

1.ÜNİTE: PSİKOLOJİ BİLİMİNİ TANIYALIM

1. Konu: Psikolojinin Konusu

Psikoloji: Psyche (Ruh) logos (bilgi) sözcüklerinden oluşur.

Felsefenin ruhu konu edinen dalı olarak ortaya çıkmıştır. Psikolojinin bilgi edinme yöntemi felsefeden farklıdır. Psikoloji insanı bilimsel olarak inceler.

İçebakış yöntemi iç yaşam olaylarını konu edinir. Bireyin hisleri söz konusudur. Daha sonra birey sosyal, fiziksel çevre ve zihinsel süreç olarak ele alınmıştır. Toplumsal olay ve kurumlara etkisi olarak da ele alınmıştır.

2. Konu: Psikolojinin Bilim Dalı Olma Süreci

Antik Yunan'da ruh ve beden üzerine fikirler öne sürülmüştür. Orta çağda insan ruhu ilahi ruhun bir parçası olarak ele alınmıştır. 18. Yy.da deneycilik, zihin konuları gündeme gelmiştir. 19. Yy.da Wundt ilk psikoloji laboratuvarını açmıştır.

Psikolojide Yaklaşımlar

- **Yapısalcılık:** Psikolojinin konusu insan bilincini oluşturan ögeler ve farkındalıktır. İçebakış yöntemi kullanılmıştır.

- **İşlevselcilik:** Davranış ve çevreye uyum süreci incelenmiştir. Düşünme, algılama ve öğrenme süreçlerini açıklamıştır.

- **Bütüncül yaklaşım:** Psikolojinin konusu algıdır. Nesneler bütün olarak algılanır. Ör: Film kareleri

- **Davranışçı yaklaşım:** Psikolojinin konusu gözlenebilen davranışlardır. Davranışlar zamanla eğitim ve çevreyle oluşur. Duygular ve zihinsel süreçler nesnel olmadıkları için incelenemezler. Deney ve gözlem kullanılır.

- **Psikanalitik yaklaşım:** Psikolojinin konusu bilinç ve bilincin çözümlenmesidir. Bilinçdışı bastırılmış isteklerden oluşur. Çocukluk dönemi tüm yaşamı etkiler. Vaka incelemesi, hipnoz, rüya analizi, testler ve telkin yöntemlerini kullanır. İd – ego – süperego

- **İnsancıl yaklaşım:** İnsan değerlidir ve insanın doğası iyilik üzerine kurulmuştur. Psikolojinin konusu insanı anlamaktır. Birey kendini gerçekleştirmeye çalışır. Çevre bireyi etkiler. Empati kavramı, Maslow.

- **Varoluşçu yaklaşım:** Yaşamda anlam bulmayı, acıyı ve ölümü kabullenmeyi, eylemlerin sorumluluğunu üstlenmeyi, kaygıları göğüslemeyi ve irade özgürlüğünü öne çıkaran yaklaşımdır. Duygular bastırılmamalıdır.

- **Bilişsel yaklaşım:** Psikolojinin konusu bilişsel süreçler ve yaşa bağlı davranışlardır. Yöntem olarak deney ve gözlem kullanılır.

- **Sosyal Kültürel Yaklaşım:** Sosyal ve kültürel çevre insan davranışlarını etkiler. Kültür hesaba katılmalıdır.

3. Konu: Psikolojinin Bilim Dalı Olarak Ölçütleri ve Amaçları

Bilimde sayısallaştırılmış gözlem verileri kullanılır. Psikolojik davranışlar bilimsel ölçütlerle gözlenir. Amaçları insan davranışlarını tanımlamak, anlamak, açıklamak, önceden kestirmek, etkilemek ve kontrol etmektir.

4. Konu: Psikolojide Kullanılan Yöntem ve Teknikler:

a) Betimsel yöntemler:

- **Gözlem:** Organizmanın içinde bulunduğu durum ve davranışların incelenmesidir. **Doğal gözlem;** davranışın doğal oluşumu içinde yapılan gözlemdir. **Sistematik gözlem;** koşulların denetim altına alınmasıyla, laboratuvar ortamındaki gözlemdir. Fazla gözlemci, az gözlenen olmalıdır.

- **Vaka incelemesi:** Bireyin yaşam öyküsü araştırılır. Özgeçmiş, soy bilgisi, hastalıklar, önemli olaylar, aile ve iş ortamı hakkında bilgi toplanır. Amaç geçmiş yaşantıların etkisini tespit etmektir.

- **Anket:** belli bir konu hakkında bireylerin görüşlerini almak için önceden hazırlanmış sorularla yapılır. Kısa sürede geniş kitleye ulaşır.

- **Görüşme:** Bireylerin düşünceleri, duygu ve davranışları yüz yüze görüşerek incelenilir. Klinik psikolojide, danışmanlıkta kullanılır. Bireyin yanıltıcılığı yüksek olduğu için güvenilirlik düşüktür.

b) İlişkisel Yöntem: Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılır. Korelasyon -1 ve +1'e yaklaştıkça ilişki artar. 0'a yaklaştıkça değişkenler arasındaki ilişki yok olur.

- **Pozitif korelasyon:** İki değişken arasındaki aynı yönde artma veya azalmadır. (++,--) Ör: Dikkat, öğrenme

- **Negatif korelasyon:** Zıt yönde artma ve azalmadır. (+,-,-,+) Ör: Yorgunluk, dikkat

- **Nötr korelasyon:** Arada hiçbir ilişkinin olmamasıdır. (Boy, zeka)

c) **DeneySEL yöntem:** Organizmaya denek, değişen özelliklere değişken denir. Sabit koşullarda bazı koşullar değiştirilir.

- **Bağımsız değişken:** Deneyin nedeni
- **Bağımlı değişken:** Sonuç
- **Deney grubu:** Uygulama grubudur.
- **Kontrol grubu:** Sonuçları karşılaştıran gruptur.

5. Konu: Psikolojide Etik Kurallar

Hayvanlar üzerinde deney yaparken:

- Kötü muamele ve acı uygulamamak
- Bir hayvanı bir defa kullanmak
- Hayvanın türüne uygun ortam hazırlamak
- Veteriner hekim bulundurmak
- Denenmiş deneyleri yapmamak

İnsanlar üzerinde deney yaparken:

- Kayıt için izin almak
- Yeteri kadar veri toplamak
- Verileri değiştirmemek
- Katılımcıları bilgilendirmek
- Riskleri azaltmak

- Özel hayatın gizliliğini korumak
- Gönüllü katılımcılar istediği zaman çekilebilir

6. Konu: Psikolojinin Alt Dalları

a) Psikolojinin temel alt dalları

- **Deneysel psikoloji:** Deneysel yöntem ve tekniklerle davranışları araştırır. Neden – sonuç ilişkisi ile açıklama yapar. Duyum, algı, öğrenme, güdü, duygu konularında çalışır.
- **Bilişsel psikoloji:** Algılama, dikkat, bellek, dil gibi zihinsel süreçleri inceler.
- **Gelişim psikolojisi:** Döllenmeden ölüme kadar ruhsal, bilişsel, fiziksel ve sosyal gelişme ve değişimleri yaşa bağlı olarak inceler.
- **Sosyal psikoloji:** İnsanın toplum içindeki davranışlarını konu alır. Sosyoloji ve psikoloji ortak çalışır. Birey- grup ilişkisi, sosyal uyum, moda, kamuoyu, sosyal etki, ikna, uyma, liderlik konularında çalışır.

b) Psikolojinin uygulamalı alt dalları

- **Klinik psikoloji:** Ruhsal rahatsızlıklar ve davranış bozuklukları alanında çalışır. Psikolojinin tıbbi uygulanmasıdır.
- **Sağlık psikolojisi:** Sağlığı koruma amacıyla hastalıklarla baş etmeyi kolaylaştırır. Onkoloji, diyaliz, nöroloji, tüp bebek, çocuk cerrahisi bölümlerinde hizmet verir.
- **Trafik psikolojisi:** Kazalara sebep olan davranışları tespit ederek kazaları azaltmak için çalışır.

-Spor psikolojisi: Sporun zihinsel boyutuyla ilgilenir.

Sporcuların davranışlarını inceleyerek motivasyon konusunda destek verir.

- Endüstri psikolojisi: Personel eğitimi ve iş verimi konularında çalışır.

- Din psikolojisi: Dini inançları ve uygulamaları dini açıdan değerlendirmeye çalışır.

7.Konu: Psikolojinin İş Alanları

Psikologlar, sağlık kuruluşlarında insan kaynaklarında, reklam ve halkla ilişkiler sektörlerinde, eğitim araştırma birimlerinde, çocuk yuvalarında, özel eğitim kurumlarında ve sosyal hizmet merkezlerinde çalışırlar.

Psikiyatrlar, ilaç tedavisi uygular.

Psikolojik danışmanlar, sosyal, eğitsel ve mesleki alanlarda bireylere danışmanlık yaparlar.

8. Konu: Psikolojinin Diğer Bilim Dallarıyla İlişkisi

Biyoloji: Psikoloji organizmanın biyolojik yapısının davranışlara etkisini belirlemek için biyoloji verilerinden yararlanır.

Fizyoloji: Psikoloji hormonların davranışlar üzerindeki etkilerini incelerken fizyolojiden yararlanır.

Zooloji: Psikoloji insan davranışlarını anlamak için hayvan davranışlarını incelerken zoolojiden yararlanır.

Genetik: Psikoloji genlerin insanlara etkilerini inceler.

Sosyoloji: Psikoloji bireyi incelerken toplum verilerinden faydalanır.

Antropoloji: Psikoloji insanın kökeninin davranışlara etkisini inceler.

Felsefe: Psikoloji felsefeden doğmuştur. Amaçları aynıdır. İnsanı anlamak.

2.ÜNİTE: PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

1.Konu: Davranışın Oluşum Süreci

Organizma, canlılık özelliği gösteren tüm varlıklardır. İnsan, hayvan ve bitki organizmadır. Duyu organlarını harekete geçiren etkiye **uyarıcı** denir. İçten ve dıştan olabilir. **Davranış** organizmanın uyaranlara karşı gösterdiği tepkidir. Hormonlar da davranıştır. Beyin temelli işlemler, dikkat, algı, problem çözme, rüya , hayal gibi işlemlerdir. Duyum, algı, öğrenme, kişilik de davranıştır. Ör: kalemi eline almak

Davranışları Etkileyen Faktörler:

- Aynı uyarıcıya farklı organizmalarda farklı tepkiler. Ör:çiçek
- Aynı uyarıcıya aynı organizmada farklı tepkiler. Ör: çorba
- Farklı uyarıcılar aynı organizmada aynı tepkiler. Ör: güzel müzik
- Farklı uyarıcılar aynı organizmada farklı tepkiler. Ör: ilgisizlik,maç

2.Konu: Psikolojik Süreçler ve Biyolojik Yapı

a) Psikolojik süreçler ve beyin: Endokrin sistemi ve sinir sistemi psikolojik süreçlerle ilişkilidir. **Sinir sistemi;** merkezi (nöronlar), çevresel sinir sistemi (sinirler) olarak ikiye ayrılır.

Nöronlar dendrit ile uyarıları alır. Aksonla uyarıları iletir. Miyelin kılıf sinyallerin hızlı iletilmesini sağlar. Sinaps , nöronlar arasındaki bağlantıdır. Nöronlar beyin ve omurilikte bulunur. Omurilik reflekslerden sorumludur. Omurilik soğanı solunum, yutma, sindirim ve kalp üzerinde etkilidir. Beyincik dengeyi sağlar.

Beynin Bölümleri:

- **Alın lobu** (frontal): İstemli hareketler, karar verme, plan yapma, mantık , duygusal davranışlar, sosyal ve ahlaki davranışlar
- **Yan kafa lobu** (parietal): Dokunsal duyu bilgileri, algılama, hatırlama ve tanıma
- **Şakak lobu** (temporal): Duyma ve mantıklı konuşma
- **Art kafa lobu** (oksipital): Görme

b) Psikolojik süreç ve genler: Nükleotitler kromozomları oluşturur. Kromozomlar genetik şifreyi belirler. Bu durum zeka ve kişiliği etkiler. Böylece psikolojinin incelediği davranışlar ortaya çıkar.

3.Konu: Kalıtım ve Çevrenin Psikolojik Süreçlere Etkisi:

Çevre , edinilmiş donanımdır. İlişki kurulan varlıkların tümüdür. İnsanlar arası etkileşimden oluşan çevre sosyal çevredir.

Kalıtım, doğuştan donanımdır.kalıtım ve çevre etkileşim içindedir. Psikoloji tek yumurta ikizleri üzerinde çalışmıştır. Öğrenmede kalıtım etkilidir. Labirentten çabuk çıkan farenin yavruları da çabuk çıkmıştır.

Kalıtım davranışın alt ve üst sınırlarını belirler. Çevre bu sınırlar arasında davranışın hangi noktada gelişeceğini saptar.

4. Konu: Yaşam Boyu Gelişim:

Büyüme: Boy, kilo ve iç organlardaki değişimlerdir. **Olgunlaşma** bireyin kendisinden beklenen davranışı gerçekleştirme düzeyine ulaşmasıdır. **Öğrenme** davranışlardaki istendik, kalıcı değişikliklerdir.

Gelişim: Fiziksel, sosyal, duygusal, zihinsel alanlardaki değişikliklerdir.

Gelişim görevi: Belli bir dönem için beklenen becerilerdir.

5.Konu: Gelişim Dönemlerinin Temel Özellikleri:

a) Bebeklik: Yeni doğan dönemi ilk bir aydır. Bebeklik dönemi gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Motor beceriler çevreye bağlıdır. Bebekler, sinir sistemi olgunlaşmadığı için refleksif hareket ederler.

b) Çocukluk: Sinir sistemi ve duyu organları gelişimini tamamlar. Aşırı hareketlilik vardır. Aşırı soru sorar. Erken çocukluk döneminde doğru, yanlış kavramlarını anlar. Orta çocukluk döneminde ince motor gelişim sağlanır. Somut işlem dönemidir. Geç çocukluk döneminde akran grupları önem kazanır. Karşı cins düşman olarak görülür. Hayali korkuların yerini gerçekçi korkular alır.

c) Ergenlik: Bu dönemde hipofiz bezi fizyolojiyi etkiler. Cinsiyet özellikleri gelişmeye başlar. Soyut kavramlar anlaşılır. Hormonlar normalden fazla salgılanır.

d) Yetişkinlik: Yetişkinlik bağımsız olarak yaşamını yönetme sorumluluğunu almaktır. İş hayatı ve evlilik bu dönemdedir. Üretkenlik ve erdemler bu dönemde ön plana çıkar.

e) Yaşlılık: Fizyolojide kayıplar ve yalnızlık duygusu yaşanır. Ekonomi bu dönemi etkiler.

Gelişim Kuramları

a) Bilişsel gelişim kuramı: Zihinsel süreçleri konu alır. Piaget

- **Duyusal motor dönem (0-2):** Nesne devamlılığı 8.ayda kazanılır. Bebek tutma ve nesneyi ağzına götürme davranışları sergiler.

- **İşlem öncesi dönem (2-7):** Çocuk nesnelerin görünüşüne göre akıl yürütür. (Uzun bardakta daha çok su var) Benmerkezci düşünme biçimi vardır. Karnı toksa herkesi tok sanar. İstekleri yerine gelmediğinde aşırı tepki gösterir.

- **Somut işlemler dönemi (7-11):** Çok yönlü düşünme başlar. Zaman kavramı gelişir. Empati başlar. Somut problemleri çözebilir.

- **Soyut işlemler dönemi (12 ve üstü):** Mantıksal, analitik, soyut düşünme gücü gelişir. Siyaset, din, ideoloji ilgi alanına girer.

Not: Piaget'e göre dönemler olgunlaşma temellidir. Yaşantı zenginliği gelişimi hızlandırır.

b) Ahlaki gelişim kuramı : Kohlberg.

- **Gelenek öncesi düzey:**

İtaat ve ceza: Kuralları başkaları koyar, çocuk cezadan korkar.

Saf çıkarıcılık: Çıkar sağlayan davranış doğrudur. Her şey karşılıklıdır.

- **Geleneksel düzey:**

İyi çocuk eğilimi: Başkalarının ne diyeceği önemlidir.

Kanun ve düzen: Kuralı çiğneyen cezalandırılmalıdır. Düzen önemlidir.

- **Gelenek sonrası düzey:**

Sosyal sözleşme: Kural değil uzlaş vardır. İyi eylem toplum çıkarına uygun eylemdir.

Evrensel ahlak: İnsanlık, barış, insan onuru gibi değerler ön plandadır.

6.Konu: Ergenlik Dönemindeki Hızlı Değişim:

Fiziksel, sosyal ve bilişsel değişim çok hızlıdır. Geçici sakarlıklar olur. İdeal beden görünümü arkadaş, aile ve toplum tarafından belirlenir. Bu dönemin görevleri; bedeniyle barışık olma ve soyut düşünmedir. Çok yönlü düşünme yeteneği oluşmadığı için bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir ya da çok çabuk fikir değiştirebilir.

7.Konu: Ergenlik Dönemi Özellikleri:

Bağımsızlık duygusu, sorumluluk almak ve kendine güvenmektir.

Ergen kendi değerlerini oluşturmaya çalışır. “Ben farklıyım.” diyerek bireyselleşmeye çalışır ancak birilerine bağlıdır.

Özgürlüğe düşkünlük, olumsuz grupların etkisi altına girme ihtimali taşır. Sevgi , ilgi ve yol gösterilmeye muhtaçtır.

Arkadaş grubu ön plandadır. Anlamsızlık ve yalnızlık duygusu yaşanır. Ebeveynlerden biriyle açık bir iletişim kurmalıdır.

8.Konu: Ergenlik Dönemini Etkileyen Faktörler:

Bunlar; rol karmaşası, kuşak çatışması ve akran gurubu ile yaşanan sorunlardır.

Rol karmaşası: kendiyle barışık olması için kimlik arayışında olumlu modelleri örnek almalıdır. Kimlik oluşmazsa rol karmaşası yaşar. Ör: sabit bir işi olmaz

Kuşak çatışması: Ebeveynlerini sorgulayan genç, kuşak çatışması yaşar. Yeni değerlere açıktır. Kuşak çatışması doğaldır. Karşılıklı öğrenme olursa sağlıklı tamamlanır.

Akran grubu ile yaşanan sorunlar: Akran baskısının temelinde hayır diyememe durumu vardır. Genç dışlanmamak için akran baskısına uygun davranır. Olumlu akran seçimi önemlidir.

9.Konu: Duyum ve Uyarılma:

Duyu organlarının uyarıcılardan aldığı enerjiyi beyne ulaştırmasına **duyum** denir. Duyusal eşik sınırı önemlidir. Aynı cinsten iki uyarıcının ayırt edilmesi için gereken en küçük şiddet değişikliğine **fark eşiği** denir.

Kas ve hareket duyumu vücudun duruşunu bildirir.

Hal duyumu iç organların durumudur. (tokluk açlık)

Denge duyumu iç kulakla ve vücudun dengede durması ile alakalıdır. Organizmanın uyumlu durumunu korumasına

dengeleme denir. Aşırı uyarılma şiddetli olur. Yetersiz uyarılma normalin altında olur. (her gün aynı işi yapmak) Bunlar psikolojiyi etkiler.

Alışmanın psikolojik boyutu **duyarsızlaşmadır**. Uyarıcıya gösterilen duygusal tepki azalır.

10.Konu: Algı ve Algıyı Etkileyen Faktörler:

Nesnelerin zihinde canlandırılması **algılama**, ortaya çıkan ürün **algıdır**. Ör: tat almak duyum, ne tadı olduğu algı

Algısal değişmezlik, nesneleri her ortamda aynı şekilde algılama eğilimidir.

Şekil değişmezliği, nesneye farklı açılardan bakılsa da değişmezlidir. Ör: pencere hep dikdörtgendir.

Büyükölük değişmezliği, nesneden uzaklaşılsa da boyutunun aynı şekilde algılanmasıdır.

Renk değişmezliği, az veya çok ışıpta nesneyi bilinen renkte algılamaktır.

Algıyı etkileyen faktörler:

a) Algı yanılmaları:

- **İllüzyon (yanılsama)** var olan nesnenin gerçeğinden farklı algılanmasıdır. Dış uyarıcı gerekir. Her insanda olur. Fiziksel olanı duyu organlarından kaynaklanır. Psikolojik olanı korkulardan kaynaklanır.

- **Halüsinasyon** (sanrı) gerçekte var olmayan uyarıcıların algılanmasıdır. Dış uyarıcı gerekmez. Psikolojik denge bozulduğu zaman olur. Kişiden kişiye göre farklılık gösterir.

b) Algılama prensipleri:

- **Şekil zemin:** Figür ve fon farklı görünebilir.
- **Tamamlama:** Önceden algılanmış nesneler sonradan eksik olsa dahi tam algılanır.
- **Yakınlık uzaklık:** Birbirine yakın nesneler bütün halinde algılanır. Ör: rakamlar 67-78-56
- **Benzerlik:** Benzeyen nesneler bütün halinde algılanır. Ör: futbol oyuncuları
- **Süreklilik:** Süreklilik gösteren şekiller bütün halinde algılanır. Ör: tesbih

c) Algıyı etkileyen diğer etkenler:

- Nesneye karşı, insanlara karşı olumlu ya da olumsuz tutumlar. Ör: marka hakkında söylentiler, güvenilmez insanlarla arkadaşlık
- İhtiyaç ve güdüler. Ör: yeşil manzara mimar ve ressam
- Kültürel özellikler. Ör: baykuş

Duyum ve algı farkı:

- Duyum duyu organlarında olur, algı beyinde olur.
- Duyum nesneldir, algı özneldir.
- Duyumda uyarıcılar tek tek alınır. Algıda bütün olarak anlamlandırılır.

11.Konu: Güdü

Güdülenme: Hissedilen eksiklik ile rahatlama arasında yaşanan sürece **güdülenme** denir. Organizmayı isteklendiren etkilere **güdü** denir.

-Doğuştan gelen güdüler: ğrenilmemiştir. Ömür boyu devam eder. Fizyolojik güdüler (dürtü), uyarıcı kaynaklı güdüler (merak , araştırma, kurcalama)

-ğrenilmiş güdüler: Yaşantılar sonucu ortaya çıkar. Sonradan olur. Üstün değerler fizyolojik güdülere baskın gelir. (vatan,açlık)

Pekiştireç: Gdlenmenin kaynağı pekiştirelerdir.

- Olumlu pekiştireç: Hoşa giden pekiştiretir. Davranışı artırmak için yapılır.

- Olumsuz pekiştireç: Hoşa gitmeyen uyarıcının ortadan kaldırılmasıyla davranışı artırmak için yapılır.

-Ödül: Davranışın arkasından verilir.

Gdlenmiş davranışın zellikleri:

- Hedefe yöneliktir, enerji verir.
- Seicidir. Susamış hayvan yiyeceğe değil suya yönelir.
- Yorucudur, emek ister.

İhtiyaçlar hiyerarşisi:

Fizyolojik- güvenlik- ait olma, değer görme- takdir edilme- anlama,bilme- estetik- kendini gerçekleştirme

12.Konu: Duygu

Duygu , insanın iç dünyasındaki tepkilerdir. Psikoloji gözlenebilen duyguları ele alır.

Haz: Gdyle amaca ulaşılıp doyum sağlandığında yaşanan histir.

Korku: Tehlike karşısında hissedilen duygudur.

Kaygı: Nedeni bilinmeyen, geleceğe yönelik endişedir.

Öfke ve saldırganlık: Öfke engellenme, haksızlığa ve zarara uğramada ortaya çıkar. Saldırganlık öfkenin sonucudur.

Not: Sempatik sistem organizmada aşırı tepkiye neden olur. Parasempatik sistem bu tepkiyi azaltmaya çalışır.

Duygu davranış ilişkisi:

insan duygularını davranışla ifade eder. Sözler , mimikler, ses tonu ve beden hareketlerinden anlaşılır. Sözler duyguların tersini yansıtabilir ancak beden hareketleri duyguları tam yansıtır. Duygunun yoğun yaşandığı davranışı değiştirmek zordur. (uçak korkusu) Duygular kontrol edilmezse rahatsızlık yaşanır.

13. Konu: Bilinç:

Bilinç, kişinin kendisi ve çevresinin farkında olmasıdır.

Bilinçaltı, kişinin farkında olup ynetemediğı bölgedir.

Bilinçdışı, kişinin farkında olmadığı ve ynetemediğı bölgedir.

Dikkat, organizmanın bir uyarıcı üzerine yoğunlaşmasıdır. Aktif dikkat seçicidir, pasif dikkat irade dışıdır.

14.Konu: Sosyal Psikoloji

Sosyal biliş türleri:

- **Sosyal şemalar:** Karmaşık dünyayı anlamak için oluşturulan kalıplardır. (benlik, kişi, rol, olay, grup şemaları)
- **Yükleme:** Davranışın nedenlerini anlamaya çalışma sürecidir. Kişiye ait veya koşullarla ilgili olabilir. Empati içsel yüklemeyi dengeler.
- **Tutum:** Nesnelere kişilere karşı yerleşmiş kanı ve değerlerdir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal olabilir. İkna yoluyla değişebilir.
- **Önyargı:** Peşin hükümdür, gruplara yöneliktir.

Sosyal etki bilişsel ya da kuralsal olabilir. Bilişsel bilince dayanır, kuralsal zorlamaya dayanır. Asch karttaki çizgi deneyi

Not: sosyal kategoriler insanın davranışlarını etkiler.

Öğrenci,kadın, sanatçı

3.ÜNİTE: ÖĞRENME, BELLEK, DÜŞÜNME

1. Konu: Öğrenme

Öğrenme, davranışta değişikliktir. Öğrenilmiş olması için süreklilik gerekir. Tekrar ve yaşantılar önemlidir. Refleksler, içgüdüsel, dürtüsel, homeostatik davranışlar öğrenilmiş değildir.

Refleks, istemsiz tepkidir.

İçgüdü, türe özgü doğuştan gelen, neden yapıldığı bilinmeyen davranışlardır.

Dürtü, fizyolojik ihtiyaçtan kaynaklanan davranıştır.

Öğrenme türleri:

a) Koşullanma yoluyla öğrenme: Organizmanın başlangıçta tepkide bulunmadığı bir uyarıcıya tepki göstermeyi öğrenmesidir. Tutum ve önyargıların değiştirilmesinde, davranış terapisinde, fobi tedavisinde bundan yararlanılır.

- Klasik koşullanma: Organizmanın doğal bir uyarıcıya gösterdiği doğal tepkiyi, daha önce tepki vermediği yapay uyarıcıya göstermesidir.

Koşulsuz uyarıcı + nötr uyarıcı = koşulsuz tepki

Koşullu uyarıcı = koşullu tepki

* Koşulsuz uyarıcı: Doğal tepki oluşturan uyarıcıdır. (Et)

* Koşulsuz tepki: Doğal tepkidir. (Salya)

* Koşullu uyarıcı: Doğal uyarıcının yerini alan yapay uyarıcıdır (zil)

* Koşullu tepki: Öğrenmeye dayalı tepkidir. (zil + salya)

* Genelleme: Bir uyarıcıya gösterilen tepkinin benzer uyarıcıya gösterilmesidir. (sokak kedisi, ev kedisi)

* Ayırt etme: Benzer uyarıcılar arasında bir uyarıcıya tepki verme (kediler)

* Sönme: Pekiştirilmeyen davranışın görülme sıklığının azalması.

* Kendiliğinden geri gelme: Sönen davranışın ortaya çıkması.

* Bitişiklik: Koşullu uyarıcıyla koşulsuzun art arda verilmesi.

- **Edimsel koşullanma:** Organizmayı ödüle götüren veya cezadan kurtaran davranışın öğretilmesidir. (fare, pedal, yiyecek)

Pekiştireç, olumlu pekiştireç, olumsuz pekiştireç, sistematik duyarsızlaşma

Sayfa 88

b) Bilişsel öğrenme: Öğrenme anlama ve algılama girişimidir.

- **Kavrama yoluyla öğrenme:** Problemin çözümü birdenbire zihinde oluşur. (Archimedes)

- **Gizil öğrenme:** Farkına varmadan öğrenmedir. (Sürekli duyulan şarkı)

- **Psikomotor öğrenme:** Bedensel öğrenmedir (Bisiklet)

- **Deneme – yanlışlama yoluyla öğrenme:** probleme karşı rastgele davranışlardan doğru olana ulaşmak. (Kafesten kaçma mekanizmasını keşfetme)

- **Model olarak öğrenme:** Sosyal öğrenmedir. Dolaylı pekiştirme başka organizmaların pekiştirildiğini görüp istekli değildir. Dolaylı ceza başka organizmanın cezalandırıldığını görüp doğru davranışı bulmadır. Dolalı güdülenme, dolaylı duygu.

Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

Biyolojik faktörler, beslenme, yaşantılar (kaygı, stres) bilinçaltı, dikkat, algı ve bellek öğrenmeyi etkiler.

Öğrenenle ilgili etkenler: Güdülenme, olgunlaşma, türe özgü hazır olma, pozitif transfer (eskinin yeniyi kolaylaştırması bisiklet-motor), negatif transfer (eskinin yeniyi zorlaştırması, q-f klavye)

Öğrenilecek malzeme ile ilgili etkenler: Anlamlı, faydalı, yaşa uygun, kısa olmalıdır.

Öğrenme yöntemiyle ilgili etkenler: Ara verme, tekrar, geri bildirim, parçalara ayırmak.

Öğrenme stratejileri ve teknikleri

Stratejiler: Dikkat, tekrar, kodlama, çoklu zeka, güdülenme

Teknikler: Tartışma, grup çalışması, bilgi kartları, çalışma kağıdı, başkasına öğretme

2. Konu: Bellek

Öğrenilen bilgilerin saklanması ve geri çağırılması yetisine bellek denir.

a) Duyusal bellek: Çok kısa sürelidir. Uyarıcılara gösterilen ilgidir. 1sn

b) Kısa süreli bellek: Aktif olan bellektir. Bilgileri işler. Kapasite sınırlıdır. Görsel, işitsel bilgiler depolanır. 20 sn

c) Uzun süreli bellek: Bilgiler ömür boyu saklanır. Pasiftir. Depolamaya yarar. İşlemsel bellek (bisiklet), anlamsal bellek (akademik kavramlar), anısal bellek (yaşantılar)

Unutma: Bilgilerin uzun süreli belleğe gönderilmemesidir. Bilgilerin kullanılmaması unutmaya neden olur. Kaza ve hastalıklar unutmaya neden olur.

Ket vurma: Bir öğrenmeden önce veya sonra gerçekleşen başka öğrenmenin diğerini unutturmasıdır. Bozucu etkidir. İleriye ket vurma (eskinin yeniye unutturması), geriye ket vurma (yeninin eskiyi unutturması).

3. Konu: Düşünme

Simgeler ile yapılan zihinsel etkinliğe denir. Soyutlama, kavram oluşturma, problem çözme işidir.

Hayal: Duyusal bilgilerin zihne yansıyan görüntüsüdür. (elma hayali)

Sembol: Zihindeki işaretlerdir. (Trafik işaretleri)

Kavram: Somut hayal ve sembollerin soyut hale geldiği durumlardır.

Kategoriler: Hayal, sembol ve kavramların sınıflandırılmasıdır.

Not: Dil, düşünce gelişiminde önemlidir.

4. Konu: Zeka

Zeka çok boyutludur.

Soyut zeka: Sayı ve kelime sembollerini anlama ve kullanmadır. (şair)

Sosyal zeka: İnsanları anlama, başarılı ilişkiler kurabilme yeteneğidir.

Mekanik zeka: Araç gereç yapma kullanma yeteneğidir.

Sözel zeka: Dili kullanma yeteneğidir.

Matematiksel zeka: Soyut problem çözebilme yeteneğidir.

Görsel zeka: Renk, şekil ve boyut kurgulama yeteneğidir.

Bedensel zeka: Zihin beden uyumuna dayanan yetenektir.

Müziksel zeka: Sesin yorumlanması ve ayırt edilebilmesi yeteneğidir.

İçsel zeka: İstek, hayal ve duyguları yönlendirebilme yeteneğidir.

Doğa zekası: Doğayı ve canlıları yorumlama yeteneğidir.

Varoluşçu zeka: Yaşamın anlamını sorgulama yeteneğidir.

Sezgisel zeka: Sezgileri yorumlama yeteneğidir.

Yaratıcı Düşünme: Yaratıcı birey değişime açıktır. Kalıp yargıların dışında düşünür. Kelime hazinesi geniştir. Çok boyutlu düşünür.

Yaratıcı düşünmenin özellikleri:

- **Esneklik:** Probleme verilen cevapların çeşitliliğidir.
- **Orijinallik:** Cevapların farklılığıdır.
- **Akıcılık:** Problemi ayrıntılı ele alabilmek, kimsenin göremediği bağlantıları görebilmek.

4.ÜNİTE: RUH SAĞLIĞININ TEMELLERİ

1. Konu: Kişilik

Kişilik: İnsanı başkasından ayıran özelliklerin süreklilik göstermesidir. Kişiliğin iki yönü vardır:

- **Mizaç:** Kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. (hormonlar)
- **Karakter:** Kişiliğin sonradan kazanılan yönüdür. (bencil, sabırlı) Kişiliğin şekillenmesinde aile, genetik, bilişsel ve sosyal koşullar etkilidir.

Kişilik Kuramları

a) Psikanalitik kuram: Kişilik gelişimi bebeklik ve çocukluk yıllarına dayanır. Bilinç, bilinçaltı, bilinçdışı

- **İd:** Kişiliğin doğuştan gelen yönüdür.
- **Ego:** Kişiliğin gerçeklikle ilgili yönüdür.
- **Süperego:** Kişiliğin toplumsal yönüdür.

b) Psikososyal kuram: Kişinin gelişiminde sosyal çevre önemlidir. Her dönemde görev ve çatışma vardır. Bireyin belli davranışları belli dönemlerde kazanmasına **kritik dönem** denir.

- **Temel güvene karşı güvensizlik (0-1):** Bağlanma ve güven duygusu

- **Özerkliğe karşı korku, utanç (1-3):** Müdahaleci olmamalı
- **Girişimciliğe karşı suçluluk (3-6):** Çok soru sorma
- **Başarıya karşı aşağılık (6-12):** Karşılaştırma yapılmamalı
- **Kimliğe karşı rol karmaşası (12-18):** Kimlik oluşturma

- **Yakınlığa karşı yalnızlık (18-30):** Evlilik

- **Üretkenliğe karşı durgunluk (30-65):** Üretim ve çoğalmak

- **Benliğe karşı umutsuzluk (65 üstü):** Hayata doyum

c) Fenomenolojik kuram: Benlik kavramı önemlidir. **Benlik** insanın kendi kişiliğine ilişkin fikirleridir. Benliğini bilen insan hayatta rolünü çizer.

Not: Ruhsal denge , insanın duygu, düşünce ve davranışları arasındaki uyumdur. **Empati** karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaktır. Liderlik özelliğidir.

Kişiliğin Ölçülmesi

a) Teknikler:

- **Otobiyografi:** Kişi kendini tanıtan bir yazı yazar.

- **Gözlem:** Araştırmacının bireyi değişik ortamlarda izlemesidir.

- **Görüşme:** Soru cevap şeklinde yüzyüze yapılır.

b) Testler:

- **Anket ve envanterler:** Anket, yazılı ve sözlü sorular grubudur.

- **Derecelendirme ölçekleri:** Bireyin kişilik özelliklerine ne oranda sahip olduğunu gösterir. (çok iyi, iyi, kötü)

- **Projektif testler:** Belirsiz nesnenin yorumlanması istenir. (Cümle tamamlama, resim yorumlama , mürekkep lekesi)

2. Konu: Stres

Stresle başa çıkma stratejileri problem odaklı (savaş-kaç),
duygu odaklı (savunma) olarak ikiye ayrılır.

Savunma Mekanizmaları

- **Hayal kurma:** Gerçek yaşamda doyuma ulaşamadığında hayal kurulur.
- **Mantığa bürünme:** Yetersizlik durumunda bahane bulmaktır.
- **Yansıtma:** Eksikliğin suçunu başkasına atmaktır.
- **Yön değiştirme:** Öfkeyi başka kaynağa göstermektir.
- **Yüceltme:** Uygun olmayan bir güdünün davranışa dönüştürülmesidir. (adrenalin- bungee jumping)
- **Karşıt tepkiler oluşturma:** Rahatsız edici duygudan kurtulmak için tam tersi duyguda davranmaktır. (sevilmeyen komşuya güleryüz)
- **Bastırma:** Hoşa gitmeyen durumun bilinçaltına itilmesidir.
- **Ödünleme:** Aşağılık duygusunu başarılı olacağı alana aktarmaktır.
- **Polyannacılık:** Olumsuz durumlardan iyi sonuç çıkarmaktır.
- **İnkâr:** Sıkıntıyı yok saymaktır.
- **Gerileme:** Olgunluk düzeyinin gerisinde davranmaktır.

Not: Düzenli egzersiz rahatlama teknikleri ve meditasyonla stres minimum düzeye indirilebilir.

3. Konu: Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı, bireyin kendisi ve çevresiyle uyum içinde olmasıdır.

Ruh sağlığının ölçütleri:

- Kendisiyle uyumlu olmak
- Çevresiyle ilişki kurmak
- Sevgi, saygı ve işbirliği içinde olmak
- Kendine güvenmek
- Gerçekçi planlar yapmak
- Güç durumlara uyum sağlamak
- Hobi sahibi olmak

4. Konu: Normal Dışı Davranışlar:

a) Psikosomatik bozukluklar: Korku ve kaygıdan kaynaklanan bedensel rahatsızlıktır.

b) Anksiyete- kaygı bozuklukları: Kötü bir şey olacağı endişesidir. Orta düzeyde kaygı, dikkati arttırdığı için faydalıdır. Şiddetlisi zararlıdır.

- **Fobi:** Bir şeye karşı mantık dışı yoğun korkudur.
- **Panik atak:** Aniden bastıran kaygı nöbetidir.

c) Duygudurum bozuklukları: Uyarana karşı uzun süreli öfke, neşe, nefret ve üzüntü tepkileridir.

- **Depresyon:** İlgi ve istek kaybıdır. Serotonin az salgılanır.
- **Bipolar bozukluk:** Bir anda maniden depresyona geçişir.

d) Kişilik bozuklukları: Toplumdan belirgin biçimde sapmalardır.

- **Paranoid kişilik bozukluğu:** Komplo teorisi yazmaktır.
- **Şizoid kişilik bozukluğu:** Duygusal tepkisizliktir.
- **Antisosyal kişilik bozukluğu:** Sorumluluk, sadakat ve vicdan eksikliğidir. Kurallara uymaz.Suçta bulaşır.
- **Obsesif kompulsif bozukluk:** Aşırı derecede katı kuralcı, sabit, titiz ve ayrıntıcı olmaktır.
- **Narsistik kişilik bozukluğu:** Kendini üstün görmedir.
- **Bağımlı kişilik bozukluğu:** Sürekli başkalarına bağlıdır.

e) Şizofreni: Beyindeki bozukluk nedeniyle, düşünce , duygu ve davranışları bozan rahatsızlıktır.

5. Konu: Psikolojik Destek

- **Biyomedikal yaklaşım:**Psikolojik rahatsızlıklar biyolojik nedenlidir. İlaç tedavisi yapılır.
- **Psikanalitik yaklaşım:** Psikolojik rahatsızlıkları bilinçdışı bölümde arar. Bastırılmış düşünceler ortaya çıkarılmalıdır. Rüya yorumu, hipnoz teknikleri kullanılır.
- **Bilişsel yaklaşım:** Problemin kaynağı yanlış düşünce, inanç ve hatalı şemalardır. Bunlar fark ettirilip değiştirilmelidir.
- **Davranışsal yaklaşım:** Gözlenebilir davranışlara odaklanır. Koşullama ilkeleriyle tedavi yapılır.