PSİKOLOJİ
DERSİ PROGRAMI
(10. SINIF)

<u>AÇIKLAMA:</u>

Ders Geçme ve Kredi Sistemine göre dönemler esas alınarak hazırlanan ve halen Sınıf Geçme Sisteminde uygulanmakta olan bu program, 2455 ve 2470 sayılı Tebliğler Dergisindeki açıklamalar doğrultusunda sınıflar esas alınarak düzenlenmiş olup, uygulama bu doğrultuda yapılmaktadır.

Lise, Anadolu, Yab.Dil Ağır.Liselerinin Sosyal Bil,Türkçe-Mat. Alanlarının 10. Sınıflarında: Alan Dersi, Diğer Tüm Alanlar ile Fen Lisesi ve A.G.S.Lisesinin 10. Sınıflarında: Alan Seçmeli Ders

TD: 04.02.1991/2330

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
TALİM VE TERBİYE KURULU BAŞKANLIĞI

Karar Sayısı : 7 Karar Tarihi: 07/01/1991

Konu : Lise 2 nci sınıf "Psikoloji Dersi Programı"nın Kabülü

Bakanlığımız Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı bünyesinde kurulan "Psikoloji Dersi Programını Geliştirme Özel İhtisas Komisyonu"nca hazırlanıp Kurulumuzca uygun bulunan; lise 2'nci sınıf Psikoloji dersi programının, 1991-1992 öğretim yılından itibaren denenip geliştirilmek üzere, bağlı örneğine göre kabulü hususunun Bakan'a arzı kararlaştırıldı.

AÇIKLAMALAR

Psikoloji dersi genel olarak öğrencinin ilgisini çeken konuları kapsamaktadır. Öğretmenin, bazı ek önlemlerle bu dersi daha da ilgi çekici ve etkili biçime dönüştürmesi mümkündür. Genel bir ilke olarak, dersin bol ve somut örneklerle işlenmesi uygun olacaktır. Ders kitabına ek olarak, öğretmen her konuda örnek bulmaya çaba göstermelidir. Programın işleniş bölümlerinde bazı örnekler ve öneriler bulunmaktadır. Örnekler, ele alınan konunun öğrencinin kendi yaşamı ile ilişkisini kurmasına yardım etmelidir.

Dersin işlenişi sırasında mümkün olduğu kadar ve konuya uygun düşen yerde görsel malzeme kullanılmalıdır. Bunun yanında, merak ve ilgiyi uyandırmak ve sürdürmek için Türkçe okuma kaynaklarının okulların imkanları çerçevesinde temin edilmesinde yarar vardır.

Bilimsel olmayan kaynaklarda, örneğin magazin türü yayınlarda psikoloji konuları sık sık ele alınmaktadır. İlgi çekici olmak ve satış artırmak çabasıyla yapılan bu yayınlardaki yorum ve genellemelerin birçoğu bilimsel değildir. Öğrencinin bu kaynaklarda okuduklarını sınıfa getirmesi durumunda, bilimsel düşünmeye teşvik edilmesi ve araştırıcı bir tutum takınmasını sağlamak gerekir.

Psikoloji dersinin bazı konuları öğrencinin kişisel problemlerini dile getirmesine elverişlidir. Öğretmen, hiçbir durumda öğrencilerin kişisel sorunlarını sınıf ortamında tartışmamalı, öğrencinin özel hayatına ait bilgileri derste örnek olarak vermemelidir. Hiçbir durumda öğrencinin kişisel sorunları üzerinde yorum yapılmamalı, önemli sorunları olanlar profesyonel yardım veren kuruluşlara gönderilmelidir.

Bir konuyu ele almadan önce öğretmenin programındaki "işleniş" bölümünü gözden geçirmesi yararlı olacatır. Bu bölümlerde, öğretmene önerilerde bulunulmaktadlır. Ayrıca, konuda vurgulanması istenen terimler, "Terimler" bölümünde belirtilmiştir.

Programın konuları arasındaki ilişkilerin gösterilmesi, dersin başarısına katkıda bulunacaktır. Konulara yönlendirici sorularla başlanmasına, konu anlatılırken daha önce işlenen konularla ilişkilerin kurulmasına önem verilmelidir.

GENEL AMAÇLAR

1. Psikolojinin konusu, amaçları, yöntemleri ve uygulama alanları bilgisi.
2. Organizmanın çevresiyle ilişkisini kavrayabilme.
3. Öğrenme, öğrenme türleri ve süreçlerini kavrayabilme.
4. Bellek ve bellek süreçleri bilgisi.
5. Düşünme, problem çözme ve düşünmenin dille ilişkisini kavrayabilme.
6. Bilinç ve bilinçle ilgili psikolojik olaylar bilgisi.
7. Zeka ve zekanın ölçülmesi bilgisi.
8. Kişilik ve kişiliği açıklayan kuramlar bilgisi.
9. Ruh sağlığının ve korunmasının önemini kavrayabilme.
10. Davranış bozuklukları, türleri ve tedavi yolları bilgisi.
11. Bireyin davranışındaki sosyal etkileri kavrayabilme.
12. Gençlik dönemi ve kimlik oluşumu bilgisi.

Psikoloji Dersinin Amaçları

1. Psikolojinin konusu bilgisi

2. "Organizma, davranış, bilgi, bilim, pozitif bilim, psikoloji" kavramları bilgisi.

3. Psikolojik olayları kavrama gücü

4. Bilimlerde yöntem bilgisi.

5. Psikolojinin özel araştırma yolları bilgisi.

6. Psikolojinin diğer disiplinlerle ilişkisini kavrayabilme.

7. Psikolojinin tarihsel gelişimi bilgisi.

8. Bilim ve meslek olarak psikoloji bilgisi.

9. Organizma ve çevre kavramları bilgisi.

10. Uyarıcı ve uyarıcının organizmaya etkileri bilgisi.

11. Uyarılma ihtiyacı, dürtü, güdü kavramları bilgisi.

12. Duyum ve algı kavramları bilgisi.

13. Görme duyumu ve görme algısı bilgisi.

14. İşitme duyumu ve işitme algısı bilgisi.

15. Tat duyumu ve tatma algısı bilgisi.

16. Koklama duyumu ve koku algısı bilgisi.

17. Dokunma duyumu ve algısı bilgisi.

18. Organ duyumları bilgisi.

19. Algı özelliklerini kavrayabilme.

20. Algı yanılmaları bilgisi.

21. Algıyı etkileyen etmenler bilgisi.

22. Öğrenmenin mahiyetini ve hayattaki önemini kavrayabilme.

23. Koşullanma yoluyla öğrenme bilgisi.

24. Model alarak öğrenmeyi kavrayabilme.

25. Motor öğrenme bilgisi.

26. Bilişsel öğrenme bilgisi.

27. Öğrenme yeteneği bilgisi.

28. Öğrenmeyi etkileyen etkenler bilgisi.

29. Düşünme süreci bilgisi.

30. Düşünme süreci aşamaları bilgisi.

31. Problem çözme bilgisi.

32. Problem çözmede bireysel etkenleri kavrayabilme.

33. Yaratıcı düşünmeyi kavrama bilgisi.

34. Dilin düşünme açısından önemini kavrayabilme.

35. Normal bilinç durumu ile değişik bilinç durumları ve aralarındaki farklar bilgisi.

36. Uykunun temel aşamaları, birbirlerini izleme sıraları ve özellikleri bilgisi.

37. REM uykusunun özellikleri, genel sağlık, zihin işleyişi ve duygusal tepkilerle ilişkileri bilgisi.

38. Rüyanın niteliği bilgisi.

39. Bilinç yoluyla vücut işlevlerinin kontrol edilebileceği bilgisi (biofeedback)

40. Madde bağımlılığının psikolojik ve fizyolojik yönlerini ayırdedebilme.

41. Bellek, hatırlama, tanıma, unutma terimleri bilgisi.

42. Alışkanlık ve bellek eğitimi bilgisi.

43. Zeka ile ilgili terimler bilgisi.

44. Zekayı açıklayan kuramlar bilgisi.

45. Zeka gelişimi ve zekayı etkileyen etmenler bilgisi.

46. Zekanın ölçülebilirliğini kavrama.

47. Özel yetenekler bilgisi.

48. Kişilikle ilgili terimler bilgisi.

49. Kişiliği oluşturan etmenler bilgisi.

50. Kişiliğin gelişimi ve ölçülmesi bilgisi.

51. Ruh sağlığı kavramları bilgisi.

52. Temel ihtiyaçların doyurulması, engellenme, çatışma, stres kavramları bilgisi.

53. Stres kaynakları bilgisi.

54. Stres türleri bilgisi.

55. Strese gösterilen tepkiler bilgisi.

56. Ruh sağlığını koruma bilgisi.

57. Normallik, anormallik kavramları bilgisi.

58. Davranış bozuklukları bilgisi.

59. Savunma mekanizmaları - ruh hastalıkları ilişkisi bilgisi.

60. Ruh hastalıklarının tedavi yolları bilgisi.

61. Sosyal davranış ve sosyal psikoloji bilgisi.

62. Sosyal davranışı kavrayabilme.

63. Grup ve grup normları bilgisi.

64. Birey ve grup ilişkileri ve liderlik kavramı bilgisi.

65. Tutum ve önyargılar bilgisi.

66. Kimlik oluşumu aşamaları bilgisi.

67. Kimlik oluşturma - ruh sağlığı ilişkisi bilgisi.

Aşağıda, psikoloji programının ünite ve konu başlıkları sıralanmakta, her konuya ayrılması düşünülen ders saati miktarı yüzde olarak belirtilmektedir.

Ünite I. PSİKOLOJİYE GİRİŞ (% 10)

1. Psikolojinin Konusu
(Amaçları, araştırma yöntemleri,
diğer bilimlerle ilişkileri)

Ünite II. ORGANİZMA VE ÇEVRE İLİŞKİLERİ (% 20)

1. Organizma ve Çevre
2. Duyum ve Algı

Ünite III. ÖĞRENME, DÜŞÜNME, BELLEK (% 25)

1. Öğrenme
2. Bellek ve Bellek Süreçleri
3. Düşünme, Problem Çözme, Dil
4. Bilincin Değişik Biçimleri

Ünite IV. ZEKA VE KİŞİLİK (% 10)

1. Zeka ve Ölçülmesi
2. Kişilik

Ünite V. RUH SAĞLIĞI VE DAVRANIŞ BOZULUKLARI (% 20)

1. Ruh Sağlığı ve Korunması
2. Davranış Bozuklukları, Ruh Hastalıkları

Ünite VI. BİREYİN DAVRANIŞINDA SOSYAL ETKİLER (% 15)

1. Sosyal Davranış
2. Gençlik Dönemi ve Kimlik Oluşumu

Ünite I. PSİKOLOJİYE GİRİŞ

1. PSİKOLOJİNİN KONUSU
   a. bilim
   b. davranış
   c. zihinsel süreçler

2. PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI
   a. insan davranışlarını tanımlama
   b. insan davranışlarını anlama ve açıklama
   c. insan davranışlarını önceden kestirebilme
   d. insan davranışlarını etkileme ve kontrol

3. PSİKOLOJİDE YAKLAŞIMLAR
   a. davranışsal yaklaşım
   b. psikodinamik yaklaşım
   c. hümanistik yaklaşım
   d. biyolojik yaklaşım
   e. bilişsel yaklaşım

4. ÇAĞDAŞ PSİKOLOJİDE UZMANLIK ALANLARI
   a. deneysel alanlar
   b. uygulamalı alanlar

5. ÇAĞDAŞ PSİKOLOJİDE YÖNTEMLERİ

a. betimleyici ve tanımlayıcı yöntemler

(1) tarama yöntemi (testler, anketler)

(2) doğal gözlem

(3) görüşme

(4) vaka incelemesi

b. korelasyonel yöntemler

c. deneysel yöntemler

(1) bağımlı-bağımsız değişkenler

(2) kontrol-deney grupları

d. araştırmalarda ahlaki ilkeler

6. PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ

(biyolojik bilimler, doğa bilimleri, sosyal bilimler)

Amaç 1. Psikolojinin konusu bilgisi.

Davranışlar :

1. Psikolojinin inceleme alanına giren olayları yazma.

2. İnsanın hangi yönüyle psikolojinin konusu olduğunu yazma, söyleme.

Amaç 2. "Organizma, davranış, bilgi, bilim, pozitif bilim, psikoloji" kavramları bilgisi

Davranışlar :

1. Yukarıda sözü edilen kavramları tanımlama.

2. Verilen bir kavrama örnek verme.

3. "Bilgi, bilim, pozitif bilim" kavramlarını ayırdetme

4. Öğrenilen yeni terimleri doğru olarak ve yerinde kullanma.

Amaç 3. Psikolojik olayları kavrama gücü

Davranışlar :

1. Psikolojik olayları diğer olaylardan ayırdetme

2. Psikolojik olaylarla günlük yaşantı arasındaki ilişkiyi belirtme

Amaç 4. Bilimlerde yöntem bilgisi.

Davranışlar :

1. "Yöntem, bilimsel yöntem" terimlerini tanımlama

2. Sistemli çalışmanın önemini belirtme

3. Determinizm (belirleyicilik) prensibini (ilkesini) söyleme, yazma

4. Pozitif bilimlerde determinizmin önemini belirtme

5. Akıl yürütme yollarını tanım ve örnekleriyle söyleme, yazma

Amaç 5. Psikolojinin özel araştırma yolları bilgisi.

Davranışlar :

1. Psikolojinin özel araştırma yollarını söyleme, yazma

2. Doğal gözlemin tanımını ve özelliklerini söyleme, yazma

3. Gözlem türleri arasındaki farkı belirtme

4. Deneysel yöntem ve deneyi tanımlama

5. Pozitif bilimler için deneyi tanımlama

6. "Denek ve değişken" terimlerini tanımlama.

7. Psikolojide deney yönteminin uygulanışını örnekle gösterme

8. Deneysel kontrolün unsurları olan denek, deney grubu, kontrol grubuna örnek verme

9. Deneysel kontrolün unsurları olan bağımlı ve bağımsız değişkenlere örnek verme

10. Etkileşimli değişkenlere örnek verme

11. Görüşme, vaka incelemesi, test tekniklerini örnek verme

12. İstatistik yöntemi tanımlama

13. İstatistik yöntemi bilimsel araştırmalardaki önemini belirtme

14. Deneysel ve korelasyonel araştırmaları karşılaştırma

Amaç 6. Psikolojinin diğer disiplinlerle ilişkisini kavrayabilme.

Davranışlar :

1. Psikoloji ile diğer bilimler arasındaki benzerlikleri söyleme, yazma

2. Psikoloji ile diğer bilimler arasındaki farklılıkları söyleme, yazma

3. Psikoloji ile diğer bilimlerin birbirlerine katkılarını belirtme

4. Diğer bilimlerle psikoloji arasında doğan ortak bilim dallarını tanıma

Amaç 7. Psikolojinin tarihsel gelişimi bilgisi

Davranışlar :

1. Bağımsız bir bilim olmadan önce felsefe içindeki psikolojinin insana bakış tarzını belirtme.

2. Psikoloji alanındaki ilk deneysel çalışmaların psikolojinin ayrı bir bilim dalı haline gelmesindeki önemini belirtme.

3. Diğer bilim dallarındaki gelişmelerin psikolojinin gelişimine katkısını belirtme.

4. Ekollerin, psikolojinin gelişmesindeki önemini açıklama.

5. Türkiye'de psikolojinin gelişmesini belirtme

Amaç 8. Bilim ve meslek olarak psikoloji bilgisi.

Davranışlar :

1. Psikolojinin temel araştırma alanlarını sıralama

2. Uygulamalı psikoloji alanlarını sıralama

3. Psikolog ve ruh hekimi (psikiyatr, psikiyatrist) arasındaki farkı söyleme yazma.

İŞLENİŞ

Öğretmen isterse, öğrencilerine, insan davranışlarıyla ilgili konularda merak ettikleri ve araştırmak istedikleri birkaç soru hazlırlamalarını söyleyebilir. Daha sonra, her soruyu tahtaya yazarak, her birinin hangi yöntemle, nasıl

araştırılabileceğini, karşılaşılabilecek pratik, ahlaki ve yöntemsel sorunların neler olabileceğini tartışabilir.

Öğretmen önce öğrencilerine "psikolog", "psikoloji", "psikiyatrist" sözcüklerinden neler anladıklarını sorabilir, daha sonra bu sözcüklerin aralarındaki farklılıkları belirterek, psikolojinin tanımına, alanına, yöntemlerine, tarihsel gelişimine vb. geçebilir.

Öğretmen, psikolojinin tarihsel gelişimini ele alırken zihin ve maddeye yönelik felsefi yaklaşımları tartışır. Daha sonra, zihnin fiziksel bir olgu olarak incelenmesinin nasıl başladığını ve psikolojinin günümüzde, sosyal bilimlerle fizik bilimler arasında bir yere nasıl geldiğini, biyolojik ve psikofarmakoloji gibi alanların varlığını da vurgulayarak belirtebilir.

Uygulamalı psikologların hangi alanlarda çalışabilecekleri öğrencilere sorulabilir ve eksik bırakılan alanlar öğretmen tarafından tamamlanabilir.

Bir konunun bilimsel olarak incelenmesinin ne deme olduğu üzerinde durularak, insanların gündelik hayatta daha bilimsel davranabilmeleri için olaylara nasıl yaklaşmaları gerektiği üzerinde durulabilir. (Örneğin, öğrencilere psikoloji dersine gelmeden önce bu dersle ilgili düşünce ve duygularının neler olduğu sorulabilir daha sonra bu duygularını dayandırdıkları kanıtların bilimsel olup olmadığını tartışmaları istenebilir.

Öğretmenin özellikle üzerinde durması gereken bir konu, korelasyonel yöntem ile elde edilen bir ilişkinin hiçbir zaman neden sonuç gibi alınmaması gerektiğidir. Bu konu tartışılırken magazin gazetelerinde her gün rastlanabilen örnekler alınarak bunların bilimsel yöntem açısından eleştirileri yapılabilir. (örnek, "yapılan bir araştırma sonucunda erkeklerin evlendikten sonra kadınların ise boşandıktan sonra dah çok sigara içtikleri belirlenmiştir" gibi bir alıntı okunduktan sonra, öğretmen," bu haberde bilimsel olarak eksik olan nedir; bir psikolog bu haberi okurken nelere dikkat eder, nasıl eleştiriler getirir?" şeklinde bir tartışma açabilir.

Terimler :

davranış	mülakat (görüşme)	deneysel psikoloji
psikoloji	anket	uygulaması psikoloji
deneyimcilik	bilimsel yöntem	korelasyonel araştırma
tarama	doğal gözlem	vaka incelemesi
örneklem	psikometri	bağımlı değişken
değişken	davranışçılık	bağımsız değişken
kontrol grubu	psikodinamik	deney grubu
hümanististik psi.	bağımsız değişken	hipotez
bilişsel (Kognitif)	psikoloji	davranışçılık
teori	tekrarlanabilirlik.	

DEĞERLENDİRME

1. Psikolojinin konusu nedir?
2. Organizma, davranış, bilim kavramlarını tanımlayınız.
3. Psikoloji, psikolog, psikiyatrist kavramlarını tanımlayınız.
4. Sistemli çalışmanın önemini belirtiniz.

5. Psikoloji konularıyla ilgilenme ilk çağlarda başlamış olmasına karşın, deneysel bilim haline gelmesi neden gecikmiştir?

6. Fizik bilimlerle, sosyal bilimler arasında psikolojinin yerini belirtiniz.

ÜNİTE II. ORGANİZMA VE ÇEVRE İLİŞKİLERİ

1. ORGANİZMA VE ÇEVRE

a. Organizma

b. Çevre

(1) doğum öncesi çevre

(2) doğum sonrası çevre

(a) fizik çevre

(b) sosyal çevre

c. fizik çevrenin organizmayı etkilemesi

(1) fizik uyarıcılar ve organizmanın alıcılığı

(2) uyarıcı ve uyarım

(3) tepki, duyum, duyum eşiği

(4) aşırı ve yetersiz uyarılma

(5) alışma, duyarsızlaşma (habituation)

2. UYARILMA İHTİYACI VE GÜDÜLENME

a. ihtiyaç

b. dürtü

c. güdü

d. güdülenme

e. güdü türleri

f. güdülenmiş davranışın güdülenmemiş davranıştan farkı

3. DUYUM VE ALGI

a. algı nedir

b. duyu organları, duyum ve algı

c. görme duyumu ve görme algısı

(1) görmenin beyin mekanizması

(2) göz hareketleri

(3) renk körlüğü

(4) görme algısı; aydınlık-karanlık algısı

(5) renk algısı

(6) renk körlüğü

d. işitme duyumu ve işitme algısı

(1) işitme nedir

(2) ses uyarıcısının özellikleri

(3) işitmenin beyin mekanizması

e. tatma duyumu ve tatma algısı

(1) tat alma organı

(2) tat nitelikleri

f. koklama duyumu ve koku algısı

(1) koku duyumu

(2) koku nitelikleri

g. dokunma duyumu ve algısı

(1) derinin fonksiyonu

(2) acı, sıcak, soğuk, basınç duyumları

(acı ve ağrıyı kontrol yöntemleri ve nasıl etkili oldukları)

(3) dokunma algısı

h. organ duyumları

(1) hal duyumu

(2) hareket duyumu

(3) kas duyumu ve denge duyumu

i. zaman algısı (zaman algısının biyolojik temeli, biliş ve zaman algısı, zaman ve mekan algısı)

j. algıda organizasyonu (örgütlenmeyi) etkileyen etmenler

(1) algıda organizasyon nedir?

(2) algıdak organizasyonu etkileyen etmenler

k. algının özellikleri

(1) algı alanı

(2) algı dayanağı

(3) algıda bütünlük

(4) algıda değişmezlik

(5) figür-fon ilişkileri

(6) derinlik algısı

(7) algıda seçicilik (dikkat)

(a) dikkat nedir, çeşitleri

(b) dikkati etkileyen iç ve dış etmenler

(8) algı yanılmaları

(a) yanılsama (illüzyon) nedir?

(b) fiziksel, psikolojik illüzyonlar

(c) hallüsinasyon nedir?

(d) illüzyon ve hallüsinasyon arasındaki farklar

l. algıyı etkileyen etmenler

(1) iç etmenler (fizyolojik, psikolojik)

(2) algıyı etkileyen dış etmenler (toplumsal, fiziksel)

m. duyum ve algı ile ilgili bilgileri uygulama alanları

Amaç 9. Organizma ve çevre kavramları bilgisi

Davranışlar :

1. “Organizma” kavramını açıklama.

2. “Çevre” terimini tanımlama

3. Çevre türlerini ayırdetme (doğum öncesi çevre, doğum sonrası çevre, fizik çevre, sosyal çevre)

4. Fizik çevrenin organizmayı nasıl etkilediğini açıklama.

Amaç 10. Uyarıcı ve uyarıcının organizmaya etkileri bilgisi.

Davranışlar :

1. Uyarıcı, uyarım, tepki, duyum, duyum eşiği ve uyum (alışma) kavramlarını yazılı ve sözlü olarak tanımlama.

2. Uyarıcının şiddet derecelerine bağlı olarak aşırı ve yetersiz uyarılmayı örnekle açıklama.

3. Aşırı ve yetersiz uyarılmanın etkilerini sıralayabilme.

4. Uyum’un organizma için önemini kavrama

Amaç 11. Uyarılma ihtiyacı, dürtü, güdü kavramları bilgisi.

Davranışlar :

1. İhtiyaçların, organizma yaşamındaki önemini söyleme, yazma.

2. Dürtü, güdü, güdülenme kavramlarını örnekle açıklama.

3. Güdülenmiş davranışın, güdülenmemiş davranıştan farkını belirtme.

Amaç 12. Duyum ve algı kavramları bilgisi.

Davranışlar :

1. Algı kavramını tanımlama.

2. Duyum ve algı ilişkisini ve aralarındaki farkı belirtme.

Amaç 13. Görme duyumu ve görme algısı bilgisi.

Davranışlar :

1. Göz ve fonksiyonunu örnekle söyleme, yazma.

2. Işık ve rengin algı açısından önemini örnekle söyleme, yazma.

3. Göz hareketlerinin görmedeki fonksiyonunu bilme.

4. Görmenin beyin mekanizmasıyla ilişkisini belirleme.

5. Renk körlüğünü açıklama.

6. Görme algısı içerisinde yer alan, aydınlık-karanlık algısı, parlaklık-matlık algısı, figür-fon, uzay-derinlik algısı, hareket algısı kavramlarını örnekleriyle ifade etme.

Amaç 14. İşitme duyumu ve işitme algısı bilgisi.

Davranışlar :

1. Kulak ve fonksiyonunu örnekle söyleme yazma.

2. İşitme uyarıcısının özelliklerini açıklama.

Amaç 15. Tat duyumu ve tatma algısı bilgisi.

Davranışlar :

1. Tat alma organının yapı ve özelliklerini söyleme

2. Tat niteliklerini tanımlama.

Amaç 16. Koklama duyumu ve koku algısı bilgisi.

Davranışlar :

1. Koklama duyumu ve koku algısını belirtme
2. Koku niteliklerini sayma.
3. Tat ve koku algısı arasındaki ilişkiyi belirtme.

Amaç 17. Dokunma duyumu ve algısı bilgisi.

Davranışlar :

1. Derinin yapı ve fonksiyonunu bilme
2. Acı, sıcak, soğuk, basınç duyumunun özelliklerini belirtme.
3. Dokunma algısını dokunma duyumundan ayırdetme.

Amaç 18. Organ duyumları bilgisi.

Davranışlar :

1. Hal duyumunu diğer duyumlardan ayırdetme.
2. Hareket duyumunu diğer duyumlardan ayırdetme.
3. Kas duyumunu diğer duyumlardan ayırdetme.
4. Denge duyumunu diğer duyumlardan ayırdetme.

Amaç 19. Algı özelliklerini kavrayabilme.

Davranışlar :

1. Algı alanını tanımlama ve örnekle açıklama.
2. Algı dayanağını tanıma ve örnekle açıklama.
3. Algıda bütünlüğü tanımlama ve örnekle açıklama.
4. Algıda örgütlenmeyi tanımlama ve açıklama.
5. Benzerlik, zıtlık, simetri, devamlılık, gruplama ve tamamlamanın algının örgütlenmesindeki rolünü örneklerle açıklama.
6. Algıda değişmezliği (hacim, şekil, renk) tanımlama ve örnekle açıklama.
7. Algıda seçiciliği tanımlama ve örnekle açıklama.
8. Dikkati etkileyen etmenleri belirtme.
9. Algı, dikkat, bellek arasındaki ilişkiyi açıklama.
10. Dikkat değişmesini açıklama.
11. Dikkati daha uzun süre dinamik tutabilmenin koşullarını kavrama ve uygulama.

Amaç 20. Algı yanılmaları bilgisi.

Davranışlar :

1. Algı yanılmasını örnekle tanımlama.
2. Fiziksel ve psikolojik illüzyonu ayırdetme.
3. İllüzyon ve hallüsinasyonu ayırdetme

Amaç 21. Algıyı etkileyen etmenler bilgisi.

Davranışlar :

1. Algıyı etkileyen iç (psikolojik, fizyolojik) etmenleri örneklerle açıklama.

2. Algıyı etkileyen dış (toplumsal ve fiziksel) etmenleri örneklerle açıklama.

İŞLENİŞ:

Duyum ve algı araştırmalarını psikolojide özel bir önemi vardır. Bu konularda, yoğun olarak laboratuar araştırmaları yürütülmektedir. Çağımızda algı, dikkat ve duyum araştırmaları, zihinsel süreçleri de kapsayacak biçimde yeni ve son derece verimli bir döneme girmiştir. Bunun nedenlerinden biri gelişmiş elektronik aygıtların artık laboratuarlarda kullanılabilmesidir. Diğer nedeni de bilgisayarların ve robotların yeteneklerini arttırmak ve onları insana daha çok benzetebilmek için yürütülen uluslararası teknoloji yarışıdır. İnsanın çok kolaylıkla başardığı algı olaylarını bilgisayarlara yaptırmak çok zor, hatta imkansız olmaktadır. Yakın gelecekte, insanın algı, bellek ve düşünme süreçleri üzerinde yürütülen araştırmaların daha da yoğunlaşması beklenmektedir. Şu anda, "yapay zeka" adı verilen uzmanlık alanında, psikoloji bilgileriyle, bilgisayar teknolojisi bilgileri birleştirilmektedir. insan, dış çevreden bilgi alan ve aldığı bilgileri de düzenli olarak saklayıp, daha sonra kullanabilen (yani öğrenebilen) bir varlıktır. Duyum ve algı, insana dış dünyadan bilgi aktaran kanallardır.

Öğretmenin, algı ile duyum farkını belirtmesi ve bunun anlaşıldığından emin olması gerekir. Üzerinde önemle durulacak bir başka konu "algıda örgütlenme"dir. Daha sonra algının diğer özelliklerine geçilebilir. Öğrenci, insanın dış gerçekliği olduğu gibi kaydetmediğini, daima yorumlayarak ve anlam yükleyerek aldığını kavramalıdır. Bu yorumlama ve anlam yükleme sırasında da daha önceden öğrenilmiş bilgilerin ve çeşitli etmenlerin rolü olduğunu kavrayabilmelidir.

Uyaranın fiziksel özellikleriyle, insanın duyumları arasındaki ilişkileri inceleyen dala "psikofizik" adı verilmektedir. Örneğin, ışık uyaranlarının fizik özellikleri dalga boyu olarak ölçülür. İnsan ise, farklı dalga boylarındaki ışık uyaranlarını, farklı renkler, parlaklık dereceleri farklı uyaranlar olarak algılamaktadır. Ayrıca, duyu organları, ancak belirli özellikteki uyaranları farkedebilirler. (Belirli dalga boyları arasındaki ışık uyaranlarını görebiliriz, belirli frekans aralağındaki ses uyaranlarını işitebiliriz.)

Uyarılma konusunu işlerken, öğretmen, öğrencilere bir soru sorarak başlayabilir. Örneğin "kendinizi hiçbir duyu organınıza uyaran gelmeyecek bir yerde düşünün. Burası nasıl bir yer olabilir?" sorusunu sorabilir. Verilecek örneklerde, gerçekten hiçbir uyaranın olup olmadığı tartışılabilir. Öğrenciler genellikle, hiç uyaran bulunmayan ortamları bulmakta zorluk çekeceklerdir. Cevaplar arasında "karanlık bir oda" örneğine rastlanabilir. Bu odada bile birçok uyaran bulunmaktadır. (ses, koku, dokunabilme, odanın sıcaklığı, soğukluğu, nemi vb.) kişiyi dış uyarılmadan tümüyle soyutlayabilmek için özel deney ortamları yaratıldığı belirtilebilir. (Duyu organlarının tümüyle yalıtılmış olduğu bu deneylerde kişilerin bir müddet sonra rahatsızlık duyarak deneye son verdikleri görülmektedir.) Aşırı uyarılmanın örnekleri verilerek, kişilerin bu durumlarda gösterdikleri tepkilerden sözledilebilir.

Uyarıcının yetersizliği veya tekdüzeliği (monotonluğu) karşısında organizmanın gösterdiği tepkilerin sıralanması yapılabilir, bu tepkilerin yetersiz uyarılma ile aşırı uyarılma durumlarındaki benzerlik ve farklılıkları sıralanabilir.

Organizmanın sağlığını südürebilmesi için, tıpkı temel ihtiyaçlar gibi bir uyarılma ihtiyacının bulunduğu belirtilebilir. Öğretmen, görme, işitme, koku ve tad

alma gibi duyum ve algı konularını işlerken, fizyolojik-biyolojik açıklamalara, çok gerekli olmadığı sürece girmemelidir. Psikoloji dersinde bu konuların biyolojide ele alınmayan yönleri işlenmelidir. Örneğin, insan gözüne, dış dünyadaki bir nesnenin imajı iki boyutlu olarak düşer. Halbuki insan dış dünyayı üç boyutlu olarak algılamaktadır. Üç boyutlu algıda insan algı sisteminin yararlandığı ipuçlarının neler olduğu tartışabilir (derinlik ipuçları). Aynı şekilde, öğrenci, kulağa gelen ses dalgalarının, rastgele sesler olarak değil, anlamlı sözcükler, cümleler olarak nasıl algılandığının anlaşılması üzerinde düşündürülebilir.

Zaman ve mekan algısının ne olduğu konusunda tartışma açmak için uzun süre bir hücrede dış çevre ile ilişkileri kesilerek kapatılmış bir kişinin neler hissedebileceği sorularak başlanabilir. İnsan zihninin kendisine gelen uyaranları yorumlama ihtiyacından sözedelirek buna örnekler verilebilir. (bu konuda en çarpıcı örnekler Gestalt ilkelerinin anlatılması sırasında verilebilir.) Görme algısına ek olarak, işitme algısında da farklı biçimlerde kaydedilmiş ritmlerden veya melodilerden örnekler kullanabilir. Öğretmenin kendi olanaklarıyla hazırlaması zor olan malzemeyi ders kitabından veya okul idaresinden sağlaması uygun olacaktır. Öğretmen, "algıda seçicilik" konusunu ele aldığında, bunun normal bir algı süreci olduğunu belirterek başlayabilir, günlük yaşamdan örnekler verebilir. Seçicilik, algı sisteminin etkili ve ekonomik işlemesini sağlayan bir özelliktir. Ancak, özel durumlarda da yanılmalara yol açabilir. Örneğin görgü şahitleri, olayları, kendi yorumlarını ve beklentilerini de katarak hatırlamaktadırlar.

Terimler

duyum	organizma
çevre	algı
doğum öncesi çevre	fizik çevre
sosyal çevre	uyarıcı
tepki	duyum eşiği
alışma/duyarsızlaşma	aşırı/yetersiz uyarılma
görme algısı	ışık/renk algısı
ışık dalgası	retina
çubuksu hücreler	konik hücreler
renk körlüğü	ışığa uyum
karanlığa uyum	işitme
ses dalgası	frekans
frekans	tizlik
deri, epiderm	koku alma
tat alma	algısal süreklilik
benzerlik ilkesi	yakınlık ilkesi
tamamlama ilkesi	algısal set (kurulum, hazırlık)
dikkat	seçici dikkat
bölünmüş dikkat (dikkati bölme)	sinema illüzyonu
organ duyumları	dürtü, güdü, güdülenme

DEĞERLENDİRME

1. Duyum ve algı arasındaki ilişkiyi ve farkı belirtiniz.

2. Her uyarıcı organizmayı etkiler mi? Niçin? Açıklayınız?
3. Aşırı uyarılma organizma için zararlı mıdır? Niçin?
4. Yetersiz uyarılma organizma için zararlı mıdır? Niçin?
5. Koklama ve tatma duyumu arasında nasıl bir ilişki söz konusudur?
6. Zaman algısını belirleyen etkenler nelerdir?
7. Üç boyutlu olarak algılamak nasıl gerçekleşmektedir?
8. Algı, dikkat ve bellek arasındaki ilişkiyi belirtiniz.
9. Algıda seçiciliği etkileyen faktörleri açıklayınız.
10. Algıda örgütlenmeyi örnekler vererek açıklayınız?
11. Fizyolojik güdüler niçin sosyal ve psikolojik güdülerden önce gelir?

Ünite III. ÖĞRENME, DÜŞÜNME, BELLEK

1. ÖĞRENME

a. Öğrenmenin tanımı

b. Öğrenme türleri ve süreçleri

(1) klasik koşullanma yoluyla öğrenme (birleştirerek, bağ kurarak öğrenme)

(a) bağ kurma

(b) klasik koşullanmanın uygulamaları (fobilerin öğrenilmesi, fobilerin tedavisinde klasik koşullanma)

(2) edimsel (araçlı) koşullanma

(a) olumlu pekiştirme (zamanlama, süreklilik, bireysel farklılıklar, birincil/ikincil pekiştiriciler, pekiştiricilerin programlanması)

(b) biçimlendirme

(c) olumsuz pekiştirme (kaçma, kaçınma, cezalandırma)

(d) gündelik hayatta edimsel koşullanma örnekleri

(3) klasik ve edimsel koşullanmanın karşılaştırılması

(a) Öğrenme süreçleri

(b) uyarıcı genellemesi

(c) uyarıcı ayrıştırması

(d) sönme/kendiliğinden geri gelme

(4) Model alarak öğrenme (Gözleyerek öğrenme)

(a) modelin benzerliği

(b) modelin önemi

(c) model alarak öğrenmede pekiştirme süreci

(5) Bilişsel öğrenme

(a) içgörü deneyleri (sezgisel öğrenme)

(b) soyut kavramların öğrenilmesi

(c) motor öğrenme

(6) Öğrenmede biyolojik faktörler

(a) öğrenme ve olgunlaşma, zeka ve yaş

(7) Öğrenme araştırmalarının sonuçlanrından nerelerede yararlanılmaktadır?

8) Ders çalışma alışkanlıkları ve öğrenme

Amaç 22. Öğrenmenin mahiyetini ve hayattaki önemini kavrayabilme.

Davranışlar :

1. Öğrenmenin tanımını bilme, söyleme, yazma.
2. Öğrenmenin hayatımızdaki rolünü tanıma
3. Öğrenmenin kaynaklarını bilme.
4. Her davranış değişikliğinin öğrenme olmadığını kavrama.
5. Öğrenmenin sosyalleşmeyle ilişkisini tanıma.
6. Öğrenmede duyu organlarının önemini kavrama.

Amaç 23. Koşullanma yoluyla öğrenme bilgisi.

Davranışlar :

1. Koşullanma yoluyla öğrenmeyi tanımlama.
2. Klasik koşullanma yoluyla öğrenmeyi açıklama.
3. Uyarıcı genellemesini anlatma.
4. Koşullanmanın sönmesini açıklama.
5. Tutumların koşullanmasını örnekle belirtme.
6. Edimsal koşullanmayı deney örneğiyle açıklama.
7. Klasik ve edimsel koşullanma arasındaki farkları belirtme.
8. Edimsel koşullanmada ayırdetmeyi öğrenmenin önemini belirtme.
9. Gündelik hayattan örneklerde, tutumlarda, davranış terapilerinde, batıl itikatlar ve yanlış inançların sürmesinde edimsel koşullanmanın rolünü kavrama.
10. Kaçınma şartlanmasını kavrama.

Amaç 24. Model alarak öğrenmeyi kavrayabilme.

Davranışlar :

1. Model alarak öğrenmeyi tanımlama.
2. Model alarak öğrenmeyi örnek vererek açıklama.
3. Model alarak öğrenmenin sosyalleşmedeki önemini belirtme.
4. Model alarak öğrenmede pekiştirmenin, klasik ve edimsel koşullanmadakı pekiştirmeden farklarını sıralayabilme.

Amaç 25. Motor öğrenme bilgisi

Davranışlar :

1. Motor öğrenmeyi deney örnekleriyle açıklama.
2. Motor öğrenmede pekiştirmenin önemini belirtme.
3. Motor öğrenmede zamanlama ve şekillendirmenin önemini kavrama.
4. Motor öğrenmenin çevre şartlarıyla ilişkisini belirtme.

Amaç 26. Bilişsel öğrenme bilgisi.

Davranışlar :

1. Bilişsel öğrenmeyi örnekle açıklama.
2. Yer öğrenmeyi, anlam değiştirmeyi açıklama.

3. Bilişsel öğrenmenin insan öğrenmesindeki rolünü açıklama.

4. Taklit ve örnek almanın rolünü belirtme.

5. Kavrama yoluyla öğrenmeyi örnekle açıklama.

Amaç 27. Öğrenme yeteneği bilgisi.

Davranışlar :

1. Öğretmenin olgunlaşma ile ilişkisini açıklama.

2. Öğrenmede zekanın rolünü açıklama.

3. Öğrenmede yaşın rolünü açıklama.

4. Genel uyarılmışlık hali ve kaygının öğrenmeye etkisini belirtme.

5. Uyarıcı ve davranımlar arasındaki benzerliğin öğrenmeye etkisini açıklama.

6. Öğrenmede transferin rolünü açıklama.

Amaç 28. Öğrenmeyi etkileyen faktörleri kavrama.

Davranışlar :

1. Öğrenmeye hazır oluşun etkisini söyleme, yazma.

2. Öğrenme ve motivasyon ilişkisini açıklama.

3. Öğrenmede kullanılan teknikleri sıralama.

a) aralıklı ve toplu öğrenme

b) parça ve bütün öğrenme

c) okuma ya da anlatma

d) öğrenmede egzersiz

e) öğrenmede sonuçların bilinmesi

f) öğrenme sonu faaliyetleri

g) öğrenmede yardım

4. Öğrenme tekniklerinin kendisine uygun olanlarını seçme

5. Programlı öğrenmenin önemini belirtme (programlı öğrenme, bilgisayarla öğrenme)

6. Öğrenme tekniklerinin daha iyi öğrenmeye etkisini belirtme

a) algısal ayırdedebilirlik

b) çağrışımsal anlam

c) kavramsal benzerlik

İŞLENİŞ:

Öğrenme konusu, psikolojideki temel araştırmaların ve bu araştırmaların sonuçlarını uygulamanın en kolay ele alınacağı konulardan biridir. Öğrenme konusundaki çalışmalar pek çok alanda geniş uygulama imkanları bulmaktadır.

Lisede psikoloji dersi alanların çoğu, daha sonraki yıllarda sadece Pavlov'un köpeğini veya Skinner'in güvercinini hatırlamaktadırlar. Bu durum, öğrenme konusunu yeterince "öğretemediğimizi" düşündürmektedir.

Bu bölümde, öğrenmenin temel süreçleriyle birlikte, öğrenme konusundaki bilgilere dayalı uygulamalar ele alınmalıdır. Öğrenme hakkındaki bilgilerin "insana bakış açısını" nasıl etkilediği gösterilmelidir. Örneğin insanın "normal" ve "anormal"

olarak nitelendirilen davranışlarının öğrenme yoluyla kazanıldığını ve bunların değişmesinin de yine öğrenmeye bağlı olduğu anlatılabilir.

Konunun işlenişi sırasında, daha önce işlenen ve daha sonra işlenecek konulara göndermeler yapılabilir. "Davranışçı yaklaşım"ın öğrenme konusunu neden temele aldığı kısaca açıklanabilir. Kişilik, ruh sağlığı, terapiler, eğitim alanlarında öğrenme konusunun tekrar karşımıza çıkacağı belirtilebilir. Örneğin, fobilerin tedavisinde klasik koşullanma ve model alarak öğrenme ilkelerinden geniş ölçüde yararlanılmaktadır. Aynı şekilde, depresyon tedavisinde bilişsel öğrenme konusundaki bilgilerimizden yararlanılmaktadır.

"Bağ kurma" (association) ilkesi özellikle vurgğulanmalı ve organizmanın çeşitli öğrenme biçimlerinde bu yatkınlıktan nasıl yararlandığına örnekler verilmelidir.

Öğrenilmiş duygusal tepkilerde ve sosyalleşmede öğrenmenin rolüne değinilebilir.

Öğrenme her zaman iyi ve doğru şeyleri kazanmayı sağlamaz. Yanlış davranışlar da öğrenilebilir. Bunları düzeltmenin yolu da yine öğrenmedir.

Öğrenme ile bellek arasındaki yakın ilişkiye dikkat çekilmelidir.

"Birşey yapmamayı "öğrenmenin de mümkün olduğu belirtilmeli ve öğrenilmiş çaresizlik kavramı açıklanmalıdır.

Model olarak (gözleyerek) öğrenmenin insanın sosyalleşmesinde ve günlük yaşantıda ne kadar önemli olduğu örneklerle anlatılmalıdır. Bu örnekler arasında televizyonda izlenen şiddet içeren filmlerin etkisinden söz edilebilir.

Terimler

öğrenme
koşullanmamış uyarıcı
koşullanmış uyarıcı
koşullanmamış tepki
klasik koşullanma
edimsel koşullanma
olumlu pekiştirici
birincil pekiştirici
ikincil pekiştirici
sabit oranlı pekiştirme
değişken oranlı pekiştirme
sabit aralıklı pekiştirme
değişken aralıklı pekiştirme
gözlem yoluyla öğrenme
biçimlendirme
olumsuz pekiştirici
kaçma koşullaması
kaçınma koşullaması
öğrenilmiş çaresizlik
ceza
uyarıcı genellemesi
sönme
kendiliğinden geri gelme
içgörü
model alma
dolaylı pekiştirme
dolaylı cezalandırma

DEĞERLENDİRME :

1. Öğrenilmiş davranışlara örnekler veriniz.
2. Öğrenmenin olgunlaşma ile ilişkisini örnekle açıklayınız.
3. Öğrenmenin sosyalleşme ile ilişkisini örnekle açıklayınız.
4. Davranışcı yaklaşımın öğrenme anlayışını belirtiniz.

5. Öğrenilmiş çaresizliğe örnekler veriniz.

6. Yeni bilgilerin kazanılmasında eski bilgilerin yeni anlamlar ve bağlar kazanmasını örneklerle açıklayınız.

7. Model alarak öğrenmeyi, örnekle açıklayınız.

8. "Süten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer" atasözünü öğrenme açısından değerlendiriniz.

2. BELLEK VE BELLEK SÜREÇLERİ

a. Belleğin tanımı ve türleri

(1) duyum belleği, özellikleri, sınırları

(2) kısa süreli bellek

(a) özellikleri, sınırları

(b) tekrarlama ve gruplama

(3) uzun süreli bellek

(a) özellikleri, sınırları, mekanizmaları

(b) uzun süreli bellekte bilgi örgütleme ilkeleri (anlam ilişkileri, kavramlar, çağrışım ilişkileri)

b. Belleğin temel işlevleri

(1) kodlama (belleğe giren bilginin kodlanması)

(2) saklama (depolama, bilginin uzun süreli bellekte saklanması)

(3) çağırma (hatırlama)

c. Hatırlama ve tanıma

d. unutma ve nedenleri

e. Bellek güçlendirici yöntemler

f. Bellek üzerindeki araştırma sonuçlarının günlük yaşamda kullanılması (daha iyi öğrenme ve hatırlama)

Amaç 29. "Bellek, hatırlama, tanıma, unutma" terimleri bilgisi

Davranışlar :

1. Bellek terimini tanımlama

2. Kısa ve uzun süreli bellek tanımlarını açıklama.

3. Hatırlama ve tanıma terimlerini tanımlama ve örnekle açıklama.

4. Hatıraların kazınılması, saklanması ve çağrılmasını (retrieval), örneklerle söyleme yazma.

5. Hatıraların kazanılması ve saklanmasında zihinsel, duygusal, sosyal etmenlerin rolünü kavrama.

6. Bellek ve çağrışım arasındaki ilişkiyi açıklama.

7. Kodlama, saklama, çağırma kavramlarını tanımlama.

8. Unutma teriminin tanımını söyleme, yazma

9. Unutma çeşitlerini ayırdetme.

10. Öğrenme, hatırlama, algı, unutma arasındaki ilişkiyi kavrama.

11 Aralıklı tekrar ederek ders çalışmanın önemini kavrama.

Amaç 30. Alışkanlık ve bellek eğitimi bilgisi.

Davranışlar :

1. Bellek ve alışkanlık arasındaki ilişkiyi kavrama.

2. Öğrenilenlerin daha uzun süre bellekte kalmasını sağlayan faktörleri sıralama.

İŞLENİŞ :

Öğretmen, insan zihninin "bilgi saklayabilme" özelliğinin önemini belirterek başlayabilir. Eğer, öğrenilenler hemen unutulsaydı ve daha sonra kullanılacak hiçbir iz kalmasaydı, bu durumun kişinin gelişmesini imkansız hale getireceğini belirtebilir.

Bilgi saklamanın birkaç türü olduğu açıklanabilir. Bunlara örnek olarak duyum belleği (duyu organlarında, özellikle göz ve kulakta ışık ve sesin meydana getirdiği dış uyaranların çok kısa bir süre tutulabildiği) verilebilir. Bunun ikinci bir uyaran gelmediği takdlirde gözde 199 ms, kulakta ise çok daha uzun, yaklaşık 100 ms. olarak tutulabildiğinin saptandığı belirtilebilir. Kulakta daha uzun olmasının ise insanları dili konuşma ve anlamasını mümkün kıldığı belirtilebilir. Aynı şekilde, gözde daha kısa olmasının da çevreye uyumu kolaylaştırıcı bir değeri olduğu açıklanabilir.

Bilginin daha sonra "kısa süreli bellek" adı verilen bir saklama biçiminde tutulabildiği tekrarlanabilir. Buna örnek olarak duyduğumuz bir telefon numarasını telefonu çevirinceye kadar aklımızda tutup, işimiz bitikten sonra unutmamız, yeni bir sözcüğü, yeni tanıştığımız bir kişinin adını sonra unutmamız verilebilir. Kısa süreli belleğin zaman sınırları (yaklaşık olarak en çok 30 saniye olduğu) tekrarlanabilir. Kısa süreli bellekte bilginin kalabilmesi için tekrarlanması gerektiği ve tekrarlandıkça da bilgi içindeki düzenliliklerin daha kolay görülebildiği söylenebilir. 11 54 78 veya 115 478 olarak hazırlamanın bazen daha kolay oludğu belirtilebilir. Kısa süreli bellekte zaman sınırını aşmak için "tekrarlama" yöntemini kullandığımız, bilgi miktarı yönünden olan sınırlamayı aşmak için de gruplama yöntemini kullandığımız belirtilebilir. Kısa süreli belleğin bilgi birimleri yönünden de bir sınırlaması vardır, 5-7 birim arasında bilgi tutabildiği ortaya çıkarılmıştır, yeni karşılaşılan ve çok tanıdık olunmayan bilgi türleri için bu sınırın 7 birim olduğu ve 5-9 birim arasında değişebildiği kabul edilmektedir. Öğrenciler bu konuda deney yapabilirler ve kendilerine rastgele seçilmiş sözcük listelerinden sözcükler okunabilir. Okuma bitikten sonra da aynı sırada veya kendi istedikleri sırada tekrarlamaları istenebilir. Böylece hem kısa süreli bellek hem de sıralı bellek ile serbest hatırlama arasındaki farka da örnek verilmiş olabilir.

Uzun süreli belleğin ne olduğu ve bu bellekteki bilgilerin her zaman orada kaldığının kabul edildiği anlatılabilir. Buraya giren bilginin anlam ilişkileri yönünden örgütlenmiş bilgi olduğu ve rastgele sırada durmadığı belirtilebilir. Öğrencilerden şu sözcükleri duyduklarında hatırladıkları ilk sözcükleri yazmaları istenebilir. (büyük, uzun, soğuk, altında). Bu sözcüklere cevap olarak hatırlayacakları sözcüklerin çoğu, bu sözcüklerin karşıt anlamını taşıyan sözcükler olacaktır. Birçok dilde de bu tür hatırlamaların olduğu ve bunun bilginin bellekte örgütlenişi yüzünden ortaya çıkan bir durum olduğu anlatılabilir. Eğer bazı öğrenciler, yukarıdaki sözcüklerden birinde, örneğin "uzun" dendiğinde karşıt anlamını değil normal olduğu ve bellekte nesnelerin özellikleri yönünden bir başka ve önemli gruplamaya (uzun olan nesneler gruplamasına) örnek olduğu belirtilebilir. Uzun süreli bellekteki bu çağrışım ilişkilerinin rastgele olmadığı ve çok kesin düzenlilikler taşıdığının ortaya çıkarıldığı vurgulanabilir.

Sıralı hazırlama eğrisinin ne olduğunu ve sıralı hatırlamanın, özelilkle 7 maddeden daha çok maddesi bulunan listelerde hissedtilir derecede zorlaştığı (serbest sıra ile hatırlamaya kıyasla) anlatılmalı, mümkünse sınıfta yapılacak basit deneylerle sıralı hatırlama eğrisi tahtaya çizilmelidir.

Belleğin her düzeyi için bilgi kaybına "unutma" dendiği belirtilmelidir. Günlük hayatta "unutma" sözçüğü, daha çok, kısa ve uzun süreli bellekten bilgi kaybı anlamında kullanılmaktadtır. Kısa süreli bellekten bilgi kaybı, gerçekte bir daha geri gelmeyen hatırlanamayan bilgi kaybıdır. Örneğin, yeni duyduğumuz bir telefon numarısın öğrenemezsek, uzun süreli belleğe aktaramazsak, bir daha hatırlamamız mümkün değildir. Öğrenme, günlük hayatta en sık kullanıldığı anlamında uzun süreli belleğe bilgi aktarmak demektir. "Unutma" dendiğinde ise, henüz öğrenmemiş olduğumuz ve kısa süreli bellekte bulunan yeni bilgilerin bir daha hatırlanamayacak biçimde kaybı anlaşıldığı gibi, uzun süreli bellekten bilgiyi bulup çıkaramama da anlatılmak istenir.

Uzun süreli bellekte bilgi yok olmaz, sadece hatırlama, bulup çıkarma güçlükleri yaşanır. Bu yüzden "unutma" ile "hatırlayamama" anlamlarının (günlük konuşmalarda yapılmasa bile) bilimsel çalışmalarda birbirine karıştırılmaması gerektiği vurgulanmalıdır.

Unutmayı kolaylaştıran ve zorlaştıran etmenler, aynı zamanda etkili öğrenme yöntemlerinin de tanınması demektir. İleriye ve geriye doğru ket vurma, karıştırma ve kullanılmamaktan doğan çağırma güçlükleri, "unutmanın" nedenleri arasında sayılmalıdır.

Bellek hakkındaki temel araştırma bilgilerinin birçok uygulamaya da katkıda bulunduğu belirtilebilir. Bunlar arasında belleği güçlendirici yöntemlerden söz edilebilir. (benzerlikler kurma, mekan ilişkilerinden yararlanarak göz önünde canlandırma, öğrenilen maddelere hareket ve görüntü ekleme vb.)

Beyinde belleğin bölümleriyle, kısa ve uzun süreli bellekle yakından ilişkili olduğu sanılan bölgeler bulunmuştur. Ancak insan beyni bilgileri tek bir noktada veya merkezde değil, beynin geniş bir alanında saklamaktadır. kısa ve uzun süreli belleğin temelinde hücresel faaliyet bulunduğu bilinmektedir. Bir deneyde, farelere yeni bir labirent içinde yol bulmaları öğretlimşitir. Öğrenmenin hemen arkasından, farelerin beyninine ilk 30 saniye içinde elektrik şoku uygulanırsa, öğrendiklerini tamamen unuttukları görülmüştür. Halbuki bu şok daha geç uygulanırsa, bilgilerinde bir kayıp olmadığı ortaya çıkarılmıştlır. İnsanlarda da öğrenmeden sonra dinlenme ve uyumanın yararlı etkileri olduğu bilinmektedir. Öğrenilen konuların beyinde yeniden örgütlenmesi ve sağlamlaşması için zamana ihtiyaç bulunduğu bilinmektedir. Karmaşık konuların (örneğin lise derslerinin büyük çoğunluğu bu gruba girer) çok kısa süre içinde öğrenilmeye çalışılması, bu yüzden bellek hakkında bilinenler açısından da uygun değildir.

Belleğe giren bilgiyi kodlama, saklama ve gerektiğinde bellekten geri çağırma işlemleri otomatik ve aktif (katılımlı) süreçler olarak görülmelidir. Kişi gördüğü veya duyduğu şeyleri belleğe kodlamak istemese bile bu bilgiler otomatik olarak kodlanır. Örneğin, görülen nesnelerin adı, otomatik olarak aktif hale gelir. (çağrışım ilişkileri yoluyla). Fakat, dikkatimizi yönlendirerek ve gelen bilgiyi daha sonra hatırlamamız gerektiğini düşünerek dinlersek (veya incelersek) bir takım ek kodlamalar yaparız ve bu bilgi ileride daha kolay hazırlanacak biçime sokulur. Etkili ders çalışma yollarından biri de, kişinin öğrenme sırasında, ileride bilgiyi nasıl

hatırlayacağını ve bilgiledik hangi noktaların kendisi için özel güçlük yaratacağını önceden kestirebilmesi, bunun için gerekli önlemleri almasıdır.

İnsanın uzun süreli belleğinde bulunan ve miktar olarak sınırsız olduğu kabul edilen bilginin, miktarından çok, örgütleniş biçimi dikkati çekmektedir. İnsan zihni bu kadar çok bilgiyi, rastgele değil çok yönlü örgütlenmiş olarak saklıyor ve çok kısa zamanda da (genellikle milisaniyeler içinde) bu bilgiye ulaşabiliyor. Bilgisayarı bu şekilde programlayabilmek için de insan zihninin bilgi örgütleme ilkelerini bilmek gerekiyor. Bu yüzden, bellek ve zihinsel süreçler üzerindeki araştırmalar çağımızda büyük ilgi çekmektedir.

Terimler

bellek	duyum belleği
kısa süreli bellek	uzun süreli bellek
tekrarlama	akustik bilgi
gruplama	bilgi birimi sınırı
zaman sınırı	anlam ilişkileri
anlam ağları	çağrışım ilişkileri
otomatik süreçler	gelen bilgiyi kodlama
kontrollü süreçler	çağırma, tekrar çağırma
bellek stratejisi	işlem belleği
benzeştirme (bilgisayar)	ana bellek

DEĞERLENDİRME :

1. Kısa süreli bellekte zaman ve bilgi birimi sınırlamalarını aşmak için hangi yöntemler kullanılmaktadır, örnek vererek açıklayınız.

2. “Unutmak” ile “hazlırlayamamak” arasındaki farkları tartışınız.

3. Bilginin uzun süreli bellekte tutulması (saklanması) sırasında en belirgin olarak kullanılan örgütleme ilkesin nedir, örnekler vererek açıklayınız.

4. Gelen bilgiyi kodlama nedir?

5. Bilgisayarları insan zihnine benzer biçimde çalışır hale getirmek için, insan zihninin en çok hangi özellliği taklit edilmeğe ve anlaşılmağa çalışılmaktadır?

3. DÜŞÜNME, PROBLEM ÇÖZME, DİL

a. Düşünmenin tanımı

b. Düşünmenin temel birimleri (sembol, imge)

(1) basit ve karmaşık kavramlar

(2) kavram oluşturma, yeni kavramların öğrenilmesi

c. Problem çözme : bilgilerin amaçlara ulaşmak için kullanılması

(1) problem çözmedeki bilişsel işlemler

(a) problemin ne olduğunu belirlemek

(b) problemin parçalarının anlaşılması

(c) çeşitli çözümlerin üretilmesi ve değerlendirilmesi

(2) kesin çözüme götürücü yöntemler ve kestirme işlemler

(3) yaratıcı problem çözme (alışılmış kalıplarla düşünme ve farklı düşünme)

(a) yaratıcı kişilerin özellikleri

(b) yaratıcı düşünmeyi engelleyen faktörler

(1) duygusal engeller

(2) kültürel engeller

(3) geçmiş deneyimlerin etkisi

(4) algısal engeller

d. Dil : Sembolik iletişim

(1) dilin özellikleri

(2) dilin kazanılması (öğrenilmesi)

(3) hayvanlarda iletişim

(4) dil ile düşünme ilişkisi

(a) sessiz konuşma olarak düşünme

(b) dilin düşünme üstündeki etkileri

(5) dilin anlaşılması

Amaç 31. Düşünme süreci bilgisi

Davranışlar :

1. Düşünmenin ne olduğunu tanımlama ve temel birimlerini belirtme

2. Düşünme tanımında geçen terimleri açıklama (dil, sembol)

3. Basit kavramlar, karmaşık kavramlar doğal kavramlar arasındaki farklılıkları belirtem.

4. Kavramların nasıl öğrenildiğini açıklama.

Amaç 32. Düşünme süreci aşamaları bilgisi.

Davranışlar :

1. "imge"nin tanımını söyleme, yazma.

2. İçsel konuşma ve hareketi söyleme yazma.

3. Kavramsal düşünmeyi söyleme, yazma.

4. Sözel düşünmeyi söyleme, yazma.

5. Düşünme sürecindeki aşamaları ayırdetme.

Amaç 33. Problem çözme bilgisi.

Davranışlar :

1. Problem çözmeyi tanımlama.

2. Problem çözme aşamalarını kavrama.

a) hazırlık aşamasını tanıma

b) kuluçka aşamasını tanıma

c) aydınlanma aşamasını tanıma

d) değerlendirme ve düzeltme aşamasını tanıma

3. Yaratıcı problem çözmenin neye bağlı olduğunu belirtme

Amaç 34. Problem çözmede bireysel etkenleri kavrayabilme.

Davranışlar :

1. Zeka ve problem çözme arasındaki ilişkiyi kavrama.

2. Güdülenme ve problem çözme arasındaki ilişkiyi kavrama.

3. Kurulum (set) ve alışkanlık ile problem çözme arasındaki ilişkiyi kavrama.

4. "İşleve takılma"nın, (tek işlev düşünme "functional fixity") problem çözmeyi engellemesine örnek verebilir.

Amaç 35. Yaratıcı düşünmeyi kavrama bilgisi.

Davranışlar :

1. Yaratıcı kişilere örnekler vererek yaratıcılık özelliklerini belirleme.

2. Yaratıcı düşünmeyi engelleyen faktörleri sıralama.

3. Yaratıcı düşünmeyi engelleyen aktörlere örnekler verme.

Amaç 36. Dilin düşünme açısından önemini kavrayabilme.

Davranışlar :

1. Dil ve sembolleri tanıma.

2. Dilin özelliklerini söyleme yazma.

3. Dilin ne olduğunu, nasıl bir yapısı olduğunu özetleme (ses, sözdizimi, anlam ve kullanım ilişkileri)

4. İletişim aracı olarak dilin önemini anlama.

5. Çocukların ana dillerini öğrenirken hangi aşamalardan geçtiklerini belirtme.

6. Dil ve düşünme arasındaki etkileşimi tanımlama.

İŞLENİŞ :

Bu konu işlenirken öğrencilere, kendi düşünme ve problem çözme süreçlerini inceleme fırsatı verilebilir. Bu amaçla sınıf ortamında kolayca başvurulabilecek bazı oyunlardan ve problem örneklerinden yararlanılabilir. Örneğin, "aklımda ne tutuyorum?", "nesi var", "bu hangi meslek?", gibi oyunların ortak noktası, bir başlangıç hipotezini yeni bilgiler ışığında adım adım geliştirmektir. Bu sırada zihinsel olarak, kavram sınıflarının nasıl kullanıldığı gösterilebilir. Bu sırada zihinsel olarak, kavram sınıflarının nasıl kullanıldığı gösterilebilir. Doğru cevabı bulmak için gereken bütün bilgileri elde etmeye çalışan öğrencilerle, kestirme çözüm yollarına başvuran öğrencilerin cevapları ele alınarak tartışılabilir.

Problem çözmede zihinsel hazırlık halinin (kurulumun) yararlı olduğu durumlara ve çözümü zorlaştırabileceği durumlara örnekler verilerek bu kavram tartışılmalıdır. Öğretmen bu konuda pek çok örnek bulabilir. Öğrenciler birçok matematik problemini, gerçekte çok basit bir yolla çözülebilecekleri halde, daha önceki zihinsel hazırlıkları yüzünden çok daha uzun ve karmaşık çözüm yollarına başvurmaktadırlar.

İnsan zihni, nesneleri en belirgin işlevleriyle hazırlama ve problem çözme durumunda bu işlevleri ön planda tutma eğilimindedir. Örneğin, "makas" deyince aklımıza kesme işlemi gelir. Halbuki makas aynı zamanda ağırlığı olan bir nesnedir, bu yüzden başka birçok problemde, ağırlık gerektiren durumda araç olarak kullanılabilir. Aynı şekilde metal bir nesne olarak, gerektiğinde elektrik akımı geçiren bir araç da olabilir. Sivrilik, parlaklık, açılıp-kapanma gibi özellikleri, gerektiğinde başka problemlerin çözümünde gerekli olabilir. Yaratıcı düşünmenin bir yönü de, nesneleri alışılmış özelliklerinin dışında ele alabilmektir. Tek işleve (veya tek çözüm yoluna) takılıp kalmanın günlük yaşamdaki problemleri çözme sırasında da güçlükler yarattığı belirtilebilir. (Elini kaldırmadan zarf çizmek, el kaldırılmadan 9 noktanın 4 çizgi ile birleştirilmesi gibi örneklerle konu açıklanabilir.)

Dil, bir iletişim ve düşünme aracı olarak, problem çözmede de önemli rol oynayabilir. Problemi çözmek için, önce zihinde canlandırmak, eldeki bilgilerin ne olduğunu ve ulaşılmak istenilen sonucun ne olduğunu belirlemek gerekir. Problemin iyi ifade edilip ortaya konması ve doğru anlaşılması, çözüm yollarının bulunmasını kolaylaştırır.

Terimler

zihin (biliş)	kavram
basit kavramlar	karmaşık kavramlar
doğal kavramlar	problem çözme
iyi tanımlanmış problemler	kötü tanımlanmış problemler
alışılmış kalıplarla düşünme	yaratıcı düşünme
zihinsel kurulum (set, hazırlık)	işleve takılıp kalma
tümevarım yoluyla düşünme	tümdengelim yoluyla düşünme
kesin çözüme götürücü yol	kestirme çözüm yolları
dil	semantik içerik
dilsel görecelik	dilsel determinizm

DEĞERLENDİRME :

1. Düşünme sürecinin aşamalarını sıralayınız.
2. Basit ve karmaşık kavramların farklılıklarını belirtiniz.
3. Problem çözme nedir? Tanımlayınız.
4. Problem çözmede olumlu rolü olan bireysel etkenleri sıralayınız.
5. Yaratıcı düşünmeyi engelleyen faktörleri sıralayınız.
6. Çocuklukta dil öğrenmek çok daha kolaydır, yaş ilerledikçe zorlaşır, neden?
7. Dil ile düşünme ilişkisini açıklayınız.

4. BİLİNCİN DEĞİŞİK BİÇİMLERİ

a. Bilinç nedir?

b. Normal bilinç durumları

(1) bilince fizyolojik yaklaşımlar

(2) zihin/beden sorunu

(3) nörofizyoloji

(4) lokalizasyon (beyinde işlevlerin özel yerleri var mı)

(5) beyin dalgalarının kaydedilmesi (EEG elektoansefalogram)

c. Farklı bilinç durumları

(1) uyku ve rüyalar

(a) biyolojik saat, biyolojik ritm (bioritm)

(b) uykunun bilinen yapısı

(c) REM (Hızlı Göz Hareketleri HGH) uykusu ve rüyalar

(d) rüyaların ve uykunun işlevleri

(e) uyku bozuklukları

(2) diğer bilinç durumları

(a) meditasyon

(b) hipnoz

(c) bilinçli kontrolün sınırları

d. Beden işlevlerinin bilinç ve dikkat yoluyla kontrolü (biofeedback)

(1) beyin dalgalarının kontrolü

(2) beden işlevlerinin ve iç organların kontrolü (visceral control)

(3) klinik ve sağlıktaki uygulamaları

Amaç 37. Normal bilinç durumu ile değişik bilinç durumları ve aralarındaki farklar bilgisi.

Davranışlar :

1. Çeşitli bilinç durumlarını sayma.

2. Farklı bilinç durumlarının ne olduğunu söyleme-yazma.

Amaç 38. Uykunun temel aşamaları, birbirlerine izleme sıraları ve özellikleri bilgisi.

Davranışlar :

1. Uykunun temel aşamalarını belirtme.

2. Biyolojik saat, biyolojik ritm kavramlarını açıklama.

3. Uykuda birbirini izleyen dört aşamanın yaklaşık sürelerini ve özelliklerini belirtme.

Amaç 39. REM uykusunun özellikleri, genel sağlık, zihin işleyişi ve duygusal tepkilerle ilişkileri bilgisi.

Davranışlar :

1. REM uykusunun özelliklerini belirtme.

2. REM uykusu ile rüya ilişkisini açıklama.

Amaç 40. Rüyanın niteliği bilgisi.

Davranışlar :

1. Rüya ile öğrenme arasındaki ilişkiyi belirtme.

2. Rüya ile duygusal denge arasındaki ilişkiyi belirtme.

3. Uyku ve rüyanın işlevlerini açıklama.

Amaç 41. Bilinç yoluyla vücut işlevlerinin kontrol edilebileceği bilgisi (biofeedback)

Davranışlar :

1. Bilincin vücut işlevlerine etkisini belirtme.

2. Vücut işlevlerini kontrol etmenin günlük hayatta ve tıpta kullanımına örnekler verme.

Amaç 42. Madde bağımlılığının psikolojik ve fizyolojik yönlerini ayırdedebilme.

Davranışlar :

1. Madde bağımlılığına yönelme nedenlerini söyleme, yazma.

2. İlaç, alkol ve sigara bağımlılığının fizyolojik temellerini söyleme, yazma.

3. Madde bağımlılığından kurtulma yollarını ve kurtulmayı güçleştiren etmenleri söyleme, yazma.

İŞLENİŞ :

Bu konuda ele alınan alt başlıklar, bilimsel tartışmaların dışına çıkmaya elverişlidir. Öğrenciler, kitle iletişim araçlarından edindikleri ve büyük çoğunluğu bilimsel gerçekleri yansıtmayan bilgilerle gelebilirler. Öğretmen, bu bölümde ele alınan konuların öğrencinin doğal olarak merakını uyandıracağını kabullenerek, tartışmaları bilimsel çerçeveye oturtabilmelidir.

Bilimin, her konuya bilimsel yöntemlerle yaklaştığı ve hiçbir konuyu araştırmalar dışında tutmak gibi bir ön yargısı olmadığı belirtilerek başlanabilir. Teknolojinin gelişmesiyle, daha önce somut olarak ve bilimsel olarak incelenemeyen konuların artık bazı fizyolojik özelliklerini ele alabildiğimizi söyleyebilir. Örnek olarak da uykunun geçirdiği aşamaları anlayabilmenin ancak, kafatasına yerleştirilen küçük elektrotlarla mümkün olduğu verilebilir. Beyin dalgalarının ortaya çıkarılmasıyla, bu dalgalar ve bunların ilişkide bulunduğu fizyolojik durumların ilişkisinin incelenebildiği anlatılabilir (uyku, beyin tümörleri, sara (epilespi) hastalarının incelenmesi, beyin işleyişindeki anormallikler vb). Bu konular örnek alınarak uyku konusuna geçilebilir:

Özellikle uykunun aşamalarına, bu aşamaların herbirinin bilinen işlevlerine değinilmelidir. Bir kişinin hiç uyumadan ne kadar süreyle uyanık kalabileceği üzerindeki deneylere, normal uyku süresinin ne kadar olduğuna, yaşa göre uyku ihtiyacının nasıl değiştiğine, güneş ışığı hiç görülmeyen mağara, maden gibi yerlerde bedenin kendi programına göre uyku devrelerini nasıl ayarlayabildiğine değinilebilir. REM sırasında uyandırılan kişilerin neler anlattıklarına, REM dönemlerinin azalması veya çoğalmasıyla davranışlar arasındaki ilişkilere değinilebilir. Şu ana kadar yapılmış bütün bilimsel çalışmalarda ortak olarak beliren nokta şudur: kişi yeni öğrendiği konuları, rüya sırasında beyne yeniden yerleştirmektedir. Uyku sırasında beyin aktiftir ve kişinin gündelik sıkıntıları ve beklentileri rüyalarında ortaya çıkmaktadır. Rüya tabirleri tarzındaki yaklaşımların bilimsel bir anlamı ve önemi olmadığı, ancak bir kişinin rüyalarını sürekli izlemekle, onun bilinç altı korku, kaygı v beklentileri hakkında ipuçları elde edilebildiği söylenebilir.

Öğretmen, öğrencilerden, bildikleri bazı uyku bozukluklarını sıralamalarını isteyebilir. Bunların nedenleri ve hangi yaşlarda ortaya çıktıkları kitapta ele alındığı kadarıyla tartışılabilir. (uykuda yürüme, uykuda konuşma, nefessiz kalma, kabuslar, gece korkuları ve birdenbire bastıran uyku nöbetleri -narkolepsi- konuları öğrencilerin merak ettiği konular olabilir. Öğretmen bu uyku bozukluklarının "uyku laboratuarlarında" incelendiğini ve Ülkemizde de Tıp Fakültelerinde bu tür laboratuarların hizmet verdiğini belirtebilir.)

Öğretmen, telkin hipnoz ve bilinçli kontrol konularına geçmeden önce, bu etkilerin ortak mekanizmalarından biri olarak, insan beyninin kendi sinir hücreleri arasında mesaj iletici işlevi gören (nörotransmitter) maddelerden sözedebilir. Bunların arasında en önemli ve çok sayıda kimyasal benzeri bulunan endorfin adı verilen kimyasal maddelerin, sinir uçları geçirgenliğinde etkili olduğunu ve bazı durumlarda bu maddelerin ağrı ve acı etkisini azalttığını söyleyebilir. Kişinin, gevşeme ve rahatlama durumunda da bu maddeler daha fazla salgılanmaktadır. Hipnoz ve biyofeedback olaylarında mistik bir yan blunmadığı ve bunların bilinen diğer telkin ve gevşeme yöntemlerinden pek farklı olmadığı belirtilmelidir.

Hipnoz, bir insanın, diğer bir kişinin davranış, duygu, düşünce ve algılarını kontrol etmesi olarak tanımlanmalıdır. Buradan hipnozun oluşması için gerekli koşullara ve hipnozun sınırlarına geçilmesinde yarar vardır. Önemle vurgulanması

gereken konu, hipnotize edilmiş kişinin, hipnoz etkisi altındayken başka bir kişi haline gelmediğidir. Hipnoz altına girmenin temel koşulunun, kişinin kendi isteği ile telkine razı olması ve kendini karşısındaki kişinin etkisine bırakması olduğu belirtilmelidir. Hipnoz altında bu telkinlerin normalde görülenden daha ileri gidebildiği, ancak, kişiye, normal hayatta yaptırılamayacak şeylerin, hipnoz etkisi altında da hiçbir zaman yaptırılamayacağı belirltilmelidir. Örneğin, hipnoz etkisi altında kişinin fiziksel gücünde değişiklik sağlanamaz, bellek ve zeka düzeyi değiştirilemez (hipnoz etkisi altında geçmişte hiç hatırlayamadığı şeyleri hatırladığını söyleyen kişilerin çoğunda bu hatırlamanın yanlışlarla dolu olduğu ve telkini yapan kişiyi memnun etmek için yaratıldığı gösterilmektedir.) Kişinin motivasyonunda ve dikkatinde değişmeler sağlanabilir. Belli konuların telkinle unutturulması konusundaki gözlemler tartışmalıdır, fizyolojik düzeyde bellek izlerinin silindiğini gösteren kanıt yoktur. Hipnoz etkisi altında acı duyumu azaltılabilir, kişiler acı duyumunu algılayamayabilirler. Bu nedenle ilaç vererek uyuşturmanın sakıncalı olduğu durumlarda hipnoz etkisiyle tıbbi müdaheleler, ameliyatlar yapılabilmektedir.

İlaç ve made bağımlılığının psikolojik sorunların çözümünde başvurulmaması gereken bir yol olduğu ve çünkü bu yöntemlerle hem kişinin kendi kontrol ve düşünce mekanizmalarını geliştirmekten mahrum kaldığı hem de bu aldatıcı etkinin kısa zamanda fizyolojik haline dönüştüğü daha sonra kişi istese de kurtulmasında zorluklar çekeceği belirtilebilir. Öğrenciler bu konlarda sorular soracak olurlarsa, özellikle gençlik kitlesinin bu maddelerin pazarlamasını yapan yasa dışı örgütlerin hedefi olduğu ve kendilerine bu konuda yaklaşıldığı zaman uyanık bulunmaları teklin edilmelidir "Bir kez denemekle birşey olmaz," "sonra bırakırım" gibi akıl yürütmelerin çok tehlikeli olduğu, çünkü bazı maddelerde fizyolojik bağımlılığın çok kısa sürede yerleştiği belirtilmelidir.

Terimler

bilinç durumları	farklı bilinç durumları
beden/zihin sorunu, ayrımı	beynin plastikliği
EEG	beyin dalgaları
alfa dalgaları	beta dalgaları
duruma bağımlı öğrenme	günlük biyolojik ritm
teta dalgaları	uykuya geçiş hali (hipnogogic)
delta dalgaları	REM (hızlı göz hareketleri)
narkolepsi	uykusuzluk
karabasan (kabus)	bilinçli beden kontrolü (biofeedback)
meditasyon	konsantrasyon (bilinci yoğunlaştırma)
hipnoz, telkin	hipnoz sonrası telkin
hipnoz sonrası unutma	psikoaktif ilaçlar
alkol bağımlılığı	madde bağımlılığı
uyarıcı ilaçlar	yatıştırıcı sakinleştirici ilaçlar
ağrı kesiciler	anestezi (locak, genel anestezi)

DEĞERLENDİRME :

1. Bilinç nedir? Normal bilinç durumunu belirtiniz.
2. Uykunun aşamaları nelerdir?

3. REM uykusu döneminin özellikleri nelerdir?

4. REM uykusundan mahrum bırakılan kişilerde gözlenen davranış problemleri, şikayetler nelerdir?

5. Uyku ile öğrenme ilişkisi nedir?

6. Bilinç yoluyla, bilinci yoğunlaştırarak veya gevşeyerek kişi kendi iç organlarının işleyişini kontrol edebilir mi, bu kontrolün sınırları nedir?

7. Madde bağımlılığı nedir, psikolojik ve fizyolojik bağımlılık nedir?

8. Uyku bozuklukları nelerdir?

9. Hipnoz ve telkinin bedensel acıların azaltmasındaki temel etken nedir?

ÜNİTE IV. ZEKA VE KİŞİLİK

1. ZEKA VE ÖLÇÜLMESİ

a. Zekânın tanımlanması

b. Zekâyı açıklayıcı kuramlar

(1) yapısal kuramlar

(2) bilgi işlemleme kuramı

c. Zekânın belirleyicileri

(1) kalıtım/çevre tartışması

(2) kalıtsal etkiler

(3) çevresel etkiler

(4) zekâda, yaşa bağlı olarak görülen değişmeler

d. Zekânın ölçülmesi

(1) zekâ testlerinin değerlendirilmesi

(a) norm, normal dağılım

(b) güvenirlik (güvenirlilik)

(c) geçerlik (geçerlilik)

(d) iyi bir zeka testinin özellikleri

(2) zeka testlerinin oluşturulması

(a) Stanford-Binet testi

(b) Wechsler ölçekleri

(c) yeni yaklaşımlar

(3) zekâ testlerinni eleştirisi

(a) ahlaki, hukuki ve sosyal sorunlar

(b) “etiketleme” ve etkileri

e. Zekâ yönünden özel gruplar

(1) zekâ geriliği

(2) üstün zekâ

f. Özel yetenekler

g. Zekâ ve yaratıcı düşünme

Amaç 43. Zekâ ile ilgili terimler bilgisi

Davranışlar :

1. Zekâyı tanımlama.

2. Zeka ile ilgili “kalıtım, çevre, zeka testi” gibi terimleri tanıma.

3. “Akıl, bellek, zeka” gibi terimleri ayırdetme.

4. Bellek, zeka, yaratıcı düşünme ilişkisini kavrama.

Amaç 44. Zekâyı açıklayan kuramlar bilgisi.

Davranışlar :

1. Zekâyı açıklama güçlüğünün nedenlerini söyleme, yazma.

2. Zekâyı açıklayan kuramların neler olduğunu belirtme.

Amaç 45. Zekâ gelişimi ve zekâyı etkileyen faktörler bilgisi.

Davranışlar :

1. Zekâ üzerinde kalıtımın etkisini anlama

2. Zekâ testlerinin türlerini tanıma.

3. Zekâ bölümünü tanımlama.

4. Normal dağılım eğrisine göre zekâ bölümü dağılımını yorumlama.

5. Eğitim açısından üstün ve geri zekâlılık durumlarını değerlendirme.

6. “Norm” kavramını açıklayabilme, zeka testi içine giren maddelerin kültürden bağımsız olmadıklarını farketme.

7. İyi bir zekâ testinde bulunması gereken özellikleri sıralayabilme.

Amaç 7. Özel yetenekler bilgisi.

Davranışlar :

1. Özel yeteneklere örnekler verme.

2. Eğitimde özel yetenekleri geliştirmenin önemini kavrama.

İŞLENİŞ:

Bu bölüm, öğretmene, pratik sorunlara çözüm bulmak için ele alınan bir konunun, bilimsel açıdan birçok eksiği bulunsa bile, uygulamalarının nasıl bilimsel tutum içinde tutulabileceğini göstermek fırsatı sağlayabilir.

Zekâ testlerinin ortaya çıkması toplumsal bir ihtiyaca cevap vermek amacını taşımaktaydı. Zorunlu ilköğretim yasası sonunda Fransa’da ilkokulu başaramayacak durumda olan zekâ özürlü çocukların da okullara girmesi üzerine, bu çocukları önceden tanıyabilmek ve özel okullara ayırabilmek ihtiyacı doğmuştur. Ancak, bu pratik sorun, bilimsel bilgiler ve yaklaşımlar çerçevesinde çözülmeye çalışılmış, bir yandan da bu alandaki teorik çalışmalar hızlanmıştır.

Zeka testleri bilimsel açıdan mükemmel testler değildir ve bir kişinin yeteneklerini ölçmek için psikolojide çok daha ayrıntılı ve kontrollü yöntemleri bulunmaktadır.

Zekâ bölümü, bir kişinin norm grubu (karşılaştırıldığı grup) içindeki yerini belirtir. Mutlak bir ölçüm gibi alınmamalıdır. Zekâ bölümü değişmez bir özelliği göstermez, testin güvenirliliine bağlı olarak, aynı kişi ikinci bir uygulamada bir sınır dahilinde daha düşük veya yüksek puan alabilir. Eğer farklı bir norm grubu kullanılırsa, bu grup içindeki zeka bölümü puanı (veya zeka yaşı) değişik çıkabilir.

Zekâ geriliği de toplumsal bir sorundur. Bu insanların eğitilebilecekleri noktaya kadar iyi eğitilmeleri ve kendi başlarına yaşayabilen, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen kişiler haline getirilmeleri toplum açısından önemlidir.

Aynı şekilde, üstün zekâlı bireylerin eğitiminden de toplumların kazançları büyüktür. Bu kişiler epotansiyellerini gerçekleştirme olanağı sağlanmalıdır.

Toplumun özel eğitim konusundaki duyarlılık derecesi, üstün yetenekleri olan veya zeka özürlü bireylerin eğitimine ayrılan kaynakların miktarını belirlemektedir.

Zekâ geriliği tanısı ancak ayrıntılı psikolojik, tıbbi muayene sonunda konabilir, tek bir testle zekâ geriliği tanısı konması sakıncalıdır.

Zekâ testlerinden alınan puanlara, testin verilme koşulları etki edebilir. Zekâ testlerini uygulayacak kişilerin, bu konuda çok iyi eğitilmiş olmaları gerekir. Test sonuçlarının yorumlanması oldukça karmaşık işlemler gerektirir. Bu konuda mesleki yeterliliği olmayan kişilerin uygulama ve değerlendirmeleri yanlış kararlar verilmesine sebep olabilir. Zeka testlerini kimlerin kullanabileceği, psikolojik meslek örgütleri tarafından belirlenmektedir. Bunun dışında mesleki ehliyeti olmadığı halde bu testleri kullanan kişiler hakkında yasal işlemler yapılabilir.

Kişinin başarılı, yaratıcı ve yararlı bir insan olması zeka kadar motivasyon ve kişilik özelliklerini de gerektirir. Zeka tek başına bir kişi hakkındaki kararları belirlemez.

Psikoloji bir yandan yeteneklerin objektif ve güvenilir evrensel ölçülerini araştırmakta, bir yandan da var olan yetenekleri geliştirebilmek için nelerin gerekli olduğunu saptamaya çalışmaktadır. Bunun da altında, insana yönelik tutumun, insan potansiyelini ve mutluluğunu en üst düzeyde gerçekleştirme çabalarının rolü ve yaklaşımların etkisi bulunmaktadır.

Zeka ve yaratıcılık aynı şey değildir, aralarında bir ilişki olmakla birlikte, bu ilişki yüksek değildir.

Çağımızda, teknoloji toplumuna uyum sağlamak için insanların daha karmaşık zihinsel işlemleri yapabilmeleri gerekmektedir. Diğer deyişle, insanların daha zeki olmaları gerekmektedir. Öte yandan da, teknolojinin sunduğu olanaklarla, zekâ üretken hale gelmelerine yardım edici araçlar üretilmektedir. Toplumlar, üstün zekâlı bireylerinin eğitimine özel önem vererek, onlardan yararlanmayı daha bilinçli olarak planlarken, aynı zamanda zeka özürlü kişilere de kendine yeterli olma olanaklarını yaratmaktadır.

Terimler

Zekâ	Zekâ yaşı
normal dağılım eğrisi	norm
standardizasyon	objektiflik
geçerlik	güvenirlik
gelen yetenek	özel yetenekler
temel zihinsel yetenekler	bilgi işlemleme kuramı
Stanford Binet testi	zeka bölümü, (ZB, IQ)
Wechsler ölçekleri)WAIS, WISC)	yetenek testleri
başarı testleri	yordayıcı geçerlik
öğrenme potansiyeli testleri	uyarılmış potansiyel (EP)
kültürel yanlılık	etiketleme etkisi
hafif zeka geriliği	orta derecede zeka geriliği
ciddi zeka geriliği	Mongolizm (Down hastalığı)
tek yumurta ikizleri	çift yumurta ikizleri

DEĞERLENDİRME

1. “Norm, norm grubu” nedir?

2. Normal dağılım eğrisinin anlamını, önemini açıklayınız. zekâ testlerinin geliştirilmesinde nasıl kullanıldığına örnek veriniz.

3. Güvenirlik ve geçerlik kavramlarını açıklayınız.

4. Standardizasyon (kültüre uyarlama) nedir, neden yapılır?

5. Genel ve özel zekâ farklılıklarını belirtiniz.

6. Zeka araştırmalarında, tek ve çift yumurta ikizlerinden meydana gelen grupların kullanılmasında amaç nedir?

7. “Zekâ bölümü” ve “zeka yaşı” kavramlarını açıklayınız.

2. KİŞİLİK

a. Kişilik nedir.

b. Kişilik gelişimi ve örgütlenmesinin çeşitli kuramlara göre açıklanması.

(1) temel eğilim kuramları (dispositional / doğuştan getirilen özelliklere göre açıklama)

(2) psikodinamik kuramlar

(3) öğrenme kuramları

(4) Hümanistik ve varoluşçu kuramlar

c. Kişiliğin ölçülmesi

a) kişilik testleri nasıl hazırlanır

b) kişilik testlerinin çeşitleri

c) kişilik testlerinin genel olarak değerlendirilmesi ve eleştirisi

Amaç 48. Kişilikle ilgili terimler bilgisi

Davranışlar :

1. Kişiliği tanımlama.

2. Kişiliğin çeşitli tanımları arasından uygun olanı seçme.

3. Mizaç, huy, karakter kavramlarını tanımlama.

4. Mizaç, huy, karakter kavramları arasındaki farkları kavrama.

5. Bu kavramların kişilikle ilgisini kavrama.

6. Bu bölümde öğrendiği kavramları doğru olarak kullanma.

Amaç 49. Kişiliği oluşturan etmenler bilgisi.

Davranışlar :

1. Kişiliğin oluşumunda biyolojik etkenlerin rolünü belirtme.

2. Kişiliğin oluşumunda fizyolojik etkenlerin rolünü belirtme.

3. Kişiliğin oluşumuda kimsayal etkenlerin rolünü belirtme.

4. Kişiliğin oluşumunda bilinçaltı etkenlerin rolünü belirtme.

5. Kişiliğin oluşumunda sosyal ve kültürel etkenlerin rolünü belirtme.

6. Kişiliğin, biyolojik, fizyolojik, sosyal vb. etkenlerin bir sentezi olduğunu anlama.

7. Başa çıkma davranışları ile kişilik arasındaki ilişkileri kavrama.

Amaç 50. Kişiliğin gelişimi ve ölçülmesi bilgisi.

Davranışlar :

1. Kişiliğin gelişimini tanıma.

2. Kişilik ölçülebilir mi? sorusunu tartışma.

3. Kişiliğin ölçülmesindeki ön kabulleri bilme, diğer pozitif bilimlerdeki ölçme tekniklerinden farkını kavrama.

4. Kişiliği ölçme tekniklerin sayma.

5. Görüşme tekniğinin kişiliği ölçmedeki rolünü kavrama.

6. Dereceleme cetvellerinin kişilği ölçmedeki rolünü kavrama.

7. Test tekniklerinin kişiliği ölçmedeki rolünü kavrama.

8. Tavırların, dtüşüncelerin ve kanaatlerin kişilikle ilişkisini kavrama.

İŞLENİŞ:

Kişilik konusu, psikoloji konuları içinde öğrencilerin en çok zek alacakları konulardan biri olabileceği gibi, en çok sıkıldıkları konulardan biri de olabilir. Bu nedenle bu konunun işlenişi son derece önemlidir. Öğretmenin bu konuya yaklaşımı sadece kişilik kuramlarını açıklamak ve sıralamak düzeyinde kalmamalı, ezbere dayalı ayrıntılar üzerinde durulmamalıdır.

Kişilik kuramları açıklanırken, kişilik gelişimini olumsuz yönde etkileyen örnekler ve olaylardan da söz edilebileceğinden, öğrencinin okuduklarından etkilenerek kendinde kusurlar aramasına ve etiketler koymasına (veya öğrencilerin birbirlerine etiketler koymasına) izin verilmemelidir. Bu yüzden, öğretmenin ilk olarak yapacağı işlerden biri, kişiliğin son derece karmaşık bir olgu olduğunu iyice vurgulaması ve bu bölümde ele alınan kuramların veya yaklaşımların da temelde bu karmaşıklık içinde bir düzenlilik arayışı olduğunu iyice vurgulamaktır. Kişiliğin karmaşıklığı nedeniyle bu kadar çok kuramın ortaya çıktığı ve hiçbir kuramın tek başına kişiliği açıklamaya yeterli olmadığı belirtilmelidir.

Kuramların çokluğu yüzünden öğrencinin kafasını karıştırmamak için, belirli kişilik özelliklerini ele alıp, bu özelliklerin nasıl ortaya çıktığını)hep aynı özellikler) çeşitli kuramlar açısından ele almak yararlı bir yol olabilir. (atılgınlık-çekingenlik; güvenlilik-güvensizlik; dışa dönüklük-içe dönüklük gibi çizgiler)

Freud'un "psişik determinizm" ilkesine göre her davranışın bir nedeni olduğu açıklanırken, bu ilkenin tam olarak ne anlama geldiği tartışmaya açılabilir. Bu ilke, insanların özgürce seçim yapamayacakları anlamına gelir mi? Ya da insanların davranışlarından kendilerinin sorumlu olmadığı anlamına gelir mi?

Öğrencilerden, çevrelerinde şimdiye kadar gözledikleri diğer kişileri düşünerek, bu insanların başarısızlık karşısında nasıl tepkiler gösterdiklerini, yapmak istemedikleri birşey kendilerinden istenince neler yaptıklarını özetlemeleri istenebilir. Sonra da bu davranışlar çeşitli kuramlara göre değerlendirilebilir.

Öğretmen, örnek getirmek amacıyla da olsa öğrencilerden birinin kişiliğini irdelemeye veya örnekler vermeye kalkmamalıdır. Bunun daha sonra önemli bir etiketlenme ve birçok yanlış anlamaya yol açabileceği unutulmamalıdır. Örnekler tipik ve hipetetik olmalı, "farzedelim ki bir kişi" "eğer bir kişi" gibi genel örnekler ele alınmalıdır.

Öğrencilerden hafta sonu magazinlerinde yayınlanan kişilik testlerindne örnekler bulmaları istenebilir ve bunların sınıfta tartışması yapılarak, bilimsel bir kişilik testinin nasıl geliştirildiği açıklanabilir. Özellikle vurgulanması gereken

nokta, kişilik gibi çok karmaşık bir olguyu gerçekten ölçebilen hiç bir testin bugüne kadar geliştirilememiş olduğudur.

Kişiliğin kültürden bağımsız olmadığı, bu yüzden de başka kültür ortamlarında geliştirilmiş testlerin, kendi ülkemizin kültürel şartlarına uyarlanmadan kullanılarak insanlar hakkında kararlar vermenin yanıltıcı olacağı üzerinde durulmalıdır. Bu tür girişimlerin psikolojik mesleği dışında kazanç amacıyla yapılabileceği belirtilebilir.

Bütün bilimsel gerekler iyerine getirmiş testlerin bile kişilik hakkında ancak sınırlı ve genel bir bilgi ve ipuçları verebileceği, tek tek bireyler düzeyinde yargılarda bulunmanın çok zor olduğunu belirtilmelidir. Kişilik testlerinden araştırma amacıyla ve gruplar üzerinde yapılan çalışmalarda yararlanıldığı anlatılabilir.

Terimler

Kişilik	karakter, mizaç
psikoanalitik kuram	psişik determinizm
bilinçaltı	id, haz ilkesi
ego, gerçeklik ilkesi	süperego
yaşam içgüdüsü	ölüm içgüdüsü
psikoseksüel gelişim dönemleri	ego psikologları
sosyal öğrenme	kendine yeterli olma
hümanistlik kuram	içten yönlenme
dıştan yönlenme	benlik kavramı
kendini gerçekleştirme	varoluşçu kuram
projektif testler	objektif testler

DEĞERLENDİRME

1. Mizaç ve karakter kavramlarını tanımlayınız.
2. Kişiliğin ölçülmesinde temel yaklaşımlar nelerdtir?
3. Kişiliği oluşturan etmenler nelerdir?
4. Kişiliğin gelişimini açıklayınız.
5. Kişilik testleri hangi özelliklere sahip olmalıdır? Belirtiniz.

ÜNİTE V. RUH SAĞLIĞI VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

1. RUH SAĞLIĞI VE KORUNMASI

a. Ruh sağlığı

(1) tanımı

(2) sağlıklı olmanın ölçüleri

(3) sağlık/hastalık sınırı

(4) çatışma/engellenme

(a) çatışma türleri (Yaklaşma/yaklaşma, yaklaşma/kaçınma ve ikili yaklaşma/kaçınma)

(5) dengelenme (homeostatis)

b. Stres (zorlanma)

(1) tanımı

(2) stres yaratan faktörler

(a) dışsal, çevresel: Kişinin kontrolü dışında, biyolojik dengeyi bozan herşey (virüsler, bakteriler, iklim, fizik mekan, gürültü, hava kirliliği, hızlı değişen yaşam biçimleri, bazı iş türleri : Doktorluk, avukatlık, öğretmenlik, öğretim üyeliği vardiya işçiliği)

(b) içsel/psikolojik : istenirse kişinin kontrolü altına alınabilen, psikolojik dengesyi bozan herşey

* düşünceler, olaylara verilen anlamlar, olaylar hakkında yapılan yorumlar
* gelişimsel olaylar (ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık dönemlerinde karşılaşılan sorunlar)
* yaşam olayları (işten ayrılma, ailede birinin hastalığı, Taşınma vb.)

(3) Stres çeşitleri

(a) iyi stress

(b) kötü stress

(4) Steres gösterilen tepkiler

(a) bedenin gösterdiği tepkiler

- anlık
- savaşma/kaçma
- sürekli (kronik)

(b) zihnin gösterdiği tepkiler

- yararlı olanlar
- yararsız olanlar

(c) Ruh sağlığının korunması

(1) stresle başa çıkma

(a) bedene yönelik yöntemler

(b) duygulara yönelik yöntemler

(c) duruma bağlı yöntemler

(2) ruh sağlığının korunmasında başvurulabilecek meslek uzmanları ve kuruluşlar

Amaç 51. Ruh sağlığı kavramları bilgisi

Davranışlar :

1. Sağlık ve ruh sağlığı kavramlarını tanımlama.
2. Hastalık hali ile sağlık hali arasındaki göreceliği belirtme.

Amaç 52. Temel ihtiyaçların doyurulması, engellenme, çatışma, stres kavramları bilgisi.

Davranışlar :

1. Temel ihtiyaçların doyurulmasının önemini anlama.
2. Engellenme, hayal kırıklığı kavramlarını söyleme, yazma.
3. Engellenmede dış ve iç faktörlerin etkisini belirtme.

4. Psikolojik çatışma, kararsızlık, kurtulma, pişmanlık kavramlarının anlamlarını söyleme yazma.

5. Çatışma türlerini örneklerle belirtme.

6. Stres (zorlanma) kavramınıntanımını söyleme, yazma.

7. Stres kavramının fizyoloji ve psikolojide nasıl ele alındığını belirtme.

Amaç 53. Stres kaynakları bilgisi.

Davranışlar :

1. Kişinin denetimi dışında olan etkenleri belirtme.

2. Kişinin denetleyebileceği etkenleri belirtme.

Amaç 54. Stres türleri bilgisi

Davranışlar :

1. Kütü ve iyi stres arasındaki farklılığı belirtme.

2. Kötü stresin iyi strese nasıl dönüştürülebileceğini söyleme, yazma.

Amaç 55. Strese gösterilen tepkiler bilgisi.

Davranışlar :

1. Strese gösterilen bedensel tepkileri belirtme.

2. Strese gösterilen bedensel tepkilerden anlık ve sürekli tepkiler arasındaki farkları anlama.

3. Strese gösterilen zihinsel tepkileri açıklama.

4. Strese gösterilen zihinsel tepkilerden hangilerinin neden yararlı, hangilerinin de neden yararsız olduğunu belirtme.

5. Savunma mekanizmalarının türlerini örnekle açıklama.

6. Savunma mekanizmalarının stresten kurtulmadaki rolünü yorumlama.

7. Strese gösterilen yararsız bedensel ve zihinsel tepkilerin nasılolup da başlı başına stres yaratan bir faktör haline dönüştüğünü belirtme

Amaç 56. Ruh sağlığını koruma bilgisi.

Davranışlar :

1. Ruh ve beden sağlığını korunmanın önemini kavrama.

2. Stresle başa çıkmanın ne anlama geldiğini anlama.

3. Stresle başa çıkmadan bedene, duygulara, duruma yönelik yöntemlerin neler olduğunu belirtme.

4. Ruh sağlığını korumak için neler yapılabileceğini, bu konuda gerektiğinde kimlerden nasıl yardımlar anılabileceğini bilme.

İŞLENİŞ:

Ruh sağlığı ve ruh sağlığının korunmasıyla ilgili bu bölüm, öğrencilerin en çok ilgi duyacakları ve günlük yaşamlarında uygulamaya çalışacakları konu olabilir. Bu nedenle, öğretmen sınıfta yapabileceği bazı uygulamalarla, dersi çok canlı ve ilginç hale getirebilir. Örneğin, öğretmen o gün derse girdiğinde öğrencilerden kitaplarını kaldırmalarını kağıt kalem çıkarıp sınav düzeni içine girmelerini isteyebilir. Bu ani haberle, öğrencilere kısa süreli de olsa bir stres yaşatmış olacaktır. Bu hazırlık 4-5 dakika sürebilir. Öğretmenin bu sırada inandırıcı olmasında yarar vardır. Daha sonra öğretmen, öğrencilerden 5 dakika öncesine dönüp kendisinin sınav haberini verdiği andan itibaren bedenlerinde ve zihinlerinde ne gibi

değişiklikler olduğunu hatırlamalarını isteyebilir. Bu sırada öğretmen de anlık stress sırasında bedenin gösterdiği tepkileri ele almaya başlayabilir. Eğer bu tepkileri tahtaya yazmışsa anlık bedensel tepkilerden hangileriin biraz önce sınıftaki sınav heyecanı sırasında yaşandığını çetele tutarak gösterebilir. Daha sonra da öğretmen, önceden hazırlamış olduğu otomatik düşünce örneklerinden hangilerinni, öğrnecilerin de aklından geçtiğini sorabilir. Bundan sonra da, bu düşüncelerden hangilerinin savaşma hangilerinin de kaçma tepkisi sınıfına girebileceğini belirleyerek, stresin ne olduğu, strese gösterilen tepkilerin türleri gibi ders konularına geçebilir.

Bu konu işlenirken, öğretmen stres sözcüğünün gerçek anlamıyla öğrenilmesini sağlamalıdrı. Günlük yaşamda bu kavrama verilen anlam, bilimsel anlamından ve bu derste ele alınan anlamından oldukça farklıdır. Örneği, stres her zaman kötü bir şey gibi algılanmamalıdır. Stres, canlı organizmalara yaşamlarını sürdürmek için gereklidir. Ancak özellikle çağdaş yaşamda, kişilerin yaşamını güçleştirici ve sorunlar yaratan bir hale dönüşmüştür.

Üzerinde durulmasında yarar olan bir başka nokta da, psikoloji açısından bakıldığında, stresin bireyin içinde olan bir değişme olduğu, dıştan gelen bir etki olmadığıdır. Bu nedenle de stresin kontrol edilebilmesi mümkündür. Stresi "iyi stres" düzeyinde tutabilmek için bedensel ve zihinsel olarak neler yapılabileceği ve ne tür davranış becerilerinin geliştirilebileceği üzerinde durulmalıdır.

Öğretmen, problem çözme becerilerine örnek olarak, öğrencilerin günlük yaşamlarında karşılaşabilecekleri tipik bir sorunu alıp tahtaya yazabilir. Daha sonra problem çözücü davranışın ne olduğu (bu problemin tanımının yapılması, seçeneklerin belirlenmesi, her seçeneğin yararı ve zararının tartışılması, belli bir seçeneğin seçilip bunun uygulanması için gereken süre ve araçların saptanması, karşılaşılabilecek güçlüklerin belirlenmesi) tartışılabilir.

Aynı şekilde öğreten, öğrencilerin yaş grubuna uygun tipik bir arkadaşlar arası iletişim sorununu ele alabilir, bunu kısa bir diyalog olarak tahtaya yazabilir veya önceden teksir ederek hazırlayabilir. Daha sonra, aynı iletişimin, daha yapıcı olarak nasıl gerçekleştirilebileceği üzerinde durabilir. Bu sırada öğretmen, iletişim sırasında güçlük çıkaran (yapıcı iletişime katkıda bulunmayan) neden'li niçin'li sorulara, karşıdaki kişiyi savunmaya sokan (karşıdaki kişinin kişiliğine ve motivasyonuna yönelik) genel yorumlara dikkat çekebilir. Daha sonra, yapıcı bir iletişim için dikkat edilecek noktaları belirleyebilir. Bunlar arasında ben'le başlayan ve kişininkendi duygu ve düşüncelerin eyönelik cümleler, karşısındaki kişinin belirgin davranışlarının birey üstünde bıraktığı etkiye yönelik cümlelelr üzerinde durulabilir. Eleştiri verebilmek ve eleştiri alabilmek gibi becerilerin neler olduğu açıklanabilir.

Terimler

ruh sağlığı	problem çözücü davranış
çatışma	uyum mekanizmaları
yaklaşma/yaklaşma	savunma mekanizmaları
bilişsel çelişki	bastırma, yer değiştirme
kaçma/kaçınma	yansıtma, yok sayma
ikili yaklaşma/kaçınma	akla uydurma
engellenme	yüceltme (süblimasyon)

içine kapanma	kaygı (anksiyete)
saldırganlık	depresyon (ruhsal çöküntü)
stres (zorlanma)	homeostatis (dengelenme)
alkol, madde bağımlılığı	
stres kaynakları	iyi stres/kötü stres
stresle başa çıkma	gevşeme
yaşam olayları	strese gösterilen tepkiler
savaşma/kaçma tepkisi	genel uyum sendromu
alarm tepkisi (panik)	direnç ve tükenme
kişiler arası iletişim becerileri	zihinsel çarpıtmalar
aşırı genelleme	"ya hep ya hiç" tarzı düşünme
kişiselleştirme	psikolojik danışma
psikoterapi	

DEĞERLENDİRME

1. Sağlıklı olmanın ölçütleri sizce nelerdir?

2. Aynı anda televizyonun üç kanalında da seyretmek istediğiniz programlar olduğunda içinde bulunduğunuz durumu açıklayınız.

3. Stresle, dengelenme (homeostatis) arasındaki ilişkiyi açıklayınız.

4. Stresin içsel ve dışsal kaynaklarını belirtiniz.

5. Kötü stres nasıl iyi strese dönüştürülür. açıklayınız.

6. Savunma mekanizmalarının amacı nedir? Hangi durumlarda yararlı, hangi durumlarda da yararsız olduklarını belirtiniz.

2. DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI, RUH HASTALIKLARI

a. Normal ve anormal kavramlarının tanımı.

(1) tarihsel gelişim içinde normal ve anormal kavramlarının değişimi

(2) anormal davranışlara çevresel yaklaşımlar

(3) anormal davranışlara psikolojik yaklaşımlar

(4) anormal davranışlara biyolojik/organik yaklaşımlar

b. Anormal davranışların nedenleri

c. Anormal davranışların sınıflandırılması

(1) nevrotik bozukluklar

(a) özellikleri

(b) tipleri

- kaygı kaynaklı bozukluklar

- bedensel bozuklukları taklit eden psikolojik kökenli bozukluklar (somatoform bozukluklar)

- kişilikte kopmalar tarzında görünen bozukluklar (dissosiatif bozukluklar: hafıza kaybı, çoklu kişilik vb.)

(2) psikotik bozukluklar

(a) özellikleri

(b) tipleri

d. Anormal davranışın tedavisi

(1) biyolojik-medikal yaklaşımlar

(2) psikoterapiler

Amaç 57. Normalik, anormallik kavramları bilgisi

Davranışlar :

1. Toplumsal hayatta normallik, anormallik kavramlarını yorumlama.

2. Davranışta normallik anormallik kavramlarını yorumlama.

3. Salt normal davranışın imkansızlığını kavrama.

4. Anormal davranışların açıklanması ve tedavisindeki gelişme ve değişmeleri tarihsel boyutta ve "insan"a bakış çerçevesinde tartışma

Amaç 58. Davranış bozuklukları bilgisi

Davranışlar :

1. Nevrotik ve psikotik düzeydeki davranış bozukluklarının temel farklılıklarını ve benzerliklerini sıralama.

2. Davranış bozukluklarını sıralama.

3. Çocuklarda görülen davranış bozukluklarını belirtme

4. Çocuklarda görülen bazı davranış bozukluklarının anormallik belirtisi olmadığını kavrama.

Amaç 59. Savunma mekanizmaları-ruh hastalıkları ilişkisi bilgisi.

Davranışlar :

1. Savunma mekanizmalarının gündelik yaşamda kullanımı sırasında hangi aşamada "yararsız" duruma geldiklerini söyleme-yazma.

2. Gerçeklerden uzaklaşmada savunma mekanizmalarının rolünü belirtme.

Amaç 60. Ruh hastalıklarının tedavi yolları bilgisi

Davranışlar :

1. Tıbbi tedavi yollarını söyleme, yazma.

2. Psikolojik tedavi yollarını söyleme, yazma.

3. Ruh hastalıklarında hastanın hasta olduğunu kabul etmesi ve tedavi olmayı istemesinin önemini belirtme.

İŞLENİŞ:

Bu konunun en önemli amaçlarından biri öğrenciye "normal" ve "anormal" kavramlarının ne kadar değişebilir olduğunu göstermektir. Bu nedenle, öğretmen, konuya bir başka kültürde "normal" sayılan, bizim kültürümüzde ise anormal sayılan bir davranışı örnek göstererek başlayabilir. Bu davranış belirlendikten sonra neden normal olmadığı, hangi ölçülere göre normal olmadığı tartışılabilir.

Tarihsel gelişim içinde bu kavramın geçirdiği değişiklikler anlatılırken, bugünün bilgileriyle bakıldığında ne kadar büyük yanlışların yapılmış olabileceğini vurgulayabilir. Frengi hastalığını meydana getiren mikro organizma bulununcaya kadar, frengili hastalarda görülen psikotik bozuklukların sebebinin bilinmediğini söyleyebilir. (Burada "anormallik" beynin zedelenmesine bağlıdır) Histerik körlük, felç vb. hastalıkların nasıl ele alındığı tartışılabilir. Ortaçağda buğday ve çavdar gibi tahıllarda üreyen bazı mantarların bu tahılları yiyen insanlarda ciddi ve uzun süren bilinç bozuklukları yarattığı ve bu insanların şeytanın etkisine girmiş gibi

görüldükleri, bazılarının bu yüzden yakıldıkları anlatılabilir. Bazı ruh hastalarının, toplum tarafından doğa üstü güçlere sahip kişiler olarak görülebildikleri de vurgulanabilir.

Öğretmen, öğrencileriyle psikolojik sorunların temelindeki faktörleri tartışabilir. Bu tartışma sırasında genetik biliminden, aile ve çevre, kültür ve toplumun da araştırıldığı çalışmalardan söz ederek konunun karmaşıklığını vurgulayabilir.

Tıp fakültelerinde medikal hastalıklarla ilgili konular okutulurken, öğrencilerin her hastalık belirtisinden bir ya da birkaçını kendilerinde bulma eğilimi vardır. Bu eğilim çok yaygındır ve "tıp öğrencisi sendromu" adı bile verilmiştir. Benzer şekilde, psikoloji öğrencilerinin de psikolojik hastalıklar bölümü ele alındığında bazı hastalık belirtilerini kendilerinde bulma eğilimi olabilir. Bunun, öğrenciye rahatsızlık yaşatmaması için öğretmen "şu semptom şu hastalık demektir" tarzında basite indirgeyen bir tutuma girmemeli, bir hastalık tanısı konabilmesi için çok sayıd abelirtinin birlikte gözlenmesi gerektiğini belirtmeli ve önlem almalıdır. (zaman zaman depressif belirtiler göstermek, bir major dtepresyon değildir, vb.). Bu tartışmaların sonunda iki noktanın özellikle vurgulanmasında yarar vardır:

1. Ruh hastalıkları diğer hastalıklar gibi birer hastılıktır ve büyük çoğunluğu tedavi edilebilirler. Bu hastalıklara karşı geçmiş yüzyıllardan gelen öngargılarımız vardır. Bunlardan kurtulmalıyız. Bugün akıl hastalığı dediğimiz bir rahatsızlığın yakın gelecekte beynin kimyası ve salgılarıyla ilişkili, beynin işleyişindeki bir organik nedene bağlı olduğunun ortaya çıkarılması mümkündür. Toplumda ruh hastalıklarına da diğer organik hastalıklara gösterilen şefkat ve anlayışın gösterilmesi gerekir.

2. Psikolojik faktörlerin bedeni etkilediği çok iyi bilinmektedir. Psikolojik ve organik faktörler ayrımı ve bir noktadan sonra sağlıklı değildir. Çünkü örneğin kaygı ve korkunun mide asidi salgısını etkileyerek mide ülserine yol açması gibi, uzun süren gerginlik durumlarının da beyin kimyasını değiştirdiği bilinmektedir.

Terimler

normal	anormal
nevroz	psikoz
savunma mekanizmaları	psikoterapi
bireysel terapi	aile terapisi
nevrotik, psikotik davranış	şizofreni
paranoya	manik-depresif
fobi	obsesyon

DEĞERLENDİRME

1. Nevrotik davranış bozukluklarının ortak özellikleri nelerdir?

2. Psikotik davranışların özellikleri nelerdir?

3. Fobi ile korku arasında ne fark vardır?

4. Psikoterapi (psikolojik tedavi) ile tıbbi tedavinin farklılıkları nelerdir? Dayandıkları temel varsayımlar ve tedavinin yürütülüşü açısından karşılaştırınız.

ÜNİTE VI. BİREYİN DAVRANIŞINDA SOSYAL ETKİLER

1. SOSYAL DAVRANIŞ

a. Sosyal psikoloji

(1) tanımı
(2) konusu
(3) psikolojinin diğer alt uzmanlık alanlarından farkı

b) Sosyal etki: diğer kişiler tarafından değiştirilme
(1) grupta olmanın etkileri
(2) grup normlarının oluşumu
(3) uyma davranışı
(4) ikna olma
(a) mesajı verenin özellikleri
(b) mesajın özellikleri
(c) mesajı dinleyenin özellikleri
(5) itaat etme (boyun eğme)

c. Birey grup ilişkileri ve liderlik
(1) küçük gruplar ve grup çeşitleri
(2) grup üyeliğinin bireyler için önemi
(3) liderlik ve çeşitleri
(4) farklı liderlik tarzlarının etkileri

d. Tutumlar ve sosyal davranış
(1) tutum ve önyargıların kaynağı
(2) tutumların özellikleri ve işlevleri
(3) tutum-davranış ilişkisi
(4) tutumların değişmesi
(a) bilişsel çelişki kuramı
(b) yüklemleme (atıf) kuramı

e. Sosyal algı (ilk izlenimlerin önemi)

Amaç 61. Sosyal davranış ve sosyal psikoloji bilgisi

Davranışlar :

1. Sosyal psikolojiyi tanımlama.

2. Sosyal psikolojinin, psikolojideki diğer alt uzmanlık alanlarından ve sosyolojiden farkını ayırdetme.

3. Sosyal davranışı örnekleriyle anlatma.

4. Diğer insanların varlığının, bireyin davranışları üzerindeki etkilerine örnekler verme.

5. Bu etkilerin olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurduğu durum ve koşulları açıklama (örnekler verme)

Amaç 62. Sosyal davranışı kavrayabilme.

Davranışlar :

1. Bireyin grup içinde daha farklı davrandığını örneklerle açıklama.

2. Kişilerarası ilişkileri ve yapısını tanıma.

3. Benzerlik-karşıtlık durumlarını tanıma.

4. Sosyal etkileşimi (uyma, karşı olma, taklit) kavrama.

5. Toplum öncesi ve toplum dışı kavramlarını tanımlama ve ayırdetme.

Amaç 63. Grup ve grup normları bilgisi.

Davranışlar :

1. Grup kavramının tanımını yapma.

2. Grup normlarının oluşum sürecini anlatma.

3. Muzaffer Şerif'in otokinetik deneyini sözel olarak tekrarlama.

4. Asch'in uzunluk tahmini deneyini ve sonuçlarını açıklama.

5. Sosyal psikolojideki gelişmelerin davranışları açıklamadaki önemini kavrama.

6. Gruba üye olma koşullarının, grubun işlevinin bireyin duygularını etkilemesini kavrama.

7. Sosyal etki ve uyma (conformity) olgusunun anlamı ve önemini açıklama.

Amaç 64- Birey ve grup ilişkileri ve liderlik kavramının bilgisi.

Davranışlar :

1. Küçük grupları ve grup çeşitlerini açıklama.

2. Grup üyeliğinin bireyler için önemi ve anlamını belirtme.

3. Birey açısından grubun işlevlerini belirtme (grubun bireyin hangi ihtiyaçlarına cevap verdiğini, neden önemli olduğunu sıralama)

4. "Liderlik"in ve çeşitlerinin tanımını söyleme, yazma.

5. Farklı liderlik tarzlarının olumlu ve olumsuz sonuçlarını sıralama.

Amaç 65- Tutum ve önyargıların bilgisi.

Davranışlar :

1. Tutumların tanımını yapma.

2. Tutumların özelliklerini ve işlevlerini açıklama.

3. Tutum-davranış ilişkilerini belirtme.

4. Önyargıların tanımını yapma.

5. Önyargıların özelliklerini ve işlevlerini açıklama.

6. Tutum değişimini etkileyen etmenleri açıklama.

7. Tutum ve önyargılar konusunu günlük hayattan örneklere uygulama.

İŞLENİŞ:

Öğretmen, konuya, sosyal psikolojinin tanımı ve çalışma alanlarını anlatarak başlayabilir. Sosyal psikolojinin, psikolojinin diğer uzmanlık alanlarından ve sosyolojiden farkları vurgulayabilir. Bu çerçevede, sosyal davranışın ne olduğunu anlatabilmek için öğrencilerden yalnız olduklarında ve başkalarıyla birlikteyken davranışlarında değişmeler olup olmadığını düşünmelerini ve tartışmalarını isteyebilir. Öğrencilerin tartışmasını değerlendirdikten sonra hayvan davranışlarında da örnekler verebilir. Diğer insanların varlığının bireyin davranışlarında ne tür etkileri olduğunu, bu etkinin hangi koşullarda performansı arttırdığını veya azalttığını açıklayabilir. Öğretmen, grup normlarının oluşumunu açıklarken, öğrencilere otokinetik etki deneyini kabaca yaptırabilir. Öğretmenin, bu konuda gruptan etkilenmenin, bireyin veya grubun özel bir çabası olmaksızın kendiliğinden ortaya çıkan bir süreç olduğunu vurgulaması yararlı olacaktır.

Öğretmen, gruplar konusunu işlerken, herkesin doğuştan itibaren bir grup içinde (aile) yer almaya başladığını ve hayatı boyunca çeşitli gruplara girdiğini anlatmakla başlayabilir. Grup içinde yer almanın nedenleri ve bunun önemi üzerinde durabilir.

Gruplarda liderlik konusunu işlerken, liderliğin nasıl oluştuğunu ve grubun işleyişi bakımından önemini belirtebilir. Çeşitli liderlik tiplerinden örnekler vererek,demokratik ve otoriter (otokratik) liderlik tarzlarını anlatabilir. Burada örneklerin toplum veya büyük topluluklardan ziyade, aile, işletme veya arkadaşlık grubu gibi küçük gruplardan seçilmesi uygun olacaktır.

Öğretmen, diğer insanların varlığının bizim sadece davranışlarımızı değil, inanç ve düşüncelerimizi, tutum ve kanaatlerimizi de etkilediğini belirterek tutum ve önyargılar konusuna geçebilir. Tutum ve önyargıları anlatırken, dogmatik tutumlardan, kalıp önyargılardan örnekler vererek, bunların insanlararası ilişkilerde ve toplum hayatında yarattığı sorunlara değinebilir. Hazılr kalıplarla düşünmenin, olaylara kategorik bakmanın, farklı insanlar ve düşüncelere hoşgörüsüzlükle yaklaşmanın sonuçları üzerinde tartışma açabilir.

Tutum-davranış ilişkisi incelenirken, tutumların hangi durumlarda davranışımızı öngörmeyi (kestirmeyi) sağladığı üzerinde durulabilir. Tutum ve davranış arası tutarlılık ve tutarsızlık konusu ele alınıp sigara içme davranışı incelenebilir. (istenirse bu örnekte bilişsel çelişki konusundaki araştırmalardan yararlanılabilir, kişilerin yanlış olduğunu bildikleri ve söyledikleri halde, yakınlarının içmesine karşı çıktıkları halde kendilerinin sigara içmeye devam etmeleri örneği verilebilir.)

Terimler:

sosyal psikoloji	sosyal davranış
sosyal kolaylaştırma	sosyal ket vurma
grup normu	otokinetik etki
sosyal uyma	sosyal karşılaştırma
küçük grup	gruplara bağlanma ihtiyacı (affiliation)
liderlik	demokratik liderlik
otoriter liderlik	dogmatik düşünce
tutum, önyargı	
bilişsel tutarlılık	bilişsel çelişki (tutarsızlık)

DEĞERLENDİRME:

1. Diğer insanların bireyin davranışına etkilerini belirtiniz.
2. Grup normlarının oluşumunu anlatınız.
3. Asch'in deneyinden hareketle, sosyal uyma olgusunu açıklayınız.
4. Bireyleri çeşitli gruplara üye olmaya iten nedenleri tartışınız.
5. Liderlik ve liderin özelliklerini tanıtınız.
6. Çeşitli liderlik tarzlarının tanımını yapınız ve bireyler üzerindeki etkilerinin neler olduğunu açıklayınız.

7. Tutum ve önyargıların tanımını yapınız ve özelliklerini belirtiniz.

8. Tutumların nasıl değiştiklerini ve nasıl değiştirilebileceklerini açıklayınız.

2. GENÇLİK DÖNEMİ VE KİMLİK OLUŞUMU

a. Gençlik ve ergenlik terimlerinin tanıtılması ve bu terimler bilimsel araştırmalarda verilen anlamlar

b. Gelişimsel göre (ödev) kavramı

c. Gençlik döneminin gelişimsel görevleri

d. Geçiş dönemi olarak gençlik ve ergenlik

(1) fizyolojik değişmeler

(2) sosyal değişmeler (statü, sosyal beklentiler, aile ve okuldaki değişmeler)

(3) psikolojik değişmeler (duygular, kendinden beklentiler, karar verme, meslek seçimi, sosyal beceriler vb.)

e. Kimlik kavramı, kimlik oluşumu

(1) çocukluktan gençliğe ve yetişkinliğe geçiş

(2) kimlik arayışı, özdeşim ve gelecek yönelişi

(3) kimlik oluşumu süreçleri

(4) kimlik oluşumu aşamaları

(5) kız ve erkeklerde farklılıklar, kültürel sosyal etkiler

f. Kimlik ve ruh sağlığı ilişkileri

Amaç 66- Kimlik oluşumu aşamaları bilgisi.

Davranışlar :

1. Kimlik oluşumundaki aşamaları söyleme, yazma. (başarılı kimlik çözümü, askıya alıp bekleme dönemine girme, erken kapanma, kimlik karmaşası)

2. Kimlik oluşumunda çocukluk ve gençlik dönemlerinin rolünü kavrama.

3. Kimliğin dıştan verilen bir kişilik olmayıp, bireyin kendi katkısıyla elde edildiğini anlama.

4. Kimlik oluşumunda kendi sorumluluğunu üstlenebilmenin önemini belirtme.

Amaç 67- Kimlik oluşturma-ruh sağlığı ilişkisi bilgisi.

Davranışlar :

1. Kimlik oluşturma ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi belirtme.

2. Başarılı kimlik oluşturmanın ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini açıklama.

3. Başarısız kimlik oluşturmanın ruh sağlığına olumsuz yönde etkisini açıklama.

İŞLENİŞ:

Bu bölümde, gençlik döneminin psikolojik açıdan incelenmesi ve özelliklerini ele almak amaçlanmaktadır. Bu dersi almak durumunda olan lise öğrencileri de "gençlik döneminde" kabul edilmektedirler. Kimlik oluşumu yaşam boyu süren ve değişik aşamalardan geçen bir süreçtir. Kimlik oluşumunun en kritik ve önemli olayları ergenlik döneminde ortaya çıkar.

Bu konunun öğrencinin kendi çağına ait bir evrensel olaya yönelik olduğuna dikkat çekilmeli ve bu derste ele alınacak alt başlıkların değişik biçimlerde öğrencilerin kendi hayatlarında da yaşanmakta olduğu belirtilmelidir. Bu bölümde özellikle ergenlik-gençlik geçişinin bir kriz dönemi olmadığı belirtilecek ve bu konudaki bilimsel çalışmalar özetlenecektir. Gençlerin % 80'e yakın bir bölümü hayatlarında önemli bir sorun olmadığını belirtmekte, % 15 gibi bir bölümü basit günlük sorunlar belirtmekte ancak % 5'i ciddi sorunlardan sözetmektedir. Bu yüzdeler toplumun diğer yaş gruplarından elde edilen cevaplardan farklı değildir. Kamu oyunda var olan, gençlik ve ergenliği biraz "anormal, dengesiz" görme eğiliminin gerçekleri yansıtmadığı belirtilmelidir. Gençler, basında veya kamu oyundaki yanlış değerlendirmelerin etkisiyle kendilerini anormal veya sorunlu olmaları kaçınılmaz insanlar gibi görmemelidirler.

Her değişme, bir takım zorlukları, yeni şartlara uyum yapmanın sorunlarını da getirir. Bir dönemi başarıyla geçebilmek için bireyin yapması gereken işler, vermesi gereken kararlar vb. "gelişimsel ödevler" adıyla anılır.

Kimlik oluşumu dediğimiz olgunun, aynı zamanda insanın kendi potansiyelini gerçekleştirmesi olduğu belirtilmelidir. Kimlik oluşturma sosyal prestiji olan mesleklere girmek demek değildir. Kimlik olşuturma çabası içindeki kişi, tutarlı, kendi isteklerini ve potansiyelini gerçekleştirmeye çalışan ve bunu yaparken de başka insanları ve birtakım önemli değerleri gözeten bir kişidir.

Kimlik oluşturmada başarılı olan kişi yaşamın güçlüklerine karşı direnebilir, duygularında da kendinden memnun ve doyumlu olur. Başarılı kimlik oluşumu daha sonraki dönemlerde, (örneğin yetişkinlik ve yaşlılıkta) karşılaşılacak zorlukların daha kolay aşılmasına katkıda bulunur.

Kimlik oluşturmada (ve kişinin yaşamındaki bütün sorunlar karşısında) "sihirli çözümler" yoktur. Bu tür aldatıcı çözümler, kişiliği geliştirici değil, hapsedici ve daraltıcı etkiler yaparlar. Tekdüze ve otoriter toplumlarda kimlikler yukarıdan biçimlendirilirse bunun ortaya çıkardığı tekdüzelik (birbirine benzemek), görünüşte rahatlık sağlasa da, bireysel arayışları ve farklılıkları yok ederek, yaratıcılığı azaltır. Bu anlamda, kimlik oluşturma toplumdaki hoşgörü ile yakından ilişkilidir.

Kimlik oluşturma, yaşamın bir döneminde olup biten bir olay değil, yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Kişi, daha önce yaptığı seçimleri, verdiği kararları, yeni tecrübeler ışığında tekrar değerlendirerek özümler ve kendinde gerekli değişiklikleri yapar. Bu yüzden, kendini eleştirebilmek ve gerektiğinde değiştirebilmek başarılı kimlik oluşturmak için gerekli özelliklerdir.

Kimlik oluşturan kişi, pasif bir alıcı değil, seçimleri ve kararlarıyla kendini yönlendiren aktif bir kişidir. Çevresindeki çok sayıda örnek arasından, nasıl bir insan olacağı, hangi mesleğe gireceği, hangi değerleri benimseyeceği konusunda örnekler alan ve bu seçimler arasında uyum sağlamaya çalışan bir kişidir.

Öğretmen, öğrencilerin, kendilerine bazı sorular sorup, cevaplarını da sadece kendileri için yazmalarını isteyebilir. "Ben kimim, nasıl bir insan olmak istiyorum, şu anda nasıl bir insanım, nelerden hoşlanıyorum, nelere inanıyorum, kendimi nasıl bir insan olarak görüyorum, başkaları beni nasıl bir insan olarak görüyor" gibi sorular başlangıç noktası yapılabilir. Öğretmen bu alıştırmaları isim yazdırarak toplamamalı, öğrencilerden birinin cevaplarını sergilememelidir. Aynı şekilde, öğrencileri kimlik oluşturma aşamalarına göre sınıflandırmamalıdır.

Öğrenciler, özellikle meslek seçimi konusunda sıkıntılarını dile getirebilir, aile baskısından veya üniversite giriş sisteminden yakınabilirler. Bu yakınmaların

çoğu haklıdır. Dersin, ailelerin ve eğitim sisteminin eleştirisine dönüşmemesi için, bu gerçek sorunların kimlik oluşturma ile ilişkisini kurabilmek gerekir. Öğrenciler gördükleri eksikleri eleştirmeye ve daha iyi koşulların neler olabileceğini düşünmeye devam etmeli, ancak mevcut koşullar içinde yapabileceklerinin en iyisini yapmaya çaba göstermelidirler.

Aynı şekilde, kız öğreciler, kendilerinin toplum ve aile tarafından daha çok sınırlandıklarını haklı olarak ileri sürebilirler. Bunun bir kültür değişimi süreci olduğunu ve yakınmak yerine uzun dönemdeki bir değişmenin çabuklaşması için neler yapılması gerektiğini düşünmenin daha yapıcı olacağı belirtilebilir.

Geleceğin anne babaları ve yetişkinleri olarak bunların değişmesine nasıl katkıda bulunabileceklerini düşünmeleri söylenebilir. Öğretmen, anne babaların sürekli suçlanmasına yol açacak bir tartışma yaratmamalı, bu tür suçlamaların haklı da olabileceğini, ancak o insanları da kendi kimlikleri çerçevesinde anlamak gerektiğini vurgulamalıdır. Anne babayı anlamanın onları değiştirmek için iyi bir başlangıç olduğu, sert çatışmaların ise genellikle tam aksi etkiyi yarattığı söylenebilir.

"Kimlik bunalımı" terimi yayın organlarından genellikle değişik anlamlarda kullanılmaktadır. Sıkıntı, mutsuzluk ve kararsızlık belirtileri kimlik bunalımı olduğunu göstermeyebilir. Çünkü normal, sağlıklı kimlik oluşturma süreci içinde de zaman zaman bu duygular yaşanır.

Terimler

kimlik	geçiş dönemi
kiriz dönemi	özdeşim
kendiyle ilgili karar verme	kimlik denemeleri
model alma	kestirme çözümlelr arayışı
idealizm	gençliğin enerjisi
gelişim dönemleri	gelişimsel ödevler
insanlararası yakınlık, içtenlik	yetişkin rolü
çocukluk benliği	kendini tanımlama ihtiyacı
ideal benlik	gerçek benlik
sosyal benlik	

DEĞERLENDİRME :

1. Kimlik nedir tanımını yapınız?

2. "Gelişimsel ödevler" teriminden ne anlıyorsunuz, örnekler veriniz.

3. Gençlik döneminin gelişimsel ödevlerini sıralayınız ve her birini kısaca açıklayınız.

4. Kimlik ve özdeşim arasındaki farkları ve benzerlikleri yazınız.

5. Kimlik gelişiminde var olduğu ileri sürülen aşamaları sıralayınız.

6. Erken kimlik kazanma (kapanma) döneminin özelliklerini, olumlu ve olumsuz yönlerini belirtiniz.

7. "Askıya alma" adı verilen dönemin özellikleri nelerdir?

8. Göç, yer değiştirme ve çok hızlı sosyal değişme durumlarnıda kişilerin kimlik sorunları neden ön plana çıkar, tartışınız.

9. "Kimlik bunalımı" teriminden ne anladığınızı açıklayınız.