T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ORTAÖĞRETİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# Psikoloji 11

Kavram Öğretimi Kitabı

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ORTAÖĞRETİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# Psikoloji 11

Kavram Öğretimi Kitabı

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

***Hazırlayanlar***
Kitabı hazırlayan yazar isimleri çalışma sayfalarının sonunda listelenmiştir.

***Editörler***
Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK
Güzin ÇEKEN
Suna AY

***Dil Uzmanı***
Nermin HELVACI

***Program Geliştirme Uzmanı***
Deniz GÜNGÖRMÜŞ ÜTEBAY

***Rehberlik ve Psikolojik Danışma Uzmanı***
Elif TUNÇEL

***Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı***
Elif AY EMANET

***Sorumlu Grafik Tasarım Uzmanı***
Hamdiye Nida YÜCESOY

***Görevli Görsel Tasarım Uzmanı***
Gökhan OSKAY

© MEB Ortaöğretim Genel Müdürlüğü
Öğretim Programları ve Ders Kitapları Daire Başkanlığı

Ortaöğretim Genel Müdürlüğü
Öğretim Programları ve Ders Kitapları
Daire Başkanlığı

Bireyin ve toplumun gereksinimleri, hayatın her alanında ortaya çıkan yenilikler ve gelişmelere bağlı olarak hızla değişmektedir. Bu durum, öğrenme ve öğretme sürecinin de ihtiyaçlar doğrultusunda yeniden yapılandırılmasını gerekli kılmaktadır. *Kavram Öğretimi Çalışması Kitabı* öğrencilerin derslerde öğrendikleri kavramlara dair yanılgıları tespit edip gidermek, kavram karmaşalarının önüne geçmek ve kavrama dair bilgilerini pekiştirmek maksadıyla tasarlanmıştır. Bu kitapta öğrencilerin derslerde öğrendikleri kavramları konu içeriğine uygun olarak ele alan ve farklı seviyelerde hazırlanmış etkinlikler yer almaktadır. Etkinliklerin ilgi uyandıracak düzeyde ve dikkat çekici olmalarına özen gösterilmiştir. Bazı etkinliklerde ele alınan kavram günlük hayatla ilişkilendirilmiş; kültür, sanat, bilim ve teknolojinin söz konusu kavramla olan bağı ortaya konmuştur. Böylelikle öğrencilerin kavramı içselleştirip kavrama yönelik edindiği bilgilerin kalıcı olmasını sağlamak amaçlanmıştır.

*Kavram Öğretimi Çalışması Kitabı*'nda ele alınan kavrama dair bilgileri hatırlatmak ya da bilgi eksikliğini, karmaşayı veya yanılgıyı ortaya çıkarabilmek için kavram haritaları, bilgi haritaları, düşünce haritaları, kavram karikatürleri, kavram çözümleme tabloları ve kavramla bağdaşan, sezgi uyandıran, çağrışım kurulabilecek görsellere yer verilmiştir. Etkinliklerin üst düzey düşünme becerilerini geliştirmeye yardımcı nitelikler taşımasına özen gösterilmiştir. Böylelikle öğrencilerin kavrama dair bilgilerini sorgulamaları, karşılaştırmaları, değerlendirmeleri ve neden sonuç ilişkisi kurarak kavramları özümsemeleri amaçlanmıştır. Hazırlanan etkinliklerde anlamlı ve kalıcı öğrenmeyi sağlamak, kavramlar arasındaki ilişkileri somutlaştırmak ve derslerde öğrenilen kavramların hayatın farklı alanlarındaki kullanımlarını yansıtabilmek hedeflenmiştir.

*Kavram Öğretimi Çalışması Kitabı*'ndaki etkinlikler öğrencilerin hatalarını görmelerine, eksik bilgilerini tamamlamalarına, öğrendiklerini pekiştirmelerine yardımcı olacaktır. Öğrendiklerini derslerinde ve günlük yaşamda kullanabilen öğrencilerin eğitim süreçlerinde ve meslek hayatlarındaki başarı düzeyi yükselecektir. *Kavram Öğretimi Çalışması Kitabı*'nın öğrencilerimize faydalı olması dileğiyle...

KAVRAM ÖĞRETİMİ ÇALIŞMASI

# ÇALIŞMA LİSTESİ


**1. ÜNİTE — PSİKOLOJİ BİLİMİNİ TANIYALIM**

| Çalışma No | Kazanım No | Çalışmanın Adı | Sayfa No |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Psikoloji ve Psikolog | 3 |
| 2 | 3 | Psikoloji Nedir, Ne Değildir? | 5 |
| 3 | 6 | Psikoloji Her Yerde | 6 |
| 4 | 9 | Sen Dur, Gözlerin Davransın | 8 |
| 5 | 9 | Şaka! | 9 |

**2. ÜNİTE — PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ**

| Çalışma No | Kazanım No | Çalışmanın Adı | Sayfa No |
|---|---|---|---|
| 6 | 13 | Sallanan Sandalye | 11 |
| 7 | 13 | Gelişim Kuramları | 12 |
| 8 | 15 | Bir Ergenden Mektup Var | 13 |
| 9 | 17 | Çıkışa Giden Yol | 14 |
| 10 | 19 | Gündelik Hayatta Duyum | 16 |
| 11 | 20 | Bakış Açısı | 17 |
| 12 | 22 | Bu Nedir? | 19 |
| 13 | 23 | Ha Gayret | 20 |
| 14 | 25 | İçsel ve Dışsal Güdülenme | 22 |
| 15 | 27 | Gözlemleyen Bilinç | 24 |
| 16 | 27 | Resimli Duygular | 26 |
| 17 | 28 | Farkında mısın? | 28 |
| 18 | 29 | Dikkat! | 30 |
| 19 | 29 | Her İşte Dikkat | 32 |
| 20 | 30 | Gizli Gerçekler | 34 |
| 21 | 30 | Uyurken de Öğreniyoruz | 36 |
| 22 | 30 | Bir Başka Olasılık | 40 |
| 23 | 32 | Sosyal Bilişlerimiz | 40 |
| 24 | 32 | Sen Olsaydın | 41 |
| 25 | 33 | Etkileniyoruz | 43 |

**3. ÜNİTE — ÖĞRENME BELLEK, DÜŞÜNME**

| Çalışma No | Kazanım No | Çalışmanın Adı | Sayfa No |
|---|---|---|---|
| 26 | 34 | Öğrenmek ya da Öğrenmemek İşte Bütün Mesele Bu! | 45 |
| 27 | 35 | Koşullansak da mı Öğrensek Koşullanmasak da mı Öğrensek? | 47 |
| 28 | 35 | Bilişsel Öğrenme | 49 |
| 29 | 35 | Öğrenmiş miyim? | 50 |
| 30 | 36 | Çare Sizsiniz! | 51 |
| 31 | 36 | Öğrenmek İçin Ne Lazım? | 53 |

**4. ÜNİTE — RUH SAĞLIĞININ TEMELLERİ**

| Çalışma No | Kazanım No | Çalışmanın Adı | Sayfa No |
|---|---|---|---|
| 32 | 39 | Renkli Düşünme | 55 |
| 33 | 41 | Kayıt Yok, Kayıt Çok! | 57 |
| 34 | 45 | Duygusal Zekâ | 59 |
| 35 | 47 | Ben Kimim? | 60 |
| 36 | 50 | Kişilik Ölçülebilir mi? | 61 |
| 37 | 52 | Stresli misin? | 63 |
| 38 | 53 | Hoca Bir Gün… | 65 |
| 39 | 55 | Bir Sürü Sorun Çıktı! | 66 |
| 40 | 56 | Akran Zorbalığı ve Çözüm Yolları | 68 |
| 41 | 56 | Okullarda Şiddete Son | 69 |
| 42 | 58 | Ruhsal Bozukluklar Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar | 70 |
| 43 | 58 | Ekran Bağımlısı mıyım? | 72 |
| 44 | 59 | Ruh Sağlığına Açılan Kapı | 74 |

| EKLER | Sayfa No |
|---|---|
| CEVAP ANAHTARI | 76 |
| KAYNAKÇA | 94 |
| GÖRSEL KAYNAKÇASI | 97 |


*"Çalışma Listesi" sayfasında etkinlik isimlerini tıklayarak etkinlik sayfasına, etkinlik sayfalarında "Ortaöğretim Genel Müdürlüğü" yazısını tıklayarak "Çalışma Listesi" sayfasına kolayca ulaşabilirsiniz.*

*Çalışma sonlarındaki karekodları okutarak etkinliklere ve cevap anahtarlarına online olarak ulaşabilirsiniz.*

*Sayfa numaraları yanındaki bu işaret, etkinliğin arka sayfada devam ettiğini gösterir.*

*Çalışmanın uygulama süresini gösterir.*

***1. ÜNİTE*** *: **Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Psikoloji ve Psikolog*
*Genel Beceriler : İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **PSİKOLOJİ VE PSİKOLOG** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Psikoloji ve psikolog kavramlarının gündelik hayattaki yanlış kullanımları ile ilgili kavram yanılgılarını giderebilme.* | |

***Öğretmene Not:*** *Etkinliğin, olası kavram yanılgılarını tespit etmek ve gidermek için konunun başlangıç aşamasında uygulanması önerilmektedir.*

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki diyalogları okuyarak soruları cevaplayınız.*

**Güzin:** Gündelik hayatta "Psikolojim bozuldu." ifadesini sıklıkla duyuyoruz. Hatta etrafımızda zaman zaman hayvanlarının psikolojisinin bozuk olduğunu dile getiren insanların da sayısı azımsanmayacak düzeyde. Peki, psikoloji nedir? Psikoloji "genel bir ruh hâli ya da ruh sağlığı" anlamlarına mı gelmektedir?

**Ferda:** Psikoloji kelimesi Yunanca ruh anlamına gelen "psyche" ve bilim anlamına gelen "logos" sözcüklerinden birleşimiyle oluşmuştur. Psikoloji, zihin ve davranışın bilimsel çalışmasıdır. İnsan ve hayvan davranışlarını, bu davranışların altında yatan nedenleri ve zihinsel süreçleri bilimsel yöntemlerle inceler. Diğer bilimlerle ortak özelliklerinin yanı sıra psikolojinin kendine özgü araştırma teknikleri de vardır.

**Jale:** Psikoloji, özünde insanın doğasını tanımlamaya ve açıklamaya dönük bir çabadır. Günümüzde insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin çeşitliliği, çok boyutluluğu ve etkileyen/etkilenen yapısı, insanın incelenmesi gereken yönlerini arttırmakta ve karmaşıklaştırmaktadır.



*Görsel 1: Öğrenci diyaloğu*

## Sorular

**1.** Size göre psikoloji ne anlama gelmektedir? Psikolojiyle ilgili düşünceleriniz ile diyalogdaki konuşmalar arasındaki benzerlik ve farklılıklar nelerdir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

**2.** Size göre "Psikolojim bozuldu." ifadesinin kullanımı doğru mudur? Nedenlerini gerekçelendirerek açıklayınız.

.....

.....

**3.** İnsanların, psikolojinin bilim olması konusundaki şüpheci yaklaşımlarının nedenleri neler olabilir? Tartışınız.

***2. Yönerge:*** *Aşağıdaki "psikolog" kavramıyla ilgili kavram karikatürünü inceleyiniz ve soruları yanıtlayınız.*




*Görsel 2: Öğrenci sohbeti*

## Sorular

**1.** Size göre "Psikolog kime denir?" sorusuna karikatürdeki hangi karakter doğru yanıt vermiştir? Gerekçeleriyle açıklayınız.

.....

.....

**2.** İlgi alanları, çalışma alanları ve yaklaşımlarındaki farklılıklara rağmen psikologların ortak noktası nedir?

.....

.....

**3.** İnsanların ruh sağlığıyla ilgili yanlış birimlere ya da bu konuda eğitim almamış kişilere başvurmalarının sakıncaları neler olabilir? Tartışınız.

.....

.....

***1. ÜNİTE*** *: **Psikoloji Bilimini Tanıyalım***
*Kavram : Psikoloji*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **PSİKOLOJİ NEDİR, NE DEĞİLDİR?** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Psikoloji biliminin kapsam ve içeriğini değerlendirebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda verilen konuların, psikoloji biliminin kapsamında olup olmadığını nedenlerini açıklayarak tartışınız.*

- Kişinin doğduğu gün ve saatte yıldızların konumunun kişiliğini belirleyip belirlemediği üzerine yapılan yorumlar
- Sosyal grupların, insanların tutum ve davranışları üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar
- Kişinin daha önce başka bedenlerde başka yaşamları olduğu üzerine yapılan değerlendirmeler
- İnsan davranışını açıklamak için hayvanlar üzerinde yapılan deneysel çalışmalar
- Öznel deneyimler üzerinden insan davranışlarına yönelik genellemeler
- Mürekkep lekesi testi aracılığıyla, kişinin ruh sağlığı üzerine yapılan değerlendirmeler
- Bir oda içerisinde belirli kurallar çerçevesinde ve bir uzman eşliğinde, bireyin ruhsal dünyası üzerine yapılan düzenli ve profesyonel görüşmeler

***2. Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyarak soruyu cevaplayınız.*

Çoğu insana göre psikoloji, tuhaf insanların garip davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır. Ama gerçekte, psikoloji bundan çok daha fazlasıdır. Her birimizin günlük hayatında nasıl düşündüğünü, hissettiğini ve hareket ettiğini inceler. Farkında olmayabilirsiniz ama psikolojiyi her gün kullanıyorsunuz.

*(Psikoloji Bir Keşif Gezintisi isimli kitaptan alıntılanmıştır.)*

## Soru

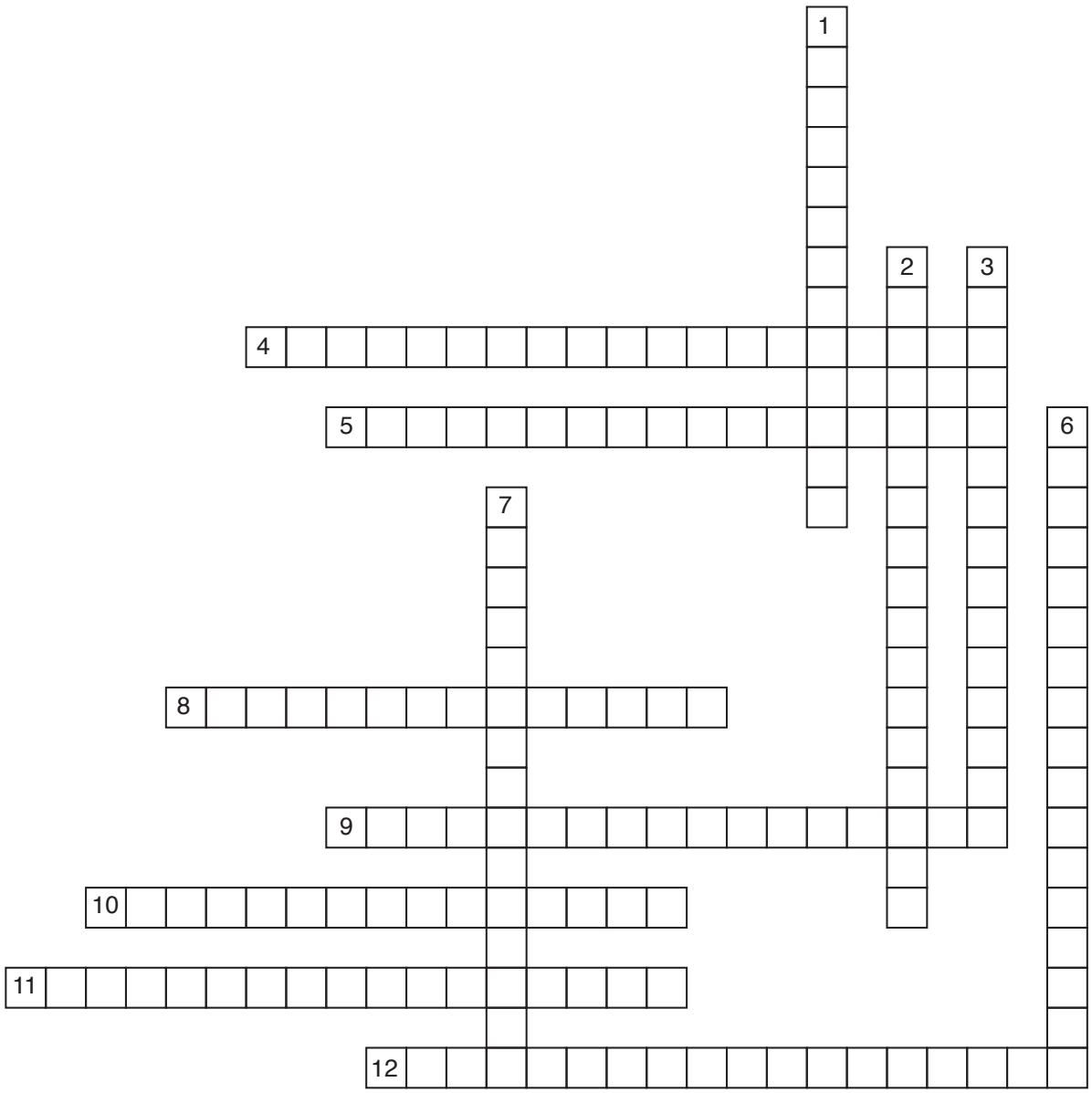
**1.** Gündelik hayatınızdan psikolojinin kapsamına giren konulara örnekler veriniz.

***1. ÜNİTE*** ***: Psikoloji Bilimini Tanıyalım***
*Kavram* *: Psikoloji*
*Genel Beceriler* *: Bilgi Okuryazarlığı Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **PSİKOLOJİ HER YERDE!** | *15 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Psikolojinin çalışma alanlarını tanıyabilme.* | |

***Yönerge:*** *Psikolojinin çalışma alanlarıyla ilgili hazırlanan aşağıdaki kavram bulmacasını sözlük ya da internetten yararlanarak çözünüz ve aşağıdaki soruları cevaplayınız.*

## PSİKOLOJİ HER YERDE!




*Şekil 1: Bulmaca*

**YUKARIDAN AŞAĞIYA**

1. Sanıkların soruşturulma teknikleri, suç işleme yönelimlerinin önceden bilinmesi, suçluların topluma kazandırılması gibi konularla ilgilidir.
2. Eğitim ve öğretimin nasıl gerçekleştiği, eğitim programları, öğrenme teknikleri, sınav kaygısı ve meslek seçimi gibi konularla ilgilenen uzmanlık alanıdır.
3. Psikolojinin; madde bağımlılığı, stres, kaygı (anksiyete), fobi, psikosomatik ve somatoform bozukluklar gibi rahatsızlıkların teşhis ve tedavisiyle ilgilenen dalıdır.
6. Psikolojinin; algı, öğrenme, bellek, düşünme, dil, motivasyon ve duygu gibi temel psikolojik süreçler üzerinde laboratuvar araştırmaları yapan dalıdır.
7. İnsanın toplum içindeki davranışlarını konu edinir, sosyoloji ile psikoloji arasında bir köprü niteliği taşır.

**SOLDAN SAĞA**

4. İşe uygun personelin seçimi, çalışma koşullarının düzenlenmesi, personelin eğitimi, çalışanların motivasyonu, iş verimi ve üretimi arttırma yöntemleri konularını ele alır.
5. Sağlığın korunması ve sürdürülmesi, hastalıkların gelişimi ve hastalık süreçleri, bireyin hastalığa tepkisi konularında faaliyet gösteren uzmanlık alanıdır.
8. Dinsel inancın birey psikolojisindeki işlevi, dini algılamayı etkileyen psikolojik etmenler, din değiştirmenin psikolojik boyutları gibi konularla ilgilenir.
9. Kaza yapma eğiliminde olan sürücülerin kişilik özellikleri, kaza yapma eğilimi gibi konularla ilgilenir.
10. Bireysel ve takım sporlarında; müsabakalara hazırlanma, motivasyon, konsantrasyon, kendine güven, stres yönetimi gibi konularda destek verir.
11. Psikolojinin; dikkat, algı, öğrenme, problem çözme, zekâ, bellek gibi çok çeşitli bilgi işlem süreçlerini inceleyen dalıdır.
12. Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinin davranışa etkilerini araştırır.

## Sorular

**1.** Bulmacada yer alan çalışma alanlarının dışında, psikolojinin diğer çalışma alanları nelerdir? Araştırınız.

.....

.....

.....

.....

.....

**2.** Bir psikolog olsaydınız psikolojinin hangi alanında çalışmak isterdiniz? Nedenini yazınız.

| Seçmeyi Düşündüğünüz Çalışma Alanı | Nedenleri |
|---|---|
| | |

***1. ÜNİTE*** *: **1.1. Psikoloji Bilimini Tanıyalım***
*Kavram : Davranış*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **SEN DUR, GÖZLERİN DAVRANSIN...** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Davranış kavramını yorumlayabilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıda verilen metni okuyarak soruları cevaplayınız.*

"Koridor karanlıktı. Bir lambanın altında duruyorlardı. Bir dakika kadar bir şey söylemeden, sessiz, baktılar birbirlerinin yüzüne. Razumihin sonraları hiç unutamadı o dakikayı... Raskolnikov'un alev alev yanan ısrarlı bakışı her an güçlenerek ta ruhuna, bilincine işliyordu. Birden ürperdi Razumihin. İkisinin arasında tuhaf, anlaşılmaz bir iletişim olmuştu sanki... Üstü kapalı bir düşünce gidip gelmişti sanki ikisinin arasında ... Korkunç, iğrenç bir düşünce ... İkisi de hissetmişti bunu ... Ölü gibi bembeyaz olmuştu Razumihin'in yüzü."

*(F. M. Dostoyevski'nin Suç ve Ceza adlı kitabından alıntılanmıştır.)*

## Sorular

**1.** Yukarıdaki metinde yer alan ifadelerden hangisi/hangileri davranıştır? Metindeki davranış ifadelerinin altını çizerek söz konusu ifadelerin neden davranış olduğunu açıklayınız.

.....
.....
.....

**2.** Metinde yer alan davranış ifadelerini, aşağıdaki tabloda türüne/özelliğine göre "X" ile işaretleyiniz.

| Davranış | Tür/Özellik | Gözlenebilir (Dışsal) | Ölçülebilir (İçsel) | Bilişsel (Zihinsel) | Duyuşsal (Duygusal) | Devinişsel (Psikomotor) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

**3.** Yukarıdaki davranışlardan hangilerinin incelenmesi ve genel geçer sonuçlara ulaşılması daha kolay, hangilerinin daha zordur? Açıklayınız.

.....
.....
.....

**4.** Psikolojinin, ölçülebilir veya gözlenebilir olmayan davranışları konu edinmemesinin bilim olma sürecine etkisini tartışınız.



Hazırlayan: *Lokman KOÇAK*

***1. ÜNİTE*** *: **Psikoloji Bilimini Tanıyalım***
*Kavram : Davranış*
*Genel Beceriler : İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **ŞAKA** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Davranışı etkileyen faktörleri belirleyebilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıda verilen senaryoyu okuyarak gönüllü öğrenciler ile senaryoyu canlandırınız. Canlandırdıktan sonra soruları cevaplayınız.*

## ŞAKA

(Zeynep ve Merve, bir kafede arkadaşları Meva'yı beklemektedir. Bu sırada iki arkadaş sosyal medya hesaplarını incelemektedir.)

**Zeynep:** Nerede kaldı bu kız? Bizi hiç böyle bekletmezdi. Başına bir iş gelmiş olmasın?

**Merve:** Hemen kötü düşünme Zeynep, trafiğe takılmıştır belki. Bu arada son yüklediğin video kaç beğeni almış baktın mı?

**Zeynep:** (Üzgün bir ifade ile) Sorma yaa, çok az kişi beğenmiş. Beğenmeyen ve eleştiren kişi sayısı çok daha fazla…

**Merve:** Ne diye eleştirmişler?

**Zeynep:** (Biraz öfkeli) Şaka gibiler gerçekten! Neymiş efendim, araç kullanırken emniyet kemeri takmamışım. Hem kendimi hem de trafikteki diğer insanları riske atmışım. Ben düşüncesiz biriymişim, çocuk gibi davranıyormuşum falan filan işte.

**Merve:** Kusura bakma ama haklıymışlar Zeynepçiğim. Hem araç kullanıyorsun hem video çekiyorsun hem de emniyet kemerini takmıyorsun. Az bile söylemişler (Gülümser).

**Zeynep:** İyi ama babam da araç kullanırken emniyet kemeri takmıyor. Şehir içi gibi kısa mesafelerde kemer takmaya gerek yokmuş. Hem sadece babam değil ki bizim mahalledeki hiç kimse takmıyor emniyet kemerini.

**Merve:** Tanıdığın birçok kişi yanlış yapıyor diye, yanlış doğru olmaz Zeynep.

**Zeynep:** Peki, sen takıyor musun emniyet kemerini?

**Merve:** Elbette takıyorum. Ben de senin gibi düşünüyordum eskiden. Yani kısa mesafelerde kemer takmıyordum. Sonra önümde bir kaza oldu. Emniyet kemeri takan adamın burnu bile kanamadı. Takmayan adamı ise sedye ile hastaneye götürdüler. Durumu ağır görünüyordu. O zaman anladım emniyet kemerinin önemini. O günden beri markete giderken bile kemerimi hep takarım. (Bilgece bir tavırla) Trafik şakaya gelmez.

(O sırada Meva gelir, üzgün bir hâlde yanlarına oturur.)

**Merve:** Meva nerde kaldın? Kaç saattir seni bekliyoruz?

**Zeynep:** Seni çok merak ettik.

**Meva:** (Öfkeyle yerinden fırlar) Ben çocuk muyum ki beni merak ediyorsunuz! Canım geç gelmek istedi geç geldim tamam mı?

**Zeynep:** (Endişeli) İyi misin? Sen bize hiç böyle bağırmazdın.

**Meva:** (Biraz sakinleşir ve yerine oturur) Çocukluk arkadaşım Azra ile buluştuk. O nedenle geç kaldım.

**Merve:** Azra, şu birlikte herkese şaka yaptığın eğlenceli arkadaşın değil miydi?

**Meva:** (Üzgün) Evet…

**Zeynep:** İyi ama Azra ile buluştuğuna göre keyifli olman gerekmez mi?

**Meva:** Aradan geçen yıllar Azra'yı çok değiştirmiş. Eski hâlinden eser kalmamış. Ciddi ve şakadan hoşlanmayan birine dönmüş. Yine şakalar yaparız, çok eğleniriz umuduyla yanıma birçok şaka malzemesi almıştım. İlk şakayı da ona yaptım. Ama o hiç gülmedi (Ağlamaya başlar). Bana bağırdı ve "Sen çocuk musun yaa, büyü artık!" dedi. Oysa ben eski günlerdeki gibi biraz gülmek, eğlenmek istemiştim sadece (Daha şiddetli ağlar).

(Zeynep ve Merve ona sarılır.)

**Merve:** İnsanlar her yaşta aynı davranışları sergilemeyebilir Meva. Sonuçta o şakaları çocukken yapıyordunuz ve eğleniyordunuz. Sen belki aynı şakalara hâlâ gülüyorsun ama Azra gülmeyebilir ve bu da çok doğal bir durum. (Meva sakinleşir). Hem merak ettim şimdi, yaptığın şaka neydi?

**Meva:** (Muzip bir tavırla) Hiç canım, o lavabodayken sandalyesinin üstüne yumurta koymuştum. Çantasının içine oyuncak örümcek koymuştum. Sonra montunun cebine…

**Zeynep:** Tamam Meva, sormadım kabul et. Listenin ne kadar uzayacağı konusunda korkmaya başladım (Hep birlikte gülerler).

## Sorular

**1.** Davranışları etkileyen faktörlerden bazıları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir. Yukarıdaki senaryodan hareketle, verilen faktörlerden etkilenen davranışları karşılarındaki boşluklara yazınız.

| Davranışı Etkileyen Faktörler | Davranışlar |
|---|---|
| Psikolojik faktörler | |
| Biyolojik faktörler (yaş, kalıtım, vb.) | |
| Çevresel faktörler | |

**2.** Yukarıdaki tabloda yer alan faktörler dışında, davranışları etkileyen başka faktörler de var mıdır? Gündelik hayattan örnekler vererek açıklayınız.

**3.** Size göre, davranışlarınızı en çok etkileyen faktör hangisidir? Nedenlerini yazınız.


Hazırlayan: *Lokman KOÇAK*

***2. ÜNİTE*** *: **Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Gelişim Dönemleri*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Öz Farkındalık Becerisi, Empati Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **SALLANAN SANDALYE** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Gelişim dönemlerini irdeleyebilme.* | |



*Görsel 1: Sallanan sandalye*

***1. Yönerge:*** *Doksanlı yaşlarda olduğunuzu hayal ediniz. Zamanınızın çoğunu, çok sevdiğiniz sallanan sandalyede oturarak geçiriyorsunuz.*
*Bu yaşınıza kadarki hayatınızı gözden geçiriyor, düşünüyorsunuz. Aşağıdaki sorulara cevaplarınız neler olurdu? Tüm soruları cevapladıktan sonra cevaplarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.*

## Sorular

**1.** Bu yaşınıza kadar ne tür fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal değişimler geçirdiniz?

.....
.....
.....
.....

**2.** En keyif aldığınız ve en zorlandığınız dönem hangisiydi? Cevabınızı gerekçeleri ile açıklayınız.

.....
.....
.....
.....

**3.** Gelişim dönemi özelliklerini öğrenmenin, sizin yaşantınıza ne gibi katkıları olabilir? Örneklerle açıklayınız.

.....
.....
.....
.....

***2. Yönerge:*** *Küçük gruplar oluşturarak bir gelişim dönemi seçiniz. Belirlediğiniz gelişim döneminin özellikleri ile ilgili bir afiş tasarlayınız ve afişi sınıfta paylaşınız.*

***2. ÜNİTE*** *: **Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Gelişim Kuramları*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Öz Farkındalık Becerisi, Empati Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **GELİŞİM KURAMLARI** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Bilişsel ve ahlaki gelişim kuramlarını analiz edebilme.* | |

***Öğretmene Not:*** *Etkinliğin "Gelişim Kuramları" konusu işlendikten sonra uygulanması önerilmektedir.*

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki soruları cevaplayınız..*

## Sorular

**1.** Varsayalım ki bugünden itibaren insan türü tek bacaklı doğsa günlük yaşamda neler değişirdi? Yazınız.

**2.** "Trafikte aşırı sürat yapmama" davranışının nedenleri neler olabilir? Açıklayınız.

***2. Yönerge:*** *Aşağıda verilen soruları 1. yönergede yer alan sorular doğrultusunda cevaplayınız.*

## Sorular

**1.** Birinci soru hakkında varsayımlarda bulunmak Piaget'nin hangi işlem aşamasına örnek oluşturur? Gerekçelerinizle açıklayınız.

**2.** İkinci soruda yazdığınız olası nedenler Kohlberg'in hangi ahlaki evrelerine örnek oluşturur? Cevabınızı gerekçeleriyle açıklayınız.


Hazırlayan: *Eser SANDIKÇI*

**2. ÜNİTE** : **Psikolojinin Temel Süreçleri**
Kavram : Ergenlik
Genel Beceriler : İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi,Yaratıcı Düşünme ve İnovasyon Becerisi
Alan Becerileri : Öz Farkındalık Becerisi, Sosyal Farkındalık Becerisi

| Çalışmanın Adı | **BİR ERGENDEN MEKTUP VAR** | 20 dk. |
|---|---|---|
| Çalışmanın Amacı | Bir gelişim dönemi olarak ergenliği değerlendirebilme. | |
| Gerekli Malzemeler: Kalem, kâğıt, etkileşimli tahta. | | |

***Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyunuz ve soruları cevaplayınız.*

## BİR ERGENDEN MEKTUP VAR

"Ergen" deyip de etiketlediğiniz dönemde değişti sizinle olan ilişkim. Anladım kurallarınız var sizin de kendinize göre, bugüne kadar hiç bilmediğim. Değerleriniz biraz değişik. Hatta biraz fazla karışık benim için. Bir taraftan korumak ister gibisiniz beni. Bir taraftan hazır gibisiniz ezip geçmeye. Buruşuk bir gömleğin kırışıkları üzerinde defalarca gidip gelen bir ütü misali, kızgın bir sessiniz kafamın içinde. Ben buruşuğum da sanki siz hiç değilsiniz…

Öylesine sessiz bir yalnızlık içindeyim size karşı. Teslim olsam şimdi sorgusuz sualsiz, alıverirsiniz içinize beni. Sizden biri oluveririm bir anda. Ama bu o kadar da kolay değil işte. Malum hormonlarım biraz düzensiz benim bu dönemde. Aklım biraz karışık. Sizin o kesin kurallarınızla ilgili bir sürü sorular var kafamda. Merak etmeyin, çoğu şimdilik sessiz. Sadece uzaktan izliyorum hepinizi. Tek tek tanışsam sizinle, konuşsam, anlatsam kendimi belki anlaşabiliriz. Ama böyle hep bir aradayken siz, tek ses gibisiniz. Tek bir beden, tek bir ruh gibi. Öyle de güçlüsünüz ki üstelik benim bu "ergen" dünyamda. Ya sessizce kabullenmeliyim bu gücünüzü…ya da ispat etmeliyim size varlığımı küçük ya da büyük bir isyanla. O garipsediğiniz giysilerime bürünmeliyim mesela. O yadırgadığınız saç stilim de ürkütür sizi biraz tahminim. Anlam veremediğiniz sözcükler de uydurabilirim, sadece benim gibilerin anlayacağı. O zaman henüz sizin tarafınızda olmadığımı daha net anlayabilirsiniz. İyi ve doğru olanı yapmak istiyorum aslında çoğu zaman ama sizin de yeterince iyi ve doğru olduğunuzdan emin olamadım daha. Test etmedim sizin o çok sevdiğiniz kurallarınızı, sınırlarınızı. Hormonlarımın da etkisi var tabii, siz daha iyi bilirsiniz. Biraz daha fazla heyecan, biraz daha yüksek risk ve hatta tehlikeye daha hazırım ben bu dönem. Siz bunların verdiği keyfi artık bilmez gibisiniz. O kadar güvenli, o kadar kontrollü, o kadar sıkıcı görünüyorsunuz ki bana buradan bakınca. "Toplum amcam", "Toplum teyzem" benim. Benim içimde sıcacık akan o deli kanı, siz çoktan kaybetmişsiniz.

*(Hanife Serter'in (2017)"Bir Ergenden Mektup Var" adlı yazısından düzenlenmiştir.)*

### Sorular

**1.** Bu mektupta siz kendinizden neler buldunuz? Kendi hayatınızdan yola çıkarak bu mektubu nasıl devam ettirirdiniz ve ve mektuba neler eklerdiniz?

.....

.....

**2.** Ergenlik döneminin bireylere sağladığı fırsatlar neler olabilir?

.....

.....

**3.** Siz ebeveyn olsaydınız bu mektuba nasıl bir cevap verirdiniz?

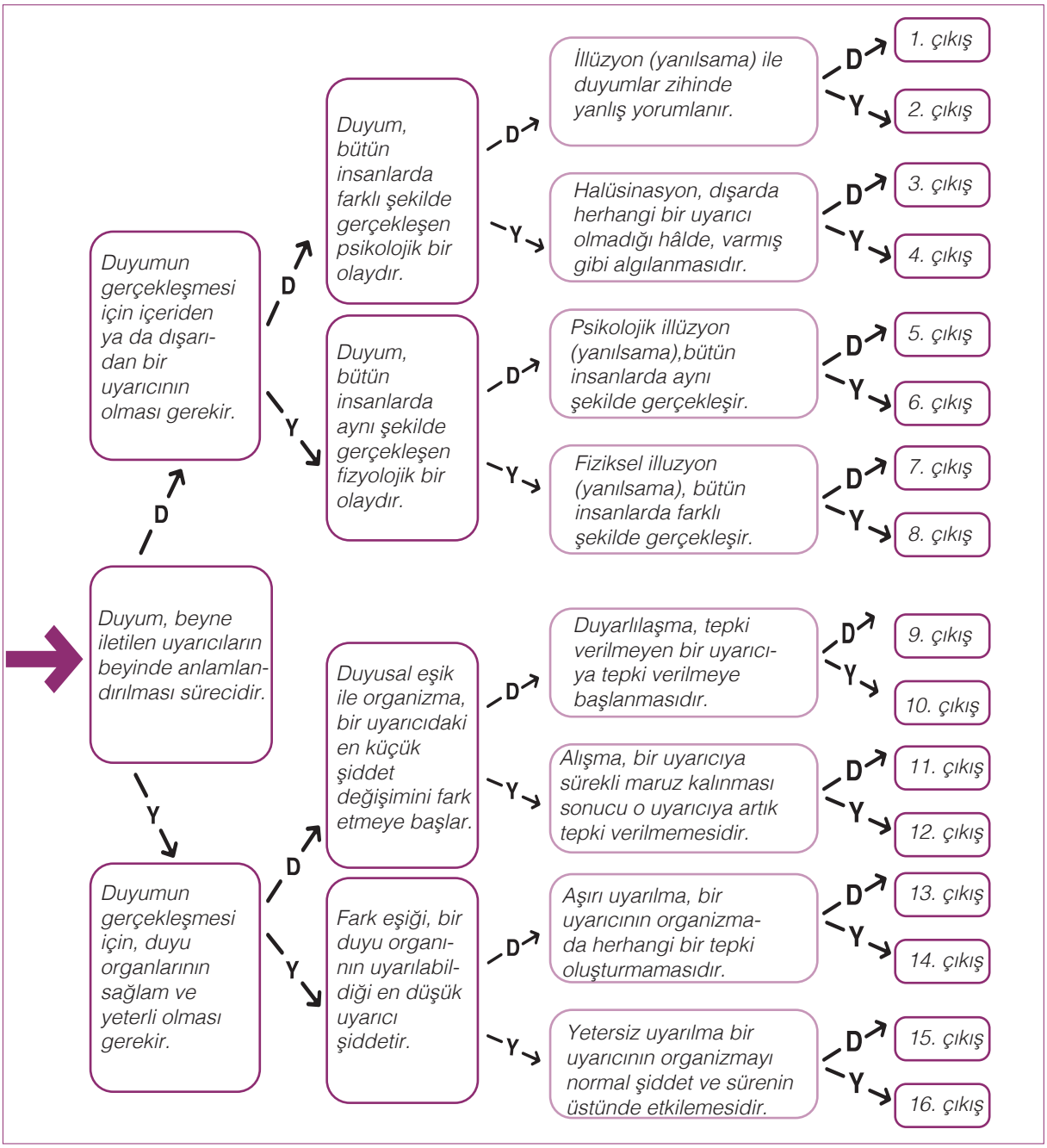
.....

.....

**2. ÜNİTE** : **Psikolojinin Temel Süreçleri**
Kavram : Duyum
Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi
Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi

| Çalışmanın Adı | **ÇIKIŞA GİDEN YOL** | 20 dk. |
|---|---|---|
| Çalışmanın Amacı | Duyumla ilgili kavramları yorumlayabilme. | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda verilen tanılayıcı dallanmış ağaçtaki ifadelerin doğru olanları için "D", yanlış olanları için "Y" yönlendirici oklarını takip ediniz. Her kararınız bir sonraki aşamayı etkileyecek, vereceğiniz cevaplar sizi farklı yollardan on altı ayrı çıkışa ulaştıracaktır. Doğru sonuca bağlı çıkış bir tanedir.*




*Şekil 1: Tanılayıcı dallanmış ağaç*

***2. Yönerge:*** *Aşağıdaki soruları cevaplayınız.*

## Sorular

**1.** Bir uyarıcının şiddetinde meydana gelen farklılığı ayırt edebilmek, hangi meslek dallarında kritik öneme sahiptir? Gerekçeleriyle açıklayınız.

**2.** İnsanlar diğer canlı türlerindeki duyusal eşik aralıklarına sahip olsalardı günlük yaşam, bilim ve teknoloji bu durumdan nasıl etkilenirdi? Görüşlerinizi gerekçelendirerek tartışınız.

***2. ÜNİTE*** ***: Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Alışma, Duyarlılaşma, Duyarsızlaşma, Fark Eşiği ve Duyum Eşiği*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **GÜNDELİK HAYATTA DUYUM** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Duyum ile ilgili kavramları analiz edebilme.* | |

***Yönerge:*** *Tabloda verilen örnek durum cümlelerinin karşısına ''duyarsızlaşma, fark eşiği, duyum eşiği, alışma, duyarlılaşma" kavramlarından uygun olanları yazınız ve aşağıdaki soruları cevaplayınız.*

| **Örnek Durumlar** | **Kavramlar** |
|---|---|
| Karanlık bir odada yanan mum ışığının hemen fark edilmesi ama aydınlık bir odada aynı ışığın fark edilememesi. | |
| Bir kadının anne olduktan sonra bütün bebeklerin seslerine tepki vermeye başlaması. | |
| Bir polis köpeğinin uyuşturucu ya da patlayıcının kokusunu almasına rağmen insanların bu kokuları alamamaları. | |
| Acil serviste işe başlayan genç bir hemşirenin ağır yaralı hastalara çok üzülmesi ancak daha tecrübeli hemşirelerin bundan etkilenmemeleri. | |
| Eve girdiğimizde mutfak çöpünün kokusunu almamıza rağmen evdekilerin bu kokuyu alamamaları. | |

## Sorular

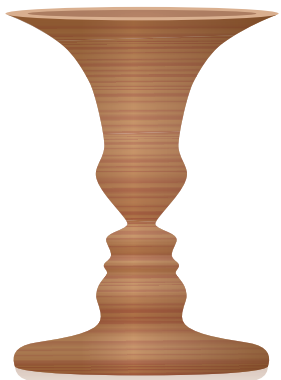
**1.** Alışma-duyarsızlaşma, duyum eşiği-fark eşiği, alışma-duyarlılaşma kavram çiftlerinin ortak ve farklı özellikleri nelerdir?

**2.** Yönergede verilen kavramların duyum ve algılarımız üzerinde etkileri olmasaydı hayatımızda neler değişirdi? Örneklerle açıklayınız.

**2. ÜNİTE** : **Psikolojinin Temel Süreçleri**
Kavram : Algı
Genel Beceriler : İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi
Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi

| Çalışmanın Adı | **BAKIŞ AÇISI** | 25 dk. |
|---|---|---|
| Çalışmanın Amacı | Algı kavramını yorumlayabilme. | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki görseli inceleyiniz ve görselde ne gördüğünüzü arkadaşlarınızla paylaştıktan sonra görselin altındaki soruları cevaplayınız.*



*Görsel 1: Dikkatin yoğunlaştığı yere göre resim değişir.*

## Sorular

**1.** Yukarıdaki görselde bazı arkadaşlarınızın vazo, bazılarının ise karşılıklı iki yüz görmesinin sebebi ne olabilir? Gerekçenizle açıklayınız.

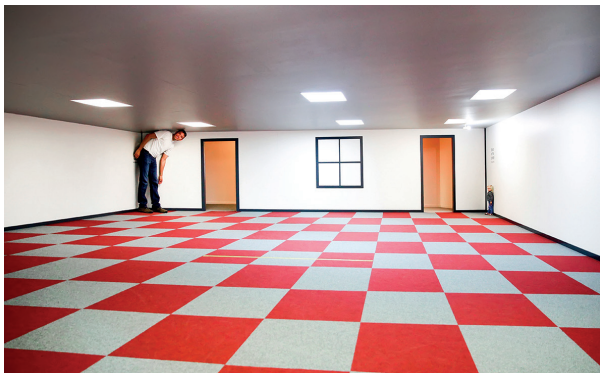
**2.** Çamuru şekillendirmeyi seven bir sanatçının yukarıdaki görselde ilk bakışta vazo görmesinin sebebi nedir? Sizin yaşadığınız, bu duruma benzeyen örnekler veriniz.

***2. Yönerge:*** *Aşağıdaki görselleri inceleyiniz ve görsellerin altlarındaki soruları cevaplayınız.*

**Bilgi Notu:** Görselde bir delikten bakıldığında Ames odasının nasıl görüldüğü gösterilmektedir.

## Sorular

**1.**



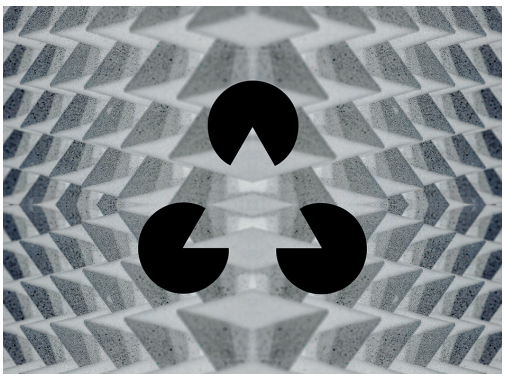
*Görsel 2: Ames odası*

Ames odasının farklı köşelerinde kişilerin büyüklüklerinin değişmesinin nedenini açıklayınız.

.....

.....

**2.**



*Görsel 3:Üçgen*



*Görsel 4: Kapılar*

İlk kutucukta çizilmediği hâlde üçgen görmemizin, ikinci kutucukta farklı açılardan baktığımız kapıyı her zaman dikdörtgen şeklinde görmemizin sebebini yazınız.

.....

.....

**3.** Algıda organizasyon süreçlerinin gündelik hayata etkilerini yazınız.

.....

.....

***2. ÜNİTE*** *: **Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Duyum ve Algı*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **BU NEDİR?** | *15 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Duyum ve algı kavramları arasındaki ilişkiyi yorumlayabilme.* | |
| *Gerekli Malzemeler: Kulaklık, göz bandı, küp şeker, kalem, parfüm, makyaj malzemesi, saat, kutu vb.* | | |

***Öğretmene Not:*** *Aşağıdaki adımları izleyerek etkinliği gerçekleştiriniz.*

- Dört öğrenci seçiniz.
- Seçilen öğrencilerden üçünü sınıfın dışına çıkarınız.
- Sınıfta kalan öğrencinin gözlerini bağlayıp kulaklıkla müzik dinletilirken önüne konan nesneleri bilmesini isteyiniz.
- Aynı işlemi dışarıdaki diğer üç öğrenciye de uygulayınız.
- Verilen cevapların doğruluğunu değerlendiriniz.

***Yönerge:*** *Yukarıda yapmış olduğunuz etkinliğe göre aşağıdaki soruları cevaplayınız.*

## Sorular

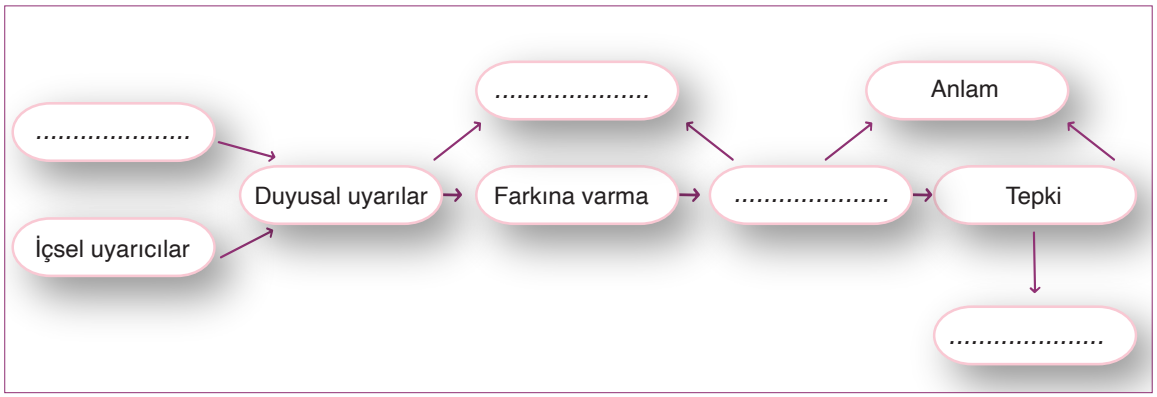
**1.** Nesneleri tanımaya çalışırken hangi duyum ve algılar gerçekleşmiştir? Gerekçelerinizle açıklayınız.

.....

.....

.....

**2.** Duyum ve algı kavramları arasındaki ilişkiyi gösteren bir akış diyagramı oluşturunuz.




*Şekil 1: Duyum ve algı süreci akış diyagramı*

**3.** Uyaranların farklı kişilerce farklı yorumlanması ya da aynı kişinin aynı uyarıcıyı farklı zamanlarda farklı şekilde algılamasının nedenlerini açıklayarak bu durumun gündelik hayata etkilerini tartışınız?

.....

.....

.....

.....

.....

***2. ÜNİTE*** ***: Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram* *: Güdülenme ( Motivasyon)*
*Genel Beceriler* *: Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **HA GAYRET!** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Güdülenme ( motivasyon) kavramını analiz edebilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıdaki bilgi kutucuklarında verilen bilgiler ve örnek olayları okuduktan sonra soruları cevaplayınız.*

**Herzberg:** Bir iş yaparken seni etkileyen faktörler iki çeşittir: Bazı şeyler güdülenmeni arttırır ya da azaltır. **(Motivasyon unsurları)**. Bazı faktörler de güdülenmenin devamını sağlar. **(Hijyen unsurları)**. Örneğin bir işte başarılı olma isteği içsel bir güdülenme nedenidir, işi başardığında iyi bir ücret almak motivasyonu sürdüren hijyen faktörüdür.

**Maslow:** Senin de herkes gibi ihtiyaçların var: Acıkırsın, susarsın, arkadaşların olsun istersin, ileride bir işin olsun istersin. Bu ihtiyaçlarını en önemliden önemsize doğru sıraya koyarsın, birini tatmin edince diğerine geçersin.

**Vroom:** Her işin bir karşılığı vardır. Kendine şunu sor: Ben bu karşılığı ne kadar istiyorum? O karşılığı almak davranışımı ne kadar sürdürür?

**Alderfer:** Evet, ihtiyaçların var ama Maslow'un dediği gibi karmaşık değil, sadece VİG'dir ☺
-Var olmak
-İlişkide bulunmak
-Gelişmek
*Seni bunlar güdüler.*

**Thorndike:** Aslında davranışın birçok nedeni var. Senin için bu neden benim için öbür neden etkili olabilir. Asıl olan neden değil sonuçtur. Sonuçta ne aldın? Seni güdüleyen budur. Pekiştireçler önemli…

**Mavi kutucuklar "Kapsam Teorileri", turuncu kutucuklar "Süreç Teorileri" olarak adlandırılır.**

## 1. Örnek Olay

2017 TEOG sınavı sonuçlarıyla ilgili haberleri hatırlayanınız var mı? 120 soruda 119 net yapan Habib Bitkin Türkiye 2.si olmuştu. Tunceli'de bir köyde yaşayan Habib, hayvanlara bakarken ders çalışıyor, imkânsızlıklar içinde okumaya gayret ediyordu. İkinci olduğu için medyanın ilgisini çekti ve adını pek çoğumuz öğrendik. Aynı yıl sınavda derece yapan Gülcan ve Sibel BALKAYA kardeşler de Muş'ta zorluklar içinde yaşarken üstün başarı elde ettiler. Bir yıl sonraki sınavda da Habib'in komşusu olan Berdan Teloğlu derece yaparak tüm haber kanallarının dikkatini çekmişti. Bu başarıda ailesinin, öğretmenlerinin ya da emek veren başka insanların katkısı tartışmasız çok büyüktür. Muhakkak ki öğrencilerin zekâsı ve azminin de etkisi tartışılamaz. Belki de asıl sorulması gereken soru "Bu gençleri, o olanaksızlıklar içinde yılgınlığa kapılmadan çalışmaya ve mücadeleye sevk eden şey neydi?" sorusudur.

## 2. Örnek Olay

**Baycan Öğretmen :** Madem iyi bir gitarist olmak istiyorsun, senden önceki ustaları tanıman gerekir.

**Gökay:** Haklısınız hocam.

**Baycan Öğretmen :** Peki, gitar deyince aklına ilk gelen kimdir?

**Gökay:** Hocam gitar deyince çok kişi gelir ama perdesiz gitar deseydiniz Erkan OĞUR gelirdi.

**Baycan Öğretmen :** Güzel cevap. Daha önce çalıştığım okula gelmişti söyleşi için. "Almanya'da fizik yüksek lisansı yaptıktan sonra şöyle düşündüm: Ya orta düzeyli bir fizikçi ya da iyi bir müzisyen olabilirim. Babamın karşı çıkmasına rağmen ben müzisyen olmayı seçtim." demişti. Bu cümlesi beni çok etkilemişti.

**Gökay:** İlham verici bir cümle hocam. İnsan iyi yapabileceği ve gerçekten istediği işi yapmalı bence. Özellikle annem hep bu yönde teşvik ediyor beni.

## Sorular

**1.** Bu örnek olaylarda kişileri güdüleyen unsurlar neler olabilir? Açıklayınız.

**2.** Size göre bilgi kutularındaki yaklaşımlardan hangisi örnek olayları daha doğru açıklamaktadır? Gerekçeleriyle ifade ediniz.

**3.** Bir iş yaparken sizi güdüleyen unsurlar nelerdir? Bu çalışmada öğrendiklerinizi yaşamınıza nasıl uygulayabilirsiniz? Örneklerle açıklayınız.

***2. ÜNİTE*** ***: Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram* *: Güdülenme (Motivasyon)*
*Genel Beceriler* *: Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **İÇSEL VE DIŞSAL GÜDÜLENME** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Okul başarısına yönelik güdülenme türünü ve alt boyutlarını analiz edebilme.* | |
| *Gerekli Malzemeler: Sınıfta motivasyon yönelimleri ölçeği.* | | |

***Öğretmene Not:*** *Ek 1'de yer alan "Sınıfta Motivasyon Yönelimleri Ölçeği" ni çoğaltınız ve öğrencilere dağıtınız. Öğrencilerden ölçeği doldurmalarını isteyiniz. Ölçeğin uygulanmasının ardından Ek 2'de yer alan puanlama yönergesine göre her öğrencinin kendi doldurduğu ölçeği değerlendirip sahip olduğu güdülenme türünü ve bu güdülenme türüne bağlı alt boyutları analiz etmesini sağlayınız.*

***1. Yönerge:****Aşağıdaki bilgi notunu okuyunuz.*

**Bilgi Notu:** Güdülenmenin içsel ve dışsal olarak iki türü olduğu kabul edilmektedir. Yapılan araştırmalar başarı ve içsel güdülenme arasında güçlü ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır.

*Geller (2016)'in ilgili çalışmasından düzenlenmiştir.*

| **Dışsal Güdülenme** | **İçsel Güdülenme** |
|---|---|
| Bir davranışı sergilerken **ödül** kazanma veya cezadan kaçınma durumlarının güdülenme kaynağı olmasıdır.<br>**Alt boyutlar;**<br>Kolay iş<br>Sevilen öğretmen<br>Öğretmen bağımlılığı | Bireyin bir davranışı **doyum** elde ettiği için yapmasıdır. Ödül ya da baskılardan öte yapılan faaliyetin ilgi çekici ve eğlenceli olması önemlidir.<br>**Alt boyutlar;**<br>Meydan okuma<br>Merak<br>Bağımsız ustalık |

***2. Yönerge:*** *"Sınıfta Motivasyon Yönelimleri Ölçeği" ni doldurunuz, puanlama yönergesi doğrultusunda kendinizi değerlendirdikten sonra aşağıdaki soruyu cevaplayınız.*

## Soru

**1.** İçsel güdülenmeyi artırmak için neler yapılabilir? Gündelik hayattan örnekler veriniz.

.....

.....

.....

.....

.....

*Ek 1: Sınıfta Motivasyon Yönelimleri Ölçeği*

| **Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.** | | **Hiç Bana Uygun Değil** | **Biraz Bana Uygun** | **Bana Uygun** | **Çoğunlukla Bana Uygun** | **Kesinlikle Bana Uygun** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Zor işleri seviyorum çünkü zor işler mücadele gerektirir. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **2** | Okul ödevlerimi yapmada bana yardımcı olan bir öğretmenim olmasından hoşlanırım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **3** | Derslerde soru sorarım çünkü yeni şeyler öğrenmek isterim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **4** | Okul ödevlerimi kendi başıma yapmaya çalışmaktan hoşlanırım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **5** | Karşılaştığım problemleri çözmeye çalışırım çünkü benden bu beklenir. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **6** | Zor problemleri çözmeyi sevmiyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **7** | Okulda, olabildiğince çok öğrenmeyi seviyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **8** | Bir hata yaptığımda doğru cevaba nasıl ulaşacağımı öğretmenime sormaktan hoşlanırım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **9** | Bir şeyleri anlamadığımda, onu öncelikle kendi kendime öğrenmeyi denerim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **10** | Gerektiğinde fazladan projeler yaparım çünkü onlardan yeni şeyler öğrenebilirim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **11** | Eğer bir problemi çözemezsem öğretmenden yardım isterim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **12** | Daha zor düzeydeki yeni şeyleri yapmaktan hoşlanırım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **13** | Zor okul ödevlerini sevmiyorum çünkü onlar için sıkı çalışmam gerekiyor. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **14** | Ödevlerimi, öğretmenim söylediği için yaparım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **15** | Genellikle ilgilendiğim konularla ilgili şeyleri okurum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **16** | Yapabileceğimden emin olduğum kolay işleri severim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **17** | Okulda, beni biraz zorlayan fakat çözümleyebileceğim işleri severim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **18** | Bir hata yaptığımda, doğru cevabı kendim bularak problemi çözmekten hoşlanırım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **19** | Öğretmen istediği için bir şeyler okurum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **20** | Gelecekte ne yapacağımı planlamada bana yardımcı olan öğretmeni severim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **21** | Ödevlerimi nasıl yapmam gerektiğini öğretmene sormaktan hoşlanırım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **22** | Zor ödevleri seviyorum çünkü onları çok ilginç buluyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **23** | Ödevlerimi yardımsız yapmayı severim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **24** | Problemleri nasıl çözeceğimi öğrenmek için onlar üstünde çalışırım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

***2. ÜNİTE*** *: **Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Duygu*
*Genel Beceriler : Öz Yönetim Becerisi*
*Alan Becerileri : Duygusal Farkındalık Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **GÖZLEMLEYEN BİLİNÇ** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Duyguları fark etmenin yaşama etkisini yorumlayabilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyup soruyu cevaplayınız.*

## Gözlemleyen Bilinç

İçimizde bir "doğruyu anlama" potansiyeli var. Bu herkesin içinde vardır. Yani doğuştan bazı şeyleri insanın içi hisseder; bildiğini bilmese, farkında olmasa bile... Bu his, bu nüve potansiyel olarak her insanın içinde doğuştan, bebeklikten vardır. Beyin araştırmaları gösteriyor ki altı aylık bir bebek soğuk, donuk, bomboş bir yüzle karşılaşırsa burada bir yanlışlık, yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu hissediyor.



*Görsel 1: Doğan Cüceloğlu*

Nedenini bilmiyor elbette ama hissediyor. Gözlemleyen "içimizdeki his" hep var ve bize her adımımızda bir şeyler söylüyor. İşte bu farkında oluş hissi yavaş yavaş bir gelişim içerisine giriyor ve sağlıklı gelişim ortamlarında gözlemleyen his, "gözlemleyen bilinç" e dönüşüyor.

Gözlemleyen bilincin gelişip ortaya çıkmasını sağlamak için kişinin değerlerinin ve inançlarının farkına varması gerekir. Aşkınlık düzeyinde gözlemleyen bilincin, sana yön veren inançlarının ve değerlerinin farkına varmaya başladığın zaman hayat da berraklaşmaya başlar.

Duygularımız içimizdeki rehberin elçileridir. Öfke, hüzün, telaş, mutluluk, hayal kırıklığı, özlem; hepsi birer elçidir ve bize önemli mesajlar vermeye çalışmaktadırlar. Duygularınızı tanıyın ve köklerini bir an önce dikkate almaya başlayın…

Her gün on beş yirmi dakikayı kendinize ayırarak, "Bugün yaşamımda kendim olarak ne kadar vardım?" diye sorup sıfırla yüz arasında bir puan verebilirsiniz. Bunu her gün yaparak, hafta sonunda bir haftalık, ay sonunda aylık ortalama alırsanız bir süre sonra ruh hâlinizde fark edilebilir bir örüntü olup olmadığını anlamaya, temel duygularınızın neler olduğunu tespit etmeye başlarsınız. Ardından, "Bu duygular nereden geliyor?" sorusuna cevap arayın. Son olarak da bu çerçeve içerisinde hareket ederken kendinize şunu sorun: "Hayatımda bir milimetre dahi olsa istediğim yönde değişiklik yapabileceğim bir alan var mı?"

Gelişmiş insan hüznünün, mutluluğunun, özleminin, kaygısının, coşkusunun yani duygularının farkına varır. Mesela hüzün, kendi başına müthiş bir deryadır. Hüzünlenemeyen insan gelişmemiş bir insandır. Kendinden kopukluğunun, içindeki öze olan özlemin farkında değildir.

*(Doğan Cüceloğlu'nun "Var mısın?" adlı eserinden düzenlenmiştir.)*

## Soru

**1.** Gözlemleyen bilincinizi harekete geçirerek şu anda ya da çoğunlukla hangi duyguları hissettiğinizi ve bu duyguların kaynağını (aile, arkadaşlar, stres, sosyal aktivite, kişilik, spor vb.) aşağıda verilen tabloya yazınız.

| **Duygular** | **Kaynağı** |
|---|---|
| Sevinç | |
| Üzüntü | |
| Korku | |
| Şaşırma | |
| İğrenme | |
| Kızgınlık | |
| …….. | |
| …….. | |
| …….. | |

***2. Yönerge:*** *Bir hafta boyunca duygularınızı ve duygularınızın kaynağını gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi aşağıdaki soruların cevaplarını kapsayacak şekilde raporlaştırarak deneyimlerinizi isteğe bağlı olarak paylaşınız.*

## Sorular

**1.** Çoğunlukla hangi duygularınızı gözlemlediniz? Gözlemlediğiniz duygularınızın kaynağı olarak hangi etmenleri belirlediniz?

.....

.....

.....

**2.** Duygularınızı gözlemleyerek kaynağını bulmanızın, günlük hayatınıza nasıl etkileri oldu? Örneklerle açıklayınız.

.....

.....

.....

**3.** Gözlemleyen bilincinizi geliştirmenin yaşamınıza katkıları ne olabilir? Düşüncelerinizi gerekçelendirerek yazınız.

.....

.....

.....

***2. ÜNİTE*** ***: Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram* *: Duygular*
*Genel Beceriler* *: İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Duygusal Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **RESİMLİ DUYGULAR** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Duyguları ifade edebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda verilen araştırmalardan elde edilen bilgi ve verileri inceleyerek soruları cevaplayınız.*

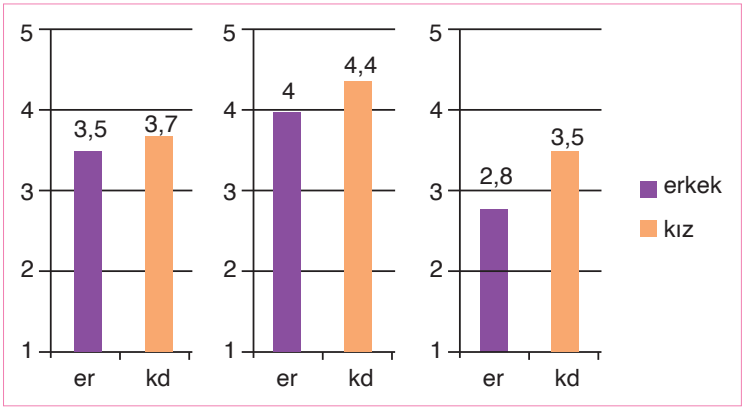
## DİJİTAL ÇAĞIN HİYEROGLİFLERİ: EMOJİLER

İletişim teknolojilerinde yaşanan değişimle, sınırların ortadan kalkarak zaman mekân engellerinin dahi aşıldığı yeni bir medya evreninde yaşamaktayız. İletişimin dijitalize olmasıyla insani duyguların yansıması da bu dijital ortamda kendine yer bulmuştur. İnsanın kendini ifade ederken kelimeleri kifayetsiz bulduğunda bilinçli veya bilinçsiz olarak başvurduğu beden dili, internet ortamında yeni bir çehreye bürünmüştür. Duygu ve düşüncelerin ifade edilmesinde neredeyse tüm internet kullanıcılarının başvurduğu emojiler, beden dilinin dijitalize olmuş hâliyle karşımıza çıkmaktadır. İnsanoğlunun kendini ifade etmede ilkçağlardan beri başvurduğu resim ve imgeler, dijital çağda yine en iyi ifade araçlarından biri olarak kabul görmektedir.

*(Kucur ve Erdoğan (2016)'ın ilgili çalışmasından düzenlenmiştir.)*

### 1. Kişisel Emoji İlişkisi

Bu grafikte öğrencilere emojiye ilişkin olarak 'kullanıp kullanmadıkları', 'olumlu karşılayıp karşılamadıkları', 'eksikliğini hissedip hissetmedikleri' sorulmuştur. Elde edilen yanıtlar Şekil 1-2-3'te gösterilmektedir.



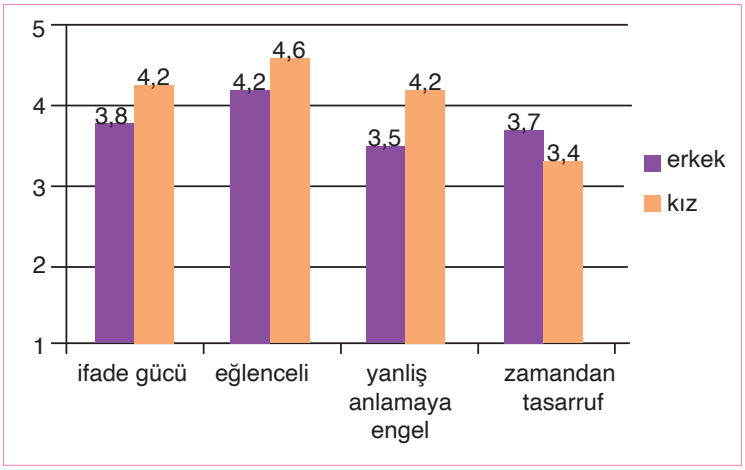

*Şekil 1*
*Kullanım sıklığı*

*Şekil 2*
*Olumlu karşılama*

*Şekil 3*
*Eksiklik hissetme*

### 2. Emoji Yarar Algısı

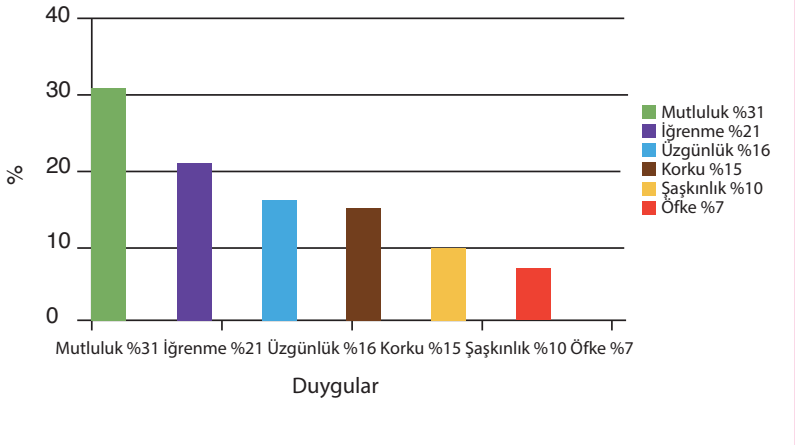
Bu grafikte öğrencilere emoji kullanımının "duygu ve düşünceleri ifade etmede yarar sağlayıp sağlamadığı", "mesaja eğlenceli bir hâl katıp katmadığı", "yanlış anlamalara engel olup olmadığı", "zamandan tasarruf kazandırıp kazandırmadığı" sorulmuştur. Elde edilen yanıtlar Şekil 4'te gösterilmektedir.




*Şekil 4: Emojinin faydalarına yönelik tutumlar*

### 3. En Çok Kullanılan Duygular

Bu grafikte sosyal medyada en çok kullanılan emojiler ve ifade ettiği duygular yer almaktadır. Elde edilen yanıtlar Şekil 5'te gösterilmektedir.




*Şekil 5: En çok kullanılan duygular*

## Sorular

**1.** Emoji ile ilgili oluşturulmuş grafikleri, verileri analiz ettiğinizde hangi çıkarımları yaparsınız? Yaptığınız çıkarımları aşağıda verilen tabloda uygun yerlere yazınız.

| Kişisel Emoji İlişkisi | Emoji Yarar Algısı | En Çok Kullanılan Duygular |
|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |

**2.** Gündelik hayata, çevrim içi yazılı iletişimlerinizde emojilerin duygu ve düşüncelerinizi ifade etmede yeterli katkıyı sağlayıp sağlamadığı ile ilgili tartışınız.

***2. Yönerge:*** *Karekoddaki Orhan Veli Kanık şiirini verilen kutucuğa ya da telefon, tablet, etkileşimli tahta gibi dijital ortamda sadece emojileri kullanarak yazmayı deneyimleyiniz ve soruyu cevaplayınız.*

## Soru

**1.** Çevrim içi ortamlarda emojileri sıklıkla kullanmanın duyguları fark etme ve ifade etmede ne gibi sakıncaları olabilir? Açıklayınız.

.....

.....

.....

.....



Hazırlayan: *Serkan AKDOĞAN*

**2. ÜNİTE** : ***Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram* : *Doğal Bilinç Durumları*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi, İletişim Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **FARKINDA MISIN?** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Doğal bilinç durumlarını sınıflandırarak yorumlayabilme.* | |
| *Gerekli malzemeler: Her bir öğrenciye verilmek üzere gıda ürünü (mandalina, kuru üzüm, fındık, elma vb.).* | | |

***1. Yönerge:*** *Karekodda verilen "Bilinç Durumları" isimli videoyu izleyerek, tabloda verilen örnek durum cümlelerinin karşısına bilinç durumlarından uygun olanlarını yazınız.*

Dikkatli uyanıklık | Gündüz düşü | Uyuklama | Uyku

| Sayı | Örnek Durum Cümleleri | Bilinç Durumu |
|---|---|---|
| 1 | Film izlerken görüntünün ve seslerin bulanıklaştığını fark ediyorsun. | |
| 2 | Yoğun ve stresli bir okul gününden sonra müzik eşliğinde yürüyüş yaparken ağaçlardaki yaprakları gözlemliyor, renklerinin ne kadar güzel olduğunu düşünüyorsun. | |
| 3 | Kitap okurken satırlarda geçen o güzel ormanda yürüdüğünü hayal ediyorsun. | |
| 4 | Rüyanda denizde yüzdüğünü görüyorsun. | |
| 5 | Yanından geçen bir kediye dokunduğunda tüylerinin yumuşaklığını, senin gözlerine baktığında içinde hissettiğin şefkati gözlemliyorsun. | |
| 6 | Otobüste yolculuk yaparken hafta sonu arkadaşlarınla gideceğin gezi ile ilgili plan yapıyorsun. | |
| 7 | Sınıfta ders dinlerken önceki gece eve gelen misafirlerin sana getirdikleri hediye için ne kadar mutlu olduğunu hatırlıyorsun. | |
| 8 | Parkta yürüyüş yaparken daha önce çözemediğin bir soru üzerinde düşünürken sorunun cevabını buluyorsun. | |
| 9 | Konferans salonunda bir seminer dinlerken gözlerinin kapandığını ve başının yana düştüğünü fark ediyorsun. | |
| 10 | Sınava çalışırken ilgili konuyu öğrenmek için sorular soruyor, notlar çıkarıyorsun. | |
| 11 | Dinlediğin müziğin melodisine ve sözlerine odaklanıyor, şarkıcı ile birlikte mırıldanıyorsun. | |
| 12 | Etrafta olan biten hiçbir şeyin farkında değilsin. | |
| 13 | Bu listedeki durumları hayal edip hangi bilinç durumunu yansıttığını bulmaya çalışıyorsun. | |

## Soru

**1.** İçinde bulunduğunuz bilinç durumunu fark etmeniz gündelik hayatta ne gibi yararlar sağlar?

.....

.....

.....

***Öğretmene Not:*** *Sınıfa öğrenci sayısı kadar mandalina (ya da uygun gördüğünüz başka bir yiyecek) getiriniz. Öğrencilere şu yönergeyi veriniz. "Şimdi sizinle bir etkinlik yapacağız. Etkinlik sırasında sessiz olmanız ve sesime odaklanmanız etkinliğin amacına ulaşması için çok önemli. Masanızın üzeride bulunan dikkatinizi dağıtacak her şeyi kaldırın ve sıranıza rahat bir şekilde yerleşin. Size birer mandalina vereceğim. Mandalinayı aldıktan sonra masanızın üzerine koyun ve benim yönergemi bekleyin." Her öğrenciye bir mandalina vererek aşağıdaki adımları sırasıyla ve yavaşça uygulamalarını sağlayın.*

| | |
|---|---|
| **1. Adım** | Dur ve bekle… Mandalinayı eline al. |
| **2. Adım** | Gör. Sanki daha önce hiç görmediğin, çok değerli bir şeye bakıyormuşsun gibi farkındalıkla izle. Şekline, renk tonuna dikkat et. |
| **3. Adım** | Gözlerini kapat. |
| **4. Adım** | Dokun. Elindeki mandalinanın ağırlığını, dokusunu hisset. Isısına, yumuşaklığına dikkatini ver. |
| **5. Adım** | Gözlerin kapalı hâlde iken kabuğunu soy.Yaptığın eyleme odaklan. |
| **6. Adım** | Kokla. Kokusunu hisset. Nasıl bir kokusu olduğuna dikkatini ver. |
| **7. Adım** | Duy. Mandalinayı ağzına al, yavaşça çiğne. Çiğnerken çıkardığın sese odaklan. |
| **8. Adım** | Tadını hisset. Ağzındaki dokusuna dikkatini ver. Tadı nasıl? |
| **9. Adım** | Yut. Mandalinanın yemek borusundan geçişini ve midene inişini izle. |
| **10. Adım** | Gözlerini açabilirsin. |

***2. Yönerge:*** *Yukarıdaki etkinlikten hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.*

## Sorular

**1.** Yaşadığınız bu deneyim hangi bilinç durumuna örnektir? Bu deneyim esnasında yaşadığınız duygu ve düşüncelerinizi yazınız.

.....

.....

.....

**2.** Bu bilinç durumunu deneyimlediğiniz başka örnekleri hatırlayarak bu durumun gündelik hayatınıza nasıl bir katkısı olacağını yazınız.

.....

.....

.....

**3.** Deneyimlediğiniz bu bilinç durumunu geliştirmek için neler yapabilirsiniz? Örneklerle açıklayınız.

.....

.....

.....

*Not: Soruyu cevaplarken karekod uygulamasındaki " Dikkatli Uyanıklık Hâlini Geliştirmek İçin Öneriler" başlıklı içerikten yararlanabilirsiniz.*

***2. ÜNİTE*** *: **Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Dikkat*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **DİKKAT!** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Dikkat süreçlerini analiz edebilme.* | |
| *Gerekli Malzemeler: Küçük not kâğıtları* | | |

***Öğretmene Not:*** *İş birlikli çalışma yapacak dört grup oluşturunuz. Birer kâğıda "dikkat, dikkatsizlik, dalgınlık, odaklanma (konsantrasyon)" kavramlarının isimlerini yazınız. Kâğıtları 1. uygulamada gruplar arasında kura ile paylaştırınız. Gruplardan kâğıtta yazan kavrama dair kendi tecrübelerinden ve gündelik hayattan örnek durumlar yazmalarını, sırayla (kavramın tanımını vermeden) hazırladıkları örnekleri sunmalarını diğer grupların da bu kavramı tahmin etmelerini isteyiniz. Tüm kavramlar bulunduktan sonra öğrencilerden örnek olan ve olmayan durumlar söylemelerini isteyerek kavramları ayırt edilmesini sağlayınız.*

***1. Yönerge:*** *Yukarıdaki etkinliği gerçekleştirdikten sonra soruyu etkinliğe göre cevaplayınız.*

## Soru

**1.** Etkinlikte geçen kavramların öğrenme sürecindeki işlevleri neler olabilir? Örneklendirerek açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....

***2 .Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyarak soruları cevaplandırınız.*

Antik çağın en büyük bilim insanlarından biri Archimedes'in yaşamından bize kalan popüler hikâyeler var. Örneğin suyun kaldırma kuvvetini hamamda bulduğuna dair hikâyeyi bilmeyen yoktur. Matematik, gök bilimi, fizik ve mühendislik başta olmak üzere pek çok alanda çalışmaları olan Archimedes'in ölümüyle ilgili söylenceler de son derece dramatiktir. Roma İmparatorluğu'nun Sirakuza'yı ele geçirmesinden sonra General Marcellus, ünlü bilginle tanışmak istemiş, bir askeri görevlendirerek bilgini yanına getirmesini emretmiştir. Görevli asker düşünüre generalin emrini iletmiş ancak o esnada kumlar üstüne yaptığı çizimlerle matematiksel bir diyagram , bu nedenle askerin söylediklerini algılayamayan Archimedes, probleme kafa yormaya devam etmiştir. Buna kızan asker de onu oracıkta öldürmüştür. Rivayete göre son sözleri "Nōlī turbāre circulōs meōs!" yani "Çemberlerimi bozma!" olmuştur.

## Sorular

**1.** Sizce, Archimedes problem çözerken yanına gelen askerin söylediklerini neden algılayamamış olabilir? Bu durumu gündelik hayattan örnekler vererek açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....

**2.** Dalgınlık ile odaklanma arasındaki fark nedir? Odaklanmanızı arttıracak ne tür etkinlikler yapabilirsiniz? Düşüncelerinizi gerekçelendirerek açıklayınız.

**3.** Öğrenim hayatınızda karşılaştığınız dikkat ile ilgili sorunları aşabilmek ve akademik başarınızı arttırabilmek için kullanabileceğiniz yöntemler neler olabilir? Çevrim içi kaynaklardan faydalanarak bir liste hazırlayınız.

***2. ÜNİTE*** **: *Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram* : *Dikkat*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **HER İŞTE DİKKAT** | *30 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Dikkat süreçlerini analiz edebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki bilgi notunu inceleyerek "Stroop Testi" ni uygulayınız.*

**Bilgi Notu:** Nesne veya renk isimlerini söylemenin, bunlarla ilgili kelimeleri okumaktan daha uzun zaman aldığı, McKeen Cattell (1886) tarafından keşfedilmiş, olayın temelde bir "renk-kelime bozucu etkisi" (color-word interference effect) olduğu ise Stroop tarafından 1935 yılında gösterilmiştir. Renkleri algılama merkezi ve okuma merkezi iki farklı beyin bölgesindedir. Bunların bilgiyi işleme hızı birbirinden farklıdır. Bu durumda seçici dikkati olumsuz etkilediği için birden çok uyarıcıdan birini alıp onu işlemesi gereken zihin bu işi yapmakta zorlanmaktadır. Bu nedenle bir renk adı yazılır ve farklı bir renge boyanırsa, kelimenin rengini doğru söylemekte zorlanırız. Buna "Stroop etkisi" denir.

*(TÜBİTAK 20-Bilim Genç sayfasından düzenlenmiştir.)*

| | | |
|---|---|---|
| SARI | MAVİ | TURUNCU |
| KIRMIZI | SİYAH | YEŞİL |
| MOR | SARI | KIRMIZI |
| TURUNCU | YEŞİL | SİYAH |
| MAVİ | KIRMIZI | MOR |

Yukarıdaki kelimelerin hangi renkte yazıldığını duraksamadan hızlı bir biçimde sesli söylemeye çalışınız.

| | | |
|---|---|---|
| YELLOW | BLUE | ORANGE |
| RED | BLACK | GREEN |
| PURPLE | YELLOW | RED |
| ORANGE | GREEN | BLACK |
| BLUE | RED | PURPLE |

İlk örnekte olduğu gibi kelimenin yazıldığı rengi İngilizce olarak ve hızlı biçimde söylemeye çalışınız.

## Sorular

**1.** İlk görselde doğru rengi söylemekte zorlanıp zorlanmadığınızı belirterek bu durumun hangi dikkat süreciyle ilişkili olabileceğini nedenleriyle açıklayınız.

**2.** İkinci görselde kelimenin yazıldığı rengi İngilizce olarak ve hızlı biçimde söylemekte zorlanıp zorlanmadığınızı belirterek cevabınızın nedenini açıklayınız.

***2. Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyarak soruları cevaplayınız.*

**Bilgi Notu:** Dikkat Türleri: Bir hava trafik kontrolörü iş başındayken zihni açık, bedeni dinç olmalıdır (uyarılma). Radar ekranına yoğunlaşmalı oradaki hiçbir sinyali gözden kaçırmamalı (odaklanmış dikkat), mesaisi boyunca aynı yoğunlukta işini sürdürebilmelidir (sürdürülen dikkat). Çevreden gelen farklı seslerin ilgisini çekmesine engel olmalı (seçici dikkat), odağını ekrana, yaklaşan uçağın pilotunun söylediklerine, önceki ve sonraki uçakların konumuna, sıradaki uçağın pilotuyla kurduğu iletişime ve tekrar ekrana çevirebilmelidir (değişen dikkat). En önemlisi de tüm bu işleri aynı anda kontrollü bir şekilde eksiksiz yapabilmelidir (bölünmüş dikkat). Bu süreçler, evdeki basit bir diyalogdan okulda ders dinlemeye, araba kullanmaktan hava trafik kontrolörlerinin yaptığı çok hayati işlere kadar her insan etkinliğinde gerçekleşir.

**1.** Yukarıdaki örnekte verilen dikkat türlerini kendi cümlelerinizle açıklayınız..

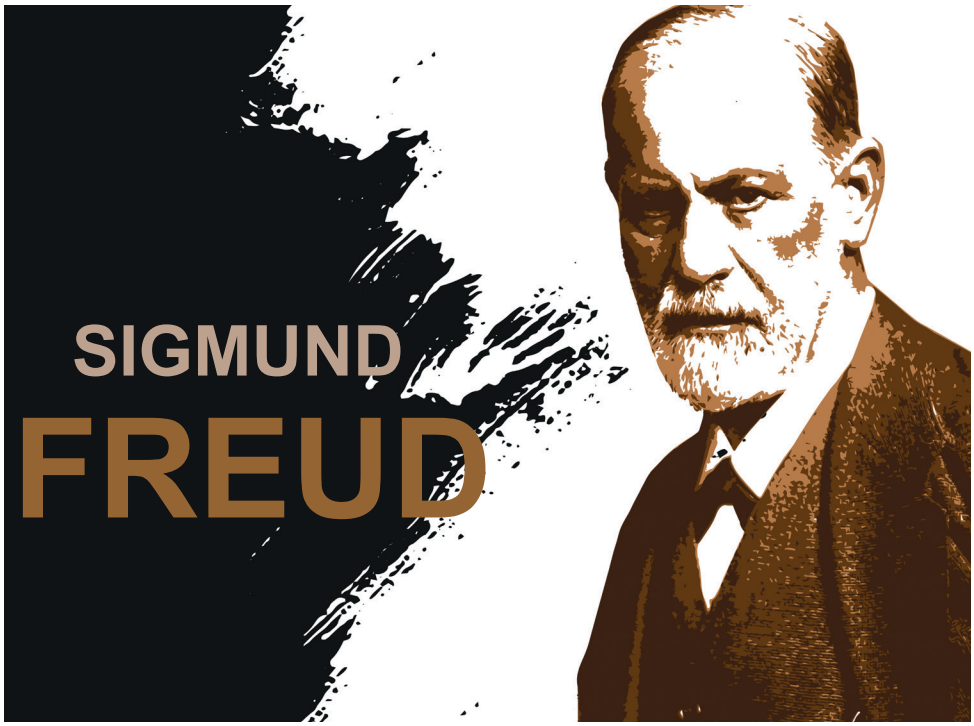
**2.** Evinizden okula giderken kullandığınız yolu tarif ediniz ve bu yolu öğrenme sürecinde hangi dikkat türlerini kullanmış olabileceğinizi belirtiniz.

**3.** Sizinle aynı yolu kullanan arkadaşlarınızın tariflerindeki benzerlik ve farklılıkları belirleyiniz. Bu farklılıkta hangi dikkat süreçlerinin etkili olabileceğini açıklayınız.

***2. ÜNİTE*** **: *Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram* : *Bilinç Dışı*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **GİZLİ GERÇEKLER** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Bilinç dışı kavramını keşfedebilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyarak soruları cevaplayınız.*




*Görsel 1: Freud*

Freud'a göre bilinç dışı; insan ruhunun, baskı altında tutulan isteklerle bunlara bağlı düşüncelerin oluşturduğu, bilince ulaşamayan bölümü olarak tanımlanabilir. Rüyalardan, unutkanlıklardan, esprilerden veya dil sürçmelerinden yararlanılarak bilinç dışına dair bilgiler ortaya çıkarılabilir. Freud; hastalarına uyguladığı hipnoz, rüya analizi ve serbest çağrışım yöntemleri ile bilinç dışını keşfetmiştir.

Carl Gustav Jung ise bilinç dışı kavramını bireysel bilinç dışı ve kolektif (toplumsal) bilinç dışı olarak genişletmiştir. Bireysel bilinç dışında; unutulmuş hatıralar, bastırılmış duygular, yaşantılar ile bilinç düzeyine çıkamamış olan algılamalar yer almaktadır. Kolektif bilinç dışı ise insan hafızasında kayıtlı olan ve yaşadığı kültüre dayalı her türlü imgeler, semboller ve diğer tecrübeleri kapsamakta ve atalarımızın kuşaklar boyu yaşantılarını bize aktarmaktadır.

## Sorular

**1.** Aşağıda örnek olarak verilmiş davranışların hangileri bireysel bilinç dışı, hangileri kolektif (toplumsal) bilinç dışıdır? Gerekçeleri ile açıklayınız.

| | **Bireysel Bilinç Dışı** | **Kolektif Bilinç Dışı** |
|---|---|---|
| Bireyin daha önce tartışma yaşadığı arkadaşının doğum gününe gitmeyi planlamasına rağmen unutarak gidememesi. | | |
| Bir topluma ait mitolojik hikâyelerin günümüzde de o topluma ait bireylere benzer duygusal etkileri hissettirmesi. | | |
| Yılan ile hiç karşılaşmamış, yılan hakkında hiçbir şey duymamış bir çocuğun yılan görünce korkması. | | |
| Kişinin emniyet kemeri yerine “ehliyet kemeri” demesi. | | |

**2.** Gündelik hayatta yaşamış olduğunuz dil sürçmeleri, unutkanlıklar ve esprilerin bilinç dışı ile nasıl bir ilişki içinde olabileceği konusundaki tahminlerinizi yazınız.

***2. ÜNİTE*** ***: Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram* *: Uyku, Rüya*
*Genel Beceriler* *: Eleştirel Düşünme Becerisi, İletişim Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **UYURKEN DE ÖĞRENİYORUZ...** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Uyku ve rüya kavramlarını değerlendirebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyarak soruları cevaplayınız.*

## SADECE BİR UYKU (MU)?



*Görsel 1: Uyku*

Sadece vücudun dinlenmesini sağlayan bir hareketsizlik hâli olarak değil de, bütün vücudu yaşama yeniden hazırlayan aktif bir yenilenme dönemi *(Selvi, 2019)* şeklinde nitelendirdiğimizde uyku, aslında pek de farkında olmadığımız bir mucize gibi yer alıyor yaşamımızda. Doğal bir dinlenme ve yenilenme yolu olan uykuya hak ettiği değeri veriyor muyuz acaba? Örneğin ertesi gün bir sınavınız var. Çaydan, kahveden medet umarak uyanık kalıp çalışmaya mı devam edersiniz yoksa yeterince çalıştıktan sonra uyumayı mı tercih edersiniz?

Araştırmalar gösteriyor ki kalitesiz uyku düzenine sahip öğrenciler öğrenmekte zorlanıyor, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşıyor, psikolojik sağlıklarını kaybedebiliyorlar *(Aysan vd. 2014, akt. Damar, 2016)*. Öğrenme ve bellek için çok önemli olan uyku sırasında beyin sessiz kalmıyor, gün içerisinde neler olup bittiğini yeniden canlandırıyor. *(Stickgold ve Walker, 2013)*. Prof. Dr. Yavuz Selvi, *Uyku* adlı kitabında uykunun öğrenme üzerindeki etkisini şu cümlelerle açıklamaktadır.

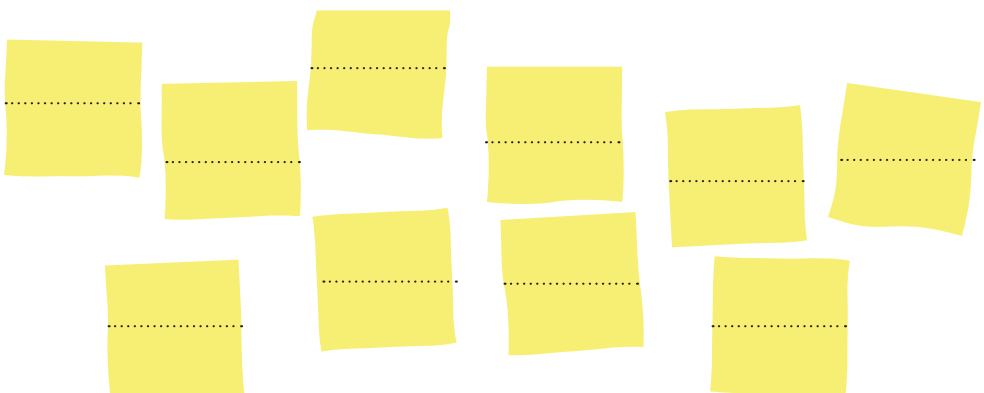
"Akşama kadar öğrenilen bilgiler bir kitaplığa rastgele yerleştirilmiş kitaplar gibidir. Gece uykusu bu kitaplıkta harika bir düzenleme yapabilir. İşinize yarayacak bilgileri ön rafa koyarken ilginiz olmayanları atar, bazı bilgileri çağrışımlarla bağlar; kırpar, toplar, siler veya altını çizer, sıkıştırır ve sana nasıl lazımsa o şekilde paketler. Bilgileri duygularla birleştirip uzun süreli hafızaya nakleder ya da gereksiz ise yer kaplamasına izin vermez, siler. Beyin uykuda durmaz, çalışmaya ve öğrenilenleri pekiştirmeye devam eder."

Görünen o ki bir şeyi uzun süre hatırlamak istiyorsanız çalıştıktan sonra iyi bir uyku uyumak, çalışmaya devam etmekten daha iyi.

Öyleyse bize rüyalarımızı da armağan eden uyku, bir zaman kaybı ya da sadece önemli işler bittiğinde dinlenmenin yolu olabilir mi?

### Sorular

**1.** Kaliteli ve düzenli bir uykunun başka ne gibi yararları olabilir? Beyin fırtınası yaparak düşüncelerinizi açıklayınız.



*Görsel 2*

*Not: Soruyu cevaplarken daha ayrıntılı bilgi için karekod uygulamasındaki "Kaliteli ve Düzenli Uykunun Yararları" başlıklı içerikten yararlanabilirsiniz.*

**2.** Uyku düzeninizi değerlendirerek uykunuzu daha kaliteli hâle getirmek için neler yapabileceğinizi örneklendiriniz.

.....

.....

.....

**Not:** *Soruyu cevaplarken daha ayrıntılı bilgi için karekod uygulamasındaki "Uyku Kalitemi Arttırmak İçin Neler Yapabilirim?" başlıklı içerikten yararlanabilirsiniz.*

***2. Yönerge:*** *Aşağıda bilim insanlarının rüyalar hakkındaki çeşitli görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşleri okuduktan sonra soruyu cevaplayınız.*

**Bilgi Notu:** Araştırmalar rüyanın uykuyu koruduğunu ve sağlıklı hâle getirdiğini ortaya koymuştur (Özbaydar, 1971). Bir insanın ruh ve beden sağlığı için rüya görmesi gerekmektedir. Ayrıca rüyaların hafızayı koruduğunu kanıtlayan çalışmalar ortaya konmuştur (McDevitt, vd. 2015) Bu çalışmalar uyku kalitemizi artırmamız gereğini bir kere daha göstermektedir.



*Görsel 3: Matthew Paul Walker*

"Rüyalar gün içinde yaşadığımız örselenmelerin, duygu patlamalarının çözümlenmesini sağlarlar."

*Matthew Paul Walker*



*Görsel 4: Sigmund Freud*

"Rüyalar dileklerin gerçekleşmesidir. İstediğimizin dahi farkında olmadığımız isteklerimizin başka bir kılıkta gerçekleşmesini sağlarlar. Rüyalar; bilinç dışına giden kraliyet yoludur."

*Sigmund Freud*



*Görsel 5: Carl Gustav Jung*

"Rüyalar asıl benliğimize açılan pencerelerdir. Size sizi anlatan, sizin yorumlayacağınız mesajlardır. Bilinçaltınız rüyalar yoluyla, egonuzun bastırmaya çalıştığı bazı mesajlar iletmeye, sizi kendinizle buluşturmaya çalışıyor."

*Carl Gustav Jung*

## Soru

**1.** Rüyaların insan yaşamına ne gibi katkıları olabilir? Bilim insanlarının görüşlerinden yola çıkarak yorumlayınız.

.....

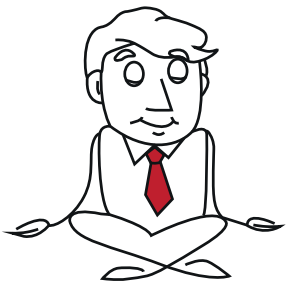
.....

.....

**2. ÜNİTE** : ***Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram* : *Meditasyon ve Hipnoz*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi, İletişim Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **BİR BAŞKA OLASILIK!** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *"Meditasyon" ve "hipnoz" bilinç durumlarını yorumlayabilme.* | |
| *Gerekli Malzemeler: Kalem, kâğıt, akıllı tahta.* | | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda verilen boşluklara* **"meditasyon"** ve **"hipnoz"** *kavramlarından uygun olanlarını yerleştirerek soruları cevaplayınız.*



……..…… ve…….……..…….. uyarılmış (yapay) bilinç durumlarıdır.

***Ne anlama geliyorlar?***

……..……derin düşünme anlamına geliyor. Daniel J. Siegel (2021) düşünceye dayalı bilinçli farkındalık olarak tanımlar. ……. ise bakışla, sözle veya bazı yardımcı nesneler kullanılarak, telkin ile oluşturulan özel bir bilinç hâlidir.



***İkisinin arasındaki farkı anlayamadım!***

.....zihni ve ruhu dinlendirmek, susturmak ve dingin bir duruma getirmek için kullanılırken .....zihni programlamak için kullanılır.

***Hangi amaçlarla kullanılırlar?***

……, kişinin normal hayattaki bilinç durumunun farkına vararak ufkunu açmayı ve gerçek farkındalığa ulaşmayı amaçlar. ……..,tedavi amacıyla kullanılır.

***Nasıl yani? İnsana nasıl etki ediyorlar?***

.....uygulamaları aracılığı ile, kişilerin hayattan zevk alma, içsel farkındalık, dikkati kontrol etme, olumsuz düşünceleri değiştirebilme becerileri gelişebiliyor. .....uygulamaları ise tıbbın ve ruh sağlığı çalışmalarının destekleyici bir parçasıdır.





***Bildiğim kadarıyla bu iki uygulama ile ilgili bazı tartışmalar var. Mesela ……., etik bazı sorunlar doğurabilir; ……., dinî bir uygulamadır, şeklinde karşı görüşler söz konusu. Bunlar ne anlama geliyor?***

Bilimsel olarak faydaları kanıtlanmış iki iyileştirici yöntemden söz ediyoruz. Araştırmacılar, ……u zihnin doğasıyla ilgili bir inceleme olarak görmektedirler…….. uygulamaları beyin araştırmalarına ciddi katkı sağlıyor (Siegel, 2021, s.7-8-9-10)……..……. ise alanda uzman kişilerce amacına uygun bir şekilde kullanıldığında iyileştirici katkılar sunuyor.

## Sorular

**1.** Meditasyon ve hipnoz bilinç durumunu oluşturan uygulamaların sağlayabileceği faydalar ve olası olumsuzluklar ile ilgili çıkarımlarda bulununuz.

.....

.....

**2.** Kendinizi meditasyonda ve hipnozda gibi hissettiğiniz bilinç durumlarına gündelik hayattan örnekler veriniz.

.....

.....

***2. Yönerge:*** *Bir deneyim yaşamanız için karekodda farkındalık temelli meditasyon ses kaydı verilmiştir. Uygulamayı yapınız ve ilgili soruları cevaplayınız.*



*Görsel 1: Meditasyon*

## Sorular

**1.** Kısa süreli meditasyon deneyimi esnasında zihninizde hangi düşünceler belirdi? Meditasyon süresince neler hissettiniz?

.....

.....

**2.** Her sabah biraz önce deneyimlediğiniz meditasyon uygulamasını yaparak derse başladığınızı düşünün. Okulunuzda neler değişirdi? Akademik başarı, davranış problemleri, sosyal ilişkiler açısından değerlendirerek yazınız.

.....

.....

.....

**3.** Daniel J. Siegel'in "Derin düşünce (meditasyon) nefes almak kadar basit ve erişilebilirdir. Dolayısıyla eğitimin ve hayatın temel unsurlarından biri olabilir." sözünü tartışınız.

***2. ÜNİTE*** *: **Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Sosyal Biliş*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi, İletişim Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **SOSYAL BİLİŞLERİMİZ** | *25 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Sosyal biliş türlerini yorumlayabilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıda verilen örnek durumların hangi sosyal biliş türüne ait olduğunu ve günlük yaşamdaki olumlu/olumsuz etkilerini yan taraftaki ilgili bölüme yazınız ve soruyu cevaplayınız.*

**1. Kutu**

Karanlık bir ara sokakta aniden karşınıza çıkan bir yabancı size "Cüzdanını çıkar!" dediğinde düşünceniz, bunun bir hırsız olduğu yönündedir; aile fotoğraflarınıza bakmak gibi bir niyeti olmadığını bilirsiniz. Bu durumda ciddi, belki de ölümcül bir yanlış anlamadan kaçınırsınız.

| | |
|---|---|
| Sosyal biliş türü: | |
| Olumlu etkisi: | |
| Olumsuz etkisi: | |

**2. Kutu**

Patron az önce sinir bozucu bir haber almış şirketin bu gidişle batacağını fark etmiş ve karşısına ilk kim çıktıysa hıncını da ondan çıkarmıştır. Ama patronun çalışanına kızmasında çalışanın bir kabahati yoktur, o kızdığı anlarda hep böyle davranmaktadır.

| | |
|---|---|
| Sosyal biliş türü: | |
| Olumlu etkisi: | |
| Olumsuz etkisi: | |

**3. Kutu**

Ticari bir ürünü bir sinema ya da televizyon gösterisinin senaryosuna sokma anlamına gelen "ürün yerleştirme" kavramı, sıkça karşımıza çıkmaktadır. Örneğin pek çok dizinin ana karakteri belli marka araba sürmekte, belli marka telefonu kullanıp belli marka kahve içmektedir.

| | |
|---|---|
| Sosyal biliş türü: | |
| Olumlu etkisi: | |
| Olumsuz etkisi: | |

**4. Kutu**

3 Şubat 1999 tarihinde göçmen olan Amadou Diallo gece biraz hava almak için apartmanının merdivenlerine çıkmıştı. Tam o sırada devriye gezen dört sivil polis memuru sokağın köşesinden dönüyordu. Polislerden biri Diallo'yu fark etti ve onu bir zanlının robot resimlerine benzetti. Aslında Diallo' nun sabıka kaydı temizdi. Ancak polisler bu durumu önemsemediler ve Diallo'ya bir suçlu gibi davrandılar.

| | |
|---|---|
| Sosyal biliş türü: | |
| Olumlu etkisi: | |
| Olumsuz etkisi: | |

*(Örnek durumlar için Elliot Aranson-Sosyal Psikoloji kitabından yararlanılmıştır.)*

## Soru

**1.** Sizce sosyal biliş türleri insanlara yaklaşımımızı nasıl şekillendiriyor? Bu konudaki görüşlerinizi gerekçelendirerek yazınız.

.....

.....



Hazırlayan: *Kübra Şentürk BAHŞİ*

***2. ÜNİTE*** *: **Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Şemalar*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi, İletişim Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı, Öz Farkındalık Becerisi, Empati Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **SEN OLSAYDIN...** | *25 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Sosyal biliş türlerinden şemaları analiz edebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyarak soruları cevaplayınız.*

Bir an için hiçbir şemanız olmadığını düşünün. Karşılaştığınız her şey size açıklanamaz, kafa karıştırıcı, daha önce eşine rastlamadığınız bir şey gibi gelseydi nasıl olurdu? Sinir sistemindeki trajik bir bozukluktan kaynaklanan Korsakov sendromundan mustarip insanlar işte tam da bu durumdadır. Bu bozukluk kişinin yeni anılar oluşturma yeteneğinin kaybolmasına ve karşılaştığı her durumu, daha önce benzer durumdan defalarca yaşamış olsa bile sanki hayatında ilk kez görüyormuş gibi değerlendirmek zorunda kalmasına neden olur. Bu durum bazen o denli rahatsız edici hatta dehşet verici olabilir ki Korsakov sendromu olan bazı insanlar, yaşadıkları deneyimlere bir anlam verebilmekte bile büyük bir zorluk yaşarlar. Nörolog Oliver Sacks ( 1987) Thompson adındaki bir Korsakov hastasının durumunu şöyle anlatıyor: Hafızası yalnızca birkaç saniyelikti. Sürekli olarak dikkati dağılıyordu. Bellek kaybı nedeniyle sürekli büyük bir boşluğa düşüyor ancak o bu boşluğu, hemencecik uydurduğu öykülerle ve her türlü hikâyeyle doldurmaya çalışıyordu. Akıntıda sürüklenme hissi ve bağdaşmazlıklar bir an için bile müsamaha gösterilecek, kabullenilecek gibi değildi. Bunun yerine Mr. Thompson bilinç dışında aralıksız ve çabucak yarattığı öykülerle çevresinde sürekli olarak doğaçlama yeni bir dünya kurguluyordu. . . Çünkü bu durumdaki bir hastanın kendini (ve dünyasını) her an, tam anlamıyla, oluşturması gerekir. Kısacası bir sürekliliğe sahip olmak ve yeni deneyimleri geçmiş şemalara bağlayabilmek, insanlar için o denli önemlidir ki bu yeteneğini kaybedenler kendi şemalarını icat etmek zorunda kalır.

*(E. Aranson'un "Sosyal Psikoloji" adlı kitabından alıntılanmıştır.)*

## Sorular

**1.** Bir Korsakov hastası olsaydınız gündelik yaşamınızda ne gibi değişiklikler olurdu?

.....
.....
.....
.....
.....

**2.** Bu hastalıkla yaşamak zorunda kalsaydınız karşılaştığınız problemlere nasıl çözümler üretirdiniz? Açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....

***2. Yönerge:*** *Tabloda verilen şema kullanım örneklerini okuyarak örneklerin hangi şema türüne karşılık geldiğini yazınız ve aşağıdaki soruları cevaplayınız.*

| **Şemaların Kullanım Örnekleri** | **Şema Türleri** |
|---|---|
| Lale; hafif kilolu, cana yakın, hayvanları çok seven, kibar, her zaman karşısındakini düşünen biridir. | |
| Hemşireler, yardımsever ve sıcakkanlı insanlardır. | |
| Tiyatroya gittiğimde en şık elbiselerimi giyerim, gişeden biletimi alırım, oyun başlamadan önce telefonumu sessize alıp oyunu keyifle izlerim. | |
| Ben şanslı bir insanım. | |
| Son dönemde martılar hayatımızın her alanında; insanların ulaşımını kolaylaştıran, trafikte beklemek zorunda kalmadan kullanabilecekleri iki tekerlekli, elektrikli bir sistem. | |

## Sorular

**1.** Gündelik hayatınızda en sık kullandığınız şema türü hangisidir? Örnekler vererek nedenini açıklayınız.

.....

.....

.....

**2.** Gündelik hayatınızda en sık yaşadığınız şema yanılgılarını örneklerle açıklayınız.

.....

.....

.....

.....



Hazırlayan: *Kübra Şentürk BAHŞİ*

***2. ÜNİTE*** **: *Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram* : *Sosyal Etki*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi, İletişim Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Öz Farkındalık Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **ETKİLENİYORUZ!** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Sosyal etkinin toplumsal yaşama etkilerini yorumlayabilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki bilgi kutucuklarını okuyarak tabloda verilen bazı davranış örneklerinden hangilerinin sosyal etki sonucunda ortaya çıktığını düşünüyorsanız yandaki kutucuğa (√) işaretleyiniz ve soruyu cevaplayınız.*

"Sosyal etki"; bir insanın tutum, davranış veya inancını, başka bir kişi veya grubun etkisiyle değiştirmesidir. Bu etkileme sonucunda "sosyal davranış" lar ortaya çıkar. Kişilerin benzer davranışlarının temelinde sosyal etki vardır.

*(H. Tutar'ın "Sosyal Psikoloji" adlı kitabından alıntılanmıştır.)*

"Her zaman bunun farkında olun, bilişlerimiz, duygularımız ve davranışlarımız büyük ölçüde sosyal durumdan veya etkileşimde bulunduğumuz insanlardan etkilenir."

*(Bryan C, Law A.'nın "Psychology" adlı kitabından alıntılanmıştır.)*

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Defne'nin okul çıkışı arkadaşlarıyla sohbet ederek eve gelmesi. | |
| 2 | Üniversitenin bahçesinde arkadaşlarıyla karşılaşan Tolga'nın, arkadaşları derse girmeyince zaten bu derste konu tekrarı yapılacaktı diyerek onlarla birlikte gezmeye gitmesi. | |
| 3 | Kullandığı şampuanın saçlarına kepek yaptığını düşünen Melis'in, reklamlarda izlediği şampuan markalarından birini seçerek onu kullanmaya başlaması. | |
| 4 | Lise öğrencisi Çınar'ın sınıf arkadaşları ile gittiği gezide, sosyal medyadaki takipçi sayısını arttırabileceğini düşünerek gezdiği mekânlarda tehlikeli olabilecek yerlerde öz çekim (selfie) yaparak fotoğraflarını paylaşması. | |
| 5 | Sokakta birçok insanın toplanıp yukarıya baktığını gören Hasan'ın da çatıda birinin olduğunu düşünerek yukarıya bakması. | |
| 6 | Mahalledeki arkadaşlarının arasına girmek isteyen Ahmet'in, karşı takımın kaleciliğini yapmayı kabul etmesi. | |
| 7 | Koronavirüs önlemlerine çok dikkat eden Sami Bey'in öğlen tatilinde iş yerindeki arkadaşlarının maskesiz sohbet ettiklerini görünce maskesini çıkartarak onların yanına gitmesi. | |
| 8 | Doğayı çok seven ve kilo vermek isteyen Masal'ın açık havada yürüyüş yaparken çevrenin fotoğraflarını çekmesi. | |
| 9 | Lale Hanım'ın arkadaşlarında aynı davranışları eleştirdiği hâlde sosyal medyada kendisine gelen beğenileri arttırmak için gittiği restoranda yediği yemeğin resmini paylaşması. | |
| 10 | Sınıfta arkadaşları yazılıya hazırlık yapan Eren'in evde çok çalıştığı hâlde onlarla birlikte yazılıya çalışması. | |
| 11 | Arkadaşlarıyla alışverişe giden Ezgi'nin kendisine yakıştırmadığı hâlde modaya uygun bir kıyafet satın alması. | |
| 12 | Gün arkadaşlarının bir yardım derneğine bağışta bulunduğunu duyan Müzeyyen Hanım'ın kendisinin de yardımda bulunmak istediğini söyleyerek aynı derneğe bağış yapması. | |
| 13 | Sahilde gezerken insanların yedikleri çekirdeklerin kabuklarını yere atmadıklarını gören Gözde'nin de çekirdek kabuklarını bir poşette toplaması. | |

## Soru

**1.** Sosyal etki altında yapılan davranışların bireysel ve toplumsal nedenleri neler olabilir? Gerekçeleriyle açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....

***2. Yönerge:*** *Aşağıdaki tabloyu birkaç gününüzü düşünerek doldurunuz. Tablonun sol tarafına sosyal etki altında bulunmadan yaptığınız davranışları, sağ tarafına ise sosyal etki altında yaptığınız davranışları yazarak sıklıklarını karşılaştırınız ve soruları cevaplayınız.*

| Sosyal Etki Altında Olmayan Davranışlarım | Sosyal Etki Altında Yaptığım Davranışlarım |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Sosyal etki altında yaptığım davranışlarım daha çok çünkü .....

Sosyal etki altında olmayan davranışlarım daha çok çünkü .....

## Sorular

**1.** Gündelik hayatınızda sosyal etkinin sizin davranışlarınız üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerine örnekler vererek olumsuz etkiler için alabileceğiniz önlemleri yazınız.

.....
.....
.....
.....
.....

**2.** Sosyal etkiden, toplumsal hayatta olumlu ve yararlı davranışları teşvik etmek, olumsuz ve zararlı davranışları da azaltmak amacıyla nasıl faydalanabiliriz? Tartışınız.

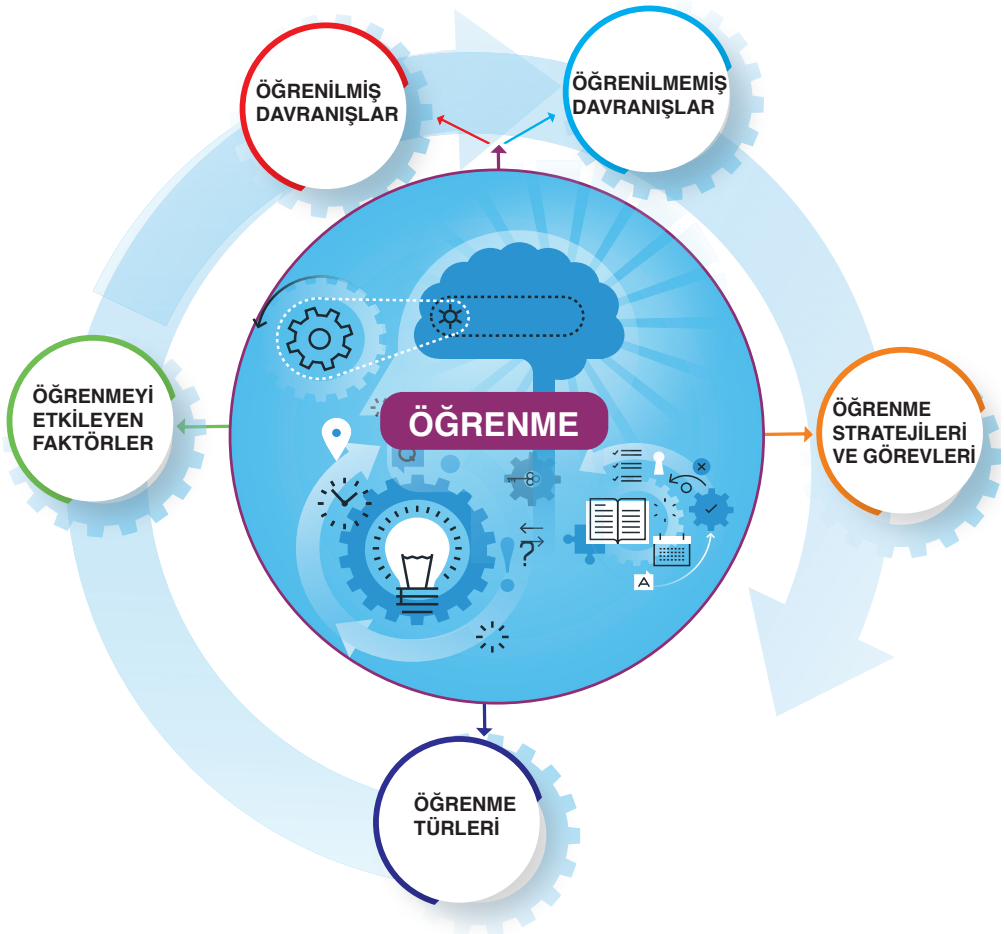


Hazırlayan: *Güzin ÇEKEN*

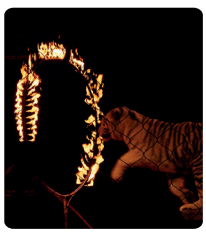
***3. ÜNİTE*** **: Öğrenme, Bellek, Düşünme**
*Kavram* : *Öğrenme*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Psikoloji Okuryazarlığı, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **ÖĞRENMEK YA DA ÖĞRENMEMEK İŞTE BÜTÜN MESELE BU!** | *25 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Öğrenme kavramını yorumlayabilme.* | |
| *Gerekli Malzemeler: Kâğıt, renkli kalemler, etkileşimli tahta, tablet ya da akıllı telefon.* | | |

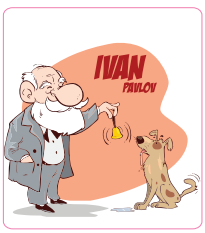
***1. Yönerge:*** *Aşağıda öğrenme ile ilgili bazı önemli başlıklar ve görseller verilmiştir. Başlıkları ve görselleri dikkate alarak zihin haritası oluşturunuz. Kavramlar, görseller ve çizimlerle oluşturduğunuz zihin haritasını arkadaşlarınızla paylaştıktan sonra haritalardaki benzerlik ve farklılıkları tespit ediniz.*




*Görsel 1*



*Görsel 2*




*Görsel 3*



*Görsel 4*



*Görsel 5*



*Görsel 6*

***2. Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyarak soruyu cevaplandırınız.*

İnsanoğlunun gelişiminin "kitle" den birey olarak özgürlüğe uzanan bir farklılaşma süreci olduğunu daha önce görmüştük. Doğduğunda ve göbek bağı kesildiğinde fiziksel olarak insan hâline gelir ve sonrasında beslenme her iki tarafın da bilinçli seçimine bağlıdır, bebek yemek istemek için yaygara koparabilir ve anne evet ya da hayır diyebilir. Ama yine de bebek hâlâ ebeveynlere özellikle de onu besleyen anneye muhtaçtır. Birey olma süreci sonsuz adımlarla devam eder: sorumluluk ve özgürlüğün temellerinin atılmasıyla birlikte benliğe dair bilincin ortaya çıkması, okula giderek ebeveynlerin bahçesinden dışarı çıkması, kendi başına üniversiteye giderek mesleki kararlar verme çabaları, evlenerek yeni bir ailenin sorumluluğunu üstlenme vs. İnsan hayatı boyunca kendini bütünden farklılaştırarak yeni bir bütünlüğe ulaşma süreciyle meşguldür.

Aslına bakılırsa ana rahminden doğma, topluluktan kurtulma, bağımlılıktan kurtulup seçme özgürlüğüne kavuşma süreci insanın hayatı boyunca verdiği kararların hepsiyle ilgilidir ve ölüm döşeğinde dahi yüzleşmesi gereken bir konudur.

Böylelikle her insanın hayatı bir farklılaşma grafiğiyle betimlenebilir. Kendini otomatik ihtiyaçlarından ne denli kurtarabilmiş ve denli birey olabilmiş ve sonrasında kendi seçimi olan sevgi, sorumluluk ve yaratıcı çalışma seviyesinde hemcinsleriyle nasıl bir ilişki kurabilmiştir?

*(R. May'in "Kendini Arayan İnsan" adlı kitabından düzenlenmiştir.)*

## Soru

**1.** Öğrenmenin olmadığı bir dünyada yaşıyor olsaydınız hangi zorluklarla karşılaşabilirdiniz? Gerekçelendirerek yazınız. Birey olma sürecinde öğrenmenin yerini açıklayınız.

.....

.....

***3. Yönerge:*** *Aşağıdaki tabloda öğrenmeyi etkileyen bireysel faktörlerden bazıları belirtilmiştir. Deneyimlediğiniz ve başarı ile sonuçlanan bir öğrenme sürecinizden aşağıdaki kavramlara örnek oluşturan cümleleri, ilgili boşluğa yazınız ve aşağıdaki soruları cevaplandırınız.*

| | |
|---|---|
| GENEL UYARILMIŞLIK HÂLİ | |
| GÜDÜLENME | |
| OLGUNLAŞMA | |
| TÜRE ÖZGÜ HAZIR OLMA | |

## Sorular

**1.** Başarısızlıkla sonuçlanan bir öğrenme deneyiminizi düşününüz. Bu deneyimde öğrenmeyi etkileyen faktörlerden hangilerinin eksik olduğunu düşünüyorsunuz? Açıklayınız.

.....

**2.** Gündelik hayatınızda, kolaylıkla öğrendiğiniz ve öğrenmekte zorlandığınız bilgi ve beceriler nelerdir? Gerekçelerinizle açıklayınız.

.....



Hazırlayan: *Kübra Şentürk BAHŞİ*

***3. ÜNİTE*** *: **Öğrenme, Bellek, Düşünme***
*Kavram : Koşullanma Türleri, Olumlu- Olumsuz Pekiştirme ve Ceza Türleri*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi, İletişim Becerisi, Yaratıcı Düşünme ve İnovasyon Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **KOŞULLANSAK DA MI ÖĞRENSEK KOŞULLANMASAK DA MI ÖĞRENSEK?** | *35 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Klasik ve edimsel koşullanmayı analiz edebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki anlam çözümleme tablosunda klasik koşullanma ve edimsel koşullanmaya ait bazı özellikler verilmiştir. Belirtilen özelliklerin hangi koşullanma türüne ait olduğunu (√) ile işaretleyiniz ve tablonun altındaki soruları cevaplandırınız.*

| | **Klasik Koşullanma** | **Edimsel Koşullanma** |
|---|---|---|
| Uyaran belirgindir. | | |
| Öğrenme istem dışıdır. | | |
| Bilinçli davranışlara yöneliktir. | | |
| Uyarıcı, tepkiden sonra gelir. | | |
| Kendiliğinden geri gelme söz konusudur. | | |
| Organizma pasiftir. | | |
| Pekiştirme davranışa bağlıdır. | | |
| Uyarıcının ayrıştırılması mümkündür. | | |

## Sorular

**1.** Tabloda verilen özelliklerin hangi koşullanma türüne ait olduğuna nasıl karar verdiğinizi yazınız.

.....

.....

**2.** Gündelik hayatta karşılaştığınız klasik ve edimsel koşullanma örneklerini belirterek koşullanma yoluyla öğrenmenin faydalarının neler olabileceğini tartışınız.

.....

.....

***Yönerge 2:*** *Aşağıdaki bilgi notunu okuyarak altındaki soruları cevaplandırınız.*

**Bilgi Notu: Olumlu Pekiştirme:** Ortama; organizmayı mutlu eden, hoşa giden bir uyarıcı eklenmesidir ve davranışın sıklığı artar.
**Olumsuz Pekiştirme:** Organizmayı rahatsız eden uyarıcının ortamdan çıkarılmasıdır, uyarıcı ortamdan çıkınca organizma rahatlar, davranış devam eder.
**1.Tür Ceza:** Organizmanın içinde bulunduğu ortama organizmanın istemediği, itici bir uyarıcının eklenmesidir.
**2. Tür Ceza:** Organizmanın içinde bulunduğu ortamdan organizmanın hoşuna giden bir uyarıcının çekilmesidir.

## Sorular

**1.** Gün içinde çok zaman geçirdiğiniz sosyal ağları kullanırken yaşadığınız durumlardan, aşağıdaki kategorilere örnek oluşturan durumlar nelerdir? Belirtilen boşluklara yazınız.

| Olumlu Pekiştirme | Olumsuz Pekiştirme | 1.Tür Ceza | 2. Tür Ceza |
|---|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... | ..... |

**2.** Sosyal ağları kullanırken hangi koşullanma türünün etkin olduğunu açıklayarak koşullanmanın sosyal ağları kullanma sıklığını artırıp artırmadığını tartışınız.

.....

.....

**3.** Koşullanma unsurlarını gözeterek akıllı telefonlarda yeterli ve doğru şekilde sosyal ağ kullanımını sağlayacak bir uygulama nasıl olmalıdır?

.....

.....

***3. Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyarak soruları metne göre cevaplandırınız.*

İnsan yaşamı boyunca karşı karşıya kaldığı tüm yaşantılar, elde ettiği deneyimler sonucu yaşam ve kendisiyle ile ilgili birçok şey öğrenir. İşte tüm bunlar gibi bir tüketici olmayı, tüketim kalıplarını, satın alma karar süreçlerinde nasıl hareket edeceği hakkında da gerekli bilgileri çeşitli şekillerde edinir. Bu noktada reklam insanlara bilgi sunan, onlarla iletişim kuran boyutuyla, tüketici olmayı öğreten bir yapı olarak da değerlendirilebilir.

Öğrenme kavramı bir psikolojik faktör olarak tüketici davranışlarının şekillenmesinde ve açıklanmasında etkili olmakta ve reklamcıların reklamın izleyici kitlesi olan bireylerin reklama yönelik algılamalarında ve reklamı değerlendirmelerinde önemli bir etken olarak dikkati çekmektedir. Bu bağlamda bir kavram olarak öğrenme ve öğrenmenin insan tarafından nasıl gerçekleştirildiğini açıklayan öğrenme kuramları da hedef kitle davranışlarının belirlenmesi ve hedef tüketici kitlenin etkileneceği reklamların oluşturulmasında dikkate değer bir önem kazanmaktadır.

*(Elden'in "Hedef Kitle Davranışlarını Etkileyen Psikolojik Bir Faktör Olarak Öğrenme: Öğrenme ve Reklam İlişkisi" adlı çalışmasından düzenlenmiştir).*

## Sorular

**1.** Klasik koşullanmayı en iyi şekilde örneklediğini düşündüğünüz bir reklam filmi seçiniz. Bu reklam filmi, davranışınızı etkilemek için klasik koşullanmadan nasıl yararlanmıştır?

.....

.....

**2.** Seçtiğiniz reklam filminin, sizi etkilemede başarılı olup olmadığını nedenleriyle açıklayınız.

.....

.....

***3. ÜNİTE*** *: **Öğrenme, Bellek, Düşünme***
*Kavram : Bilişsel Öğrenme ve Türleri*
*Genel Beceriler : İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **BİLİŞSEL ÖĞRENME** | *25 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Bilişsel öğrenme türlerini ve yaşamdaki yerini yorumlayabilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda bilişsel öğrenme türleriyle ilgili bilgi kutucuklarında verilen bilgileri okuyarak soruyu cevaplayınız.*

Albert Bandura (1925) tarafından geliştirilen sosyal öğrenme, modeli izleyerek gerçekleşen öğrenme olarak tanımlanır.

Edward Tolman (1886-1956) tarafından tanımlanan örtük ya da gizil öğrenme, pekiştireç yokluğunda farkına varmadan gerçekleşen öğrenmelerdir.

Wolfgang Köhler(1887-1967) tarafından geliştirilen iç görü ya da kavrayış yoluyla öğrenme, bir sorunun çözümünün ani farkındalığıdır.

*(Bryan C, Law A.'nın "Psychology"adlı kitabından alıntılanmıştır.)*

## Soru

**1.** Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda, bilişsel öğrenme türleriyle ilgili gündelik hayatınızdan örnekler vererek, öğrenmelerinizin daha çok hangi öğrenme türüyle ilgili olduğunu belirleyiniz.

.....

.....

***2. Yönerge:*** *Karekoddaki Bandura'nın sosyal öğrenme deneyi ile ilgili videoyu izleyerek soruları cevaplayınız.*

## Sorular

**1.** İzlediğiniz deneyden hareketle, sosyal öğrenmenin gündelik hayata etkisi ve önemiyle ilgili hangi çıkarımlarda bulunursunuz?Gerekçeleriyle yazınız.

.....

.....

**2.** Size göre izlediğimiz, gözlemlediğimiz her davranışı öğreniyor muyuz? İzlenen, gözlenen davranışın sosyal olarak öğrenilebilmesi için hangi koşullar gerekmektedir?

.....

.....

**3.** Sosyal öğrenmenin insanlar ve hayvanlar için sağladığı yararlar neler olabilir?

.....

.....

***3. ÜNİTE*** ***: Öğrenme, Bellek, Düşünme***
*Kavram* *: Öğrenme Türleri*
*Genel Beceriler* *: İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **ÖĞRENMİŞ MİYİM?** | *25 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Öğrenme türlerini yorumlayarak ayırt edebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda numaralandırılmış kutucuklardaki öğrenme türleri ile ilgili ifadeleri inceleyerek soruları cevaplayınız.*

| | | |
|---|---|---|
| 1. Ahmet'in çok uğraştığı fizik probleminin çözümünün yürüyüş yaparken birden aklına gelmesi. | 2. Abisinden kötü bir söz duyan çocuğun, kızınca topluluk içinde hiç beklenmeyen bir anda bunu söylemesi. | 3. Derse geç girdiğinde öğretmeni tarafından sert bir şekilde uyarılan Sabri'nin bir daha geç kaldığı derslere girmemesi. |
| 4. Evde hiç yemek pişirmeyen Özge'nin evlendiğinde yemeklerin nasıl yapıldığını bildiğini fark etmesi. | 5. Bayramda dedesinin elini öpünce harçlık alan çocuğun, diğer günlerde de dedesini görünce elini öpmek istemesi. | 6. Evde TV açıkken ders çalışan çocuğun, ertesi gün annesi hava durumunu sorduğunda cevap verebilmesi. |
| 7. Bakıcısı yabancı dil konuşan çocuğun da bir süre sonra yabancı dil konuşmaya başlaması. | 8. Archimedes'in hamam tasını suyun üstünde yüzerken görüp suyun kaldırma kuvvetiyle ilgili bir anda "Evreka evreka" (Buldum, buldum!) diye bağırması. | 9. Öğrencilerin yanlış zamanda çalan teneffüs zilini duyunca hep birlikte dışarıya koşmaları. |
| 10. Sağlık ocağına her gidişinde aşı olan çocuğun, sağlık ocağını görünce ağlamaya başlaması. | 11. Babasını lavaboyu tamir ederken izleyen Koray'ın bozulan lavaboyu tamir edebilmesi. | 12. Araba kullanırken panik atak geçiren bir kişinin, daha sonra araba kullanmaktan korkması. |

## Sorular

**1.** Tabloda verilen öğrenme türleriyle ilgili örneklerin numaralarını aşağıda verilen boşluklardaki uygun yerlere yazınız.

*Kavrayış yoluyla öğrenme: .....
*Model alarak (gözlemsel) öğrenme: .....
*Farkına varmadan (örtük/gizil) öğrenme: .....
*Klasik koşullanma yoluyla öğrenme: .....
*Edimsel koşullanma yoluyla öğrenme: .....

**2.** Gündelik hayattaki öğrenmelerinizde, hangi öğrenme türünün en etkili olduğunu ve kalıcı öğrenme sağladığını gerekçeleriyle açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....



Hazırlayan: *Güzin ÇEKEN*

***3. ÜNİTE*** ***: Öğrenme, Bellek, Düşünme***
*Kavram* *: Öğrenilmiş Çaresizlik*
*Genel Beceriler* *: İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi, Bilgi Okuryazarlığı Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **ÇARE SİZSİNİZ!..** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Öğrenilmiş çaresizlik kavramını yorumlayabilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki diyalogları okuyarak soruları cevaplayınız.*




*Görsel 1*

## Sorular

**1.** Diyaloglarda öğrenilmiş çaresizliği kim doğru tanımlamıştır? Diyologlardan yola çıkarak "öğrenilmiş çaresizlik" durumu ile ilgili çıkarımlarınızı yazınız.

.....

.....




*Görsel 2*

**2.** Yukarıdaki öğrencilerden hangisi "öğrenilmiş çaresizlik" yaşamaktadır? Gerekçelerinizle yazınız.

.....

.....

***2. Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyarak soruları cevaplayınız.*

Öğrenilmiş çaresizlik ile güdülenme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada anket yöntemi kullanılarak 396 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin güdülenme düzeyi arttıkça öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin düştüğü görülmüştür.
Öğrenilmiş çaresizlik, kişinin ne yaparsa yapsın bulunduğu konumdan çıkamayacağı ve daha ileri gidemeyeceğini kabul etmesidir. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi yüksek olan öğrencilerde uykusuzluk, iştahta azalma, kızgınlık, saldırganlık, hatta tükenmişlik ve güdülenme eksiliği gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durumlar da öğrencide; okuldan soğuma, akademik başarının düşmesi, kariyer ve hedeflerinde umutsuzluk, yapacağı işlerde güdülenme seviyesinin düşmesi gibi sonuçlara sebep olabilir. Bu sebeple öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin düşürülmesi amacıyla kendilerinin bu durumdan çıkabileceklerine dair inancın oluşturulması için güdülenmelerinin yüksek tutulması gerekmektedir.

*Barutçu ve Çöllü (2020) nün 'Öğrenilmiş Çaresizlik ile Güdülenme Arasındaki İlişki' adlı çalışmasından düzenlenmiştir.*

## Sorular

**1.** Metinden hareketle, öğrenilmiş çaresizlik durumunun yaratabileceği sonuçlar hakkındaki çıkarımlarınızı yazınız.

.....

.....

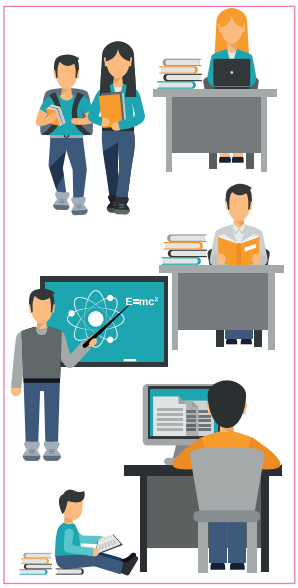
**2.** Öğrenilmiş çaresizlik durumu ile baş etme yollarından biri olan "güdülenme" nasıl geliştirilebilir? Tartışınız.

**3.** Kendi yaşamınızdan öğrenilmiş çaresizlik yaşadığınızı düşündüğünüz durumlara örnekler vererek çözüm yolları konusunda fikir yürütünüz.

**4. ÜNİTE** : **Öğrenme, Bellek, Düşünme**
Kavram : Öğrenme 2
Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi, Bilgi Okuryazarlığı Becerisi
Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi

| Çalışmanın Adı | **ÖĞRENMEK İÇİN NE LAZIM?** | 15 dk. |
|---|---|---|
| Çalışmanın Amacı | Öğrenmeyi etkileyen faktörleri analiz edebilme. | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda verilen metni okuyarak soruyu cevaplayınız.*




*Görsel 1*

Bir öğrenme eyleminde öğrenmeyi etkileyen çeşitli faktörler vardır. Öğrenenden, öğrenme yönteminden, öğrenilen malzemeden kaynaklı birçok faktör, öğrenme durumunu etkiliyor. Öğrenmeyi etkilemeleri açısından ele alındığında öğretenden ve öğrenme ortamından kaynaklı faktörlerin öğrenmeyi doğrudan etkilemediği, diğer öğeleri etkileyerek dolaylı olarak etki ettikleri görülüyor. Örneğin öğretmen öğrenmeyi doğrudan etkilemek yerine, öğrenenin öğrenmeye daha hazır hâle gelmesine yardımcı olmak, öğrenme malzemesini daha kolay öğrenilebilecek bir şekle sokmak ve uygun öğrenme stratejisini kullanmak yoluyla öğrenmenin kolayca gerçekleşmesini sağlayabilir veya zorlaşmasına sebep olabilir. Benzer bir şekilde, fiziksel ortamın; araç-gereç, ısı, ışık ve ses açısından özelliklerini ifade eden öğrenme ortamı da öğreneni öğrenmeye yöneltmek, çeşitli öğrenme stratejilerinin kullanılmasına uygun olmak ve öğretim araçlarını içermek yoluyla öğrenmeyi kolaylaştırabiliyor.

*Seven ve Engin (2008)'in "Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler" adlı çalışmasından düzenlenmiştir.*

## Soru

**1.** Aşağıdaki tabloda öğrenmeyi etkileyen faktörler beş ana grupta toplanmıştır. Uygun olan başlıkları noktalı yerlere yazınız.

**Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler**

| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
|---|---|---|---|---|
| Hazırbulunuşluk | Öğrenilen konunun yapısı | Algısal ayırt edilebilirlik | Öğreten nitelikleri | Isı |
| Dikkat | Öğrenmeye ayrılan zaman | Anlamsal çağrışım | Öğretenin kullandığı öğretim yöntem ve teknikleri | Işık |
| Güdülenme (motivasyon) | Geri bildirim | Kavramsal gruplandırma (kavram haritası) | Öğretenin kullandığı araç-gereç ve materyaller | Ses |
| Transfer (aktarım, eski yaşantılar) | Öğrencinin aktif katılımı | Telaffuz edilebilirlik | | Araç-gereç |
| Genel uyarılmışlık hâli (kaygı düzeyi) | | | | |
| Olgunlaşma | | | | |

***2. Yönerge:*** *Aşağıdaki tabloda öğrenmeyi etkileyen faktörler verilmiştir. Bu faktörlerin kendi öğrenme yaşantınızı nasıl etkilediğine yönelik örnek cümleler yazdıktan sonra tablonun altındaki soruları cevaplayınız.*

| **Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler** | **Örnek Yaşantılar** |
|---|---|
| Hazırbulunuşluk | |
| Dikkat (istemli- istemsiz dikkat) | |
| Güdülenme (motivasyon) | |
| Genel uyarılmışlık hâli (kaygı düzeyi) | |
| Transfer (aktarım, eski yaşantılar) | |
| Olgunlaşma | |
| Öğrenilen konunun yapısı | |
| Öğrenmeye ayırdığın zaman | |
| Geri bildirim (dönüt) | |
| Aktif katılım | |
| Algısal ayırt edilebilirlik | |
| Anlamsal çağrışım | |
| Kavramsal gruplama | |
| Telaffuz edilebilirlik | |
| Kişisel öğrenme ortamınızın öğrenmeye uygun olup olmaması | |

## Sorular

**1.** Kendi öğrenmelerinizi etkileyen faktörler nelerdir? Bu faktörlerin sizin öğrenmeniz üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini değerlendiriniz.

.....

.....

.....

**2.** Öğrenmelerinize katkı sağlamak için öğrenmelerinizi etkileyen faktörleri nasıl geliştirebilirsiniz? Çıkarımlarınızı gerekçelendirerek yazınız.

.....

.....

.....

.....

***3. ÜNİTE*** ***: Öğrenme, Bellek, Düşünme***
*Kavram* *: Düşünme*
*Genel Beceriler* *: İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **RENKLİ DÜŞÜNME** | *15 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Düşünme kavramını düşünme süreçleri ve yapı taşları açısından yorumlayabilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıdaki etkinlik, bilgi notundan hareketle seçilen örnek probleme ilişkin Altı Şapkalı Düşünme Tekniği'ni kullanarak karar verme sürecini içermektedir. Gruplara ayrılarak örnek uygulama tablosundaki boşlukları doldurunuz ve soruları cevaplandırınız.*

## Altı Şapkalı Düşünme Tekniği

"İnsanların düşünme biçimleri üzerinde araştırmalarıyla düşünmeyi öğretme konusunda öncülük yapan Maltalı yazar E. De Bono, insanların yaygın 6 düşünce biçemi kullandığını belirterek Altı Şapkalı Düşünme ismini verdiği bir teknik geliştirmiştir.

Altı Şapkalı Düşünme Tekniği'nin temelinde, düşünceleri altı farklı bakışı simgeleyen farklı renklerdeki şapkaları takarak ya da takmış gibi yaparak analiz etmek ve yaratıcılığı geliştirmek vardır.

Altı Şapkalı Düşünme Tekniği olarak isimlendirilen Bono'nun fikirleri aşağıdaki gibidir."

*(Gözütok'un Öğretim İlke ve Yöntemleri adlı kitabından alıntılanmıştır.)*



**Beyaz Şapka:** Beyaz, tarafsız ve objektiftir. Bu şapka, olgular ve rakamlarla ilgilidir.
**Özellikleri:** Tarafsızlık, açıklık ve net bilgiler içermesi.
**Sorulabilecek Sorular:** Elinizde ne tür bilgiler var? Daha hangi bilgiler gerekiyor? Gerekli bilgileri nasıl elde ederiz?



**Kırmızı Şapka:** Tutkuları, duyguları, sezgileri temsil eder. Duygusal tepki vermeyi temel alır.
**Özellikleri:** Duygusallık, sezgiler ve tutkular.
**Sorulabilecek Sorular:** Bu olay hakkında ne hissediyorum? Bu öneri hakkında önsezilerim ne?



**Siyah Şapka:** yönden bir bakış açısı getirmeyi amaçlar. Konunun riskleri, gelecekte doğurabileceği problemleri ortaya çıkarmayı amaçlar.
**Özellikler:** Kötümser, tehlike ve riskler.
**Sorulabilecek Sorular:** Bu önerilerin bize zararları neler olabilir? Bu olaydaki riskler ne?



**Sarı Şapka:** Olayların olumlu yönlerine bakarak iyimser ve yapıcı bir bakış açısı getirmeyi amaçlar.
**Özellikleri:** İyimserlik, fayda ve fırsatlar.
**Sorulabilecek Sorular:** Bu olayın bize sağlayacağı yararlar neler olabilir? Bu durum bize hangi fırsatları sunmaktadır?



**Yeşil Şapka:** Yaratıcılık ve yeni fikirlerle ilgilidir. Alternatif düşüncelerin üretilmesini sağlar.
**Özellikleri:** Yaratıcılık, üretkenlik ve yenilikçilik.
**Sorulabilecek Sorular:** Konuyla ilgili alternatifler nelerdir? Bu konudaki değişik önerilerimiz neler olabilir?



**Mavi Şapka:** Düşünme sürecinin düzenlenmesi ve kontrolü ile uğraşır. Durumu analiz edip sonuç çıkarmayı temel alır.
**Özellikleri:** Karar verici, analiz edici, serinkanlı olması.
**Sorulabilecek Sorular:** Ne oldu? Ne oluyor? Sonra neler olmalı?

*Şekil 1: Altı Şapkalı Düşünme Tekniği*

## Uygulamada Dikkat Edilecek Hususlar

- Karar verme sürecine katılacak kişiler, birbirlerini görebilecek şekilde U ya da halka oluşturacak şekilde oturtulur.
- Şapkalar sırasıyla takılır ya da takılır gibi yapılır.
- Her şapkanın temsil ettiği yönde fikirler belirtilir. Tartışmaya katılan her kişi sırayla takılan şapkalarla ilgili görüşünü bildirir.
- Katılımcıların tamamı önce beyaz şapka, arkasından kırmızı şapka, sonra siyah şapka, sarı şapka, yeşil şapka ve son olarak mavi şapka ile ilgili olarak görüşlerini söyler. Yani her öğrenci karar konusunda altı boyutta düşünmüş olur.
- İstenirse her rengi temsil eden görüşler tahtaya yazılabilir. Katılan bütün öğrenciler fikrini söylediği için her şapkanın altında bir liste oluşturulur.
- Grup üyelerinin tamamının beş şapkayı temsil eden görüşleri gözler önündedir. Net bilgiler, duygular, riskler, kazançlar ve yaratıcı fikirler göz önüne alınarak mavi şapkanın gereği olan karar verilir.

## Örnek Uygulama Tablosu

**Konu:** Dünya artan enerji gereksinimini karşılayabilmek için nükleer enerji kullanımına geçmelidir.

| Beyaz Şapka | Kırmızı Şapka | Siyah Şapka |
|---|---|---|
| Nükleer enerjiyle ilgili elinizde ne tür bilgiler var?<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | Nükleer enerji kullanımına ilişkin duygu ve düşünceleriniz nelerdir?<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | Nükleer enerji kullanımının getireceği olumsuzluklar ve riskler nelerdir?<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |
| **Sarı Şapka** | **Yeşil Şapka** | **Mavi Şapka** |
| Nükleer enerji kullanımının olumlu yönleri, yararları ve fırsatları neler olacaktır?<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | Nükleer enerji kullanılmaması durumunda enerji ihtiyacı başka hangi yollarla üretilebilir?<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | Bütün aşamalardan sonra nükleer enerji kullanımı ile ilgili son kararınız ne olurdu?<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |

## Sorular

**1.** Altı Şapkalı Düşünme Tekniği'ni uygularken düşünmenin hangi yapı taşlarını kullandınız? Açıklayınız.

**2.** Alternatifli düşünmeyi öğrenmenin gündelik hayatımızda karşılaştığımız problemlerin çözümüne yönelik katkısı nedir? Gerekçeleriyle açıklayınız.

***3. ÜNİTE*** ***: Öğrenme, Bellek, Düşünme***
*Kavram* *: Bellek*
*Genel Beceriler* *: İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi, Bilgi Okuryazarlığı Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Duygusal Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **KAYIT YOK, KAYIT ÇOK!** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Belleğin insan hayatına etkilerini yorumlayabilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıda gerçek yaşam hikâyelerinden alınmış iki ayrı örnek verilmiştir. Bu örneklerde verilen bilgilerden yola çıkarak soruları yanıtlayınız.*

## Örnek 1




*Görsel 1: Henry Molaison*

## Örnek 2




*Görsel 2: Jill Pirice*

## Sorular

**1.** Belleğin işlevleri nelerdir? Yukarıdaki örneklerden yararlanarak bu işlevleri yazınız.

**2.** Yukarıdaki örneklerden hareketle insanda uzun süreli belleğin, yaşanılanları kaydetmemesinin ya da her şeyi kaydetmesinin olumlu ve olumsuz sonuçlarının neler olabileceğini yazınız.

**3.** Tanzimat dönemi şairlerimizden Muallim Naci'ye atfedilen "Hafıza-i beşer nisyan ile maluldür." (İnsan hafızasının eksikliği unutkanlığıdır.) özdeyişine katılıp katılmadığınızı gerekçeleriyle açıklayınız.

***3. ÜNİTE*** ***: Öğrenme, Bellek, Düşünme***
*Kavram* *: Duygusal Zekâ*
*Genel Beceriler* *: İletişim Becerisi, Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **DUYGUSAL ZEKÂ** | *25 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Duygusal zekâ düzeyini ve duygusal zekânın alt boyutlarını değerlendirebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Duygusal zekâ ile ilgili aşağıdaki bilgi kutucuklarını okuduktan sonra "Duygusal Zekâ Ölçeği"ni doldurunuz, puanlama yönergesi doğrultusunda cevaplarınızı değerlendirerek soruları cevaplayınız.*

Duygusal zekâ modelini oluşturan Mayer ve Salovey' in tanımına göre;" duygusal zekâ, bireyin kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını izleme, bunlar arasında ayrım yapma ve bu süreçten elde ettiği bilgiyi, düşünce ve davranışlarında kullanabilme yeteneğiyle ilgili olan sosyal zekânın bir alt formudur."

Daniel Goleman Duygusal Zekâ" adlı kitabında duygusal zekâyı, "kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh hâlini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendine başkalarının yerine koyabilme" olarak tanımlamaktadır.

Duygusal zekânın tanımladığı; bireyin kendini tanıması, kontrol etmesi ve motive etmesi, isteklerini erteleyebilmesi, duygusal değişimlerini kontrol etmesi, engellemeler karşısında direnebilmesi, diğer kişilere anlayışla yaklaşabilmesi, onların en derin duygularını sezinleyebilmesi, etkin ilişkiler kurup sürdürebilmesi yetenekleri, öğrenilebilir psikolojik ve sosyal becerilerdir ve bu beceriler sayesinde birey yaşamdaki başarısını ve doyumunu en üst düzeye çıkarabilmektedir. Bilim adamları duygusal zekânın IQ gibi kader olmadığını, her yaşta geliştirilebileceğini ifade etmektedirler. Bu da duygusal zekânın önemini bir kat daha artırmaktadır.

*(Doğan ve Şahin'in "Duygusal Zeka: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış" adlı makalelerinden alıntılanmıştır.)*

***Öğretmene Not:*** *Ek 1'de yer alan "Duygusal Zekâ Ölçeği" ni çoğaltınız ve öğrencilere dağıtınız. Öğrencilerden ölçeği doldurmalarını isteyiniz. Ölçeğin uygulanmasının ardından Ek 2'de yer alan puanlama yönergesine göre her öğrencinin kendi doldurduğu ölçeği değerlendirerek duygusal zekâ düzeyini analiz etmesini sağlayınız.*

## Soru

**1.** Duygusal zekânın gündelik hayatta ne gibi etkileri vardır? Eksikliğinde kişi ne tür sorunlar yaşar? Örnek vererek açıklayınız.

.....

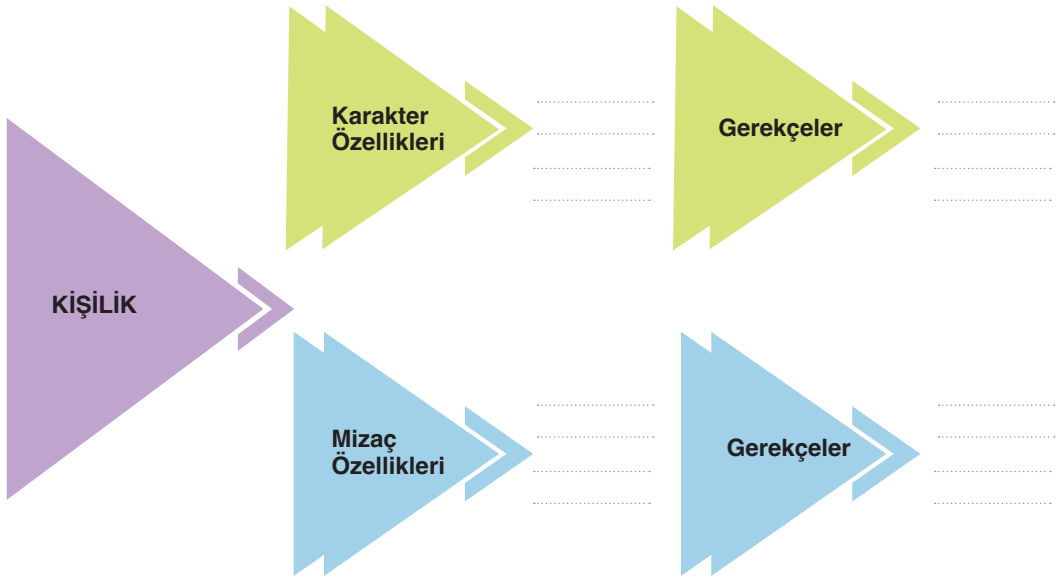
.....

***4. ÜNİTE*** **: *Ruh Sağlığının Temelleri***
*Kavram* : *Kişilik*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Psikoloji Okuryazarlığı, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **BEN KİMİM?** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Kişiliği oluşturan faktörleri ifade edebilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıdaki bilgi notunu okuyunuz. Kişiliğinizin mizaç ve karakter yanını oluşturan özellikleri ilgili bölüme gerekçeleriyle yazarak soruyu cevaplayınız.*

**Bilgi Notu:** Günlük hayatımızda kişilik, karakter ve mizaç kavramları birbiri yerine kullanılabilmektedir. Oysaki bu üç kavram faklı anlamlara sahiptir. Mizaç doğuştan getirilen özellikleri, karakter çevrenin etkisi ile daha sonra kazanılan özellikleri, kişilik ise ikisinin birleşimi sonucu oluşan tutarlı davranış örüntülerini ifade etmektedir.




*Şekil 1: Kişilik*

## Soru

**1.** Kişiliğinizin hangi mizaç ve karakter özelliklerinden oluştuğunun farkına varmanızın gündelik hayatınıza etkileri neler olabilir? Yazınız.


Hazırlayan: *Bahar Cebeci TUNÇER*

***4. ÜNİTE*** **: *Ruh Sağlığının Temelleri***
*Kavram* : *Kişiliğin Ölçülmesi*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Psikoloji Okuryazarlığı, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **KİŞİLİK ÖLÇÜLEBİLİR Mİ?** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Kişiliğin ölçülebilir özelliklerini fark edebilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıdaki metni okuyunuz. Verilen kişilik özelliklerini ''Beş Faktörlü Kişilik Envanteri '' şemasındaki uygun boşluklara yerleştirerek soruyu cevaplayınız.*

Psikolojide tanımlanan ve birçok araştırmacı tarafından kabul gören Beş Faktör Kişilik Modeli; olumlu veya olumsuz davranışlarda, süreklilik ve tutarlılık gösteren kişilik özelliklerini belirli boyutlarda incelememizi sağlar. Bu model faklı ülkelerde kullanılan çalışmalarla desteklenen bir modeldir (Piedmont ve Chole, 1997). Türkiye'de geliştirilen Beş Faktörlü Kişilik Envanteri ise bu modelden yola çıkarak normal kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik beş faktör ve kişilik belirten sıfatlardan oluşan alttaki şemada gösterilmiş olan on beş alt boyutu içermektedir.

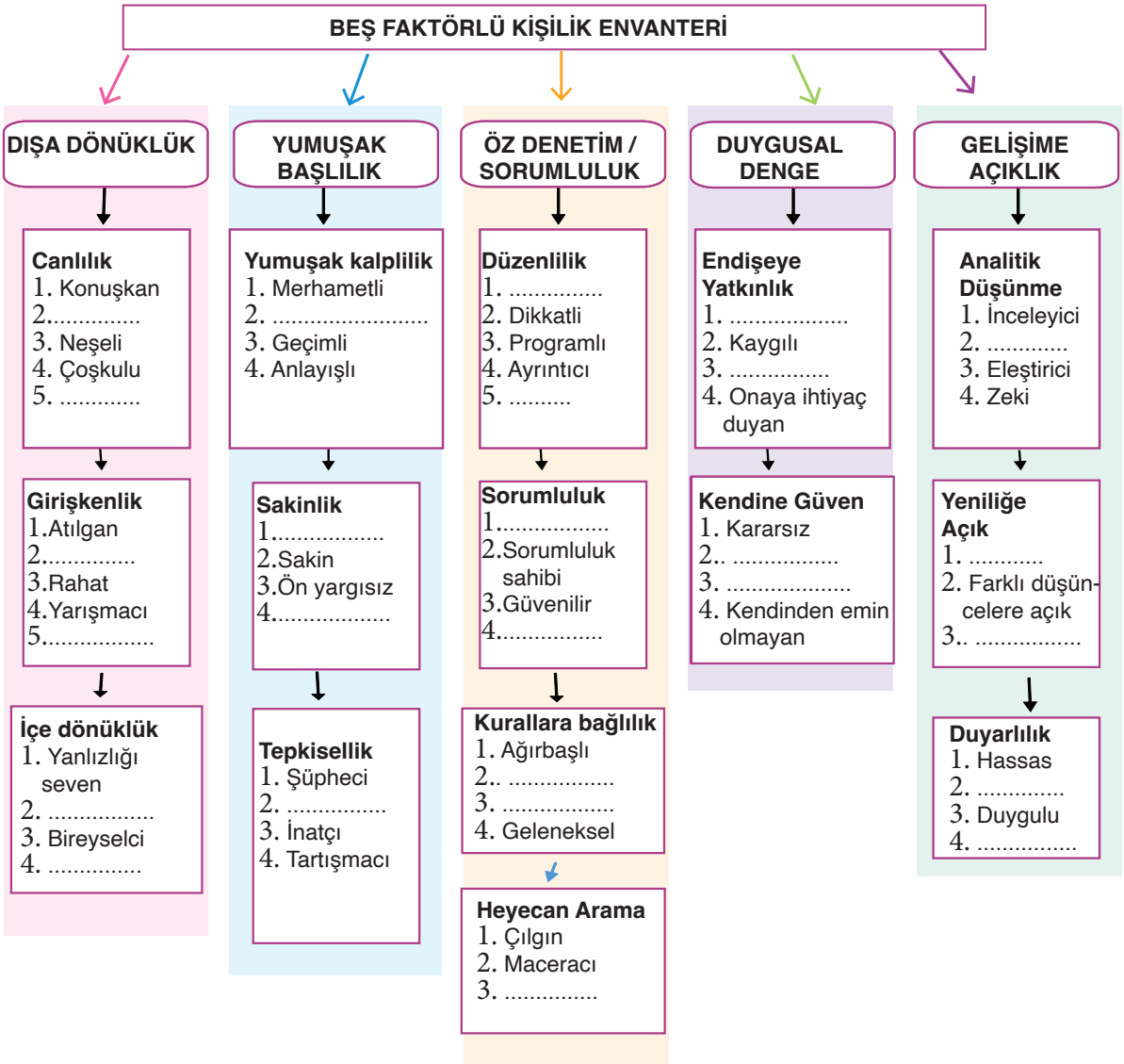
*(Samer vd. (2002)'nin ilgili çalışmasından düzenlenmiştir.)*

**Beş Temel Faktörün Özellikleri**

1. Faktör: Dışa dönüklük-içe dönüklük
2. Faktör: Yumuşak başlılık-düşmanlık
3. Faktör: Öz denetim/sorumluluk-yönsüzlük/ dağınıklık
4. Faktör: Duygusal denge-dengesizlik
5. Faktör: Gelişime açıklık-gelişmemişlik

**Beş Temel Faktörün Alt Boyutları**

Değişikliği seven, mesafeli, sessiz, kendine yeten, dik kafalı, temkinli, otoriteye bağlı, neşeli, başkalarını düşünen, titiz, kolay incinen, gergin, araştırıcı, baskın, aktif, ince ruhlu, öz disiplinli, nazik, önyargısız, canlı, serinkanlı, eleştiriye açık, düzenli, başarı motivasyonu yüksek, güvensiz, alıngan, riski seven, özgürlükçü...




## Soru

**1.** Beş Faktörlü Kişilik Modeli' ne göre kişiliğinizin hangi temel özelliklere daha yakın olabileceğini aşağıdaki tabloda belirtiniz.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Faktör 1 | Dışa dönüklük | | İçe dönüklük | |
| Faktör 2 | Yumuşak başlılık | | Düşmanlık | |
| Faktör 3 | Öz Denetim/sorumluluk | | Yönsüzlük/dağınıklık | |
| Faktör 4 | Duygusal denge | | Dengesizlik | |
| Faktör 5 | Gelişime açıklık | | Gelişmemişlik | |

***4. ÜNİTE*** **: *Ruh Sağlığının Temelleri***
*Kavram* : *Stres*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Psikoloji Okuryazarlığı becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **STRESLİ MİSİN?** | *30 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Stresi ve stresle başa çıkma yollarını açıklayabilme.* | |

***Yönerge:*** *Aşağıda verilen bilgi notlarını ve tablodaki bilgileri okuyarak soruyu cevaplayınız.*

Stres kavramını bu günkü anlamıyla ilk açıklayan Dr. Hans Selye'dir. Hem psikologların hem de fizyologların üstünde çalıştığı bir kavram olan stresin farklı tanımları olmakla birlikte bu tanımlar ortak bir noktaya vurgu yaparlar: Anormal durumlarda ortaya çıkan gerilim. Birey bu gerilimi yaratan faktörlerle başa çıkabileceğini anlarsa mücadele edebilir (atılım), başa çıkamayacağı kanaatine varırsa kaçmayı seçebilir (çekilme) veya stres yaratan unsura karşı yaklaşımını değiştirebilir (uzlaşma). Genellikle olumsuzluk atfedilen, bireyi zorlayan, stres kavramı bazen bireyi yaratıcılığa, mücadeleye ve başarıya da götürebilir. Buna "yapıcı stres" denebilir. Günümüzde stres kavramının içine giren ya da girmeyen her durum ve ruhsal yaşantı için stres kavramı kullanılır hâle gelmiştir. Yaşantının gerçekten bir stres hali olup olmadığını çözümlemek ve başa çıkma yollarını öğrenmek bireyin ruhsal iyiliği için son derece önemlidir.

***Öğretmene Not:*** *Aşağıdaki rol oynama etkinliği için iki öğrenci seçiniz. Öğrenciler diyalogun A. kısmını canlandırdıktan sonra 1. ve 2. soru, B. kısmını okuduktan sonra da diğer sorular yanıtlanacaktır.*

**A)**

**Danışman :** Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
**Danışan :** Çok stresliyim.
**Danışman :** Bunu açar mısınız? Neler hissediyorsunuz?
**Danışan :** Hemen her gün aynı şeyleri yaşamaktan stres oldum.
**Danışman :** Peki size birkaç soru yönelteceğim, cevaplarınıza göre yaşadığınız durumun değerlendirmesini birlikte yapalım.
**Danışman :** Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?
**Danışan :** Beklenmedik bir şey yoktu, çok monotondu her şey.
**Danışman :** Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?
**Danışan :** Pek de önemli şeyler yaşamadım, sabah uyan işe git, çalış, akşam eve geri dön. Arada arkadaşlarla biraz vakit geçir… Hepsi bu.
**Danışman :** Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?
**Danışan :** Aynı soruyu yeniden soruyor gibisiniz. Hayat normal gidiyor. Belki de her şeyin yolunda gitmesi o kadar normal değildir.
**Danışman :** Anlıyorum, bir soru daha sorsam? Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?
**Danışan :** Herkes gibi benim de başa çıkamadığım sorunlarım oluyor. Son bir ay içinde iş yerinde biraz sorunlar oldu ama çözdük, şu an rayına oturdu diyebilirim.
**Danışman :** Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelendiniz?
**Danışan :** Bu konuda biraz eksiklerim var, çabuk sinirlenen biriyim.
**Danışman :** Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?
**Danışan :** İş ile ilgili sorunlarla uğraşırken aileme zaman ayıramadım belki. Ama sağ olsunlar onlar da anlayışlı davranıyorlar. Onların desteğiyle sorunları çözdük.

## Sorular

**1.** Danışanın verdiği cevaplara dayanarak yaşanan duygu durumunun stres olarak nitelendirip nitelendirilemeyeceğini tartışınız.

**B)**

**Danışman :** Bu yönelttiğim sorular "Algılanan Stres Ölçeği" adlı bir ölçekte yer alıyor. İnsanların yaşadığı ruhsal hâlin stres olup olmadığını ve eğer stres ise bunun seviyesini bulmaya çalışır. Ancak verdiğiniz cevaplara baktığımda yaşadığınız durumun stres olmadığı kanaatine ulaştım.
**Danışan :** Ama kendimi çok stresli hissediyorum.
**Danışman :** Ben de onu ifade etmeye çalışıyorum. Bizler bazen yaşadığımız duygu durumlarını yanlış kavramlarla ifade ederiz. Bu da sorunu çözümlememizi ve çözmemizi zorlaştırır.
**Danışan :** Stresli olmadığımı söyleyerek beni iyice strese sokuyorsunuz.
**Danışman :** (Gülümseyerek) İşte şu an yaşadığınız duygu durumu belki stres olarak nitelenebilir.

**2.** Danışanın verdiği cevaplara dayanarak yaşanan duygu durumunun stres olarak nitelendirip nitelendirilemeyeceğini tartışınız.

**3.** Çalıştığınız bir iş yerinde mobinge uğradığınız için stres yaşasaydınız atılım, çekilme, uzlaşma hallerinden hangisini yaşayabilirdiniz? Bunun sonuçlarının neler olabileceğini değerlendiriniz.

**4.** Kendinizi stresli hissettiğiniz anlarda stresle başa çıkmak için neler yaparsınız? Cevaplarınızı yazın ve karekod içinde yazılı yöntemlerle karşılaştırınız.



Hazırlayan: *Baycan AYBEK*

***4. ÜNİTE*** *: **Ruh Sağlığının Temelleri***
*Kavram : Savunma Mekanizmaları*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **HOCA BİR GÜN...** | *30 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Savunma mekanizmalarını analiz edebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki fıkrayı okuyunuz ve soruyu cevaplayınız.*

"Hoca, bir gün eşeğiyle giderken eşek bir tehlike sezmiş ki ürker. Hoca da boş bulunup eşekten düşer. Çevrede bunu görüp gelenler hem Hoca'yı yerden kaldırmaya çalışırlar hem de alaylı alaylı gülmeye başlarlar. Hoca düştüğüne ve durumuna gülünmesine bozulur. Belli etmemeye çalışarak:
-Ne gülüyorsunuz canım der, ben zaten inecektim..."

*Çotuksöken (2003)'in ilgili çalışmasından düzenlenmiştir"*



*Görsel 1: Nasrettin Hoca*

## Soru

**1.** Fıkrada hangi savunma mekanizması kullanılmıştır? Hoca neden bir savunma mekanizması kullanma gereği duymuştur?

.....

.....

***2. Yönerge:*** *Yukarıdaki fıkrada, Hoca'nın verdiği cevabı değiştirerek fıkrayı farklı bir savunma mekanizmasına göre yeniden uyarlayınız. Fıkranın yeni hâlini arkadaşlarınızla paylaşınız. Aşağıdaki soruyu arkadaşlarınızın uyarlayarak anlattığı fıkralara göre cevaplayınız.*

**1.** Sizce arkadaşlarınızın uyarlayarak anlattığı fıkralarda hangi savunma mekanizmaları kullanılmıştır? Açıklayınız.

.....

.....

***4. ÜNİTE*** **: *Ruh Sağlığının Temelleri***
*Kavram* : *Psikolojik Dayanıklılık*
*Genel Beceriler* : *Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* : *Psikoloji Okuryazarlığı, Öz Düzenleme Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **BİR SÜRÜ SORUN ÇIKTI** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Psikolojik dayanıklılığı gündelik hayatta kullanabilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda verilen bilgi notlarını ve tablodaki bilgileri okuyarak soruyu cevaplayınız.*

***Bilgi Notu:*** *Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince "resilire" kökünden türemiştir ve resilient; esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir. (Greene, 2002) Psikolojik sağlamlık, oldukça zor koşullara rağmen kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve yeni koşullara uyum sağlayabilme becerisidir. Psikolojik sağlamlık, sağlıklı gelişimin sürdürülmesine katkıda bulunma, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında o durumla mücadele edebilme gibi işlevlere sahiptir.*

*"Psikolojik sağlamlık tek bir yetenek değil çeşitli beceriler ve başa çıkma mekanizmalarının bir bütünüdür."*

*Chatzky (2020)'nin ilgili çalışmasından düzenlenmiştir"*

| **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ RİSK FAKTÖRLERİ** | | |
|---|---|---|
| **Bireysel Risk Faktörleri** | **Ailesel Risk faktörleri** | **Çevresel Risk Faktörleri** |
| • Erken doğum<br>• Olumsuz yaşam olayları<br>• Kronik hastalıklar | • Ebeveynlerin hastalığı<br>• Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak | • Ekonomik zorluklar ve yoksulluk<br>• Çocuk ihmali ve istismarı<br>• Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar<br>• Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler<br>• Evsizlik |
| **Bireysel Koruyucu Faktörler** | **Ailesel Koruyucu Faktörler** | **Çevresel Koruyucu Faktörler** |
| • Akademik başarı<br>• Olumlu veya kolay mizaç<br>• İç kontrol odağı<br>• Benlik saygısı ve öz yeterlik<br>• Kişisel farkındalık ve kendini kabul<br>• Özerklik<br>• Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler<br>• Etkili problem çözme becerileri<br>• İyimserlik ve umut<br>• Sosyal yetkinlik<br>• Mizah duygusuna sahip olma<br>• Sağlık | • Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler<br>• Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler | • Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler<br>• Akran/arkadaş desteği<br>• Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.) |

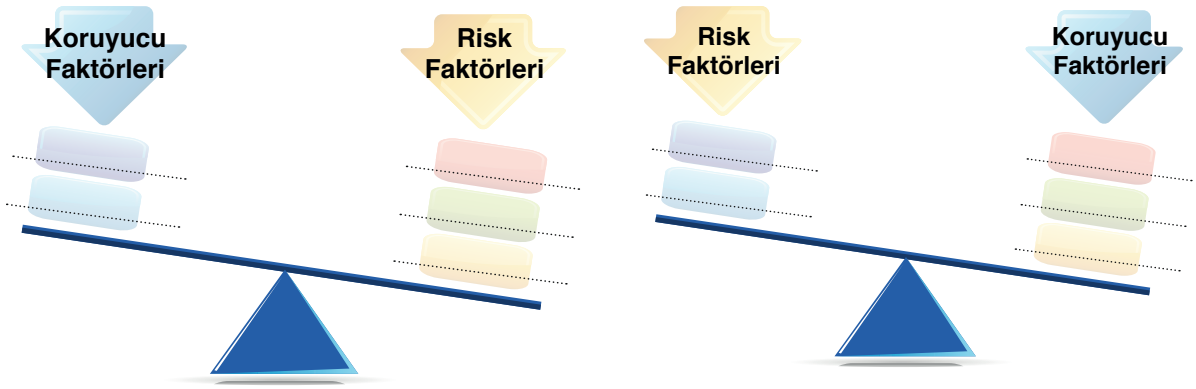
## Soru

**1.** Gündelik hayatınızda sizi inciten, olumsuz şekilde etkileyen bir olayla nasıl başa çıkıyorsunuz? Problemlerinizi çözerken sizin için risk ve koruyucu faktörlerin neler olduğunu yazınız.

.....

.....

***2. Yönerge:*** *Psikolojik sağlamlık ile ilgili hayatınızdaki koruyucu faktörleri ve risk faktörlerini aşağıdaki şemalara yerleştiriniz.*




## Soru

**1.** Koruyucu ve risk faktörlerinizden hangisinin daha fazla olduğunu şemalar üzerinden değerlendiriniz. Yakın çevrenizdeki risk faktörleri fazla olan kişilerin bu risk faktörleri ile nasıl baş ettiklerini gözlemlerinizden hareketle belirleyerek kendi baş etme yöntemlerinizi yazınız

.....

.....

.....

.....

.....



Hazırlayan: *Bahar Cebeci TUNÇER*

***4. ÜNİTE*** ***: Ruh Sağlığının Temelleri***
*Kavram : Akran zorbalığı*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Öz Farkındalık Becerisi, Empati Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **AKRAN ZORBALIĞI VE ÇÖZÜM YOLLARI** | *30 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Akran zorbalığını yorumlayabilme ve zorbalığa çözüm önerileri geliştirebilme.* | |

***Yönerge:*** *Karekodda verilen videoyu izleyiniz ve '' Zorbalığa karşı neler yapılabilir?" konulu bir forum düzenleyerek aşağıdaki soruları tartışınız. Forum sonunda önerileri raporlaştırınız.*

## Sorular

**1.** Zorbalığın sebepleri neler olabilir?

**2.** Zorba biz isek bunu nasıl fark ederiz ve bu durumu değiştirmek için neler yapabiliriz?

**3.** Mağdur, zorbalık karşısında neler hisseder?

**4.** Zorbalık karşısında seyirciler neden müdahale etmezler?

**5.** Zorbalığa karşı seyircileri harekete geçirmek için neler yapılabilir?

**6.** Zorbalar çoğunluğun karşılarında olduğunu anladıkları zaman geri adım atarlar mı? Açıklayınız.

**7.** Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin zorbalığa karşı ne gibi adımlar atması gerekir?


Hazırlayan: *Yüksel ALBAYRAK*

***4. ÜNİTE*** *: **Psikolojinin Temel Süreçleri***
*Kavram : Şiddet*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **OKULLARDA ŞİDDETE SON** | *30 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Sosyal etkinin toplumsal yaşama etkilerini yorumlayabilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda bazı davranış örnekleri verilmiştir. Bu davranışlardan şiddet içerenleri işaretleyiniz.*

– Omuz, dirsek, kafa, tekme, tokat, yumruk atma, kesici aletlerle vs.
– Başkalarının paralarını, eşyalarını, yiyeceklerini izinsiz alma veya başkalarına kasıtlı zarar verme
– Arkadaşlarını oyuna almama ya da oyun alanını terk etmeye zorlama, yalnızlığa itme
– Sosyal medyada başkalarının hesaplarını, resimlerini vb. izinsiz dağıtma
– Kişiler hakkında çeşitli yerlere çirkin yazılar yazma
– Başkalarının bedensel özellikleri, konuşma tarzı, adları, aksanları ya da şiveleriyle alay etme
– Başkalarına küçük düşürücü isimler (lakap) takma
– Başkalarının defter ya da kitaplarını karalama ya da üzerlerine kötü şeyler yazma
– Kaba ve çirkin sözlerle konuşma, küfür etme
– Başkalarını tehdit etme
– İnsanları görmezden gelme, yok sayma
– Yalan haber yayma
– İnsanları ısırma
– Diğer öğrencilerin birbiriyle konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engelleme
– Arkadaşları birbirine karşı kışkırtarak aralarının bozulmasına çalışma
– İnsanlar hakkında dedikodu yapma ve söylenti çıkarma, insanlara iftira atma, insanları haksız yere şikâyet etme
– Başkalarına kantinden zorla bir şeyler ısmarlatma
– Ödünç alınan para ya da eşyayı geri vermeme

***2. Yönerge:*** *Karekoddaki metni okuyarak soruları cevaplayınız.*

## Sorular

**1.** Metni okuduktan sonra 1. yönergedeki soruya verdiğiniz cevapları yeniden gözden geçiriniz. Cevaplarınızda değişiklik olup olmadığını belirtiniz.

.....

**2.** Okuduğunuz metinde yer alan bilgiler doğrultusunda yukarıdaki şiddet içeren davranış örneklerini tablodaki uygun yerlere yazarak sınıflandırınız.

| | |
|---|---|
| Fiziksel şiddet | |
| Ekonomik şiddet | |
| Duygusal şiddet | |
| Siber şiddet | |

**3.** Çevrenizde bu şiddet türlerinden hangisine sıklıkla rastlıyorsunuz? Şiddetin nedenlerini tartışarak şiddeti önlemek için çözüm önerileri geliştiriniz.

.....

.....

.....

***4. ÜNİTE*** ***: Ruh Sağlığının Temelleri***
*Kavram* *: Depresyon, Obsesif- Kompulsif Bozukluk, Şizofreni*
*Genel Beceriler* *: Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri* *: Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **RUHSAL BOZUKLUKLAR HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR** | *20 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Depresyon, obsesif- kompulsif bozukluk, şizofreni hastalıkları hakkındaki doğru ve yanlış bilgileri ayırt edebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda yer alan depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve şizofreni ile ilgili bilgi notlarını sırasıyla okuyunuz. Ardından verilen tablolarda yer alan bu ruhsal bozukluklarla ilgili ifadelerin doğru ve ya yanlış olduğuna dair cevabınızı ilgili sütuna işaretleyiniz.*

**Bilgi Notu:** Depresyon,günlük hayatta sıklıkla yanlış kullanılan kavramlardan biridir. Gündelik hayatınızda "üzgün, mutsuz, kederli" bir ruh hâlini tanımlamak için depresyon kavramı yaygın olarak kullanılabilmektedir. Bir ruhsal bozukluk olarak depresyon, depresyonun günlük hayattaki yaygın kullanımından farklı bir duruma işaret etmektedir. Depresyon tanısı, bir uzman tarafından konulmaktadır ve bunun için kişinin en az iki hafta boyunca belirli tanı kriterlerini taşıması gerekmektedir.

| | Doğru | Yanlış |
|---|---|---|
| Gündelik hayatta moralsiz, üzgün ve mutsuz hissettiğimiz tüm anlar depresyonda olduğumuzu gösterir. | | |
| Gündelik hayatta stres yaratan olaylar karşısında hissettiklerimizin depresyondan farkı, bu olaylar karşısında kişinin yaşadığı bu durumu çözümsüz ve kendisini de yetersiz hissetmemesidir. | | |
| Gündelik olaylardan kaynaklı morali bozulan kişi, olumlu gelişmeler ile kendisini yeniden iyi hissederken depresyondaki kişi olaylara bağlı olarak kendini daha iyi hissetmez. | | |
| Gündelik moral bozukluklarını veya gelip geçici umutsuzluk hâllerini depresyon olarak kavramlaştırmak hatalı bir yaklaşım değildir. | | |
| Depresyon tanısı konulabilmesi için kişinin en az iki hafta boyunca neredeyse her gün kendini kötü hissetmesi gereklidir. | | |
| Bir gün boyunca yataktan kalkmak istememek, kendini çökkün hissetmek, iştahın azalması kişinin depresyonda olduğunun göstergesidir. | | |
| Depresyon yaşayan hastalar gündelik aktivitelerini sürdüremezler ve iş, aile ve sosyal yaşamları olumsuz etkilenir. | | |
| Bir gün depresyon yaşarken ertesi gün yaşamayabilirsin. | | |
| Anti-depresan ilaç tedavileri, depresyon hastalığının tedavisinde işe yaramaz ve etki göstermez. | | |
| Depresyon, ruhsal bozukluklar içinde en yaygın olan ve en çok yeti kaybına sebep olan hastalıklardan birisidir. | | |
| Büyük bir ameliyat sonrası, iyileşme sürecindeki hastanın kendini sürekli yorgun hissetmesi depresyonda olduğunun göstergesidir. | | |
| Bir yakınını kaybeden herkes depresyon yaşar. | | |
| Çocuklarda depresyon görülmez. | | |

**Bilgi Notu:** Birçok insan zaman zaman çeşitli konularda evham, endişe ve takıntılara kapılabilir. Ancak çoğu kez gündelik hayatta içinde ortaya çıkan bu duygular ile baş edebilir ve sorunlarımızı yaşamımızı etkileme noktasına varmadan çözüme ulaştırabiliriz. Takıntılı düşüncelerin gündelik hayatımızı etkileyecek, günlük aktivitelerimizi kısıtlayacak düzeye gelmesi durumunda obsesif- kompulsif bozukluk (OKB) adı verilen bir ruhsal bozukluk akla gelmelidir. OKB, obsesyon adı verilen takıntılı düşünce, fikir ve dürtüler ile kompulsiyon adı verilen yineleyici davranışlar ve zihinsel eylemlerden oluşan bir ruhsal bozukluktur.

| | Doğru | Yanlış |
|---|---|---|
| Kişi, obsesyonlarının gerçek dışı olduğunu kabul eder ve bunlara direnmeye çalışırsa bu bozukluktan kurtulur. | | |
| Kişi, obsesyonların yarattığı kaygıdan kurtulmak için kompulsif davranışlara yönelir. | | |
| OKB yaşayan kişilerin çoğu, yaşadıkları obsesyonları mantıksız bulur ve bunlara direnmeye çalışır. | | |
| Kişi, iradesini kullanarak ve mantıklı düşünerek bu bozukluktan kurtulabilir. | | |
| OKB yaşayan kişiler, obsesyon ve kompulsiyonlarından rahatsızlık duymazlar. | | |
| OKB, kadınlarda daha fazla görülür. | | |
| Bu bozukluk, kişinin zamanını alır ve gündelik hayatta onu oldukça yavaşlatır. | | |
| Temiz, tertipli ve düzenli olmak OKB'nin göstergesidir. | | |

**Bilgi Notu:** Şizofreni bir ruhsal hastalıktır. Şizofreninin gündelik hayatta başkasına hakaret ve suçlama için kullanıldığı olumsuz örneklere tanıklık edebilmekteyiz. Tamamen yanlış bilgiden kaynaklanan ön yargıların ortaya çıkardığı bu davranışlar, ayrımcılığı ve damgalamayı artırmakta, şizofreni hastalarının toplumdan hatta tedaviden uzak durmasına neden olmaktadır.

| | Doğru | Yanlış |
|---|---|---|
| Şizofreni hastası, kanıtlarla ve diğer insanların inançları ile ters yönde olsa bile sahip olduğu yanlış inancın doğru olmadığına ikna edilemez. | | |
| Şizofreni, tedavisi olmayan ve iyileşmeyen bir hastalıktır. | | |
| Şizofreni hastalarının mutlaka yatılı tedavi görmesi gereklidir. | | |
| Şizofreni hastaları saldırgan ve tehlikelidir. | | |
| Hasta gerçekte olmayan sesler duyabilir, görüntüler görebilir. | | |
| Şizofreni hastalarının zekâ seviyesi düşüktür. | | |
| Şizofreni hastalarının mesleki ve sosyal işlevlerinde belirgin bir bozulma olur. | | |
| Şizofreni hastaları hiçbir zaman iş sahibi olamaz, bir işte çalışamaz. | | |
| Şizofreni, tamamen kalıtsal bir hastalıktır. | | |

***4. ÜNİTE*** ***: Ruh Sağlığının Temelleri***
*Kavram : Bağımlılık, Ekran Bağımlılığı*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **EKRANA BAĞIMLI MIYIM?** | *15 dk.* |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Ekran bağımlığını ve bağımlığın bireye etkilerini değerlendirebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıda verilen kurgu durumlarını zihninizde canlandırmaya çalışınız ve beraberindeki soruları cevaplayınız.*

## Sorular

**A)** Bir sabah uyandınız. Size ve çevrenizdekilere ait tüm ekranların (cep telefonu, tablet, bilgisayar, vb.) kapalı hâle geldiğini fark ediyorsunuz.

**1.** Ne hissederdiniz?

**2.** En fazla neyin eksikliğini yaşardınız?

**B)** Ekranların bir hafta boyunca kapalı olacağını öğrendiniz.

**1.** Bu bir haftanız nasıl geçerdi?

**2.** Bir hafta boyunca neler yapmayı planlardınız?

**C)** İnternet kullanımının olmadığı, cep telefonunun henüz bulunmadığı bir dönemde yaşadığınızı hayal ediniz.

**1.** En çok hangi konularda zorlanırdınız?

**2.** Size tuhaf gelen ve hoşunuza giden şeyler neler olurdu?

**3.** Böyle bir dönemde yaşamak ister miydiniz?

***2. Yönerge:*** *Uzmanlar tarafından geçerliği ve güvenirliği kanıtlanmış, aşağıda verilen ekran bağımlılığı ölçeğindeki soruları yanıtlayınız.. Ardından ekran bağımlılığı ile ilgili bilgi notunu okuyarak soruyu cevaplayınız.*

## Ekran Bağımlılığı Ölçek Soruları

- Ekran başından kalkmakta zorlanıyor musunuz?
- Ekranla ilgilenmek sizi motive eden tek şey mi?
- Çoğunlukla umursadığınız tek şey teknolojik cihazlarınız mı?
- Ekran kullanımınız aile ve çevrenizle olan etkileşiminizi kısıtlıyor mu?
- Medya kullanımınız aile ve çevrenizle sorun yaşamanıza neden oluyor mu?
- Teknolojik cihaz kullanamadığınızda moraliniz bozuluyor ve sinirleniyor musunuz?
- Ekran başında kalmak istediğiniz süre gitgide artıyor mu?
- Uygun olmayan ortamlarda gizlice teknolojik cihazlarınızın ekranını kontrol ediyor musunuz?
- Kötü bir gün geçirdiğinizde kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan tek şey teknolojik cihazlarınızı kullanmak mı?

**Bilgi Notu: Bağımlılık Nedir?**

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Bağımlılık kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.

**Ekran Bağımlılığı Nedir?**

Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri ekran bağımlılığıdır. Ekran bağımlılığının belirtileri şunlardır:

- Ekran (bilgisayar, tablet, telefon vb.) başında harcanan vaktin giderek artması
- Ekrandan uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen ekranın kullanılmaya devam edilmesi
- Erkan başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen ekran başında geçirilmesi
- Ekran başında olmanın, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması

*(Domoff (2017)'un ilgili çalışmasından düzenlenmiştir).*

## Soru

**1.** Bağımlı olmadan ekran kullanımını sağlamak için neler yapılabilir? Tartışınız.

***4. ÜNİTE*** *: **Ruh Sağlığının Temelleri***
*Kavram : Psikolojik Destek*
*Genel Beceriler : Eleştirel Düşünme Becerisi, İletişim Becerisi*
*Alan Becerileri : Psikoloji Okuryazarlığı Becerisi, Öz Farkındalık Becerisi*

| *Çalışmanın Adı* | **RUH SAĞLIĞINA AÇILAN KAPI** | 25dk |
|---|---|---|
| *Çalışmanın Amacı* | *Psikolojik destek ile ilgili doğru ve yanlış bilinenleri ayırt edebilme.* | |

***1. Yönerge:*** *Aşağıdaki karikatürde geçen diyaloğu okuyarak soruları cevaplayınız.*




*Görsel 1*

## Sorular

**1.** Diyalogda geçen görüşlerden hangisine katılıyorsunuz? Gerekçeleriyle açıklayınız.

.....
.....
.....

**2.** Diyalogda geçen psikolojik destek hizmetlerinin yanında, okulunuzda başka hangi psikolojik destek hizmetlerinden ne şekilde yararlanıyorsunuz? Tartışınız.

**3 .** Psikolojik destek hizmetlerinden yararlanmak için okul psikolojik danışmanı dışında başka hangi ruh sağlığı uzmanlarına başvurabilirsiniz?

.....
.....
.....

***Not:*** *Soruyu cevaplarken karekod uygulamasındaki "Ruh Sağlığı Meslekleri "başlıklı içerikten yararlanabilirsiniz.*

***2. Yönerge*:** Aşağıdaki diyalogdan hareketle soruları cevaplayınız.




*Görsel 2*

## Sorular

**1.** Mine ve İnci'nin yaklaşımlarını değerlendiriniz. Psikolojik destek almak isteseniz, ruh sağlığı uzmanının yeterliliğini anlamak konusunda nasıl bir yol izlerdiniz? Açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

**2.** Bir kimse psikoterapi desteğine ihtiyaç duyup duymadığını nasıl anlar? Tartışınız.

***Not:*** *Soruyu cevaplarken daha ayrıntılı bilgi için karekod uygulamasındaki "Psikoterapi: Ruh Sağlığına Açılan Kapı "başlıklı içerikten yararlanabilirsiniz.*



Hazırlayan: *Fatma KAVŞUT*

## Çalışma No.: 1

### 1. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Öğrenciler psikoloji hakkındaki fikrim, genel bir ruh hâlidir, ruh sağlığımızı yansıtır, bilinçaltını inceler, akıl hastalıklarını tedavi eder vb. şeklinde cevaplar verebilirler. Psikoloji deyince aklıma psikolog, davranış, ruh hâli, bilinçaltı, akıl sağlığı, psikiyatrist vb. kavramlar geliyor şeklinde olabilir.

   Psikolojiyle ilgili benim düşüncelerimle diyaloglardaki konuşmalar arasındaki benzerlik psikolojim bozuk ifadesini çok kullanmam ve bu ifadenin doğru olduğunu düşünmem olabilir.

   Ya da benim düşüncelerim Jale ve Ferda ile benzerlik gösteriyor. Psikolojinin bir bilim olduğunu, insan ve hayvan davranışları, bu davranışların altında yatan nedenleri ve zihinsel süreçleri bilimsel yöntemlerle incelediğini düşünüyorum şeklinde cevap verilebilir.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Bana göre "Psikolojim bozuldu." ifadesinin kullanımı doğrudur. Çünkü psikoloji kavramı genel ruh hâlimizi yansıtmaktadır.

   Bana göre "Psikolojim bozuldu." ifadesinin kullanımı yanlıştır. Çünkü psikoloji bir bilim dalıdır. Doğrusu "Ruh sağlığım bozuk ya da duygu durumum kötü." şeklinde olmalıdır.

3. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* İnsanların, psikolojinin bilim olması konusundaki şüpheci yaklaşımlarının nedenleri arasında, bilimleri sadece pozitif doğa bilimleri olarak nitelendirmeleri, gözle gözlemlenemeyen insan davranışlarının ya da zihinsel süreçlerin ölçülebilir olduğunu bilmemeleri, psikolojinin kelime anlamının ruh bilim olduğunu düşünerek, ruh gibi soyut bir kavramı konu edindiğini düşünmeleri vb. nedenler olabilir.

### 2. Yönerge

1. "Psikolog kime denir?" sorusuna karikatürdeki Erkan adlı karakter doğru yanıt vermiştir. Çünkü psikolog, psikoloji mezunu olan ve psikoloji bilimi ile ilgili araştırmalar yapan ya da var olan araştırmaları çalıştığı alanda kullanan kişilere denmektedir. Psikoloji bölümü mezunu olan kişiler, "klinik psikoloji" alanında uzmanlaşarak yüksek lisans yaptıkları taktirde danışmanlık yapabilmektedirler.

   *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır: Olası cevaplar şöyle olabilir:* "Psikolog kime denir?" sorusuna psikologlar ilaç yazabildikleri için karikatürdeki Defne karakterinin doğru yanıt verdiğini düşünüyorum.

   "Psikolog kime denir?" sorusuna insanlar danışmanlık merkezlerine gidip sorunlarına çözüm yolları aradıkları için Masal karakterinin doğru yanıt verdiğini düşünüyorum.

2. İlgi alanları, çalışma alanları ve yaklaşımlarındaki farklılıklara rağmen psikologların ortak noktası, davranışların altında yatan nedenleri merak ederek veri toplamaları, bilimsel yöntemlere güvenmeleri ve bu yöntemi kullanmaları ve araştırmalarında etik ilkelere dikkat etmeleridir.

3. İnsanların ruh sağlıklarıyla ilgili yanlış birimlere başvurmaları, sorunlarının çözümlenememesine, sorunların çözümünde zaman ve emek kaybına neden olabilir. Yine insanların ruh sağlığıyla ilgili eğitim almamış kişilere başvurmaları sorunlarının ve rahatsızlıklarının daha da büyümesine, çözümünün zorlaşmasına neden olabilir.

## Çalışma No.: 2

### 1. Yönerge

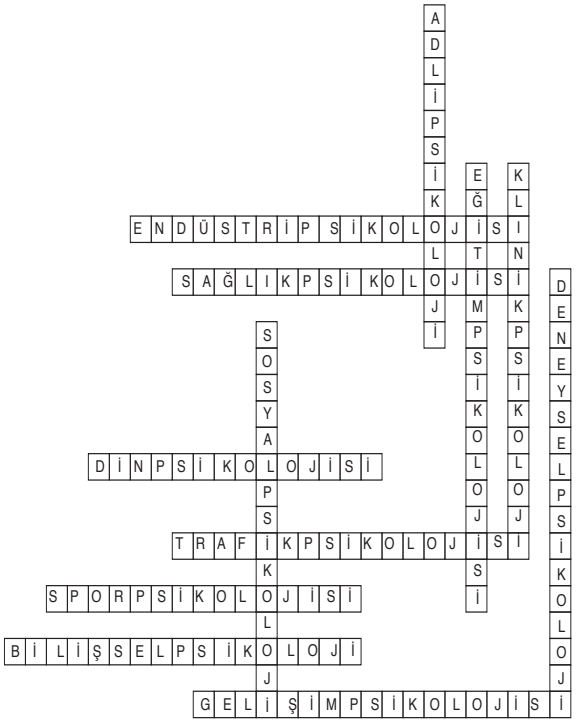
| | **Psikoloji Biliminin Kapsamındadır** | **Psikoloji Biliminin Kapsamında Değildir** |
|---|---|---|
| Kişinin doğduğu gün ve saatte yıldızların konumunun kişiliğini belirleyip belirlemediği üzerine yapılan yorumlar | | Bu açıklama astrolojinin kapsamındadır. |
| Sosyal grupların, insanların tutum ve davranışları üzerine etkilerini inceleyen araştırmalar | Sosyal gruplar, psikolojinin kapsamındadır. Bir alt dal olan sosyal psikoloji bu konu ile ilgilenmektedir. | |
| Kişinin daha önce başka bedenlerde başka yaşamları olduğu üzerine yapılan değerlendirmeler | | Metafizik konular, psikolojinin çalışma alanları arasında değildir. |
| İnsan davranışını açıklamak için hayvanlar üzerinde yapılan deneysel çalışmalar | Psikoloji bilimi, hayvan deneylerini bir araştırma yöntemi olarak kullanır. | |
| Öznel deneyimler üzerinden insan davranışlarına yönelik genellemeler | | İnsan davranışları üzerine bilimsel yöntemlerle yapılmayan çalışmalar ve yaklaşımlar psikolojinin kapsamında değildir. |
| Mürekkep lekesi testinde görülenler üzerinden bir uzmanın, kişinin ruh sağlığı üzerine yaptığı değerlendirmeler | Projektif testler, psikolojinin kullandığı araştırma yöntemlerinden biridir. | |
| Bir oda içerisinde belirli kurallar çerçevesinde ve bir uzman eşliğinde, bireyin ruhsal dünyası üzerine yapılan düzenli ve profesyonel görüşmeler | Psikoterapi, psikoloji biliminin alt dalı olan klinik psikolojinin uygulama alanlarından biridir. | |

### 2. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir:* Çocuk yetiştirme yöntemleri, akran zorbalığı, ergenlik dönemi psikolojik özellikleri, psikoterapi.

## Çalışma No.: 3

**PSİKOLOJİNİN ÇALIŞMA ALANLARI**




**1.** Psikoloji biliminin APA (Amerikan Psikoloji Derneği) tarafından güncel olarak tanımlanan 54 çalışma alanı mevcuttur. Bunlardan bazıları beyin bilimi ve bilişsel psikoloji, iklim ve çevre psikolojisi, danışmanlık psikolojisi, adli ve kamu hizmeti psikolojisi, insan faktörleri ve mühendislik psikolojisi, endüstriyel ve örgütsel psikoloji, nicel psikoloji, rehabilitasyon psikolojisi, davranışsal sinir bilim ve karşılaştırmalı psikoloji, askerî psikoloji, estetik, yaratıcılık ve sanat psikolojisi, tüketici psikolojisi, devlet, il ve bölge psikolojisi, kadın psikolojisi, çift ve aile psikolojisi, medya psikolojisi, bağımlılık psikolojisi, travma psikolojisi, uluslararası psikoloji, göç psikolojisi gibi alanlardır. İnsanın var olduğu her alanda psikoloji biliminin etkin olabileceğini söylemek mümkündür.

**2.** *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir.* **Tüketici psikolojisi:** Hem ülkemizde hem de dünyada bir alışveriş çılgınlığı var. Bunun altında yatan nedenleri araştırmak isterim.

**Göç psikolojisi:** Dünyanın birçok yerinde insanlar göç ediyor ya da göçe zorlanıyor. Ülkemize de göç eden çok sayıda farklı milletlerden insanlar var. Bu durumu derinlemesine araştırmak isterim.

## Çalışma No.: 4

**1.** Bir lambanın altında duruyorlardı.

Sessiz, baktılar birbirlerinin yüzüne.

Razumihin sonraları hiç unutamadı o dakikayı...

Birden ürperdi Razumihin.

İkisi de hissetmişti bunu ...

Davranış, psikolojik anlamda canlıların dış dünyaya karşı gösterdikleri her türlü bilişsel, duyuşsal ve devinişsel (bedensel-fiziksel) tepkilerin genel adıdır. Dolayısıyla altı çizilen bütün tepkiler birer davranıştır.

**2.**

| Davranış Tür/Özellik | Gözlenebilir (dışsal) | Ölçülebilir (içsel) | Bilişsel (zihinsel) | Duyuşsal (duygusal) | Devinişsel (psikomotor) |
|---|---|---|---|---|---|
| Bir lambanın altında duruyorlardı. | x | | | | x |
| Sessiz, baktılar birbirlerinin yüzüne. | x | | | | x |
| Razumihin sonraları hiç unutamadı o dakikayı... | | x | x | | |
| Birden ürperdi Razumihin | | x | | x | |
| İkisi de hissetmişti bunu… | | x | | x | |

**Not:** Dışsal davranışlar doğrudan gözlemlenebilirken; içsel davranışlar, çeşitli test ve test dışı teknikler (psikolojik test, ölçek, mülakat vb.) ile dolaylı olarak ölçülebilmektedir. Ayrıca davranışlar; bilişsel (bilişsel), duyuşsal (duygusal) ve devinişsel (psikomotor) şeklinde de türlere ayrılmaktadır.

**3.** Gözlenebilir ve devinişsel davranışların incelenmesi ve genel geçer sonuçlara ulaşılması daha kolay, diğer davranış türlerinin daha zordur. Çünkü gözlenebilir ve devinişsel davranışlar doğrudan gözlenebilmekte ve yorumlanması kişiye göre farklılık göstermemektedir. Ancak diğer davranış türleri dolaylı yollarla ölçülebilmekte ve yorumlanması araştırmacının bakış açısına göre farklılık gösterebilmektedir.

**4.** Psikoloji bilimi, önceleri içe bakış yöntemi ile zihinsel süreçleri incelemiş ve davranışı zihin yapısı ile açıklamaya çalışmıştır. Ancak ilerleyen yıllarda bu yöntemin öznel değerlendirmelere yol açtığı ve psikolojinin bir bilim olarak nitelendirilebilmesi için nesnel değerlendirmelerin yapılması gerektiği savunulmuştur. Bu doğrultuda, davranış "gözlenebilir ve ölçülebilir" şeklinde sınıflandırılmış ve davranışın nesnel yöntemlerle ölçülmesi amaçlanmıştır. Modern psikolojide ise canlıların her tepkisi davranış olarak değerlendirilmekte ve bu davranışlar çeşitli yöntem ve tekniklerle ölçülebilmektedir.

## Çalışma No.: 5

**1.**

| Davranışı Etkileyen Faktörler | Davranışlar |
|---|---|
| Ruh hâli | Normalde arkadaşlarına hiç bağırmayan Meva'nın, Azra ona bağırdığı için arkadaşlarına bağırması, üzgün olduğu için randevusuna geç gelmesi |
| Biyolojik faktörler (yaş, kalıtım, vb.) | Azra'nın çocukken güldüğü şakalara, şimdi gülmemesi ve öfkelenmesi |
| Çevresel faktörler | Babasının ve yakın çevresinin emniyet kemeri takmaması nedeniyle Zeynep'in de kemer takmaması |

**Deneyim ve Yaşantılar:** Trafik kazasında emniyet kemerini takmayan sürücünün ağır şekilde yaralandığına şahit olan birinin, o günden sonra emniyet kemerini her mesafede takmaya başlaması vb.

**Tutum ve Beklentiler:** Bazı insanların, yetişkin yaşta olsa da, şaka yapmayı seven bir tutum sergilemesi, arkadaşıyla arası açık olan birinin, barışma beklentisiyle arkadaşına hediye alması vb.

Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir: **Ruh Hâli:** Benim ruh hâlim çok fazla değişkenlik gösteriyor ve davranışlarımı da etkiliyor. Bu nedenle davranışlarımı en çok etkileyen faktör ruh hâlidir, diyebilirim.

**Biyolojik Faktörler (Kalıtım):** Benim davranışlarım, babamın davranışlarına çok benziyormuş. Akrabalarımızdan

hep "Babasının oğlu, aynı babası, babası ayağını kaldırmış bu koymuş." gibi cümleler duyuyorum. Bu nedenle davranışlarımı en çok etkileyen faktör kalıtımdır, diyebilirim.

## Çalışma No.: 6

### 1. Yönerge

1. **Çocukluktan ergenliğe geçişle birlikte**

   Fiziksel değişimler; boy uzar, hızlı büyüme gerçekleşir, hormonsal değişim yaşanır.

   Psikolojik değişimler; duygusal değişimler, duygu yoğunluğunda artış hâlleri, yalnız kalma isteği, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası yaşanır.

   Zihinsel değişimler; soyut düşünme becerileri gelişir.

   Sosyal değişimler; akran gruplarına dâhil olma ve ortak ilgileri paylaşma isteği artar.

   **Ergenlikten yetişkinliğe geçişle birlikte**

   Fiziksel değişimler; büyüme hızı yavaşlar, fiziksel değişimler azalır.

   Psikolojik değişimler; dürtüsel davranışlar azalır, kişilik daha tutarlı hâle gelir, üretkenlik artar.

   Zihinsel değişimler; mantıklı kararlar alma ön plana çıkar bilişsel yetenek gelişir.

   Sosyal değişimler; evlilik, çalışma yaşamına dâhil olma gibi toplumsal roller ön plana çıkar.

   **Yetişkinlikten yaşlılığa geçişle birlikte**

   Fiziksel değişimler; bedensel olarak daha güçsüz hâle gelir, boy kısalır, hareketler yavaşlar, vücut direnci azalır, refleksler zayıflar, duyu organlarının işlevlerinde azalma yaşanır, kaslar güç kaybına uğrar.

   Psikolojik değişimler; geçmişe duyulan özlem hissi yaşanır, geçmiş yaşamı üzerine değerlendirme yapılır.

   (Değerlendirmeleri olumluysa benlik bütünlüğü, olumsuzsa umutsuzluk duygusu yaşanır).

   Zihinsel değişimler; hafıza zayıflar, dikkat toplamakta güçlük çekilir, öğrenme hızı azalır.

   Sosyal değişimler; yalnızlık artar, sosyal etkileşim azalır.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* En keyif aldığım dönemler çocukluk ve yetişkinlik dönemiydi. Çocukken çok eğleniyordum hiç sorumluluğum yoktu. Yetişkinlikte ise bağımsızlaştım, kendi kararlarımı kendim veriyordum. En zorlandığım dönemler ergenlik ve yaşlılık dönemi oldu. Ergenlikte duygusal çalkantılar yaşıyordum. Yaşlılıkta ise eskiden yaptığım şeyleri yapmakta zorlanıyordum.

3. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Yaşamış olduğum dönemdeki duygu, düşünce ve davranışlarımı anlamlandırmama yardımcı olabilir. Gelecek ile ilgili plan yapmama yardımcı olabilir.

## Çalışma No.: 7

### 1. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Pantolonlar tek bacaklı olurdu, ayakkabı tek olurdu. Merdivenler, yerini yürüyen merdiven veya asansöre bırakırdı. Spor dalları değişirdi. Araçların vites sistemi değişirdi. Bisiklet olmazdı ya da pedal sistemi tek ayağa uygun tasarlanırdı. Zıplayarak yürünürdü.

2. Cezalandırılma korkusu, kendi can güvenliğini korumak, kurallar bunu gerektirdiği için, başkasına zarar vermemek için.

### 2. Yönerge

1. Bu soruda; kişinin olmayan bir durum hakkında zihninde tasarlayarak varsayımlar geliştirebilmesi, hipotezler sunabilmesi Piaget'nin soyut işlem aşamasına denk gelmektedir.

2. Cezalandırılma korkusu, kendi can güvenliğini korumak, kurallar bunu gerektirdiği için, başkasına zarar vermemek için.

## Çalışma No.: 8

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* "Benim de giydiğim elbiseler, kullandığım sözcükler ve saç stilim, etrafımdaki yetişkinler tarafından sürekli garipseniyor ve eleştiriliyor. Ayrıca onların kurallar ve konrtollerle dolu dünyası gerçekten çok sıkıcı geliyor bana vb."

   "Ben yeni şeyler yapmak istiyorum, denemek istiyorum, hata yapmak istiyorum. Ancak siz bana hiç güvenmiyorsunuz, benim de bir şeyler yapabileceğime inanmıyorsunuz maalesef. Keşke benim de büyüdüğümü, artık çocuk olmadığımı anlasanız…"

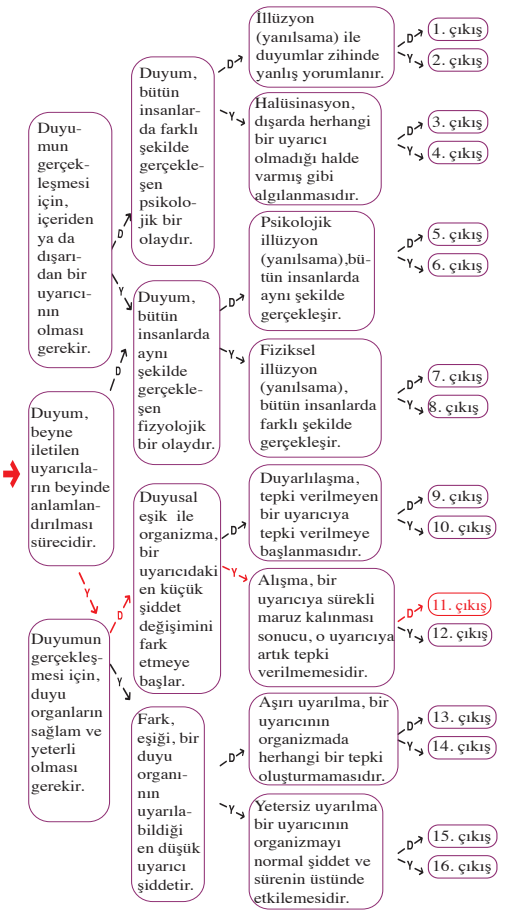
2. Ergenlik döneminin bireylere sağladığı fırsatlar; kendini tanıma ve kimlik oluşturma, müzik, resim, spor vb.alanlardaki yeteneklerini keşfetme ve geliştirme, sosyal çevresini tanıma ve şekillendirme olabilir.

3. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır.*

## Çalışma No.: 9

### 1. Yönerge

1. Doğru yol 11. çıkışa ulaşıyor.




### 2. Yönerge

1. Fark eşiği ile organizma, bir uyarıcıdaki en ufak şiddet değişimini ayırt eder. Aynı türden uyarıcılar arasındaki şiddet farklılıklarını değerlendirme yeteneği, işitme duyumu için; müzisyenlerde, nöbetçi olan veya kritik önemi olan görevlerdeki askerlerde, tat duyumu için aşçı veya gurmelerde, görme duyumu için kanserli tümörlerin belirli şekilleri ve

dokularını tanıması gereken tıbbi teknisyenlerde, gözcülerde; dokunma duyumu için cerrahlarda vb.mesleklerde kritik öneme sahiptir.

**2.** *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Köpekler, yarasalar, balinalar ve bazı kemirgenler bizden çok daha iyi işitirler. Örneğin genç bir insanın 20.000 fr/sn olan işitme kapasitesi, köpeklerde 100.000 fr/sn'yeye kadar çıkmakta, uzak mesafeden gelen sesleri insanlardan 4 kat daha iyi duymaktadırlar. Birçok hayvanın koku alma duyusu insanlardan çok daha gelişmiştir. Araştırmalar köpeklerin kokuları tespit etme yeteneklerinin insanlardan 100-1000 kat fazla olduğunu göstermiştir.Yine kuşlar bizim göremediğimiz ultraviyole ışığı görebilirler. İnsanların da bu duyum eşiklerine sahip olmaları, işitemedikleri sesleri duymalarına,hissedemedikleri kokuları almalarına, göremedikleri ışınları görmelerine neden olurdu ki bu durum insan organizmasının dengesini bozabilir, günlük yaşamda insan ilişkilerini bozulmasına ve kaos ortamına neden olabilirdi. Bilim ve teknolojide ise örneğin polislerin köpeklerin koku alma duyusundan faydalanmalarına, tıpta ışınları görmemizi sağlayan birçok cihazı kullavnmamıza gerek kalmazdı. Deprem olmadan önce deprem olacağını haber almamız mümkün olabilirdi. Pek çok yeni buluş da hayatımıza girebilirdi.

**Tanılayıcı Dallanmış Ağaç Tekniği İle Hazırlanmış Etkinliğin Puanlandırılması**

| ÇIKIŞLAR | Verilen Yanıtlar | Puanlar | Top. |
|---|---|---|---|
| 1. Çıkış | D(0P)- D(20P)- D(0P)- D(35P) | 0+20+0+35 | 55 |
| 2. Çıkış | D(0P)- D(20P)- D(0P)- Y(0P) | 0+20+0+0 | 20 |
| 3. Çıkış | D(0P)- D(20P)- Y(30P)- D(35P) | 0+20+30+35 | 85 |
| 4. Çıkış | D(0P)- D(20P)- Y(30P)- Y(0P) | 0+20+30+0 | 50 |
| 5. Çıkış | D(0P)- Y(0P)- D(30P)- D(0P) | 0+0+30+0 | 30 |
| 6. Çıkış | D(0P)- Y(0P)- D(30P)- Y(35P) | 0+0+30+35 | 65 |
| 7. Çıkış | D(0P)- Y(0P)- Y(0P)- D(0P) | 0+0+0+0 | 0 |
| 8. Çıkış | D(0P)- Y(0P)- Y(0P)- Y(35P) | 0+0+0+35 | 35 |
| 9. Çıkış | Y(15P)- D(20P)- D(0P)- D(35P) | 15+20+0+35 | 70 |
| 10. Çıkış | Y(15P)- D(20P)- D(0P)- Y(0P) | 15+20+0+0 | 35 |
| **11. Çıkış** | **Y(15P)- D(20P)- Y(30P)- D(35P)** | **15+20+30+35** | **100** |
| 12. Çıkış | Y(15)- D(20P)- Y(30P)- Y(0P) | 15+20+30+0 | 65 |
| 13. Çıkış | Y(15P)- Y(0P)- D(0P)- D(0P) | 15+0+0+0 | 15 |
| 14. Çıkış | Y(15P)- Y(0P)- D(0P)- Y(35P) | 15+0+0+35 | 50 |
| 15. Çıkış | Y(15P)- Y(0P)- Y(30P)- D(0P) | 15+0+30+0 | 45 |
| 16. Çıkış | Y(15P)- Y(0P)- Y(30P)- Y(35P) | 15+0+30+35 | 80 |

## Çalışma No.: 10

| Örnek durumlar | Kavramlar |
|---|---|
| Karanlık bir odada yanan mum ışığı hemen fark edilmesi ama aydınlık bir odada aynı ışığın fark edilememesi. | Fark eşiği |
| Bir kadının anne olduktan sonra bütün bebeklerin seslerine tepki vermeye başlaması. | Duyarlılaşma |
| Bir polis köpeğinin uyuşturucu ya da patlayıcının kokusunu almasına rağmen insanların bu kokuları alamamaları. | Duyum eşiği |
| Acil serviste işe başlayan genç bir hemşirenin ağır yaralı hastalara çok üzülmesi ancak daha tecrübeli hemşirelerin bundan etkilenmemeleri. | Duyarsızlaşma |
| Eve girdiğimizde mutfak çöpünün kokusunu almamıza rağmen evdekilerin bu kokuyu alamamaları. | Alışma |

**1. Alışma-Duyarsızlaşma**

**Ortak Yanlar:** Her ikisi de bir uyarana sürekli veya yoğun olarak maruz kalma sonrasında organizmanın değişen koşullara uyum sağlamak için verdiği tepkilerdir.

**Farklı Yanlar:** Alışma fiziksel durumlara, duyarsızlaşma ise duygusal durumlara verilen tepkilerdir.

**Duyum Eşiği-Fark Eşiği**

**Ortak Yanlar:** Her ikisinde de bir fark etme durumu vardır.

**Farklı Yanlar:** Duyum eşiği organizmanın bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı eşik ile artık uyarıcıların duyulmadığı eşik arasında kalan, yani uyarımın gerçekleştiği aralıktır.

Fark eşiği ise duyum eşiği sınırları içerisinde, şiddeti değişen bir uyarıcının şiddetinin değiştiğinin fark edildiği en küçük miktara denir.

**Alışma-Duyarlılaşma**

**Ortak Yanlar:** Her ikisi de tekrarlar sonucu ile oluşur.

**Farklı Yanlar:** Alışma etkileri tepkide bir azalmayla, duyarlılaşma etkileri ise tepkide bir artmayla kendisini gösterir.

**2.** Duyarsızlaşma olmasaydı birçok meslek yapılamazdı. Örneğin adli tabiplerin meslek hayatları boyunca otopsi yapmaları zorlaşırdı. Suç işleyen insanlar çoğalabilirdi.

Alışma olmasaydı benzer şekilde zorluklarla karşılaşırdık. Örneğin gürültülü bir ortamda uzun süre kalamazdık. Bunun iyi yanı da kulak sağlığımızı korumak olabilirdi. Kötü kokuları da güzel kokuları da sürekli alırdık.

Duyum eşiği olmasaydı yaşayamazdık. Her sesi duymak, her kokuyu almak, her şeyi görmek zihnimizin başa çıkamayacağı kadar çok uyaranla karşılaşması anlamına gelirdi.

Fark eşiği olmasaydı en küçük değişimleri bile fark ederdik. Bunun olumlu yanları olabilirdi. Örneğin tartıda hile yapılamazdı. İyi bir müzisyen olmamıza yardımcı olabilirdi. Gözlerimiz daha ayrıntılı görürdü vb. Ancak tüm bunlar insanları fazla yorardı.

Duyarlılaşma olmasaydı insan hakları, hayvan hakları, çevre, doğa, açlık, eğitim gibi konularda çalışan sivil toplum örgütleri ve onların gönüllüleri de olmazdı. İyi yanı ise bazı gereksiz duyarlılıklar da olmazdı.

## Çalışma No.: 11

### *1. Yönerge*

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Farklı dünyaları olan farklı insanlarız. İnsanların sahip olduğu her algı, onların deneyimine dayanır. İnsanlar dünyayı farklı algılar çünkü insanlar aynı deneyime sahip değildir. Tecrübe, ihtiyaçlar, beklentiler, ilgiler bizi biz yapar. Bu nedenle aynı resimde farklı doğruları yakalayabiliriz.

**2.** *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* İnsanların ilgisi hangi şeyi nasıl algılayacakları konusunda belirleyicidir. Bu durum algıda seçiciliği etkileyen önemli faktörlerden biri olan ilgilerle açıklanabilir. Boş zamanlarımda keman çaldığım için orkestrada keman sesini daha net duyabilirim.

### *2. Yönerge*

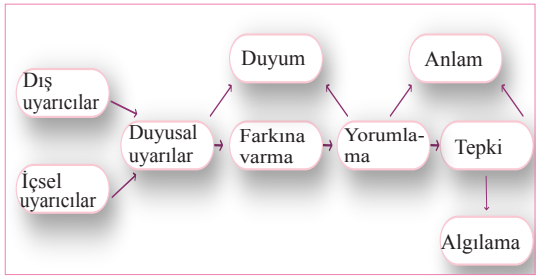
**1.** Burada büyüklük değişmezliğini geçersiz kılan bir örneği görmekteyiz bunun bir sebebi olmalıdır sebebimiz ise odanın yapısıdır. Delikten bakıldığında normal bir odaymış gibi görünse de aslında odanın sağ köşesi sol köşesine kıyasla bizden iki kat daha uzaktadır. Bizler normal bir odaya baktığımıza inanma ve odanın her iki tarafının da eşit uzaklıkta olduğunu düşünme eğilimindeyiz.

2. İlk kutucuğu incelediğimizde duyusal bilgideki eksikleri görmezden gelerek ve olmadığı hâlde bir bütün olarak algılama eğiliminde olduğumuz için buradaki parçaları şekli oluşturmak için tamamlarız. İkinci kutucukta ise farklı açılardan bakıldığında retina üzerine düşen görüntü değişse bile aşina olduğumuz nesneleri aynı olarak algılarız.

3. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Anlamsız duyum parçacıklarını anlamlı bir bütüne yani algılara dönüştürdüğümüz zaman daha hızlı düşünebilir ve karar verebiliriz. Nesnenin perspektifi, aydınlanması, yakınlık-uzaklığı değiştiğinde göreli olarak o nesneyi sabit ve değişmez olarak algılamamız, tasarımlarımızda planlamalarımızda bizi doğru olarak yönlendirir.

## Çalışma No.: 12

1. Nesnelerin tahmininde, tat alma duyumu ve şeker algısı, dokunma duyumu ve kalem algısı, koku duyumu ve parfüm algısı gibi seçilen nesnelerin niteliğine göre duyum ve algılar gerçekleşmiştir. Seçilen bazı nesnelerde ise çeşitli duyumlar gerçekleşirken algılamalarda farklılıklar olabilir.

2. 


3. Algılama, duyumların çeşitli biçimlerde örgütlenip anlam kazanması, yorumlanmasıdır. Uyarıcılar farklı kişilerde farklı yorumlanacağı gibi aynı kişi, aynı uyarıcıları değişik bakış açısına göre farklı biçimlerde anlamlandırabilir. Herhangi bir zamanda algıladıklarımız sadece uyaranın yapısına bağlı değil, aynı zamanda ortama, önceki deneyimlerimize, o andaki duygularımıza, istek, tutum ve amaçlarımıza bağlıdır. Bu durum gündelik hayatta aynı uyarıcılara karşı farklı duygu, düşünce ve davranışların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

## Çalışma No.: 13

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Kişiler kendi hedeflerinin olması, ilgi ve yeteneklerini keşfetmeleri, yaşam koşullarının zorluğu ve bu koşullardan kurtulabilmek için motive olmuş olabilirler. İlk örnek olayda zor koşullardan kurtulmak ve çevredeki kişilerin başarısı güdülemede etkin iken ikincide bireyin içsel güdülenmesi daha etkilidir.

2. Her öğrenci kendi bakış açısına göre görüşlerden birini ya da birkaçını daha doğru bulabilir.

3. Bireysel koşulları içinde her öğrenci örnek olaylara benzer ya da farklı güdüleyici unsurlar sıralayabilirler. Üniversite kazanmak, iyi bir iş bulmak, iyi bir eğitim almak, saygı görmek, bazı ödülleri alabilmek, popüler olmak gibi unsurlar bu yaş grubu öğrencilerini motive edebilecek unsurlardır.

## Çalışma No.: 14

### 2. Yönerge

1. Yapılan işten keyif almaya çalışmak, yapılan işe dair merak duygusunu canlı tutmak, öğrenmeye hevesli olmak, planlı çalışmak, ulaşılabilir hedefler belirlemek, zamanı iyi kullanmak, yapılacak işleri ertelememek, kendine güvenmek, kendini sevmek, hatalardan ders çıkarmak.

## Çalışma No.: 15

### 1. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir.*

| Duygular | Kaynağı |
|---|---|
| Sevinç | Spor yapınca mutlu olurum. |
| Üzüntü | Ailemle tartışınca üzülürüm. |
| Korku | Trafikte süratli giden araçlardan korkarım. |
| Şaşırma | Sınavlardan beklediğimden yüksek not alınca şaşırırım. |
| İğrenme | Medyada şiddet görüntülerini izleyince iğrenirim. |
| Kızgınlık | Arkadaşlarım sözlerini tutmayınca kızarım. |

### 2. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Çoğunlukla sevinç, üzüntü ve korku duygularını hissettiğimi gözlemledim. Duygularımın kaynağı olarak arkadaşlarımla vakit geçirdiğimde, ailemle birlikte sohbet edip bir gezmeye bir yerlere gittiğimizde, spor yaptığımda, enstrüman çaldığımda, resim çizdiğimde sevinç hissettiğimi; kardeşimle tartışınca, sınavlardan beklediğimden düşük not alınca, dram ve şiddet içeren diziler izlediğimde üzüldüğümü; aile üyelerimden biri hasta olunca bir şey olacak diye korku hissettiğimi belirledim.

2. Duygularımı gözlemleyerek kaynağını bulmamın, günlük hayatıma olumlu etkileri oldu. Beni mutlu eden şeyleri daha çok yapmaya (spor yapmaya, kitap okumaya vb.) üzüntü veren ve benim elimde olan (dram ve şiddet içeren dizileri, filmleri izlememek vb.) durum ve olaylardan kaçınmaya başladım.

3. Gözlemleyen bilincimi geliştirmenin yaşamıma katkısı, kendi duygularıma ve diğer insanların duygularına ve duyguların kaynaklarına yönelik farkındalığımı ve duyarlılığımı geliştirdiğini söyleyebilirim. Yaşam içindeki kişi ve olayları daha çok gözlemlemeye ve elimde olan durumlarda olumsuz duygu kaynaklarıma müdahale ederek, olumlu duygularımı çoğaltmaya gayret etmeye başladım.

## Çalışma No.: 16

### 1. Yönerge

| Kişisel Emoji İlişkisi | Emoji Yarar Algısı | En Çok Kullanılan Duygular |
|---|---|---|
| • Erkek ve kadın öğrencilerin her ikisi de mesaj yazarken emoji kullanma eğilimi vardır.<br>• Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla emoji kullanma eğilimi vardır. | • Hem erkek hem de kadın öğrenciler emoji kullanımını olumlu karşılamaktadır.<br>• Kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre emoji kullanımını daha olumlu karşılamaktadır.<br>• Emoji kullanımı "ifade gücü" sağlamaktadır.<br>• Emojiler mesajlara "eğlenceli" bir hâl katmaktadır.<br>• Kadınlar erkeklere göre emoji kullanımının | • Sosyal medya kullanıcıları mesajlarında en çok neşe anlamına gelen emojileri kullanmıştır.<br>• Tiksinme, üzüntü, korkma ve kızgınlık gibi olumsuz duygularını ifade eden emojiler toplamda fazladır. |

| | | |
|---|---|---|
| | "yanlış anlamayı engellediği" yönünde güçlü bir yargıya sahiptir.<br>• Erkek öğrenciler "zamandan tasarrufu" kadın öğrencilere göre daha çok benimsemiştir. | |

**2.** Vücut dilinin internet ortamında kullanılamaması zaman zaman yanlış anlaşılmalara sebebiyet vermekle birlikte iletişim kurmada bazı aksaklıkların yaşanmasına da neden olmaktadır. Fiziksel görüntünün bir fotoğrafla sınırlı olduğu bloglar, sohbet odaları ve benzeri ortamlarda yalnızca yazışarak iletişim kurulabilmektedir. Duygu eksikliğinin olduğu bu sanal ortamlarda duyguların ve mimiklerin anlaşılabilmesi için duygu ikonları da denilen emojiler kullanılmaktadır. Emojiler genellikle duyguların sözsüz göstergeleri olarak görülür. Bağlı oldukları metnin gücünü göstermektedir, bu nedenle dilsel iletişimin bir parçası olarak kabul edilmelidir.

### *2. Yönerge*

**1.** İnsanlar emojileri sosyo-duygusal bağlamda kullanmaktadır. Negatif durumlarda veya bir problemi çözmek için daha fazla iletişime gerek duyulan durumlarda emojiler yeterli değildir.

Ayrıca, emojilerin her zaman için gerçek duyguları yansıttığı söylenemez ve gerçek duyguyu maskeleyen bir yönü de bulunmaktadır.

## Çalışma No.: 17

### *1. Yönerge*

| S. | Örnek Durum Cümleleri | Bilinç Durumu |
|---|---|---|
| 1 | Film izlerken görüntünün ve seslerin bulanıklaştığını fark ediyorsun. | Uyuklama |
| 2 | Yoğun ve stresli bir okul gününden sonra, müzik eşliğinde yürüyüş yaparken ağaçlardaki yaprakları gözlemliyor, renklerinin ne kadar güzel olduğunu düşünüyorsun. | Dikkatli uyanıklık |
| 3 | Kitap okurken satırlarda geçen o güzel ormanda yürüdüğünü hayal ediyorsun. | Gündüz düşü |
| 4 | Rüyanda sahilde yürüdüğünü görüyorsun. | Uyku |
| 5 | Yanından geçen bir kediye dokunduğunda tüylerinin yumuşaklığını, senin gözlerine baktığında içinde hissettiğin şefkati gözlemliyorsun. | Dikkatli uyanıklık |
| 6 | Otobüste yolculuk yaparken, hafta sonu arkadaşlarınla gideceğin gezi ile ilgili plan yapıyorsun. | Gündüz düşü |
| 7 | Sınıfta ders dinlerken önceki gece eve gelen misafirlerin sana getirdikleri hediye için ne kadar mutlu olduğunu hatırlıyorsun. | Gündüz düşü |
| 8 | Parkta yürüyüş yaparken, daha önce çözemediğin bir soru üzerinde düşünürken sorunun cevabını buluyorsun. | Gündüz düşü |
| 9 | Konferans salonunda bir seminer dinlerken gözlerinin kapandığını ve başının yana düştüğünü fark ediyorsun. | Uyuklama |
| 10 | Sınava çalışırken ilgili konuyu öğrenmek için sorular soruyor, notlar çıkarıyorsun. | Dikkatli uyanıklık |
| 11 | Dinlediğin müziğin melodisine ve sözlerine odaklanıyor, şarkıcı ile birlikte mırıldanıyorsun. | Dikkatli uyanıklık |
| 12 | Etrafta olan biten hiçbir şeyin farkında değilsin. | Uyku |
| 13 | Bu listedeki durumları hayal edip hangi bilinç durumunu yansıttığını bulmaya çalışıyorsun. | Dikkatli uyanıklık |

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar biri şöyle olabilir:* **Deneyimlerimizden ders çıkarmamızı sağlar.** Bilinç durumumuzun farkında olmamız; yaşadığımız an hakkında değerlendirme yapmamıza, aynı hatayı tekrarlamamamıza ya da iyi olan deneyimi fark etmemize destek olur.

**İhtiyaçlarımızı görmemizi sağlar.** İçinde bulunduğumuz bilinç durumunu tespit edebildiğimizde, o anda ihtiyacımız olan şeyi fark edebiliriz. Örneğin, dersi dinlememiz gerekiyorsa dikkatimizi derse çekebiliriz. Uykumuz varsa ve koşullar uygunsa uyuyabiliriz.

**Duygularımızı ve kendimizi anlamayı kolaylaştırır.** Duygularımızı ve kendimizi anlamamız en önemli ihtiyaçlarımızdan biridir. Şu an yaşadığınız deneyimi eğer fark edebilirsek ne hissettiğimizi, ne düşündüğümüzü ve davranışlarımızı gözlemleyebiliriz. Böylece kendimizi kabul etmeyi, anlamayı kolaylaştırabiliriz.

### *2. Yönerge*

**1** *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Bilincin dikkatli uyanıklık hâlini deneyimlemiş bulunmaktayız. Dikkatin yoğun, davranışların anlamlı ve etkili olduğu bir bilinç durumudur. Dikkatli uyanıklık hâlinde, kim olduğumuzun, nerde olduğumuzun farkında oluruz. Yani bilinçli olmak dendiğinde aklımıza gelen bilinç durumudur. Bir uyarıcı üzerinde yoğunlaşma söz konusudur. Şu anda olanların farkına varır, gelecek veya geçmişten bağımsız bir şekilde, anda kalabiliriz.

**2** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar biri şöyle olabilir:* İlgimi çeken bir derste öğretmenin söylediklerine dikkat kesiliyor, derse katılmak için parmak kaldırıyorum. Sınava çalışırken ilgili konuyu öğrenmek için motive olmuş bir şekilde çalışıyorum. Yoğun ve stresli bir okul gününden sonra, müzik eşliğinde yaptığım yürüyüşte, doğayı gözlemliyorum. Spor yaparken kaslarımdaki gerginlik ve gevşemeyi hissediyorum, adımlarımın hızını ayarlıyorum. Bağlama çalarken notalara özenle basıyorum. Arkadaşımla sohbet ederken onun gözlerinin içine bakıp onu onaylıyorum.

Dikkatli uyanıklık, ana odaklanmamızı, şimdi ve burada olan biteni fark etmemizi, dolayısıyla dikkatimizi vererek daha etkili öğrenmemizi sağlar. Önemli bilgileri kaçırmadan deneyimlememize olanak tanır. Dikkatli uyanıklık esnasında, duygu ve düşüncelerimizi fark edebiliriz. Böylece, olumsuz duygu ve düşüncelerimizi daha olumlu duygu ve düşüncelerle değiştirebilme fırsatı elde ederiz.

**3.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerinyorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Açık havada gözlem yapmak, fiziksel egzersiz yapmak, nefes egzersizlerini öğrenmek ve uygulamak, bir nesneyi, bir olayı gözlemlemek, ayrıntılarına dikkat etmek, yorumlar yapmak, belirli bir süre dikkati bir noktada toplama egzersizi yapmak, kitap okumak, denge ve dikkat oyunları oynamak, teknolojik aletlerin kullanımını sınırlamak dikkatli uyanıklık hâlimizi destekleyebilir. Ayrıca uyku ve beslenme kalitemizi artırmak da bu hâle destek sağlayabilir.

**Ders esnasında dikkatli uyanıklığı artırmak için ise** derse özgü tedbirler alınabilir. Çalışma metinlerindeki yardımcı soruların üzerinde durabilir, dersin amaçlarından haberdar olabilir, çalışma metinlerindeki önemli noktaların altını çizebiliriz. Derse katılıp kendimizi ifade etmek, sorular sormak, cevaplar vermek, not tutmak ve paylaşmak dikkatli uyanıklığa katkı sağlayabilir.

## Çalışma No.: 18

### *1. Yönerge*

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şunlar olabilir:* **Dikkat:** Dersi verimli dinleyip anlayabilmek, konuya odaklanabilmek için dikkati toplamak gerekir.

**Dikkatsizlik:** Dikkati toplayamamak öğrenmeyi olumsuz etkiler.

**Dalgınlık:** Dalgınken dinlenen derste konuyu kavrayamayız, öğrenme gerçekleşemez.

**Odaklanma:** Dikkati derse odaklamak, başka uyarıcıların olumsuz etkilerini azaltır. Ders daha verimli geçer.

### *2. Yönerge*

1. Archimedes, odaklanması yüksek olduğu için, aşırı dalgın olduğu için, askerden korktuğu için, deniz kenarında dalgaların yüksek sesinden dolayı duymamış olabilir ( Archimedes'in askeri duymayışının gerçek nedeni yaptığı işe tam odaklanmasıydı.)

2. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Dalgınlık kendiliğinden gerçekleşen bir süreçtir. Odaklanma ise özel bir gayretle gerçekleşir. Odaklanma her şeyden önce özel ilgi ve yüksek düzeyli meraka bağlıdır. İlgi alanlarınıza yönelerek odaklanmanızı arttırabilirsiniz. Bunun yanı sıra nefes egzersizleri, meditasyon gibi zihinsel süreçleri kontrol altına alma teknikleri, spor yapma, yazma, el işi yapma, toprakla uğraşma, doğa yürüyüşleri yapma gibi çok sayıda etkinlik odaklanmayı arttırılabilir.

3. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Dikkatimi uzun süre derse veremiyorum, ders dinlerken bir süre sonra hayal kurmaya başladığımı fark ediyorum, bir konuda düşünürken bir müddet sonra konudan konuya atladığımı fark ediyorum. bu sorunları aşmak için okul rehberlik servisine başvurabilirim, Bu alanda uzman bir psikoloğa danışabilirim, dikkat geliştirme egzersizleri yapabilirim, daldığımı ya da dikkatimi toplayamadığımı fark edince çalışmaya kısa molalar verebilirim.

## Çalışma No.:19

### *1. Yönerge*

1. Stroop Testi üç temel süreci yansıtır: Seçici dikkat, okuma ve renk söyleme. Burada özellikle etkili olan şey seçici dikkattir.

2. Strop Testi beynin farklı işlevleriyle alakalı olduğu kadar "seçici dikkat" ile de ilişkilidir. Uyaranlar arasında seçim yapmak zorlaştığı için bireyler doğru cevabı vermekte zorlanırlar. Bu örnekte, İngilizce bilmeyenler ya da bu dilde renkleri akıcı bir şekilde söyleyemeyenler zorlanmayabilir. İngilizce bilen ve bu dili akıcı konuşabilenler zorlanabilir.

### *2. Yönerge*

1. Uyarılma: Zihnen ve bedenen algılamaya hazır ve açık olmak.

   Odaklanmış dikkat: Dikkati etkin bir şekilde bir uyarıcıya yoğunlaştırabilmek.

   Sürdürülen dikkat: Dikkati nispeten uzun süre bir uyarıcıda toplayabilmek.

   Seçici dikkat: Dikkati dağıtabilecek uyaranlara rağmen belirli bir uyarıcıya dikkati toplayabilmek.

   Değişen dikkat: Dikkatin uyaranlar arasında geçiş yapabilmesi.

   Bölünmüş dikkat: Aynı anda birden çok uyarana dikkati verebilmek.

2. Yol tariflerinde, sokak, ağaç, dükkân, bina, tabela gibi uyaranlar belirtilir. Bunların öğrenilmesinde, uyarılma, seçici dikkat, değişen dikkat kavramları etkilidir.

3. En başta seçici dikkat olmak üzere, değişen dikkat ve odaklanmış dikkat kavramları bireyler arasındaki farklılığın dikkate bağlı ana nedenleridir.

## Çalışma No.: 20

1.

| | Bireysel Bilinç Dışı | Kolektif Bilinç Dışı |
|---|---|---|
| Bireyin daha önce tartışma yaşadığı arkadaşının doğum gününe gitmeyi planlamasına rağmen unutarak gidememesi. | Bilinç düzeyinde gitmeyi istemesine rağmen bilinçdışında doğum gününe katılmak istememiştir. | |
| Bir topluma ait mitolojik hikâyelerin günümüzde de o topluma ait bireylere benzer duygusal etkileri hissettirmesi. | | Toplumlara ait mitolojik hikâyeler kuşaktan kuşağa çeşitli imgelerle aktarılmıştır. |
| Yılan ile hiç karşılaşmamış yılan hakkında hiçbir şey duymamış bir çocuğun yılan görünce korkması. | | Kişinin öznel yaşantısında deneyimlemediği bilgi (yılanın tehlikeli olduğuna dair düşünce) kuşaktan kuşağa bilinç dışı şekilde aktarılmıştır. |
| Kişinin emniyet kemeri yerine 'ehliyet kemeri' demesi. | Kişi bilinç dışında ehliyetini kaybetme korkusu yaşadığı için dili sürçmektedir. | |

2. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Zorlandığı dersin sınav tarihini unutmak. Korktuğu için dişçi randevusunu unutmak. Hoşlanmadığı bir misafir geldiğinde hoş geldiniz yerine hoşça kalın demek. Bu davranışlar farkında olmadan ama bilinç dışı istekle gerçekleşmiş olabilir. Gündelik hayatta sergilenen birçok davranışta bilinç dışı isteklerin etkisi olabilir.

## Çalışma No.: 21

### *1. Yönerge*

1. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Bağışıklığımızı kuvvetlendirir. Hastalıkların iyileşmesine destek olur. Dikkati, dolayısıyla odaklanmayı artırır. Öğrenmeye ve öğrendiklerimizin kalıcı hâle gelmesine katkı sunar. Dinlenmemize, dolayısıyla daha enerjik olmamıza yardım eder. Kaygıyı azaltabilir. Hücrelerimiz yenilenir ve cildimiz daha güzel olur. Daha güler yüzlü olabiliriz ve bu da gün içinde ilişkilerimize yansır. Derslerimize daha fazla katılır, daha üretken olabiliriz.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Sınavlarım olduğunda gece geç saatlere kadar çalışmayı, kahve, çay içerek ayakta kalmayı tercih ediyorum. Bazen kafama gün içinde yaşanan olayları takıyorum ve gece uykum gelmiyor. İnternette video izleyerek, sosyal medyada takılarak vakit geçiriyorum. Bazı izlemek istediğim filmlere ancak geceleri odaklanabiliyorum ve geç saatlere kadar film izliyorum. Bilgisayar oyunu oynuyorum. Arkadaşımla geç saatlere kadar telefonda konuşuyor ya da mesajlaşıyorum. Böylece okula uykusuz gidiyor, derslerden verim alamıyorum. Ders esnasında uyukladığım çok oluyor.

   Erken yatmayı, erken kalkmayı tercih ediyorum. Bazen sabahları çalışmak daha verimli oluyor.

Geç yatıp özellikle tatil günlerinde öğleden sonra kalkıyorum.

Bazen de gece ayakta kalıp gündüz uyuyorum.

Uyku kalitemi artırmak için erken yatıp erken kalkabilirim. Yatmadan önce ılık bir duş alabilirim. Rahatlatıcı bir müzik dinleyebilirim. Telefonumu kapatıp ortamı karanlık hâle getirebilirim. Kitap okuyabilir, dua edebilir, rahatlatıcı bitki çayları içebilirim.

### 2. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Rüyalar özneldir. Herkesin rüyası kendine has ve kişinin özel yaşantısından mesajlar verir.

   Rüyalarımız üzerinde kontrolümüz yoktur. Özgürce uykumuzu ziyaret ederler. Bilinçaltına kaydettiğimiz bilgileri rüyalar yoluyla fark edebiliriz. Kendi içsel dünyamız hakkında bize mesaj verebilir, yaşadığımız örselenmelerin etkisini azaltıyor olabilirler. Ayrıca rüyalar, gün içinde yaşanan stresli durumların yarattığı gerginliği boşaltma imkânı sunabilir. Toplum tarafından hoş karşılanmayacağı için ifade edemediğimiz duygu, düşünce ve arzularımızın rüya esnasında tatmini söz konusu olabilir.

## Çalışma No.: 22

### 1. Yönerge

| | |
|---|---|
| Meditasyon ve hipnoz uyarılmış (yapay) bilinç durumlarıdır. Her iki bilinç durumu da uzman desteği ile öğrenilebilir. | |
| Ne anlama geliyorlar? | İkisinin arasındaki farkı anlayamadım! |
| Meditasyon derin düşünme anlamına geliyor. Daniel J. Siegel (2021) düşünceye dayalı bilinçli farkındalık olarak tanımlar. Hipnoz, ise bakışla, sözle veya bazı yardımcı nesneler kullanılarak, telkin ile oluşturulan özel bir bilinç hâlidir | Meditasyon, zihni ve ruhu dinlendirmek, susturmak ve dingin bir duruma getirmek için kullanılırken, Hipnoz, zihni programlamak için kullanılır. |
| Hangi amaçlarla kullanılırlar? | Nasıl yani? İnsana nasıl etki ediyorlar? |
| Meditasyon, kişinin normal hayattaki bilinç durumunun farkına vararak ufkunu açmayı ve gerçek farkındalığa ulaşmayı amaçlar. Hipnoz, tedavi amacıyla kullanılır. | Meditasyon uygulamaları aracılığı ile, kişilerin hayattan zevk alma, içsel farkındalık, dikkati kontrol etme, olumsuz düşünceleri değiştirebilme becerileri gelişebiliyor. Hipnoz uygulamaları ise tıbbın ve ruh sağlığı çalışmalarının destekleyici bir parçasıdır. |
| Bildiğim kadarıyla bu iki uygulama ile ilgili bazı tartışmalar var. Mesela, hipnoz, etik bazı sorunlar doğurabilir; Meditasyon, dini bir uygulamadır, şeklinde karşı görüşler söz konusu. Bunlar ne anlama geliyor? | |
| Bilimsel olarak faydaları kanıtlanmış iki iyileştirici yöntemden söz ediyoruz. Araştırmacılar, meditasyonu zihnin doğasıyla ilgili bir inceleme olarak görmektedirler. Zihin ve beyin işlevleri birbiriyle bağlantılı olduğundan meditasyon beyni değiştirebiliyor. Meditasyon uygulamaları beyin araştırmalarına ciddi katkı sağlıyor (Siegel, 2021, s.7-8-9-10). Hipnoz ise, alanda uzman kişilerce amacına uygun bir şekilde kullanıldığında iyileştirici katkılar sunuyor. | |

1. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Meditasyon, kaygı ve korkularımızı azaltarak, geçmişin takıntılı düşüncelerinden ve gelecek ile ilgili kaygı verici beklentilerden uzaklaştırarak, şu anın içinde yaşanan olumlu durumları farkettirek hayattan zevk almamıza yardım edebilir. Kendimizi tanımamıza, duygu ve düşüncelerimizin farkına varmamıza, davranışlarımız hakkında içgörü oluşturmamıza destek olabilir. Dikkat becerimizi geliştirerek, akademik başarımıza katkı sunabilir. Öfkemizi yönetebilmemize, böylece sosyal ilişkilerimizin iyileşmesine olanak sağlayabilir. Kendimize yeni ve olumlu hedefler oluşturup bu hedeflere odaklanmamıza, bizi olumsuz etkileyen, ketleyen otomatik düşüncelerimizi yönetip değiştirebilmemize destek sunabilir. Hipnoz ise ihtiyaç duyduğumuzda hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımız için gerekli olan fiziksel ve psikolojik desteği bize sağlayabilir. Bir uzman aracılığı ile hipnozu öğrenebilir ve kaygı, kilo, öfke, çalışma alışkanlıklarını düzenleme, fobilerimiz ve takıntılarımız gibi birçok sorunumuzda uzmana başvurabiliriz. Bu tedavi yaşadığımız örselenmelerin etkisinden kurtulmamızı destekleyebilir.

   Özellikle hipnozu eğlence amaçlı kullanmamamız ve kullanılmasına izin vermememiz gerekmektedir. Kesinlikle bir uzman eşliğinde öğrenmeli, başvurduğumuz uzmanın da yeterliliğini sorgulamalıyız. Meditasyon uygulamaları için de uzmanlardan destek almalıyız. Sanal ortamlardaki meditasyon uygulamalarını dikkate almamalıyız.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Bedenimizin hareketlerine odaklanmış bir şekilde yürüyüş yaparken, dans ederken, banyo yaparken, dua ederken, melodi ve sözlerinin farkında olarak müzik dinlerken, merak ettiğimiz bir konu üzerine derinlemesine düşünürken, doğal bir güzelliği farkında olarak seyrederken ve bunun üzerinde düşünürken, sanatsal bir faaliyet ile uğraşırken; örneğin resim yaparken, enstrüman çalarken vs meditasyonda gibi hissedebiliriz.

   Çok heyecanlı bir film izlerken ya da bizi cezbeden bir kitabı okurken bazen çalan zili duymayız. Yolculuk yaparken yola odaklanırız ve yolun nasıl bittiğini anlamayız. Derste çok ilgi çekici bir konuyu öğrenirken bazen teneffüs olduğunu fark etmeyiz. Böyle durumlarda, bir şeye odaklanmış ve diğer uyaranlara kendimizi kapatmışızdır.

### 2. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Keşke hiç bitmese, artık bitse, çok komik, ne işe yarayacak ki, bunu sürekli yapmalıyım, daha fazlasını nasıl öğrenebilirim vs. şeklinde düşündüm. Bitsin diye bekledim. Annemin kucağında olduğumu, saçımı okşadığını düşündüm. Ne kadar şefkatli ve sevgi dolu olduğunu fark ettim. Kedimin tüyleri yumuşacıktı. Onun gözlerine bakıp "Seni seviyorum." dedim. Geçen yıl gittiğimiz tatilde ne kadar mutlu olduğumu düşündüm. Neşeliydim. Yeniden gitmek istedim.

   Sakinleştim, rahatladım, duygulandım, sevgi dolu hissettim, odaklandım, odaklanamadım, güldüm, uykum geldi, sıkıldım vs.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Çoğu öğrencinin stres ve öfke ile baş etmesi kolaylaşabilir. Sınav kaygısı azalabilir. Öfke kontrolünün artması disiplin olaylarını azaltabilir. Farkındalık ve duyarlılık artabilir. Dolayısıyla sosyal ilişkiler daha anlayışlı ve empatik olabilir. Kendini tanıma becerisi gelişebilir. Böylece, doğru meslek seçimine dolaylı olarak katkı sağlayabilir. Dikkat, dolayısıyla derslere odaklanma artacağı için akademik başarıda artış gözlenebilir. Davranış problemlerinde ve sağlık sorunlarında azalma olabilir.

3. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Herkes, zihninden geçen düşüncelerini, duygularını fark etme ve değiştirebilme kapasitesine sahiptir. Derin düşünme pratiklerini öğrenmek ve uygulamak kolaydır. Bu sebeple, kişisel hayatımızda uygulayabileceğimiz gibi, eğitim ortamlarında da uygulanabilir.

## Çalışma No.: 23

1. Kutu

| | |
|---|---|
| **Sosyal biliş türü:** | Sosyal şemalar. |
| *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir.* | |
| **Olumlu etkisi:** | Her şeyi tekrar tekrar düşünmek zorunda kalmam, şemalarımı kullanırım. |
| **Olumsuz etkisi:** | Bazen ön yargılı olmama neden olabilir. |

2. Kutu

| | |
|---|---|
| **Sosyal biliş türü:** | Yükleme |
| **Olumlu etkisi:** | Sınavı kazanamadığım zaman sorumsuz bir insan olarak derslerime çalışmadım demek yerine sınav günü dışarıda çok gürültü vardı o yüzden okuduklarımı anlayamadım ve başarılı olamadım demek gibi dışsal yüklemeler yaptığım zaman kendimi daha rahat hissederim. |
| *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir.* | |
| **Olumsuz etkisi:** | İnsanların davranışlarının nedenlerini onların kişisel özellikleri, içsel nedenleri ile sınırlamam ve içlerinde bulunabilecekleri durumları, dışsal koşulları düşünmemem beni anlayışsız yapabilir. |

3. Kutu

| | |
|---|---|
| **Sosyal biliş türü:** | Tutum |
| *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir.* | |
| **Olumlu etkisi:** | Sevdiğim bir ünlünün kamu spotunda oynaması beni de kamu spotunda geçen örnek davranışa yönlendirebilir. |
| **Olumsuz etkisi:** | Sevdiğim bir ünlünün tanıttığı ürünü ihtiyacım olmasa dahi hemen satın alırım. |

4. Kutu

| | |
|---|---|
| **Sosyal biliş türü:** | Ön yargı |
| *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir.* | |
| **Olumlu etkisi:** | Başarısı ortalama olan bir öğrenciye yüksek beklentilerle yaklaşan bir öğretmenin tüm çabaları sonucu öğrencinin çok başarılı olması. |
| **Olumsuz etkisi:** | Olumsuz bir bakış açısıyla yaklaştığım birinin iyi yanlarını görememem. |

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Sosyal biliş türleri, sosyal dünya üzerine olan düşünme biçimlerimiz hayatımızı bazen kolaylaştırır bazen de zorlaştırır. İnsanları tanımaya çalışmak onların davranış biçimlerini anlamlandırma adına bize kısa yollar oluşturabilir. Sosyal davranışları sosyal biliş bakış açısıyla anlamaya çalışan araştırmacılar, hepimizin dünyayı ve insanları olabildiğince doğru bir şekilde görmeye çalıştığı varsayımından yola çıkarlar.

## Çalışma No.: 24

### 1. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir:* Her şeyi yeniden anlamaya çalışmak zor ve yorucu olabilirdi. Olası cevap 2: Her şeyi yeniden anlamlandırmak güzel olabilirdi dünyada kötülük benim için yok olurdu.
2. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Yakınlarımla birlikte bir video çekerdim tüm hayatımın kısa bir özetini anlatan, her gün onu izleyerek güne başlardım, bir süreliğine de olsa genel hayatım hakkında fikrim olurdu.

### 2. Yönerge

Lale; hafif kilolu, cana yakın, hayvanları çok seven, kibar, her zaman karşısındakini düşünen biridir. **(Kişi şemaları)**

Hemşireler, yardımsever ve sıcakkanlı insanlardır. **(Rol şemaları)**

Tiyatroya gittiğimde en şık elbiselerimi giyerim, gişeden biletimi alırım, başlamadan önce telefonumu sessize alıp oyunu keyifle izlerim. **(Olay şemaları)**

Ben şanslı bir insanım. **(Kendilik şeması)**

Son dönemde martılar hayatımızın her alanında; insanların ulaşımını kolaylaştıran, trafikte beklemek zorunda kalmadan kullanabilecekleri iki tekerlekli, elektrikli bir sistem. **(Nesne şemaları )**

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir.* Yaşamımda en sık kullandığım şema türü kişi şemalarıdır. Yardımsever insan, kültürlü insan gibi bunu yapmamın sebebi ise yeni tanıdığım insanları en kısa sürede anlamaya çalışmak istememdir.
2. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Belediye otobüsünde kendi kendine birbiriyle ilgisiz şeyler söyleyen ve sallanıp duran birisinin yanıma oturduğunda onun bana şaka yaptığını, şakacı bir insan olduğunu düşünmüştüm ama sonradan onun bağımlı birisi olduğunu anladım.

## Çalışma No.: 25

### 1. Yönerge

| | |
|---|---|
| 1. Defne'nin okul çıkışı arkadaşlarıyla sohbet ederek eve gelmesi. | |
| 2. Üniversitenin bahçesinde arkadaşlarıyla karşılaşan Tolga'nın, arkadaşları derse girmeyince zaten bu derste konu tekrarı yapılacaktı diyerek onlarla birlikte gezmeye gitmesi. | ✓ |
| 3. Kullandığı şampuanın saçlarına kepek yaptığını düşünen Melis'in, reklamlarda izlediği şampuan markalarından birini seçerek onu kullanmaya başlaması. | |
| 4. Lise öğrencisi Çınar'ın sınıf arkadaşları ile gittiği gezide, sosyal medyadaki takipçi sayısını arttırabileceğini düşünerek gezdiği mekânlarda tehlikeli olabilecek yerlerde öz çekim (selfie) yaparak fotoğraflarını paylaşması. | ✓ |
| 5. Sokakta birçok insanın toplanıp yukarıya baktığını gören Hasan'ın da çatıda birinin olduğunu düşünerek yukarıya bakması. | ✓ |
| 6. Mahalledeki arkadaşlarının arasına girmek isteyen Ahmet'in, karşı takımın kaleciliğini yapmayı kabul etmesi. | ✓ |
| 7. Koronavirüs önlemlerine çok dikkat eden Sami Bey'in öğlen tatilinde iş yerindeki arkadaşlarının maskesiz sohbet ettiklerini görünce maskesini çıkartarak onların yanına gitmesi. | ✓ |

| | |
|---|---|
| 8. Doğayı çok seven ve kilo vermek isteyen Masal'ın açık havada yürüyüş yaparken çevrenin fotoğraflarını çekmesi. | |
| 9. Lale Hanım'ın arkadaşlarında aynı davranışları eleştirdiği hâlde, sosyal medyada kendisine gelen beğenileri arttırmak için gittiği restoranda yediği yemeğin resmini paylaşması. | ✓ |
| 10. Sınıfta arkadaşları yazılıya hazırlık yapan Eren'in evde çok çalıştığı hâlde onlarla birlikte yazılıya çalışması. | ✓ |
| 11. Arkadaşlarıyla alışverişe giden Ezgi'nin kendisine yakıştırmadığı hâlde modaya uygun bir kıyafet satın alması. | ✓ |
| 12. Gün arkadaşlarının bir yardım derneğine bağışta bulunduğunu duyan Müzeyyen Hanım'ın kendisinin de yardımda bulunmak istediğini söyleyerek aynı derneğe bağış yapması. | ✓ |
| 14. Sahilde gezerken insanların yedikleri çekirdeklerin kabuklarını yere atmadıklarını gören Gözde'nin de çekirdek kabuklarını bir poşette toplaması. | |

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Sosyal etki sonucu altında yapılan davranışların bireysel nedenleri arasında kişiliğe bağlı nedenlerin yanı sıra diğer insanlara benzemek, diğerleri tarafından beğenilmek, gruplardan dışlanmamak ve onaylanmak, takdir edilmek vb. nedenler sayılabilir.

Sosyal etki sonucu altında yapılan davranışların toplumsal nedenleri arasında, kültürün etkisiyle toplum içinde yaşayan insanların davranışlarının çoğunun birbirine benzemesi, toplumsal düzenin devamı için bu tür davranışların teşvik edilmesi, bu sayede çatışmasız, uyumlu ve düzenli bir sosyal yaşamın söz konusu olması vb. nedenler sayılabilir. Belirli bir ülkede yaşayan insanların çoğunluğu aynı dil ve dine sahip oldukları için benzer tutum ve inançları vardır ve olaylara karşı benzer davranışlar sergilerler.

### 2. Yönerge

| Sosyal Etki Altında Olmayan Davranışlarım | Sosyal Etki Altında Yaptığım Davranışlarım |
|---|---|
| Müzik dinlemek. | Saçlarımı modaya uygun kestirmek. |
| Arkadaşlarımla gezmek. | Ödevlerimi yapmak, odamı toplamak. |
| Kitap okumak. | Sosyal medyada paylaşım yapmak. |
| Resim vb. hobilerimle ilgilenmek. | Modaya uygun giyinmek. |
| Yemek yemek vb. ihtiyaçlarımı karşılamak. | Okulda kurallara uymak. |
| | Arkadaşlarımla popüler mekânlara gitmek |
| | Evde yüksek sesle müzik dinlememek. |

Sosyal etki altında yaptığım davranışlarım daha çok çünkü diğer insanlar tarafından dışlanmamak, beğenilmek ve onaylanmak istiyorum.

Sosyal etki altında olmayan davranışlarım daha çok çünkü kendi beğenilerimi, kararlarımı daha çok önemsiyorum ve kendi doğrularıma göre yaşamak istiyorum.

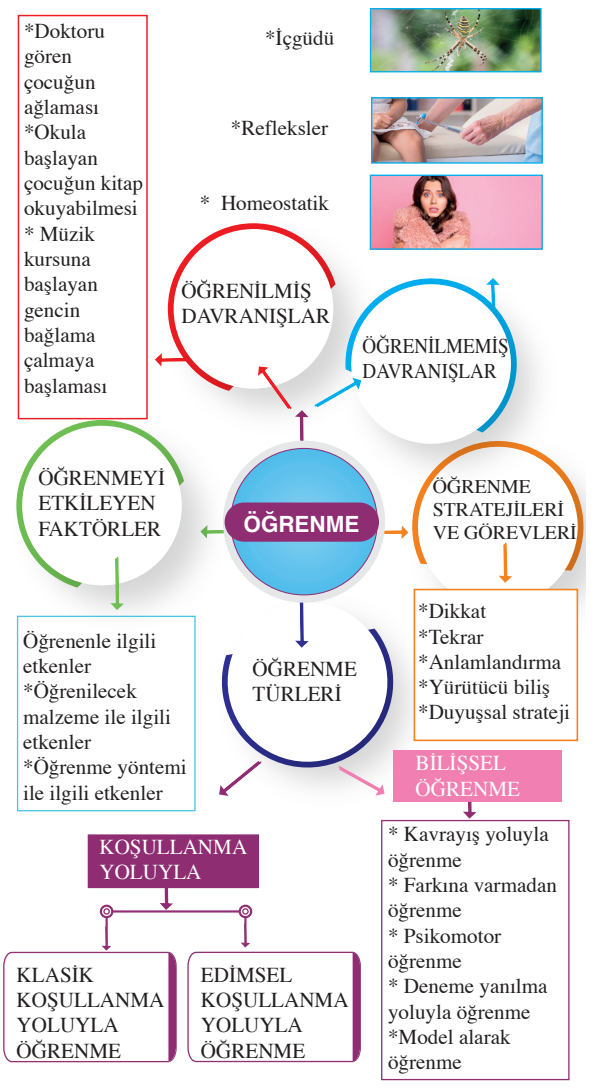
**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Gündelik hayatımda sosyal etkinin olumsuz etkileri, arkadaşlarıma uyum sağlamak için ailemin onaylamadığı ama arkadaşlarımın istediği yerlere gitmem, arkadaşlarımla ailemin onaylamadığı bilgisayar oyunlarını oynamam vb. olabilir. Olumlu etkilerine ise arkadaşlarım sınav öncesi hazırlık yaparken benim de çalışmam, onlar gibi hayvan sahiplenmem ya da piknik alanındaki insanların çöplerini çöp kutusuna attığını görerek, çöplerimi çöp kutusuna atmam vb. davranışlarım olabilir. Sosyal etkinin olumsuz etkilerine karşı alabileceğim önlemler, irademi kuvvetlendirerek, aklıma ve mantığıma uymayan durumlarda hayır diyebilmem, öz güvenimi geliştirmem, beni olumsuz davranışlara sevk eden arkadaş çevremi değiştirerek, olumlu etkiler alabileceğim arkadaşlar edinmem vb. tutum ve davranışlar göstermem olabilir.

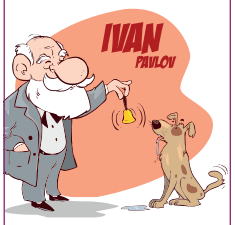
**2.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* İnsanlar toplumsal yaşamda diğerlerine örnek olabilecek "yaşadığı çevreyi temiz tutmak, toplu yerlerde maske takmak, yardım derneklerine üye olmak, kan ve organ bağışında bulunmak" gibi davranışlarda bulunduklarında, bu tür davranışlar çoğalarak toplumun bütününe yayılacaktır. Yine topluma örnek olan iş insanı, sanatçı, şarkıcı vb. gibi göz önünde bulunan insanların düzenlediği kampanyalar ve sosyal sorumluluk projeleriyle de sosyal etkinin toplumsal huzura ve refaha katkıda bulunması sağlanabilir. Kadına şiddet, çevreyi kirletme gibi olumsuz ve zararlı davranışların azalması için de medyada özellikle şiddet içeren programların ve paylaşımların kaldırılması, kınanması ve izlenmemesi, olumlu tutum ve davranış içeren programların yaygınlaştırılması sağlanabilir.

## Çalışma No.: 26

### 1. Yönerge

**1.** *Bu soruların cevapları öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir.*



| KLASİK KOŞULLANMA YOLUYLA ÖĞRENME | EDİMSEL KOŞULLANMA YOLUYLA ÖĞRENME |
|---|---|
|  |  |
| Marketlerdeki yiyecek bölümlerinden gelen güzel kokuların müşterileri yiyecek satın almaya yönlendirmesi | Markette alışveriş sonrası hemen verilen indirim kuponu ya da hediye sonrasında daha çok alışveriş yapmak |

### 2. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Bebeklikten itibaren insanlar bir şeyler öğrenmek zorundadır. Konuşmayı, giyinmeyi, toplum içinde nasıl davranmamız gerektiğini, nelere ihtiyacımız olabileceğini öğrenmeliyiz. Gündelik hayatımızı sürdürebilmemiz için pek çok şey öğrenmemiz gerekmektedir. İçinde yaşadığımız toplumun değerlerini, yaşarken öğreniyoruz. Bu sayede yaşamını sürdürmek zorunda olan bir canlının yanında toplumsal değerleri kendimize katarak toplumsallaşabilen bir varlık hâline geliyor ve belki de insanlığımızı kazanıyoruz. Her şeyi tek başımıza yaşayarak öğrenmek mümkün olmadığı için pek çok deneyimden yararlanıyoruz. Başkalarının deneyimlerini öğrenemeseydik bugünün konforuna ulaşmamız pek mümkün olmazdı belki de ilk insanlardan çok da farklı olamazdık.

   İnsanlar doğumları ile birlikte öğrenme sürecinin içine girerler. Yaşamlarını sürdürebilmeleri ve bağımsız olabilmeleri için sürekli yeni şeyler öğrenmek zorundadırlar. Bebeğin doğum öncesi süreçte de annesi aracılığı ile bir şeyler öğrenmiş olabileceğini söylemek mümkündür. Öğrenme bebek için yaşam kadar değerlidir. Bu süreç öyle işler ki yaşam boyu bireyi şekillendirir. Birey olma süreci diğer insanlardan farklı olmakla başlayabilir ve bu durum insanın öğrenmeleri sonucu gerçekleşen seçimleri ile mümkündür. Birey yaşamını sürdürdüğü sürece öğrenme sona ermez.

### 3. Yönerge

1. *Bu soruların cevapları öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir*

| | |
|---|---|
| GENEL UYARILMIŞLIK HÂLİ | Zihnen ve bedenen keman çalmaya hazırdım. |
| GÜDÜLENME | Keman çalmayı çok merak ediyor ve istiyordum, güdülenmem çok güçlüydü. |
| OLGUNLAŞMA | Ellerim, kollarım yeterince büyüktü ve kemanı, tutuş şekline uygun olarak kavrayabiliyordum. |
| TÜRE ÖZGÜ HAZIR OLMA | Kedilere keman çalmayı öğretemesek de insanlar çalgı aleti çalabilen varlıklar olduğu için şanslıyım. |

1. *Bu soruların cevapları öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Keman çalmayı öğrenmem, öğrenmeyi etkileyen bireysel faktörlerin olumlu etkileri ile gerçekleşmişken kemandan önceki gitar çalma girişimim başarısızlıkla sonuçlandı. Sebebini tahmin edebiliyorum. Zihnen ve bedenen uyarılmıştım, gitar çalabilirdim, yeterince olgundum, gitarı uygun şekilde tutabilir ve çalabilirdim. İnsanlar gitar çalabiliyorsa ben de çalabilirdim ama yeterince güdülenmediğim için çalamadım.

2. *Bu soruların cevapları öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Gündelik hayatımda bilgisayar uygulamaları, oyunlarla ilgili bilgileri kolaylıkla öğrenirim. Mesele ev işlerine geldiği zaman bu alandaki bilgileri kolay öğrenebildiğim söylenemez, öğrenmeyi etkileyen bireysel faktörlerin bu noktada çok etkili olduğunu düşünüyorum. Ev işlerini yapma konusunda çok da güdülenmiş sayılmam.

## Çalışma No.: 27

| | Klasik Koşullanma | Edimsel Koşullanma |
|---|---|---|
| Uyaran belirgindir. | √ | |
| Öğrenme istem dışıdır. | √ | |
| Bilinçli davranışlara yöneliktir. | | √ |
| Uyarıcı, tepkiden sonra gelir. | | √ |
| Kendiliğinden geri gelme söz konusudur. | √ | √ |
| Organizma pasiftir. | √ | |
| Pekiştirme davranışa bağlıdır. | | √ |
| Uyarıcının ayrıştırılması mümkündür. | √ | √ |

### 1. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir.* Klasik koşullanmada, koşullu tepki koşulsuz uyarana gösterilen normal tepkiye benzer. Edimsel koşullanmada ise organizma belirli bir davranışı bir kez gerçekleştirdiğinde bu eylem sonuçlarına bağlı olarak tekrarlanır. Buna dayanarak tablodaki özellikleri işaretledim.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Otobüs görünce mide bulantısı, zil sesi duyunca teneffüse çıkma gibi örnekler klasik koşullanma için; yüksek not alan öğrencinin daha çok çalışması, çok maaş alan bir çalışanın işe düzenli olarak gitmesi gibi davranışlar da edimsel koşullanmaya örnek olarak gösterilebilir. Gündelik hayatta ön yargı ve tutumların değiştirilmesinde ve fobilerin tedavisinde klasik ve edimsel koşullanmadan yararlanılmaktadır.

### 2. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir.*

| Olumlu Pekiştirme | Olumsuz Pekiştirme | 1.Tür Ceza | 2. Tür Ceza |
|---|---|---|---|
| Kedimin fotoğraflarını yükleyince daha çok beğeni alıyorum. | Telefon uygulamamdaki reklamların kalkmasıyla o uygulamada daha çok zaman geçiriyorum. | Arkadaşlarımın kötü yorumlar yapması sonucu bazı fotoğraflarımı sildim. | Sporla ilgili bir yorumumun ardından birkaç takipçim takibi bıraktı. |

2. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Daha çok edimsel koşullanma kullanılmaktadır. Paylaşılan fotoğrafların beğenilmesi bu davranışı olumlu pekiştirdiği için böyle düşünüyorum. Sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı bağımlılıklara dönüşebilmektedir. Alışkanlıkta davranışın tekrar tekrar yapılması ile davranış bir süre sonra otomatikleşir. Bizler, sosyal medya uygulamasına her girdiğimizde ilgimizi çeken şeylerle karşılaştığımızda davranışımız pekiştiği için sosyal medyaya daha çok girme eğiliminde oluruz. Bu durum

davranışın sıklığında artma meydana gelmesine neden olur. Böylece alışkanlıklarımız şekillenir. Kontrolü kaybettiğimiz zaman da bağımlı bireyler hâline geliriz.

3. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Tasarlanan ve telefona yüklenen uygulamanın özellikleri şunlardır: Kişinin ilgi alanları doğrultusunda normalleşme planı oluşturulur. Günün belirli saatlerinde gerçekleştirilmesi gereken görev bildirimleri gelir. Arkadaşlarını ziyaret et, yürüyüş yap, bir hayvanı sev, yemek yap, spor yap, komşularının ihtiyaçlarını sor gibi. Gelen görev bildiriminin belirli zaman diliminde gerçekleşmesi gerekmektedir ve gerçekleştirilen her görev karşılığında altın toplanır. Gün sonunda toplanan altın sayısı ne kadar çoksa kişi bölüm atlamaya hak kazanır.

### 3. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* (Çok sevdiğim bir sanatçıyı o sene reklam yüzü yapan bir dergi, daha önce benim için nötr bir uyarıcı iken sevdiğim sanatçı ile sunumu sonucunda koşullu uyarıcı hâline geldi.)

   Dijital para piyasası ile ilgili haberlerde insanları dolandıran örneklerinin çokça yer almasının ardından insanlar bu piyasaya güvenmemeye başladılar. Reklamcılar bu sorunu çözebilmek için halkın güvendiği bir isim olan Haluk Levent' in bu reklamlarda oynamasını sağladılar. Koşulsuz uyarıcı olan Haluk Levent' e duyulan güvenin, koşullu uyarıcı olan dijital para piyasasına duyulması amaçlanmıştır. Pek çok ürünün satışında bu ve bunun gibi yaklaşımları kullanan reklamların oldukça etkili olduğunu düşünüyorum.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Pek çok ürünün satışında bu ve bunun gibi yaklaşımları kullanan reklamların oldukça etkili olduğunu düşünüyorum. Bu durum benim için de geçerli, hiç ihtiyacım olmadığı hâlde sevdiğim bir sanatçının reklamlarında oynadığı bir ürün dikkatimi çeker ve markete gidip o ürünü gördüğüm zaman, ürünü merak ederek alabilirim.

## Çalışma No.: 28

### 1. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin olası cevaplarına göre şekillenecektir. Olası cevaplar:* Derste öğretmenin sorduğu soruya geçen gün izlediğim bir programı hatırlayarak cevap vermem gizil öğrenmeye, yazılıda soruyu çözmek için uğraştıktan sonra sınav bitiminde cevabın birden aklıma gelmesi kavrayış yoluyla öğrenmeye ve babamı gözlemleyerek lavaboyu tamir etmeyi öğrenmem gözlemsel öğrenmeye örnek gösterilebilir. Öğrenciler öğrenmelerimin daha çok sosyal ve gizil (örtük) öğrenme ile gerçekleştiğini düşünüyorum, şeklinde cevaplar verebilirler.

### 2. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin olası cevaplarına göre şekillenecektir. Olası cevaplar:* İzlediğim deneyden; çocukların çoğunlukla gözlemleyerek, taklit ederek öğrendiklerini anladım. Bu doğrultuda gündelik hayatta çocuklara örnek olacak davranışların sergilenmesine dikkat edilmeli, aileler özellikler sigara içme, kitap okuma gibi alışkanlıklarında ve şiddet vb. olumsuz davranışlarında çocukların gözlemleyerek öğrendiklerini dikkate almalıdırlar.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin olası cevaplarına göre şekillenecektir. Olası cevaplar:* "Bana göre her izlediğimiz, gözlemlediğimiz davranışı öğrenmiyoruz çünkü sosyal olarak öğrendiğimiz durumlarda, öğrenebilmek için gözlemlediğimiz modelin bizim için önemi, özellikleri, dikkat çekici olmasının yanı sıra modelin davranışlarının hatırlanması, motivasyonumuz gibi koşullar da etkili olmaktadır."

3. Sosyal öğrenme insanların, özellikle küçük çocukların öğrenmelerinde önemli bir yere sahiptir. Küçük çocuklar çoğunlukla modeli izleyerek ve taklit ederek öğrenirler. Sosyal öğrenme insanlar için kısa sürede öğrenmeyi, sosyal davranışların sürekliliğini, kültürün yeni kuşaklara aktarımını, hayvanlar için de riskli olabilecek bir davranışa girişmek zorunda kalmadan öğrenmeyi sağlar. Maymunların diğer maymunların yılan gördüklerinde korkuyla tepki verdiklerinde görerek yılandan korkmayı öğrenmeleri buna örnek gösterilebilir.

## Çalışma No.: 29

### 1. Yönerge

| | | |
|---|---|---|
| 1. Ahmet'in çok uğraştığı fizik probleminin çözümünün yürüyüş yaparken birden aklına gelmesi. | 2. Abisinden kötü bir söz duyan çocuğun, kızınca topluluk içinde hiç beklenmeyen bir anda bunu söylemesi. | 3. Derse geç girdiğinde öğretmeni tarafından sert bir şekilde uyarılan Sabri'nin bir daha geç kaldığı derslere girmemesi. |
| 4. Evde hiç yemek pişirmeyen Özge'nin evlendiğinde yemeklerin nasıl yapıldığını bildiğini fark etmesi. | 5. Bayramda dedesinin elini öpünce harçlık alan çocuğun, diğer günlerde de dedesini görünce elini öpmek istemesi. | 6. Evde TV açıkken ders çalışan çocuğun, ertesi gün annesi hava durumunu sorduğunda cevap verebilmesi. |
| 7. Bakıcısı yabancı dil konuşan çocuğun da bir süre sonra yabancı dil konuşmaya başlaması. | 8. Archimedes'in hamam tasını suyun üstünde yüzerken görüp suyun kaldırma kuvvetiyle ilgili bir anda "Evreka, evreka!" (Buldum, buldum!) diye bağırması. | 9. Öğrencilerin yanlış zamanda çalan teneffüs zilini duyunca hep birlikte dışarıya koşmaları. |
| 10. Sağlık ocağına her gidişinde aşı olan çocuğun, sağlık ocağını görünce ağlamaya başlaması. | 11. Babasını lavabo tamir ederken izleyen Koray'ın bozulan lavaboyu tamir edebilmesi. | 12. Araba kullanırken panik atak geçiren bir kişinin, daha sonra araba kullanmaktan korkması. |

1. Kavrayış yoluyla gerçekleşen öğrenme 1. ve 8. kutucuklarda örneklendirilmiştir.

   Farkına varmadan (örtük /gizil) öğrenme 2. 4. ve 6. kutucuklarda örneklendirilmiştir.

   Model alarak (gözlemsel) öğrenme 2. 7. ve 11. kutucuklarda örneklendirilmiştir.

   Klasik koşullanma yoluyla öğrenme: 9. 10. ve 12. kutucuklarda örneklendirilmiştir.

   Edimsel koşullanma yoluyla öğrenme: 3. ve 5. kutucuklarda örneklendirilmiştir.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin olası cevaplarına göre şekillenecektir. Olası cevaplar:* Gündelik hayattaki öğrenmelerimde daha çok koşullanma yoluyla öğrenmenin ve bilişsel öğrenme türlerinin en etkili olduğunu ve kalıcı öğrenmeyi sağladığını düşünüyorum. Öğrenmelerimin neredeyse tamamında bilişsel öğrenmeyi kullanıyorum. Örneğin Okulda dersleri öğrenirken, bazı davranışları ailemden, arkadaşlarımdan, medyadan gözlemleyerek ve taklit ederek bazılarını da gizil ve kavrayış yoluyla öğreniyorum. Özellikle okulda beni ödüle götüren, yüksek not almamı sağlayan ya da ceza almamama neden olan birçok davranışı da edimsel koşullanma yoluyla öğreniyorum.

## Çalışma No.: 30

### 1. Yönerge

1. *Seda doğru bir şekilde tanımlamış, doğru bilgiler vermiştir. Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Seda'nın tanımından yola çıkarak değerlendirdiğimizde öğrenilmiş çaresizlik bir davranışı yapabilme gücü olduğu hâlde kişinin yapamayacağına dair inanç geliştirmesi ve davranışı denemeyi bırakmasıdır. Beren'in söyledikleri bu durumun anti tezi olabilir. Yaşam becerilerini geliştiren bir kişi öğrenilmiş çaresizliği aşabilir. Öğrenilmiş çaresizlik durumu fark edilip çözümlenmezse kişiyi depresyona ve tükenmişliğe sürükleyebilir.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir*: Zeki isimli öğrenci öğrenilmiş çaresizlik yaşamaktadır. Daha önce matematik dersine çalışmayı denemiş ancak çabaları sonucunda istediği başarıyı elde edememiş görünmektedir. Bu süreçte yargılanmış, eleştirilmiş, başkaları ile karşılaştırılmış olabilir. Böylece kendine olan inancını kaybetmiş, matematik becerisini geliştirmek için yeni ve farklı yollar denemeyi bırakmış olabilir.

### 2. Yönerge

1. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Öğrenilmiş çaresizliği yüksek olan öğrencilerde uykusuzluk, iştahta azalma, kızgınlık, saldırganlık, hatta tükenmişlik ve güdülenme eksiliği gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Bu durumlar da öğrencide; okuldan soğuma, akademik başarıda düşüklük yaşama, kariyer ve hedeflerinde umutsuzluğa düşme, yapacağı işlerde güdülenme seviyesinin düşmesi gibi etkilere sebebiyet verebilir.

   Öğrenilmiş çaresizlik, kendi yeteneklerimize dair inançlarımızın olumsuz olmasına, kendimize olan güvenimizi kaybetmemize, depresif hissetmemize hatta depresyona neden olabilir. Hedeflerimize ulaşabilmek için adım atmamamıza, risk almamamıza, çaba göstermememize böylece mutluluk seviyemizin düşmesine sebebiyet verebilir. Tükenmiş hissetmemize, hatalarımızdan ders çıkarmayı bırakmamıza sebep olabilir dolayısıyla deneyimlerimizden yararlanmamızın önüne geçebilir.

2. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Güdülenmemizi artırmak için daha önceki başarılarımızı hatırlayıp yine yapabileceğimizi kendimize telkin edebiliriz. Öğrenilmiş çaresizlik yaşadığımız konuda başarılı olan kişilerin hikâyelerini dinleyebilir, okuyabilir ya da onlarla sohbet edebiliriz. Daha önce denediğimiz veya denemediğimiz yolları tekrar deneyebiliriz. Bu konuda güvendiğimiz insanların tavsiyelerini dikkate alabiliriz. Farklı yollar bulmak ve çabalamak konusunda ısrarlı davranabiliriz. En önemlisi bunun öğrenilmiş bir çaresizlik olduğunu, bizim yeteneklerimizin yetersizliğinden kaynaklanmadığını, başaran diğer insanlar varsa bizim de başarabileceğimizi sıklıkla kendimize hatırlatabiliriz.

   Hedefimize ulaşmak için geçen süre zorlu ve yorucuysa kendimizi belirli aralıklarla ödüllendirebiliriz.

   Çaresizlik, umutsuzluk hissettiğimiz durumlarda sevdiğimiz bir işle (spor, resim, müzik, sevdiğimiz biriyle sohbet vs.) uğraşabiliriz.

   Kendimize ait bir defter edinip olumsuz duygularımızı düzenli olarak yazabiliriz. Kötü duygularımızı ifade etmek bazen kendiliğinden çözüm getirebilir.

3. *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Spor yapmak konusunda kendime hiç güvenmiyorum. Spor alanında yetenekli değilim. Daha önceki denemelerim başarısızlıkla sonuçlandı. Bir tanıdığım bana "Sen hiç spor yapma." demişti. O günden beri hiç spor yapmayı denemedim.

   Enstrüman çalamıyorum. Daha önce yan flüt çalmayı denediğimde üflemeyi bile başaramadım. Arkadaşlarım "Eline de hiç yakışmıyor." dediler. Bir daha enstrüman çalmayı denemedim.

   Matematik dersinde başarısızım. Annem de matematik dersinden hep kötü not alırmış. Ben ilkokulda zorlanınca "Ben de beceremezdim. Sen de demek ki bana çektin." demişti. Sonra matematik dersini dinlemeyi bile bırakmıştım.

   Öncelikle durumun farkına varmalıyız. Neler olduğunu anlamalıyız. "Nasıl olsa değişmeyecek." inancını, "Neden olmasın?" inancıyla değiştirmeliyiz. Farklı çözüm yolları olabileceğini her zaman kendimize hatırlatmalıyız. Tekrar denemek için harekete geçmeliyiz.

   Geçmiş deneyimlerine dayanarak sürekli şöyle konuşan "Yok, olmaz bu iş… Asla çözülmez bu durum… O iş yatar, hiç başlama… Bu yıl da bir şey değişmeyecek… Bizim hangi işimiz düzgün gitti ki bu gitsin! Sen ne yaparsan yap, hiçbir işe yaramayacak çünkü sonuç daima aynı olacak!" insanlardan uzak durmalı, duramıyorsak bu söylemlere kulağımızı tıkamalıyız.

## Çalışma No.: 31

### 1. Yönerge

| **Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Öğrenen İle ilgili Faktörler** | **Öğrenme Yöntemi İle ilgili Faktörler** | **Öğrenme Malzemesi İle İlgili Faktörler** | **Öğreten İle İlgili Faktörler** | **Öğrenme Ortamı İle İlgili Faktörler** |
| Hazırbulunuşluk | Öğrenilen konunun yapısı | Algısal ayırt edilebilirlik | Öğreten nitelikleri | Isı Işık Ses Araç-gereç |
| Dikkat | Öğrenmeye ayrılan zaman | Anlamsal çağrışım | Öğretenin kullandığı öğretim yöntem ve teknikleri | |
| Güdülenme (motivasyon) | Öğrenmeye ayrılan zaman | Kavramsal gruplandırma (kavram haritası) | Öğretenin kullandığı araç-gereç ve materyaller | |
| Transfer (aktarım, eski yaşantılar) | Geri bildirim | Telaffuz edilebilirlik | | |
| Genel uyarılmışlık hali (kaygı düzeyi) | Öğrencinin aktif katılımı | | | |
| Olgunlaşma | | | | |

### 2. Yönerge

1. *Bu soruların cevapları öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:*

| **Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler** | **Örnek Yaşantılar** |
|---|---|
| Hazırbulunuşluk | Kanaryaya konuşmayı öğretemeyiz ama muhabbet kuşuna bazı kelimeleri öğretebiliriz.<br>Uzun yıllardır satranç oynuyor olmam karmaşık fizik problemlerini çözmemde etkili oluyor. |

| | |
|---|---|
| Dikkat (istemli- istemsiz dikkat) | İlgimi çeken konuyu ders kitabında hemen fark etmem konuyu öğrenmemi olumlu etkileyebilir.<br>Ders çalışırken dışarıdan gelen ses, odaklanmamı, dolayısıyla öğrenmemi olumsuz etkileyebiliyor. |
| Güdülenme (motivasyon) | Proje grubuna girebilmem için İngilizce dersimin iyi olması gerekiyordu. Bu sebeple İngilizceye çalıştım ve projeye dâhil oldum. |
| Genel uyarılmışlık hâli (kaygı düzeyi) | Aldığım notlar edebiyat dersindeki başarımın iyi olmadığını gösteriyor. Üniversite sınavında bu dersten başarılı olmak konusunda kaygı duyuyorum. Bu sebeple edebiyat dersine fazla zaman ayırıyorum. |
| Transfer (aktarım, eski yaşantılar) | Önceden çok kitap okuduğum için paragraf çözmekte zorlanmıyorum.<br>Önceden çok iyi flüt çaldığım için yan flüt çalmayı hızlıca öğrendim. |
| Olgunlaşma | Üst düzey matematik sorularını çözebilecek zihinsel olgunluğa sahibim. |
| Öğrenilen konunun yapısı | Konuyu önce bütün olarak ele alıp sonra parçalara ayırdığımda daha rahat öğreniyorum. |
| Öğrenmeye ayrılan zaman | Hafta içi her gün derslerden sonra eve gidince işlediğimiz konuları tekrar ediyorum. Hafta sonu haftalık tekrar yapıyorum. Sınavlardan önce de bol bol soru çözüp eksiklerimi gideriyorum. |
| Geri bildirim (dönüt) | Öğretmenlerimin yaptığı ara sınavlardan sonra mutlaka değerlendirme yapıyorum. Öğrendiğim ve öğrenmediğim konuları tespit ediyor, onları yeniden çalışıyorum.<br>Hem hafta içi hem de hafta sonu tekrar yapmak amacıyla soru çözüyorum. Bu şekilde konuyu öğrenip öğrenmediğimle ilgili dönüt alıyorum. |
| Aktif katılım | Derse hazırlıklı geliyorum. Ödevlerimi mutlaka yapıyorum. Böylece derse katılımım artıyor. Konu ile ilgili merak ettiğim soruları mutlaka soruyorum. |
| Algısal ayırt edilebilirlik | Koyu ve farklı renkle yazılmış cümleler dikkatimi çekiyor ve kolayca aklımda kalıyor. |
| Anlamsal çağrışım | İngilizce bilgim sebebiyle kelimeler çağrışım yaptığı için Almanca öğrenmek kolay geliyor. |
| Kavramsal gruplama | Özellikle coğrafya dersinde yapılan kavram haritaları bilgiyi sınıflandırmama ve somutlaştırmama yardım ediyor. |
| Telaffuz edilebilirlik | Edebiyat dersindeki bazı metinlerde yer alan Osmanlıca ve Farsça kelimeler metni anlamamı engelliyor. |
| Kişisel öğrenme ortamınızın öğrenmeye uygun olup olmaması | Odam biraz karanlık ve evimizin yanından yol geçiyor. Araba sesleri bazen engelleyici olabiliyor.<br>Benim odam evimizin en uzak bölümünde. Kendimi en rahat hissedeceğim şekilde düzenledim. Bir masa lambası aldım. Bazen de kulaklık takmam gerekebiliyor. |

**1.** *Bu soruların cevapları öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Dikkatimin kısa, motivasyonumun zayıf, kaygı düzeyimin düşük olması beni olumsuz etkiliyor. Eski öğrenmelerim iyi olduğundan bu yıl idare edebilirim. Bu yıl notlarım çok düşmez ancak dikkatimi ve motivasyonumu yükseltmez, genel uyarılmışlığımı artırmazsam bir sonraki yıl zorlanacağımı biliyorum.

**2.** *Bu soruların cevapları öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Dikkatimi ve motivasyonumu artırmak için kendime hedef belirleyebilir, ilgimi uyandıracak konularla çalışmaya başlayabilirim. Odamı yeniden düzenleyebilir, günlük ve haftalık tekrarlar yapabilirim. Konuları bütünden parçalara ayırarak, ara sınavlardan dönüt alarak ve eksiklerimi gidererek devam edebilirim. Ödevlerimi de düzenli yaparsam derslere aktif olarak katılabilirim. Bu da dikkatimi ve motivasyonumu artırabilir. Derste kitabımın üstüne veya defterime notlar alarak bilgilerin akılda kalıcılığını artırabilirim. Kendime özgü semboller oluşturabilirim. Böylece hatırlamam daha kolay olur.

## Çalışma No.: 32

**Konu:** Dünya artan enerji gereksinimini karşılayabilmek için nükleer enerji kullanımına geçmelidir.

**Beyaz Şapka**

Nükleer enerjiyle ilgili elinizde ne tür bilgiler var?
- 1970'li yılların hemen başında ortaya çıkan petrol kriziyle petrol fiyatlarının iki katına çıkması sebebi ile yüksek kapasiteli nükleer santraller inşa edildi.
- Bugün dünyanın birçok noktasında 450 civarında nükleer santral bulunmaktadır.
- Dünya enerji ihtiyacının % 17'si nükleer enerji santrallerinden karşılanmaktadır.

**Kırmızı Şapka**

Nükleer enerji kullanımına ilişkin duygu ve düşünceleriniz nelerdir?
- Nükleer enerjiyi sevmiyorum.
- Nükleer enerjiyle ilgili kötü şeyler hissediyorum.
- Bana göre nükleer enerji dünyanın başına dert olacak.

**Siyah Şapka**

Nükleer enerji kullanımının getireceği olumsuzluklar ver riskler nelerdir?
- Santralin radyoaktif atıkları insan ve çevre sağlığı açısından son derece tehlikelidir. Olası bir nükleer kazada insan yaşamını yıkıcı etkileri vardır.
- Nükleer enerji santralleri havaya belirli bir miktarda göz ardı edilebilecek düzeyde karbondioksit salınımı yapar.
- Olası sızmalarda su ve çevre kaynakları kirlenir.

**Sarı Şapka**

Nükleer enerji kullanımının olumlu yönleri, yararları ve fırsatları neler olacaktır?
- Fosil yakıtlara göre üretimi çok daha ekonomiktir.
- Yılın her döneminde aynı kapasitede üretim mümkündür.
- Hammadde olarak fosil yakıtlara göre daha avantajlıdır.
- Üretim konusunda diğer santrallere göre daha fazla enerji üretir.
- Daha az bir kurulum alanında daha fazla enerji üretimi sağlar.

**Yeşil Şapka**

Nükleer enerji kullanılmaması durumunda enerji ihtiyacı başka hangi yollarla üretilebilir?
- Güneş enerjisi
- Rüzgâr enerjisi
- Jeotermal enerji
- Dalga enerjileri
- Gelgit ve akıntı enerjileri
- Hidrojen enerjisi

**Mavi Şapka**

Bütün aşamalardan sonra nükleer enerji kullanımı ile ilgili son kararınız ne olurdu?

- Dünyada enerji ihtiyacının büyük bir bölümü nükleer enerji santrallerinden karşılanmaktadır.
- Nükleer enerji santrallerine karşı olumsuz görüşler vardır.
- Nükleer enerji insan ve çevre sağlığı için riskler barındırmaktadır.
- Nükleer enerji artan enerji ihtiyaçlarını karşılamada büyük rol oynamaktadır.
- Yenilenebilir enerji kaynaklarını arttırmaya yönelik politikalar uygulanmalıdır.

**1.** İnsanlar Altı Şapkalı Düşünme Tekniği'yle imgeleri, sembolleri, kavramları, kategorileri kullanır. Bunlar düşünmenin yapı taşlarıdır. İmgeler (hayal), daha önce algıladığımız nesne ve olayların zihinde yeniden canlandırılmasıdır. Semboller (simge), herhangi bir nesnenin sembolü, işareti demektir. Kavramlar, nesnelerin ya da olayların ortak özelliklerini kapsayan ve onları bir sözcük altında toplayan genel tasarımdır. Kategoriler, varlıkların belirli özellikleriyle bir gruba dâhil edilmesi, sınıflandırılmasıdır.

**2.** Kişilerin sorunlara farklı yönlerden bakabilmeyi ve geniş düşünebilmeyi öğrenmelerini sağlamayı amaçlayan düşünme biçimidir. Yapılması gereken klasik düşünce kalıplarının dışına çıkmaktır. Herkesin sahip olduğu verileri farklı şekillerde işleyip alternatifli sonuçlar çıkarmaktır. Düşünmeyi bilen kişi, günlük hayatında işe yarayacak seçenekler üretebilir, karar verebilir, sorun çözebilir, ileriye dönük planlar yapabilir. Böylece hayatını kolaylaştırır.

## Çalışma No.: 33

**1.** Bellek hem öğrenmenin gerçekleşmesinde hem de öğrenilen bilgilerin depolanıp istenildiği zaman hatırlanmasında rol oynar. Belleğin kodlama, depolama ve geri çağırma olmak üzere üç temel işlevi vardır. Bilgilerin belleğe yerleştirilebilmesi için zihinde sayı, sembol, formül ve şemaların oluşturulmasına "kodlama", kodlanarak belleğe yerleştirilen bilgilerin uzun süreli bellekte saklanmasına "depolama", uzun süreli bellekte depolanan bilgilerin gerektiğinde hatırlanmasına "geri çağırma" denir. Bazen bellek tanıma ve hatırlama gücünü geçici ya da sürekli olarak yitirir buna da "unutma" denir.

**2.** *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* Belleğin işlevlerinden birisi de öğrenilen bilgi ve becerinin geri çağrılması yani hatırlanmasıdır. 1. örnekte bilgiler uzun süreli belleğe depolanmaması hatırlama işlevini geçersiz kılmaktadır. Bu durumdaki insanlar yeni öğrendiği hiçbir bilgiyi hatırlayamama gibi bir olumsuz durum yaşarken yaşadığı kötü olayları hatırlamaması da avantaj sağlayacaktır. 2. örnekte ise her şeyi en ince ayrıntısına kadar hatırlama gerçekleşmektedir. Bu durumdaki insanlar öğrendiği her şeyi hatırlayarak hayatın birçok alanında avantaj sağlarken yaşanan kötü anıların tazeliği ise olumsuz sonuçlar doğuracaktır.

**3.** İnsan hafızasının eksikliği ya da sakatlığı; unutmasıdır, unutkanlıktır.' Burada unutmayı olumlu ve olumsuz iki zıt bakış açısıyla değerlendirebiliriz. İlki unutmayı bir hediye olarak görmek. Unutmak insanın farkında olmadan hayatını dengeler. Bazen acıları, felaketleri, tatsızlıkları, eski bilgileri, kavgaları unutmak işe yarar. Bu sayede insan hayatına kaldığı yerden devam eder.

İkincisi unutmayı bir lanet olarak görmek. Burada da geçmişte yaşanılanlardan dersler çıkarmak, yaşanmış güzel anıları, öğrenilen bilgi ve becerileri yitirmek olarak görülür.

Öğrenciler bu iki görüşten birini ya da ikisini birden seçip görüş bildireceklerdir.

## Çalışma No.: 34

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin olası cevaplarına göre şekillenecektir. Olası cevaplar;* Duygusal zekâ düzeyindeki eksiklik, sosyal hayatta iletişimde yanlış anlamalara ve ilişkilerde bozulmalara neden olabilir. Bireylerin duygusal zekâ düzeylerini yükseltmeleri sosyal bir varlık olarak ilişkilerinden daha fazla doyum almalarına, iyi ilişkiler kurmalarına, özel hayatta daha mutlu ve iş yaşamlarında da daha başarılı olmalarına etki edebilir.

## Çalışma No.: 35

### *1. Yönerge*

**1.** *Öğrencinin olası cevaplarına göre şekillenecektir.*




**1.** Olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerimin farkına vararak olumsuzları olumlu yönde geliştirmeyi, olumlu özelliklerimi güçlendirmeyi sağlayabilirim.

## Çalışma No.: 36

### *2. Yönerge*

**BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ENVANTERİ**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **DIŞA DÖNÜKLÜK** | **Canlılık**<br>1. Konuşkan<br>2. Hareketli<br>3. Neşeli<br>4. Çoşkulu<br>5. Canlı | **Girişkenlik**<br>1. Atılgan<br>2. Baskın<br>3. Rahat<br>4. Yarışmacı<br>5. Aktif | **İçe dönüklük**<br>1. Yanlızlığı seven<br>2. Mesafeli<br>3. Bireyselci<br>4. Sessiz<br>5. Kendine yeten | |
| **YUMUŞAK BAŞLILIK** | **Yumuşak kalplilik**<br>1. Mehametli<br>2. Başakalarını düşünen<br>3. Geçimli<br>4. Anlayışlı | **Sakinlik**<br>6. Serinkanlı<br>7. Sakin<br>8. Ön yargısız<br>9. Eleştiriye açık | **Tepkisellik**<br>1. Şüpheci<br>2. Dik kafalı<br>3. İnatçı<br>4. Tartışmacı | |
| **ÖZ DENETİM / SORUMLULUK** | **Düzenlilik**<br>1. Düzenli<br>2. Dikkatli<br>3. Programlı<br>4. Ayrıntıcı<br>5. Titiz | **Sorumluluk**<br>1. Öz Disiplinli<br>2. Sorumlulk sahibi<br>3. Güvenilir<br>4. Başarı Motivasyon | **Kurallara bağlılık**<br>1. Ağırbaşlı<br>2. Otorite bağlı<br>3. Temkinli<br>4. Geleneksel | **Heyecan Arama**<br>1. Çılgın<br>2. Maceracı<br>3. Riski seven |
| **DUYGUSAL DENGE** | **Endişeye Yatkınlık**<br>1. Kolay incinen<br>2. Kaygılı<br>3. Gergin<br>4. Onaya ihtiyaç duyan | **Kendine Güven**<br>1. Kararsız<br>2. Alıngan<br>3. Güvensiz<br>4. Kendinden emin olmayan | | |

| GELİŞİME AÇIKLIK | Analitik Düşünme | Yeniliğe Açık | Duyarlılık |
|---|---|---|---|
| | 1. İnceleyici<br>2. Araştırıcı<br>3. Eleştirici<br>4. Zeki | 1. Değişikliği seven<br>2. Farklı düşüncelere açık<br>3. Özgürlükçü | 1. Hassas<br>2. İnce ruhlu<br>3. Duygulun<br>4. Nazik |

**1.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Faktör 1 | Dışa dönüklük | | İçe dönüklük | |
| Faktör 2 | Yumuşak başlılık | | Düşmanlık | |
| Faktör 3 | Öz Denetim/sorumluluk | | Yönsüzlük/dağınıklık | |
| Faktör 4 | Duygusal denge | | Dengesizlik | |
| Faktör 5 | Gelişime açıklık | | Gelişmemişlik | |

## Çalışma No.: 37

### 1. Yönerge

**1.** *Bu soruların cevapları öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Bu yaşanan stres değil, can sıkıntısı.", " İş koşulları nedeniyle strese girmiş."

**2.** Yakın zaman içinde birden çok kez kontrol dışı olayların yaşanması, bu olaylarla başa çıkamamak, sürekli gerilim içinde hissetmek, sık sık sorun çözme yetilerini kullanmak zorunda kalmak, beklenmedik durumlarla karşılaşmak, olayları kontrol altında tutamadığını hissetmek, baskı altında hissetmek, yaşanılan gerilimi çözememek ve bunu başka alanlara da yansıtmak gibi durumlar bireyin stresli olduğunun göstergeleridir.

**3.** *Bu soruların cevapları öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Öğrenciler kişisel deneyimlerine ve algılarına göre cevap verecektir. "İş yerinde daha mücadeleci ve kendisini gösteren biri olurdum (atılım).", "Ekmek parası için katlanmak zorunda kalırdım (çekilme)., "Her işte sorun, stres var; bunu kabullenip böyle yaşamaya alışırdım (uzlaşma). vb.

**4.** *Olası yanıtlar karekod içindeki yanıtlarla büyük oranda örtüşecektir.*

## Çalışma No.: 38

### 1. Yönerge

**1.** Fıkrada yadsıma (inkâr) savunma mekanizması kullanılmıştır. Ortada bir sorun varken Hoca kendince makul olabilecek bir cevapla var olan sorunu yok saymıştır. (Başka bir bakış açısıyla "Ben zaten inecektim." demesi mantığa bürüme olarak da yorumlanabilir.) Hoca baş edemediği bir psikolojik durumla karşılaşmış, toplumun gözünde küçük düşmeyi kabullenemediği için kaygı yaşamış, kaygısını azaltıp ruhsal dengesini yeniden kurmak için de var olan sorunu inkâr etmeyi seçmiş olabilir. Günlük hayat içinde hemen hemen tüm bireyler savunma mekanizmalarını kullanırlar. Mekanizmaların özü, bireyin kendisini kandırmasıdır. Ancak bir mekanizmayı kullanan birey o esnada durumu fark edemez. Sonrasında analiz edip farkına varabilir.

### 2. Yönerge

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan biri şöyle olabilir:* (Bu soruda öğrencilerden üst düzey bir bilişsel davranışı gerçekleştirmeleri istenmiştir.) Örneğin bu fıkrayı "Ben tam inecekken şu çocuk hayvanı ürküttü." diye bitirseydi kabahati başkasına atma, "köylülere kızıp eşeğini cezalandırsaydı" yön değiştirme olacaktı.

## Çalışma No.: 39

### 1. Yönerge

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir:* Koruyucu faktörlerim: ailem destek oldu, arkadaşlarım ile vakit geçirmek iyi geldi, olumlu düşündüm, risk faktörlerim: annem hastaydı, bundan dolayı kendimi yalnız hissettim, kimseye anlatmadım vb.

### 2. Yönerge

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir:*Güçlü ve zayıf olan yönlerimi düşünerek kişisel farkındalığımı arttırabilirim, arkadaşlarımla daha fazla vakit geçirebilirim, zor durumlar ile ilgili baş etme becerilerimi güçlendirebilirim , geleceğe yönelik hedefler belirlerim , fiziksel ve ruhsal iyilik hâlimi korumaya çalışırım vb.

## Çalışma No.: 41

### 1. Yönerge

*Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir:* (Omuz, tokat, yumruk atma. Isırma. Kesici aletlerle saldırma veya korkutma. Kantinden zorla bir şeyler ısmarlatma.

**2.** Cevaplarımda değişiklik oldu. Yukarıdaki eylemlerin tamamı şiddet içeren davranışlarmış.

Ben şiddetin fiziksel zarar vermekten ibaret olduğunu zannediyordum. Örneğin alay etmenin şiddet eylemi ya da zorbalık olduğunu bilmiyordum.

**3.**

| | |
|---|---|
| **Fiziksel Şiddet** | Omuz, dirsek, kafa, tekme atma – tokat atma, yumruk atma – çelme takma– insanlara kesici aletlerle saldırma veya korkutma |
| **Ekonomik Şiddet** | Çok kısıtlı harçlık verme – kadının çalışmasına engel olma –çalışan çocuğun parasını elinden alma |
| **Duygusal Şiddet** | Arkadaşlarını oyuna ve çeşitli etkinliklere almama – insanları görmezden gelme, yok sayma – başkalarının dış görünüşüyle alay etme – insanların konuşma tarzı, aksanı ya da şivesiyle alay etme – insanların adı ya da soyadıyla dalga geçme – arkadaşlarına küfür etme – insanlara kaba ve çirkin sözlerle konuşma |
| **Siber Şiddet** | Kişiler hakkında yalan haber yayma – kişilerin resimlerini internete izinsiz koyma vb. |

Çevremde bu şiddet türlerinin hepsi yaşanıyor. Kendim yaşamamakla birlikte fiziksel şiddete çok sık rastlıyorum. Son yıllarda siber şiddetin arttığını düşünüyorum. Çünkü kendim ve yakın çevremden insanlar da bu olumsuz deneyimi yaşadık. Duygusal şiddeti sıklıkla okulda gözlemliyorum. Ekonomik şiddetin çok yoğun yaşandığını ise daha çok medya aracılığıyla görebiliyorum.

## Çalışma No.: 42

| | D | Y |
|---|---|---|
| Gündelik hayatta moralsiz, üzgün ve mutsuz hissettiğimiz tüm anlar depresyonda olduğumuzu gösterir. | | ✓ |
| Gündelik hayatta stres yaratan olaylar karşısında hissettiklerimizin depresyondan farkı, bu olaylar karşısında kişinin yaşadığı bu durumu çözümsüz ve kendisini de yetersiz hissetmemesidir. | ✓ | |
| Gündelik olaylardan kaynaklı morali bozulan kişi, olumlu gelişmeler ile kendisini yeniden iyi hissederken depresyondaki kişi olaylara bağlı olarak kendini daha iyi hissetmez. | ✓ | |
| Gündelik moral bozukluklarını veya gelip geçici umutsuzluk hâllerini depresyon olarak kavramlaştırmak hatalı bir yaklaşım değildir. | | ✓ |

| | | |
|---|---|---|
| Depresyon tanısı konulabilmesi için kişinin en az iki hafta boyunca neredeyse her gün kendini kötü hissetmesi gereklidir. | ✓ | |
| Bir gün boyunca yataktan kalkmak istememek, kendini çökkün hissetmek, iştahın azalması kişinin depresyonda olduğunun göstergesidir. | | ✓ |
| Depresyon yaşayan hastalar gündelik aktivitelerini sürdüremezler ve iş, aile ve sosyal yaşamları olumsuz etkilenir. | ✓ | |
| Bir gün depresyon yaşarken ertesi gün yaşamayabilirsin. | | |
| Anti-depresan ilaç tedavileri, depresyon hastalığının tedavisinde işe yaramaz ve etki göstermez. | | ✓ |
| Depresyon, ruhsal bozukluklar içinde en yaygın olan ve en çok yeti kaybına sebep olan hastalıklardan birisidir. | ✓ | |
| Büyük bir ameliyat sonrası, iyileşme sürecindeki hastanın kendini sürekli yorgun hissetmesi depresyonda olduğunun göstergesidir. | | ✓ |
| Bir yakınını kaybeden herkes depresyon yaşar. | | ✓ |
| Çocuklarda depresyon görülmez. | | ✓ |

| | D | Y |
|---|---|---|
| Kişi, obsesyonlarının gerçek dışı olduğunu kabul eder ve bunlara direnmeye çalışırsa bu bozukluktan kurtulur. | | ✓ |
| Kişi, obsesyonların yarattığı kaygıdan kurtulmak için kompulsif davranışlara yönelir. | ✓ | |
| OKB yaşayan kişilerin çoğu, yaşadıkları obsesyonları mantıksız bulur ve bunlara direnmeye çalışır. | ✓ | |
| Kişi, iradesini kullanarak ve mantıklı düşünerek bu bozukluktan kurtulabilir. | | ✓ |
| OKB yaşayan kişiler, obsesyon ve kompulsiyonlarından rahatsızlık duymazlar. | | ✓ |
| OKB, kadınlarda daha fazla görülür. | | ✓ |
| Bu bozukluk, kişinin zamanını alır ve gündelik hayatta onu oldukça yavaşlatır. | ✓ | |
| Temiz, tertipli ve düzenli olmak OKB'nin göstergesidir. | | ✓ |

| | D | Y |
|---|---|---|
| Şizofreni hastası, kanıtlarla ve diğer insanların inançları ile ters yönde olsa bile sahip olduğu yanlış inancın doğru olmadığına ikna edilemez. | ✓ | |
| Şizofreni, tedavisi olmayan ve iyileşmeyen bir hastalıktır. | | ✓ |
| Şizofreni hastalarının mutlaka yatılı tedavi görmesi gereklidir. | | ✓ |
| Şizofreni hastaları saldırgan ve tehlikelidir. | | ✓ |
| Hasta gerçekte olmayan sesler duyabilir, görüntüler görebilir. | ✓ | |
| Şizofreni hastalarının zekâ seviyesi düşüktür. | | ✓ |
| Şizofreni hastalarının mesleki ve sosyal işlevlerinde belirgin bir bozulma olur. | ✓ | |
| Şizofreni hastaları hiçbir zaman iş sahibi olamaz, bir işte çalışamaz. | | ✓ |
| Şizofreni, tamamen kalıtsal bir hastalıktır. | | ✓ |

## Çalışma No.: 43

### 1. Yönerge

**1.** *Bu soruların cevapları öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir.*

**A)** Cevap 1: Şaşırırdım. Paniğe kapılırdım. Sinirlenirdim.

Cevap 2: Bana ulaşılamamanın ve neler olup bittiğinden haberdar olamamanın eksikliğini yaşardım.

**B)** Cevap 1: Çok sıkılırdım, gergin olurdum.

Cevap 2: Sinemaya giderdim, dışarı çıkardım, spor yapardım, ders çalışırdım, arkadaşlarımla buluşurdum.

Cevap : Zorlaşan; iletişim kurmak, haber almak, sosyalleşmek

Kolaylaşan: Kendime ve yüz yüze ilişkilere zaman ayırmak

**C)** Cevap 1: Başkalarının ne yaptığını takip edememek. Kendi yaptıklarımı paylaşamamış olmak. Bilgisayar oyunu oynayamamak. Bilgiye ulaşamamak.

Cevap 2: Tuhaf gelen: Birileri ile telefon olmadan randevulaşıp buluşabilmek. Başkalarının ne yaptığını, nerede olduğunu bilememek.

Hoşuna giden: Doğada vakit geçirmek. Sanal zorbalığa maruz kalmamak. Arkadaşlarımla birlikte vakit geçirirken kimsenin telefonu ile ilgilenmemesi.

Kolaylaşan: Kendime ve yüz yüze ilişkilere zaman ayırmak.

### 2. Yönerge

**1.** *Bu soruların cevapları öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplar şöyle olabilir:* Ekranda geçirilen sürenin kontrolü kişinin elinde olmalı.

Kişi zaman zaman ekranları kapatarak zaman geçirmeli.

Ekran başında geçirdiği zaman üzerine düşünmeli. Bu zamanı azaltmaya çalışmalı.

Ekran dışında keyif alacak hobileri olmalı.

Hayatta sahip olduğu hedef ve sorumluluklarla ilgili kendini motive edecek yollar geliştirilmeli.

## Çalışma No.: 44

### 1. Yönerge

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir:* Kağan görüşünde haklıdır. Psikolojik destek almak çoğu zaman bir gereklilik olabilmektedir. Nasıl ki fiziksel bazı sağlık sorunlarımız için doktora başvurmak gerekiyorsa ve bu çok normal karşılanıyorsa ruh sağlığımızın da daha iyi olması için psikolojik destek almak bir ihtiyaçtır. Ayrıca sadece problemlerimizin çözümü için değil, güçlenmek, gelişmek için de psikolojik destek alabiliriz.

Fuat da "endişe duymakla ilgili" haklı olabilir. Çünkü toplumumuzda hâlâ psikolojik destek almayı delilik olarak nitelendiren, bu konuya ön yargı ile yaklaşan kesimler vardır. Bu ön yargılar tam olarak yok olmadığı müddetçe psikolojik destek almaya çekinen insanlar mutlaka olacaktır.

**2.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir:* Okulumuzun psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri servisinden psikolojik destek almak için yararlanıyoruz. Bir problemimiz olduğunda, kendimizi ve meslekleri tanımak, verimli çalışma ve öğrenme becerilerimizi geliştirmek, kaygı ile baş etmek, sosyal ilişkilerde, ailemiz ve öğretmenlerimiz ile yaşadığımız sorunların çözümü için okulumuzun psikolojik danışmanından randevu alarak görüşüyoruz. Kendimizi tanımamız için uyguladığı testlerin de yardımıyla kararlar alıyoruz. Bazen öğretmenlerimiz veya ailemizin yönlendirmesi ile rehberlik servisine başvuruyoruz. Okul psikolojik danışmanımız ailelerimiz, öğretmenlerimiz ve bizim için bazı eğitimler yapıyor. Bazen de eğitimler organize ediyor. Bunlara katılarak, psikolojik sağlığımızı koruyucu tedbirler alıyoruz.

**3.** *Bu sorunun cevabı öğrencinin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir*: Hastaneler, aile ve sosyal hizmetler müdürlüğü ve özel sektörde çalışan klinik psikologlar, psikiyatristler, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, psikolojik danışmanlar ve aile danışmanlarına başvurabiliriz.

### 2. Yönerge

**1.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir:* Mine rastgele sosyal medya paylaşımlarından etkilenerek hemen randevu almayı planlıyor. Ancak İnci, Mine'yi tedbirli olması konusunda uyarıyor. Ona sahte ruh sağlığı çalışanları hakkındaki haberleri hatırlatıyor.

Başvurmak istediğim ruh sağlığı uzmanının eğitim geçmişini

ve referanslarını araştırırdım. Hem internetten hem de daha önce deneyimlemiş kişilerden bilgi alırdım. Okul psikolojik danışmanı ve öğretmenlerime, aileme danışırdım. Kişinin benim ihtiyaç duyduğum alanda uzmanlığı olup olmadığına, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisansları veya psikiyatri uzmanlık alanı, çeşitli bilimsel psikoterapi eğitimleri sertifikası olup olmadığını sorgulardım.

**2.** *Bu sorunun cevabı öğrencilerin yorumuna bırakılmıştır. Olası cevaplardan bazıları şöyle olabilir:* Bir kimse; yoğun mutsuzluk, çaresizlik, umutsuzluk, öfke, kaygı gibi duyguları uzun süredir yaşıyorsa, yaşadığı duygular, kaygı ve korkular yaşamını olumsuz etkiliyorsa, aile ya da arkadaşlarıyla karşı karşıya kalıyorsa, davranışları kendine ya da diğerlerine zarar vermeye başladıysa, okul performansı düşmüşse, kendini tanımadığını düşünüyorsa, kariyer basamaklarında nasıl ilerleyeceğini bilmiyorsa, zorbalık, şiddet gibi davranışlara maruz kalıyorsa, iletişim sorunları yaşıyorsa, bir travma, baş etmekte zorlandığı bir olay yaşamışsa psikoterapiye başvurabilir.

Bir kimse; problemlerini yaşamını, ilişkilerini olumsuz etkilemeden çözebiliyorsa, yaşam becerileri gelişmişse, ihtiyaç duyduğu bilgiyi elde edebileceği güvenilir yakınları ve ortamı varsa psikoterapi desteğine ihtiyaç duymayabilir.

# KAYNAKÇA

**Çalışma No.: 1**

*Bryan C, Law A.(2013) "Psychology" essentials pearson education limited*

*https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr /Psikolojiye Giriş I*

*Medya Türü: Vektör Telif Hakkı: babypath*

**Çalışma No.: 2**

*Cicharelli, S. K. ve White, J. N. (2019). Psikoloji bir keşif gezintisi. (D. N. Şahin. Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.*

**Çalışma No.: 3**

*https://www.siirt.edu.tr/dosya/personel/psikoloji-dersi-uniteler-siirt-201925235314949.pdf*

**Çalışma No.: 6**

*Cicharelli, S. K. ve White, J. N. (2019). Psikoloji bir keşif gezintisi. (D. N. Şahin. Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.*

**Çalışma No.: 7**

*Cicharelli, S. K. ve White, J. N. (2019). Psikoloji bir keşif gezintisi. (D. N. Şahin. Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.*

**Çalışma No.: 8**

*Serter, H. (2017) Bir ergenden mektup var*

*Lerner, Richard M. (2018) Pozitif ergenlik. (Ö. Şimşek, Çev.) Sola Unitas*

**Çalışma No.: 9**

*Kocaarslan, M. (2012) Tanılayıcı Dallanmış Ağaç Tekniği ve İlköğretim 5.sınıf Fen ve Teknoloji Dersi Maddenin Değişimi ve Tanınması Adlı Ünitede Kullanımı Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi cilt:9 Sayı:18*

**Çalışma No.: 11**

*Atkınson, R. L., Atkınson, R. C., Smıth, E. E., Bem, D. J., Nolen, S.- Hoeksema(2006). Psikolojiye giriş (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi. (Orijinal eserin yayın tarihi 1953).*

*Budak, S. (2021). Psikoloji sözlüğü. Ankara:Bilim ve Sanat Yayınları.*

**Çalışma No.: 12**

*https://www.ataaof.edu.tr/Dosyalar/CocukPsikolojisiVeRuhSagligi.pdf, Doç. Dr. Ayşe OKANLI*

*Diyagram: The Process of Perception (Solomon, Bamossy, Askegaard and Hogg, 2006)*

*http://docs.neu.edu.tr/staff/nesrin.menemenci/pp02_5.pdf*

**Çalışma No.: 13**

*https://cdnacikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/21_22_Guz/liderlik_ve_motivasyon/10/index.html#konu-2 )*

**Çalışma No.: 14**

*https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/sinifta-motivasyon-yonelimleri-olcegi-toad.pdf*

**Çalışma No.: 15**

*Cüceloğlu, D. (2021) Var mısın? İstanbul: Kronik Kitap*

**Çalışma No.: 16**

*Kucur, A. B., Erdoğan, Ş. B. Tarih Okulu Dergisi (TOD) Eylül 2016 Yıl 9, Sayı XXVII, ss. 589-599.*

*Toksöz, L., Kahraman, C. (2017). Türk üniversite öğrencilerinin emoji algısı. Humanitas, 5(9), 247-256, humanitas.nku.edu.tr*

*https://www.brandwatch.com/reports/the-emoji-report/view/*

**Çalışma No.: 17**

*Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı. Bilincin aşamaları. (Video).Khan Akademi Online Web sitesi: 15 Aralık 2021 tarihinde http://www.khanacademy.org.tr/sosyal-bilimler-ve-sanat/psikoloji/cevreyi-algilama/uyku-ve-bilinc/bilincin-asamalari/9142 adresinden erişildi.*

*Karakelle, Ş. S. Psikolojiye giriş. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Online Web sitesi: 10 Aralık 2021 tarihinde https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/19_20_Guz/psikolojiye_giris_1/5/index.html adresinden erişildi.*

*Siegel, D. J. (2021). Beynin bilinçli farkındalığı. (T. Özakkaş, editör). İstanbul: Psikoterapi Enstütüsü Eğitim Yayınları.*

**Çalışma No.:19**

*Ataçlı bilgi notu: TÜBİTAK-Bilim Genç sayfasından düzenlenmiştir.*

*https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/Stroop-Etkisi-Nedir*

**Çalışma No.: 20**

*Kavut, S.(2020). Carl Gustav Jung: Kavramları kuramları ve düşünce yapısı üzerine bir inceleme. International journal of cultural and social studies*

**Çalışma No.: 21**

*Selvi. (2019). Uyku. İstanbul: Selen Yayınları*

*Stickgold R, Walker M.P. (2013). Sleep-dependent memory triage: evolving generalization through selective processing. Nat Neurosci, 16:139-45. 16 Aralık 2021 tarihinde https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23354387/ adresinden erişilmiştir.*

*Güven, E. (2015). Rüyaların dili:Psikolojide rüya çalışmaları.. Ankara Üniversitesi. Türk Psikoloji Yazıları. 18 (36), 15-25. 20 Ocak 20 Aralık 2021 tarihinde https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120150000m000059.pdf adresinden erişilmiştir.*

*Akot, B. (2005). Rüya tecrübesinin psikolojik ve dini temellleri. (Yüksek lisans tezi) 16 Aralık 2021 tarihinde https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/27678 adresinden erişilmiştir.*

*Akot, B. (2010). Freud'un rüyâ yorum metodu. Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi. 10(1). 213-235. 20 Ocak 20 Aralık 2021 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/52330 adresinden erişilmiştir.*

*Çetin, Ö. (2010). Jung psikolojisinde rüya. Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi. 19 (2). 249-269. 20 Ocak 20 Aralık 2021 tarihinde https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/143662 adresinden erişilmiştir.*

*McDevitt, E. A. ,Duggan, K. A., Mednick, S. C. (2015). REM sleep*

*rescues learning from interference, Neurobiology of Learning and Memory. 122, 50-62. 16 Aralık 2021 tarihinde https://www.sciencedirect.*

*com/science/article/abs/pii/S1074742714002135?via%3Dihub#! adresinden erişilmiştir. 8.Walker, M.P. (2019). Niçin uyuruz? (Tezcan, S.S. Çev.) Pegasus Yayınları. s.237-251*

*Özbaydar, S. (1971). Rüyaların fonksiyonu. İstanbul: Baha Matbaası*

**Çalışma No.: 22**

*Siegel, D. J. (2021). Beynin bilinçli farkındalığı. (T. Özakkaş, editör). İstanbul. Psikoterapi Enstütüsü Eğitim Yayınları. s.7,8,9,10-334*

*Özakkaş, T. , Sezgin, B., Özen,E. (2020). Hipnozun klinikte kullanımı. Hipnoterapi. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları*

*Telli A. (2020). Hipnoz ve bilimde kullanım alanları. Dergipark, J Med Palliat Care; 1(4): 109-112. 16 Aralık 2020 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1187697 adresinden erişildi.*

*Karakelle, Ş. S. Psikolojiye giriş. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Online Web sitesi: 10 Aralık 2021 tarihinde https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/19_20_Guz/psikolojiye_giris_1/5/index.html adresinden erişildi.*

**Çalışma No.: 23**

*Aronson, E., Wilson, T. D., Akert R. M.(2012).Sosyal psikoloji.. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınevi.*

*Budak, S. (2021). Psikoloji sözlüğü. Ankara:Bilim ve Sanat Yayınları.*

**Çalışma No.: 24**

*Seven, M. A., Engin, A. O. (2008), Öğrenmeyi etkileyen faktörler. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstütüsü Dergisi. Cilt 12, Sayı 2, 189 - 212, 18.02.2010*

*Keleş, E., Çepni, S., (2006). Beyin ve öğrenme. Türk Fen Eğitimi Dergisi. 3(2)*

**Çalışma No.: 25**

*Tutar, H. (2016). Sosyal psikoloji. Seçkin Yayıncılık.*

*Kağıtçıbaşı, Ç. Cemalcılar, Z. (2014). Dünden bugüne insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş İstanbul: Evrim Yayınevi*

**Çalışma No.: 26**

*Atkınson, R. L., Atkınson, R. C., Smıth, E. E., Bem, D. J., Nolen, S.- Hoeksema(2006). Psikolojiye giriş. (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi. (Orijinal eserin yayın tarihi 1953).*

*May, R. (2013). Kendini arayan insan. (K.Işık, Çev.). İstanbul: Okyan Us Yayınevi*

**Çalışma No.: 27**

*Atkınson, R. L., Atkınson, R. C., Smıth, E. E., Bem, D. J., Nolen, S.- Hoeksema(2006). Psikolojiye giriş. (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi. (Orijinal eserin yayın tarihi 1953).*

*Elden, M. (2003). Hedef kitle davranışlarını etkileyen psikolojik bir faktör olarak öğrenme. Öğrenme ve reklam ilişkisi. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi. s.1-30*

**Çalışma No.: 28**

*Topss of the American Psychological Association,( August 2013) Learnıng A Five-Day Unıt Lesson Plan For High School Psychology Teachers*

*Bryan, C., Law, A. (2013).“Psychology” essentials pearson education limited*

*https://acikders.ankara.edu.tr /Öğrenme/Öğrenmede Bilişsel Yaklaşımlar*

*Bayraklı, B. https://cdn2.beun.edu.tr /Öğrenme Yaklaşım ve Kuramları.*

*Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı. Bandura'nın Bobo Bebek Deneyi Sosyal Öğrenme (Video) Khan Akademi Online Web sitesi: 15 Aralık 2021 tarihinde http://www.khanacademy.org.tr/video.asp?ID=9242 adresinden erişilmiştir.*

*https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr /Psikolojiye Giriş I*

**Çalışma No.: 29**

*Topss of the American Psychological Association,( August 2013) Learnıng A Five-Day Unıt Lesson Plan For High School Psychology Teachers*

*Bryan, C., Law, A. (2013) “Psychology” essentials pearson education limited*

*https://acikders.ankara.edu.tr /Öğrenme/Öğrenmede Bilişsel Yaklaşımlar*

*Bayraklı, B. Öğrenme yaklaşım ve kuramları/https://cdn2.beun.edu.tr*

*https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr /Psikolojiye giriş I*

**Çalışma No.: 30**

*Çavuşoğlu, S. (2007) Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi Üzerine Bir Araştırma: Türk Kamu Yönetiminde Reform Çabalarının Çalışanlar Üzerinde Davranışsal Etkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Kocaeli*

*Barutçu, E., Çöllü, B.C. (2020). Öğrenilmiş Çaresizlik ile Güdülenme Arasındaki İlişki: Pamukkale Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 25. S.1. s.1-13.*

**Çalışma No.: 31**

*Seven, M.A., Engin, A. O. (2008), Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstütüsü Dergisi. Cilt 12, Sayı 2, 189 - 212, 18.02.2010*

*Keleş, E., Çepni, S., (2006). Beyin ve Öğrenme. Türk Fen Eğitimi Dergisi. 3(2)*

**Çalışma No.: 32**

*Düşünme ve eleştirel düşünme.(cankaya.edu.tr)*

# KAYNAKÇA

*Gözütok, D. (2007). Öğretim ilke ve yöntemleri. Ankara: Ekinoks Yayınları*

*Bono, E. (1998) Altı ayakkabılı uygulama tekniği. İstanbul: Remzi Kitabevi*

**Çalışma No.: 33**

*Karaçay B, Beyin,hafıza ve hafızanın genleri. file:///C:/Users/eren/OneDrive/Desktop/beyinhafizagenleri2010.pdf (derlendi)*

*Sweatt, D.J., Mechanism of memory., Elsevier, 2003. Hathaway, W., "The day one man's memory died.", Hartford Courant, 22 Aralık 2002.*

*Carey, B. 2008 "H.M., an unforgettable amnesiac,dies at 82. at 82", New York Times.*

*http://www.biyolojiegitim.yyu.edu.tr/bmk/beyinhafizagenleri2010.pdf*

**Çalışma No.: 34**

*Zorlu, G. (2016). Sağlık yüksekoukulu öğrencilerinde duygusal zeka ile meslek algısı ilşkisine yönelik bir alan araştırması. Kurumları İşletmeciliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*

*Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*

*Doğan S., Şahin F.(2007) Duygusal zeka: Tarihsel gelşimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış.Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt 16 Sayı 1*

*Erdoğdu, M.Y., (2008) Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Kış-2008 C.7 S.23 (62-76) ISSN:1304-0278*

**Çalışma No.: 35**

*İnanç, B., Yerlikaya, E. (2012). Kişilik kuramları. Pegem Yayınları*

*Somer, O., Korkmaz, M., Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi: ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. Türk Psikoloji Dergisi. 17 (49), 21 - 33*

**Çalışma No.: 37**

*https://burem.boun.edu.tr/node/50 linkinden alıntılanarak düzenlenmiştir.*
*Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013)Algılanan stres ölçeğinin*
*Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi.*
*Yeni Symposium Journal. 51 (3): 132-140.)*

**Çalışma No.: 38**

*Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 4, Sayı: 36, Aralık2016, s. 324-338)*

**Çalışma No.: 39**

*Polatcı, S., Irk, E., Gültekin, Z., Sobacı, F., (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin dzeyini etkiler mi? Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Yıl: 2017/4, Sayı:29, s.553-578 Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences Year: 2017/4, Number:29, p.553-578*

*G, Arslan. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Ege Eğitim Dergisi. (16) 2: 344-357*

*Mental Health: Resilience (Derleme) Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi. 82-89G, Arslan. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Ege Eğitim Dergisi 2015 (16) 2: 344-357*

*F, Öz., E, B, Yılmaz. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık A Significant Concept in Protecting Mental Health: Resilience (Derleme) Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi. 82-89*

*G, Arslan. (2015) Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenirlik çalışması Ege Eğitim Dergisi. (16) 2: 344-357*

**Çalışma No.: 40**

*Akran Zorbalığı ve Çözüm Yolları (video) 15.01.2022 tarihinde psikonom.com adresinden erişildi.*

**Çalışma No.: 41**

*Özgür, G., Yörükoğlu, G., & Baysan-Arabacı, L. (2011). Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2(2), 53-60.*

**Çalışma No.: 42**

*https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/23/depresyon*
*https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/29/obsesif-kompulsif-bozukluk*

**Çalışma No.: 43**

*https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/ekran-bagimlisi-misiniz*

*https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_teknoloji_icerik_web.pdf*

**Çalışma No.: 44**

*Aydın, R. Ruh sağlığı meslekleri ve görev tanımları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 20 Aralık 2021 tarihinde https://pdr.org.tr/2020/12/22/ruh-sagligi-meslekleri-ve-gorev-tanimlari/ adresinden erişilmiştir.*

*Prochaska, J.O. Norcross, J.C. (2014). Psikoterapi sistemleri:Teoriler ötesi bir çözümleme. (T. Özakkaş, Editör). İstanbul. Psikoterapi Enstütüsü Eğitim Yayınları, s.4-7*

**Çalışma No.: 1**

*Görsel 1: https://tr.123rf.com/ 93217858/ 11.01.2022/15.30*

*Görsel 2 Grafik tasarım uzmanı/komisyon tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.*

**Çalışma No.: 6**

*Görsel 1: www.shutterstock.com/tr/ 100068713/ 11.01.2022/15.30*

**Çalışma No.: 10**

*Şekil 1. https:// dergipark.org.tr*

**Çalışma No.: 12**

*Görsel 1: https://tr.123rf.com/116939201/ 11.01.2022/16.30*

*Görsel 2:https://tr.123rf.com/ 62303871/ 11.01.2022/18.30*

*Görsel 3:https://tr.123rf.com/ 51108163/ 11.01.2022/16.30*

*Görsel 4: https://tr.123rf.com/145280854/ 11.01.2022/14.30*

**Çalışma No.: 15**

*Görsel 1. : httpmebk12.meb.gov.trmeb_iys_dosyalar3403733371resimler2015_1116120310_doanccelolu.jpg.jpg/*

**Çalışma No.: 17**

*Görsel 1:https:/tr.123rf.com/179119543/ 11.01.2022/12.30*

**Çalışma No.: 21**

*Görsel 1: https://tr.123rf/ 52173455/ 11.01.2022/19.30*

*Görsel 2: https://tr.123rf/ 42039643/ 11.01.2022/10.30 Grafik tasarım uzmanı/komisyon tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.*

*Görsel 3: Grafik tasarım uzmanı/komisyon tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.*

*Görsel 4: https://tr.123rf/ 135436807/ 11.01.2022/15.30*

*Görsel 5: https://tr.123rf/ 135436769/ 11.01.2022/15.30*

**Çalışma No.: 22**

*Görsel 1: Grafik Görsel Tasarım Komisyonu tarafından bu kitap için tasarlanmıştır.*

*Görsel 2: https://tr.123rf/ 26929406/ 11.01.2022/15.30*

**Çalışma No.: 26**

*Görsel 1.:https://tr. 123rf/ 54344022"/ 11.01.2022/15.30- Grafik Görsel Tasarım Komisyonu tarafından bu kitap için tasarlanmıştır.*

*Görsel 2.: https://tr..123rf/ 306943"/ 11.01.2022/15.30*

*Görsel 3.:https://tr.123rf/ 175442454"/ 11.01.2022/15.30*

*Görsel 4.: https://tr.123rf/ 40114772"/ 11.01.2022/15.30*

*Görsel 5.: https://tr.123rf/ 132386468"/ 11.01.2022/15.30*

*Görsel 6.:https://tr..123rf/ 133957051"/ 11.01.2022/15.30*

**Çalışma No.: 30**

*Görsel 1: https://tr.123rf/ 35804195/ 11.01.2022/15.30 - https:// tr.123rf/ 6766594/11.01.2022/15.30 - Grafik Görsel Tasarım Komisyonu tarafından bu kitap için tasarlanmıştır.*

*Görsel 2: https://tr.123rf/ 59613258./ 11.01.2022/15.30*

**Çalışma No.: 31**

*Görsel 1: tr.123rf/ 46499932/ 11.01.2022/15.30- Grafik tasarım uzmanı/komisyon tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.*

**Çalışma No.: 32**

*Şekil1: www. dreamstime .com/56488113/ 03.01.2022/15.30 - Grafik Görsel Tasarım Komisyonu tarafından bu kitap için tasarlanmıştır.*

**Çalışma No.: 33**

*Görsel 1: tr.123rf/ 143504892/ 11.01.2022/15.30 - ttps://tr.123rf/ 6766594/11.01.2022/15.30-Grafik tasarım uzmanı/komisyon tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.*

*Görsel 2: tr.123rf/ 78457346/ 11.01.2022/15.30- ttps://tr.123rf/ 6766594/11.01.2022/15.30 Grafik tasarım uzmanı/komisyon tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.*

**Çalışma No.: 38**

*Görsel 1: Grafik tasarım uzmanı/komisyon tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.*

**Çalışma No.: 43**

*Görsel 1: 123rf sitesi, 35804195/ 10.01.2022/15.30 -Grafik tasarım uzmanı/komisyon tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.*

*Görsel 2: 123rf sitesi,74730020/ 10.01.2022/01.30-Grafik tasarım uzmanı/komisyon tarafından bu kitap için hazırlanmıştır.*

*Görsel 3: https://www.shutterstock.com/id: 265901393 /23.01.2022 /01.30*