

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**EĞLENCE HİZMETLERİ**

**GENEL PSİKOLOJİ**

**Ankara, 2017**

- Bu bireysel öğrenme materyali, mesleki ve teknik eğitim okul / kurumlarında uygulanan çerçeve öğretim programlarında yer alan kazanımların gerçekleştirilmesine yönelik öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	iii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. PSİKOLOJİ .....	3
1.1. Psikolojinin Tanımı ve Amacı.....	3
1.2. İnsan Davranışının Temeli .....	5
1.2.1. İhtiyaç ve Dürtü.....	5
1.2.2. Uyarıcı ve Tepki.....	6
1.2.3. GÜDÜ ve GÜDÜLENME.....	6
1.2.4. Algılama .....	7
1.2.5. Öğrenme .....	9
1.2.6. Bellek .....	10
1.2.7. Düşünme ve Problem Çözme.....	12
1.2.8. Dil ve İletişim.....	13
1.3. Kişilik.....	14
1.3.1. Kişilik İle İlgili Kavramlar .....	15
1.3.2. Kişilik.....	16
1.3.3. Benlik .....	20
1.4. Stres.....	21
1.4.1. Stresin Tanımı .....	21
1.4.2. Stres Çeşitleri .....	22
1.4.3. Stres Yaratan Durumlar.....	23
1.4.4. Stres Karşısında Gösterilen Tepkiler.....	24
1.4.5. Stresle Başa Çıkma Yolları .....	26
DEĞERLER ETKİNLİĞİ .....	29
UYGULAMA FAALİYETİ.....	30
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	31
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	33
2. SOSYAL PSİKOLOJİ.....	33
2.1. Tanımı .....	33
2.2. Sosyal Etki.....	34
2.2.1. Grupta Olmanın Etkileri.....	35
2.2.2. Grup Normunun Oluşumu.....	36
2.2.3. Uyma Davranışı.....	37
2.2.4. İkna Olma .....	38
2.2.5. İtaat Etme .....	39
2.3. Grup Dinamiği.....	41
2.3.1. Grup Üyeliğinin Bireyler İçin Önemi .....	41
2.4. Liderlik .....	42
2.5. Tutumlar ve Davranışlar.....	43
DEĞERLER ETKİNLİĞİ .....	46

---

UYGULAMA FAALİYETİ.....	47
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	48
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	50
CEVAP ANAHTARLARI.....	52
KAYNAKÇA .....	53

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Eğlence Hizmetleri</b>
<b>DAL</b>	<b>Alan Ortak</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Genel Psikoloji</b>
<b>MODÜLÜN SÜRESİ</b>	40/30
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	Bireye/öğrenciye, insan psikolojisi ile ilgili bilgi ve becerileri kazandırmaktır.
<b>MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Literatüre uygun olarak insan davranışını açıklayabileceksiniz.</li><li>2. Literatüre uygun olarak sosyal psikolojiyi açıklayabileceksiniz</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf, sektör <b>Donanım:</b> Bilgisayar donanımları, İnternet, televizyon, VCD, DVD, projeksiyon.
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Bireysel öğrenme materyali içinde yer alan ve her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendirebileceksiniz.



# GİRİŞ

## Sevgili Öğrencimiz,

Günümüzde ulaşım sektörünün gelişmesi, konaklama imkânlarının artması, iletişim teknolojilerinin gelişmesi ve reklam ve tanıtım çalışmaları nedeniyle tüm dünyada turizm sektörü hareketlilik kazanmıştır. İnsanların dünyanın her yerine yolculuk yapması çalışacağınız turizm sektöründe çok farklı kültürlerden, uluslardan insanlarla karşılaşmanızı sağlar.

İnsanların davranışlarını anlayabilmek ve bu davranışlara uygun hareket edip insanlarla iletişim kurmak ayrı bir beceri gerektirir. Farklı kültürlerden insanlarla karşılaşacağınız ve işinizin doğrudan bu insanlara yönelik olduğu bir sektörde çalışacak olmanız, insan davranışlarını anlamınızın gerekliliğini ve insan davranışlarını inceleyen bilim dalı olan psikolojiye ihtiyacı artırır.

Bu bireysel öğrenme materyali, size insan davranışlarının nedenlerini ve davranış şekillerini anlamanız, insanlarla iletişiminizde ve çevreye uyum sürecinde genel psikoloji bilgilerinizi kavrayıp işinizde doğru olarak kullanabilmeniz için gerekli olan bilgi ve becerileri kazandıracaktır.





# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## ÖĞRENME KAZANIMI

Literatüre uygun olarak insan davranışını açıklar.

## ARAŞTIRMA

- Psikoloji ile ilgili temel kavramları araştırınız. Bulduklarınızı sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.
- Kişilik, insanın ruhsal durumu, stres, insan davranışlarının temelini oluşturan zihinsel faaliyetlerin davranışlarımız üzerine etkilerini örnek olaylar üzerinden tartışınız. Bilgilerinizi raporlaştırarak sınıfta sununuz.

## 1. PSİKOLOJİ

### 1.1. Psikolojinin Tanımı ve Amacı

İnsan düşünen bir varlıktır. İnsan, var olduğu günden bu yana düşünmüş ve merak etmiştir. Merak, insanın kendinden başlar. İnsan, önce kendi bedenini, bedeninin işleyişini, davranışlarının nasıl ve neden olduğunu merak eder. Daha sonra bu merak duygusu başkalarına, çevreye, dünyaya ve evrene doğru yayılır. Başkalarını ve çevresini anlayabilmesi için önce insanın kendini tanıması gerekir.

İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir.

Sen kendini bilmez isen ya nice okumaktır.

**Yunus Emre**

Yukarıdaki dizelerde görüldüğü gibi Yunus Emre kendini tanımanın gerekliliğini vurgular.

İnsanın kendini anlama çabası ilk çağlara dayanır. İnsanoğlu öncelikle neden ve nasıl rüya gördüğünü, daha sonra davranışlarının nedenlerini ve nasıl gerçekleştiğini, özellikle duygularını, nasıl daha mutlu ve başarılı olabileceğini anlamak istemiştir. İnsanın bu çabalarının sonunda psikoloji bilimi ortaya çıkmıştır.

Psikoloji yaşamı inceleyen bir bilim olarak tanımlanmıştır. Psikoloji sözcüğü Eski Yunanca'dan gelir. Eski Yunanca'da bulunan ruh (psychhe) ve bilgi (logos) sözcüklerinden türetilmiştir. Bu nedenle ruh bilimi olarak adlandırılrsa da ruh bilimi tam olarak psikoloji kavramını açıklamaz. Ruh; bedenden ayrı, dinî ve mistik bir varlıktır. Oysa psikoloji ruhu incelemez. Bedensel tepkileri ile birlikte davranışları yani insanı inceler.

Türk Dil Kurumu sözlüğü psikolojiyi; bir grubu, bir bireyi belirleyen hareket etme, düşünme, duygulanma biçimlerinin bütünü olarak tanımlar. Bu tanıma göre insanı insan yapan her şey psikoloji alanı içine girer.

Psikoloji kitaplarında psikoloji; insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim olarak tanımlanır. Psikoloji insan davranışlarının yanı sıra hayvan davranışlarını da inceler. Çünkü insan ve hayvan davranışları arasında birçok benzerlik vardır. Hayvan davranışlarının incelenmesi insan davranışlarını anlamada yardımcı olur. İnsanlar üzerinde yapılamayan birçok deney hayvanlar üzerinde kolaylıkla yapılabilir. Bu nedenle psikoloji hayvan davranışlarını da inceler.

İnsan ilişkilerini içeren her türlü durum, insanın kendisi ve çevresi ile olan her türlü iletişimi, etkileşimi psikoloji biliminin inceleme alanına girer. Psikoloji; insan ve hayvan davranışlarının gözlenebilir ve ölçülebilir olanları ile zihinsel süreçleri inceleyen pozitif bir bilim dalıdır.

Psikolojinin konusunu insanların kendi kendisi ile başka insan ve insanlarla, fiziksel çevresi ile ve insan gruplarının birbiri ile olan ilişkileri ve bu ilişkiler sırasında ortaya koyduğu davranışların nedenleri oluşturur. Öğrenme nasıl gerçekleşir, insan nasıl düşünür, neden rüya görür ve rüya görme nasıl olur gibi soruların yanıtlarını aramak psikolojinin konusunu oluşturur.

Psikolojinin konusunu insan davranışlarının neden ve nasıl olduğu oluştururken amacını da insan davranışlarını tanımlama, anlama ve açıklama, önceden kestirebilme ve kontrol altına alma oluşturur.

### ➤ **İnsan davranışlarını tanımlama**

Psikolojinin temel amacı insan davranışlarını açıklamaktır. Bunu yapmadan önce öğrenme, düşünme, zekâ, davranış nedir sorularını yanıtlamaya; psikolojinin temel kavramlarını tanımlamaya çalışır. İnsanın sokakta yürürken tanıdık birine selam vermesi, bir yerden bir yere giderken yolu bulmaya çalışması, başını önüne eğip düşünmesi, sınavdan düşük not alan bir öğrencinin ağlaması birer davranıştır ve psikoloji bu davranışları tanımlamaya çalışır.

### ➤ **İnsan davranışlarını anlama ve açıklama**

İlk aşamayı davranışın ne olduğunun tanımlanması oluşturur. İkinci aşama ise nasıl olduğunu anlama ve açıklamaktır. Davranışın ortaya çıkış nedeni nedir, sorusuna deneysel yöntemlerle yanıt arar. Olaylar arasında neden-sonuç ilişkisi kurarak belirli genellemelere

ulaşır. Örneğin bedensel ve psikolojik bozuklukların nedeni genelde insanların yaşadığı strestir. Psikoloji bu genellemeyle ilgili sonuca bedensel ve psikolojik bozukluk gösteren insanların stres düzeylerini ölçerek ulaşır.

### ➤ **İnsan davranışlarını önceden kestirebilme**

Olaylar arasında neden-sonuç ilişkiler kurulabiliyorsa belirli koşullar altında olabilecekler de önceden kestirilebilir. Gelecekte olabilecekler ile ilgili önceden tahminde bulunma **öngörü** olarak adlandırılır. Böylece olası nedenler ortadan kaldırılarak olumsuz bir sonuç engellenebilir ya da tam tersi gerekli önlemler önceden alınarak planlamalar yapılabilir. Örneğin okul başarısını nelerin etkilediği biliniyorsa buna göre önlem alınabilir.

### ➤ **İnsan davranışlarını etkileme ve kontrol etme**

Bilimlerin asıl amacı olayları kontrol altına almaktır. Psikoloji de davranışların istenilen yönde olabilmesi için istenmeyen durumları kontrol edip olumsuz sonuçlara neden olabilecek nedenleri ortadan kaldırmayı amaçlar. Böylece insan davranışını etkileyerek kontrol etme amacını gerçekleştirebilir. Bu amaç olumlu yönde kullanıldığında insanlığın gelişimine katkı sağlar. Davranışların kontrol edilmesi istenmeyen sonuçlar da doğurabilir.

## **1.2. İnsan Davranışının Temeli**

İnsan davranışının temelini oluşturan zihinsel süreçleri açıklamadan önce davranış terimini anlamak gerekir. Davranış, organizmanın uyarılara verdiği tepkidir. Bu tanımda organizma canlı varlık anlamındadır. Psikoloji bilimi açısından organizma insan ve hayvandır. İnsan ve hayvanların bir uyarıcı sonunda ortaya koyduğu her türlü tepki bir davranıştır. Acıkan bir insanın yemek yemesi bir davranıştır. Davranışlar her zaman açıkça gözlenemez. Düşünme, rüya görme gibi davranışların her aşamasıyla gözlenebilmesi zordur. Bu durumda farklı ölçüm yöntemleri kullanılır.

Organizmanın doğrudan gözlenemeyen ancak dolaylı yollarla gözlenip ölçülebilen davranışları zihinsel süreçler olarak adlandırılır. İç ve dış uyarılar zihinsel süreçler sayesinde zihinde yorumlanır, değerlendirilir ve bu sayede bilinçli davranışlar ortaya konulur. Zekâ, bellek, algılama, düşünme, öğrenme, akılda tutma, hatırlama becerileri zihinsel süreçleri oluşturur.

### **1.2.1. İhtiyaç ve Dürtü**

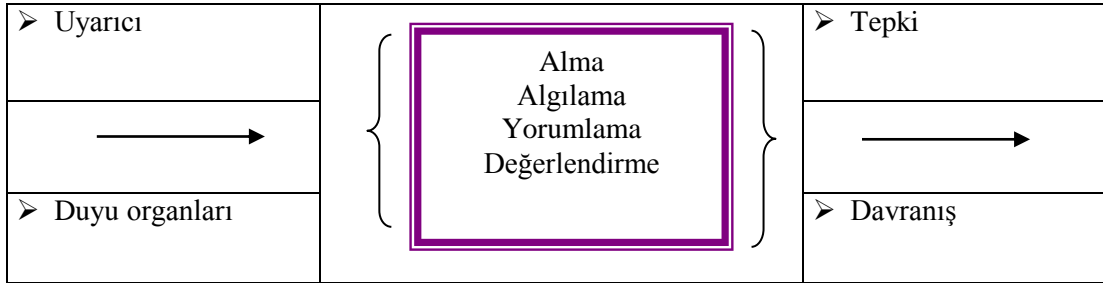
İhtiyaç organizmanın eksikliğini duyduğu şeydir. Organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için denge durumunu koruması gerekir. Bozulan denge durumunun yeniden kurulabilmesi için ihtiyaçlar giderilmelidir. Susuz kalan insan su arar ve içer, acıktığında yemek yer. Su ihtiyacı ya da yemek ihtiyacı insanı bu davranışları sergilemeye iter. İhtiyaçları gidermek için organizmada beliren güç ise dürtü olarak adlandırılır. Dürtülerin temelinde ihtiyaçlar yer alır. Yemek bir ihtiyaçtır, açlık duyumu ise bir dürtüdür. Dürtüler sayesinde insan, ihtiyaçlarını gidermek için harekete geçer.

## 1.2.2. Uyarıcı ve Tepki

Davranış, organizmanın uyarıcılara verdiği tepkidir. Bu tanım içinde yer alan uyarıcı ve tepki kavramlarını anlamak davranışı anlamayı kolaylaştırır.

Uyarıcı; organizmayı tepki vermeye yönelten iç ya da dış etkilere dir. Açlık, susuzluk bir iç uyarıcıdır. Ses, ışık, sıcaklık ise dış uyarıcıdır. Davranışın ortaya çıkması için uyarıcıya ihtiyaç vardır. Dış uyarıcılar duyu organları aracılığıyla fark edilir.

Organizmanın uyarıcılara verdiği yanıt ise tepki olarak adlandırılır. Organizma gelen uyarıcıları alır, algılar, yorumlar, değerlendirir ve böylece yaptığı zihinsel işlemler sonucunda vereceği uygun tepkiyi belirler. Zihinsel sürecin doğru işlemesi uygun tepkinin ortaya çıkmasında önemlidir. Tepkiler gülme, konuşma, yürüme vb. olabileceği gibi sevinme, üzülme, terleme, kızarma gibi fiziksel, fizyolojik ya da psikolojik olabilir.



Tablo 1.1: Davranışın ortaya çıkış süreci

## 1.2.3. Gudu ve Gudulenme

Organizmanın ihtiyacını gidermek için belli bir yönde etkilik göstermesi eğilimine **gudu** denir. Örneğin susuzluk bir dürtüdür, bireyin susuzluk dürtüsüne bağlı olarak su içmek için yerinden kalkıp mutfağa yönelmesini sağlayan ise gudurudur. Organizmanın davranışlarını şekillendiren ve yönlendiren gudurilerdir.

Organizmanın ortaya çıkan ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçip ihtiyacını gidermesi ve rahatlaması sürecine **gudulenme** denir. Gudulenme dürtü ve gudurilerin etkisiyle olur. Birey ihtiyacını karşılamak için girişimde bulunur.

Guduriler, fizyolojik ve toplumsal (sosyal) guduriler olmak üzere ikiye ayrılır. Fizyolojik gudurilerin temelinde organizmanın temel ihtiyaçlarını karşılama, yaşamı sürdürme ve var olma bulunur. Fizyolojik guduriler yaşamın ilk yıllarında açlık, susuzluk, oksijen eksikliği, gereksiz maddelerin vücuttan atılması, uyku vb. olarak ortaya çıkar. Fizyolojik gudurilerden olan cinsellik ve uyarılma ihtiyacı ise daha sonraki yaşlarda çeşitli sosyal gudurilerin ortaya çıkmasına neden olur.

Toplumsal guduriler; benliğin korunması ve diğer bireylerle ilişkileri düzenleyen gudurilerdir. Toplumsal guduriler kişiliğin gelişmesine, kişiliğin toplum içindeki durumunun

sürdürülmesine, korunmasına, düzelmesine, iyileşmesine yardımcı olur. Toplumsal güdüler sonradan kazanılmış güdülerdir. Toplumsal güdüler fizyolojik güdülerin etkisiyle ortaya çıkar ancak zamanla öğrenilmiş davranışlarla şekillenir. Örneğin insan acıktığı için yemek yer ancak bir arkadaşını yemeğe davet etmek açlıktan değil toplumsallaşma isteğinden kaynaklanır.

#### 1.2.4. Algılama

İnsan çevresinde olup bitenleri duyu organları aracılığıyla fark eder. Çevresindeki nesnelere, seslere, kokulara ve tüm bunların birbirleriyle ilişkilerini, konum ve niteliklerini duyumları aracılığıyla tanır. Duyu organları aracılığıyla alınan duyumların yorumlanması ve anlamlı hâle getirilmesine algı denir. Duyumların yorumlanması sırasında birey önceki yaşantılarından da yararlanır.

Dış dünyayı tanımak algılar aracılığıyla gerçekleşir. Sesi kulakla duymak bir duyumdur. Duyulan sesin ne sesi olduğunu beyinde önceki yaşantılarla da birleştirilerek anlamak algıdır. Daha sonra nasıl bir tepkide bulunulacağına karar verilir.

Algıda en önemli rolü duyu organları oynar.

- Görme duyumunun sonucu görme algısı
- İşitme duyumunun sonucu işitme algısı
- Tatma duyumunun sonucu tatma algısı
- Koku duyumunun sonucu koku algısı
- Dokunma duyumunun sonucu dokunma algısı gerçekleşir.

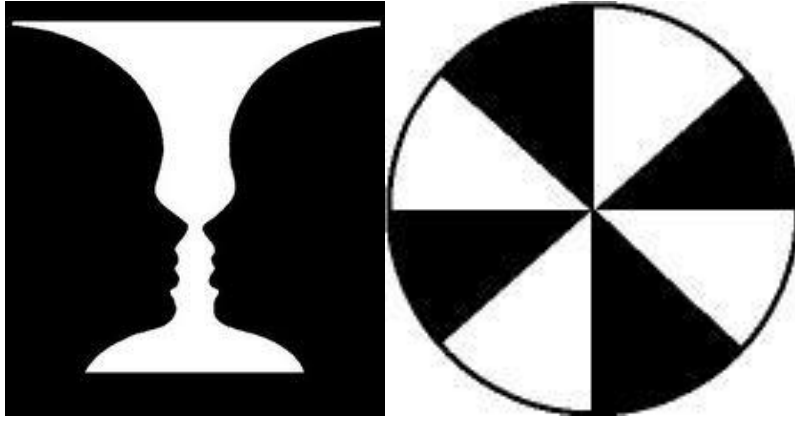
Duyu organlarına çevreden birçok uyarıcı gelir. Tek bir nesneden bile renk, şekil, ışık, ses, koku gibi birçok uyarıcı alınır. Bu uyarıcılar tek tek değil belli bir düzenleme yapıp bütünleştirilerek algılanır. Bu düzenleme eğilimine algıda organizasyon denir. Örneğin insan; arkadaşına baktığında kaş, göz, saç, ağız gibi farklı farklı organlarını, çıkardığı sesi, kokusunu ayrı ayrı değil kişi olarak bütün olarak algılar.



**Fotoğraf 1.1: Heykel**

“Yukarıda yer alan resme ilk bakıldığında ne görünüyor? sorusuna **heykel** cevabı verilir. Oysa resmin içinde daha başka birçok ayrıntı yer alır.

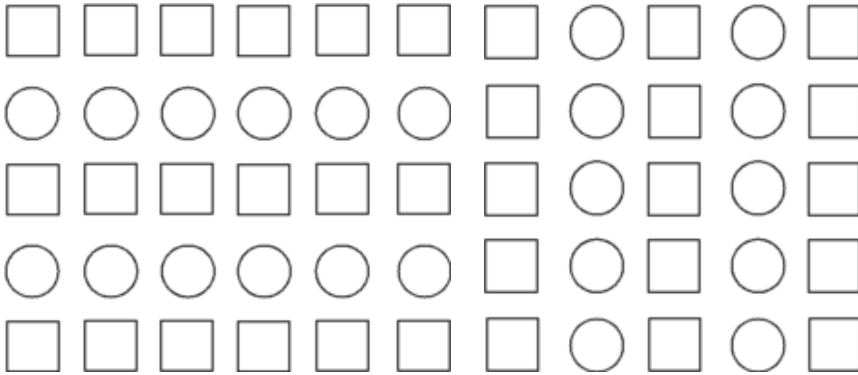
En basit algıları belirli bir zemin üzerinde bulunan şekiller oluşturur. İnsan, algılama sürecinde şekil ve zemin arasında bir seçim yapar. Genellikle şekle odaklanır, zemin üzerinde şekli seçer. Buna şekil zemin algısı denir. Örneğin bu sayfa zemini üzerindeki yazılar şekli oluşturur. Kişi sayfaya baktığında beyaz zemine değil yazılara odaklanır. Bazen şekil ve zemin bakış açısına göre değişebilir. Kişi, şekli zemin, zemini şekil olarak algılayabilir.



**Resim 1.1: Şekil zemin algısı**

Çevreden gelen uyarıcılar bir bütün olarak algılanır. Algılanan nesne birçok parçadan oluşsa da beyin bu parçaları bir bütüne dönüştürerek algılar. Bütünleştirme işlemi bazı etmenlere bağlı olarak gerçekleşir. (benzerlik, yakınlık, süreklilik, zıtlık, bütünleme, tamamlama gibi).

**Benzerlikte** birbirine benzeyen nesnelere bir bütün olarak algılanır.



**Şekil 1.1: Birinci şeklin yatay, ikinci şeklin dikey algılanması**

Benzer şekiller birlikte algılandığı için birinci şekli yatay çizgiler, ikinci şekli dikey çizgiler olarak algılanır (basketbol oyununda aynı renk forma giyen oyuncuları takım olarak algılamak gibi).

**Yakınlıkta** birbirine yakın olan uyaranlar bir bütün olarak algılanır.



Yukarıda yer alan şekilde yedi çizgi mi yoksa üç çift, bir tek çizgi mi vardır?

**Süreklilikte** birbirini takip eden uyarıcılar anlamlı bütünler hâlinde algılanır.

**Zıtlıkta** uyarıcılar arasındaki zıtlık uyarıcıların bir bütün olarak algılanmasına neden olur. Kar üzerinde beyaz tavşan dikkat çekmez ancak siyah bir kedi hemen algılanır. Bu, siyah ve beyazın zıtlığından kaynaklanır. Yolda yürüyen herhangi iki kişi dikkat çekmez ancak bir uzun bir kısa iki kişi hemen algılanır. Bu, uzun ile kısanın zıtlığından kaynaklanır.

**Bütünlemede** tam olmayan şekiller, yeterli uyarıcı olmayan durumlarda boşlukları tamamlayarak bütünler ve öyle algılanır. Uzaktan aralıklı sesler hâlinde duyulan bir müzik parçası algılanır ve zihinde tamamlanarak tanınır. Kesik çizgiler hâlinde verilen bir şekil tamamlanarak okunabilir.

Her birey olayları içinde bulunduğu duruma, kişilik özelliklerine, önceki yaşantılarına, ruhsal durumuna, beklentilerine, fiziksel ortam vb. etmenlere göre farklı algılar.

**Algıyı etkileyen etmenleri iç etmenler ve dış etmenler olarak ikiye ayrılır.**

**İç etmenler;** yaş, meslek, cinsiyet gibi kişisel özellikler ve algılamaya hazır oluş, önceki öğrenme ve yaşantılar, ihtiyaçlar, güdülenme, ruhsal durum, beklentiler, önyargılar, duygu, düşünce ve inançlardır. Algılamayı etkiler. Karnın aç olduğu zaman yiyecek kokuları hemen algılanır ya da giysi, çanta gibi eşyalar kadınların daha çok ilgisini çektiği için kadınlar tarafından daha kolay algılanır.

**Dış etmenler;** uyarıcının şiddeti, büyüklüğü, hareketi gibi etkenler ile içinde yaşanılan toplumun değerleri, örf ve adetleri, inançları gibi kültürel öğelerdir. Algılamayı etkiler.

### 1.2.5. Öğrenme

Birey doğumdan başlayarak ailesinden, çevresinden, arkadaşlarından, okul ve öğretmenlerinden, televizyon vb. araçlardan gördükleri, deneyimleri ile sürekli yeni davranışlar kazanır. Davranışların çok azı doğuştan getirilir. Doğduğunda sadece emme ve ağlama davranışını gösteren bebek zamanla birçok yeni davranış kazanır. Yeni davranışların kazanılması öğrenme yolu ile olur. Birey yaşamın her anında yeni bilgiler öğrenir ve bu yaşam boyu devam eder.

Hayvanlar buldukları ortama içgüdüleri ile uyum sağlarken insanlar öğrenme yoluyla uyum sağlar. Öğrenmenin insan için yaşamsal bir önemi vardır. İnsan hayatta kalmak için beslenmeyi, tehlikelerden korunmayı öğrenir. Sosyalleşebilmek için insanlarla iletişim kurmayı, toplumsal kuralları öğrenir. Öğrenme; yaşantılar, deneyimler ve

yinelemeler (tekrarlar) sonucunda davranışta oldukça kalıcı bir değişiklik olmasıdır. Bu tanımda öğrenmenin yaşantılar ve deneyimler sonucunda olduğu görülür. Çocuk sıcak sobaya dokunduğunda elinin yanacağını ancak dokunduğu ve yandığı zaman öğrenir. Burada deneme ve öğrenme vardır. Diğer yandan öğrenme tekrarlar sonucunda gerçekleşir. Bisiklet sürmek tekrar tekrar denenerek öğrenilir.

Öğrenme sonucunda davranış değişikliği olur. Yeni doğan bir bebek eline aldığı her şeyi ağzına götürür. Zamanla eline aldığı her şeyin yiyecek olmadığını bazılarının tadının kötü ve sert olduğunu, canını yakabileceğini görür ve her şeyi ağzına götürmektен vazgeçer. Bir süre sonra sadece yiyebileceği şeyleri ağzına götürür. Böylece bebeğin davranışında bir değişiklik olur.

Öğrenmede davranış değişikliği oldukça kalıcıdır. Öğrenilen davranışlar bir daha unutulmaz. Bisiklet sürmeyi öğrenen bir kişi yıllarca bisiklete binmese de yıllar sonra bindiğinde kullanabileceğini görür.

Öğrenme bazı fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenlerin etkisi altında gerçekleşir. Bu etmenler öğrenmeyi kimi zaman kolaylaştırır, kimi zaman güçleştirir. Öğrenmeyi etkileyen etmenler zekâ, yaş, hazır oluş, genel uyarılmışlık hâli, kaygı olarak sayılabilir.

- Zekâ bu etmenlerin başında gelir. Ortalama bir zekâ (zekâ bölümü 90-100 arası olanlar) öğrenme için yeterlidir. Zekâ düzeyi yükseldikçe öğrenme kolaylaşır.
- Yaş öğrenmede önemli bir etmendır. Öğrenme yeteneği doğumdan 18-20 yaşa kadar gelişir. 20 yaştan sonra 50 yaşa kadar sabit kalır. Elli yaşından sonra ise yavaşlar.
- Bireyin öğrenmeye hazır oluşu da öğrenmeyi kolaylaştırır. Hazır oluş öğrenmeye istekli olma, dikkati öğrenilecek konu üzerinde toplama sayesinde gerçekleşir.
- Genel uyarılmışlık hâli ve kaygı da diğer etmenlerdendir. Düşük seviyede uyarılmışlık öğrenmeye istekli oluşu engeller. Dikkat ve enerji öğrenmeye verilemez. Yüksek uyarılmışlık ise aşırı kaygı ve heyecana neden olur. Sınavlarda kaygının artması başarıyı olumsuz yönde etkiler. Bireyin öğrenebilmesi için uyanık, ilgili ve istekli olması gerekir.

### **1.2.6. Bellek**

Bellek yaşantılar yoluyla edinilen deneyimlerin, bilgilerin, davranış kalıplarının depolanması, saklanmasıdır. Öğrenilenlerin depolandığı bir bellek sistemi olmasaydı kalıcı bir bilgiye sahip olunamazdı. Sürekli gidilen okulun ya da iş yerinin adresini her gün yeniden öğrenmek gerekseydi oldukça zor bir yaşam olurdu. Oysa adres bir kere öğrenildiğinde bellekte depolanır ve her gün bu bilgi bellekten çağrılarak yani hatırlanarak tekrar kullanılır.

Öğrenilenlerin depolanması yaşam boyu devam eder. Depolama zihnin en temel işlevlerinden birdir.



Bellek duyu organları aracılığıyla edinilen algıları simgelere dönüştürerek (sayı, şekil, formül vb.) bunları beynin belli bölgelerinde biriktirir. Bu bilgiler gerektiğinde hatırlanarak kullanılır.

### **Bellek sistemi üç bölümden oluşur.**

**Duyusal bellek;** göz, kulak gibi duyu organlarına gelen uyarıcıların bir iki saniye gibi çok kısa süre duyu organı tarafından saklanmasıdır. Duyu organlarına ulaşan sayısız uyarıcıdan küçük bir kısmı dikkati çekerek kısa süreli belleğe ulaşır.

**Kısa süreli bellek;** edinilen bilgileri geçici bir süre için saklayan ve bir bölümünü uzun süreli belleğe aktaran yapıdır. Kısa süreli bellek duyu bellek ile uzun süreli bellek arasında köprü görevi yapar. Duyusal bellekten gelen bilgiler 20-30 saniye kadar kısa süreli bellekte kalır. Anlamli olan ve tekrarlanan bilgiler uzun süreli belleğe aktarılır, diğçerleri ise silinir.

### **Kısa süreli belleğin özellikleri şunlardır:**

- Depolama kapasitesi oldukça sınırlıdır.
- Kısa süreli bellekteki bilginin bozulma olasılığı yüksektir.
- Kısa süreli bellek uzun süreli belleği besler.
- Uzun süreli belleğe aktarılmayan bilgiler tamamen silinir, hatırlanması mümkün değildir.

Birey, telefon defterine bakıp bir numarayı çevirip telefon eder. İş bittikten sonra bu numarayı hatırlayamaz. Çünkü kısa süreli bellekte depolanmıştır. Ancak aynı numaraya birçok kez telefon edip tekrarlamışsa numara uzun süreli belleğe aktarılır ve unutulmaz. Bireyin numaraya rehberden bakıp içinden tekrarlayarak telefonda tuşlaması sırasında gerçekleşen zihinsel işlem kısa süreli belleğe örnek olarak verilebilir.

**Uzun süreli bellek;** uzun süreli bellek bazen birkaç dakika bazen da ömür boyu saklanan bilgileri içerir. Uzun süreli belleğin kapsamı ve sınırları çok geniştir. Sınırsız bilgiyi saklama gücüne sahiptir. Saklanan bilgiler daha sonra kolay hatırlanabilmesi için örgütlenerek saklanır. Eski bilgilerle birleştirilerek aralarında anlamlı ilişkiler kurularak depolanan bilgiler daha kolay hatırlanır.

### **Uzun süreli belleğin özellikleri şunlardır:**

- Uzun süreli belleğin kapasitesi ve sınırları geniştir.
- Uzun süreli bellekte bilgiler birkaç dakika saklanabileceği gibi ömür boyu da saklanabilir.
- Uzun süreli bellekte bilgi yok olmaz.
- Bilgiler uzun süreli bellekten kısa süreli belleğe çağrılarak kullanılır.
- Uzun süreli belleğin etkin ve verimli kullanılabilmesi çok sayıda tekrara bağlıdır.

İnsan belleğinin üç temel işlevi vardır: kodlama, saklama, çağırma (hatırlama). Belleğin bu işlevleri yerine getirmesi sayesinde bilgiler belleğe kaydedilir, uzun süre saklanır ve gerektiğinde hatırlanarak kullanılır.

Kodlama belleğe giren bilgilerin zihinde kaydedilmesidir. Kodlanarak belleğe kaydedilen bilgiler gerektiğinde kullanılmak üzere uzun süreli bellekte depolanır. Bu da belleğin saklama işlevidir. Uzun süreli belleğe kaydedilen bilgiler gerekli olduğunda bilinç yüzeyine çıkarılır. Bu da çağırma-hatırlama olarak adlandırılır.

### 1.2.7. Düşünme ve Problem Çözme

İnsanlarla hayvanları ayıran en önemli özellik nedir, sorusuna verilen yanıtların başında **düşünme** cevabı gelir. Son zamanlarda bazı hayvanların ilkel de olsa düşündüğü ve problemlerini çözebildiği gözlenmiştir. İnsanlar hayvanlardan farklı olarak düşünüp problemlerini çözmenin yanı sıra geleceğe yönelik planlar da yapabilirler. Günlük yaşantılarında yürürken, dinlenirken, televizyon izlerken, konuşurken hep düşünür. Arkadaşlarıyla arasında geçen konuşmayı, tatilde ne yapacağını, mağazada gördüğü bir elbiseyi, gelecekle ilgili planlarını düşünür, kararlar alır, tahminlerde bulunur, problemlerine çözüm yolları arar. Düşünme önemli bir zihinsel işlevdir.

Düşünme olay ve nesnelere yerine onların sembollerini kullanarak bazı olayların zihinden geçirilmesi, akıl yürütme ve problem çözme yoludur. Düşünmenin imgeleme, kavram oluşturma, karşılaştırma yapma, sonuç çıkarma, soyutlama ve yargılama gibi süreçleri vardır.

Düşünme genelde imgelerle yapılır. Birey, düşündüğü durumun imgesini (hayalini, görüntüsünü) zihninde canlandırarak bir karara varmaya çalışır. Dışarı çıkarken ne giyeceğine karar vermeye çalışıyorsa önce zihninden uygun kıyafetleri tarar, uygun olanları seçer ve giydiğinde nasıl duracağına karar verir. Daha sonra seçtiği kıyafetleri giyerek dener.

Düşünme eylemi, genelde problem çözme için kullanılan bir zihinsel işlevdir. Problem; öğrenilmesi, düşünülüp çözümlenmesi gereken durum, hedefe ulaşmaya çalışılırken engellerle karşılaşma durumudur. Bireyin karar vermek durumunda olduğu her şey problem çözmeyi gerektirir. Bir engelle karşılaşma durumunda problemin tüm yönlerini görüp, aralarında bağlantılar kurup çıkış yolları aramak problem çözme olarak adlandırılır.

Problem çözmenin ilk basamağını problem durumunun algılanması oluşturur. Çözüm yolu arayabilmek için önce problem olarak algılanan bir durum olması gerekir. Problem durumu algılandıktan sonra çözüme yönelik akıl yürütme adı verilen bilişsel işlemlerin yapılması gerekir. Problem çözümünde kullanılan bilişsel işlemler belirli aşamalarda yapılırsa doğru sonuca ulaşılır.

Problem çözüme aşamaları şunlardan oluşur:

➤ **Problemin ne olduğunu belirlemek (hazırlık aşaması)**

Bu aşamada problem tanımlanır, nedenleri anlaşılmasına çalışılır.

➤ **Problemin parçalarının anlaşılması**

Her problem çeşitli parçalardan oluşur. Bu aşamada problemin parçaları arasındaki ilişki kavranmaya çalışılır. “Eldeki veriler nedir, istenen nedir, problemi neler oluşturuyor?” sorularına yanıt aranır. Problemin parçalarının ve aralarındaki ilişkinin anlaşılması bireyi sonuca götüren önemli bir aşamadır.

➤ **Çözümlerin üretilmesi ve değerlendirilmesi**

Problem tanıyıp anlaşıldıktan sonra olası çözüm yolları üretilir. Bulunan çözüm yolunun doğruluğu ve güvenilirliği kontrol edilir. Her bir çözüm yolu değerlendirilip çözüme ulaşip ulaşamayacağı anlaşılmasına çalışılır. Bazen bu aşamada çözüm yolları bulunamadığında problem durumu bir kenara bırakılıp başka işlerle meşgul olunur. Ancak zihin problemle uğraşmayı sürdürür. Bu duruma kuluçka evresi denir.

➤ **Çözüm yolunun bulunması**

Üretilen çözüm yolları içinde en uygun olana karar verilir ve uygulanır.

➤ **Değerlendirme**

Problem çözümlerinin son basamağıdır. Ulaşılan çözüm değerlendirilir. İstenilen sonuca ulaşıldı mı, problem gerçekten ve doğru bir şekilde çözüldü mü kontrol edilir, gerekirse düzeltmeler yapılır. Kimi zaman çözümün işe yaramadığı görülüp en başa dönülür.

## 1.2.8. Dil ve İletişim

Sosyal bir varlık olan insan geçmişten bu güne dek diğer insanlarla bir arada yaşayabilmek, anlaşılabilirlik için çeşitli yollarla iletişim kurmaya çalışmış, duygu ve düşüncelerini anlatabileceği yollar geliştirmiştir. Mağara resimleri, dans, jest ve mimikler, işaret dili, ıslık çalma, tamtamlar birer iletişim yöntemi olarak kullanılmıştır. Bu yöntemler karmaşıktır ve yanlış anlaşılma olasılığı yüksektir. Tarihsel gelişim içinde insanlar dil adı verilen, sözcüklere dayanan iletişim yöntemini bulmuş ve geliştirmiştir.

Dil; duygu ve düşünceleri, arzu ve istekleri başkalarına aktarmak için kullanılan simge ve sözcüklerden oluşan iletişim aracıdır. Her dil ait olduğu kültüre özgü sembollerden oluşur. Türk diline ait sembollerle (sözcüklerle) İngiliz diline ait semboller farklıdır. Bu nedenle de her dil ait olduğu kültürün özelliklerini taşır ve kuşaktan kuşağa aktarılır.

Dile ait semboller toplumdan topluma değişse de bazı ortak özellikleri taşır. **Bunlar şöyle sıralanabilir:**

- Dil en önemli iletişim aracıdır.
- Her dilin kendine özgü sembolleri ve kuralları vardır.
- Dil insanın düşünme yeteneğinin bir sonucudur.
- Dil dinamiktir ve yaratıcıdır. Zamanla ve ihtiyaca göre değişir ve gelişir (Bundan otuz yıl önce Türkçede bilgisayar sözcüğü yoktu. Önce İngilizcesi olan computer sözcüğü kullanıldı daha sonra bilgisayar sözcüğü üretildi.).
- Dil hem duyguları hem davranışları etkiler.

İletişim duygu ve düşünce alışverişi olduğuna göre dil duygu ve düşünceleri ileten iyi yoldur.

### 1.3. Kişilik

Kişilik sözcüğü günlük yaşamda çok sık kullanılan bir kavramdır. İnsanları tanımlarken **kişiliksiz, güçlü bir kişiliği var, kişiliği zayıf** gibi birçok ifade kullanılır. Hatta insanlar dışında kurumlar, olaylar, eşyalar hakkında da **kişiliği olmayan, kişiliği olan** gibi ayrımlar yapılır. Bazen de kişilik-karakter-huy-mizaç sözcükleri birbirinin yerine kullanılarak insanlar hakkında yargılara varılır. Bu tür yargılara varılırken de insanların davranışlarına, tepkilerine bakılır.

Kişilik, psikolojinin her zaman ilgi çeken bir konusu olmuştur. Çünkü insanı tanımının ve anlamının yolu kişiliği anlayabilmekten geçer. Kişiliğin birçok farklı yönü bulunur. Yapılan bir araştırmada kişiliği betimleyen 18000 sözcük ve kişiliğin 48 farklı tanımını bulunmuştur. Ancak bunların hepsi kişiliğin farklı bir yönünü ele alır.

**Kişilik kavramı hakkında aşağıdaki gibi farklı tanımlamalar yapılmıştır.**

- Bireyin alışkanlıklarının toplamıdır.
- Bireyin çevresine, kendine özü biçimde uymasını sağlayan güçlerin toplamıdır.
- Oynadığımız roller ve bu rollerin başkaları üzerinde bıraktığı etkidir.
- Bireye özgü düşünce ve davranış biçimidir.
- Bireyin kendine özgü ve ayırıcı davranışlarının bütünüdür.
- Belli uyaranlara karşı bireyin topluma uyum sağlamak amacıyla geliştirdiği düzenli ve sürekli davranış örüntüleridir.

Bu tanımların ortak özelliği; biricik olma, başkalarından ayırt edici olma, sürekli ve tutarlı olma, geliştirilebilir olmadır.

### 1.3.1. Kişilik İle İlgili Kavramlar

Çoğu zaman kişilik kavramı ile eş anlamlı gibi kullanılan huy ya da mizaç ile karakter kavramları kişiliği oluşturan bütünü farklı yönlerini oluşturur. Günlük dilde aynı anlamda kullanılsa bile aynı anlamı taşımaz.

Mizaç (huy); insanın duygu ve heyecanlarının bütünü olarak tanımlanır ve kişiliğin sadece bir yönünü oluşturur. Duyguların çabuk uyanıp uyanmaması, sürekli olup olmaması, derin duyulup duyulmaması gibi özelliklerin tümü mizacı oluşturur. Çabuk kızmak, öfkelenmek, öfkenin çabuk geçmesi ya da uzun sürmesi, neşelenmek, yerinde duramamak, geç tepki vermek gibi duyguları gösterme şekli mizaçla ilgilidir.

Kalıtım ve beden kimyası (iç salgı bezleri ve hormonlar) mizaç üzerinde etkilidir. Mizaç doğuştan getirilen genetik özelliklere ve iç salgı bezlerinin çalışma durumuna göre oluşur. Bu nedenle mizaç özelliklerinin değişmesi çok zordur. Örneğin tiroit bezinin fazla çalışması hareketli, çabuk sinirlenen bir yapıya neden olurken az çalışması yavaş hareket eden çabuk yorulan, geç duygulanan bir yapıya yol açar.

MÖ 4. yüzyılda yaşayan Hipokrat beden kimyasının mizaç üzerinde etkisine değinmiş ve bugün bilimsel bir değeri olmamakla beraber vücutta egemen olan yapıya göre hafif kanlılar, ağırkanlılar, melankolikler, asabiler olmak üzere dört tip mizaçtan söz etmiştir.

Karakter; çoğu zaman kişilikle aynı anlamda kullanılmakla birlikte kişiliğin sadece bir yönünü oluşturur. Bireyin karakteri içinde yaşadığı çevresi, değer yargıları ve ahlak kurallarından oluşur. Karakter kişiliğin toplumsal ve ahlaki yönüdür.

Birey doğumdan itibaren içinde yaşadığı çevrenin ahlak kurallarını, değer yargılarını, öğrenir, benimser ve içselleştirir. Zamanla buna uygun davranışlar sergilemeye başlar, Ahlak kuralları ve değer yargıları toplumdan topluma değişir. Bu nedenle karakter içinde bulunulan toplumun kurallarına göre biçimlenir.

Dürüst olmak, başkalarına saygılı davranmak gibi özellikler genel geçer kurallar olmakla beraber, büyüklerin karşısında oturma, gülme, karşı cinsle konuşma, selamlaşma biçimleri gibi kurallar toplumdan topluma değişiklik gösterir.

Karakter özellikleri vicdan gelişimine eş zamanlı kazanılır. Vicdan iyi-kötü, doğru-yanlış ayırt etme ve ahlaki yargıları içerir. Bu nedenle karakterin gelişimi ile yakından ilgilidir.

Karakter oluşumunda toplumsallaşma önemli bir süreçtir. Karakter ilk yaşlardan itibaren toplumsal yaşantılar sonucu oluşur. Bireyin toplumsal yaşantılarının sonucunda çevreden kazandığı ve eğitimle şekillenen duygu, düşünce, tutum ve davranışlarının tümü karakterdir.

Sonuç olarak kişilik hem kalıtımla doğuştan getirilen mizaç özellikleri hem de sonradan toplumsal ilişkiler sonucu çevreden kazanılan karakter özelliklerinden oluşur. Karakter ve mizaç özellikleri arasında kurulan denge ile kişilik özellikleri ortaya çıkar.

### 1.3.2. Kişilik

Kapsamlı bir kavram olması nedeniyle birçok tanımı yapılmış, kişilik üzerine birçok kuram üretilmiştir. Kişiliğin karmaşık yapısı tam olarak anlaşılmasını ve açıklanmasını engeller, sürekli üzerinde yeni çalışmalar yapıp yeni açıklamalar getirilmesine neden olur.

Bireyin kendine özgü duygu ve düşüncelerinden oluşan kişiliği etkileyen birçok faktör vardır. Araştırmacılar kişiliği etkileyen farklı etmenleri araştırarak kişiliğe farklı yaklaşımlar getirmişlerdir.

MÖ 460-377 yıllarında yaşayan Hipokrat beden yapısının kişilik üzerinde etkisi olduğunu savunmuştur. Daha sonra Kretschmer, Sheldon gibi başka bilim insanları beden yapısının kişilik üzerinde etkisini araştırmış, insanların kişilik özelliklerini beden yapısına göre sınıflandırmışlardır.

Kretschmer beden yapısına göre insanları; piknik, astenik, atletik tip olmak üzere üç tipe ayırır.

#### ➤ **Piknik tip**

Orta boylu, geniş gövdeli, yuvarlak hatlı, yağlanmaya eğilimli beden yapısına sahiptir. Kişilik özelliği olarak dışa dönük, canlı, neşeli, sosyal konulara eğilimli, çabuk duygulanan bir yapıya sahiptir. Pratik zekâları vardır.

#### ➤ **Astenik tip**

İnce, uzun, zayıf ve narin yapılıdır.

#### ➤ **Atletik tip**

Kalın, kemikli bir yapıya sahiptir. Uzun boylu, güçlü bir beden yapısı vardır. Kasları gelişmiştir.

Astenik tip ve atletik beden yapısına sahip kişiler içe dönük kişilik özelliği gösterirler. Soyut konularla uğraşmayı sever, inatçı, güçlü bir iradeye sahiptirler.

Sheldon da Kretschmer gibi beden yapılarına göre insanları incelemiş ve Kretschmer'in kuramını biraz daha geliştirmiştir.

Sheldon insanları beden dokularına göre üçe ayırır: endomorf, mezomorf, ektomorf.

➤ **Endomorf**

Endomorf tabakası yani iç organların dokuları daha çok gelişmiş olup geniş bir karın bölgesine sahiptir. Piknik tipe benzer özellikler gösterir. Neşeli, rahatına düşkün, sosyal insandır. Çabuk duygulanıp duygularını kolayca dışarı yansıtır.

➤ **Mezomorf**

Kemik ve kas yapıları gelişmiştir. Atletik yapıdadır. Enerjik ve dayanıklı bir beden yapısına sahiptir. Hareketli, atılgan, lider özellikte, pratik zekâyâ sahip insan tipidir.

➤ **Ektomorf**

Narin, ince beden yapısına sahiptir. Sinir sistemi iyi gelişmiştir. Hassas, kaygılı, içe dönük, duygusal kişidir. Soyut konulardan hoşlanır.

Beden yapısına göre kişilik değerlendirmesi akımı bir süre devam etmiş ancak yapılan araştırmalarda beden yapısı ile kişilik özellikleri arasında düşük bir bağ bulunmuştur.

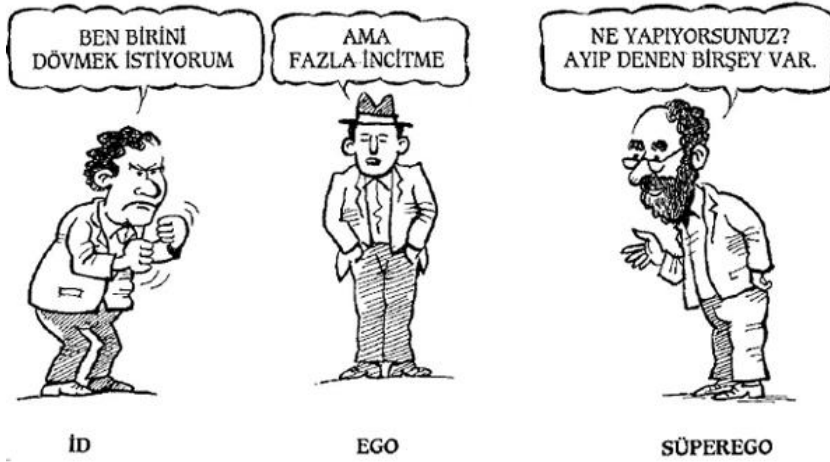
Kimi araştırmacılar ise kişiliği incelerken neden-sonuç ilişkisi üzerinde durmuştur. Bu görüşü savunan bilim insanlarına göre hiçbir şey nedeni olmadan sonuca ulaşmaz. Doğa olaylarının bir nedeni olduğu gibi insan kişiliğindeki süreçlerin de nedeni vardır. İnsan sebepsiz ağlamaz ya da mutlu olmaz. İnsan davranışlarının nedeni bebeklik, çocukluk, gençlik çağına dayanır.

Bu görüşü savunanların başında psikodinamik kuramın savunucusu Sigmund Freud gelir. Freud'a göre kişilik id, ego ve süperego adı verilen üç yapıdan oluşur.

Alt benlik olarak da adlandırılan id; kişiliğin en ilkel, kalıtsal, temel dürtü ve tutkularıdır. İd hazzın egemen olduğu bölümdür. Freud'a göre idi oluşturan iki temel dürtü vardır: cinsellik ve saldırganlık. İd arzuların hemen doyurulmasını ister, acıdan kaçır, hazzâ ulaşmaya çalışır.

Ego (ben); kişiliğin dengeyi oluşturan yapısıdır. İdin isteklerini denetim altında tutmaya çalışır. Çevreyle id arasında denge oluşturur. Egoda gerçeklik ilkesi egemendir. Ne zaman, nerede, nasıl davranılması gerektiğini belirler. Kişiliğin yöneticisidir. İstek, dürtü ve ihtiyaçları toplumun beklentilerine uygun şekilde gerçekleştirmeyi sağlar.

Süperego kişiliğin toplumsal temsilcisidir. Süperego (üstbenlik); içinde yaşanan toplumun değer yargularını benimseyerek davranışları kontrol altına alır. İdden gelen isteklerin toplumsal değerlere uyup uymadığına bakar ve engellemeye çalışır.



**Resim1.2: İd, ego ve süperegonun isteklere karşı farklı yaklaşımlar sergilemesi**

İd, ego ve süperego bir arada işleyen yapılardır. İd arzu ve istekleri, ego mantığı, süperego vicdanı temsil eder. Bunlardan birinin diğerlerine baskın olması kişilik özelliklerini belirler.

Kimi psikologlar kişiliğin tecrübelerden ve öğrenilmiş davranışlardan etkilenecek oluştuğunu savunur. Bu görüşe göre pekiştirilen davranışlar, gözlemler, taklit etme kişiliğin oluşumunu etkiler. Söylenen kaba sözler nedeniyle birey cezalandırılırsa kaba sözler söylemekten vazgeçer ya da etrafında sorunların nezaketle çözüldüğünü görürse birey bu davranışı öğrenir.

Kimi psikologlar ise doğuştan herkesin iyi olduğunu, sonradan bireyin kendisini geliştirmesi, yönlendirmesi, benlik oluşumu ile kişilik özelliklerinin ortaya çıktığını savunur. Bu yaklaşıma göre sevgi, saygı, özgürlük vb. sağlanan bir ortam kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasında önemlidir. İnsanlar aynı sosyal çevrede, aynı uyarıcılarla, aynı ailede yetiştirildikleri hâlde farklı şekillerde etkilenebilirler. Bu tamamen kişinin kendine özgü olması ile ilgilidir.

Kişilik; bir insanın duyuş, düşünüş, davranış tarzlarını etkileyen etmenlerin kendisine özgü bir örüntüsüdür, karmaşıktır. Bu nedenle de hiçbir kuram tek başına kişiliği açıklayamaz. Hepsinin eksik ve doğru olan yanları vardır.

Kişiliğin oluşumu ve gelişimini etkileyen başlıca etmenler; kalıtım, iç salgı bezleri ve çevresel etmenlerdir (öğrenme, deneyim, eğitim, toplumsal ve kültürel özellikler vb.).

### ➤ **Kalıtım**

Anne babadan gelen kromozomlar bir kuşaktan diğerine aktararak kalıtsal özellikleri taşır. Kişiliğin özellikle mizaç yönünün kalıtımla doğuştan kazanıldığı düşünülmektedir.



Kişilik üzerinde kalıtımın daha fazla etkili olduğunu düşünen araştırmacılar doğumdan sonra ayrılarak farklı çevrelerde büyümüş tek yumurta ikizlerini zekâ ve kişilik özellikleri açısından incelediklerinde aynı çevrede yetişen kardeşlerden ve çift yumurta ikizlerinde daha fazla benzerlik bulmuştur.

Kalıtımla getirilen gizil güçler kişiliğin oluşması için temel yapıyı sağlar. Doğumdan sonra çevreyle sürekli etkileşim halinde olmak bu temel yapı üzerine kişiliği oluşturmayı sağlar.

#### ➤ **İç salgı bezleri ve hormonlar**

Vücutta bulunan iç salgı bezleri salgıladıkları hormonlar aracılığıyla organlar ve sistemlerin birbiriyle uyumlu ve dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar.

İç salgı bezleri tüm hücre, doku ve organların arasında haberleşme ve işbirliği yaparak uyumlu bir şekilde çalışmalarına böylece bireyin çevreye uyumuna yardımcı olurlar.

Bazı hormonlar zekâyı, duyguları etkiler, dolayısıyla kişiliğin gelişimi üzerinde etkili olur.

#### ➤ **Çevresel etmenler**

Kalıtım, iç salgı bezleri gibi biyolojik ve fizyolojik etmenler kişiliğin alt yapısını, temelini oluşturur. Davranışlar çevre ile etkileşim sonucu ortaya çıkar. İnsan dünyaya geldiği andan itibaren başta ailesinden olmak üzere içinde yaşadığı toplumsal çevreden örf ve adetleri, inançları, değer yargılarını, ahlak kurallarını, kabul edilen davranış kalıplarını öğrenir. Öğrendiklerini ve deneyimlerini kendi temel yapısı ile birleştirip kişiliğini, kendine has özellikleri ve kendi davranış kalıplarını oluşturur.

Bireyin içinde yaşadığı toplumun değerlerini, inançlarını öğrenmesi ve bunlara uygun davranışlar geliştirmesi belli bir süreç içinde gerçekleşir. Bu sürece sosyalleşme denir. Birey bu süreç içinde önce aileden, daha sonra okul, arkadaşlar, iş ortamı vb. hangi davranışları yapıp hangilerini yapmaması gerektiğini öğrenir.

Kalıtım, iç salgı bezleri ve çevre etkenlerinin hiçbiri tek başına kişiliği oluşturmaz. Kişilik özellikleri, hepsinin birbirleriyle etkileşimi sonucunda zaman içinde kazanılır.

Kişiliğin tanımlanması ve anlaşılabilmesi için kişiliği ölçecek teknikler geliştirmeye çalışılmıştır. Günümüzde kişiliği tüm yönleri ile ölçebilecek bir araç henüz geliştirilmemiştir. Kişilik testleri, bireyin kişilik özelliklerini standart koşullar altında gözlemleyip ölçmeye çalışan araçlardır. Test sonuçlarından elde edilen veriler yorumlanıp değerlendirilerek kullanılır. Testler kişiliğin bir yönünü ölçmeyi amaçlar. Bu nedenle birçok farklı kişilik testi vardır.

Görüşme, dereceleme ölçekleri, yazılı testler, projektif testler, ilgi testleri kişilik ölçülmesinde kullanılan testlerdir. Tüm bu testler kişilik hakkında ipuçları verir ancak kesin karara varılması için yeterli değildir.

### 1.3.3. Benlik

Bir insanın kendini algılayış tarzı, kendisi hakkındaki yargıları, duygu ve düşünceleri genel olarak tüm davranışlarını etkiler. Kişilik üzerinde çok etkili olan benlik; bireyin kendisi hakkındaki kanıları, kendini tanıma ve değerlendirme biçimi, kendi kendini görüş tarzıdır. Bu nedenle benlik kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanır.

Kişilik gibi benlik kavramı da karmaşık ve anlaşılması güç bir kavramdır. Benlik kavramının anlaşılabilmesi kişinin bazı sorulara içtenlikle yanıt vermesi ile mümkün olacaktır. Kişinin kendini tanıması ve benliğinin farkında olabilmesi için şu sorulara yanıt vermesi gerekir:

➤ **Ben neyim?**

Bu soruyu kimi insanlar akıllıyım, dürüstüm, güzelim gibi olumlu ifadelerle yanıtlarken kimi insanlar ise çirkinim, yeteneksizim, şanssızım, akılsızım gibi olumsuz ifadelerle cevaplar. Bu tamamen kişinin kendisini nasıl gördüğü ile ilgilidir. Birey kendini gerçekçi olarak değerlendirip başkalarının gözünden de görebilirse bu soruya gerçekçi yanıt verebilir.

➤ **Ben ne yapabilirim?**

Birey bu soruya yanıt ararken yeteneklerin de farkına varır. Etkili konuşurum, güzel resim yaparım, şiir yazarım gibi kendisinde bulunan yeteneklerin farkına varması amaçlarını da doğru belirlemesi açısından bireye yardımcı olur. Herkesin mutlaka sahip olduğu yetenekler vardır.

➤ **Benim için neler değerlidir?**

Bu soru değer yargılarıyla ilgilidir. Bireyin inançlarını, ahlak kurallarını, değer yargılarını içerir. Yapması gerekenler ve yapmaması gerekenleri belirler. “Kopya çekmemeliyim.”, “Diğer insanlara yardım etmeliyim.”, “Kendi çıkarlarımı düşünmeliyim.” gibi olumlu ya da olumsuz seçimlerden oluşur. Birey bu sorunun cevabına yönelik yargılarını oluştururken içinde bulunduğu çevreden etkilenir.

➤ **Hayattan ne istiyorum?**

Birey bu soruyu cevapladığında amaçlarını da belirlemiş olur. Toplumda nasıl bir yer edinmek ister, ileride kendisini nerede görmek ister, kendisine biçtiği değer nedir, emelleri ve idealleri nelerdir gibi sorulara cevap verir. Amaçlarını yeteneklerine ve gerçeklere uygun olarak seçerse bunlara ulaşma şansı olur.

İnsan, yaşamı boyunca bu sorulara yanıt arar. Böylece kim olduğunu, neler yapabileceğini, nelere inanıp değer vereceğini, amacının ne olduğunu anlayarak kendine bir değer verir, benliğini tanıır. Yaşam boyunca “Ben neyim?” ve “Ben ne yapabilirim?” soruları arasında denge kurmaya çalışır. O hâlde benlik insanın özellikleri, amaç ve beklentileri,

yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, durağan olmayan, değişim içinde bir yapıdır.

Benlik gelişimi doğuştan başlar. Doğumdan itibaren kişinin bedensel gelişimi, daha sonra ruhsal ve toplumsal gelişimi ve özellikleri benliğin gelişimini etkiler. Doğuştan getirilen uzun boy-kısa boy, sarışın-esmer olma, engelli olma gibi kalıtsal özelliklerin benliğin üzerinde etkisi olmakla beraber asıl rolü ruhsal ve toplumsal etmenler oynar.

Birey doğduğunda kendi varlığının bilincinde değildir. Ben ile ben olmayı ayırt edemez. Çocuk için hayat içten mi dıştan mı geldiğini bilmediği birçok uyarıcı karmaşasından oluşur. Çevresinden birçok ses, görüntü, koku gibi uyarıcılar gelir, bunun yanı sıra acı, açlık, susuzluk, rahatlama gibi iç doyumlar alır. Fakat bunları anlamakta, bütün olarak kavramakta ve adlandırmakta başarısızdır. Çocuk için önemli olan bedensel ihtiyaçlarıdır. Başlangıçta çocuklar kendi bedenleri ile dış dünyayı bile ayırt edemezler. Üç yaşından sonra çocuğun kendi bedeni ile bedeni olmayı ayırt etmeye başladığı görülür.

Çocuk ilk olarak kendi bedenini tanır, bedeninin sınırlarını öğrenir. Elini, ayağını ağzına götürür, ısırır, sallar ve bunların kendine ait olduğunu keşfeder. İkinci yaşından itibaren bedeni çevresinde bulunan objelerle ilgilenmeye başlar. Zamanla önce aile bireyleri daha sonra başkaları ile sosyal bağlar kurar. Kendisini duyguları, fikirleri, istekleri olan ayrı bir birey olarak algılamaya başlar. Çocuk sürekli genişleyen sosyal çevresi ile kurduğu ilişkiler sonucunda benliğini geliştirmeye devam eder. Başkalarıyla kurulan olumlu iletişim sağlıklı bir benlik gelişimi için önemli bir yere sahiptir. Başkalarının kendisiyle ilgili beğeni duyguları, eleştirileri, övgüleri çocuğun da kendisini algılayış biçimini etkiler.

Benlik yaşantılar sonucu öğrenilen ve sürekli gelişmeye devam eden bir süreçtir. Aynı zamanda davranışları da etkiler. Birey, ideal benliğe uygun davranamazsa kendisine güvenini ve saygısını kaybeder. Kendi değer yargıları ve ideallerine uygun davranmak insanın kendine olan saygısını, güvenini ve mutluluğunu etkiler. İyi bir ruh sağlığı ideal benlik ile gerçek yaşantılar arasında uyum ve tutarlılık sağlanması ile mümkündür.

## **1.4. Stres**

### **1.4.1. Stresin Tanımı**

Stres sözcüğü Latince'den türemiş İngilizce bir sözcüktür. Günümüzde birçok dilde stres sözcük olarak kendi anlamı ile kullanılır. Stres sözcük olarak zorlama, gerilme ve baskı anlamlarını taşır. Öncelikle fizik ve mühendislik bilimlerinde kullanılmaya başlanmış zamanla kişiye veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Psikolojide yaygın olarak kullanılmaya başlaması ile endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü gibi birçok terimi kapsar hâle gelmiştir. Günümüzde stres sözcüğü günlük dile yerleşmiş ve her sosyo-kültürel düzeydeki insanlar tarafından kullanılır olmuştur.

İnsan yaşamı boyunca sürekli uyma çabası içindedir. İçten ya da dıştan gelen her uyarıcı bu dengeyi bozar. Bozulan dengeyi kazanmak için birey uyum çabası içine girer.

Bazı uyarıcılar karşısında bozulan dengeyi tekrar kazanmak kolaydır. Örneğin susadıysa su içer, karnı acıktığında yemek yer, yalnız kalmak istemediğinde arkadaşlarını arar.

Bazı durumlarda ise bozulan dengeyi kazanmak zordur. İşsiz kalmak, boşanmak, yakınların kaybı gibi zorlayıcı durumlar bedensel ve ruhsal sınırlarımızı zorlar ve tehdit eder. İnsan, üzerine fazla yük konulmuş bir raf gibi esner, yaylanır, gıcırda ya da fazla yük yüklenmiş bir araba gibi hareket edemez.

Uyumu bozan etkenler iç ya da dış dünyadan kaynaklanabilir. Hormon dengesinin bozulması, kaygı, öfke, sıkıntı gibi duyguların yaşanması bedensel ve ruhsal ortamdan kaynaklanırken havanın sıcak olması, gürültü, dağınıklık, iş ortamında huzursuzluk, iletişimsizlik vb. etkenler dış ortamdaki kaynaklardır.

İç ya da dış hangi çevreden gelirse gelsin organizma baskı ve zorlanmalardan kurtulup dengeleme çabası içindedir. Organizmanın dengeyi koruma çabası canlılığını devam ettirme amacı taşır.

Dengeyi bozan ve canlılığını tehdit eden bir tehlike ile karşı karşıya gelen canlı başa çıkamayacağını düşündüğü tehlikeden uzaklaşır, başa çıkabileceğine inandığı durumlarda savaşı, böylece yeni duruma uyum sağlamış olur. O hâlde stres bir dengeleme durumudur.

**Stres;** dış ve iç ortamdaki kaynaklanan etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik olarak tanımlanır.

### 1.4.2. Stres Çeşitleri

Bütün bu bilgiler ışığında stres gerekli midir? sorusu yanıtlanmalıdır. Stres, dengenin bozulması karşısında organizmanın gösterdiği tepkidir. Günlük yaşamda stres sözcüğü genellikle olumsuz durumlar için kullanılsa da strese neden olan zorlanmalar, baskılar ve dengeyi sağlama çabaları insanı yaratmaya, yeniliğe, çalışmaya sevk eder, harekete geçirir. Bu nedenle stres iyi-olumlu ve kötü-olumsuz stres olarak ikiye ayrılabilir.

#### ➤ İyi stres

Bireyin verimliliğini üst seviyede tutan, çaba göstermesini, çalışmasını, başarmasını ve mutlu olmasını sağlayan stres iyi-olumlu strestir. Bu tür stres durumları kişiyi güdüler. Örneğin üniversite giriş sınavı öğrenciler için mutluluk ve başarı ümidi taşıması açısından olumlu bir stres kaynağıdır. Bir iş görüşmesi, evliliğe, bir yarışmaya hazırlık aşaması iyi stres taşıyan durumlardır. Bu gibi durumlarda bir miktar stres gereklidir. Ancak olumlu stres aynı zamanda stresin derecesi ile de ilgilidir. Aşırı stres ya da çok az stres de başarısızlığa neden olabilir. Bu nedenle herkese göre değişen bir miktar stres başarı için gereklidir. Yaratıcılığa katılım, zafer ve hazzın getirdiği stres durumları olumlu streslerdendir.

### ➤ **Kötü stres**

Hayatta meydana gelen istenmeyen değişiklikler ve uzun süreli streslere olumsuz-kötü stres denir. Kötü stres sonucunda birey dengeyi sağlamakta zorlanır hatta başaramaz. Bu durum yaşamı da tehdit eder. Kötü stresler bedensel hastalıklara da neden olabilir. Kötü stres önemli olaylar ya da uzun süren küçük önemsiz sıkıntılar nedeniyle ortaya çıkar ve bizi yaşamdan uzaklaştırır. İş yaşamında başarısızlığa, toplumla ilişki kuramamaya ya da olumsuz ilişki kurmaya, akıl ve beden sağlığını yitirmeye kadar gidebilir. Olumsuz-kötü stres düşünce biçimini değiştirerek, olayların iyi yönlerini görmeye çalışıp fırsata dönüştürerek olumlu strese dönüştürülebilir. Bu da ancak etkili stresle başa çıkma yöntemlerini kullanarak olur.

### **1.4.3. Stres Yaratan Durumlar**

Günlük yaşamda karşılaşılan birçok olay, durum stres nedeni olabilir. Stres yaratan nedenler kişiden kişiye değişebileceği gibi ortamdaki ortama, zamandan zamana da değişiklik gösterebilir. Genel olarak stres yaratan durumlar, çevresel etkenler, ruhsal etkenler ve toplumsal etkenler olarak üçe ayrılır.

#### ➤ **Çevresel etkenler**

İklim, hava sıcaklığı, kirlilik, gürültü, doğal afetler, meslekler, savaşlar, terör olayları, göçler gibi çevreden ve teknolojik gelişmelerden kaynaklanan stres nedenleridir. Çevresel stres nedenlerini kontrol edilemez ancak önlem alarak, stres tepkileri geliştirilerek denge korunabilir.

#### ➤ **Ruhsal etkenler**

İnsanın kişilik özellikleri stresten etkilenme derecesini değiştirir. Her birey çevresindeki etkenlerden farklı şekilde etkilenir. Bir işte başarısız olmak bazı insanların vazgeçmesine neden olurken bazı insanlar daha çok çalışarak yeniden dener. Kimi insan titiz, mükemmeliyetçi, rekabetçi iken kimi insan telaşsız, rahat, uysal, sakin olabilir. Zorlanmalar karşısında kimi insan telaşa kapılıp panikler ve ne yapacağını şaşırırken bazı insanlar daha az paniğe kapılıp sakin bir şekilde düşünür ve çözüm arar. Gelişme dönemlerine özgü değişiklikler de stres nedeni olabilir (okula başlama, ergenliğe girme vb.).

#### ➤ **Toplumsal etkenler**

Bireyin toplumdaki rolü, toplumla etkileşimi, paylaşma, iş birliği, dayanışma gibi sosyal yaşantının gerektirdiği davranışlar, yakınıni kaybetme, işsizlik, emeklilik, evlenme, borçlanma, taşınma stres kaynaklarıdır.

Her insan yaşamı boyunca yukarıda sayılan etmenlerden birçoğunu birçok kez yaşar ve her seferinde bozulan dengesini kurmak için yeniden harekete geçer. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yaptığı bir araştırmaya göre en uzun yaşam süresi çiftçilere aittir. Stres

yaratılan durumlarla ilgili yapılan araştırmalarda günlük hayatta en çok stres yaratan durumlar şöyle sıralanmıştır:

- Çok fazla sorumluluk altında olmak,
- Fizik görüntü ile ilgili endişeleri olmak,
- Yetersiz kişisel enerjiye sahip olmak,
- Mesleki ilerleme ile ilgili endişelere sahip olmak,
- İş tatminsizliği içinde olmak,
- Dinleme ve eğlenceye ayıracak zamanının olmaması,
- Yapacak çok fazla şeyin olması,
- Yalnız olmak,
- Reddedilme korkusu,
- Hayatın anlamı ile ilgili endişelerdir.

Yukarıda sayılan stres nedenlerine karşılık günlük yaşamda doyum sağlayıcı faktörlerin bulunması stres durumlarıyla başa çıkmayı kolaylaştırır. Bu doyum sağlayıcı yaşantılar şöyle sıralanabilir:

- Eşle iyi ilişkiler içinde olmak,
- Aile ile birlikte olabilmek,
- Çocuklarla birlikte olabilmek,
- Müzikten dinleyebilmek ve bundan zevk almak
- Sevilen kişilerle vakit geçirebilmek,
- İstediklerini yapabilecek boş zamana sahip olmak,
- Dinlenme ve eğlenmeye harcayacak paraya sahip olmaktır.

Yukarıda sayılan olanaklara sahip olan insanlar strese başa çıkma ve sağlıklarını korumada diğerlerine göre daha şanslıdır.

#### **1.4.4. Stres Karşısında Gösterilen Tepkiler**

Stres oluşturan durumlar ve bunlardan etkilenme derecesi herkes için farklı olmakla beraber bedeninin strese gösterdiği tepki birbirine benzer. Kan basıncının artması, terleme, solunumun hızlanması gibi fizyolojik tepkiler stres karşısında herkeste istemsiz olarak oluşur ve belli bir düzende ortaya çıkar. Fizyolojik tepkilerin yanı sıra zihnin gösterdiği duygusal tepkiler de oluşur. Strese karşı gösterilen tepkiler bedeninin gösterdiği tepkiler ve zihnin gösterdiği tepkiler olarak iki grupta toplanır.

##### **➤ Bedenin gösterdiği tepkiler**

Bedensel tepkiler tüm insanlarda aynı basamaklarda geçerek ortaya çıkar. Stresin nedenine, türüne bakmaksızın organizma dengeyi bozan bir tehdit algıladığında otonom sinir sistemi **savaşma veya kaçma** tepkisi ortaya koyar. Birey tehlike ile ya mücadele edecek ya da bu durumdan uzaklaşacaktır. Organizma hayatını sürdürebilmek için bir takım faaliyetler, bedensel tepkiler ortaya koyar.

- Hipofiz bezi uyarılır ve hormon salgıları artar.
- Bedende depolanmış yağ ve şeker kana karışır.
- Solunum ve kalp atışı hızlanır, kan basıncı artar.
- Kan akışı beyne ve kaslara doğru yönelir.
- Kaslar gerginleşir, mücadeleye hazırlanır.
- Sindirim sistemi yavaşlar ve durur.
- Bağırsak ve idrar torbası gevşer.
- Göz bebekleri büyür.
- Tüm duyular yüksek düzeyde çalışır.

Böylece organizma tümüyle stres yaratan durumla savaşacak hazırlıkları yapar. Bu tepkiler sonucunda dışarıdan fark edilebilen belirtiler şunlardır:

- Nabızda artış,
- Terlemede artış,
- Kalbin hızlı çarpması,
- Midede kasılma,
- Kaslarda gerginlik,
- Nefeste daralma, hızlı soluma,
- Dişlerin gıcırdaması,
- Dikkati toplamada zorlanma,
- Tedirginlik,
- Korku, kaygı, öfke gibi duygularda artıştır.

Sayılan bu tepkiler tehlikeli durumlarla başa çıkabilmek için yararlı olur. Uyumu bozan durumlarla savaşabilmek için bu tepkiler gereklidir.

#### ➤ **Zihinsel tepkiler**

Strese neden olabilecek bir durumla karşılaşıldığında organizma fiziksel/fizyolojik tepkilerin yanı sıra zihinsel/psikolojik tepkiler de verir. Verilen zihinsel tepkiler insanın önceki yaşantıları, zihinsel özellikleri, stres yaratan duruma verdiği anlama göre değişiklik gösterir.

Stres bazen zihnin berraklaşmasına, hatırlamanın kolaylaşmasına, çözüm yolları aramaya ve çabuk karar vermeyi sağlayabileceği gibi dikkati azaltıp korku ve endişe, depresyon, kaçış yolları arama ve savunma mekanizmalarına sığınma gibi sonuçlara da yol açabilir. Gösterilen zihinsel tepkiler stresin yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak değişir.

### **Sık görülen zihinsel tepkiler;**

- Unutkanlık, dikkati toplayamama,
- Uyku bozuklukları,
- Obsesif (takıntılı) düşünceler,
- Değersizlik, suçluluk, yetersizlik duygusu,
- Karar vermede güçlük,
- Öfke, kızgınlık duygularında artış,
- Kendine ve insanlara güvensizlik,
- Aşırı endişe ve sürekli olumsuzluklar üzerinde durmadır.

Uzun süren yoğun stres durumları sonuçta bireyin üretkenliğinin azalmasına, hayattan zevk almamasına ve yakın ilişkilerden uzaklaşmasına neden olur.

İnsanlar stres karşısında kendini koruyabilmek için çeşitli yollar kullanır. Bunların başında savunma mekanizmaları gelir. Bireyin çatışma ve engellemelerle karşılaştığında yaşadığı gerginliği hafifletmek için bilinçli ya da bilinçsiz olarak kullandığı davranış, duygu ve düşünce biçimini içeren mekanizmalara savunma mekanizmaları denir. Savunma mekanizmaları engelleme ve çatışmaların yarattığı gerginliği hafifletir, geçici de olsa insanı rahatlatır. Bireye stresten kurtulmak, çözüm yolları bulmak için zaman tanır. Birey, savunma mekanizmalarını kullanarak ya stres yaratan durumla baş etmeye çalışır, bu durumla savaşıyor ya da kaçıp kurtulmaya çalışır.

Savunma mekanizmalarının birçok türü vardır. En çok kullanılanlar; bastırma, unutma, yansıtma, yer değiştirme, gerileme, hayal kurma, yadsıma, mantığa bürüme olarak sayılabilir.

### **1.4.5. Stresle Başa Çıkma Yolları**

Stresle başa çıkmada kullanılan yollar her zaman olumlu olmayabilir. Çoğu insan zaman zaman stresle başa çıkmak için olumsuz ya da etkisiz yöntemler kullanır. Aşırı yeme, çok konuşma olumsuz ve etkisiz yollara örnek verilebilir.

Kaçınma davranışı da sıkça kullanılan başa çıkma yollarındandır. Çözümüne yönelik değildir. Olay ya da durumu yok saymak, çözüm için çaba harcamamak stresi azaltmayacağı gibi stresin artmasına neden olur. Stresle başa çıkmak, ruh ve beden sağlığını korumak, üretken ve verimli bireyler olabilmek için etkili başa çıkma yolları kullanılmalıdır.

Stresle başa çıkmada yapılabilecek basit düzenlemeler şu başlıklar altında toplanabilir:

#### **➤ Zihinsel düzenleme**

Çoğu zaman olumsuz olaylar karşısında duygusal ve davranışsal tepkiler vermeye neden olan makul olmayan düşüncelerdir. Bu düşünceleri değiştirmek olumlu bir başa çıkma yolu olur.



### ➤ **Fiziksel egzersiz yapma**

Düzenli spor ve egzersiz kas gerginliğini azaltır ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar. Özellikle nefes egzersizleri stresle başa çıkmada oldukça etkili bir yoldur.

### **Nefes egzersizi yapma**

- Nefes egzersizine başlamadan önce sağ avuç göbeğin hemen altına, sol el göğsün üstüne konulur ve gözler kapatılır.
- Nefes almadan önce ciğer iyice boşaltılır (nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalıdır.).
- Uzunca “bir, iki” diye sayılarak ciğerin tamamı doldurulur. Kısa bir süre beklenip “bir, iki” diye sayılarak nefes, alınan sürenin iki katı sürede boşaltılır. Doğru nefes alınmışsa sağ elin hareket etmesi gerekir. Yeni bir nefes almadan iki saniye beklenilir. Egzersizi tekrarlamadan arada birkaç kez normal nefes alınır.

### ➤ **Sosyal destek alma**

Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi sosyal destek sistemleri stres veren olaylarla başa çıkmada yardımcı olabilir.

### ➤ **Kendine zaman ayırma**

Eğlenceli, sevilen işleri yapmak ya da sadece dinlenmeye zaman ayırmak stresle başa çıkmada kullanılan yollardan biridir. Bazen hiçbir şey yapmamak rahatlatıcı olabilir. Kişinin kendisine ayırdığı zamanı hafta sonu tatilleri ya da uzun bir tatil, seyahatler ile değerlendirebilir. İlgi alanlarına uygun aktiviteler bulmak, yaşamı kolaylaştıracak yeni beceriler geliştirmek de etkili bir yoldur.

### ➤ **Zamanı etkili kullanma**

Bölmeler, ertelemeler, bitmeyen işler, eve iş götürme, sosyal etkinliklere zaman ayıramama gibi nedenlerle stres yaşıyorsa zaman yönetimi ile ilgili beceriler geliştirilmelidir. Bunun için yapılacak işler listelenmeli, öncelikler saptanmalı, önemli işler belirlenmelidir. Hayır diyebilmek, işleri ertelememek, arada boş zamanlar bırakmak da zamanı verimli kullanmayı sağlar.

### ➤ **Etkili iletişim dili kullanma**

İletişim becerileri kazanmak ve var olanları geliştirmek iletişim çatışmalarını engelleyeceği için stresi önlemede etkilidir.

---

➤ **Sağlıklı beslenme**

Öğün atlamamak ya da stres arttırıcı gıdalarından uzak durmak etkili olabilir. Vücuda zarar veren kafein gibi maddeleri azaltmak sağlık açısından iyi olacağı gibi stres azaltıcı etkisi de olur. Sağlıklı beslenme için tüm besin gruplarından ölçülü yemek, fazla şeker, yağ, kolesterol ve tuzdan kaçınmak gerekir.

## DEĞERLER ETKİNLİĞİ-1

Bir durum belirleyiniz. Örneğin acıkmış, tok ve yediklerinden fazlasını ne yapacağını düşünen biri ya da kaybetmek üzere olan bir yarışmacı vb.

Üç grup oluşturunuz. Birinci grup id, ikinci grup ego, üçüncü grup süpereo rolünü üstlensin.

Belirlediğiniz durum karşısında rolünüze uygun nasıl davranışlar sergilerdiniz düşünerek canlandırınız.

Canlandırma sonuçlarınızı sınıf içinde id, ego ve süpereo olarak değerlendiriniz. Değerlendirme sonucunda hangi duygunuzun toplumsal yönden baskın olduğunu tartışınız.

## UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak, aşağıda verilen işlem basamaklarını ve önerileri takip ederek insanlarda davranış konulu bir sunum hazırlayarak arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ İnsanlarda davranışların oluşma nedenlerini araştırınız	➤ Kaynaklarınızı belirleyebilmelisiniz.
➤ İnsanların davranış şekillerini araştırınız.	➤ İnsanların davranış şekillerini araştırırken kullanılacak yöntem ve tekniklerin neler olduğunu belirtebilmelisiniz. ➤ Özel güvenlik tedbirlerinizi alarak insan davranış şekillerini araştırabilmelisiniz. ➤ Araştırmalarınızı yaparken sektörde çalışan elemanlarla görüşebilmelisiniz.
➤ Davranışların temelini oluşturan kavramları tanımlayınız.	➤ Gerekli kaynaklara nasıl ulaşacağınızı belirtebilmelisiniz.
➤ Kişilik farklılıklarının davranışlara etkisini araştırınız.	➤ Kişilik farklılıklarının davranışlara etkisini araştırarak hazırladığınız videoları rehberlik etkinliklerinde arkadaşlarınızla paylaşabilmelisiniz.
➤ Stres nedenlerini ve başa çıkma yollarını araştırınız.	➤ Çalışma planı hazırlamalısınız.
➤ Araştırma sonucunda elde edilen bilgileri meslekte kullanma yollarını araştırınız.	➤ Kaynak kişilerle görüşürken iletişim kurallarına dikkat etmelisiniz.
➤ Bulgularınızı raporlaştırarak bir sunu hazırlayınız.	➤ Sunumunuzda kullanmak üzere temel noktaları belirlemelisiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

- Bir grubu, bir bireyi belirleyen hareket etme, düşünme, duygulanma biçimlerinin bütünüdür.** cümlesi aşağıdaki kavramlardan hangisini tanımlar?  
A) Psikoloji  
B) Öğrenme  
C) Algı  
D) Düşünme  
E) Bellek
- Aşağıdakilerden hangisi psikolojinin amacını belirtmez?  
A) İnsan davranışını tanımlama  
B) İnsan davranışını anlama  
C) İnsan davranışını önceden kestirebilme  
D) İnsan davranışını kontrol etme  
E) İnsan davranışının neden ve nasıl olduğunu inceleme
- Aşağıdakilerden hangisi ihtiyaç-dürtü ilişkisine bir örnektir?  
A) Açlık-yemek yeme  
B) Yemek-açlık  
C) Açlık-yemek arama  
D) Yemek-doyma  
E) Doyma-yemek yeme
- Organizmanın ortaya çıkan ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçip ihtiyacını gidermesi ve rahatlaması sürecine güdülenme denir. Güdülenme aşağıdakilerden hangisinin etkisi ile olur?  
A) Dürtü  
B) Uyarıcı  
C) Davranış  
D) Yorumlama  
E) Biliş
- Aşağıdakilerden hangisi algıyı etkileyen iç etmenlerden biri değildir?  
A) Deneyimler  
B) Beklentiler  
C) Toplumsal inançlar  
D) Meslek  
E) Ruhsal durum

6. Aşağıdakilerden hangisi öğrenmenin özelliklerinden biri değildir?
- A) Davranış değişikliğine neden olması
  - B) Tekrarlar sonucu kazanılması
  - C) Davranış değişikliğinin kalıcı olması
  - D) Zekâ düzeyinin öğrenmeyi etkilemesi
  - E) Öğrenilen davranışın unutulmaması
7. Öğrenilenlerin depolanması işlevini hangi bilişsel sistem yerine getirir?
- A) Bellek
  - B) Duyular
  - C) Hatırlama
  - D) Düşünme
  - E) Algı
8. Düşünme ile ilgili aşağıda verilenlerden hangisi yanlış bir ifadedir?
- A) Düşünme sembollerle yapılır.
  - B) Düşünme genelde problem çözme için kullanılır.
  - C) Düşünme ancak bir problem durumunda ortaya çıkar.
  - D) Düşünme insanları diğer canlılardan ayıran önemli bir özelliktir.
  - E) Düşünmenin süreçleri vardır.
9. Aşağıdakilerden hangisi kişilikle ilgili tanımlarda yer alan özelliklerden biri değildir?
- A) Ayırt edici olma
  - B) Tutarlı olma
  - C) Doğuştan gelen mizaç
  - D) Geliştirilebilir olma
  - E) Güvenilir olma
10. Aşağıdakilerden hangisi strese neden olan ruhsal etkenlerden biridir?
- A) Toplumla etkileşim
  - B) Rekabetçi olma
  - C) İşsizlik
  - D) Meslek
  - E) Ahlak kuralları

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## ÖĞRENME KAZANIMI

Literatüre uygun olarak sosyal psikolojiyi açıklar.

## ARAŞTIRMA

- Diğer insanlar davranışlarımızı nasıl etkiler? Yalnızken farklı, grup içinde iken farklı davranışlarımız var mı? Nedenlerini düşününüz.
- Davranışlarımız nelerden etkilenecek olmuştur? Düşününüz ve örneklerle açıklayınız.

## 2. SOSYAL PSİKOLOJİ

### 2.1. Tanımı

İnsan sosyal bir varlıktır. Bir toplum içinde yaşar, toplumda yaşayan diğer insanlardan etkilenir ve onları etkiler. Birey, arkadaşlarıyla dışarı çıkacağında aynanın karşısına geçip ne giyeceğini düşünürken aslında hangisini giydiğinde diğer insanlar tarafından beğenileceğini ya da dikkat çekeceğini düşünür. Kalabalık bir ortamda bazı insanların bakışlarını üzerinde hissettiğinde kendisine çekidüzen verir, yüz ifadesini değiştirir. Yalnız olduğunda oturup kalkışına, hareketlerine çok dikkat etmezken başkalarıyla birlikteyken daha dikkatli davranır. İnsan davranışlarının büyük bölümü içinde yaşanılan sosyal çevrenin etkisi ile belirlenir. İletişime geçilen diğer insanlar, içinde yaşanılan toplumun değer yargıları, gelenek ve görenekleri davranışların belirleyicileridir. Sosyal psikoloji bireyin toplum ile etkileşimini inceleyen bilim dalıdır.

Bilim insanları “Sosyal psikoloji nedir?” sorusuna farklı yaklaşımlarla farklı tanımlar yapmışlardır. Bazı tanımlarda birey ve bireyin davranışı ön plana çıkarılarak “Sosyal psikoloji bireylerin davranışlarını sosyal ve kültürel ortam içinde inceleyen bilimdir.” denilir. Bazı tanımlarda ise araştırmacılar sosyal çevreye ve bireyler arasındaki etkileşime vurgu yaparak “Sosyal psikoloji, sosyal çevre tarafından kontrol edilen, sınırlandırılan ve etkilenen insan davranışlarını açıklar.” denilir. Sosyal psikoloji ne sadece bireyin güdüleri, algıları, deneyimleri gibi içi yaşantılarıyla sınırlandırılabilir ne de yalnızca toplum, kültür gibi dış etkenlerle açıklanabilir. Sosyal psikoloji günlük hayatta yaşanan olayları, sosyal davranışları birey-çevre etkileşimi açısından ele alarak açıklamaya çalışır.

Sosyal psikolojinin yaygın olarak kabul gören tanımı Allport'un yaptığı tanımdır: "Sosyal psikoloji bir bireyin, davranış, duygu ve düşüncelerinin başkalarının gerçek ya da hayal edilen varlığından nasıl etkilendiğinin bilimsel yollarla araştırılmasıdır."

Sosyal psikolojinin konusunu toplumsallaşmış kişilerin davranışları oluşturur. Sosyal psikoloji ile kişisel düzeyde kimlik, sosyal kimlik, tutum oluşumu ve değişimi gibi konular, kişiler arası düzeyde aşk ve sevgi, saldırganlık, kişiler arasında sosyal alışveriş ve iletişim konuları ele alınır. Grup ve gruplar arası düzeyde itaat, gruba uyma davranışı, grup performansı, önyargı ve ayrımcılık gibi konular yer alır.

## 2.2. Sosyal Etki

İnsan sosyal bir varlık olması nedeniyle içinde yaşadığı toplumdan etkilenir. Davranışlarının büyük bölümü içinde yaşadığı toplumun yani sosyal çevrenin etkisi ile şekillenir. İnsanın diğer insanlardan etkilenerek davranışta bulunmasına sosyal davranış denir. Örneğin sevilmeyen bir yemek konuk olarak gidilen yerde mecburen yenilir.

Sosyal davranışlar sosyalleşme (toplumsallaşma) sonucu ortaya çıkar. Sosyalleşme; insanın içinde yaşadığı topluma uyması, toplum tarafından beklenen davranışları sergilemeyi öğrenmesi sürecidir. Birey çocukluğundan itibaren içinde yaşadığı toplumun bir üyesi olabilmek için o toplumun gelenek-göreneklerini, tutum ve davranışlarını, değer yargılarını benimseyerek uygun davranışlar sergiler. Bireyin sosyalleşmesi sosyal etki ile gerçekleşir.

**Sosyal etki;** bir kişinin tutum ve davranışlarının bir başkasının ya da başkalarının varlığından etkilenmesine denir. Hemen belirtmek gerekir ki bir davranışın sosyal etki ile oluşması için bir başka kişinin ya da kişilerin fiziksel olarak varlığı zorunlu değildir. Diğer bireylerin varlığını hayal etmek ve tepkilerinin ne olabileceğini düşünmek bile davranışlar üzerinde etkilidir.

### **Bu durumda sosyal etki;**

- İnsanların yüz yüze iken birbirlerinin davranışlarını etkilemesi,
- Diğer insanların fiziksel varlıkları olmadan sadece fiziksel varlığının hayal edilip çeşitli duygular ve algılara sahip olunması ile davranışları etkilemesi **şeklinde iki tanedir.**

İnsanların davranışları yalnızken ve topluluk içindeyken farklılıklar gösterir. İnsan, tek başına iken yapmadığı birçok davranışı toplum içindeyken yapar ya da tam tersi toplum içindeyken yapmadığı birçok davranışı tek başına kaldığında yapar.

Toplum içindeyken davranışlarına dikkat etmesi, toplumun beklentisine uygun davranış sergilemesi ve sosyalleşme sonucu aynı toplumda yaşayan bireyler benzer davranışlar sergiler. Benzer davranışların temelinde sosyal etki vardır. Sosyal etki; bireylerde gruba uyma davranışı yaratır, kişilerin benzer davranışlar sergilemesine neden olur ve sosyal düzeni oluşturmaya yardım eder.



Sosyal etki olumlu sonuçlar doğurabileceği gibi olumsuz sonuçlar da doğurabilir. Toplumun etkisinde kalarak istenen davranışları sergilemek sosyal etkinin olumlu sonuçlarını doğurur. Örneğin otobüste yaşlılara yer vermek, okulda, ailede, iş yerinde toplumsal kurallara uymak sosyal etkinin olumlu sonuçlarındandır. Otobüste çok fazla insanın olduğunu düşünüp başkasının yaşlılara yer vermesini beklemek sosyal etkinin olumsuz sonuçlarındandır.

### 2.2.1. Grupta Olmanın Etkileri

Aralarındaki etkileşim nedeniyle başkalarından ayırt edilen, ortak amaçlar doğrultusunda etkinlikte bulunan, iki ya da daha fazla kişiden oluşmuş topluluk grup olarak adlandırılır. Bir gruba ait olma bireyin psikososyal ihtiyaçlarındandır. Bir grupta bulunma ve grupla bütünleşme ihtiyacı bireyi benzer biçimlerde davranmaya iter. Sosyal etki grup içinde daha fazla hissedilir.

#### **Grupa olmanın etkileri şunlardır:**

- Grup üyeleri arasında etkileşim vardır. Bu etkileşim sosyal etki olarak adlandırılır ve sosyal davranışı oluşturur. Örneğin genç bir birey, odasında yalnızken hayallere dalar, annesi kapıyı açtığı anda kitabını okumaya başlar. Bu bir sosyal davranıştır ve sosyal etki ile oluşmuştur.
- Grup üyelerinin davranışları arasında bir düzenlilik vardır. Gruba uyma grup üyelerinin davranışlarında düzenlilik sağlar. Davranışlardaki düzenlilik grup üyelerinin davranışlarının önceden tahmin edilebilir olmasını sağlar. Bu da çatışmaları azaltır.
- Gruplarda ortak değer yargıları ve kurallar benimsenmiştir Bireyler çocukluktan itibaren içinde yaşadığı toplumun kurallarını (normlarını) benimser. Hatta birey bu kurallara uyma konusunda baskı altındadır. Bu nedenle grupların yaptırım gücü vardır. Grup normlarının bireyin üzerindeki kısıtlayıcı etkisine sosyal ket vurma denir. Normlara uyan bireyler ödüllendirilir (gruba kabul, görev verme vb.), uymayanlara cezalandırılır (gruptan dışlanma).
- Birey toplumsallaşma yoluyla içinde yaşadığı grubun normlarını öğrenir ve bu normlara uymaya başlar. Henüz toplumsallaşmadığı için çocuklardan uyma davranışı beklenmez. Ancak yetişkinlerin içinde bulunduğu toplumun normlarına mutlaka uyması beklenir.
- Sosyal gruplar içinde herkesin sahip olduğu yer ve bu yere uygun beklentiler baştan belirlenmiştir. Ailede anne, baba, çocuk, büyükanne, büyükbaba ayrı ayrı yerlere sahiptir. Bireylerden bu yere, konuma uygun davranması, görev ve sorumluluklarını yerine getirmesi beklenir. Bireylerin konumuna uygun davranmasına toplumsal rol adı verilir.

- Grup üyeleri arasında duygusal bir bağ oluşur. Birey grupta ben duygusu yerine biz duygusu ile hareket eder. Bu nedenle de çoğu zaman kendi çıkarlarından önce grubun çıkarları ile hareket eder.

Kısacası grup üyeleri arasındaki etkileşim sosyal davranışın temelini oluşturur.

### 2.2.2. Grup Normunun Oluşumu

Grupların en büyük özelliklerinden biri, üyelerinin uymak zorunda olduğu normlar geliştirmeleridir. Norm, bir grup içinde hangi tür davranışın uygun, hangi tür davranışın ise istenmediği olduğu belirten kurallar sistemidir. Belirli koşullar altında bireylerden beklenen davranış ve tutumları gösteren, onlara uyma ve uymamanın sonuçlarını belirten kurallara grup normu denir. Gruplar için normlar ortak bir davranış biçimi, ortak tutum ve inançlar, yaptıkları işlere karşı geliştirdikleri ortak duygular olabilir. Grup normlarının oluşabilmesi için normların gösterdiği tutum ve davranışların grubun çoğunluğu tarafından kabul edilmesi gerekir.

Grup normlarının oluşumu ile ilgili en bilinen çalışma Muzaffer Şerif'in **grup normunun oluşması** deneyidir. Bu deneyde önceden birbirini hiç tanımayan denekler kullanılmıştır. Karartılmış bir odaya denekler tek tek alınarak odanın diğer ucunda yanan tek bir ışık noktası izlettirilir. Deneklere, ışığın hangi yöne ve ne kadar hareket ettiğini tahmin etmeleri söylenir. Işık noktası gerçekten durağan olmasına rağmen denekler bunu karanlıkta hareket ediyormuş gibi görür. Araştırmanın ilk devresinde her denek önce birbirine uymayan cevaplar verir, zamanla belli bir cevapta karar kılar. Her denek kendine göre bir kişisel norm oluşturur ve buna uyar.

Şerif bu çalışmanın ikinci aşamasında, denekleri ikili-üçlü gruplar hâlinde odaya alır ve işi tekrarlamalarını ister. Ama bu defa her denegin, yaptığı tahmini sesli olarak söylemesi gerekir. İlk denemede deneklerin tahminleri oldukça farklıyken giderek ortak bir tahminde buldukları gözlenir. Denekler ilk evrede oluşturdukları kendi normlarından vazgeçip grup normlarına uymaya başlar.

Üçüncü aşamada denekler tekrar tek başına odaya alınıp aynı işlem tekrarlanır. Her denek tek başına olmasına karşın araştırmanın ilk aşamasında oluşturduğu kendi standardını değil ikinci aşamada oluşturulan grup standardını kullanarak cevap verir.

Bu deney sonucunda insanların yalnızken inandıkları gerçeği grup normu oluştuktan sonra kolaylıkla terk edip grup normuna uymaya başladıkları gözlemlenmiştir. Grup normlarının nasıl oluştuğu ve insanların toplumun değerlerine kendi değerlerinden daha fazla önem verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal normların etkililiğini, özellikle gençlerin günlük yaşamdaki grup standartlarına uygun giyinme, saçlarını buna göre kestirme ve okulda buna göre davranmaları şeklinde görülebilir. Aynı meslek grubunun bireyleri de buldukları meslek gruplarının görüşlerini kabul ederek benzer davranış şekilleri göstermeye başlar.

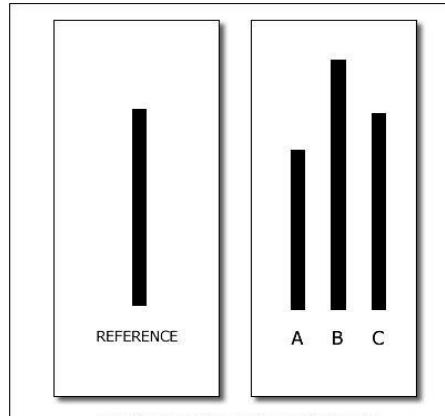
### 2.2.3. Uyma Davranışı

Uyma davranışı bir bireyin davranış ve görüşlerini gerçek ya da varsayılan bir baskı aracılığıyla değiştirmesi ve baskı yönüne göre uyum göstermesidir. Uyma davranışı bir toplumsal etki sonucu oluşur. Birey toplumsal baskılar karşısında güvenliğini sürdürmeye çalıştığı için uyma davranışı gösterir. Kısaca birey başkaları öyle davrandığı için öyle davranır. Hatta çoğu zaman yanlış olduğunu bile bile ya da kendi düşünce sistemine ters düştüğü halde toplumsal normlara uyma eğilimindedir.

İnsanlar kendilerince şüpheli olmayan bir durumla karşılaştıklarında kendi algılamalarına güvenirlere ve kendi bağımsız kararlarını verebilirler. Ancak herhangi bir grupta ve belli bir konuda kendi düşüncesi grubun düşüncesine ters düşebilir. Bu durumda çoğunluğun fikrinin ya da yaptığının doğru olduğunu düşünürse fikrini değiştirip çoğunluğun kanısına uyabilir.

Bu konuda “Kendi düşüncesinin yüzde yüz doğru, grubunkinin ise yanlış olduğuna emin olduğunda ne yapar, bu durumda grubun baskısına boyun eğer mi?” sorusu sorulur. Bu soruya yanıt vermek için Solomon Asch (Solomon Eş) isimli bir araştırmacı 1955 yılında uyma davranışı ile ilgili ilk deneyi gerçekleştireti.

Asch belirli sayıda deneklerden oluşan gruplar oluşturur. Her grupta bir kişi gerçek denek, diğerleri Asch'nin yardımcılarıdır. Ancak denekğin bu durumdan haberi yoktur. Gruplara sırayla kart çiftleri gösterilir. Bu kart çiftlerinden birinde tek bir çizgi, diğerinde üç farklı uzunlukta çizgi yer alır. İkinci karttaki çizgilerden biri ilk karttaki çizgi ile eşit uzunluktadır. Deneklere birinci karttaki çizginin ikinci karttaki hangi çizgiye benzediği sorulur. Her kart çiftini önce yardımcılarına en son gerçek deneye göstererek aynı soruyu tekrarlar. Önce yardımcıları doğru cevabı verir. Sonra hep yanlış cevap vermeye başlarlar. Gerçek denek sıra kendine geldiğinde diğerlerinin yanlış cevaplar vermelerine şaşırarak birlikte yanlış cevabı tekrarlamıştır. Deney çok sayıda grupla tekrarlanmış ve deneklerin %35'i yanlış olduğunu bile bile grubun kararına uymuştur.



**Grafik 2.1: Uyma davranış grafiği**

### **İnsanların grubun davranışına uymalarıyla ilgili şunlar söylenebilir:**

- Grup üyelerine duyulan güven ve saygı arttıkça uyma davranışı da artar.
- Gruba ters düşme kaygısı uyma davranışının nedenlerinin başında gelir.
- Yüz yüze bulunma durumunda sosyal etki artacağından uyma davranışı da artar.
- Grubun büyüklüğü uyma davranışını etkiler. Sokakta bir kişi bir noktaya bakıyorken bir başka kişi de bakar geçer ama birçok kişi aynı noktaya bakıyorsa sokaktan geçen herkes durup bakar.
- Grubun söz birliği yapması diğerlerinin de uymasına neden olur.

### **2.2.4. İkna Olma**

Bireyleri uyma davranışına iten nedenlerden biri ikna olmadır. İkna; bir konuda birinin inanmasını sağlama, inandırma anlamını taşır. İkna olma ise bireyin başkalarının etkisi ile tutum ve davranışlarında değişiklik yapmayı kabul etmesi demektir. Herkes çevresinde ikna gücü çok yüksek kişilerle karşılaşabilir. Özellikle pazarlamacılık ya da reklamcılık gibi alanlarda şirketler, müşterilerin seçimlerini etkileyebilmek için çalışanlarına ikna etme becerisi geliştirme ile ilgili bir takım eğitimler verir.

Her bireyin tutum ve davranışlarında farklı inanç ve düşüncelerin etkisi vardır. Bireyler, bu düşünce ve inançlarla hareket eder. Ancak bazen düşünce ve inançlarını başkalarının etkisinde kalarak değiştirebilir. Bu durumda ikna olmuş, başkalarının düşüncelerine inanmış demektir. Böylece başkalarının düşünce ve inançlarına uyma davranışı gösterebilir. İkna yoluyla uymada iletiyi verenin, iletinin özellikleri ve iletiyi alanın özellikleri olmak üzere üç etken söz konusudur.

#### **➤ İletiyi (mesajı) verenin özellikleri**

İletiyi veren kişi alanında uzmanrsa güvenilir bir kişi ise hoş bir görünüşü varsa dinleyenleri daha kolay ikna edebilir. Ayrıca iletiyi veren kişi ile alıcı arasında benzerliklerin olması da ikna etmede etkili olur.

#### **➤ İletinin (mesajın) özellikleri**

İletinin yüz yüze verilmesi daha etkilidir. Yazılı mesajlar sözlü mesajlara göre görsel mesajlar yazılı mesajlara göre daha etkilidir. Tekrarlayan mesajlar daha etkili olur. Mesaj verilirken olumlu yönler kadar olumsuz yönler de vurgulanmalıdır. Bunun yanı sıra ileti karşı tarafın görüşlerine tamamen ters düşüyorsa ikna etmek zorlaşır.

#### **➤ İletiyi dinleyenin özellikleri**

İletiyi alacak olan kişinin konuya ilgisi, içinde bulunduğu ruh hâli, kişilik özellikleri ikna olmayı etkiler. Dinleyicinin kendine güveni ve zekâ düzeyi arttıkça ikna olması zorlaşır.

## 2.2.5. İtaat Etme

İtaat; söz dinleme, boyun eğme, verilen buyruğa uyma anlamlarına gelir. İtaat etme ise boyun eğmek, başkalarının isteğini yerine getirmek, başkaları istiyor diye o yönde davranışta bulunmaktır. İtaat, davranışlar üzerindeki sosyal etkinin günlük yaşamda kolayca gözlenebilen bir örneğidir. İtaate yol açan sosyal etkide istek, ikna olmadan farklı olarak otorite durumunda bulunan bir kişi ya da kişilerden gelir. İstekte bulunan kişinin otoritesi değişik nedenlerden kaynaklanabilir. Bazı durumlarda emir veren ya da istekte bulunan kişi emir verdiği ya da istekte bulunduğu konuda uzman olarak algılandığı için otorite olarak kabul edilir. Bir hasta, doktorunu alanında uzman olarak algıladığı için otorite olarak kabul eder ve önerilerini yerine getirir. Bazı durumlarda emir veren kişinin otoritesi emir verdiği kişiye göre işgal ettiği pozisyondan kaynaklanır (amir-memur, subay-er, öğretmen-öğrenci gibi.). Bazı durumlarda ise temsil ettiği yetkiler nedeniyle bir kişinin giydiği üniforma onun otorite olarak algılanmasına yol açabilir. Polis ya da subay üniformaları, doktor gömleği bu duruma örnek olarak verilebilir.

İtaat, toplumsal düzenin sağlanması ve devam etmesi açısından gerekli bir davranıştır. Öğrencilerin öğretmenlerinin istek ve önerilerini dikkate almadığı bir toplumda eğitim hizmetlerinin yürütülmesi mümkün değildir. Bununla birlikte insanların otorite durumundaki kişi ya da kişilerin emirlerini her koşulda kayıtsız şartsız yerine getirmeleri bazen kendileri ve diğer insanlar açısından istenmedik sonuçlar ortaya çıkarabilir.

“İnsanlar sosyal etkiye ne dereceye kadar boyun eğerler?”, “Başkaldırma davranışı ne zaman ortaya çıkar?” sorularının cevabını merak eden araştırmacı Milgram bununla ilgili **İtaat Deneyi** adı verilen bir deney yapmıştır.

Milgram bu deneyinde tanımadığı birisine zarar verme emri alan bireyin, bu emre uyup uymayacağını ya da ne kadar uyacağını ölçmek istemiştir. Araştırmada ikişer kişilik denek grupları kullanılmıştır. Deneklere, cezanın öğrenme üzerindeki etkisinin inceleneceği söylenmiş, kura yoluyla bir kişinin öğretmen, diğerinin öğrenci rolünü üstleneceği bildirilmiştir. Kura çekilir ve öğretmen ve öğrenci rolündeki denekler ayrı odalara alınır. Öğrenci rolündeki denek, odada bulunan şok aletine bağlı olduğu söylenen bir koltuğa oturtulur ve koltuğun gerçekten şok aletine bağlı olduğunu göstermek için öğretmen rolündeki deneye düşük şiddette bir elektrik şoku verilir. Daha sonra öğretmen rolündeki denek yan odaya alınarak şok aletinin önüne oturtulur ve öğrenci rolündeki denenin bir kelime listesi ezberlemesi gerektiği, hata yaptığında kendisine 15 voltluk bir şok vermesini, her hatada şokun şiddetini 15 volt arttırması gerektiğini söyler. Öğrenci rolündeki denek kalp hastası olduğunu, şokun kendisine zarar verip vermeyeceğini sorar. Şokun zarar vermeyeceği, biraz canını acıtabileceği söylenir. Öğrenci rolündeki denek, birkaç doğru cevap verdikten sonra hata yapmaya başlar. Her hatadan sonra araştırmacı, öğretmen rolündeki deneye şokun şiddetini arttırmasını söyler. Şokun şiddeti 75 volta ulaştığında öğrenci acıyla inlemeye, 120 voltta canının yandığından şikâyet etmeye başlar ve 150 volta ulaşıldığında artık deneye devam etmek istemediğini söyler. 300 volta ulaşıldığında öğrenci rolündeki denek çaresizlik içinde artık soruları yanıtlamayacağını belirtir, 315 voltta bir çılgılık duyulur ve ses kesilir. Ancak araştırmacı denekten şokun şiddetini arttırmaya devam etmesini ister. Aslında öğrenci rolündeki denek, araştırmacının yardımcısıdır ve kendisine

gerçekten şok verilmemektedir. Gelen sesler önceden kaydedilmiş seslerdir ve kura çekimi daima ilan yoluyla araştırmaya katılan deneğin öğretmen rolünü çekeceği biçimde düzenlenmiştir. Ancak, ilan yoluyla araştırmaya katılan denek tüm bunlardan habersizdir ve kendisinin gerçekten bir başka kişiye elektrik şoku verdiğini zannetmektedir.

Milgram, her seferinde farklı bir deneğin katıldığı iki kişilik gruplarla bu deneyi birçok kez tekrarlamış ve araştırmaya katılan deneklerin % 65'inin otorite durumundaki araştırmacının isteğine uyararak en yüksek şiddette şok olan 450 volta kadar çıktığını görmüştür. En yüksek şok şiddetine çıkan kişilerin tümünde terleme, titreme, dudak ısırma, kekeleme gibi durumdan hoşnut olmadıklarını gösteren davranışlar gözlenmesi bu kişilerin hoşnut olmasa da otorite biçiminde ortaya çıkan sosyal etkiye uyararak itaat ettiklerini göstermiştir.

İtaat davranışının temelinde yaşamın ilk yıllarından başlayan ve yaşam boyu devam eden bir öğrenme süreci yatar. Toplumsal düzenin sağlanması ve devamı için her toplumda bireylere otorite konumundaki kişilere itaat etmeleri gerektiği çeşitli yollarla öğretilir. Anne-babalar, yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuklarının itaatkâr davranışlarını pekiştirirken itaatkâr olmayan davranışlarını değişik biçimlerde cezalandırmışlardır. Otoriteden gelen taleplere uymamanın olumsuz sonuçlar doğurabileceği de bu süreçte öğrenilir. Polisin uyarılarını dinlemeyen bireylerin tutuklandıkları, öğretmenlerinin tavsiyelerine aldırmayan öğrencilerin başarısız oldukları ya da doktorun tavsiyelerine uymayan bireylerin hastalandıkları görülür. Benzer durumlara düşmemek için otorite konumundaki bu kişilerin önerileri doğrultusunda hareket edilir.

İtaat etme dışında özdeşleşme ve benimseme nedeniyle de uyma davranışı görülür.

**Özdeşleşme**, değer verilen kişi ya da gruba benzemedir. Sosyal uyma davranışının kazanılma sürecinde kullanılan bir başka yoldur. Özdeşleşme, bireyin başka bireylerle kişilik kaynaşmasını gerçekleştirecek ölçüde onların yaşantılarına ve duygularına katılma süreci olarak da tanımlanabilir. Çocuk, anne babayla; öğrenci, öğretmenle; genç, popüler olmuş ünlülerle özdeşleşme kurabilir. Birey, özdeşleşme kurduğu kişiler gibi giyinip onlar gibi davranabilir. Özdeşleşme kurulan kişinin davranışları, görüşlerini benimseyebilir. Özdeşleşme kurulan kişiyle bağlarını kopardığında ya da o kişiye kızdığında tamamen ters yönde davranış gösterebilir.

**Benimseme**, uyma davranışının bir başka türüdür. Bir kural ya da görüşü başkasının algıladığı gibi algılayıp kabul etmek, inanmak olarak tanımlanabilir.

Kişi, dışarıda yediği bir çikolatanın çöpünü yere atmanın yanlış olduğuna inandığı için yapıyorsa bu benimsemedir. Başkaları bakıyorken “Ne derler acaba?” düşüncesi ile yapıyorsa bu itaat etmedir. Benzemeye çalıştığı, çok beğendiği arkadaşı öyle yapıyor diye yapıyorsa bu özdeşleşmedir.

## 2.3. Grup Dinamiği

Grup dinamiği akımının kurucusu Kurt Lewin'dir. Kurt Lewin 1930'larda Iowa Üniversitesinde grup dinamiği konusunda yaptığı deneylerle grup içinde var olan güçlerin incelenmesini sağlamıştır.

Günlük yaşamda çok kullanılan grup sözcüğü Türkçe sözlükte **görüşleri, çıkarları bir olan kimseler bütünü, ekip** olarak tanımlanır. Sosyal psikoloji açısından bir topluluğun grup olarak adlandırılması için iki veya daha çok bireyin birbiriyle etkileşimde bulunması ve belirli amaçları gerçekleştirmek için bir araya gelmiş olması gerekir. Yani her grup üyesi, grubun öteki üyeleri için bir değer ve role sahiptir. Aynı zamanda da her iki grup üyesi bu grubu oluşturan diğer kişilerle çeşitli ilişkilerde bulunur. Böylece her üye, grubun davranış ve özelliklerinden etkilenir ve kendi davranış özellikleriyle grubu etkileyebilir.

Dinamik kelimesi Yunanca güç, kuvvet anlamına gelir. Türkçe sözlükte canlı, etkin, hareketli, her an değişebilen gibi anlamları bulunur. Grubun herhangi bir kısmında ortaya çıkan değişmelerin grup üyeleri üzerinde ve grubun yapısında meydana getirdiği etki ve tepkiler ise grup dinamiği olarak tanımlanır. Her grup üyesi grup içinde aldığı görev veya role uygun davranmak, bu görevleri yerine getirirken diğer üyelerle eşgüdüm içinde çalışmak onlarla iletişim kurmak zorundadır. Bu iletişim süreci kişiler arasında bir etkileşime neden olur. Ayrıca grup dış koşullardan ve diğer grupların faaliyetlerinden de etkilenir. Bu nedenle grup dinamiği iki türlü ortaya çıkar: Grubun kendi üyelerinin birbirini etkilemeleri ve grubun çevresinden ya da kendi dışındaki diğer grupların hareketlerinden etkilenmesidir.

Grup içindeki karşılıklı etkileşimler grup dinamiğini oluşturur. Birey grubun ortak değerlerinden etkilendiği gibi kendi de grubun değerlerinin oluşumunu etkiler. Böylece grup ile birey arasında sürekli bir etkileşim bulunur.

### **Bireyle grup arasındaki ilişkilerde bulunan temel özellikler şunlardır:**

- Grup içinde ortak amaç ve değerler oluşmalıdır.
- Birey ait olduğu grubun amaç ve değerlerine uymalıdır.
- Grup bireyin tutum ve davranışlarını etkilemelidir.
- Birey grup içinde daha önce edindiği tutum ve davranışları geliştirmenin yanı sıra yeni tutum ve davranışlar da kazanmalıdır.
- Birey kazandığı değerleri yeni girişim ve eylemlere dönüştürebilmelidir.

### **2.3.1. Grup Üyeliğinin Bireyler İçin Önemi**

İnsanlar sürekli olarak bir grubun üyesi olma ihtiyacındadır. Bunun temeli nedeni, insanın sosyal bir varlık olmasıdır. İnsanlar kişilik geliştirme sürecinde başkalarını taklit ederek başkalarının görüşlerini dikkate alarak ve önemseyerek kendi davranışlarını düzenler. Bir gruba ait olma temel gereksinimler içinde yer alır.

Her birey ömrü boyunca birçok farklı grubun üyesi olur. Aile temel sosyal gruptur. Bunun dışında birey, arkadaş grubu, okul grubu, oyun grubu, çalışma grubu gibi çok çeşitli gruplarla sürekli etkileşim hâlinde olur.

#### **Bireylerin gruba katılmalarının çeşitli nedenleri vardır:**

- Birey grup içinde kendini güvende hisseder.
- Grup üyeleri arasında oluşan bağlılık motivasyonu sağlar.
- Grup üyelerinin desteği bireye amaçlarına ulaşma konusunda yardımcı olur.
- Bireyin kendisini değerli ve saygın görmesini sağlar.
- Bireyde yeni tutum ve davranış geliştirmeyi sağlar.
- Sosyalleşmeye yardımcı olur.
- Bireyin daha verimli çalışmasını sağlar.
- Bireyin kişiliğinin gelişimini destekleyerek kendini gerçekleştirmesine yardımcı olur.

## **2.4. Liderlik**

Lider; önder, şef, komutan, başkan, yol gösteren, rehber gibi anlamları taşıyan bir sözcüktür.

Lider ve liderlikle ilgili farklı kaynaklarda birçok tanıma rastlamak mümkündür. Bazı kaynaklarda liderlik bir etkileme gücü olarak tanımlanmıştır. Lider ise yönetimde gücü ve etkisi olan kimsedir. Başka bir kaynakta ise liderlik, belirli durum ve koşullar altında amaca ulaşmak için başkalarının davranış ve eylemlerini etkileme sanatıdır, denir. Bir diğer ifadeyle lider, bir şeyi başkalarına benimsetmek suretiyle yaptırabilme gücüne sahip olan kişidir.

Liderliğin tek bir tanımı yapılmak istenirse bir grup insanı belirli durum ve koşullar, belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirmek için onları harekete geçirme yeteneği ve bilgilerinin toplamıdır denebilir.

En küçük gruptan en büyüğüne kadar her grupta mutlaka bir lider vardır. Liderin, grup ve bireyler üzerinde gücünü etkin bir şekilde kullanabilmesi önemlidir. Liderlik, zorlama veya güçle ortaya çıkmaz. Çalışanları etkileme gücüne sahip olduğuna inanan bir yönetici liderlik yapamaz. Çünkü çalışanların onun liderlik özelliklerini inanarak kabul etmeleri gerekir.

Liderlik çoğu zaman doğuştan gelen bir yetenek olarak ortaya çıkar. Lider kişilerin ortak bazı kişilik özellikleri vardır. Etkili bir liderlik için bu özellikler önem taşır.

#### **Araştırma sonuçlarına göre liderlik özellikleri;**

- Zeki,
- Kendine güvenen, güçlü bir kişiliğe sahip,
- Enerjik, aktif,



- Bilgi sahibi,
- Yöneten,
- İleri görüşlü, geniş bir görüş açısına (vizyona) sahip,
- Risk alabilen,
- Grubu motive edebilme becerisine sahip,
- Yeniliğe ve gelişmelere açık,
- İletişim becerileri gelişmiş **gibi listelenebilir.**

Bu özellikler aynı zamanda lideri normal bir yönetici konumundan ayıran özelliklerdir.

Liderler buldukları grupta takındıkları temel tutumlarına göre çeşitli gruplara ayrılabilir. Bunlar arasında en bilinenleri yetkeci (otoriter) ve demokratik liderlerdir.

Yetkeci liderler; geleneksel bir yapıya sahiptir. Tüm kararları tek başına alır, güçleri ellerinde tutmak ister. Ast üst ilişkilerine önem verir, müsahama sahibi değildir. Katı bir tutumları vardır. Genellikle atama yoluyla gelmiştir.

Demokratik lider ise seçimle grubun başına gelir. Grup üyeleri onlara saygı ve güven duyar. Geniş bir görüşe sahiptir. Güçlü ve etkileyici bir kişiliği vardır. Grup üyelerinin görüşlerine önem verir. Çalışmalarında grup üyelerini destekler.



**Resim 2.1: Lider ve grup**

Yapılan araştırmalar kısa vadede yetkeci liderin başarılı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak uzun vadede demokratik liderler daha başarılıdır.

## **2.5. Tutumlar ve Davranışlar**

Tutum, bireyin nesne ya da durumla ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyen eğilimdir. Tutum bir bireye aittir, doğrudan gözlenebilen bir özellik değildir. Tutum, bireyin gözlenebilen davranışlarından dolaylı olarak var sayılır ve tutum bir bireye atfedilen bir eğilimdir. Tutum gözle görülmez fakat gözle görülebilir bazı davranışlara yol açtığından bu

davranışların gözlenmesi sonucu belli bir tutumun var olduğu söylenebilir. Ayrıca tutumlar davranışı hazırlayıcı bir rol oynar.

Tutumlar bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelerden oluşur. Bireyin herhangi bir nesne ya da duruma ait sahip olduğu bilgi ve inançlar bilişsel öğeyi, bu bilgiler doğrultusunda yaşadığı duygu ve heyecanlar duygusal öğeyi, bunun sonucunda davranışlarına yansıyan kısmı ise davranışsal öğeyi oluşturur. Bireyin Çinlilere ilişkin sahip olduğu bilgiler bilişsel öge, bu bilgiler ışığında Çinliler hakkında hissettikleri duygusal öge, Çinliler hakkında söyledikleri ve yaptıkları ise davranışsal öğedir.

### **Tutumların oluşumu;**

- Çocukluktan itibaren toplumsallaşma sürecinde ailede ve diğer çevrelerde öğrenilenler,
- Başkalarının tutumlarının taklit yoluyla benimsenmesi (anne babanın davranışları vb.),
- Bireyin başından geçen önceki yaşantılar sonucu kalan izler, deneyimler,
- Bireyin kendi ihtiyaç ve istekleri,
- Bireyin kişilik özellikleri,
- İçinde bulunulan grubun tutumlarını benimseme **gibi farklı etkenlerle gerçekleşir.**

Tutumların oluşum sürecinde bazen ön yargılar da oluşur. Ön yargı; haklılığı ya da doğruluğu kanıtlanmamış yargılardır. Bir başka deyişle ön yargı, herhangi bir konuda yeterli bilgi edinilmeden yetersiz kanıtlara dayanarak varılan olumu ya da olumsuz tutumlardır. Edinilen ön yargıları değiştirmek oldukça zordur. Çoğu zaman önceki yaşantılar sonucunda, çevreden duyup görerek ya da yakındaki birinin başından geçen bir olaydan etkilenerek önyargılar oluşturulur. Bir çocuk ayva yerken boğulma tehlikesi atlattır. Gelecekte de ayvanın boğulmaya neden olabileceğini, ayva yemenin tehlikeli bir davranış olduğunu düşünür ve kendi çocuğu olduğunda ayva yemesini engeller. Bu davranış tamamen ön yargılardan oluşmuş bir davranıştır.

### **Tutumların başlıca özellikleri şunlardır:**

- Her tutumun bir güç derecesi vardır. Tutumların gücü bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelerinin toplamından oluşur. Güç derecesi yüksek tutumların davranışa dönüşme ihtimali yüksektir.
- Her tutumun bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelerinin karmaşıklığı birbirinden farklıdır.
- Tutumlar genellikle diğer tutumlarla ilişkilidir. Sahip olunan tutumlar diğer tutumları da etkiler. Açık fikirli bir insanın diğer tutumları da açık fikirli olduğundan etkilenir.
- Tutumları oluşturan öğeler arasında bir tutarlılık vardır.
- Tutumlar genellikle birbirleri ile tutarlılık gösterir.

Tutumların dört işlevi vardır. Bunlar; grup tarafından kabul edilme, toplumla ilişkileri düzenleme ve sağlamlaştırma, içinde yaşadığı dünyayı ve ilişkileri anlamasını sağlayıp bilgi kazandırma, benliği koruma ve psikolojik varlığının devamlılığını sağlamadır.

Tutumların bireylerin çevrelerine uyumlarını kolaylaştıran bir sistem oluşturmalarının yanında bireylerin davranışlarını da yönlendirici **gizli bir güce** sahip oldukları düşünülür. Bu nedenle tutumların incelenmesi önemli hâle gelmiştir. Tutumların incelenmesi ile bir yandan tutumların işleyiş şekli ortaya çıkarılabilir, böylece davranışları önceden tahmin olanağı doğar. Diğer yandan tutumların nasıl değişime uğradığı öğrenilerek tutumlarının etkilenmesi yolu ile bireylerin davranışları denetim altına alınabilir.

Bugüne kadar yapılan tutum araştırmalarında tutumların davranışla ilişkili ve tutarlı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar genelde çelişkilidir. Tutumlarla gerçek davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen klasik bir araştırma La Piere tarafından yapılmış. La Piere, Çinli bir çiftle 66 otel ve motele, 184 lokantaya gitmiş ve üçüncü sınıf bir motel dışında her yerde kabul görmüşlerdir. Hatta 72 lokantada normalin üzerinde iyi kabul gördükleri izlenimini edinmişlerdir. Bu iki yıllık deneyden sonra La Piere, gittikleri bütün bu kuruluşlara posta ile bir soru formu yollayarak Çinli müşteri kabul edip etmeyeceklerini sormuştur. Soru formlarının ancak yarısına cevap gelmiş ve bunların % 92'si Çinli müşteri kabul etmeyeceklerini bildirmiştir. Geri kalanlar ise kararsız yanıtlar vermişlerdir. Hemen hemen tüm lokanta sahipleri Çinli çifte karşı olumlu davranışta bulunmuşlar ancak mektuplara verdikleri yanıtlarla olumsuz tutum sergilemişlerdir.

Bu araştırmalarda elde edilen sonuçların tutarsızlık göstermesinin çeşitli nedenleri olabilir. Bu tutarsızlık ölçme yöntemlerinin yeterli olmamasından, yüz yüze iletişimde tutumların davranışa dönüştürülmesinden kaçınılmış olması, çevresel etkenler gibi farklı nedenlerden kaynaklanmış olabilir.

Tutum davranış ilişkisi konusunda yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunda tutumlarla davranışların tutarlılık gösterdiği görülür. Ancak tutumların davranışları etkileme nedenlerinin saptanması oldukça güçtür. Çünkü tutumların davranışları etkilemesi sürecinde normlar, değerler, alışkanlıklar, kişilik, öğrenme süreçleri ve çevresel faktörler rol oynar. Bu nedenlerle, araştırmalarda değişik ölçüm tekniklerinin farklı aralıklarla uygulanması, insanların değişken varlıklar olduklarının unutulmaması gerektiği söylenebilir.

## DEĞERLER ETKİNLİĞİ-2

Lider dediğin her kim olursa olsun insanlara değer vermeli ve mütevazı olmalıdır. Millete efendilik yoktur. Ona hizmet etmek vardır. Bu millete hizmet eden onun efendisi olur. (Mustafa Kemal ATATÜRK)

Bu söz doğrultusunda liderde olması gereken özellikleri araştırarak sonucunu sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız. Paylaştığımız bilgiler sizlerde hangi değerleri çağırtdı? Aşağıdaki boş bırakılan yere yazınız.

## UYGULAMA FAALİYETİ

İş güvenliği ve tedbirleri doğrultusunda bireyin davranışında sosyal etkilerin rolünü araştırarak mesleğinizde nasıl bir etkiye sahip olabileceğini belirleyiniz. Bulgularınızı rapor haline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Sosyal etkinin ne demek olduğunu araştırınız.	➤ Araştırma tekniklerini kullanabilmelisiniz.
➤ Sosyal etkinin birey davranışlarını nasıl etkileyebileceğini araştırınız.	➤ Özel güvenlik tedbirlerini alarak çevrenizdeki tesislerin şefleri, animatörleri ve eğlence müdürleri ile görüşebilmelisiniz.
➤ Sosyal etkinin mesleğinize etkisini araştırınız.	➤ Şef ve müdürlere psikolojinin eğlence hizmetlerinin uygulanmasındaki etkilerini sorabilmelisiniz.
➤ Bulgularınızı rapor haline getiriniz.	➤ Psikoloji ile ilgili farklı kaynakları araştırabilmelisiniz.
➤ Raporunuzu sınıfta sunup sonuçları arkadaşlarınızla tartışınız.	➤ Araştırma konularını kayıt altına alabilmelisiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi bireyin toplum ile etkileşimini inceleyen bilim dalıdır?  
A) Sosyal psikoloji  
B) Sosyoloji  
C) Örgüt psikolojisi  
D) Psikoloji  
E) Örgüt sosyolojisi
2. Aşağıdakilerden hangisi sosyal psikolojinin konusunu oluşturur?  
A) Bireylerin davranışları  
B) Toplumsallaşmış kişilerin davranışları  
C) Bireyler arasındaki iletişim süreci  
D) Kişiliğin oluşum süreci  
E) Toplumsal kurallar
3. Aşağıdakilerden hangisi sosyalleşme sonucu kazanılmaz?  
A) Gelenek görenekler  
B) Tutum ve davranışlar  
C) Değer yargıları  
D) Duygu ve heyecanlar  
E) Örf ve adetler
4. Aşağıdaki davranışlardan hangisinde sosyal etki yoktur?  
A) Yere çöp atan birinin etrafına bakması  
B) Acıkan birinin yemek araması  
C) Çocuğun, annesi odanın kapısını açtığında kitap okumaya başlaması  
D) Birinin yolda yürürken gördüğü kalabalığın baktığı yere bakması  
E) Yere tüküren birinin etrafını kontrol etmesi
5. Hangisi insanların grubun davranışına uymalarının nedenlerinden biri değildir?  
A) Grubun küçüklüğü uyma davranışını etkiler.  
B) Grup üyelerine duyulan güven ve saygı arttıkça uyma davranışı da artar.  
C) Gruba ters düşme kaygısı uyma davranışının nedenlerinin başında gelir.  
D) Grubun söz birliği yapması diğerlerinin de uymasına neden olur.  
E) Grup üyeleri arasında duygusal bağ vardır.
6. Aşağıdakilerden hangisi bireyi uyma davranışına iten nedenlerden değildir?  
A) İkna olma  
B) İtaat  
C) Önyargı  
D) Özdeşleşme  
E) Sosyal etki

7. Aşağıdakilerden hangisi bireylerin gruba katılmalarının nedenlerinden biri değildir?
- A) Birey grup içinde kendini güvende hisseder.  
B) Bireyde yeni tutum ve davranış geliştirmeyi sağlar.  
C) Bireyin sosyalleşmesine yardımcı olur  
D) Bireyin grup içinde kendi amaç ve değerlerini oluşturmasına yardımcı olur.  
E) Bireyin daha verimli çalışmasını sağlar.
8. Aşağıdakilerden hangisi iyi bir liderde bulunması gereken özellikler arasında yer almaz?
- A) Kendine güvenli  
B) Enerjik  
C) Zeki  
D) Atletik  
E) Risk alabilen
9. Bir sanatçıya hayranlık duyulup filmlerinin izlenilmesi, tutumu oluşturan öğelerden hangisine bir örnektir?
- A) Zihinsel faktörler  
B) Bilgisel faktörler  
C) Duygusal faktörler  
D) Davranışsal faktörler  
E) Sosyal faktörler
10. Aşağıdakilerden hangisi tutumların oluşumunu gerçekleştiren etkenlerden biri değildir?
- A) Bireyin başından geçen önceki yaşantılar sonucu kalan izler, deneyimler  
B) Bireyin kendi ihtiyaç ve istekleri  
C) Bireyin kişilik özellikleri  
D) İçinde bulunulan grubun tutumlarını benimseme  
E) Mesleğinde başarı sağlama

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise **Modül Değerlendirmeye** geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdaki kavramlardan hangisi, bir bireyin davranış, duygu ve düşüncelerinin başkalarının gerçek ya da hayal edilen varlığından nasıl etkilendiğinin bilimsel yollarla araştırılmasını açıklar?  
A) Sosyal psikoloji  
B) Sosyal etki  
C) Sosyal algı  
D) Sosyalleşme  
E) Sosyoloji
2. Aşağıdakilerden hangisi sosyal etkinin olumlu sonuçlarından biri değildir?  
A) Yaşlılara yer vermek,  
B) Arkadaş grubuna uymak için onlar gibi konuşmak  
C) Okulda, ailede, iş yerinde toplumsal kurallara uymak  
D) Yüksek sesle konuşmamak  
E) Çevreye uygun giyinmek
3. “İkna yoluyla uymada iletiyi verenin, iletinin ve iletiyi alanın özellikleri olmak üzere üç etken söz konusudur.”  
  
Aşağıdakilerden hangisi iletinin özelliklerindedir?  
A) Alıcı ile verici arasında benzerlik  
B) Alıcının konuya ilgisi  
C) Dinleyicinin kendine güveni  
D) Dinleyenin kişilik özellikleri  
E) Tekrarlayan mesajlar
4. Aşağıdakilerden hangisi tutum davranış ilişkisine örnektir?  
A) Kahvenin zararlı olduğuna inanan birinin kahve içmemesi  
B) Çikolatayı seven birinin çikolata alması  
C) Konuk olunan evde ayıp olmasın diye beğenilmeyen yemeğin yenilmesi  
D) Bireyin ilgi alanına giren bir mesleğe yönelmesi  
E) Yemek yemeyi seven birinin sürekli yemek yemesi
5. Psikoloji bilimi hangi gerekçeden doğmuştur?  
A) İnsanın toplumu anlama ihtiyacı  
B) İnsanın çevresini anlama ihtiyacı  
C) İnsanın çevresel ilişkileri anlama ihtiyacı  
D) İnsanın kendini anlama ihtiyacı  
E) İnsanın kendini ve toplumu anlama ihtiyacı



6. Aşağıdakilerden hangisini yüzüne doğru bir topun geldiğini fark eden birinin eğilmesini açıklar?  
A) İhtiyaç-dürtü ilişkisi  
B) Uyarıcı-tepki ilişkisi  
C) Dürtü-güdü ilişkisi  
D) İhtiyaç-davranış ilişkisi  
E) İhtiyaç-güdü ilişkisi
7. Güdülenme aşağıdakilerden hangisini etkisiyle olur?  
A) Dürtü ve güdülerin  
B) Uyarıcıların  
C) Düşünmenin  
D) Tepkilerin  
E) İhtiyaçların
8. Aşağıdakilerden hangisi “birbirini takip eden uyarıcıların anlamlı bütünler hâlinde algılanması algıda bütünleştirmeye neden olan etmenlerden birini açıklar?  
A) Benzerlik  
B) Yakınlık  
C) Süreklilik  
D) Eş değeriilik  
E) Zıtlık
9. Aşağıdakilerden hangisi öğrenmeyi etkileyen etmenlerden biri değildir?  
A) Zekâ  
B) Hazır oluş  
C) Kaygı  
D) Algı  
E) Genel uyarılmışlık
10. Aşağıdakilerden hangisi stres sonucunda bireylerde ortaya çıkan psikolojik sonuçlardan biri değildir?  
A) Endişe  
B) Depresyon  
C) Uyku problemleri  
D) Duygusal çöküntü  
E) Kalp hastalıkları

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki bireysel öğrenme materyaline geçmek için öğretmenimize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	E
3	B
4	A
5	C
6	D
7	A
8	C
9	E
10	B

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	B
3	D
4	B
5	A
6	C
7	D
8	E
9	D
10	E

## MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	B
3	E
4	C
5	D
6	B
7	A
8	C
9	D
10	E

## KAYNAKÇA

- BAYMUR Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılâp Yayınevi, İstanbul, 1985.
- CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi kitabevi, İstanbul,1990.
- KAĐITÇIBAŐI Çiğdem, **İnsan ve İnsanlar**, Beta Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 1985.
- KÖKNEL Özcan, **Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul,1985.