

## Bölüm II

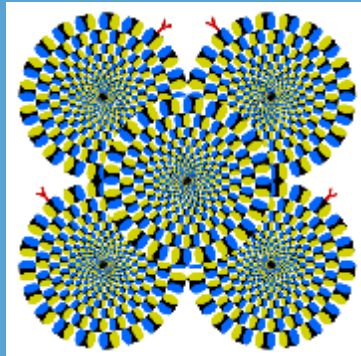
### Hareket Planlaması

## Tanımlar

- Uyarı: Bir çevredeki bir tepki uyandıran değişiklik
- İçsel Geri Bildirim: Uygulayıcıya algısal sistemleri tarafından hem bir performansın sırasında hem de bir performansın sonucu olarak sağlanan "tepki üretimli bilgi".

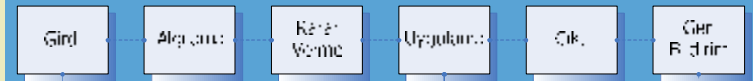
## Hareket Planlamasına Teorik Yaklaşım

- Algı: Bilgiye anlam yükleme işlevi
- İki yaklaşım:
  - Hiyerarşik, Bilgi Yaklaşımı Modeli
  - Ekolojik, Affordances



## Bilgi İşlem Yaklaşımı

- Uyarı-tepki sürecini ve ilişkisini incelemek için bilginin girdiden çıktıya doğru kat ettiği evreleri incelememiz gerekir.
- Bu evreler:



## Ekolojik Model

- "Affordanslar": algılayıcının kendi kapasiteleri ile ilişkili olarak, çevrenin ve görevin iş/davranış alternatifleri
  - Dinamik sistem teorisi **iyi tasarım**
- Affordanslar direkt algılandığından bu yaklaşım, depolanan "şablon" bilgi kavramına itiraz eder. Algılama ve davranış arasındaki ilişkiyi dairesel olarak görür. **Kötü tasarım**

## Reaksiyon Zamanını Etkileyen Etmeler

- Seçenek Alternatiflerinin Sayısı
  - Hick's Kanunu
  - Basit RZ, Seçici RZ, Ayrıştırıcı RZ
- Tepki Süresi
  - Hareket Zamanı
- Sezinleme
  - Olay (Mekan) sezinleme, Zaman sezinleme
- Psikolojik Tepkisizlik (Gecikme) Periyodu
- Uyarıcı-Tepki Tutarlılığı

## Bir Tepki Planlaması

- Reaksiyon Zamanı (RZ): uyarıyı verilmesi ile tepkinin başlangıcı arasındaki zamana denir.
- RZ'nin karar verme verimliliğini ve hızını gösterdiği düşünülmektedir.

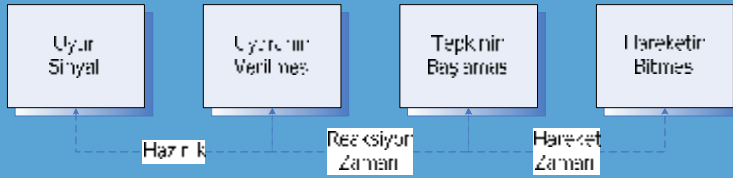


## Seçenek Alternatiflerinin Sayısı

- Seçici RZ (SRZ): Kişi birçok tepki den birini seçer
  - Alternatif hareketler artar
  - Seçici RZ artar
  - RZ tek uyarı tek tepki durumunda hızlıdır
  - Hick Kanunu

## Tepki Zamanı

- Hareket Zamanı (HZ): Hareketin başlaması ve bitimi arasındaki süre.
- Tepki Zamanı (TZ): Uyarının verilmesi ve hareketin tamamlanması arasında geçen toplam süre;  $TZ = RZ + HZ$ .



## Psikolojik Tepkisizlik (Gecikme) Periyodu

- İki uyarının birbirine yakın olduğu durumda söz konusudur.
- Dikkat ilk uyarana yöneltildiğinde, ikinci uyarana davranımda bulunma gecikir.
- Spor ortamındaki aldatmalar buna örnektir.
- Tepkinin seçimi safhasında bilgi işlem sürecinin dar boğazı olarak adlandırılır.

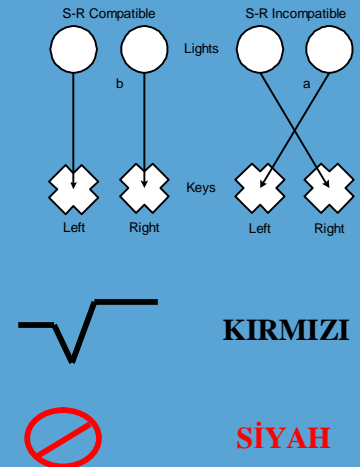


## Sezinleme

- Sezinleme Çeşitleri:
  - Olay (Mekansal) Sezinleme:
    - Ortamda neler olabileceğini tahmin etme
  - Zamansal Sezinleme:
    - Ne zaman olabileceğini tahmin etme
- Kaleci örneği
  - Olay = ?
  - Zaman = ?

## Uyarı Tepki Tutarlılığı

- Uyarıcı ve tepki arasındaki doğal bağlantıdır.
  - S-R uyumluluğu arttıkça Seçici RZ kısalır.
  - Tepki seçme basamağında oluşur



## Dikkat

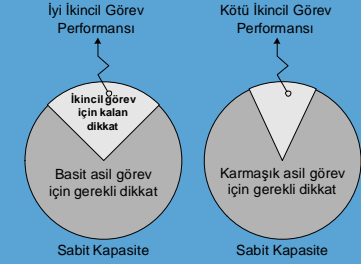
- **Dikkat:** aynı anda birkaç nesneden veya düşünce silsilesinden birinin canlı, belirgin tarzda zihin tarafından alınmasıdır.
- Dikkat Teorik Modelleri:
  - Darboğaz Teorisi
  - Sınırlı Dikkat Alanı (Kapasite ve Kaynak)



## Sınırlı Dikkat Alanı Teorisi

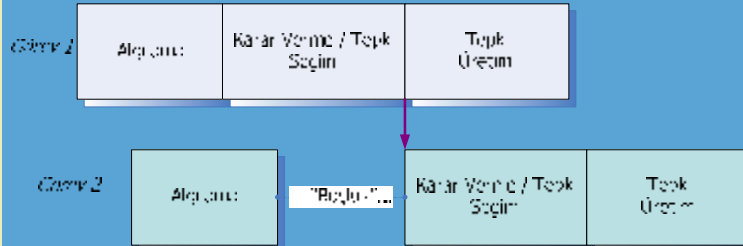
- Niteliğinde farklılaşmayan ve özelleşmeyen ve farklı görevlere değişen miktarlarda esnek bir şekilde paylaşılabilen sınırlı bir kaynak deposu vardır.
- Tek bir dikkat havuzu var
- Görev gereksinimi değiştiğinde kapasite de değişebilir.

### Sınırlı Dikkat Alanı (Paylaşımı)



## Darboğaz Dikkat Teorisi

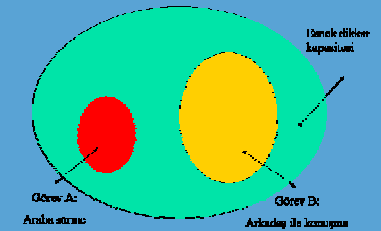
- Süzgece ulaşmadan bilgi paralel olarak, dikkat gerektirmeden işlenir.
- Süzgeçten sonra seri bir süreç oluşur.
- Hangi uyarının süzgece gireceği, bireyin uğraştığı etkinliğe, beklediği uyarana ve uyarının görevle ilgisine bağlıdır.



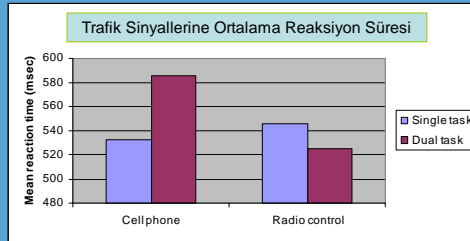
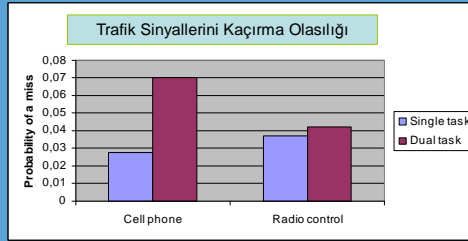
## Sınırlı Dikkat Alanı Teorisi

- Mevcut dikkat kapasitesi, göreve, duruma göre değişebilir.
- Toplam kapasite aşılmaz ise performansta azalma olmaz.
- Aynı anda yapılması gereken iki aktivite kişinin havuzundaki kapasitesini aşıyorsa, iki görev aynı anda yapılamaz, yapılsa bile birinin performansı düşer.

### Sınırlı Dikkat Alanı (Paylaşımı)



## Bir Deneyden Sonuçlar



## Dikkat Odağı

- Seçici Dikkat: Çevreden gelen bilgiler elenerek sadece belli bilgilerin girmesi süreci olarak tanımlanır.



### Dikkatte Odaklanma

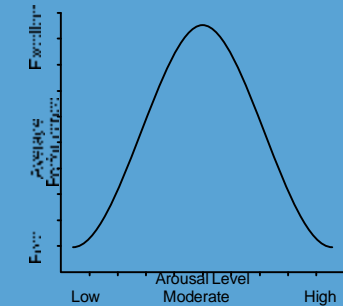
- Genişlik: verili bir zaman periyodunda bireyin dikkat odağındaki ipuçlarının sayısı
  - Dar odak (sadece bir veya birkaç işarete odaklanma)
  - Geniş odak (aynı anda birçok ipucuna odaklanma)
- Yön: Dikkat edilen uyarının kaynağı
  - Dışsal (çevreden gelen ipuçları)
  - İçsel (bireyin içsel süreçlerinden kaynak alır)

## Uygulayıcılara Öneriler

- Çevresel ve Görev Karmaşıklığı
  - Çevre karmaşık = Dikkat azalması
- Uygulayıcının Beceri Seviyesi
  - Başlangıç seviye = Düşük Kapasite kullanımı
- İpucu Sayısı
  - Başlangıçta öğretirken az ipucu ver sonra 'ilgili olan' ve 'ilgili olmayan' ipuçlarını öğret.

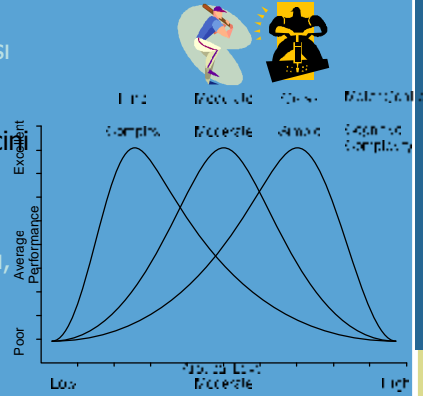
## Karar Verme ve Canlılık Düzeyi

- Karar vermenin çabuk ve doğru bir şekilde yapılması gerektiğinde performansın en önemli belirleyicisi canlılık düzeyidir.
- Canlılık düzeyi: merkezi sinir sisteminin aktivasyonudur.
- Ters U hipotezi: Canlılık düzeyi düşükse performansta düşüktür, canlılık düzeyi optimal noktaya kadar arttıkça performansta artar, fakat o noktadan sonra canlılık düzeyindeki artış performansı düşürür.



## Ters U Hipotezi

- Canlılık düzeyi yapılacak beceriye göre değişir.
- Çok düşük ve çok yüksek canlılık düzeyi performansı düşürür.
- Küçük kas becerilerde yüksek karar verme sürecini içeren becerilerde düşük optimal düzeyde canlılık düzeyi gerekir.
- Karar vermenin az olduğu, büyük kas becerileri için yüksek optimal düzeyde canlılık düzeyi gerekir.



## Canlılık Düzeyi ve Hareket Planlaması

- Cue utilization hypothesis
  - helps to explain why performance could be poor in situations of low arousal and high arousal
  - low arousal - attention to all (or too many) environmental cues
    - no discrimination between useful and useless cues
  - too high arousal - attention to only a few environmental cues
    - may ignore important ones
  - hypervigilance: "freezing" when action is required
  - key skill is the ability to find the right level of arousal for the task, and to maintain it
- Perceptual Narrowing
  - Task Relevant and Irrelevant Stimulus

## Yüksek Canlılık Düzeyinde Bilgi İşleme: İpucu Kullanma Hipotezi

- Canlılık düzeyinin artması durumundaki performanstaki değişimi açıklar.
- Düşük canlılık düzeyinde, algısal alan geniştir, birçok uyarıcı algılanır, performans optimalin altındadır
- Canlılık düzeyi arttıkça, algısal alan daralır buda performansı artırır
- Canlılık düzeyindeki aşırı artış algısal alanın iyice daralmasına ve performansın düşmesine neden olur