



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - I (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

### Algı ve Dikkat Süreçleri

#### Algı Nedir?

👉 Dış dünyadan toplanan bilgiler, elektrik sinyalleriyle beyine ulaşır ve duyu hâline gelir. Gelen duyuları, biz farkında olmadan beynimiz algıya çevirir.

👉 Duyu organları yoluyla toplanan bilgiler parça parça veya gruplar hâindedir. Beynimiz bu parçaları örgütler ve bir bütün olarak anlamamız mümkün olur.

👉 Algı, dış dünyadan alınan fiziksel enerjiye dayalı olduğu hâlde gerçekliğin bire bir kopyası değildir ve fizyolojik, psikolojik ve uyarı-odaklı sebepler nedeniyle yanlı ya da çarpık olabilir.

👉 Algının ilk adımı çevreden gelen uyarılarla uyarılmadır. Parçaları birleştirerek olası bir bütün zihnimizde örgütlenir. Buna aşağıdan yukarıya işleme denmektedir.

👉 Kişinin önceki bilgileri ya da beklentileri ile başlayan algı ise yukardan aşağıya işleme olarak adlandırılır.

👉 Görsel algının gerçekleşmesi için aşağıdan yukarıya bilgi işleme aracılığı ile nesnelere yansıyan ışığın, gözden geçerek görsel kortekse ulaşması gerekir.

👉 Algılar daha çok yorumdur ve kişisel deneyim, hatıra, duygu ve motivasyonlarla çarpıtılabilir.

👉 **Brunswick Algı Eğrisinde** algıyı etkileyen ara süreçlerden söz edilmektedir.

Bir at görüntüsü (uzaktaki uyarın) gözünüzün retinasına ulaştı; bunun bir algıya dönüşmesi, geçmiş deneyimlerinize, o anki beklentilerinize ve hatta ışık ortam gibi dış uyarılara (ara süreçler) bağlıdır; bu değişkenler sizin izleniminizi oluştururlar.

👉 **Tanıma bozukluğu**; beyin hasarı olan kişilerin algılayamama durumudur.

#### Dikkat Nedir?

👉 **Dikkat**, belirli uyarıcı ya da konumlara odaklanma yeteneğidir.

👉 **Seçici dikkat**; dış dünyadan bize ulaşan uyarıcılar parçalı veya gruplar hâlinde olsa da beynimiz bunu örgütler ve bir bütün olarak bize sunar. Eğer çok çok dikkat edersek bütünü oluşturan parçaları yakalayabiliriz. Bu seçim yapma süreci seçici dikkat olarak adlandırılır.

👉 **Yarbus** kendi yaptığı aynalı ve optik bir sistem ile gözden yansıyan ışığı kullanarak bir göz izleme deneyi yapmıştır.

👉 Deneyinde katılımcılardan ilk olarak serbest bir biçimde, ardından ise kendilerine verilen yönergeler doğrultusunda Şekil 1'de görülen Repin'in Beklenmedik Ziyaretçi adlı tablosunu incelemelerini istemiş ve bu incelemeler esnasında katılımcıların göz hareketlerini kaydetmiştir.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 2 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

👉 Tabloyu serbestçe incelediklerinde kişilerin göz hareketleri de düzensizdir. Ancak sorulan sorulara göre gözler tamamen farklı örüntülerde hareket etmektedir. Örneğin bu tablodaki insanların yaşı sorulduğunda gözler belli bir kısma (tablodaki yüzlere), varlık durumları sorulduğundaysa başka kısma (tablodaki kişilerin kıyafetlerine) odaklanmaktadır.



👉 Dikkatinizi belli bir uyarana toplarken ilgisiz uyarıları göz ardı etmek her zaman mümkün olmayabilir.

👉 Dikkatinizin dağılması, görevin güçlük derecesine bağlı olduğu kadar ilgisiz uyarıcının güçlü olup olmamasına da bağlıdır.

👉 Aşağıda şekilde renkleri sırayla söylemeyi deneyin. Göreviniz sadece rengi söylemek, yazıyı okumamak... Kolay olmadığını fark etmişsinizdir.

**KIRMIZI**

**SİYAH**

**SARI**

**MAVİ**

### Algı Eşiği

👉 **Eşik**, bir uyarıcının algılanabilmesi ve algılanamaması ile ilgili bir sınırdır, bir uyarıcının  farkına ne zaman vardığımızı belirler.

👉 **Mutlak eşik**, bireyin  uyarılabildiği en ufak uyarıcı şiddetini ifade etmektedir.

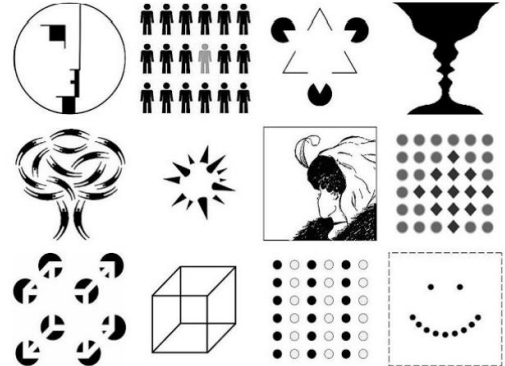
### Algı Yasaları

Algı konusunda yapılan çalışmalar sonucunda  bazı temel görüşler ortaya konmuştur:

👉 **Bütün**, kendisini oluşturan  parçalardan daha fazla anlam taşımaktadır.

👉 İnsanlar, uyarıcıları  tam ve eksiksiz olarak algılamaya eğilimindedirler.

👉 **Bütünü oluşturan parçalardan çok**,  bu parçalar arasındaki ilişkiler önemlidir.





# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 3 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

Bu görüşler bağlamında oluşturulan algı yasaları şunlardır:

👉 **Şekil- zemin:** Beynimiz uyarıcıları organize ederken otomatik olarak birini seçer ve onu ön planda algılar.

👉 **Benzerlik:** Beynimiz birbirine benzeyen uyarıcıları bir grup olarak algılama eğilimindedir.

👉 **Tamamlama:** Uyarıcıları organize ederken eksik parçaları beynimiz tamamlar.

👉 **Yakınlık:** Birbirine fiziksel olarak yakın uyarıcıları bir grup olarak algılama eğilimimiz vardır.

👉 **Basitlik:** Beynimiz gördüklerimizi kolayca tanımlamamızı sağlar.

👉 **Süreklilik:** Beynimiz, uyarıcıları kesintisiz biçimde sürekli akışta gibi algılayabilir.

### Algısal Değişmezlik

👉 İnsanların, nesne ya da olayları, fiziksel koşullar ve özellikler değişmesine rağmen aynı algılamalarına algısal değişmezlik adı verilmektedir.

👉 Algısal değişmezlik olmasaydı uyarıcıların tümü çok karmaşık olurdu ve dünya içinden çıkılması zor bir karmaşa olarak karşımıza çıkardı.

- 👉 Renk ve parlaklık değişmezliği
- 👉 Şekil/biçim değişmezliği
- 👉 Boyut/büyüklik değişmezliği

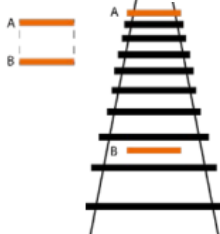


Şekil 4. Şekil/ biçim değişmezliği

👉 **Derinlik Algısı:** Retinaya yansıyan görüntüler iki boyutlu, yani sadece yükseklik ve genişlikten ibaret olmasına rağmen gözün ve beyin üçüncü bir boyut, yani derinliği ekleme becerisini açıklamaktadır.

### İllüzyon- Algı Yanılması

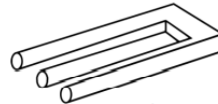
👉 Algı yanılmalarının, parlak ya da aşırı derecede uzun değişken desenlere adapte uyarılarda, göz veya beyin üzerinde aşırı uyarım etkisi olduğu tahmin edilmektedir.



Ponzo İllüzyon



Kanizsa İllüzyon



Blivet İllüzyon



Ames Odası

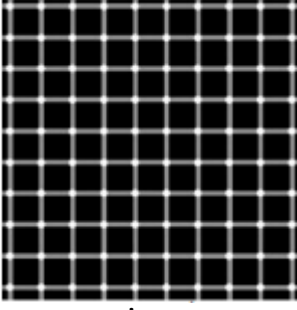


# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI

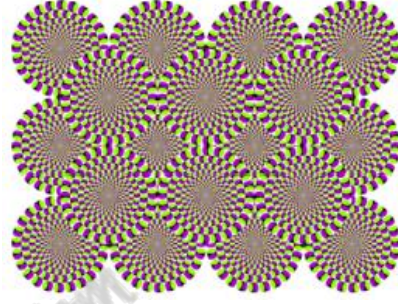


## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 4 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

👉 **Ay İllüzyonu:** Ay, ufka yakinken aslında büyük olmadığı hâlde onu büyük olarak algılarız. Eğer bir ölçüm aleti ile gerekli ölçümleri yaparsanız Ay'ın gökyüzünde herhangi bir konumdayken aynı büyüklükte olduğunu, yani ufka yaklaştığında gerçekte büyümediği ortaya çıkacaktır.



Izgara İllüzyonu



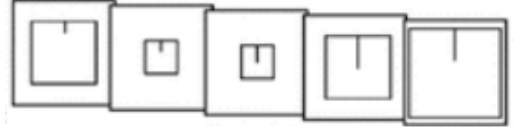
Hareket İllüzyonu

### Bilinç Dışı Algılama- Subliminal (Eşik Altı) Mesajlar

👉 Bilinçdışı mesajlar, mutlak eşik altındadır ve algılanma şansı %50'nin altında olan işitsel veya görsel mesajlardır.

### Algıyı Etkileyen Sosyal ve Kültürel Farklılıklar

👉 Hedden ve arkadaşları katılımcılardan, yandaki kutuların içindeki çizgilerin uzunluklarını tahmin etmelerini istediler. “Çizgilerin etrafındaki kutuya dikkat et.” deyince Batı kökenli kişilerin üst kortikal bölgelerinde daha fazla etkinlik oluyordu. Doğu Asyalılarda ise “Kutuyu dikkate alma.” deyince bu etkinlik artıyordu.



👉 Beyinlerindeki bu aktivite, dikkatlerini daha fazla toplamaları gerektiği anlamına geliyordu. Kültürel düşünme tarzlarının tersini yapmaları söylendiğinde kayda değer oranda daha fazla oranda beyin etkinliği gözlemlendi.

### Duyum Ötesi Algı

👉 Duyum ötesi algı, duyu organlarıyla normal duyu süreçleri dışında, bilgi gönderme veya almayı içeren psişik deneyimdir. Ancak şimdiye kadar yapılan araştırmalar ve deneylerle bu tür becerileri olan bir kişi tespit edilmemiştir.

*Böyle biri yok ama böyle bir algı var.*

*Oh, ne âlâ!*

*Dünyada böyle bir algı söz konusu değil ama biz yine de bilelim değil mi?*

*byhy*





# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 5 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

### Sosyal Algı Nedir?

👉 Sosyal algı, insanlar hakkındaki izlenimlerimizin ve çıkarımlarımızın nasıl oluştuğu ile ilgilidir.

Sosyal algı konusunda şu noktalar, algı ile farklılıklarını ortaya koyabilir:

👉 Bir nesneyi algılamakla bir insanı algılamak farklıdır çünkü bir insana baktığımızda onun sadece fiziksel olarak neye benzediğini değil, onun kişiliğini de görmek isteriz.

👉 Bir nesne, sizin onu gözlemlediğinizin farkında değildir ama insanlar farkındadır, dolayısıyla kendisini farklı gösterebilir.

👉 İnsanların nesnelere duygusal ilişkileri yoktur ama insanların birbirleriyle vardır, dolayısıyla bir kişi size derdini sorduğunda yakınsanız başka, uzaksanız başka algıyorsunuz.

👉 Kişi aynı davranışı, kendisi veya başkalarının yapmasına göre tamamen farklı algılayabilir.

👉 Bir davranışın sonuçları sizi etkiliyorsa o kişiyi farklı, etkilemiyorsa farklı algılayabilirsiniz.

Sosyal algı, birbiriyle ilişkili üç süreç olarak ele alınabilir:

👉 İnsanlar kendisinin ve başkalarının davranışlarını gözlemleyerek, davranışların nedenlerini yorumlarlar.

👉 Bu yorumlar sonucunda insanların kişilik özellikleri hakkında karar verirler.

👉 Bu özelliklerden yola çıkarak kişi hakkında genel bir izlenim oluştururlar.

### İnsanların Yüz İfadelerini ve Beden Dilini Nasıl Algılayınız?

👉 Sözel olmayan ipuçları; yüz ifadeleri, ses tonu, jestler, beden duruşu ve hareketleri, dokunma ve bakış olarak ele alınabilir.

👉 Yapılan araştırmalar beynimizde, başkalarının sözel olmayan ipuçlarını anlamamızı sağlayan yapılar olduğunu ortaya koymaktadır:

👉 **Ayna nöronlar**, birini izlerken tıpkı kendimiz o eylemi yapıyormuşuz gibi beynimizin uyarılması biçiminde çalışırlar. Böylece başka insanlarla empati kurabiliriz. (Demek ki empati kuramayanların ayna nöronları yanık, gidik yani. byhy 🤔)

**Wicker** ve arkadaşları katılımcıların güçlü bir iğrenme hissi yaratan kokuları soluduğu bir fMRI çalışması gerçekleştirdiler. Bu çalışma ile bir duyguyu gözlemlemenin o duygunun sinirsel temsilini harekete geçirdiği bulundu.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 6 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

👉 **Ekman** ve **Friesen** de Yeni Gine'de Batı medeniyeti ile hiç bağlantısı olmayan yerlilerle yaptıkları araştırmalarla bu durumu ortaya koymuşlardır. Yerlilere duygusal içerikli kısa öyküler anlattılar ve duyguları ifade eden ABD'li insanların fotoğraflarını gösterdiler. Öykülerle uygun olan kartı eşleştirmelerini istediler. Yerliler son derece başarılı biçimde kartları eşleştirdiler. Deneyin devamında yerlilerin öyküdeki duyguyu taklit eden yüz ifadesini göstermesini istediler ve yerlilerin fotoğraflarını çektiler. ABD'ye döndüklerinde bu kısa öyküleri okudukları katılımcılara yerlilerin resimlerini gösterdiler ve buradaki katılımcılar da doğru eşleştirmeleri yapabildiler.

👉 Kartlar **altı temel duyguyu** içeriyordu: mutluluk, korku, merak, iğrenme, öfke şaşkınlık, üzüntü. Daha sonraki araştırmalarla bu altı evrensel duyguya hor görme de eklenmiştir.



👉 Yüz ifadelerine bakarak duyguları anlamada her insan çok başarılı değildir. Ancak bu yeteneği yüksek olanların mesleklerinde diğer meslektaşlarına oranla daha başarılı oldukları tespit edilmiştir.

👉 Peki ya gurur? Ya da başarısızlık duygusu? **Tracy** ve **Matsumoto** olimpiyat ve paralimpik olimpiyatlara, dünyanın çeşitli ülkelerinden katılan sporcuları gözlemlədiler. Judo karşılaşmalarını kazanan ve kaybeden sporcuların doğal yüz ifadeleri gözlemlendi. Tüm sporcularda kazandıklarında oluşan gurur ifadeleri oldukça aynıydı: Kafa yukarı kalkıyor, göğüs önde, eller belde veya kollar havada.

👉 Kaybeden ve başarısızlık duygusu yaşayanların ise durumu farklıydı. ABD ve Batı Avrupa kökenli sporcular başarısız olduklarında nötr ifade içindeydiler, oysa Doğu kültüründen gelen sporcular başarısızlık duygusunu yüz ve beden dilleriyle yaşıyorlardı. Bireyselci toplumlarda utanç gösterilmemekte, ortaklaşa yaşayan kültürlerde ise utancın gösterilmesine izin verilmektedir.

### **Boşlukları Doldurarak Kişiler Hakkında Yargıya Ulaşmak**

👉 Eldeki veriler az olduğunda, geçmiş deneimlerimizden yola çıkarak boşlukları doldurma eğilimimiz vardır.

👉 Bu nedenle bir kişinin gözlemlediğimiz az sayıdaki özelliğinden yola çıkarak onun kişiliği hakkında çıkarımlara varabiliriz.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 7 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

### Nedensel Yüklemeler

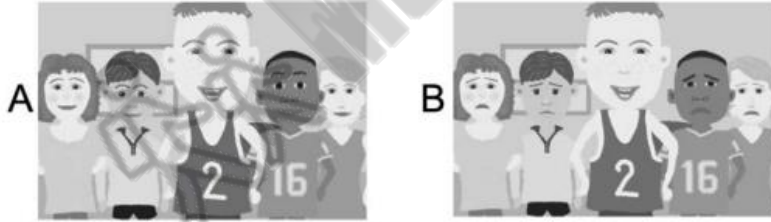
👉 **Heider**, yüklem kuramının kurucusudur ve genellikle insanların karşılaştıkları olayların nedenini anlamaya ihtiyaç duyduklarını vurgulamıştır.

👉 Bir babanın kızına bağırıldığını görüyorsunuz. Neden bağırıldığını anlamaya çalışırken iki tür yüklem yapabiliriz: içsel ya da dışsal yüklem. Genelde içsel yüklem daha önce yaptığımız algılama biçimidir. Kişinin davranışlarını kişilik özellikleriyle açıklarız. Bu örnekte babanın kızına bağırmasını, onun iyi bir baba olmamasına, kızına uygun olmayan biçimde disiplin uygulayamadığına yükleyebilirsiniz. Öte yandan dışsal yüklem yaparak babanın bu davranışına bir şeyin neden olmuş olabileceğini düşünebilirsiniz. Babası kızına bağırды, belki de kızı sağa sola bakmadan yola fırlamıştı, gibi.

### Sosyal Algıyı Etkileyen Kültürel Farklılıklar

👉 **Masuda** ve arkadaşları yaptıkları araştırmada, ABD ve Japonya'da yaşayan, bir diğer deyişle farklı kültürlere sahip kişilere bazı kartlar gösterdiler.

👉 Kartlara bakan ABD'li katılımcılar duyguları anlamaya çalışırken sadece sorulan karaktere odaklandılar. Oysa Japon katılımcılar sadece sorulan karaktere değil, resimdeki diğer karakterlerin de yüz ifadelerine bakarak duyguları yorumladılar.



👉 Algılarımızı; cinsiyet, ırk, toplumsal sınıf gibi toplumsal kategoriler etkiler.

👉 Örneğin parkta gördüğümüz bir ağacı, ağaç olarak algılarız ama bankta uyuyan, saç sakalına karışmış, kirli görünen ve kokan bir adamı, sadece bir insan olarak algılamayız.

👉 Kategorilere ayırma süreci anında ve kendiliğinden işler, zaman almaz ve üzerinde düşünmeyi gerektirmez.

👉 Kişileri hızlı biçimde kategorilere ayırmak, tehlikeli durumlara karşı önlem almayı sağladığı gibi, uzun süre efor harcamadan karar vermeyi beraberinde getirdiği için olumlu olabilir ancak kişilere yönelik ayrımcılık ya da ön yargı gibi davranışlara yol açabileceğinden olumsuz olarak da görülebilir.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



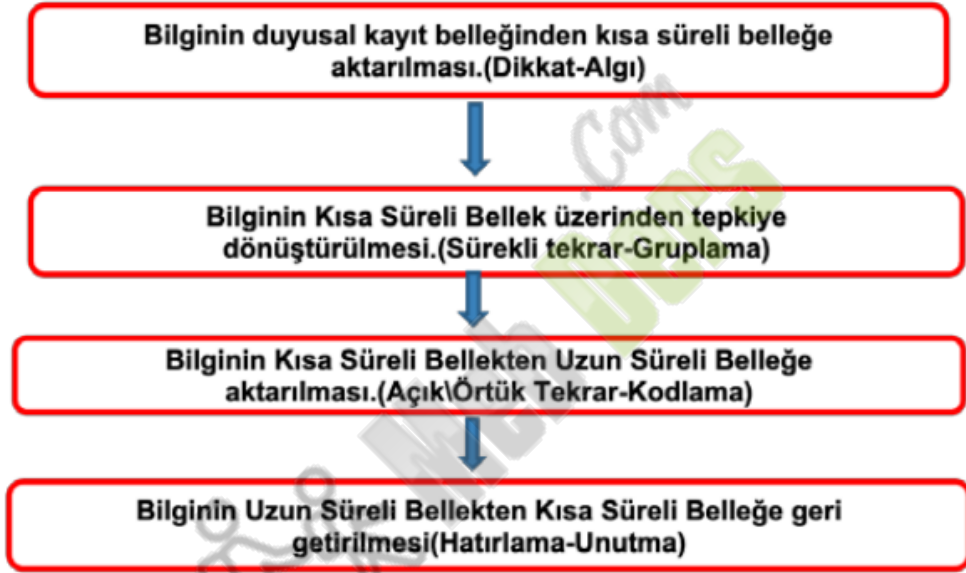
## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 8 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

### Bellek Nedir?

👉 Bellek, yaşananları, öğrenilen konuları, bunların geçmişle ilişkisini bilinçli olarak zihinde saklama gücü, dağarcık, akıl, hafıza, zihin biçiminde tanımlanmaktadır.

👉 Bellek sayesinde öğrendiklerimizi depolayabiliriz ve gerekli olduğunda bu bilgilere yeniden ulaşabiliriz.

### Bellek Süreçleri



👉 **Anlık (Duyusal) Belleğin İşleyişi / Görsel- İşitsel Bellek:** Çevreden gelen bilgileri ham hâliyle birkaç saniye süre aralığında tutan başlangıç sürecidir, bilinç dışı ve otomatiktir, kapasitesi sınırsızdır.

👉 **Kısa Süreli Belleğin İşleyişi / Dikkat- Tekrar- Depolama:** Bir diğer adı çalışma belleği olan kısa süreli bellek sadece kısıtlı miktarda bilgiyi (ortalama yedi unsur) sadece kısa bir süre için (2 ile 30 saniye arası) tutabilen süreci tanımlar.

👉 **Uzun Süreli Belleğin İşleyişi / Kapasite- Süreklilik:** Uzun süreli bellek, bilgileri günler, haftalar gibi uzun sürelerde depolayabilir ve geri çağırır.

👉 **Açık bellek** bilginin bilinçli ve farkında olunarak kodlandığı/hatırlandığı durumları işler.

👉 **Örtük bellek** kişinin niyetli ve bilinçli kodlama/hatırlamada bulunmadığı durumları işler.





# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 9 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

### Açık (İfade Edilen) Bellek

👉 Açık bellek; gerçekler, olaylar ya da belli uyarıları, bilinçli olarak, açık seçik biçimde hatırlama anlamına gelir. İki temel süreci içerir:

👉 **Epizodik (Anısal) bellek**, kişinin hayatıyla ilgili olay örgülerini işler, kişisel deneyimlerin hatırlanmasından sorumlu olan bellektir. Bir tür otobi-yografik kayıttır.

👉 **Semantik (Anlamsal) bellek**, ise nitelikle ilgilidir. Anlamlar, anlayışlar ve kavramlar temelli bilgileri işler.

### Örtük (İfade Edilemeyen) Bellek

👉 Örtük bellek algısal, uyarıcı- tepki ve motor öğrenmeleri kapsar ve farkında olmamıza gerek olmayan bir bellek türüdür.

👉 Örtük bellekteki bilgiler bilinçli biçimde hatırlanmaz ama bu bilgilerin varlığı bizim davranışlarımızdan anlaşılabilir.

### Farklı Bellek Birimleri

👉 Tüm bellek sistemlerinin işleyişi, beyne geniş çapta dağılmış ve karmaşık şekilde birbirine bağlı bölgeler tarafından desteklenmektedir.

👉 Bu nedenle, beynin spesifik olarak anısal belleğinden sorumlu olan bölgesinde bir hasar meydana gelmesi ve anlamsal belleğin ise bundan hiç etkilanmemesi gibi bir durum oldukça düşük bir ihtimaldir.

👉 Çoğu zaman hasar, bir dizi sistemin bileşenlerini etkiler ve olgular için gereken hafıza ile olaylar için gereken hafızanın yaygın bir şekilde bozulmasına neden olur.

### Hatırlamak ve Unutmak

👉 Kodlama insanların duyuşal bilgi üzerinden gerçekleştirdiği, bilginin beynin depolanma sistemlerinde kullanılabilecek nitelikte bir forma dönüştürüldüğü bir dizi faaliyettir.

👉 Bazı kodlamalar biz farkında olmadan gerçekleşir.

👉 Beceriler ve alışkanlıklar da benzer biçimde otomatik kodlanmaktadır.

👉 Otomatik kodlamanın yanı sıra hayatımızda çaba harcayarak kodlamamız gereken bilgilerle karşılaşırız.

👉 Bilgiyi ezberlemek ne derece kalıcı öğrenme sağlar? Ezberlediklerinizi sık sık tekrar etmezseniz kolayca unuttuğunuzu siz de fark etmişsinizdir. Ezberlenen bilgiler içselleştirilemez ve gerektiğinde etkili bir biçimde kullanılamaz.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 10 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

👉 Unutmak olumsuz bir durum gibi görünse de avantajları da yok mudur? Normalde herkes bir şeyleri unuttur. Beynin neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu anlamasının zaman alması ve ilk başta mümkün olduğunca çok şeyi hatırlamaya çalışırken, zamanla bir kısmını unutması olduğu düşünülmektedir.

👉 Araştırmacılara göre unutmak bir filtre görevi görmektedir. Her an beynimiz adeta bir bilgi bombardımanına tutulur. Bu bilgilerin çoğu, karar vermemizi ve düşüncelerin netleşmesini engelleyen bir gürültüye ya da radyo sinyalinin engelleyen bir parazite benzetilir.

### Bellek Organizasyonu

👉 Tek bir bellek yerine organize olmuş parçalar, beyinde işlevsel olarak ve sistemli bir bütün hâlinde çalışmaktadır.

### Unutma Sorunu

👉 En eski anınız ne? **Adler**, danışanlarına bu soruyu sorardı. Hatırlanan ilk anının bir tesadüf olmadığından, kişinin öznel dünyasıyla ilgili önemli ipuçlarını taşıdığını düşünürdü. Bugün hâlen danışma ortamında ilk anılar gündem olabiliyor.

👉 Farklı kültürlerdeki insanların hatırlayabildiği en eski kişisel hatıranın, ortalama olarak 3,5 yaşına denk geldiği tahmin edilmektedir.

👉 En eski anılarımızı hatırlamamızın nedenlerinden biri küçük yaşta konuşma becerimizin sınırlı olmasıdır.

👉 Konuşma becerisinin olmaması ya da sınırlı olmasının anıların sözel olarak kodlanamamasına yol açması ve henüz bellek sisteminin tam anlamıyla oluşmaması, çok küçük yaşlara dair anıları unutmamızın sebepleri olarak düşünülmektedir.

👉 Neden uzun süreli bellekteki bilgileri geri çağırmada sorun yaşıyoruz? **Freud**, duygusal olarak tehdit edici olan veya kaygı uyandıran bilgileri otomatik olarak bilinç dışına gönderdiğimizizi yani bastırdığımızı söylemiştir.

### Bozucu Etkiler

👉 Bellek kaybı yaşamazsanız da bazı bozucu etkileri kendinizde gözlemlemiş olabilirsiniz.

👉 Bozucu Etkiler Teorisi, bilgiler depoda veya bellekte bulunmadığı için değil, ilgili yeni veya eski bilgilerin karışıklık yaratması ve bilginin geri getirilmesini engellemesi (ileriye ve geriye ket vurma) nedeniyle unuttuğumuzu söylemektedir.




# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI





## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - II (Konu Özeti-I.2.Bölüm: 10-II-12-13-14-15)


### Geri Getirme İpuçları- Belleği Güçlendirmek


Bunun için önerilen bazı ipuçları şunlar olabilir;

 **Tekrar:** Ebbinghaus'un da söylediği gibi, tekrarlar unutmanızı engeller. Aralıklı ve yeterli sayıda tekrar.


 **Zihin (Kavram) Haritası:** Bir tema düşünün ve bunu sayfanın ortasına yazın. Ana fikrinizin alt temalarını belirleyin ve merkezden onlara birer dal çizin...


 **Anlaşılması Zor Cümleler:** Anlaşılması zor cümleler beynimizde daha canlı zihinsel görüntüler oluşturmamızı sağlayabilir ve daha kolay hatırlanabilir. Örneğin şu iki cümleden hangisini daha kolay hatırlarsınız? Diplomam kahve fincanlarının olduğu dolapta. / Kahve fincanları diplomamı kovalıyor.

 **Kokuları kullanmak:** Duygusal olarak paketlenmiş kokusal uyarıcılar, bilgilerin hatırlanması için önemli fırsatlar sunar. Nitekim çeşitli aromaların hafıza fonksiyonlarını iyileştirilmesinde kullanıldığı ve kokuların algılama ve hatırları uyandırmada önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir. Bazı mağazaların sürekli aynı kokuyu mağaza içine püskürtmesinin sebebini artık biliyorsunuz.


 **Yerleştirme ve Asma:** Unutmak istemediğiniz bilgileri, eşyalarla birlikte zihninizde birlikte kodlamanızı öneren bir yöntemdir. Örneğin bu derste bellek türlerini aklınızda tutmak istiyorsanız anlık belleği peçeteye, kısa süreli belleği kâseye, uzun süreli belleği yemek tabağına eşleştirerek kodlamanız mümkündür.

Asma yönteminde de zihninizde askılar olduğunu hayal edin, iyi bildiğiniz bir tekerlemenin ya da şarkının sözleri bu askılar olsun. Aklınızda tutmanız gereken bilgileri bu askılarla birlikte kodlamanız gerekli.

 **Belleği güçlendirme,** bilim dünyasının üzerinde durduğu önemli konulardan biridir. Her yaştan insanın güçlü bir belleğe ihtiyacı vardır ancak yaş ilerledikçe bellekte sorunlar yaşanması, bu durumu daha da önemli kılmaktadır.

 **Episodik bellek,** yani yaşamınızdaki olayların nerde, ne zaman ve hangi sırayla olduğunun hatırlanması, yaş ilerledikçe bozulmaktadır. Her ne kadar yaşlılar, çok eski olayları hatırlayıp yakın zamandakileri hatırlamadıklarını söyleseler de günlüklerin kullanıldığı araştırmalarla bu durumun gerçeği pek yansıtmadığı, yaşla birlikte episodik bellekte de bozulmaların gerçekleştiği anlaşılmıştır.

### Bellek Kaybı

 Beynin bir darbe alması, alzheimer gibi bir hastalık, ağır travmalar ya da bazı ilaçlar nedeniyle bellek kayıpları yaşanabilmektedir.

Bunama (demans) ilerleyici ve şiddetli hafıza kaybına neden olan bir grup beyin bozukluğudur.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 12 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

👉 Alzheimer en sık rastlanan bunama nedenlerinden biridir.

👉 Alzheimer, beyinde beyin hücrelerinin ölümüne neden olan plaklar ve yumakların gelişimiyle seyreden, beyin içindeki mesajların iletimini sağlayan bazı önemli kimyasalların eksikliğinin görüldüğü, ilerleyen ve belirtilerin zamanla daha da kötü hâle geldiği, beynin fiziksel bir hastalığıdır.

### Öğrenme Nedir?

👉 Öğrenme, bireyin yaşantıları sonucu, davranışlarda meydana gelen, oldukça uzun süreli değişimlerdir.

👉 Bir değişimin öğrenme olduğundan emin olmak için tesadüfi bir değişim olmadığından emin olmak isteriz.

👉 İşlevsel Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG) çalışmaları, bir görev esnasında beyinde hangi bölgelerin harekete geçtiğini tam olarak gösterse bile, bu tekniğin zayıf tarafı da aktivasyonu ölçerken birtakım zamansal kayıpların yaşanmasıdır.

👉 Yeni geliştirilen araştırma teknikleri ile EEG ve MRG yöntemlerini birlikte kullanmanın avantajları tartışılrsa da henüz bu çalışmalar oldukça yenidir.

👉 Öğrenme beyinde nasıl gerçekleşmektedir? En genel anlamıyla snapsların yapısındaki ya da biyokimyasındaki değişikliklerin öğrenmeyi sağladığı söylenebilir.

👉 Hipokampüste yer alan bazı kısımlar, öğrenmeden sorumlu devreler arasında uzun vadeli sinaptik değişikliklere yol açmaktadır. Hipokampüs, bilgilerin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarılmasında rol oynamaktadır.

### Algısal Öğrenme

👉 Algısal öğrenmenin temelinde daha önceden algılanmış olan uyarıcıyı tanımak yer almaktadır ve alt temporal kortekste algısal öğrenme gerçekleşmektedir.

Duyu organlarımız çevreden bilgi toplar ve beyne gönderir. Beynimiz, etrafımızdaki dünyayı anlamamıza yardımcı olmak için duyarımızdan gelen bu bilgileri kullanır. Algısal öğrenme de duyu organları aracılığıyla, bu duysal bilgilerin beyne iletilmesine yol açan çevresel uyarıcıları tanımaya yarar.

👉 Belleğimizde yer alan bilgiler, karşımıza çıkan, algıladığımız durumlarla karşılaştığında yeniden çağrılmaktadır.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 13 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

### Uyarıcı- Tepki Öğrenmesi

👉 En genel biçimde klasik koşullanma ve edimsel koşullanma ile gerçekleşmektedir:

👉 **Klasik Koşullanma:** Doğal bir tepkinin bambaşka bir uyarana gösterilmesini içeren bir davranış değişikliğini işaret etmektedir. (Pavlov'un köpek-zil deneyi)

👉 Okulun ilk günü öğretmenin sıcacık karşılaması ile okula giren minik bir öğrenciyi düşünelim. Sıcak bir gülümseme (doğal uyarıcı) çocukta güven duygusuna (doğal tepki) yol açabilir. Öğretmenin gülümsemesi ile okul (doğal uyarıcı + doğal tepki) bir arada olduğu için çocuğun zihninde bir süre sonra okulu düşünmek güven verebilir.

👉 **Watson ve ünlü Albert bebek deneyi:** Başlangıçta sağlıklı ve ağlamayan bir bebek olan Albert, beyaz fareden korkmamıştı ama Albert fareyle ilgilenirken korkunç bir ses yaptılar, bebeğin korkup ağlamasına yol açtılar. Birkaç denemeden sonra Albert daha fareyi görünce ağlamaya başlamıştı. Deneyin ilerleyen aşamalarında Albert beyaz tavşan ve benzerlerinden de korkuyordu.

👉 İşitsel bir koşullu uyarıcı ile (zil) doğal uyarıcı (et) bir araya gelince bu bilgi amigdalanın lateral çekirdeğinde buluşur, çekirdekdeki nöronları tek olarak incelediğimizde klasik koşullanma sonrasında nöronların da değiştiği bilinmektedir.

👉 **Edimsel Koşullanma:** Organizmanın bir uyarıcıya yönelik olarak verdiği tepkiye bağlı olarak karşılaştığı yeni uyarıcı ile kendi davranışını düzenlemesi anlamındadır.

👉 Klasik koşullanmada türe özgü doğal bir davranışın istemsizce öğrenilmesi varken edimsel koşullanmada daha farkında olduğu tepkilerle şekillenmektedir.

👉 **Skinner,** hayvan ve insan davranışları üzerinde oldukça etkili olan edimsel koşullanmayı bulan isim olarak tanınmaktadır. Deneylerini genellikle fareler ve güvercinlerle sürdürmüştür. Ünlü Skinner'ın kutusunu bilirsiniz.

👉 Edimsel koşullanma pekiştireç (olumlu ve olumsuz) ve ceza bağlamında gerçekleşir:

👉 **Olumlu pekiştirme** bir davranış sonucunda hoşa giden uyarının ortama dâhil edilmesine işaret eder. *Yemeğini bitirirsen film izleyebilirsin.*

👉 **Olumsuz pekiştirme** bir davranış sonucunda hoşa gitmeyen uyarının ortamdaki çekilmesine işaret etmektedir. *Başın ağrıyorsa ağrı kesici almalısın.*

Her iki tür pekiştirmede de davranışın sıklığı artmaktadır.

👉 **I. tip ceza,** bir davranış sonucunda ortama hoş olmayan bir uyarıcının dâhil edilmesini ifade eder.

👉 **II. tip ceza** ise bir davranış sonucunda ortamdaki hoş ya da istendik bir uyarıcının geri alınmasını ifade etmektedir.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 14 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

👉 **Olds** ve **Miller** çalışmalarında, beynin septum denilen orta ön beyin demeti gibi limbik sistem yapılarına odaklanmıştır.

👉 Orta ön beyin demeti hoşa giden uyarın (örn., yiyecek) ile motor sistem (Örn. yeme davranışı) arasındaki bağlantıları güçlendirmektedir. Bir başka deyişle, bu bölge pekiştirme mekanizmasını taşımaktadır.

👉 Bu bölgede salgılanan dopamin reseptörlerini artırıcı ilaçlar verilmesi edimsel koşullama davranışlarını arttırırken dopamini baskılayıcı ilaçlar verilmesi edimsel koşullama davranışının azaldığını göstermektedir.

### Motor Öğrenme

👉 Motor öğrenmeyi motor kortekste meydana gelen değişiklikler olarak tanımlamak mümkündür.

👉 Top oynamak, bisiklete binmek, ok atmak gibi motor işlemlere dair beceriler bir kez öğrenildikten sonra tekrar tekrar öğrenilmesi gerekmeyen ve unutulması güç becerilerdir.

### Fotografik (Fotoğrafsı) Bellek

👉 Fotografik bellek, hiç çaba sarf etmeden veya çok az çaba ile her şeyi hatırlayabilme becerisidir ve yetişkinlerde görülen fotografik bellek, bir resmi ya da sayfayı kısa süre inceledikten sonra keskin ve ayrıntılı görsel imgeler oluşturabilme ve imgenin tamamını daha sonra hatırlayabilme becerisidir.

👉 Az sayıdaki yetişkinin fotografik belleğe sahip olduğu düşünülmektedir.

### Hormonların ve İlaçların Etkisi

👉 Pekiştireç, dopamin salgılanmasına yol açmaktadır.

👉 Beynimizde ödüle duyarlı bölgeler vardır ve ödülle karşılaştığımızda hormonlarımız harekete geçmektedir.

👉 **James McGaugh** yaptığı araştırma sonucunda duygusal deneyimlerle bağdaştırılan belli ilaç ve hormonların, uzun süreli belleğin geri getirilmesini arttırabildiğini veya azaltabildiğini tespit etmiştir. Örneğin farelere adrenalin (duygusal olarak gergin anlarda vücutta salgılanan hormon) enjekte ettiğinde fareler o anda öğrendiklerini daha kolay hatırlayabildiler.

### Duyguların Etkisi

👉 Duygu yüklü anların uzun süreli belleğimizde olması, dramatik ve hayati konuların aklımızda daha iyi kalmasını ve bu sayede hayatta kalma şansını arttırdığı yönünde açıklanabilir.

👉 Kadınlar duygusal yoğunluklu anıları daha iyi hatırlıyorlar.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## ALGI VE DİKKAT SÜREÇLERİ - 15 (Konu Özeti-12.Bölüm: 10-11-12-13-14-15)

### Bastırılmış Bellek- Travma vb Yaşantılar

👉 Bastırılmış bellek, Freud'ın Topografik Kişilik Kuramında bilinç dışı içerik olarak açıklanan kavrama dayalı olarak geliştirilmiştir.

👉 **Bastırma**, kişi için travmatik ve tehdit edici anıların bilinç dışına itilmesi anlamına gelmektedir.

👉 Bilinç dışında kalan anılar, üzerinde düşünülerek bilinç düzeyine getirilemez. Bu hatıralar rüyalarda ve dil sürçmelerinde ortaya çıkabilir. Terapi sürecinde de bu anıların bilinç dışından çıkarılıp bilinç düzeyine gelmesi için uzun süre çalışılır. Ancak terapistin niyeti ne kadar iyi olursa olsun, bu çalışmalar sırasında hastanın zihninde sahte anılar oluşabilir.

### Sahte Anılar

👉 Sahte anılar, genellikle gerçek anıların başkalarından alınan önerilerle birleştirilmesiyle oluşturulur.

👉 Örneğin, baba ve büyükbaba ile kumsalda geçirilen mutlu bir çocukluğun anısı, belki bir akrabadan gelen bir öneriyle çarpıtılarak korku ya da kaybolma anısına dönüştürülebilir.

👉 Bir kişi, gerçekten olup olmadığı konusunda endişelenmeden belirli olayları deneyimlediğini hayal etmeye teşvik edildiğinde yanlış anılar da uyarılabilir.





Kıymetli meslektaşlarımız,

Eğitim öğretim yılı içinde olduğu gibi Uzman Öğretmenlik ve Başöğretmenlik Mesleki Gelişim Çalışmalarında da yanınızdayız.

Bu süreçte yapacağımız paylaşımlardan daha hızlı haberdar olmak için aşağıdaki kanallardan bizleri takip edebilirsiniz.

Sınava katılacak olan tüm meslektaşlarımıza başarılar dileriz.



Ulaşmak istediğiniz kutucuğa tıklayınız.



Telegram Kanalı



Telegram Kanalı



Facebook Grubu



Facebook Grubu





# EMEK HIRSIZLARINA UYARI



Birkaç dakika içinde indirerek kullanmış olduğunuz çalışmalar için saatlerimizi veriyoruz. Yeri geliyor ailemize, arkadaşlarımıza ayıracağımız vakti bu çalışmalara ayırıyoruz.

Çalışmalarımızı paydaşlarımızın kişisel olarak kullanmaları için hazırlıyoruz. Farklı sitelerde paylaşılmasına müsaademiz olsa zaten biz paylaşırız değil mi? Maalesef saatler verip hazırladığımız çalışmalar üzerinde isim değişikliği yapılarak kısa süre içinde belirli sitelerde paylaşılıyor. Bu şekilde yapan kişiler paylaştığı çalışmayı hazırlamış olmuyor, **ÇALMIŞ** oluyor. Bu gözler; yaptığı hırsızlığı bilmeden altına teşekkür yazanlara "Rica ederim." yazanları da gördü, bırakın bir özrü, cevap vermeye tenezzül bile etmeyenleri de gördü. Üzülerek belirteyim ki bu kişiler bizim **MESLEKTAŞLARIMIZ**.

Korkarım ki bir gün azmimizi yitirirsek en büyük nedeni bu **EMEK HIRSIZLARI** olacak.

Bugüne kadar emek hırsızlarını defalarca uyardım. Ancak her gün bunlara bir yenisini ekleniyor. Artık paylaştıkları site üzerinden veya sosyal medyadan kendilerini uyardırmayacağım. Bu sayfayı her paylaşımına ekleyeceğim. **Aşağıdaki listede yer almak isteyen buyursun, çalsın...**

**NOT:** Bu sayfayı okuduğu halde anlamayana ücretsiz okuma anlama kursu verilir!

 **HASAN YILDIRIM** 

## EMEK HIRSIZLARI

Site	Kullanıcı Adı	Etkinlik	Açıklama