

1

OLUMSUZ TRANSFER VE KET VURMA

Olumsuz Transfer/ Alışkanlık Çatışması: Organizmanın eski öğrenmiş olduğu bilginin yeni öğreneceği ya da öğrenmekte olduğu bilgisini zorlaştırmasıdır.

ÖRN: Seda Hanım yeni taşındığı evde mutfağının uygun olmaması nedeniyle, sağa doğru açılan buzdolabı kapağını sola doğru açılacak şekilde değiştirmiştir. Ancak kapağı açması gerektiğinde, uzun bir süre dolap kapağını önce sağa doğru açmaya çalışmıştır.

Ket Vurma/ Bozucu Etki

Eski bilgilerin yeni bilgileri, yeni bilgilerin de eski bilgileri unutturması durumuna ket vurma (bozucu etki) denir.

a) İleriye Ket Vurma: Önceki öğrenilen bilginin yeni öğrenilmiş olan bilgiyi unutturmasıdır.

ÖRN: Evlendikten sonra bir bayana soyadı sorulduğunda, kızlık soyadını söylemesi.

b) Geriye Ket Vurma: Yeni öğrenilen bilginin eski öğrenilmiş bilgiyi unutturmasıdır.

ÖRN: Öğrenmenin tanımını öğrenen birisinin, eğitimin tanımını öğrendikten sonra, öğrenme tanımı yaparken eğitimin tanımını yapması.

FARKLAR

- ☞ Olumsuz transferde eski bilgi öğrenilmiş yeni bilgi ise henüz öğrenilmekte iken ket vurmada her iki bilgide öğrenilmiştir.
- ☞ Olumsuz transfer daha çok psikomotor davranışlarda görülürken(bilişsel de olabilir) ket vurma daha çok bilişsel davranışlarda(psikomotor da olabilir) görülür.
- ☞ Olumsuz transferde güçleştirme, zorlaştırma varken ket vurmada unutmaya vardır.
- ☞ Olumsuz transfer bir nevi beyin yeni bilgiyi kabul etmemesi durumuyken ket vurma ise bir nevi beyin kısa devre yapması yani bilgilerin karışmasıdır.

3

GÖLGELEME VE ENGELLEME

Gölgeleme: Organizmanın aynı anda birden fazla koşullu uyarıcıyla karşılaşması neticesinde, etkisi büyük olan uyarıcıya tepki göstermeyi tercih etmesi ya da tepki göstermek zorunda kalmasıdır.

ÖRN: Hem köpek korkusu hem de yükseklik korkusu olan bir kişinin köpek görünce duvara tırmanması.

ÖRN: Birçok taliplisi olan bayanın, doktor ve öğretmen arasında kararsız kalınca öğretmeni tercih etmesi☺

Engelleme/ Koşullu Ketleme/ Bloklama: Organizmanın bir koşullu uyarıcıya gösterdiği tepkiyi, daha sonra karşılaştığı nötr uyarıcılara gösterememesi durumudur.

ÖRN: Yeni evlenen Kemal Bey annesinin yemeklerinden dolayı eşinin yemeklerine bir türlü alışmaması.

ÖRN: Bir bayanın bir mağazada ilk gördüğü elbiseyi çok beğenmesi ve bu yüzden diğer elbiseleri bir türlü beğenememesi.

FARKLAR

- ☞ Gölgelemede organizmanın karşılaştığı uyarıcıların hepsi koşullu uyarıcıyken engellemede organizmanın karşılaştığı ilk uyarıcı koşullu sonraki uyarıcılar ise henüz koşullanma olmadığı için nötr uyarıcıdır.
- ☞ Gölgelemede organizma uyarıcılarla aynı anda karşılaşırken engellemede farklı zamanlarda karşılaşır.
- ☞ Gölgelemede tercih etme (zoraki de olabilir) varken engellemede yeni uyarıcıya koşullanamama vardır.

4

ALİŞMA VE DUYARSIZLAŞMA

Alışma: Organizmanın duyu organlarıyla alakalı bir uyarıcıyla sürekli karşılaşması neticesinde, bu uyarıcıya tepkisinin azalması ya da ortadan kalkmasıdır.

ÖRN: Balık lokantasına ilk girdiğimizde hissettiğimiz ağır balık kokusunu bir müddet sonra hissetmememiz.

ÖRN: Göreve yeni başlayan sınıf öğretmenlerinin, çocukların sesine belli bir müddet sonra tepki vermemesi.

Duyarsızlaşma: Organizmanın duygularla alakalı bir uyarıcıyla sürekli karşılaşması neticesinde bu uyarıcıya tepkisinin azalması ya da ortadan kalkmasıdır.

ÖRN: Öğretmeninden azar işitip korkan bir öğrencinin, öğretmeninden her gün azar işitmesi neticesinde öğretmeninden artık eskisi kadar korkmaması.

ÖRN: Medyada cinayet olaylarının artması üzerine, cinayet olaylarına tepkimizin eskiye nazaran azalması.

FARKLAR

- ☞ Alışmada organizmanın sürekli karşılaştığı uyarıcı duyu organlarıyla ilgiliyken duyarsızlaşmada organizmanın sürekli karşılaştığı uyarıcı duygularla ilgilidir.
- ☞ Hem duyarsızlaşmada hem de alışmada davranışın azalması ya da ortadan kalkması organizmanın o uyarıcıyla sürekli karşılaşmasına bağlıdır.
- ☞ Hem alışmada hem de duyarsızlaşmada tepki azalabilirde tamamen ortadan kalkabilirde. Burada esas olan belirtilen uyarıcıyla organizmanın sürekli karşılaşmasıdır.
- ☞ Alışma öğrenme ürünü değilken duyarsızlaşma öğrenme ürünüdür.

5

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE SÖNME

Öğrenilmiş Çaresizlik: Organizmanın hiçbir girişiminin ödülle sonuçlanmaması neticesinde organizmanın o davranışı yapmada başarılı olamayacağını düşünmesi ve o davranışı yapmaktan vazgeçmesidir.

ÖRN: İngilizce hazırlık sınıfı öğrencisi Serkan, çok çalışmasına rağmen İngilizceden yeterli puan alamamış ve sınıfını geçememiştir. İkinci yıl da hazırlık sınıfına devam eden Serkan, ilk vize sınavlarından düşük puan alınca, hazırlık sınıfını hiçbir şekilde geçemeyeceğini düşünmüştür.

Sönme: Organizmanın pekiştirildiği için devam ettirdiği davranışını, artık pekiştirilmediği için devam ettirmekten vazgeçmesidir.

ÖRN: Ahmed lise birinci sınıf öğrencisidir. Matematik dersinin ilk sınavından yüksek not alan Ahmed, aynı dersin ikinci ve üçüncü sınavlarına da istekli bir şekilde çalışmıştır ancak ikinci ve üçüncü sınavlardan düşük not alan Ahmed, bu dersten bir daha yüksek not alamayacağını düşünmüş ve bu derse çalışmaktan vazgeçmiştir.

FARKLAR

- ☞ Öğrenilmiş çaresizlikte organizma sürecin en başından beri hiç pekiştirilmediği için ilgili davranışı yapmaktan vazgeçer. Sönmede ise bir veya birkaç kez pekiştirilen davranış artık pekiştirilmediği için organizma ilgili davranışı yapmaktan vazgeçer.
- ☞ Yani öğrenilmiş çaresizlikte davranış hiç pekiştirilmemiştir. Sönmede ise davranış en azından bir sefer pekiştirilmiştir.

6

ALİŞMA VE SÖNME

Alışma: Organizmanın özellikle duyu organlarıyla ilgili uyarıcılarla sürekli karşılaşması(sürekli pekiştirilmesi) neticesinde söz konusu uyarıcıya tepkisinin eskiye oranla azalması ya da ortadan kalkmasıdır.

ÖRN: Arıcılıkla uğraşmaya karar veren Mehmet Bey'in elini ilk defa arı sokması neticesinde Mehmet Bey büyük bir acı hissetmiştir. Aradan geçen iki aylık süre içinde Mehmet Bey'i her gün birkaç sefer arı sokması neticesinde Mehmet Bey arı sokması karşısında eskisi kadar acı hissetmediğini fark etmiştir.

ÖRN: Bir fabrikada işe yeni başlayan Cemal Bey ilk başlarda fabrikadaki gürültüden aşırı derecede rahatsız olmuştur ancak aradan geçen zaman içerisinde Cemal Bey'in fabrikada ki gürültüden etkilenmediği görülmüştür.

Sönme: Organizmanın pekiştirildiği için devam ettirdiği davranışını, artık pekiştirilmemesi üzerine azaltması ya da tamamen ortadan kaldırmasıdır.

ÖRN: Gelin gittiği evde kayınvalidesinden azar işiten Necla Hanım'da kayınvalide korkusu oluşmuştur ancak ilerleyen günlerde kayınvalidesinden bir daha azar işitmediği için kayınvalide korkusu zamanla azalarak ortadan kalkmıştır.

ÖRN: Bir arı tarafından sokulduğu için arılara karşı korku geliştiren Ali'nin bu korkusunun şiddeti iki yıl öncesine göre oldukça azalmıştır.

FARKLAR

- ☞ Arkadaşlarım sönme ile alışma arasında fark davranışın azalması ya da ortadan kalkması değildir. Bu, bazı yayınlarının durumu izah etmekte güçlük yaşadıkları için geliştirdikleri suni çözümdür. Bu tür ayrımlara itibar etmememiz gerekir.
- ☞ Hem sönmede hem de alışmada davranışta azalmada olabilir, davranışın tamamen ortadan kalkması da olabilir. Dediğimiz gibi bu ayrım noktası değildir.
- ☞ Sönmede organizmanın davranışının azalması ya da ortadan kalmasının sebebi organizmanın pekiştirilmemesiyken alışmada organizmanın davranışının azalması ya da ortadan kalmasının sebebi organizmanın sürekli pekiştirilmesidir.

2

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE KENDİNİ DOĞRULAYAN KEHANET

Öğrenilmiş Çaresizlik: Organizmanın bir problem durumundan kurtulmak için bütün olası yolları denemesi ve bu yolların hiçbirinin organizmayı çözüme götürmemesi durumunda organizmanın ne yaparsa yapsın durumu değiştiremeyeceğini düşünerek pasifleşmesidir.

ÖRN: Tıp fakültesini iyi bir dereceyle bitiren Ali, birkaç kez girdiği Tıpta Uzmanlık Sınavında başarısız olmuştur. Ailesinin ısrarıyla bu yıl da sınava başvurmasına rağmen Ali bu sınav uygulaması devam ettikçe hayalini kurduğu dâhiliye uzmanlığı eğitimini hiçbir zaman alamayacağını düşünmektedir.

Kendini Doğrulayan Kehanet / Pygmalion, Rosenthal Etkisi: Organizmanın olumlu ya da olumsuz düşüncelerinin davranışa dönüşüp doğrulanmasıdır.

ÖRN: Geçen yıl başarısız olduğu bir dersin sınavına hazırlanan Ayşe, ne kadar uğraşırsam uğraşıyım bu dersten başarılı olamayacağım demiş, nitekim sınava girdiğinde yine başarısız olmuştur.

FARKLAR

- ☞ Öğrenilmiş çaresizlik duyguda, düşüncedeyken kendini doğrulayan kehanet davranıştıdır.
- ☞ Öğrenilmiş çaresizliğin öncesinde organizma deneme yanılmalar yaparken kendini doğrulayan kehanetin öncesinde organizma deneme yanılma yapabilir de yapmayabilir de.
- ☞ Öğrenilmiş çaresizlik olumsuz bir durumken kendini doğrulayan kehanet olumluda olabilir olumsuzda.
- ☞ Öğrenilmiş çaresizlik klasik koşullanmayla, kendini doğrulayan kehanet edimsel koşullanmayla kazanılır

7

ÜST DÜZEY KOŞULLANMA/ DUYUSAL ÖN KOŞULLANMA/ BİRLEŞİK KOŞULLANMA

Üst Düzey Koşullanma/ Dereceli Koşullanma: Klasik koşullanmada bir koşullu uyarıcıya tepki gösteren organizmanın, bu koşullu uyarıcıyla sonradan eşleştirdiği nötr uyarıcı ya da uyarıcılara da aynı koşullu tepkiyi göstermesi durumudur.

Üst düzey koşullanma şu şekilde şema edilebilir.

I. Aşama: Zil sesi + Et = Salya

Zil sesi = Salya

II. Aşama: Işık+Zil Sesi= salya

Işık = Salya

ÖRN: Matematik öğretmenini çok seven Doğan, hiçbir dersine girmedeği halde okulda sürekli olarak matematik öğretmeniyle birlikte gördüğü Türkçe öğretmenini de oldukça sempatik bulduğunu fark etmesi.

ÖRN: Futbol maçlarını çok seven Erhan Bey taraftarı olduğu takımın kombine biletini satın almıştır. Erhan Bey, her maça gittiğinde gözüne ilişen bir kişiye, bindiği toplu taşıma aracında da rastlar ve hiç tanımadığı halde bu kişiye karşı bir yakınlık hisseder.

Duyusal Ön Koşullanma: Organizmanın bir koşullu uyarıcıya gösterdiği koşullu tepkiyi koşullanma öncesinde koşullu uyarıcıyla eşleşen uyarıcı ya da uyarıcılara da göstermesidir.

Ön koşullanma şu şekilde formülize edilebilir.

I. Aşama: Işık + Zil sesi (Anlamsız bağ kurma)

II. Aşama: Zil sesi + et= Salya (Klasik koşullanma)

Zil sesi= Salya (Klasik koşullanma sonucu oluşan koşullu tepki)

III. Aşama: Işık= Salya (ön koşullanma sonucu oluşan koşullu tepki)

ÖRN: Birinci sınıf öğrencisi Mehmet, okuldaki bir öğrenci (Hüsnü) tarafından tartaklanmış ve Hüsnü'den korkmuştur. O günden sonra Hüsnü'yle daha önceden gördüğü Ejder'den de korkmaya başlamıştır.

ÖRN: Küçük Nuri evde babası yokken babasının traş bıçağıyla traş olmaya çalışmış ve yüzünü kesmiştir. O gün Nuri traş bıçağından korkmuş. Akşam babası eve gelince babasına da korku tepkisi göstermiştir.

FARKLAR

- ↳ Üst düzey koşullanmada uyarıcılar klasik koşullanma gerçekleştikten sonra eşleşirken duyusal ön koşullanmada uyarıcılar klasik koşullanma gerçekleşmeden önce eşleşir.
- ↳ Hem üst düzey koşullanmada hem de duyusal ön koşullanmada en az iki tane klasik koşullanma vardır.

Birleşik Koşullanma/ Kombine Koşullanma: Koşullanma esnasında organizmanın koşulsuz uyarıcı ile birden fazla nötr uyarıcıyı eşleştirmesi durumudur. Neticede koşullanma gerçekleşince, koşullu tepkiye neden olan uyarıcı bir tane değil birden fazla olur.

Birleşik koşullanma şu şekilde formülize edilebilir.

I. Aşama: Nötr(1) + Nötr(2) = Tepki yok

II. Aşama: Nötr(1) + Nötr(2) + Koşulsuz Uyarıcı = koşulsuz Tepki

III. Aşama: koşullu(1) = koşullu tepki

IV. Aşama: koşullu(2) = koşullu tepki

ÖRN: Ahmet yediği bisküvinin ambalajını okulda çöp tenekesine değil de bahçeye atmıştır. O sırada matematik öğretmeniyle sohbet eden Türkçe öğretmeni Ahmet'i görmüş ve matematik öğretmenin yanında Ahmet'i azarlamıştır. Ahmet bu olaydan sonra Türkçe öğretmeninden nefret ettiği gibi matematik öğretmeninden de nefret etmiştir.

- ↳ Duyusal ön koşullanmada uyarıcılar koşullanma gerçekleşmeden önce eşleşir.
- ↳ Birleşik koşullanmada uyarıcılar koşullanma gerçekleşirken eşleşir.
- ↳ Üst düzey koşullanmada ise uyarıcılar koşullanma gerçekleştikten sonra eşleşir.

8

UYARICI GENELLEMESİ/ ÖĞRENMENİN GENELLEMESİ/ TEPKİ GENELLEMESİ

Uyarıcı Genellemesi: Organizmanın bir koşullu uyarıcıya gösterdiği koşullu tepkiyi benzer uyarıcılara da göstermesi durumudur.

ÖRN: Beyaz önlüklü doktor tarafından aşı yapılan ve ağlayan çocuk, annesiyle birlikte kasaba girdiğinde beyaz önlüklü kasabı görür ve ağlamaya başlar.

ÖRN: Denizde boğulma tehlikesi yaşadığı için denizden korkan bir çocuğun, ırmaktan, gölden, havuzdan da korkması.

Öğrenmenin Genellenmesi: Bir davranışı öğrenen organizmanın bu tepkiyi benzer uyarıcılara da ya da durumlara da göstermesidir.

ÖRN: Bayramda dedesinin elini öpüp harçlık alan küçük çocuğun amcasının elini de öpüp harçlık almak istemesi.

ÖRN: Okula geç kalan bir öğrenci hasta olduğu için uyanamadığını söyleyerek öğretmeninden azar işitmekten kurtulmuştur. Aynı öğrenci birkaç gün sonra sözlü sınavda kendisine sorulan soruları yanıtlamayınca düşük puan almaktan kurtulmak için, öğretmenine hasta olduğundan sınava iyi hazırlanmadığını söylemiştir.

Tepki Genellemesi: Organizmanın aynı ödülü elde edebilmek için farklı psimotor davranışlar sergilemesidir.

Bu davranışım pekişiyorsa ona benzeyen şu davranışında pekişir mantığı vardır.

ÖRN: Çalışma saatlerinden önce dükkâna gelip temizlik yaptığı için ustasından övgü alan bir çirağın, ertesi gün erken gelip çay demleyerek ustasının gelmesini beklemeye başlaması.

ÖRN: Uzmanlık alanı olan sinema konusunda yaptığı açıklama nedeniyle övgüler alan bir film eleştirmeninin, bundan sonra her konuda görüş belirtmeye başlaması.

FARKLAR

- ↳ Uyarıcı genellemesi klasik koşullanmanın, öğrenmenin genellemesi ve tepki genellemesi ise edimsel koşullanmanın ilkeleridir.
- ↳ Uyarıcı genellemesinde organizmanın benzer uyarıcılara gösterdiği tepki duyusal ya da refleksif tepkiyken öğrenmenin genellemesinde organizmanın benzer uyarıcılara gösterdiği tepki psikomotor tepkidir.
- ↳ Öğrenmenin genellemesinde farklı(benzer) uyarıcılara aynı psikomotor tepki gösterilir, tepki genellemesinde ise aynı uyarıcıya farklı(benzer) psikomotor davranış gösterilir.

9

KADEMELİ YAKLAŞTIRMA/ SİSTEMATİK DUYARSIZLAŞTIRMA

Biçimlendirme/ Şekillendirme/ Kademeli Yaklaşma: Bireye istendik bir davranış kazandırmak amacı ile bu davranışa giden her bir davranış basamağında bireye dışsal pekiştireç verilmesi tekniğidir.

ÖRN: Bir beden eğitimi öğretmeni, okula yeni başlayan öğrencisine gol vuruşu yapmayı öğretmek amacıyla, ilk başlarda topa yaptığı her düzgün vuruştan sonra onu ödüllendirmiş, daha sonra sadece kalenin yakınından geçen vuruşlarını, en sonunda sadece kaleye isabet eden vuruşlarını ödüllendirmeye başlamıştır. En sonunda gol atma davranışını öğrencisine kazandırmıştır.

SistematiK Duyarsızlaştırma: Korkuya neden olan koşullu uyarıcı organizmaya kademe kademe yaklaştırılır. Böylelikle organizmanın koşullu uyarıcıya korku tepkisi vermemesi sağlanır.

ÖRN: Köpeklerden korkan bir çocuğa, bu korkusunu yenmesi için önce köpek resimleri, daha sonra oyuncak köpekler gösterilmiştir. Bunların ardından, çocuğun canlı bir köpeği önce uzaktan, daha sonra yaklaşarak izlemesi sağlanmıştır. Son aşamada ise çocuk köpeğe dokunarak onu sevmiştir.

- ↳ Kademeli yaklaştırma tekniğinde organizmaya yeni psimotor davranış kazandırılırken sistematiK duyarsızlaştırmada organizmadaki var olan korku ortadan kaldırılır.
- ↳ Kademeli yaklaştırmada her kademededen sonra organizmaya dışsal bir pekiştireç verilirken sistematiK duyarsızlaştırmada pekiştireç verme söz konusu değildir.

10

KADEMELİ YAKLAŞTIRMA VE EŞİK YÖNTEMİ

Biçimlendirme/ Şekillendirme/ Kademeli Yaklaşma: Bireye istendik bir davranış kazandırmak amacı ile bu davranışa giden her bir davranış basamağında bireye dışsal pekiştireç verilmesi tekniğidir.

ÖRN: Beş yaşındaki oğluna gömleğini kendi başına giymeyi öğretmeye çalışan bir anne, ona sırasıyla önce gömleğin bir kolunu daha sonrada iki kolunu birden giymeyi başardığında bir ödül verir. Çocuk gömleği üzerine geçirmeyi öğrendikten sonra anne onu iliklemeyi başardığı her düğme için ödüllendirmeye devam eder.

Eşik Yöntem/ Alıştırma: Organizmadaki istenilmeyen davranışı ortadan kaldırmak ya da organizmaya yeni davranış kazandırılmak için kullanılan bir yöntemdir. Bu yönleme göre; öncelikle istenmeyen davranışa neden olan uyarıcı tespit edilir. Daha sonra uyarıcının dozu, istenmeyen tepkiyi doğuracak eşiği aşmadan, zaman içerisinde yavaş yavaş artırılır.

ÖRN: Yumurta yemeyen bir çocuğa yumurtanın önce küçük dozlarda azar azar verilerek daha sonra yumurtanın daha büyük dozlarda verilmesiyle tüm bir yumurtayı yemesini sağlamak.

ÖRN: Kitap okuma alışkanlığı olmayan bir çocuğa önceleri birkaç sayfa kitap okutularak daha sonraları ise bu miktarı azar azar artırarak çocuğun kitap okuma alışkanlığı kazanması sağlanabilir.

FARKLAR

- ↳ Kademeli yaklaştırma tekniğinde organizmaya sadece yeni davranış kazandırılırken eşik yönteminde organizmaya hem yeni davranış kazandırılır hem de olumsuz davranış ortadan kaldırılır.
- ↳ Kademeli yaklaştırmada sadece psimotor davranış kazandırılırken eşik yönteminde hem psikomotor davranış hem de duygusal davranışlar kazanılır.
- ↳ Kademeli yaklaştırma tekniğinde aşamalardan sonra ödül verme kesinlikle olmak zorundadır. Eşik yönteminde ise aşamalardan sonra ödül verilmez.

11

SİSTEMATİK DUYARSIZLAŞTIRMA VE EŞİK YÖNTEMİ

SistematiK Duyarsızlaştırma: Korkuya neden olan koşullu uyarıcı organizmaya kademe kademe yaklaştırılır. Böylelikle organizmanın koşullu uyarıcıya korku tepkisi vermemesi sağlanır.

ÖRN: Topluluk önünde konuşmaktan korkan bir çocuğa bu korkusunu yenmesi için öğretmeni şöyle bir yol izlemiştir. İlk önce evde yastıkların karşısında konuşmasını istemiştir. Daha sonra abisinin ve ablasının karşısında konuşmasını sağlamıştır. Daha sonra sınıftan birkaç arkadaşına konuşmasını sağlamış en sonunda sınıf ortamında konuşmasını sağlayarak bu korkusunu yenmesini sağlamıştır.

Eşik Yöntem/ Alıştırma: Organizmadaki istenilmeyen davranışı ortadan kaldırmak ya da organizmaya yeni davranış kazandırılmak için kullanılan bir yöntemdir. Bu yönleme göre; öncelikle istenmeyen davranışa neden olan uyarıcı tespit edilir. Daha sonra uyarıcının dozu, istenmeyen tepkiyi doğuracak eşiği aşmadan, zaman içerisinde yavaş yavaş artırılır.

ÖRN: Atların eyerlenmesi de eşik yöntemine örnektir. Atlar üzerlerindeki eyere şiddetle karşı koyarlar. Ancak ilk önce battaniye, buna alışınca eyer konulur ve buna da alışınca üzerine binilir.

FARKLAR

- ↳ SistematiK duyarsızlaştırmada sadece korkular ortadan kaldırılırken eşik yönteminde hem olumsuz duygular hem de olumsuz psikomotor davranışlar ortadan kaldırılır.
- ↳ SistematiK duyarsızlaştırmada kazanılmış olan duygu ortadan kaldırılırken eşik yönteminde organizmaya yeni davranışta kazandırılabilir.
- ↳ Korkunun kademeli olarak ortadan kaldırılması söz konusu ise aklımıza eşik yönteminden önce sistematiK duyarsızlaştırma gelmelidir çünkü sistematiK duyarsızlaştırma korkuyu ortadan kaldırmak için özel geliştirilmiş bir tekniktir. Eşik ona göre daha geneldir.