SİNAPSİS

PARAGRAF

Tematik Paragraf Soru Bankası

TEMATİK TESTLER

23 tema · 92 okuma metni · 46 test · 571 soru

Hulusi DEMİR

Açıklamalı çözümler ve cevap anahtarları · **temeldenparagraf.com**

Önsöz

Okumak, yalnızca bir metinde yazılanları anlamak değil; sözcükler arasındaki ilişkileri fark etmek, düşüncelerin nasıl yapılandırıldığını görmek, söylenmeyeni metinden hareketle çıkarabilmek ve farklı bilgiler arasında anlamlı bağlar kurabilmektir.

Bugün sınavlarda karşılaştığımız paragraf soruları da bu nedenle yalnızca hızlı okumayı ölçen sorular olmaktan çıkmıştır. Bir metnin ana düşüncesini belirlemek, yazarın düşüncesini hangi gerekçelerle desteklediğini fark etmek, bir kavramın bağlam içindeki anlamını çözmek, metindeki örtük ilişkileri kurmak ve verilen bilgilerden hareketle çıkarım yapmak; güçlü bir okuma becerisinin temel göstergeleridir.

SİNAPSİS Tematik Paragraf Soru Bankası, bu anlayıştan hareketle hazırlanmıştır.

Kitabın temel yaklaşımı, paragraf sorularını birbirinden kopuk metinler hâlinde çözmek yerine temalar etrafında derinleşen bir okuma deneyimine dönüştürmektir. Psikolojiden bilime, sanattan eğitime, toplumdan teknolojiye uzanan farklı alanlardan seçilen metinlerle öğrencinin hem okuma alanını genişletmesi hem de farklı disiplinlerin kavramlarıyla karşılaşması amaçlanmıştır.

Çünkü bir metni anlamanın önemli yollarından biri, onun ait olduğu düşünce dünyasını tanımaktır.

Bu kitapta karşılaşacağınız makaleler yalnızca soru çözmek için kullanılacak metinler değildir. Her metin; bir kavramı tanıma, bir düşünceyi izleme, neden-sonuç ilişkisi kurma, karşılaştırma yapma, kanıtları değerlendirme ve yazarın bakış açısını çözümleme fırsatı sunacak biçimde tasarlanmıştır.

Bu yönüyle SİNAPSİS, öğrenciyi yalnızca “doğru seçeneği bulmaya” değil, doğru düşünme yolunu keşfetmeye yönlendirmeyi amaçlar.

Kitabın tematik yapısı da bu amaca hizmet eder. Aynı düşünce alanı içinde farklı metinlerle karşılaşan öğrenci, bir kavramı yalnızca bir kez görmekle kalmaz; o kavramın farklı bağlamlarda nasıl kullanıldığını gözlemleme fırsatı bulur. Böylece sözcük bilgisi, kavramsal düşünme ve metinler arası ilişki kurma becerileri birlikte gelişir.

Sorular ise metni yalnızca hatırlamayı değil, metinden hareketle düşünmeyi gerektirecek biçimde yapılandırılmıştır. Ana düşünceyi belirleme, yardımcı düşünceleri ayırt etme, çıkarım yapma, anlam ilişkilerini çözümleme, yazarın yaklaşımını fark etme ve metnin yapısını değerlendirme gibi farklı okuma işlemleri soru sürecine dağıtılmıştır.

Bu yaklaşım, günümüzde eğitim anlayışındaki önemli bir dönüşümle de örtüşmektedir. Bilginin tek başına yeterli olmadığı; bilgiyi anlamlandırma, çözümleme, ilişkilendirme, değerlendirme ve yeni durumlara aktarabilme becerilerinin önem kazandığı bir dönemdeyiz.

SİNAPSİS’in adı bu düşünceden doğmaktadır. Beyindeki sinapslar nasıl farklı nöronlar arasında bağlantılar kuruyorsa iyi bir okuma da farklı bilgiler, kavramlar ve düşünceler arasında bağlantılar kurar.

Her yeni metin yeni bir bağlantı, her yeni kavram yeni bir düşünce yolu, her çözülen soru ise bu yolları güçlendiren bir adım olsun.

İyi okumalar, güçlü bağlantılar ve derin düşünmeler dileğiyle…

Hulusi DEMİR
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni

Bu Kitap Nasıl Kullanılır?

Kitabın yapısı

23 temanın her biri aynı düzenle ilerler: önce dört okuma metni gelir, her metnin ardından iki soru yer alır. Ardından temanın iki testi gelir; bu testlerde aynı düşünce alanından seçilmiş kısa paragraflarla sekiz ile on bir arasında soru çözersiniz.

Nasıl çalışmalı?

Okuma metinlerini acele etmeden, metnin ana düşüncesini ve yazarın bakış açısını belirleyerek okuyun. Testleri ise süre tutarak çözün; her testten sonra cevaplarınızı Çözüm Merkezi'nde kontrol edin ve yanlışlarınızın hangi okuma stratejisinden kaynaklandığına bakın.

Cevaplar ve çözümler: SİNAPSİS Çözüm Merkezi

Cevap anahtarları ve soru soru açıklamalı çözümler kitapta değil, temeldenparagraf.com'daki SİNAPSİS Çözüm Merkezi'ndedir. Her testin son sayfasının alt köşesinde bir QR kodu bulunur. Kodu telefonunuzun kamerasıyla okuttuğunuzda o testin cevap anahtarı ve çözümleri açılır. Çözümleri görmek için kitabı satın aldığınız hesapla giriş yapmanız yeterlidir.

Strateji etiketleri

Çözüm Merkezi'nde her sorunun yanında, o sorunun hangi okuma stratejisiyle çözüldüğü yazar. Stratejiler, Temelden Paragraf 1. Fasikül: Paragraf Stratejileri'ndeki 20 strateji ve numaralarıyla aynıdır. Yanlış yaptığınız soruların stratejilerini takip ederek hangi becerinizi geliştirmeniz gerektiğini görebilirsiniz.

SİNAPSİS Çözüm Merkezi

temeldenparagraf.com/sinapsis-cozumleri/

İçindekiler

Bu Kitap Nasıl Kullanılır?		**5**
Tema 1	Bilişsel Stratejiler: Beyin, Zihin ve Eylem	**7**
Tema 2	Bilimsel Metodoloji ve Bilim Tarihi	**16**
Tema 3	Düşünce Evreni: Felsefe, Mantık ve Sosyoloji	**26**
Tema 4	Yeryüzü, Medeniyet ve Mekân Bilimi	**36**
Tema 5	Kadim Hafıza: Arkeoloji, Mit ve Tarih	**45**
Tema 6	Evrenin Dili: Fizik, Kimya ve Matematik	**54**
Tema 7	Yaşam Bilimleri ve Biyomedikal Yaklaşımlar	**64**
Tema 8	Kozmos, Uzay ve Çevresel Ekoloji	**73**
Tema 9	Görsel Algı ve Optik Sanatlar	**83**
Tema 10	Akustik Estetik ve İşitsel Kültür	**92**
Tema 11	Sanat Estetiği ve Eleştirel Kuramlar	**101**
Tema 12	Sinematografik Anlatı ve Görsel İnceleme	**110**
Tema 13	Dijital Algoritmalar ve Tekno-Gelecek	**119**
Tema 14	İletişim Ekonomisi ve Dijital Ekosistem	**128**
Tema 15	Kurmaca Dünyalar: Şiir ve Anlatı Sanatı	**137**
Tema 16	Otobiyografik ve Düşünsel Metinler	**146**
Tema 17	Edebiyat Eleştirisi ve Yorumlama Sanatı	**155**
Tema 18	Dilbilimsel Yapı ve İletişim Mekanikleri	**164**
Tema 19	Somut ve Somut Olmayan Kültürel Miras	**173**
Tema 20	Biyografik Hafıza: Edebiyat İnsanları	**183**
Tema 21	Biyografik Hafıza: Edebiyat İnsanları	**192**
Tema 22	Biyografik Hafıza: Sanat İnsanları	**201**
Tema 23	Biyografik Hafıza: Düşünce İnsanları	**210**
Paragrafta bir sonraki adım		**220**

TEMA 1

Bilişsel Stratejiler: Beyin, Zihin ve Eylem

Beynin evrimi, korku tepkisi, algının yanılsamaları ve stres altında karar verme. Bu temadaki metinler, okurken kullandığımız organın kendisini konu ediniyor.

Okuma Metni 1	Kafatasının İçindeki Evren: İnsan Beyninin Evrimi ve Anatomisi	**8**
Okuma Metni 2	Korkunun Anatomisi: Savaş, Kaç veya Donakal Mekanizması	**9**
Okuma Metni 3	Algının İllüzyonu: Dünyayı Gördüğümüz Gibi mi, Olduğu Gibi mi Algılarız?	**10**
Okuma Metni 4	Stres ve Biliş: Baskı Altında Beynin Karar Verme Mekanizmaları	**11**
Test 1	8 soru	**12**
Test 2	8 soru	**14**

Kafatasının İçindeki Evren: İnsan Beyninin Evrimi ve Anatomisi

Bilim tarihinin ilginç paradokslarından biri, evrenin en karmaşık yapılarını anlamaya çalışan en gelişmiş aracın yine insan beyninin kendisi olmasıdır. Ortalama 1,3–1,4 kilogram ağırlığındaki insan beyni, yaklaşık 86 milyar nöron ve bunlar arasında kurulan sayısız sinaptik bağlantıyla karmaşık bir ağ oluşturur. Bu yapı bir anda ortaya çıkmamış; milyonlarca yıllık evrimsel süreçte çevresel koşulların, beslenme biçimlerinin, hareket yeteneklerinin ve sosyal yaşamın karşılıklı etkisiyle biçimlenmiştir.

İnsan beyninin evrimini tek bir değişkenle açıklamak mümkün değildir. Atalarımızın iki ayak üzerinde yürümeye başlaması, ellerin daha serbest kullanılmasına olanak sağlamış; karmaşık aletlerin kullanılması da algı, hareket ve planlama gibi bilişsel süreçlerin gelişmesiyle birlikte ilerlemiştir. Böylece biyolojik ve bilişsel değişimler birbirini etkileyen uzun bir sürecin parçası hâline gelmiştir.

Beslenme biçimindeki değişimler de bu süreçte önemli bir yere sahiptir. Ateşin kontrollü kullanılması ve besinlerin pişirilmesi, yiyeceklerden daha fazla enerji elde edilmesini sağlamış olabilir. Ancak beynin gelişimini yalnızca pişmiş besinlerin tüketimiyle açıklamak mümkün değildir. Beslenme, çevre, sosyal ilişkiler ve davranış değişimleri birlikte değerlendirilmelidir.

Anatomik açıdan beyin, farklı işlevlere sahip çok sayıda bölümün sürekli iletişim hâlinde olduğu karmaşık bir sistemdir. Beyin sapı; solunum, kalp atımı ve uyanıklık gibi yaşamsal işlevlerde rol alırken beynin farklı bölgeleri duyusal bilgilerin işlenmesi, hareket, dil, bellek ve karar verme gibi işlevlere katılır.

Geçmişte beynin işleyişini açıklamak için çeşitli modeller geliştirilmiştir. Paul MacLean'in "üçlü beyin" modeli de bunlardan biridir. Ancak günümüzde bu yaklaşım, beynin işleyişini bütünüyle açıklayan bir model olarak kabul edilmemektedir. Güncel nörobilim, beynin sürekli iletişim hâlindeki sinir ağlarından oluşan dinamik bir sistem olduğunu ortaya koymaktadır. Beynin dikkat çekici özelliklerinden biri de nöroplastisite, yani deneyim ve öğrenme doğrultusunda değişebilme kapasitesidir. Yeni bir beceri öğrenildiğinde bazı sinirsel bağlantılar güçlenebilir, kullanılmayan bağlantılar ise zayıflayabilir. Bu nedenle beyin, yalnızca doğuştan belirlenmiş özelliklerin taşıyıcısı değildir; yaşam boyunca deneyimlerden etkilenmeye devam eder.

1. ve 2. soruları yukarıdaki metne göre cevaplayınız.

1. **Bu parçada insan beyninin gelişimi ve işleyişiyle ilgili asıl anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Beyin, çevre, davranış ve deneyimlerin karşılıklı etkisiyle gelişen dinamik bir sistemdir.

B) Beyin gelişiminde beslenme biçiminin ve özellikle pişmiş besinlerin belirleyici bir rolü bulunmaktadır.

C) Beynin işleyişini açıklayan bilimsel modeller, yeni araştırmalar doğrultusunda yeniden değerlendirilmektedir.

D) İki ayaklı hareket ve alet kullanımı, insan beyninin gelişiminde önemli rol oynamıştır.

E) Beynin gelişiminde doğuştan gelen özellikler, çevresel ve deneyimsel etkenlerden daha belirleyicidir.

2. **Bu parçadan hareketle aşağıdakilerden hangisine <u>ulaşılamaz</u>?**

A) Beynin bölümleri, çeşitli işlevlerin gerçekleştirilmesi sırasında sürekli iletişim hâlinde çalışmaktadır.

B) Alet kullanımı, algı, hareket ve planlama gibi bilişsel süreçlerle birlikte gelişmiştir.

C) Yeni deneyimler ve öğrenmeler, beynin sinirsel bağlantılarında değişikliklere yol açabilmektedir.

D) Beyin sapı, solunum ve kalp atışı gibi yaşamsal işlevlerin sürdürülmesinde rol oynamaktadır.

E) Üçlü beyin modeli, beynin işleyişini açıklamada yeterli bir model olarak kabul edilmektedir.

Korkunun Anatomisi: Savaş, Kaç veya Donakal Mekanizması

Hayatta kalmak, canlıların karşılaştıkları tehditlere hızlı biçimde tepki vermelerini gerektirir. Milyonlarca yıllık evrimsel süreçte avcılar, doğal afetler ve diğer tehlikelerle karşılaşan canlılarda, tehdit anında hızlı karar vermeyi sağlayan çeşitli biyolojik mekanizmalar gelişmiştir. Günümüzde "savaş, kaç veya donakal" olarak ifade edilen tepkiler de bu mekanizmaların önemli bir bölümünü oluşturur. Dışarıdan gelen bir tehdit algılandığında devreye giren bu sistem, organizmayı kısa sürede fiziksel ve zihinsel açıdan tehlikeye karşı hazırlayan bir dizi fizyolojik değişikliği başlatır.

Bu sistemin işleyişinde beynin badem biçimindeki yapılarından biri olan amigdala önemli bir rol oynar. Görme ve işitme gibi duyular aracılığıyla alınan tehdit bilgileri, beynin farklı bölgelerinde işlenirken amigdala da bu bilgilerin duygusal önemini değerlendirir. Tehdit olarak algılanan bir durum karşısında amigdalanın ilgili beyin bölgeleriyle kurduğu bağlantılar, hipotalamus ve otonom sinir sistemi üzerinden çeşitli bedensel tepkilerin ortaya çıkmasına katkıda bulunur. Bu süreçte böbrek üstü bezlerinden salgılanan adrenalin ve kortizol gibi hormonlar da organizmanın tehlikeye hazırlanmasında rol oynar. Kalp atışlarının hızlanması, solunumun değişmesi ve kan akışının bazı kas gruplarına yönelmesi bu hazırlığın başlıca sonuçları arasındadır. Bu fizyolojik hazırlığın ardından organizma, içinde bulunduğu koşullara göre farklı tepkiler gösterebilir. Tehditle mücadele edilebileceği düşünüldüğünde "savaş" tepkisi ortaya çıkabilir. Tehlikeden uzaklaşmak mümkün olduğunda "kaç" tepkisi öne çıkar. Bazı durumlarda ise ne mücadele etmek ne de kaçmak mümkün görünür. Böyle durumlarda "donakal" olarak adlandırılan tepki ortaya çıkabilir. Bu tepki sırasında hareketlerin geçici olarak azalması veya durması söz konusu olabilir. Dolayısıyla bu üç tepki, aynı tehdide karşı her bireyde ve her durumda aynı biçimde ortaya çıkan davranışlar değil, organizmanın koşullara göre geliştirebildiği farklı savunma tepkileridir.

Modern insan, günlük yaşamında ataları kadar sık fiziksel tehlikelerle karşılaşmasa da tehdit algısına bağlı bu biyolojik mekanizmaları hâlâ taşımaktadır. Bir topluluk önünde konuşmak, trafikte ani bir tehlikeyle karşılaşmak veya sosyal bir tehdit algılamak gibi durumlar, kişide stres tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Tehdit algısının uzun süre devam etmesi ise organizmanın sürekli uyarılmış bir durumda kalmasına ve kronik stresin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle korku tepkisinin yalnızca tehlike anındaki davranışlarımızla değil, modern yaşamın oluşturduğu stresle de ilişkili olduğu söylenebilir. Korku, organizmanın tehlikeleri fark etmesini ve bunlara hızlı biçimde karşılık vermesini sağlayan önemli bir biyolojik mekanizmadır. Savaş, kaç veya donakal tepkileri, canlıların tehdit karşısında hayatta kalma olasılığını artıran farklı savunma biçimleridir. Bu mekanizmaların nasıl işlediğini anlamak, korkunun yalnızca psikolojik bir duygu olmadığını; beyin, sinir sistemi ve hormonların birlikte çalıştığı karmaşık bir süreç olduğunu göstermektedir.

1. ve 2. soruları yukarıdaki metne göre cevaplayınız.

1. **Bu parçada korku ve** "savaş, kaç veya donakal" **mekanizmasıyla ilgili olarak asıl anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Modern insan yaşamında ortaya çıkan psikolojik stresin, fiziksel tehditlerden tamamen farklı biyolojik mekanizmalarla yönetildiği

B) Korkunun; beyin, hormonlar ve sinir sisteminin ortaklaşa yürüttüğü ve canlıyı değişen koşullara göre koruyan bir savunma süreci olduğu

C) Amigdala ve otonom sinir sisteminin, organizmayı sadece kaçma veya donakalma tepkilerine hazırlamak üzere işlevselleştiği

D) Böbrek üstü bezlerinden salgılanan hormonların, amigdalanın tehdit algılama hızını yavaşlatarak donakalma tepkisini tetiklediği

E) Bireylerin tehlike anında verdikleri tepkilerin doğuştan sabitlendiği ve durumun şartlarına göre değişiklik göstermediği

2. **Bu parçadan hareketle aşağıdakilerden hangisine <u>ulaşılamaz</u>?**

A) Tehdit anında hormonların etkisiyle kalp atışı hızlanmakta ve kan akışı kaslara yönelmektedir.

B) Amigdala, duyular vasıtasıyla gelen bilgilerin duygusal açıdan ne anlam ifade ettiğini değerlendirir.

C) Mücadele etmenin veya kaçmanın mümkün görünmediği şartlarda "donakal" tepkisi gelişebilir.

D) İnsan, fiziksel tehditlerin azaldığı günümüz ortamında tehdit algısına dayalı biyolojik yapılarını kaybetmiştir.

E) Tehdit algısının süreklilik kazanması, organizmanın kronik stres durumuna girmesine yol açabilir.

Algının İllüzyonu: Dünyayı Gördüğümüz Gibi mi, Olduğu Gibi mi Algılarız?

İnsan, çevresindeki dünyayı duyu organları aracılığıyla doğrudan, eksiksiz ve nesnel biçimde deneyimlediğini düşünme eğilimindedir. Gözümüzle gördüğümüz renkler, kulağımızla işittiğimiz sesler ve tenimizle hissettiğimiz dokular, çoğu zaman dış dünyanın doğrudan bir yansıması gibi görünür. Oysa modern nörobilim ve bilişsel psikoloji, algının bundan daha karmaşık bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Beyin, duyu organlarından gelen bilgileri yalnızca kaydetmez; bu bilgileri önceki deneyimler, beklentiler ve mevcut koşullarla birlikte değerlendirerek anlamlandırır. Bu nedenle algıladığımız dünya, dış gerçekliğin zihnimizde yeniden oluşturulmuş bir biçimidir.

(I) Bu durumun temel nedenlerinden biri, beynin pasif bir kayıt cihazı gibi çalışmamasıdır. (II) Çevreden gelen duyusal bilgiler oldukça yoğun olmasına rağmen bunların tamamının aynı ayrıntı düzeyinde işlenmesi mümkün değildir. (III) Tıbbi gelişmeler sayesinde duyu organlarında oluşan işitme veya görme kayıpları protez cihazlarla büyük oranda giderilebilmektedir. (IV) Beyin, hızlı ve işlevsel kararlar verebilmek için gelen bilgileri seçer, düzenler ve yorumlar. (V) Önceki deneyimlerimiz ve beklentilerimiz de bu süreçte etkili olur. (VI) Özellikle eksik veya belirsiz duyusal bilgiler söz konusu olduğunda beyin, mevcut ipuçlarından hareketle bir bütün oluşturmaya çalışır. (VII) Optik yanılsamalar, bu mekanizmanın dikkat çekici örneklerinden biridir. Aynı görsel uyarıcı, farklı koşullarda farklı biçimlerde algılanabilir.

Algı sürecinde duyusal bilgiler ile zihinsel beklentiler arasında sürekli bir etkileşim vardır. Duyu organları çevreden gelen uyarıcıları sinirsel sinyallere dönüştürürken beynin farklı bölgeleri bu sinyalleri işler ve anlamlandırır. Bu süreçte önceki deneyimler, beklentiler ve dikkat düzeyi de rol oynar. Psikolojide "yukarıdan aşağıya işleme" olarak adlandırılan süreç, kişinin sahip olduğu bilgi ve beklentilerin duyusal bilgilerin yorumlanmasını etkileyebileceğini gösterir. Bu nedenle aynı olaya tanık olan iki kişinin ayrıntıları farklı hatırlaması veya aynı görüntüden farklı anlamlar çıkarması mümkündür.

Algının bu esnek yapısı günlük yaşam açısından önemli bir işleve sahiptir. Beynin karşılaştığı her bilgiyi ayrıntılı biçimde değerlendirmek zorunda kalmadan anlamlı bir bütün oluşturabilmesi, hızlı karar vermeyi kolaylaştırır. Ancak bu özellik, algılarımızın her zaman nesnel gerçekle bütünüyle örtüşeceği anlamına gelmez. Özellikle bilgi kaynaklarının, kişisel deneyimlerin ve beklentilerin çeşitlendiği durumlarda insanlar aynı olayı farklı biçimlerde değerlendirebilir. Algı, dış dünyanın zihindeki basit bir kopyası değildir. Duyusal bilgiler, önceki deneyimler, beklentiler ve dikkat gibi birçok unsurun etkileşimi sonucunda anlam kazanır. Bu nedenle dünyayı yalnızca gördüğümüz veya duyduğumuz biçimiyle değil, beynimizin bu bilgileri nasıl yorumladığı ölçüsünde deneyimleriz. Algının bu özelliğini fark etmek, kendi değerlendirmelerimizi sorgulamamıza ve farklı bakış açılarını daha dikkatli değerlendirmemize yardımcı olabilir.

1. ve 2. soruları yukarıdaki metne göre cevaplayınız.

1. **Bu parçada ikinci paragrafta yer alan numaralanmış cümlelerden hangisi düşüncenin akışını bozmaktadır?**

A) II B) III C) IV D) V E) VI

2. **Bu parçadan hareketle aşağıdakilerden hangisine <u>ulaşılamaz</u>?**

A) Bireyin sahip olduğu bilgi ve beklentilerin duyusal verilerin yorumlanmasını etkilemesi "yukarıdan aşağıya işleme" olarak tanımlanır.

B) İnsan zihninin eksik duyusal verilerden hareketle anlamlı bir bütün oluşturması günlük hayatta hızlı karar vermeyi kolaylaştırır.

C) Duyu organlarından gelen sinyaller, dış dünyadaki nesnel gerçekliğin birebir ve değişmez bir kopyasını zihne aktarır.

D) Aynı olaya tanıklık eden kişilerin detayları farklı anımsaması, algının kişisel deneyim ve beklentilerle şekillendiğini gösterir.

E) Algılama mekanizmasının öznel niteliğini fark etmek, bireyin kendi yargılarını sorgulamasına bazı imkânlar tanır.

Stres ve Biliş: Baskı Altında Beynin Karar Verme Mekanizmaları

Modern yaşamın önemli belirleyicilerinden biri olan stres, çoğu zaman yalnızca geçici bir gerginlik durumu olarak değerlendirilir. Oysa stres tepkisinin temelinde, canlıların tehlike karşısında hızlı biçimde harekete geçmesini sağlayan biyolojik mekanizmalar bulunur. İnsan bedeni ani bir tehdit veya yoğun bir baskıyla karşılaştığında, önceliğini tehlikeye karşı koymaya verir. Ancak günümüzde fiziksel tehditlerin yanı sıra zaman baskısı, sınav kaygısı, iş yükü ve sosyal sorunlar da benzer stres tepkilerini ortaya çıkarabilir. Bu durum, özellikle dikkat, bellek ve karar verme gibi bilişsel süreçleri etkileyebilir.

(I) Stres altındaki zihinsel değişimin anlaşılmasında amigdala ile prefrontal korteks arasındaki etkileşim önem taşır. (II) Amigdala, tehdit oluşturan uyarıcıların hızlı biçimde değerlendirilmesinde rol oynarken prefrontal korteks; planlama, dürtülerin denetlenmesi, seçeneklerin değerlendirilmesi ve karar verme gibi daha karmaşık bilişsel işlevlerde görev alır. (III) Dengeli beslenme ve düzenli uyku alışkanlıkları, vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek bireylerin hastalıklara karşı direncini artırır. (IV) Yoğun stres sırasında ortaya çıkan hormonal değişimler, prefrontal korteksin bu işlevlerini olumsuz etkileyebilir. (V) Bunun sonucunda kişi, normal koşullarda değerlendirebildiği seçenekleri yeterince karşılaştırmakta veya uzun vadeli sonuçları hesaba katmakta zorlanabilir.

Stresin bilişsel süreçler üzerindeki etkilerinden biri de dikkatin daralmasıdır. Yoğun baskı altında bulunan kişi, içinde bulunduğu soruna veya tehdide daha fazla odaklanırken çevredeki diğer bilgileri gözden kaçırabilir. Bu durum, özellikle karmaşık kararlar verilmesi gereken koşullarda sorun oluşturabilir. Çünkü karmaşık problemlerin çözümü, yalnızca hızlı tepki vermeyi değil, farklı olasılıkları değerlendirmeyi ve gerektiğinde düşünme biçimini değiştirebilmeyi gerektirir. Örneğin sınav sırasında aşırı kaygı yaşayan bir öğrencinin bildiği bir bilgiyi hatırlamakta zorlanması, stresin dikkat ve bellek süreçlerini etkileyebilmesine ilişkin gündelik bir örnek olarak değerlendirilebilir.

Stresin kısa süreli olması ile uzun süre devam etmesi arasında da önemli bir fark vardır. Kısa süreli stres, bazı durumlarda dikkati artırarak kişinin belirli bir göreve yönelmesine yardımcı olabilir. Buna karşılık yoğun ve sürekli stres, zihinsel kaynakların uzun süre baskı altında kalmasına neden olarak bilişsel performansı olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle stresin etkisini değerlendirirken yalnızca stresin varlığına değil, şiddetine, süresine ve kişinin içinde bulunduğu koşullara da bakmak gerekir. Stres, yalnızca duygusal bir durum değil, bilişsel işleyişi de etkileyebilen karmaşık bir biyolojik süreçtir. Baskı altında beynin karar verme biçiminin değişebileceğini bilmek, insanların zor durumlarda neden normalden farklı tepkiler verebildiğini anlamayı kolaylaştırır. Stres ile biliş arasındaki ilişkiyi anlamak, karar verme süreçlerini değerlendirirken kişinin içinde bulunduğu koşulları da dikkate almayı gerektirir.

1. ve 2. soruları yukarıdaki metne göre cevaplayınız.

1. **Bu parçada ikinci paragrafta yer alan numaralanmış cümlelerden hangisi düşüncenin akışını bozmaktadır?**

A) I B) II C) III D) IV E) V

2. **Bu parçaya göre stres ile bilişsel süreçler arasındaki ilişkiyle ilgili asıl anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Stresin bilişsel süreçler üzerindeki etkisi; şiddetine, süresine ve ortaya çıktığı koşullara göre değişebilmektedir.

B) Günlük yaşamda karşılaşılan stres kaynakları, beynin tehlike karşısındaki doğal tepkilerinden bütünüyle farklıdır.

C) Yoğun stres altında dikkat daraldığı için karmaşık sorunların çözümünde daha hızlı karar vermek mümkün olmaktadır.

D) Amigdalanın etkinliğinin artması, stresli durumlarda prefrontal korteksin bütün işlevlerini geçici olarak durdurmaktadır.

E) Stresin bilişsel etkilerinden korunmanın en etkili yolu, kişinin karşılaştığı sorunları zihinsel olarak önemsememesidir.

1. Biyolojik bir sinir hücresi; hücre gövdesi, sinapslar, dendritler ve aksonlardan meydana gelir. Sinapslar, bir sinir hücresindeki çıkışın komşu hücreye bağlanmasıyla iki hücre arasındaki iletişimi sağlayan yapılardır. Dendritler sinapslardan alınan bilgiyi gövdeye taşır, işlenen bilgiler ise aksonlar aracılığıyla diğer hücrelere aktarılır. Benzer biçimde yapay sinir hücreleri de verileri bir toplama fonksiyonuyla birleştirir, aktivasyon fonksiyonundan geçirerek çıktıyı üretir ve bağlantılar üzerinden diğer hücrelere gönderir. Üç katmandan oluşan yapay sinir ağlarında farklı toplama ve aktivasyon fonksiyonları kullanılır.

Bu parçadan hareketle aşağıdakilerden hangisi söylenemez?

A) Biyolojik sinir hücrelerinde bilgi, belirli bir yapısal sıra izlenerek iletilir ve işlenir.

B) Sinapslar, iki sinir hücresi arasında bağlantı kurarak veri aktarımını olanaklı kılan yapılardır.

C) Yapay sinir ağlarında verilerin işlenip iletilmesinde farklı işlevsel fonksiyonlar kullanılır.

D) Biyolojik hücredeki dendritlerin işlevi, yapay sinir hücresindeki aktivasyon fonksiyonuna karşılık gelir.

E) Biyolojik ve yapay sinir hücreleri, veriyi alıp işleyerek başka yapılara aktarma mantığıyla çalışır.

2. İnsan, fiziksel olanaklar bakımından doğadaki pek çok canlıdan daha zayıf bir donanıma sahiptir. Ancak insanı diğer canlılardan ayıran en temel nitelik, onun akıl sahibi bir varlık olmasıdır. İnsan, karşılaştığı nesne ve olayları yalnızca kavramakla kalmaz; onları kendi gereksinimleri doğrultusunda dönüştürme gücünü de barındırır. Kısacası, alet üreten bir varlık olarak insan, doğa karşısındaki yetersizliğini aşarak kendisine üstün bir konum sağlar. İşte doğayı dönüştürmeye yarayan bu alet ve gereçleri üretme bilgisine teknik bilgi denir.

Bu parçada anlatılmak istenen düşünce aşağıdakilerden hangisiyle örtüşmektedir?

A) İnsanın zihinsel gelişimini tamamlaması, fiziksel olarak diğer canlılardan güçlü olmasına bağlıdır.

B) İnsanın doğadaki yetersizliklerini aşarak üstün bir konum elde etmesi, teknik bilgi sayesinde gerçekleşmiştir.

C) Nesne ve olayları kavramanın tek yolu, onları kendi çıkarı doğrultusunda biçimlendirmektir.

D) Doğayla uyum içinde yaşamak, insanın alet yapma becerisini geliştirmesinin ön koşuludur.

E) Canlılar arasındaki güç hiyerarşisi, fiziksel kapasitelerin gelişmişlik düzeyine göre belirlenir.

3. Bir yük altında depresif, ezgin veya perişan olma durumunun vakaların çoğunda depresyon denilen hastalıkla doğrudan bir ilgisi yoktur ve bu durum çoğu zaman klinik bir belirti de göstermez. Gündelik dildeki kullanım, tıpkı tıbbi kavramın kendisi kadar belirsizdir; ancak dikkatli bir yaklaşımla bakıldığında çoğul hâldeki depresif durumlar ile tekil kullanılan sahici depresyon hastalığı birbirinden ayırt edilebilir. Depresiflik hâli geleneksel olarak melankoli biçiminde de tanımlanır. Dolayısıyla kendisine depresyon teşhisi konan kişilerin birçoğu aslında depresyon hastalığından değil, melankoliden mustariptir.

Bu parçada anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?

A) Gündelik dilde kullanılan psikolojik kavramların tıp literatüründeki karşılıkları tamamen belirsiz niteliktedir.

B) Depresif ruh hâlindeki bireylerin tedavi görmeden bu durumdan kurtulması mümkün görünmemektedir.

C) Yaşamın ağır yükleri karşısında bireylerin gösterdiği tepkiler zamanla klinik bir hastalığa dönüşmektedir.

D) Psikolojik rahatsızlıkların teşhisinde gündelik dilin sunduğu kavramsal tanımlardan yararlanmak esastır.

E) Klinik bir hastalık olan depresyon ile günlük yaşamın getirdiği melankolik durumlar birbirinden ayrılmalıdır.

4. **I.** Kaliteli yaşamak, bir değer yaratmak ve onu yaşamına katmakla başlar; değersiz olan anlamsızdır.

II. Kaliteli yaşam her şeyden önce bir bilinç ve istenç işidir; hayatı bütünüyle ciddi olarak bilinçli ve istençli biçimde projelendirmek demektir.

III. Bu süreç, kişinin kendi bilincine varışından ölümüne kadar sürüp gider.

IV. Bilgi ve sevgiyle, bilinçli ve istençli emekle donatılmış rasyonel bir yaşam planlaması kuşkusuz mutluluğu da beraberinde getirecektir.

V. Gençliğini, orta yaşını ve yaşlılığını başarılı yaşamak kaliteli yaşamın içindedir ve onun bir sonucudur.

Bu numaralanmış cümleler anlamlı bir bütün oluşturacak biçimde sıralandığında hangisi baştan üçüncü olur?

A) I B) II C) III D) IV E) V

5. 1960'ların başında K. Lynch'in literatüre kazandırdığı "bilişsel haritalama" kavramı, bu tarihten sonra değişime uğrayan kentlerdeki gündelik yaşam içinde insanın varlığını sürdürebilmek adına kentle girdiği ilişkinin zihinsel bir uyum ve mutabakat haritalamasıyla mümkün olduğuna işaret eder. Yaşadığımız çevreyi zihinsel olarak nasıl kavradığımız; ekonomiden teknolojiye, mimariden sokakta icra edilen müziğe, altyapı çalışmalarından ekolojik dengelere ve medyadan aktarılan ideolojik söylemlere kadar uzanan çok katmanlı bir ağ tarafından biçimlendirilir.

Bu parçada "bilişsel haritalama" **kavramı ile ilgili aşağıdakilerden hangisi söylenemez?**

A) Zihinde doğru ve ideal haritaların oluşması amacıyla müzik ve teknoloji gibi araçlardan yararlanılır.
B) İlk kez 1960'lı yılların başında K. Lynch tarafından kavramsallaştırılarak alana kazandırılmıştır.
C) Bireyin kent yaşamıyla uyum sağlamak adına zihninde kurduğu bir uzlaşı mekanizmasını ifade eder.
D) Şehirde yaşayan bireyin çevresinde gerçekleşen olguları algılama ve kavrama sürecini kapsar.
E) Bireyin çevreyi kavrayışının birçok farklı etkenin oluşturduğu çok katmanlı bir yapıyla şekillendiğini vurgular.

6. Psikiyatrik tipleri ve bozuklukları belirleyen kişilik özellikleri ile eğilimlerin temeli fiziksel niteliktedir ve bu kalıtsal miras, psikoterapinin etki sınırlarını çizer. Söz konusu sınırlar nevrotik bozuklukların tedavisinde görece önemsiz kalırken psikotik bozuklukların tedavisinde oldukça büyük bir önem taşır. Bu sınırların en belirginleştiği alan ise doğuştan getirdiği potansiyeli gerçekleştirmeye en yakın duran sağlıklı bireylerin psikanaliz sürecidir.

Bu parçadan hareketle aşağıdakilerden hangisi söylenebilir?

A) Nevrotik rahatsızlıkların tedavisinde kalıtsal etkenler, psikolojik terapi yöntemlerinden tamamen bağımsızdır.
B) Psikanaliz uygulamaları, yalnızca psikolojik rahatsızlığı olmayan sağlıklı bireyler üzerinde başarıya ulaşır.
C) Kişilik özelliklerinin fiziksel temelleri, psikoterapi yöntemlerinin geçerliliğini ortadan kaldırmaktadır.
D) Bireyin genetik ve fiziksel mirası, psikotik bozuklukların tedavi sürecinde belirleyici bir sınırlılık oluşturur.
E) Psikiyatrik bozuklukların tedavisinde başarı sağlamak için öncelikle bireyin gen haritasının çıkarılması gerekir.

7. Gestalt kuramına göre insanların nesne algısındaki başlıca örgütleyici eğilim, "biçim" ve "zemin"in birbirinden ayrılmasına ilişkindir. Bu eğilim, nesnelerin zemine göre öne çıkmasına ve zeminden sivriliyormuş gibi görülmesine neden olur. Oysa biçim ile zemin gerçekte aynı düzlem üzerinde yer almaktadır. İnsan, algılama süreci gereği elinde olmaksızın önde bir nesne ve arkada bir zemin bulunduğunu varsayar. Genellikle belirgin olan bu ilişki her zaman aynı biçimde gerçekleşmez. Bazı durumlarda biçim ile zemin yerine iki farklı cisim algılanır ve duruma göre nesnelerden biri zemin işlevi görebilir. Bu süreci etkileyen bir diğer unsur da aydınlık ve karanlık karşıtlığıdır; genelde açık renkli bölümler zemin, koyu bölümler ise biçim olarak algılanır.

Bu parçada söz edilen Gestalt kuramıyla ilgili aşağıdakilerden hangisine ulaşılamaz?

A) İnsanın zihinsel algı süreci, gerçekte aynı düzlemde olan nesne ile zemini farklı derinliklerde konumlandırır.
B) Biçim ve zemin arasındaki ilişkinin niteliği, yalnızca nesnelerdeki açık ve koyu renk karşıtlıklarınca belirlenir.
C) Bazı algısal durumlarda zemin ve biçim ayrımı ortadan kalkarak yerini iki ayrı nesnenin algılanmasına bırakır.
D) Biçim ve zemin arasındaki örgütleyici ilişki, kuramın nesne algısına dair temel açıklama alanını oluşturur.
E) Görsel nesneler, zihnin örgütleyici eğiliminin bir sonucu olarak zeminden ayrışıp öne çıkıyormuş gibi algılanır.

8. Freud, *Düşlerin Yorumu* adlı eserinde rüyaların açık ve örtülü içerikleri arasında temel bir ayrım yapar. "Rüya içeriği" biçiminde adlandırdığı açık içerik, rüyanın uyanıldığında hatırlanan yüzey kısmıdır; örtülü içerik ise "rüya düşünceleri" olarak tanımladığı ve çözümlenmesi gereken derin katmandır. Anımsanan bu açık içerik ile arka planda yatan örtülü düşünceler arasındaki dönüştürücü ilişki, Freud'un psikanalitik incelemelerinin merkezinde yer alır.

Bu parçada anlatılanlar aşağıdakilerden hangisiyle örtüşmektedir?

A) Bireyin rüya görme sıklığı, günlük yaşamda maruz kaldığı psikolojik baskı ve kaygıların göstergesidir.
B) Rüya içerikleri ne kadar saçma görünürse görünsün, geleceğe dair kehanetler barındırmaktadır.
C) Açık rüya içeriği kişiden kişiye değiştiği için rüyaların bilimsel yöntemlerle incelenmesi mümkün değildir.
D) Psikanaliz sürecinin temel amacı, bireyin uyanıkken hatırladığı açık rüya içeriğini tamamen unutturmaktır.
E) Rüyalar katmanlı bir zihinsel yapıya sahiptir ve tam anlamıyla kavranabilmesi için çözümleme gerektirir.

ÜCRETSİZ ÖRNEK

Örnek burada bitiyor.
SİNAPSİS Paragraf Tematik Testler

Bu örnekte Tema 1'in dört okuma metni ve ilk testi yer alıyor. Kitabın tamamında 23 tema, 92 okuma metni, 46 test ve 571 soru var.

- Kişiye özel, çıktı alınabilir PDF
- Her testin sonunda QR kod: cevap anahtarı ve açıklamalı çözümler
- Her çözümde sorunun dayandığı okuma stratejisi

Kitabın tamamını al **250 TL →**

Üç kitap bir arada: **SİNAPSİS Paragraf Seti · 420 TL** (520 TL yerine)