

ÜNİTE I

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Etimolojik kökeni antik Yunancaya dayanır.

Psyc(Ruh) + Logos(Bilim)=
Psikoloji(Ruh Bilimi)

Ancak, psikoloji ruhu incelemeyiz.

İlk psikoloji Laboratuvarı 1879 Almanya / Leipzig Üniversitesi
Kurucusu, Wilhelm WUNDT - ALMANYA(1832 / 1920)

Psikoloji: Organizmanın davranışlarını inceleyen bilim dalıdır.

Davranış= Fiziksel hareketler - Duygular – Düşünceler

PSİKOLOJİNİN HAYVAN DAVRANIŞLARINI İNCELEMESİNİN NEDENLERİ:

1.İnsan ve hayvan davranışları benzerdir.

2.İnsanlar üzerinde yapılamayan deneyler hayvanlar üzerinde yapılabilir.

PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI

- İnsan davranışlarını tanımlama
- İnsan davranışlarını anlama
- İnsan davranışlarını önceden kestirebilme
- İnsan davranışlarını etkileme ve kontrol etme

BİLİMSEL YÖNTEM

- Gözlem
- Hipotez(Denence)
- Deney
- Teori(Kuram)
- Yasa(Kanun)

PSİKOLOJİNİN ÖLÇÜTLERİ

Psikolojinin bilimselliğinin ölçütleri şunlardır:

- Gözlenebilirlik:
- Ölçülebilirlik:

PSİKOLOJİDE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ:

1.Gözlem:

a. Doğal Gözlem:

- Doğal ortamda yapılır.
- Güvenilirliği yüksektir.
- Pratik değildir.

b. Yapay(Sistematik) gözlem:

-Doğal ortam bozularak yapılır.

-Pratiktir. -Güvenilirliği yüksek değildir.

Kafesteki aslan video

2.Vaka(Olay) İncelemesi:

Bireyin geçmiş yaşantılarının ruhsal durumu üzerindeki etkilerini inceler.

3.Anket:

-Sorularla insanların ne düşündüklerini öğrenmeyi amaçlayan yöntemdir.

4.Mülakat(Görüşme)

Yüz yüze doğrudan doğruya yapılan görüşmelerdir.

5. Kolerasyon : -1...0...+1

-r ile gösterilir.

-İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkidir.

a.Pozitif(Olumlu)K:

İki kavram arasında gerçekleşen doğru orantılı ilişkidir.

Spor - Sağlık

b. Negatif(Olumsuz)K:

İki kavram arasında gerçekleşen ters orantılı ilişkidir.

Sigara - Sağlık

c. Nötr(Sıfır)K:

İki kavram arasında herhangi bir ilişkinin olmamasıdır.

Sarışnılık – Aptallık

6.Deney:

Deney Grubu

11-A

Ders

Uyku

Test

Başarı Düzeyi

%80

Kontrol Grubu

11-B

Ders

Oyun

Test

Başarı Düzeyi

%65

Bağımsız değişken: Deneyde etkisi araştırılan etkidir.

Bağımlı değişken: Deneyde elde edilen sonuçtur.

Deney grubu: Bağımsız değişkenin uygulandığı grup

Kontrol grubu: Bağımsız değişkenin uygulanmadığı grup

Denek: Bir deneyde tepkileri ölçülen bireylerdir.

PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR:

1.Strukturalizm (Yapısalcı Yaklaşım):

W.WUNDT ALMANYA(1832 / 1920)

E.TITCHENER İNGİLTERE(1867 / 1927)

-İçe bakış yöntemi.

-İçebakış bireyin kendi hissettiklerini anlatmasıdır.

2. Behavyorizm (Davranışçı Yaklaşım):

J.WATSON ABD(1878 / 1958)

B.F.SKINNER ABD(1904 / 1990)

-Dış gözlem yöntemini kullanır.

-Odaklanması gereken gözlemlenebilir eylemlerdir.

3.Gestaltçılık (Gestaltçı Yaklaşım):

K.KOFFKA ALMANYA(1886 / 1941)

W.KÖHLER ALMANYA(1887 / 1967)

-Bütün kendisini oluşturan parçaların bir araya gelmesinden daha fazlasıdır.

4. Fonksiyalizm (İşlevselci Yaklaşım):

W.JAMES ABD(1842 / 1910)

-Davranışların temelinde topluma uyum çabası yatmaktadır.

5.Bilişsel Yaklaşım:

J.PIAGET İSVİÇRE(1896 / 1980)

-Davranışın ardındaki zihinsel süreçlere bakar.

6.Psikodinamik (Psikanalitik Yaklaşım) :

S.FREUD ALMANYA(1856 / 1939)

İd, Ego, Süperego

-Bilinç - Bilinçaltı

Rüya Analizi / Hipnoz

7.Hümanizm (İnsancıl Yaklaşım):

C.ROGERS ABD(1902 / 1987)

A.MASLOW ABD(1908 / 1970)

PSİKOLOJİNİN ALANLARI

A-Temel Bilim Alt Alanları

1.Deneysel Psikoloji:

-Öğrenme, hatırlama, algılama gibi becerilerimizi inceler.

2.Gelişim Psikolojisi:

-Döllenmeden ölüme kadar yaşa bağlı olarak değişen insan davranışlarını inceler.

-Bebeklik, Çocukluk, Ergenlik, Yaşlılık gibi

3.Sosyal Psikoloji:

-Toplumun birey üzerindeki etkisini inceler

4.Psikometrik Psikoloji:

-Elde edilen verilerin sayısal olarak ifade edilebilmesi için araçlar geliştirir.

B-Uygulamalı Alt Alanları

1.Klinik Psikoloji:

Ruhsal bozuklukların tanı ve tedavisiyle ilgilenir.

Psikoloji(Psikolog) - Psikiyatri (Psikiyatrist)

2.Endüstri Psikolojisi:

İş hayatındaki bireylerin duygu, düşünce, davranışlarını inceler.

İş yerindeki verimin artırılması yönelik uygulamaları inceler.

Hangi iş in hangi kişiliğe, hangi kişiliğin hangi işe daha uygun olduğunu tespit eder.

3. Eğitim Psikolojisi:

-Öğrenme düzeyini arttırmak için alınacak önlemleri araştırır.

4.Adli Psikoloji:

-Suçlu ve suçlu yakınlarının psikolojik durumlarıyla ilgili araştırmalar yapar.

PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ

1.Biyoloji (Tıp, Fizyoloji, Genetik..v.s):

2.Sosyoloji:

3.Antropoloji:

ÜNİTE II

PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

DAVRANIŞIN OLUŞUMU

1.Uyarıcı: Duygu organının harekete geçiren gücüdür.

2.Tepki: Organizmanın uyarıcılara karşılık meydana gelen davranışlardır.

NÖRONLAR / SİNİR SİSTEMİ

-İnsan beyninde 180 milyar sinir hücresi vardır.

-Sinir hücreleri birbirine sinapslarla bağlıdır.

KALITIM VE ÇEVRENİN BİREYE ETKİLERİ

A.Kalitim (Doğuştan Donanım)

Genotip: Organizmanın genetik yapısı

Fenotip: Organizmanın fiziksel yapısı

-Tek yumurta ikizlerinin zekaları arasındaki ilişki düzeyi %88

-Çift yumurta ikizlerinin zekaları arasındaki ilişki düzeyi %63

-Kardeşlerin zekaları arasındaki ilişki düzeyi %53-51

-Ayrı büyütülen tek yumurta ikizlerinde benzerliğin %72

B. Çevre

1.Doğum öncesi çevre: Anne karnı

2.Doğum sonrası çevre:

a. Fiziksel çevre: b. Sosyo-kültürel çevre:

YAŞAM BOYU GELİŞİM

1-Gelişim: Organizmanın, döllenme den ölüme dek sürekli geçirdiği, bedensel, zihinsel ve psikolojik değişimlerdir.

2-Olgunlaşma: Organizmanın belli bir davranışı gerçekleştirebilecek yeterli bedensel veya zihinsel düzeye erişmesidir.

GELİŞİM DÖNEMLERİ

A. Yenidoğan : (0-6 ay)

-Uyarıcılara duyarlılık ve çevreye tepkililik vardır.

B. Bebeklik Dönemi (0-2 yaş):

-Tuvaletini söyleme, tutma becerisini kazanma

-Katı yiyecek yemeyi öğrenme

C. İlk Çocukluk Dönemi (2-6 yaş):

-Konuşmayı ve yürümeyi öğrenme

-Kendi başına yemek yeme, giyinme, tuvaletini yapma

-Yanlış ve doğru davranışı ayırt etmeye başlama

D. İkinci Çocukluk Dönemi – (Okul Çağı 6-12 yaş):

Kişisel bağımsızlığını kazanmaya başlama

Vicdan ve değer anlayışının gelişmesi

E. Ergenlik Dönemi(12-18 yaş):

-Bedenini kabul etme

-Yetişkinlerden bağımsızlaşma

-Bir mesleğe doğru yönelme

F. Genç Yetişkinlik Dönemi(18-30 yaş):

-Eş seçme, aile kurma, çocuk büyütmeye ve evli yaşamayı öğrenme

-Bir işe girme ve kariyerinde ilerleme

-Yakın ilişkiler kurabileceği arkadaşlar ve sosyal gruplar bulma

-Vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme

G. Yetişkinlik (30-60 yaş):

-Ekonomik standartlara ulaşma

-Fizyolojik değişimlere ayak uydurma (Orta yaş bunalımı)

H. Yaşlılık (60 yaş ve sonrası):

-Bozulan sağlığa uyum sağlama

-Eş kaybına uyum sağlama

BİLİŞSEL GELİŞİM DÖNEMLERİ j.PIAGET

1.Duyusal-Motor Dönem (0-2 yaş): Hareketli varlıklara tepki verir.

2.İşlem-Öncesi Dönem (2-7 yaş): Derinlemesine düşünce yok

3.Somut İşlemler Dönemi (7-11 yaş):

Mantıklı bir biçimde somut varlıklar üzerine düşünce üretir.

4.Soyut İşlemler Dönemi (11 yaş üstü):

Mantıklı bir biçimde soyut varlıklar üzerine düşünce üretir.

BİLİŞSEL GELİŞİM DÖNEMLERİ KOHLBERG

1- Gelenek Öncesi Dönem:

a. Ceza ve İtaat Eğilimi:

-Çocuklar, sadece otoriteye uyar, cezalandırılmaktan kaçınır.

b. Saf Çıkarıcı Eğilim:

-Çocuklar için sadece kendi isteklerinin karşılanması önemlidir.

2- Geleneksel Dönem

a. Kişiler Arası Uyum:

-Grubun kurallarına uygun davranırlar. Onaylanmak isterler.

b. Kanun ve Düzen Eğilimi:

-Grubun kurallarının yerini kanunlar almıştır.

-Uymayanlar hoş görülmezler. -Yetişkinlerin çoğunun bu dönemde olduğu varsayılır.

3- Gelenek Sonrası Dönem

a. Sosyal Sözleşme Eğilimi:

-Toplumsal kuralların göreceli olduğunu düşünerek, eleştirel yaklaşım sergiler.

b. Evrensel Ahlak İlkeleri Eğilimi:

-Ahlaki gelişim açısından ulaşılabilecek son noktadır.

-Bunlar evrensel düzeyde ahlak ilkeleridir.

KİMLİK OLUŞUMU

1-Başarılı kimlik statüsü:

Kimlik bunalımı çözülmüştür.

2-Erken bağlanmış kimlik statüsü:

Ailelerinin veya başkalarının seçtiği kimliği kabullenmişlerdir.

3-Kararsız kimlik statüsü:

Bu ergenler kimlik bunalımının ortasındadır. Arayış vardır.

4-Kimlik karmaşası:

Kimlik bunalımını çözememiştir.

İnsan ilişkileri iyi değildir.

KUŞAK ÇATIŞMASI

Farklı yaş grupları arasındaki uyumsuzluktur.

ALGI SÜREÇLERİ

1.Uyarıcı: Organizmanın tepki vermesine neden olan etkidir.

2.Duyum: Uyarıcıların duyu organları tarafından fark edilmesidir.

3.Algı: Uyarıcıların duyumlar aracılığıyla anlamlı hale getirilmesidir.

DUYU ORGANLARI

1.Kas Duyumu: Vücudun pozisyonunu bildirir.

2.Hal Duyumu: Açlık, tokluk bildirir.

3.Denge Duyumu: Vücudun dengede durmasını sağlar.

DUYUM EŞİĞİ

-Uyarıcıların organizma tarafından alınmaya başladığı alt ve üst sınırdır.

-Her organizmanın duyum eşikleri birbirinden farklıdır.

Örn: Köpeklerin koku alma eşikleri insanlara oranla daha gelişmiştir.

1.Alt Duyum Eşiği: Organizmanın uyarıcıyı almaya başladığı en düşük nokta

2.Üst Duyum Eşiği: Organizmanın uyarıcıyı almaya başladığı en yüksek nokta

FARKLILAŞMA EŞİĞİ:

Organizmanın uyarıcılar arasında farkı algılamaya başladığı nokta.

AŞIRI VE YETERSİZ UYARILMA

1-Aşırı Uyarılma

- Uyarıcıların organizmayı normal şiddet ve sürenin üstünde uyarması.
- Örn: Kuvvetli ışık - Yüksek ısı – Yüksek gürültü

2-Yetersiz Uyarılma

- Uyarıcıların organizmayı normal şiddet ve sürenin altında etkilemesi
- Örn: Hapishane

ALIŞMA VE DUYARLILAŞMA

1.Aalışma: Uyarıcılara gösterdiğimiz fiziksel tepkinin azalması durumudur.

- Parfümün kokusunu bir süre sonra duymayışımız.

2.Duyarsızlaşma: Uyarıcılara gösterdiğimiz duygusal tepkinin azalması durumudur.

- Örn: Doktorun zamanla kadavralardan korkmayı bırakması

ALGININ ÖZELLİKLERİ

1. ALGIDA SEÇİCİLİK (DİKKAT)
2. ALGIDA DEĞİŞMEZLİK
3. ALGIDA ORGANİZASYON

1. ALGIDA SEÇİCİLİK (DİKKAT):

Duyu organlarının tek bir uyarıcı üzerinde odaklanmasıdır.

Algida Seçiciliği Etkileyen Faktörler

A-Dış Faktörler:

- 1-Büyüklik: Bir kasa elma içerisinde büyük olan seçilip alınır.
- 2-Tekrar: Ambulansın sireni diğer seslerden seçilerek algılanır.
- 3-Zıtlık: Kısa boylular içerisinde uzun boylu kişiler algılanır
- 4-Tuhaflık: Sokakta pijama ile gezen kişi hemen algılanır.
- 5-Hareketlilik: Otoparkta seyir halindeki aracın algılanması.
- 6-Ani Değişiklik: Babanızın bıyığını kesmesi hemen algılanır.

B. İç Faktörler:

- 1-İlgi ve İhtiyaçlar: Aç bir kişinin dikkatini yemeklerin üstüne yöneltmesi.
- 2-Kültür: Türkiye de etek giyen İskoç turist.
- 3-Geçmiş Yaşantılar: Yıllar sonra memleketine dönen bir kişinin okuduğu liseyi algılaması

2. ALGIDA DEĞİŞMEZLİK: Nesnelerin hep olduğu haliyle algılanmasıdır.

A. Biçim Değişmezliği: Nesnelerin hep aynı biçimde algılanmasıdır.

-Çamura saplı paranın yarım gözüксе bile daire algılanır.

B. Renk Değişmezliği:

-Portakalın rengini karanlıkta da turuncu olarak algılarız.

C. Büyüklük Değişmezliği:

-Uzaktaki ve yakındaki apartmanlar hep aynı boyda algılanır.

3.ALGIDA ORGANİZASYON: Uyarıcıların birlikte bir bütün olarak algılanmasıdır.

A. Şekil – Zemin Algısı:

-Her nesne bir zemin üzerinde algılanır.

-Bazen bir şekil zemin olarak veya zemin şekil olarak algılanabilir.

B. Tamamlama:

-Eksik görülen uyarıcının zihinde tamamlanıp algılanmasıdır.

C. Gruplama:

-Benzer ve yakın varlıklar gruplanarak algılanır.

UZAKLIK DERİNLİK VE HAREKET ALGISI

Derinlik ve uzaklık algısı nesneleri 3 boyutlu ve değişken uzaklıklarda konumlanmış olarak tanıma yeteneğidir.

—Küçük nesneler uzakta, büyük nesneler yakında algılarız.

—Yüksekte olan uzakta algılanır

—Paralel çizgilerin birbirine yaklaşması ve en son birleşmesi uzaklık hissi yaratır

—Bir nesne diğer bir nesnenin bir kısmını kapatırsa arkada kalan nesne uzakta algılanır

ALGI YANILMALARI

1.İllüzyon(Yanılsama)

-Uyarıcının olduğundan farklı algılanmasına illüzyon denir. 2'ye ayrılır.

a. Psikolojik illüzyon:

-Bireylere göre değişebilir.

-Yerdeki bir bez parçasının fare olarak algılanması

b. Fiziksel illüzyon:

-Bütün bireylerde aynı şekilde görülür.

-Bir bardak su içindeki kaşığın kırık algılanması

2. Halüsinasyon

-Herhangi bir uyarıcı olmadığı halde bir varlığın algılanmasıdır

Örn: Boş odada yerde örümcekler görmek

HALÜSİNASYON & İLLÜZYON FARKI

-İllüzyon bütün bireylerde görülebilir.

-Halüsinasyon ateşli hastalıklar, akıl hastalıkları ve alkolizmde görülür.

PEKİŞTİREÇ

-Davranışın tekrarlanma olasılığını arttıran uyarıcılara denir.

1-Olumlu Pekiştireç (Ödül) :

İstenilen davranışın yapılma sıklığını arttıran pekiştireçtir.

2-Olumsuz Pekiştireç(Ceza):

Davranışın sıklığını azaltan pekiştireçtir.

GÜDÜLENME (MOTİVASYON)

1.**İhtiyaç (Gereksinim):** Organizmanın varlığını sürdürebilmesi sürecinde ortaya çıkan eksikliklerdir. İhtiyaçlar fiziksel, psikolojik ve ekonomik olabilir.

2.**Dürtü:** Organizmanın etkinliğini artıran fizyolojik ihtiyaçlara denir. İhtiyacın ortaya çıkması durumunda birey gergindir. Acıktığımızdaki gerginliğin nedeni de budur.

3.**Güdü (Motiv) :** Organizmanın ihtiyaçlarını gidermedeki istek halidir.

4.**Güdülenme:** İç veya dış uyarıcılar karşısında harekete hazır hale gelip davranışta bulunmaktır.

GÜDÜLENME TÜRLERİ

1.Fizyolojik Güdü (Birincil güdüler):

-Organizma yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan güdülerdir.

-Açlık, susuzluk, cinsellik

2.Sosyal Güdü:

-Sonradan öğrenilen, başka bireylerle ilgili olan güdülerdir.

-Başarı, güvenlik, beğenilme, ait olma gibi

-Bazı durumlarda sosyal güdüler fizyolojik güdülerin önüne geçebilir.

3.İç Güdü :

-Doğuştan gelen, daha çok hayvanlarda görülen güdü türüdür.

-Örn: Örümceğin ağ örmesi, kuşların her yıl göç etmesi.

MASLOW UN GEREKSİNİMLER HİYERARŞİSİ



DUYGU ÇEŞİTLERİ

- 1.**Haz(Mutluluk):** Hedefe ulaşıldığında, doyum sağlandığında duyulan histir.
- 2.**Öfke:** -Korku, yetersizlik, aşağılanma gibi durumlarda ortaya çıkan duygudur
- 3.**Korku:** -Kişilerin kontrolü kaybettikleri dönemlerde yaşanan bir duygudur
- 4.**Kaygı:** -Nedeni bilinmeyen korkudur.

DUYGULARIN İFADE EDİLME BİÇİMLERİ

- 1-Sözel 2-Mimik (Yüzdeki hareketler) 3- Jest

BİLİNÇ DURUMLARI

A) Normal Bilinç Durumları

Bilinçli birey çevresinin ve kendisini farkındadır.

B) Anormal Bilinç Durumları

- 1.Hipnoz:
- 2.Meditasyon: Bedensel duruş ve solunum kontrolünü içeren alıştırımlardır
- 3.Uyuşturucu Maddeler: Uzun süre alındığında tolerans gelişir.

SOSYALLEŞME

-Doğumla başlayıp ölümle biten, topluma uyum sürecidir.

SOSYAL PSİKOLOJİ

-Toplumun bireyin davranışları üzerindeki etkisini araştıran bilimdir.

1.**Tutum:** Bireyin bir duruma karşı geliştirdiği eğilimdir.

Örnek: Bireyin zenciler hakkında düşündükleri

2.**Önyargı:** Yeterli bilgi edinmeden geliştirilen olumsuz yargıdır.

TOPLUMSAL STATÜ

Bir bireyin toplum içerisindeki yeri ve konumuna denir.

İkiye ayrılır;

1.**Verilmiş Statü:** Cinsiyet, Millet...vs

2.**Kazanılmış Statü:** Polis, Asker, Öğretmen...vs

Anahtar (Kilit) Statü :

-Bireyin sahip olduğu statülerden toplumda en etkin olanıdır.

Örneğin : Nevzat DOĞAN ve Ferhat GÖÇER

TOPLUMSAL ROL

Bireylerin sahip oldukları statülerine uygun davranmasıdır.

TOPLUMSAL PRESTİJ

Bireyin toplum içindeki saygınlığıdır.

ÜNİTE III

ÖĞRENME, DÜŞÜNME, BELLEK

ÖĞRENME

Tekrar ya da yaşantı sonucu davranışta meydana gelen kalıcı değişimlerdir.

ÖĞRENME TÜRLERİ

- 1- KLASİK KOŞULLANMA YOLU İLE ÖĞRENME
- 2-EDİMSSEL KOŞULLANMA YOLU İLE ÖĞRENME
- 3.MODEL ALARAK ÖĞRENME (GÖZLEYEREK ÖĞRENME)
- 4.BİLİŞSEL ÖĞRENME
- 5-PSİKO MOTOR ÖĞRENME
- 6-DENEME YANILMA YOLU İLE ÖĞRENME
- 7- FARKINA VARMADAN (KENDİLİĞİNDEN) ÖĞRENME
- 8- SEZGİSEL (İÇ GÖRÜSEL) ÖĞRENME

1- Klasik Koşullanma Yolu İle Öğrenme:

İ.PAVLOV - RUSYA(1849 / 1936)

Klasik Koşullanma Kavramları

- a. Genelleme: Organizmanın uyarıcının benzerlerine de aynı tepkiyi vermesi
- b. Ayırt Etme: Organizmanın uyarıcının benzerlerine tepki vermemesi
- c. Sönme: Uyarının birçok defa yalnız verilmesiyle tepkinin zayıflamasıdır.
- d. Kendiliğinden Geri Gelme: Yok olan tepkinin bir süre sonra tekrar geri gelmesidir.

2-Edimsel Koşullanma Yolu İle Öğrenme

F. SKINNER - ABD (1904 / 1990)

-Organizmanın ödü ya da ceza yoluyla bir davranışı öğrenmesidir.

Pekiştireç

-Davranışın tekrarlanma olasılığını arttıran uyarıcılara denir.

1-Olumlu Pekiştireç (Ödül) :

İstenilen davranışın yapılma sıklığını arttıran pekiştireçtir.

2-Olumsuz Pekiştireç(Ceza):

Davranışın sıklığını azaltan pekiştireçtir.

3.Model Alarak Öğrenme (Gözleyerek Öğrenme)

-Bireyin, bir başkasını taklit ederek bazı davranışlar kazanmasıdır.

-Öğrencinin sevdiği sanatçı gibi giyinmesi.

4.Bilişsel Öğrenme

Algılama, düşünme, hatırlama gibi bilişsel süreçlerle yapılan öğrenmedir.

5-Psiko Motor Öğrenme

- Bir işin daha iyi nasıl yapılacağıının öğrenilmesidir.
- Davranış otomatik hale gelir.
- Vites kullanma, gitar çalma, 10 parmak klavye kullanma gibi.

6-Deneme Yanılma Yolu İle Öğrenme

- Her denemede başarısızlıklardan ders çıkararak öğrenmesidir.
- Örn: Labirente konulan fare deneye- yanıla çıkış kapısını öğrenir.

7- Farkına Varmadan (Kendiliğinden) Öğrenme:

- Öğrenen, kazandığı davranışın farkında değildir.
- Örn: Her gün önünden geçtiğimiz bir mağazanın farkına varamayız.

8- Sezgisel (İç Görüsel) Öğrenme

- Problemin parçaları arasındaki ilişkinin bir anda görüldüğü öğrenmedir.
- Örn: Arşimed'in hamamda birdenbire suyun kaldırma kuvvetini bulması

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Organizmada, sonucu değiştiremeyeceğine karşı oluşan inançtır.

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER:

1.Olgunlaşma: Olgunlaşma bir işi yapabilecek seviyeye ulaşmadır.

- Örn: Kuş yavrusunun uçmayı öğrenebilmesi için kanatları olgunlaşmalıdır.
- Uçmaya çalışan yavru kuş

2.Zeka:

- İnsanların öğrenme düzeyini ifade eder.

3.Genel Uyarılmışlık Hali ve Kaygı:

- Kaygı da öğrenmeyi etkiler.
- Az kaygı öğrenmeyi olumlu aşırı kaygı ise olumsuz etkiler.
- Sınavda kusan öğrenci. Aşırı heyecan

4.Motivasyon (Güdülenme):

- Bireyin belli bir faaliyet yapmaya hazır hale gelmesidir.
- Örn: Susayan insan su bulmak için faaliyete geçmesi ve su içmesidir.

5. Transfer (Aktarım): -İki türü vardır

- Eski öğrendiklerimizin yeni öğrendiklerimizi etkilemesine denir.

a-Pozitif Transfer:

Eski öğrendiğimiz bilgilerin yeni öğrenilenleri kolaylaştırmasıdır.

- Örneğin: Bisiklet - motosiklet / Tenis - masa tenisi

b-Negatif transfer:

Eski öğrendiğimiz bilgilerin yeni öğrenilenleri zorlaştırmasıdır.

ÖĞRENME TEKNİĞİNE İLİŞKİN FAKTÖRLER:

a- Aralıklı ve Toplu Öğrenme:

-Düzenli aralıklarla çalışmaya Aralıklı, malzemenin tümünü kısa bir sürede öğrenmeye Toplu öğrenme denir.

-Örn: İstiklal Marşını ezberliyoruz.

b- Parça ve Bütün Öğrenme:

Konu çok uzun ise Parça öğrenme, konu kısa ve anlamlıysa Bütün öğrenme daha faydalıdır.

-Örn: İstiklal Marşını ezberliyoruz.

c-Sonuçların Bilinmesi (Feedback):

-Örn: Sınav sonuçları öğrenme düzeyi hakkında bilgi verir.

d- Öğrenme Sonu faaliyetleri:

-Zihin dinlendirilmelidir.

e- Tekrar:

-Öğrenmenin tekrarı unutmayı azaltır.

BELLEK (HAFIZA) VE TÜRLERİ

-Bellek, öğrenilen bilgileri depolama ve istenildiğinde geri çağırma yeteneğidir.

-Üç tür bellek vardır.

1- Duyusal Bellek: (1-2 Saniye)

2- Kısa Süreli Bellek: (2 saniye -20 dakika)

Örn: Telefon numaraları

3- Uzun Süreli Bellek: (20 dakika ve üstü)

Bilgiyi saatler ve yıllarca zihinde tutar.

-Bu bellekte bilgiler kullanıldıktan sonra atılmaz, saklanır.

Örn: 1.sınıftaki öğretmenimizin adı uzun süre unutulmaz.

UZUN SÜRELİ BELLEK

1.Açık Bellek: Bilincinde olduğumuz bellektir.

a. Anısal Bellek: Belirli bir yer ve zamandaki anılara ilişkin bellektir.

Örn: Yaz tatilimizi hatırlarız.

b. Anlamsal Bellek: Anlamaların, kavramların olduğu bellektir.

Örn: İstanbul'un fethini veya psikolojinin tanımını biliriz.

2.Örtük Bellek: Burada kişi öğrenmiş olduğunun farkında değildir.

a.Korku:

-Korkmamamız gereken bir şeyden korkmayı bu şekilde öğreniriz.

Köpek saldırısı

b. Beceri ve Alışkanlıklar:

Başlangıçta bilerek öğrenilen beceriler sonradan otomatikleşir.

-Yürüme, yüzme, bisiklete binme vb.

BELLEK SÜREÇLERİ

- a. Kodlama:** Bilgiyi belleğe işlenebilir hale dönüştürme.
- b. Depolama:** Her bilgi farklı bölümde saklanır
- c. Hatırlama(Çağırma):** Saklanan bilgilerin yeniden bilinç düzeyine çıkarılmasıdır.

UNUTMA

-Hatırlama gücünün geçici ya da sürekli olarak yitirilmesine denir.

UNUTMA NEDENLERİ:

1.Öğrenilenlerin kullanılmaması:

2.Organik nedenler: Beyinde hücre kaybı, beyin hasarı...v.s

3.Bilinçaltına itme: Büyük üzüntüler, korkular bilinçaltına atılır

4.Ket vurma:

a. Geriye ket vurma:

Yeni öğrenilenlerin daha önce öğrenilmiş olanları unutturmasıdır.

Örnek: Okulun ilk günü

b. İleriye ket vurma:

Önce öğrenilenlerin yeni öğrenilenleri unutturmasıdır.

Örnek: Okulun ilk günü

BELLEK BOZUKLUKLARI

1.Amnezi (Bellek yitimi):

-Sarsıntı, yüksek ateş, beyin zedelenmesi gibi nedenlerle hatırlama gücünün bir kısmının yitirilmesidir.

2.Paramnezi (Belleğin çarpıtılması, Anı karışıklığı):

-Gerçek olmayan bir anının çarpıtılarak gerçek sanılması halidir.

3.Dejavu:

-Yeni bir olayın daha önce yaşanmış olduğunu sanma.

-Beynin, yorgunluk hissi veya başka nedenlerden dolayı bir görüntü, ses, vb. herhangi bir girdiyi, giriş anı sırasında algılayamamasından kaynaklanabilir.

-Beynin sağ lobu ile sol lobunun milisaniyeden daha küçük bir zaman farkı ile geç algılayan tarafı bu olayın daha önce yaşanmış olduğu yanılsamasına kapılır.

DÜŞÜNME & DİL

Olaylar ve nesneler arasında bağ kurmaktır.

PROBLEM ÇÖZME AŞAMALARI

1-Hazırlık Süreci: -Problemin tanınmasına çalışılır

2-Kuluçka Süreci: -Problem bir kenara itilmiş gibidir ve aralıklarla düşünülür.

3-Kavrama Süreci: -Problemle ilgili çözüm sağlayacak düşünce belirivermiştir.

4-Değerlendirme Süreci: -Çözüme ulaşılmış ise değerlendirme yapılır, uygunluğu düşünülür

DİL NEDİR

-Dil düşüncelerin sözcük halinde anlatılmasıdır.

-Amacı iletişim sağlamaktır.

Türleri;

1-Yazı dili

2-Konuşma dili

3-İşaret dili

ZEKA

Karşılaşılan problemlere çözüm bulmada ve yeni durumlara uyum sağlamada incelik, kıvraklık, çabukluk gösterebilme yeteneğidir.

Zeka, %75Kalıtım %21Çevre % 4 Bilinmeyen etkenler.

-Tek yumurta ikizlerinin zekaları arasındaki ilişki düzeyi %88

-Çift yumurta ikizlerinin zekaları arasındaki ilişki düzeyi %63

-Kardeşlerin zekaları arasındaki ilişki düzeyi %53-51

ZEKA TESTLERİ

Zeka testi formülü:

Zeka testleri hazırlanırken dikkat edilecek unsurlar:

1.Testlerin uygulanmasında kültürel farklılıklar dikkate alınmalıdır.

2.Her yaşın zeka testi ayrı ayrı hazırlanmalıdır.

ZEKANIN SINIFLANDIRILMASI

140 – üstü	Dahi ve üstü
130 – 139	Çok Üstün
120 – 129	Üstün
110 – 119	Parlak Zeka
90 – 109	Normal Zeka
80 – 89	Mat(Donuk) Zeka
70 – 79	Sınır Zeka
69 –altı	Zekâ Geriliği
50- 69	Moron (8-12 yaş zekası. Kendilerine yeter hale gelebilirler)
25- 49	Embesil (2-8 yaş zekası. Kendi hizmetlerini görme) (2. Sınıf düzeyinde okuma yazma becerisi)
0 -24	İdiot (0-2 yaş zekası. Bakıma muhtaç)

ZEKA TÜRLERİ

1. **Soyut Zeka:** Sembolleri, sayıları kullanmada kendini gösterir. (Matematik)

2. **Mekanik Zeka:** Araç, gereç kullanmada, onarmada, kendini gösterir. (Mühendislik)

3. **Sosyal Zeka:** İnsanları etkilemede kendini gösterir. (Karizmatik liderlik)

ÜNİTE IV RUH SAĞLIĞININ TEMELLERİ

KİŞİLİK

Bireyi başkalarından ayıran ve bireyi o birey yapan özelliklerin tümüdür.

1-Mizaç(Huy): Doğuştan gelir (Sinirli, Sakin, Ağırbaşlı)

2-Karakter: Sonradan çevrede şekillenen (Çalışkan, Dürüst, Sahtekâr)

KİŞİLİK TESTLERİ

Bireyin soğukkanlı, güvenilir, çıkarıcı vb. kişilik özellikleri belirlenir.

1.Minesota çok yönlü kişilik envanteri (MMPI)

2.Projektif testler

a.Tematik algı Testi(TAT)

b.Rorschach Mürekkep Testi

STRES VE NEDENLERİ

-Ruh sağlığı, bireyin çevresiyle uyum içinde olmasıdır.

-Bireyin kendisiyle ve çevresiyle çatışma içine girmesiyle yaşadığı gerilim durumuna STRES denir.

STRESE (RUH SAĞLIĞINI BOZAN) NEDEN OLAN SEBEPLER

1.Engellenme

Belirli hedeflere yönelik davranışların durdurulmasına denir.

Engellenme, psikolojik, fiziki, biyolojik ve sosyal kaynaklı olabilir.

Örn: Başlık parası olmadığı için evlenemeyen birey

Hayal Kırıklığı: Engellenme sonunda açığa çıkan duyguya denir.

Sınava yetişemeyen öğrenci

2. Çatışma

İki durum arasında kalındığında birinin seçilememesine denir.

1.Yaklaşma - yaklaşma çatışması:

Beğenilen iki ayakkabı arasında seçim yapmada kararsız kalma

2.Uzaklaşma - uzaklaşma çatışması:

-İstenmeyen iki seçmeli dersten hangisini seçeceğine karar verememe

3.Yaklaşma - uzaklaşma çatışması:

-Tatile çıkmak isteme ancak müşterileri kaybetmekten korkma

STRESLE BAŞA ÇIKMA

A-Savunma Mekanizmaları

Birey strese girdiğinde kendisini rahatlatacak tepkilerde bulunur.

Bu tepkilere savunma mekanizmaları denir.

-Savunma mekanizmaları bireyleri rahatlatabilirler, ancak problemlere kalıcı çözüm sağlayamazlar.

-Yani savunma mekanizmasına çok sık başvurulması anormallik belirtisidir.

1.Bahane Bulma (Mantığa Bürüme)

-Bireyin başarısızlığına bahane bulmasıdır.

-Penaltıyı atamayan sporcunun “zemin çok kaygan” demesi

2. Yansıtma

-Bireyin kendisindeki olumsuz özellikleri başkasında görmesidir.

- Penaltıyı atamayan sporcunun “takımda penaltı atabilecek yetenekli futbolcu yok” demesi

3. Bastırma (Unutma)

-Rahatsız edici bir düşüncenin bilinçaltına bastırılarak unutulmasıdır.

-Penaltıyı atamayan sporcunun maçı kazandıktan sonra bunu unutmaması

4. Gerileme

-Bireyin yaşına uygun olmayan tepkilerde bulunmasıdır.

-Kardeşini kıskanan çocuğun kardeşinin oyuncaklarıyla oynaması

5. Özdeşim Kurma (Özdeşleşme)

-Bireyin, başarılı kişilerle kendini ilişkilendirerek pay çıkarmasıdır.

-Çocukların film kahramanlarına özenerek onları taklit etmesi gibi.

6. Kaçma (Yadsıma / İnkâr)

-Rahatsız edici durumlar karşısında, o olayı görmezden gelme halidir.

-Dişçi den korktuğu için randevuya gitmemek.

7. Karşıt Tepki Geliştirme

-Bireyin olumsuzluklarını, çevrenin benimseyeceği haliyle göstermesidir.

-Maç başlamadan önce futbolcuların birbirilerine başarı dilemesi

8. Ödünleme (Telafi)

-Bireyin başarısızlığından dolayı hissettiği eksikliği başka bir alanda telâfiye çalışması.

-Derslerinde başarısız olan birinin okul takımında başarılı olmaya çalışması

9. Yüceltme

-Eylemlerin toplumca benimsenen alanlarda doyurulmaya çalışılmasıdır.

-Konuşmayan birinin, düşüncelerini edebi eserlerle ortaya koymaya çalışması

10. Yön Değiştirme (Yer Değiştirme)

-Bireyin, gerçek hedefine yöneltmediği öfkesini başka hedeflere yöneltmesi.

-Hakeme kızan sporcunun formasını yırtması

11.Hayal kurma

Kişinin karşılanmayan istek, dürtü ve ihtiyaçlarının hayal yoluyla giderilmesidir.

Ünlü bir pop yıldızı olmak isteyen bireyin, kendisini sürekli öyle hayal etmesi

12. Entellektüelleştirme

Kişiyi rahatsız eden durumun, bilimsel terimlerle açıklanmasıdır.

13. Polyannacılık (Tatlı limon)

-Her başarısızlıkta başarılı yanlar arama, olayın iyi taraflarını görmedir.

-Kitap okuma alışkanlığı olmayan birinin gözlerinin bozulmaktan kurtulduğunu söylemesi

B-Empati Ve Hobiler

C-İletişim:

D-Homeostasis (Dengelenme):

Organizmanın bozulan dengeyi kendi kendine, yeniden sağlamasıdır.

Örn: Yara izinin kendi kendine iyileşmesi

-Soğukta ısı kaybına uğrayan bedenin titreyerek kaybı engellemeye çalışması.

RUHSAL BOZUKLUKLARIN NEDENLERİ

1.Genetik yatkınlık (Kalıtım)

2.Anne baba tutumları

3.Çocukluk çağında yaşanan travmalar

4.Fiziksel ve kültürel çevre

RUHSAL BOZUKLUKLAR

1. Psikosomatik Bozukluklar

2. Anksiyete - Kaygı Bozuklukları

a.Fobi:

b.Panik Atak:

3.Mizaç-Duygudurum Bozuklukları:

a. Depresyon:

b.Manik-Depresyon(Bipolar Bozukluk):

4.Kişilik Bozuklukları:

a.Paranoid kişilik bozukluğu (Paranoya):

b.Şizoid Kişilik Bozukluğu:

c.Antisosyal Kişilik Bozukluğu:

d.Obsesif- Kompulsif Bozukluk:

e.Narsistik Kişilik Bozukluğu:

f.Bağımlı Kişilik Bozukluğu:

g.Şizofreni:

h.Çoklu Kişilik Bozukluğu:

RUHSAL BOZUKLUKLAR

1-Psikosomatik Bozukluklar:

Psikolojik nedenlerden kaynaklanan bedensel rahatsızlıklardır.

Zona, kalp çarpıntısı, tansiyon, bayılma hissi veya bayılma, ateş, terleme

2. Anksiyete - Kaygı Bozuklukları

Korkuya benzer bir durumdur.

Sürekli kötü bir durum yaşanacakmış gibi bir duygu vardır.

a.Fobi:

Herhangi bir şeyden duyulan mantık dışı ve yoğun korkudur.

Zoofobi (Hayvan korkusu)

Kinofobi (Köpek korkusu)

Nikotofobi (Gece ve karanlık korkusu)

Klostrofobi (Kapalı yerde kalma korkusu)

b. Panik Atak: Panik atak aniden bastıran kaygı nöbetidir.

Belirtileri çarpıntı, göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, bayılacak gibi olma, kontrolünü kaybetme ya da ölüm korkusudur.

En az dört belirtinin aynı anda ve yoğun bir şekilde görülmesi gerekir.

3.Mizaç-Duygudurum Bozuklukları:

Uzun süreli öfke, neşe, nefret, üzüntü ve sıkıntı gibi duygusal tepkilerdir.

a. Depresyon: (Ruhsal ve bedensel çöküntü)

-Ruhi ve bedensel bitkinlik

-Hayattan zevk alamama

-Her zaman mutsuz olma

-Huzursuzluk

-Sinirlilik

-Düzensiz uykular

-Tedaviye hayatın iyi yanlarını göstermekle başlanır.

-Sinirlenmekten kaçınmak, düzenli bir hayat sürmek gerekir.

b.Manik-Depresyon(Bipolar Bozukluk):

--Manik dönem:

Birey aşırı neşeli, taşkın olabilir.

Sıklıkla saldırgan davranışlar sergilerler. (Eşyaları kırma, sağa sola sataşma)

--Depresif dönem:

Birey içine kapanır, sık sık ağlayabilir, yemekten içmekten kesilebilir.

Ağır depresif durumlarda birey intihar edebilir.

4.Kişilik Bozuklukları:

a.Şizofreni:

En önemli belirtisi halüsinasyon dur.

Birey hayali bir dünya yaratır.

b.Paranoid kişilik bozukluğu (Paranoya):

Kişinin aldatıldığından, takip edildiğinden, kullanıldığından, kendisine zarar verileceğinden aşırı derecede kuşgulanması olarak tanımlanabilir.

Bu kişiler güvensiz, şüpheli, tedirgin, gergin, soğuk ve ciddidirler.

c.Obsesif- Kompulsif Bozukluk:

Genel olarak irade dışıdır, engellenemez.

Yapılan iş veya etkinliğin asıl amacına değil ayrıntılarına takılırlar.

Aşırı derecede kuralcı, düzenli ve rahatsız edecek derecede titizdirler.

--Obsesyon: Düşüncede gerçekleşir.

Çocuğuna bir şeyler olacağını düşünme, eve hırsız gireceğini düşünme

--Kompülsiyon: Davranış düzeyinde gerçekleşir.

Örn: Sürekli ellerini yıkama, merdivenleri sayma vb...

d. Şizoid Kişilik Bozukluğu:

Duygusal tepkisizlik, yaşamdan kopukluk.

Sosyal ilişkiler kuramayan, soğuk, mesafeli, rekabetten kaçınan kişilerdir.

e. Antisosyal Kişilik Bozukluğu:

Toplumsal kurallara uygun yaşamazlar ve empati duygusundan yoksundurlar.

İnsanlara saldırganlık, mülkiyete zarar verme, hırsızlık gibi suça yönelik davranışlar gösterirler.

f. Bağımlı Kişilik Bozukluğu:

Başkalarından destek ve öğüt almadan karar veremez ve iş yapamazlar.

Başkalarının onayını yitirme korkusuyla isteklerini dile getirmekte güçlük çeker ve hayır diyemezler.

g. Narsistik Kişilik Bozukluğu:

Kendini diğer insanlardan üstün gösterir.

Hayatlarında sevgi, saygı, empati, anlayış ve duygusallığa pek yer yoktur.

h.Çoklu Kişilik Bozukluğu:

TEDAVİ YÖNTEMLERİ (PSİKOLOJİK DESTEK)

a. Biyomedikal Yaklaşım:

Rahatsızlıkların biyolojik nedenlerden kaynaklandığını savunur.

Tedavide Psikoaktif ilaçların kullanılması gerektiğini savunur.

b.Psikodinamik (Psikanalitik Yaklaşım) :

S.FREUD - ALMANYA(1856 / 1939)

-Bilinç - Bilinçaltı

Rüya Analizi:

Hipnoz:

c. Bilişsel yaklaşım:

J.PIAGET - İSVİÇRE (1896 / 1980)

A.BECK - ABD (1921 /)

-Davranışın ardındaki zihinsel süreçlere bakar.

d. Behavyorizm (Davranışçı yaklaşım):

J.WATSON - ABD (1878 / 1958)

B.F.SKINNER - ABD (1904 / 1990)

Ödüllendirme, olumsuz pekiştireç, model alma ve sistematik duyarsızlaştırma gibi yöntemleri kullanır.