

SEÇMELİ PSİKOLOJİ DERSİ 3. ÜNİTE: ÖĞRENME, BELLEK, DÜŞÜNME (ÖZET)

ÖĞRENME

Tekrar ve yaşantılar sonucunda davranışta meydana gelen kalıcı değişikliğe **öğrenme** denir. Refleksler, içgüdüsel, dürtüsel ve homeostatik davranışlar doğuştan geldiği için öğrenilmiş davranış olarak kabul edilmez.

ÖĞRENME TÜRLERİ

Öğrenme türleri koşullanma yoluyla öğrenme ve bilişsel öğrenme olmak üzere temelde iki çeşittir.

Koşullanma Yoluyla Öğrenme: Organizmanın başlangıçta tepkide bulunmadığı bir uyarıcıya tepki göstermeyi öğrenmesine denir. Bu öğrenme türü klasik ve edimsel olmak üzere ikiye ayrılır. **Klasik Koşullanma Yoluyla Öğrenme:** Organizmanın; doğal bir uyarıcıya karşı gösterdiği doğal tepkiyi, daha önce tepki vermediği yapay bir uyarıcıya da göstermesidir. Klasik koşullanma ile ilgili kavram ve prensipler: doğal (koşulsuz) uyarıcı, doğal (koşulsuz) tepki, koşullu uyarıcı, koşullu tepki, genelleme, ayırt etme, sönme, kendiliğinden geri gelme, yakınlık (bitişiklik)tır. **Edimsel Koşullanma Yoluyla Öğrenme:** Organizmayı ödüle götüren veya cezadan kurtaran bir davranışın organizmada kalıcı hâle gelmesidir. Edimsel davranış, belirli bir uyarıcıya verilen tepki değil kendiliğinden ortaya çıkan bir davranıştır. Edimsel koşullanma ile ilgili kavram ve prensipler: pekiştireç, olumlu pekiştireç, olumsuz pekiştireç, sistematik duyarsızlaştırmadır.

Bilişsel Öğrenme: Bilişsel kuramcılara göre öğrenme, dünyayı anlama ve algılama girişimidir. Bilişsel öğrenmenin temelinde bireyin düşünmesi, hatırlaması, yeni bilgileri zihninde depolaması ve eski bilgilerle bağlar kurması yatar. İnsan öğrenmelerinin çoğunda bilişsel öğrenme ön plandadır. Çeşitli bilişsel öğrenme modelleri vardır. **Kavrayış (İçgörü) Yoluyla Öğrenme:** Kavrayış yoluyla öğrenmede başlangıçta problemin çözümünde hiçbir ilerleme görülmez, sonrasında problemin çözümü birdenbire zihinde oluşur. Olaylar arasındaki bağ bir anda kurulur. **Farkına Varmadan (Gizil) Öğrenme:** Farkına varmadan öğrenmede organizma çevresinde olup biten olayları, durumları farkında olmadan depolar. Sürekli duyulan bir şarkı ya da şiir özel bir çaba sarf edilmeden ezberlenir. **Psikomotor Öğrenme:** Psikomotor öğrenmede önemli olan bir eylemin, becerinin en doğru ve en iyi şekilde yapılmasıdır. Herhangi bir psikomotor becerinin kazanılması için organizmanın önce gerekli olgunluğa ulaşması gerekir. Bir psikomotor becerinin kazanılması için birçok alıştırma yapılır. Bu aşamada bilişsel süreçler devreye girer ve hangi hareketlerin işe yaradığı zihinsel olarak fark edilir. En son aşamada motor öğrenme gerçekleşir. **Deneme Yanılma Yoluyla Öğrenme:** Bu öğrenme türünde bir problemle karşılaşan organizma çeşitli davranışlarda ve tepkilerde bulunur. Süreç içinde işine yarayan davranışları tekrar eder, işine yaramayanları ise terk eder. Tekrar sayısı arttıkça hata miktarı azalır, hata miktarı azaldıkça da öğrenme düzeyi artar. **Model Alarak Öğrenme:** Davranışların çoğu toplumsal bir çevrede biçimlenir. Birey çevresini gözlemler, bu gözlemlerinden sonuçlar çıkarır ve model alacağı kişiyi ya da davranışı seçer. Albert Bandura öğrenme esnasında dört sürecin işlediğini söyler. Bu süreçler dikkat, hafıza, davranışı meydana getirme ve güdülenmedir. Model alma ile ilgili kavram ve prensipler: dolaylı pekiştirme, dolaylı ceza, dolaylı güdülenme ve dolaylı duygudur.

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Öğrenmeyi etkileyen faktörler üç başlık altında açıklanmıştır.

a) Öğrenenle İlgili Etkenler

Güdülenme (Motivasyon): Bireyin öğrenmeye istekli hâle gelmesidir. **Olgunlaşma:** Öğrenmenin gerçekleşmesi için gerekli bedensel ve zihinsel yeterliliğe sahip olmaya denir. **Türe Özgü Hazır Olma:** Organizmanın herhangi bir davranışı öğrenebilmesi için gerekli olan biyolojik donanıma sahip olmasıdır. **Genel Uyarılmışlık Hâli:** Kişinin bilincinin tamamen açık olduğu ve dikkatini yapacağı işe verebildiği uyanıklık durumudur. **Kaygı:** Bir huzursuzluk hissi, nedeni bilinmeyen bir korkudur. **Transfer (Geçiş):** Önceden öğrenilenlerin, sonradan öğrenilenleri etkilemesine transfer (geçiş) denir. Pozitif Transfer, önceden öğrenilenlerin, yeni öğrenmeleri kolaylaştırmasıdır. Negatif Transfer (Alışkanlık Çatışması), önceden öğrenilenlerin, yeni öğrenmeleri zorlaştırmasıdır.

b) Öğrenilecek Malzeme ile İlgili Etkenler

Öğrenilecek konunun anlamlı olması, öğrenmeyi kolaylaştırır. Öğrenilecek konu öğrenenin işine yarıyor ve ilgisini çekiyorsa daha kolay öğrenilir. Öğrenilecek konu, bireyin olgunlaşma seviyesine ve yaşına uygun olmalıdır. Öğrenilecek konu, yeterli uzunlukta olmalıdır.

c) Öğrenme Yöntemi ile İlgili Etkenler

Ara vererek çalışmak, hiç ara vermeden çalışmaktan daha etkilidir. Öğrenilen konunun uygun şekilde tekrarı, öğrenmeyi pekiştirir ve unutmayı önler ancak gereğinden fazla tekrarın öğrenmeye bir etkisi yoktur. Geri bildirim öğrenme için önemlidir. Öğrenen kişinin elde ettiği sonucu bilmesi güdülenmeyi artırır, bu da öğrenmeyi olumlu etkiler. Konu uzun ise parçalara bölerek kısa ise bütün olarak öğrenmek daha etkilidir.

ÖĞRENME STRATEJİLERİ VE GÖREVLERİ

Bireyin başarısı çoğunlukla farklı öğrenme görevlerine uygun farklı stratejiler geliştirmesine bağlıdır. Dikkati toplama, tekrar etme, anlamlandırma, örgütleme, yürütücü biliş ve duyuşsal strateji öğrenme stratejilerinden bazılarıdır.

HAYAT BOYU ÖĞRENME

Birey; yaşı ve eğitim seviyesi ne olursa olsun hayat boyu öğrenmenin bir parçasıdır. Eğitimi, okul yaşı ve okul binaları ile sınırlamak doğru değildir. Herkes zorunlu eğitimini bitirdikten sonra ileri düzeydeki eğitimini kendi seçeceği bir zamana erteleme ve istediği zaman eğitim sistemine yeniden girebilme hakkına sahiptir. Birey sadece okul hayatında başarılı olmak için değil “beşikten mezara kadar” yaşamın her alanında kendisini geliştirmelidir. Bunun için öğrenme stratejilerini bilmeli, kendisine uygun olan yöntemleri seçerek hayatının her alanında öğrenme sorumluluğunu yüklenmeli ve öğrenmeye etkin olarak katılmalıdır.

BELLEK VE BELLEK TÜRLERİ

Öğrenilen bilgilerin saklanması ve gerektiğinde geri çağırılması yetisine **bellek** denir. İnsan, bilgi işleme sürecinde çeşitli bellek türlerini kullanır. **a) Duyumsal Bellek:** Belleğin başlangıç aşamasını oluşturur. Duyu organlarına çevreden gelen bilgileri alan ve çok kısa bir süre saklayan bellektir. **b) Kısa Süreli Bellek:** Duyusal kayıta var olan bilgileri kısa süreliğine tutan, anlamlandıran, düzenleyen, zenginleştiren ya da duyuşsal bilgilerin üzerine eklemeler yapan yani aktif olan bellektir. Bu yüzden çalışma belleği ya da işleyen bellek olarak da bilinir. **c) Uzun Süreli Bellek:** Uzun süreli bellek, yeni gelen bilgilerin eskilerle ilişkilendirilerek saklandığı yerdir. Uzun süreli bellek üçe ayrılır: İşlemsel (Prosedürel) Bellek, Anlamsal (Semantik) Bellek, Anısal (Epizodik) Bellek.

BELLEĞİN TEMEL İŞLEVLERİ

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. **Kodlama:** Bilgilerin belleğe yerleştirilebilmesi için zihinde sayı, sembol, formül ve şemaların oluşturulmasına denir. **Depolama:** Kodlanarak belleğe yerleştirilen bilgilerin uzun süreli bellekte

saklanması denir. **Geri Çağırma (Hatırlama):** Uzun süreli bellekte depolanan bilgilerin gerektiğinde hatırlanmasına denir.

Unutmaya Sebep Olan Faktörler: Genel olarak unutma, bilgilerin uzun süreli belleğe gönderilmemesi ya da uzun süreli bellekte var olan bilgilerin gerektiğinde geriye çağrılmaması durumu olarak tanımlanabilir. Unutmaya neden olan faktörler; bilgilerin kullanılmaması ve tekrar edilmemesi, bilinçaltına atma (güdülenmiş unutma), ket vurma (bozucu etki), organik nedenlerdir.

Unutmaya İlgili Genel Olarak Şu Sonuçlar Çıkarılabilir

Beynin zarar görmesi dışında tam unutma yoktur. Öğrenmeden sonra uyku unutmayı yavaşlatır. Bunun en önemli nedeni zihnin yeni uyarıcılara maruz kalmamasıdır. Unutma, öğrenmeyi izleyen zamanda en fazladır. Öğrenmenin ardından başlangıçta kayıp daha büyük ve hızlıyken sonra yavaştır. Unutma genellikle yeniden eskiye doğru gerçekleşir. Eski anılar daha çok hatırlanır. İlgi çeken, hoş giden bilgiler daha zor unutulur. Soyut konular somut konulara göre daha çabuk unutulur. Anlamsız olanlar anlamlılara göre daha çabuk unutulur. Kullanılan bilgiler geç unutulur. Öğrenirken mümkün olduğunca çok duyu organını işin içine katmak, hatırlamayı kolaylaştırır ve unutmayı zorlaştırır. Öncelik ve sonralık etkisiyle en başta ve en sonda öğrenilen bilgiler daha iyi hatırlanır.

Bellek Geliştirme Teknikleri: Bellekteki bilgilerin geri çağırılmasına yardımcı olacak birtakım çağrışım ilkeleri vardır. Benzerlik, ardışıklık, zıtlık, zamanda ve mekânda yakınlık, aşinalık çağrışımı kolaylaştıran bu etkenlerden bazılarıdır.

DÜŞÜNMENİN YAPI TAŞLARI

Kişi ve nesnelerin yerini tutan simgeler aracılığı ile yapılan zihinsel etkinliğe **düşünme** denir. Düşünme; akıl yürütme, anlama, hüküm verme gibi zihinsel fonksiyonlardan yararlanarak birtakım soyutlamalara ulaşma, kavram oluşturma ve problem çözme işidir. Düşünmenin gerçekleşebilmesi için şu yapı taşlarının olması gerekir: İmge (hayal), Sembol (simge), Kavramlar, Kategoriler.

DİLİN DÜŞÜNMEDEKİ ROLÜ

Dil insanların duygu, düşünce ve isteklerini sadece ses ya da yazı ile değil; davranışlar, jestler, mimikler, işaretler vb. aracılığı ile yansıtan iletişim ve anlaşma aracıdır. İletişim ve anlaşma aracı olan dil aynı zamanda düşünceleri biçimlendirme işlevine de sahiptir. Kelime hazinesi zengin olan birey kendini daha iyi ifade eder. İfade edilenleri daha iyi anlar ve daha yaratıcı düşünür. Dil üst düzey bir bilişsel süreçtir. Düşünmek, akıl yürütmek, problem çözmek, yeni şeyler üretmek için dil kullanılır. Bellek geliştirmede kullanılan gruptama, hikâye oluşturma, bağlantı kurma vb. teknikler dil aracılığı ile gerçekleşir. Dil aracılığı ile bellekte depolanan bilgiler, düşünceye ve davranışa temel olur.

DOĞRU KARAR VERMEDE İRDELEMENİN ÖNEMİ

Düşünme çoğu zaman problem çözme, irdeleme ve karar vermeye yöneliktir. Problem, hedefe ulaşmada karşılaşılan engeldir. Böyle bir durumda çözüm, engeli aşmak için en iyi yolu bulmaktır. Problem; hazırlık, kuluçka, kavrayış aşamalarından geçilerek çözülür. Son olarak bulunan çözüm değerlendirilir. Günlük yaşamda alınan kararlarda her zaman akıl yürütme ilkeleri kullanılmaz. Duygular, geçmiş yaşantı ve deneyimler mantıklı düşünmenin önüne geçebilir. Bu yüzden bunları irdeleme süzgecinden geçirmek gerekir. Problem çözme becerisi zekâ, güdülenme, kurulum ve işleve takılma etkenlerine bağlıdır. Zekâ ve güdülenme düzeyi yüksek olanların genelde problem çözme becerileri de yüksektir. Kurulum ve işleve takılma problem çözmede karşılaşılan engellerdir.

ZEKÂ

Tek etmen kuramına göre zekâ; soyut düşünme, problem çözme, çevreye uyma yeteneği gibi genel bir zihin gücüdür. Çift etmen kuramına göre zekâ, genel bir zihin gücü yanında çeşitli alanlardaki özel yeteneklerin oluşturduğu güçtür. Çok etmen kuramına göre ise zekâ, birçok özel yeteneğin bir araya gelmesinden oluşan genel bir zihin seviyesidir. Zekâyı ilişkin tüm kuramlar zekânın kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan; deneyim, öğrenme ve çevresel etkenlerle de belli ölçüde şekillenebilen bir yapı olduğunu kabul eder.

Kalıtım ve Çevrenin Zekâ Üzerindeki Etkileri: İnsanlar doğumla yeni bir hayata başlarken bazı donanımları da beraberinde getirirler. Bu donanımların gelişim sınırı büyük ölçüde kalıtımla tayin edilir. Söz konusu donanımların ne ölçüde işlerlik kazanacağı ise anne karnından başlayarak içinde bulunulan iç ve dış çevre koşullarıyla ilgilidir. Çevresel koşulların düzenlenmesi kalıtımla gelen zekâ potansiyelini geliştirir. Zekânın olumsuz çevre koşullarından etkilenmesi doğum öncesi çevreyle başlar. Annenin hamileyken radyasyon, hava kirliliği vb. olumsuz çevre koşullarına maruz kalması bebeğin zekâ gelişimini etkiler.

Zekâ Testleri: Zekâ bölümü anlamına gelen, İngilizce “Intelligence Quotient” sözcüklerinin kısaltması olan IQ, zekâ ölçü birimi olarak kullanılır. Standartlaşmış zekâ testlerinde ortalama zekâ puanı 100’dür. Bireyin aldığı puanın ortalamanın neresinde olduğuna bakılarak zekâ düzeyi hakkında bir değerlendirme yapılır. Zekâ, uzman kişiler tarafından yapılan testlerle ölçülebilir. Ölçümler sonucu belirlenen zekânın rakamsal ifadesi ancak uzmanlar tarafından doğru yorumlanır. Elde edilen sonuçlar, bireye doğru bir tedavi ya da eğitim uygulamak için kullanılır. Zekâ testleri çeşitleri: WISC-r Zekâ Testi, Simon-Binet Zekâ Testi, Cattell Zekâ Testi, Binet-Terman Zekâ Testi.

ZEKÂ TÜRLERİ

Tek etmen kuramına göre zekâ, genel bir yetenektir. Spearman, bir alanda başarılı olan bir kişinin diğer alanlarda da genel olarak başarılı olduğunu kabul eder. Tüm zihinsel etkinliklerde ortak olan genel bir zihin enerjisi olan “g” faktörü zekâdır. Thorndike zekâyı soyut zekâ, sosyal zekâ ve mekanik zekâ olmak üzere üçe ayırır. Howard Gardner (Havird Gardner) geleneksel zekâ kuramlarından farklı olarak insan zekâsının objektif olarak ölçülebileceği tezini eleştirir ve zekânın tek bir faktörle açıklanamayacak kadar çok sayıda yeteneği barındırdığını savunur. Ona göre birbirinden bağımsız ve her biri beyindeki ayrı bir sistem tarafından kendi kurallarına göre işleyen 9 zekâ çeşidi vardır. Bu dokuz zekâ çeşidi; sözel-dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-mekânsal zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, müzik-ritim zekâsı, kişiler arası-sosyal zekâ, içsel zekâ, doğa bilimci zekâ ve varoluşçu-felsefi zekâdır. Her bireyde bu zekâ türlerinden en az bir tanesi baskın olarak görülür. Baskın olan zekâ türüne uygun öğrenme ortamlarının hazırlanması bireylerin güçlü yönlerinin gelişmesini sağlar.

ZEKÂ VE YARATICILIK

Yaratıcılık zekâ testlerine yansımayan, zekâ düzeyinden ayrı değerlendirilen bir beceridir. Yaratıcılığın en önemli göstergesi ortaya ürün koymaktır. Bu ürün resim, heykel, herhangi bir buluş, felsefi bir düşünce vb. olabilir. Yaratıcı düşünme esneklik, orijinallik ve akıcılık olmak üzere üç özelliği içinde barındırır. Yaratıcı birey değişime açıktır. Zor ve karmaşık sorunları çözmekten keyif alır. Kalıp yargıların dışında ve çok boyutlu düşünür. Yaratıcı bireyin kelime hazinesi geniştir. Gerginlik ve belirsizliğe karşı tahammül düzeyi yüksektir.