZDEN GEÇİRİN

1. İç grup yanlılığı kaynakların dağıtımını nasıl etkilemektedir?
2. Davranışsal doğrulama süreçleri stereotipleri nasıl desteklemektedir?
3. Farklı grupların üyeleri arasındaki temaslar konusunda araştırmalar neler göstermiştir?

ELEŞTİREL DÜŞÜNME Kişilerin eşcinsellik konusundaki tutumlarını inceleyen araştırmayı hatırlayın. Araştırmacıların bir psikoloji ders kitabından metin kullanmalarının nedeni ne olabilir?

Aşağıdaki konuları gözden geçirmek ve çalışmak için MyPsychLab.com'u ziyaret edin:

Benzerini yapın: Ön Yargı

İzleyin: Ön Yargı