

ORTAÖĞRETİM

PSİKOLOJİ

Ders Kitabı

Yazarlar

Arzu CİNGÜ

Fatma GÜNGÖR ÇAKIN

Gülcan ATMACA

İlkay UYSAL

Kadir DURAKLI



DEVLET KİTAPLARI

Kitabın Basıldığı Matbaa Adı, 2026

Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları No : 10700
Ders Kitapları Dizisi No : 2450

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

Editör

Dr. Aliye Canan TAŞLIOĞLU SAYINER

Dil Uzmanı

Sermet BULUT

Görsel Tasarımcı

Aslı YÜCE

Serap BAYRAM

Seval AKSEL

Çoklu Ortam Tasarımcısı

Ayşegül BULUT

Çiğdem ERBAY

Program Geliştirme Uzmanı

Prof. Dr. Murat GÖKALP

Latife YÜKSEL

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı

Arzu DURSUN

Rehberlik Uzmanı

Doç. Dr. Zekeriya ÇAM

Nazmiye Gökçe ESAS

Serhat ÖZEL

Baskı

Baskı Matbaasının Adı ve

Ticaret Ünvanı

Tel: (0000) 000 00 00

ISBN 978-975-11-9927-0

Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 03.07.2026 tarih ve 163695076 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiştir. Kurulca bu kitabın kabul edilmiş olması ders kitabından yayınevi ve yazarın/yazarların sorumluluğunu kaldırmaz.



İSTİKLÂL MARŞI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mehmet Âkif Ersoy

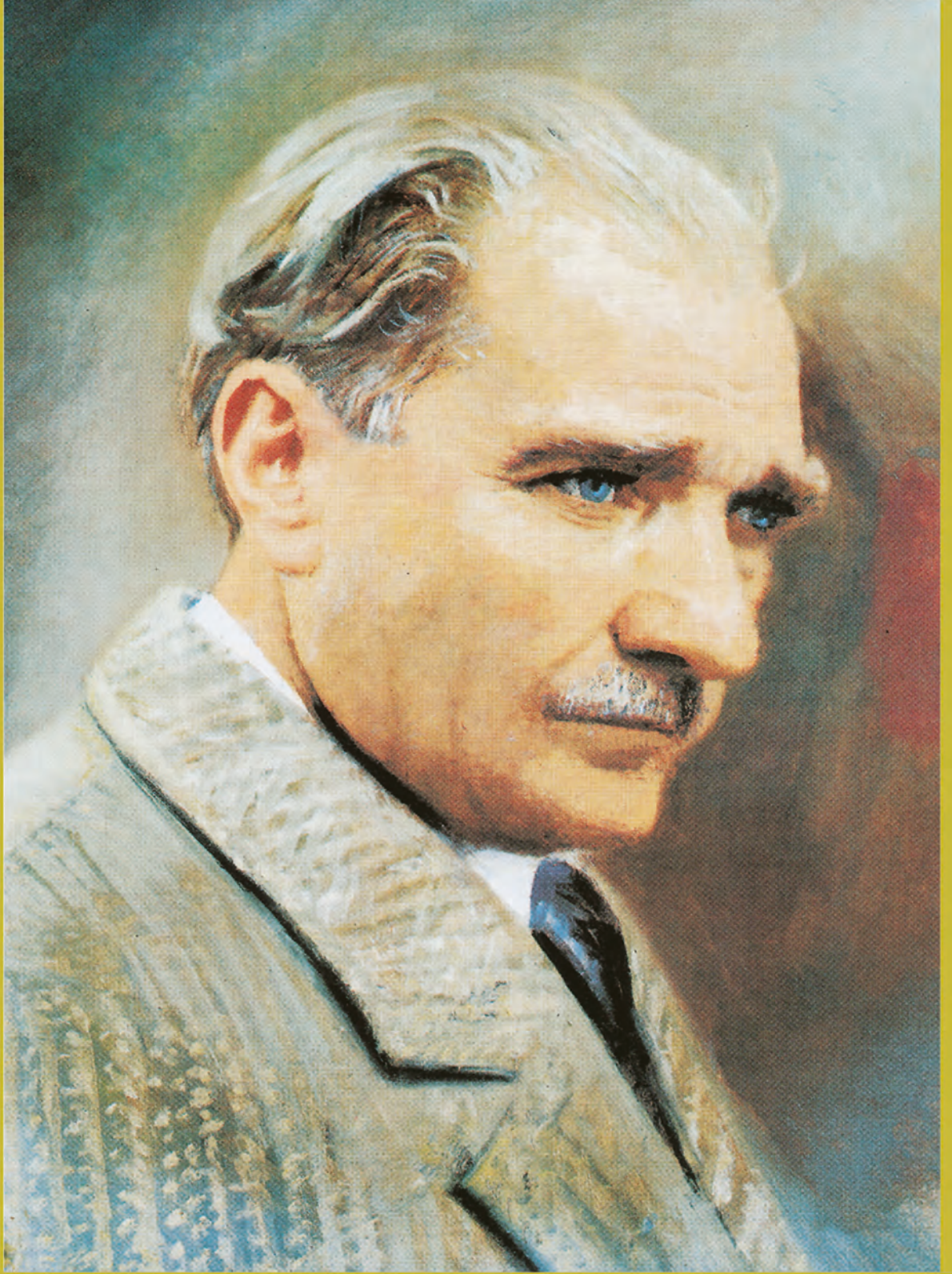
GENÇLİĞE HİTABE

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

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

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

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

Kitabın Tanıtımı	8
1. ÜNİTE PSİKOLOJİ İLE TANIŞMA	11
1.1. Psikolojinin Tanımı, Konusu ve Amaçları	14
1.2. Psikolojinin Alt Dalları	19
1.3. Psikolojinin Yöntem ve Teknikleri	25
1. Ünite Ölçme ve Değerlendirme Soruları	36
2. ÜNİTE GELİŞİMİ ANLAMAK	43
2.1. Gelişime Genel Bir Bakış	45
2.1.1. Gelişim Psikolojisinin Temel Kavramları	45
2.1.2. Gelişimi Etkileyen Etmenler	48
2.1.3. Gelişim İlkeleri	52
2.2. Gelişim Dönemleri	58
2.3. Gelişim Görevleri	63
2.4. İnsan Zekâsı ve Yapay Zekâ	76
2.5. Kişilik ve Benlik-Dijital Benlik	80
2. Ünite Ölçme ve Değerlendirme Soruları	87
3. ÜNİTE NASIL ÖĞRENİRİZ?	95
3.1. Öğrenmeye Genel Bir Bakış	97
3.2. Öğrenmeyi Etkileyen Temel Etmenler	100
3.3. Öğrenme Türleri	108
3.4. İnsan Öğrenmesi ve Makine Öğrenmesi	120
3. Ünite Ölçme ve Değerlendirme Soruları	128
4. ÜNİTE BİREYSEL VE SOSYAL UYUM	137
4.1. Uyum Sorunları	140
4.2. Uyum Sağlama	148
4.3. Uyum Sağlamaya Yönelik Yaklaşımlar	165
4.4. Tutum ve Olumlu-Olumsuz Sosyal Davranışlar	170
4. Ünite Ölçme ve Değerlendirme Soruları	177
EKLER	
Sözlük	187
Kaynakça	190
Cevap Anahtarı, Genel Ağ, Görsel ve E-İçerik Kaynakçası Karekodu	192
Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri ile Kara ve Deniz Komşuları Haritası	193
Türk Dünyası Haritası	194

Kitap ünitelerden oluşmaktadır. Her ünite başında ünite kapak sayfası yer almaktadır.

Ünite kapaklarında ünite adı, ünite içerik çerçevesi, öğrenilecek anahtar kavramlar ve öğrenme çıktıları hakkında bilgi verilmektedir. Ayrıca ünite ile ilgili hazırlanan sunu ve diğer e-içeriklere yönlendiren karekodlar bulunmaktadır.



- Kitaptaki metinler aslına sadık kalınarak alınmıştır. Metinlerdeki kısaltmalar (...) şeklinde gösterilmiştir. Metinlerde dönemin dil özellikleri ya da metni hazırlayanların üslup ve inceleme yöntemleri nedeniyle yazım ve noktalama farklılıkları görülebilmektedir.
- Görseller sayfalarla orantılı şekilde yerleştirilmiştir. Gerekli yerlerde görsel açıklamaları ayırt edici yazım karakteri ve büyük punto ile verilmiştir.

» İLK ADIM

Yeni bilgi ve becerilerin öğrenilmesi için gerekli ön bilgi ve becerilere ilişkin temel kabullerin değerlendirildiği, öğrenme sürecindeki ilgi ve ihtiyaçların belirlendiği bölüm

●● BİLGİ KÖPRÜSÜ

Mevcut bilgi ve beceriler ile edinilecek olanlar arasında bağlantı kurulması, edinilecek bilgi ve becerilerin günlük yaşam deneyimleriyle ilişkilendirilmesi amacıyla hazırlanan bölüm

Desimal sistemle gösterilen ünite içerik çerçevesi başlığı

■ ■ KONUYA BAŞLARKEN

Mevcut bilgi ve beceriler ile edinilecek olanlar arasında bağlantı kurulması, edinilecek bilgi ve becerilerin günlük yaşam deneyimleriyle ilişkilendirilmesi ve ön bilgilerin değerlendirilmesi amacıyla hazırlanan bölüm

📅 ÇALIŞMA KÂĞIDI

Öğrenme-öğretme yaşantılarına ilişkin bilgilerin pekiştirildiği bölüm

▶▶ UYGULAMA

Öğrenme-öğretme yaşantılarının yeni olaylara ve durumlara aktarılması amacıyla hazırlanan bölüm

» İLK ADIM

Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Büyüme ile gelişme aynı şey midir? Tartışınız.
2. Gelişim sürecinde gerçekleşen boy ve kilo artışı ile karmaşık problem çözme becerisinin kazanılması arasındaki ilişkiyi açıklayınız.
3. Büyüme ve gelişme kavramlarının değişimle ilişkisi ne olabilir? Tartışınız.
4. Çocukluğunuzdaki "siz" ile bugünkü "siz" arasında fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan belirlediğiniz farklılıklar nelerdir? Açıklayınız.

●● BİLGİ KÖPRÜSÜ

Aşağıdaki görselleri inceleyerek soruları cevaplayınız.



1. Görsellerde farklı yaş gruplarındaki bireyler, farklı beceriler gerektiren etkinlikler yapmaktadır. Bu durumdaki hareketle insan hayatındaki değişim ve gelişimin gerçekleşme sürecine ilişkin örnekler veriniz.

GELİŞİMİ ANLAMAK 2. ÜNİTE

2.1. GELİŞİME GENEL BİR BAKIŞ

■ ■ KONUYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.



Altıncı Nasil Bu Kadar Farklı Olabilir?

Becki [Beki], altıncıncı (...) duygusal yapılarını tarif ediyor: "30 saniye ile en büyüğü olan Brenna [Brena] sevecen olan. Dünyaya ikinci olarak gelen Julian [Julian] "Bay Gülümseme" Üçüncü, yani Quinn [Kuin] çok nazik ve cömert, aralarında en maceraperest olan. Dördüncü, Claire [Kleir] (...) tam bir patron. Beşinci, yani Ian [Iyn] en ufak tefekleri ve müziği çok seviyor. En genç olan Adrian [Edriyn] ise aralarında en iri yapı ve en nazik olanı" (...). 2 yaşında olan bu altıncıncı her birinin benzersiz bir duygusal yapısı var (...).

R. Plotnik (R. Platinik). Psikolojide Giriş

📅 ÇALIŞMA KÂĞIDI

1. Aşağıdaki gelişim psikolojisinin temel kavramlarına ait açıklamaları ve bu kavramlara ilişkin örnekleri okuyunuz.

Psikolojinin doğrudan doğruya ölüm kadar olan süreçte meydana gelen tüm fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal değişimleri ve bu değişimlerin nedenlerini inceleyen alanına **gelişim psikolojisi** denir.

Gelişim, bireyin doğulmadan ölümüne kadar fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda yaşadığı düzenli ve anlamlı değişimleri ifade eder. Bu süreç büyümenin yanı sıra olgunlaşmayı, öğrenmeyi ve deneyimlerin etkileşimini de kapsar. **Büyüme** vücudun boyutlarında ve yapısal özelliklerinde zamanla ortaya çıkan nicel değişimleri, **olgunlaşma** önceden belirlenmiş biyolojik davranış

▶▶ UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki gelişim psikolojisine ait alan çalışmalarından alınmış örnekleri okuyunuz.

Jim Springer [Cim Sprıngır] ve Jim Lewis [Cim Lüvis] tek yumurta ikizleridir. 4 haftalıkken birbirlerinden ayrılmışlar ve 39 yaşına gelene kadar birbirlerini görmemişlerdir. (...) Her ikisinin de Toy [Toy] adında köpekleri vardır. (...) İkizlerden biri oğlunun adını James Allan [Ceyms Elın], diğeri ise James Alan [Ceyms Elın] koymuştur. Her ikisi de matematiği sevmekte fakat imlâdan hoşlanmamakta, marangozluk ve teknik çizimden zevk almaktadırlar (...).

Daphne [Defni] ve Barbara [Barbara] adındaki diğer tek yumurta ikizleri (...) sürekli birbirlerini güldürdükleri için "kıkırdayan kardeşler" olarak anılmakta-

ETKİNLİK

Öğrenme-öğretme yaşantılarının hayata geçirildiği, öğrencileri sorgulamaya ve öğrenmeye yönlendirecek etkinliklerin yer aldığı bölüm

ETKİNLİK | 99 | 100 |

Adı	Gelişim Süreci Nasıl İşler?
Amaç	Gelişimi etkileyen etmenleri sınıflandırabilme
Süre	30 + 30 dk
Araç Gereç	genel ağ erişimi olan bilgisayar, yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

Değerlendirme:

Etkinliklerin sonunda öğrencilerin etkinliği ve kendilerini değerlendirdiği bölüm

Değerlendirme: Aşağıdaki tabloda verilen örnek durumlar ile gelişim ilkelerini eşleştirerek ilgili harfi yay araç içine yazınız. Kavram yanlışlarınız ve öğrenme eksiklikleriniz hakkında öğretmeninizden dönüt alınız. Öğrenme eksikliklerinizi belirleyerek hatalı cevaplarınızı düzeltiniz.

ÖRNEK DURUMLAR		GELİŞİM İLKELERİ
1.	() Çocuğun bazı yaşlarda boyu hızla uzarken bazı yaşlarda ise dil gelişimi hızlanabilir.	a) Gelişim, kalıtım ve çevrenin ortak ürünüdür.

KONTROL NOKTASI

Öğrencilerin öğrendikleri bilgileri pekiştirmelerine, kavram yanlışları ve öğrenme eksikliklerini gidermelerine yönelik çalışmaların yer aldığı bölüm

KONTROL NOKTASI

Aşağıdaki yapılandırılmış gridda numaralandırılmış kutucuklarda gelişim ve gelişim ilkeleri ile ilgili bazı kavram ve ifadeler yer verilmiştir. Kutucuk numaralarını kullanarak soruları cevaplayınız. (Aynı kutucuk numarasını birden fazla cevap için kullanabilirsiniz.)

1	BÜYÜME	2	OLGUNLAŞMA	3	ÖĞRENME	4	GELİŞME
5	HAZIR BULUNUŞLUK	6	GELİŞİM GÖREVLERİ	7	GELİŞİMDE BİREYSEL FARKLILIK	8	GELİŞİM BİR BÜTÜNDÜR

PERFORMANS GÖREVİ

Ünite ile ilgili performans görevlerinin verildiği bölüm

PERFORMANS GÖREVİ | 99 | 100 |

Adı	Gelişim Kuramları
Amaç	Gelişim kuramlarını araştırabilme
Süre	30 + 30 dk.

Bu çalışmada gelişim kuramlarını araştırmanız ve araştırmanızdan elde ettiğiniz sonuçlarla bir sunu hazırlamanız istenmektedir. Performans göreviniz öğretmeniniz tarafından Dereceli Puanlama Anahtarı ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı yaparken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz.

ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

Ünite sonunda ölçme ve değerlendirme sorularının bulunduğu bölüm

2. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

Bu bölümde cevaplamamız için farklı soru çeşitlerinden oluşan toplam 34 soru verilmiştir. Daha fazla soruya ulaşmak için bölüm sonunda yer alan karekodu kullanınız.

A) Aşağıdaki tabloda verilen ifadelerin doğru veya yanlış olduğunu belirleyerek ilgili alanı işaretleyiniz. İfade yanlış ise doğrusunu açıklama alanına yazınız.

İFADELER	DOĞRU/YANLIŞ	AÇIKLAMA
1. Sosyal zekâ, farklı insanlarla etkili iletişim kurmayı ve sosyal ilişkileri	☐	



Kitap genelinde kullanılan tüm karekodlar akıllı cihazlara okutularak ya da kitabın dijital kopyalarındaki karekod üzerine tıklanarak kitaba ait e-içeriklere ulaşılabilir.



Bireysel etkinlik



Grup etkinliği



Öğretmen rehberliğinde

1. PSİKOLOJİ ÜNİTE İLE TANIŞMA



1.1. PSİKOLOJİNİN TANIMI, KONUSU VE AMAÇLARI

1.2. PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

1.3. PSİKOLOJİNİN YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

► Anahtar Kavramlar

- algı
- bilişsel süreçler
- davranış
- duyum
- organizma
- psikoloji

► Bu ünite sizlerden

- psikolojinin tanımı, konusu ve temel bileşenlerini çözümleyebilmeniz beklenmektedir.



Ünite Karekodu



Ünite Sunusu

➤ İLK ADIM

1. Aşağıdaki kelime ilişkilendirme etkinliğini gerçekleştiriniz.

1. Bölüm

Aşağıdaki kavramlarla ilişkili olduğunu düşündüğünüz kelimeleri boş bırakılan yerlere bir dakika içinde yazınız.

- Psikoloji:
- Psikoloji:
- Psikoloji:
- Psikoloji:

- Bilimsel Yöntem:
- Bilimsel Yöntem:
- Bilimsel Yöntem:
- Bilimsel Yöntem:

2. Bölüm

Birinci bölümde yazdığınız kelimeleri ve bu kelimelerin ilişkili olduğu kavramları kullanarak anlamlı cümleler oluşturunuz.

Psikoloji

- 1. Cümle:
- 2. Cümle:
- 3. Cümle:
- 4. Cümle:

Bilimsel Yöntem

- 1. Cümle:
- 2. Cümle:
- 3. Cümle:
- 4. Cümle:

2. Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

a) Psikolojinin cevap aradığını düşündüğünüz sorulardan birini yazınız.

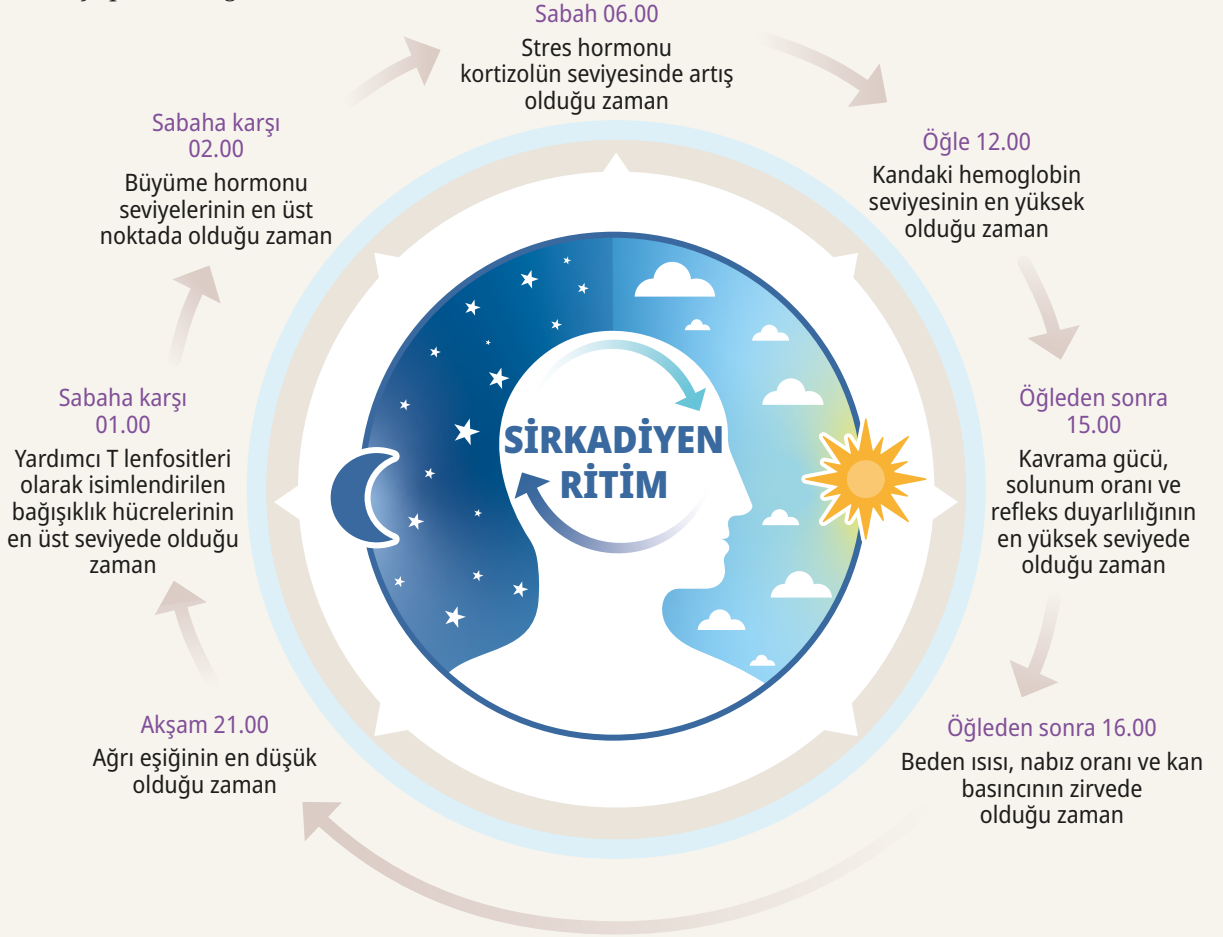
b) Psikoloji alanında kullanıldığını düşündüğünüz yöntem ve tekniklerden birini yazınız.

c) Psikoloji dendiğinde aklınıza gelen bir mesleği yazınız.

●● BİLGİ KÖPRÜSÜ

Aşağıdaki metinden ve bilgi görselinden yararlanarak soruları cevaplayınız.

Sirkadiyen, Latince "yaklaşık bir gün" anlamına gelen bir terimdir. Sirkadiyen ritim, vücudun yaklaşık 24 saatlik biyolojik döngüsüdür ve beyin tarafından yönetilir. Uyku düzeni, hormon salınımı, vücut sıcaklığı, enerji düzeyi gibi hayati işlevleri düzenler. Sirkadiyen ritme bağlı olarak gün ışığıyla uyanır, gece melatonin salgısıyla uykuya hazırlanır. Bu ritmin bozulması; yorgunluk, dikkat dağınıklığı, duygu durumu değişimleri ve uyku sorunlarına yol açabilir. Psikoloji, sirkadiyen ritmi yalnızca biyolojik bir süreç olarak değil davranışları ve zihinsel işleyişi de etkileyen temel bir yapı olarak görür.



1. İnsanların sabah uyanma, gün içinde dikkatini toplama, akşam uykuya hazırlanma gibi davranışlarını sirkadiyen ritim ile ilişkilendirerek örneklerle açıklayınız.

2. Sirkadiyen ritmin bozulması durumunda insanlar hangi davranış değişikliklerini gösterebilir? Tartışınız.
3. Psikolojinin konusunun neler olabileceğine ilişkin tahminlerinizi yazınız.

1.1. PSİKOLOJİNİN TANIMI, KONUSU VE AMAÇLARI

KONU YA BAŞLARKEN

Aşağıdaki metinden yararlanarak soruyu cevaplayınız.

Evrenin sonsuzluğu karşısında neredeyse görünmez kalan insan, yine de kendi varoluşuna dair en büyük soruları sormaktan vazgeçmez. “Ben kimim?”, “Neden böyle hissediyorum?”, “Diğerlerinden farkım ne?” gibi sorular felsefi olduğu kadar bilimsel bir merakın da ürünüdür. Çünkü insan zihni evrendeki en karmaşık



yapılardan biridir. Bilinç, duygu, düşünce ve davranış; biyolojik temellerin yanı sıra toplumsal ve çevresel etkilerle şekillenir. Bireyin kendini anlamaya yönelik bilimsel bakışa duyduğu ihtiyaç, günümüzde daha görünür ve daha yaygın biçimde ifade edilir hâle gelmiştir. “Neden bu kadar yorgun hissediyorum?”, “Neden bazen sosyal medyada gördüklerim kendimle ilgili düşüncelerimi etkileyebiliyor?” gibi soruları giderek daha çok kişi kendine sormakta ve yanıtları psikolojik açıklamalarda aramaktadır. Kaygı, dikkat sorunları, ilişkisel çatışmalar, anlam arayışı gibi konular psikolojiye duyulan ilgiyi artırmaktadır. Ancak bu ilgi, kimi zaman

psikolojiyi hızlı çözümler sunan bir bireysel gelişim aracına indirgemekte; psikolojinin bilimsel niteliği göz ardı edilebilmektedir. Oysa psikoloji, bireysel gelişim önerileri sunmanın ötesinde insan davranışlarını, duygularını ve zihinsel süreçlerini çok katmanlı biçimde inceleyen bilimsel bir disiplindir. Başarı, mutluluk, dayanıklılık, uyku düzeni, stres yönetimi gibi konulara ilişkin sorulara gözleme dayalı, sistematik ve nedensel açıklamalarla yaklaşır. Bu nedenle psikolojinin bilimsel temellerini kavramak ve günlük hayatla ilişkisini doğru kurmak, bu alandan sağlıklı biçimde yararlanabilmenin temelini oluşturur.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

Bireylerin psikoloji bilimine ilgi duymasının ardında hangi ortak ihtiyaç ya da merak yatıyor olabilir? Açıklayınız.

Adı	Psikolojinin Tanımı, Konusu ve Amacı
Amaç	Psikolojinin tanımını, konusunu ve temel bileşenlerini belirleyebilme
Süre	30 + 30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki bilgi notunu ve örnek durumlara ilişkin metinleri okuyunuz.

Psikolojinin Tanımı

Psikoloji, organizmanın davranışlarını ve bilişsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalıdır. **Organizma** terimi geniş anlamıyla her türlü canlıyı ifade eder. Psikoloji ise organizma terimini insanı ve merkezi sinir sistemi belli ölçüde gelişmiş hayvanları ifade etmek amacıyla kullanır. İnsanlar ve hayvanlar, çevresel uyarıcılara daha karmaşık tepkiler verebilir. Bu tepkiler psikolojik araştırmaların temel konusunu oluşturur. Psikolojinin tanımında yer alan **davranış** kavramı, organizmanın içten veya dıştan gelen uyarıcılara karşı gözlemlenebilen, incelenen ve ölçülebilen her türlü tepkisini (davranım/eylem) ifade eder. İnsanın çevresiyle etkileşimde bulunmasını ve günlük hayatta karşılaştığı sorunlara çözüm üretmesini sağlayan **bilişsel süreçler**; düşünme, öğrenme, dikkat, bellek, algı, dil, problem çözme, karar verme, unutma, hatırlama gibi zihinsel işlevlerdir. Psikoloji; davranışların altında yatan duyguları, bilişsel süreçleri ve biyolojik temelleri bütüncül bir yaklaşımla ele alarak neden-sonuç ilişkisi içinde açıklamayı hedefler.

Psikoloji bağımsız bir disiplin hâline gelmeden önce insanı anlamaya yönelik arayışlar çoğunlukla ruh-beden ilişkisini açıklama çabası içinde olmuştur. Bu süreçte insan doğasını açıklamak için kullanılan kavramlar davranışın gözlemlenebilir özelliklerinin yanı sıra özünü anlamlandırmayı amaçlar. Bu çerçevede ruh, nefis ve can kavramları öne çıkar. **Ruh**, sözlük anlamıyla bedeni etkin kılan canlılık ilkesidir. İslam düşüncesinde ise ruh, insanın anlama ve bilme yetisinin kaynağı olan manevi bir cevherdir. **Nefis**, insana canlılık ve hareket kazandıran temel istek ve dürtü ile ahlaki bilinci içinde barındıran bir varlık boyutudur. **Can** ise tasavvuf düşüncesinde insana Allah tarafından emanet edilmiş manevi bir öz olarak kabul edilir. Bu yönüyle can, insanı yalnızca maddi bir varlık olmaktan çıkarıp ona sevgi, bağlılık ve benlik bilinci kazandırır.

Psikolojinin Konusu

Psikolojinin konusu; bireylerin çevrelerinden nasıl etkilendiklerini, çevrelerine nasıl tepki verdiklerini ve çevrelerini nasıl algıladıklarını anlamaya yönelik bazı temel kavramları içerir. Bu kavramlar arasında uyarıcı, tepki, duyum ve algı önemli bir yer tutar. Davranışın ortaya çıkabilmesi için bir uyarıcı gerekir. **Uyarıcı**, duyu organlarını harekete geçiren ve organizmada tepkiye yol açan her türlü dış (ses, ışık, koku vb.) veya iç (açlık, susuzluk, ağrı vb.) etkeni ifade eder. Bu uyarıcılar, davranışların nedenlerini ve süreçlerini anlamak için önemlidir. Uyarıcı karşısında organizma bir tepki gösterir. **Tepki**, uyarıcıların organizmada meydana getirdiği her türlü fizyolojik ve psikolojik değişimi ifade eder. Bu tepkiler, organizmanın dıştan ya da içten gelen uyarıcılara karşı gösterdiği

davranışlar, duygular ve bilişsel süreçleri kapsar. Uyarıcı-organizma-tepki (U-O-T) formülü, davranışların oluşumunu açıklamak için kullanılan temel bir modeldir. **Duyum**, duyu organlarının uyarıcılar tarafından harekete geçirilmesini ve uyarıcıların sinirler tarafından beyne iletilerek duyumsanmasını ifade eder. Duyumun gerçekleşebilmesi için bir uyarıcı kaynağına, uyarıcıların iletileceği uygun bir ortama, organizmanın sağlıklı olmasına ve uyarıcının şiddetinin duyu organlarının algılayabileceği eşikler arasında olmasına ihtiyaç vardır. **Algı**, duyu organları tarafından alınan ham bilgilerin beyin tarafından organize edilmesi, yorumlanması ve anlamlandırılması sürecini ifade eder. Duyum aşamasında elde edilen veriler; algı aşamasında dikkat, geçmiş deneyimler, duygular, inançlar, kişilik, zekâ, fiziksel ve toplumsal çevre gibi algıyı etkileyen faktörlerin etkisiyle anlam kazanır.

Psikolojinin Amaçları

Her bilim dalının belirli amaçları vardır. Bilimsel araştırmalar bu amaçlar doğrultusunda yapılır. Psikoloji bilimi, araştırmalarını yaparken davranışları tanımlamayı, açıklamayı, tahmin etmeyi ve kontrol etmeyi amaçlar. **Davranışı tanımlama**, belirli bir durum veya koşul altında bireylerin ya da grupların gözlemlenebilen ve ölçülebilen davranışlarının tanımlanması ve ayırt edici özelliklerinin ortaya konmasıdır. **Davranışı açıklama**, davranışlar ve bilişsel süreçlerin nedenleri hakkında sistemli ve genel bir açıklama sunmaktır. **Davranışı tahmin etme**, belirli bir durum veya koşul altında bireylerin ya da grupların nasıl davranacağını önceden kestirmektir. **Davranışı kontrol etme** ise davranışları etkileyen koşulları ve değişkenleri düzenleyerek bireylerin ya da grupların belirli davranışları gösterme olasılığını artırmayı veya azaltmayı ifade eder.

1. Örnek Durum



Özlem Öğretmen, Türkiye Yüzyılı vizyonunda yer alan “DENEYAP Teknoloji Atölyeleri” projesinden ilham alarak okulda bir mini bilim atölyesi kurar. Öğrencileri yenilikçi fikirler geliştirerek projeler üretmeye teşvik eder. Ancak bir süre sonra bazı öğrencilerin projelere katılmadığını fark eder. Bu durumu rehber öğretmenle paylaşır. Rehber öğretmen, bazı öğrencilerin olumsuz deneyimleri nedeniyle çekingen davrandıklarını söyler.

Birlikte düşündüklerinde öğrencilerin daha küçük ve ulaşılabilir hedeflerle ilerlemeleri durumunda projelere daha istekli katılacaklarını öngörürler. Bu doğrultuda projeleri daha küçük adımlara ayırarak planlanabilir hâle getirirler. Sürece oyunlaştırma öğeleri ekleyerek öğrencilerin katılımını artıracak bir düzenleme yaparlar.

2. Örnek Durum



Bekir, okulda yapılan yangın tatbikatı sırasında aniden çalan siren sesiyle irkilir. Kulaklarında yankılanan siren sesi onu rahatsız eder. Deneyimleriyle ilişkilendirdiği bu sesin bir tehlike işareti olabileceğini düşünür. Öğretmeninin yönlendirmesiyle hızlıca sınıfı terk ederken bir arkadaşının bulunduğu yerde hareketsiz kaldığını görür. Bekir onun yanına gider. “Endişelenme, bu sadece bir tatbikat.” diyerek arkadaşına destek olur.

3. Örnek Durum

Zeynep, okulda “Sürdürülebilirliğin Yüzyılı Projesi” kapsamında kurulan “Yeşil Gelecek” kulübünün ilk sunumunu yapacaktır. Sunumunda iklim değişikliği, doğal kaynakların kullanımı ve çevre sorunları gibi konulara değinecektir. Sunum öncesinde hazırlık yapmış olmanın verdiği güvenle kendini iyi hisseder. Notlarını gözden geçirirken “Hazırlandım, bunu başarabilirim.” diye düşünür. Derin bir nefes alır ve sınıfa gülümseyerek sunumunu yapmaya başlar. Konuşması sırasında arkadaşlarının ilgisini görmekten memnun olur. Sunum sonunda bir arkadaşı “Bu kadar rahat konuşmayı nasıl başardın?” diye sorunca Zeynep gülümseyerek “Hazırlandım ve kendime güvendim.” der.



2. Aşağıdaki tabloda yer alan örnek durumlardan seçilmiş ifadeleri psikolojinin tanımı, konusu ve amaçları ile ilişkilendirerek ilgili kutucuğu işaretleyiniz. (Örnek durumlardan seçilmiş her bir ifade için birden fazla kutucuğa işaretleme yapabilirsiniz.)

Örnek Durumlardan Seçilmiş İfadeler ▼	KAVRAMLAR										
	Tanımı			Konusu				Amaçları			
	Organizma	Davranış	Bilişsel Süreçler	Uyarıcı	Tepki	Duyum	Algı	Tanımlama	Açıklama	Tahmin Etme	Kontrol Etme
Öğrencinin aniden çalan siren sesiyle irkilmesi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Öğrencinin derin bir nefes alıp sınıfa gülümseyerek sunumunu yapması	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Öğretmenlerin öğrencilerin daha küçük ve ulaşılabilir hedeflerle ilerlemeleri durumunda projelere daha istekli katılacaklarını öngörmeleri	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Öğrencinin siren sesini önceki acil durumlarla ilişkilendirerek bir tehlike işareti olabileceğini düşünmesi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Öğretmenin bazı öğrencilerin projelere katılmadığını fark etmesi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Öğretmenin bazı öğrencilerin geçmişte yaşadıkları deneyimler nedeniyle kendilerini yetersiz hissettiklerini söylemesi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Öğrencinin “Hazırlandım, bunu başarabilirim.” diye düşünmesi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Öğretmenlerin projeleri küçük adımlara ayırarak planlanabilir hâle getirmeleri ve sürece oyunlaştırma öğeleri ekleyerek öğrenci katılımını artırmaları	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Örnek durumlardaki bireylerin yerinde siz olsaydınız ne hissederdiniz ve nasıl tepkiler verirdiniz? Açıklayınız.

4. Örnek durumlardaki bireylerin çevrelerinde gelişen olaylara verdikleri tepkileri ve başkalarının duygularını fark ederek nasıl davrandıklarını inceleyiniz. Bu bireylerin sosyal ipuçlarını nasıl değerlendirdiklerini ve sergiledikleri davranışların hangi toplumsal değer ve normlarla ilişkili olduğunu açıklayınız.

5. Psikolojinin amaçlarına yönelik ulaştığınız bilgilere hayatınızdan ya da gözlemlediğiniz benzer durumlardan örnekler vererek duygu ve düşüncelerinizi arkadaşlarınıza sözlü olarak anlatınız.

Değerlendirme: Aşağıdaki Çıkış Kartı'nda yer alan boşlukları doldurunuz.

Çıkış Kartı**Üç Yaz**

Psikolojinin tanımı, konusu ve amaçları hakkında öğrendiğiniz ve önemli bulduğunuz üç bilgiyi yazınız.

1.
2.
3.

İki Sor

Psikolojinin tanımı, konusu ve amaçları hakkında merak ettiğiniz veya daha fazla bilgi almak istediğiniz konuyla ilgili iki soru yazınız.

1.
2.

Bir Paylaş

Psikolojinin tanımı, konusu ve amaçları hakkındaki bir görüşünüzü paylaşınız.

1.



"Psikolojinin Temel Kavramları" isimli e-içeriğe ulaşmak için karekodu kullanınız.

1.2. PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

KONUYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki görsellerde yer alan bireylerin içinde bulundukları ortamları inceleyerek soruları cevaplayınız.



- Çalışanlarının iş doyumunu ölçmek ve iyileştirmek isteyen firma yöneticisi, psikoloji alanında çalışan bir uzmandan nasıl destek alabilir?



- Bir öğrenci, sınav gibi önemli süreçlere daha hazırlıklı ve rahat yaklaşmayı nasıl öğrenebilir? Bu süreçte bir uzmandan nasıl destek alabilir?

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıda verilen psikolojinin farklı alanlarında çalışan uzmanlara ilişkin örnek durumları dikkatle okuyunuz.

1. Örnek Durum

Bir danışanım, yaşadığı yoğun duygusal tepkilerle başa çıkmakta zorlanıyor. Seanslarımızda onun bu tepkilerinin altında yatan sebepleri fark etmesine yardımcı oluyor ve duygularını düzenlemesine yönelik çeşitli stratejiler geliştirmesini destekliyorum. Bu süreçte danışanın kendini tanıması da önemli bir adım olarak öne çıkıyor.

2. Örnek Durum

Geçtiğimiz günlerde bir danışanımla bire bir çalışma fırsatım oldu. Sosyal ilişkilerde zorlandığını ve zaman zaman kendini çevresinden soyutladığını gözlemledim. Bu gözlemler doğrultusunda sosyal becerilerini geliştirmeye ve kendini ifade etmesini kolaylaştırmaya yönelik çeşitli teknikler uyguladım.

3. Örnek Durum

Bir şirkette çalışanlara yönelik bir araştırma yürütüyorum. Bu çalışmada çalışanların iş yerindeki memnuniyet düzeylerini ve hangi durumlarda daha yüksek motivasyon gösterdiklerini anlamaya çalışıyorum. Bu amaçla anketler uyguluyor, elde ettiğim verileri analiz ederek raporlaştırıyorum.

4. Örnek Durum

Aynı grupta yer alan bireylerin birbirleri üzerindeki etkilerini ve grup içi etkileşim dinamiklerini inceliyorum. Grup üyelerinin karar alma süreçlerindeki tutumlarını ve sosyal normlara uyum biçimlerini gözlemliyorum. Ayrıca grup içi dayanışmayı güçlendirebilecek sosyal etkileşim modellerine yönelik uygulamalar geliştireyorum.

5. Örnek Durum

Çalışmalarım ağırlıklı olarak insan davranışlarını ölçmeye yöneliktir. Bu kapsamda kişilik envanterleri hazırlıyorum. Hazırladığım envanterler sayesinde bireylerin ilgi alanları, değerleri, yetenekleri ve kişisel özellikleri daha yakından tanınabilmektedir. Elde edilen veriler, bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına katkıda bulunmaktadır.

6. Örnek Durum

Birkaç ay önce bir ceza davasında sanık hakkında bir değerlendirme raporu hazırladım. Bu süreçte kişinin olay anındaki psikolojik durumunu, karar verme yeterliliğini ve davranışlarının sorumluluğunu taşıyıp taşımadığını inceledim. Hazırladığım rapor, mahkeme sürecinde dikkate alınmak üzere ilgili mercilere sunuldu.

7. Örnek Durum

Öğrencilerin bilgiyi nasıl daha kalıcı bir şekilde öğrenebileceğini araştırıyorum. Bu kapsamda farklı öğretim yöntemlerinin öğrenciler üzerindeki etkilerini karşılaştırıyor; dikkat, motivasyon, hafıza gibi öğrenmeyi etkileyen faktörleri de değerlendiriyorum. Eğitim süreçlerini farklı öğrenme gereksinimlerine sahip öğrenciler için daha verimli hâle getirecek yaklaşımlar öneriyorum.

8. Örnek Durum

Son zamanlarda gönüllülük esasına dayanan bir deney uyguluyorum. Bu deneyde katılımcıların farklı ortamlarda nasıl tepki verdiklerini gözlemliyorum. Farklı durumlara verdikleri davranışsal ve duygusal tepkileri kayıt altına alıyorum. Elde ettiğim bulgular, günlük hayatta karşılaşılan durumlara verilen tepkilerin daha kapsamlı anlaşılmasına yardımcı oluyor.

9. Örnek Durum

Geçtiğimiz günlerde bir lise öğrencisi danışmanlık için başvurdu. Yeteneklerini, ilgi alanlarını ve değerlerini keşfetmesi konusunda ona yardımcı oldum. Kariyer planları ve meslek seçimi üzerine kapsamlı bir şekilde konuştuk. Öz güvenini pekiştirecek geri bildirimlerle kendi potansiyelini fark etmesine katkıda bulundum.

2. Örnek durumlardan hareketle psikolojinin farklı alanlarında çalışan uzmanların çalışma amaçlarına ilişkin tahminlerinizi yazınız.

3. Tahminlerinize yönelik gerekçelerinizi yazınız.

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki bilgi notunu okuyunuz.

Deneyisel Psikoloji

İnsan ve hayvan davranışlarını bilimsel yöntemlerle kontrollü koşullar altında inceleyen psikoloji alt dalıdır. Bu alanda araştırmacılar, değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak için deneyler tasarlar. Deneyisel psikoloji; algı, öğrenme, hafıza, motivasyon, duygu gibi temel psikolojik süreçleri ve davranışın fizyolojik temellerini anlamayı amaçlar. Kişisel özelliklerin algı üzerindeki etkileri, öğrenme sürecini etkileyen faktörler gibi konular deneyisel psikolojinin çalışma alanına girer.

Psikometri

Psikoloji alanında yeni test ve teknikler geliştirir ve var olan testlerin geçerlik ve güvenirlik düzeylerini değerlendirir. “Ölçme bilimi” olarak da adlandırılan psikometri, davranışın ölçülmesinde istatistiksel ve matematiksel modellemeler yapar.

Gelişim Psikolojisi

Bireyin doğum öncesinden başlayarak bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerindeki fiziksel, bilişsel, duygusal, ahlaki ve sosyal gelişim süreçlerini inceler. Bu alan, yaşla birlikte değişen davranışları ve hayat boyu süren gelişime bağlı değişimleri anlamayı hedefler.

Sosyal Psikoloji

Birey-toplum ilişkisini ve etkileşimini inceler. Bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarının sosyal çevreden nasıl etkilendiğinin yanı sıra bireylerin grup içindeki davranışlarını, tutumlarını ve birbirlerini nasıl etkilediklerini araştırır. Sosyal psikolojinin ilgilendiği konular; sosyal normlar, kalıp yargılar, liderlik, iş birliği, empati, kişiler arası etkileşim, sosyal medya, moda gibi alanlarda çeşitlilik gösterir.

Klinik Psikoloji

Psikolojik bozuklukların altında yatan bilişsel, duygusal, davranışsal, sosyal ve biyolojik süreçlerin karmaşık etkileşimini inceler, değerlendirir ve bu doğrultuda müdahale yöntemleri geliştirir. Bu alanda çalışan uzmanlar; psikoterapi, psikolojik değerlendirme ve bilimsel yöntemlere dayalı diğer müdahalelerle bireylere psikolojik destek verirler.

Danışmanlık Psikolojisi

Bireylerin sosyal hayatta ortaya çıkan uyum sorunlarıyla başa çıkmalarına ve kişisel gelişimlerine destek olmayı amaçlar. Bireyin kendisini tanıma, potansiyelinin farkında olma ve karar verme becerilerini geliştirme üzerine çalışmalar yapar. Bireylerin sosyal ortamlarda karşılaştıkları sorunlarla ya da öğrencilerin eğitim öğretime ilişkin sorunlarıyla ilgilenir.

Eğitim Psikolojisi

Eğitim öğretim sürecinde verimin en üst seviyeye çıkarılmasını amaçlar. Farklı öğrenme kuramlarının eğitim sürecine nasıl dâhil edileceği ve öğrencilerin akademik performansını artırmak için neler yapılması gerektiği eğitim psikolojisinin ilgilendiği konular arasındadır. Bu alanda çalışan uzmanlar, bireylerin gelişimsel

özelliklerini göz önünde bulundurarak öğrenme ve öğretme süreçleri üzerine çalışmalar yaparlar. Etkili öğrenme yöntemleri ve öğretim materyalleri geliştirirler.

Adli Psikoloji

Psikoloji alanında elde edilen verilerin hukuki vakalara uygulanmasını amaçlar. Bu alanda çalışan uzmanlar; sanıklar, mağdurlar ve tanıklar ile psikolojik değerlendirme görüşmelerinin yanı sıra bu alandaki araştırmaları da yürütürler. Bu kapsamda bireylerin psikolojik durumlarını değerlendirerek hukuki karar süreçlerine bilimsel katkıda bulunurlar. Mahkemelerde uzman tanıklık gibi aktif görevler üstlenirler.

Endüstri ve Örgüt Psikolojisi

Bireylerin çalışma ortamındaki davranışlarını inceler. Örgütlerin verimliliğini artırma, çalışanların koşullarını iyileştirme, işe uygun personel seçimi, personel eğitimi, takım çalışmasının desteklenmesi, iş motivasyonunun yükseltilmesi, iş yerindeki stres faktörlerinin azaltılması gibi konularda çalışmalar yapar. Endüstri ve örgüt psikolojisinin temel amacı hem çalışanların refahını artırmak hem de organizasyonların verimliliğini ve etkinliğini en üst düzeye çıkarmaktır.

2. Aşağıdaki yapılandırılmış gridde numaralandırılmış kutucuklarda psikolojinin bazı alt dalları verilmiştir. Örnek durumları okuyunuz ve her bir örnek durumu psikolojinin alt dalları ile karşılaştırınız. Hangi örnek durumun hangi alt dal ile ilişkili olduğunu belirleyerek kutucuk numaralarını ilgili boşluğa yazınız. (Aynı kutucuk numarasını birden fazla örnek durum için kullanabilirsiniz.)

1	DeneySEL Psikoloji	2	Psikometri	3	Gelişim Psikolojisi
4	Sosyal Psikoloji	5	Klinik Psikoloji	6	Danışmanlık Psikolojisi
7	Eğitim Psikolojisi	8	Adli Psikoloji	9	Endüstri ve Örgüt Psikolojisi

- a) Bir oyuncak firması, çocukların ilgisini çekmek ve satışları artırmak için reklamlarında canlı renkler, neşeli karakterler ve dikkat çekici görseller kullanır. Eğlenceli müzikler ve kısa hikâyelerle çocuklara hitap etmeyi hedefler.
- b) Bir öğrenci, sınıfta yönergeleri takip etmekte ve dikkatini toplamakta zorlanır. Okuma yazmada arkadaşlarına göre daha yavaş ilerler. Etkinlikleri gerçekleştirirken zaman zaman yardıma ihtiyaç duyar. Öğretmenler, bu durumu öğrencinin ailesiyle paylaşarak öğrenciye gerekli desteğin sağlanmasını önerirler.
- c) Bir avukat, müvekkili hakkında mahkeme sürecinde hazırlanan psikolojik bilirkişi raporunu inceler. Raporda uzmanlar tarafından uygulanan testlerin analizleri yer almaktadır. Avukat, bu raporun müvekkilinin olaydaki hukuki sorumluluğunu ve cezai ehliyetini değerlendirmede önemli bir dayanak oluşturacağını düşünür.
- ç) Bir psikoloji öğrencisi, kalabalık bir ortamda yere düşen birine kimsenin müdahale etmediğini fark eder. Herkesin böyle durumlarda yardım etme sorumluluğunu başkalarına bıraktığını düşünür. Daha önce kişi sayısının az olduğu bir ortamda insanların daha hızlı harekete geçtiğini gözlemlediğini hatırlar ve bunu kalabalığın etkisiyle açıklar.

3. Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.

Siber psikoloji; genel ağ, sosyal medya ve diğer dijital platformların birey ve grup davranışları üzerindeki etkilerini inceleyen bir disiplindir. Bu disiplin, teknolojinin çevrim içi etkileşimleri nasıl şekillendirdiğini ve bu etkileşimler yoluyla insanların duygularını, düşünce yapılarını ve sosyal ilişkilerini nasıl etkilediğini ele alır. Bireylerin ve grupların genel ağı neden ve nasıl kullandıkları da siber psikolojinin temel çalışma alanları arasında yer alır.

Bilgisayar ağlarının oluşturduğu dijital iletişim ortamında bireyler kendilerini daha rahat ifade edebilir, sosyal destek bulabilir ve aidiyet duygusu yaşayabilir. Bu ortam aynı zamanda bilgiye erişimin, iletişimin ve gündelik işlerin kolaylaşması gibi önemli fırsatlar sunar. Buna karşılık anonimlik ve etkileşimi kolayca kontrol edebilme imkânı bazı durumlarda sınırların zayıflamasına yol açar. Bu durum saldırgan iletişim, siber zorbalık, bağımlılık eğilimi, mahremiyet ihlali gibi riskleri artırabilir. Bu nedenle siber psikoloji, özellikle çocukların ve ergenlerin gelişim süreçleri devam ederken dijital ortamların sunduğu fırsatları ve barındırdığı riskleri birlikte ele alır. Böylece bireylerin sağlıklı dijital deneyimler geliştirmesine katkıda bulunmayı amaçlar.



(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

a) Siber psikoloji, psikolojinin hangi alt dalları ile ilişkilendirilebilir? Açıklayınız.

b) Teknolojik gelişmeler ve toplumsal dönüşümler doğrultusunda psikolojide başka hangi yeni alt dallar ortaya çıkabilir? Tahminlerinizi gerekçeleriyle yazınız.



Gelecek Derse Hazırlık

Sonraki derse hazırlık amacıyla Farabi, İbni Sina, Gazali, Mustafa Şekip Tunç, Çiğdem Kâğıtçıbaşı ve Doğan Cüceloğlu'nun eserlerini ve psikoloji bilimine katkılarını araştırınız.

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Farabi, İbni Sina, Gazali, Mustafa Şekip Tunç, Çiğdem Kâğıtçıbaşı ve Doğan Cüceloğlu'nun eserlerine ve psikoloji bilimine katkılarına yönelik yaptığınız araştırmalardan elde ettiğiniz verileri kullanarak bir zaman çizelgesi oluşturunuz.

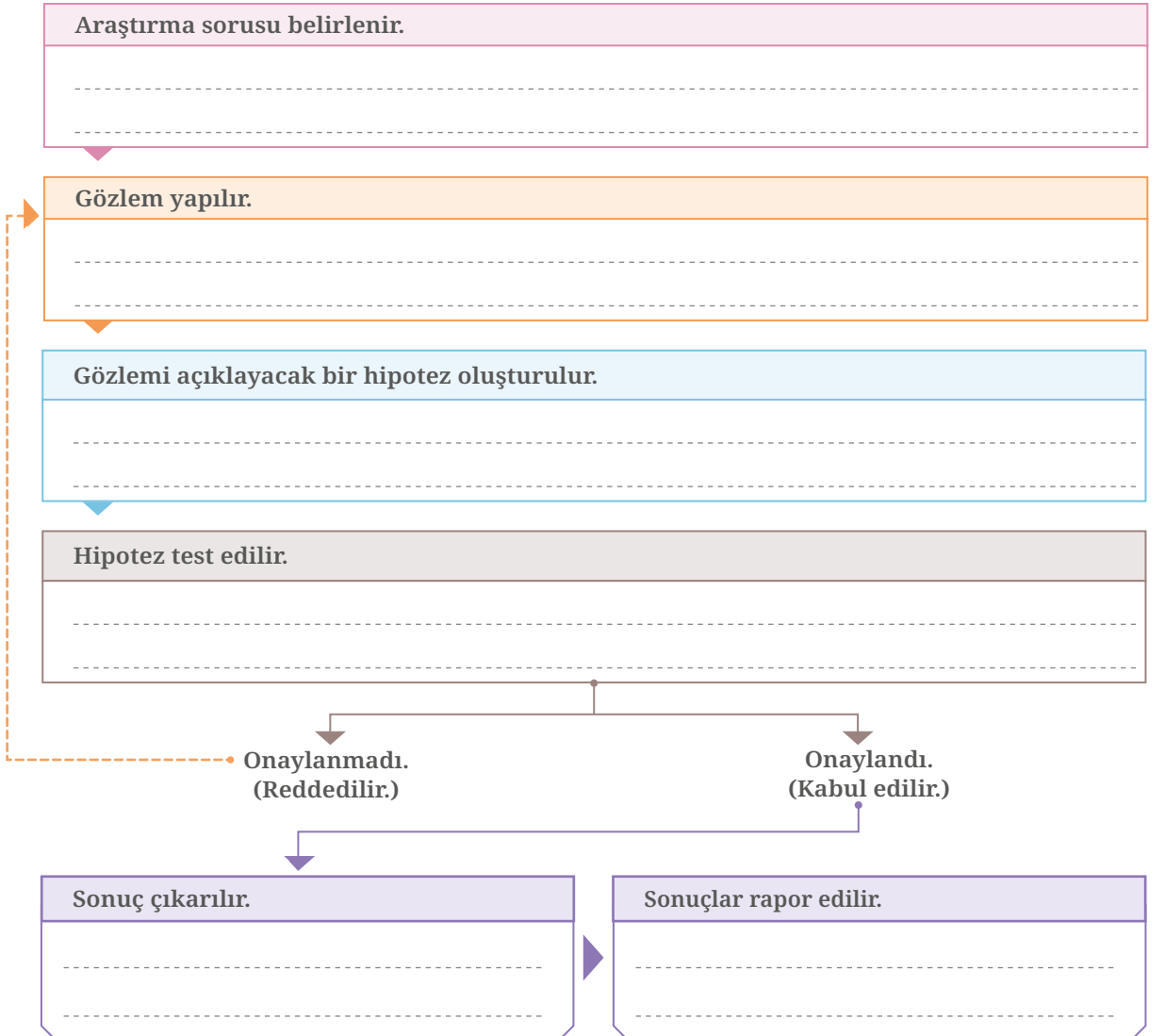
Bilim İnsanın	Bilim İnsanın
Adı: Doğum ve Ölüm Tarihi: Eserleri: Psikoloji Bilimine Katkısı:	Adı: Doğum ve Ölüm Tarihi: Eserleri: Psikoloji Bilimine Katkısı:
Adı: Doğum ve Ölüm Tarihi: Eserleri: Psikoloji Bilimine Katkısı:	Adı: Doğum ve Ölüm Tarihi: Eserleri: Psikoloji Bilimine Katkısı:
Adı: Doğum ve Ölüm Tarihi: Eserleri: Psikoloji Bilimine Katkısı:	Adı: Doğum ve Ölüm Tarihi: Eserleri: Psikoloji Bilimine Katkısı:

2. Araştırmanızdan hareketle Türkiye'de psikoloji bilimi çalışmalarının devamını sağlamak için yapılması gerekenlere ilişkin görüşlerinizi yazınız.

1.3. PSİKOLOJİNİN YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

■ ■ KONUSYA BAŞLARKEN

Çocuklarda ekran süresinin dil gelişimi üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik bir araştırma yapmayı planladığınızı varsayınız. Aşağıda verilen araştırma basamaklarına uygun biçimde konunuzu yapılandırarak ilgili boşlukları doldurunuz.



ÇALIŞMA KÂĞIDI

Aşağıdaki bilgi notlarından yararlanarak soruları cevaplayınız.

Deneyisel Yöntem

İki ya da daha fazla değişken arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemek için bir değişkenin kontrollü koşullar altında değiştirilmesini ifade eder. Deney ortamında bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişki incelenir. **Bağımsız değişken**, araştırmacının kontrol ettiği ve değiştirdiği değişkendir. **Bağımlı değişken** ise bu değişiklikten etkilenen ve ölçülen sonuçtur. Araştırma en az iki grup üzerinde yürütülür. **Deney grubu**, bağımsız değişkenin uygulandığı gruptur. **Kontrol grubu** ise bağımsız değişkenin uygulanmadığı, karşılaştırma amacıyla oluşturulan gruptur. Kontrol grubu, bağımsız değişkendeki değişimlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini netleştirmek için kullanılır. Araştırmanın güvenilirliği için dışsal faktörler (oda sıcaklığı, denek sayısı vb.) sabit tutulur.

Bir araştırmada müzik dinlemenin insanların zaman algısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gönüllülük esasına dayanan deneySEL bir çalışma yapmaya karar verilir. Katılımcılar deney ve kontrol gruplarına seçkisiz (rastgele) olarak atanır. Araştırmanın bağımsız değişkeni bekleme sırasında müzik dinleyip dinlememe durumudur. Deney grubundaki katılımcılara bekleme süresi boyunca müzik dinletilirken kontrol grubundaki katılımcılara müzik dinletilmez. Her iki grup da tam olarak beş dakika bekletilir. Bekleme süresinin sonunda katılımcılardan bekledikleri süreyi dakika cinsinden tahmin etmeleri istenir. Katılımcıların süreye ilişkin algıları araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturur. Elde edilen bulgulara göre müzik dinleyen ve dinlemeyen grupların zaman algıları arasında anlamlı bir fark bulunması hâlinde müzik dinlemenin zaman algısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılır. (Araştırmada güvenilirliği sağlamak amacıyla ortamdaki sıcaklık, ışıklandırma, gürültü seviyesi gibi değişkenler sabit tutulur.)

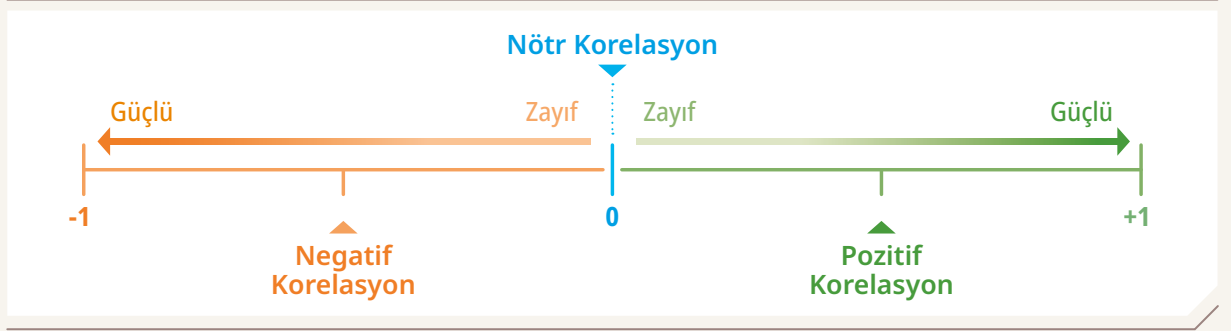


1. Deney grubu ve kontrol grubu arasındaki fark nedir? Bir araştırmada bu iki grubun olması neden önemlidir? Bir örnekle açıklayınız.

2. Bir deney sırasında oda sıcaklığı, gürültü, ışıklandırma gibi dışsal faktörlerin sabit tutulması ne işe yarar? Bu faktörler sabit tutulmazsa deney sonuçları nasıl etkilenebilir? Açıklayınız.

İlişkisel Yöntem

Betimsel yöntemlerin bir türüdür ancak diğer betimsel yöntemlerin aksine tek başına bir olguyu tanımlamak için kullanılmaz. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü ve gücünü sayısal olarak ortaya koyar. Bu nedenle betimsel yöntemin ötesine geçerek daha karmaşık ilişkiler hakkında bilgi sunar fakat yine de neden-sonuç ilişkisi kurmaz. **Korelasyon**, iki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönünün ve gücünün istatistiksel olarak belirlenmesidir. Bu ilişki, -1 ile +1 arasında bir değer olan **korelasyon katsayısı** ile ifade edilir. Katsayının işareti (+/-) ilişkinin yönünü, mutlak değeri ise (örneğin $|-0,8| > |+0,5|$) ilişkinin gücünü gösterir (Grafik 1.1).



Grafik 1.1: İlişkisel yöntem

Negatif korelasyon, iki değişkenden biri artarken diğerinin azalmasıdır. Bu durumda iki değişken arasında ters yönlü bir ilişki vardır ve korelasyon katsayısının alabileceği en düşük değer -1'dir. Bir araştırmacı, genç yetişkinlerin günlük kahve tüketimleri ile uyku süreleri arasındaki ilişkiyi inceler. Veriler, kahve tüketimi arttıkça uyku süresinin azaldığını gösterir. Buna göre kahve tüketimi ile uyku süresi arasında negatif korelasyon vardır. **Pozitif korelasyon** ise iki değişkenden biri artarken diğerinin de artması, biri azalırken diğerinin de azalmasıdır. Bu durumda iki değişken arasında aynı yönlü bir ilişki vardır ve korelasyon katsayısının alabileceği en yüksek değer +1'dir. Bir araştırmacı, bireylerin okudukları kitap sayısı ile hafıza güçleri arasındaki ilişkiyi inceler. Veriler, daha fazla kitap okuyan bireylerin hafıza gücünün daha yüksek olduğunu gösterir. Buna göre okunan kitap sayısı ile hafıza gücü arasında pozitif korelasyon vardır. Değişkenler arasında gözlemlenebilir bir doğrusal ilişkinin mevcut olmaması da mümkündür. Bu durum **sıfır (nötr) korelasyon** olarak adlandırılır ve korelasyon katsayısının 0'a yakın (-0,02, +0,03 vb.) hesaplanmasıyla belirlenir. Örneğin bir bireyin çalışma saati ile boy uzunluğu arasında anlamlı bir korelasyon olması beklenmez. Bu durumda elde edilen çok düşük korelasyon katsayısı, bir değişkendeki değer diğer değişkenin değeri hakkında öngöründe bulunmak için kullanılamayacağını gösterir.

1. İlişkisel yöntemde araştırmacılar yalnızca değişkenler arasındaki ilişkiyi inceler, neden-sonuç ilişkisi kurmazlar. Bu durumun nedenini açıklayınız.

2. Araştırmanızda ilişkisel yöntem kullanacak olsaydınız günlük hayatta karşılaştığınız hangi iki olgu arasındaki ilişkiyi incelemek isterdiniz? Açıklayınız.

Betimsel Yöntem

Bilimsel araştırmaların temel aşamalarından biri betimlemedir. Günlük yaşamda bireyler, çevrelerinde gözlemledikleri insan davranışlarını anlamlandırmak ve açıklamak amacıyla çeşitli yargılarda bulunabilirler. Bu durum, betimlemenin gündelik yaşamdaki basit bir örneğini oluşturur. Ancak psikoloji alanında çalışanlar, insan davranışlarını bilimsel ilkelere dayalı olarak incelemek amacıyla bu süreci daha nesnel, sistematik ve denetlenebilir yöntemlerle yürütürler. **Betimsel yöntem**, belirli bir durum, olay ya da olgunun olduğu hâliyle incelenmesini ve sistematik olarak tanımlanmasını amaçlayan araştırma yöntemidir. Bu çerçevede betimleyici araştırmalarda sıklıkla aşağıdaki veri toplama tekniklerinden yararlanılır.

- **Gözlem:** Davranışın nasıl meydana geldiğini anlamak amacıyla doğal ortamda ya da deney ortamında yapılan izlemedir. Doğal gözlem ve sistematik (kontrollü) gözlem olmak üzere ikiye ayrılır. **Doğal gözlem**, insan ve hayvan davranışlarının



doğal ortamında araştırmacının herhangi bir müdahalesi olmaksızın gözlemlenmesi ve kaydedilmesini ifade eder. **Sistematik gözlem** ise belirli bir plan ve ölçütler doğrultusunda yapılan gözlemdir. Hem doğal ortamlarda hem de laboratuvar koşullarında gerçekleştirilebilir. Araştırmacı, hangi davranışları ne şekilde kaydedeceğini önceden belirler. Bunu doğal ortamda da yapabilir. Örneğin bir araştırmacının parkta oyun oynayan çocukların kurallara uyma davranışlarını müdahale etmeden gözlemlemesi doğal gözlemdir. Aynı araştırmacı, planlayarak ve ölçütler belirleyerek çocuklara kurallı bir oyun oynatır ve her çocuğun kurallara ne kadar uyduğunu önceden hazırlanmış bir gözlem formu aracılığıyla kayıt altına alırsa bu durum sistematik gözlem olur.

- **Görüşme:** Araştırmacının bilgi toplamak amacıyla bireylerle doğrudan etkileşim kurarak gerçekleştirdiği bir süreçtir. Psikolojide sıkça kullanılan görüşme teknikleri; yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış (serbest) görüşme olarak üçe ayrılır. **Yapılandırılmış görüşme**, standart veriler elde etmek amacıyla önceden belirlenmiş sorulara bağlı kalınarak yapılan ve her katılımcıya aynı soruların sorulduğu bir tekniktir. **Yarı yapılandırılmış görüşme**, genel bir çerçeve ve sorular mevcut olmasına rağmen araştırmacının gerektiğinde

katılımcıya ek sorular sormasına olanak tanır. **Yapılandırılmamış görüşme** ise belirli bir soru setine bağlı kalmadan araştırmacı ve katılımcı arasında gerçekleşen görüşmedir. Örneğin bir araştırmacı, lise öğrencilerinin okuma alışkanlıklarını incelemek amacıyla önceden hazırladığı ve tüm öğrencilere aynı sırayla, aynı biçimde yönelttiği sorularla görüşme yaparsa bu yapılandırılmış bir görüşme olur. Aynı araştırmacı, öğrencilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini öğrenmek amacıyla önceden hazırladığı bazı sorularla görüşmeye başlayıp öğrencilerin yanıtlarına göre ek ve yönlendirici sorular sorarsa bu yarı yapılandırılmış bir görüşme olarak adlandırılır. Yine aynı araştırmacı, öğrencilerin derse olan ilgisini ve motivasyonunu anlamak amacıyla herhangi bir soru listesi kullanmadan doğal bir sohbet ortamında sorular sorarsa bu yapılandırılmamış (serbest) bir görüşme olarak kabul edilir.



- **Psikolojik Testler:** Bireylerin belirli bir konudaki bilgilerini, duygularını, beğeni düzeylerini, tutumlarını, inançlarını nesnel olarak ölçmek için kullanılan standart araçlardır. Testler sayesinde bireyler hakkında ayrıntılı bilgi toplanabilir ve elde edilen veriler sayısal olarak ifade edilebilir. Bu testler bireylerin kişilik özellikleri, zekâ düzeyleri, duygu durumları gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklerini ölçerek mevcut durumu ortaya koyar. Örneğin bir insan kaynakları uzmanı, işe alım sürecinde adayların takım çalışmasına yatkınlıklarını ve stresle başa çıkma becerilerini değerlendirmek amacıyla standartlaştırılmış kişilik testleri kullanarak işe uygunluklarını nesnel verilerle belirleyebilir.



- **Anket:** Seçilen bir olgunun açıklanması amacıyla belirlenen bir örneklem grubuna sorular yöneltilmesidir. Bu sorular grubun davranışlarını, tutumlarını, görüşlerini ya da eğilimlerini anlamak amacıyla hazırlanır. **Evren;** araştırmada sonuçların genellenmek istendiği, ortak özellikler taşıyan birey ya da olayların tümüdür. **Örneklem** ise evrenden seçilen ve evreni temsil eden bireyler grubudur. Örneğin bir araştırmacı, ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkiyi incelemek isterse belirli sayıda katılımcıya (örneklem) anket uygulayarak elde ettiği sonuçları aynı dönemdeki tüm bireyler (evren) için genellebilir.



- **Vaka İncelemesi:** Tek bir bireyin ya da küçük bir grubun derinlemesine incelenmesini içeren bir araştırma yöntemidir. Bu tür çalışmalar, belirli psikolojik süreçlere ilişkin ayrıntılı bilgiler sağlayarak benzer vakaların tanınmasına ve bu vakalar arasında karşılaştırmalar yapılmasına olanak tanır. Vaka incelemelerinden elde edilen bulgular genellenebilir değildir ancak daha geniş örneklemlemlerle test edilecek hipotezlerin geliştirilmesine katkıda bulunur. Örneğin bir araştırmacı, karar vermekte zorlanan bir bireyi üç ay boyunca ayrıntılı biçimde inceler. Bu süreçte bireyle düzenli görüşmeler yapar, bireyin farklı ortamlardaki davranışlarını gözlemler, yaşam öyküsünü değerlendirir ve kişisel belgelerden yararlanır. Böylelikle elde ettiği verileri bir araya getirip bireyin karar verme sürecini etkileyen psikolojik faktörleri analiz ederek vaka incelemesini tamamlar.



1. Psikoloji biliminde betimsel yöntemlerin kullanılması araştırmacılara hangi avantajları sağlar? Açıklayınız.

2. Gözlem, görüşme, psikolojik test, anket, vaka incelemesi gibi teknikleri karşılaştırarak farklılıklarını açıklayınız.

3. Bir araştırmacının sadece anket tekniği ile veri toplaması araştırma sonuçlarını nasıl etkileyebilir? Açıklayınız.

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz. Oylama usulü ile her gruptan bir grup sözcüsü seçiniz.
2. Aşağıdaki örnek durumlara ilişkin metinleri okuyunuz.
3. Örnek durumlarda kullanılabilecek psikoloji yöntem ve tekniklerinin neler olabileceğini belirleyerek gerekçeleriyle yazınız.

1. Örnek Durum



Genç tenisçi Emre, yaklaşan turnuvalara hazırlanırken performansını daha da geliştirmek ister. Antrenör, Emre'nin performansını geliştirmesinde sadece fiziksel antrenmanların yeterli olmayabileceğini fark ederek sürecin duygusal ve zihinsel yönlerini değerlendirmek üzere onu spor psikoloğuna yönlendirir. Spor psikoloğu, Emre ile bireysel görüşmeler yaparak süreci anlamaya çalışır. Daha sağlıklı bir değerlendirme için kondisyon antrenörü ve ailesiyle de görüşür. Yapılan değerlendirmeler sonucunda Emre'nin teknik çalışmaların yanı sıra zihinsel bir hazırlığa da ihtiyaç duyduğu görülür. Bu bilgiler ışığında Emre için özel bir zihinsel ve fiziksel destek programı planlanır.

2. Örnek Durum

İnsan kaynakları biriminde görevli Psikolog Nur Hanım, son zamanlarda çalışanlar arasında motivasyonun düştüğünü ve bazı birimlerde işten ayrılma oranlarının arttığını fark eder. Bu durumun nedenlerini daha iyi anlayabilmek için çalışanların işle ilgili duygu, düşünce ve beklentilerini derinlemesine analiz etmek ister. Bunun için bilimsel temellere dayalı, uzmanlar tarafından geliştirilmiş bir ölçüm aracını kullanarak çalışanların görüşlerine başvurmaya karar verir. Böylece elde edilecek verilerle hem mevcut durumu daha net görebilecek hem de çalışan memnuniyetini artırmaya yönelik stratejiler geliştirebilecektir.



3. Örnek Durum

İş çıkışı bir kafede buluşan arkadaşlar, son zamanlarda kendilerini sık sık stresli hissettiklerini ve işlerine odaklanmakta zorlandıklarını fark ederler. Bunun üzerine kendi aralarında konuştuklarında bazıları spor yapmanın bu duruma iyi gelebileceğini düşünürken bazıları bu fikre katılmaz. Bu nedenle iki gruba ayrılırlar. Bir grup, üç hafta boyunca haftada üç gün düzenli yürüyüş ya da basit egzersizler yapar. Diğer grup ise günlük rutinlerine devam eder. Sürecin başında ve sonunda herkes nasıl hissettiğini, stresle nasıl başa çıktığını ve günlerinin nasıl geçtiğini birbiriyle paylaşır. Düzenli spor yapanlar daha enerjik hissettiklerini ve streslerinin azaldığını ifade ederler.



4. Örnek Durum

Aykut, bir uçak yolculuğunda ağlayan bir bebeği sakinleştirmeye çalışan annenin telaşını fark eder. Kalabalık uçakta yolcuların bazıları durumu görmezden gelirken bazıları anneye anlayışla gülümseyerek destek verir. Bir süre sonra arka koltukta oturan bir genç, bebekle oyun oynayarak onu sakinleştirmeye çalışır. Bu olayın ardından Aykut, insanların benzer durumlarda neden farklı tepkiler verdiğini düşünmeye başlar. Yolculuk boyunca benzer durumları daha dikkatli gözlemlemeye karar verir. Kimlerin yardım etmeye ya da en azından anlayış göstermeye daha eğilimli olduğunu, hangi koşullarda insanların tamamen kayıtsız kaldığını anlamaya çalışır. Bu süreçte insan davranışlarını etkileyen sosyal ve kişisel etkenler üzerine çeşitli çıkarımlarda bulunur.



5. Örnek Durum



Ceren, günün farklı saatlerinde kütüphaneye giderek ortamdaki sessizlik düzeyi, hareketlilik, birey sayısı gibi değişkenleri titizlikle inceler. Ortamda sessizlik hâkim olduğunda bireylerin ilgilendikleri materyale daha uzun süre odaklandıklarını fark eder. Buna karşın kütüphane kalabalıklaştığında ve fısıltılar arttığında bireylerin dikkatlerinin daha sık dağıldığını ve daha kısa sürede mola verdiklerini gözlemler. Ceren, gözlemlerinden hareketle ortamın sessizlik düzeyi ile dikkat süresi arasında bir ilişki olabileceği hipotezini geliştirir. Bu hipotezi test etmek

amacıyla farklı gün ve saatlerde gözlemlerini sürdürür. Bulgularını düzenli olarak not alır ve benzer durumların tekrar edip etmediğini sistematik bir şekilde karşılaştırır.

6. Örnek Durum



Okuldaki bazı öğrenciler, üniversitede seçecekleri bölüm konusunda kararsızlık yaşamaktadır. Çoğu öğrenci, gerçekten başarılı olabileceği alanı ve hangi mesleğin kişilik yapısına daha uygun olduğunu bilmemektedir. Bu durumu fark eden rehber öğretmen, her öğrencinin kendi ilgi alanlarını ve yeteneklerini keşfetmesine yardımcı olacak bir çalışma uygulamaya karar verir. Öğrenciler, bu çalışma sırasında verilen çok sayıda ifadeyi okuyarak kendilerine en uygun seçeneği işaretler. Süreç boyunca öğrenciler öğretmenle

konuşmaz. Yanıtlar toplandıktan sonra öğretmen, her öğrencinin hangi alanlara daha yatkın olduğunu gösteren bir değerlendirme yapar.

4. Örnek durumlardan birini seçiniz. Seçtiğiniz durum için belirlediğiniz araştırma yöntemi ve tekniğini kullanmanız hâlinde elde edebileceğiniz sonuç önermelerinden birini yazınız.

5. Uygulama sürecinde edindiğiniz bilgilerden ve örnek durum analizlerinden yararlanarak psikolojide kullanılan araştırma yöntem ve tekniklerinin işlevlerini açıklayan kısa bir rapor hazırlayınız. Hazırladığınız raporu aşağıda boş bırakılan alana yazınız. Raporlarınızı grup sözcüsü aracılığı ile diğer gruplarla paylaşınız.



"Psikolojinin Gelişimi" isimli e-içeriğe ulaşmak için karekodu kullanınız.

PERFORMANS GÖREVİ | 8 |

Adı	Psikolojinin Amaçları, Alt Dalları, Yöntem ve Teknikleri
Amaç	Psikolojinin amaçlarını, alt dallarını, yöntem ve tekniklerini günlük hayatla ilişkilendirebilme
Süre	30 + 30 dk.

Bu çalışmada psikolojinin amaçlarını, alt dallarını, yöntem ve tekniklerini günlük hayatla ilişkilendirirken ve bu konuda bir poster hazırlamanız istenmektedir. Performans göreviniz öğretmeniniz tarafından Dereceli Puanlama Anahtarı ile değerlendirilecektir.

Çalışmanızı yaparken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz.

- Deneyimlerinizden ya da yakın çevrenize ilişkin gözlemlerinizden yararlanarak günlük hayatınızdan örnek durumlar belirleyiniz.
- Belirlediğiniz örnek durumları psikolojinin amaçları, alt dalları, yöntem ve teknikleri ile ilişkilendiriniz.
- Bu ilişkilendirmeyi yansıtan estetik ve özgün bir poster hazırlayınız.
- Posterinizin içeriğine ve kurulan ilişkilerin tutarlılığına dikkat ediniz.
- Performans çalışmasında görev bilinci ile hareket ederek ödev ve sorumluluklarınızı etik ilkelere uygun şekilde yerine getiriniz.
- Hazırladığınız posteri öğretmeninizin rehberliğinde sınıf veya okul panosunda sergileyiniz.

Değerlendirme: Aşağıdaki Öz Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

Öz Değerlendirme Formu

Öğrencinin

Adı Soyadı: Numarası:

Bu form, kendinizi değerlendirmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki listede okuduğunuz ifadeler katılıyorsanız “Evet”, kısmen katılıyorsanız “Kısmen”, katılmıyorsanız “Hayır” seçeneğini “X” ile işaretleyiniz. Bu formda “Hayır” ve “Kısmen” bölümlerindeki işaretleriniz çoğunluktaysa öğrenme eksikliklerinizi gideriniz.

Davranışlar	Evet	Kısmen	Hayır
1. Deneyimlerim ya da yakın çevreme ilişkin gözlemlerimden yararlanarak günlük hayatımdan örnek durumlar belirledim.	☐	☐	☐
2. Belirlediğim örnek durumları psikolojinin amaçları, alt dalları, yöntem ve teknikleri ile ilişkilendirdim.	☐	☐	☐
3. Bu ilişkilendirmeyi yansıtan estetik ve özgün bir poster hazırladım.	☐	☐	☐
4. Posterin içeriğine ve kurulan ilişkilerin tutarlılığına dikkat ettim.	☐	☐	☐
5. Performans çalışmasında görev bilinci ile hareket ederek ödev ve sorumluluklarımı etik ilkelere uygun şekilde yerine getirdim.	☐	☐	☐

Aşağıdaki soruları performans göreviniz ile ilgili görüşlerinizi dikkate alarak cevaplayınız.

1. Bu etkinlikten neler öğrendim?

.....

.....

.....

.....

2. Bu etkinlik sırasında hangi noktalarda zorlandım?

.....

.....

.....

.....

3. Etkinliği yeniden yapacak olsaydım nelere dikkat ederdim?

.....

.....

.....

.....

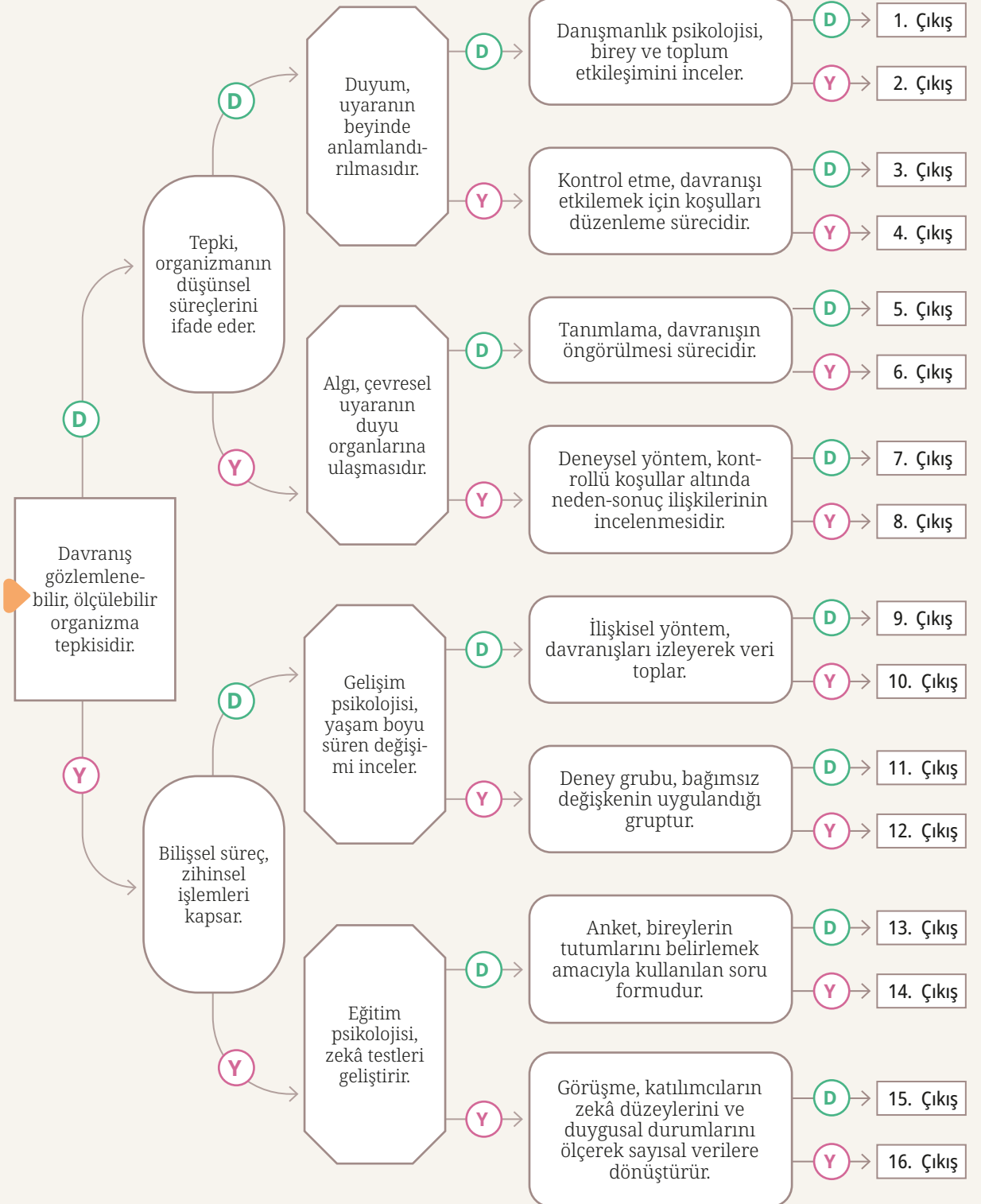


Dereceli Puanlama Anahtarı'na karekoddan ulaşabilirsiniz.

✓ KONTROL NOKTASI

Aşağıda “Psikolojinin Tanımı, Konusu ve Temel Bileşenleri” konusu ile ilgili birbiriyle bağlantılı Doğru (D)/Yanlış (Y) önermeleri içeren tanılayıcı dallanmış ağaç yer almaktadır.

Verilen önermenin doğru olduğunu düşünüyorsanız (D), yanlış olduğunu düşünüyorsanız (Y) seçeneğini seçiniz. İlk önermeden başlayarak seçimlerinize ilerleyiniz ve sonunda on altı farklı çıkış noktasından birine ulaşınız.



1. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

Bu bölümde cevaplamanız için farklı soru çeşitlerinden oluşan toplam 30 soru verilmiştir. Daha fazla soruya ulaşmak için bölüm sonunda yer alan karekodu kullanınız.

A) Aşağıdaki tabloda verilen ifadelerin doğru veya yanlış olduğunu belirleyerek ilgili alanı işaretleyiniz. İfade yanlış ise doğrusunu açıklama alanına yazınız.

İFADELER	DOĞRU/YANLIŞ		AÇIKLAMA
1. Sistematik gözlem; kişiliği, zekâyı veya duygusal durumları ölçmek için kullanılan standart testleri ifade eder.	☐	☐	----- ----- -----
2. Psikolojinin amaçlarından biri olan kontrol etme, davranışları yönlendirmek veya değiştirmek amacıyla yapılan müdahaleleri ifade eder.	☐	☐	----- ----- -----
3. Bir araştırmacının parkta oynayan çocukların oyun sırasındaki liderlik davranışlarını müdahale etmeden gözlemleyerek not alması deneysel yönetime örnektir.	☐	☐	----- ----- -----
4. Uyku süresi ile dikkat performansı arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenir.	☐	☐	----- ----- -----
5. Uyarıcılar, sadece dış çevreden (ses, ışık, koku vb.) gelen etkenlerle sınırlıdır.	☐	☐	----- ----- -----
6. Duyum, duyu organları aracılığıyla alınan sinyallerin beyin tarafından organize edilip anlamlandırılmasıdır.	☐	☐	----- ----- -----
7. Endüstri ve örgüt psikolojisi, yalnızca organizasyonların verimliliğini artırmaya odaklanır.	☐	☐	----- ----- -----

B) Aşağıdaki tabloda verilen tanımlar ile kavramları eşleştirerek ilgili harfi yay ayrıç içine yazınız.

TANIMLAR			KAVRAMLAR
1.	()	Bir deneyde etkisi incelenen ve araştırmacı tarafından değiştirilen değişkendir.	a) Algı
2.	()	Bireyin düşünme, öğrenme, algılama, hatırlama, dikkat, problem çözme gibi zihinsel işlevleridir.	b) Bağımlı değişken
3.	()	Duyu organlarıyla alınan duysal sinyallerin beyin tarafından yorumlanması, düzenlenmesi ve anlamlandırılması sürecidir.	c) Bilişsel süreçler
4.	()	Davranışları etkilemek, değiştirmek veya olumlu yönde teşvik etmek amacıyla yapılan müdahalelerdir.	ç) İlişkisel yöntem
5.	()	Kişiliği, zekâyı ve duygusal durumları ölçmek için kullanılan standart testleri geliştiren ve uygulayan psikoloji alt dalıdır.	d) Organizma
6.	()	Çevresel uyarıcılara tepki verebilen her türlü canlı varlıktır.	e) Uyarıcı
7.	()	Gözlem, vaka incelemesi, anket, korelasyon gibi teknikleri kullanarak davranışları ve bilişsel süreçleri detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlayan yöntemdir.	f) Psikometri
8.	()	Organizmanın iç veya dış çevresinden gelen ve tepki oluşturmaya neden olan her türlü etkidir.	g) Bağımsız değişken
			ğ) Deneysel yöntem
			h) Betimsel yöntem
			ı) Kontrol etme
			i) Gözlem

C) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun kavramları yazınız.

▶	anket	bağımsız değişken	duyum	görüşme	korelasyon	tahmin etme
---	-------	-------------------	-------	---------	------------	-------------

- Ders çalışma sırasında çalınan müzik türünün öğrencilerin öğrenme başarısına etkisinin incelendiği bir deneyde müziğin türü olarak ifade edilir.
- Yüksek sesli müziğe maruz kalan bireylerin hangi davranışları göstereceğini önceden öngörmeyi hedefleyen bir araştırma, psikolojinin amacına yönelik bir çalışmadır.

3. Araştırmacının bir liderin kişisel görüşlerini öğrenmek amacıyla serbest bir sohbet başlatıp konuşmanın akışına göre sorular yöneltmesi tekniğine örnektir.
4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını belirlemek amacıyla seçilen örneklem grubuna çok sayıda soru yöneltilmesi tekniğidir.
5. Uyarıcıların duyu organlarını harekete geçirmesi ve duysal sinyallerin beyne iletilmesi süreci olarak tanımlanır.

Ç) Aşağıda verilen çoktan seçmeli soruları cevaplayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 1 ve 2. soruları cevaplayınız.

Psikolojide araştırmacılar, günlük alışkanlıklarla davranışlar arasındaki ilişkileri incelemek için ilişkisel yöntemi kullanırlar. Bu yöntemde değişkenler üzerinde herhangi bir kontrol yapılmaz, yalnızca değişkenler arasındaki doğal ilişki gözlemlenir. Örneğin bir araştırmada bireylerin düzenli yürüyüş yapma sıklıkları ile stres düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda düzenli yürüyüş yapan bireylerin kendilerini daha sakin hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, yürüyüş ile stres düzeyi arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir ancak bu tek başına bir neden-sonuç kanıtı değildir.

1. Metinde verilen bilgiler psikolojinin hangi amacı ile ilişkilendirilebilir?
 - A) Tahmin etme
 - B) Anlama
 - C) Tanımlama
 - D) Kontrol etme
 - E) Açıklama
2. Metinde geçen araştırma örneğine göre "düzenli yürüyüş yapma sıklığı" ile "stres düzeyi" arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan kavram aşağıdakilerden hangisidir?
 - A) Pozitif korelasyon
 - B) Negatif korelasyon
 - C) Sıfır korelasyon
 - D) Doğal gözlem
 - E) Nedensel ilişki

Aşağıdaki metinden yararlanarak 3 ve 4. soruları cevaplayınız.

Bir araştırmada benzer akademik düzeye sahip öğrenciler rastgele üç gruba ayrılmıştır. Tüm gruplar aynı dersi dinlemiş ancak her gruptan tuttukları notları farklı bir stratejiyle çalışmaları istenmiştir.

- Birinci grubun üyeleri tuttukları notları yalnızca gözden geçirmiştir.
- İkinci grubun üyeleri tuttukları notları özetlemiştir.
- Üçüncü grubun üyeleri ise notlarıyla ilgili soruları cevaplamıştır.

Bu araştırma doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Öğrenciler, araştırma sürecinde kendilerine verilen çalışma stratejisini belli bir süre uygulamışlardır. Bu deneyim sonucunda öğrenciler ilerleyen zamanlarda ders dinlerken deneyde kullandıkları not tutma ve çalışma stratejisini tercih etmişlerdir.
- Her grup dersi dinledikten sonra kendi notlarını tutmuş, ardından kendilerine verilen strateji doğrultusunda derslerine bu notlarla çalışmıştır. Daha sonra girdikleri sınavda notlarla ilgili soruları cevaplayarak çalışan üçüncü grubun en fazla bilgiyi hatırladığı görülmüştür.
- Araştırma sonucundan yola çıkan araştırmacılar hem not tutan hem de konuyla ilgili soruları cevaplayan öğrencilerin sınavlarda daha başarılı olacağını öngörmüşlerdir.
- Bu sonuçlara göre sınavda daha fazla bilgi hatırlamak isteyen öğrencilere not almakla yetinmemeleri ve notlarını aktif şekilde kullanmaları önerilmiştir. Notlar üzerine düşünmenin ve onları yeniden işlemenin öğrenmenin kalıcılığını ve sınav başarısını artırdığı tespit edilmiştir.

3. Araştırmanın sonuçları ile psikolojinin temel amaçları aşağıdakilerden hangisinde doğru şekilde eşleştirilmiştir?

I.	II.	III.	IV.
A) Açıklama	Kontrol etme	Tahmin etme	Tanımlama
B) Kontrol etme	Açıklama	Tanımlama	Tahmin etme
C) Tahmin etme	Açıklama	Tanımlama	Kontrol etme
D) Tanımlama	Açıklama	Tahmin etme	Kontrol etme
E) Tanımlama	Tahmin etme	Kontrol etme	Açıklama

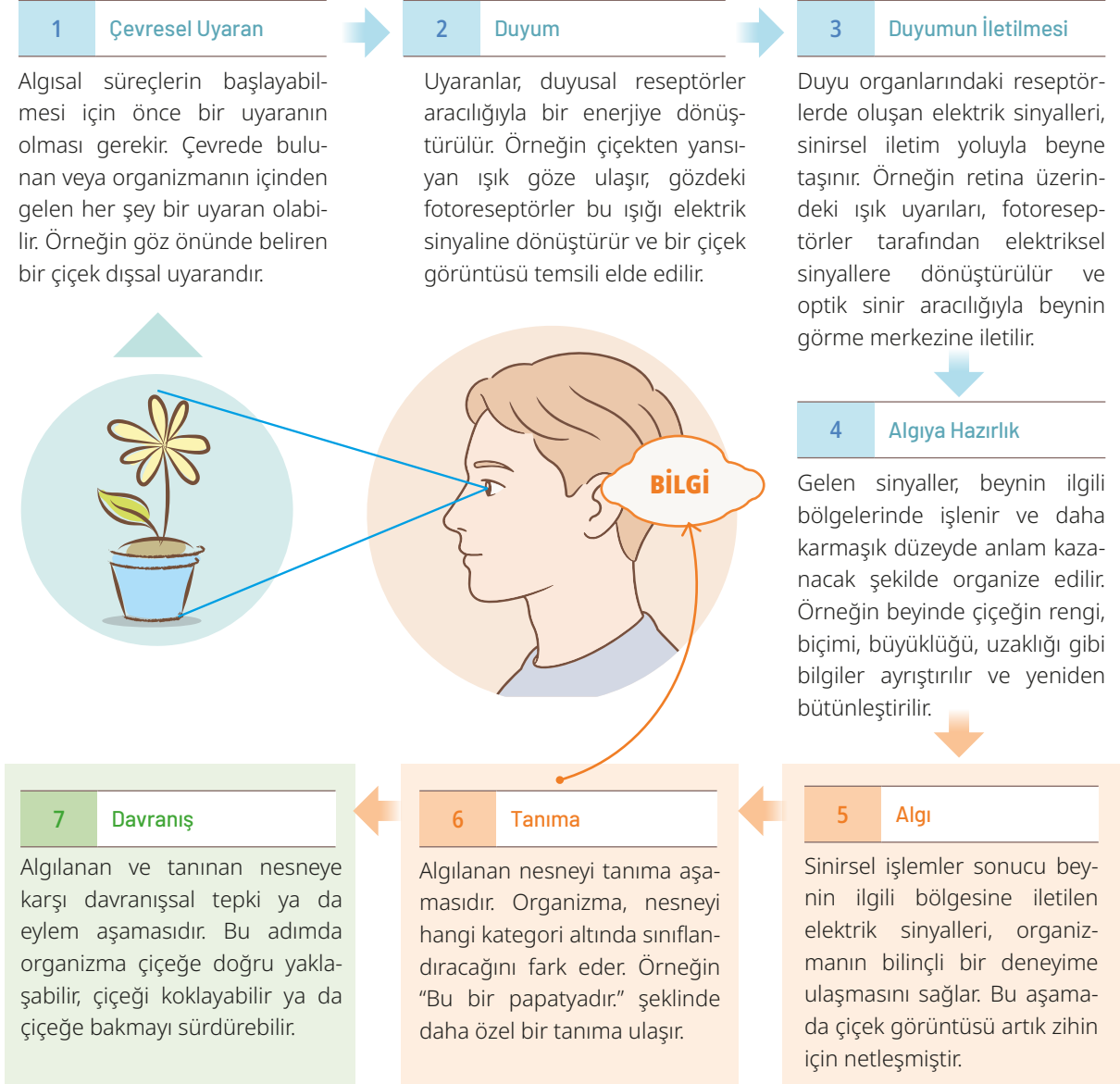
4. Araştırma sonucunda notlarla ilgili soruları cevaplayarak çalışan öğrencilerin sınavda en fazla bilgiyi hatırladığı görülmüştür.

Bu sonuç, aşağıdaki çıkarımlardan hangisini destekler?

- Soruları cevaplamak, bilgiyi kalıcı hâle getirmede yalnızca not tutmaktan daha etkilidir.
- Öğrencilerin başarısını belirleyen asıl etken bireysel yetenekleri ve zekâ düzeyleridir.
- Aktif şekilde soruları cevaplamak, öğrenme sürecine katkıda bulunmayan bir tekniktir.
- Dikkatli bir şekilde not tutmak ve notları özetlemek sınav başarısı için yeterli bir hazırlıktır.
- Sınav başarısını artırmanın yolu ders çalışmaya uzun bir zaman ayırmaktır.

D) Aşağıda verilen açık uçlu soruları cevaplayınız.

Aşağıdaki bilgi görselinden yararlanarak 1 ve 2. soruları cevaplayınız.



1. Bilgi görselindeki yedi adım her insanda aynı şekilde mi gerçekleşir? Açıklayınız.

2. Çok sevdiğiniz bir yiyeceği düşünerek tadını zihninizde canlandırınız. Bu deneyim ile o yiyeceği yemek arasındaki farklar nelerdir? Açıklayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 3 ve 4. soruları cevaplayınız.

Psikolojide araştırmacılar, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel araştırma yöntemini kullanırlar. Bu yöntemde değişkenler üzerinde herhangi bir kontrol veya yönlendirme yapılmaz, yalnızca değişkenler arasındaki doğal ilişki gözlemlenir. Bu tür çalışmalar, insan davranışlarını anlamaya yönelik önemli ipuçları sunar. Örneğin insanların uyku düzenleri ile duygu durumları, sosyal medya kullanımları ile akademik başarıları ya da kahvaltı alışkanlıkları ile günlük rutinleri arasındaki ilişkiler araştırılarak çeşitli sonuçlara ulaşılabilir. Ancak bu tür araştırmalarda elde edilen bulgular her zaman bir neden-sonuç ilişkisine işaret etmez. Elde edilen veriler yalnızca iki değişken arasında bir korelasyon (ilişki) olduğunu gösterir.

Aşağıda farklı ilişkisel araştırmalardan elde edilen üç bulgu yer almaktadır. Her bir bulguyu dikkatle okuyarak soruları cevaplayınız.

- I. Bireylerin uyku süreleri ile duygu durumları arasındaki ilişki araştırılmış ve uyku süresi arttıkça daha mutlu ve huzurlu hissettikleri gözlemlenmiştir.
- II. Gençlerin günlük sosyal medya kullanım süresi ile akademik başarıları incelenmiş ve sosyal medya süresi arttıkça başarılarının düştüğü gözlemlenmiştir.
- III. Bireylerin kahvaltı yapma sıklığı ile sanat galerisi ziyaret etme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

3. Her bulguda birbiriyle ilişkili olan iki değişkeni belirleyiniz ve değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü yazınız.

4. Korelasyonun neden-sonuç ilişkisi anlamına gelip gelmediğini gerekçeleriyle yazınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 5 ve 6. soruları cevaplayınız.

Psikolog John Ridley Stroop (Con Ridli Sıtrup) dikkatin işleyişini anlamak amacıyla bir deney yapmıştır. Katılımcılara renk adlarının yazılı olduğu sözcükler gösterilmiş ancak sözcüğün anlamı ile yazıldığı renk kimi zaman çelişmiştir. Örneğin “KIRMIZI” kelimesi mavi renkle yazılmıştır. Katılımcılardan sözcüğün anlamı yerine mürekkebin rengini söylemeleri istenmiştir. Deneyin sonunda kelime ile renk uyumlu olduğunda katılımcılar daha hızlı ve doğru cevap verirken uyumsuz olduğunda daha fazla hata yapmış ve daha geç cevap vermişlerdir. Bu durum, kelimeyi okuma gibi otomatikleşmiş davranışların dikkat süreçlerini zorlaştırdığını göstermektedir.

5. Deneydeki bağımlı ve bağımsız değişkeni bularak yazınız.

6. DeneySEL yöntemin güçlü yönlerini ve sınırlılıklarını deneyden yararlanarak açıklayınız.



Daha fazla soruya ulaşmak için karekodu kullanınız.

2. GELİŞİMİ ÜNİTE ANLAMAK



2.1. GELİŞİME GENEL BİR BAKIŞ

2.2. GELİŞİM DÖNEMLERİ

2.3. GELİŞİM GÖREVLERİ

2.4. İNSAN ZEKÂSİ VE YAPAY ZEKÂ

2.5. KİŞİLİK VE BENLİK-DİJİTAL BENLİK

► Anahtar Kavramlar

- büyüme
- gelişim
- gelişme
- kişilik
- kritik dönem
- olgunlaşma
- zekâ

► Bu üniteye sizlerden

- gelişim psikolojisinin temel kavramlarını, gelişimi etkileyen etmenleri ve gelişimin ilkelerini özetleyebilirsiniz,
- gelişim dönemlerinde değişim ve sürekliliği algılayabilirsiniz,
- insan zekâsı ile yapay zekâyı karşılaştırabilirsiniz,
- kişilik ve benlik-dijital benliği karşılaştırabilirsiniz beklenmektedir.



Ünite Karekodu



Ünite Sunusu

>> İLK ADIM

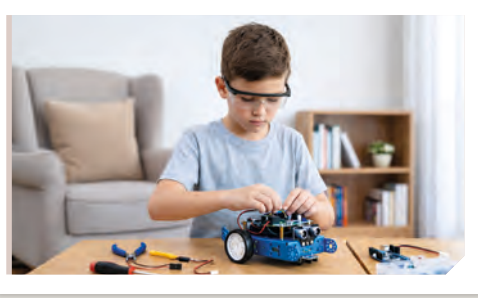
Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Büyüme ile gelişme aynı şey midir? Tartışınız.
2. Gelişim sürecinde gerçekleşen boy ve kilo artışı ile karmaşık problem çözme becerisinin kazanılması arasındaki ilişkiyi açıklayınız.

3. Büyüme ve gelişme kavramlarının değişimle ilişkisi ne olabilir? Tartışınız.
4. Çocukluğunuzdaki "siz" ile bugünkü "siz" arasında fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan belirlediğiniz farklılıklar nelerdir? Açıklayınız.

●● BİLGİ KÖPRÜSÜ

Aşağıdaki görselleri inceleyerek soruları cevaplayınız.



1. Görsellerde farklı yaş gruplarındaki bireyler, farklı beceriler gerektiren etkinlikler yapmaktadır. Bu durumdan hareketle insan hayatındaki değişim ve gelişimin gerçekleşme sürecine ilişkin örnekler veriniz.

2. Görsellerden yola çıkarak insan hayatında meydana gelen büyüme, değişim ve gelişime ilişkin görüşlerinizi yazınız.

2.1. GELİŞİME GENEL BİR BAKIŞ

KONUYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.



Altızlar Nasıl Bu Kadar Farklı Olabilir?

Becki [Beki], altızlarının (...) duygusal yapılarını tarif ediyor. “30 saniye ile en büyükleri olan Brenna [Brena] sevecen olan. Dünyaya ikinci olarak gelen Julinan [Julinin] “Bay Gülümseme.” Üçüncü, yani Quinn [Kuin] çok nazik ve cömert, aralarında en maceraperest olan. Dördüncü, Claire [Kleir] (...) tam bir patron. Beşinci, yani Ian [İyin] en ufak tefekleri ve müziği çok seviyor. En genç olan Adrian [Edriyin] ise aralarında en iri yapılı ve en nazik olanı” (...). 2 yaşında olan bu altızların her birinin benzersiz bir duygusal yapısı var (...).

R. Plotnik (R. Platnik), *Psikolojiye Giriş*

1. Altız bebeklerin birbirlerinden farklı fiziksel ve duygusal yapıda olmalarının nedenleri neler olabilir? Tartışınız
2. Kalıtım ve çevrenin gelişim üzerindeki etkilerine ilişkin düşüncelerinizi günlük hayattan örnekler vererek açıklayınız.

2.1.1. Gelişim Psikolojisinin Temel Kavramları



ÇALIŞMA KÂĞIDI

1. Aşağıdaki gelişim psikolojisinin temel kavramlarına ait açıklamaları ve bu kavramlara ilişkin örnekleri okuyunuz.

Psikolojinin döllenmeden ölüme kadar olan süreçte meydana gelen tüm fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal değişimleri ve bu değişimlerin nedenlerini inceleyen alanına **gelişim psikolojisi** denir.

Gelişim, bireyin döllenmeden ölüme kadar fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda yaşadığı düzenli ve anlamlı değişimleri ifade eder. Bu süreç büyümenin yanı sıra olgunlaşmayı, öğrenmeyi ve deneyimlerin etkileşimini de kapsar. **Büyüme** vücudun boyutlarında ve yapısal özelliklerinde zamanla ortaya çıkan nicel değişimleri, **olgunlaşma** önceden belirlenmiş biyolojik davranış örüntülerinin işlevsel hâle gelmesini, **öğrenme** ise yaşantılar yoluyla kazanılan davranış değişikliklerini ifade eder. Bu üç süreç bir araya geldiğinde işlevsel

ilerlemeler ortaya çıkar ve bu durum **gelişme** kavramı ile tanımlanır. Gelişimin sağlıklı ilerleyebilmesi için bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirmeye fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal olarak hazır olması gerekir; bu durum **hazır bulunuşluk** olarak adlandırılır. Son olarak her yaş dönemine özgü belirli görevler vardır ve bireyin çevresine uyumunu kolaylaştıran bu görevler, **gelişim görevleri** olarak tanımlanır.



Görsel 2.1

Türk ve dünya kültüründen çocuk gelişimine ilişkin davranışlar



Kültürel bağlam, gelişim süreçlerine anlam kazandırır (Görsel 2.1). Pek çok toplumda gelişimin belirli aşamaları ritüel ve törenlerle kutlanır. Türk kültüründe “beşik toyu”, bebeğin doğumdan sonraki ilk haftalarında veya kırkı çıktığında yapılan bir törendir. Bu ritüel, çocuğun aileye ve topluma kabulünü simgeler; bireyin sosyal ve duygusal gelişiminde aidiyet duygusunu güçlendirir. Yine Türk kültüründe “diş buğdayı” (diş hediği) töreni ile bebeğin ilk dişinin çıkışı kutlanır. Bu tören, büyümenin gözle görülebilir bir göstergesini (fiziksel gelişim) toplumsal bir ritüelle bütünleştirir. Batı Afrika’da çocukların djembe (cembe) davulu öğrenmeye başlamaları için el ve bilek kaslarının yeterli güce ulaşması beklenir. Bu durum, gelişimde olgunlaşmanın öğrenme için gerekli bir ön koşul olduğunu gösterir. Japonya’da çocukların okul öncesinden itibaren origami yapmayı öğrenmeleri ise tekrar eden deneyimlerle şekillenen öğrenme sürecine örnektir. Benzer şekilde Çin kültüründe çocukların aile yemeğinde misafirlere çay ikram etmeleri, fiziksel becerinin yanı sıra bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan uygun seviyeye ulaşmayı gerektirir. Bu durum hazır bulunuşluk kavramını somutlaştırır. Bu tür gelenekler ve uygulamalar, gelişim sürecine toplumsal bir anlam yükleyerek bireyin sosyal ve duygusal bağlarını güçlendirir. Böylece büyüme, olgunlaşma, öğrenme, hazır bulunuşluk ve gelişim görevleri bireysel ve kültürel bağlam içinde kutlanır ve desteklenir.

Lev Semyonovich Vygotsky’nin [Lev Semyonoviç Vıgotski (1896-1934)] sosyokültürel kuramı, öğrenmenin temelde sosyal etkileşim ve kültürel araçlar yoluyla gerçekleştiğini vurgular. Çocuk, önce daha yetkin bireylerin rehberliğinde gözlem yapar; ardından bu süreçte edindiği becerileri içselleştirerek kendi başına uygulamaya başlar. Bu durum, yakınsak gelişim alanı olarak adlandırılır. Japonya’da çocukların origami yapmayı yetişkinlerin desteğiyle öğrenmeleri, Vygotsky’nin açıkladığı sosyal öğrenme sürecine örnek teşkil eder.

2. Aşağıdaki tabloda verilen gelişim psikolojisine ilişkin tanımlar ile kavramları eşleştirerek ilgili harfi yay araç içine yazınız. Kavram yanlışlarınız ve öğrenme eksiklikleriniz hakkında öğretmeninizden dönüt alınız. Öğrenme eksikliklerinizi belirleyerek hatalı cevaplarınızı düzeltiniz.

TANIMLAR		KAVRAMLAR
1.	() Olgunlaşma ve gelişimin gerçekleşmesiyle birlikte bir davranışı yapabilecek potansiyele sahip olmaktır.	a) Büyüme
2.	() Organizmanın boy, kilo ve boyutunun artmasıdır.	b) Gelişim
3.	() Deneyim ve yaşantılar yoluyla kazanılan nispeten kalıcı davranış değişikliğidir.	c) Gelişme
4.	() Belirli bir yaş döneminde bireylerin kazanması beklenen beceriler ve davranışlardır.	ç) Gelişim görevi
5.	() Organizmanın fiziksel olarak gelişim görevini gerçekleştirmek için gereken yetkinliğe ulaşmasıdır.	d) Olgunlaşma
6.	() Gelişim sürecinde organizmanın büyüme, olgunlaşma ve öğrenme sonucunda biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak gösterdiği her tür değişimdir.	e) Hazır bulunuşluk
7.	() Organizmanın döllenmeden başlayarak hayat boyu devam eden ilerleme sürecidir.	f) Öğrenme
		g) Kişilik
		ğ) Kritik dönem
		h) Zekâ

3. Gelişim psikolojisinin temel kavramlarına ilişkin deneyimlerinizi veya ailenizdeki, yakın çevrenizdeki kişilerin deneyimlerini kişi mahremiyetini koruyarak örneklerle açıklayınız.

4. Aşağıdaki metinden yararlanarak soruyu cevaplayınız.

Türk kültüründe kundak yapmanın bebeğin vücudunun daha düzgün ve sağlam büyümesine yardımcı olduğuna inanılırdı. Kundağın sağladığı sıkı ve güvenli ortamın bebeğin aniden irkilerek uyanmasını engellediği ve daha sakin kalmasına, daha uzun süre uyumasına yardımcı olduğu düşünülürdü. Navajo (Navaho) kültüründeki beşik tahtası ise farklı bir amaçla kullanılırdı. Navajo anneleri, bebeklerini beşik tahtasıyla sırtlarında taşırdı. Bu sayede bebek hem güvende olur hem de annesinin gün içindeki tüm işlerini, sohbetlerini ve çevreyi sessizce izleme fırsatı bulurdu.



Not: Güncel araştırmalar, bacakları düz ve bitişik tutan sıkı kundak uygulamasının gelişimsel kalça çıkığı riskini artırdığını göstermektedir. Bu nedenle günümüzde kalça sağlığını koruyan ve bacak hareketlerini kısıtlamayan yarım kundak uygulamaları tercih edilmektedir.

Türk kültüründeki kundak ile Navajo kültüründeki beşik tahtası kullanımını büyüme, gelişim ve olgunlaşma kavramları çerçevesinde tartışınız.

5. Aşağıdaki metinden yararlanarak soruyu cevaplayınız.



Kültürel bağlamda çocukluk aynı zamanda bireyin toplumsal rollere hazırlandığı bir olgunlaşma evresidir. Örneğin beş taş, yedi kiremit gibi geleneksel oyunlar çocuğun ince motor becerilerini ve dikkat sürdürme kapasitesini destekler; sosyal kuralları içselleştirmesini sağlar. Bu aktiviteler çocuğun yeni öğrenme süreçleri için ihtiyaç duyduğu bilişsel ve fiziksel hazır bulunuşluk düzeyini artırır. Benzer şekilde geleneksel aile yapısında çocuğa verilen ev içi yardımlaşma görevleri sorumluluk bilincini pekiştirerek çocuğun psikososyal gelişimine katkıda bulunan önemli araçlardır.

Geleneksel çocuk oyunlarının ve çocuğa verilen sorumlulukların çocuğun gelişimi ve hazır bulunuşluk düzeyi üzerindeki etkisini tartışınız.

6. Aşağıdaki metinden yararlanarak soruyu cevaplayınız.



Kültürler, olgunlaşma hedeflerini fiziksel pratiklerin yanı sıra anlatılarla da nesilden nesile aktarır. Nasreddin Hoca fıkraları, bu bilgelik aktarımının en parlak örneklerindendir. Bu fıkralar, mizahın arkasına gizlenmiş derin ahlaki ve mantıksal derslerle çocuğun zihinsel ve felsefi yönden olgunlaşmasına hizmet eder.

Nasreddin Hoca fıkralarındaki çocuk algısını ve bilgelik aktarımını gelişim psikolojisindeki kavramlarla ilişkilendirerek tartışınız.

2.1.2. Gelişimi Etkileyen Etmenler

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki gelişim psikolojisine ait alan çalışmalarından alınmış örnekleri okuyunuz.

Jim Springer [Cim Sipringır] ve Jim Lewis [Cim Lüvis] tek yumurta ikizleridir. 4 haftalıkken birbirlerinden ayrılmışlar ve 39 yaşına gelene kadar birbirlerini görmemişlerdir. (...) Her ikisinin de Toy [Toy] adında köpekleri vardır. (...) İkizlerden biri oğlunun adını James Allan [Ceyms Elin], diğeri ise James Alan [Ceyms Elin] koymuştur. Her ikisi de matematiği sevmekte fakat imlâdan hoşlanmamakta, marangozluk ve teknik çizimden zevk almaktadırlar. (...)

Daphne [Defni] ve Barbara [Barbıra] adındaki diğerk tek yumurta ikizleri (...) sürekli birbirlerini güldürdükleri için "kıkırdayan kardeşler" olarak anılmaktadırlar. Kendilerini evlat edinen ailelerin geçmişi hakkında yapılan kapsamlı bir araştırma sonucunda bu aileler içinde kıkırdayan başka kimseye rastlanmamıştır. Kıkırdayan kardeşler stresi göz ardı etmekte, mümkün olan her yerde çatışma ve ihtilaftan kaçınmakta ve politikayla hiçbir şekilde ilgilenmemektedirler.



Jim ve Jim ile kıkırdayan kardeşler Minnesota'da [Minnesota] gerçekleştirilen ve Thomas Bouchard [Tomas Buşar] ve meslektaşları tarafından yönetilen Ayrı Yetişmiş İkizler adlı bir çalışmada yer almışlardır. Bu çalışma dünyanın dört bir yanından tek yumurta (tek bir döllenmiş yumurtadan geliştikleri için genetik yapıları aynı olan) ve çift yumurta ikizlerini (döllenmiş farklı yumurtalardan gelişmiş olan) Minneapolis'te [Minneapolis] bir araya getirerek yaşamlarını incelemektedir. Burada ikizler kişilik ve zekâ testlerine tabi tutulmakta ve beslenme (...) egzersiz, göğüs röntgenleri, kalp stres testleri ve EEG [elektroensefalogram (beyin çizgesi)] bilgileri de dâhil olmak üzere ayrıntılı tıbbi geçmişleri alınmaktadır. İkizlere aileleri ve çocuklukları, kişisel ilgi alanları, mesleki yönelimleri, değerleri ve estetik yargıları hakkında 15.000'den fazla soru sorulmuştur. (...)

J. W. Santrock (J. W. Sentrak), *Yaşam Boyu Gelişim*

(...) Araştırmacılar bebeklerin anne rahmindeyken duyduklarının belirli sonuçlarının olduğunu göstermişlerdir. Yenidoğan bebekler başka kadınların sesinin yerine kendi annelerinin sesini dinlemeyi tercih ederler (...). Aslında araştırmalar çocukların annelerinin sesini doğmadan bile tanıdıklarını ortaya koymaktadır: (...)

R. J. Gerrig (R. J. Gerig) ve P. G. Zimbardo (P. G. Zimbardo) *Psikoloji ve Yaşam*

(...) Doğum travmalarına yönelik risk faktörlerinin bilinmesi, riskli gebeliklerin yakın takibinin sağlanması ve uygun doğum şeklinin belirlenmesi ile travmatik doğum sıklığı azalacaktır. Bir hastada doğum travması saptandığında, sistemik bir fizik muayene ve görüntüleme yöntemleri ile diğer sistem travmaları açısından taranmalıdır. Ayrıca doğum travmalı bebekler farklı yakınmalarla gelebileceği için iyi bir anamnez [sağlık öyküsü] alınması ve dikkatli fizik bakının yapılması da çok önemlidir. (...)



R. Çolak ve diğerleri, *Doğum Yaralanmaları: Klinik Bulgular ile Maternal, Fetal ve Obstetrik Risk Faktörleri*



(...) Güvenli bağlanma gösteren çocuklar, annelerinin her zaman yanlarında olup, stres durumlarında yardımcı olacaklarından emin olan çocuklardır. Anne ayrıldığında tepki göstermelerine karşın döndüğünde kolaylıkla yatışırlar. Güvenli bağlanmanın gelişmesi için çocuğun kesintisiz, tutarlı tepki veren, duyarlı ve her zaman ulaşılabilir bir bakım verene sahip olması gerekir. Yaşamın ilk üç yılında anne-babasına güvensiz bir şekilde bağlanan çocukların, okul öncesi dönemde problem çözme konusunda güvenli bağlanma geliştiren çocuklara göre daha sorunlu bir dönem yaşadıkları görülmüştür. (...)

Genel ağıdan alınmıştır.

(...) Ergenlik sırasındaki obezitenin yüksek oranlarına ilişkin ek sebepler fast foodların [fast food (hazır yemek)] kolay erişilebilir olmasıdır ki fast foodlar büyük porsiyonlarda yüksek kalori sağlar ve ergenlerin karşılayabileceği düşük fiyatlarda çok yağlı yemekler sunar. Dahası pek çok ergen boş zamanını evlerinin içinde televizyon izleyerek video oyunu oynayarak ve internette gezerek geçirmektedir. Böylesi hareketsiz aktiviteler ergenlerin sadece egzersiz yapmasına engel olmakla kalmaz; üstelik bu aktivitelere bir de atıştırma alışkanlıkları ve fast foodlar eşlik eder. (...)

R. S. Feldman (R. S. Feldman), *Yaşam Boyu Gelişimin Keşfi*

2. Okuduğunuz örneklerden hareketle aşağıdaki görüşü değerlendirerek görüş geliştirme tekniğinin adımlarını uygulayınız.

"Bireysel farklılıkların nedeni kalıttır."

- Öğretmeninizin rehberliğinde "Katılıyorum.", "Kararsızım.", "Katılmıyorum." şeklinde üç farklı karton hazırlayarak sınıfın farklı noktalarına yerleştiriniz.
- Görüşünüzü yansıtan ifadenin yazılı olduğu kartonun yanına gidiniz.
- Görüşünüzü sırayla ifade ediniz.
- Diğer arkadaşlarınızın görüşlerini dikkatle dinleyiniz.
- Tartışma sırasında düşünceniz değişirse yeni görüşünüzü yansıtan kartonun yanına geçiniz ve neden bu değişikliği yaptığınızı açıklayınız.
- Yeni ve farklı bir görüş sunamadığınız konusunda sınıf arkadaşlarınızla hemfikir olduğunuzda tartışmayı tamamlayınız.

3. Tartışmada öne çıkan görüşleri özetleyerek yazınız.

 ETKİNLİK | |

Adı	Gelişim Süreci Nasıl İşler?
Amaç	Gelişimi etkileyen etmenleri sınıflandırabilme
Süre	30 + 30 dk.
Araç Gereç	genel ağ erişimi olan bilgisayar, yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

- Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz.
- Aşağıdaki metinde yer alan örnek durumu grup arkadaşlarınızla okuyunuz.

Koray'ın hikâyesi, annesinin rahat geçen bir hamileliğin ardından onu sağlıklı bir şekilde dünyaya getirmesiyle başladı. Annesi, hamileliği boyunca sağlığına dikkat etmiş; doktor kontrollerini aksatmamış ve dengeli beslenmeye özen göstermişti. Bu da doğumun sorunsuz gerçekleşmesini ve doğum sırasında gelişimi olumsuz etkileyebilecek risklerin ortadan kalkmasını sağlamıştı. Koray, daha çok küçükken bile eline aldığı oyuncakları evirip çevirir; onların nasıl çalıştığını anlamaya gayret ederdi. Babası Koray'ın bu davranışlarını hem şaşkınlıkla hem de gururla izlerdi. "Bu meraklı hâllerinin kime çektiği belli." diye takılırdı. Zaman zaman evin dağılmasına ya da bazı eşyaların bozulmasına yol açsa da ailesi bu durumu yaramazlık olarak görmezdi. Evin bir köşesi Koray'ın aletleri, bozuk kumandalar

ve sökülme bekleyen oyuncakları için âdeta bir atölyeye dönüşmüştü. Koray, merakını destekleyen imkânların sunulduğu bir dönemde okula başladı. Yaşadığı şehirde açılan "DENEYAP Teknoloji Atölyeleri" sayesinde evdeki uğraşları daha anlamlı bir hâle geldi. Burada arkadaşlarıyla bir şeyler üretmekten büyük keyif alıyordu. Böylece evde başlayan merakı, çevrenin sağladığı imkânlarla birleşerek onun için hem dünyayı anlamının hem de kendini ifade etmenin bir yoluna dönüştü.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)



3. Metinden yararlanarak gelişimi etkileyen etmenleri belirleyiniz ve aşağıda boş bırakılan alana yazınız.

4. Metinden yararlanarak Koray'ın gelişimini etkileyen etmenleri sınıflandırınız ve tablodaki ilgili alanları doldurunuz.

Gelişimi Etkileyen Etmenler	Koray'ın Gelişiminde Etkili Olan Durumlar	
Kalıtım		
Çevre	Doğum Öncesi	
	Doğum Sırası	
	Doğum Sonrası	
Tarihsel Zaman		

5. Gelişimi etkileyen etmenlere ilişkin günlük hayattan örnekler vererek tabloya yazınız.

Gelişimi Etkileyen Etmenler	Günlük Hayattan Örnekler	
Kalıtım		
Çevre	Doğum Öncesi	
	Doğum Sırası	
	Doğum Sonrası	
Tarihsel Zaman		

6. Belirlediğiniz örnekleri görsellerle destekleyerek ve grup arkadaşlarınızla yardımlaşarak bir sunu (slayt, dijital afiş, animasyon vb.) hazırlayınız.
7. Hazırladığınız sunuyu öğretmeninizin rehberliğinde okulunuzun genel ağ sayfasında paylaşınız.

Değerlendirme: Hazırladığınız sunuyla ilgili düşüncelerinizi ve hissettiklerinizi yansıtan bir yazı yazınız. Yazınızda etkinlik sürecinde karşılaştığınız zorlukları, bu zorluklarla baş etme yollarınızı ve öğrendiğiniz yeni bilgilerin sizin için neden önemli olduğunu açıklayınız.

2.1.3. Gelişim İlkeleri



ETKİNLİK



Adı	Gelişim Sürecini Sorgulama
Amaç	Gelişim sürecini gelişim ilkelerini dikkate alarak sorgulayabilme
Süre	30 + 30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz.
2. Aşağıdaki görselleri dikkatle inceleyiniz. Görsellerdeki bireylerin yaşları, fiziksel özellikleri ve içinde bulundukları çevresel koşullar üzerine düşününüz. Ardından ilgili boşluklara görsellerde yer alan bireyler arasındaki farklılıkları yazınız.





3. Gelişim konusunda edindiğiniz bilgilerden hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

a) Gelişim yaşa ve bireye göre değişir mi? Görüşünüzü gerekçeleriyle açıklayınız.

b) Bebekler ile yetişkinlerin fiziksel beceriler açısından farklılıkları nelerdir? Örnekler vererek açıklayınız.

c) "Çocukların bazı becerileri belirli yaşlarda öğrenmesi gerekir." ifadesinden yararlanarak bir çocuğun bir beceriyi doğru zamanda öğrenmesinin ilerleyen dönemlerde hayatını nasıl etkileyebileceğini açıklayınız.

- ç) Genetik faktörler ve çevre koşulları gelişimi nasıl etkiler? Tartışınız.
- d) Çevre kirliliğinin gelişime etkileri nelerdir? Tartışınız.
4. Gelişim ilkelerini kendi cümlelerinizle ifade ediniz ve bu cümleleri grup arkadaşlarınızın cümleleriyle karşılaştırınız.
5. Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları grup arkadaşlarınızla cevaplayınız.

Gelişimin Ritmi



Yıllardır bağlama dersi veriyorum. Her öğrencim derse kendi ritmiyle gelir. Kimisi melodiyi hemen yakalar, kimisi zamanla çözer. Aynı sınıfta aynı parçayı çalışan öğrencilerin bile ilerleyişi bambaşkadır. Çünkü herkesin öğrenme yolu kendine özgüdür. Bazı öğrenciler müziğe yatkın bir kulakla başlar, bazıları ise sabırla çalışarak gelişir. Yetenek hiçbir zaman tek başına yeterli değildir. Ailenin desteği, öğrenme ortamı, seni

yönlendiren bir öğretmen... Hepsi bir araya gelerek gelişimi şekillendirir. En büyük farklardan biri ise yaşta ortaya çıkar. Küçük yaşlarda başlamak büyük bir avantajdır. Parmaklar daha esnektir, beyin yeni bilgileri daha kolay işler, ritim kulağı daha çabuk gelişir. Bağlama çalmak sadece parmakları oynatmak değildir. Kulak, göz, zihin ve kalp birlikte çalışır. Doğru sesi bulmak için önce hissedebilmek gerekir. Tutuş, ritim, ses, yorum... Hepsi zamanla ve bir bütün olarak gelişir. Derslere her zaman temel egzersizlerle başlarız. Basit olanı sindirmeden karmaşığa geçmek öğrenmeyi zorlaştırır. Gelişim adım adım ilerler. Bazen de öğrenciler, belli dönemlerde olağanüstü hızla öğrenir. O anları fark edebilmek süreci kolaylaştırır. İlk haftalarda çalgıyı tutmak bile zordur. Önce kol yerleşir, sonra bilek, sonra parmaklar. Büyük hareketlerden ince dokunuşlara geçilir. Her aşama, bir sonrakinin zeminini hazırlar. Bazen öğrencinin bir yönü hızla gelişirken bir başka yönü geride kalır. Ritim oturur ama ses bozuk çıkar, sonra tersi olur. Her şey aynı anda gelişmez. Süreç kendi içinde denge kurar. Gelişim sessiz ama sürekli bir ilerleyiştir. Kimse bir başkasının aynısı değildir. Her öğrenci kendi yolunda, kendi hızında yürür. Bu nedenle hep şunu söylerim: “Başkasıyla değil kendinle yarış. Bugün dünden bir adım ilerideysen doğru yoldasın.”

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

a) Metnin konusu nedir?

b) Metinde gelişim ilkeleri ile ilişkili olabilecek cümleleri bulunuz ve bu cümlelerin altını çiziniz.

c) Altını çizdiğiniz cümleleri gelişim ilkeleri ile neden ilişkilendirdiğinizi açıklayınız.

Değerlendirme: Aşağıdaki tabloda verilen örnek durumlar ile gelişim ilkelerini eşleştirerek ilgili harfi yay araç içine yazınız. Kavram yanlışlarınız ve öğrenme eksiklikleriniz hakkında öğretmeninizden dönüt alınız. Öğrenme eksikliklerinizi belirleyerek hatalı cevaplarınızı düzeltiniz.

ÖRNEK DURUMLAR		GELİŞİM İLKELERİ
1.	() Çocuğun bazı yaşlarda boyu hızla uzarken bazı yaşlarda ise dil gelişimi hızlanabilir.	a) Gelişim, kalıtım ve çevrenin ortak ürünüdür.
2.	() Çocuğun bilişsel gelişimi ilerledikçe duygusal gelişimi de ilerler.	b) Gelişim, bir bütündür.
3.	() Çocuklar 2-3 yaşları arasında dil öğrenmeye en açık dönemdedir.	c) Gelişimde kritik dönemler vardır.
4.	() Bebekler önce baş ve boyun, sonra gövde ve bacak kontrolünü kazanır.	ç) Gelişim, genelden özele doğrudur.
5.	() Çocuk kalem tutmayı öğrendikten sonra yazı yazmaya başlar.	d) Gelişim, baştan ayağa doğrudur.
6.	() Anne karnındaki bebekte önce iç organlar, sonra saç ve tırnaklar oluşur.	e) Gelişim, içten dışa doğrudur.
7.	() Bazı çocuklar on aylıkken, bazıları on sekiz aylıkken yürür.	f) Gelişim, yordanabilir bir sıralardır.
		g) Gelişim, nöbetleşe devam eder.
		ğ) Gelişim, sürekli ve aşamalıdır.
		h) Gelişimde bireysel farklılıklar vardır.

ETKİNLİK

Adı	Gelişim Sürecini Yorumlama
Amaç	Gelişim sürecini gelişim ilkelerini dikkate alarak yorumlayabilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

- Öğretmeninizin rehberliğinde gelişim ilkelerini dikkate alarak kendinizin ve çevrenizdeki kişilerin gelişim sürecini yorumlamaya yönelik bir tartışma için konuşma halkası tekniğinin adımlarını uygulayınız.
 - Sınıfta herkesin birbirini görebileceği bir oturma düzeni oluşturunuz.
 - Konuşma sırasını belirlemek için bir konuşma nesnesi (kalem, silgi vb.) seçiniz.

- c) Öğretmeninizin okuyacağı açıklamayı dikkatle dinleyiniz ve sıra size geldiğinde kendi düşüncenizi ifade ediniz.

İnsanlar emekleme, konuşma, ergenlik gibi ortak gelişim dönemlerinden geçtiği hâlde her bireyin kişiliği, yeteneği ve gelişim hızı diğerinden farklıdır. Bu durumu kendinizden ya da çevrenizden somut bir örnekle ve en az iki gelişim ilkesine dayanarak açıklayınız.

- ç) Yalnızca sıra size gelince ve elinizde konuşma nesnesi varken konuşunuz. Konuşmak istemediğinizde "Pas!" diyerek bir sonraki tura kadar bekleyiniz.

2. Kendi gelişim özelliklerinizi düşündüğünüzde sizi en çok yansıtan özelliğiniz hangisidir? Bu özelliğe ilişkin duygu ve düşüncelerinizi açıklayınız.

Değerlendirme: Aşağıdaki Çıkış Kartı'nda yer alan boşlukları doldurunuz.

Çıkış Kartı

Üç Yaz

Gelişim ilkeleri hakkında öğrendiğiniz ve önemli bulduğunuz üç bilgiyi yazınız.

1.
2.
3.

İki Sor

Gelişim ilkeleri hakkında merak ettiğiniz veya daha fazla bilgi almak istediğiniz konuyla ilgili iki soru yazınız.

1.
2.

Bir Paylaş

Gelişim ilkeleri hakkındaki bir görüşünüzü paylaşınız.

1.
-
-

✓ KONTROL NOKTASI

Aşağıdaki yapılandırılmış gridde numaralandırılmış kutucuklarda gelişim ve gelişim ilkeleri ile ilgili bazı kavram ve ifadelere yer verilmiştir. Kutucuk numaralarını kullanarak soruları cevaplayınız. (Aynı kutucuk numarasını birden fazla cevap için kullanabilirsiniz.)

1	BÜYÜME	2	OLGUNLAŞMA	3	ÖĞRENME	4	GELİŞME
5	HAZIR BULUNUŞLUK	6	GELİŞİM GÖREVLERİ	7	GELİŞİMDE BİREYSEL FARKLILIK	8	GELİŞİM BİR BÜTÜNDÜR
9	KRİTİK DÖNEM	10	GENELDEN ÖZELE	11	BAŞTAN AYAĞA	12	İÇTEN DIŞA
13	YORDANABİLİRLİK	14	NÖBETLEŞE GELİŞİM	15	SÜREKLİ VE AŞAMALI GELİŞİM	16	KALITIM VE ÇEVRE ETKİLEŞİMİ

1. Fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin birlikte ilerlemesiyle ilgili kavramlar nelerdir?
.....
2. Bir çocuğun yürümeye başlaması için belli bir kas gelişimini tamamlaması gerektiğini ifade eden kavramlar nelerdir?
.....
3. Çocukların aynı yaşta olup farklı hızlarla gelişmesi hangi gelişim ilkesini açıklar?
.....
4. Bebeklerin önce başlarını tutabilmeleri, ardından gövde ve bacak hareketlerini kazanmaları hangi gelişim ilkesini gösterir?
.....
5. Bir davranışın kazanılabilmesinde yaşantı, tekrar ve çevrenin etkisini hangi kavramlar açıklar?
.....
6. Gelişim sürecini anlamaya yardımcı olan ve gelişimin nasıl gerçekleştiğini açıklayan temel ilkeler hangileridir?
.....
7. Gelişim sürecini oluşturan ve bireyin yaşamı boyunca gerçekleşen değişimleri anlamaya yardımcı olan temel gelişim kavramları hangileridir?
.....

2.2. GELİŞİM DÖNEMLERİ

KONUYA BAŞLARKEN

Aşağıda verilen örneklerdeki davranışların fiziksel, bilişsel, duygusal gelişim alanlarından hangisi ile ilgili olduğunu boş bırakılan yerlere yazınız.

Basketbol oynayan genç sporcu, strateji geliştirme ve oyun sırasında hızlı karar verme becerileri sayesinde soyut düşünme yetisini geliştirir.

Ergenlik dönemindeki sporcu, boyunun hızla uzaması ve kaslarının güçlenmesiyle sahada daha etkili bir performans sergiler.

Takım içinde kabul görmek ve başarılı olmak isteyen genç sporcu, elde ettiği başarılarla öz güven kazanırken başarısızlık karşısında zaman zaman tedirginlik yaşayabilir.

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki metni okuyunuz.

İnsan yaşamı, bebeklikten yaşlılığa uzanan gelişim evreleri boyunca bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerle ilerler. Her dönem, bireyin üstlendiği görevler ve karşılaştığı zorluklarla karakterize edilir. Destanlarda bu evreler, olağanüstü özellikler ve kahramanlık anlatılarıyla kültürel bir zenginlik kazanır.

Bebeklik dönemi temel güven ile bağlanmanın gerçekleştiği ve ilk motor-bilişsel adımların atıldığı evredir. Destanlarda bu dönem olağanüstü şekilde tasvir edilir. Manas'ın ilahi bir lütufla doğması, Oğuz Kağan'ın kırk günde konuşup yürümesi; kahramanın doğuştan seçilmişliğini ve gelecekteki büyük rolünü simgeleyen destansı anlatılardır.



Çocukluk dönemi; bilimsel olarak oyunun ön planda olduğu, kimlik gelişiminin ilk temellerinin atıldığı ve sosyal becerilerin öğrenildiği evredir. Destanlarda bu evre, kahramanlıkla bütünleştirilir. Bir Oğuz çocuğunun oyun sırasında gösterdiği cesaretle bir boğayı alt etmesi ve Dede Korkut'un ona "Boğaç" adını vermesi, çocuğun toplumsal statü kazanımını sembolik biçimde yansıtır.

Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi; bilimsel olarak kimlik arayışı, bağımsızlık ve toplumsal rollerin üstlenilmesi ile tanımlanır. Destanlarda ise bu durum, kahramanın bireysel gücünü toplumu korumak için kullanmaya başlaması şeklinde resmedilir. Manas'ın obasını çatışmalarda savunması ya da Oğuz Kağan'ın ejderhayı yenerek halkını kurtarması, ergenlikteki kimlik kazanımı ve liderlik rolünün kültürel simgesidir.

Yetişkinlik dönemi üretkenlik, toplumsal sorumluluk ve liderlikle öne çıkar. Destanda Boğaç Han'ın, obasını yöneten adil bir beye dönüşmesi gerçek yetişkinlik sorumluluklarının kültürel ifadesidir.

Yaşlılık dönemi bilgeliğin, deneyim aktarımının ve rehberliğin ön plana çıktığı evredir. Destani hikâyelerde Oğuz boyu ne zaman zora düşse Dede Korkut'a akıl danışır ve onun deneyimlerinden yararlanmaya çalışır. Dede Korkut kopuz çalarak şiirler okur ve bilgeliğiyle topluma yol gösterir.

2. Carl Gustav Jung'a [Karl Gustav Yung (1875-1961)] göre kültürlerde tekrar eden kahraman ve bilge figürleri vardır. Bunlara "arketip" denir. Kahraman arketipi cesareti ve mücadeleyi, bilge arketipi ise deneyimi ve yol göstermeyi temsil eder. Destanlarda kahramanların yaşam öyküleri, olağanüstü gelişim özellikleriyle aktarılmaktadır.

Bu olağanüstü anlatıların toplumların idealize ettiği kişilik özelliklerini (cesaret, bilgelik, liderlik vb.) nasıl yansıttığını tartışınız. Bu tür anlatılar bireylerin toplumsal rollerine ve kimlik gelişimlerine nasıl bir katkıda bulunur? Açıklayınız.

3. Destanlardaki olağanüstü gelişim anlatılarını gelişim dönemleriyle karşılaştırınız ve bu iki farklı yaklaşımın benzerlikleri ile farklılıklarını tartışınız.
4. Aşağıdaki gelişim alanlarının temel özelliklerini içeren tabloyu inceleyiniz.

		Tanımı	Öne Çıkan Özellikler	Örnek Davranışlar / Göstergeler
Gelişim Alanı	Fiziksel Gelişim	Vücudun yapısal ve işlevsel olarak büyümesi, gelişmesidir.	Boy ve kilo artışı, kas-kemik gelişimi, ince ve kaba motor becerilerin gelişimi	Koşmak, kalem tutmak, zıplamak, yazı yazmak, bisiklet sürmek
	Bilişsel Gelişim	Düşünme, öğrenme, problem çözme, dikkat ve hafıza becerilerinin gelişimidir.	Algılama, akıl yürütme, sınıflama, hafızayı kullanma, sosyal düşünme	Yapboz yapmak, sorular sormak, neden-sonuç ilişkisi kurmak, plan yapmak
	Duygusal Gelişim	Kendi duygularını tanıma, ifade etme ve duygularla başa çıkabilme becerisidir.	Duygusal farkındalık, empati, duygularını kontrol etme, öz güven	Üzüldüğünde ağlamak, sevinçle gülmek, stresle başa çıkmak, öz değerlendirme yapmak
	Sosyal Gelişim	Başkalarıyla ilişki kurma ve bu ilişkileri sürdürme becerisidir.	İş birliği yapma, kurallara uyma, arkadaşlık kurma ve sürdürme	Grup içinde çalışmak, sıraya girmek, oyun oynarken paylaşmak, çatışmaları çözmek
	Ahlaki Gelişim	Toplumun değer ve kurallarını öğrenme, iyi-kötü ayrımı yapabilme ve bu doğrultuda davranma sürecidir.	Adalet duygusu, sorumluluk bilinci, dürüstlük, başkalarının haklarına saygı	Yalan söylememek, haksızlık karşısında tepki göstermek, verilen sözleri tutmak, kurallara gönüllü olarak uymak

5. Aşağıda verilen gelişim dönemleri ve bu dönemlerin temel özellikleri ile ilgili metni okuyunuz.



Bebeklik Dönemi (0-2 yaş): Hayatın ilk iki yılını kapsayan bu dönem; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin en hızlı yaşandığı evredir. Yenidoğan, başlangıçta yalnızca reflekslerle çevresine tepki verirken ikinci yılın sonunda yürüyebilen, konuşabilen ve çevresiyle etkileşim kurabilen aktif bir birey hâline gelir. Fiziksel açıdan baş ve gövde kontrolü kazanılır; sırasıyla oturma, emekleme ve yürüme becerileri gelişir. Bu motor beceriler, bebeğin çevresini keşfetmesine ve bağımsız hareket etmesine olanak sağlar. Bilişsel gelişimde nesne kalıcılığı kavranır ve sembolik düşünce temelleri atılır. Dönemin sonunda bebek, nesne ve olayları zihninde canlandırabilir hâle gelir. Doğumda başlayan istemsiz sesler, zamanla daha kontrollü seslere ve ana dilin ritmini yansıtan hece tekrarlarına dönüşür. Bebek, yaklaşık bir yaşındayken anlamlı ilk sözcüklerini söyler. On sekizinci aydan itibaren bebeğin sözcük dağarcığı hızla artar. İki yaşına doğru bebek, iki kelimelik basit cümleler kurmaya başlar. Sosyal ve duygusal gelişim açısından çevresindekilerle bağ kurar, yüzleri tanımayı öğrenir ve temel sosyal etkileşimlere girer. Ebeveynlerle kurulan güvenli bağ sonraki ilişkilerin temelini oluşturur.



İlk Çocukluk Dönemi (2-6 yaş): İlk çocukluk, bebeklikten sonra başlayan ve yaklaşık 6 yaşına kadar devam eden evredir. Bu dönemde çocuklar hem fiziksel hem de bilişsel yönden hızlı bir gelişim gösterirler. Öz bakım becerilerini kazanır, çevreye daha bağımsız bir şekilde uyum sağlamayı öğrenirler. 3 yaş civarında koşma, zıplama, tırmanma gibi büyük kas hareketlerinde ustalaşan çocukların el-göz koordinasyonları da giderek gelişir. Bu dönemde çocukların kelime dağarcıkları genişler ve çocuklar daha karmaşık cümleler kurmaya başlarlar. Harfleri, sayıları ve basit yönergeleri takip etme becerileri 5-6 yaş civarında belirginleşir. Bu özellikler onları okula hazırlayan önemli ön öğrenmeleri oluşturur. Sosyal yönden çocuklar, akran ilişkilerine daha fazla yönelirler. Paylaşma, iş birliği yapma ve kurallı oyunlara katılma becerileri gelişir. Bu dönemde sembolik düşünme yetenekleri geliştiği için çocuklar, nesneleri ve olayları temsil eden hayali oyunlar oynamaktan keyif alırlar.



Orta ve Son Çocukluk Dönemi (6-11 yaş): Orta ve son çocukluk, yaklaşık 6-11 yaşları arasını kapsar ve ilkökul yıllarıyla örtüşür. Bu dönemde çocuklar, akademik beceriler açısından önemli ilerlemeler kaydeder. Okuma, yazma ve matematik alanlarında daha sistemli öğrenmeler gerçekleşir. Mantıksal düşünme becerileri gelişir ve çocuk daha karmaşık problem çözme süreçlerine katılabilir. Fiziksel olarak büyüme devam etse de önceki dönemlere göre daha yavaştır. Motor becerilerde incelik artar; yazı yazma, çizim yapma ve sportif etkinlikler daha kontrollü hâle gelir. Sosyal-duygusal açıdan çocuk, empati kurma ve başkalarının rollerini anlama becerisini geliştirir. Öz denetim (öz kontrol) güçlenir; başarı ve yetkinlik duygusu çocuk için daha merkezî bir önem kazanır. Bu yıllarda aile, okul ve arkadaş çevresi çocuğun kimlik ve değer sistemini şekillendiren başlıca sosyal ortamlardır.

Ergenlik Dönemi (11-20 yaş): Çocukluğun sonu ile yetişkinliğin başlangıcı arasında fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönemdir. Kızlar 10-14, erkekler 12-16 yaşları arasında büyüme atılımı yaşar. Hormon üretimi artar; hızlı büyüme, boy ve kilo artışı, vücut kıllarının uzaması, üreme organlarının olgunlaşması gibi değişimler görülür. Ergenlik; çocuğun soyut düşünme, mantıksal çıkarım yapma yeteneğinin geliştiği bir aşamadır. Kimlik keşfi süreci başlar; kişisel değerler, inançlar ve mesleki hedefler sorgulanır. Akranlarla daha fazla zaman geçirilir ve arkadaşlık ilişkileri ön plana çıkar.



İlk Yetişkinlik Dönemi (20-45 yaş): Fiziksel sağlığın en iyi seviyede olduğu dönemdir. Soyut düşünme, problem çözme ve karar alma becerileri gelişmiştir. İş ve yaşam tecrübelerinden kaynaklanan, deneyime dayalı öğrenme becerileri ön plandadır. Yeni fikirler ile olayları farklı açıdan ele alabilme becerisi gelişir. Finansal bilinç edinilir ve hayatı yönetme sorumlulukları artar. Bu dönem aynı zamanda bireyin başkalarıyla yakın ve anlamlı ilişkiler kurarak sosyal kimliğini pekiştirdiği ve aidiyet duygusunu güçlendirdiği kritik bir evredir. Meslek seçimi, iş hayatına adım atma, evlenme, aile kurma gibi önemli olaylar bu dönemde gerçekleşir.



Orta Yetişkinlik Dönemi (45-65 yaş): Bu dönemde bireyler; cilt elastikiyetinde azalma, görme sorunları, saçların ağarması gibi değişimlerle karşılaşabilir. Kadınlarda menopoza süreci yaşanırken erkeklerde de yaşlanmaya bağlı olarak hormon düzeylerinde kademeli değişimler görülebilir. Orta yetişkinlik yalnızca biyolojik değişimlerle sınırlı değildir. Bu dönem, bireyin yaşamının geri kalanına dair yeni bir öz farkındalık geliştirdiği; karar verme, bilgelik, rehberlik gibi becerilerinin ön plana çıktığı bir süreçtir. Genç nesillere yol gösterme, toplumsal sorumluluk alma ve üretkenlik orta yetişkinliğin belirgin özellikleri arasında yer alır.



İleri Yetişkinlik Dönemi (65 yaş ve üzeri): İleri yetişkinlik, yaşlanma sürecinin doğal bir evresidir. Duyu organlarının işlevlerinde azalma görülebilir. Kısa süreli bellek zayıflasa da zihinsel uyarıcılar, öğrenme etkinlikleri ve sosyal etkileşimler bilişsel işlevlerin korunmasına katkıda bulunur. Bu dönemde bazı bireylerde sağlık sorunları ortaya çıksa da çoğu kişi yaşamını aktif, üretken ve doyum sağlayıcı biçimde sürdürebilir. Emeklilik gibi yaşam olayları sosyal çevrede değişimlere yol açabilir. Bununla birlikte gönüllülük, yeni hobiler edinme ve kuşaklar arası etkileşimler bireylerin sosyal bağlılıklarını sürdürmesine ve yaşam doyumlarını artırmasına yardımcı olur. İleri yetişkinlik; bilgelik, deneyim aktarımı ve yaşamın anlamlandırılması süreci olarak değerlendirilmelidir.



6. Tabloda verilen gelişim dönemlerinde yaşanan değişimlerin fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve ahlaki gelişim alanlarından hangisine ait olduğunu belirleyerek ilgili kutucuğa "✓" işareti koyunuz.

		Gelişim Alanları				
		Fiziksel Gelişim	Bilişsel Gelişim	Duygusal Gelişim	Sosyal Gelişim	Ahlaki Gelişim
Gelişim Dönemlerinde Yaşanan Değişimler	Ağlama, yutma, arama gibi reflekslere sahip olma	☐	☐	☐	☐	☐
	Seslere tepki verme, ebeveyn sesini ayırt etme	☐	☐	☐	☐	☐
	Oturma, emekleme, yürüme	☐	☐	☐	☐	☐
	Nesne kalıcılığını anlama	☐	☐	☐	☐	☐
	Okuma yazma, mantıksal düşünme ve dikkat gelişimi	☐	☐	☐	☐	☐
	Doğru ve yanlış ayrımı, kurallara uyma	☐	☐	☐	☐	☐
	Soyut düşünme, mantıksal çıkarım yapma	☐	☐	☐	☐	☐
	Kimlik arayışı, duygusal dalgalanmalar yaşama	☐	☐	☐	☐	☐
	İş hayatına katılım, aile kurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Bağımsızlık kazanma	☐	☐	☐	☐	☐
	Topluma katkıda bulunma, kuşaklar arası sorumluluk alma	☐	☐	☐	☐	☐
	Genç nesillere rehberlik etme	☐	☐	☐	☐	☐
	Bellek zayıflaması, bilişsel gerileme	☐	☐	☐	☐	☐
	Hayat değerlendirmesi, içsel bütünlük	☐	☐	☐	☐	☐

✓ KONTROL NOKTASI

İnsan yaşamı bebeklikten yaşlılığa uzanan gelişim dönemleri boyunca sürekli değişim ve dönüşüm içindedir. Bu gelişim evrelerinden hangisi bireyin hayatında daha belirleyici bir rol oynamaktadır? Tartışınız.



"Gelişim Alanları" isimli e-içeriğe ulaşmak için karekodu kullanınız.

2.3. GELİŞİM GÖREVLERİ

KONU BAŞLARKEN

Gelişim süreci, bir sonraki seviyeye geçebilmek için yerine getirilmesi gereken temel görevlerin bulunduğu bir bilgisayar oyununa benzetilebilir. Bu oyunda oyuncu, bu temel görevleri tamamlayarak bir sonraki seviyenin kilidini açar. Bu tür bilgisayar oyunlarında olduğu gibi her gelişim döneminde de yerine getirilmesi beklenen temel görevler vardır. Sizce her gelişim döneminin temel görevleri neler olabilir? Tartışınız.

UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıda verilen Robert J. Havighurst'un [Rabirt J. Hevighörst (1900-1991)] gelişim görevlerine ilişkin bilgi görselini inceleyiniz.

Havighurst'un Gelişim Dönemleri ve Görevleri

Erken Çocukluk (0-5 yaş)

Çocuk bu süreçte yürümeyi, katı gıdalar yemeyi, konuşmayı öğrenir ve tuvalet alışkanlığı edinir. Aynı zamanda cinsiyet farklılıklarını ve mahremiyet kurallarını anlamaya başlar. Bilişsel olarak okumaya hazır hâle gelirken doğruyu yanlıştan ayırt etme becerisi geliştirir ve çevresindeki değerler doğrultusunda ahlaki bir farkındalık kazanmaya başlar.

Orta Çocukluk (6-11 yaş)

Bu dönemde çocuk, oyunlar için gerekli fiziksel becerileri edinirken akranlarıyla uyum sağlamayı ve olumlu ilişkiler kurmayı öğrenir. Toplumsal cinsiyet rollerini anlamaya başlar ve okuma, yazma, hesaplama gibi temel akademik becerilerini geliştirir. Aynı zamanda günlük yaşamda ihtiyaç duyacağı kavramları öğrenir; vicdan, ahlak ve değerler sistemi oluşturur. Kişisel bağımsızlık kazanmaya yönelik adımlar atarak bireysel kimliğini şekillendirmeye başlar.

Ergenlik (12-18 yaş)

Bu dönemde birey, toplumsal cinsiyet rollerini benimserken fiziksel görünümünü kabul etmeyi ve bedenine uyum sağlamayı öğrenir. Yetişkinlerden ayrılarak duygusal bağımsızlık kazanmaya başlayan genç, ekonomik yaşama hazırlanmak için kariyerine yönelik adımlar atar. Aynı zamanda değer ve davranışları yönlendiren bir etik sistem geliştirir ve sosyal açıdan sorumlu davranışlar sergileme kapasitesini artırır.

Erken Yetişkinlik (19-30 yaş)

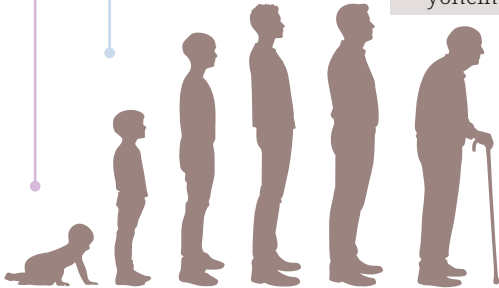
Bu süreçte birey, eş seçmeyi ve onunla uyum içinde yaşamayı öğrenir. Aile kurma, çocuk yetiştirme, ev yönetimi gibi yaşamın temel sorumluluklarını üstlenir. Aynı zamanda meslek edinerek ekonomik bağımsızlık kazanır ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirerek sosyal hayata katkıda bulunur.

Orta Yetişkinlik (31-59 yaş)

Bu dönemde birey, çocuk ve gençlerin mutlu ve sorumlu yetişkinler olmasına yardımcı olurken aynı zamanda tatmin edici bir kariyer başarısı sağlama ve mesleki doyum elde etme çabası içinde olur. Orta yaşın fizyolojik değişimlerine uyum sağlar ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirir. Ayrıca bu dönemde boş zaman etkinliklerini geliştirme, bireysel ilgi alanlarına yönelme gibi aktiviteler de önemli bir yer tutar.

İleri Yetişkinlik (60 yaş ve üzeri)

Bu dönemde birey, gücünün azalmasına ve sağlığının bozulmasına uyum sağlamaya çalışır. Emeklilikle birlikte yaşam biçimini yeniden düzenler. Ölüm ve kayıplarla başa çıkmayı öğrenir. Toplumsal sorumluluklarını yerine getirmeye devam ederken tatmin edici ve huzurlu yaşam alanları oluşturma çabası içinde olur.

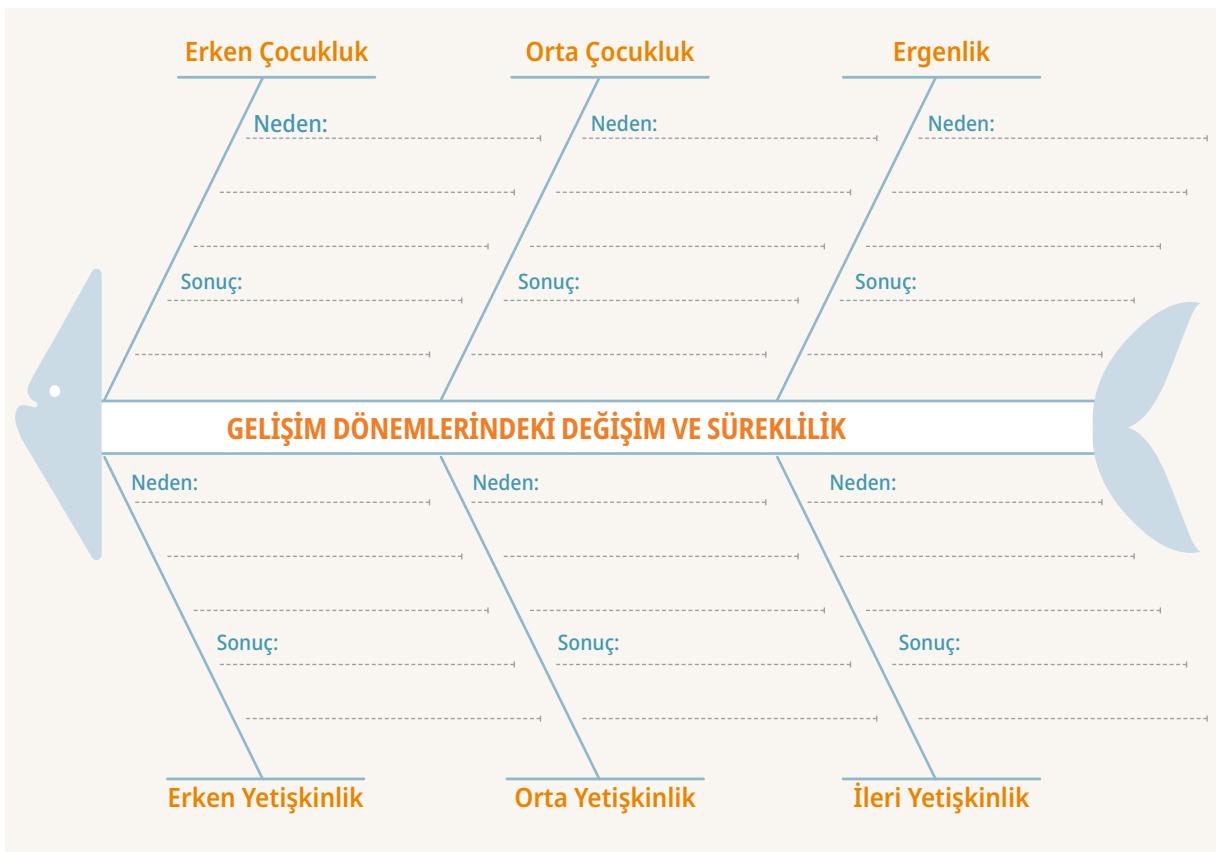


2. Havighurst'e göre içinde bulunduğunuz gelişim döneminde değişime neden olan faktörler nelerdir? Açıklayınız.

3. Ergenlikteki hızlı biyolojik değişimlerin etkilerini örneklerle tartışınız.

4. Değişime neden olan faktörlerin hayatınıza etkileri nelerdir? Örneklerle açıklayınız.

5. Her gelişim dönemine özgü bir gelişim görevi seçiniz. Seçtiğiniz gelişim görevine ait davranışların değişim ve sürekliliğini nedenleri ve sonuçlarıyla yorumlayarak balık kılçığı diyagramını doldurunuz.



Adı	Ergenlik Döneminde Gelişim Görevleri
Amaç	Gelişim dönemlerindeki değişim ve sürekliliği nedenleri ve sonuçları ile yorumlayabilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz. Etkinlik sonunda Öz Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

- Aşağıdaki senaryoları okuyunuz. Senaryolardaki karakterlerin yaşadıkları olaylara empatiyle yaklaşarak duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışınız. Ardından karakterlerin verdikleri kararların nedenlerini ve sonuçlarını yorumlamak üzere aşağıdaki soruları ön yargıdan kaçınarak cevaplayınız.

1. Senaryo

Ecem kütüphanenin bahçesinde bir yandan elindeki telefona bakıyor, bir yandan da yaklaşan proje teslim tarihinden dolayı endişeleniyordu. “Zaten imkânsız, şimdi başlamanın bir anlamı yok.” diye düşünerek endişesini bastırmaya çalışıyordu. Tam o sırada arkadaşı Sinem yanına geldi. Heyecanlı bir yüz ifadesiyle “Keşfettiğim yeni yöntemi mutlaka sen de denemelisin. İşleri kısa çalışma anlarına ve küçük molalara bölerek hallediyorum. Gerçekten çok verimli oluyor.” dedi. Ecem, Sinem'in renkli etiketler, ilerleme çubukları ve motive edici görsellerle dolu dijital planlayıcısına baktığında o aşılmaz görünen projenin aslında küçük, yönetilebilir adımlara bölünebileceğini fark etti. Arkadaşının bu önerisi kaygısını azalttı. O gün sadece 25 dakikalık bir çalışmayla işe başladı. Bu başlangıç zamanla bir alışkanlığa dönüştü. Projenin teslim günü geldiğinde Ecem, kendini yorgun ama projeyi sunmaya hazır hissediyordu.



- a) Karakterin ulaşmak istediği amaç nedir?

- b) Karakter, çalışma yöntemiyle ilgili verdiği kararda hangi bilgi ve deneyimlerden faydalanmış olabilir?

- c) Bu durumda karakterin değerlendirebileceği başka hangi seçenekler vardı?

ç) Karakter, seçenekler arasından en mantıklı olanı nasıl belirlemiş olabilir?

d) Karakterin verdiği karar, belirlediği amaca ulaşmasına uygun muydu? Açıklayınız.

e) Karakterin yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?

2. Senaryo



Mustafa, kafenin bir köşesinde bir yandan dizüstü bilgisayarında kod yazıyor; bir yandan da babasının dün akşamki sözlerini düşünüyordu: “Seni doktor önlüğüyle göreceğimiz günleri ipte çekiyorum.” Bu kısa cümle, uzun zamandır omuzlarında bir yük gibi biriken beklentiyi özetliyordu. Oysa Mustafa, geçen hafta katıldığı TEKNOFEST etkinliğinde kararını çoktan vermişti. Orada bir oyun stüdyosunun kurucusuyla ayaküstü sohbet etmiş, ona kendi küçük projelerinden bahsetmişti. Aldığı yanıt, onu daha da

cesaretlendirmişti: “Biz de böyle başladık, bu yolda devam et.” O andan beri aklında tek bir şey vardı: Kendi hayallerinin peşinden gitmek. Kafeden çıkarken derin bir nefes aldı, eve doğru yürüdü. Kapıdan içeri girdiğinde kalbinin hızla çarptığını hissetti. Babasının karşısına geçti, açık yüreklilikle konuşmaya başladı: “Baba, ben kendi yolumu çizmek istiyorum. Kod yazmak, oyun geliştirmek... İşte benim hayalim bu.” Bir anlık sessizlik oldu. Belki de bu durum babasını biraz hayal kırıklığına uğratacaktı ama Mustafa ilk kez ne istediğinden bu kadar emindi ve bu his, belirsizliğin yarattığı korkudan çok daha güçlüydü. İşte o an Mustafa, kendi hayatının kodunu yazmaya başlamıştı.

a) Karakterin ulaşmak istediği amaç nedir?

b) Karakter, meslek seçimi ile ilgili kararını verirken hangi bilgi ve deneyimlerden faydalanmış olabilir?

c) Bu durumda karakterin değerlendirebileceği başka hangi seçenekler vardı?

ç) Karakter, seçenekler arasından en mantıklı olanı nasıl belirlemiş olabilir?

d) Karakterin verdiği karar, belirlediği amaca ulaşmasına uygun muydu? Açıklayınız.

e) Karakterin yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?

3. Senaryo

Okul kantininde bir grup öğrenci Saadet'in yakınındaki masada bir kitap hakkında konuşuyordu. Saadet de kitap okumayı çok severdi. Son çıkan kitapları ve edebiyat dergilerini takip eder, kendisi de hikâyeler yazardı. Kendisini sosyal ilişkilerde çok başarılı bulmadığı için onların sohbetine katılmaya cesaret edemedi. Tam kalkmayı düşünürken gruptan biri onun sohbete kulak misafiri olduğunu fark edip gülümseyerek "Sen de kitap okumayı sever misin?" diye sordu. Saadet, başta biraz çekingen davranırsa da birkaç dakika içinde sohbete dâhil olmuştu. O günden sonra her hafta aynı gün, aynı saatte okul kantininde bir araya gelerek kitaplar, hayat ve ilgi alanları üzerine uzun uzun sohbet etmeye başladılar.



a) Karakterin ulaşmak istediği amaç nedir?

b) Karakter, sohbete dâhil olma kararını verirken hangi bilgi ve deneyimlerden faydalanmış olabilir?

c) Bu durumda karakterin değerlendirebileceği başka hangi seçenekler vardı?

ç) Karakter, seçenekler arasından en mantıklı olanı nasıl belirlemiş olabilir?

d) Karakterin verdiği karar, belirlediği amaca ulaşmasına uygun muydu? Açıklayınız.

e) Karakterin yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?

4. Senaryo



Salih, üye olmak için gittiği spor salonunda kendisinden daha formda gördüğü kişilerin yanında kendini kötü hissetti. Salih'in bu hâlini fark eden bir antrenör yanına gelerek "Spor sağlığını korur, kaslarını güçlendirir ve öz güvenini artırır. Sporun amacı başkalarına benzemek değildir. Her beden birbirinden farklıdır ve her insan kendi hedeflerine odaklanmalıdır." dedi. Bu sözler üzerine düşünen Salih, yaptığı araştırmalar sonucunda sosyal medyadaki "mükemmel vücut" algısının gerçekçi olmadığını anladı.

Spor yapma hedefini "başkaları gibi görünmek" yerine "kendi sağlığını korumak ve geliştirmek" olarak değiştirdi. Artık her antrenman bir kıyaslama olmaktan çıkmıştı. Salih'in attığı bu olumlu adım onda başarı hissi uyandırdı ve öz güveninin artmasını sağladı.

a) Karakterin ulaşmak istediği amaç nedir?

b) Karakter, spor yapma kararını verirken hangi bilgi ve deneyimlerden faydalanmış olabilir?

2. ÜNİTE

c) Bu durumda karakterin değerlendirebileceği başka hangi seçenekler vardı?

ç) Karakter, seçenekler arasından en mantıklı olanı nasıl belirlemiş olabilir?

d) Karakterin verdiği karar, belirlediği amaca ulaşmasına uygun muydu? Açıklayınız.

e) Karakterin yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?

2. Deneyimlerinizden hareketle gelişim görevlerini yansıtan özgün bir metin yazınız.

Değerlendirme: Aşağıdaki Öz Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

Öz Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı Soyadı: Numarası:			
<i>Bu form, kendinizi değerlendirmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki listede okuduğunuz ifadelere katılıyorsanız “Evet”, kısmen katılıyorsanız “Kısmen”, katılmıyorsanız “Hayır” seçeneğini “X” ile işaretleyiniz. Bu formda “Hayır” ve “Kısmen” bölümlerindeki işaretleriniz çoğunluktaysa öğrenme eksikliklerinizi gideriniz.</i>			
Davranışlar	Evet	Kısmen	Hayır
1. Karakterle empati kurdum.	☐	☐	☐
2. Karakterin karar verme sürecindeki amacını ve seçeneklerini değerlendirdim.	☐	☐	☐
3. Karakterin kararının mantıksal yönlerini ve sonuçlarını yorumladım.	☐	☐	☐
4. Karakterin durumuna ön yargısız ve tarafsız bir bakışla yaklaştım.	☐	☐	☐
5. Duygu ve düşüncelerimi fark ederek özgün bir metin yazdım.	☐	☐	☐
6. Karakterin yaşadıklarından yola çıkarak kendimi değerlendirdim.	☐	☐	☐
7. Etkinlikte öğrendiklerimin günlük yaşamda bana nasıl yol göstereceğini fark ettim.	☐	☐	☐
8. Etkinliğe duygu ve düşüncelerimle katkıda bulundum.	☐	☐	☐



“Gelişim Görevleri” isimli e-içeriğe ulaşmak için karekodu kullanınız.

PERFORMANS GÖREVİ |

Adı	Gelişim Kuramları
Amaç	Gelişim kuramlarını araştırabilme
Süre	30 + 30 dk.

Bu çalışmada gelişim kuramlarını araştırmanız ve araştırmanızdan elde ettiğiniz sonuçlarla bir sunu hazırlamanız istenmektedir. Performans göreviniz öğretmeniniz tarafından Dereceli Puanlama Anahtarı ile değerlendirilecektir.

Çalışmanızı yaparken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz.

- ▶ Öğretmeninizin rehberliğinde dört grup oluşturunuz ve kura çekerek bir kuram belirleyiniz.
 - Jean Piaget'nin [Jan Piyaje (1896-1980)] bilişsel gelişim kuramı
 - Lawrence Kohlberg'ün [Lourins Kolbörg (1927-1987)] ahlak gelişimi kuramı
 - Erik Erikson'ın [Erik Eriksın (1902-1994)] psikososyal gelişim kuramı
 - Sigmund Freud'un [Sigmund Froyd (1856-1939)] psikoseksüel gelişim kuramı

- Belirlenen gelişim kuramıyla ilgili güvenilir kaynaklardan (makale, ders kitabı, gov.tr veya edu.tr uzantılı siteler) araştırma yapınız.
- Araştırmanız sırasında insanı felsefi boyutu ile ele alıp "İnsan nedir?", "İnsanın varlık amacı nedir?" sorularına cevaplar arayınız.
- Araştırmanızdan elde ettiğiniz sonuçları raporlaştırınız.
- Rapordan yararlanarak bir sunu hazırlayınız.
- Sunuyu hazırlarken ve gerçekleştirirken kişisel bilgilerin yer aldığı dijital araçları bilinçli ve güvenli bir şekilde kullanmaya özen gösteriniz.
- Sunuda içeriğe uygunluğa, bilgilerin doğruluğuna ve tutarlılığına, rapor düzenine, kaynakçanın hazırlanmasına dikkat ediniz.
- Sunuyu belirlenen zaman aralığında tamamlayınız.
- Hazırladığınız sunuyu sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Performans çalışmasında görev bilinci ile hareket ederek ödev ve sorumluluklarınızı etik ilkelere uygun şekilde yerine getiriniz.
- Tüm sunumlar tamamlandıktan sonra edindiğiniz bilgilerden yararlanarak kendi deneyimleriniz ve yakın çevrenizdeki bireylerin deneyimleri ile kuramlar arasında ilişki kurarak örnekler veriniz.
- Söz konusu ilişkiden elde ettiğiniz verileri göz önüne alarak bireysel farklılıklara saygı duymanın önemini tartışınız ve görüşlerinizi sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.

Değerlendirme: Grup arkadaşlarınızı değerlendirmek için aşağıdaki Grup Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

Grup Değerlendirme Formu

Etkinliğin Adı:			
Öğrencinin Adı Soyadı:		Tarih:	
Grup Üyeleri:			
Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Kısmen	Hayır
1. Grup üyeleri iş birliği içinde çalıştı.	☐	☐	☐
2. Grup üyeleri etkinlik sürecinde sorumluluklarını yerine getirdi.	☐	☐	☐
3. Grup üyeleri etkinliği planlarken görüş alışverişinde bulundu.	☐	☐	☐
4. Grup üyeleri etkinlik süresince birbirlerine saygılı davrandı.	☐	☐	☐
5. Grup üyeleri etkinlik süresince zamanı etkili kullandı.	☐	☐	☐
Grubunuzun güçlü yanları nelerdir?			
Grubunuz etkinlik sürecinde hangi zorluklarla karşılaştı?			



Dereceli Puanlama Anahtarı'na karekoddan ulaşabilirsiniz.



Adı	Gelişim Dönemlerinde Değişim ve Süreklilik
Amaç	Gelişim dönemlerine göre değişim ve sürekliliğe ilişkin gözleme dayalı öngöründe bulunabilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz.
2. Aşağıdaki metinden yararlanarak farklı gelişim dönemlerinde bulunan bireylerin, içinde bulundukları döneme özgü gelişim görevlerini yansıtan özgün bir senaryo yazınız. Senaryonuzu yazarken bir bütün olarak gelişmenin ne anlama geldiğini, “egonun aşılması” ve “yüksek değerler”in bütün olarak gelişimde oynadığı rolü göz önünde bulundurunuz.



Abraham
Maslow

Egonun aşılması, bireyin ben duygusu yerine daha geniş ve olgun bir bakış açısı geliştirerek yüksek değerlere yönelmesidir. Bu durumda kişi, dünyayı kendi ihtiyaçlarını karşılayan bir araç olarak görme eğiliminden uzaklaşır, insanları, doğayı ve yaptığı işi kendi değerleri ve anlamı içinde kavramaya açık hâle gelir. Sanatsal deneyimler, güçlü sevgi bağları, anlam yüklü başarıları bireyin geçici olarak benmerkezci düşünceden uzaklaşmasını ve daha bütüncül bir bilinç düzeyine ulaşmasını sağlar. Abraham Maslow'a [Abraham Maslov (1908-1970)] göre egonun aşılması için önce sağlam bir kimlik geliştirmek gerekir. Birey, kendini tanıyıp kabul ettiğinde daha büyük bir bütünün parçası olabilecek olgunluğa erişir ve yüksek değerleri içselleştirme kapasitesi kazanır. Böylece sürekli kendini kanıtlama çabası azalır; davranışlar daha doğal, içten ve dengeli hâle gelir. Bu durum; insanın korku, düşmanlık gibi duygulardan uzaklaşarak gerçeği daha tarafsız, açık ve değer temelli bir biçimde algılayabilmesini sağlar.

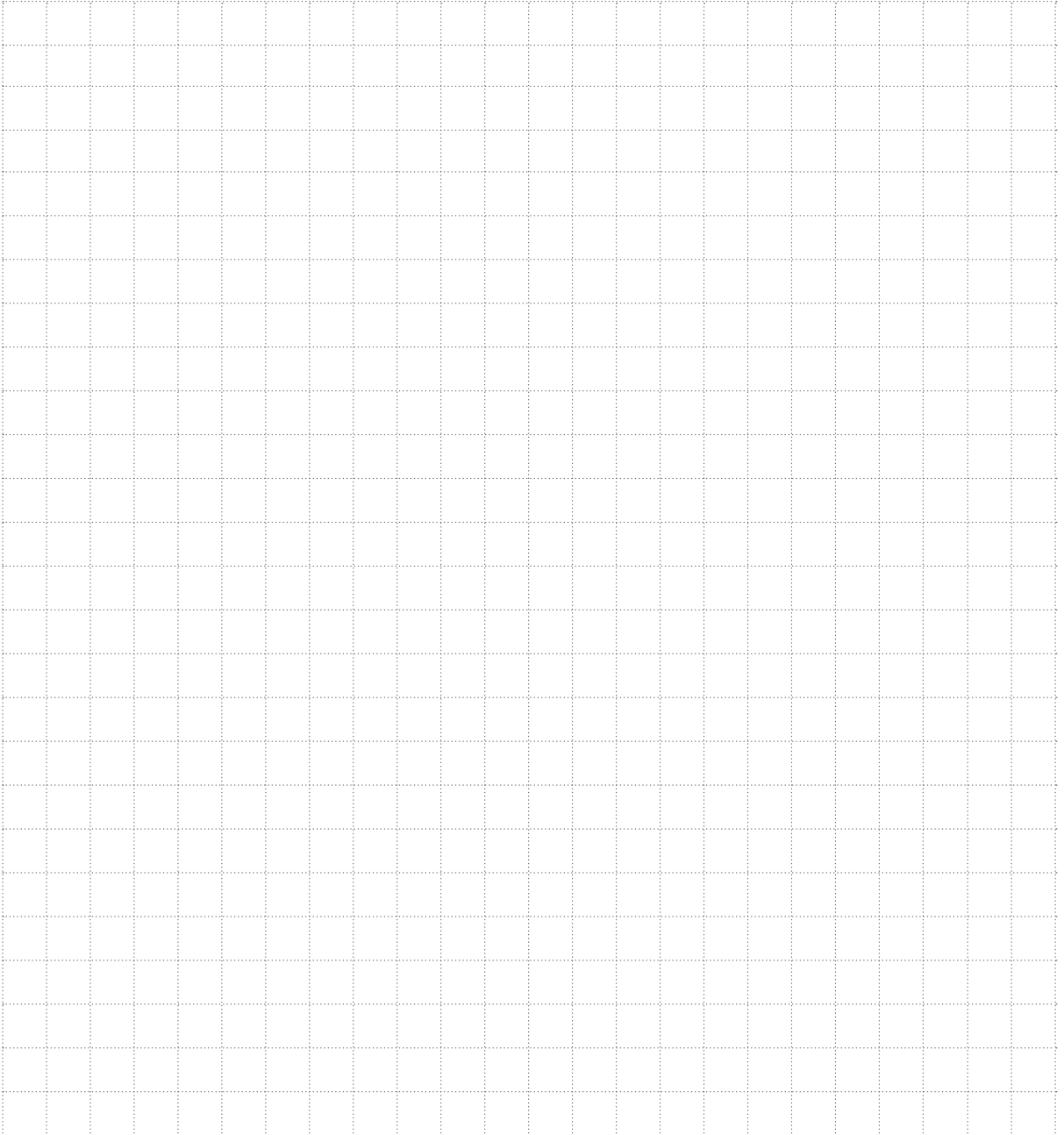
3. Senaryonuzdaki her karakterin gelişimsel özelliklerini belirleyiniz. Bu özellikleri fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve ahlaki gelişim alanlarıyla ilişkilendirerek aşağıdaki tabloyu doldurunuz.

		Gelişim Alanları				
		Fiziksel Gelişim	Bilişsel Gelişim	Duygusal Gelişim	Sosyal Gelişim	Ahlaki Gelişim
Farklı Gelişim Dönemlerine İlişkin Karakterler						

4. Oluşturduğunuz senaryoyu ve tabloya yazdığınız gözlemleri öğretmeninizin rehberliğinde diğer grupların çalışmalarıyla karşılaştırınız. Farklı karakterlerin gelişim özelliklerine yönelik gözlemleriniz arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları birlikte değerlendiriniz.

5. Senaryonuzdaki karakterlerin gelişim özelliklerini dikkate alarak gelecekte gelişim yönünden yaşayabilecekleri değişimlere ilişkin öngörüde bulununuz. Öngörünüzü gerekçelendirerek sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız. (Öngörünüzü oluştururken bedensel ve mekânsal mahremiyetin korunmasına özen gösteriniz.)

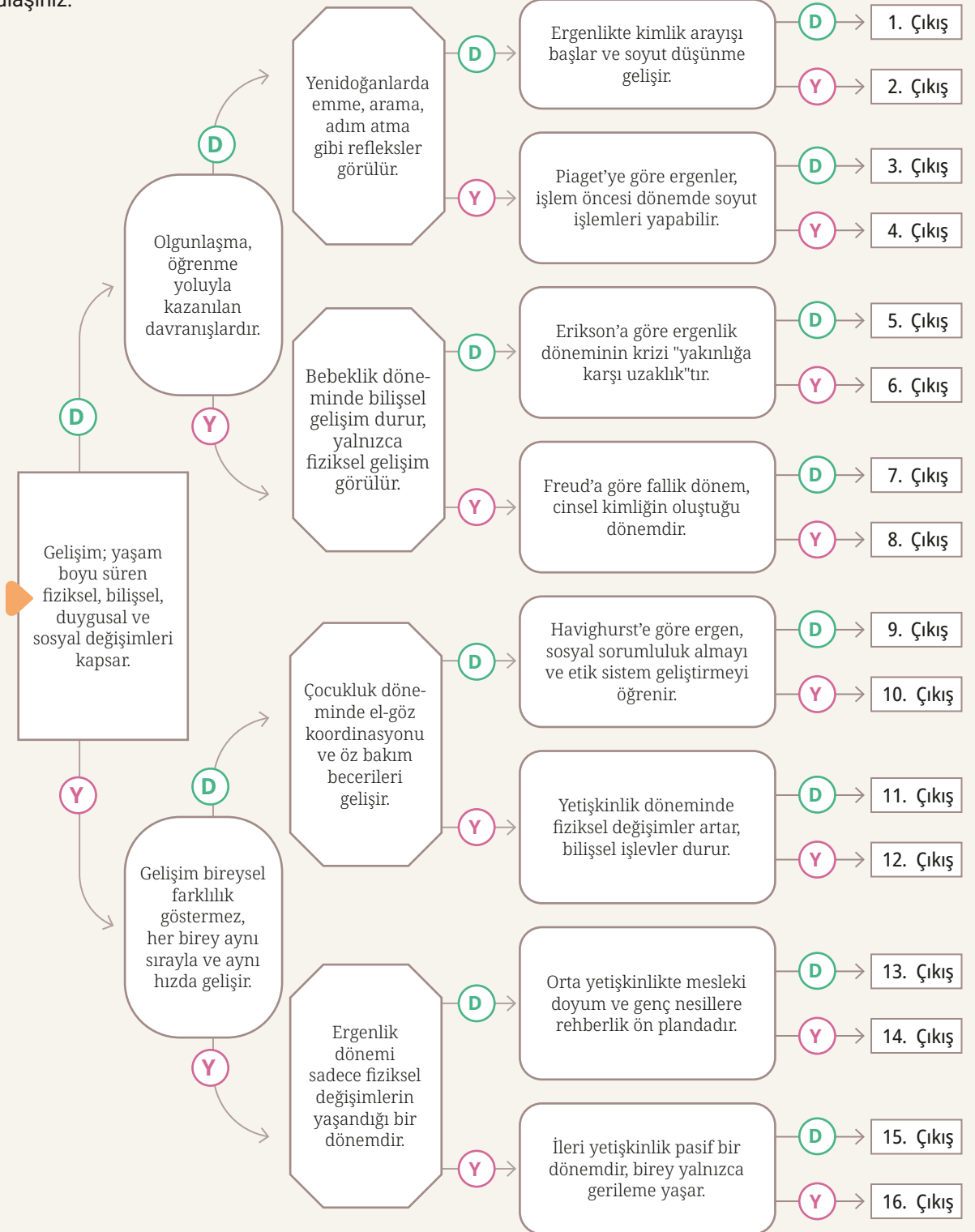
Değerlendirme: Grup arkadaşlarınızla gelişim kavramına yönelik bir zihin haritası hazırlayınız.



✓ KONTROL NOKTASI

Aşağıda "Gelişim Görevleri" konusu ile ilgili birbiriyle bağlantılı Doğru (D)/Yanlış (Y) önermeleri içeren tanılayıcı dallanmış ağaç yer almaktadır.

Verilen önermenin doğru olduğunu düşünüyorsanız (D), yanlış olduğunu düşünüyorsanız (Y) seçeneğini seçiniz. İlk önermeden başlayarak seçimlerinize ilerleyiniz ve sonunda on altı farklı çıkış noktasından birine ulaşınız.



2.4. İNSAN ZEKÂSİ VE YAPAY ZEKÂ

■ ■ KONUSYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.

Edmond Belamy'nin Portresi



Paris merkezli bir sanat topluluğu, binlerce tarihî portreden oluşan bir veri setini kullanarak bir yapay zekâ algoritmasını eğitti. Algoritmanın görevi, öğrendiği stillerden yola çıkarak daha önce hiç var olmamış, özgün bir portre yaratmaktı. Algoritmanın ürettiği “Edmond Belamy’nin (Edmon Belami) Portresi” adlı eser, sanat dünyası için âdeta gerçekliğin sınandığı bir olaya dönüştü. Bu resmin bir müzayede evinde yapılan açık artırmada yüksek bir fiyata satılması büyük bir şaşkınlık yarattı. Eserin yüzeyindeki bulanık stil ve imza olarak kullanılan matematiksel formül, sanat eleştirmenleri arasında eserin bir insana mı yoksa bir makineye mi ait olduğu konusunda yoğun tartışmalara yol açtı.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

1. Yapay zekâ, bu portreyi oluşturmak için 14 ila 20. yüzyıllar arasında yaşamış ressamların eserlerinden oluşan bir veri seti ile eğitildi. Bu ressamlar hiç var olmasaydı yapay zekânın onlara benzer tarzda resim yapması mümkün olur muydu? Düşüncelerinizi sınıf arkadaşlarınızla gerekçelendirerek paylaşınız.
2. Sizce zekâ var olanı işlemek midir yoksa hiç olmayanı üretmek midir? Açıklayınız.

► ► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.

Satranç, altmış dört karelik bir tahta üzerinde iki rakibin on altışar taştan oluşan takımlarını yönettiği, zihinsel beceri gerektiren stratejik bir oyundur. Pek çok oyunun aksine satrançta şans faktörü bulunmaz, sonuç oyuncuların zekâsına ve öngörüsüne bağlıdır. Oyunda başarı, o anki hamlenin yanı sıra rakibin olası karşı hamlelerini ve bunlara verilecek cevapları da önceden hesaplayabilme yeteneği gerektirir. Doğru kararlar alabilmek için oyuncunun hafızasını, mantıksal düşünme yeteneğini ve sezgilerini bir bütün olarak kullanması zorunludur. Bu nedenle dünya genelinde yapılan çok sayıda araştırma, satrancın oyuncular üzerinde pek çok olumlu zihinsel etki yarattığını göstermektedir.



2. Sizce zekâ geliştirilebilir mi? Tartışınız.
3. "Doğuştan gelen özellikler zekânın potansiyelini belirler, yaşantı ve deneyimler ise bu potansiyelin ne ölçüde geliştirilebileceğini gösterir." Bu düşünceye katılıyor musunuz? Tartışınız.
4. Fatih Sultan Mehmet'in farklı alanlardaki (dil, mühendislik, strateji vb.) başarısı ile iyi bir satranç oyuncusunun tek bir alandaki derin uzmanlığı aynı tür zekâyı mı gösterir? Aralarında ne gibi farklar olabilir? Tartışınız.
5. Mustafa Kemal Atatürk'ün hem başarılı bir asker hem de toplumu etkileyen bir lider olması, insanlarda birden fazla zekâ türünün bulunması açısından nasıl değerlendirilebilir? Tartışınız.
6. Tarihsel koşullar farklı zekâ türlerinin gelişimini nasıl etkilemiştir? Tartışınız.



ETKİNLİK



Adı	Zekâ ve Yapay Zekâ: Benzerlikler, Farklılıklar
Amaç	İnsan zekâsı ile yapay zekânın benzerliklerini ve farklılıklarını karşılaştırabilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde insan zekâsı ve yapay zekâ üzerine büyük grup tartışması yapmak için yarım daire düzeni alınız.
2. Aşağıda verilen bilgi notunu okuyunuz.

Sosyal Zekâ

Sosyal ilişkileri ve bu ilişkilerin dinamiklerini anlama ve etkili bir şekilde yönetme becerisidir. Sosyal zekâsı gelişmiş bireyler, farklı sosyal ortamlara kolayca uyum sağlar. Farklı kişiliklerle karşılaştıklarında tutumlarını ve iletişim tarzlarını duruma göre esnek biçimde uyarlayabilirler. Bireyler bu sayede iş birliğini güçlendirebilir, çatışmaları yapıcı biçimde çözebilir ve sağlıklı ilişkiler sürdürebilirler.

Duygusal Zekâ

Bireyin diğer insanların duygularını fark etmesini ve onların duygusal durumlarına uygun karşılıklar vermesini sağlar. Duygusal zekâ; empati kurmayı, anlayışlı ilişkiler geliştirmeyi ve yapıcı iletişim kurmayı mümkün kılar. Duygusal zekâsı gelişmiş bireyler, hem kendi duygularını hem de sosyal ilişkilerini bilinçli ve dengeli biçimde yönetebilirler.

Zekâ Bölümü

Zekâ; deneyimlerden öğrenme, problemleri çözme ve yeni durumlara uyum sağlamak için bilgiyi kullanmayı içeren zihinsel bir potansiyeldir. Zekâ üzerine çalışan psikologlar zekânın nesnel bir şekilde değerlendirilebilmesi için zekâ testlerini geliştirmişlerdir. İlk sistemli zekâ testleri Fransız Psikolog Alfred Binet [Alfred Bine (1857-1911)] tarafından geliştirilmiştir. Onun tarafından

geliştirilen zekâ testleri, bugün kullanılan zekâ testleri için dayanak sağlamıştır. Alman psikolog William Stern [Vilyım Şıtern (1871-1938)] bu testlerden yararlanarak kısaca “IQ” [intelligence quotient (intelicins kuoşınt)] olarak adlandırılan “zekâ bölümü” kavramını ortaya koymuştur.

IQ testleri genel bir zekâ puanı sunsa da bu testlerin içerdiği farklı alt testler ve soru türleri aslında zekânın tek boyutlu bir yapı olmadığını ortaya koyar. Modern zekâ ölçümleri, zihinsel yetenekleri iki temel kategoriye ayırır. Bunlardan ilki, yeni durumlara uyum sağlama kapasitesini ölçen akışkan zekâ; ikincisi ise öğrenilmiş bilgilere dayanan kristalize zekâdır.

Zekânın Bileşenleri

- **Akışkan Zekâ:** Bireyin yeni ve alışılmadık durumlar karşısında mantık yürütme, soyut düşünme ve örüntüleri tanıma yoluyla etkili çözümler geliştirme kapasitesidir. Akışkan zekâ; yeni problemleri hızlıca çözme, bilgileri anlık olarak işleme, karmaşık konuları zihinde düzenleme gibi temel yetenekleri içerir. Araştırmalar, akışkan zekânın genellikle genç yetişkinlik döneminde en yüksek düzeye ulaştığını ve yaşla birlikte kademeli olarak azaldığını göstermektedir.
- **Kristalize Zekâ:** Bireyin hayat boyunca eğitim ve deneyim aracılığıyla edindiği bilgi ve becerilerin bütünüdür. Bu zekâ türü okul eğitimi, tekrar, uygulama gibi süreçlerle gelişir ve bellekte depolanan öğrenilmiş içeriklere dayanır. Kristalize zekâ, yaş ilerledikçe nispeten sabit kalma ve hatta bir süre daha gelişmeye devam etme eğilimi gösterir.

Analitik Zekâ

Bir durumu veya problemi parçalarına ayırarak adım adım inceleme ve mantıksal sonuçlara ulaşma becerisidir. Analitik zekâsı gelişmiş bireyler karmaşık konuları düzenli bir biçimde ele alarak sonuca götüren en kısa yolu bulabilirler. Bu yönüyle analitik zekâ özellikle okul ortamında karşılaşılan soruları çözme ve akademik görevlerde başarılı olma ile yakından ilişkilidir. Bireyler bu sayede seçenekleri nesnel ölçütlerle tartabilir, düşünme hatalarını fark edebilir ve daha tutarlı kararlar verebilir.

Ruhsal Zekâ

Bireyin hayatın anlamı, amaçları ve değerleri üzerine düşünme, bu doğrultuda karar verme ve davranışlarını yönlendirme becerisidir. Bu kapasite, kişinin varoluşsal sorulara duyarlılık geliştirmesini ve deneyimlerini daha geniş bir anlam çerçevesinde değerlendirebilmesini içerir. Ruhsal zekâsı gelişmiş bireyler zorlayıcı yaşam olaylarında içsel kaynaklarını devreye sokarak dayanıklılık gösterebilir. Bireyler bu sayede hayatlarında yön duygusu geliştirebilir, anlamlı hedefler belirleyebilir ve psikolojik iyilik hâllerini destekleyebilir.

Yapay Zekâ

İnsana özgü düşünme, öğrenme, problem çözme gibi bilişsel yetenekleri bilgisayar sistemlerinde modellemeyi amaçlayan disiplinler arası bir bilim dalıdır. Başlangıçta insanın düşünce süreçlerini taklit etme hedefiyle yola çıkan bu alan, zamanla doğadaki biyolojik sistemlerden de esinlenerek gelişimini sürdürmüştür. Matematik, mantık, biyoloji, sosyoloji gibi pek çok alandan beslenen yapay zekâ kavramı ilk kez 1956 yılında John McCarthy [Con Makarti (1927-2011)] tarafından

tanımlanmıştır. Günümüzde yapay zekâ; makine öğrenmesi, derin öğrenme, veri madenciliği, robotik gibi geniş bir yelpazede uzmanlık gerektiren alt dalları kapsamaktadır. Yapay zekâ, teknoloji alanındaki uygulamalarının yanı sıra insan zihninin nasıl çalıştığını anlamada önemli bir model sunması sebebiyle psikoloji bilimi için de güçlü bir araç hâline gelmiştir. Öğrenme, düşünme, karar verme gibi karmaşık zihinsel süreçler yapay zekâ sistemleri sayesinde daha ayrıntılı bir şekilde analiz edilebilir. Bu yönüyle yapay zekâ hem teknolojik gelişmelerde hem de insan zihni üzerine yürütülen bilimsel araştırmalarda önemli bir konumda yer almaktadır.

a) Aşağıdaki soruları empati kurma, etik karar verme ve yaratıcılık kavramlarını dikkate alarak cevaplayınız ve cevaplarınızı gerekçelendirerek tartışınız.

- İnsanlarda sosyal, duygusal, akışkan, kristalize, analitik, ruhsal zekâ gibi farklı zekâ türlerinin kategorize edilmesinin nedenleri nelerdir?
- Yapay zekâ, insan zekâsını nasıl model alır?

b) Arkadaşlarınızın cevaplarını dinleyiniz ve verilen cevaplardaki tutarsızlıkları tespit ediniz.

c) Arkadaşlarınızın cevaplarını daha iyi anlamak için etkili sorular sorunuz.

ç) Arkadaşlarınızın verdiği cevaplardaki gerekçeleri göz önünde bulundurarak cevaplarını çürütünüz ya da kabul ediniz.

3. Aşağıda verilen metni okuyunuz.

Bengü, genel ağ üzerinden bir ürün sipariş eder. Ürün zamanında teslim edilir ancak gelen ürün, sipariş edilenle aynı değildir. Bu durum üzerine müşteri hizmetlerine başvurur. Müşteriyle ilgilenen iki farklı sistem vardır: Biri müşteri temsilcisi, diğeri ise yapay zekâ destekli bir sohbet robotudur. Her iki sistem de Bengü'nün şikâyetini alır ve ona yanıt verir.

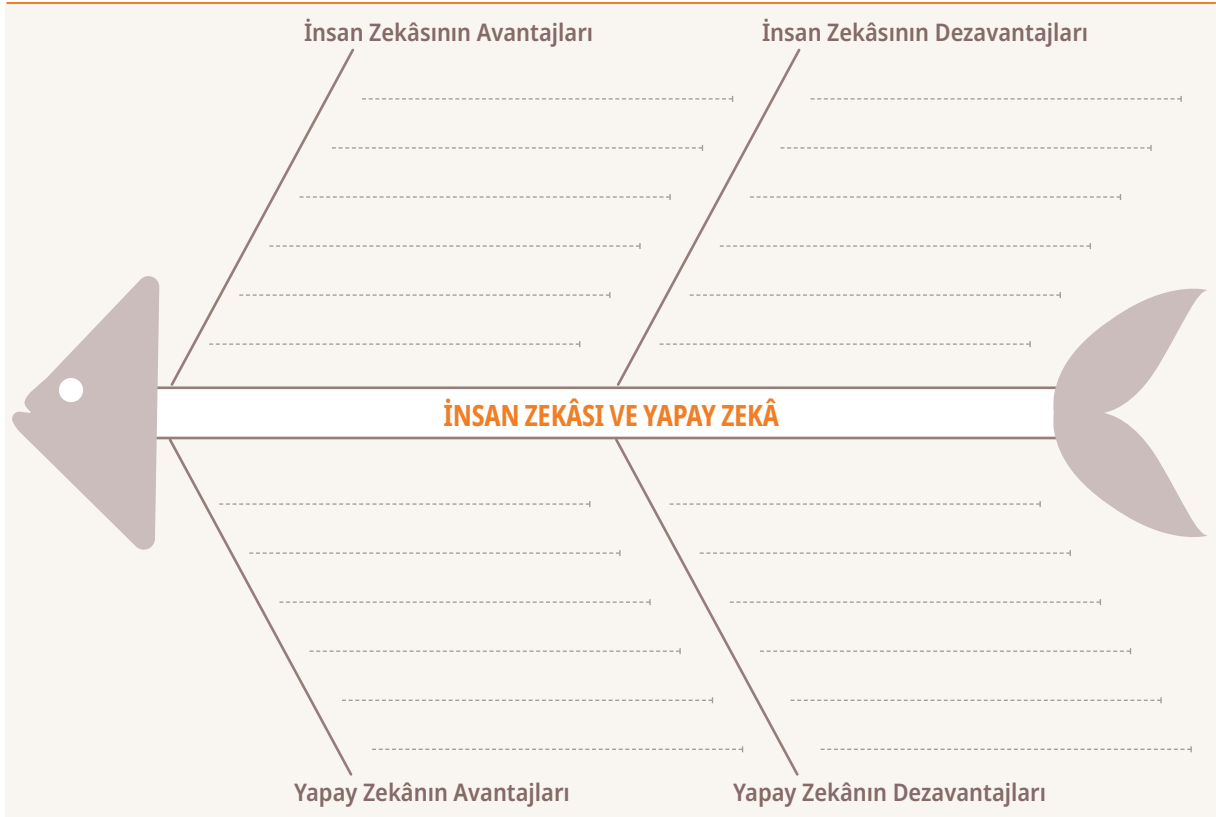
4. Metinden hareketle insan zekâsı ve yapay zekânın empati kurma, duyguları fark etme, hız, uyum sağlama, deneyimden sonuç çıkarma, akıl yürütme ve bir görevi tamamlama konularındaki benzerliklerini ve farklılıklarını belirleyip aşağıdaki T tablosu üzerine yazınız.

İNSAN ZEKÂSI	ÖZELLİKLER	YAPAY ZEKÂ
	◀ Empati kurma ▶	
	◀ Duyguları fark etme ▶	
	◀ Hız ▶	
	◀ Uyum sağlama ▶	
	◀ Deneyimden sonuç çıkarma ▶	
	◀ Akıl yürütme ▶	
	◀ Bir görevi tamamlama ▶	

Değerlendirme: İnsan zekâsı ve yapay zekâ konusunda öğrendiklerinizi özetleyiniz.

✓ KONTROL NOKTASI

Öğrendiklerinizden hareketle insan zekâsı ve yapay zekâyâ ilişkin balık kılıçğı diyagramını doldurunuz.



2.5. KİŞİLİK VE BENLİK-DİJİTAL BENLİK

■ KONUSYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki görseli inceleyerek soruyu cevaplayınız.



Sosyal rol kuramına göre bireylerin meslekleri, toplumsal beklentilere uygun davranışlar sergilemelerini gerektirir. Görseldeki uçuş görevlisinin yüz ifadesini bu kuram bağlamında değerlendirerek bu ifadenin mesleki rolün mü yoksa kişilik özelliklerinin mi yansıması olduğunu tartışınız.

Adı	Ben Kimim?
Amaç	Kişilik, benlik ve dijital benliği karşılaştırabilme
Süre	30 + 30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

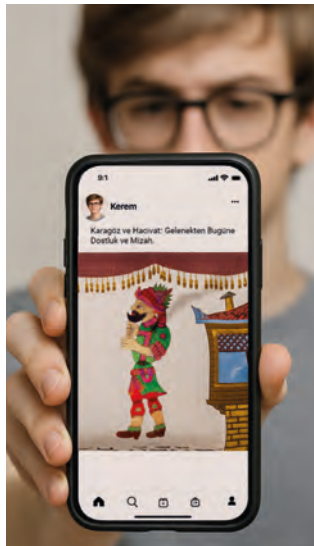
1. Aşağıdaki metinde yer alan örnek durumu okuyunuz.

Ramazan etkinlikleri kapsamında şehir meydanında kurulan sahnede Karagöz ile Hacivat'ın neşeli atışmaları yankılanıyordu. Seyirciler arasında üç lise öğrencisi vardı: Melek, Kerem ve Duru.

Melek, oyunun en hareketli anında kahkahalarla gülüyor; Karagöz'ün dobra tavırlarını kendine yakın buluyordu. Oyun biter bitmez telefonunu çıkarıp bulanık da olsa bir fotoğraf çekti ve “Şenlik tadında bir akşam!” notuyla sosyal medyada paylaştı. Onun için önemli olan, o anın coşkusunu hemen yansıtabilmektir.

Kerem, Hacivat'ın ölçülü konuşmalarını dikkatle dinliyordu. Oyundaki eski kelimeleri merak edip defterine not aldı. Eve dönünce en net çekilmiş fotoğrafı seçti ve altına “Karagöz ile Hacivat: Gelenekten Bugüne Dostluk ve Mizah” başlıklı kısa bir açıklama yazarak sosyal medya hesabında paylaştı. Gönderisinin düzenli, bilgilendirici ve güvenilir görünmesine özen gösterdi.

Duru, perde arkasındaki sese ve ritme odaklandı. Oyunu yöneten hayaliye (Karagözcü) dikkat kesildi. Onun sahnede görünmeyen düzenleyici rolünü düşündü. Etkinlikten döndüğünde fotoğraf paylaşmak yerine gösterinin kendisine hissettirdiklerini kısa bir anlatıya dönüştürüp yazısını kendi blog sayfasına yükledi: “Perdede gördüğümüz karakterler aslında içimizdeki sesleri yansıtıyor. Kimi anlık, kimi ölçülü, kimi de perde arkasından yöneten...”



2. Melek, Kerem ve Duru'nun tutumları, davranış biçimleri ve sosyal ilişkileri dikkate alındığında onları birbirinden ayıran temel özellikler nelerdir?

3. Aşağıdaki metni okuyunuz. Melek, Kerem ve Duru'yu hangi ölçütleri göz önüne alarak değerlendirdiğinizi yazınız.

Beş Faktör Kişilik Modeli

Kişilik psikolojisinde insan davranışlarını açıklamak için pek çok kuram geliştirilmiştir. En çok kabul gören ve en yaygın kullanılan modellerden biri beş faktör kişilik modelidir. Bu modele göre kişilik, beş temel faktör üzerinden incelenir.

1. Dışa Dönüklük: Sosyal olma, enerjik davranma, dış uyaranlara yönelme
2. Uyumluluk: İş birliğine yatkınlık, empati, başkalarının ihtiyaçlarına duyarlılık
3. Sorumluluk: Düzenli, planlı olma ve görev bilincine sahip olma
4. Duygusal Denge: Stres karşısında sakin kalabilme, duygusal istikrarın yüksek olması
5. Deneyime Açıklık: Yeniliklere, farklı fikirlere ve yaratıcılığa açıklık

4. Örnek durumda karakterlerin sosyal medya kullanımlarına ilişkin hangi farklılıklar görülmektedir?

5. Bu bilgileri kullanarak Melek, Kerem ve Duru'nun dijital ortamda kendilerini ifade etme biçimlerini amaç, içerik ve hedef kitle açısından karşılaştırınız.

6. Sosyal medyada bireyler kendilerini tanıtırken ya da bir profil oluştururken hangi özelliklerini ön plana çıkarır? Gerekçeleriyle açıklayınız.

7. Aşağıda verilen soruları cevaplayarak tabloyu doldurunuz.

Soru	Cevap
Nasıl biriyim?	
Kendimi nasıl algılıyorum?	
Sosyal medyada kendimi nasıl gösteriyorum?	

8. Tablodaki cevaplarınızdan hareketle kişilik, benlik ve dijital benliğin temel özelliklerini belirleyerek yazınız.

Kişilik:

Benlik:

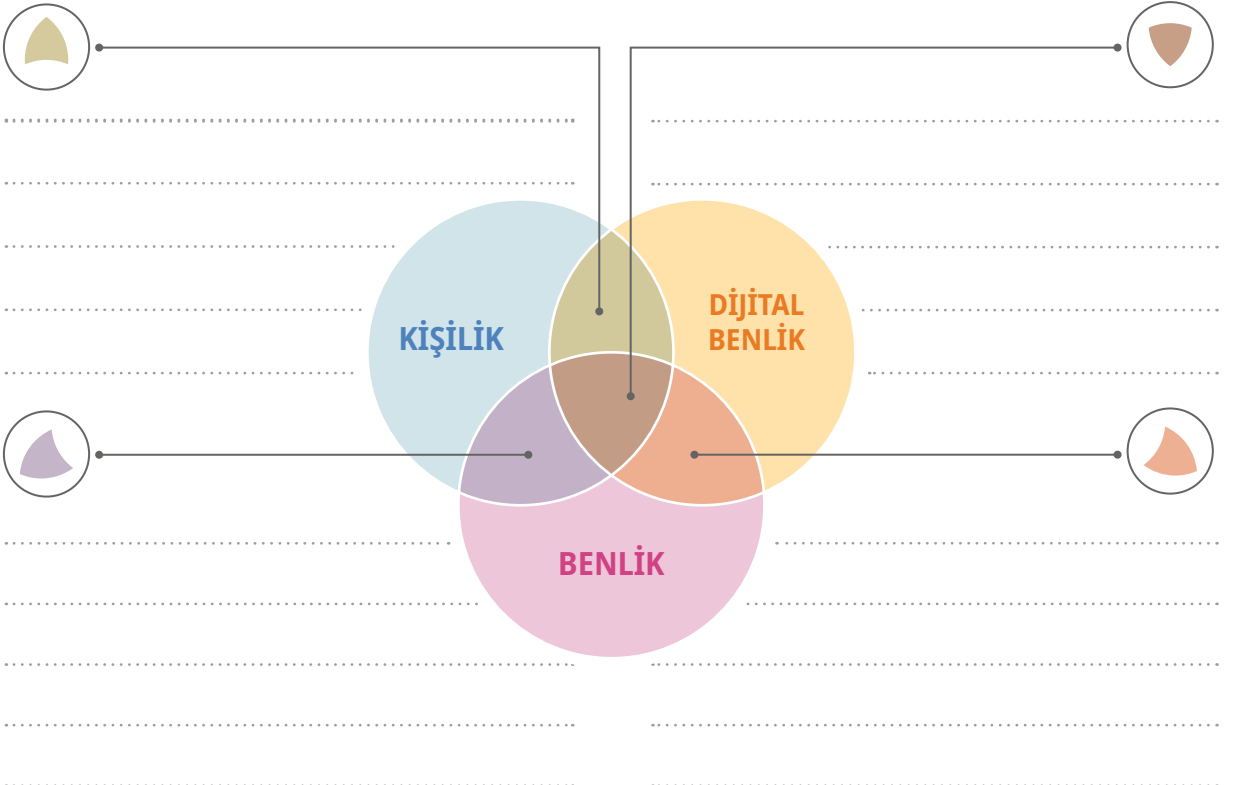
Dijital Benlik:

9. Aşağıdaki soruyu sınıf arkadaşlarınızla tartışarak yorumlayınız. Tartışma sırasında insanın varlık amacını dikkate alarak "benlik" ve "kendini gerçekleştirme" arasındaki ilişkiyi vurgulayınız.

- Kişilik, benlik ve dijital benlik kavramlarının tanımları neler olabilir? Bu kavramların birbirleriyle ilişkisi nedir?

10. Kişilik, benlik ve dijital benlik kavramları üzerine yaptığınız tartışmadan edindiğiniz deneyimi gözden geçiriniz. Bu deneyimden yola çıkarak ulaştığınız çıkarımları değerlendiriniz ve sonuçlarınızı bir dakikalık bir konuşma ile sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.

Değerlendirme: Kişilik, benlik ve dijital benlik kavramları arasındaki ilişkileri belirleyerek aşağıdaki şemanın ilgili alanlarına yazınız. Kavram yanlışlarınız ve öğrenme eksiklikleriniz hakkında öğretmeninizden dönüt alınız. Öğrenme eksikliklerinizi belirleyerek hatalı cevaplarınızı düzeltiniz.



►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Dijital platformlarda, aile hayatında ve okul hayatında kendinizi ifade etme biçiminizi verilen başlıklar üzerinden karşılaştırarak tespit ettiğiniz benzerlikleri ve farklılıkları aşağıdaki tabloya yazınız.

BENLİK İFADELERİ	Dijital Platformlar	Aile Hayatı	Okul Hayatı
Dil ve İletişim Tarzı			
Görünüm, Giyim Tarzı			
Paylaşılan İlgi Alanları ve Düşünceler			
Duygu İfadeleri			

2. Yukarıdaki karşılaştırmadan hareketle sosyal rollerin benlik sunumuna etkilerini yazınız.

3. Aile bağlarının sizin için taşıdığı önemi düşünerek ailenin benlik gelişimine katkısını değerlendirdiğiniz kısa bir yazı yazınız.

A blank writing area with horizontal dashed lines for the student to write their response.



KONTROL NOKTASI

Aşağıdaki “Anlat Bakalım” oyununu öğretmeninizin rehberliğinde sınıf içinde belirtilen kurallara uygun olarak oynayınız.

- Üçer kişiden oluşan ikili gruplar oluşturunuz.
- Kişilik, benlik ve dijital benlik ile ilgili kavramların yazılı olduğu aşağıdaki oyun kartlarını kullanarak kurallar dâhilinde “Anlat Bakalım” oyununu oynayınız.

Oyunun Kuralları

- ▶ Oyun kartlarının üzerinde anlatılacak kavram ve yasaklı kelimeler yazılıdır.
- ▶ Oyun ekibinden bir kişi, anlatıcı olarak bir kart çeker ve yasaklı kelimeleri kullanmadan karttaki kavramı arkadaşlarına kendi ifadeleriyle anlatır. Gruptaki diğer üyeler de anlatılan kelimeyi bilmeye çalışır.
- ▶ Diğer gruptan bir kişi, anlatıcının yasaklı kelimeleri kullanıp kullanmadığını kontrol eder.
- ▶ Anlatım esnasında yasaklı kelimelerden biri kullanılırsa anlatan ekibin toplam puanından 1 puan düşürülür.
- ▶ Ekibin tek bir cevap hakkı vardır. Verilen süre içinde kavram bilinirse anlatan ekibe 2 puan verilir, bilinmezse puan verilmez.
- ▶ Sıra diğer ekibe geldiğinde aynı kurallar tekrar eder. Ekipler sıra kendilerine geldikçe anlatıcıları değiştirir. Kartlar bittiğinde oyun sona erer.
- ▶ Her öğrenci en az bir kez anlatıcı görevini üstlenir.
- ▶ Oyun sonunda grup puanları hesaplanır ve oyunun birincisi belirlenir.

Oyun Kartları

KİŞİLİK

Yasaklı Kelimeler

- Birey
- Davranış
- Özellik

BENLİK

Yasaklı Kelimeler

- Ben
- Kimlik
- Farkındalık

DİJİTAL BENLİK

Yasaklı Kelimeler

- Sosyal medya
- Profil
- İfade

EMPATİ

Yasaklı Kelimeler

- Duygu
- Başkası
- Anlamak

ÖZGÜNLÜK

Yasaklı Kelimeler

- Farklı
- Aynı
- Kopya

KİŞİLİK GELİŞİMİ

Yasaklı Kelimeler

- Çevre
- Kalıtım
- Zaman

SOSYALLEŞME

Yasaklı Kelimeler

- İletişim
- Arkadaş
- Grup

DUYGUSAL TEPKİ

Yasaklı Kelimeler

- Hissetmek
- Üzülmek
- Sevinmek

KİŞİLİK TESTİ

Yasaklı Kelimeler

- Ölçme
- Psikoloji
- Anket

İFADE BECERİSİ

Yasaklı Kelimeler

- Konuşmak
- Anlatmak
- Cümle

BENLİK ALGISI

Yasaklı Kelimeler

- Ayna
- Kendini tanıma
- Görmek

İÇE DÖNÜKLÜK

Yasaklı Kelimeler

- Sessiz
- Utangaç
- Yalnız

DIŞA DÖNÜKLÜK

Yasaklı Kelimeler

- Sosyal
- Girişken
- İfade

KARAKTER

Yasaklı Kelimeler

- Ahlak
- Değer
- Tutum

DİJİTAL KİMLİK

Yasaklı Kelimeler

- Sosyal medya
- Paylaşım
- Görsel

Değerlendirme: • Oyunu oynarken hangi kavramları anlatmak kolaydı, hangileri zordu? Neden?
• Kendinizi ifade ederken hangi kelimelere yöneldiniz?
• Bu etkinlik size kişilik, benlik ve dijital benlik ile ilgili ne düşündürdü?

? 2. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

Bu bölümde cevaplamanız için farklı soru çeşitlerinden oluşan toplam 34 soru verilmiştir. Daha fazla soruya ulaşmak için bölüm sonunda yer alan karekodu kullanınız.

- A) Aşağıdaki tabloda verilen ifadelerin doğru veya yanlış olduğunu belirleyerek ilgili alanı işaretleyiniz. İfade yanlış ise doğrusunu açıklama alanına yazınız.

İFADELER	DOĞRU/YANLIŞ		AÇIKLAMA
1. Sosyal zekâ, farklı insanlarla etkili iletişim kurmayı ve sosyal ilişkileri yönetmeyi içerir.	☐	☐	----- ----- -----
2. Zekâ, sadece okul başarısını ölçen bir kavramdır.	☐	☐	----- ----- -----
3. Duygusal zekâsı yüksek bireyler, çevresindekilerin duygularına hızlı ve doğru tepkiler verebilir.	☐	☐	----- ----- -----
4. Akışkan zekâ, daha önce öğrenilmiş bilgileri kullanarak yeni durumlara uyum sağlama becerisidir.	☐	☐	----- ----- -----
5. Kristalize zekâ, deneyim ve öğrenme yoluyla kazanılan bilgi ve becerilerden oluşur.	☐	☐	----- ----- -----
6. İnsan zekâsı, sadece bilgi işlemekten ibaret değildir; anlamlandırma, sezgi gibi özellikleri de içerir.	☐	☐	----- ----- -----

B) Aşağıdaki tabloda verilen gelişim psikolojisine ilişkin örnekler ile kavramları eşleştirerek ilgili harfi yay ayraç içine yazınız.

ÖRNEKLER		KAVRAMLAR
1.	() Elif'in boyunun bir yıl içinde 4 cm uzaması	a) Gelişim görevi
2.	() 9 aylık bir bebeğin destek almadan oturmaya başlaması	b) Zekâ
3.	() Bir çocuğun bisiklet sürme davranışını deneme ve tekrarlar yoluyla kazanması	c) Kişilik
4.	() Ali'nin kasları güçlendikçe kalem tutmayı daha düzgün şekilde yapabilmesi	ç) Öğrenme
5.	() Çocuğun okuma yazma öğrenmeden önce harfleri ayırt edebiliyor olması	d) Olgunlaşma
6.	() Ergenlik dönemindeki bir bireyin kimlik geliştirmeye çalışması	e) Büyüme
7.	() Bir çocuğun oyuncaklarını renklerine göre sıralaması	f) Gelişim
		g) Kritik dönem
		ğ) Hazır bulunuşluk

C) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun kavramları yazınız.

►	bebeklik dönemi	ergenlik dönemi	erken yetişkinlik dönemi	ileri yetişkinlik dönemi	ilk çocukluk dönemi	orta ve son çocukluk dönemi	orta yetişkinlik dönemi
---	-----------------	-----------------	--------------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------------	-------------------------

- Genç nesillere rehberlik etmenin önem kazandığı; görme problemleri, saç beyazlaması gibi fiziksel değişimlerin başladığı evre _____ olarak tanımlanır.
- Kariyer, evlilik, aile kurma gibi önemli olayların gerçekleştiği ve finansal farkındalığın arttığı evre _____ olarak bilinir.

3. Soyut düşünme ve mantıksal akıl yürütmenin geliştiği; fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerin yoğun yaşandığı evre olarak ifade edilir.
4. Okula hazırlık için gerekli temel yeterliliklerin geliştiği ve kişisel bakım becerilerinin arttığı evre olarak tanımlanır.
5. Yaşamın ilk yıllarında dil, sembolik düşünce, duyuşal-motor eş güdümü, sosyal öğrenme gibi becerilerin geliştiği evre olarak adlandırılır.
6. İnsanların bilgelik kazandıkları, hayat tecrübelerini gençlerle paylaştıkları ve tüm yaşadıklarına bir anlam verdikleri evre olarak bilinir.

Ç) Aşağıda verilen çoktan seçmeli soruları cevaplayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 1-3. soruları cevaplayınız.

11. sınıf öğrencisi Defne, okulda geçirdiği yoğun bir günün ardından otobüse binmişti. O sabah felsefe ve coğrafya sınavına girmişti. Elinde sınav notlarını karaladığı bir kâğıt vardı. Akşam ertesi gün yapılacak psikoloji sınavına hazırlanması gerekiyordu. Otobüste en arka koltuğa oturdu. Eve gidene kadar psikoloji sınavı için hazırladığı notlarına göz atmayı düşünüyordu. İki durak sonra kucağında bebeği ile bir kadın otobüse bindi. Ön sıralar doluydu. Otobüs virajlara girdiğinde kadın bir yerlere tutunmaya çalışıyordu. Defne bu durumu fark etti ancak ayağa kalkarsa sınava çalışamayacağını düşündü. Oturmaya devam ederse de vicdanen rahatsız olacağını hissetti.

1. Bu durumda Defne, ihtiyacı olan bir bireye yer vermeye karar verirse bu davranışı Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramındaki hangi evreyle en çok ilişkilendirilebilir?
 - A) Cezalandırma ve itaat eğilimi-kurallara uymazsa ceza alma korkusu
 - B) Kâr/çıkar eğilimi-karşılığında takdir ya da ödül beklentisi
 - C) İyi çocuk eğilimi-başkalarının gözünde iyi görünme arzusu
 - D) Otorite ve düzen eğilimi-toplum düzeni ve kurallara saygı
 - E) Evrensel etik ilke eğilimi-vicdani değerlere ve adalet ilkesine uygun davranma
2. Defne'nin içinde bulunduğu gelişim döneminde karşılaştığı temel psikososyal kriz aşağıdakilerden hangisidir?
 - A) Yakınlığa karşı yalıtılmışlık
 - B) Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası
 - C) Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu
 - D) Üretkenliğe karşı durgunluk
 - E) Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk

3. Defne'nin ihtiyacı olan bir bireye yer verme kararı aşağıdaki kuramsal yaklaşımlardan hangisinin birleşik bir ifadesidir?

- A) Piaget-soyut işlemler, Erikson-özerklik, Freud-fallik dönem
- B) Piaget-somut işlemler, Kohlberg-ödül, Erikson-aşağılık
- C) Piaget-soyut işlemler, Kohlberg-evrensel etik, Erikson-kimlik
- D) Freud-fallik dönem, Kohlberg-cezalandırma, Erikson-girişimcilik
- E) Piaget-işlem öncesi, Freud-oral dönem, Erikson-rol karmaşası

Aşağıdaki metinden yararlanarak 4-6. soruları cevaplayınız.

Kalıtımsal etkiler; doğum vakalarının %2-5'inde ciddi doğumsal farklılıklara neden olabilir. Çevresel faktörler de bazı doğumsal farklılıkların ortaya çıkmasına yol açabilir. Doğum öncesinde annenin beslenme biçimi, genel sağlığı, duygusal durumu ve kullandığı ilaçlar fetüs için önemli çevresel etkenlerdir. Anne ve bebeğin maruz kaldığı radyoaktif maddeler veya kimyasal kirlilikler ise tarihsel zamanın etkilerine örnek gösterilebilir. Ancak bu etkenlerin her biri tek başına mutlaka bir anomaliye neden olmayabilir. Kalıtımsal, çevresel ve tarihsel zamanla ilişkili etkenler bazı anomalilere yol açsa da gebeliklerin büyük çoğunluğu normal şekilde ilerler.

4. Aşağıdakilerden hangisinde etken ve örnek eşleştirmesi doğru yapılmıştır?

- A) Annenin duygusal durumu-Kalıtımsal etken
- B) Kalıtsal kas hastalığı-Çevresel etken
- C) Savaş koşulları-Tarihsel zaman etkisi
- D) Radyasyona maruz kalma-Kalıtımsal etken
- E) Gebelikte ilaç kullanımı-Doğum sonrası etki

5. Aşağıdakilerden hangisi tarihsel zaman etkisini en iyi yansıtan örnektir?

- A) Dijital çağda çocukların teknolojiyle erken tanışması
- B) Annenin hamilelik boyunca düzenli egzersiz yapması
- C) Bebeğin kalıtımsal bir hastalıkla dünyaya gelmesi
- D) Ailenin çocuğu erken yaşta kitaplarla tanıştırmaması
- E) Doğum sırasında bebeğin oksijensiz kalması

6. Aşağıdakilerden hangisinde kalıtımsal ve çevresel etkenler birlikte rol oynamaktadır?

- A) Annenin hamilelikte radyasyona maruz kalması
- B) Ailenin çocuğu spor kursuna göndermesi
- C) Bebeğin kalıtsal kalp rahatsızlığıyla doğması
- D) Kalıtsal alerjisi olan bebeğin annenin yediklerinden etkilenmesi
- E) Savaş döneminde doğan çocuğun beslenme sorunu yaşaması

Aşağıdaki tablodan yararlanarak 7 ve 8. soruları cevaplayınız.

ERGENLİK DÖNEMİ	
Bilişsel Gelişim	- Soyut düşünce gelişir. Ergenler problemleri soyut biçimde değerlendirmeye başlar. - Mutlak doğrulardan ziyade göreceli ve çok boyutlu bakış açıları ön plana çıkmaya başlar. - Sözel, matematiksel ve uzamsal beceriler ilerler. - Hipotetik düşünme, dikkat bölme ve üstbilişsel düşünceler gelişir. - Benmerkezcilik artar, kendini sürekli izleniyormuş gibi hissetme görülür. - Zarar görmezlik algısı yüksektir. Ergenler riskleri göz ardı etme eğilimindedir.
Sosyal Gelişim ve Kişilik Gelişimi	- Benlik kavramı gelişir, başkalarının algıları ile benlik saygısı farklılaşır. - Kimliğin tanımlanması ön plandadır. Akran ilişkileri, sosyal karşılaştırmalar ve kabul edilme çabaları önemlidir. - Popülerlik ve akran baskısı belirginleşir. - Özerklik arayışı artar, ebeveynlerle çatışmalar yaşanabilir.

7. On yedi yaşındaki Melis, arkadaş grubuyla buluşmaya hazırlanırken saatlerce ne giyeceğine karar verememiştir. Giysileri konusunda sürekli başkalarının ne düşüneceğini zihninde canlandırmakta, dışarıda insanların ona bakıp yorum yaptığını hissederek tedirgin olmaktadır. Annesiyle eve zamanında dönme konusunda sık sık tartışmaktadır. Öte yandan sosyal medyada arkadaşlarının hayatlarını takip edip kendisini onlarla kıyaslamakta, zaman zaman kendini yetersiz hissetmektedir.

Melis'in içinde bulunduğu gelişim dönemi aşağıdakilerden hangisiyle en doğru şekilde açıklanabilir?

- A) Zihinsel becerilerinin henüz somut olaylarla sınırlı olması
 B) Akran baskısına duyarsızlığının artması
 C) Benmerkezci düşüncenin davranışlarına yansması
 D) Erken yetişkinlikte benlik bütünlüğü arayışının başlaması
 E) Çocukluk dönemine özgü gerçeklik algısının korunması
8. Serdar, okulda düzenlenen bir münazara yarışmasına katılmak ister ancak sahneye çıkmadan önce kararını defalarca değiştirir. Kendi düşüncelerine güvenmeye çalışsa da karşı grubun fikirlerine de hak verir. Bu yüzden hangi görüşün daha doğru olduğundan bir türlü emin olamaz. Yarışma sonrasında tartışılan konular üzerine uzun süre düşünür ve kendi fikirlerini sorgulamaya başlar. Günlük yaşamında da benzer bir kararsızlık yaşar. Sosyal medyada sık sık paylaşımlar yapar, arkadaşlarının beğenilerine büyük önem verir. Yeterince ilgi görmediğinde morali bozulur, kendini önemsiz hisseder. Ailesiyle de zaman zaman çatışmalar yaşar çünkü bazı konularda kendi kararlarını vermek ister fakat bu isteği ailesi tarafından her zaman anlayışla karşılanmaz.

Bu durumlar Serdar'ın gelişimsel dönemine ilişkin aşağıdakilerden hangisiyle en doğru şekilde açıklanabilir?

- A) Erken çocuklukta öz denetim gelişiminin tamamlanması
 B) Duygusal gelişimin durağan bir döneme girmesi
 C) Soyut düşünmenin gelişmesi ve kimlik arayışının etkisi
 D) Somut işlemler dönemine geçişin tamamlanması
 E) Akran etkisinin önemini yitirerek özerkliğin artması

D) Aşağıda verilen açık uçlu soruları cevaplayınız.

Aşağıdaki görselden yararlanarak 1 ve 2. soruları cevaplayınız.



1. Görseldeki beş faktörden birini seçiniz. Seçtiğiniz özelliğin baskın olduğu bir bireyin okul, iş ya da arkadaş çevresinde nasıl davranışlar gösterebileceğini örneklerle açıklayınız.

2. Beş faktör kişilik modeline altıncı bir faktör eklenmesi gerekseydi sizce bu ne olurdu? Görüşünüzü görselden yararlanarak gerekçeleriyle açıklayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 3-5. soruları cevaplayınız.

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişte fiziksel, zihinsel ve sosyal değişimlerin yoğunlaştığı bir dönemdir. Kızlar genellikle 10-14, erkekler ise 12-16 yaşlarında hızlı büyüme sürecine girer. Hormonlardaki artış; boy, kilo, vücut yapısı ve üreme organlarında değişimlere yol açar. Bu süreçte soyut düşünme gelişir, birey kimliğini sorgulamaya başlar ve arkadaş ilişkileri önem kazanır.

Arda on altı yaşına geldiğinde hafta sonları bir kitapçıda yarı zamanlı çalışmaya başlar. Bu işi hem harçlığını çıkarmak hem de ilgi duyduğu kitaplara yakın olmak için seçer. Başlangıçta yalnızca raf düzenlemekle görevliyken son haftalarda kasada da çalışmaya başlar. Bir cumartesi günü mağaza oldukça yoğundur. O sırada yeni gelen pahalı bir kitabın yanlışlıkla düşük bir fiyatla sisteme girildiğini fark eder. Bir müşteri, bu hatalı fiyattan kitabı almak üzeredir. Arda bir an duraksar. “Fark etmesem kimse anlamaz.” diye düşünür. Ancak hemen ardından durumu fark etmiş olmanın bir sorumluluk getirdiğini hisseder. Mağaza müdürüne gidip durumu açıklar. Müdür, Arda’ya teşekkür eder ve bu davranışını takdir ettiğini söyler. O akşam çıkışta müdürü, ona güven duyduğunu belirterek yeni gelen ürünlerin takibini de artık onun yapacağını söyler. Arda, bu gelişmeden büyük bir gurur duyar. Hem sorumluluk alma becerisi gelişmiştir hem de kendi değerlerine uygun bir seçim yapmanın iç huzurunu yaşamıştır.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

3. Arda’nın verdiği karar, hangi değerleri ve gelişimsel özellikleri yansıtmaktadır? Açıklayınız.

4. Arda’nın verdiği karar; bilişsel (düşünme ve karar verme), ahlaki (değerler, vicdan, iç huzur), sosyal (sorumluluk, güven ilişkisi) ve fiziksel (yaşa bağlı olgunluk düzeyi) gelişim alanları açısından nasıl değerlendirilebilir? Görüşünüzü gerekçeleriyle açıklayınız.

5. Arda, erken çocukluk döneminde böyle bir karar alabilir miydi? Açıklayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 6 ve 7. soruları cevaplayınız.

Aveyron'un Kayıp Çocuğu

1797 yılında Fransa'nın Aveyron (Averon) ormanlarında avcılar tarafından 11-12 yaşlarında olduğu tahmin edilen bir erkek çocuk bulundu. Yabani bir hayvan gibi yaşayan, insana dair hiçbir davranış sergilemeyen bu çocuk çoğunlukla dört ayak üzerinde hareket ediyor, hızlı ve çevik bir biçimde koşuyor ancak göz teması kurmuyor, jest ve mimiklere tepki vermiyordu. Bu durum onun sosyal izolasyondan dolayı empati, sevgi, güven gibi duyguları geliştiremediğinin önemli bir göstergesiydi. Hayatta kalma içgüdüğü sayesinde doğanın acımasız koşullarıyla baş edebilmişti ancak insana özgü çoğu beceriye sahip değildi. Bu vahşi çocuğu inceleme ve topluma kazandırma görevini üstlenen Dr. Jean Itard (Jan İtar) ona "Victor" (Viktor) adını verdi. Doktorun tüm çabalarına rağmen Victor'un tam anlamıyla dil becerisi kazanması, sosyal değerleri benimsemesi mümkün olmadı. Beyni, dil ve iletişim için gerekli olan sinirsel bağlantıları oluşturma fırsatını kaçırmıştı. Bu durum insan olmanın sadece biyolojik bir süreç olmadığını, toplumsal etkileşimlerin bu sürecin vazgeçilmez bir parçası olduğunu gösterdi. Victor'un doğal ortamda büyümesi, hayatta kalma becerilerini geliştirse de insan doğasına özgü bilişsel ve sosyal gelişimini eksik bıraktı ve bu kayıp telafi edilemedi. Hayatının geri kalanını yine yalnız ve toplumdan uzak bir şekilde geçiren Victor 40 yaşında hayata veda etti.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

6. Sizce Victor daha küçük yaşta bulunsa hayatı farklı bir yönde ilerler miydi? Dil öğrenebilmesi ve sosyal bağlar kurabilmesi mümkün olur muydu? Açıklayınız.

7. Sizce bu olay, bireyin doğa ile uyum sağlama becerisini mi yoksa sosyal çevrenin birey üzerindeki etkisini mi daha güçlü biçimde göstermektedir? Görüşünüzü gerekçeleriyle açıklayınız.



Daha fazla soruya ulaşmak için karekodu kullanınız.

3. ÜNİTE NASIL ÖĞRENİRİZ?



-
- 3.1. ÖĞRENMEYE GENEL BİR BAKIŞ
 - 3.2. ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN TEMEL ETMENLER
 - 3.3. ÖĞRENME TÜRLERİ
 - 3.4. İNSAN ÖĞRENMESİ VE MAKİNE ÖĞRENMESİ
-

► Anahtar Kavramlar

- biliş
- hazır bulunuşluk
- öğrenme
- öğretim

► Bu üniteye sizlerden

- öğrenmenin temel kavramlarını çözümleyebilmeniz,
- öğrenmeyi etkileyen etmenleri özetleyebilmeniz,
- öğrenme yaklaşımlarını özetleyebilmeniz,
- insan öğrenmesi ile makine öğrenmesini karşılaştırabilmeniz beklenmektedir.



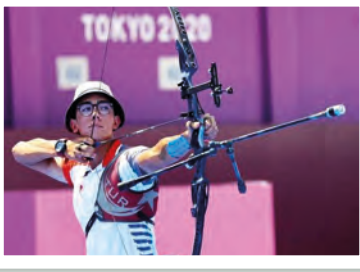
Ünite Karekodu



Ünite Sunusu

» İLK ADIM

Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.



Mete Gazoz, Türk okçuluğunun uluslararası alandaki en tanınmış isimlerinden biridir. Babası da eski bir millî okçu olan sporcu, okçulukla çocukluk yıllarında tanışmıştır. Küçük yaşlardan itibaren düzenli antrenmanlarla gelişim göstermiş; dikkat, öz denetim ve stratejik düşünme becerileri sayesinde katıldığı yarışmalarda büyük başarılar kazanmıştır. Özellikle Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda kazandığı altın madalya, bireysel bir başarı olmanın ötesine geçerek Türk okçuluğunun uluslararası düzeyde tanınmasına da katkıda bulunmuştur.

1. Babasının okçu olması, Mete Gazoz'un bu spor dalını seçmesini nasıl etkilemiştir?
2. Bir şampiyonun başarısında doğuştan gelen yeteneğinin yanı sıra yıllar boyunca yaptığı antrenmanların ve tekrarların rolü nedir? Bu durumu Mete Gazoz örneği üzerinden tartışınız.
3. Mete Gazoz, okçuluk ile ilgili öğrendiklerini sürekli çalışarak ustalığa dönüştürmüştür. Benzer şekilde yakın zamanda edindiğiniz bir bilgi veya beceriyi düşününüz. Bu sürecin hangi aşamasında "Artık öğrendim." dediğinizi sözlü olarak ifade ediniz.
4. Öğrenmenin hangi durumlar için kullanıldığına yönelik görüşlerinizi sözlü olarak ifade ediniz.

●● BİLGİ KÖPRÜSÜ

Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.



Helen Keller (Helin Kelır) 1880 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde doğdu. Küçük yaşta geçirdiği bir hastalık sonucunda hem görme hem de işitme yetisini kaybetti. Sözcükleri öğrenemediği için iletişim sorunları yaşıyor, anlaşılma-dıkça öfke nöbetleri geçiriyordu. Nesnelerin ne işe yaradığını bilse de onları adlandıramaması, çevresiyle bağ kurmasını güçleştiriyordu. Hayatı, Anne Sullivan (En Salivin) adında bir öğretmenin desteğiyle değişti. Sullivan, sabırla Helen'in avucuna harfleri yazarak ona sözcükleri öğretmeye başladı. İlk başta Helen için hiçbir anlam taşımayan bu hareketler, bir gün su pompasının başında Sullivan'ın döktüğü suyla birlikte Helen'in eline "w-a-t-e-r" [votr (su)] yazmasıyla anlam kazandı. Helen, o anda "su"yun hem sözcük hem nesne olarak varlığını kavradı. Bu fark edişten sonra durmadan yeni kelimeler öğrenmek istedi.

Öğrendiği her yeni kelimeyle birlikte yıllardır içinde tuttuğu duygu ve düşünceleri yavaş yavaş ifade etmeye başladı. Bu durum, zamanla onun davranışlarını değiştirdi; öfke nöbetleri azaldı, merakı arttı, insanlara yaklaşımı yumuşadı. Kısa sürede kitaplara, öğrenmeye ve insanlara büyük bir ilgi duymaya başladı. Üniversiteye gitti, kitaplar yazdı, toplumda aktif bir birey hâline geldi.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

1. Helen Keller'ın öğrenme sürecinin nasıl gerçekleştiğine ilişkin tahminlerinizi sözlü olarak ifade ediniz.
2. Öğrenmenin nasıl gerçekleştiğine ilişkin kendi öğrenme deneyimlerinizden örnekleri sözlü olarak ifade ediniz.

3.1. ÖĞRENMEYE GENEL BİR BAKIŞ

KONUYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki görselde bisiklet sürmeyi öğrenmenin aşamalarından birkaçı verilmiştir. Görselden yararlanarak soruyu cevaplayınız.



Deneyimlerinizden hareketle yaşadığınız öğrenme süreçlerinden birinin nasıl gerçekleştiğini aşamalandırarak açıklayınız.

ETKİNLİK | 8 |

Adı	Öğrenme Nedir?
Amaç	Öğrenmenin temel kavramlarını çözümleyebilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki bilgi notunu ve öğrenme ile ilgili deneye ilişkin metni okuyunuz.

Psikoloji alanında yapılan bazı deneyler, hayvanlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaların yapıldığı 20. yüzyılın başlarındaki bilimsel ve etik anlayış, günümüz standartlarından oldukça farklıdır. Günümüzde psikoloji alanındaki tüm çalışmalar, hayvanların refahını korumayı amaçlayan etik kurallar ve denetimler çerçevesinde yürütülmektedir. Bununla birlikte klasik deneyler, psikoloji bilimine sağladığı katkılar nedeniyle çeşitli kaynaklarda yer almaya devam etmektedir. Bu tür çalışmaları incelerken ulaşılan sonuçların önemini anlamakla birlikte kullanılan yöntemleri günümüz etik perspektifinden değerlendirmenin ve sorgulamanın da değerli bir öğrenme süreci olduğu unutulmamalıdır.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

Wolfgang Köhler'in Kavrama Yoluyla Öğrenme Deneyi



Kavrama yoluyla öğrenme alanındaki en bilinen çalışmalar Wolfgang Köhler'in [Wolfgang Köhler (1887-1967)] bir şempanze ile yürüttüğü deneylerdir. Bu deneylerden birinde şempanzeye uzanarak alamayacağı bir yere konulmuş muz sunulur. Şempanze, ilk denemesinde kolunu uzatır ancak muza ulaşamaz. Bir süre sonra şempanze kafesin içindeki sopaları fark eder. Önce tek bir sopayla muzı çekmeyi dener fakat sopa kısa kalır. Başarısız denemelerin ardından şempanze aniden bir çözüm keşfeder. İki sopayı iç içe geçirerek daha uzun bir araç elde eder ve bu sayede muza kolayca ulaşır. Şempanzenin bu davranışı, basit bir deneme yanılma sürecinden çok daha fazlasıdır. Şempanzenin problemi zihinsel olarak analiz ettiği, elindeki araçların potansiyelini değerlendirdiği ve çözüm için deneyimlerinden yararlandığı görülür. Ayrıca şempanzenin sopaları birer araç olarak değerlendirip kullanmaya yönelmesi, problemi çözebilmesi için gerekli olan dikkat, motivasyon, deneyimlerden yararlanma gibi becerilere sahip olduğunu gösterir. Köhler, problem çözme sürecinde çözüm için gerekli araçların ortamda bulunmasının ve çevrenin uygun şekilde

düzenlenmesinin organizmanın çözüme ulaşmasını kolaylaştırdığını vurgulamıştır. Bu deneyler, organizmanın yalnızca tekrar ve alışkanlık yoluyla değil durumları analiz ederek, farklı unsurları birleştirerek ve yeni çözüm yolları geliştirerek de sonuca ulaşabildiğini ortaya koymuştur.

2. Deneyde yer alan öğrenmenin temel kavramlarını belirleyiniz ve bu kavramların anlamlarını kendi cümlelerinizle açıklayınız.

3. Deneyden hareketle öğrenmenin temel kavramlarının hangi yollarla birbiriyle ilişkilendirilebileceğini açıklayınız.

4. Öğrenmenin temel kavramlarına ilişkin kendi örneklerinizi veriniz.

3.2. ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN TEMEL ETMENLER

KONUYA BAŞLARKEN



Aşağıdaki soruyu cevaplayınız.

Bir bilgisayarın yüksek verimle çalışabilmesi için güçlü bir işlemciye, yeterli belleğe, iyi bir ekran kartına ve diğer destekleyici donanımlara ihtiyacı vardır. Buna benzer şekilde bir öğrencinin de öğrenme sürecini etkileyen bazı etmenler vardır. Bu etmenler neler olabilir?



ETKİNLİK



Adı	Doğuştan Gelen, Geçici ve Öğrenilmiş Davranış Türleri
Amaç	Doğuştan gelen, geçici ve öğrenilmiş davranış türlerini çözümleyebilme
Süre	30 + 30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri, fon kartonu, renkli kalem

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

- Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz.
- Aşağıdaki yapılandırılmış gridda numaralandırılmış kutucuklarda örnek durumlar verilmiştir. Kutucuk numaralarını kullanarak soruları cevaplayınız. (Aynı kutucuk numarasını birden fazla örnek durum için kullanabilirsiniz.)

1	Çok parlak ışıktaki göz bebeğinin küçülmesi	2	Yutkunma sırasında gırtlığın kapanması	3	Bireylerin çalışırken bilgisayar kullanması
4	Yüksek ateş sırasında hastaların sayıklaması	5	Narkoz etkisiyle bilincin kapanması	6	Bazı hayvanların mevsimsel olarak daha sıcak bölgelere göç etmesi
7	Balıkların üreme döneminde yumurta bırakması	8	Bireyin müzik aleti çalmayı öğrenmesi	9	Bireyin yabancı dil öğrenmesi

- a) Bir türün tüm üyelerinde görülen davranışlar hangileridir? ►
- b) Refleksif davranışlar hangileridir? ►
- c) Kalıcı olan davranışlar hangileridir? ►
- ç) Gerektiğinde ortaya çıkan davranışlar hangileridir? ►
- d) Deneyim sonucunda oluşan davranışlar hangileridir? ►
- e) Zihinsel çaba ile ortaya çıkan davranışlar hangileridir? ►

3. Zihinsel çaba ile ortaya çıkan davranışların diğer davranışlardan farkı nedir? Açıklayınız.

.....

.....

.....

4. Yapılandırılmış gridde verilen örnek durumları doğuştan gelen, geçici ya da öğrenilmiş davranışlar olarak sınıflandırınız. Sınıflandırmayı gerçekleştirirken öğrenilmiş davranışların yaşantı ürünü, sonradan edinilmiş ve nispeten kalıcı izli olduğunu dikkate alınız.

A) DOĞUŞTAN GELEN DAVRANIŞLAR	
B) GEÇİCİ DAVRANIŞLAR	
C) ÖĞRENİLMİŞ DAVRANIŞLAR	

5. Kültürümüze ait olan “büyüklerin elinin öpülmesi” davranışının öğrenilme süreci ile ilgili bir afiş hazırlayınız.

Değerlendirme: Bir gün içindeki davranışlarınızı doğuştan gelen, geçici ve öğrenilmiş davranışlar şeklinde sınıflandırarak aşağıda boş bırakılan yerlere yazınız. Kavram yanılgılarınız ve öğrenme eksiklikleriniz hakkında öğretmeninizden dönüt alınız. Öğrenme eksikliklerinizi belirleyerek hatalı cevaplarınızı düzeltiniz.

Doğuştan Gelen Davranışlar	Geçici Davranışlar	Öğrenilmiş Davranışlar
.....		
.....		
.....		
.....		



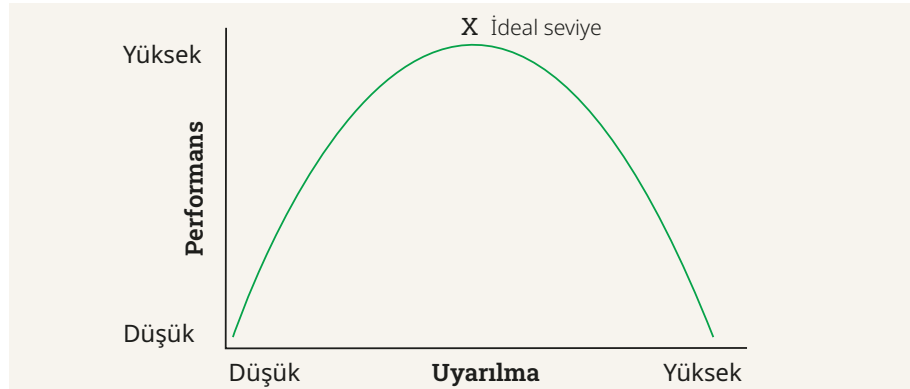
Adı	Öğrenmeyi Etkileyen Temel Etmenler
Amaç	Öğrenmeyi etkileyen temel etmenleri yorumlayabilme
Süre	30 + 30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz. Etkinlik sonunda Grup Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz.
2. Aşağıdaki bilgi notunu okuyunuz.

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN ETMENLER

- **Türe Özgü Hazır Bulunuşluk:** Bir organizma, yalnızca biyolojik donanımının izin verdiği davranışları öğrenebilir. Örneğin insan beyni ve ses yapısı karmaşık bir dili öğrenmeye uygundur ancak ne kadar eğitilirse eğitilsin bir serçenin insan seslerini taklit ederek konuşması biyolojik donanımı nedeniyle mümkün değildir.
- **Dikkat:** Kişinin ilgisini belirli bir konuya yönelterek gereksiz uyarıcılardan uzaklaşabilme becerisidir. Öğrenmede başarı, büyük ölçüde dikkatin ne kadar sürdürülebilir ve odaklı olduğuna bağlıdır.
- **Genel Uyarılmışlık Hâli:** Bireyin çevresel uyarıcılara karşı fizyolojik ve bilişsel olarak ne düzeyde tepki verebildiğini gösteren bir bilinç açıklığı durumudur. Yerkes-Dodson (Yörkiz-Dadsın) yasasına göre çok düşük ya da çok yüksek uyarılmışlık düzeyleri öğrenmeyi zorlaştırırken orta düzey uyarılmışlık en uygun öğrenme koşullarını sağlar (Grafik 3.1). Bu nedenle bireyin uyarılmışlık seviyesinin dengeli olması öğrenme sürecinde kritik bir faktördür.



Grafik 3.1: Ters U eğrisi

- **Zekâ:** Bireyin akıl yürütme, problem çözme, soyut düşünme ve çevresine uyum sağlama becerisidir.
- **Fizyolojik Durum:** Bireyin bedenindeki biyolojik ve fiziksel durumu ifade eder. Bireyin genel sağlık durumu ve bedeninin işleyişi öğrenme sürecinde etkin bir rol oynar.
- **Kaygı:** Bireyin belirsizliğe ya da olası tehditlere karşı hissettiği endişe ve huzursuzluk hâlidir. Bu duygu, öğrenme sürecinde bireyi motive eden işlevsel bir

uyarıcı olabileceği gibi çok yoğun ve sürekli olduğunda performansı olumsuz etkileyebilir.

- **Transfer:** Önceden öğrenilen bilgi ve becerilerin sonradan öğrenilenleri etkilemesi durumudur. Bireyin önceki öğrenmelerini yeni durumlara nasıl uyguladığını ve bu süreçlerin öğrenme üzerindeki etkisini ifade eder. Transfer süreci ikiye ayrılır.
 - **Pozitif (Olumlu) Transfer:** Önceki öğrenmelerin yeni öğrenmeleri kolaylaştırması durumudur.
 - **Negatif (Olumsuz) Transfer:** Önceki öğrenmelerin yeni öğrenmeleri zorlaştırması durumudur.
- **Olgunlaşma:** Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için bireyin gerekli bedensel ve bilişsel olgunluğa ulaşması gerekir. Olgunlaşma, genellikle yaşla birlikte ilerleyen doğal bir biyolojik gelişim sürecidir ancak bireysel farklılıklar ve çevresel koşullar bu sürecin hızını etkileyebilir.
- **Aralıklı Öğrenme:** Öğrenme materyalinin zamana yayılması, kısa ve düzenli çalışma sürelerinde öğrenilmesidir. Çalışmalar sırasında belirli aralar verilir.
- **Toplu Öğrenme:** Öğrenme materyalinin tek bir oturumda, hiç ara verilmeden öğrenilmesidir.
- **Parçalara Bölerek Öğrenme:** Öğrenilecek malzemenin küçük ve anlamlı parçalara ayrılarak öğrenilmesidir. Özellikle karmaşık, uzun ya da çok aşamalı malzemelerin öğrenilmesinde etkili bir yöntemdir.
- **Bütün Öğrenme:** Öğrenilecek malzemenin tamamının bir bütün olarak ele alınması ve bu şekilde öğrenilmesidir. Anlamlı ve bağlantılı bilgilerin ya da kısa ve basit içeriklerin öğrenilmesinde etkili bir yöntemdir.
- **Geri Bildirim:** Etkili bir öğrenmenin gerçekleştirilebilmesi için öğrenme sonucunun bilinmesi, bireyin ne kadar öğrendiği ile ilgili bilgilendirilmesi gerekir. Sonuçların bildirilmesi, hataların düzeltilmesi imkânını verdiği için öğrenmeyi olumlu etkiler.
- **Telaffuz Edilebilirlik:** Öğrenme malzemesinin öğrenen için açık ve anlaşılır olması durumudur. Bu nedenle anlatılan konunun öğrenen bireyin dilsel gelişimine uygun kavram ve örneklerle açıklanması gerekir.
- **Algısal Ayırt Edilebilirlik:** Öğrenilecek materyalin diğer uyarıcılardan kolayca ayırt edilebilmesidir. Materyal ne kadar belirgin ve dikkat çekici olursa materyalin öğrenilmesi o kadar kolay olur.
- **Anlamsal Çağrışım:** Öğrenilecek bilginin zihinde önceden var olan bilgiler, kavramlar ya da deneyimlerle anlamlı bağlantılar kurularak örgütlenmesi sürecidir. Öğrenen için anlamlı ve ilişkilendirilebilir olan materyal daha kolay öğrenilirken hiçbir şey çağrıştırmayan materyal daha zor öğrenilir.
- **Kavramsal Gruplama:** Öğrenilecek materyalin kavramsal benzerliklerine ve farklılıklarına göre sınıflandırılmasıdır. Bu yöntem, bilginin zihinde daha somut, düzenli ve görsel bir şekilde yapılandırılmasını sağlayarak öğrenmeyi kolaylaştırır.

6. Aşağıdaki tabloda verilen örnekler ile öğrenmeyi etkileyen etmenleri eşleştirerek ilgili harfi yay ayaç içine yazınız.

ÖRNEKLER		ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN ETMENLER
1.	() Sınavdan önce tüm konuların bir günde, aralıksız çalışılması	a) Algısal ayırt edilebilirlik
2.	() Sınav sonrası doğru ve yanlışların öğrenciye bildirilmesi	b) Anlamsal çağrışım
3.	() "Ev" kelimesinin "zev" hecesinden daha kolay hatırlanması	c) Aralıklı öğrenme
4.	() Uzun bir metnin bölüm bölüm öğrenilmesi	ç) Bütün öğrenme
5.	() Öğrenilecek konuya çalışılırken önemli noktaların altının çizilmesi	d) Geri bildirim
6.	() Kısa bir şiirin tümünün ezberlenmesi	e) Kavramsal gruplama
7.	() Birbiriyle ilişkili kavramların tablo, şema ya da şekillerle sunulması	f) Parçalara bölerek öğrenme
		g) Telaffuz edilebilirlik
		ğ) Toplu öğrenme

7. Öğrenmeyi etkileyen etmenlerin akademik başarıya etkisi neler olabilir? Tartışınız.
8. Öğrenmeyi etkileyen etmenlerin akademik başarıya etkisi ile ilgili görüşlerinizden yola çıkarak bir metin yazınız.

9. Öğrenmeyi etkileyen etmenler konusundaki bilgilerinizi kullanarak öğrenmenizi olumlu veya olumsuz yönde etkileyen en az üç etmeni belirleyiniz. Her bir etmenin öğrenme sürecinize etkisini somut örneklerle açıklayınız.

10. Belirlediğiniz etmenleri daha olumlu hâle getirmek için uygulayabileceğiniz en az iki davranış düzenleme önerisi yazınız.

.....

.....

.....

.....

Değerlendirme: Aşağıdaki Grup Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

Grup Değerlendirme Formu

► Etkinliğin Adı:

Öğrencinin

► Adı ve Soyadı:

► Sınıfı ve Numarası: / ► Değerlendirme Tarihi: / /

► Grup Üyeleri:

.....

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Kısmen	Hayır
1. Grup üyeleri iş birliği içinde çalıştı.	☐	☐	☐
2. Grup üyeleri etkinlik sürecinde sorumluluklarını yerine getirdi.	☐	☐	☐
3. Grup üyeleri etkinliği planlarken görüş alışverişinde bulundu.	☐	☐	☐
4. Grup üyeleri etkinlik süresince birbirlerine saygılı davrandı.	☐	☐	☐
5. Grup üyeleri etkinlik süresince zamanı etkili kullandı.	☐	☐	☐

Grubunuzun güçlü yanları nelerdir?

.....

.....

Grubunuz etkinlik sürecinde hangi zorluklarla karşılaştı?

.....

.....

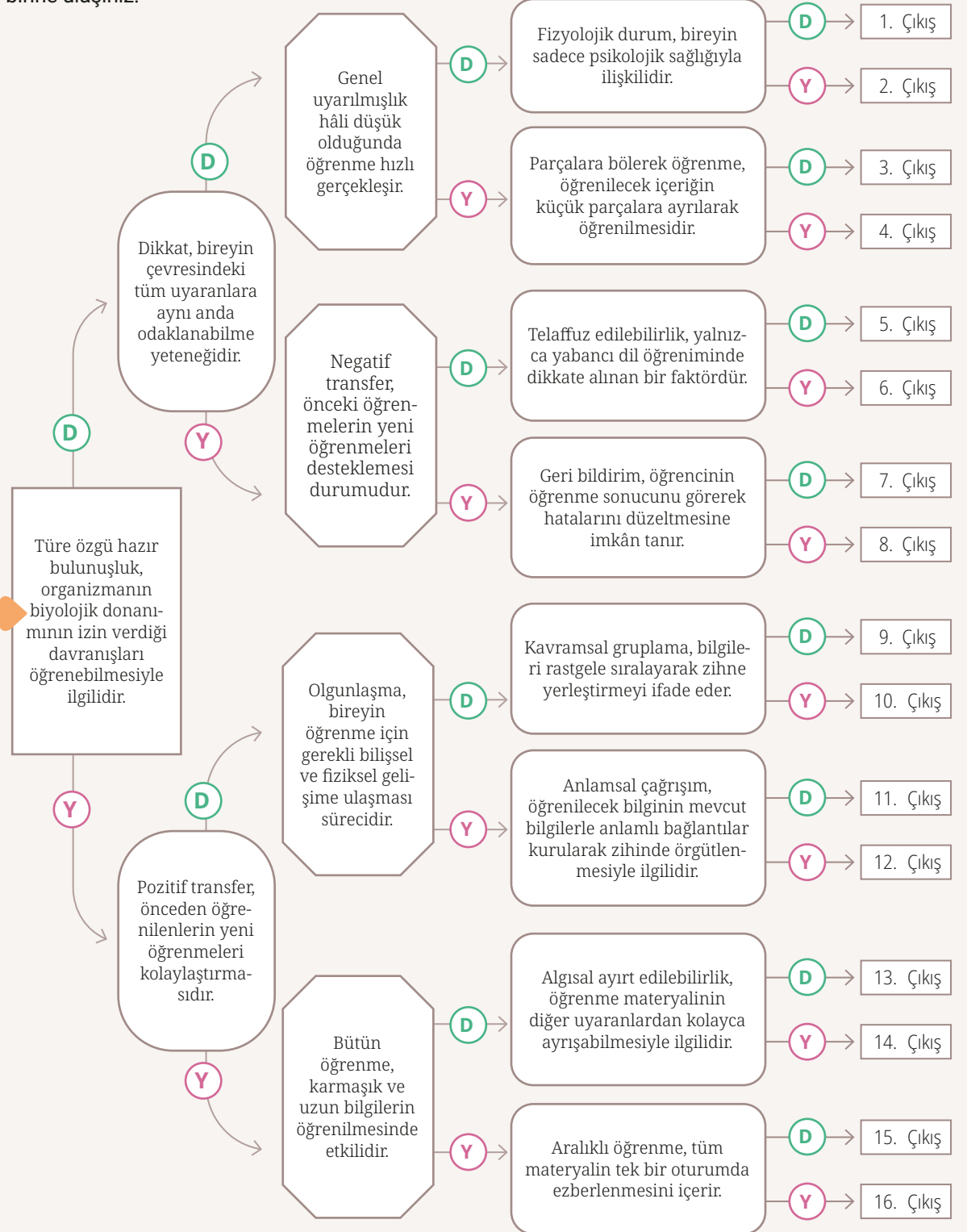


"Öğrenmeyi Etkileyen Etmenler" isimli e-içeriğe ulaşmak için karekodu kullanınız.

✓ KONTROL NOKTASI

Aşağıda “Öğrenmeyi Etkileyen Temel Etmenler” konusu ile ilgili birbiriyle bağlantılı Doğru (D)/Yanlış (Y) önermeleri içeren tanılayıcı dallanmış ağaç yer almaktadır.

Verilen önermenin doğru olduğunu düşünüyorsanız (D), yanlış olduğunu düşünüyorsanız (Y) seçeneğini seçiniz. İlk önermeden başlayarak seçimlerinize ilerleyiniz ve sonunda on altı farklı çıkış noktasından birine ulaşınız.



3.3. ÖĞRENME TÜRLERİ

■ ■ KONUSYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki görseli inceleyerek soruyu cevaplayınız.



Görseldeki köpeğin görevleri neler olabilir? Bu görevleri yapabilmesi için köpeğe hangi eğitimler verilmiş olabilir?

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz. Oylama usulü ile her gruptan bir grup sözcüsü seçiniz.
2. Aşağıdaki öğrenme türleri ile ilgili örnek durumlara ilişkin cümleleri okuyunuz.

- Bir köpek, daha önce götürüldüğü veteriner kliniğini gördüğünde titremeye başlar ve kaçmaya çalışır.
- Bir kuş, kafesin kapağını açmak için gagasıyla ve pençesiyle farklı hareketler dener. Önce başarısız olsa da denemelerini sürdürür ve doğru hareketi bulduğunda kapak açılır.
- Bir sporcu, antrenöründen övgü aldığı anda başarılı hareketini tekrar etmeye istekli olur. Eleştirildiğinde ise o davranışı azaltır ya da değiştirmeye çalışır.
- Bir kişi, merak ettiği bir konu hakkında kitap, makale gibi basılı kaynaklardan ve genel ağ üzerinden araştırma yapar; bulduğu bilgileri okuyup anlamlandırarak öğrenir.
- Bir baba, küçük oğlunun oyuncak ayılarını sıraya dizip onlara kitap okuduğunu görünce şaşırır. Oğlunun her akşam kendisine kitap okunduğu anları taklit ettiğini fark eder.
- Bir öğrenci, çözmekte zorlandığı sudoku bulmacasında birçok deneme yapmasına rağmen başarılı olamaz. Bir süre sonra birden karelerdeki sayıların belirli bir düzenle ilerlediğini fark eder. Bu kavrayış sayesinde bulmacayı hızla çözmeye başlar.

3. Örnek durumlardan yararlanarak aşağıdaki soruyu grup arkadaşlarınızla tartışınız ve her soruya ortak bir cevap belirleyiniz.

İnsan ve hayvanların öğrenme davranışlarındaki farklılıklar nelerdir? Bu farklılıkların nedenleri neler olabilir?

4. Cevaplarınızı öğretmeninizin rehberliğinde grup sözcüsü aracılığıyla diğer gruplarla paylaşınız.
5. Cevaplarınızdaki farklılıkları karşılaştırınız ve ikna olduğunuz cevapları belirleyiniz.



ÇALIŞMA KÂĞIDI

1. Aşağıdaki davranışçı öğrenme yaklaşımına ait tanımlara, temel özelliklere ve örnek durumlara ilişkin metni okuyunuz.

DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM

Davranışçı yaklaşım, öğrenmeyi yalnızca gözlemlenebilir davranışlardaki kalıcı değişiklikler üzerinden tanımlar ve bilişsel süreçleri açıklama kapsamına almaz. Bu yaklaşıma göre öğrenme ilkeleri insanlar ve hayvanlar için benzerdir. Bu yüzden öğrenmeye yönelik ilk deneyler hayvanlar üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Klasik Koşullanma: Organizmada başlangıçta herhangi bir tepki yaratmayan bir uyarıcının belirli bir anlam taşıyan başka bir uyarıcıyla eşleştiğinde tepki oluşturma gücü kazanmasıdır. İvan Petroviç Pavlov [İvan Petroviç Pavlov (1849-1936)], köpeklerin sindirim sürecini incelerken yiyecek verilmeden önce yiyeceğin kokusunu alan köpeklerin doğal bir tepki olarak salya salgılamaya başladıklarını gözlemler. Bu gözlem sonrası zihninde canlanan düşüncenin doğruluğunu araştırmak üzere bir deney tasarlar.

Pavlov'un klasik koşullanma deneyinde başlangıçta köpekte herhangi bir tepki oluşturmeyen ve organizma için doğal bir anlam taşımayan zil sesi, nötr uyarıcı olarak adlandırılır. **Nötr uyarıcı**, tek başına verildiğinde organizmada herhangi bir tepkiye yol açmayan uyarıcıdır. Pavlov, bu nötr uyarıcıyı (zil sesi) köpeğin doğal olarak tepki verdiği et ile eş zamanlı olarak sunar. Et, organizmanın herhangi bir öğrenme süreci olmaksızın otomatik olarak tepki verdiği koşulsuz bir uyarıcıdır. **Koşulsuz uyarıcı**, doğuştan gelen ve organizmada koşulsuz tepkiyi ortaya çıkaran uyarıcıdır. **Koşulsuz tepki** ise organizmanın bu uyarıcıya verdiği doğal ve öğrenilmemiş tepkidir. Tekrarlanan eşleştirmeler sonucunda köpek, zil sesi ile et arasındaki ilişkiyi öğrenir. Zil sesi artık köpek için "öğrenilmiş" bir uyarıcı hâline gelir. Köpek zil sesini duyduğunda salya salgılar. Zil sesi, bu öğrenme süreciyle koşullu bir uyarıcıya dönüşür ve köpekte bir tepki meydana getirir. **Koşullu uyarıcı**, başlangıçta tepki oluşturmazken koşulsuz uyarıcıyla eşleştirildikten sonra organizmada belirli bir tepki oluşturan uyarıcıdır. Bu deneyle organizmaların çevresel uyarıcıları anlamlandırarak belirli tepkiler geliştirdiği kanıtlanmış olur. Köpek, zil sesi ile birlikte yemek verilmediği zaman bir süre sonra zile tepki vermeyi bırakır. Koşullu tepkinin koşulsuz uyarıcı verilmeden tekrar edilmesi durumunda zamanla zayıflayıp ortadan kalkmasına **sönme** adı verilir. Sönme gerçekleşikten bir süre sonra koşullu uyarıcı yeniden sunulduğunda koşulsuz uyarıcı olmaksızın koşullu tepkinin kısa süreli ve zayıf biçimde yeniden ortaya çıkmasına **kendiliğinden geri gelme** denir. Organizmanın koşullu uyarıcıya benzer uyaranlara da, örneğin farklı tonlardaki zil seslerine de, koşullu tepki vermesine **genelleme** denir. Zamanla birçok uyarıcı ses arasından yalnızca et ile birlikte kullanılan zilin sesine tepki vermeyi öğrenmesine ise **ayırt etme** denir.

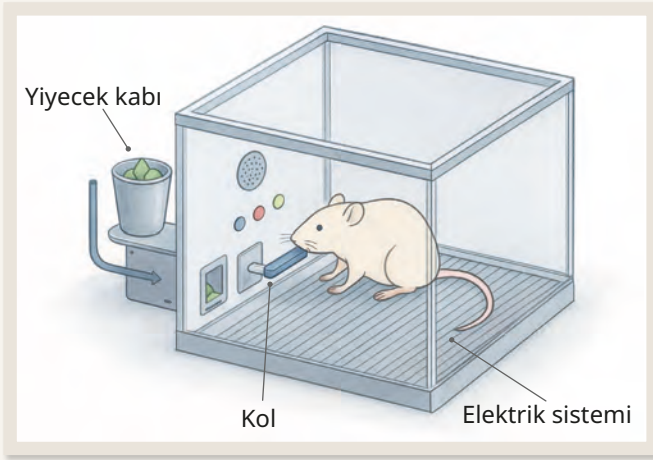


İvan Petrovič
Pavlov

Edimsel Koşullanma: Organizmanın belirli olumlu sonuçlara ulaşmak ya da olumsuz durumlardan kaçınmak amacıyla bazı davranışları sergilemesi ya da bu davranışlardan kaçınması sürecidir.

Burrhus Frederic Skinner [Börhus Firedrik Sıkınır (1904-1990)], “Skinner kutusu” olarak bilinen bir deney düzeneği geliştirir (Görsel 3.1). Bu deneyle organizmanın istenen davranışı tekrar etme olasılığını artıran pekiştireçlere dayalı öğrenme sürecini fareler üzerinde inceler. Deneyde fare, ilk kez kutuya girdiğinde rastgele davranışlar sergiler. Kutudaki yiyecek kabına yaklaştığında kutuya bir parça yiyecek bırakılır. Bu noktada pekiştireç olarak verilen yiyecek, farenin kaba yaklaşma davranışını doğrudan yiyecek elde etme sonucu ile ilişkilendirmesini sağlar. Böylece fare, zamanla daha fazla yiyecek elde edebilmek için yiyecek kabının yanında zaman geçirmeye başlar. Sonraki aşamalarda yalnızca yiyecek kabının yanında bulunmak yiyeceği elde etmek için yeterli olmaz, fareden yiyecek

kabının yanındaki kola dokunması beklenir. Fare istenen tepkiyi verdiğiğinde yiyecek kabına bir parça yiyecek konur. Bu davranışın hemen ardından yiyeceğin verilmesi, olumlu pekiştireç olarak işlev görür ve farenin, davranışı ödüllendirici sonuçla eşleyerek öğrenmesini sağlar. İstenen davranışın görülme sıklığını artıran ve organizma tarafından hoş karşılanan uyarıcılara **olumlu pekiştireç** denir. Pekiştirme yalnızca ödül sunularak değil rahatsız edici bir durumun ortadan kaldırılması yoluyla da gerçekleşebilir. Örneğin kafesin zeminine verilen hafif bir elektrik akımı fareyi



Görsel 3.1
Skinner kutusu

rahatsız eder ancak fare kola dokunduğunda elektrik kesilir. Bu durumda elektrik akımının ortadan kalkması bir olumsuz pekiştireçtir. **Olumsuz pekiştireç**, organizmanın uygun bir tepki vermesi durumunda hoş gitmeyen bir uyarıcının ortamdaki kaldırılmasıdır. Böylece organizmanın rahatsız edici uyarıcıdan kurtulmasını sağlayan davranış tekrar etme olasılığı artar. **Ceza**, organizmanın sergilediği istenmeyen bir davranışın tekrar edilme olasılığını azaltmak amacıyla uygulanan bir yöntemdir. Pekiştireçlerden farklı olarak ceza davranışın sürmesini değil ortadan kalkmasını hedefler. Olumsuz pekiştireç, davranışın devamını sağlamak amacıyla ortamdaki hoş gitmeyen bir uyarıcıyı kaldırmak; ceza ise davranışın devam etmemesi için organizmayı hoş gitmeyen bir uyarıcıya maruz bırakmak ya da hoş giden uyarıcıdan mahrum etmektir.

2. Klasik ve edimsel koşullanmaya günlük hayattan örnek veriniz.

3. Verdiğiniz örneklerde öğrenme süreçlerinin nasıl gerçekleştiğini açıklayınız.

4. Davranışçı öğrenme ilkeleri okul ortamında nasıl uygulanabilir? Açıklayınız.



ÇALIŞMA KÂĞIDI

1. Aşağıdaki sosyal-bilişsel öğrenme yaklaşımına ait tanımlara, temel özelliklere ve örnek durumlara ilişkin metni okuyunuz.

SOSYAL-BİLİŞSEL YAKLAŞIM

Albert Bandura'nın [Albirt Bandura (1925-2021)] sosyal-bilişsel öğrenme kuramına göre öğrenme süreci yalnızca gözlemlenebilir davranışlarla ya da çevresel uyarıcılarla açıklanamaz. Bandura'nın karşılıklı belirlenim modeline göre bireyin düşünceleri, davranışları ve çevresel koşullar birbirine bağlı olarak şekillenir. Sosyal-bilişsel yaklaşıma göre bir davranışı öğrenebilmek için bireyin o davranışı gözlemlemesinin yanı sıra öğrenmeye yönelik bir motivasyona da sahip olması gerekir. Bu motivasyon hem ödül, ceza gibi dışsal hem de kişisel tatmin, merak, başarı duygusu gibi içsel kaynaklı olabilir. İçsel motivasyonla ilişkili olarak Bandura, bireyin başarılı olma veya bir görevi tamamlama yeteneğine olan inancını ifade eden öz yeterlik kavramını da öğrenme sürecinin önemli bir bileşeni olarak vurgular. Birey, bir davranışı başarıyla gerçekleştirebileceğine inanıyorsa öğrenme süreci daha etkili olur. Bireyler, başkalarının davranışlarını doğrudan deneyimlemeden de öğrenebilirler. **Model alma (gözlem yoluyla öğrenme)**, bireyin bir başkasının davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını izleyerek yeni bilgi ve beceriler kazanmasıdır. **Dolaylı pekiştirme**, bireyin bir davranışın olumlu ve olumsuz sonuçlarını gözlemleyerek o davranışı sergileme ya da sergilememe yönünde karar vermesidir. Bu, öğrenmenin hem daha hızlı hem de daha güvenli gerçekleşmesini sağlar. Böylece organizma, riskli ya da olumsuz sonuçlarla karşılaşmadan başkalarının deneyimlerinden faydalanabilir.



2. Sosyal-bilişsel öğrenme yaklaşımı ile ilgili araştırmak isteyeceğiniz iki problem yazınız.

3. Metinden öğrendiğiniz üç kavramı yazarak açıklayınız.

4. Günlük hayatınızdan sosyal-bilişsel yaklaşıma örnek olabilecek bir öğrenme deneyiminizi yazınız ve bu öğrenmenin sizin için önemini açıklayınız.



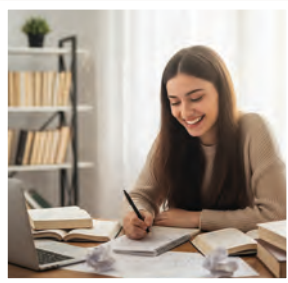
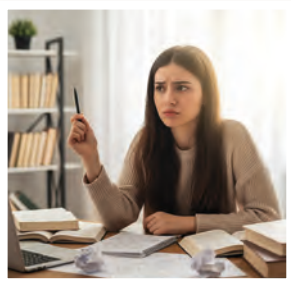
ÇALIŞMA KÂĞIDI

1. Aşağıdaki bilişsel öğrenme yaklaşımına ait tanımlara, temel özelliklere ve örnek durumlara ilişkin metni okuyunuz.

BİLİŞSEL YAKLAŞIM

Bilişsel yaklaşıma göre öğrenme içsel düşünme, problem çözme, bilgi işleme gibi süreçlerle şekillenir. Öğrenme, bilgiyi aktif bir şekilde işleme ve anlamlandırma sürecini içerir; içsel merak, motivasyon gibi etmenlerle desteklenir. **Gizil öğrenme**, organizmanın çevresiyle etkileşimi sırasında farkında olmadan bilgi edindiği ve bu bilginin uygun bir uyarıcı ya da koşul oluşana

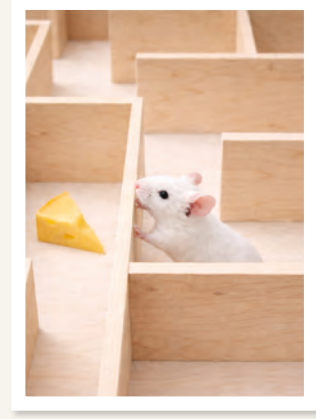
kadar davranışa dönüşmediği öğrenme biçimidir. Bu süreçte organizma, çevre hakkında bilişsel haritalar oluşturur ve bu haritaları yön bulma ya da karar verme gibi durumlarda kullanır. Uygun koşullar sağlandığında daha önce davranışla gösterilmeyen bu bilgi ortaya çıkabilir. **Kavrayarak öğrenme**, organizmanın problem çözme sürecinde ani bir farkındalık ve içgörüyü çözüme ulaşmasıdır.



Bu öğrenme türünde deneme yanılma değil bir anda kavrama ve yaratıcı çözüm üretme dikkat çeker.

Edward C. Tolman [Edvird C. Tolmın (1886-1959)], çalışma arkadaşı Marjorie Pyles Honzik [Marcırı Payıls Hanzik (1908-2003)] ile bu öğrenme yaklaşımını araştırmak amacıyla farelerle bir deney gerçekleştirir. Deneyde fareler iki gruba ayrılır ve bir labirente yerleştirilir.

- İlk gruptaki fareler, labirentte keşif sonunda yiyecek kutusunu bulup yiyecek ödülü alır. Bu gruptaki fareler, her gün biraz daha az hata yaparak yiyeceğe daha hızlı ulaşmayı öğrenir.
- İkinci gruptaki farelerin ilk on gün boyunca sadece labirentte dolaşmalarına izin verilir ancak yiyecek kutusunu bulsalar da farelere hiçbir ödül verilmez. Bu fareler yalnızca çevreyi keşfeder. On birinci günden sonra bu grupta yer alan farelere de hedefe her ulaştıklarında yiyecek verilir.



İkinci gruptaki fareler daha önce hiç ödül almamış olmalarına rağmen yiyecek verilince hızlı ve hatasız biçimde hedefe ulaşır. Bu durum, onların labirentin yapısını çoktan öğrendiklerini ama bu bilginin ancak ödül sunulduğunda davranışa dönüştüğünü gösterir.

Bu deney; öğrenmenin her zaman davranışla gözlemlenemeyeceğini, bazen gizil (örtük) biçimde gerçekleşebileceğini ortaya koyar. Tolman, farelerin labirent içinde bilişsel bir harita oluşturduğunu öne sürer. Bu harita sayesinde başlangıç noktası değişse bile fareler doğru yöne ilerlemeyi başarır.

2. Metinde geçen bilişsel yaklaşıma ait kavramları belirleyerek kendi cümlelerinizle açıklayınız.

3. Bilişsel yaklaşımla ilgili iki araştırma sorusu yazınız.

4. Bilişsel yaklaşımı diğer öğrenme yaklaşımlarından ayıran temel fark nedir? Açıklayınız.

5. Yol tarifi ezberlemeden yalnızca birkaç kez gitmiş olduğu bir yeri sonradan kolayca bulan bir kişinin durumunu bilişsel öğrenme yaklaşımı açısından açıklayınız.



ETKİNLİK

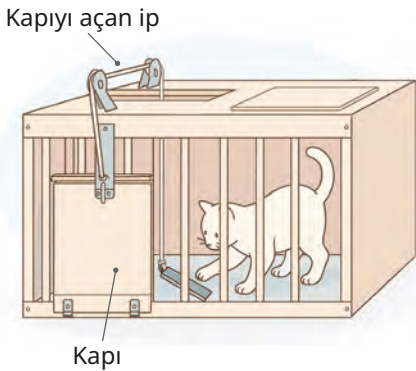


Adı	Öğrenme Türleri
Amaç	Öğrenme yaklaşımlarını özetleyebilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz. Etkinlik sonunda Öz Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

1. Aşağıdaki öğrenme ile ilgili örnek deneylere ilişkin metinlerden yararlanarak soruları cevaplayınız.

1. Örnek

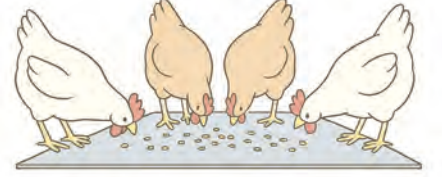


Edward Lee Thorndike [Edvird Li Torndayk (1874-1949)] tarafından yapılan bir çalışmada öğrenmenin uyarıcı-tepki bağları aracılığıyla nasıl gerçekleştiği araştırılmıştır. Thorndike, deneyinde kedileri “bilmece kutusu” olarak adlandırdığı özel bir düzeneğe yerleştirmiştir. Kutunun kapağı bir mekanizma ile kapalıdır ve kedi ancak kutunun içinde bulunan bir kolu çektiğinde dışarı çıkabilmektedir. Kedi, kutuya konulduğunda ilk olarak kaçmak için rastgele davranışlar sergilemiş; ardından tesadüfen düzeneği çalıştırarak kutudan çıkmayı başarmıştır. Aynı kedi, kutuya tekrar yerleştirildiğinde yine

çeşitli davranışlar sergilemiş ancak ilkinde göre daha kısa sürede çıkış yolunu bulmuştur. Denemeler tekrarlandıkça kedi, doğru tepkiyi giderek daha hızlı göstermeye başlamıştır.

2. Örnek

Wolfgang Köhler tarafından yapılan bir çalışmada tavukların uyarımlar arasındaki ilişkilere nasıl tepki verdikleri araştırılmıştır. Deneyde yere farklı tonlarda iki gri karton konulmuştur. Kartonlardan birinin rengi diğerine göre biraz daha koyudur. Tavuklara yalnızca koyu renkteki kartonun üzerindeyken yem verilmiş, böylece tavuklar bu kartonu tercih etmeyi öğrenmiştir. Daha sonraki aşamada tavuklara daha önce üzerinde durduklarında yem verilen koyu gri karton ve ondan daha koyu gri renkte yeni bir karton gösterilmiştir. Bu durumda tavuklar, önceden pekiştirilen kartonu değil daha koyu gri olan yeni kartonu tercih etmiştir. Bu bulgu, tavukların yalnızca belirli bir kartonu değil kartonlar arasındaki ilişkiyi (koyu-açık) öğrendiklerini göstermektedir.



3. Örnek

Paul Mussen [Pol Masın (1922-2000)] ve Nancy Eisenberg [Nensi Ayzınbörg (1950-...)] tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bir grup çocuğa kısa bir çizgi film izletilmiştir. Çizgi filmdeki karakterlerden biri, oyuncakları arkadaşlarıyla paylaşmış; yardıma ihtiyaç duyanlara destek olmuş ve onlarla iş birliği yapmıştır. Diğer gruptaki çocuklara ise günlük etkinliklerin yer aldığı fakat belirgin bir paylaşma ya da yardımlaşma davranışının bulunmadığı bir çizgi film gösterilmiştir. Daha sonra tüm çocuklar bir sınıf ortamında bir araya getirilmiştir. Her birine çeşitli oyuncaklar ve çıkartmalar verilmiş, bu materyalleri isterlerse arkadaşlarıyla paylaşabilecekleri belirtilmiştir. Araştırmacılar, çocukların paylaşma ve iş birliği davranışlarını doğal akış içinde gözlemlemiştir. Paylaşma ve yardımlaşmayı konu alan çizgi filmi izleyen çocukların diğer çizgi filmi izleyen çocuklara kıyasla materyallerini arkadaşlarıyla daha sık paylaştıkları ve birlikte oyun kurma eğiliminde oldukları görülmüştür.



- a) Okuduğunuz üç örnekte organizmaların hangi uyarıcıya nasıl tepki verdiğini ve bu uyarıcı-tepki ilişkisinin davranışı nasıl şekillendirdiğini açıklayınız.

- b) Hangi örneklerde öğrenme sırasında zihinsel süreçlerin (ilişki kurma, değerlendirme, plan yapma, beklenti oluşturma vb.) devreye girmiş olabileceğini tartışınız.

2. Örneklerdeki davranışları öğrenilen davranışların özelliklerine göre sınıflandırarak zihin haritasının uygun bölümlerine yazınız.

ÖĞRENİLEN DAVRANIŞLARIN ÖZELLİKLERİ		
Gözlemlenebilir Olma	Modelden Öğrenme	Zihinsel Süreç

3. Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.

Tarihsel Bir Öğrenme Örneği: Ahilikte Usta-Çırak İlişkisi

Ahilik teşkilatı, 13. yüzyılda Anadolu’da gelişen bir esnaf ve zanaatkar örgütlenmesidir. Bu yapı içinde yer alan usta-çırak ilişkisi, öğrenmenin gözlem ve pekiştirme yoluyla nasıl gerçekleştiğini gösterir. 14. yüzyılda Anadolu’da bir bakırcının yanında çıraklık yapan Hasan’ın hikâyesi bu geleneğin örneklerinden biridir.



Hasan, ilk haftalarda sadece dükkânı temizler ve ustasını izler. Ustasının bakır levhayı nasıl tuttuğunu, çekiç darbelerini hangi sırayla ve ne zaman vurduğunu dikkatle gözlemler. Hangi anda durduğunu, ne zaman işini kontrol ettiğini fark etmeye çalışır. Zamanla ustası ona sıcak levhayı tutma, kömürü karıştırma gibi küçük görevler verir. Ustası bu görevleri doğru yaptığında onu över. Her yeni görev bir öncekini başardığında verilir. Ustası, Hasan’ı izlemeye devam eder ama ona müdahale etmez; kendi hatasını kendisinin fark etmesini ister.

Aylar sonra Hasan, ilk kez bir bakır levhayı döverek tabak yapmayı dener. Ustası tabağı tezgâha koyar ve şöyle der: “Bu senin ilk işin ama gözün çok iş gördü Hasan. Elin de alıştı artık.”

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

- a) Zanaatların aktarımında gözlem yapmanın ve pekiştirmenin rolünü açıklayınız.

- b) Öğrenme yaklaşımlarını günlük hayatınızda karşılaştığınız hangi durumlarda ve nasıl kullanırsınız? Tartışınız.

● BİLİŞSEL YAKLAŞIM

[illegible]

Değerlendirme: Aşağıdaki Öz Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

Öz Değerlendirme Formu

Öğrencinin
Adı Soyadı: _____ Numarası: _____

Bu form, kendinizi değerlendirmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmalarınızı en doğru yansıtan seçeneği “X” ile işaretleyiniz. Bu formda işaretlediğiniz “Hiçbir Zaman” ve “Nadiren” seçeneklerine ait davranışlardaki eksiklerinizi tamamlayınız.

Davranışlar	Her Zaman	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1. Etkinlik yönergelerini doğru bir biçimde izledim.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Etkinlikteki sorulara doğru cevap verdim.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Öğrenme yaklaşımlarını özetleyebildim.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Etkinlik boyunca zamanı verimli kullandım.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Etkinlikte öğrendiklerimi günlük hayatta kullanabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

Form yan sayfada devam etmektedir.

Aşağıdaki soruları etkinlik ile ilgili görüşlerinizi dikkate alarak cevaplayınız.

1. Bu etkinlikten neler öğrendim?

2. Bu etkinlik sırasında hangi noktalarda zorlandım?

3. Etkinliği yeniden yapacak olsaydım nelere dikkat ederdim?



"Öğrenme Türleri" isimli e-içeriğe ulaşmak için karekodu kullanınız.



KONTROL NOKTASI

"Öğrenme Türleri" konusu hakkında öğrendiğiniz üç bilgiyi üçgenin, bu konuda ilk defa karşılaştığınız dört temel kavramı dörtgenin, aklınıza takılan bir soruyu çemberin içine yazınız.

ÖĞRENDİKLERİM

1.

2.

3.

KAVRAMLAR

1.

2.

3.

4.

AKLIMA TAKILAN SORU

3.4. İNSAN ÖĞRENMESİ VE MAKİNE ÖĞRENMESİ

KONUYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki görselleri inceleyerek soruyu cevaplayınız.



Bir makine, insanın sahip olduğu becerileri hangi düzeyde yerine getirebilir? Tartışınız.

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki metni okuyunuz ve tabloyu inceleyiniz.

Bir dijital film platformu, kullanıcılarına ilgi duyabilecekleri filmleri önermek için makine öğrenmesi kullanır. Bu sistem; kullanıcıların daha önce izledikleri filmleri, verdikleri puanları ve arama geçmişlerini analiz eder. Kullanıcıların tercihlerini anlamak için matematiksel hesaplamalar yapar ve benzer izleme alışkanlıklarına sahip kullanıcıların verilerini karşılaştırır. Böylece bir kullanıcı sevdiği türde bir film izlediğinde sistem ona benzer özelliklere sahip filmleri önerir.

Bu süreçte bilgisayarlar

- Verileri toplar ve sayısal değerlere dönüştürür.
- Matematiksel formüllerle kullanıcılar arasındaki benzerlikleri bulur.
- Mantıksal çıkarımlarla “X kullanıcısı, Y filmini beğendiyse Z filmini de beğenebilir.” sonucuna ulaşır.

Kullanıcı	İzlenen Film Türü ve Puan (1-5)	Öneri
A	bilim kurgu (5), aksiyon (4)	bilim kurgu, macera
B	romantik (4), komedi (3)	romantik, dram
C	bilim kurgu (5), fantastik (5)	bilim kurgu, aksiyon
D	komedi (3), dram (2)	komedi, romantik

Tabloda A ve C kullanıcılarının benzer filmleri izlediği görülüyor. İkisi de bilim kurgu türü filmleri seviyor. Bu nedenle sistem, A'nın çok sevdiği ancak C'nin henüz izlemediği bir filmi C'ye öneriyor.

2. A kullanıcısı bir filmi izler ve çok beğenir. C kullanıcısının aynı filmi izlemesi durumunda beğenip beğenmeyeceği ile ilgili varsayımda bulununuz. Varsayımınızı hangi verilere dayandırdığınızı açıklayınız.

3. Kullanıcılar arasında fark ettiğiniz benzerlikleri (örüntüleri) listeleyiniz. Makine öğrenmesinde bu benzerlikler neden önemlidir? Açıklayınız.

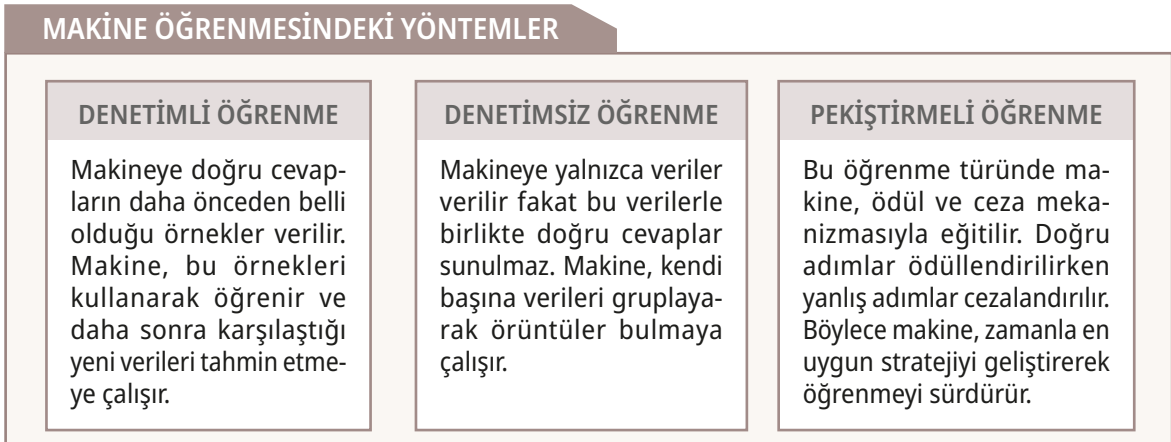
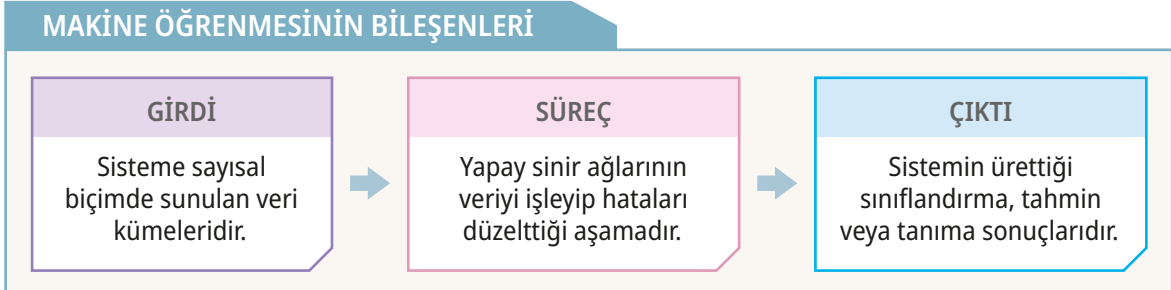
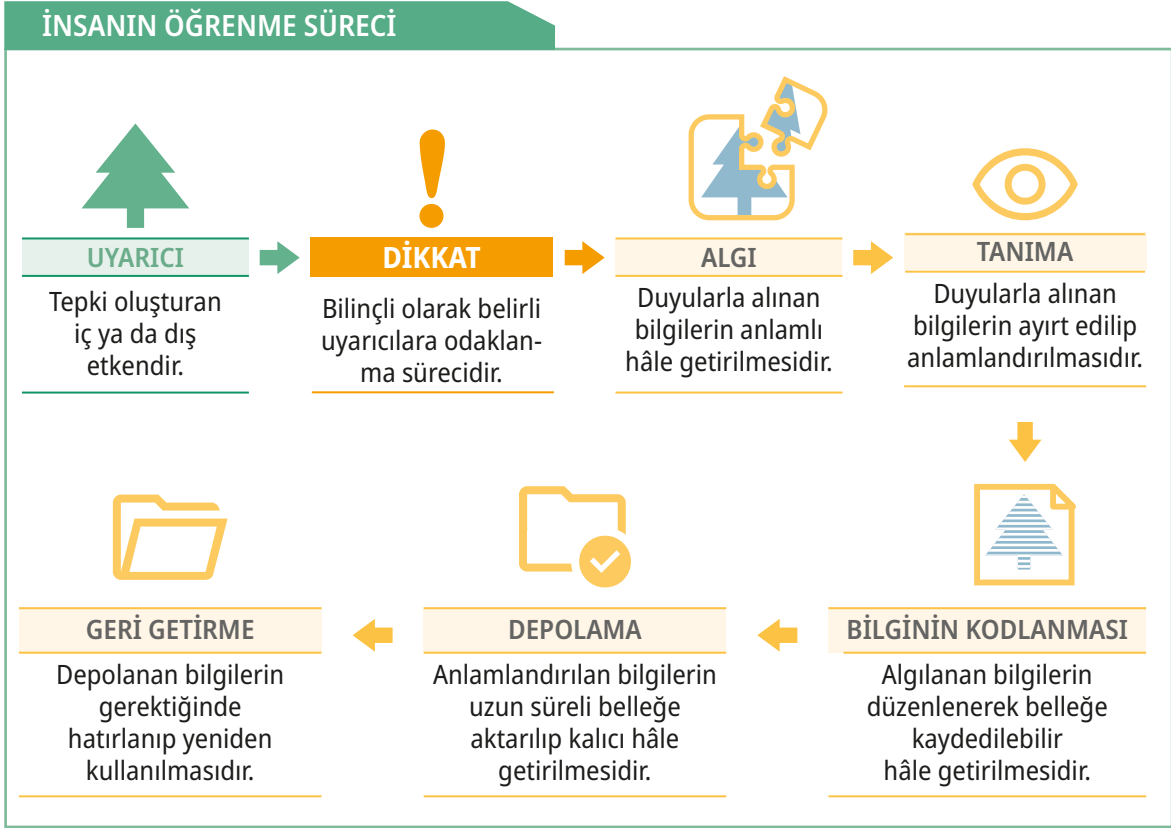
4. "Eğer iki kullanıcının film puanları birbirine yakınsa ..." önermesini tamamlayınız.

5. Sistem, film önerileri yaparken mantık ve matematik arasında nasıl bir ilişki kurmaktadır? Açıklayınız.

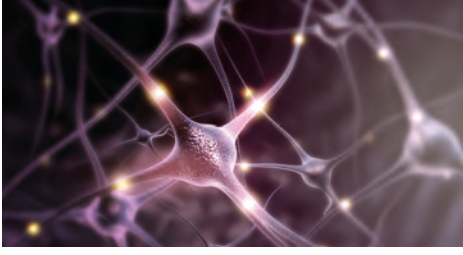
►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki bilgi görselini inceleyiniz.



BİYOLOJİK NÖRONLAR



- Esnektir ve kendini yenileyebilir.
- Bilgi, nöronlar arasındaki sinirsel bağlantılar aracılığıyla iletilir.
- Beyin, yeni bağlantılar kurarak kendini yeniden düzenleyebilir.
- Anlam, duygular ve sezgilerle zenginleşir.

YAPAY SİNİR AĞLARI



- Belirlenmiş kurallar ve hesaplamalarla çalışır.
- Bilgi, verilen öneme göre değerlendirilir ve matematiksel işlemlerle işlenir.
- Yanlış tahminler özel bir yöntemle düzeltilir.
- Yalnızca veriyi işler, bağlamı ya da anlamı kavrayamaz.

BİYOLOJİK NÖRONLAR VE YAPAY SİNİR AĞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yapay sinir ağı, biyolojik nöronların bilgi işleme ve bağlantı kurma yapısından esinlenerek geliştirilmiştir. Ancak biyolojik nöronların esnekliği, bağlam farkındalığı ve anlam üretme kapasitesi yapay sistemlerde bulunmaz.

2. İnsan öğrenmesi ve makine öğrenmesinin özelliklerini belirleyerek aşağıdaki tabloya yazınız.

İnsan Öğrenmesinin Özellikleri

Makine Öğrenmesinin Özellikleri

3. İnsan öğrenmesi ile makine öğrenmesini karşılaştırarak tespit ettiğiniz benzerlikleri ve farklılıkları aşağıdaki tabloya yazınız.

Benzerlikler



Farklılıklar



PERFORMANS GÖREVİ |

Adı	Makine Düşünebilir mi?
Amaç	Cahit Arf'ın "Makine Düşünebilir mi ve Nasıl Düşünebilir?" başlıklı makalesinden hareketle insan öğrenmesi ile makine öğrenmesini karşılaştırabilme
Süre	30 + 30 dk.

Bu çalışmada Cahit Arf'ın "Makine Düşünebilir mi ve Nasıl Düşünebilir?" başlıklı makalesini açıklayan yapılandırılmış metni okumanız, bu metinden yola çıkarak Cahit Arf'ın hayatına ve bilim dünyasına katkılarına kısaca değinen ve insan öğrenmesi ile makine öğrenmesini karşılaştıran bir sunu hazırlamanız istenmektedir. Performans göreviniz öğretmeniniz tarafından Dereceli Puanlama Anahtarı ile değerlendirilecektir.

Çalışmanızı yaparken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz.

- ▶ Cahit Arf'ın "Makine Düşünebilir mi ve Nasıl Düşünebilir?" başlıklı makalesini açıklayan yapılandırılmış metne karekodu kullanarak ulaşınız ve metni okuyunuz.



"Düşünen Makineler Üzerine" isimli e-içeriğe ulaşmak için karekodu kullanınız.

- ▶ Yapılandırılmış metinde yer alan düşünceleri ve kavramları not alınız.
- ▶ Okuduğunuz metinden ve notlarınızdan yararlanarak bir sunu hazırlayınız.



Cahit Arf

- ▶ Sununuzda şu bölümlere yer veriniz.
 - Cahit Arf'ın hayatı
 - Cahit Arf'ın bilim dünyasına katkıları
 - "Düşünen Makineler Üzerine" adlı metnin incelenmesi
 - İnsan öğrenmesi ile makine öğrenmesinin karşılaştırılması
- ▶ Gerçekleştirdikleri bilimsel çalışmalarla ülkemizi temsil eden bilim insanlarına sununuzda yer vererek başarılarını takdir ediniz.
- ▶ Sununuzda ulaştığınız sonuçların doğruluğuna ve özgünlüğüne özen gösteriniz.
- ▶ Sununuzda dilimizin zenginliklerinden yararlanmaya özen gösteriniz.
- ▶ Görseller, başlıklar ve açıklamalarla sununuzu zenginleştiriniz.
- ▶ Ödev ve sorumluluklarınızı görev etiğine uygun olarak yerine getiriniz.
- ▶ Sununuzu zamanında ve eksiksiz bir şekilde öğretmeninize teslim ediniz.
- ▶ Hazırladığınız sunuyu öğretmeninizin rehberliğinde okulunuzun genel ağ sayfasında paylaşınız.

Değerlendirme: Aşağıdaki Öz Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

Öz Değerlendirme Formu

Öğrencinin

Adı Soyadı: Numarası:

Bu form, kendinizi değerlendirmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki listede okuduğunuz ifadelere katılıyorsanız "Evet", kısmen katılıyorsanız "Kısmen", katılmıyorsanız "Hayır" seçeneğini "X" ile işaretleyiniz. Bu formda "Hayır" ve "Kısmen" bölümlerindeki işaretleriniz çoğunluktaysa öğrenme eksikliklerinizi gideriniz.

Davranışlar	Evet	Kısmen	Hayır
1. Cahit Arf'ın makalesini açıklayan yapılandırılmış metni okuyarak ana fikirleri, kavramları ve önemli düşünceleri not aldım.	☐	☐	☐
2. Cahit Arf'ın hayatını ve bilim dünyasına katkılarını araştırdım.	☐	☐	☐
3. İnsan öğrenmesi ile makine öğrenmesi arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları belirledim.	☐	☐	☐
4. Bu karşılaştırmayı özgün ifadelerimle tablo hâline getirdim.	☐	☐	☐
5. Hazırladığım sunuda ülkemizi temsil eden bilim insanlarına yer verdim.	☐	☐	☐
6. Hazırladığım sunuda dilimizin zenginliklerinden yararlanarak akıcı bir anlatım kullandım.	☐	☐	☐
7. Hazırladığım sunuyu görseller, başlıklar ve açıklamalarla zenginleştirdim.	☐	☐	☐
8. Ulaştığım sonuçların doğruluğuna ve özgünlüğüne özen gösterdim.	☐	☐	☐
9. Çalışmamı zamanında ve eksiksiz şekilde tamamladım.	☐	☐	☐
10. Çalışma sürecinde görev bilinciyle hareket ederek etik ilkelere uygun davrandım.	☐	☐	☐

Aşağıdaki soruları performans göreviniz ile ilgili görüşlerinizi dikkate alarak cevaplayınız.

1. Bu etkinlikten neler öğrendim?

.....

.....

.....

.....

.....

Form arka sayfada devam etmektedir. ►

2. Bu etkinlik sırasında hangi noktalarda zorlandım?

3. Etkinliği yeniden yapacak olsaydım nelere dikkat ederdim?



Dereceli Puanlama Anahtarı'na karekoddan ulaşabilirsiniz.



KONTROL NOKTASI

Aşağıdaki tabloda verilen ölçütler doğrultusunda insan öğrenmesi ile makine öğrenmesini karşılaştırarak tabloyu doldurunuz.

Karşılaştırma Ölçütleri	İnsan Öğrenmesi	Makine Öğrenmesi
Bilgi kaynağı		
Öğrenme süreci		
Bellek yapısı		

Esneklik ve yaratıcılık		
Anlam üretme kapasitesi		
Hata işleme ve düzeltme		
Duygusal ve etik yorumlama		
Öz farkındalık ve strateji geliştirme		
Öğrenme amacı		

3. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

Bu bölümde cevaplamanız için farklı soru çeşitlerinden oluşan toplam 32 soru verilmiştir. Daha fazla soruya ulaşmak için bölüm sonunda yer alan karekodu kullanınız.

A) Aşağıdaki tabloda verilen ifadelerin doğru veya yanlış olduğunu belirleyerek ilgili alanı işaretleyiniz. İfade yanlış ise doğrusunu açıklama alanına yazınız.

İFADELER	DOĞRU/YANLIŞ		AÇIKLAMA
1. Koşulsuz uyarıcı, organizmanın öğrenmeye bağlı olarak tepki verdiği uyarıcıdır.	☐	☐	----- ----- -----
2. Gizil öğrenme, organizmanın bilgiyi hatırlatacak bir uyarıcı ile karşılıklı olarak farkında olmadığı öğrenmelerin ihtiyaç anında ortaya çıkmasıdır.	☐	☐	----- ----- -----
3. İnsan öğrenmesi deneyimler, duygular ve sosyal etkileşimlerle şekillenen çok katmanlı bir süreçtir; makine öğrenmesi ise algoritmalar aracılığıyla verilerin işlendiği teknik bir süreçtir.	☐	☐	----- ----- -----
4. Pekiştireç, bir davranışın tekrarlanma olasılığını azaltan uyarıcıdır.	☐	☐	----- ----- -----
5. Koşullu tepki, organizmanın öğrenme yoluyla belli bir şarta bağlı olarak koşullu uyarıcıya verdiği tepkidir.	☐	☐	----- ----- -----
6. Koşullu uyarıcı, organizmanın doğal ve otomatik tepki verdiği uyarıcıdır.	☐	☐	----- ----- -----

B) Aşağıdaki tabloda verilen tanımlar ile kavramları eşleştirerek ilgili harfi yay ayraç içine yazınız.

TANIMLAR		KAVRAMLAR
1.	() Bireyin öğrenme için gerekli fiziksel, zihinsel ve duygusal olgunluğa sahip olma durumudur.	a) Hazır bulunuşluk
2.	() Belirli bir amaca göre öğrenmeyi kolaylaştıracak etkinlikleri düzenleme, gerekli araç gereçleri sağlama ve bireye rehberlik etme sürecidir.	b) Öğrenme
3.	() Yaşantılar yoluyla bireyde kalıcı izli davranış değişiklikleri meydana getirme sürecidir.	c) Öğretme
4.	() Öğrenme hedeflerinin gerçekleşebilmesi için öğrenmeyi kılavuzlama ve gerekli koşulları oluşturma sürecidir.	ç) Öğretim
		d) Geri bildirim
		e) Olgunlaşma
		f) Genelleme

C) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun kavramları yazınız.

►	anlamli	çikti	edinilmiş	geçici	kavram	öz yeterlik	veri
---	---------	-------	-----------	--------	--------	-------------	------

1. Yapay sinir ağıları, yalnızca işler; bağlamı ya da anlamı kavrayamaz.
2. İnsanların zamanla kazandıkları ve deneyim yoluyla kalıcı hâle gelen özellikler, özellikler olarak tanımlanır.
3. Bazı tepkiler, belirli bir süre ortaya çıkar ve bir süre sonra kaybolur. Bu tür tepkilere tepki denir.
4. Bandura, bireyin bir davranışı başarıyla gerçekleştirebileceğine olan inancını kavramı ile açıklar.
5. Bireye anlam ifade eden ve zihinde çağrışımlar oluşturan öğrenme materyalleri, materyaller olarak adlandırılır.
6. Kavramlar arasındaki benzerlikler ve farklılıklar dikkate alınarak yapılan sınıflandırma, bilgilerin zihinde daha etkili düzenlenmesini sağlayan haritalama tekniği ile gerçekleştirilir.

Ç) Aşağıda verilen çoktan seçmeli soruları cevaplayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 1-3. soruları cevaplayınız.

Bir organizmanın öğrenme süreci hem kendi biyolojik özelliklerinden hem de çevresel koşullardan etkilenir. Organizmanın belirli bir davranışı öğrenebilmesi için o davranışı gerçekleştirmeye uygun fizyolojik ve nörolojik donanımına sahip olması gerekir. Buna “türe özgü hazır bulunuşluk” denir. Öte yandan öğrenme yalnızca doğuştan gelen yetilerle sınırlı değildir. Organizmanın yaşa bağlı olarak gelişen bedensel ve zihinsel olgunluğu da öğrenmeyi etkiler. Bazı karmaşık zihinsel becerilerin gelişebilmesi için beynin belirli bölgelerinin yeterince olgunlaşması gerekir. Ayrıca öğrenmenin verimliliği, öğrenme materyalinin özelliklerinden de etkilenir. Öğrenme materyalinin anlaşılır, düzenli ve çağrışım yapıcı olması bilgilerin daha kolay işlenmesini ve kalıcı hâle gelmesini sağlar. Uygun yapılandırılmamış veya zayıf çağrışım oluşturan materyaller ise öğrenme sürecini zorlaştırabilir.

1. Aşağıdakilerden hangisi türe özgü hazır bulunuşluğa örnek olarak verilemez?
 - A) Kuşlar, Dünya'nın manyetik alanını algılayabilen özel hücrelere sahiptir.
 - B) Yarasalar, çevrelerini ekolojasyon (yankı ile konum belirleme) yoluyla algılar.
 - C) Bebekler, doğdukları andan itibaren dil öğrenme becerisine sahiptirler.
 - D) Köpeklerin koku alma yetenekleri, insanlardan on bin kat daha güçlüdür.
 - E) Birey yeni bir ortama girdiğinde zamanla o kültürdeki sosyal kuralları öğrenir.
2. Metinde öğrenenle ilgili faktörlerden hangisi açıklanmıştır?
 - A) Genel uyarılabilirlik hâli
 - B) Motivasyon
 - C) Olgunlaşma
 - D) Kaygı
 - E) Olumsuz transfer
3. Aşağıdakilerden hangisi öğrenme malzemesinden kaynaklanan bir etmen değildir?
 - A) Algısal ayırt edilebilirlik
 - B) Anlamsal çağrışım
 - C) Telaffuz edilebilirlik
 - D) Kavramsal gruplama
 - E) Geri bildirim

Aşağıdaki metinden yararlanarak 4-6. soruları cevaplayınız.

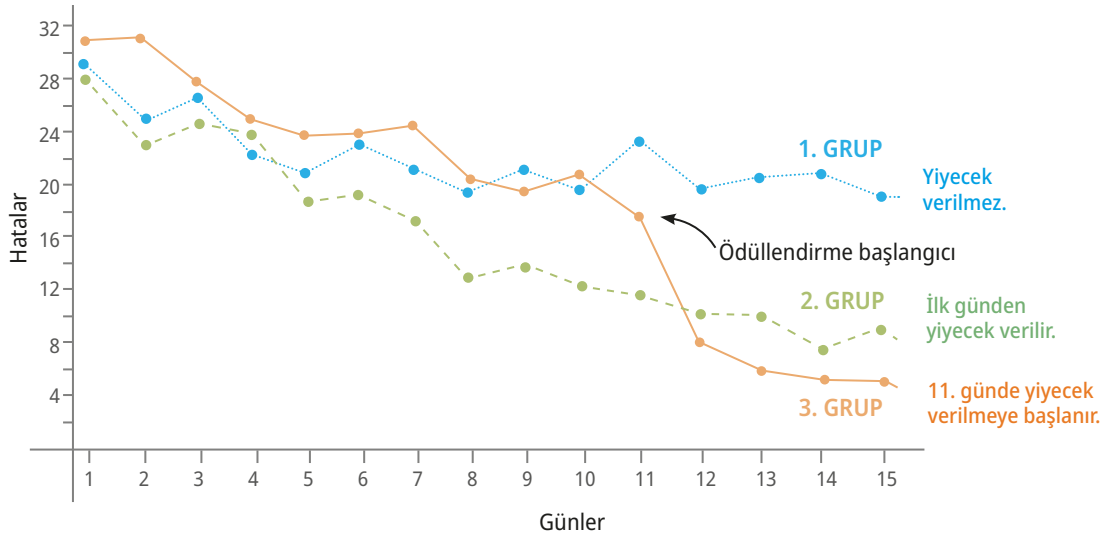
- Dört yaşındaki Elif, sakin bir çocukken zamanla daha öfkeli ve daha tepkisel davranışlar göstermeye başlar. Aynı dönemde öğretmeni de Elif'in arkadaşlarıyla sık sık anlaşmazlık yaşadığını ve sınıf kurallarına uymakta zorlandığını gözlemler. Anne ve babası, Elif'in bu değişiminin nedenini araştırdıklarında onun bir süredir izlediği çizgi filmlerde şiddet içeren öğeler bulunduğunu fark ederler.
- Cihan, bir kelime testinde her doğru cevabında küçük ödüller alır; yanlış cevaplarında ise uyarılır. Zamanla Cihan'ın doğru cevapları artar ve yanlışları azalır. Bu durum, davranışların ulaşılan sonuçlara bağlı olarak değişebileceğini gösterir.
- Mert, gitar çalmayı öğrenirken başlarda zorlanır ve hata yaptıkça biraz kaygılanır. Ancak düzenli olarak pratik yaptıkça bu zorlukların üstesinden gelmeye başlar ve kaygısı azalır. Bir süre gitar çalmaya ara verdikten sonra yeniden gitarı eline aldığı baştaki heyecanı ve kaygısı tekrar ortaya çıkar.

- Öğretmenin ve ailesinin Elif'in davranışlarında gözlemlediği değişim aşağıdaki kavramlardan hangisine bir örnektir?
 - Olumlu pekiştirme
 - Model alma
 - Koşulsuz uyarıcı
 - Sönme
 - Sistematik duyarsızlaştırma
- Cihan'ın doğru cevaplarında ödül alması, yanlış cevaplarında ise uyarılması hangi öğrenme yaklaşımını açıklamaktadır?
 - Klasik koşullanma
 - Sosyal-bilişsel öğrenme
 - Edimsel koşullanma
 - Sistematik duyarsızlaştırma
 - Bilişsel öğrenme
- Elif, Cihan ve Mert'in yaşadığı durumlar üç farklı öğrenme yaklaşımını göstermektedir. Buna göre aşağıdakilerden hangisi bu yaklaşımlar arasındaki temel farkı vurgulamaktadır?
 - Elif'in öğrenmesi gözlem yoluyla, Cihan ve Mert'in öğrenmeleri ise kendi yaşantıları ve doğrudan deneyimleri aracılığıyla gerçekleşmiştir.
 - Mert için pratik yapmak kaygıdan kurtulmanın bir yolu hâline gelmiş ve bu rahatlama hissi onun gitar çalma alışkanlığını pekiştirmiştir.
 - Cihan'ın doğru yanıtlarının sayısı, ceza uygulamasının yanı sıra çevresel düzenlemelerle de artmıştır.
 - Elif'in tepkisel davranışları, çevresel etkenlerden tamamen bağımsız bir şekilde ortaya çıkmış ve kendi kişisel özellikleri ile gelişmiştir.
 - Üç yaklaşım da yalnızca ödüllerin davranışlar üzerindeki etkisini açıklamakta, diğer pekiştirme türlerini ise dışarıda bırakmaktadır.

D) Aşağıda verilen açık uçlu soruları cevaplayınız.

Aşağıdaki grafikten yararlanarak 1 ve 2. soruları cevaplayınız.

Tolman ve Honzik tarafından yapılan bir deneyde yer alan üç fare grubunun günlere göre hata sayıları grafikte gösterilmektedir. Bu veriler, ödülün öğrenme hızı ve hataların azalması üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.



1. Grafikte yer alan üç grubun hata sayıları arasındaki farklılıkları inceleyiniz. Hangi grubun en hızlı gelişimi gösterdiğini bularak gerekçeleriyle açıklayınız.

2. Grafikte verilen örneğe benzer bir gelişimi günlük hayatta görmek mümkün müdür? Açıklayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 3 ve 4. soruları cevaplayınız.

Günlük yaşamda bireyler, çevrelerindeki insanların duygularının kendilerinde de benzer tepkiler uyandırdığını sıklıkla deneyimler. Bir kişinin kahkaha attığını duymak, gözlemciyi de gülmeye yönlendirir; birinin esnemesi, farkında olmadan başkasında da esneme davranışını başlatır. Benzer şekilde uçakta ağlayan bir bebek, kısa süre içinde diğer bebeklerin de ağlamasına yol açar. Adam D. I. Kramer [Edim D. I. Kreyimır (1970-...)], Jamie E. Guillory [Ceymi E. Gilyori (1980-...)] ve Jeffrey T. Hancock [Cefri T. Henkok (1970-...)] bu tür durumların kaynağını inceleyen araştırmalarında görsel veya işitsel ipuçlarının bireylerde başkalarının duygularına yönelik otomatik tepkileri tetiklediğini ortaya koyar. Bu süreç psikoloji literatüründe duygusal bulaşma kavramıyla tanımlanır. Duygusal bulaşma, gözlenen bir davranışın bilinçli bir şekilde öğrenilmesinden ziyade doğuştan gelen biyolojik yapıların bir sonucu olarak değerlendirilir. Nörobilimsel araştırmalar, bu tür otomatik tepkilerin beyindeki ayna nöron sistemi ile de ilişkili olabileceğini gösterir. Ayna nöronlar, birey bir davranışı yaptığında ve başkasının aynı davranışı yaptığını izlediğinde benzer şekilde etkinleşir. Bu mekanizma, insanların başkalarının duygularını paylaşmasını ve taklit etmesini kolaylaştırır. Dolayısıyla duygusal bulaşma doğuştan gelen reflekslerin yanı sıra beynin sosyal etkileşimleri destekleyen sinirsel yapılarıyla da açıklanabilir.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

3. Duygusal bulaşma kavramındaki gözlem etkisi ile sosyal öğrenme kuramındaki gözlem etkisini karşılaştırarak benzerliklerini ve farklılıklarını örneklerle açıklayınız.

4. Duygusal bulaşmanın öğrenme sürecinde yaratabileceği olumlu ve olumsuz etkileri değerlendirdiğiniz bir yazı yazınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 5-7. soruları cevaplayınız.

Aysun, fizik dersinde arkadaşlarıyla konuştuğu ve anlatılanları dinlemediği için öğretmeni tarafından uyarılır. O günden itibaren ders başlamadan önce dikkatini toparlamaya ve sınıf içinde daha sakın davranmaya özen gösterir. Böylece dersleri daha dikkatle dinlemeye başlar.

Bir gün fizik öğretmeni, daha önceki konularla bağlantılı yeni bir problem çözme yöntemi gösterir. Aysun, öğretmenini dikkatle dinlerken önceki derslerde öğrendiği formülleri ve kavramları zihninde canlandırır. Yeni bilgiyi anlamlandırmak için bu bilgileri bir araya getirir. Dersin sonunda benzer bir problemi kendi başına çözerek konuyu anladığını fark eder.

Öğle arasında Aysun okulun konferans salonuna gider. Burada arkadaşlarının okul tiyatrosu için prova yaptıklarını görür ve onları izlemeye başlar. Çınar'ın sahnede güçlü bir ses tonuyla konuşmasının, jest ve mimiklerini etkili bir biçimde kullanmasının izleyicilerin dikkatini onun üzerinde topladığını gözlemler. Ertesi gün sınıfta yaptığı sunumda farkında olmadan Çınar'ın kullandığı teknikleri uygular. Beden diliyle anlatımını destekler, ses tonunu daha etkili kullanır ve arkadaşlarının dikkatini çekmeyi başarır. Sunum sonunda öğretmeninden olumlu bir geri bildirim alır.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

5. Aysun'un uyarı aldıktan sonra derste daha dikkatli davranmaya başlaması hangi öğrenme yaklaşımıyla açıklanabilir?

6. Fizik dersinde Aysun'un yeni konuyu anlamlandırmak için önceki bilgilerini kullanması bilişsel öğrenme yaklaşımı açısından nasıl değerlendirilebilir?

7. Tiyatro provasındaki gözlemlerinin ertesi gün Aysun'un sunumuna yansması sosyal-bilişsel öğrenme kuramıyla nasıl ilişkilendirilebilir?

Aşağıdaki metinden yararlanarak 8 ve 9. soruları cevaplayınız.

Yavuz, ehliyet sınavına girmek için direksiyon dersi alır. Derslerde araç kullanırken trafik işaretlerini, trafik ışıklarını ve yayaların davranışlarını dikkatle gözlemler. Deneyimlerinden yola çıkarak farklı yolların trafik yoğunluğunu zihninde canlandırır. Ani durumlarda hızlı ve doğru kararlar alır. Bir kavşağa geldiğinde yavaşlayıp yayalara yol verir çünkü hem kuralları bilir hem de yayaların davranışlarını sezgisel olarak yorumlar.

Bir laboratuvarda test edilen otonom araç sistemi de benzer bir süreçten geçer. Bu sistem, yol üzerindeki işaretleri ve nesneleri kameralar aracılığıyla algılar. Ardından yapay sinir ağı, bu verileri analiz ederek aracın hangi durumlarda durması veya ilerlemesi gerektiğine karar verir. Sistem, milyonlarca veri kümesi ile eğitilmiştir fakat Yavuz'un yaptığı gibi bağlamı ve sosyal etkileşimleri anlamlandıramaz. Örneğin yayalardan biri yavaş adımlarla geçtiğinde Yavuz sezgisel olarak daha dikkatli olurken otonom araç sadece belirlenmiş hızlarda hareket eder. Bir hafta sonra Yavuz, ehliyet sınavında başarılı olur ve öğrendiklerini çevresindeki durumlara kolayca uyarlar. Otonom araç ise belirli senaryolar dışında bir durumla karşılaştığında nasıl davranacağını bilemez çünkü onun öğrenme süreci, bağlam farkındalığı ve anlam üretimi içermez.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

8. Yavuz'un araç kullanmayı öğrenme süreci ile otonom aracın öğrenme süreci arasındaki farkları açıklayınız.

9. Makine öğrenmesindeki yapay sinir ağlarının veri işleme biçimini insan beynindeki öğrenme süreci ile karşılaştırınız.

- 10.** Günümüzde dijital oyunlar, eğlence aracı olmanın ötesine geçerek öğrenme süreçlerinde de önemli bir rol oynar. Oyun tabanlı öğrenme yaklaşımı, bireylerin yeni bilgi ve becerileri deneyim yoluyla keşfetmelerini sağlar. Oyuncular, bir oyunu defalarca oynarken farkında olmadan problem çözme, strateji geliştirme, karar verme gibi bilişsel becerilerini geliştirirler. Bu süreçte öğrenme, doğrudan öğretim yerine oyun içindeki görevler ve ödül sistemleri aracılığıyla gerçekleşir. Eğitim ve psikoloji alanında çalışan uzmanlar, bu yaklaşımı daha etkili hâle getirmek için oyunların eğitsel potansiyelini araştırır ve farklı yaş grupları için uygun içerikler geliştirirler.

Öğrenmekte zorlandığınız bir konuyu daha kolay öğrenmenizi sağlayacak bir dijital oyun tasarlasaydınız bu oyun hangi konuya yönelik olurdu? Oyununuzun nasıl bir tasarıma sahip olmasını isterdiniz? Açıklayınız.



Daha fazla soruya ulaşmak için karekodu kullanınız.

4. ÜNİTE

BİREYSEL VE SOSYAL UYUM



4.1. UYUM SORUNLARI

4.2. UYUM SAĞLAMA

4.3. UYUM SAĞLAMAYA YÖNELİK YAKLAŞIMLAR

4.4. TUTUM VE OLUMLU-OLUMSUZ SOSYAL DAVRANIŞLAR

► Anahtar Kavramlar

- anormal
- benlik
- duygu
- kalıp yargı
- normal
- ön yargı
- tutum
- uyum

► Bu ünite de sizlerden

- uyum sorunlarını karşılaştırabilmeniz,
- uyum sağlamaya yönelik yaklaşım ve becerileri yapılandırabilmeniz,
- uyum sağlama sürecinde kullanılan maruz bırakma yönteminde sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının yeri ve önemine ilişkin eleştirel düşünebilmeniz,
- tutum ve olumlu-olumsuz sosyal davranışları gözlemleyebilmeniz beklenmektedir.



Ünite Karekodu



Ünite Sunusu

» İLK ADIM

1. Sağlıklı ve dengeli beslenmenin bireyin günlük yaşamına etkilerinden ikisini yazınız.
.....
.....
2. Dengeli uyku düzeninin günlük hayatınıza etkilerinden ikisini yazınız.
.....
.....
3. Dengeli beslenmenin toplumsal hayatta olumlu sonuç doğurduğu iki alana örnek veriniz.
.....
.....
4. Sağlıklı yaşam ve dengeyi korumaya yönelik belirlediğiniz bir hedefi yazınız.
.....
.....
5. Aşağıdaki görselleri inceleyerek verilen adımları uygulayınız.



- a) Sağlıklı ve dengeli olma hâlini yansıtan görsellerin numaralarını yazınız.
- b) Sağlıklı ve dengeli olmanın toplumsal hayattaki önemini gösteren görsellerin numaralarını yazınız.

►

►

●● BİLGİ KÖPRÜSÜ

Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.

DEĞİŞEN DÜNYAYA UYUM

2000’li yılların başında günlük yaşam bugünkünden oldukça farklıydı. O dönemde akıllı telefonlar henüz yaygınlaşmamıştı. Genel ağ hızı düşüktü ve bağlantıda sık sık kopmalar yaşanıyordu. Dijital içeriklerin kapsamı dar ve sayısı oldukça azdı. Bilgiye erişim daha çok basılı kaynaklarla sağlanıyordu. Sosyal ilişkiler büyük ölçüde bireyin yaşadığı çevreyle sınırlıydı.

Günümüzde hem teknoloji hem de toplumsal yaşam hızlı bir dönüşüm sürecinden geçmektedir. Mobil cihazların işlem kapasitesinin geçmişteki güçlü bilgisayarları aşması ve genel ağın yaygınlaşp hızlanması sayesinde bilgiye erişim çok daha hızlı ve kolay hâle gelmiştir. Sosyal ağlar ve yapay zekâ uygulamaları çalışma biçimlerini, iletişim alışkanlıklarını ve günlük rutinleri yeniden şekillendirmektedir. Hayat koşullarındaki değişim nedeniyle bireyler doğdukları yerlerden farklı şehirlerde yaşamaya yönelmektedir. Bu durum yeni sosyal çevrelere uyum gerektiren yoğun bir hareketlilik yaratmaktadır. Tüm bu gelişmeler, kullanılan araçların yanı sıra yaşamın ritmini ve toplumsal beklentileri de değiştirmektedir. Böyle bir ortamda bireylerin değişen koşullara nasıl uyum sağladığı ve bu dönüşümle nasıl başa çıktığı önemli bir araştırma ve tartışma konusu hâline gelmiştir.



(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

1. Hızla değişen teknolojiye uyum sağlamakta zorlanan bir bireyin günlük yaşamı ve geleceğe dair hedefleri bu durumdan nasıl etkilenir? Açıklayınız.
.....
.....
.....
2. Hayat koşulları nedeniyle yer değiştiren bir bireyin yeni sosyal çevreye uyum süreci; duygusal durumunu, iletişim biçimini ve sosyal ilişkilerini hangi açılardan etkileyebilir? Bu uyum sürecinin toplumsal hayata etkilerini örneklerle açıklayınız.
.....
.....
.....
3. Uyum, yalnızca değişen koşullara ayak uydurmak mıdır yoksa bireyin bu değişimle birlikte kendini geliştirdiği aktif bir süreç midir? Gerekçeleriyle açıklayınız.
.....
.....
.....

4.1. UYUM SORUNLARI

■ ■ KONUSYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki metinden yararlanarak soruyu cevaplayınız.

Yeni bir yere ulaşmak için çıkılan bir yolculukta ilk olarak bulunulan noktanın harita üzerinde tespit edilmesi gerekir. Bu durum, insanın psikolojik gelişim süreci ve yeni durumlara uyum sağlama becerisi için de temel bir ilkedir. Değişim, mevcut durumu ve özellikleri yok sayarak değil tanıyarak başlar. Sağlıklı bir değişim ve uyum süreci, bireyin güçlü ve gelişime açık yönlerini dürüst ve dengeli biçimde değerlendirebilme becerisiyle yakından ilişkilidir.

Güçlü ve gelişime açık yönlerinizi fark etmeniz, uyum sürecinizde neleri kolaylaştırır ve hayatınızda hangi değişimlere olanak tanır?

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde uyum sağlama konusunda yapacağınız bir tartışma için konuşma halkası tekniğinin adımlarını uygulayınız.
2. Aşağıdaki örnek durumlara ilişkin metinleri okuyunuz.



1. Örnek Durum

Ezgi'nin babası yurt dışında çalışmaya başlayınca ailedeki herkes için yeni bir dönem başlar. Evdeki ortak yaşamın gerektirdiği görevler yeniden düzenlenir. Ezgi başta zorlansa da zamanla ortak sorumluluk bilinciyle hareket ederek yaşına uygun görevleri yerine getirir.



2. Örnek Durum

Ozan, geçirdiği bir kaza sonrasında uzun süre koltuk değneği kullanmak zorunda kalır. Başlangıçta bu durum ona zor gelir, ders aralarında hareket etmekte güçlük çeker. Ancak zamanla okulun sunduğu imkânları kullanmayı öğrenir, arkadaşlarından destek alır ve günlük hayatını bu yeni koşullara göre düzenler.



3. Örnek Durum

Ebeveynlerinin iş değişikliği nedeniyle yeni bir şehre taşınan Tugay, eski arkadaşlarını geride bırakmanın verdiği özlemi yoğun şekilde hisseder. Bu yalnızlık duygusunu şehrin sokaklarını keşfederek ve mahalledeki basketbol sahasında vakit geçirerek aşmaya çalışır.

- a) Sınıfta herkesin birbirini görebileceği bir oturma düzeni oluşturunuz.
- b) Konuşma sırasını belirlemek için bir konuşma nesnesi (kalem, silgi vb.) seçiniz.
- c) Öğretmeninizin yönelttiği soruları dikkatle dinleyiniz.
 - Uyum sağlamak nedir?
 - Örnek durumlarda yer alan karakterlerle empati kurunuz. Siz böyle durumlarla karşılaşıyorsanız uyum sağlamak için hangi davranışları sergilerdiniz?
 - Uyum sağlanamayan durumlarda ne gibi sorunlar ortaya çıkar?
- ç) Yalnızca sıra size gelince ve elinizde konuşma nesnesi varken konuşunuz. Konuşmak istemediğinizde "Pas!" diyerek bir sonraki tura kadar bekleyiniz.

3. Konuşma halkası etkinliğinde uyum sağlama ile ilgili öğrendiğiniz üç cümleyi yazınız.

► -----

► -----

► -----



ETKİNLİK



Adı	Uyum Sürecinde Yaşanan Güçlükler
Amaç	Uyum sorunlarını karşılaştırabilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz. Çalışmada aktif rol almaya ve uyumlu davranmaya özen gösteriniz.
2. Aşağıdaki çalışma kâğıdında yer alan bilgi notundan yararlanarak grup arkadaşlarınızla soruları cevaplayınız.



ÇALIŞMA KÂĞIDI

UYUM SORUNLARI VE UYUM SORUNLARIYLA İLİŞKİLİ PSİKOLOJİK BOZUKLUKLAR

Hayat, sürekli bir değişim ve uyum sürecidir. Yeni bir okula başlamak, farklı bir şehre taşınmak, yeni arkadaşlıklar kurmak, iş değiştirmek gibi durumlarla sıkça karşılaşılabilir. Yeni durumlara alışma sürecinde yaşanan geçici zorluklara **uyum sorunları** denir. Çoğu zaman bu sorunlar, yaşamın doğal bir parçasıdır ve zamanla etkisini kaybeder. Ancak bazı durumlarda değişimin getirdiği zorluklar yoğunlaşabilir ve bu zorlukların etkisi uzun sürebilir. Yaşanan uyum güçlüğünün

bireyin günlük yaşamını olumsuz etkilemeye başlaması, işlevsellik kaybına işaret eder ve durum daha dikkatli bir değerlendirme gerektirebilir. Karşılaşılan zorluklar; bireyin akademik sorumluluklarını (derslere odaklanma, ödev yapma vb.), sosyal ilişkilerini (arkadaşlık kurma, aileyle iletişim vb.) ve yaşamdan keyif alma düzeyini olumsuz yönde etkiliyorsa bu durum artık yalnızca geçici bir uyum sorunu değildir. Burada önemli bir ayırım yapmak gerekir. Bazen gözlemlenen “uyum sorunu”, problemin kendisinin değil altta yatan bir psikolojik bozukluğun yansıması olabilir. Başka bir deyişle mevcut bir psikolojik bozukluk (depresif bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu, bağımlılık vb.) bireyin değişimlere uyum sağlama becerisini zayıflatır. Bu durumda uyum sorunu bir belirti konumundadır, asıl neden ise psikolojik bozukluktur. Ancak unutulmamalıdır ki psikolojik bozuklukların ortaya çıkışı tek bir nedene bağlı değildir. Genetik yatkınlıklar, beynin işleyişiyle ilgili biyolojik süreçler, erken yaşam deneyimleri, çevresel stres etmenleri, sosyal destek düzeyi gibi birçok faktör bireyin psikolojisini birlikte şekillendirir. Bu nedenle psikolojik bozukluklar, biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerin karmaşık etkileşimi içinde değerlendirilmelidir. Uyum sorunları ise bu çok boyutlu yapının yalnızca bir yönünü temsil eder.



Kaygı Bozuklukları

Bireyin risk taşımayan veya çok az risk içeren durumları gerçekte olduğundan daha büyük bir tehlike olarak algılaması ve bu gibi durumlarda yoğun kaygı yaşaması sebebiyle ortaya çıkan psikolojik bozukluklardır. Kaygı, bireyi tehlikelere karşı hazırlayan doğal bir duygudur ancak aşırı ve kontrol edilemez hâle geldiğinde hayat kalitesini düşürür.



- **Özgül fobi**, belirli bir nesneye ya da duruma karşı hissedilen gerçek tehlike ile orantısız, şiddetli ve sürekli korku olarak tanımlanır. Örneğin karanlık, yükseklik, böcek ya da uçak yolculuğu gibi durumlar bireyde yoğun fizyolojik belirtiler (terleme, kalp çarpıntısı, nefes darlığı vb.) ve kaçınma davranışları oluşturabilir. Bu korkular, bireyin günlük yaşamını sınırlayacak düzeye ulaştığında klinik açıdan fobi olarak değerlendirilir.



- **Sosyal kaygı bozukluğu**, bireyin sosyal ortamlarda sürekli ve çok yoğun kaygı hissetmesine yol açan bir psikolojik bozukluktur. Topluluk önünde konuşmak, sınava girmek veya yeni insanlarla tanışmak gibi durumlarda çoğu kişi bir miktar kaygı hissedebilir. Sosyal kaygı bozukluğunda ise bu kaygı, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme veya küçük düşme korkusuyla da ilişkilidir; yoğun ve sürekli bir biçimde yaşanır. Birey, bu kaygı nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınabilir. Bu durum da bireyin akademik, mesleki ve sosyal işlevselliğini olumsuz etkiler.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Bireyin ölüm, ciddi yaralanma veya tehdit içeren bir olaya doğrudan maruz kalması ya da buna tanık olması sonrasında gelişen bir psikolojik bozukluktur. Birey travmatik olayı zihninde tekrar tekrar yaşayabilir, kâbuslar görebilir, yoğun kaygı hissedebilir. Olayı hatırlatan kişi, yer veya durumlardan kaçınma davranışları gösterebilir. Ayrıca bireyde uyku bozuklukları, kolay irkilme, dikkat güçlüğü, duygusal uyuşma gibi belirtiler de görülebilir. Bu belirtiler, uzun süre devam ettiğinde bireyin günlük yaşamını ve ilişkilerini ciddi şekilde etkileyebilir.

Uyum Bozukluğu

Bireyin önemli bir yaşam değişikliğine (taşınma, okul değişikliği, iş kaybı, ayrılık vb.) uyum sağlamakta zorlanmasıyla ortaya çıkan bir tepkidir. Bu durum genellikle olaydan sonraki üç ay içinde başlar ve belirgin stres, kaygı ya da depresif belirtilerle kendini gösterebilir.



Her birey yaşamındaki değişimlere uyum sağlamakta geçici olarak zorlanabilir. Bu, normal bir adaptasyon sürecidir ve yaşanan zorluğun etkisi zamanla azalır. Uyum bozukluğu ise bu sürecin yoğun duygusal belirtilerle birlikte seyretmesi ve bireyin okul, iş veya sosyal yaşamını olumsuz etkileyecek düzeye ulaşmasıdır. Özetle uyum güçlüğü geçici bir durumdur, uyum bozukluğu ise süregelen özellikler gösterebilen ve klinik değerlendirme gerektiren bir durumdur.

Majör Depresif Bozukluk

Bireyin uzun süre üzüntü, umutsuzluk ve isteksizlik yaşamasıyla ortaya çıkan bir duygu durumu bozukluğudur. Bu bozuklukta birey, daha önce zevk aldığı etkinliklere karşı ilgisini kaybeder; enerjisi azalır ve günlük yaşamını sürdürmekte zorlanır. Uyku ve iştah düzensizlikleri, odaklanma güçlüğü gibi durumlar depresif bozukluğun belirtileri arasında yer alır. Bu durum tedavi edilmediğinde bireyin okul hayatında, aile ve arkadaş ilişkilerinde zorlanmasına neden olabilir. Uygun terapi ve tıbbi destek yardımıyla depresif belirtilerde belirgin bir azalma sağlanabilir.

Bağımlılıklar

Bireyin fiziksel ve psikolojik açıdan sağlığına zarar verdiği hâlde belirli bir davranışı ya da madde kullanımını sürdürmesiyle ortaya çıkan uyum ve davranış bozukluklarıdır. Birey, bu davranışları kontrol etmekte zorlanır ve bağımlılık günlük yaşamın merkezine yerleşir.

- **Madde bağımlılığı**, bireyin zarar verici sonuçlarına rağmen madde kullanımını sürdürmesi ve bu davranışı kontrol etmekte zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum bireyin sağlığını tehdit eder, ilişkilerini bozar ve sosyal sorumluluklarını aksatır.

- **Oyun bağımlılığı**, bireyin video oyunlarına aşırı derecede bağımlık geliştirmesi ve bu durumun günlük yaşamını olumsuz etkilemesiyle ortaya çıkan bir davranış bozukluğudur. Dijital veya çevrim içi oyunların aşırı ve kontrolsüz biçimde oynanmasıyla kendini gösterir. Birey; bu nedenle derslerini, işini, sosyal ilişkilerini ve hatta temel ihtiyaçlarını ihmal edebilir.

Alışveriş Davranışında Aşırılık



Bireyin, ihtiyacı olmadığı hâlde alışveriş yapma isteğini kontrol edememesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu davranış, kısa süreli rahatlama sağlasa da uzun vadede maddi sıkıntılara ve suçluluk duygusuna yol açar. Kontrol edilmesi zor hâle gelen bu durum, dürtü kontrol

güçlüğü veya zorlantılı davranış olarak değerlendirilebilir.

Yeme Bozuklukları

Bireyin yeme davranışlarında, beden algısında ve kilo kontrolüne ilişkin düşüncelerinde ortaya çıkan bozulmalarla kendini gösteren psikolojik bozukluklardır. Bu bozukluklar fiziksel ve psikolojik açıdan bireyin sağlığını tehdit eder.

- **Anoreksiya nervoza**, bireyin kilo alma korkusu nedeniyle yemek yemekten kaçınması ve besin alımını ciddi biçimde kısıtlamasıyla ortaya çıkan bir yeme bozukluğudur. Birey, sağlıksız derecede zayıf olmasına rağmen kendisini kilolu algılar.
- **Bulimiya nervoza**, bireyin yineleyen aşırı yeme atakları yaşaması ve ardından kilo almayı önlemek amacıyla kusması veya aşırı egzersiz yapmasıyla ortaya çıkan bir yeme bozukluğudur. Bu durum, fiziksel sağlık sorunlarının yanı sıra yoğun suçluluk ve utanç duygularına da yol açar.
- **Tıkınırcasına yeme bozukluğu**, kısa sürede kontrolsüz biçimde ve aşırı miktarda yemek yenmesiyle ortaya çıkan bir yeme bozukluğudur. Birey, bu davranış sonrasında suçluluk ve pişmanlık hissetse de kusma ya da benzeri telafi edici davranışlarda bulunmaz.

a) Kaygı bozukluklarının günlük hayat ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri nelerdir?

b) Yeme bozuklukları sağlığı fiziksel ve psikolojik açıdan nasıl etkiler?

c) Bağımlılığın bireysel ve sosyal hayata etkileri neler olabilir?

3. Çalışma kâğıdında yer alan tanımlar ve açıklamalardan yola çıkarak uyum sorunları ve uyum sorunlarıyla ilişkili psikolojik bozuklukların genel özelliklerini yazınız.

4. Kaygı bozuklukları ile depresif bozukluğu ve bağımlılıklar ile yeme bozukluğunu karşılaştırarak tespit ettiğiniz benzerlikleri ve farklılıkları aşağıdaki tabloya yazınız.

Uyum Sorunlarıyla İlişkili Psikolojik Bozukluklar	Benzerlikleri	Farklılıkları
Kaygı Bozuklukları Depresif Bozukluk		
Bağımlılıklar Yeme Bozuklukları		

5. Aşağıdaki örnek durumlara ilişkin metinleri okuyunuz. Her bir durumun uyum sorunlarıyla ilişkili hangi psikolojik bozuklukla bağlantılı olabileceğini tahmin ediniz. Tahminlerinizi gerekçeleriyle birlikte boş bırakılan alanlara yazınız.

1. Örnek Durum

Bir birey, özellikle yalnız kaldığında kısa sürede aşırı miktarda yemek tüketir. Tok olsa bile yemeye devam eder. Yemek yedikten sonra kendine kızır ve pişmanlık duyar ancak bunu dengeleyecek herhangi bir telafi edici davranış sergilemez. Zamanla kilo almaya başlar ve bu durum moralini daha da bozar.

2. Örnek Durum

Bir birey, birkaç yıldır aynı şirkette çalışmaktadır. Önceleri işine seveceği gider, arkadaşlarıyla zaman geçirmekten keyif alırken son aylarda hiçbir şeyden zevk alamaz hâle gelir. Sabahları işe gitmek için yatağından kalkmakta zorlanır, yemek düzeni bozulur ve sürekli yorgun hisseder. İş arkadaşlarıyla sohbet etmek yerine yalnız kalmayı tercih eder. “Artık hiçbir şeyin anlamı yok.” diye düşünmesi, hayatını daha da zorlaştırır.

3. Örnek Durum

Bir birey, küçüklüğünden beri böceklerden aşırı korkmaktadır. Ne zaman bir böcek görse korkuyla çığlık atmaya başlar ve bulunduğu ortamdan hemen uzaklaşmaya çalışır. Yakınları böceklerin ona zarar veremeyeceğini söylese de bu durum onun böcek korkusunu yenmesine yardımcı olmaz. Zamanla böcek görme ihtimali olduğu için açık havada oturmayı bile reddetmeye başlar.

6. Örnek durumlardaki sorunların çözümü için hangi uzmanlık alanlarından destek alınması gerektiğini öğretmeninizin rehberliğinde grup arkadaşlarınızla tartışınız. Ulaştığınız sonuçları gerekçeleriyle yazınız.

Değerlendirme: Grup arkadaşlarınızla uyum sorunlarına ve uyum sorunlarıyla ilişkili psikolojik bozukluklara yönelik bir kavram haritası hazırlayınız.



"Uyum Sorunlarıyla İlişkili Psikolojik Bozukluklar" isimli e-içeriğe ulaşmak için karekodu kullanınız.



KONTROL NOKTASI

"Uyum Sorunları" konusu hakkında öğrendiğiniz üç bilgiyi üçgenin, bu konuda ilk defa karşılaştığınız dört temel kavramı dörtgenin, aklınıza takılan bir soruyu çemberin içine yazınız.

4.2. UYUM SAĞLAMA

■ ■ KONUSYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.

Kendini Yaşamak



Gerçek anlamda sevgi, diğer insanları da kendimiz kadar sevebilmeyi içerir, kendimizden çok ya da kendi yerimize değil. Bir başka deyişle, sevgi, diğer insanların seçimlerini kendi seçimlerimiz gibi sevebildiğimizde gerçekleşir. Ama sevgi tek bir yaşantı değil süreçtir. İnsanın kendisini savunmasızca ortaya koyabilmiş olmasının acılarını ve zaferini içeren bir süreç. Mutluluk o anda yaşanan her şeyi hissedebilmektir. Dünyamızla karşılıklı etkileşimlerimizde keder de yaşanır sevinç de. Mutsuzluk, yaşama katılacak yürekliliği gösterecek yerde, insanın kendi içinde ürettiği

ve gerçek dünyayla ilgisi olmayan duygularla yoğrularak kendini yaşamaktan kaçınma sonucu yaşanan bir olgudur. Mutsuz insan, kederine karamsarlık, sevincine kaygı katar, gerçeğini doyasıya yaşayamaz. (...)

Oysa yaşamak ve sevmek birbirinden ayrı olgular değil, bir bütündür. Kendimizi yaşayabildiğimiz ve beraberliklerimize bir şeyler katabildiğimiz her yerde sevgi vardır. (...)

Engin Geçtan, *İnsan Olmak*

1. Sevgi ve yaşam neden birbirinden ayrı düşünülemez? Açıklayınız.

2. Bireyin gerçek duygularını yaşaması ile yaşama uyum sağlaması arasında nasıl bir ilişki vardır? Açıklayınız.

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki soruyu cevaplayınız ve ardından bilgi notunu okuyunuz.

Pozitif psikoloji nedir? Görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Pozitif Psikolojinin Kavramları

■ Psikolojik Sağlamlık

Bireyin belirsizlikler, zorlu yaşam koşulları ve travmatik olaylarla başa çıkabilme ve değişime uyum sağlayabilme gücüdür. Bu özellik, sorunların üstesinden gelmenin yanı sıra geleceğe umutla bakmayı, kendine güven duymayı ve kişisel gelişimi sürdürmeyi de içerir.

Psikolojik sağlamlık, yalnızca bireysel değil toplumsal düzeyde de gözlemlenebilir. Bunun en güçlü örneklerinden biri, Millî Mücadele yıllarında vatan toprağı işgal altındayken Türk halkının yaşadığı zorluklara rağmen Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliğinde vatan sevgisi, özgürlük ve bağımsızlık inancı etrafında birleşerek gösterdiği dirençtir.



■ Umud

Bireyin gelecekteki amaçlarına ulaşabileceğine dair duyduğu inanç ve bu amaçlara ulaşmak için gösterdiği kararlı çabadır. Psikolojik sağlamlık açısından umut, bireyin zorlu olaylar karşısında pes etmeden farklı çözümler üretebilmesine, engelleri aşabileceğine inanmasına ve geleceğe olumlu bakabilmesine yardımcı olur.

■ Karakter Güçleri ve Erdemler

Karakter güçleri; bireyde doğal olarak bulunan, öğretilabilir ve geliştirilebilir olumlu kişisel özelliklerdir. Evrensel nitelikte olan bu güçler, bireyin işlevselliğini en üst düzeyde destekler; mutluluğunu artırır, stresle başa çıkmasını kolaylaştırır ve olumsuz davranışlarını azaltır. **Erdemler** ise karakterin temel ahlaki boyutlarını temsil eden bilgelik, cesaret, insaniyet, adalet, ölçülülük, aşkınlık gibi daha genel değerlerdir. Bir erdem, birden fazla karakter gücü aracılığıyla somutlaşır. Bu nedenle karakter güçleri, erdemleri görünür kılan ve hayata geçiren özgün psikolojik yapılarıdır.

■ Öz Güven

Bireyin kendini değerli, yeterli ve güçlü bir kişi olarak görmesi ve kendi yeteneklerine inanmasıdır. Bireye başkalarının onayına ihtiyaç duymadan hayatını yönlendirme, zorluklarla mücadele etme, cesaret ve kararlılık gösterme gücü kazandırır. Bu yönüyle öz güven, bireyin hem kişisel gelişimini hem de sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkiler.

■ Öz Saygı

Bireyin kendine verdiği değer ve kendini kabul etme düzeyidir. Bireyin yalnızca başarılarına değil varoluşuna da olumlu bir bakış geliştirilmesiyle ilgilidir. Yüksek öz saygı, bireyin hatalarını kabul etmesine rağmen kendini değerli hissetmesini sağlar. Düşük öz saygı ise yetersizlik, suçluluk ve değersizlik duygularını beraberinde getirebilir.

■ Travma Sonrası Büyüme

Hayatı tehdit eden veya derinden sarsan zorlu yaşam deneyimleriyle mücadele sonucunda ortaya çıkan olumlu psikolojik değişimdir. Bu büyüme; yaşama daha fazla değer verme, ilişkilerde derinleşme, kişisel gücün farkına varma, yeni olasılıklar görme, manevi gelişim gibi alanlarda kendini gösterir.

2. Aşağıda verilen pozitif psikoloji kavramlarına günlük hayattan örnekler vererek tabloyu doldurunuz. Kavram yanılgılarınız ve öğrenme eksiklikleriniz hakkında öğretmeninizden dönüt alınız. Öğrenme eksikliklerinizi belirleyerek hatalı cevaplarınızı düzeltiniz.

Kavramlar	Örnekler
Psikolojik sağlamlık	----- -----
Umut	----- -----
Karakter güçleri	----- -----
Erdemler	----- -----
Öz güven	----- -----
Öz saygı	----- -----
Travma sonrası büyüme	----- -----

3. Millî Mücadele yıllarında Türk halkının yaşadığı zorluklar ve bu zorluklar karşısında sergilediği tutumlara ilişkin görüşlerinizi sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.
4. Millî Mücadele'nin kazanılmasının pozitif psikolojinin hangi kavramlarıyla ilişkilendirilebileceğini tartışmak amacıyla öğretmeninizin rehberliğinde akvaryum tekniğinin adımlarını uygulayınız.
- Sınıfça iki gruba ayrılarak iç içe iki çember oluşturunuz.
 - Tartışma yapacak öğrencilerin iç çemberde, gözlem yaparak notlar alacak öğrencilerin dış çemberde yer almalarını sağlayınız.
 - Tartışma kurallarını belirleyiniz.
 - Dış çemberdeki öğrencilerin iletişim, içerik, kanıt kullanımı gibi konuları dikkatle izlemesini sağlayınız.
 - İç çemberdeki öğrencilerin tartışması sona erdikten sonra dış çemberdeki öğrencilerin gözlem ve değerlendirmelerini paylaşmalarını sağlayınız.
 - Tartışmada dikkat ettiğiniz noktaları vurgulayarak gözlem ve değerlendirmelerinizin eksik ya da güçlü yönlerini belirtiniz.
 - Dış çemberdeki tüm öğrenciler görüşlerini ifade ettikten sonra iç çemberdeki öğrenciler ile dış çemberdeki öğrencilerin yer değiştirmesini sağlayınız.
 - Tartışmaların sonunda öğretmeninizin rehberliğinde ortak bir sonuca ulaşınız.

ETKİNLİK | 8 |

Adı	Sorunlarla Başa Çıkmak
Amaç	Uyum sağlamaya yönelik yaklaşım ve becerileri inceleyerek nedensel ilişkiler ortaya koyabilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki bilgi notunu okuyunuz.

Uyum Sağlamaya Yönelik Yaklaşımlar

■ Kendi Kendine Yardım (Öz Yardım)

Bireyin karşılaştığı zorlukları aşmak ve yaşam kalitesini artırmak için kendi çabalarıyla geliştirdiği yöntemlerdir. Kitaplardan, çevrim içi kaynaklardan, öz değerlendirmeden, günlük tutma veya gevşeme tekniklerinden faydalanmak bu kapsama girer. Ayrıca birey, bu süreçte akran desteği arayabilir ve benzer deneyimlerden geçmiş insanların bir araya geldiği destek gruplarından da yararlanabilir. Amaç, profesyonel yardım eşliğinde ya da bağımsız şekilde bireyin kendi baş etme gücünü harekete geçirmesidir.

■ Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı

Bireyi hayatındaki zorlu deneyimlerden kaçmamaya, bu deneyimleri bilinçli bir farkındalıkla kabul etmeye ve kendi değerlerine uygun, anlamlı eylemler gerçekleştirmeye teşvik eder. Bu yaklaşım, psikolojik esnekliği artırarak bireyin iç dünyasıyla daha uyumlu bir ilişki kurmasını ve yaşam kalitesini yükseltmesini amaçlar.



Uyum Sağlamaya Yönelik Beceriler

■ Duygu ve Stres Yönetimi

Duygu yönetimi, bireyin hangi duyguları ne zaman ve nasıl deneyimleyip ifade edeceğini fark etmesi, düzenlemesi ve sürdürmesi sürecidir. Bu süreç, olumsuz duyguları kontrol altına almanın yanı sıra mutluluk, umut, minnettarlık gibi olumlu duyguları artırmayı da kapsar. **Stres yönetimi** ise bireyin günlük yaşamda karşılaştığı zorluklar ve baskılarla etkili şekilde başa çıkabilmesi ve bir denge kurabilmesi sürecidir. Bu süreç; nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, zaman yönetimi, problem çözme, sosyal destekten yararlanma gibi yöntemleri içerir.

■ Etkili İletişim

Duygu, düşünce ve bilgilerin açık, doğru ve saygılı biçimde aktarılmasını sağlayan bir süreçtir. Bu süreçte tarafların birbirini tam olarak anlaması, karşılıklı güvenin kurulması ve mesajın alıcının özelliklerine göre uyarlanması esastır. Etkili iletişim hem bireysel hem de sosyal ilişkilerde sorunların çözümüne, uyumun güçlenmesine ve iş birliğinin artmasına katkıda bulunur. Bu yönüyle öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olarak kabul edilir.



2. Aşağıdaki örnek durumlara ilişkin metinlerden yararlanarak soruyu cevaplayınız.

1. Örnek Durum



Ayşe, şiddetli yağmurun yol açtığı sel nedeniyle ailesiyle birlikte yaşadığı evini kaybetti ve bir spor salonuna sığındı. Bu doğal afet, onun planlarını değiştirdi ve kendini çaresiz hissetmesine neden oldu. Ancak sığındıkları salonda çevresindeki diğer insanların da benzer sıkıntılar yaşadığını fark ettiğinde dikkatini artık kendi kaybına değil çevresindekilere yöneltmeye başladı. Ağlayan bir çocuğa aklındaki masallardan birini anlatmasıyla başlayan bu değişim, ertesi gün etraftaki çocukları toplayıp onlarla oyunlar oynamasıyla devam etti. Başkalarına yardım ederken aslında kendine de yardım ediyordu. Ayşe, bu süreçte eski önceliklerinin ne kadar önemsiz olduğunu gördü ve insanlarla kurduğu bağların değerini yeniden anladı. Yaşadığı zorluğa rağmen ayakta kalabilmesi ve insanlara destek olabilmesi içindeki asıl gücü keşfetmesini sağladı.

2. Örnek Durum



İbrahim, yılın farklı zamanlarında kovanlarını ormandan ormana taşıyan bir gezgin arıcıydı. Yazın çıkan orman yangını, onun en değerli çam balı kovanlarının bulunduğu alanı küle çevirdi. Bu büyük kayıp, İbrahim'in geçim kaynağını elinden aldı; onu derin bir umutsuzluğa sürükledi. Haftalar sonra küle dönmüş arazide umutsuzca dolaşırken simsiyah toprağın arasından yeşeren bir filiz gözüne çarptı. Toprak yeniden hayata tutunma mücadelesi veriyordu. O an içi yeniden umutla doldu. Yere eğilip eliyle filizin etrafını temizledi. Toprağın yaralarını sarmaya çalışırken aslında kendi yarasını da iyileştiriyordu.

Örnek durumlarda yaşananları uyum sağlamaya yönelik yaklaşım ve becerilerle ilişkilendirerek açıklayınız.

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki metinden yararlanarak soruları cevaplayınız.

Geçmişten Günümüze Müzikle Terapi



İbni Sina
(Temsili)

İbni Sina (980-1037); insan sağlığını beden, ruh ve çevre arasındaki etkileşim içinde ele alan bütüncül bir sağlık anlayışı geliştirmiştir. Ona göre insan bedeni ve ruhu sürekli etkileşim hâlinindedir ve bireyin yaşadığı duygular bedensel dengeyi doğrudan etkiler. Uzun süreli üzüntü, korku, kaygı gibi olumsuz duygular hastalıkları ağırlaştırabilirken huzur, sevinç gibi olumlu duygular iyileşme sürecini destekler. Bu nedenle İbni Sina, tedavinin sadece ilaçlarla sınırlı kalmaması gerektiğini; hastanın ruh hâlinin düzenlenmesinin ve bulunduğu çevrenin sakin, düzenli ve estetik olmasının tedaviye katkıda bulunacağını vurgulamıştır.

Bu bütüncül yaklaşım çerçevesinde müzik, duygusal dengeyi sağlamada önemli bir araç olarak değerlendirilmiştir. Müziğin ses ve ritim yoluyla insan ruhu üzerinde etkili olduğu, bu etki sayesinde bedensel iyileşmenin desteklenebileceği kabul edilmiştir. İbni Sina'nın bu görüşleri, müziğin insan sağlığı üzerindeki etkisinin erken dönemlerde bilimsel bir bakış açısıyla ele alındığını göstermektedir.

Tarihsel süreçte bu anlayış, özellikle darüşşifalarda uygulama alanı bulmuştur. Geleneksel Türk tıbbında hicaz, hüseyini, neva gibi makamlar rahatlatıcı ve iyileştirici etkileri nedeniyle tercih edilmiştir. Amasya, Edirne ve İstanbul'daki darüşşifalarda hastaların su sesi ve müzik dinletileri eşliğinde tedavi edilmeye çalışıldığı tarihî kaynaklarda yer almıştır. Bu uygulamalar, müziğin yalnızca estetik bir sanat biçimi değil bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını destekleyen etkili bir araç olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır.

Günümüzde müzikle terapi, bilimsel araştırmalara dayanan kanıta dayalı bir yaklaşım çerçevesinde uygulanmaktadır. Bu yaklaşımda müzik, bireyin duygusal ifadesini kolaylaştıran ve terapi sürecini destekleyen bir araç olarak kullanılmaktadır. Yapılan araştırmalar, müziğin beynin duygusal işleme süreçlerini etkileyerek psikolojik ve fizyolojik iyileşmeye katkıda bulunabildiğini göstermektedir.



(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

- Geçmişte darüşşifalarda uygulanan su sesi ve müzik terapisi ile günümüzde uygulanan kanıta dayalı müzik terapisinin benzerlikleri ve farklılıkları neler olabilir? Tartışınız.
- Modern bilim, atalarımızın kadim bilgeliğinin üzerine ne gibi yeni anlayışlar inşa etmiş olabilir? Tartışınız.

2. Aşağıdaki metni okuyunuz. Ardından okuduğunuz metin ile uyum sağlamaya yönelik yaklaşım ve becerileri karşılaştırarak tabloyu doldurunuz.

(...)

Aktif dinlemede, dinleyen, konuşanın söylediklerini açarak geri verir ve böylece konuşan, dinleyenin ne anladığını öğrenir. Ve bireyler iç dünyalarına kapanıp kendi anlamları içine gömülerek bir monolog geliştirme yerine, karşılarındaki kişiyle bir diyalog kurarak, anlamlı bir ilişkiye girme olanağı bulmuş olurlar.



(...)

"Kişiler iyi niyetli olur ve birbirleriyle nasıl konuşacaklarını bilirlerse, aralarında tartışma, çatışma çıkmaz," kanısı yaygındır. Aynı düşünceye bir başka yönden bakılırsa, "Aralarında sürtüşme çıkan kimseler, iyi niyetli olmayan ya da birbirleriyle nasıl konuşacağını bilmeyen kimselerdir," sonucuyla karşılaşılır. Bu ifadeler, bazı iyi niyetli özlere dile getiriyor olabilir, ama gerçekleri ifade etmez. Çünkü insanlar bir arada yaşadıkları sürece, ne kadar iyi niyetli ve anlayışlı olurlarsa olsunlar, aralarında sürtüşmelerin, çatışmaların çıkması kaçınılmazdır.

(...)

Yapıcı tartışma ve iyi niyet, karşılıklı güven ve eşit söz hakkı ortamında gerçekleşebilir. Böyle bir ortam uzlaşmaya varabilmek için zorunlu, ne var ki, yeterli değildir; yapıcı tartışma tutumunu uygulayabilmesi için, bireyin kendini bilinçli olarak eğitmesi gerekir.

(...)

Doğan Cüceloğlu, *Yeniden İnsan İnsana*

Metin		
Uyum Sağlamaya Yönelik Yaklaşımlar	Kendi Kendine Yardım (Öz Yardım)	
	Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı	
Uyum Sağlamaya Yönelik Beceriler	Duygu ve Stres Yönetimi	
	Etkili İletişim	

3. Uyum sağlamaya yönelik yaklaşım ve becerilerin günlük hayatınızdaki etkilerinin neden ve sonuçlarıyla ilgili bir yansıtma yazısı yazınız.

ETKİNLİK



Adı	Duygu ve Stres Yönetimi
Amaç	Yaklaşım ve beceriler arasında bütünlük oluşturabilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz. Oylama usulü ile her gruptan bir grup sözcüsü seçiniz. Etkinliği gerçekleştirirken birbirinize saygılı olmaya, yapıcı ve eleştiriye açık bir tutum sergilemeye özen gösteriniz.

2. Grup arkadaşlarınızla örnek durumlara ilişkin metinleri okuyunuz.

1. Örnek Durum

Ayça, sipariş ettiği ayakkabının kutusunu açtığı anda hatalı ürün gönderildiğini fark eder. O gün katılacağı bir etkinlikte bu ayakkabıyı giymeyi planladığı için büyük bir hayal kırıklığı yaşar. Aklına ilk gelen şey, firmayı arayıp "Bu ne sorumsuzluk! Hem hatalı ürün gönderiyorsunuz hem de günümü mahvediyorsunuz!" demek olur. Ancak telefonu eline aldığı anda öfkeyle konuşmanın sorunu büyütmekten başka bir işe yaramayacağını anlar. Amacı, birini suçlamak değil sorununa en hızlı şekilde çözüm bulmaktır. Derin bir nefes alıp sakinleştikten sonra müşteri hizmetlerini arar ve durumu net bir şekilde anlatır.

2. Örnek Durum

Selim, bir teknoloji şirketinde işe yeni başlamış bir yazılımcıdır. Üzerinde çalıştığı ilk önemli projesini ekibe sunarken yöneticisi, herkesin içinde proje-deki kritik bir hatayı dile getirir. Toplantıdaki bakışların kendisine yöneldiğini hisseden Selim utanç ve yetersizlik duygusuna kapılır. Toplantıdan sonra yöneticisiyle göz teması kurmaktan kaçınır ve saatlerce olayı zihninde tekrar canlandırarak kendini suçlar. Aklından "Belki de bu iş bana göre değil." diye geçirmeye başlar. Ancak olaya şahit olan yakın arkadaşı, yöneticinin tavrının kişisel olmadığını ve bu tür durumların iş hayatı için bir öğrenme fırsatı olabileceğini söyleyerek ona farklı bir bakış açısı kazandırır. Bu sayede korkusunu bir kenara bırakan Selim, ertesi gün yöneticisinden geri bildirim almak için kısa bir görüşme talep eder.

3. Aşağıdaki tabloya örnek durumlardan hareketle uyum sağlamaya yardımcı olan ve olmayan davranışları yazınız.

	Uyum Sağlamaya Yardımcı Olan Davranışlar	Uyum Sağlamaya Yardımcı Olmayan Davranışlar
1. Örnek Durum		
2. Örnek Durum		

4. Aşağıdaki empati haritalarını örnek durumlardan hareketle doldurunuz.

1. Örnek Durum

Ne yapıyor? 	Kime başvurabilir?
Ne hissediyor? 	Ne düşünüyor?



2. Örnek Durum

Ne yapıyor? 	Kime başvurabilir?
Ne hissediyor? 	Ne düşünüyor?



Değerlendirme: Grup arkadaşlarınızla pozitif psikoloji kavramına yönelik bir zihin haritası hazırlayınız.



ETKİNLİK



Adı	İletişimin Sosyal Hayattaki Önemi
Amaç	Uyum sağlamada kullanılan farklı yöntemler arasında uyumlu bir bütün oluşturabilme
Süre	30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde 4-6 kişilik gruplar oluşturunuz. Oylama usulü ile her gruptan bir grup sözcüsü seçiniz.
2. Aşağıda verilen iletişimin sosyal hayattaki önemi ile ilgili atasözlerini, deyimleri ve şiiirleri okuyunuz. Ardından her birinin iletişim konusunda vurguladığı ana fikri belirleyerek ilgili boşluklara yazınız.

Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.

.....

.....

Kulak kesilmek

.....

.....

İki dinle, bir söyle.

.....

.....

Keleci bilen kişinin yüzünü ağ ede bir söz
Sözü pişirip diyenin işini sağ ede bir söz

Söz ola kese savaşı söz ola bitire başı
Söz ola ağulu aşı bal ile yağ ede bir söz

Kişi bile söz demini demeye sözün kemini
Bu cihân Cehennemini sekiz uçmağ ede bir söz

Yunus Emre, *Dîvân*
(haz. Mustafa Tatcı)

.....

.....

.....

Beni hor görme kardeşim
Sen altınsın ben tunç muyum
Aynı vardan var olmuşuz
Sen gümüşsün ben sac mıyım

Âşık Veysel,
Dostlar Beni Hatırlasın

.....

.....

Mecliste ârif ol kelâmı dinle
El iki söylerse sen birin söyle
Elinden geldikçe sen iy'lik eyle
Hatıra dokunup yıkıcı olma

Karacaoğlan
(haz. Mustafa Necati Karaer)

.....

.....

Söz gümüşse sükût altındır.

.....

.....

Can kulağıyla dinlemek

.....

.....

3. Aşağıdaki örnek durumlara ilişkin metinleri okuyunuz. Ardından Derya ve Mehmet'in davranışlarını empati, duygu yönetimi ve etkili iletişim becerileri açısından değerlendiriniz ve hangi davranışların hangi beceriyle ilişkili olduğunu açıklayınız.

1. Örnek Durum

Derya, üst kat komşusunun gece yarısı açtığı yüksek sesli müzik yüzünden uyuyamadı. Aklından ilk geçen, komşusunun kapısına dayanmak ve “Müziğin sesi yüzünden saatlerdir uyuyamıyorum!” diye bağırmaktı. Ancak öfkeyle hareket etmenin sorunu daha da büyütebileceğini düşündü ve ertesi günü beklemeye karar verdi. Sabah komşusuyla karşılaştığında doğrudan onu suçlamak yerine yaşadığı durumu ona açıkça anlattı.

2. Örnek Durum

Sema, akşam yemeği için arkadaşlarıyla dışarı çıkmıştı. Gittikleri restoranda Sema'nın sevdiği yemekler yoktu. O an tabağını itip “Burayı nereden buldunuz?” diye arkadaşlarına çıkışmak istedi. Ancak bu şekilde davranmanın arkadaşlarını kıracağını düşündü ve kendini daha doğru ifade etmeye karar verdi. Onlara dönerek “Bu yemekleri pek sevmiyorum ama sizinle burada olmak benim için önemli. Buradan çıkınca başka bir yere gidelim. Ben de orada sevdiğim bir şeyler yiyeyim.” dedi.

4. Sosyal hayatta etkili iletişim kurma yolları nelerdir? Tartışınız.
5. Öğretmeninizin rehberliğinde grup arkadaşlarınızla iş birliği yaparak iletişimin birey ve toplum hayatı açısından önemini tartışınız ve ortak görüşlerinizi yazılı olarak grup sözcüsü aracılığıyla ifade ediniz.

6. Kültürel değerlerin aktarımında sorumluluk üstlenerek yazınızı kültürel mirası yansıtan görseller, atasözleri, deyimler veya şiiirlerle destekleyiniz. Öğretmeninizin rehberliğinde yazınızı okulunuzun genel ağ sayfasında paylaşınız.

Değerlendirme: Aşağıdaki Çıkış Kartı'nda yer alan boşlukları doldurunuz.

Çıkış Kartı

Üç Yaz

Etkili iletişim hakkında öğrendiğiniz ve önemli bulduğunuz üç bilgiyi yazınız.

1.
2.
3.

İki Sor

Etkili iletişim hakkında merak ettiğiniz veya daha fazla bilgi almak istediğiniz konuyla ilgili iki soru yazınız.

1.
2.

Bir Paylaş

Etkili iletişim hakkındaki bir görüşünüzü paylaşınız.

1.
-
-



ETKİNLİK



Adı	İletişim Öğeleri
Amaç	İletişim öğelerinin etkili iletişim sürecindeki yeri ve önemi ile ilgili yargıda bulunabilme
Süre	30 + 30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki bilgi notunu okuyunuz.

İletişim Öğeleri

Ben dili, odağını karşı taraftan alıp konuşmacının kendisine çeviren yapıcı bir iletişim yöntemidir. Karşı tarafın kişiliğini yargılamak yerine belirli bir davranışın konuşmacı üzerindeki somut etkisini ve yarattığı duyguyu dürüstçe açıklar. Bu yaklaşım, sorumluluğu konuşmacının kendi duygularına yüklediği için savunmayı azaltır ve çözüme yönelik bir diyalogun kapısını aralar.

Sen dili, odağını doğrudan karşı tarafa yönelten suçlayıcı ve yıkıcı bir iletişim biçimidir. Konuşmacının kendi duygularını açıklamak yerine "Sen şöylesin." veya "Sen hep/hiç ..." gibi genellemelerle karşı tarafın kişiliğini, niyetini veya davranışlarını hedef alır. Bu üslup, dinleyende eleştirildiği ve değersiz olduğu hissine yol açarak kişinin savunmaya geçmesine veya iletişimi tamamen kesmesine neden olur.

Ego geliştirici (benlik destekleyici) dil; iletişim kurulan kişinin benlik saygısını koruyan, potansiyelini güçlendiren ve ona değerli olduğunu hissettiren yapıcı bir iletişim tarzıdır. Bu dil, kişinin duygularını onaylar ve yeteneklerine güvendiğini belli eder. Bir eleştiri anında bile kişiliği değil davranışı konu alıp kişiye hatasını öğrenme fırsatı sunar. Temel amacı, korku ve savunmacılık yerine güvene, saygıya ve gelişime dayalı bir ilişki kurmaktır.



İletişim engelleri, karşılıklı anlayışı bozan ve ilişkilere zarar veren tutumlardır. Bu engeller, karşı tarafı emir ya da ahlak dersi vererek yönetmeye çalışan davranışlardan sürekli analiz ederek yetersiz gören tutumlara kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkar. Yargılamak, eleştirmek veya alay etmek gibi kişiliğe doğrudan saldıran tutumlar ile yüzeysel tesellilerde bulunarak veya konuyu değiştirerek duyguları geçiştiren davranışlar da en yaygın iletişim engelleri arasında yer alır.

Sözel iletişim öğeleri; kelimelerden oluşan mesaj içeriği, mesajın aktarılma biçimini belirleyen söyleyiş tarzı ve iletişimin başarısını gösteren geri bildirim sürecinden oluşan iletişim unsurlarıdır. Kelimeler temel anlamı aktarırken asıl duygusal durumu yansıtan ve iletişimin kalitesini belirleyen unsur söyleyiş tarzıdır. Ses tonu, vurgu, akıcılık gibi faktörler söylenen sözlerin ardındaki gerçek niyeti ortaya koyar. Ayrıca yüz yüze veya sesli iletişimde anında geri bildirim alınabilmesi mesajın doğru anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etme açısından önemli bir avantaj sağlar.



Sözel olmayan iletişim öğeleri; kelimelerin yerine geçen ya da onları destekleyen mimikler, jestler, beden duruşu, ses tonu gibi ipuçlarıdır. Çoğu zaman farkında olmadan kullandığımız bu öğeler, duygularımızı ve niyetlerimizi kelimelerden daha açık biçimde yansıtır. Sözel olmayan iletişim, söylenen sözün anlamını güçlendirmenin yanı sıra kişiler hakkındaki ilk izlenimin oluşmasında da önemli bir rol oynar.



2. Öğretmeninizin rehberliğinde iletişim öğeleri konusunda gerçekleştireceğiniz drama tekniğinin adımlarını uygulayınız.

a) Isınma adımlarını gerçekleştiriniz.

- ▶ Çember şeklinde konumlanınız.
- ▶ Aranızdan bir kişiyi başlangıç noktası olarak seçiniz.
- ▶ "Etkili iletişim" ile ilgili kısa bir öykü oluşturmak amacıyla başlangıç noktasından başlayarak saat yönünde sırayla birer cümle söyleyiniz.
- ▶ Öykü tamamlandığında oluşturduğunuz öykü ile ilgili fikirlerinizi paylaşınız.

b) Canlandırma adımlarını gerçekleştiriniz.

- ▶ 2-3 kişilik gruplar oluşturunuz.
- ▶ Aşağıdaki örnek durumlardan birini seçiniz. Örnek durumlardaki karakterleri canlandırmak üzere “ebeveyn”, “çocuk”, “kütüphanedeki öğrenci” ve “gürültücü gençler” rollerini kendi aranızda paylaşınız.

1. Örnek Durum: Aile İçi İş Bölümü

İşten yorgun gelen bir ebeveyn ile evdeki sorumluluklarını yerine getirmeyen çocuğu arasında iş bölümü nedeniyle bir anlaşmazlık yaşanmaktadır.

2. Örnek Durum: Ortak Alanda Saygı

Kütüphanede ders çalışan bir öğrenci ile gürültü yaparak onun dikkatini dağıtan bir grup genç arasında bir konuşma gerçekleşmektedir.

- ▶ Seçtiğiniz örnek durumdaki karakterler arasında geçebilecek bir diyalogu canlandırmak üzere tahtaya çıkınız.
- ▶ Canlandırma sırasında etkili ve etkisiz iletişim unsurlarını kullanmaya özen gösteriniz.
- ▶ Seçtiğiniz durumu önce etkisiz iletişim unsurlarını (sen dili, suçlama, ses yükseltme, dinlememe, alaycı beden dili vb.) kullanarak canlandırınız.
- ▶ “DUR!” komutunu duyduğunuzda canlandırmayı durdurunuz ve sahneye gönüllü olarak gelecek arkadaşınızı bekleyiniz.
- ▶ Gönüllü olarak sahneye çıktığınızda karakterlerden birinin yerine geçiniz. Canlandırmaya arkadaşınızın kaldığı yerden, bu kez etkili iletişim yöntemlerini (ben dili, empati vb.) kullanarak devam ediniz.
- ▶ Bu denemeyi öğretmeninizin yönlendirmesiyle birkaç farklı gönüllü arkadaşınızla tekrarlayınız.
- ▶ Çözüme ulaştığınızda drama etkinliğini sonlandırınız.

c) Değerlendirme aşamasını gerçekleştirmek için aşağıdaki soruları cevaplayınız.

- Canlandırdığınız karakterin yerinde olmak size ne hissettirdi?
- Canlandırmalarda etkisiz iletişim ile etkili iletişim denemeleri arasında gözlemlediğiniz farklar nelerdir?
- Etkili iletişim sahnelerinde çözüme götüren cümleler veya davranışlar hangileriydi?
- Günlük hayatta benzer bir durumla karşılaştığınızda neleri farklı yapardınız?

Değerlendirme: Duygu yönetimi ve stres yönetiminin etkili iletişim ile ilişkisini ele alan bir yansıtma yazısı yazınız.

✓ KONTROL NOKTASI

Aşağıdaki tabloyu "etkili iletişim" kavramına ilişkin istenen ifadeler doğrultusunda doldurunuz.

AÇIKLAMA 	İLETİŞİM ÖGELERİ
ÖRNEK DAVRANIŞ 	ÖRNEK OLMAYAN DAVRANIŞ

**ETKİLİ
İLETİŞİM**

4.3. UYUM SAĞLAMAYA YÖNELİK YAKLAŞIMLAR

■ KONUSYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki görselleri inceleyerek soruları cevaplayınız.



1. Görsellerde sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojileri hangi amaç için kullanılmış olabilir?

2. Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojileri; oyun ve eğlence dünyası dışında eğitim, tıp, psikoloji, iş hayatı, sanat, sosyal ilişkiler gibi alanlarda ne tür işlevlere sahip olabilir?

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıdaki bilgi notunu okuyunuz.

Maruz Bırakma Yöntemi

Fobi, panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarda kullanılan etkili bir psikolojik tedavi yöntemidir. Bu yöntemde birey, korku ya da kaygı duyduğu durumlarla güvenli ve kontrollü bir ortamda aşamalı olarak yüzleştirilir. Amaç, kişinin bu uyaranlardan kaçınma davranışını azaltmak ve korku tepkisini zamanla söndürmektir.

Günümüzde sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamaları, maruz bırakma yöntemini daha gerçekçi hâle getirmektedir. Bu teknolojiler sayesinde birey, korku duyduğu uyaranlarla kontrollü biçimde etkileşime girebilir ve ortamın özelliklerini (ses, mesafe, görsel yoğunluk vb.) kendi duygu durumuna göre ayarlayabilir. Bu durum, kişinin duygusal dayanıklılığını ve öz denetimini güçlendirerek tedavi sürecini destekler.

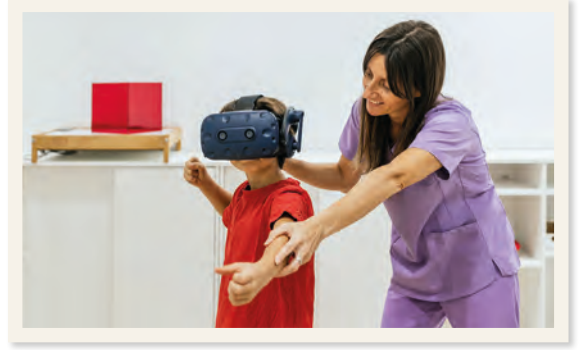


Fobi tedavisinde birey, korku duyulan bir nesneye ya da duruma bir ila üç saat maruz bırakılır. Tedavi, birkaç seans boyunca ve kademeli olarak artan bir düzeyde hasta uyarana alışana kadar sürdürülür. Yükseklik korkusu olan bir birey için yüksekte 360 derecelik bir açıyla görüntü sunan artırılmış gerçeklik ortamı hazırlanır. Böylece bireyin korkusunu adım adım yenmesini sağlayacak bir tedavi uygulanabilir.

Travma sonrası stres bozukluğu gibi zorlayıcı durumların terapi sürecinde sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojileri umut verici yeni imkânlar sunmaktadır. Bu yöntemle terapist, danışanı için tamamen güvenli ve kontrol edilebilir sanal bir ortam oluşturur. Birey, bu simülasyon içinde travmatik anısıyla ilgili kaygı verici durumlarla bir uzmanın rehberliğinde ve kendi hızında aşamalı olarak yüzleşme imkânı bulur. Bu kontrollü yüzleşme süreci, bireyin zorlayıcı anılar

üzerindeki kontrolünü artırmasına ve başa çıkma becerilerini güçlendirmesine yardımcı olur.

Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamaları, kaygı bozukluklarında uygulanan maruz bırakma tekniklerinin yanı sıra bilişsel ve sosyal becerileri destekleme amacıyla da kullanılmaktadır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı olan bireylerde sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik temelli oyunlar ve uygulamalar öğrenme sürecini daha etkileşimli ve eğlenceli hâle getirir. Bu uygulamalar; dikkat süresini uzatmaya, odaklanmayı artırmaya ve göreve devam etme becerisini güçlendirmeye yardımcı olur. Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan bireyler için ise bu teknolojiler, gerçek dünyanın karmaşık sosyal ortamlarını daha sadeleştirilmiş, güvenli ve tekrarlanabilir biçimde deneyimlemeyi sağlar. Bu sayede bireyler; sosyal iletişim, duygusal tanıma ve günlük yaşam becerileri ile akademik becerilerini kendi hızlarında ve düşük kaygı düzeyinde geliştirebilirler.



Tedavi süreci, bireysel ihtiyaçlara göre uzmanlar tarafından planlanır. Bu nedenle psikolojik sağlığı desteklemeye yönelik uygulamalarda yetkin uzmanlara başvurmak büyük önem taşır.



TÜBİTAK (Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu), sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojilerinin bireyler tarafından güvenli bir ortamda deneyimlenmesini amaçlayan projelere destek vermektedir. Bu kapsamda geliştirilen "PhobiAR Projesi", fobi tedavisinde artırılmış gerçeklik teknolojisini kullanmaktadır. Proje özellikle kedi, köpek, örümcek, hamam böceği gibi yaygın korkuların aşılmasını hedeflemektedir. Özel kodlamalar ve oyun motorları aracılığıyla korkulan canlıların hareketleri ve sesleri dijital ortamda modellenmektedir. Danışanlar, artırılmış gerçeklik gözlüğü sayesinde gerçek dünyadan kopmadan güvenli bir ortamda bu simülasyonlarla karşı karşıya gelmektedir. Klinik psikolojideki maruz bırakma tekniğini teknolojiyle birleştiren bu yöntem, bireyin korkularını kontrollü ve aşamalı bir şekilde yenmesini amaçlamaktadır.

(Metin, yazarlar tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.)

2. TÜBİTAK, AFAD (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı) gibi kurumların geliştirdiği afet simülasyonları, afet durumlarına kontrollü ve güvenli bir şekilde hazırlanma imkânı sunar. Bu tür teknolojiler, afetlere hazırlanmanın yanı sıra günlük yaşamda karşılaşılabilecek yoğun stres ve kaygı durumlarına hazırlanmak için de kullanılabilir mi? Açıklayınız.

3. Bir sanal gerçeklik veya artırılmış gerçeklik uygulaması tasarlayacak olsaydınız hangi psikolojik beceriyi (problem çözme, empati, öz denetim vb.) geliştirmeyi hedeflerdiniz? Açıklayınız.

4. TÜBİTAK, AFAD gibi kurumların geliştirdiği teknolojik altyapılar göz önüne alındığında kaygı bozukluklarında uygulanan maruz bırakma terapilerine yönelik yerli bir sanal gerçeklik veya artırılmış gerçeklik programı geliştirmek için neler yapılmalıdır? Açıklayınız.

5. Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamaları; bireyin duygularını daha iyi yönetmesine, öğrendiklerini gerçek hayata aktarmasına ve öz güvenini artırmasına nasıl katkıda bulunabilir? Tartışınız.

►► UYGULAMA

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Öğretmeninizin rehberliğinde sınıfta yarım daire düzeni alınız.
2. Aşağıdaki soruyu tartışınız.
 - Yaşantısal olarak maruz bırakmanın mümkün olmadığı durumlarda (afet, savaş vb.) sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojileri bireyleri olası olumsuzluklardan korumak ve önleyici tedbirler almak amacıyla nasıl kullanılabilir?
3. Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamaları; bireylerin stres, kaygı ve çevresel değişimlere verdikleri uyum tepkilerini belirlemede nasıl bir rol oynayabilir? Açıklayınız.

4. Bu teknolojiler uyum sorunlarını nasıl önleyebilir? Açıklayınız.

5. Bu teknolojiler, bireylere uyum sorunlarıyla baş etmede nasıl yardımcı olabilir? Tartışınız.
6. Psikolojik destek süreçlerinde ihtiyaç duyulduğunda sağlık kuruluşlarından yardım almanın önemini açıklayınız.

7. Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının psikoloji alanındaki kullanımında hangi sınırlılıkların (güven, ekonomik kısıtlılıklar, etik vb.) ortaya çıkabileceğine ilişkin varsayımda bulununuz.

8. Yüz yüze terapi yöntemleri ile sanal ve artırılmış gerçeklik temelli uygulamalar arasındaki farklılıklar nelerdir?

9. Bu sınırlılıkları ve olası riskleri en aza indirmek için ne gibi etik kurallar geliştirilmelidir? Tartışınız.

✓ KONTROL NOKTASI

Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının psikolojide kullanımına ilişkin örnekler veriniz ve bu örnekleri tabloda boş bırakılan alanlara yazınız.

Teknoloji	Psikolojide Kullanımına İlişkin Örnekler
Sanal Gerçeklik	
Artırılmış Gerçeklik	

4.4. TUTUM VE OLUMLU-OLUMSUZ SOSYAL DAVRANIŞLAR

■ KONUSYA BAŞLARKEN

Aşağıdaki görseli inceleyerek soruyu cevaplayınız.



Buz dağının yalnızca küçük bir kısmı suyun üstündedir, büyük kısmı ise suyun altında kalır. İnsan davranışları da bu duruma benzer. Çoğu zaman insanların dışa yansıyan davranışlarının altında görünmeyen duygu, düşünce ve ihtiyaçlar bulunur. Sizce görünen bir davranışın ardında hangi gizli etkenler yer alabilir? Açıklayınız.

ETKİNLİK |

Adı	Tutum ile Olumlu ve Olumsuz Sosyal Davranış
Amaç	Tutum ile olumlu ve olumsuz sosyal davranışları gözlemleyebilme
Süre	30 + 30 dk.
Araç Gereç	yazı araç gereçleri

Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

1. Aşağıda verilen bilgi notunu ve örnek durumlara ilişkin metinleri okuyunuz.

- **Tutum**; bireyin bir nesneye, kişiye, olaya ya da duruma yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerinin bütünüdür. Bireyin tutum nesnesiyle ilgili inanç ve bilgilerini, buna bağlı olarak geliştirdiği olumlu ya da olumsuz duygularını ve gösterdiği ya da göstermeye eğilimli olduğu davranışlarını içerir.
- **Sosyal davranış**, bireyin toplum içindeki diğer bireylerle kurduğu etkileşimler sırasında ortaya koyduğu tüm davranışlardır. İnsan, sosyal bir varlık olarak çevresiyle sürekli ilişki hâlinindedir. Bu ilişkilerde sergilenen davranışlar toplumun düzenini, bireyler arası iletişimi ve sosyal uyumu doğrudan etkiler. Tutumlar, tıpkı buz dağının suyun altında kalan büyük kısmı gibi çoğu zaman gözle görülmeyen içsel süreçlerdir. Sosyal davranışlar ise bu içsel eğilimlerin gözlemlenebilen dışa vurumudur.
- **Olumlu sosyal davranışlar**; toplumsal yaşamı kolaylaştıran, bireyler arası güven, saygı ve dayanışmayı güçlendiren davranışlardır. Yardımlaşma, empati kurma, kurallara uyma, esneklik gösterme, nezaket gibi davranışlar olumlu sosyal davranışlara örnektir. Bu tür davranışlar hem bireysel hem de toplumsal düzeyde uyumu destekler.
- **Olumsuz sosyal davranışlar**, bireyler arası ilişkilerde çatışmaya, güvensizliğe ve toplumsal düzenin bozulmasına yol açan davranışlardır. Zorbalık, saygısızlık, ön yargı, şiddet, bencillik, toplumsal kuralları ihlal etme gibi davranışlar olumsuz sosyal davranışlara örnektir. Bu tür davranışlar hem bireyin sosyal ilişkilerine zarar verir hem de toplumsal uyumu zedeler.

1. Örnek Durum

Osmanlı Devleti'nde farklı dinlere ait ibadethaneler yan yana bulunabiliyor ve insanlar inançlarını özgürce yaşayabiliyordu. Osmanlı yönetimi, gayrimüslim toplulukların kendi dinî liderleri aracılığıyla dinî hayatlarını sürdürmelerine imkân tanıyordu. Bu sayede farklı din ve kültürleri mensup topluluklar, kendi geleneklerini koruyarak bir arada yaşayabiliyorlardı. Bu durum toplumsal hayatta karşılıklı saygının ve uyumun güçlenmesine katkıda bulunuyordu.



2. Örnek Durum



Sürücülerin yaya geçitlerinde durup yayalara yol vermesi gerekir. Ancak bazı sürücüler bu kurala uymamakta, yayaların geçiş hakkını gözetmemektedir. Bu durum hem kişisel güvenliği tehlikeye atmakta hem de toplumsal saygı ve adalet duygusunu zedelemektedir. Böyle davranışlar, karşılıklı anlayışı zayıflatmakta ve toplumsal düzeni olumsuz etkilemektedir.

2. Örnek durumlardan yola çıkarak tutum ile olumlu ve olumsuz sosyal davranış kavramlarını kendi cümleleriniz ile ifade ediniz.

3. Aşağıdaki metinlerden yararlanarak soruyu cevaplayınız.



*Önce, ilk yaratılıшта senin ve benim canlarımız birlik hâlinde idi.
Benim de, senin de gizli, açık neyimiz varsa hep beraberdi.
Şimdi de benimki, seninki diye bir ayrıntı yapsam hamlık olur:
Artık aramızdaki senlik, benlik ayrılığı kalkmıştır.*

Mevlana (1207-1273) bu dizelerde insanların özde bir bütünün parçaları olduğunu vurgular. “Ben” ve “sen” ayrımının aşılması gerektiğini belirterek bireyler arasında kurulan yapay sınırların insanı olgunluktan uzaklaştırdığını ifade eder. Ona göre farklılıkları öne çıkaran bakış açısı ayrılmaya neden olur. Birlik bilinci ise sevgi, empati ve toplumsal uyumu güçlendirir.



(...) Kâinat binası ülfet ve birlik üzerine konulmuş olup, insanlık çadırı da mizaçların uyuşması, insanların birbirine yaklaşmasına dayanmıştır. O halde kâinat binasının düzenini, salah üzere birlik sütunlarına dayanmış nizam ve intizamını bozmak, hasletlerin en çirkini, reziletlerin en aşağısıdır. Bu hali düşünüp bundan vazgeçmek lâzımdır. (...)

Kınalızâde Ali Efendi'nin (1510-1572) *Ahlâk-ı Alâî* adlı eserinden alınan bu parçada evrenin işleyişinin uyum ve birlik üzerine kurulu olduğu vurgulanır. Toplumun ortak bir düzen içinde yaşayarak ayakta kalabileceği belirtilir. Buna karşılık bu birliği ve düzeni bozan tutumların ahlak bakımından en kötü davranışlar arasında yer aldığı ifade edilir. Kişinin bu durumu düşünerek ayrılık ve bozgunculuk doğuran tavırlardan uzak durması gerektiği öğütlenir.

Mevlana ve Kınalızâde Ali Efendi'nin insan ve toplum anlayışlarını yansıtan örnek metinlerden hareketle tutumların farklılıklarla bir arada yaşama ve ön yargıların azalmasıdaki rolünü açıklayınız.

4. Öğretmeninizin rehberliğinde aşağıdaki soruları temel alan bir tartışma gerçekleştirmek için kar topu tekniğinin adımlarını uygulayınız.

- Bireylerin tutumları (yardımseverlik, empati, ön yargı vb.) gözlemlenebilir sosyal davranışlarda her zaman ortaya çıkar mı?
 - Tutum ile olumlu ve olumsuz sosyal davranışlar nasıl gözlemlenebilir?
 - Bir insanın ön yargılı olduğu nasıl anlaşılabilir?
 - Kültür, bireylerin tutumlarını ve olumlu (yardım, empati vb.) ya da olumsuz (dışlama, ayrımcılık vb.) sosyal davranışlarını nasıl şekillendirir?
- a) Her biriniz bu sorular ile ilgili düşüncelerinizi kısaca not ediniz. (3 dk.)
- b) Sıra arkadaşınızla eşleşiniz ve ortak fikirlerinizi bir kâğıda yazınız. (5 dk.)
- c) İkişerli grupları birleştirerek dörtlü gruplar oluşturunuz. Sorulara verdiğiniz cevapları karşılaştırarak ortak yanıtlarınızı belirleyiniz ve grup olarak görüşlerinizi kısa maddeler hâlinde yazınız. (5 dk.)
- ç) Dörtlü grupları birleştirerek sekizli gruplar oluşturunuz. Grup sözcüsü seçerek ortak bir rapor hazırlayınız. (7 dk.)
- d) Grupların ulaştığı ortak sonuçları grup sözcüleri aracılığıyla sınıfta sözlü olarak paylaşınız. (5 dk.)
- e) Sınıfın tamamı tek grup olana dek bu süreci devam ettiriniz.

Değerlendirme: Günlük yaşamda gözlemlediğiniz olumlu ya da olumsuz bir sosyal davranışın nasıl oluştuğunu ve bu davranışın bireyin hangi deneyim ve inançlarından veya hangi sosyal etkilerden kaynaklanmış olabileceğini nesnel biçimde açıklayan bir yazı yazınız.



"Tutum, Olumlu ve Olumsuz Sosyal Davranış" isimli e-içeriğe ulaşmak için
karekodu kullanınız.



Adı	Tutum, Olumlu ve Olumsuz Sosyal Davranış, Kültüre Duyarlılık
Amaç	Örnek durumlardaki olumlu ve olumsuz sosyal davranışları analiz edebilme, kültüre duyarlılık kavramını araştırabilme ve bu araştırma sonuçlarını toplumsal uyum bağlamında örnek durumlarla ilişkilendirilebilme
Süre	30 dk.

Bu çalışmada günlük yaşamda karşılaştığınız olumlu ve olumsuz sosyal davranış örneklerini gözlemlemeniz, kültüre duyarlılık kavramını araştırmanız ve araştırma sonuçlarınızı örnek durumlar ile ilişkilendirerek bir sunu hazırlamanız istenmektedir. Performans göreviniz öğretmeniniz tarafından Dereceli Puanlama Anahtarı ile değerlendirilecektir.

Aşağıdaki örnek durumlara ilişkin metinleri okuyunuz.

1. Örnek Durum

Marketin kasasında uzun bir kuyruk oluşmuştu. Diğerleri sırasını beklerken arkadan gelen bir müşteri, sıradaki müşterinin önüne geçti ve sepetini hızla kasaya koydu. Sırası gelen müşteri ise "Benim sıram!" diyerek itiraz etti. Kasada kısa süreli bir gerginlik yaşandı.

2. Örnek Durum

Üst geçit merdivenlerinde ağır bir çanta taşıyan bir kişi dengesini kaybederek çantasını düşürdü. Yanında yürüyen kişi, hemen eğilerek çantayı kaldırmasına yardımcı oldu. Orada bulunan diğer kişiler ise merdivenden inmeye devam etti.

3. Örnek Durum

Bir futbol maçında ev sahibi takımın kalesinde tartışmalı bir pozisyon yaşandı. Topun tamamının kale çizgisini geçip geçmediği seyirciler tarafından ilk bakışta anlaşılamasa da hakem gol kararı verdi. Bunun sonucunda konuk takım öne geçmiş oldu. Maçtan önce hakemin kendi takımlarına karşı taraflı davranacağına inanan ev sahibi takım taraftarları bu karar üzerine "Hakem yine bizim takımın hakkını yedi!" diyerek tepki gösterdi.

4. Örnek Durum

Mahalledeki fırının önünden geçen bir turist, vitrindeki simitlerin fotoğrafını çekiyordu. Fırıncı, turisti görür görmez eline bir simit aldı ve dükkândan çıkıp gülümseyerek ona ikram etti. Turist, şaşkınlık ve memnuniyetle simidi kabul etti ve sosyal medya hesabında bu anın fotoğrafını paylaştı.

5. Örnek Durum

Apartmanda yapılan "sıfır atık" bilgilendirme toplantısı geri dönüşümle ilgili hassasiyetlerin kolektif bir bilince dönüşmesini sağladı. Toplantının hemen ardından bina girişine yerleştirilen kâğıt, plastik, cam ve organik atık kutuları bu yeni anlayışın ilk somut adımı oldu. Evlerde başlayan titiz ayrıştırma süreci, ailelerin katılımıyla günlük bir alışkanlığa dönüştü.

Çalışmanızı yaparken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz.

- ▶ Örnek durumlarda yer alan tutum ile olumlu ve olumsuz sosyal davranışları belirleyiniz.
- ▶ Belirlediğiniz davranışları gözlemlemenin amacını ve ölçütlerini ifade ediniz.
- ▶ Belirlediğiniz davranışları olumlu sosyal davranış ve olumsuz sosyal davranış olarak sınıflandırınız.
- ▶ Belirlediğiniz sosyal davranışları çatışma, kalıp yargı, ön yargı ve ayrımcılık açısından analiz ederek sonuçları kaydediniz.
- ▶ Etkinlik süresince mahremiyeti gözetiniz, saygılı olunuz ve etik değerlere bağlı kalınız.
- ▶ Etkinlikte bireysel özgürlüğünüz ile toplumsal sorumluluklarınız arasındaki dengeyi gözeterek düşüncelerinizi ifade ediniz.
- ▶ Ulaştığınız analiz sonuçlarını kültüre duyarlılık kavramıyla ilişkilendirerek konuya ilişkin görüş oluşturunuz.
- ▶ Ulaştığınız analiz sonuçlarını ve görüşlerinizi görsellerle destekleyerek bireysel bir sunu hazırlayınız.
- ▶ Çalışma sürecinde zamanınızı verimli kullanmaya özen gösteriniz ve görev bilinci ile hareket ederek ödev ve sorumluluklarınızı etik ilkelere uygun şekilde yerine getiriniz.

Değerlendirme: Aşağıdaki Öz Değerlendirme Formu'nu doldurunuz.

Öz Değerlendirme Formu

Öğrencinin

Adı Soyadı: Numarası:

Bu form, kendinizi değerlendirmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki listede okuduğunuz ifadelere katılıyorsanız “Evet”, kısmen katılıyorsanız “Kısmen”, katılmıyorsanız “Hayır” seçeneğini “X” ile işaretleyiniz. Bu formda “Hayır” ve “Kısmen” bölümlerindeki işaretleriniz çoğunluktaysa öğrenme eksikliklerinizi gideriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Kısmen	Hayır
1. Örnek durumlarda yer alan tutum ile olumlu ve olumsuz sosyal davranışları doğru biçimde belirledim.	☐	☐	☐
2. Belirlediğim davranışları gözleme sürecinde amacımı ve değerlendirme ölçütlerimi açık ve tutarlı şekilde ifade ettim.	☐	☐	☐
3. Belirlediğim davranışları olumlu ve olumsuz sosyal davranış olarak sınıflandırırken davranışların niyet, sonuç ve bağlam boyutlarını dikkate aldım.	☐	☐	☐
4. Örnek durumlardaki davranışları çatışma, kalıp yargı, ön yargı ve ayrımcılık açısından analiz ederek sonuçları kaydettim.	☐	☐	☐
5. Etkinlik süresince mahremiyeti, saygıyı ve etik değerleri gözettim.	☐	☐	☐
6. Bireysel özgürlüğüm ile toplumsal sorumluluklarım arasındaki dengeyi gözeterek düşüncelerimi ifade ettim.	☐	☐	☐
7. Ulaştığım analiz sonuçlarını kültüre duyarlılık kavramı ile ilişkilendirerek konuya ilişkin görüş oluşturdum.	☐	☐	☐
8. Ulaştığım analiz sonuçlarını ve görüşlerimi görsellerle destekleyerek bireysel bir sunu hazırladım.	☐	☐	☐
9. Çalışma süresince zamanımı verimli kullanmaya özen gösterdim ve görev bilinciyle hareket ederek ödev ve sorumluluklarımı etik ilkelere uygun şekilde yerine getirdim.	☐	☐	☐

Form arka sayfada devam etmektedir. ▶

Aşağıdaki soruları performans göreviniz ile ilgili görüşlerinizi dikkate alarak cevaplayınız.

1. Bu etkinlikten neler öğrendim?

.....

.....

2. Bu etkinlik sırasında hangi noktalarda zorlandım?

.....

.....

3. Etkinliği yeniden yapacak olsaydım nelere dikkat ederdim?

.....

.....



Dereceli Puanlama Anahtarı'na karekoddan ulaşabilirsiniz.



KONTROL NOKTASI

Aşağıdaki kelime bulutunu inceleyerek soruları cevaplayınız.



1. Kelime bulutundaki kavramlardan hangileri bireyin tutumlarını temsil eder, hangileri ise başkaları tarafından gözlemlenebilen sosyal davranışları yansıtır? Bu ayrımı yaparken hangi ölçütleri veya gözlemleri dikkate aldınız? Açıklayınız.

.....

.....

2. Kelime bulutunda yer almayan ancak kendi kültürünüzde veya sosyal çevrenizde sıklıkla gözlemlediğiniz tutum ve davranışlar nelerdir? Açıklayınız.

.....

.....

4. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

Bu bölümde cevaplamanız için farklı soru çeşitlerinden oluşan toplam 35 soru verilmiştir. Daha fazla soruya ulaşmak için bölüm sonunda yer alan karekodu kullanınız.

- A) Aşağıdaki tabloda verilen ifadelerin doğru veya yanlış olduğunu belirleyerek ilgili alanı işaretleyiniz. İfade yanlış ise doğrusunu açıklama alanına yazınız.

İFADELER	DOĞRU/YANLIŞ		AÇIKLAMA
1. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde travmayı hatırlatan uyarılardan kaçınma gözlenebilir.	☐	☐	----- ----- -----
2. Özgül fobide korku, bireyin gerçek bir tehdit ya da tehlike ile karşılaştığı durumlarda ortaya çıkar.	☐	☐	----- ----- -----
3. Majör depresif bozukluk yaşayan bireyde uykuya dalmakta zorlanma, erken uyanma gibi uyku sorunları gözlenebilir.	☐	☐	----- ----- -----
4. Oyun bağımlılığı, sosyal ilişkilerde bozulmaya ve akademik başarının düşmesine yol açabilir.	☐	☐	----- ----- -----
5. Anoreksiya nervoza, kişinin kilo vermek için aşırı çaba göstermesi sonucunda sağlığının riske girdiği bir durumdur.	☐	☐	----- ----- -----
6. Bulimiya nervoza, aşırı yeme ataklarının telafi edici davranışlardan bağımsız olarak değerlendirildiği bir bozukluktur.	☐	☐	----- ----- -----

B) Aşağıdaki tabloda verilen örnekler ile kavramları eşleştirerek ilgili harfi yay ayrıç içine yazınız.

ÖRNEKLER		KAVRAMLAR
1.	() Tuğrul, çevreyi korumanın her birey için önemli bir sorumluluk olduğuna inanır.	a) Sosyal davranış
2.	() Filiz, yolunu kaybettiği için yardım isteyen birine yolu tarif eder.	b) Etkili iletişim
3.	() Seçil, arkadaşları tarafından konsere davet edilmemesine üzülse de başkalarının davranışlarının kendi değerini azaltmadığını düşünür.	c) Öz saygı
4.	() Mehmet, projeyi zamanında yetiştiremeyen iş arkadaşına "Projede yaşanan gecikme beni kaygılandırdı. Bu nedenle bundan sonra birlikte plan yaparsak daha iyi olur." der.	ç) Benlik
		d) Tutum
		e) Uyum

C) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun kavramları yazınız.

►	ben dili	dayanıklılık	kabul ve kararlılık	olumlu	ön yargı	öz saygı	tutumlar
---	----------	--------------	---------------------	--------	----------	----------	----------

- Toplumsal yaşamda başkalarının yararını gözeterek sergilenen iş birliği ve destek içeren davranışlar sosyal davranış kavramıyla ifade edilir.
- Bireyin herhangi bir kişi, olay ya da nesneye karşı geliştirdiği zihinsel ve duygusal eğilimler olarak adlandırılır.
- Bireyin kendisini değerli ve yeterli görmesine dayanan psikolojik özellik olarak adlandırılır.
- İnsanların belirli bir kişiye ya da topluluğa yönelik önceden oluşturduğu olumsuz inançlar kavramıyla açıklanır.
- Duyguları açık, saygılı ve suçlamadan ifade etmeye yarayan iletişim biçimi olarak adlandırılır.
- Bireyin zorlu yaşam olayları karşısında engelleri aşabileceğine inanarak farklı çözüm yolları bulabilmesi, pozitif psikolojide psikolojik olarak adlandırılır.

Ç) Aşağıda verilen çoktan seçmeli soruları cevaplayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 1-3. soruları cevaplayınız.

Gonca için yükseklik günlük yaşamını kısıtlayan ve başa çıkılması zor bir fobiye dönüşmüştü. Sıradan bir merdiveni tırmanma düşüncesi bile avuçlarının terlemesine, kalbinin göğüs kafesini zorlarcasına atmasına ve nefesinin daralmasına neden oluyordu. Bu yoğun kaygı döngüsünü kırmak amacıyla başvurduğu psikolog, ona teknolojinin sunduğu yenilikçi bir yöntem olan sanal gerçeklik terapisini önerdi. Gonca, psikoloğun ofisinin güvenli ortamında bir sanal gerçeklik gözlüğü aracılığıyla korkularıyla kademeli olarak yüzleşti. Terapi sürecinde Gonca, sanal ortamda önce birkaç basamaklı bir merdivene, ardından cam bir asansöre ve sonra da yüksek bir binanın balkonuna çıktı. Her aşamada terapistin tam kontrolü altında olan bu sanal ortam sayesinde Gonca'nın kaygı seviyesi yönetilebilir düzeyde tutuldu. Bu kontrollü ve tekrarlanabilir yüzleşmeler sonucunda Gonca'nın zihninde yükseklik ile tehlike arasında kurduğu bağ zayıfladı ve korkusu her seansta anlamlı ölçüde azaldı.

- Gonca'nın psikolog eşliğinde sanal ortamda kademeli olarak yüksek bir binanın balkonuna çıkarıldığı tedavi sürecinin temel psikolojik amacı nedir?**
 - Yükseklik korkusunun başka bir kaygı türüyle yer değiştirmesini sağlamak
 - Sanal dünyanın gerçek dünyadan her zaman daha güvenli olduğunu kanıtlamak
 - Sanal ortamda yaşadığı fiziksel kaygı belirtilerini gözlemlemek
 - Zihninde yükseklik ile tehlike arasında kurduğu koşullu bağı zayıflatmak
 - Bu korkuyla yaşamayı öğrenmesi için ona teknolojik bir kaçış alanı sunmak
- Gonca'nın tedavi sürecinde kullanılan sanal gerçeklik uygulaması özellikle hangi durumda önemli hâle gelir?**
 - Kaygının yalnızca ilaçla tedavi edilebildiği durumlarda
 - Yaşantısal maruz bırakma mümkün olmadığında
 - Öğrencilerin akademik başarılarını ölçmek gerektiğinde
 - Terapi sürecinde yüz yüze görüşme mümkün olmadığında
 - Tutum ve ön yargıların gözlemlenmesi gerektiğinde
- Aşağıdakilerden hangisi bu uygulamanın avantajları arasında yer almaz?**
 - Danışanın kendi tedavi sürecini planlaması
 - Danışanın güvenli bir ortamda deneyim yaşaması
 - Kaygının aşamalı olarak azaltılması
 - Ortamın kontrol edilebilir olması
 - Yinelenebilir ve kişiye uyarlanabilir senaryolar sunması

Aşağıdaki metinden yararlanarak 4. soruyu cevaplayınız.

İletişimde kullanılan dil, mesajın içeriği kadar ilişkilerin niteliğini de belirler. Ben dili, kişinin kendi duygularını merkeze alarak sorumluluğu üstlenmesini sağlar. Sen dili, karşı tarafı suçlayıcıdır ve genellikle savunmaya yol açar. Ego geliştirici dil, kişinin benlik saygısını desteklerken güven ortamı oluşturur. İletişim engelleri ise karşılıklı anlayışı bozan, küçümseyici veya yönlendirici tutumlarla ortaya çıkar. Sözel ögeler ve sözel olmayan ögeler iletişimin duygusal tonunu birlikte belirler.

Etkili İletişim Örnekleri

- Ben dili: "Fikrim dikkate alınmadığında kendimi değersiz hissediyorum."
- Sen dili: "Sen zaten hiçbir zaman dikkat etmiyorsun."
- Ego geliştirici dil: "Çözüm arama çaban, kararlılığını ve sorumluluk bilincini gösteriyor; bu çaba oldukça değerli."
- İletişim engeli: "Bunu konuşmanın anlamı yok, boşuna uğraşıyorsun."

4. Bir takım lideri, projenin bir bölümünde hata yapan çalışanına şöyle demiştir: "Bu kısımda bir hata yapmış olsan da bu işe ne kadar emek verdiğini ve ne kadar çabaladığını görüyorum. Bu çaban sayesinde sonraki projede çok daha başarılı olacağına eminim."

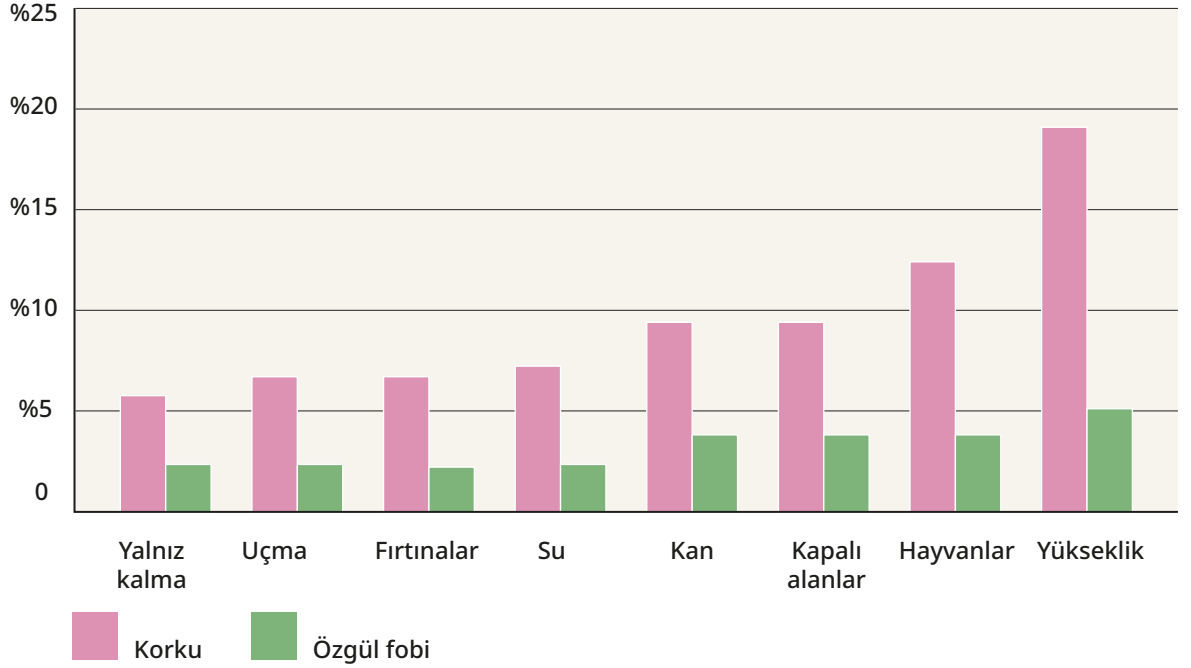
Takım liderinin bu geri bildirimi, öncelikle aşağıdaki iletişim yaklaşımlarından hangisini yansıtmaktadır?

- A) Karşı tarafın davranışını doğrudan suçlayan ve yargılayan "sen dili"dir.
- B) Kişinin benlik saygısını koruyup potansiyeline odaklanan "ego geliştirici dil"dir.
- C) Konuşmacının kendi duygu ve düşüncelerini merkeze alan "ben dili"dir.
- D) Asıl sorunu görmezden gelerek konuyu geçiştiren bir iletişim engeli türüdür.
- E) Mesajın içeriğinden çok ses tonuyla anlam kazanan bir iletişim biçimidir.

D) Aşağıdaki açık uçlu soruları cevaplayınız.

Aşağıdaki grafikten yararlanarak 1 ve 2. soruları cevaplayınız.

Araştırmacılar, insanların farklı nesne ve durumlara karşı gösterdiği korku ile özgül fobi düzeylerini karşılaştırmak amacıyla bir anket çalışması yapmıştır. Grafik, bu anket çalışması sonucunda elde edilen verileri yansıtmaktadır. Grafikte her bir nesne veya durum için korku yaşayanların oranı ile özgül fobi belirtileri gösterenlerin oranı ayrı sütunlarla gösterilmektedir.



1. Grafikteki verilerden yola çıkarak korkuların günlük yaşamda hangi koşullarda uyum sorunlarına ve uyum sorunlarıyla ilişkili psikolojik bozukluklara dönüşebileceğini bir örnek üzerinden açıklayınız.

2. Korkuların yaşantısal öğrenme, model alma ya da biyolojik yatkınlık yoluyla nasıl gelişebileceğini örneklerle açıklayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 3 ve 4. soruları cevaplayınız.

Davranışçı yaklaşımda kullanılan maruz bırakma terapisi, bireyin korku ve kaygı oluşturan uyaranlarla güvenli ve kontrollü biçimde karşı karşıya gelmesini sağlayan bir yöntemdir. Bu süreçte birey, kaçındığı uyaranlara tekrar tekrar maruz kalarak alışma ve sönme süreçleri yoluyla tepkilerini azaltır. Sistematik duyarsızlaştırma yönteminde ise süreç aşamalı olarak ilerler. Öncelikle kaygı oluşturan uyaranlar, en az kaygı verenden en çok kaygı verene doğru sıralanarak bir kaygı hiyerarşisi oluşturulur. Ardından bireye derin gevşeme egzersizleri öğretilir. Daha sonra hiyerarşinin en alt basamağından başlanarak her bir basamakta önce gevşeme egzersizi uygulanır, ardından birey kaygı oluşturan uyaranla karşı karşıya getirilir. Bu süreçte gevşeme tepkisi ile kaygı oluşturan uyaran sistematik olarak eşleştirilir ve karşıt koşullanma sağlanır. Böylece birey, her basamakta gevşeme hâlini koruyarak kaygı düzeyi yüksek uyaranlara doğru ilerler ve korkuların etkisi giderek azalır. Günümüzde teknolojinin katkısıyla geliştirilen sanal gerçeklik uygulamaları da bu süreçlerde kullanılmakta ve birey kontrollü simülasyonlar aracılığıyla korku ve kaygı oluşturan uyaranlara maruz bırakılmaktadır.

3. Maruz bırakma terapilerinde bireyin korkularıyla aşamalı olarak yüzleşmesi neden önemlidir? Açıklayınız.

4. Sanal gerçeklik destekli maruz bırakma terapilerinin avantajları neler olabilir? Örneklerle açıklayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 5 ve 6. soruları cevaplayınız.

Psikolojik sağlık bireyin zorlayıcı hayat koşullarına rağmen işlevselliğini koruyabilme, uyum sağlayabilme ve gelişimini sürdürebilme gücünü ifade eder. Bu süreçte anlam ve amaç duygusu önemli bir rol oynar. İnsanlar, hayatlarına değer katan hedefler belirlediklerinde zorluklarla mücadele etme konusunda daha dirençli olabilirler. Bu hedefler; sevdiklerini hatırlamak, başkalarına yardım etmek ya da topluma katkıda bulunmakla ilişkili olabilir. Anlam arayışı, bireyin karşılaştığı güçlükleri bir tehdit değil kişisel gelişim fırsatı olarak görmesine yardımcı olur. Bu nedenle psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler, olumsuz deneyimlerden sonra bile içsel güçlerini koruyabilir; hayatlarına yeni bir yön verebilir ve geleceğe umutla bakabilirler.

5. Günlük hayatta anlam ve amaç duygusuna sahip olmanın bireye psikolojik sağlık açısından nasıl katkıda bulunabileceğini açıklayınız.

6. İnsanların zorlukları bir tehdit değil kişisel gelişim fırsatı olarak görmelerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini açıklayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 7 ve 8. soruları cevaplayınız.

Kalıp yargı, belirli bir sosyal gruba üye olan bireylerin tümünün aynı özelliklere sahip olduğu varsayımına dayanan genelleyici inançlardır. Bir grup hakkında yeterli bilgi olmadığında çevreden duyulanlar veya medyada görülen örnekler birleştirilir ve bu gruba dair genel özellikler oluşturulur. Bu kalıp yargılar, kişinin çevresini daha hızlı anlamasına ve olayları zihninde düzenli bir çerçeveye oturtmasına yardımcı olur. Bununla birlikte bu durum bireyleri sadece bir grubun üyesi olarak algılamaya neden olabileceği için yanlış değerlendirmelere de yol açabilir. Kalıp yargılar ve ön yargılar, dünyayı anlamlandırmayı kolaylaştırır da gerçeği çarpıtma riski taşır.

7. Kalıp yargılar “çevreyi zihinde bir düzene oturtma” işlevini nasıl yerine getirmektedir? Açıklayınız.

8. Kalıp yargıların sınırlı bilgilere dayanması, gerçeği yorumlarken ne gibi sorunlara yol açabilir? Örneklerle açıklayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 9-11. soruları cevaplayınız.

Kişiler arası ilişkilerde rahatsızlık duyulan bir davranışı dile getirme biçimi sorunu çözmek yerine daha da büyütebilir. Özellikle "sen dili"ni kullanan suçlayıcı, yargılayıcı veya emredici ifadeler karşıdaki kişide olumlu bir davranış değişikliği yaratmada genellikle etkisizdir. Bu tür ifadeler, doğrudan diğer kişinin karakterini hedef aldığı için onun savunmaya geçmesine, öfkelenmesine veya anlaşılmadığını hissetmesine yol açar. Sonuç olarak bu durum, taraflar arasındaki iletişim kanalını tıkayarak aradaki bağı zedeler. Buna karşın etkili iletişimin temelini oluşturan "ben dili", odağı karşıdaki kişinin karakterinden alıp söz konusu davranışın somut etkilerine ve bu etkilerin yarattığı duygulara çevirir. Bu yapıcı yaklaşımda kişi, karşı-sındakini suçlamak yerine rahatsızlık duyduğu davranışı yargılamadan tanımlar. Ardından

bu davranışın kendisi üzerindeki somut etkisini belirtir ve son olarak bu durum karşısında ne hissettiğini dürüstçe paylaşır. Bu samimi ve şeffaf duruş, davranışın sorumluluğunu karşıdaki kişiye bırakır. Kişi, bir saldırı altında hissetmek yerine eylemlerinin sonuçlarını anlama ve empati kurma fırsatı bulur. Bu yöntem, dinleyiciyi daha düşünceli ve iş birliğine açık olmaya teşvik eder. "Ben dili" kullanan taraf ise kendi duygu ve ihtiyaçlarını açıkça ifade ederek daha anlaşılır bir profil çizer. Böylece ilişkideki karşılıklı saygı, güven ve yakınlık artar.

9. "Sen dili"nin karşıdaki kişide olumlu bir davranış değişikliği oluşturmada genellikle başarısız olmasının temel nedeni nedir? Açıklayınız.

10. "Ben dili" kullanan bir kişi kendi duygu ve ihtiyaçlarını dürüstçe ortaya koyarak daha şeffaf bir iletişim kurar. Bu durumun kendini ifade eden ve dinleyen kişi açısından yararları nelerdir? Örneklerle açıklayınız.

11. Günlük yaşamdan bir örnek düşünerek aynı durumu hem "sen dili" hem de "ben dili" kullanarak ifade ediniz ve aradaki farkı açıklayınız.

Aşağıdaki metinden yararlanarak 12 ve 13. soruları cevaplayınız.

Öz güven, bireyin belirli bir alanda başarılı olabileceğine ve hedeflerine ulaşabileceğine dair inancıdır. Yüksek öz güvene sahip kişiler, karşılaştıkları zorluklar karşısında kendilerine güvenir ve çaba göstermeye devam eder. Ancak araştırmalar, öz güvenin tek başına başarıyı garanti etmediğini göstermektedir. Öz güvenin sağlıklı biçimde gelişebilmesi için kişinin gerçekçi ve somut geri bildirimler alması önemlidir. Örneğin "Sen çok zekisin." gibi genel ve abartılı övgüler bireyi motive etmeyebilir. Buna karşılık "Soruları dikkatle çözdüğün için doğru yaptın." gibi somut geri bildirimler, bireyin çabasını fark etmesini sağlar ve onu daha çok motive eder. Bu nedenle öz güveni güçlendiren en önemli unsur, gerçekçi ve emeğe dayalı geri bildirimlerdir.

12. Genel ve gerçek dışı övgüler ile gerçekçi ve somut geri bildirimler öz güveninizi nasıl etkiler? Bu durumu kendi hayatınızdan bir örnekle açıklayınız.

13. Bir kişinin öz güveninin yüksek olması, zorluklarla karşılaştığında ona hangi yönlerden yardımcı olabilir? Örnek vererek açıklayınız.

14. (...) Akliselim sahibi yurttaş, kaçınılmaz olarak diğergâm, çünkü, her şeyden önce, kendisinin ölümlü, toplumun ölümsüz olduğunu biliyor, toplumun gereksinimleriyle kıyaslandığında, kendi gereksinimlerinin ne denli marjinal olabileceğinin farkında. Akliselim sahibi yurttaş, bireysel duygularına direnecek disipline de sahip. "Öteki"nin lehine fedakârlık etmesi gereğinin ayırdına varabilen, kişisel duyguları ne olursa olsun, kendisine hâkim olması gerektiğini bilen, görev bilinci olan, (ki bu kaytaranın cezalandırılması gereğine inancı da kapsıyor) "gerçek'in görev ve adaletin temel gereksinimi olduğunun ayırdında, verileri doğru ve tam olarak kayıt altına alınmamış malumata itibar etmeyendir, deniyor. Doğaları itibarıyla hodkâm olan çetelerin değil, diğerkâm törelliğin hâkim olduğu akliselim sahibi toplumların, yekpare bir organizma gibi hareket edebildikleri, dolayısıyla mensuplarının bilimsel keşiflerin paylaşımından, savaş, tabii afetler gibi olumsuzlukların açtığı yaraların sarılmasına, yasal haklardan eşit yararlanmaya varıncaya kadar, makul davranışlar gösterecekleri savunuluyor.

(...)

Alev Alatlı, *Yorumsuz*

Akliselim yurttaşın davranışını karakter güçleri ve erdemler ile ilişkilendirerek açıklayınız.

15. (...)

-Kendi yoksulluğundan, zor altında, utanarak yanıp yakılıyormuş gibi, duraklayarak konuşuyordu:- Akıl ermez bu Türkmen'in işine, hiç ermez Şövalyem... Yiyecek ekmeği yoktur, kapısına varsan yol sormağa, çabalar ki sofraya kursun!

Şövalye, çok keyifli bir şey duymuş gibi, hi hi hi diye güldü:

— Ne yedirecek ekmeği olmayan (...)?

— Koşar hemen konuya komşuya... Hiç bişey uydurmasa, ekmekle turşu çıkarır!... «Demin yedim!» diyerek yalan söyler, hep sana yedirmek için.. Değerli silâhları kalmıştır ellerinde bir... Bunları ölseler satmazlar!

Bir de savaş atı, olan yemez yedirir, giymez giydirebilir, bakar gözü gibi... Evet, Şövalyem, Türkmen'in işine akıl erdilemez!

(...)

Kemal Tahir, *Devlet Ana*

Türkmen'in yokluk içinde olmasına rağmen misafirini ağırlamak için gösterdiği çabayı kabul ve kararlılık yaklaşımı ile ilişkilendirerek açıklayınız.



Daha fazla soruya ulaşmak için karekodu kullanınız.

A

akıl yürütme: Mantık ilkelerine uygun biçimde düşünme veya bu ilkeleri uygulayarak sorun çözme, yargılama, usa vurma.

alışma: Uyma, uyarlama.

analiz: Bir bütünü kendisini oluşturan kısımlarına ya da parçalarına ayırarak inceleme.

anamnez: Bireyin sağlık durumu hakkındaki subjektif verileri toplamak üzere bireyin kendisi veya bir yakını ile karşılıklı görüşülerek toplanan, mevcut veya geçmiş sağlık/hastalık bilgileri, yakınmaları, alerji durumu, alışkanlıkları vb. hakkında alınan bilgi, sağlık öyküsü.

anomali: Özellikle doğuştan bir bozukluk sonucu normalden sapma durumu, anormallik.

B

bellek: Yaşantıları, öğrenilen konuları, bunların geçmişle ilişkisinin bilincinde olarak anlıkta saklama gücü.

benmerkezci: Her şeyden önce kendini düşünen ve her koşulu kendi çıkarları doğrultusunda değerlendiren kimse, bencil.

bilimsel yöntem: Sorunun sezilmesi, tanınması, çözümle ilgili varsayımlar ileri sürülmesi ve bu varsayımlardan birtakım içermelere gidilmesi, çözüm denemelerine geçilmesi ve değerlendirmeler yapılması gibi evrelerden oluşan araştırma ve inceleme yöntemi.

bilinç: 1. Bireyin kendisinin ve çevresinin farkında olduğu uyanıklık durumu. 2. İnsanın toplumsal ilişkileri içerisinde kendisini ve çevresini anlamasını, yargılamasını sağlayan bilişsel süreçlerin toplamı.

bilinç dışı: İnsan ruhunun, baskı altında tutulan isteklerle bunlara bağlı düşüncelerden oluşan ve bilince ulaşamayan bölümü.

bilinç öncesi: Belirli bir anda, bilinçte bulunmayan, yalnız kolaylıkla anımsanıp hemen bilince çağrılabilen anı ve yaşantıların anlıktaki yeri.

biliş: Bilme ile ilgili düşünme, anlama, bellek, algılama gibi tüm zihinsel işlevleri içine alan genel kavram.

C-Ç-D

danışan: Herhangi bir güçlük ya da sorunun çözümü için ruhbilim uzmanlarından yardım isteyen (kişi).

davranış: Organizmanın uyarılar karşısındaki

tepkilerinin tümü.

değer: Bir varlığın ruhsal, toplumsal, ahlaksal ya da güzellik yönünden taşıdığı düşünülen yüksek ya da yararlı nitelik.

değişken: 1. Bir evreni temsil eden deneklerin değişebilen özelliği. 2. Nicelik ve ölçülebilir nitelik bakımından değişiklik gösteren gözlem. 3. Değişik değerler alabilen (nicelik). 4. Ağırlık, boy, zihin yeteneği gibi bireyden bireye değişen öge ve etmenler ile olgulara verilen genel ad.

denek: Üzerinde tedavi uygulanan, gözlem veya deney yapılan insan veya deney hayvanı.

deney: Etkisi ölçülecek işlemin ya da etkenlerin belirli kurallar ve koşullar altında deneklere uygulanması.

deneyim: Kişinin algıları ve etkinlikleri ile kazandığı bilgi, beceri ve tutumlar.

diyagram: Herhangi bir olayın değişimini gösteren grafik, çizenek, çizge.

dürtü: Fizyolojik ya da ruhsal dengenin değişmesi sonucu ortaya çıkan ve canlıyı türlü tepkilere sürükleyebilen içsel bir gerilim.

E-F

ego: Ruh çözümleme kuramına göre ruhsal yapının, iç ve dış uyarıları değerlendiren, anlamlandıran, iç dengeyi ve çevreye uyumu sağlayan parçası.

empati: Kişinin kendisini başka bir bilincin yerine koyarak söz konusu bilincin duygularını, isteklerini ve düşüncelerini, denemeksizin anlayabilmesi becerisi.

erdem: İstencin ahlaksal iyiye yönelmesi.

estetik: Güzellik duygusu ile ilgili olan; güzel duysal.

etik: Doğru-yanlış, iyi-kötü ile ilgili ahlaki yargıları ele alan ve bu değerlerin uygunluğunu sorguturan felsefe dalı.

farkındalık: Farkında olma durumu.

felsefe: 1. Gerçeğin (realitenin) tümünü, özdek ve yaşam ile ilgili türlü belirtileri neden, ilke ve erekler bakımından inceleme amacı taşıyan düşünce etkinliği. 2. Bilgi, kavram, inanç ve kuramların çözümlemesi ve eleştirilmesinde açıklık arayan düşünme yöntemi.

fetüs: Döllenmeden dokuz hafta sonra embriyogenezin tamamlanmasından doğuma kadar geçen süre zarfındaki canlı, dölüt, hlk. cenin.

G-H

gereksinim: Organizmada karşılandığı zaman haz veren buna karşın karşılanmadığı zaman acı veren ve gerginlik yaratan durum.

heyecan: Bir uyarıcı karşısında, aşırı derecede duygulanış nedeniyle fizyolojik değişmelere yol açan tepki.

hipotetik: Bir kanıta dayanmayan, varlığı kabul veya farz edilen.

hormon: İç salgı bezlerinden kana geçen ve organların işlemlerini düzenleyen adrenalin, insülin, tiroksin vb. fizyolojik etkisi olan maddelerin genel adı.

I-İ-J

içgörü: Bireyin duygu ve davranış değişikliklerini fark edip ruhsal durumunu gerçeğe uygun değerlendirmesi, öz-bilgi, öz-kavrayış.

içselleştirme: Bir kanı ya da tutumun kişilik özelliği olacak ölçüde benimsenerek özümlemesi.

iletişim: Bilginin, duygunun, düşüncenin, inancın ve tutumun semboller, işaretler, davranışlar, mimikler ile bir kişiden diğerine veya bir gruptan diğerine iletilme süreci, haberleşme.

K-L

kalıtım: Çevre etkileriyle köklü olarak değiştirilemeyen özelliklerin, döllenme sırasında, dişi ve erkeğin kromozomları aracılığıyla bir kuşaktan ötekine geçmesi; soya çekim, irs, irsiyet, veraset.

karakter: Bir bireyin kendine özgü yapısı, onu başkalarından ayıran temel belirti ve bireyin davranış biçimlerini belirleyen, üstün ana özellik; öz yapı, ıra, seciye, ruh.

kavram: Nesnelerin veya olayların ortak özelliklerini kapsayan ve bir ortak ad altında toplanan genel tasarım; mefhum, konsept, nosyon.

kaygı: Güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşamayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu.

kişisel gelişim: Bireylerin bedensel, ruhsal, zihinsel, ekonomik vb. alanlarda yetilerini geliştirilmesi, potansiyelini artırması ve karşılaşılabileceği problemlere çözüm üretebilmesi.

korelasyon: Değişkenler arasında doğrusal kestirilebilir ilişki derecesi.

kuram: Sistemli bir biçimde düzenlenmiş bir çok

olayı açıklayan ve bir bilime temel olan kurallar, yasalar bütünü; nazariyat, nazariye, teori.

kültür: Tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü; hars, ekin.

M-N

muhakeme: 1. Yargılama 2. Usa vurma.

muhatap: Kendisine söz söylenilen kimse, kendisiyle konuşulan kimse.

O-Ö

organizma: Canlılık özelliklerine sahip olan, canlı hücrelerden oluşan organize bir yapı bütünü, canlı varlık, canlı.

öz değerlendirme: 1. Bireyin belli ölçütlerle kendini karşılaştırarak değerlendirmesi. 2. Bireyin, farklı öğrenme alanlarındaki gelişimini ya da başarısını belli amaçlara göre kendi kendine değerlendirmesi.

öz denetim: Daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması; otokontrol.

özgün: Yalnız kendine özgü bir nitelik taşıyan, alışlagelmış olandan farklı olan, orijinal.

P-R

potansiyel: Gizli kalmış, henüz varlığı ortaya çıkmamış olan; gizli.

psikiyatrist: Ruhsal hastalıkların tanı ve tedavisinde uzman hekim, ruh hekimi.

psikolog: Bir grubun veya bireyin davranışlarını, hareket etme biçimlerini, dürtülerini inceleyen, öğrendiği bilgi ve beceriler ile nedenleri açıklayıp çözüm üretmeye çalışan kimse; ruh bilimci, ruhiyatçı.

refleks: Dıştan gelen bir uyarım sonucu doğan hareket, salgı gibi iç tepkilere yol açan irade dışı sinir etkinliği; tepke.

reseptör: Canlıda belirli türden fiziksel uyarıcıları algılamaya karşı özelleşmiş olan ve yeterince uyarıldığında belirli bir dürtünün oluşmasını sağlayan her türlü doku ya da sinir ucu, almaç.

S-Ş

sanal: 1. Gerçekte yeri olmayıp zihinde tasarlanan. 2. Bilgisayar, tablet, cep telefonu vb. kullanılarak genel ağ ortamında oluşturulan; dijital.

simülasyon: Sanayi, bilim ve eğitimde gerçek olayları, işlemleri deney koşulları altında oluşturarak bu olayları inceleme ve araştırmaya yönelik çözümleme tekniği; öğrence.

sinir sistemi: Yüksek yapıli organizmalarda, organizmanın yaşadığı ortama uymasını, çeşitli organların iş birliği durumunda çalışmasını sağlayan, sinir hücreleri, sinirler ve sinir merkezinden oluşan sistem.

sosyal sorumluluk: Birey, yönetici veya örgütün topluma karşı yerine getirmek zorunda olduğu yükümlölük.

T-U-Ü

tanı: Hastalığın ne olduğunu araştırıp ortaya koyma; tanılama, teşhis.

travma: Psikolojide, bireyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağan dışı ve beklenmedik olayların neden olduğu durum, ruhsal travma, duygusal örselenme.

travmatik: 1. Travmayla ilgili. 2. Travmaya yol açan.

uyaran: Bir uyarım, bir tepki yaratan herhangi bir güç.

uyarım: Bir uyarı karşıısında organizmanın gösterdiği tepki; tembih.

V-Y-Z

veri: 1. Sonuç çıkarmak, çıkarsama yapmak ya da bir incelemeyi sürdürmek için gerekli olaylara, ilişkilere ve sayısal ham bilgilere verilen ad. 2. Bir araştırmada sorunun çözümünü sağlamak amacıyla derlenen bilgiler.

zihin: 1. Bilincin algılama ve düşünme görevini yerine getiren bölümü. 2. Zihinsel yetilerin tümü, biliş.

- Alatlı, A. (2025). *Yorumsuz*. İstanbul: Pınar Yayınları.
- Âşık Veysel. (2018). *Dostlar Beni Hatırlasın*. Ankara: Gençlik Spor Yayınları.
- Aydın, A. (2004). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Tek Ağaç Eylül Yayıncılık.
- Baymur, F. B. (2020). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014). *Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi* (S. Güneri, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Bowlby, J. (2014). *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması* (M. Kamer, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Britt, M. A. (2023). *Pavlov'un Köpeklerinden Stanford Mahkûmlarına: En Çarpıcı Psikoloji Deneyleri* (Ö. Özarpacı, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Burns, D. D. (2014). *İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi* (E. Tuncer, Ö. Mestçioğlu, İ. E. Atak ve G. Acar, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Ciccarelli, S. K. ve White, J. N. (2023). *Psikoloji: Bir Keşif Gezintisi* (D. N. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2002). *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2011). *İnsanı Ararken: Damdan Düşen Psikolog* (C. Dila, Söyleşi). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2022). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Feldman, R. S. (2021). *Yaşam Boyu Gelişimin Keşfi* (C. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Feldman, R. S. (2023). *Psikolojiyi Anlamak* (N. Taşdan, H. Atak ve Ü. Morsünbül, Çev.). Ankara: Palme Yayıncılık.
- Geçtan, E. (2023). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2020). *Psikoloji ve Yaşam* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Gezgin, U. B., Aslan, E. ve Kılıç, B. (2023). *Yapay Zeka: Psikolojisi ve Sosyolojisi*. Ankara: Serüven Yayınları.
- Gluck, M. A., Mercado, E. ve Myers, C. E. (2022). *Öğrenme ve Bellek: Beyinden Davranışa* (A. Aslan, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Goldstein, E. B. (2019). *Duyum ve Algı* (G. Malkoç ve F. G. Kardeş, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Gözütok, T. T. (2021). *Cahit Arf ve Atatürk Üniversitesindeki Halk Konferansları*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayınları.
- İyigün, N. Ö. (Ed.), Yılmaz, M. K. (Ed.). (2021). *Yapay Zekâ: Güncel Yaklaşımlar ve Uygulamalar*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.

- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2023). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Üniversiteli Kitabevi.
- Karaer, M. N. (1988). *Karacaoğlan*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Kınalızâde Ali Efendi. (Yıl bilgisi yok.). *Ahlâk-ı Alâî*. (H. Algül, Haz.). İstanbul: Tercüman Yayınları.
- Kırpınar, İ. (2020). *Bilişsel Psikoloji: Kognitif Yetiler – Yapay Zekâ, Epistemoloji, Felsefe, Dilbilim, Matematik, Nörobilimler İlişkisi*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Kolektif. (2017). *Aklımın Aklı: Psikoloji* (M. Durak, E. Şenol Durak ve U. Kocatepe, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Köse, U. (Ed.). (2021). *Yapay Zekâ Etiği*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Mevlana. (1994). *Mevlâna'nın Rubailer I-II*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Mevlana. (1995). *Mevlâna'nın Rubailer* (M. N. Gençosman, Çev.). İstanbul: Millî Eğitim Basımevi.
- Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu. (2024). *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni*. Ankara.
- Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu. (2026). *Psikoloji Dersi Öğretim Programı*. Ankara.
- Murphy-Shigematsu, S. (2022). *Farkındalıktan İçtenliğe Doğru: Benliği ve Toplumu Şefkatle Dönüştürmek* (M. H. Bozkurt, Çev.). Bursa: Bilge Baykuş Yayınları.
- Myers, D. G. (2023). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Myers, D. G. ve DeWall, C. N. (2023). *Psikolojiyi Keşfetmek* (G. Bahadır ve A. N. Alçalar, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ormrod, J. E. (2022). *Öğrenme Psikolojisi* (M. Baloglu, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Öztürk, C. Ş. (Ed.). (2022). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Pelham, B. W. ve Boninger, D. (2023). *Temel Psikoloji: Modüler Bir Yaklaşım* (S. Bayraktar ve E. Gülbetekin, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Penrose, R. (2023). *Yapay Zekâyâ Karşı Doğal Zekâ* (O. C. Hacıoğlu, Çev.). İstanbul: Mitra Yayınları.
- Plotnik, R. (2020). *Psikolojiye Giriş* (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Santrock, J. W. (2023). *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Satıcı, S. A. (Ed.). (2021). *Kuramdan Uygulamaya Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Schiraldi, G. R. (2023). *Psikolojik Sağlamlık (Rezilyans): Stres, Travma ve Zorluklardan Kurtulmak İçin Temel Beceriler* (M. Petek, Çev.). İstanbul: Nova Kitap.
- Schultz, S. E. ve Schultz, D. P. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi* (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B. ve Zechmeister, J. S. (2021). *Psikolojide Araştırma Yöntemleri* (İ. Göz, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Slater, A. M. ve Quinn, P. C. (2024). *Gelişim Psikolojisi: Klasik Çalışmaların Yeniden Değerlendirilmesi* (D. Ş. Özen ve B. E. Gürsoy, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Bem, D. J. ve Maren, S. (2003). *Atkinson ve Hilgard: Psikolojiye Giriş* (Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayıncılık.

Smith, J. R. ve Haslam, S. A. (2016). *Sosyal Psikoloji: Klasik Çalışmaların Yeniden Değerlendirilmesi* (Ç. Çoker, G. Tekdemir Yurttaş ve S. Cesur, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Tahir, K. (1994). *Devlet Ana*. İstanbul: Tekin Yayınevi.

Villanueva, S. (2018). *Ergenlik: Sıkıntılı Yıllar-Ergen Çocuklarımıza Keyifle Ebeveynlik Etmenin Yolları* (D. Orhun, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.

Weiten, W., Hammer, Y. ve Dunn, D. S. (2016). *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam: İnsan Uyumu* (E. İkiz, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Yavuzer, H. (2004). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2009). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2015). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yılmaz, M., Akcayol, M. A. (Ed.). (2022). *Yeni Nesil Teknolojiler Işığında Yapay Zekâ ve Dijital Dönüşüm*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Yunus Emre. (2021). *Yûnus Emre Dîvân: Seçmeler* (M. Tatçı, Haz.). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Kaynakça atıf sistemi, APA 6.0 yazım kuralları ve kaynak gösterme biçimine göre düzenlenmiştir.



Cevap anahtarına
karekoddan ulaşabilirsiniz.



Genel ağ, görsel ve e-içerik
kaynakçasına karekoddan
ulaşabilirsiniz.

