

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

EĞLENCE HİZMETLERİ

GENEL PSİKOLOJİ

Ankara, 2015

Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.

- 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..... | 6 |
| 1.2.2. Uyarıcı ve Tepki..... | 6 |
| 1.2.3. Gudu ve Gudulenme..... | 6 |
| 1.2.4. Algılama | 7 |
| 1.2.5. Öğrenme | 10 |
| 1.2.6. Bellek | 11 |
| 1.2.7. Düşünme ve Problem Çözme..... | 13 |
| 1.3. Kişilik..... | 15 |
| 1.3.1. Kişilik ile İlgili Kavramlar | 16 |
| 1.3.2. Kişilik | 17 |
| 1.3.3. Benlik | 21 |
| 1.4. Stres..... | 23 |
| 1.4.1. Stresin Tanımı | 23 |
| 1.4.2. Stres Çeşitleri | 24 |
| 1.4.4. Stres Karşısında Gösterilen Tepkiler..... | 26 |
| 1.4.5. Stresle Basa Çıkma Yolları | 28 |
| UYGULAMA FAALİYETİ..... | 30 |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME..... | 31 |
| ÖĞRENME FAALİYETİ-2 | 35 |
| 2. SOSYAL PSİKOLOJİ..... | 35 |
| 2.1. Tanımı | 35 |
| 2.2. Sosyal Etki..... | 36 |
| 2.2.1. Grup Olmanın Etkileri..... | 37 |
| 2.2.2. Grup Normunun Oluşumu..... | 38 |
| 2.2.3. Uyuma Davranışı..... | 39 |
| 2.2.4. İkna Olma | 40 |
| 2.2.5. İtaat Etme | 41 |
| 2.3. Grup Dinamiği..... | 43 |
| 2.3.1. Grup Üyeliğinin Bireyler için Önemi..... | 44 |
| 2.4. Liderlik | 44 |
| 2.5. Tutumlar ve Davranışlar..... | 47 |
| UYGULAMA FAALİYETİ..... | 50 |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME..... | 51 |
| MODÜL DEĞERLENDİRME | 54 |
| CEVAP ANAHTARLARI..... | 58 |
| KAYNAKÇA | 60 |

AÇIKLAMALAR

| | |
|--|---|
| ALAN | Eğlence Hizmetleri |
| DAL / MESLEK | Alan Ortak |
| MODÜLÜN ADI | Genel Psikoloji |
| MODÜLÜN TANIMI | Eğlence hizmetleri alanında konuklarla iletişimde insan davranışlarının nedenlerinin ve insanların çevreye uyum sürecinde etkili olan psikoloji, kişilik, sosyal psikoloji konularının kazandırıldığı bir öğrenme materyalidir. |
| SÜRE | 40/24 |
| ÖNKOŞUL | Temel eğitimini tamamlamış olmak |
| YETERLİK | Turizm ve insan psikolojisini anlamak |
| MODÜLÜN AMACI | Genel amaç Bu modül ile insan davranışlarının nedenlerini ve davranış şekillerini anlayarak insanlarla iletişiminizde ve çevreye uyum sürecinde temel psikoloji bilgilerini doğru olarak kullanabileceksiniz. Amaçlar 1. İnsanların davranışlarının nedenlerini ve davranış şekillerini doğru olarak anlayıp konuklarla ilişkilerinizde kullanabileceksiniz. 2. İnsanların çevreye uyum sürecini doğru olarak anlayıp mesleğinizde kullanabileceksiniz. |
| EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI | Ortam: Sınıf, sektör Donanım: Bilgisayar donanımları, <i>İnternet</i> ortamı, televizyon, VCD, DVD, projeksiyon |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME | Modülün içinde yer alan her faaliyetten sonra, verilen ölçme araçlarıyla kazandığımız bilgileri ölçerek kendi kendinizi değerlendirebileceksiniz. Öğretmen, modül sonunda size ölçme aracı (test, çoktan seçmeli, doğru yanlış vb.) uygulayarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri değerlendirecektir. |

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

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

İnsanların davranışlarını anlayabilmek ve bu davranışlara uygun olarak davranıp insanlarla iletişim kurmak ayrı bir beceri gerektirmektedir. Özellikle de farklı kültürlerden insanlarla karşılaşacağınız ve işinizin insan olduğu bir sektörde çalışacak olmanız insan davranışlarını anlamınızın gerekliliğini daha çok arttırmaktadır. İnsan davranışlarını inceleyen bilim dalı ise psikolojidir.

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

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

İnsanların davranışlarının nedenlerini ve davranış şekillerini doğru olarak anlayıp konuklarla ilişkilerinizde kullanabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Psikoloji ile ilgili temel kavramları araştırınız. Bulgularınızı sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.
- Kişilik, insanın ruhsal durumu, stres, insan davranışlarının temelini oluşturan zihinsel faaliyetlerin davranışlarımız üzerine etkilerini örnek olaylar üzerinden düşünerek tartışınız. Bulgularınızı 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 önce insanın kendinden başlar. Önce kendi bedenimizi, bedenimizin işleyişini, davranışlarımızın nasıl ve neden olduğunu merak ederiz. Daha sonra bu merak duygumuz başkalarına, çevreye, dünyaya ve evrene doğru yayılır. Ancak başkaları ve çevremizi anlayabilmemiz için önce insanın kendini tanıması gerekir.

**“İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir.
Sen kendini bilmez isen ya nice okumaktır.”**

YUNUS EMRE

Yukarıda yer alan dizelerinde olduğu gibi Yunus Emre kendini bilmezsen oku, araştır diyerek kendini tanımanın gerekliliğini vurgulamaktadır.

İnsanın kendini anlama çabası İlk Çağlara dayanır. İnsanoğlu öncelikle neden ve nasıl rüya gördüklerini, daha sonra davranışlarının nedenlerini ve nasıl gerçekleştiğini, özellikle duyguları, nasıl daha mutlu ve başarılı olabileceğini anlamak istemiştir. İnsanın bu çabalarının sonucunda ise psikoloji bilimi ortaya çıkmıştır.

Psikoloji yaşamı inceleyen bir bilim olarak tanımlanmıştır. Psikoloji sözcüğü Eski Yunancadan gelmektedir. Eski Yunancada bulunan psychhe (ruh) ve logos (bilgi) sözcüklerinden türetilmiştir. Bu nedenle ruh bilimi olarak adlandırılrsa da ruh bilimi tam

olarak psikoloji kavramını açıklamamaktadır. Ruh bedenden ayrı, dini ve mistik bir varlıktır. Oysa psikoloji ruhu incelemeyiz. 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 tanımlamaktadır. Bu tanıma göre insanı insan yapan her şey psikoloji alanı içine girer.

Psikoloji kitaplarında; 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. Ayrıca insanlar 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, nasıl düşünürüz, neden rüya görürüz ve rüya görme nasıl olmaktadır 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 oluşturmaktadır.

- **İnsan davranışlarını tanımlama:** Psikolojinin temel amacı insan davranışlarını açıklamaktır. Ancak bunu yapmadan önce öğrenme, düşünme, zekâ, davranış nedir sorularını yanıtlamalı, yani psikolojinin temel kavramlarını tanımlamaya çalışmaktadır. 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 oluşturmaktadır. 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 ilişkileri kurabiliyorsak belirli koşullar altında olabilecekleri de önceden kestirebiliriz. 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 yapabiliriz. Örneğin okul başarımızı nelerin etkilediğini biliyorsak buna göre önlem alabiliriz.
- **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. Ancak davranışların kontrol edilmesi istenmeyen sonuçlarda doğurabilir.

| |
|---|
| Etkinlik: Münazara |
| Münazara konusu: İnsan davranışlarını etkileme ve kontrol etme insanlığa yararlı mıdır yoksa sakıncalı mıdır? |
| <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta iki grup oluşturulur.• Gruplardan biri insan davranışlarını etkileme ve kontrol etmenin insanlığa yararlı olduğunu diğeri ise sakıncalı olduğunu savunmalıdır.• İzleyicilerden hakem grubu oluşturulur. Münazara sonunda hakem grubu daha önce belirlenen ölçütlere göre gruplara puan verir. |

1.2. İnsan Davranışının Temeli

İnsan davranışının temelini oluşturan zihinsel süreçleri açıklamadan önce davranış terimini iyi anlamamız gerekir. **Davranış** organizmanın uyarılara verdiği tepkiye denir. Bu tanımda organizma canlı varlık anlamında kullanılmaktadır. 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. Ancak davranışlar her zaman açıkça gözlenemez. Düşünme, rüya görme gibi davranışların her aşamasıyla gözlenilmesi 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

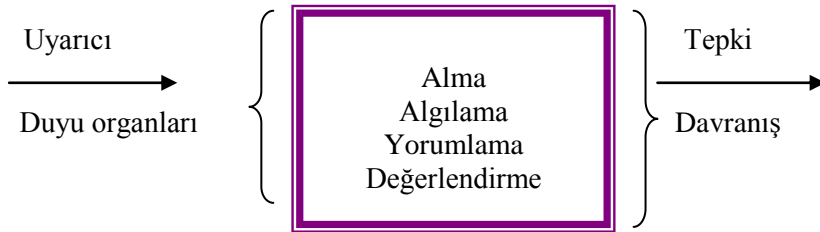
İhtiyaç organizmanın eksikliğini duyduğu şeydir. Organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için denge durumunu koruması gerekir. Bozulan denge durumunun yeniden kurulabilmesi için ihtiyaçların giderilmesi gerekir. Susuz kalan insan su arar ve içer, acıktığında yemek yer. Su ihtiyacı ya da yemek ihtiyacı insan 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 ihtiyaçlarımızı gidermek için etkinliğe geçeriz.

1.2.2. Uyarıcı ve Tepki

Davranışı tanımlarken organizmanın uyarıcılara verdiği tepki demiştik. Bu tanım içinde yer alan uyarıcı ve tepki kavramlarını anlamamız davranışı anlamamızı kolaylaştıracaktır.

Uyarıcı; organizmayı tepki vermeye yönelten iç ya da dış etkilendir. Açlık, susuzluk bir iç uyarandır. Ses, ışık, sıcaklık ise dış uyarandır. Davranışın ortaya çıkması için uyarıcıya ihtiyaç vardır. Dış uyarıcıları duyu organlarımız aracılığıyla fark ederiz.

Organizmanın uyarıcılara verdiği yanıt ise **teпки** 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. Tepkilerimiz gülme, konuşma, yürüme vb. olabileceği gibi sevinme, üzülme, terleme, kızarma gibi fiziksel, fizyolojik ya da psikolojik olabilir.



Şekil 1.1. Davranışın ortaya çıkış süreci

1.2.3. Gudu ve Gudulenme

Organizmanın ihtiyacı 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 gudurüdür.

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

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

Toplumsal güdüler; benliğin korunması ve diğer bireylerle ilişkileri düzenleyen güdülerdir. Toplumsal güdüler kişiliğin gelişmesine, kişiliğin toplum içindeki durumunun sürdürülmesine, korunmasına, düzelmesine, iyileşmesine yardımcı olurlar. Toplumsal güdüler sonradan kazanılmış güdülerdir. Toplumsal güdüler fizyolojik güdülerin etkisiyle ortaya çıkar ancak zamanla öğrenilmiş davranışlarla şekillenir. Örneğin; acıktığımız için yemek yeriz ancak bir arkadaşımızı yemeğe davet etmek açlıktan değil toplumsallaşma isteğinden kaynaklanır.

1.2.4. Algılama

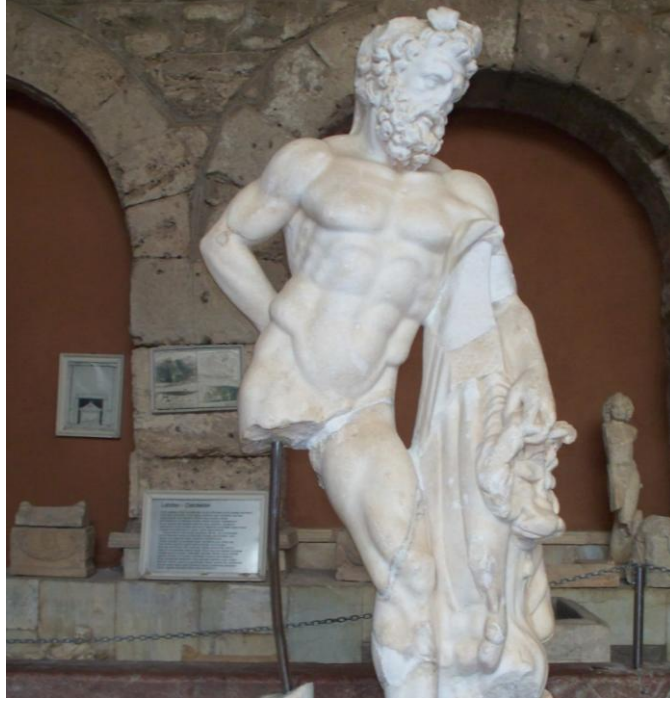
İnsan çevresinde olup bitenleri duyu organları aracılığıyla fark eder. Çevremizdeki nesnelere, seslere, kokulara ve tüm bunların birbirleriyle ilişkilerini, konum ve niteliklerini duyumlarımız aracılığıyla tanırız. Duyu organları aracılığıyla alınan duyumların yorumlanması ve anlamlı hale getirilmesine ise **algı** denir. Duyumların yorumlanması sırasında birey önceki yaşantılarından da yararlanır.

Dış dünyayı tanımamız algılarımız aracılığıyla gerçekleşir. Sesi kulağımızla duymamız bir duyumdur. Duyduğumuz sesin ne sesi olduğunu beynimizde önceki yaşantılarımızla da birleştirerek anlamamız algıdır. Daha sonra nasıl bir tepkide bulunacağımıza karar veririz.

Algıda en önemli rolü duyu organlarımız oynar;

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

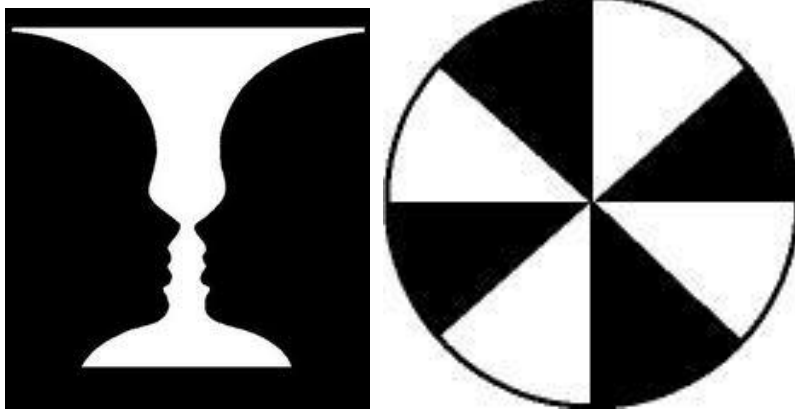
Duyu organlarımıza çevreden birçok uyarıcı gelir. Tek bir nesneden bile renk, şekil, ışık, ses, koku gibi birçok uyarıcı alırız. Biz bu uyarıcıları tek tek değil belli bir düzenleme yapıp bütünleştirerek algılarız. Bu düzenleme eğilimine algıda organizasyon denir. Örneğin; arkadaşımıza baktığımızda kaş, göz, saç, ağız gibi farklı farklı organlarını, çıkardığı sesi, kokusunu ayrı ayrı değil, kişi olarak bütün olarak algılarız.



Resim 1.1: Algıda farklılık

Yukarıda yer alan resme ilk baktığınızda ne görüyorsunuz sorusuna “heykel” cevabını veririz. Oysa resmin içinde daha başka birçok ayrıntı yer almaktadır.

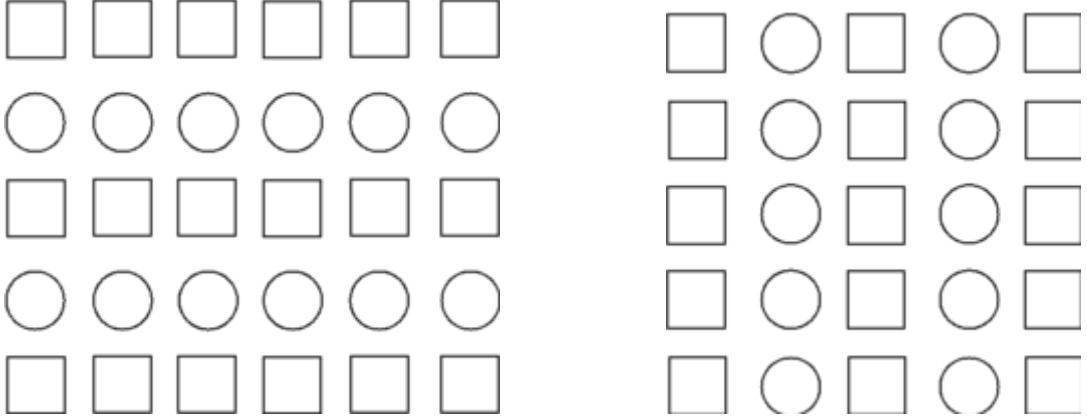
En basit algıları belirli bir zemin üzerinde bulunan şekiller oluşturur. Algılama sürecimizde şekil ve zemin arasında bir seçim yaparız. Genellikle şekle odaklanır, zemin üzerinde şekli seçeriz. Buna şekil zemin algısı denir. Örneğin, bu sayfa zemini üzerindeki yazılar ise şekli oluşturur. Siz sayfaya baktığınızda beyaz zemine değil yazılara odaklanırsınız. Ancak bazen şekil ve zemin bakış açısına göre değişebilir. Şekli zemin, zemini şekil olarak algılayabiliriz.



Şekil 1.2: Şekil zemin algısı

Çevreden gelen uyarıcıları bir bütün olarak algıladığımızdan söz etmiştik. Algılanan nesne birçok parçadan oluşsa da beynimiz bu parçaları bir bütüne dönüştürerek algılar. Bütünleştirme işlemi bazı etmenlere bağlı olarak gerçekleşir; benzerlik, yakınlık, süreklilik, zıtlık, bütünleme, tamamlama gibi.

Benzerlik: Birbirine benzeyen nesnelere bir bütün olarak algılanır.



Şekil 1.3: Şekilde algılama

Benzer şekilleri birlikte algıladığımız için birinci şekli yatay çizgiler, ikinci şekli dikey çizgiler olarak algılarız. Basketbol oyununda aynı renk forma giyen oyuncuları takım olarak algılamamız gibi.

Yakınlık: Birbirine yakın olan uyarıcılar bir bütün olarak algılanır.



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

Süreklilik: Birbirini takip eden uyarıcılar anlamlı bütünler hâlinde algılanır.

Zıtlık: Uyarıcılar arasındaki zıtlık uyarıcıların bir bütün olarak algılanmasına neden olur. Kar üzerinde beyaz tavşan dikkatimizi çekmez ancak siyah bir kediyi hemen algılarız. Bu siyah ve beyazın zıtlığından kaynaklanmaktadır. Yolda yürüyen herhangi iki kişi dikkatimizi çekmez ancak bir uzun bir kısa iki kişiyi hemen algılarız. Bu uzun ile kısanın zıtlığından kaynaklanmaktadır.

Bütünleme: Tam olmayan şekiller, yeterli uyarıcı olmayan durumlarda boşlukları tamamlayarak bütünler ve öyle algılarız. Sadece uzaktan aralıklı sesler hâlinde duyduğumuz bir müzik parçasını algılar ve zihnimize tamamlayarak tanırız. Kesik çizgiler hâlinde verilen bir şekli tamamlayarak okuyabiliriz.

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

Algıyı etkileyen etmenleri iç etmenler ve dış etmenler olarak ikiye ayırabiliriz:

İç etmenler: Yaş, meslek, cinsiyet gibi kişisel özellikler algılamaya hazır oluş, önceki öğrenme ve yaşantılar, ihtiyaçlar, güdülenme, ruhsal durum, beklentiler, ön yargılar, duygu, düşünce ve inançlar algılamayı etkiler. Karnımızın aç olduğu zaman yiyecek kokularını hemen algılarız ya da giysi, çanta gibi eşyalar kadınların daha çok ilgisini çektiğinden kadınlar tarafından daha kolay algılanır.

Dış etmenler: Uyarıcının şiddeti, büyüklüğü, hareketi gibi etkenler ile içinde yaşanılan toplumun değerleri, örf ve adetleri, inançları gibi kültürel öğeler algılamayı etkiler.

1.2.5. Öğrenme

Birey doğumdan başlayarak çevresinden, ailesinden, arkadaşlarından, okul ve öğretmenlerinden, televizyon vb. araçlardan gördükleri, deneyimleri ile sürekli yeni davranışlar kazanır. Davranışlarımızın çok azı doğuştan getirilir. Doğduğunda sadece emme ve ağlama davranışını gösteren bebek zamanla birçok yeni davranış kazanır. Yeni davranışların kazanılması öğrenme yolu ile olur. Yaşamın her anında yeni bilgiler öğreniriz 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 olması olarak tanımlanır. Bu tanıma baktığımızda öğrenmenin kendi yaşantıları ve deneyimlerimiz sonucunda olduğunu görüyoruz. Çocuk sıcak sobaya dokunduğunda elinin yanacağını ancak dokunduğu ve yandığı zaman öğrenir. Sıcak sobanın yakıcı olduğunu kendisi deneyerek öğrenir. Diğer bir yandan öğrenme tekrarlar sonucunda gerçekleşir. Örneğin, bisiklet sürmeyi tekrar tekrar deneyerek öğreniriz.

Öğrenmenin bir diğer özelliği de öğrenme sonucunda davranış değişikliği olmasıdır. 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 götürmekten vazgeçer. Bir süre sonra sadece yiyebileceği şeyleri ağzına götürür. Böylece bebeğin davranışında bir değişiklik olur.

Öğrenmenin tanımında yer alan bir diğer özellik davranış değişikliğinin oldukça kalıcı olmasıdır. 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 emenlerin etkisi altında gerçekleşir. Bu etmenler öğrenmeyi kolaylaştırabileceği gibi güçleştirebilir de. Öğrenmeyi etkileyen etmenleri zekâ, yaş, hazır oluş, genel uyarılmışlık hâli, kaygı olarak sayabiliriz.

- 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 etmendir. 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.
- Bir diğer etmen genel uyarılmışlık hâli ve kaygıdır. Düşük seviyede uyarılmışlık öğrenmeye istekli oluşu engeller, dikkatimizi ve enerjimizi öğrenmeye veremeyiz. Yüksek uyarılmışlık ise aşırı kaygı ve heyecana neden olur. Örneğin 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. Eğer öğrendiklerimizi depoladığımız bir bellek sistemimiz olmasaydı kalıcı bir bilgiye sahip olamazdık. Örneğin, her gün gittiğimiz okulumuzun ya da iş yerimizin adresini her gün yeniden öğrenmemiz gerekseydi oldukça zor bir yaşamımız olurdu. Oysa adresi bir kere öğrendiğimizde bellekte depolarız ve her gün bu bilgiyi bellekten çağırarak yani hatırlayarak tekrar kullanırız.

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

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

Bellek sistemi üç bölümden oluşur:

Duyusal bellek: Göz, kulak gibi duyu organlarımıza gelen uyarıcıların bir iki saniye gibi çok kısa süre duyu organı tarafından saklanmasıdır. Duyu organlarına ulaşan sayısız uyarıcıdan küçük bir kısmı dikkatimizi 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 duyusal bellek ile uzun süreli bellek arasında köprü görevi yapar. Duyusal bellekten gelen bilgiler 20-30 saniye kadar kısa süreli bellekte kalır. Anlamalı olan ve tekrarlanan bilgiler uzun süreli belleğe aktarılır, diğerleri 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.

Telefon defterimize bakıp bir numarayı çevirip telefon ederiz. İşimiz bittikten sonra bu numarayı hatırlayamayız. Çünkü kısa süreli bellekte depolanmıştır. Ancak aynı numaraya birçok kez telefon edip tekrarlamışsak uzun süreli belleğe aktarılır ve unutulmaz. Numaranın rehberden bakılıp içimizden tekrarlayarak telefonda tuşlanması sırasında gerçekleşen zihinsel işlem kısa süreli belleğe örnek olarak verilebilir.

Uzun süreli bellek: Uzun süreli bellek bazen birkaç dakika bazen de ömür boyu saklanan bilgileri içerir. Uzun süreli belleğin kapsamı ve sınırları çok geniştir. Sınırsız bilgiyi saklama gücüne sahiptir. Saklanan bilgileri daha sonra kolay hatırlayabilmemiz için örgütlenerek saklanır. Yani 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.

| Etkinlik: Hafıza Kartları |
|--|
| <p>Oyun iki oyuncu ile oynanır. 16-20 karttan oluşan hafıza kartları ters çevrilerek sıralanır. Hafıza kartlarında her resimden bir çift bulunmalıdır. Birinci oyuncu aynı anda iki hafıza kartının resimli yüzünü çevirerek resim çiftlerini bulmaya çalışır. Bulamazsa kartları ters çevirir ve oyun sırası ikinci oyuncuya geçer. Oyuncular ters çevirdiği kartların resimlerini hatırlamaya çalışarak eşlerini bulmaya çalışırlar. Tüm kartlar bulunduğunda en çok resim çiftini bulan oyuncu oyunu kazanır.</p> |

| Etkinlik: Kelimeleri Hatırla | | | | | | | | |
|--|------------------|------------------|-----------------|--------------|------------|--------------|-------------|----------------|
| <p>Oyunculara listede yer alan kelimeleri okumaları için bir-iki dakikalık süre verilir. Daha sonra aşağıda yer alan sorular yöneltilir. Listedeki sözcükleri say. Listedeki hayvan isimlerini say. Listedeki çiçek isimlerini say. Hangisinde daha fazla sözcük hatırladınız? Neden?</p> <p>Örnek sözcük listesi:</p> <table><tbody><tr><td>gül-kelebek</td><td>karanfil-karınca</td><td>yasemin-kanguru</td><td>menekşe-deve</td></tr><tr><td>çiğdem-fil</td><td>papatya-kuzu</td><td>açelya-kedi</td><td>nergis-papağan</td></tr></tbody></table> | gül-kelebek | karanfil-karınca | yasemin-kanguru | menekşe-deve | çiğdem-fil | papatya-kuzu | açelya-kedi | nergis-papağan |
| gül-kelebek | karanfil-karınca | yasemin-kanguru | menekşe-deve | | | | | |
| çiğdem-fil | papatya-kuzu | açelya-kedi | nergis-papağan | | | | | |

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 düşünürüz. Arkadaşlarımızla aramızda geçen konuşmayı, tatilde ne yapacağımızı, mağazada gördüğümüz bir elbiseyi, gelecekle ilgili planlarımızı düşünür, kararlar alır, tahminlerde bulunur, problemlerimize çözüm yolları ararız. Düşünme önemli bir zihinsel işlemdir.

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. Düşündüğümüz durumun imgesini (hayalini, görüntüsünü) zihnimizde canlandırarak bir karara varmaya çalışırız. Dışarı çıkarken ne giyeceğimize karar vermeye çalışıyorsak önce zihnimizden uygun kıyafetlerimizi tarar, uygun olanları seçer ve giydiğimizde nasıl duracağına karar veririz. Daha sonra seçtiğimiz kıyafetleri giyerek deneriz.

Düşünme eylemi, genelde problem çözme için kullanılan bir zihinsel işlemdir. Problem; öğrenilmesi düşünülüp çözümlenmesi gereken durum, hedefe ulaşmaya çalışılırken engellerle karşılaşma durumudur. Karar vermek durumunda olduğumuz 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 arayabilmemiz için önce problem olarak algıladığımız bir durum olması gerekir. Problem durumunu algıladıktan sonra çözüme yönelik akıl yürütme adı verilen bilişsel işlemlerin yapılması gerekir. Problem çözümünde kullanılan bilişsel işlemler belirli aşamalarda yapılırsa doğru sonuca ulaşılır.

Problem çözme aşamaları şunlardan oluşur:

Problemin ne olduğunu belirlemek (hazırlık aşaması): Bu aşamada problemi tanımlarız, nedenlerini anlamaya çalışırız.

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

Çözümlerin üretilmesi ve değerlendirilmesi: Problem tanınıp anlaşıldıktan sonra olası çözüm yollarını üretiriz. Bulduğumuz çözüm yolunun doğruluğu ve güvenilirliğini kontrol ederiz. Her bir çözüm yolunu değerlendirip çözüme ulaşıp ulaşamayacağımızı anlamaya çalışırız. Bazen bu aşamada çözüm yollarını bulamadığımızda problem durumunu bir kenara bırakıp başka işlerle meşgul oluruz. Ancak zihnimiz problemle uğraşmayı sürdürür. Bu duruma kuluçka evresi denir.

Çözüm yolunun bulunması: Üretilen çözüm yolları içinde en uygun olana karar verilir ve uygulanır.

Değerlendirme: Problem çözmenin son basamağıdır. Ulaşılan çözüm değerlendirilir. İstenilen sonuca ulaşıldı mı, problem gerçekten ve doğru bir şekilde çözüldü mü kontrol edilir, gerekirse düzeltmeler yapılır. Bazen de çözümün işe yaramadığını görüp en başa dönebiliriz.

1.2.8. Dil ve İletişim

Sosyal bir varlık olan insan geçmişten bu güne dek diğer insanlarla bir arada yaşayabilmek, anlaşılabilme 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. Ancak bu yöntemler karmaşıktır ve yanlış anlaşılma olasılığı yüksektir. Tarihsel gelişim içinde insanlar dil adını verdiğimiz sözcüklere dayanan iletişim yöntemini bulmuş ve geliştirmiştir.

Dil; duygu ve düşüncelerimizi, arzu ve isteklerimizi başkalarına aktarmak için kullandığımız simge ve sözcüklerden oluşan iletişim aracıdır. Her dil ait olduğu kültüre özgü sembollerden oluşur. “Türkçe” 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. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- 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. Örneğin bundan otuz yıl önce dilimizde “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 düşüncelerimizi ilettiğimiz en iyi yoldur.

*“Benim bir ödevim var
Yaşamak için geldim dünyaya”
Melih Cevdet ANDAY*

1.3. Kişilik

Kişilik sözcüğü günlük yaşamda çok sık kullandığımız bir kavramdır. İnsanları tanımlarken “kişiliksiz”, “güçlü bir kişiliği var”, “kişiliği zayıf” gibi birçok ifade kullanırız. Hatta insanlar dışında kurumlar, olaylar, eşyalar hakkında da “kişiliği olmayan”, “kişiliği olan” gibi ayrımlar yaparız. Bazen de kişilik-karakter-huy-mizaç sözcüklerini birbirinin yerine kullanarak insanlar hakkında yargılara varırız. Bu tür yargılara varırken de insanların davranışlarına, tepkilerine bakarız.

Kişilik her zaman psikolojinin ilgi çeken bir konusu olmuştur. Çünkü insanı tanımının ve anlamının yolu kişiliği anlayabilmekten geçer. Kişiliğin birçok farklı yönü bulunur. Yapılan bir araştırmada kişiliği betimleyen 18.000 sözcük ve kişiliğin 48 farklı tanımı bulunmuştur. Ancak bunların hepsi kişiliğin farklı bir yönünü ele alır.

Kişilik kavramı hakkında çok farklı tanımlamalar yapılmıştır;

- Bireyin alışkanlıklarının toplamı
- Bireyin çevresine, kendine özü biçimde uymasını sağlayan güçlerin toplamı
- Oynadığımız roller ve bu rollerin başkaları üzerinde bıraktığı etki

- Bireye özgü düşünce ve davranış biçimi
- Bireyin kendine özgü ve ayırıcı davranışlarının bütünü
- Belli uyaranlara karşı bireyin topluma uyum sağlamak amacıyla geliştirdiği düzenli ve sürekli davranış örüntüleri

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

1.3.1. Kişilik ile İlgili Kavramlar

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

Mizaç (huy); İnsanın 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 mizacımızı oluşturur. Çabuk kızmak, öfkelenmek, öfkenin çabuk geçmesi ya da uzun sürmesi, neşelenmek, yerinde duramamak, geç tepki vermek gibi duyguları gösterme şeklimiz mizacımızla ilgilidir.

Düşünelim: “Can çıkar, huy çıkmaz.” “Huylu huyundan vazgeçmez.” atasözleri mizacın hangi yönünü vurgulamaktadır?

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 de mizaç özelliklerimizin değişmesi çok zordur. Örneğin, tiroit bezinin fazla çalışması hareketli, çabuk sinirlenen bir yapıya sahip olmamıza neden olurken az çalışması yavaş hareket eden, çabuk yorulan, geç duygulanan bir yapıya sahip olmamıza neden olur.

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

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 kişiliğimizin toplumsal ve ahlaki yönüdür.

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

Dürüst olmak, başkalarına saygılı davranmak, hoşgörülü olmak vb özellikler genel geçer kurallar olmakla beraber, büyüklerin karşısında sigara içmemek, yüksek sesle gülmek, karşı cinsle konuşmamak, selamlaşma biçimleri gibi kurallar toplumdan topluma değişiklik gösterir.

Karakter özelliklerimizi vicdan gelişimimize paralel olarak kazanırız. Vicdaniyi-kötü, doğru-yanlış ayırt etme ve ahlaki yargıları içerir. Bu nedenle karakterin gelişimi ile yakından ilgilidir.

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

Sonuç olarak kişilik hem kalıtımla doğuştan getirdiğimiz mizaç özelliklerimizdir hem de sonradan toplumsal ilişkilerimiz sonucu çevremizden kazandığımız karakter özelliklerimizden oluşur. Karakter ve mizaç özelliklerimiz arasında kurulan denge ile kişilik özelliklerimiz ortaya çıkar.

1.3.2. Kişilik

Oldukça geniş ve kapsamlı bir kavramdır. Bu nedenle birçok tanımı yapılmış, kişilik üzerine birçok kuram üretilmiştir. Kişiliğin karmaşık yapısı tam olarak anlaşılmasını ve açıklanmasını engellemekte, sürekli üzerinde yeni çalışmalar yapıp yeni açıklamalar getirilmesine neden olmaktadır.

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 büyük tıp adamı Hipokrat beden yapısının kişilik üzerinde etkisi olduğunu savunmuştur. Daha sonra Kretschmer, Sheldon gibi başka bilim insanları da beden yapısının kişilik üzerinde etkisini araştırmış, insanların kişilik özelliklerini beden yapısına göre sınıflandırmışlardır.

Kretschmer'e göre beden yapısında göre üç tip vardır: Piknik tip, astenik tip, atletik tip.

- **Piknik tip:** Orta boylu, geniş gövdeli, yuvarlak hatlı, yağlanmaya eğilimli beden yapısına sahiptirler. 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 ie 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 e ayırır: Endomorf, mezomorf, ektomorf.

- Endomorf: Endomorf tabakası yani iç organların dokuları daha çok gelişmiş olup geniş bir karın bölgesine sahiptirler. Piknik tipe benzer özellikler gösterirler. Neşeli, rahatına düşkün, sosyal insanlardır. abuk duygulanıp duygularını kolayca dışarı yansıtırlar.
- Mezomorf: Kemik ve kas yapıları gelişmiştir. Atletik yapıdadırlar. Enerjik ve dayanıklı bir beden yapısına sahiptirler. Hareketli, atılgan, lider özellikte, pratik zekâya sahip insan tipidir.
- Ektomorf: Narin, ince beden yapısına sahiptirler. Sinir sistemi iyi gelişmiştir. Hassas, kaygılı, ie dönük, duygusal kişilerdir. Soyut konulardan hoşlanırlar.

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

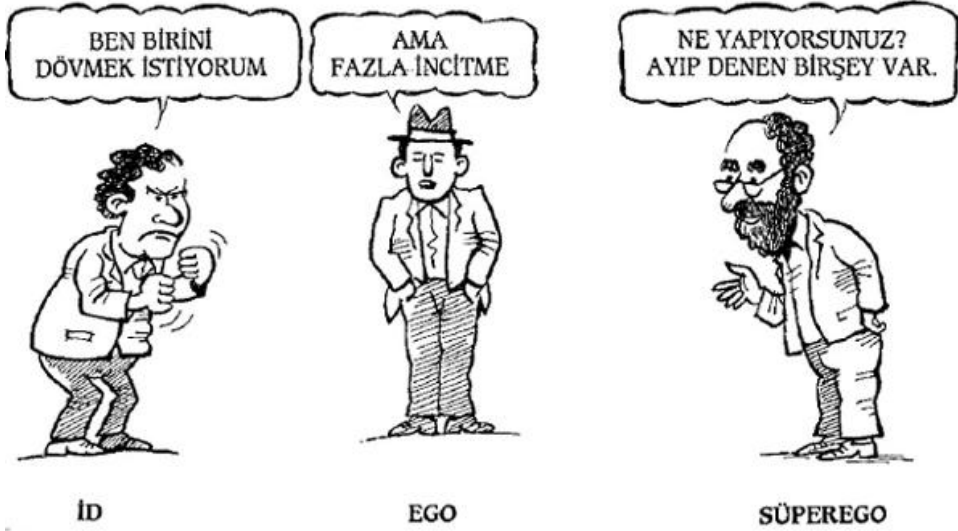
Bazı araştırmacılar ise kişiliği incelerken neden-sonuç ilişkisi üzerinde durmuştur. Bu görüşü savunan bilim insanlarına göre hiçbir Şey nedeni olmadan sonuca ulaşmaz. Nasıl ki doğa olaylarının bir nedeni varsa insan kişiliğindeki süreçler de kendiliğinden oluşmaz. İnsan durup dururken ağlamaz ya da 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, kalıtımsal, temel dürtü ve tutkularıdır. İd, hazzın egemen olduğu bölümdür. Freud'a göre idi oluşturan iki temel dürtü vardır: Cinsellik ve saldırganlık. İd, arzuların hemen doyrulmasını ister, acıdan kaar, hazzı ulaşmaya çalışır.

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

Süperego kişiliğimizin toplumsal temsilcisidir. Süperego (stbenlik); içinde yaşanılan toplumun değer yargılarını benimseyerek davranışlarımızı kontrol altına alır. İdden gelen isteklerin toplumsal değerlere uyup uymadığına bakar ve engellemeye çalışır.



Resim 1.2: İsteklere karşı farklı yaklaşımlar sergileme

İd, ego ve süperego bir arada işleyen yapılardır. İd, arzu ve isteklerimizi; ego mantığımızı; süperego vicdanımızı temsil eder. Bunlardan birinin diğerlerine baskın olması kişilik özelliklerimizi belirler.

| |
|---|
| Etkinlik: Drama |
| Bir durum belirleyiniz. Örneğin acıkmış biri, kaybetmek üzere olan bir yarışmacı vb. |
| Üç grup oluşturunuz. Birinci grup id, ikinci grup ego, üçüncü grup süperego rolünü üstlensin. |
| Belirlediğiniz durum karşısında rolünüze uygun nasıl davranışlar sergilediniz, düşünerek canlandırınız. |
| Canlandırma sonuçlarınızı tartışınız. |

Bazı psikologlar ise kişiliğin yaşanmış tecrübelerden ve öğrenilmiş davranışlardan etkileneceğini savunur. Bu görüşe göre pekiştirilen davranışlarımız, gözlemlerimiz, taklit etme kişiliğin oluşumunu etkiler. Söylediğimiz yalanlar nedeniyle sürekli cezalandırılırsanız yalan söylemezsiniz ya da anne-baba birbirlerine ve çocuklarına karşı saldırgan davranışlar sergiliyorsa sorunlarımızı çözmeye saldırgan davranışlara başvurmayı öğreniriz.

Bir diğer grup bilim insanı ise doğuştan herkesin iyi olduğunu, sonradan bireyin kendisini geliştirmesi, yönlendirmesi, benlik oluşumu ile kişilik özelliklerinin ortaya çıktığını savunur. İnsanlar aynı sosyal çevrede, aynı uyarıcılarla, aynı ailede yetiştirildikleri halde farklı şekillerde etkilenebilirler. Bu tamamen kişinin kendine özgü olması ile ilgilidir. Bu yaklaşıma göre sevgi, saygı, hoşgörü, özgürlük sağlanan bir ortam ile ilgilidir.

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

Kişiliğin oluşumu ve gelişimi:

Buraya kadar öğrendiklerimize baktığımızda kişiliğin birçok etmenin etkisi altında kalarak şekillendiğini görürüz. Kişiliğin oluşumunu ve gelişimini etkileyen başlıca etmenler şunlardır:

- Kalıtım
- İç salgı bezleri
- Çevresel etmenler: öğrenme, deneyim, eğitim, toplumsal ve kültürel özellikler vb.

“Atalar koruk yemiş, çocukların dişi kamaşmış.”

Kalıtım: Anne-babadan gelen kromozomlar bir kuşaktan diğerine aktarılarak 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 getirdiğimiz gizil güçlerimiz kişiliğimizin oluşması için temel yapıyı sağlar. Doğumdan sonra çevreyle sürekli etkileşim halinde olmamız bu temel yapı üzerine kişiliğimizi oluşturmamızı sağlar.

İç salgı bezleri ve hormonlar: Vücudumuzda 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 organlarımızın arasında haberleşme ve iş birliği yaparak uyumlu bir şekilde çalışmalarına böylece bireyin çevreye uyumuna yardımcı olur.

Bazı hormonlar zekâmızı, duygularımızı etkiler ve dolayısıyla kişiliğin gelişimi üzerinde de etkili olur.

Çevresel etmenler: Kalıtım, iç salgı bezleri gibi biyolojik ve fizyolojik etmenler kişiliğin alt yapısını, temelini oluşturur. Ancak davranışlarımız çevre ile etkileşimimiz 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. Öğrendiklerimizi ve deneyimlerimizi 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 hiç biri 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 davranışlarımızı etkiler. Kişiliğimiz üzerinde çok etkili olan benlik kendimiz hakkındaki kanılarımız, kendimizi tanıma ve değerlendirme biçimimiz, kendi kendimizi görüş tarzımızdır. Bu nedenle de benlik kişiliğimizin 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?** Ben neyim sorusunu bazı insanlar akıllıyım, dürüstüm, güzelim gibi olumlu ifadelerle yanıtlarken bazı 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?** Bu soruya yanıt ararken yeteneklerimizin de farkına varırız. Etkili konuşurum, güzel resim yaparım, şiir yazarım gibi kendimizde bulunan yeteneklerin farkına varmamız amaçlarımızı da doğru belirlememiz açısından bize yardımcı olur. Herkesin sahip olduğu yetenekler mutlaka vardır.
- **Benim için neler değerlidir?** Bu soru değer yargılarımızla ilgilidir. Yapmamız gerekenler ve yapmamamız gerekenleri belirler. Bireyin inançlarını, ahlak kurallarını, değer yargılarını içerir. “Kopya çekmemeliyim.”, “Diğer insanlara yardım etmeliyim.”, “Kendi çıkarlarımı düşünmeliyim.” gibi olumlu ya da olumsuz seçimlerimizden oluşur. Birey bu sorunun cevabına yönelik yargılarını oluştururken içinde bulunduğu çevreden etkilenir.

- **Hayattan ne istiyorum?** Bu soruyu cevapladığımızda amaçlarımızı da belirlemiş oluruz. Toplumda nasıl bir yer edinmek istiyoruz, ileride kendimizi nerede görmek istiyoruz, kendimize biçtiğimiz değer nedir, emellerimiz ve ideallerimiz nelerdir gibi sorulara cevap veririz. Amaçlarımızı yeteneklerimize ve gerçeklere uygun olarak seçersek bunlara ulaşma şansımız 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 tanır.

Yaşam boyunca ikisi arasında denge kurmaya çalışırız. O halde 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 getirdiğimiz uzun boy-kısa boy, sarışın-esmer olma, engelli olma gibi kalıtsal özelliklerimizin 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 oluşmaktadır. Çevresinde birçok ses, görüntü, koku gibi uyarıcılar gelmekte, bunun yanı sıra acı, açlık, susuzluk, rahatlama gibi iç doyumlar almaktadır. 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. Ancak üç yaşından sonra çocuğun kendi bedeni ile bedeni olmayı ayırt etmeye başladığını görürüz.

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 bizimle ilgili beğeni duyguları, eleştirileri, övgüleri bizim de kendimizi algılayış biçimimizi etkiler. Kendisine sürekli “aptal” denilen bir çocuk gerçekten aptal olduğunu düşünmeye başlar.

Benlik yaşantılar sonucu öğrenilen ve sürekli gelişmeye devam eden bir süreçtir. Aynı zamanda bizim davranışlarımızı da etkiler. Eğer ideal benliğimize uygun davranamazsak kendimize güvenimizi ve saygımızı kaybederiz. 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.

Etkinlik: Kendimizi Tanıyalım

Benlikle ilgili aşağıdaki soruları içtenlikle cevaplayın. Cevaplarınızı okuyup ideal benliğinizi bulmaya çalışınız.

- Ben neyim? Kişisel özelliklerim neler?
- Ben ne yapabilirim? Yeteneklerim, yapabildiklerim ve yapamadıklarım neler?
- Benim için neler değerlidir? Değer yargılarım neler?
- Hayattan ne istiyorum? Amaçlarım neler? İleride kendimi nerede görmek istiyorum?

1.4. Stres

1.4.1. Stresin Tanımı

Stres sözcüğü Latince'den türemiş İngiliz diline ait bir sözcüktür. Günümüzde ise birçok dilde stres sözcük olarak kendi anlamı ile birlikte kullanılmaktadır. Stres sözcük olarak zorlama, gerilme ve baskı anlamlarını taşır. Öncelikle fizik ve mühendislik bilimlerinde kullanılmaya başlanmış zamanla kişiye veya ruhsal yapıya yönelik olarak da kullanılmıştır. Kişinin zorlanma, baskı gibi güçlerin etkisinde kalarak biçiminin bozulması, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamını almıştır. Psikolojide yaygın olarak kullanılmaya başlaması ile endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü gibi birçok terimi kapsar hale gelmiştir. Günümüzde stres sözcüğü günlük dile yerleşmiş ve her sosyo-kültürel düzeydeki insanlar tarafından kullanılır olmuştur.

Düşünelim!

Stres sözcüğünü günlük yaşantınızda hangi durumlar için kullanıyorsunuz?

İnsan yaşamı boyunca sürekli uyma çabası içindedir. İçten ya da dıştan gelen her uyarıcı dengemizi bozar. Bozulan dengeyi kazanmak için uyum çabası içine gireriz. Bazı uyarıcılar karşısında bozulan dengeyi tekrar kazanmak kolaydır. Örneğin; susadıysak su içeriz, karnımız acıktığında yemek yeriz, yalnız kalmak istemediğimizde arkadaşlarımızı ararız. Bazı durumlarda ise bozulan dengeyi kazanmak zordur. İşsiz kalmak, boşanmak, yakınların kaybı gibi zorlayıcı durumlar bedensel ve ruhsal sınırlarımızı zorlar ve tehdit eder. Üzerine fazla yük konulmuş bir raf gibi esner, yaylanır, gıcırda ya da fazla yük yüklenmiş bir araba gibi hareket edemeyiz.

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

İç ya da dış, hangi çevreden gelirse gelsin organizma baskı ve zorlanmalardan kurtulup dengeleme çabası içindedir. Organizmanın denge durumunu 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 ise savaşır, böylece yeni duruma uyum sağlamış olur. O halde stres bir dengeleme durumudur.

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

1.4.2. Stres Çeşitleri

Bütün bu bilgiler ışığında stres gereklidir sorusunu yanıtlayalım. Stresi dengenin bozulması karşısında organizmanın gösterdiği tepki olarak açıklamıştık. Günlük yaşamda stres sözcüğünü genellikle olumsuz durumlar için kullanıyor olsak da strese neden olan zorlanmalar, baskılar ve dengeyi sağlama çabaları insanı yaratmaya, yeniliğe, çalışmaya sevk eder, harekete geçirir. Bu nedenle stresi iyi-olumlu ve kötü-olumsuz stres olarak ikiye ayırabiliriz.

- **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 yaşamı da tehdit eder. Kötü stresler bedensel hastalıklara da neden olabilmektedir. Kötü stres önemli yaşam olayları 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 stresi düşünce biçimimizi değiştirerek, olayların iyi yönlerini görmeye çalışıp fırsata dönüştürerek olumlu strese dönüştürebiliriz. 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, bazı meslekler, savaşlar, terör olayları, göçler gibi içinde yaşadığımız çevreden ve teknolojik gelişmelerden kaynaklanan stres nedenleridir. Çevresel stres nedenlerini kontrol edemeyiz ancak önlem alarak, stres tepkileri geliştirerek dengeyi korumaya çalışırız.
- **Ruhsal etkenler:** Kişilik özelliklerimiz stresten etkilenme derecemizi 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, hoşgörüsüz, rekabetçi iken kimi insan da 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 değişikliklerde stres nedeni olabilir; okula başlama, ergenliğe girme vb.
- **Toplumsal etkenler:** Bireyin toplumdaki rolü, toplumla etkileşimi, paylaşma, iş birliği, dayanışma gibi sosyal yaşantının gerektirdiği davranışlar, yakının kaybetme, işsizlik, emeklilik, evlenme, borçlanma, taşınma da stres kaynaklarıdır.

Her birimiz yaşamımız boyunca yukarıda sayılan etmenlerden birçoğunu birçok kez yaşarız ve her seferinde bozulan dengemizi kurmak için yeniden harekete geçeriz. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yaptığı bir araştırmaya göre en uzun yaşam süresi çiftçilere aittir. Stres yaratan durumlarla ilgili yapılan araştırmalarda günlük hayatta en çok stres yaratan durumlar şöyle sıralanmıştır:

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

Yukarıda sayılan stres nedenlerine karşılık günlük yaşamda doyum sağlayıcı faktörlerin bulunması stres durumlarıyla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır. Bu doyum sağlayıcı yaşantıları şöyle sıralayabiliriz:

- Eşle iyi ilişkiler içinde olmak,
- Aile ile birlikte olabilmek,
- Çocuklarla birlikte olabilmek,

- Doyumlu bir cinsel hayata sahip olabilmek,
- Umulmadık zamanda para elde edebilmek,
- Müzikten zevk almak ve dinleyebilmek,
- Sevdikleriyle vakit geçirebilmek,
- İstediklerini yapabilecek boş zamanı olmak,
- Dinlenme ve eğlenmeye harcayacak paraya sahip olmak.

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

1.4.4. Stres Karşısında Gösterilen Tepkiler

Stres oluşturan durumlar ve bunlardan etkilenme derecesi hepimiz için farklı olmakla beraber bedenlerimizin 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 zihnimizin gösterdiği duygusal tepkilerde oluşur. Strese karşı gösterilen tepkileri iki grupta toplarız: Bedenin gösterdiği tepkiler, zihnin gösterdiği tepkiler.

- **Bedenin gösterdiği tepkiler:** Bedensel tepkiler tüm insanlarda aynı basamaklarda geçerek ortaya çıkar. Stresin nedenine, türüne bakmaksızın organizma dengeyi bozan bir tehdit algıladığında otonom sinir sistemimiz “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 artış.

Sayılan bu tepkiler tehlikeli durumlarla başa çıkabilmemizde yararlı olacaktır. Uyumu bozan durumlarla savaşılabilmemiz 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 arama ve çabuk karar vermeyi sağlamaya neden olabileceği 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 şunlardır:

- 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 durma.

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 yolları kullanırlar. 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. Savunma mekanizmalarını kullanarak ya stres yaratan durumla baş etmeye çalışırız ya bu durumla savaşıyoruz ya da kaçıp kurtulmaya çalışırız.

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

1.4.5. Stresle Başa Çıkma Yolları

Stresle başa çıkmada kullanılan yollar her zaman olumlu olmayabilir. Çoğumuz zaman zaman stresle basa çıkmak için olumsuz ya da etkisiz yöntemler kullanırız. Aşırı yeme, çok konuşma, sigara tüketiminde artış, madde kullanımı, alkol ve kafein alma olumsuz ve etkisiz yollara örnek verilebilir.

Kaçınma davranışı da sıkça kullanılan basa çıkma yollarındandır. Çözümüne yönelik değildir. Olay ya da durumu yok saymak, “Beterin beteri var.” deyip çözümünü için çaba harcamamak, stresimizi azaltmayacağı gibi artmasına neden olacaktır. Stresle başa çıkmak, ruh ve beden sağlığını korumak, üretken ve verimli bireyler olabilmek için etkili başa çıkma yolları kullanılmalıdır.

Stresle başa çıkmada yapılabilecek basit düzenlemeleri şu başlıklar altında toplayabiliriz:

- **Zihinsel düzenleme:** çoğu zaman olumsuz olaylar karşısında duygusal ve davranışsal tepkiler vermemize neden olan makul olmayan düşüncelerimizdir. Bu düşüncelerimizi değiştirmek olumlu bir başa çıkma yolu olacaktır.
- **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 yapalım!

- Nefes egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyunuz ve gözlerinizi kapatınız.
 - Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltınız (Nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.).
 - “Biiii”, “ikiii” diye sayarak ciğerinizin tamamını doldurunuz. Kısa bir süre bekleyin, bir iki diye sayarak nefesinizi aldığınız sürenin iki katı sürede boşlatın. Doğru nefes alıyorsanız sağ elinizin hareket etmesi gerekir. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin egzersizi tekrarlamadan arada birkaç kez normal nefes almalısınız.
- **Sosyal destek alma:** Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi sosyal destek sistemleri stres veren olaylarla basa çıkmada yardımcı olabilir.
 - **Kendine zaman ayırma:** Eğlenceli, sevdiğiniz işleri yapmaya ya da sadece dinlenmeye zaman ayırmaya çalışmak stresle başa çıkmada kullanılan yollardan biridir. Bazen hiçbir şey yapmamak rahatlatıcı olabilir. Kendimize ayırdığımız zamanı hafta sonu tatilleri ya da uzun bir tatil, eğlenceli seyahatler ile de değerlendirebiliriz. İlgi alanlarına uygun, enerjiyi aktarabileceğimiz aktiviteler bulmak, yaşamı kolaylaştıracak yeni beceriler geliştirmek de etkili bir yoldur.

- **Zamanı etkili kullanma:** Bölünmeler, ertelemeler, bitmeyen işler, eve iş götürme, sosyal etkinliklere zaman ayıramama gibi nedenlerle stres yaşıyorsanız zaman yönetimi ile ilgili beceri geliştirmek etkilidir. Bunun için yapılacak işlerimizi listelemeli, önceliklerimizi saptamalı, önemli işleri belirlemeliyiz. Ayrıca hayır diyebilmek, işleri ertelememek, arada boş zamanlar bırakmak da zamanı verimli kullanmayı sağlayacaktır.
- **Etkili iletişim dili kullanma:** İletişim becerileri kazanmak ve var olanları geliştirmek iletişim çatışmalarını önlemeyi sağlayacağından stresi önlemede etkilidir.
- **Sağlıklı beslenme:** Öğün atlamamak ya da stres artırıcı gıdalardan uzak durmak etkili olabilir. Tütün, alkol ve kafeini azaltmak fiziksel sağlık açısından iyi olacağı gibi stres azaltıcı etkisi de olacaktır. Sağlıklı beslenme için tüm besin gruplarından ölçülü yemek, fazla şeker, yağ, kolesterol ve tuz alımından kaçınmak gerekmektedir.

UYGULAMA FAALİYETİ

İnsanların davranışlarının nedenlerini ve davranış şekillerini konuklarla ilişkilerinizde kullanma yollarını araştırarak raporlaştırınız. Yaptığınız çalışmayı sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ İnsanlarda davranışların oluşma nedenlerini araştırınız.➤ İnsanların davranış şekillerini araştırınız➤ Davranışların temelini oluşturan kavramları tanımlayınız.➤ Kişilik farklılıklarının davranışlara etkisini araştırınız.➤ Stres nedenlerini ve başa çıkma yollarını araştırınız.➤ Araştırma sonucunda elde edilen bilgileri mesleğinde kullanma yollarını araştırınız.➤ Bulgularınızı raporlaştırarak bir sunu hazırlayınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Kaynaklarınızı belirleyiniz.➤ Çalışma planı hazırlayınız.➤ Araştırmalarınızı yaparken sektörde çalışan elemanlarla görüşünüz.➤ Kaynak kişilerle görüşürken iletişim kurallarına dikkat ediniz.➤ Sunumunuzda kullanmak üzere temel noktaları belirleyiniz. |

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadığınız beceriler için **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. İnsanlarda davranışların oluşma nedenlerini araştırdınız mı? | | |
| 2. İnsanların davranış şekillerini araştırdınız mı? | | |
| 3. Davranışların temelini oluşturan kavramları tanımladınız mı? | | |
| 4. Kişilik farklılıklarının davranışlara etkisini araştırdınız mı? | | |
| 5. Stres nedenlerini ve başa çıkma yollarını araştırdınız mı? | | |
| 6. Araştırma sonucunda elde edilen bilgileri mesleğinde kullanma yollarını araştırdınız mı? | | |
| 7. Bulgularınızı raporlaştırarak bir sunu hâline getirdiniz mi? | | |

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme”ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

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

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
7. Öğrenilenlerin depolanması işlevini hangi bilişsel sistemimiz yerine getirir?
- A) Bellek
B) Duyular
C) Hatırlama
D) Düşünme
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.
9. Aşağıdakilerden hangisi problem çözmenin aşamalarından biri **değildir**?
- A) Problemi tanımlama
B) Verileri depolama
C) Çözüm üretme
D) Değerlendirme
10. Aşağıdakilerden hangisi dilin özelliklerinden biri **değildir**?
- A) Dile ait semboller değişmez.
B) Dil en önemli iletişim aracıdır.
C) Dil düşünme yeteneğinin bir sonucudur.
D) Dil dinamik ve yaratıcıdır.
11. Karakter kişiliğimizin toplumsal ve ahlaki yönüdür. Buna göre aşağıdakilerden hangisi bir karakter özelliği **değildir**?
- A) Aceleci olma
B) Yardımsever olma
C) Güvenilir olma
D) Hoşgörülü olma

12. Aşağıdakilerden hangisi kişilikle ilgili tanımlarda yer alan özelliklerden biri **değildir**?

- A) Ayırt edici olma
- B) Tutarlı olma
- C) Güvenilir olma
- D) Geliştirilebilir olma

13. “Öğretmen sınıfta sınav sonuçlarını okuduğunda Deniz 100 aldığını duyunca sevincinden ağlamaya başladı. 100 alan diğer bir öğrenci olan Duygu ise gülümseyerek yerine oturdu.” **Verilen örnekte Duygu ve Deniz aynı uyarıcıya farklı tepki göstermesi kişiliğin hangi yönü ile açıklanabilir?**

- A) Karakter
- B) Kalıtımsal
- C) Hormonların etkisi
- D) Mizaç

14. “Arkadaşının kendisine yalan söylediğini fark eden Güneş çok sinirlenir ancak arkadaşını üzmemek için bir şey söylemez.” **Güneşin bu davranışında kişiliğin hangi yapısı ağır basmaktadır?**

- A) Ego
- B) İd
- C) Süperego
- D) Ben

15. Aşağıdakilerden hangisi strese neden olan **ruhsal** etkenlerden biridir?

- A) Toplumla etkileşim
- B) Rekabetçi olma
- C) İşsizlik
- D) Meslek

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

16. Bireyin verimliliğini üst düzeyde tutan, çalışmasını ve başarmasını sağlayan stres çeşidi strestir.

17. Kasların gerginleşip mücadeleye hazırlanması strese karşı gösterdiği tepkilerdendir.

18. Bir insanın kendini algılayış tarzı, kendisi hakkındaki kanıları o kişinin oluşturur.

19. “Benim için neler değerlidir?”, “Amacım nedir?” sorularına verilen cevaplar ulaşmak istediğimiz benliği belirtir.

20. İdeal benliğimize uygun davranmazsak kendimize ve kaybederiz.

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

AMAÇ

Bu faaliyetin sonunda insanların çevreye uyum sürecini doğru olarak anlayıp mesleğinizde kullanabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Diğer insanlar davranışlarımızı nasıl etkiler? Yalnızken farklı, grup içinde farklı davranışlarınız var mı? Nedenlerini düşününüz.
- Davranışlarımız nelerden etkilenerek oluşmuştur? Düşünün 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. Arkadaşlarımızla dışarı çıkacağımızda aynanın karşısına geçip acaba ne giysem diye düşünürken aslında hangisini giydiğimde diğer insanlar tarafından beğenilirim ya da dikkat çekerim diye düşünürüz. Kalabalık bir ortamda bazı insanların bakışlarını üzerimizde hissettiğimizde kendimize çeki düzen verir, yüz ifademizi değiştiririz. Yalnız olduğumuzda oturup kalkışımıza, hareketlerimize çok dikkat etmezken başkalarıyla birlikteyken daha dikkatli davranırız. İnsan davranışlarının büyük bölümü içinde yaşanılan sosyal çevrenin etkisi ile belirlenir. İlişkide bulunduğumuz diğer insanlar, içinde yaşadığımız toplumun değer yargıları, gelenek ve görenekleri davranışlarımızın 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.” denilmektedir. 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 denilmektedir. Sosyal psikoloji ne sadece bireyin güdüleri, algıları, deneyimleri gibi içi yaşantılarıyla sınırlandırılabilir ne de yalnızca toplum, kültür gibi dış etkenlerle açıklanabilir. Sosyal psikoloji hepimizin günlük yaşamımızda yaşadığı olayları, sosyal davranışlarımızı birey-çevre etkileşimi açısından ele alarak açıklamaya çalışmaktadır.

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 alınmaktadır. Grup ve gruplar arası düzeyde itaat, gruba uyma davranışı, grup performansı, önyargı ve ayrımcılık gibi konular yer almaktadır.

2.2. Sosyal Etki

“Gülümsemeyi bilmiyorsan dükkân açma”

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 etkilenecek davranışta bulunmasına **sosyal davranış** denir. Örneğin; sigara içmekten hoşlanmayan bir genç arkadaş grubu içinde yer alabilmek ve arkadaşları tarafından kabul görebilmek için sigara içebilir ya da hiç sevmediğimiz bir yemeği misafirliğe gittiğimizde utanıp yemek zorunda kalabiliriz.

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. Ancak 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 iki şekilde oluşmaktadır:

- İnsanların yüz yüze durumdayken birbirlerinin davranışlarını etkilemesi,
- Diğer insanların fiziksel varlıkları olmadan sadece fiziksel varlığını hayal edip çeşitli duygular ve algılara sahip olunması ile davranışlarımızın etkilenmesi.

İnsanların davranışları yalnızken ve topluluk içindeyken farklılıklar gösterir. Tek başımıza kaldığımızda yapmadığımız birçok davranışı toplum içindeyken yaparız ya da tam tersi toplum içindeyken yapmadığımız birçok davranışı tek başımıza kaldığımızda yaparız. Bu davranışlar neler olabilir? Örnek veriniz.

Toplum içindeyken davranışlarımıza dikkat etmemiz, toplumun beklentisine uygun davranış sergilememiz 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 sonuçlarda doğurabilir. Toplumun etkisinde kalarak istenen davranışları sergilemek sosyal etkinin olumlu sonuçlarını doğurur. Örneğin, otobüse bindiğimizde yaşlılara yer vermek, okulda, ailede, iş yerimizde toplumsal kurallara uymak sosyal etkinin olumlu sonuçlarıdır. Ancak arkadaş grubuna uymak için sigara içmek, otobüste bir sürü insan var başkası yer versin diye düşünmek sosyal etkinin olumsuz sonuçlarıdır.

| Düşünelim! |
|--|
| <p>Birisi, Herkes, Herhangi Biri, Hiç Kimse</p> <p>Yapılması gereken önemli bir iş vardı ve Herkes, Birisi'nin bu işi yapacağından emindi. Gerçi işi Herhangi Biri de yapabilirdi, ama Hiç Kimse yapmadı. Birisi buna çok kızdı, çünkü iş Herkes'in işiydi. Herkes, Herhangi Biri'nin bu işi yapabileceğini düşünüyordu, ama Hiç Kimse, Herkes'in yapamayacağını farkında değildi. Sonunda Herhangi Biri'nin yapabileceği bir işi, Hiç Kimse yapmadığı için Herkes, Birisi'ni suçladı.</p> |
| <p>Yukarıda verilen paragrafta anlatılmak istenen nedir?</p> <p>Sosyal etkinin hangi özelliğini görüyoruz?</p> |

2.2.1. Grupta Olmanın Etkileri

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

Grupta olmanın etkileri şunlardır:

- Grup üyeleri arasında etkileşim vardır. Bu etkileşim sosyal etki olarak adlandırılır ve sosyal davranışı oluşturur. Örneğin, genç odasında yalnızken hayallere dalar ancak annesi kapıyı açtığında 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 normlarını (kurallarını) 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.) uymayanlarsa 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. Aile de anne, baba, çocuk, büyükanne, büyükbaba ayrı ayrı yerlere sahiptir. Bireylerden bu yere, konuma uygun davranması, görev ve sorumluluklarını yerine getirmesi beklenir. Bireylerin konumuna uygun davranmasında 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 istenmedik olduğu belirten kurallar sistemine denir. 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 kullanıldı. Karartılmış bir odaya denekler tek tek alınarak odanın diğer ucunda yanmakta olan tek bir ışık noktası izlettirildi. Deneklere, ışığın hangi yöne ve ne kadar hareket ettiğini tahmin etmeleri söylendi. Işık noktası gerçekten durağan olmasına rağmen, denekler karanlıkta hareket ediyormuş gibi görüyordu. Araştırmanın ilk devresinde her denek önce birbirine uymayan cevaplar verdi, zamanla belli bir cevapta karar kıldı. Her denek kendine göre bir kişisel norm oluşturdu ve buna uydu. Şerif bu çalışmanın ikinci aşamasında, denekleri ikili-üçlü gruplar hâlinde odaya aldı ve işi tekrarlamalarını istedi. Ama bu defa her deneğin, yaptığı tahmini sesli olarak söylemesini gerekiyordu. İlk denemede deneklerin tahminleri oldukça farklıyken giderek ortak bir tahminde buldukları gözlemlendi. Denekler ilk evrede oluşturdukları kendi normlarından vazgeçip grup normlarına uymaya başlamıştı.

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

Bu deney sonucunda insanların yalnızken inandıkları gerçeği grup normu oluştuktan sonra kolaylıkla terk edip grup normuna uymaya başladıkları gözlemlenmiş oldu. 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 görebiliriz. Aynı meslek grubunun elemanları da buldukları meslek gruplarının görüşlerini kabul ederek benzer davranış şekilleri göstermeye başlar.

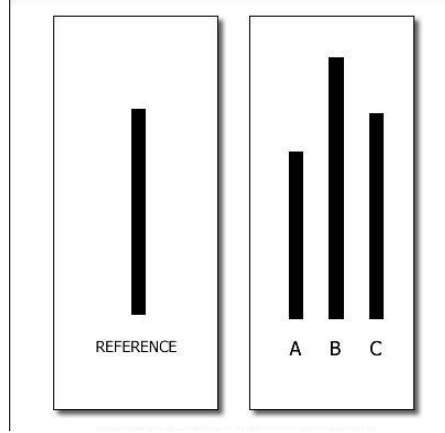
2.2.3. Uyma Davranışı

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 sonucunu oluşturmaktadır. Birey toplumsal baskılar karşısında güvenliğini sürdürmeye çalıştığı için uyma davranışı gösterir. Kısaca birey başkaları öyle davrandığı için öyle davranmaktadır. Hatta çoğu zaman yanlış olduğunu bile bile ya da kendi düşünce sistemine ters düştüğü hâlde toplumsal normlara uyma eğilimindedir.

İnsanlar kendilerince şüpheli olmayan bir durumla karşılaştıklarında, kendi algılamalarına güvenir ve kendi bağımsız kararlarını verebilir. Ancak herhangi bir grupta ve belli bir konuda, kendi düşüncemiz grubun düşüncesine ters düşebilir. Bu durumda çoğunluğun fikrinin ya da yaptığının doğru olduğunu düşünürsek fikrimizi değiştirip çoğunluğun kanısına uyabiliriz. Ama kendi düşüncenizin yüzde yüz doğru, grubunkinin ise yanlış olduğuna emin olduğunuzda ne yaparız? Bu durumda grubun baskısına boyun eğer miydiniz?

Bu soruya yanıt vermek için Solomon Asch (Solomon Eş) isimli bir araştırmacı 1955 yılında uyma davranışı ile ilgili ilk deneyi gerçekleştirmiştir.

Asch, belirli sayıda deneklerden oluşan gruplar oluşturur. Her grupta bir kişi gerçek denek diğerleri Asch'nin yardımcılarıdır. Ancak deneğin bu durumdan haberi bulunmaktadır. Gruplara sırayla kart çiftleri göstermiştir. Bu kart çiftlerinden birinde tek bir çizgi yer almaktadır. Diğerinde ise 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 sorulmaktadır. Her kart çiftini önce yardımcılarına en son olarak gerçek deneğe göstererek aynı soruyu tekrarlar. Önce yardımcıları doğru cevabı verir. Sonra hep yanlış cevap vermeye başlar. Gerçek denek sıra kendine geldiğinde diğerlerinin yanlış cevaplar vermelerine şaşımakla birlikte yanlış cevabı tekrarlamıştır. Deney çok sayıda grupta tekrarlanmış ve deneklerin %35'i yanlış olduğunu bile bile grubun kararına uymuştur.



İnsanların grubun davranışına uymalarının çeşitli nedenleri vardır:

- 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 bizde bakar geçeriz 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, kandırma anlamını taşımaktadır. İkna olma ise bireyin başkalarının etkisi ile tutum ve davranışlarında değişiklik yapmayı kabul etmesi demektir. Hepimiz çevremizde ikna gücü çok yüksek kişilerle karşılaşabiliriz. Özellikle de pazarlamacılık ya da reklamcılık gibi alanlarda, şirketler müşterilerin alım seçimlerini etkileyebilmek adına çalışanlarına ikna etme becerisi geliştirme ile ilgili bir takım eğitimler verir.

Her bireyin tutum ve davranışlarında farklı inanç ve düşüncelerin etkisi vardır. Bu düşünce ve inançlarla hareket eder. Ancak bazen düşünce ve inançlarımızı başkalarının etkisinde kalarak değiştirebiliriz. Bu durumda ikna olmuşuz, başkalarının düşüncelerine inanmış ya da kanmışız demektir. Böylece başkalarının düşünce ve inançlarına uyma davranışı gösterebiliriz. İkna yoluyla uymada üç etken söz konusudur: İletiyi verenin özellikleri, iletinin özellikleri, iletiyi alanın özellikleri.

- **İletiyi (mesajı) verenin özellikleri:** Eğer iletiyi veren kişi alanında uzman, 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 olmaktadır.

- **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 yönlerde vurgulanmalıdır. Bunun yanı sıra ileti karşı tarafın görüşlerine tamamen ters düşüyorsa ikna etme zorlaşacaktır.
- **İletiyi dinleyenin özellikleri:** İletiyi alacak olan kişinin konuya ilgisi, içinde bulunduğu ruh hali, 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 gelmektedir. İtaat etme ise boyun eğmek, başkalarının isteğini yerine getirmek, başkaları öyle istiyor diye o yönde davranışta bulunmak demektir. İtaat, davranışlarımız 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 gelmektedir. 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. Örneğin, 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. Örneğin; 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. Örneğin; 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?”, “Baş kaldırma davranışı ne zaman ortaya çıkar?” sorularının cevabını merak eden araştırmacı Milgram bununla ilgili bir deney yapmıştır.

Milgram’ın İtaat Deneyi: 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, 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 artırması 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 deneğe 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 çığlık 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 uyarak 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 uyarak itaat ettiklerini göstermektedir.

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. Örneğin, anne-babalar yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuklarının itaatkâr davranışlarını pekiştirirken, itaatkâr olmayan davranışlarını değişik biçimlerde cezalandırır. Otoriteden gelen taleplere uymamanın olumsuz sonuçlar doğurabileceği de öğrenilir. Örneğin, polisin uyarılarını dinlemeyen bireylerin tutuklandıklarını, öğretmenlerinin tavsiyelerine aldırmayan öğrencilerin başarısız olduklarını ya da doktorun tavsiyelerine uymayan bireylerin hastalandıklarını görür, benzer durumlara düşmemek için otorite konumundaki bu kişilerin önerileri doğrultusunda hareket ederiz.

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

Özdeşleşme: Değer verilen kişi ya da gruba benzemeyi ifade eden özdeşleşme sosyal uyma davranışının kazanılma sürecinde kullanılan bir başka yoldur. Özdeşleşme; bireyin başka bireylerle kişilik kaynaşması gerçekleştirecek ölçüde onların yaşantılarına ve duygularına katılma süreci olarak da tanımlanabilir. Çocuk; anne-babayla; öğrenci öğretmenle, genç popüler olmuş ünlülerle özdeşleşme kurabilir. Özdeşleşme kurduğu kişiler gibi giyinip onlar gibi davranabilir. Özdeşleşme kurulan kişinin davranışları, görüşlerini benimseyebilir. Özdeşleşme kurulan kişiyle bağlarımızı kopardığımızda ya da o kişiye kızdığımızda tamamen ters yönde davranış gösterebiliriz.

Benimseme: Uyma davranışının bir başka türü de benimsemedir. Bir kural ya da görüşü başkasının algıladığı gibi algılayıp kabul etmek, inanmak olarak tanımlanabilir.

Sokakta yediğimiz bir çikolatanın çöpünü sakağa çöp atmanın yanlış olduğuna inandığımız için yapıyorsak bu benimsemedir. Başkaları bakıyorken ne dereler acaba düşüncesi ile yapıyorsak bu itaat etmedir. Benzemeye çalıştığımız, çok beğendiğimiz arkadaşımız öyle yapıyor diye yapıyorsak 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 kullandığımız grup sözcüğü, Türkçe sözlükte “görüşleri, çıkarları bir olan kimseler bütünü, ekip” olarak tanımlanmaktadır. Sosyal psikoloji açısından ise 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 ilişkide bulunmaktadır. Böylece her üye, grubun davranış ve özelliklerinden etkilenir ve kendi davranış özellikleriyle grubu etkileyebilir.

Dinamik kelimesi ise Yunanca güç, kuvvet anlamına gelmektedir. Türkçe sözlükte ise canlı, etkin, hareketli, her an değişebilen gibi anlamları bulunmaktadır. 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 etkilenmektedir. Bu nedenle grup dinamiği iki türlü ortaya çıkmaktadır: 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 Üyeliliğinin Bireyler için 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 gereksinimlerimiz içinde yer alır.

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

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 farklı 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.” şeklinde yer alır. Bir diğer ifade de lider; “bir şeyi başkalarına benimsetmek suretiyle yaptırabilme gücüne sahip olan kişi” olarak tanımlanmıştır.

Liderliğin tek bir tanımını yapmak istersek eğer, bir grup insanı belli durum ve koşullar, belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirmek için onları harekete geçirme yeteneği ve bilgilerinin toplamıdır, diyebiliriz.

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 gerekmektedir.

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 özelliklerini aşağıdaki gibi listeleyebiliriz:

- 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.

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

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



Resim 2.1: Lider

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

Etkinlik:

- Beş ya da altı kişilik gruplara ayırınız.
- Her grup için öğretmen önceden bazı görevler belirlemeli ve kâğıtlara yazmalıdır. Örneğin; legoları verilen örnekteki gibi birleştiriniz,
- Gruplara görevlerini yerine getirmeleri için belirli bir süre verilir. Görevlerin özelliğine göre 15-20 dakika gibi.
- Gruplar çalışmaları için kendi başlarına bırakılır.
- Öğretmen bu sürede grup üyelerini gözlemler. Kimler karar alıyor, kimler uygulamada görev alıyor, görevin yerine getirilmesi ile ilgili yolları belirleyebilmek için grup üyeleri nasıl karar alıyorlar vb.
- Sürenin sonunda grup üyelerinin nasıl karar aldığı kimlerin grup içinde liderliği üstlendiği vb. sorular tartışılır.

Atatürk'e Göre Lider Olmanın Bazı Özellikleri

- Lider dediğin her şeyden önce kim olduğunu bilmeli ve kendine güvenmelidir. Ben diktatör değilim. Benim kuvvetim olduğunu söylüyorlar. Evet, bu doğrudur. Benim isteyip de yapamayacağım bir şey yoktur. Çünkü ben zoraki ve insafsızca hareket etmesini bilmem. Ben kalpleri kırarak değil kazanarak hükmetmek isterim. (**Mustafa Kemal ATATÜRK**)
- 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 ulusu ben değil içimizdeki ruh damarımızdaki kan kurtarmıştır. (**Mustafa Kemal ATATÜRK**)
- Lider dediğin önde yürüyen değil yol gösteren olmalıdır. Sizler yani yeni Türkiye'nin genç evlatları! Yorulsanız dahi beni takip edeceksiniz. Dinlenmemek üzere yürümeye karar verenler asla ve asla yorulmazlar. Türk Gençliğini gayeye bizim yüksek idealimize durmadan yorulmadan yürüyecektir. (**Mustafa Kemal ATATÜRK**)
- Lider dediğin yeri geldi mi sıradan bir asker yeri geldi mi başkomutan olmalıdır. Memleketin ellide biri değil her tarafı tahrip edilse her tarafı ateşler içinde bırakılsa biz bu toprakların üstünde bir tepeye çıkacağız ve oradan savunma ile meşgul olacağız. (**Mustafa Kemal ATATÜRK**)

2.5. Tutumlar ve Davranışlar

Tutum, bireyin nesne ya da durumla ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyen eğilimdir. Tanımı biraz açacak olursak tutumun bir bireye ait olduğu görülecektir. Tutum doğrudan gözlenebilen bir özellik değildir. Tutum, bireyin gözlenebilen davranışlarından dolaylı olarak varsayılır 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. Herhangi bir nesne ya da duruma ait sahip olduğumuz bilgi ve inançlar bilişsel öğeyi, bu bilgiler doğrultusunda yaşadığı duygu ve heyecanlar duygusal öğeyi, bunun sonucunda davranışlarımıza yansıyan kısmı ise davranışsal öğeyi oluşturur. Örneğin, bireyin Çinlilere karşı sahip olduğu bilgiler bilişsel öğe, bu bilgiler ışığında Çinliler hakkında hissettikleri duygusal öğe, Çinliler hakkında söyledikleri ve yaptıkları ise davranışsal öğedir.

Tutumların oluşumu farklı etkenlerle gerçekleşir:

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

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 yaşantılarımız sonucunda, çevremizden duyup görerek ya da yakınımızdaki birinin başından geçen bir olaydan etkilenecek ön yargıları oluştururuz. Örneğin çocuk ayva yerken boğulma tehlikesi atlatmıştır. Gelecekte de ayvanın boğulmaya neden olabileceğini, ayva yemenin tehlikeli bir davranış olduğunu düşünür ve kendi çocuğu olduğunda ayva yemesini engeller. Bu davranış tamamen önyargılardan 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 olduğumuz tutumlar diğer tutumlarımızı da etkiler. Örneğin açık fikirli bir insanın diğer tutumları da açık fikirli oluşundan etkilenir.
- Tutumları oluşturan öğeler arasında bir tutarlılık vardır.
- Tutumlar genellikle birbirleri ile tutarlılık gösterir.
- Tutumların işlevleri dört grupta toplanır:
 - Grup tarafından kabul edilme,
 - Toplumla ilişkileri düzenleme ve sağlamlaştırma,
 - İçinde yaşadığı dünyayı ve ilişkileri anlamasını sağlama, bilgi kazandırma,
 - Benliği koruma, psikolojik varlığının devamlılığını sağlama.

Tutumların bireylerin çevrelerine uyumlarını kolaylaştıran bir sistem oluşturmalarının yanında, bireylerin davranışlarını da yönlendirici “gizli bir güce” sahip oldukları düşünülmektedir. 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 sergilemiştir.

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 görülmektedir. Ancak tutumların davranışları etkileme nedenlerinin saptanması oldukça güçtür. Çünkü tutumların davranışları etkilemesi sürecinde normlar, değerler, alışkanlıklar, kişilik, öğrenme süreçleri ve çevresel faktörler rol oynamaktadır. Bu nedenlerle, araştırmalarda değişik ölçüm tekniklerinin farklı aralıklarla uygulanması, insanların değişken varlıklar olduklarının unutulmaması gerektiği söylenebilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Bireyin davranışında sosyal etkilerin rolünü araştırarak mesleğinizde nasıl bir etkiye sahip olabileceğini belirleyiniz. Bulgularınızı rapor hâline getiriniz.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Sosyal etkinin ne demek olduğunu araştırınız.➤ Sosyal etkinin birey davranışlarını nasıl etkileyebileceğini araştırınız.➤ Sosyal etkinin mesleğinize etkisini araştırınız.➤ Bulgularınızı rapor hâline getiriniz.➤ Raporunuzu sınıfta sunup sonuçları arkadaşlarınızla tartışınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Araştırma tekniklerini kullanınız.➤ Çevrenizdeki tesislerin şef animatörleri ve eğlence müdürleri ile görüşünüz.➤ Şef ve müdürlere psikolojinin eğlence hizmetlerinin uygulanmasındaki etkilerini sorunuz.➤ Psikoloji ile ilgili farklı kaynakları araştırınız.➤ Araştırma konularını kayıt altına alınız. |

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanmadığınız beceriler için **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Sosyal etki kavramını araştırdınız mı? | | |
| 2. Sosyal etkinin birey davranışlarını nasıl etkileyebileceğini araştırdınız mı? | | |
| 3. Sosyal etkinin mesleğinizde nasıl bir etkiye sahip olduğunu araştırdınız mı? | | |
| 4. Bulgularınızı rapor hâline getirdiniz mi? | | |

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme”ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi bireyin toplum ile etkileşimini inceleyen bilim dalıdır?
 - A) Sosyal psikoloji
 - B) Sosyoloji
 - C) Örgüt psikolojisi
 - D) Psikoloji
2. Aşağıdakilerden hangisi sosyal psikolojinin konusunu oluşturur?
 - A) Bireylerin davranışları
 - B) Toplumsallaşmış kişilerin davranışları
 - C) Bireyler arasındaki iletişim süreci
 - D) Kişiliğin oluşum süreci
3. Birey çocukluğundan itibaren içinde yaşadığı toplumun bir üyesi olabilmek için o toplumun bazı özelliklerini benimseyerek buna uygun davranış sergiler. Buna sosyalleşme denir. Aşağıdakilerden hangisi sosyalleşme sonucu **kazanılmaz**?
 - A) Gelenek göreneklerini
 - B) Tutum ve davranışlarını
 - C) Değer yargıları
 - D) Duygu ve heyecanlar
4. “Bir kişinin tutum ve davranışlarının bir başkasının ya da başkalarının varlığından etkilenmesine denir.” ifadesi aşağıdaki kavramlardan hangisini tanımlamaktadır?
 - A) Sosyal etki
 - B) Sosyalleşme
 - C) Sosyal algı
 - D) Tutum
5. Aşağıdaki davranışlardan hangisinde sosyal etki **yoktur**?
 - A) Yere çöp atan birinin etrafına bakması
 - B) Acıkan birinin yemek araması
 - C) Barışın annesi odanın kapısını açtığında kitap okumaya başlaması
 - D) Birinin yolda yürürken gördüğü kalabalığın baktığı yere bakması

6. Aralarındaki etkileşim nedeniyle başkalarından ayırt edilen, ortak amaçlar doğrultusunda etkinlikte bulunana iki ya da daha fazla kişiden oluşmuş topluluk grup olarak adlandırılır. Hangisi grupta olmanın etkilerinden **değildir**?
- A) Grup üyeleri arasında etkileşim vardır.
B) Grup üyelerinin davranışları arasında bir düzenlilik vardır.
C) Gruplarda her birey kendi değer yargıları ve kurallarını benimser.
D) Grup üyeleri arasında duygusal bir bağ oluşur.
7. Hangisi insanların grubun davranışına uymalarının nedenlerinden biri **değildir**?
- A) Grup üyelerine duyulan güven ve saygı arttıkça uyma davranışı da artar.
B) Gruba ters düşme kaygısı uyma davranışının nedenlerinin başında gelir.
C) Grubun söz birliği yapması diğerlerinin de uymasına neden olur.
D) Grubun küçüklüğü uyma davranışını etkiler.
8. Aşağıdakilerden hangisi bireyi uyma davranışına iten nedenlerden **değildir**?
- A) İkna olma
B) İtaat
C) Ön yargı
D) Özdeşleşme
9. “İtaate yol açan sosyal etkide istek, ikna olmadan farklı olarak, otorite durumunda bulunan bir kişi ya da kişilerden gelmektedir. İstekte bulunan kişinin otoritesi değişik nedenlerden kaynaklanabilir.” **Aşağıdakilerden hangisi bu nedenlerden biri olabilir?**
- A) Otoritenin uzman olarak algılanması
B) Otoritenin tanınıyor olması
C) Otoritenin beğenilmesi
D) Otoritenin uzlaşmacı tutumu
10. “Bir kural ya da görüşü başkasının algıladığı gibi algılayıp kabul etmek, inanmak” tanımı aşağıdaki kavramlardan hangisine aittir?
- A) Özdeşleşme
B) Benimseme
C) Ön yargı
D) Tutum
11. Bireylerin gruba katılmalarının çeşitli nedenleri vardır. Aşağıdakilerden hangisi bu nedenlerden 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.

12. Aşağıdakilerden hangisi iyi bir liderde bulunması gereken özellikler arasında **yer almaz**?
- A) Kendine güvenli
 - B) Enerjik
 - C) Zeki
 - D) Uzun boylu
13. Grup üyelerinin görüşlerine önem verip çalışmalarında grup üyelerini destekleyen, yüksek performansı göstermeleri için çalışanlarını destekleyen lider tipi aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Yönlendirici lider
 - B) Destekleyici lider
 - C) Demokratik lider
 - D) Otoriter lider
14. Bir sanatçıya hayranlık duyulup filmlerinin izlenilmesi, tutumu oluşturan öğelerden hangisine bir örnektir?
- A) Zihinsel faktörler
 - B) Bilgisel faktörler
 - C) Duygusal faktörler
 - D) Davranışsal faktörler
15. Tutumların işlevleri dört grupta toplanır. Aşağıdakilerden hangisi tutumların işlevlerinden biri **değildir**?
- A) Grup tarafından kabul edilme
 - B) Toplumla ilişkileri düzenleme ve sağlamlaştırma
 - C) Mesleğinde başarı sağlama
 - D) Benliği koruma, psikolojik varlığının devamlılığını 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 Değerlendirme”ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. “Bir bireyin, davranış, duygu ve düşüncelerinin başkalarının gerçek ya da hayal edilen varlığından nasıl etkilendiğinin bilimsel yollarla araştırılması” ifadesi aşağıdaki kavramlardan hangisini tanımlamaktadır?
 - A) Sosyal psikoloji
 - B) Sosyal etki
 - C) Sosyal algı
 - D) Sosyalleşme
2. Aşağıdakilerden hangisi sosyal psikolojinin konusunu **oluşturmaz**?
 - A) Sosyal kimlik
 - B) Tutum oluşumu ve değişimi
 - C) İnsanların her türlü davranışı
 - D) Gruba uyma davranışı
3. Aşağıdakilerden hangisi sosyal etkinin olumlu sonuçlarından biri **değildir**?
 - A) Yaşlılara yer vermek
 - B) Arkadaş grubuna uymak için sigara içmek
 - C) Okulda, ailede, iş yerimizde toplumsal kurallara uymak
 - D) Yüksek sesle konuşmamak
4. Aşağıdakilerden hangisi bir grup normu **olamaz**?
 - A) Vücudun aynı bölgelerine dövme yaptırma
 - B) Benzer şekilde giyinme
 - C) Saçları aynı biçimde kestirme
 - D) Düşüncede özgürlük tanıma
5. İkna yoluyla uymada üç etken söz konusudur: İletiyi verenin özellikleri, iletinin özellikleri, iletiyi alanın özellikleri. Aşağıdakilerden hangisi iletinin özelliklerindedir?
 - A) Tekrarlayan mesajlar
 - B) Alıcı ile verici arasında benzerlik
 - C) Alıcının konuya ilgisi
 - D) Dinleyicinin kendine güveni

6. “Bireyin başka bireylerle kişilik kaynaşması gerçekleştirecek ölçüde onların yaşantılarına ve duygularına katılma süreci olarak tanımlanabilir.” ifadesi hangi kavrama aittir?
- A) Benimseme
B) Sosyalleşme
C) İtaat etme
D) Özdeşleşme
7. Aşağıdakilerden hangisi bireyle grup arasındaki ilişkilerde bulunan temel özelliklerden biri **değildir**?
- A) Grup içinde ortak amaç ve değerler oluşmalıdır.
B) Birey grup içinde kendini güvende hissetmelidir.
C) Birey ait olduğu grubun amaç ve değerlerine uymalıdır.
D) Grup bireyin tutum ve davranışlarını etkilemelidir.
8. “Ön yargı; haklılığı ya da doğruluğu kanıtlanmamış yargılardır. Buna göre aşağıdaki cümlelerden hangisi bir ön yargı **ıçermez**?
- A) Kadın dediğin elinin hamuruyla erkek işine karışmaz.
B) Kızını dövmeleyen dizini döver.
C) Ekmek parası kazanmak erkeklerin işidir.
D) Çocuk doğurmak kadın işidir.
9. Aşağıdakilerden hangisi tutumların başlıca özellikleri arasında **yer almaz**?
- A) Tutumların bir güç derecesi vardır.
B) Her tutumun bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelerinin karmaşıklığı birbirinden farklıdır.
C) Tutumlar diğer tutumlardan bağımsızdır.
D) Tutumları oluşturan öğeler arasında bir tutarlılık vardır.
10. Aşağıdakilerden hangisi tutum davranış ilişkisine örnektir?
- A) Sigaranın zararlı olduğuna inanan birisinin sigara içmemesi
B) Çikolatayı seven birinin bakkaldan çikolata alması
C) Misafirlğe gidilen bir evde ayıp olmasın diye beğenilmeyen yemeğin yenilmesi
D) Bireyin ilgi alanına giren bir mesleğe yönelmesi
11. Psikoloji bilimi hangi gerekçeden doğmuştur?
- A) İnsanın kendini anlama ihtiyacı
B) İnsanın toplumu anlama ihtiyacı
C) İnsanın çevresini anlama ihtiyacı
D) İnsanın çevresel ilişkileri anlama ihtiyacı

12. “Organizmanın uyarılara verdiği tepkiye denir.” ifadesi aşağıdaki kavramlardan hangisine aittir?
- A) Uyarıcı
B) Dürtü
C) GÜdü
D) Davranış
13. Yüzüne doğru bir topun geldiğini fark eden birinin eğilmesi aşağıdakilerden hangisini açıklamaktadır?
- A) İhtiyaç-dürtü ilişkisi
B) Uyarıcı-tepki ilişkisi
C) Dürtü-güdü ilişkisi
D) İhtiyaç-davranış ilişkisi
14. Güdülenme aşağıdakilerden hangisini etkisiyle olur?
- A) Dürtü ve güdülerin
B) Uyarıcıların
C) Düşünmenin
D) Tepkilerin
15. “Birbirini takip eden uyarıcıların anlamlı bütünler hâlinde algılanması” algıda bütünleştirmeye neden olan etmenlerden hangisini açıklamaktadır?
- A) Benzerlik
B) Yakınlık
C) Süreklilik
D) Zıtlık
16. Aşağıdakilerden hangisi öğrenmeyi etkileyen etmenlerden biri **değildir**?
- A) Zekâ
B) Hazır oluş
C) Kaygı
D) Algı
17. Aşağıdakilerden hangisi Sheldon’un beden yapısına göre kişilik değerlendirmesine göre; “Kemik ve kas yapıları gelişmiş, atletik yapıda, enerjik ve dayanıklı bir beden yapısına sahip, hareketli, atılgan, lider özellikteki, insan tipidir?”
- A) Endomorf
B) Mezomorf
C) Ektomorf
D) Ezomorf

18. Aşağıdakilerden hangisi stres sonucunda bireylerde ortaya çıkan psikolojik sonuçlardan biri **değildir**?
- A) Endişe
 - B) Depresyon
 - C) Uyku problemleri
 - D) Kalp hastalıkları
19. Bireyin çatışma ve engellemelerle karşılaştığında yaşadığı gerginliği hafifletmek için bilinçli ya da bilinçsiz olarak kullandığı davranış, duygu ve düşünce biçimini içeren mekanizmalara ne ad verilir?
- A) Savunma mekanizmaları
 - B) Stresle başa çıkma yolları
 - C) Zihinsel teknikler
 - D) Psikolojik mekanizmalar
20. “Kişiliğin en ilkel, kalıtımsal, temel dürtü ve tutkularıdır. Hazzın egemen olduğu bölümdür.” ifadesi Freud’a göre kişiliği oluşturan yapılardan hangisine aittir?
- A) Ego
 - B) İd
 - C) Süperego
 - D) Üstbenlik

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 modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

| | |
|----|-------------------------|
| 1 | D |
| 2 | D |
| 3 | B |
| 4 | B |
| 5 | C |
| 6 | D |
| 7 | A |
| 8 | C |
| 9 | B |
| 10 | A |
| 11 | A |
| 12 | C |
| 13 | D |
| 14 | C |
| 15 | B |
| 16 | olumlu / iyi |
| 17 | bedenin |
| 18 | benliğini |
| 19 | ideal |
| 20 | güvenimizi ve saygımızı |

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

| | |
|----|---|
| 1 | A |
| 2 | B |
| 3 | D |
| 4 | A |
| 5 | B |
| 6 | C |
| 7 | D |
| 8 | C |
| 9 | A |
| 10 | B |
| 11 | D |
| 12 | D |
| 13 | C |
| 14 | D |
| 15 | C |

MODÜL DEĞERLENDİRME'NİN CEVAP ANAHTARI

| | |
|----|---|
| 1 | A |
| 2 | C |
| 3 | B |
| 4 | D |
| 5 | A |
| 6 | B |
| 7 | D |
| 8 | B |
| 9 | C |
| 10 | C |
| 11 | A |
| 12 | D |
| 13 | B |
| 14 | A |
| 15 | C |
| 16 | D |
| 17 | B |
| 18 | D |
| 19 | A |
| 20 | B |

KAYNAKÇA

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