

PSIKOLOJİ



Yahya AKTU
y.aktu@siirt.edu.tr

ÜNİTELER

- Psikolojinin Tanımı, Amaçları, Diğer Bilimlerle İlişkisi ve Alt Dalları
- Çocuk Gelişimi'nde Psikolojinin Önemi, Psikolojide Yaklaşımlar
- Psikolojide Araştırma Yöntemleri
- Biyolojik Temeller, Yaşamboyu Gelişim
- Duyum ve Algı, Bellek ve Düşünme
- Dürtü ve Güdüler, Duygular
- Bilinç ve Bilinçaltı
- Öğrenme
- Zeka
- Kişilik
- Stres ve Savunma Mekanizmaları
- Adli Psikoloji ve Sosyal Psikoloji
- Normal Dışı Davranışlar

Psikolojinin Tanımı ve İçeriği

Psikoloji, gözlenen ve gözlenemeyen insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalıdır.

Psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını bilimsel metotla inceleyerek ve açıklayarak genel yasalara ulaşmaya çalışan bilim dalıdır.

Bu konudaki en önemli adımlardan biri, Alman fizyolog Wilhelm Wundt'un 1879 da ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıdır.

PSİKOLOJİNİN ÖLÇÜTLERİ

- **1. Gözlenebilirlik**
- **2. Ölçülebilirlik**
- **3. İletilebilirlik**
- **4. Tekrarlanabilirlik**
- **5. Sağlanabilirlik**

Psikolojinin Amaçları

İnsan davranışlarını tanımlama (betimleme)	Psikoloji, bilimsel yöntemlerin kullanılması ile insan davranışlarının daha güvenilir şekilde tanımlanabileceğini öngörmektedir.
İnsan davranışlarını anlama ve açıklama	Psikoloji, konu edindiği insan davranışlarını genel bir şekilde anlamak ve açıklamak ister.
İnsan davranışlarını önceden kestirebilme (yordama/öngörü)	Psikoloji, içinde bulunduğu koşullarda gelecekle ilgili tahminlerde bulunur.
İnsan davranışlarını etkileme ve kontrol	Psikoloji, insan davranışlarını etkileyerek kontrol altına alır.

PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

- Deneysel Psikoloji
- Gelişim Psikolojisi
- Sosyal Psikoloji
- Kişilik Psikolojisi
- Psikometrik Psikolojisi
- Klinik Psikolojisi
- Eğitim Psikolojisi
- Endüstri Psikolojisi
- Danışmanlık Psikolojisi
- Adli Psikoloji
- Çevre Psikoloji
- Din Psikolojisi
- Sağlık Psikolojisi
- Spor Psikolojisi
- Trafik Psikolojisi
- Siyaset Psikolojisi

Klinik Psikoloji

Eğitim	Fen-Ed(Psi.)	Tıp (Psikr.)	Eğitim (PDR)	Sağlık (SHU)
Derece	Psikoloji Bilim uzmanlığı	Psikiyatride Uzmanlık (Tıp Doktoru)	Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim uzmanlığı	Sosyal Hizmet Bilim uzmanlığı
Uygulama	ilağ tedavisi yapmaz	İlağ tedavisi yapar	ilağ tedavisi yapmaz	ilağ tedavisi yapmaz
Psikoterapi	Psikoterapi	Psikoterapi	Psikoterapi	Psikoterapi

Eğitim Psikolojisi

- Çocuğun gelişimi

- Bireyin kişilik gelişiminin incelenerek, olumlu karaktere sahip olması

- İyi bir öğrenme ortamının hazırlanması

- ğrenme ve gelişiminin llp, değerlendirilmesi

- Öğrenciye yeteneklerine göre bir meslek sahibi olabilmesi için rehberlik edilmesi

- Ruh sağlığını koruyucu önlemlerin alınması

- Çevreye başarılı uyum için yardım edilmesi

Endüstriyel Psikoloji

Meslekler için insan yetiştirme

Personeli denetleme

Kişiler ve kurumlar arası iletişimi geliştirme

Çalışanlara danışmanlık

Pozitif Düşünme Seminerleri

Verimin arttırılması

Çalışanların uyumunun sağlanması

Hizmet içi eğitim

PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ

- **FEN BİLİMLERİ**

- 1. Fizyoloji
- 2. Etoloji
- 3. Genetik
- 4. Nöroanatomi

- **SOSYAL BİLİMLER**

- 1. Sosyoloji
- 2. Antropoloji
- 3. Ekonomi
- 4. Tarih

Çocuk Gelişimi'nde Psikolojinin Önemi

- **Çocuk gelişimi**, çocuğun tüm gelişimlerini destekleyen (fiziksel psiko-motor, zihinsel, dil, sosyal ve duygusal), insan ilişkileri ve empatiye önem veren, çocuk sağlığı ve hastalıkları konusunda bilgi sahibi olan, özel eğitime gereksinimi olan çocukları tanıma tekniklerini uygulayan bir alandır.
- Gelişim ve Öğrenme
- Sosyal Çevre ve Okul Ortamı
- Engellilik
- Anne-Çocuk Sağlığı
- Aile İlişkileri ve İletişim

UNUTMAYIN

- **Bir Çocuğun Gelişimi Doğumundan 20 YIL Önce başlar...!!!**
- **İyi Bir Anne olmanın yolu çocuk Gelişimci olmaktan geçer.**



MESLEK ELEMANLARINDA ARANAN ÖZELLİKLER

- Erken çocuklukta/Özel eğitim kurumlarında öğretmen yardımcısı olmak isteyenlerin;alan bilgisine sahip görme,işitme problemi olmayan
- Türkçeyi doğru kullanan,görgü kurallarını bilen ve uygulayan,fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı olan,el ve parmaklarını ustalıkla kullanabilen yaratıcı,araştırmacı,gelişime açık,iletişim becerisine sahip birey olmaları gerekmektedir.

Olması Gereken Nitelikler



Sosyal Hizmet Uzmanı Olmak İsteyen Bireylerde Olması Gereken Nitelikler

İnsan
Sevgisiyle
Dolu

Sabırlı
Olmak

İyi Bir
Dinleyici
Olmak



Empati
Kurmak



Yardım
Sever
Olmak



İletişime
Açık
Olmak

Modern Psikolojideki Yaklaşımlar

Yapısalcılık (Wilhelm Wundt, Edward Titchener)

Davranışçılık (John Watson)

İşlevselcilik (John Dewey, William James)

Psikanaliz-Psikoanalitik (Sigmund Freud, Carl Gustav Jung)

Gestalt Ekolü (Max Wertheimer, Kurt Lewin)

Hümanist Psikoloji (Abraham Maslow, Carl Rogers)

Transpersonel Psikoloji (Abraham Maslow, Robert Frager, Mustafa Merter)

Pozitif psikoloji (Martin Seligman, Chris Petterson)

Nörobiyolojik Yaklaşım

Bilişsel Psikoloji

Davranışsal Yaklaşım	Bütünlük (Gestalt Psikolojisi)	Psiko-analitik yaklaşım	Hümanistik yaklaşım
Kurucusu John Watson Pavlov, Dashiell E. Sıkinner	Max Wertheimer. Kurt Koffka Lewin	Sigmund Freud	Kurucusu Maslow Rogers Kohlberg
-Koşullu refleksler -Hayvan davranışları incelemesi	-Davranışlar bir bütündür --Davranışlar doğal olarak incelenmelidir	-İnsanın kişiliği, id, ego ve süperego olmak üzere 3 bölümdür -Bilinçaltı -Çocukluk dönemi yaşantıları	-İnsan merkezdedir -İnsan bilinçli ve tercih yapan bir organizmadır -Çevre önemli değil insan içten rasyonel biçimde kontrol edilir
Bilimsel	Doğal Gözlem	Olay İncelemesi	İçeriden Bakış
- Objektiflik ilkesi - Uyarıcı - tepki Modeli - Bilincin, psikolojinin dışında bırakılması	-Davranışın unsurları ihmal edilmiştir	-Bilinçaltına ağırlık vermesi -Toplumsal etkileri dışarda bırakması -Geçmiş yaşantıların kişilik üzerindeki etkisi	-İnsanın sadece iç yaşamının ele alınması -Çevrenin incelenmesi
-Planlı, kontrollü deneysel -Araştırmaların hızlandırılması -İstatistiksel tekniklerden Önemli ölçüde yararlanma	-Öğrenme düşünme problem çözme gibi temel konuların anlaşılması	-Çocuk psikolojisinin gelişmesi -Rüya çözümlenmesi serbest çağrışım gibi tekniklerin gelişmesi -Olay incelemesi yönteminin gelişmesi	-İnsanı içeriden inceleme gibi yeni bir yöntemin getirilmesi

Bilişsel yaklaşım	Yapısal yaklaşım	İşlevsel Yaklaşım	Nöro-biyolojik Yaklaşım
Jean Piaget	Wundt	William James John Dewey	W. James Hebb
-Birey dünyayı zihinsel ve bilişsel süreçler sayesinde anlar tanır	-Bilinç olaylarının yapısal açıdan çözümlenmesi	-Davranış: yaşanan çevreye uyumla ilgilidir	Beyin sinir sistemi
Doğal Gözlem	İç Gözlem	İçe Bakış, Gözlem	İçe Bakış, Gözlem
-Çocukların dünyayı anlamaları için gerekli bilgilerin örgütlenmesi ve gelişim dönemlerinde görülen değişikliklerde sınırlanması	-Yalnızca bilincin incelenmesi	-İnsan bilincinin kendine değil işlevlerine ağırlık vermesi	-Sinir sistemi
-Düşünme süreçleri ve çocukların kavramsal yeteneklerinde görülen değişikliklerin sırasının belirlenmesi -Bireylerin bilişsel yeteneklerinin ve dünya görüşlerinin o dönem içinde sınırlı olduğu görüşünün getirilmesi	-Zihnin ögeleri arasındaki ilişkileri saptamak için duyum, algı, düşünce gibi konuların incelenmesi	-İnsanın çevreye uyumunun kolaylaştırılması	-Beyin ve sinir hücreleri arasında bağlantının incelenmesi

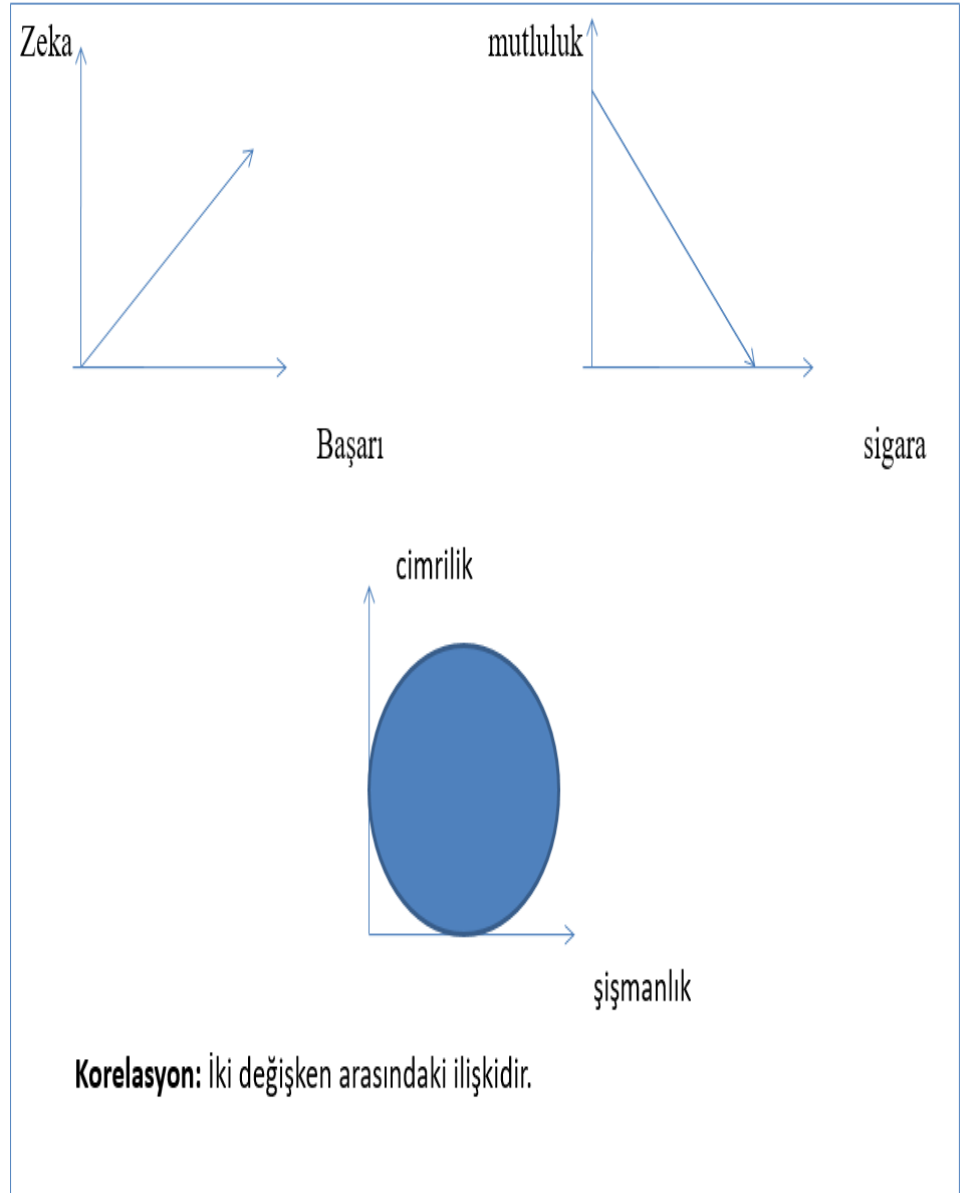
Transpersonel Yaklaşım (Ben-ötesi Psikoloji)	Pozitif Psikoloji Yaklaşımı
<p>William James, Carl Gustav Jung ve Erich Fromm gibi psikologlarda ilk örnekleri görülen bu yaklaşımın kurucusu, Abraham Maslow'dur. Robert Frager, Mustafa Merter (tasavvuf)</p>	<p>Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi</p>
<p>İnsanların bir bütünün (kozmoz) parçaları olduğu görüşünü savunan transpersonel yaklaşımın amacı, sezgisel ve rasyonel yaklaşımları birleştirerek, insanı daha bütüncül bir yaklaşımla açıklamaktır.</p>	<p>Psikolojideki mevcut yaklaşımların insanın olumsuz yönleri üzerine yoğunlaşmasına bir eleştiri olarak doğmuştur.</p>
<p>Davranışçılıktaki deney ve psikanalizdeki rüyaların yerini meditasyon ve tefekkür teknikleri almıştır.</p>	<p>Pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyen psikologlar, psikolojinin özellikle dünya savaşları sonrasında ortaya çıkan sorunlara fazlaca yoğunlaşarak genelde insanın olumsuz yönleri üzerinde durduklarını ve hayatı yaşamaya değer kılan özelliklerle yeterince ilgilenmediklerini savunmaktadır.</p>
<p>Meditasyon ve tefekkür "ben ötesi"ne giden kral yoludur. Transpersonel psikoloji, bütünleştirici bilinç, üst düzey ihtiyaçlar, doruk deneyimler, merhamet, vecd, mistik tecrübe, Tanrısal öz, mutluluk, huşu, kendini aşma, ruh, kozmik uyum, meditasyon, ve maneviyat gibi konuları araştırmaktadır.</p>	<p>Seligman'a göre psikoloji sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın değil, gücün ve erdemin de ilmidir. Pozitif psikoloji yaklaşımı, mutluluğu ve iyi oluşu temel hedef olarak belirler.</p>
<p>Günümüzde transpersonel psikoloji, Hint dinlerinin mistik anlayışları, batılı psikoloji ve felsefi düşünceleri, şaman kültürü, kelt kültürü, Amerikan Yerli Kültürü ve Tasavvuf kültüründen unsurlar taşımaktadır.</p>	<p>Erdemler ve değerler: Altı temel erdemin (<i>hikmet, cesaret, insanlık, adalet, ılımlılık, maneviyat</i>) geliştirilmesi son derece önemlidir. Bu yaklaşıma göre, hayatın sürdürülebilir olması için yardımseverlik, diğerkamlık, affedicilik, vefa, alçakgönüllük ve empatinin büyük önemi vardır. İrade, dışsal şartlardan daha önemlidir.</p>

PSİKOLOJİDE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

A. BETİMLEYİCİ YÖNTEMLER

- 1. Gözlem
 - a) Doğal Gözlem
 - b) Sistematik Gözlem
 - c) İç Gözlem (İçebakış):
- 2. Tarama Yöntemleri
 - a) Test:
 - b) Anket:
- 3. Görüşme (Mülakat):
- 4. Vaka (Örnek Olay) Çalışması

- **B. KORELÂSYON (İSTATİSTİK) YÖNTEM**
- **1. Pozitif Korelasyon**
- **2. Negatif Korelasyon**
- **3. Nötr Korelasyon**



Korelasyon Katsayısı

Ör: Sigara içme ile sağlık arasında arasındaki ilişki $r = -0.75$ bulunsun. Bu durum; sigara içme davranışı arttıkça sağlık düzeyinin düştüğünü göstermektedir.

Ör: Boy uzunluğu ile akademik başarı arasındaki ilişki katsayısı 0.05 olsun. Bu durum; boy ile akademik başarı arasında neredeyse hiç ilişki olmadığını gösterir.

- **C. DENEYSEL YÖNTEM**
- **Deney Grubu**
- **Kontrol Grubu**
- **Bağımsız Değişken**
- **Bağımlı Değişken**

Deneyisel Yöntem

* Deneyisel yöntemde araştırmacı kontrol ettiği değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini inceler.

* **Değişken**, farklı gözlemlerde farklı değerler alabilen özelliklerdir.

* **Bağımsız değişken**, neden-sonuç ilişkisi içinde neden konumunda yer alan değişkendir.

Bağımlı değişken ise bağımsız değişkenden etkilenerek farklı değerler alabilen değişkendir.

Kontrol değişkeni, bağımlı değişkeni etkileme ihtimali bulunan ve kontrol edilerek bağımlı değişkeni etkilemesi engellenen değişkendir.

* **Deney grubu**, bağımsız değişkenin değişikliğe uğratıldığı gruptur.

Kontrol grubu ise bağımsız değişkenin sabit tutulduğu gruptur.

- Coğrafya dersinde fiziki haritalardan yararlanmanın öğrencilerin coğrafya öğrenmesindeki başarısına etkisi ölçmek isteniyor. **1. sınıf dersi düz anlatımla, 2. sınıfta ise ders haritalardan yararlanılarak** anlatılmıştır. Ders sonunda yapılan mini sınavla iki grubun **öğrenme başarısı** karşılaştırılmıştır.

- **Bağımsız Değişken:** Harita
- **Bağımlı Değişken:** Öğrencilerin öğrenme başarısı
- **Deney Grubu:** Haritalardan yararlanılarak ders anlatılan grup
- **Kontrol Grubu:** Düz anlatımla ders anlatılan grup

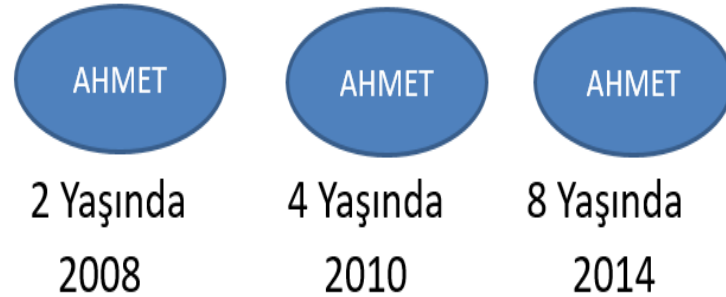
- D. Gelişimsel Yöntemler

- 1)Boylamsal Yöntem

- 2) Kesitsel Yöntem

- 3) Sırasal Yöntem

* Boylamsal araştırmada **aynı denekler** belli aralıklarla **farklı zamanlarda** incelenir.



* Araştırmacı, ilgilendiği yaşlardan her birini yansıtan birey grupları belirler. Bu gruplardan **aynı zamanda** veriler toplar ve karşılaştırır.



YAŞAM BOYU GELİŞİM

Gelişimle İlgili Temel Kavramlar

- 1. Büyüme:** Olgunlaşmanın alt boyutu olan büyüme, insan gelişiminin gözlenebilir boyutudur. Boy, kilo ve hacimdeki artış, bedensel değişimlerdir.
 - Büyüme bedenin hem iç hem de dış organlarında meydana gelir.
 - Büyümenin en hızlı olduğu dönem anne karnındaki (doğum öncesi) dönemdir. Daha sonra en hızlı olduğu dönem bebeklik ve ergenlik dönemidir.
- 2. Olgunlaşma:** Organizmanın temelindeki potansiyel güçlerin görev yapabilecek düzeye ulaşmasını ifade eder.
 - * Vücut organlarının kendilerinden beklenen görevleri yerine getirebilecek düzeye gelmesidir.

3. Kritik Dönem: Kritik dönem; organizmanın farklı gelişim dönemlerinde öğrenmeye ve gelişmeye en çok eğiliminin olduğu, istekli ve çevredeki uyarıcılara en açık ve alıcı olduğu dönemi ifade eder.

* Söz konusu beceri ilgili dönemde kazanılmadığı zaman, daha sonraki dönemlerde kazanılamaz veya kazanılması çok zor. Bu tip dönemlere **kritik dönem** denir.

4. Deneyim(Yaşantı): Bireyin çevresi ile etkileşimi sonucunda kazandıklarıdır.

5. Kalıtım ve Çevre: Kalıtım, bireyin genetik özelliklerini; Döllenmeden itibaren insanın içinde yaşadığı ve etkilendiği tüm dış uyarıcılar çevreyi meydana getirir.

* Çevresel faktörler **doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası** olarak toplan 3 grupta toplanır.

Çevresel Faktörlerin 3 Temel Kaynağı

a)Doğum Öncesi: Annenin beslenmesi, yaşı, kan grubu, zararlı alışkanlıkları, geçirdiği hastalıklar, radyasyon, ilaçlar, psikolojik sorunlar, kaza, travma v.b.

b)Doğum Anı: Erken veya geç doğum, sağlıksız ortam, bebeğin oksijensiz kalması, kordon dolanması, zorlanma v.b.

c)Doğum Sonrası: Beslenme, bebeklik hastalıkları, iklim, kardeş sayısı, kazalar, eğitim, çocuk yetiştirme tarzı, kitle iletişim araçları, ekonomik, sosyal ve kültürel koşullar v.b.

GELİŞİM İLKELERİ

Gelişim, kalıtım ve çevre etkileşiminin bir ürünüdür.

Gelişim süreklidir ve belli aşamalarda gerçekleşir.

Gelişim nöbetleşe devam eder.

Gelişim baştan ayağa, içten dışa doğrudur.

Gelişim, genelden özele doğrudur.

Gelişimde kritik dönemler vardır.

Gelişim bir bütündür.

Gelişimde bireysel farklılıklar vardır.

Gelişimin hızı, dönemlere göre değişir.

GELİŞİM GÖREVLERİ MODELİ (HAVİGHURST MODELİ)

Yaşam süreci içerisinde birey belli dönemlerinde bir takım gelişim görevlerini yerine getirmek zorundadır.

Gelişim görevleri başarılı olduğunda bireyi mutlu eden, ve bir sonraki dönemlerde başarıyı kolaylaştıran , başarısız olduğunda bireyi mutsuz eden ve sonraki gelişim görevlerini olumsuz etkileyen görevlerdir.

GELİŞİM GÖREVLERİ MODELİ

BEBEKLİK DÖNEMİ (0-2 YAŞ)

Nefes almayı ve emmeyi öğrenme
Doğumdan sonra fiziksel çevredeki değişikliklere uyum sağlama
Dönemin sonlarına doğru dışkı kontrolünü gerçekleştirme
Dönemin sonlarına doğru yürümeyi öğrenme
Katı yiyecek yemeyi öğrenme
Belirli zamanlarda uyanık kalmayı ve uyumayı gösterme

İLK ÇOCUKLUK DÖNEMİ (2-6) YAŞ

El göz Koordinasyonu sağlama
Öz bakım becerilerini (giyinme, yemek yeme vb.) yerine getirebilme
Okuma yazmaya hazır duruma gelme
Cinsiyet farklılıklarını öğrenme
Toplumsal kurallara dair yanlış ve doğru davranışı ayırt etmeye ve toplumsal rolleri öğrenmeye başlama

GELİŞİM GÖREVLERİ MODELİ

SON ÇOCUKLUK DÖNEMİ (6-12) YAŞ

Zaman kavramını tanıma, okuma, yazma ve hesaplama ile ilgili üç temel beceriyi geliştirme

Cinsiyetine uygun rolleri benimseme

Davranışlarının sorumluluğunu alabilme

Yaşlılarıyla geçinmeyi ve kişiler arası ilişkilerini geliştirme

Yetişkinleri büyük ölçüde model alarak cinsiyetine uygun roller geliştirme

Vicdan ve değerler sistemi geliştirme

Somut düşünmeyi öğrenme

Kişisel bağımsızlığı kazanma

GELİŞİM GÖREVLERİ MODELİ

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM GÖREVLERİ(12-18) YAŞ

Yetişkin cinsiyetinin **erkek ya da kadın sosyal rolünü edinme**

Aile içinde **duygusal bağımsızlığını** kazanma

Bedensel özelliklerini kabul edip etkili biçimde kullanma

Bir mesleğe doğru yönelme ve hazırlanma

Akran gruplarına girme

Evliliğe ve aile kurmaya hazırlanma

Kişisel değerlerine göre bir yaşam felsefesi kurma

Toplumsal görevleri yerine getirme ve toplumsal sorumluluklar almaya istekli olma

Yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurabilme

GELİŞİM GÖREVLERİ MODELİ

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ (18-25) YAŞ

Bir işe başlama

Eş seçme

Aile kurma girişimi

Yakın ilişkiler kurabileceği arkadaşlar ve sosyal gruplar bulma

Vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme

Ev yönetimini ve çocuk sorumluluğunu üstlenebilme

ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİ (30-60) YAŞ

*Toplumsal sorumluluğa erişme.

* Ekonomik standartlara ulaşma.

* Gençlere iyi yetişkinler olması için rehberlik etme

* Boş zamanları değerlendirme.

* Orta yaşın fizyolojik değişikliklerine ayak uydurma

GELİŞİM GÖREVLERİ MODELİ

İLERİ YETİŞKİNLİK(YAŞLILIK)DÖNEMİ (60-65/..) YAŞ

- * Azalan fiziksel güce ve sağlığa uyum sağlama.
- * Emekliliğe ve azalan gelire uyum sağlama.
- * Eş kaybına uyum sağlama.
- * Yaş grubu ile yakınlık kurma.
- * Toplumsal ve vatandaşlık yükümlülüklerini yerine getirme.
- * Doyurucu fiziksel yaşantı düzeni oluşturma.

Piaget 'in Zihinsel Gelişimi Kuramı

1. Temel Kavramlar

- * Şema/Özümleme/Uyumsama
- * Adaptasyon (Uyum Sağlama)
- * Denge
- * Örgütleme

2. Bilişsel Gelişimi Etkileyen Faktörler

- * Olgunlaşma
- * Deneyim
- * Sosyal Geçiş
- * Dengeleme
- * Örgütleme

3. Zihinsel Gelişim Dönemleri

- * Duyu – Hareket (Duyusal – Motor) Dönem (0 – 2 Yaş)
- * İşlem Öncesi Dönem (3 – 7 Yaş)
- * Somut İşlemler Dönemi (7 – 11 Yaş)
- * Soyut İşlemler Dönemi (11 +)

1. Temel Kavramlar

a) ŞEMA(Bilişsel Yapılar):

- * **Şema**, çevreyle etkileşim sonucu oluşan, organize olmuş, kolaylıkla tekrar edilebilen davranış ve düşünce kalıplarıdır.

Bilişsel yapı daha çok yetişkin zihinsel süreçleri, çocuklar için “**Şema**” kavramı kullanılır.

- * Şemalar **en temel bilişsel yapılardır**.

- * Şema hem **davranışsal** (balık tutmak) hem de **bilişsel** (balık tutmayı bilmek) olabilir.

- * Bebeklerin doğuştan getirdikleri emme ve yakalama refleksleri ilk şemalardır.

b) **ADAPTASYON(Uyum Sağlama):** Adaptasyon, organizmanın içinde yaşadığı ortamla daha etkin ve olumlu bir ilişkiye girmesi, ortama ayak uydurması – uyum sağlamasıdır.

* İki farklı süreci vardır: **ÖZÜMLEME** ve **UYUMSAMA**

* Bu iki süreç birbirini tamamlar niteliktedir.

Özümlenme(Özümleme - Asimilasyon): Bireyin yeni karşılaştığı durumları önceden var olan şemaların içine yerleştirmesidir.

ÖRNEK: * İlk kez görülen bir kaplana kedi demek.

* Zebraya çizgili at demek.

* Yumurtaya top demek.

Uyumsuzluk (Uyum Kurma - Akomodasyon): Önceden var olan şemaların kapsam ve niteliklerini **değiştirme** veya **yeni şemalar oluşturmaktır.**

ÖRNEK:* Kaplan vahşi bir hayvan. Onunla kedi gibi oynanmaz.

* Zebra ayrı bir hayvan.

* Yumurta top değil, yere düşerse kırılır.

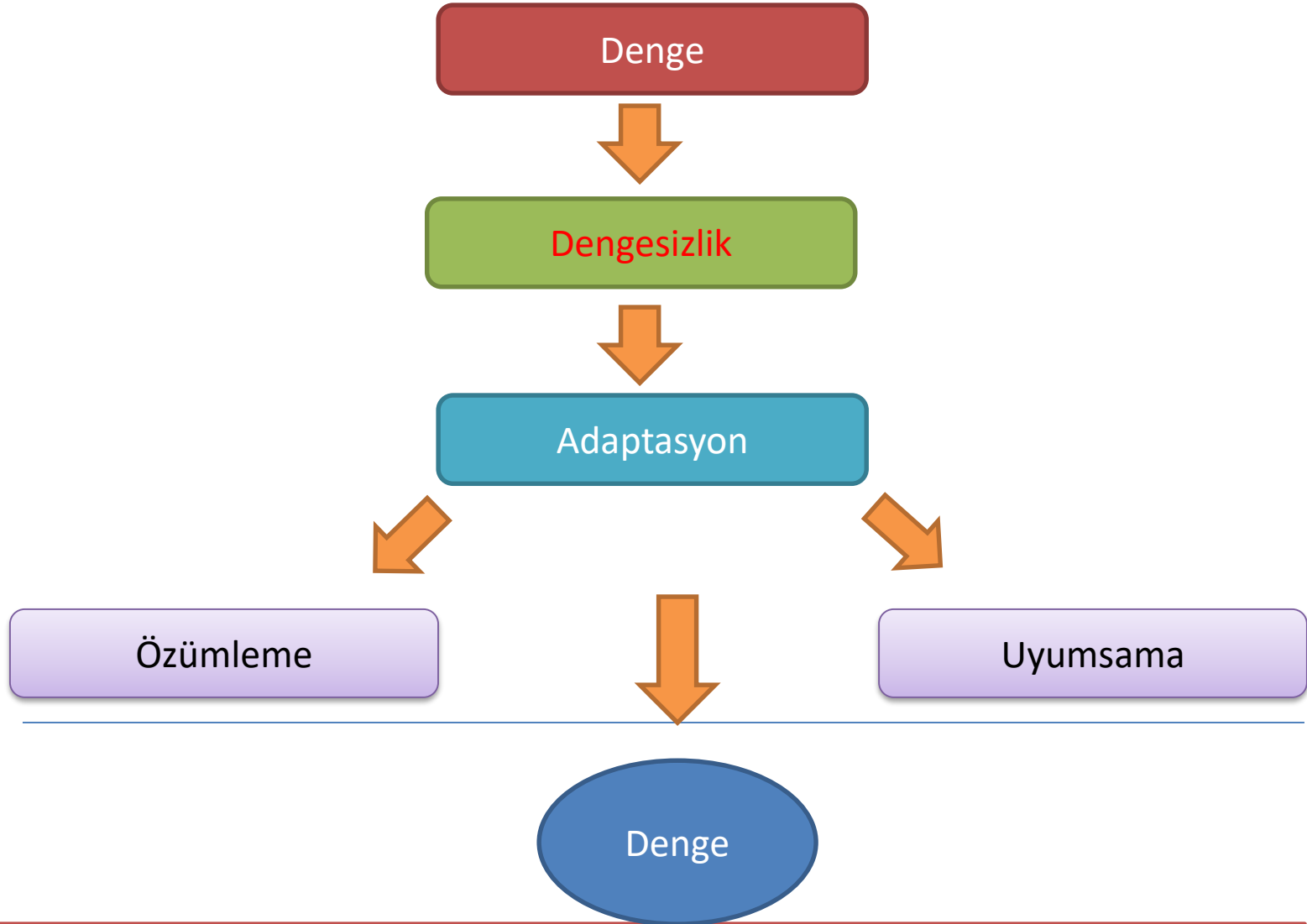
Özümlenmede bilinenlerden yola çıkılarak **genelleme** yapılırken, uyumsuzlukta eski ile yeni arasındaki **farklılıkları fark etme, ayırt etme** söz konusudur.

c) **DENGELEME**: Bilişsel gücün temelindeki itici güçtür.

- * Bireyin özümseme ve uyumsama yoluyla çevreye uyum sağlayarak dinamik bir dengeye ulaşması sürecidir.
- * Denge – Dengesizlik – Yeniden Denge (Öğrenme)
- * **Yok Sayma** : Yeni durum hiç yokmuş gibi davranılır.

d) **Örgütleme (Organizasyon)**: Çocuk birbirinden bağımsız olarak öğrendiği bilgileri, birbirinden bağımsız bütünler olarak bırakmadan, onları birbiri ile ilişkilendirip yeni bir bilgiye ulaşır.

- * Böylece **daha üst düzey ve daha dengeli zihinsel yapılar** oluşur.
- * **Örneğin**: Amcasının babasının kardeşi olduğunu öğrenen çocuk ikinci bir bilgiye ihtiyaç duymadan dedesinin amcasının babası olduğunu bilir. Bu durum örgütlemenin ürünüdür.



Bir manken evliliğinin 3.yılında boşanma kararı alır.Sizce nedeni ne olabilir?

a) Duyuşsal – Motor Dönem (0 – 2 Yaş)

- * Dış dünyayı keşfetmede **duyular ve motor beceriler** kullanılır.
- * **Refleksif davranışlardan amaçlı davranışlara geçer**
- * **Taklit ve deneme – yanılma öğrenmesi**
- * **Nesne devamlılığı/sürekliliği/kalıcılığı** Bebeğin kendi görüş dışında kalsa dahi nesnelerin var olduğunu bilmesidir. 10 – 12 aylar arasında ortaya çıkar ve 18 aya kadar gelişir.
- * Piaget 'e göre nesne devamlılığı kazanma bebeğin **belleğini kullanmaya başladığına işarettir ve refleksten, bilinçli davranışa geçişe ilk adımdır.**



b) İşlem Öncesi Dönem (2 – 7 Yaş)

- Sembolik Düşünme Evresi(2 – 4 Yaş)

- Sezgisel Düşünme Evresi(4 – 7 Yaş)

- * **Simgesel İşlev:** Simgeleri anlama, oluşturma ve kullanma yetilerine dayanır.

- * **Büyüsel ve Doğa Üstü Düşünce.**

- * Bu dönemde **dil gelişimi oldukça hızlıdır.**

- * **Toplu monolog:** Çocuklar bir araya geldiklerinde hep bir ağızdan ve birbirlerini dinlemeden konuşurlar.

- * **Paralel Oyun :** Çocukların bir arada olmalarına rağmen birbirlerinden bağımsız olarak oyun oynamalarıdır.

- * **Sembolik Oyun:** Örneğin bir çubuğu at veya bir tahta parçasını tabanca gibi kullanırlar. Gemiler yapıp bu gemileri suda yüzdürürler.

- **Sezgisel Düşünme Evresi**

- * **Sezgisel düşünme,** bir problemin, bir kavramın, olgunun dikkatle incelenmeden; deneye, akla ve mantığa vurulmadan dolaysız olarak kavranmaya çalışılmasıdır.

- Benmerkezci (Egosantrik Düşünme)**

- * Benmerkezci düşünmede Dünyanın merkezinde kendinin bulunduğunu düşünür.

•DÖNEMİN ÖZELLİKLERİ

Animizm:

- * Güneşin ve ayın canlı olduklarını ve kendini takip ettiklerini düşünürler.
- * Düşerek canının yanmasına neden olan sandalyeye vurması.
- * Cansız nesnelerin düşündüğüne inanırlar.

Özelden Özele Akıl Yürütme

- * Olayları sadece sadece **geçirdiği yaşantılara dayanarak** tek yönlü düşünmedir.
- * Akşam televizyon izleyen bir çocuk, TV izlemediğinde akşam olmadığını düşünebilir.

Tersine Çevirememe

- * Çocuklar bir işlemi tersine düşünemezler.
- * $A = B$ 'dir; fakat $B = A$ değildir.
- * Değişen bir olayın sürecine yada dönüşümüne odaklanmak yerine son haline odaklanırlar.
- * İnce ve kalın bardakta yer alan aynı miktardaki suyun hangisinin çok olduğu sorulduğunda ince bardaktaki yanıtını verir.
- * Okula gittiği yoldan geri dönemez

Anne:Ahmet kardeşinin adı:Tuba.

Anne:Tuba'nın kardeşinin adı:

Ahmet:...?

•DÖNEMİN ÖZELLİKLERİ

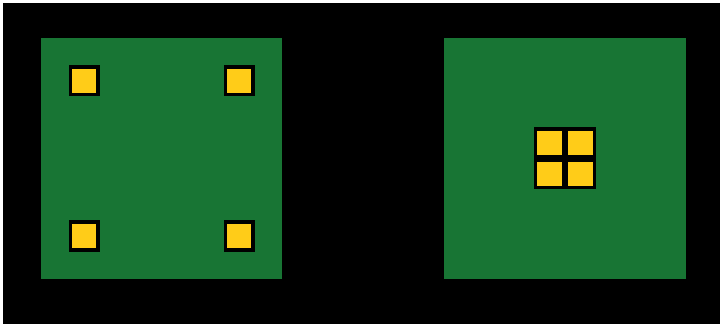
Kişi Değişmezliğini ve cinsiyet Sürekliliğini kazanma: Kişilerin dış görünüşlerindeki değişikliğe rağmen kişinin aynı kalacağı ve cinsiyetin dış görünüşten bağımsız olduğunu kavrama.

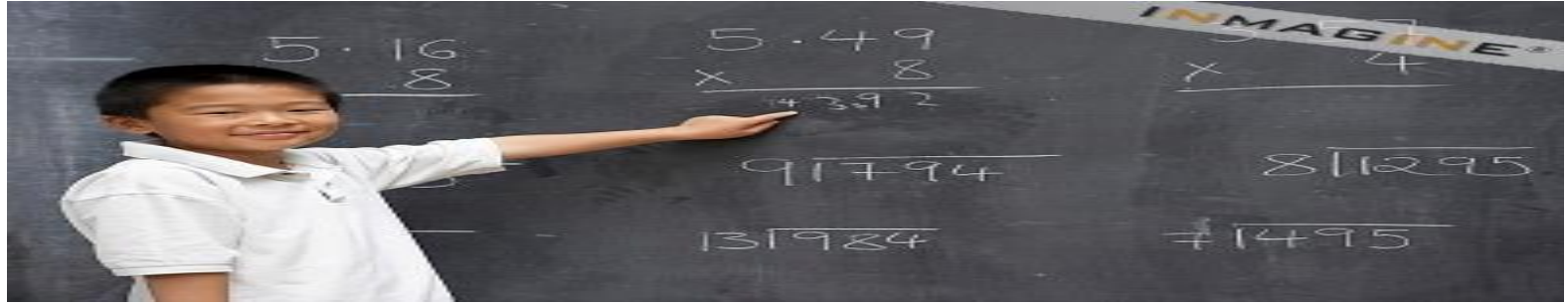
Nesneleri sadece bir özelliğine göre sıralayabilir ve sınıflandırabilirler.

* Büyüklük, renk, biçim vb. tek bir özelliğe göre nesneleri sıralayabilir ve sınıflayabilirler.

Korunum İlkesi Kazanılmamıştır.

* Korunum bir nesnenin şeklinin ya da fiziksel özelliğinin görüntüsel değişiminin etkisinde kalmadan nesnenin aynı kaldığına olan inançtır.





c) Somut İşlemler Dönemi (7 – 11 Yaş)

- * İlköğretimin birinci kademesine denk gelen dönemdir.
- * Bu dönemde çocuk **benmerkezcilikten uzaklaşır**.
- * Çocuğun işlemleri muhakeme edişi **mantıklı hale gelir**.
- * Çocuk problem çözme ve muhakeme yapmayı öğrenir.

Dönemin Özellikleri

- Tersine çevrilmesi mümkün olan herhangi bir işlemin tersine çevrildiğinde sonucunun değişmeyeceğinin bilinmesidir.
- Bir işlemi son aşamasından başlangıç aşamasına götürebilme yeteneğidir.
- ÖR: Matematikteki sağlama işlemleri. Suyun donduğunda buz olduğunu, buzunda çözüldüğünde su olduğunu anlama.

Somut İşlemler Dönemin Özellikleri

*KORUNUMU KAZANMA:

- Korunumun kazanılmasına bağlı olarak, düşüncede önemli ilişkiler kazanılır:

Odaktan Uzaklaşma: Çocuk sadece bir yönüne veya ayrıntısına odaklanmayıp, diğer ayrıntılara ve özelliklere odaklanabilir.

Çoklu Sınıflama: Bir nesne birden fazla farklı özelliğine göre sıralanarak sınıflanabilir.

Dönüştürülebilirlik: Bir nesnenin görüntüsünü değiştirdiği halde tekrar önceki haline dönüşebilmez.

Telafi/Ödünleme: Bir boyuttaki değişimin diğer boyutta da değişim yarattığını bilmez.

Ayniyet/Özdeşlik: Bir nesneye bir şey eklenip, çıkarıldığında nesnenin değiştiğini; herhangi bir şey eklenmeyip, çıkarılmadığında da değişmediğini bilmez.

d) Soyut İşlemler Dönemi (11 – 18 Yaş)

* En üst bilişsel gelişim dönemidir.

* Bu dönemde bireyde soyut kavram ve düşünceler hakkında mantık gelişir. Üst düzey zihinsel beceriler kazanılır.

Dönemin Özellikleri

* Üst Düzey Akıl Yürütme: (Analiz sentez. birleştirmeci vb.)

* Göreceli (Zamana, Mekana ve Kişiye) Göre Düşünme

* Hipotetik Düşünme: Münazarada kullanılan akıl yürütme biçimi

* Andırma (Anoloji): Benzerlik/Benzetme yoluyla akıl yürütme

* Bütünleştirmeci (Kombinasyonel) Düşünme: Doktorların teşhis koyarken izledikleri yol

* İleriye ve Geriye Doğru Düşünme Yeteneği: Zaman perspektifi

* Metabiliz Bireyin öğrenme sürecindeki bilişsel etkinliklerini fark etmesi, bu süreci kontrol etmesi ve denetlemesidir.



Benmerkezci Düşünce

İşlem Öncesi Dönem (2 – 6 Yaş)

- Benim gördüğümü herkes görür.
 - Benim bildiğimi herkes bilir.
- Başkalarının bakış açılarını anlayamama.
 - Mülkiyet kavramı gelişmemiştir.
 - Her şey kendisi için vardır.

Ergenlik Dönemi (11 – 18 Yaş)

- Kendi isteklerini düşüncelerinin en doğru olduğuna inanma.
 - Kimsenin kendini anlamadığını düşünme.
- Yaşadıklarının sadece kendi başına geldiğini düşünme
 - Hayali İzleyiciler ve Kişisel Efsana

PSİKOSOSYAL GELİŞİM KURAMI



- Erik Erikson (1902-1994)
- Kişilik gelişiminde sosyal ilişkiler önemlidir.
- Kişilik gelişimi dönemler halinde yaşam boyu devam eder.
- Her dönemde birey baş etmesi gereken bir karmaşa ile karşılaşır.

Psikososyal Gelişim Dönemleri

Evre	Yaşlar	Dönemler	Anlamli ilişkiler
1	0-1	Güvene karşı Güvensizlik	Anne
2	2-3	Özerkliğe karşı Utanç ve Kuşku	Anne-baba
3	3-6	Girişkenliğe karşı Suçluluk	Aile
4	6-12	Çalışkanlık ve Başarıya karşı Aşağılık Duygusu	Okul ve komşular
5	12-18	Kimlik Kazanmaya karşı Rol Karmaşası	Arkadaşlar, rol modelleri
6	18-35	Yakınlığa karşı Yalıtılmışlık	Eş ve dostlar
7	35-60	Üretkenliğe karşı Durgunluk	Ev, arkadaşlar ve iş
8	60 ve üstü	Benlik Bütünlüğüne karşı Umutsuzluk	Tüm insanlar

Gençlik ve Kimlik Gelişimi

- Kimlik, bireyin kendisi hakkındaki görüşüdür. Ben kimim? Nasıl biriyim? İlerde ne olmak istiyorum? gibi sorulara verilen cevaplar kimlik duygusunun oluşmasını sağlar.

- **Kimlik Bunalımı:** Bireyin toplumsal yerini, mesleksel konumunu ve cinsel kimliğini tanımaya, yerine oturtmaya çalıştığı doğal bir savaşımdır. Kimlik bunalımı 20'li yaşlarla birlikte çözülmüş olmalı ve “kimlik oluşmuş” bulunmalıdır. Kimliğin oluşması; mesleki yönelim, ideolojik bakış açısı ve cinsel açıdan tutarlı bir bütünlüğe erişilmesi demektir.
- Kimliğin oluşumu özdeşleşme süreciyle yakından ilgilidir. Ergen birey çevresinde sevdiği, güvendiği ve kendisini yargılamadığı bir model bulduğunda, ona benzemek ve onun gibi olmak ister. Buna **özdeşleşme** denir. Bu özdeşleşme süreci sonucunda ergen bir sentez ile kendine özgü bir benlik oluşturur.

Marcia'nın Kimlik Statüleri

1. İpotekli Kimlik Statüsü: İpotekli kimlik statüsündeki bireyler herhangi bir araştırma yapmadan bağlanma yapar. Bu statüdeki bireyler anne baba, akraba ya da diğer önemli kişilerin beklentilerine göre kimliğini oluşturur.

2. Dağınık Kimlik Statüsü: Bu statüdeki bireyler gelişigüzel araştırmalar yapar, ancak herhangi bir bağlanmada bulunmazlar. Dağınık kimlik statüsündeki bireyler herhangi bir şeye bağlanmadıklarından, dışarıdan gelecek etkilere açıktır ve bu nedenle de ele geçirdikleri fırsatları amaçsızca değerlendirmek isterler.

Kimlik Statüleri (Devam)

3. Moratoryum Kimlik Statüsü: Moratoryum kimlik statüsündeki bireyler seçenekleri araştırırlar, denemelerde bulunurlar ancak kalıcı herhangi bir bağlanma yapmazlar.

4. Başarılı Kimlik Statüsü: Başarılı kimlik statüsündeki bireyler etkin olarak araştırma sürecini yasayıp çeşitli rolleri deneyerek bağlanmalar oluştururlar. Başarılı kimlik statüsündeki bireyler kimliğe karşı kimlik dağınıklığı çatışmasını başarıyla çözümlemişlerdir.

Kimlik Statüleri

Kimlik Statüleri				
	İpotekli Kimlik	Dağınık Kimlik	Moratoryum Kimlik	Başarılı Kimlik
Kriz	Yok (-)	Yok (-)	Var (+)	Var (+)
Bağlanma	Var (+)	Yok (-)	Yok (-)	Var (+)

Moral (Ahlaki) Gelişim

Kohlberg ve Ahlaki Gelişim İlkeleri

- Gelişim evreleri adım adım birbirini izler.
- Gelişim, herhangi bir evrede sona erebilmektedir.
- Yaş, her zaman gelişimin göstergesi değildir. Gençler yetişkinlerden daha üst evrelere ulaşabilmektedir.
- Bilişsel gelişim ahlaki gelişim için gerekli, ancak yeterli değildir.
- Ahlaki gelişim, bilişsel gelişime paralel olarak gerçekleşir.
- Ahlaki gelişimi 6 aşama ve 3 düzey halinde incelemiştir.
- Bireyin ahlaki yargısı, ara sıra üst yada alt evreye yoğunlaşabilir, ancak baskın olarak bir evrede yoğunlaşır.

KOHLBERG'İN AHLAKİ GELİŞİM EVRELERİ

GELENEK ÖNCESİ DÖNEM

1.Evre: İTAAT VE CEZA

Cezadan kaçmak için boyun eğme, ceza ve ödül ahlakı

2.Evre: ARAÇSAL AMAÇ/SAF ÇIKARCI EĞİLİM

Bireysel fayda, çıkarların karşılıklılığa dayanan ilişki-haz ve çıkar

GELENEKSEL DÖNEM

3.Evre: İYİ ÇOCUK OLMA EĞİLİMİ/KİŞİLER ARASI UYUM

Diğer bireylerin sosyal kabulünü elde etme-onay alma

4.Evre: YASA VE DÜZEN EĞİLİMİ

Sosyal düzene, yasaya ve kurala uyma-kural ve düzen

GELENEK SONRASI DÖNEM

5.Evre: SOSYAL SÖZLEŞMELERE UYMA

Bireyler arasında sosyal mutabakat- sosyal sözleşme

6.Evre: EVRENSEL AHLAK İLKELERİ

Çok az bireyde görülen evrensel ahlaki ilkelere bağlılık-evrensel etik

DUYUM VE ALGI

- **DUYUMUN ÖZELLİKLERİ**
- **1. Duyusal Eşik**
- **2. Yetersiz Uyarılma**
- **3. Aşırı Uyarılma**
- **4. Dengelenme**
- **5. Duyusal Uyum, Alışma, Duyarlılaştırma ve Duyarsızlaştırma**

- Duyu organlarının aynı şiddet seviyesini koruyan bir uyarıcıya sürekli maruz kalması sonucu bu uyarıcının ilk etkisini giderek kaybetmesi ve bu uyarıcıya karşı tepkinin giderek zayıflaması veya tepkinin ortadan kalkması “**alışma**” dır.

- İnsan çevreye uyum sağlayabildiği gibi duyu organlarının da çevreye uyum sağlama yeteneği vardır. Buna “**duyusal uyum**” denir. Duyusal uyum, zorlanan (karanlık veya aşırı aydınlık) duyu organının kendini ayarlaması ve duyum sürecini yeniden başlatmasıdır. **Duyarsızlaşma**; bireyin aşırı üzüntü, acı ve sevinç gibi iç uyarıcılarla sürekli karşılaşması sonucunda önceleri gösterdiği duygusal davranışın zayıflaması durumudur.

- Alışma ve duyarlılaşma birbirine zıt süreçlerdir.
- Alışma duyu organlarında oluşan bir durumken, duyarsızlaşma duygularda oluşan bir durumdur.

ALGI

- **Algı:** Beyne ulaşan duyumların organize edilerek tanıma, anlama ve anlamlandırma işlemidir. Yani duyumların yorumlanması işlemidir.
- **Algıda Seçicilik ve Dikkat:** İnsanın, uyarıcılar arasında bir seçme yapmasına algıda seçicilik denir. Algıda seçiciliği etkileyen en önemli süreç, dikkattir. Dikkat, psikofizik enerjinin bir nokta üzerinde yoğunlaşmasıdır.

- **Duyum ile algı arasındaki farklar**
- Duyum basit fizyolojik bir olaydır. Algı ise karmaşık psikolojik bir olaydır.
- Duyumda uyarıcılar tek tek değerlendirilir. Algıda ise bir bütün olarak değerlendirilir.
- Duyumda öğrenmenin etkisi yoktur. Bu nedenle her bireyde aynı şekilde gerçekleşir. Algıda ise öğrenmenin etkisi vardır. Bu nedenle bireyden bireye farklılık gösterir.

Algıda Seçiciliği ve Dikkati Belirleyen Faktörler

- **1-) İç faktörler**
 - a) İhtiyaçlar ve güdü
 - b) İlgiler
 - c) Meslek
 - d) Beklentiler
 - e) Tutumlar
 - f) Geçmiş yaşantılar ve deneyimler
- **2-) Dış faktörler**
 - a) Uyarıcının şiddeti ve büyüklüğü
 - b) Uyarıcının tekrar etmesi
 - c) Uyarıcının zıtlığı veya karşıtlığı
 - d) Ani değişiklikler
 - e) Uyarıcının Tuhaflığı
 - f) Uyarıcının Hareketliliği

- **Algıda Değişmezlik:** Daha önce çeşitli özellikleriyle (renk, büyüklük, şekil) algılanan nesnelere, bu özellikleri değişmesine rağmen algılarının aynı kalması yani aynı nesne olarak algılanmasına algıda değişmezlik denir. Mesela; televizyonda gördüğümüz bir fili ekran boyutunda görmemize rağmen, biz onu yine gerçek boyutuyla algılarız (büyüklük değişmezliği). Üç türlü algıda değişmezlik vardır. Parlaklık-renk değişmezliği, büyüklük değişmezliği ve şekil değişmezliği.

Algıda Organizasyon

- a) Şekil (figür) - Zemin (fon) Algısı
- Benzerlik ilişkisi
- Yakınlık ilişkisi
- Devamlılık (Süreklilik) ilişkisi
- Tamamlama (Kapalılık) ilişkisi

Algı Yanılmaları

- **a) İllüzyon (Yanılsama):** Gerçekte var olan bir dış uyarıcının olduğundan farklı algılanmasıdır.
- **b) Halüsinasyon (Sanrı):** Ortada bir uyarıcı yokken kişinin bir şeyler algıladığını sanmasıdır. Yani gerçekte var olmayan bir uyarıcının varmışçasına algılanmasıdır.

ALGIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- **1. İç Etmenler**
- **a)** Duygular (korku, öfke, üzüntü, sevinç vb.)
- **b)** Dürtü, güdü ve ihtiyaçlar
- **c)** Psikolojik ve zihinsel durum
- **d)** Algıya hazır olma
- **e)** Geçmiş yaşantılar ve öğrenme
- **f)** Tutum ve önyargı
- **g)** Meslek ve ilgiler
- **h)** Beklentiler
- **2. Dışsal Etmenler**
- **a)** Fiziki çevre (ısı, ışık, sıcaklık, iklim)
- **b)** Sosyal çevre (kültür)

DÜRTÜ VE GÜDÜLER

- Organizmanın iç veya dış uyarıcıların etkisiyle harekete hazır hale gelerek bir davranışta bulunmasına motivasyon (**güdülenme**) denir.
- **Motivasyon;** ihtiyaç, dürtü, güdü ve davranışı kapsayan genel bir kavramdır.
- **Dürtü:** İhtiyaçların karşılanması için organizmada oluşan itici güce denir. Mesela; açlık hissi.
- **Güdü:** Organizmanın bir ihtiyacını gidermek için, onu dürtü yönünde harekete geçiren eğilime ve isteğine güdü denir.

- **İçgüdü,** hayvanlar tarafından bilinçsizce yapılan kalıtsal ve otomatik davranışlardır. **Refleks,** belirli uyarıcılara karşı gösterilen ani ve istemsiz (irade ışı) tepkilerdir.
- **Alışkanlıklar,** öğrenme sonucu kazanılmış davranışlardır. Bu davranışlar sürekliliği olan davranışlardır.

MASLOW VE İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



Kendini gerçekleştiren bireylerin zellikleri

- Kendini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabul ederler.
- Gerçeği olduğu gibi algılayıp, içinde bulunduğu ortama kolayca uyum sağlarlar.
- Daha derin kişiler arası ilişkiler kurabilir.
- Olayları objektif algılayabilirler.
- Yaşamdan zevk ve doyum alırlar.
- zerk olabilirler yani çevrelerinden bağımsızdırlar.
- Yaratıcıdırlar.
- Kendiliğinden doğal davranışlar sergilerler.

Kendini gerçekleştiren bireylerin özellikleri

- Kendileri dışındaki sorunlarla da ilgilenirler.
- Demokratik bir kişilik yapısına sahiptirler.
- Düşmanca olmayan bir mizah anlayışına sahiptirler.
- İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırlar, fakat toplumsal kalıplara karşı çıkarlar.
- Yalnız kalabilme gücüne sahip olabilirler.
- Amaçlar ve araçlar arasındaki uygun ayrımları yapabilirler.
- Kültürün ve toplumun etkisine karşı direnebilirler.
- Sorumluluklar alabilirler.

DUYGULAR

- Duygunun 6 tane bileşeni vardır. Bunlar;
- Duygu, bir **genel uyarılmışlık halidir**. Duygulanım sırasında fizyolojik ve bedensel tepkiler oluşur.
- Duygu **bir his ve deneyimdir**.
- Duygu **bişsel bir değerlendirmedir**.
- Duygular **belirli davranış kalıplarına yol açar**.
- Duygular **güdüleyici durumlardır**.
- Duygular **sözel** olarak veya **mimik** (yüz ifadeleri) ve **jestlerle** (bedensel tepkiler) **de ifade edilir**.

- Sempatik sinir sistemin oluşturduğu “savaş veya kaç tepkisinde” aşğıdaki değışiklikler oluşur.
- Kalp atışı hızlanır ve daha fazla kan kaslara (güçlü hareketler yapılması için) ve beyne (daha iyi düşünebilmesi için) gider.
- Mide-bağırsak sisteminin faaliyetleri ketlenir (sınırlandırılır). Örneğın tükürük salgısı azalır.
- Solunum hızlanır.
- Gözbebekleri büyür ve böylece görme alanı genişler.
- Adrenalin ve noadrenalin hormonlarının salgılanma düzeyi yükselir.
- Kan şekerinin düzeyi yükselir. Böylece daha yüksek enerjiye sahip olunur.
- Terleme oluşur.

PARASEMPATİK

Beyin

SEMPATİK

Göz bebeğini küçültür



Tükürüğü uyarır (güçlü bir şekilde)



Kalp atışını yavaşlatır



Bronşları küçültür



Sindirimi aktivitesini uyarır



Safra kesesini uyarır



İdrar torbasını daraltır



Servikal kanal

Göğüs kanalı

Lumbar kanal

Sakral kanal

Orturiik



Göz bebeğini genişletir



Tükürüğü uyarır (zayıf)



Kalp atışını hızlandırır



Bronşları genişletir



Sindirimi aktivitesini engeller



Karaciğerden glukoz salgılanmasını uyarır



İdrar torbasını gevşetir

Adrenalin, noradrenalin salgılanması

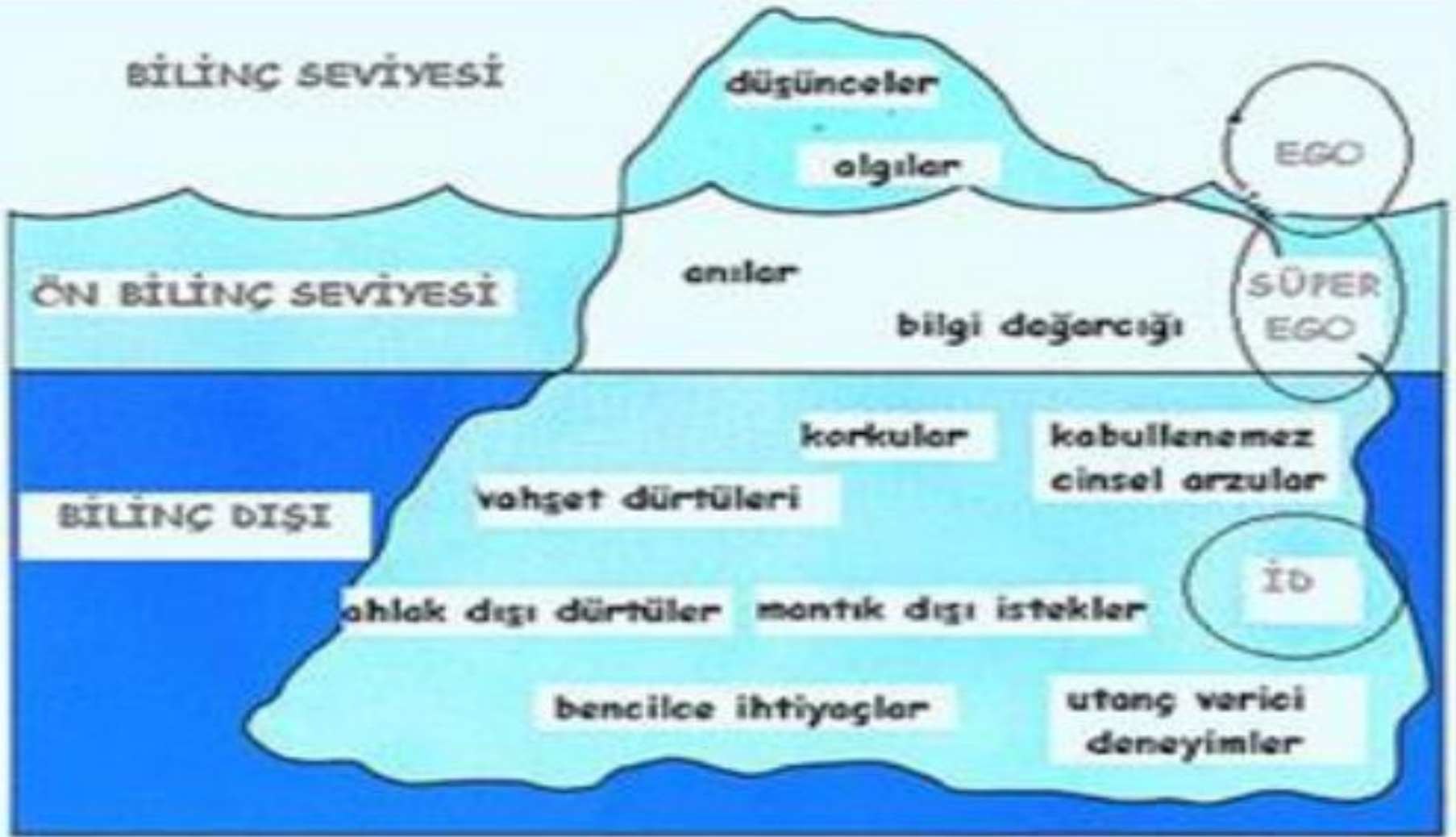
DUYGU ÇEŞİTLERİ

- Psikolojinin en fazla incelemiş olduğu duygu çeşitleri; haz, korku, kaygı, öfke ve saldırganlıktır.
- **Kaygı:** Kaygı bir huzursuzluk hissi, nedeni/kaynağı bilinmeyen bir endişe

- Korkuların çoğu deneyimler sonucu elde edilir. Bu korkular; **travmatik bir yaşantı** (deprem, kaza), **klasik koşullanma**, **genelleme** (beyaz önlüklü dişçiden korkan bir çocuğun diğer tüm beyaz önlüklülerden korkmaya başlaması), **model alma ve taklit** (çocuğun anne-babasının veya kendisiyle yakından ilgilenen kişilerin korkularını taklit eder. Mesela; ablası örümcekten korkuyorsa kendi de korkar), **diğer yaşantı durumları** (dinlediği, duyduğu, tanık olduğu şeyler. Hikâyeler, öyküler, filmler bunlara örnektir) nedeniyle oluşur.

- **Çatışma:** Saldırganlığın bir sebebi de çatışmadır. Bir kişinin kendisi için aynı önem derecesine sahip iki farklı istek, duygu, düşünce veya ihtimal karşısında kalması sonucu bunlardan hangisini seçeceğine karar verememesi durumudur.
- a) Yaklaşma – Yaklaşma Çatışması
- b) Kaçınma – Kaçınma Çatışması
- c) Yaklaşma – Kaçınma Çatışması

BİLİNÇ VE BİLİNÇALTI



DİKKAT

- Dikkat, bedensel ve ruhsal gücün bir nokta üzerinde toplanmasıdır. Dikkat, nelerin farkına varılacağını ve bilinçte yer alacağını belirleyen süreçtir.

BİLİNÇLİLİK DÜZEYLERİ

- **1. Uyanıklık**
- **2. Uyku ve Rüya**
- Uykunun hafif uykudan derin uykuya kadar evreleri vardır. **Uykuda beş dönem görülür.** İlk dördü **NONREM (NREM)**, beşincisi ise **REM** dönemidir. 1. ve 2. dönemde ise uyku hafiftir, bu dönemde bulunanlar kolay uyandırılabilirler. 3. ve 4. dönemde uyku derindir. Kolay uyandırılmazlar.
- **NREM** dönemlerinde metabolizma yeniden düzenlenir. Bedenin dinlenmesi sağlanır. Bu dönemde iyi uyunamazsa, sabah yorgunluk hissedilir.
- **REM** dönemine uykunun 90-120 dakikalarında geçilir. REM dönemi yetişkinlerde 5-10 dakika iken, daha küçük yaşlardaki bireylerde bu süre 15 dakikaya kadar çıkabilmektedir. REM'in toplam süresi uyku süresinin %20-25'i kadardır.

- **Rüya:** Beynin bilinçli tepkilerde bulunmaması ve dış dünyaya beynini kapayarak bilinç dışı imgeler kullanarak faaliyetini sürdürmesidir.
- Rüyalar beyindeki görme merkeziyle ilgilidir. Bu yüzden kör olanlar sadece ses ile rüya görürler.

YAPAY BİLİNÇ HALLERİ

- **1. Hipnoz:** Telkin aracılığıyla ortaya çıkan yapay uyku halidir.
- **2. Meditasyon:** Meditasyon derin bir düşünme halidir. Yoga ve Zen olmak üzere iki çeşit uygulaması vardır.

ÖĞRENME

- **Öğrenme:** Tekrar ve yaşantı sonucu davranışlarda meydana gelen oldukça kalıcı bir değişimdir. **Mesela;** sobadan eli yanan bir çocuğun bir daha sobayı ellememesi.

- Bir davranışın öğrenilmiş olması için ş u üç özelliği taşıması gerekir:
- **1-)** Öğrenmede az veya çok olumlu ya da olumsuz yönde **davranış değişikliği** mutlaka olur.
- **2-)** Davranışın uzunca bir süre devam etmesi gerekir.
- **3-)** Öğrenmede söz konusu olan davranış değişikliği **tekrar ve yaşantı sonucu** meydana gelmiş (sonradan kazanılmış) olması gerekir. Yoksa her davranış değişikliği öğrenme değildir.

ÖĞRENME TÜRLERİ

- **1. KOŞULLANMA YOLUYLA ÖĞRENME**
- a) Klasik Koşullanma
- b) Edimsel Koşullanma
- **2. MODEL ALARAK ÖĞRENME**
- **3. BİLİŞSEL ÖĞRENME**
- a) Farkında varmadan öğrenme (örtük öğrenme)
- b) Yer (Mekân) Öğrenme
- c) Kavrayarak öğrenme (Sezgisel, İçgörüsel Öğrenme)
- d) Deneme-yanılma yoluyla öğrenme
- e) Psikomotor (devimsel) öğrenme

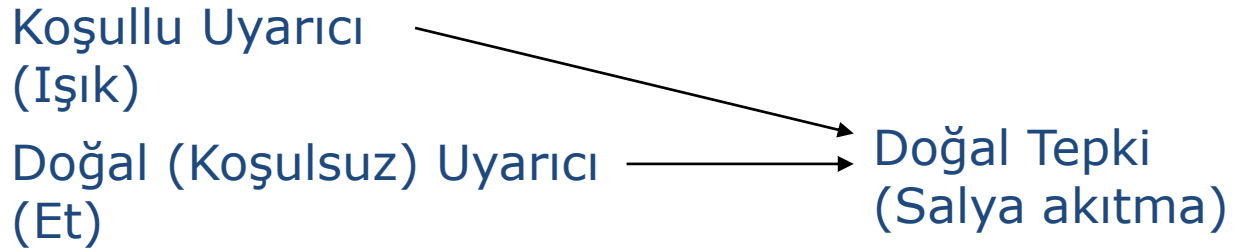
- **Klasik Koşullanma:** Organizmanın doğal bir uyarıcıya gösterdiği doğal tepkiyi onun yerine geçen yapay bir uyarıcıya da göstermeyi öğrenmesidir. **Nötr uyarıcı:** Organizmanın başlangıçta herhangi bir tepki vermediği yapay uyarıcıdır. Deneyin öncesindeki (başlangıcındaki) zil sesi.
- **Koşulsuz (doğal) uyarıcı:** Organizmanın doğuştan getirdiği özellikleri nedeniyle bir koşula gerek kalmaksızın doğal tepki verdiği uyarıcıdır. Yani öğretilmemiş uyarıcıdır (su, yiyecek). Deneydeki et.
- **Koşullu (yapay) uyarıcı:** Organizmanın sonradan kazandığı özellikler nedeniyle bir koşula bağlı olarak tepki vermeyi öğrendiği uyarıcıdır. Yani öğretilmiş uyarıcıdır. Deney sonrasında zil sesi koşullu oldu.
- **Koşulsuz (doğal) tepki:** Organizmanın doğal uyarıcıya verdiği tepkidir (Sıcak ortamda terleme, soğukta titreme). Deneyde ete verilen salya tepkisi.
- **Koşullu (yapay) tepki:** Organizmanın koşullu uyarıcıya verdiği tepkidir. Belli bir şarta bağlı olarak verilen tepkidir. Zil sesine verilen salya tepkisi.

Klasik Koşullama-Süreç (Pavlov)

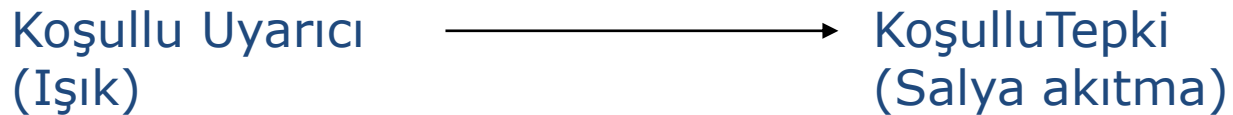
KOŞULLAMADAN ÖNCE



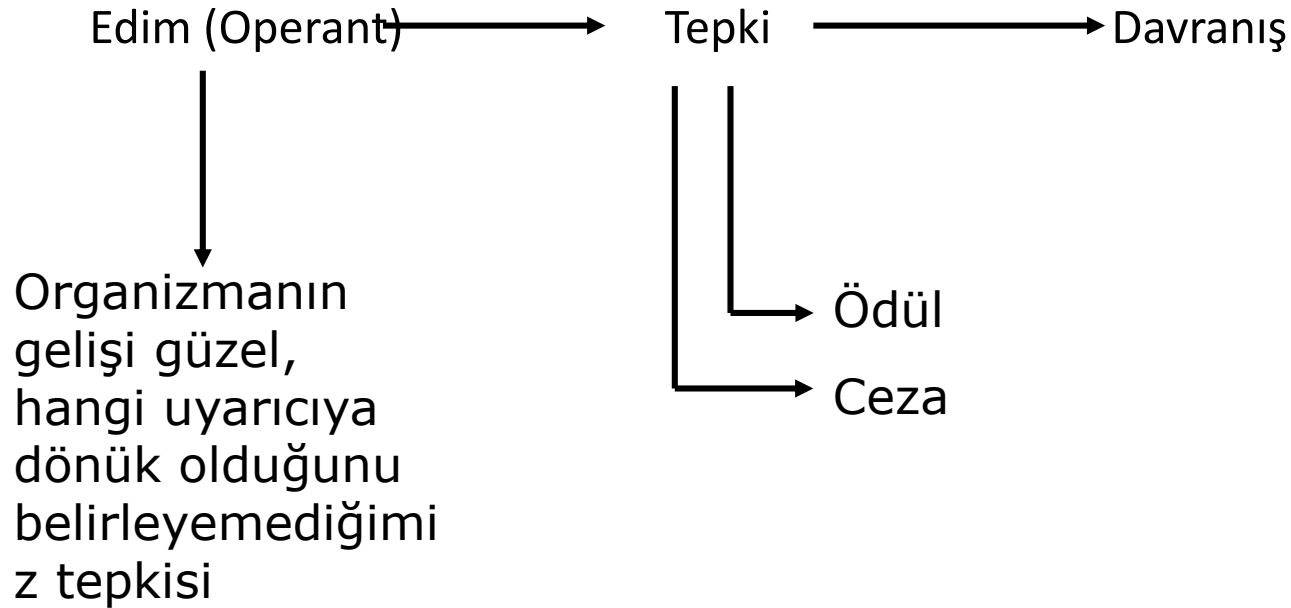
KOŞULLAMA SÜRECİNDE



KOŞULLAMADAN SONRA



Edimsel Koşullama-Süreç



- **Klasik ile edimsel koşullanma arasındaki farklar**
- **1-)** Klasik koşullanmada **organizma** pasifken (edilgen), edimsel koşullanmada aktiftir (etkin).
- **2-)** Klasik koşullanmada uyarıcılar, refleksler ve doğuştan getirilen tepkiler şartlandırılır. Yani klasik koşullanmada **davranış** bellidir. Edimsel koşullanmada ise rastlantısal davranışlar şekillendirilir. Edimsel koşullanmada davranışlar başlangıçta çeşitlilik gösterir. Bu nedenle hangi davranışın gösterileceği belli değildir.
- **3-)** Klasik koşullanmada **uyarıcı** (ses, ışık gibi) bellidir, edimsel koşullanmada ise uyarıcı belli değildir.
- **4-)** Klasik koşullanmada **pekiştireç** (uyarıcı) davranıştan önce verilir ve davranışa bağlı değildir. Edimsel koşullanma da ise organizma istenilen davranışı yaptığında olumlu pekiştirecini alır veya olumsuz pekiştireçten kurtulur. Yani davranışa bağlıdır ve sonra verilir.

Koşullanmada kullanılan kavramlar

- **1-) Uyarıcı genellemesi**
- **2-) Ayırt etme**
- **3-) Koşullanmanın sönmesi**
- **4-) Kendiliğinden geri gelme**
- **5-) Pekiştirme:** Pekiştireç kullanarak davranışın yapılma olasılığını artırma işlemine pekiştirme denir. Pekiştirme olumlu uyarıcılarla yapılırsa olumlu pekiştirme, olumsuz uyarıcılarla yapılırsa olumsuz pekiştirme adını alır.

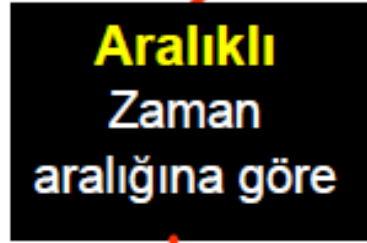
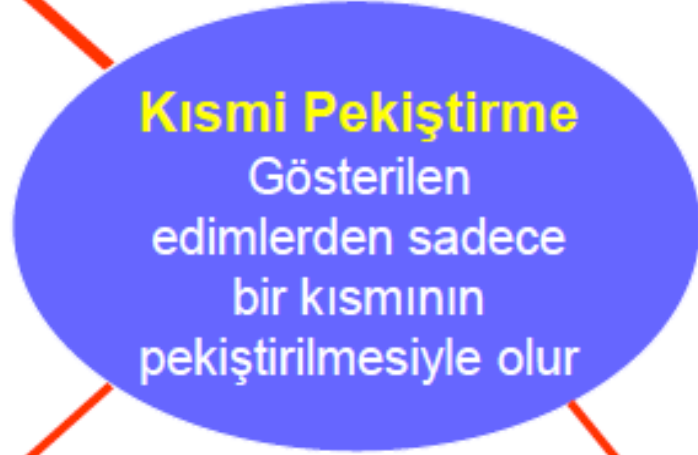
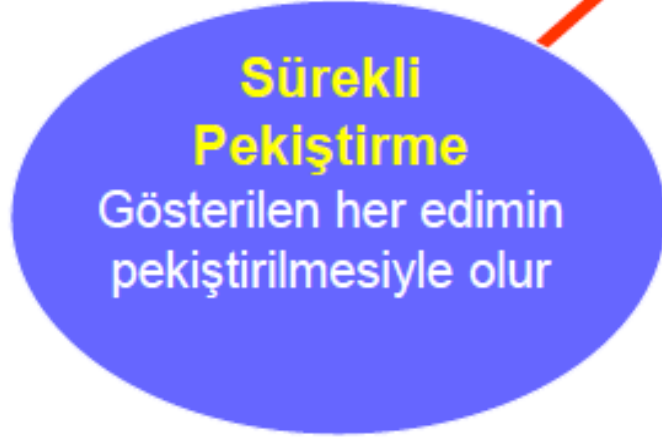
Edimsel Koşullanma Teorisi

Pekiştirme & Ceza

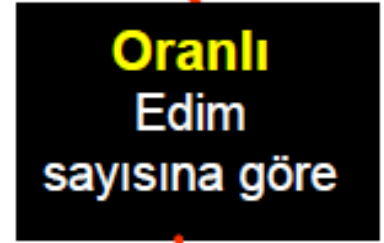
Uyaran	Edimden sonra verilir	Olumlu pekiştirme (Hoşa giden uyaran) Ör: Güzel yazı yazan öğrencilerin defterlerine pekiyi yazmak	Ceza I (Hoşa gitmeyen uyaran) Ör: Gürültü yapan bir öğrencinin azarlanması
	Edimden sonra ortamdan çekilir	Olumsuz pekiştirme (Hoşa gitmeyen uyaran) Ör: Parmak kaldırmadığı için öğrenciye söz hakkı vermeyen bir öğretmenin, öğrenci parmak kaldırıncaya bu tutumundan vazgeçmesi	Ceza II (Hoşa giden uyaran) Ör: Arkadaşlarını rahatsız eden öğrenciye öğretmenin önceden göstermiş olduğu tebessümü kesmesi

Edimsel Koşullanma Teorisi

Pekiştirme Tarifeleri



sabit değişken



sabit değişken

Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura)

➤ **Sosyal öğrenme**, başkalarını gözlemleyerek çevreden öğrenme olarak tanımlanabilir. İnsanlar sadece kendi deneyimlerinden öğrenmezler, başkalarının yaptıklarını gözlemleyerek de öğrenirler. Bu şekilde öğrenmeye 'model alma' ya da 'gözlem yoluyla' öğrenme denilmektedir.

Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı öğrenmeyi, uyarıcı olaylar ve insanların bu olaylara verdiği tepkiler ya da bu tepkilerin gözlenmesi sonucunda oluşan düşünce ve zihinsel süreçlerle açıklamaktadır.

➤ Model ile gözlemleyen arasındaki etkileşimde bazı temel özellikler:

*Yaş

*Karakter

*Statü

*Cinsiyet

*Benzerlik

Gözlem Yoluyla Öğrenme-Süreçler

- Dikkat Süreci
- Hatırd Tutma Süreci
- Davranışı Meydana Getirme Süreci
- Güdülenme Süreci

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- **1.** Öğrenenle ilgili faktörler
- **2.** Öğrenme yöntemiyle ilgili faktörler
- **3.** Öğrenilecek konuyla ilgili faktörler
- **4.** Öğrenme ortamıyla ilgili faktörler

Öğrenenle İlgili Faktörler

- a) Motivasyon (güdülenme)
- b) Yaş
- c) Olgunlaşma
- ç) Zekâ
- d) Genel uyarılmışlık hali
- e) Psikolojik durum
- f) Türe özgü hazır oluş
- g) Önceki öğrenmeler ve deneyimler (Transfer-Aktarma)

Önceki öğrenmeler ve deneyimler (Transfer-Aktarma)

- **A) Olumlu (Pozitif) transfer**
- **B) Olumsuz (Negatif) transfer**

BELLEK VE HATIRLAMA

- Zihnin yaşam boyunca öğrendiklerini, saklaması (depolaması) ve gerektiğinde yeniden canlandırması yeteneğine **bellek** denir. Bellek kazanımların korunmasını sağlayan bilişsel bir süreçtir.

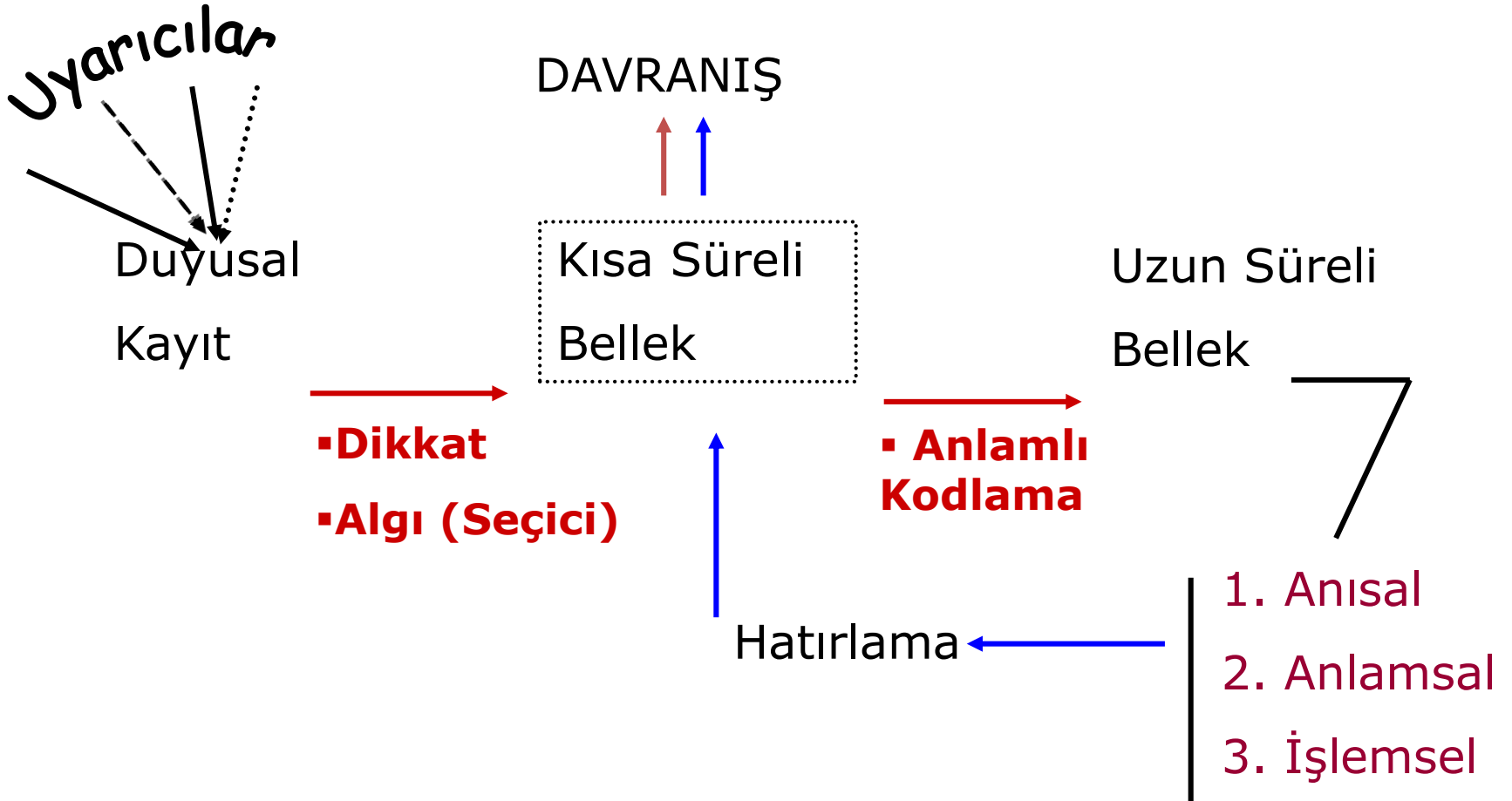
BELLEĞİN AŞAMALARI

- 1. Kodlama
- 2. Depolama
- 3. Geri Çağırma (Belleğe yerleştirme) (Belleğe saklama) (Hatırlama)

- **BELLEK ÇEŞİTLERİ**
- **1.** Duyusal bellek (Duyusal kayıt)
- **2.** Kısa süreli bellek ve Çalışma belleği
- **3.** Uzun süreli bellek

- Uzun süreli bellek; açık bellek (bildirilen bellek) ve örtük (bildirilemeyen) bellek diye ikiye ayrılır.
- **a) Açık (bildirilen) bellek:** Kişinin bilincinde olduğu ve başkalarına da bildirebildiği bilgileri içerir. Açık bellek anısal ve anlamsal diye ikiye ayrılır.
- **Anısal bellek;** belirli yer ve zamandaki anılara ilişkin bilgileri içeren bellektir. Mesela; 1 yıl önce gittiğiniz Trabzonspor-Fenerbahçe maçına arkadaşınızın gelememiş olduğu anısı.
- **Anlamsal bellek;** anlamların, kavramların belleğidir. Mesela; TC kuruluş tarihi, Karadeniz bölgesinde mevsimin nasıl olduğu bilgisi

Bilginin Alınması, İşlenmesi ve Anlamın Oluşturulması (Öğrenme) Süreci



- **Hatırlama**, öğrenilmiş olan bilgilerin bellekte saklanıp bilinçli olarak yeniden canlandırılmasıdır. **Tanıma** ise, daha önceden öğrenilenlerle yeniden karşılaşıldığında onların farkına varılmasıdır. Hatırlama ile öğrenilenler yeniden canlandırılırken, tanıma ile öğrenilenlerin farkına varılır.

- **Unutma**, önceden öğrenilen bilgilerin bellekte saklanamaması yani silinmesi durumuna denir.
- **1. Unutmanın nedenleri (kolaylaştıran nedenler)**
- **a) Bilgilerin kullanılmaması:** Kullanılmayan veya tekrar edilmeyen bilgiler zaman içinde unutulurlar.
- **b) Aradan geçen zaman:** Unutma başlangıçta çok hızlı, giderek yavaşlayan bir süreci izler.
- **c) Bastırma yüzünden silinme:** Benliği rahatsız eden şeyler bilinçaltına itilerek unutulur (Bu ayrıca savunma mekanizmasıdır). Mesela; bir kişinin gitmek istemediği bir randevunun saatini unutması.

- **ç) Organik etkenler nedeniyle unutma:** Ölen beyin hücrelerinin kendini yenileyememesi, beyinde hücre kaybının olması unutmaya sebep olabilir. Ayrıca amnezi, yaşlılık, frengi, tümör, ateşli hastalıklar, alkol, uyuşturucu, sigara unutmaya neden olmaktadır.
- **d) Ket vurma:** Öğrenilen bilgilerin birbirini etkileyerek unutturmasıdır (bozucu etki yapmasıdır).
- **[?] Geriye ket vurma:** Yeni öğrenilen bilgilerin eskilerini unutturmasıdır.
- **[?] İleriye ket vurma:** Eski bilgilerin yeni bilgileri unutturması veya hatırlamasını güçleştirmesidir.

Unutmayı azaltan, hatırlamayı artıran etkenler

- **a)** Öğrenmenin tam veya iyi düzeyde yapılması
- **b)** Öğrenilen malzemenin anlamlı ve hoşagitməsi
- **c)** Öğrenmeden sonra tekrar ve uygulama yapılması
- **d)** Öğrenmeden sonra zihnın kapalı tutulması ve dinlenilmesi (uyku gibi)
- **e)** Öğrenilenlerin sık sık kullanılması

DÜŞÜNME, DİL, PROBLEM ÇÖZME

- **Düşünme:** İnsanın, olayların ve nesnelere yerini tutan imgeler, kavramlar ve kategoriler aracılığıyla, akıl yürütme yapması ve problem çözmesidir.

DÜŞÜNME ÇEŞİTLERİ

- **1. Çağrışımlı düşünme (serbest ve güdümlü)**
- **2. Yaratıcı düşünme**
- Varlıklar ve olaylar arasında farklı, yeni ve orijinal ilişkiler kurma ve çözüm üretme esasına dayanan düşünmedir. Yaratıcı kişilerin özellikleri ise şöyledir: Zekâ düzeyleri yüksektir. Yüksek motivasyona sahiptir. Kararlı, çalışkan, hırslıdır ve başladığı işi yılmadan sürdürür. Anlayışlı, hükümlerinde bağımsız, yeni deneyimlere açık, şüpheci, kavrayışlı insanlardır.

- **3. İrdeleme ve Karar verme**
- Doğruyu yanlıştan ayırma, doğruluğunu ispat etme, yanlışlığını eleştirme esasına dayanır. Akıl yürütmeler bu tip düşünmedir. Akıl yürütme çeşitleri tümevarım, tümdengelim ve analogidir.

PROBLEM ÇÖZME

- Bilgilerin amaca ulaşmak için kullanılması, karşılaşılan sorunları, engelleri aşma sürecidir.
- **Problem çözme yolları** şunlardır:
 - **1.** Öfke ve saldırganlık
 - **2.** Deneme ve yanılma
 - **3.** Mekanik çözüm (ezberci çözüm): Bu stratejide birey daha önce işe yaramış olan bir çözümü, yeni karşılaştığı problemin çözümünde de kullanır.

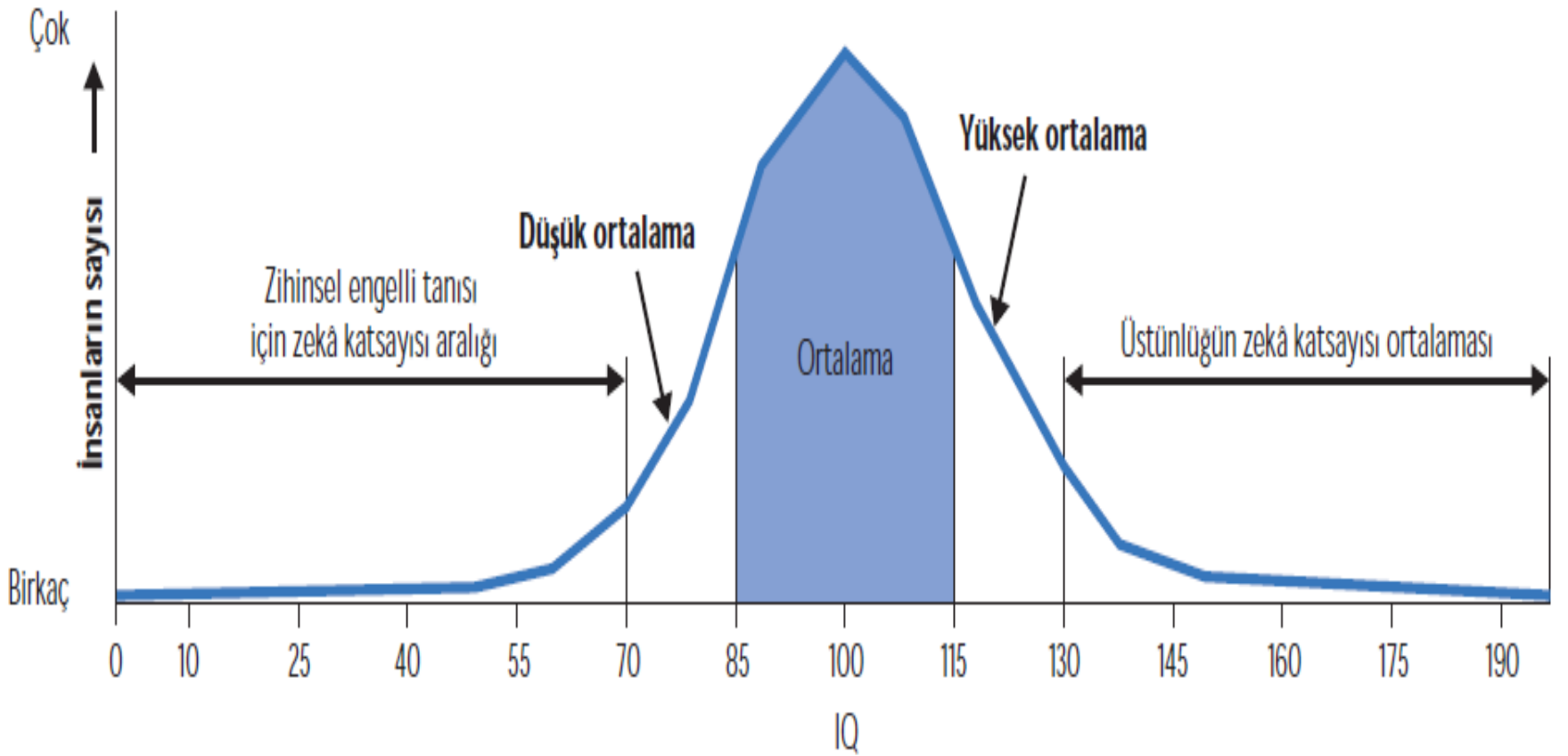
- **4. Düşünerek problem çözme**
- **a) Hazırlık dönemi**
- **b) Kuluçka dönemi**
- **c) Aydınlanma ya da kavrayış dönemi**
- **ç) Değerlendirme**

ZEKÂ

- Karşılaşılan problemlere çözüm bulmada, çevreye ve yeni durumlara uyum sağlamada incelik, kıvraklık ve çabukluk gösterebilme yeteneğidir. Zekâ soyut düşünebilme yeteneği ve yaratıcı düşünebilme yetisidir.
- Zekâ, potansiyel olarak doğuştan vardır. **Zekâ gelişiminde hem kalıtımın hem de çevrenin etkisi vardır. Zekânın sınırları ve derecesi kalıtıma bağlıdır.**

ZEKÂYI AÇIKLAYAN KURAMLAR

- **Tek etmen kuramı (genel yetenek)**
- **Çift etmen kuramı;** genel bir yetenek ile özel birçok yetenekten (resim, müzik, beceri vb.)
- **Çok etmen kuramı;** soyut, mekanik (somut) ve sosyal zekâ
- **Çoklu zekâ kuramı**
- **Duygusal zeka**



ŞEKİL 9.2 IQ Puanlarının Geniş Örneklerde Dağılımı

IQ puanları, 100 puan nüfusun ortalaması olacak şekilde normlanır (100'ün altında puan alan insan kadar 100'ün üstünde puan alan insan). 85-115 arasındaki puanlar ortalama olarak kabul edilir. 130'un üstündeki puanlar kişinin üstün zekâlı olduğunu gösterebilir ve 70'in altındaki puanlar entelektüel gelişim bozukluğu teşhisi konmasında etkili olur.

IQ TESTLERİ

- **Stanford–Binet Zekâ Ölçeği**
- $IQ = \text{zeka yaşı} \div \text{kronolojik yaş} \times 100$
- Kronolojik yaşı 8 olan bir çocuğun test puanı zeka yaşını 10 olarak gösterdiyse, bu çocuğun IQ' su 125'tir ($10 \div 8 \times 100 = 125$), aynı kronolojik yaştaki başka bir çocuk testten 6 yaş seviyesinin puanını aldıysa IQ' su 75'tir ($6 \div 8 \times 100 = 75$). Kronolojik yaşı, testten elde edilen zeka yaşına eşit olan kişilerin IQ' su 100'dur. Bundan dolayı 100 ortalama IQ olarak kabul edilir.

Wechsler Zekâ Ölçeği

TABLO 9.1 WAIS-IV'dekilere Benzer Sorular ve Problemler

Sözel Kavrama Ölçeği

Benzerlikler

Uçaklar ve denizaltılar hangi bakımdan birbirine benzer?

Kelime Bilgisi

Oykünmek ne anlama gelir?

Algısal Düşünme Ölçeği

Blok Tasarımı

Teste giren kişi desenli bloklar kullanarak testi yapan kişinin gösterdiği şekilleri ortaya çıkarmaya çalışır.

Resim Tamamlama

Teste giren kişi bir resmi inceleyerek neyin eksik olduğunu söyler. (örneğin, yelesi olmayan bir at)

Çalışan Hafıza Ölçeği

Sayı Dizisi

Şu numaraları tekrarlayınız: 3 2 7 5 9.

Aritmetik

Sinema biletine 8,5 TL verdiyseniz ve 2,75 TL de patlamış mısıra verdiyseniz, 20 TL'den ne kadar paranız kalır?

İşleme Hızı Ölçeği

Sembol Arama

Teste giren kişi uzun bir sembol listesinde (∇, ⊕ gibi sembollerden hangisinin yer aldığını belirlemeye çalışır.

İptal Etme

Teste giren kişi görsel görüntülere bakar ve denetleyen kişinin talimatlarını yerine getirir. (örneğin, "Her mavi karenin ve yeşil üçgenin içinden bir doğru çizin").

Üstün Zekâlılık



ŞEKİL 9.3 Üç Özellik Kümesine Sahip
Üstün Zekâlılık

DUYGUSAL ZEKÂ

- Önemli bir görüşe göre, **duygusal zekânın dört bileşeni vardır (Mayer ve ark., 2008):**
- • Doğru ve uygun olarak duyguları algılama, değerlendirme ve ifade etme becerisi
- • Düşünmeye yardımcı olmak için duyguları kullanma becerisi
- • Duyguları anlama-analiz etme ve duygusal bilgiyi etkili biçimde kullanma becerisi
- • Kişinin hem duygusal hem entelektüel gelişimi desteklemek için duyguları düzenlemesi

TABLE 9.4 Gardner'in Sekiz Zekâsı

Zekâ	Son Durum	Ana Bileşenler
Mantıksal–matematik	Bilim adamı Matematikçi	Mantıksal ya da sayısal yapılara duyulan hassasiyet ve onları fark etme becerisi
Dilsel	Şair Gazeteci	Seslere, ritimlere ve kelime anlamlarına duyulan hassasiyet; dilin işlevlerine duyulan ilgi
Doğa Zekâsı	Biyolog Çevreci	Değişik türler arasındaki farklılıklara duyulan hassasiyet; yaşayan canlılarla incelikte etkileşime girebilme becerisi
Müzikal	Besteci Kemancı	Ritim, perde ve tınıları üretebilme ve kavrama becerisi; müzikal dışavurumculuğun farklı türlerini takdir etme
Uzamsal	Denizci Heykeltıraş	Görsel-uzamsal dünyayı doğru algılama ve kişinin ilk algısına değişiklikler uygulama becerisi
Bedensel kinestetik	Dansçı Sporcu	Kişinin vücut hareketlerini kontrol edebilme ve amaçları ustalıklı idare etmek
Kişiler arası	Terapist Satış görevlisi	İnsanların farklı modları, mizaçları, motivasyonları ve isteklerini algılama ve onlara uygun tepki verme becerisi
Kişiyeye ait	Kendisiyle ilgili detaylı ve doğru bilgiye sahip kişi	Kişinin kendi duygularına ulaşabilme, onları birbirinden ayırabilme ve davranışı yönlendirmek için onlardan yararlanma becerisi; kişinin güçlü, zayıf yanlarını, isteklerini ve zekâsını bilmesi

Kişilik

- Kişilik doğuştan gelen biyolojik özelliklerle, çevreden gelen sosyal etkenlerin birbirini etkilemesiyle meydana gelen ahenkli bir bütündür. Bireyi başkalarından ayıran ve bireyi o birey yapan duygu, düşünce ve davranış özelliklerinin bütünüdür.
- Kişilik doğuştan etkin olan **mizaç** (huy) ile sonradan çevrede şekillenen **karakterin** ahenkli bir bütünlüğü ile ortaya çıkar. Kişiliğin oluşumu süreklidir. Yaşam boyu devam eder.

- **Mizaç**, karakterin biyolojik dayanağını oluşturur. Mizaç, insanın kalıtımla getirdiği fizyolojik (biyolojik) özelliklerin sonucudur. Mizaç doğuştan gelir ve ömür boyu aynı kalır yani değişmez.
- **Karakter**, bireyin toplumun sosyal değerlerine, ahlak kurallarına uygun davranış gösterme özelliğidir. Çevreden kazanılır, eğitim ve yaşantı ile şekillenir. Dürüstlük, sevecenlik, yardımseverlik, sahtekârcılık, mücadelecilik, sorumsuzluk vb. karakter özelliğidir.

Kişiliğin Gelişimi (Freud)

GELİŞİM DÖNEMLERİ

Oral
Dönem
(0-1 yaş)

Anal
Dönem
(1-3 yaş)

Fallik
Dönem
(3-7 yaş)

Latent
Dönem
(7-12 yaş)

Genital
Dönem
(12-18 yaş)



Yapısal Kişilik Kuramı (Freud)



- **İd**
Kişiliğin ilkel yönüdür. Haz ilkesine göre çalışır.
- **Ego**
Kişiliğin dengeleyici yönüdür. Gerçeklik ilkesine göre çalışır.
- **Süperego**
Kişiliğin ahlaki yönüdür. Vicdan ilkesine göre çalışır.

İNSANCIL YAKLAŞIMIN TEMEL KAVRAMLARI

- Koşulsuz olumlu kabul
- Saygı
- Empati



**Karşımızdakini
doğru anlamak için
kendimizi onun
yerine koyabiliyor
muyuz**



Empati ne değildir?

- Karşıdakiinin duygularının aynısını paylaşmak
- Karşıdakiini-duygu boyutunda- yandaş görmek
- Karşıdakiinin her duygusuna hak vermek,doğru bulmak
- Teşhiste bulunmak,nasihah etmek...

Sempati

- Karşıdaki kişinin yaşadıklarının aynısını yaşamaya çalışma
- Karşıdaki ağlayınca kendisinin hiçkırarak ağlaması

Empatinin üç koşulu

1-Etkin Dinleme

Göz,beden dili,jest-mimikler

2-Duygu ve düşünceleri doğru anlamak

Olayın derinliğine inebilmek

3-Geri bildirim(doğru anladığını belirtmek,ifade etmek)

Doğru anlayıp anlamadığını test etmek için sözel ifadeler kullanma

KİŞİLİĞİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE KULLANILAN METOT VE TESTLER

- **1. Mülakat (Görüşme)**
- **2. Vaka (Olay) Tarihçesi**
- **3. Derecelendirme Testleri**
- **4. Kişilik Envanterleri**
- **5. Kâğıt-Kalem Testleri**
- **6. Değer Ölçen Testler**
- **7. İlgı Testleri**
- **8. Projektif Testler:** Bireyin iç dünyasını yansıtmayı amaçlayan testlerdir.

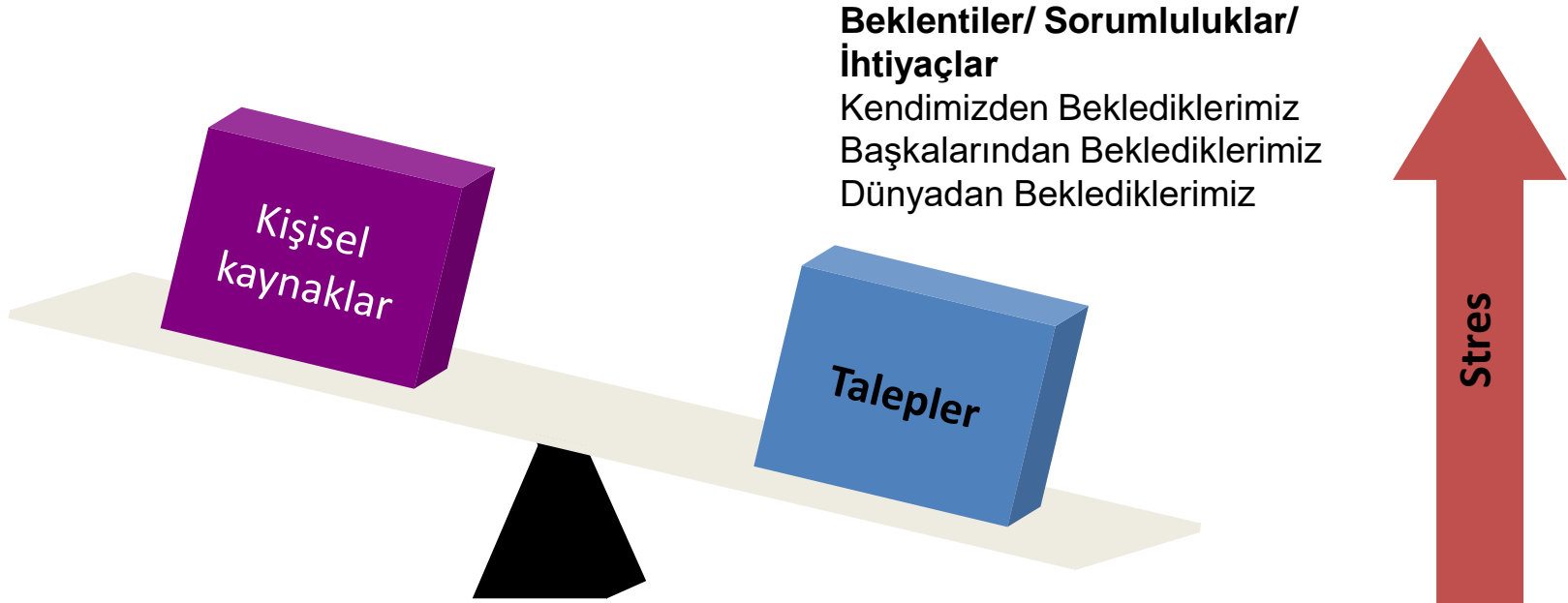
STRES (ZORLANMA)

- **Stres**, organizmada hayatın normal akışını bozan; gerginlik ve kaygı yaratan, durumlara denir. Stres, fiziksel ve toplumsal çevreden gelen olumsuz etkiler karşısında organizmanın gerginleşmesidir. Stres bireyin düşünsel, duygusal ve davranışsal mekanizmaları arasındaki dengenin bozulmasıdır.



Stres

- Organizmanın dengesini bozan herhangi bir durum



Tehdit: Talepler \uparrow Kaynaklar \downarrow
Meydan okuma: Talepler \downarrow Kaynaklar \uparrow

Stres etkenleri

İç etkenler

- Yaşam stili
- Olumsuz iç konuşma
- Zamanı iyi kullanmama
- Karamsar düşünme
- Gerçekçi olmayan beklentiler
- Kişilik özellikleri
- Girişken olmama

Dış etkenler

- Hastalık, yas
- İşsizlik, işten çıkma, yeni işe başlama
- Evlenme, boşanma, çocuk
- Başka bir kente taşınma
- Başkalarının olumsuz yargıları
- Ekonomik sorunlar

STRES TÜRLERİ

- **a) İyi Stres:** Bireyin verimliliğini artıran, bireyi mutlu ve sağlıklı kılan strestir. İyi stres, stres düzeyinin belli bir oranda (az) olmasıdır. Biraz stres herkes için geçerlidir ve yararlıdır.
- Belli orandaki stres; bireye yaşam enerjisi verir (daha canlı ve dinamik kılar), uyanıklık düzeyini (dikkat düzeyini artırır) artırır, vücudun direnme gücünü artırır (başarılması güç işlerde bireyi başarılı kılar), insanın gizilgüç olarak getirdiği yeteneklerin ortaya çıkmasına ve gelişmesine imkân sağlar.
- **Mesela;** eseri üzerinde çalışan sanatçının stresi, eğitim döneminde sınavlarda yaşanan stresler, iş görüşmesi için bekleyen bireyin yaşadığı stres vb.

- **b) Kötü Stres:** Bireyin verimini azaltan, yaşamını zorlaştıran, sağlığını bozan strestir. Kötü stres aşırı şiddette ve uzun süreli olan, psikolojik ve bedensel sorunlara yol açan strestir. Kötü stres, bazen onarılması güç durumlara ve yıkımlara sebep olur.
- İyi stresin uzun süre devam etmesi, zorlanmaların çokluğu, üst üste gelen terslikler, art arda yaşanan gerginlikler, strese sebep olan olayların, durumların anlam ve önem derecesinin yüksek oluşu gibi faktörler kötü strese sebep olmaktadır.

STRESLE BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞLARI

- **a) Probleme Odaklı Başa Çıkma**
- **b) Duygulara Odaklı Başa Çıkma**

SAVUNMA MEKANİZMALARI

- Freudyan psikanaliz teorisinde bireyin gerçekleri maniple, yadsıma ya da çarpıtmak ve böylece sosyal olarak kabul edilebilir bir öz-
imajı korumak ve sürdürmek için bilinçsizce geliştirdiği psikolojik stratejilerdir.



SAVUNMA MEKANİZMALARI

- Bastırma
- Hayal kurma
- Bahane bulma
- Yansıtma
- Yer/yön değiştirme
- Karşıt tepki oluşturma
- Ödünleme (telafi)
- Yüceltme
- Yapma bozma
- Yadsıma (inkar)
- Saplanma
- Gerileme

ADLI PSİKOLOJİ

Amerikan Psikoloji Birliği (APA) adli psikolojiyi şu şekilde tanımlar: “hukuk ve psikolojinin bir alt alanı olan adli psikoloji, psikolojinin bilimsel ve mesleki donanımının hukuk ve adalet sisteminde karşılaşılan soru ve meselelere uygulanmasını amaçlayan bir alandır” (APA, 2012).

Anthony Hopkins’in oynadığı Kuzuların Sessizliği filminde akıl hastalığı ve seri cinayet arasındaki ilişki konu edilmişti. A.Hopkins’in canlandırdığı Hannibal Lecter karakteri katilin psikolojik çözümlemesini yapmış ve bu sayede cinayetler aydınlatılmıştı.

Suça Sürüklenen Gençler

Genel olarak ülkemiz için de geçerli olmak üzere, suç genç erkekler arasında daha yaygın bir davranıştır. Bu grubun içinde 18 yaş altı, ergenlik dönemindeki küçüklere de giderek artan oranda rastlanmaktadır. Yukarıda bahsi geçen *ceza ehliyeti* hususunu etkileyen bir diğer unsur da suç eylemini gerçekleştiren kişinin yaşıdır. Ülkemizde 12 yaşın altındaki çocukların eylemlerinin anlam ve sonuçlarını ayırt edemedikleri kabul edilir ve ceza ehliyetleri yoktur. 12-15 yaş ve 15-18 yaş aralığındaki gençlerin gerçekleştirdiği suç teşkil eden eylemlerin yargılanması ise bu yaş dönemi özellikleri göz önünde bulundurularak düzenlenmiş özel mahkemelerde, *çocuk mahkemelerinde* gerçekleştirilir. 12-18 yaş arası ergenlik dönemindeki kişilerin yetişkinlerden farklı muhakeme ve davranış kontrolü özelliklerine sahip oldukları bilinmektedir. Dolayısıyla genç suçluluğu adli psikolojinin en faz-

Aile İçi Şiddet ve Çocuk İstismarı

Aile, birçok toplum için kutsal ve dokunulmaz, toplumsal düzenin temeli, üyeleri için de dış dünyanın tehlikelerinden sığınılan yerdir. Ancak her aile için bu özellikler geçerli olmayabilir. Aile içi şiddet, 1960'lerden itibaren tanımlanmaya başlayan, kadın hareketinin de etkisiyle görünürlük kazanan her toplumda, her sosyoekonomik düzeyde görülen çok ciddi bir problemdir. Ülkeler kendi hukuk sistemleri içinde aile içi şiddetin önlenmesi için çeşitli düzenlemeler yapmaktadırlar. Aile içi şiddet gerek özelliklerinin belirlenmesi, risklerin tespit edilmesi ve önlenmesi, gerekse mağdurların ve failerin rehabilitasyonu için gerekli müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi amacıyla adli psikolojinin önemli bir diğer araştırma ve uygulama alanıdır. Aile içi şiddet başlığı al-

- AİLE/ÇOCUK MAHKEMELERİ
- DENETİMLİ SERBESTLİK BÜROLARI
- CEZA İNFAZ KURUMLARI
- EMNİYET/JANDARMA BÜROLARI
- ADLİ TIP KURUMU
- ÇOCUK İZLEM MERKEZLERİ (ÇİM)

SOSYAL DAVRANIŞ

- Bireyin toplum içindeki davranışlarını ve toplumsal gruplar ile toplumun bu davranışlara etkisini inceleyen bilim dalına **sosyal psikoloji** denir.
- Sosyal psikolojinin amacı, insanların sosyal çevrelerini nasıl algıladıklarını, bu çevre konusundaki duygu ve düşüncelerinin nasıl oluştuğunu, sosyal etkileşimi ve insanların birbirini nasıl etkilediğini araőtırmak ve açıklamaktır.

- Sosyal psikolojinin inceleme konuları; tutumlar, önyargılar, sosyal normlar, itaat, ikna etme, kamuoyu, propaganda, moda, reklâm, grup ve liderlik konulardır. Kısacası sosyal psikoloji, bireyin davranışında sosyal etkileri ele alır.

Sosyal Psikolojide Temel Kavramlar

- **Sosyal etki** bir kişinin tutum ve davranışlarının, bir başkasının varlığından etkilenmesine denir. Başka bir deyişle insanın diğer insanlarla birlikteyken, kendi başına olduğu durumlardan farklı davranmasıdır.
- Sosyal etkiler sonucu oluşan davranışlara ise **sosyal davranış** denir. Yani kişinin sosyal çevreye ve içinde bulunduğu gruba uygun davranmasına sosyal davranış denir.

- Sosyal etki sonucunda insanın çevreye göre davranışlarını düzenlemesine **uyma** davranışı denir. Yani davranışların çevreye uydurulmasıdır. Üç türlü uyma davranışı vardır:
 - **a) İtaat**
 - **b) Benimseme (ikna olma):**
 - **c) Özdeşleşme**

Uyma davranışını etkileyen faktörler

- a) Grubun büyüklüğü
- b) Yüz yüze olmasının etkisi
- c) Grubun söz birliği etmesi
- d) Prestijin ve statünün (mevkiinin) etkisi

Atfetme

- Bireyin hem kendi hem de başkalarının davranışlarını yorumlama, açıklama, yani nedenlerini bulma sürecine “**yükleme**” denir. Yüklemeler içsel nedenlere yani kişinin özelliklerine (kişiliğine, dürtü ve güdülerine, duygularına) veya dışsal nedenlere (sosyal güçler, diğer koşullar) göre yapılır.
- Yükleme yaparken genelde insanlar yanlış davranır. Çünkü başkalarının davranışlarını değerlendirirken yüklemeleri daha çok onun kişisel (içsel) özelliklerine göre yaparız. Bu eğilime “**temel yükleme hatası**” denir.

- **Tutum**, bir kişinin herhangi bir nesneye, olaya veya duruma karşı bir duygusunu, düşüncesini veya belirli şekilde tepki göstermesini ifade eder. Bu tepki veya değerlendirme olumlu da olabilir olumsuz da olabilir.
- **Tutumların öğeleri**
 - a) **Duygusal öge**
 - b) **Bilişsel ögesi**
 - c) **Davranışsal öge**

Tutumların özellikleri

- **a)** Tutumlar doğuştan getirilmezler
- **b)** Tutumlar farklı kaynaklara dayalı olarak oluşturulurlar.
- **c)** Tutumlar her zaman davranışa dönüşmeyebilir.
- **d)** Tutumların belirli güçleri vardır.
- **e)** Tutumlar değişmeye karşı dirençlidirler.
- **f)** Tutumların bireyin konumu (statü veya rolü) ile ilgili olabilir.
- **g)** Tutum ile davranışlar arasında bir ilişki vardır ve bu ilişki genel olarak bir tutarlıdır.
- **h)** Tutumlar başka bir tutumla da ilişkili olabilir.
- **i)** Tutumlar kişiye özgüdür.

- **Önyargı**, genellikle haklılığı kanıtlanmamış bir tutumu işaret eder. Duygusal öge ağır basar. Öğrenilerek kazanılır. Temel özelliği, insanları, bir takım kalıplaşmış yargılara dayanarak katı bir biçimde değerlendirmesidir.
- Ön yargılar kişilerle yaşanan olumsuz yaşantılar ve model alarak öğrenme yoluyla daha çok gerçekleşir.
- Ön yargılar değişmeye dirençli, sürekli yapılardır.

LİDERLİK

- **Lider:** Grubun onayını ve beğenisi kazanmış, karar verme gücüne sahip kişidir. Lider grubun tutum ve davranışlarını değiştirip yönlendirebilen kişidir. Lider kararları alabilen, emirler verebilen kişidir. Lider grubun ihtiyaçlarına en iyi cevap verebilen kişidir. Bir liderin ortaya çıkmasında hem kişilik özellikleri hem de içinde bulunduğu grubun özellikleri etkilidir.
- **1. Demokratik liderlik**
- **2. Otoriter (yetkici) liderlik**

Kişiler Arası ekicilik Araştırmalarının Temel Bulguları

1. Benzerlik
2. ekici Görünümü olanlar (bedensel güzellik)
3. Bizden Hoşlananlar
4. Aşinalık
5. Mekan içinde Yakınlık



Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'nin kuramına dayanarak, benliğe ve başkalarına ait zihinsel modellerin olumlu ve olumsuz olma durumlarının çaprazlanmasından oluşan, dördü yetişkin bağlanma stilini geliştirmişlerdir.

	Benlik Modeli (Kendini Algılama)	Başkaları Modeli (Diğerlerini Algılama)
Güvenli	Olumlu	Olumlu
Saplantılı	Olumsuz	Olumlu
Kayıtsız	Olumlu	Olumsuz
Korkulu	Olumsuz	Olumsuz

DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

- **1. Ruh sağlığının genel ölçütleri**
- **a) Gerçeklik algısı**
- **b) Davranış kontrolü**
- **c) Kendilik değeri, kendine güven, diğerleri tarafından kabul edildiğini bilme ve uyumlu olma**
- **d) Yetenek ve enerjiyi üretken etkinliklere yöneltme, geleceğe dair planlar yapma, bağımsız hareket edebilme**
- **e) Topluma uyum**

NORMALDIŞI DAVRANIŞLAR

Sağlıklı bir birey

- Sağlıklı bir birey, günlük hayata ayak uydurabilir. Sağlıklı bir birey, günlük hayata ayak uydurabilir.
- Sağlıklı bir birey, çevresindekilerle iyi geçinebilen insandır.
- Sağlıklı birey kendi içinde huzurludur ve kasıtlı olarak diğerlerine ya da kendisine acı
- ektirmek amacı gtmez. Kendi kimliği içinde huzurludur.

Normaldışı Davranış

```
graph TD; A[Normaldışı Davranış] --> B[Toplumsal Normlardan Sapma/İstatistiksel Seyreklik]; A --> C[Kişisel Rahatsızlık Hissetme]; A --> D[İşlevsellikte Bozulma];
```

Toplumsal Normlardan
Sapma/İstatistiksel
Seyreklik

Kişisel Rahatsızlık
Hissetme

İşlevsellikte
Bozulma

Normal Dışı Davranış Türleri

- **Duygu-durum bozuklukları**
- **Kaygı Bozuklukları**
- **Psikosomatik Bozukluklar**
- **Disosiyatif Bozukluklar**
- **Cinsel bozukluklar**
- **Uyku Bozuklukları**
- **Yeme Bozuklukları**
- **Kişilik Bozuklukları**
- **Şizofrenik bozukluklar**

Depresyon



En yaygın olarak gözlenen duygu durum bozukluğudur. Aşırı üzüntü, suçluluk ve değersizlik en belirgin duygu tablosudur. Kişide belirgin bir üzüntü, enerji seviyesinde belirgin düşme, sosyal ilgide ve zevk alınan faaliyetleri sürdürmede belirgin azalma ve kendini geri çekme, günlük rutin işleri sürdürmede zorluk, uyku düzeninde belirgin bozulma en önemli belirtileri arasındadır. Ciddi düzeyde depresyonu bulunan kişilerde yemek yeme düzeni iyice bozulmuştur, aşırı kilo alımı ya da diyet yapmaksızın aşırı kilo kaybı, uykusuzluk, cinselliğe ilişkin ilginin belirgin azalması ve yinelenen intihar düşünceleri ve hatta bazen girişimleri görülebilir. Bu durum birkaç ay süren yoğun bir üzüntü dönemi şeklinde ise “*Major Depresif Bozukluk*”, iki yıl ve daha uzun sürebilen, üzüntü ve ilişkili belirtilerin yoğunluğunun az olduğu bir şekilde yaşanıyorsa “*Distimik Depresyon*” adı verilir.

Kaygı bozuklukları

Özgül Fobi



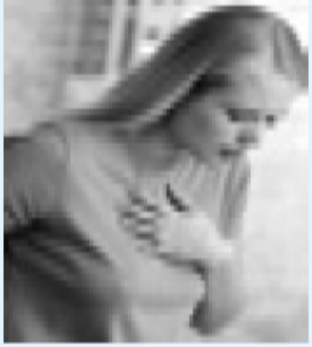
Kişinin yükseklik, kan, enjeksiyon, örümcek, kedi, köpek gibi spesifik bir nesneye karşı hissetmiş olduğu yoğun, aşırı ve mantık dışı korkusudur. Bu yoğun kaygı korkulan nesne ile karşılaşmamak için yaşamın bir çok alanına yayılan bir kaçınma davranışına yol açar ve bireyin yaşam işlevselliğini bozar.

Açık Alan Korkusu



Bireyin tipik olarak evden ayrılarak kaçmanın zor olacağı alışveriş merkezleri, toplu taşıma araçları, konserler gibi kamuya açık alanlara girmeye ilişkin ya da arabayla, trenle ya da uçakla yalnız seyahat etmek zorunda kaldığı durumlarda yaşadığı yoğun kaygı durumudur. Açık alan korkusu yaşam işlevselliği belirgin bir şekilde bozmuştur. Bazı kişiler ya evlerinden hiç çıkamazlar ya da yalnızca birkaç kilometre uzaklaşabilirler.

Panik Bozukluk



Tekrarlayan panik ataklarla bilinen kaygı bozukluğudur. Panik ataklar, nefes almakta zorluk, kalp atışının belirgin hızlanması, terleme, baş dönmesi ya da bayılacak gibi hissetme gibi belirtilerle karakterize ani, beklenmedik ve bunaltıcı yoğunlukta bir korku ya da dehşet yaşantısıdır. Panik ataklar genellikle birkaç dakika sürer ve hiçbir makul neden olmaksızın yeniden başlayabilir.

Sosyal Fobi



Bireyin sosyal durumlarla ya da diğer insanların önünde performans göstermeyle ilgili aşırı ve uygunsuz korkularına karşılık gelir. Bu bireyler bir topluluk önünde konuşmaktan, bir toplulukta yemek yemekten, insanlarla yüz yüze konuşmaktan yoğun kaygı duyarlar.

Yaygın Kaygı Bozukluğu



Belirli bir nesne ya da duruma spesifik olmayan, yaşamın genellikle bir çok alanına yayılmış yoğun bir endişe durumudur. Bu kişiler yakınlarının sağlığı, iş durumları, ekonomik durumları, okul başarıları gibi bir çok alana ilişkin uzun süreli, yoğun ve belirsiz bir kaygı duyarlar.

Obsesif-Kompulsif Bozukluk (Saplantı Zorlantı Bozukluğu)



Obsesyonlar (saplantılar) bireyin istemesine rağmen bir türlü durduramadığı, sürekli olarak aklına gelen, içerik olarak onu rahatsız edici türden olan istem dışı düşünce ya da fikirlerdir. Örneğin, ellerinin kirli olduğu ve kendine mikrop bulaşacağı düşüncesi, kapıyı açık unuttuğu için eve hırsız gireceği düşüncesi, kontrolünü kaybederek çocuklarına zarar vereceği düşüncesi gibi tekrarlayan ısrarcı düşüncelerdir. Kompulsiyonlar (zorlantılar) ise bireyin obsesyonlarının ortaya çıkardığı kaygıyı ortadan kaldırmak ve olası bir tehlikeyi önlemek için bireyin sergilemiş olduğu yineleyici ve törensel davranışlardır. Örneğin, tuvaletten sonra 50 kere ellerini yıkamak, kapıyı evden çıkmadan önce defalarca kontrol etmek, aklından sürekli aynı cümleyi tekrarlamak gibi.

KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Ortak Özellikler

- Davranış örüntülerinin uyum amacı ile esneklik göstermeden sürdürülmesi (yapılan yanlışlıkların yinelenmesi)
- Topluma aykırı davranışların gösterilmesi
- Çocukluktan ya da ilk ergenlik çağından beri devam etmesi
- Bilişsel, duygusal ve düşünce yapısında belirgin bozukluk olması

KİŞİLİK BOZUKLUKLARI DSM-IV SINIFLANDIRMASI

- A KÜMESİ: Paranoid ve Şizotipal KB
- B KÜMESİ: Antisosyal, Narsistik, Histriyonik ve Borderline KB
- C KÜMESİ: Çekingen, Bağımlı ve Obsesif-Kompulsif KB

Şizofrenik bozukluklar

Kişinin

- olağan- alışıl gelmiş düşünme ve algılama biçimlerine yabancılaşması
- toplumdan soyutlanarak, kendi iç dünyasına kapanması
- genel işlevselliğinin azalması

ile karakterize bir ruhsal bozukluktur

Şizofreni belirtileri

- Kendi arasında konuşan sesler
- Yorum yapan sesler
- Kendi düşüncelerini yüksek sesle duyma
- Düşünce sokulması
- Düşünce çekilmesi
- Düşünce yayınlanması
- Bedensel edilgenlik
- Duygularının bir dış güç tarafından yönlendirildiğini düşünme



	Psikoanalitik	Davranışçı	Bilişsel- Davranışçı	İnsancıl
Psikopatolojinin nedenlerine ilişkin temel varsayımı	Bireyin bugün sergilemiş olduğu davranış bozuklukları bilinçdışında yer alan geçmişe ilişkin çözülmemiş çatışmalar ve doyurulmamış ihtiyaçların sembolik bir ifadesidir	İnsan davranışları koşullanma, pekiştirme ve benzer süreçlerin yani öğrenmenin ürünüdür	Bireyin özellikle kendine ilişkin öğrenilmiş fonksiyonel olmayan düşünce ve inançları	Bireyin kaygı, korku gibi tehdit içerikli olumsuz duygulardan kaçınmak için gerçek benliğine yabancılaşması

**Psikoterapinin
Odaklandığı
Unsur**

Bilinçdışı
çatışmalar ve
geçmişin
oluşturmuş
olduğu adaptif
olmayan davranış
öğeleri

Spesifik
doğrudan
gözlenen
davranışlar, bu
davranışları
tetikleyen
koşullar ve
davranışı
pekiştiren
sonuçlar

Olay ile
sonuçları
arasındaki
ilişkiye aracılık
eden fonksiyonel
olmayan
otomatikleşmiş
düşünceler,
inançlar

Ana odaklanmak,
Doğrudan
yaşantılar

Terapistin Rolü	“Arkeolog”: Hastanın bugünkü problemlerinin altında yatan içsel çatışmaların kökenlerini anlamasına yardımcı olmak	“Koç”: Hastanın hatalı davranışlarını fark edebilmesi, bu davranışları ortaya çıkaran koşulları belirleyebilmesi ve değiştirebilmesine yardımcı olmak	“Bilim adamı”: Hastanın fonksiyonel olmayan düşüncelerini analiz etmesine, bunların yerine alternatif daha doğru, adaptif düşünce ve inançları koymasına yardımcı olmak	“Ayna”: Destekleyici duygusal bir ortam yaratarak hastanın duygularını anlamak, kabul etmek ve onlara değer vermek
------------------------	---	--	--	---

*Bilişsel-Davranışçı
Model'e göre Olay-
Düşünce-Duygu-
Davranış
Döngüsü'ne bir
örnek*

