

PSIKOLOJİ



Yahya AKTU
y.aktu@siirt.edu.tr

ÜNİTELER

- Psikolojinin Temel Kavramları ve Amacı
- Çocuk Gelişimi'nde Psikolojinin Önemi
- Psikolojide Araştırma Yöntemleri
- Gelişim (Bilişsel, Ahlak, Kişilik, Psikososyal)
- Öğrenme (Algı, Bellek, Klasik, Edimsel, Sosyal Öğrenme)
- Zeka, Motivasyon, Duygu ve Stres
- Adli ve Sosyal Psikoloji
- Normal dışı Davranışlar

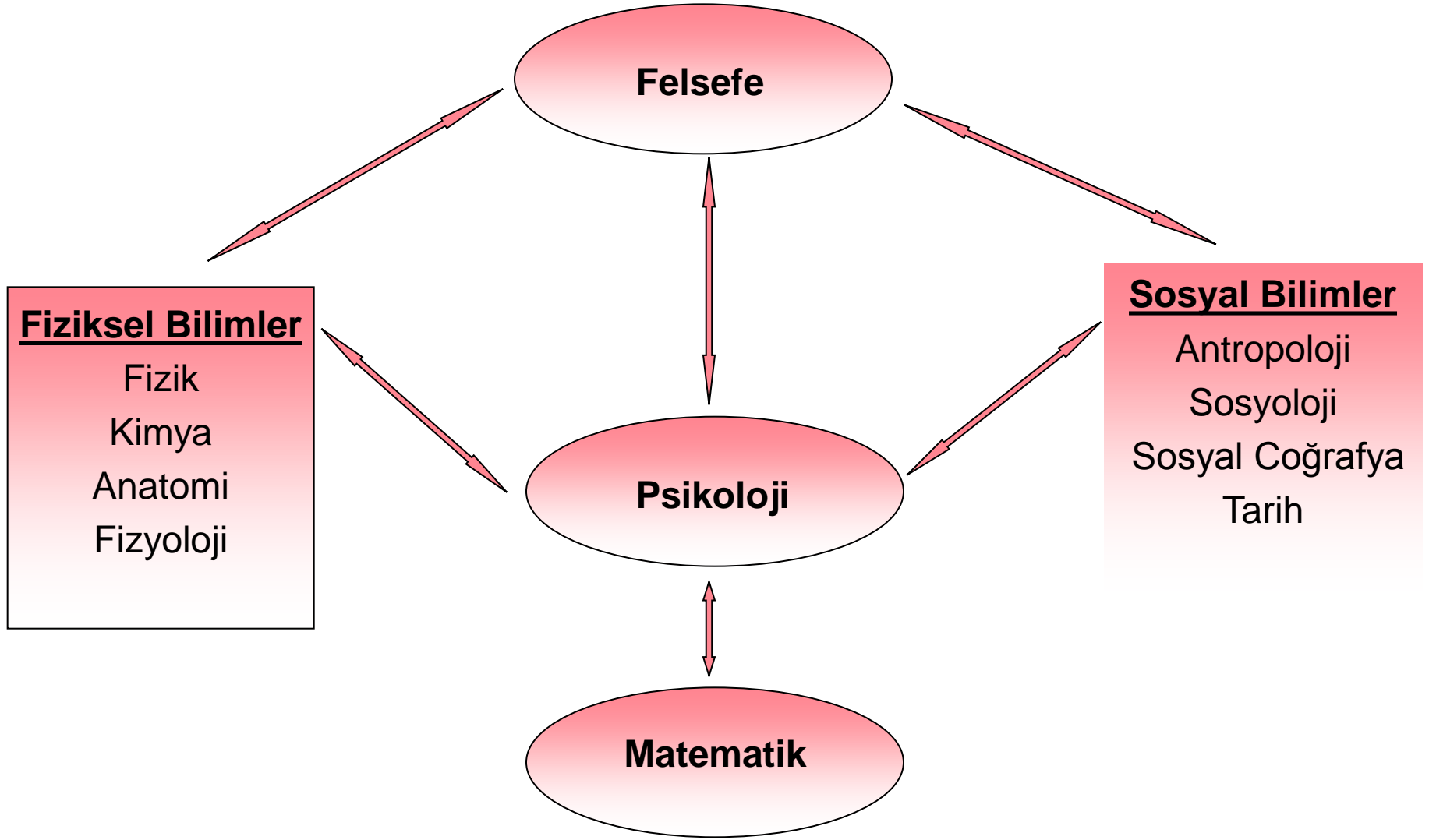
Psikolojinin Tanımı ve İçeriği

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

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

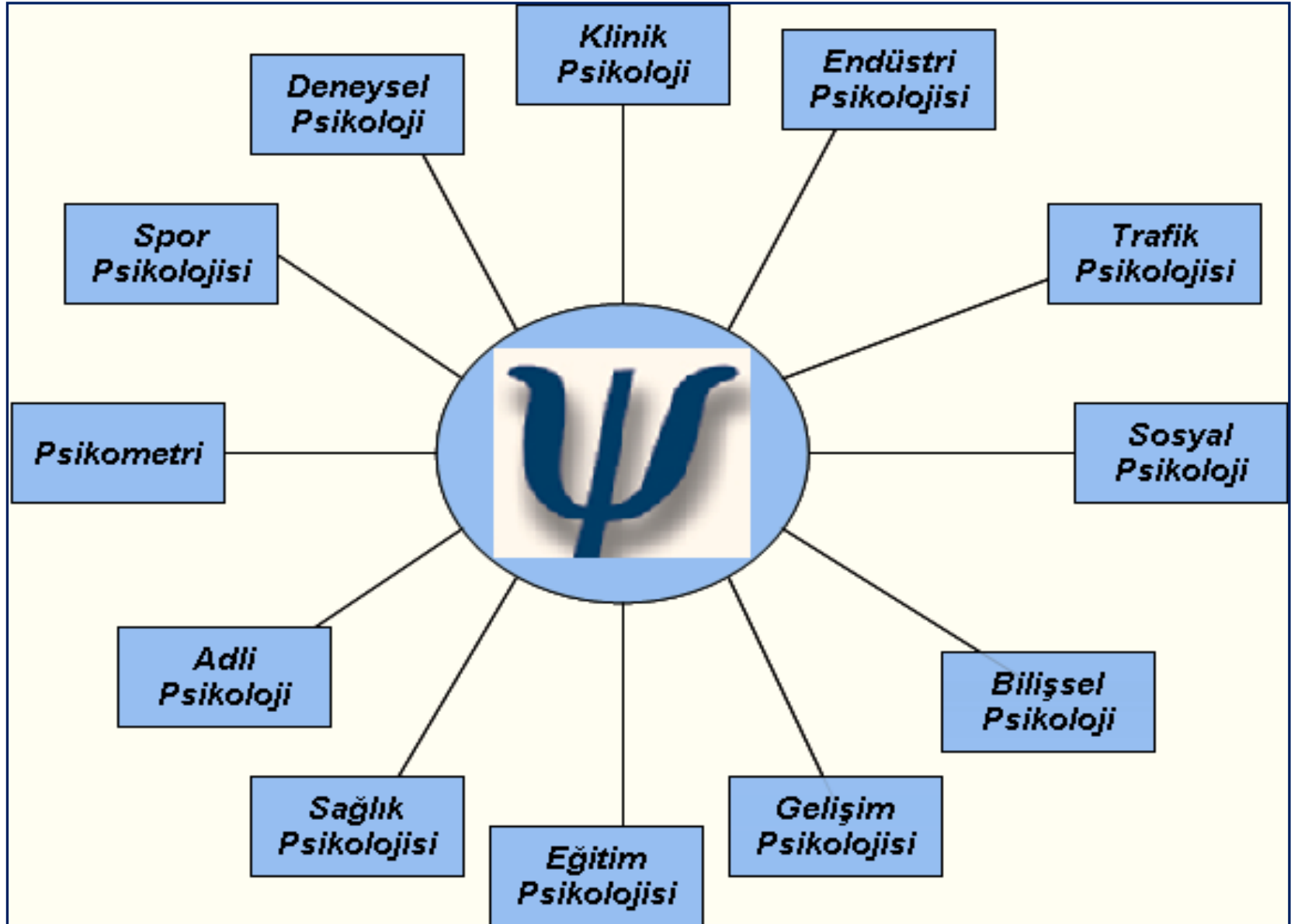
Psikolojinin Amaçları

İnsan davranışlarını tanımlama	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	Psikoloji, içinde bulunduğu koşullarda gelecekle ilgili tahminlerde bulunur.
İnsan davranışlarını etkileme ve kontrol	Psikoloji, insan davranışlarını etkileyerek kontrol altına alır.



Psikoloji ve Diğer Bilimler

Psikolojinin Alt Dalları



Klinik Psikoloji

Bu alan, duygusal davranış bozukluklarının tanınması ve tedavi edilmesi ile uğraşır. Bu daldaki psikologlar, kişiliği etkileyen faktörler ile davranış bozuklukları üzerinde araştırma yaparlar. Bireyin psikolojik durumunda bir rahatsızlık olursa, beden sağlığı olumsuz yönde etkilenir. Bu nedenle, psikolojinin bulguları tıp alanında kullanılır.

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	ilaç tedavisi yapmaz	ilaç tedavisi yapar	ilaç tedavisi yapmaz	ilaç tedavisi yapmaz
Psikoterapi	Psikoterapi	Psikoterapi	Psikoterapi	Psikoterapi

Eğitim Psikolojisi

Öğrencilere rehberlik yapan, testler veren danışman psikologlara genel olarak okul psikologları denir. Bir okul psikologu en çok, özel dikkat gerektiren öğrencilerle ilgilenir. Örneğin gözlemler sonucunda, okuma güçlükleri belirlenen bir öğrencinin ayrı bir okuma sınıfına alınmasını önerebilir, uyum problemleri olan öğrencilere danışmanlık yapabilir. Okul psikologları, yeni öğrencilerin seçiminde kullanılan testleri uygulama ve değerlendirme görevini yaparlar. Eğitim psikolojisi, okul psikolojisini de içine alır. Eğitim psikologları, öğrenme ve güdülenme hakkındaki bilgilerin kullanılması yolu ile, okulda eğitim ve öğretimin etkililiğini arttırmağa uğraşırlar.

- Çocuğun gelişimi	
- Bireyin kişilik gelişiminin incelenerek, olumlu karaktere sahip olması	
- İyi bir öğrenme ortamının hazırlanması	
- Öğrenme ve gelişiminin ölçölüp, değerlendirilmesi	
- Öğrenciye yeteneklerine göre bir meslek sahibi olabilmesi için rehberlik edilmesi	
- Ruh sağlığını koruyucu önlemlerin alınması	
- Çevreye başarılı uyum için yardım edilmesi	

Endüstriyel Psikoloji

Bu alan, çalışanların işlerinde daha başarılı olmalarına, işlerine uyum yapmalarına yardım eder.

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

Endüstri psikologlarının görevleri

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

Psikolojide Araştırma Yöntemleri

1) Betimsel Yöntemler

- a) Gözlem
- b) Test
- c) Anket
- d) Vaka İncelemesi

2) Deneysel Yöntem

3) İstatistiksel Yöntemler

- a) Korelasyon
- b) Farkların Önem Derecesi Yöntemi

4) Gelişimsel Yöntemler

- a) Boylamsal Yöntem
- b) Kesitsel Yöntem
- c) Sırasal Yöntem

1) Betimsel Yöntemler

*Betimsel yöntemler, dışarıdan hiçbir müdahalede bulunmadan var olan durumun betimlenmesi, fotoğrafının çekilmesidir.

a) Gözlem

* Psikoloji ile ilgili olan olgu ve olayların gözlemlenerek raporlaştırılması işlemidir. Yapılış şekline göre doğal ve sistematik gözlem olarak ikiye ayrılır.

* **Doğal gözlemde** olgu veya olay doğal ortamında, araştırmacının etkisi en aza indirilerek yapılır.

* **Sistematik gözlemde** ise olay araştırmacı ilgilendiği davranışı sadece kendi belirlendiği koşullar altında inceler. Gözlenecek davranış önceden belirlenir ve sadece ona odaklanılarak gözlem yapılır.

b) Test

*Testler, belli davranışları betimlemek amacı ile daha önceden belirlenmiş standart soruların uygulanmasına dayalı bir yöntemdir. Zeka, ilgi, tutum, kişilik v.b testleri örnek olabilir.

c) Anket-Görüşme

*Kişilerin belli konular hakkındaki görüşlerini almak amacı ile kullanılan tekniklerdir.

* Anketin testten en önemli farkı toplam puanların elde edilmesi ve değerlendirmelerin soru bazında yapılmasıdır.

d) Vaka İncelemesi

* Vaka incelemesinde, davranışları açıklamak için geçmiş yaşantıların derinlemesine incelenmesi söz konusudur.

2) Deneysel Yöntem

* Deneysel 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 etkilenerak 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.

Deneyisel Yöntem

- Değişken : 1. bağımlı
2. bağımsız
- Deney Grubu-Kontrol Grubu

Örnek:

Her yönden eşitlenmiş (zeka, vs.) 2 grup öğrenciden biri sesli bir ortamda diğeri ise sessiz bir ortamda ders görüyorlar ve buna göre başarı durumları ölçüldüğünde sessiz ortamdaki grubun başarısının yüksek olduğu görülüyor.

Bu deneyde;

Kontrol grubu (normal koşullardaki) sessiz ortamdakiler

Deney grubu sesli ortamdakiler

Bağımsız değişken (neden) ses seviyesi

Bağımlı değişken (sonuç) başarı-başarısızlık
(sese bağlı olarak değişen)

- 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

3) İstatistiksel Yöntemler

a) Korelasyon

*Korelasyon, iki yada daha fazla değişken arasından bir ilişki olup olmadığını, eğer ilişki varsa bu ilişkinin yönünü sayısal olarak belirlememize yarayan istatistiksel yöntemdir.

*İki değişken arasındaki ilişkinin değerinin sayısal olarak veren katsayısı ise **“KORELASYON KATSAYISI”** dır.

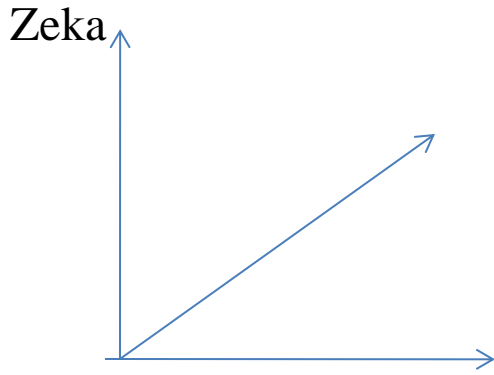
*Korelasyon katsayısı **-1,00 ile +1,00** arasında değerler alır.

*Korelasyon Katsayısı;

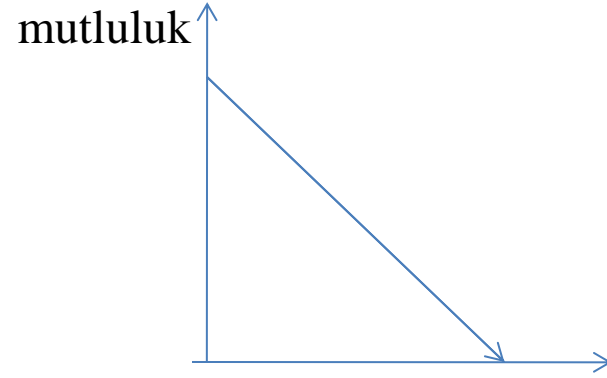
(*) **+1,00** a yaklaştıkça iki değişken arasında aynı yönde ilişki artar.

(*) **-1,00** a yaklaştıkça iki değişken arasında ters yönde ilişki artar.

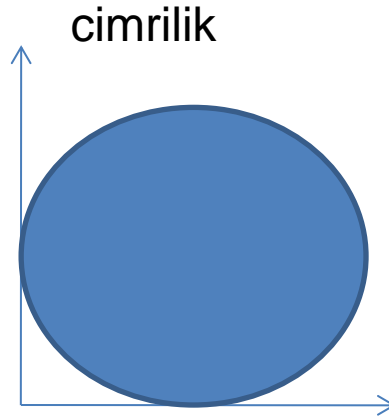
(*) **0,00** a yaklaştıkça iki değişken arasındaki ilişki azalır.



Başarı



sigara



şişmanlık

Korelasyon: İki değişken arasındaki ilişkidir.

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.

Yapısal Nitelikler

- ◆ Ölçme araçlarının nitelikleri değişik kaynaklarda farklı biçimlerde ele alınmasına rağmen, nitelikler başlıca üç başlık altında ele alınmaktadır.
- ◆ Geçerlilik,
- ◆ Güvenirlilik
- ◆ Kullanışlılık

Geçerlilik

Bir ölçme aracının her şeyden önce, ölçülecek özellik ya da özellikleri tam ve doğru olarak ölçmesi ve ölçülmesi söz konusu olmayan başka özelliklerle karıştırılmadan ölçülebilmesidir. İçerik ön plandadır. Geçerliliği kestirme, genellikle korelasyon tekniğine dayanır. “-1” ile “+1” arasında değerler alır. +1’e yaklaşması yükselmesi, +1’den uzaklaşması ise düşmesi anlamına gelir.

Geçerlilik türleri

- 1) Kapsam geçerliliği
- 2) Bir ölçüte dayalı Geçerlilik: İki türü vardır:
Yordama Geçerliliği, Uygunluk (uyum) Geçerliliği
- 3) Yapı Geçerliliği
- 4) Görünüş geçerliği

Güvenilirlik

- Ölçümlerin hatasızlık derecesi ya da gerçeği yansıtma derecesi olarak algılayabiliriz.
- 0 ile 1 arasında değerler alan bir korelasyon katsayısıdır
- Belli bir özellik, bir ölçme aracı ile değişik zamanlarda ölçüldüğü zaman aynı ya da hiç olmazsa yaklaşık olarak aynı ölçümleri vermelidir. Yani güvenilirlik, aracın ölçtüğü şeyi tutarlı bir biçimde ölçmesidir.

Güvenilirliğin üç özelliği.

- **Duyarlılık:** Hatası az olan ölçmedir.
- **Tutarlılık:** Aynı özelliğin farklı araçlarla ya da farklı kişiler tarafından ölçülmesi durumunda ölçme sonuçlarının benzer olmasına denir.
- **Kararlılık:** Bir nitelik aynı araçla birden fazla ölçüldüğünde, birbirinden farklı olmayan sonuçlar çıkarsa, ölçme aracı kararlıdır.

Güvenilirliği sağlama yöntemleri

- ✚ 1) **Test-tekrar test yöntemi:** Test aynı gruba belirli bir aralıkla iki kez uygulanır.
- ✚ 2) **Eşdeğer (Paralel) formlar yöntemi:** Testin iki kez uygulanmasından kaynaklanan olumsuzlukları gidermek için eşdeğer formlar geliştirip uygulanır.
- ✚ 3) **Testi yarılama (eşdeğer yarılar) yöntemi:** Testin iki yarısı arasındaki tutarlılık araştırılır.
- ✚ 4) **İç Tutarlılık Katsayısı:**
 - ✚ a) **Kuder-Richardson yöntemi:** Eşdeğer yarılar yönteminde testin iki yarısı arasındaki ilişki miktarı hesaplanırken, iç tutarlılık katsayılarında testin bütün sorularının birbirleri ile uyumu incelenir. Cevapların “1” ve “0” şeklinde puanlandığı araçlarda kullanılır.

Güvenilirlik Türleri (devam)

b) Cronbach Alpha (α) Katsayısı: Cevapların “1” ve “0” şeklinde puanlanmadığı araçlarda kullanılır. Maddeler 0’dan 4’e, 1’den 5’e veya 7’ye puanlanır. İç tutarlılık katsayısıdır.

5) Puanlayıcı güvenilirliği: Yazılı, sözlü sınav gibi puanlaması subjektif olan araçlarda kullanılır.

b) Farkların Önem Derecesi Yöntemi

* Karşılaştırmaya dayalı ilişkisel tarama modeli de denir.

*Araştırmacı deneysel yöntemde bağımsız değişken üzerinden ayarlama ve düzenleme yaparak bağımlı değişken üzerindeki etkilerine bakar.

*Deneysel yöntemde, araştırmacının üzerinde düzenleme yapamadığı bağımsız değişken söz konusu olduğu zaman kullanılır.

* Bu değişkenler bireylerin kendilerine özgü değişkenlerdir. Ör: Yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyal sınıf, aile çevresi ve bazı kişilik özellikleri.

* Bu yöntemde kesin bir sebep sonuç ilişkisi aranmaz, sadece farklara bakarak bir kestirimde bulunulabilir.

* Sonuç ifadesi olarak “anlamli bir fark vardır” veya “anlamli bir fark yoktur” kullanılır.

4) Gelişimsel Yöntemler

*Yaşa bağlı olarak ortaya çıkan değişimleri konu edinen araştırmacıların kullandığı yöntemdir.

* Araştırmacılar, zaman içerisinde insanların çeşitli yönlerinin nasıl geliştiğini anlamaya çalışırlar. Bu nedenle, insan gelişiminin tüm yönlerini anlamak için yaşı dikkate alan araştırmalar planlarlar.

* Amaç bireyde yaşa bağlı olarak ortaya çıkan gelişimsel süreçleri betimlemektir.

* 3 tür gelişimsel yöntem vardır:

- Boylamsal Yön.
- Kesitsel Yön.
- Sırasal Yön.

a) Boylamsal Yöntem

* Bu yöntem, **aynı bireyleri** geniş bir zaman aralığında çalışarak onların farklı yaşlardaki belirli davranışlarının değişimini ortaya koymaya yarayan gelişimsel yöntemdir.

* Böylece araştırmacı belli özelliklerini araştırmak için aynı yaş grubundaki bireyleri alarak, belli zaman aralıklarında araştırmaya konu olan özelliğin değişimini inceler.

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



b) Kesitsel Yöntem

* Kesitsel yöntem, **farklı yaşlardan bireylerin** belirli davranışlarının **aynı zaman içinde** ölçülerek veya gözlenerek karşılaştırılmasını gerektiren yöntemdir.

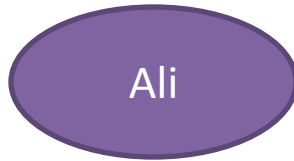
* Araştırmacı, ilgilendiği yaşlardan her birini yansıtan birey grupları belirler. Bu gruplardan **aynı zamanda** veriler toplar ve karşılaştırır.



Ahmet

2 Yaşında

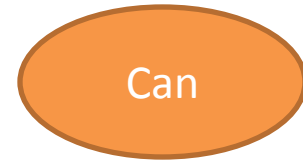
15.02.2013



Ali

12 Yaşında

15.02.2013



Can

18 Yaşında

15.02.2013

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. Hazırbulunuşluk: Bireyin herhangi bir organının vazifesi olan işi yapabilecek düzeye erişmesinin yanı sıra; o iş için gerekli olan ön bilgi, beceri ve tutuma yani ön öğrenmelere sahip olmasıdır.

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

5. Öğrenme: Bireyin çevresi ile belli bir düzeydeki etkileşimi neticesinde meydana gelen nispeten kalıcı izli davranış değişiklikleridir. Bir davranışın öğrenme olarak kabul edilmesi için;

Kalıtım

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.

Tarihsel Zaman: Bireyin yaşadığı toplumda o zaman diliminde meydana gelen olgu ve olaylardan etkilenmesi **tarihsel zaman etkisi** olarak nitelendirilir.

ÖR: 1980 yılında meydana gelen Çernobil faciası ,Teknolojik Yenilikler,savaşlar vb.

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.

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 başarıldığında 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.

Gelişim Psikolojisi Kuramları

1. Bilişsel Gelişim
2. Ahlaki Gelişim
3. Kişilik Gelişimi
4. Psikososyal Gelişim

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 kalıplarındır.

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.

Uyumsama (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.

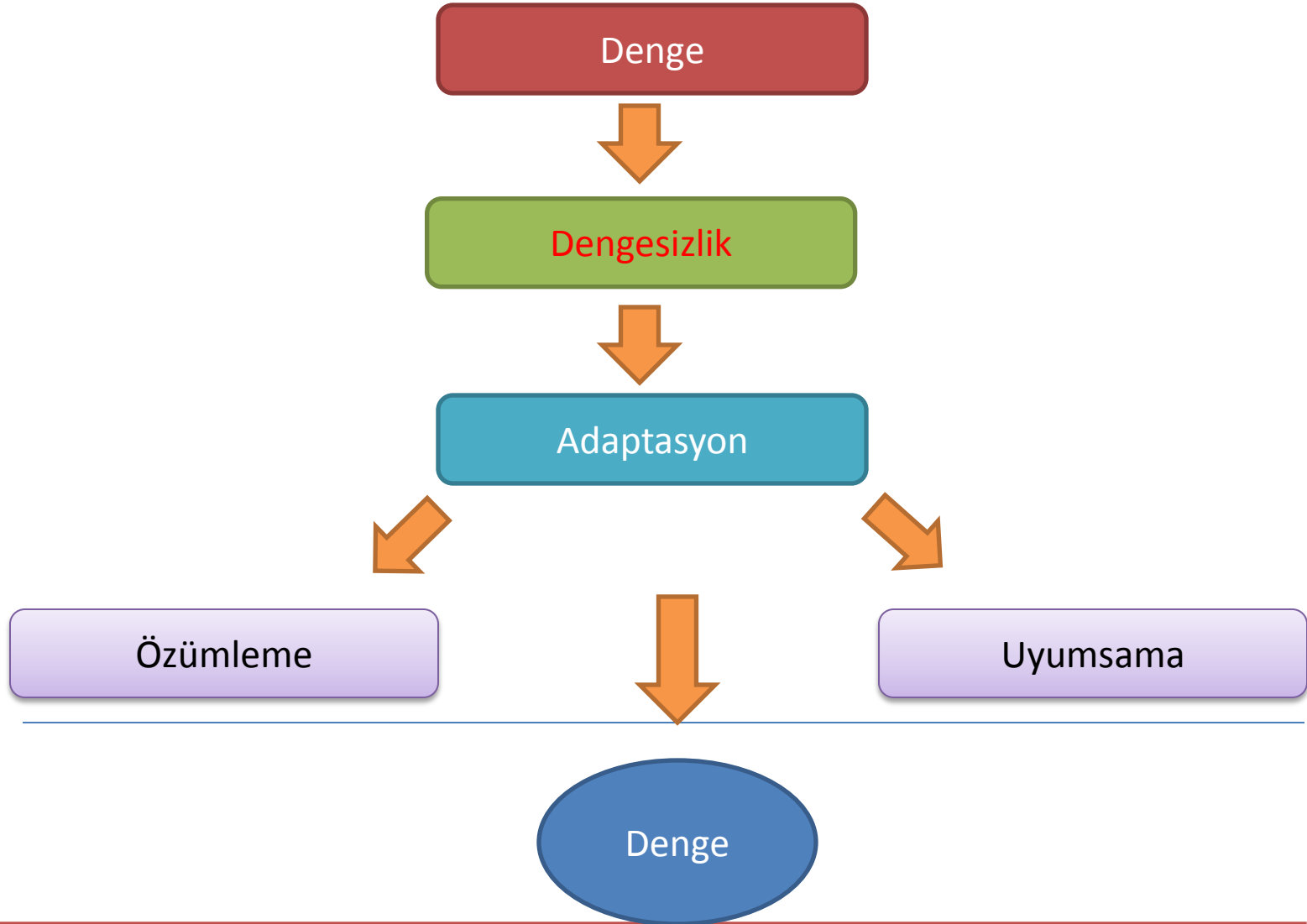
Özümlenmede bilinenlerden yola çıkılarak **genelleme** yapılırken, uyumsamada eski ile yeni arasındaki **farklılıkları fark etme, ayırt etme** söz konusudur.

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?

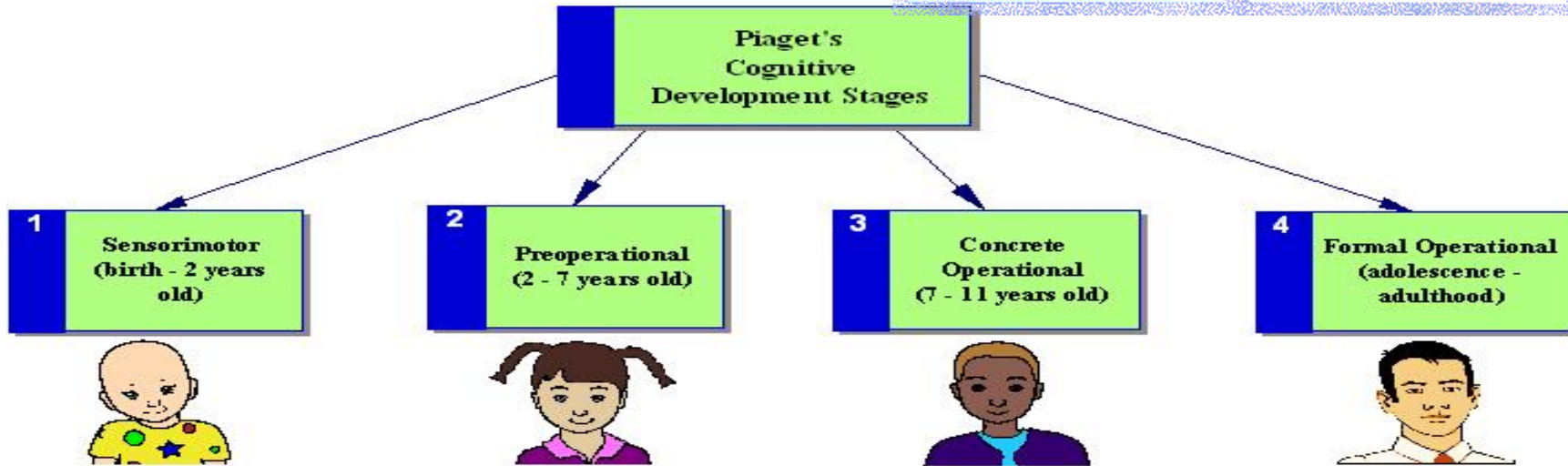
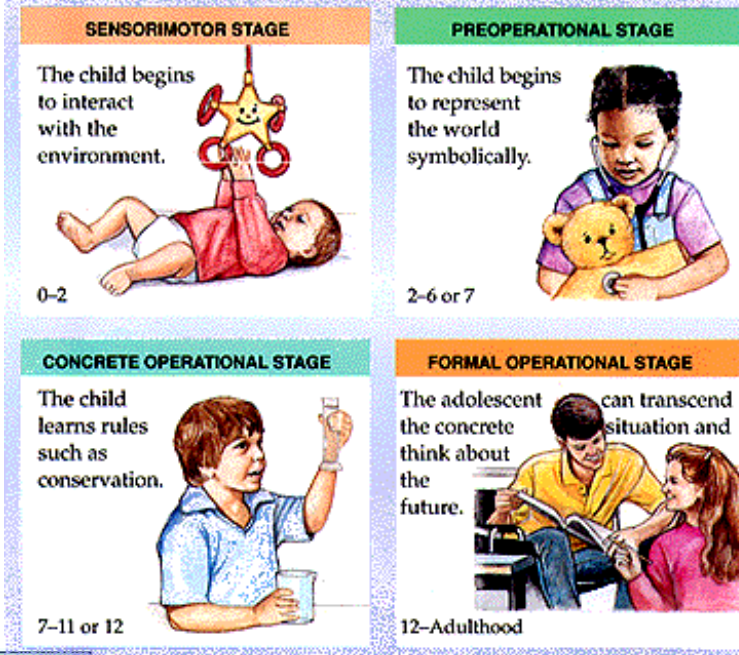
BİLİŞSEL GELİŞİM EVRELERİ

1. Duyusal Motor Dönem (0-2 yaş)

2. İşlem Öncesi Dönem (2-7 yaş)

3. Somut İşlemler Dönemi (7-11 yaş)

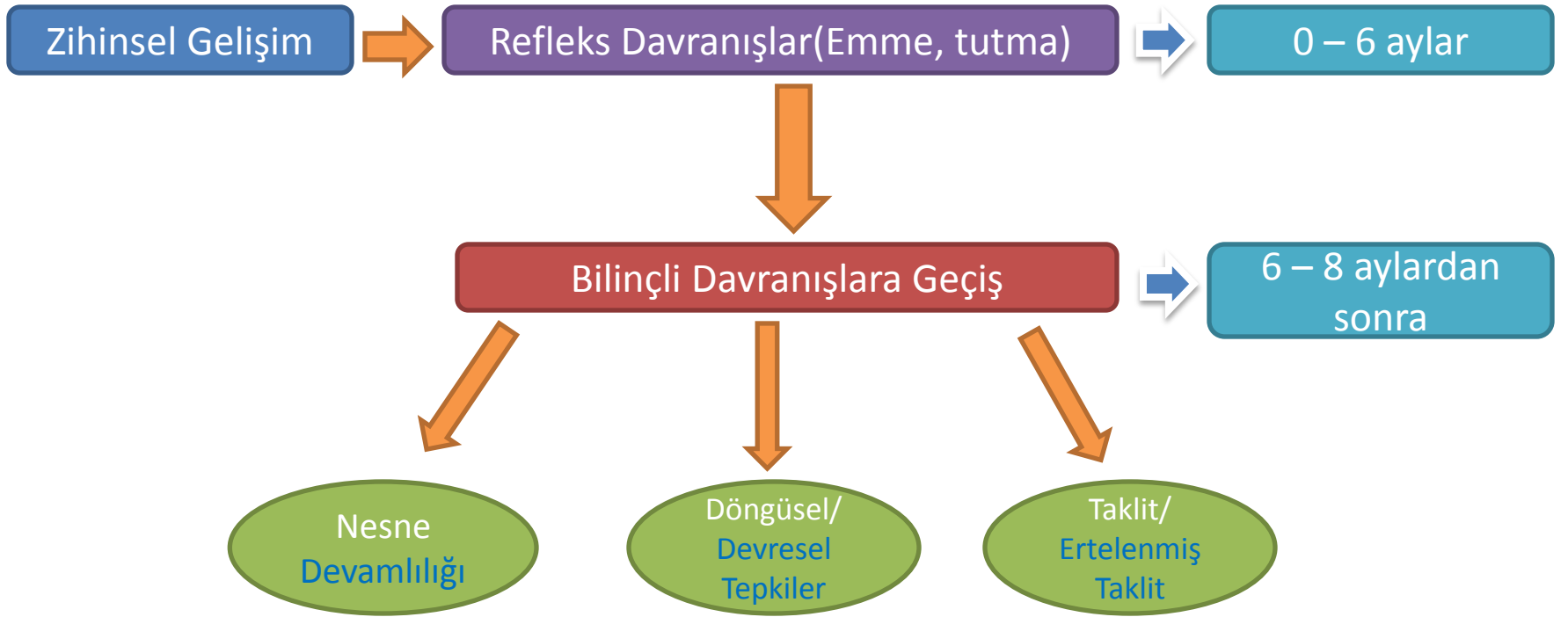
4. Soyut İşlemler Dönemi (11-18 yaş)



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

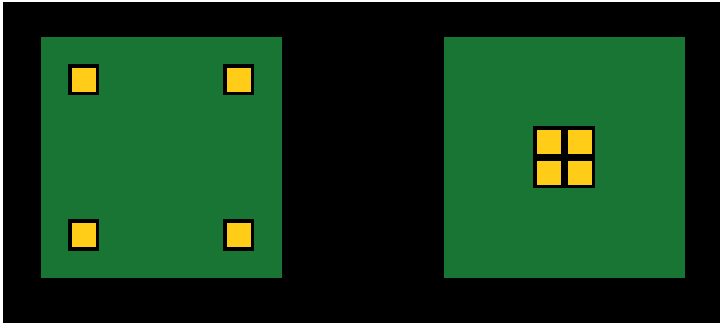
Kişi Değişmezliğini ve cinsiyet Sürekliliğini kazanma: Kişilerin dış görünüşlerindeki değişikliğe rağmen kişinin aynı kalacağı ve cinsiyetin dış görünüşten bağımsız olduğunu kavrama.

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.

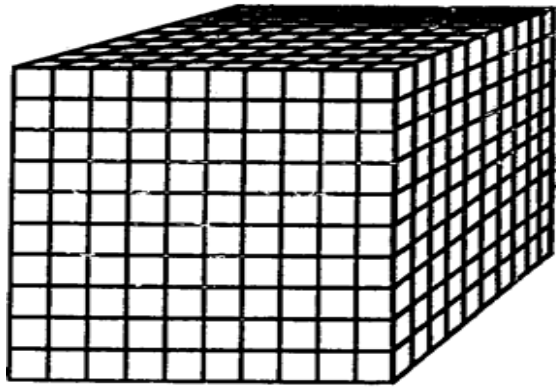
Telafi/Ödünleme: Bir boyuttaki değişimin diğer boyutta da değişim yarattığını bilmez.

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

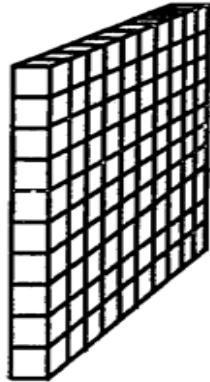
d) Soyut İşlemler Dönemi (11 – 18 Yaş)

* En üst bilişsel gelişim dönemidir.

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



Thousands



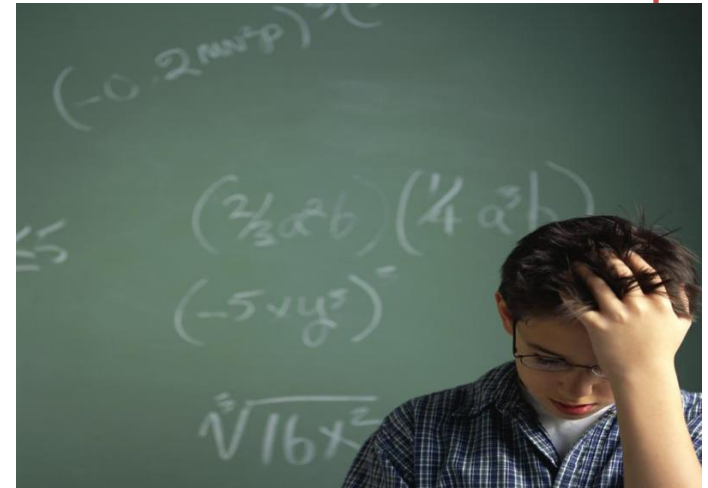
Hundreds



Tens



Ones



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.

Dönemin Özellikleri

Ergen Benmerkezciliği (Egosantrizim)

- * Kendi düşünceleri en doğru düşüncelerdir.
 - * Kimse bir şey anlamıyor.
 - * Bu insanlar aptal.Hocalar dersi iyi anlatamıyor?Ben zeki biriyim.Bu sınıfta olmamalıyım?
 - **Hayali Seyirciler:** Ergenler hayali izleyiciler tarafından sürekli izlendiklerini düşünürler.
 - **Kişisel Efsane:** Ergenler, çeşitli riskler alırken kendilerine bir zarar gelebileceğini pek düşünmezler.
 - **Omnipotent Düşünme:** Ergenlik döneminde, birey her şeyi yapabilecek güçte olduğuna dair gerçek dışı düşüncelere sahip olmaktadır.
- **Evden Kaçma
- **Hayatı basite alma:Annem babam çok abartıyorlar.



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

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 ve Ahlaki Gelişim Aşamaları

a) Gelenek Öncesi Düzey

1. Dönem: İtaat ve Ceza Eğilimi / Cezadan Kaçınma – Boyun Eğme

- Birey otoritenin gücünden ve cezadan kaçmak için davranır. Davranışın cezalandırılma durumuna göre o davranışın doğru yada yanlış olduğuna kara verilir.
- Kurallar ne gerektiriyorsa ve otorite ne diyorsa ona göre davranılır.
- Birey, otoritenin olmadığı durumlarda yasak davranışı yapar.
- Kuvvetli olan kazanır düşüncesi hakimdir.



Kohlberg ve Ahlaki Gelişim Aşamaları

a) Gelenek Öncesi Düzey

2. Dönem: Saf Çıkarıcı Eğilim (Araçsal İlişkiler– Bireysellik)

- Birey kendi çıkarları için en uygun olan kurallara uyar. Kurallar bireyin ihtiyacını karşılıyorsa uyulur.
- Temel güdü gereksinimlerin karşılanmasıdır.
- Bireycilik ve karşılıklı çıkara dayalı düşünce görülür.
- Doğru olan, insan ihtiyaçlarını karşılayan karşılıklı alışveriş tir.
- Karşılıklı ilişkilerde birey sürekli kendini düşünür.
- İhtiyacı karşılayan veya ödül getiren davranışlar doğrudur.
- ÖR:
 - * Kaz gelecek yerden tavuk esirgenmez.
 - * Ne ekersen onu biçersin.
 - * Bana dokunmayan yılan bin yıl yaşasın.
 - * Ne kadar verirsem o kadar alırım.
 - * Sen bana yardım et, ben de sana.

Kohlberg ve Ahlaki Gelişim Aşamaları

b) Geleneksel Düzey

3. Dönem: İyi Çocuk Eğilimi / Bağlılık ve Kişiler arası uyum

- Karşılıklı kişiler arası beklentiler davranışa yön verir.
- Temel güdü «Grup tarafından onay görmek,takdir edilmek ve kabul görmektir.»
- Birey kendini diğer insanların yerine koyarak, onların beklentilerine uygun davranır. Başkalarına yardım etmek önemlidir.
- İyi olma altın kural dır.
- İyi olmak (iyi anne, baba, çocuk ve vatandaş), dürüstlük, güvenilirlik, önemlidir.

İyi vatandaş askere gitmelidir, vergi vermelidir. İyi çocuklar ders çalışır.

Kohlberg ve Ahlaki Gelişim Aşamaları

b) Geleneksel Düzey

4. Dönem: Yasa ve Düzen Eğilimi / Toplumsal Sistem ve Vicdan

- Sosyal sistemi sürdürme ve vicdan evresidir.
- Doğru; bireysel ihtiyaçların korunması, var olan toplumsal düzeni korumak, toplumun ve grubun refahı doğrultusunda davranmaktır.
- Kurallar varsa herkes uymak zorundadır.
- Kanuna ve düzene uyma güdüsü baskındır.
- Kanunlar, sosyal düzenin sürekliliğini koruduğu sürece değiştirilmesi gerekmez.
- Şeriatın kestığı parmak acımaz
- düşüncesi hakimdir.



Kohlberg ve Ahlaki Gelişim Aşamaları

c) Gelenek Ötesi (Sonrası) Düzey

5. Dönem: Sosyal Anlaşma (Bireysel haklar evresi)

- Bireysel farklılıklar gözetilir ve doğal karşılanır.
- Her bireyin kendi tercihini yapma hakkına sahiptir.
- Doğru; insanların farklı düşünce ve değerler taşıyabileceklerini bilmek ve bu değerleri korumaktır.
- Yasalar toplum yararına olacak şekilde çoğunluk tarafından korunmalıdır. Kanunlar oluşturulurken azınlığın hakkı gözetilmeli, kanunlar dikkatli hazırlanmalıdır.
- Kurallar toplum yararına demokratik olarak değiştirilmelidir.
- İnsan hakları ve evrensel değerler temel ölçüdür.
- Doğru ve yanlış gibi kavramlar hak, adalet, özgürlük kavramlarına göre belirlenir.
- Her koşul ve durumda insan hakları ön planda tutulmalıdır.

Kohlberg ve Ahlaki Gelişim Aşamaları

c) Gelenek Ötesi (Sonrası) Düzey (15 ve Sonrası Yaşlar)

6. Dönem: Evrensel Ahlak İlkesi

- Birey, **tüm insanlar eşittir düşüncesine sahiptir.**
- İnsanlar cinsiyet, ırkı, dini, dini ve rengi ne olursa olsun eşittir.
Genel kural kural ve ilkelerin üstünde bir bakış açısı gerektirir.

KIŞILIK GELİŞİMİ

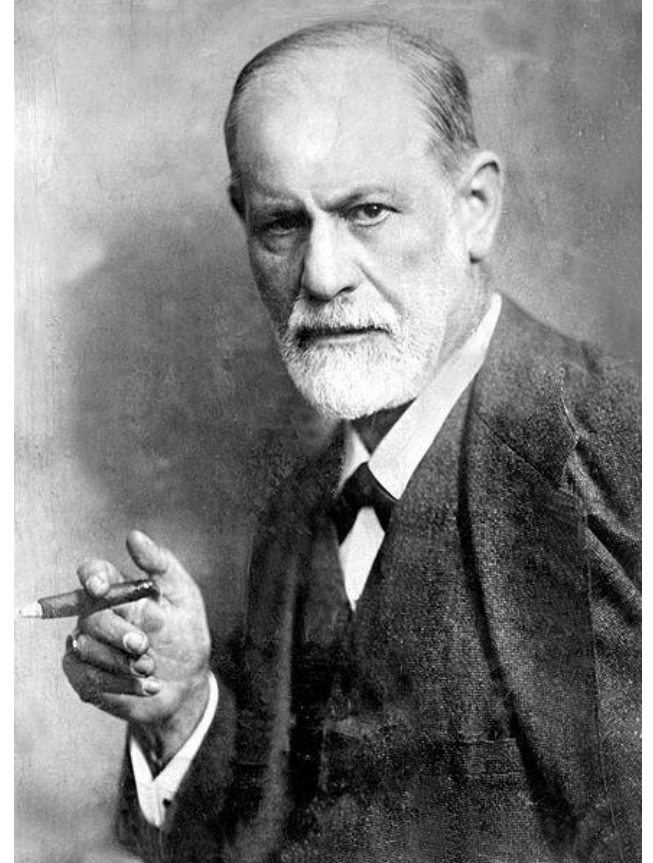
Kişilik, bireyi diğer bireylerden ayırt eden, tutarlı olarak sergilenen, bireye özgü özellikler bütünüdür.

Kişilik= Huy + Karakter



PSİKANALİTİK KURAM

- Sigmund Freud (1856-1939)
- İnsan cinsellik ve saldırganlık dürtüleri ile dünyaya gelen kötü bir varlıktır.
- Kişilik gelişiminde cinsellik önemlidir.
- Davranışın nedeni bilinçaltı motifler, çatışmalar, savunmalar, erken çocukluk dönemi deneyimleri, çözülmemiş çatışmalardır

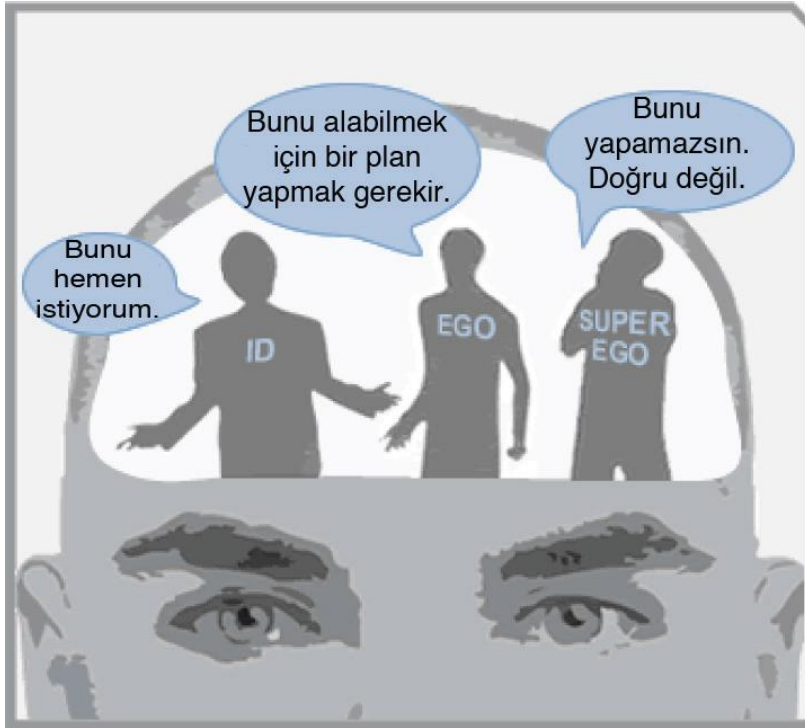


Topografik Kişilik



- **Bilinç:** Herhangi bir anda farkında olunan yaşantıların bulunduğu alan.
- **Bilinçöncesi:** Ancak dikkati zorlayarak hatırlanabilen yaşantıların bulunduğu alan.
- **Bilinçdışı:** Bilince çıkarılamayan, hatırlanamayan olayların bulunduğu alan.

Yapısal Kişilik Kuramı



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



BEN BİRİNİ
DÖVMEK İSTİYORUM



ID

AMA
FAZLA İNCİTME



EGO

NE YAPIYORSUNUZ?
AYIP DENEN BİRŞEY VAR.



SÜPEREGO

Psikoseksüel Gelişim Kuramı

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)



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

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

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)

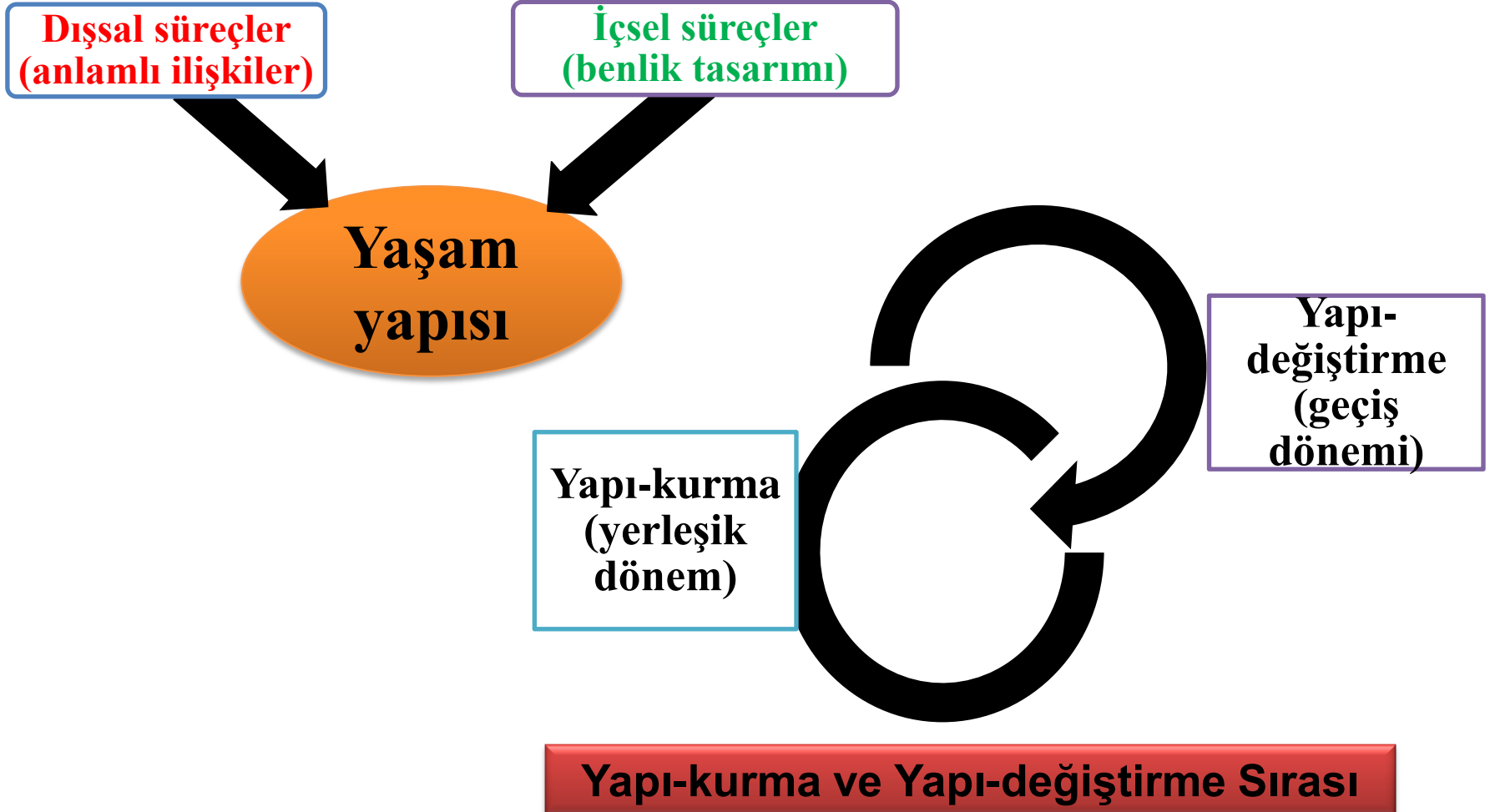
3. Moratoryum Kimlik Statüsü: Moratoryum kimlik statüsündeki bireyler seçenekleri araştırırlar, denemelerde bulunurlar ancak kalıcı herhangi bir bağlanma yapmazlar.

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 (+)

Levinson'un Yaşam Yapısı Kuramı



Levinson'un Yetişkin Gelişimi Dönemleri

Kaynak: Levinson, 1996

		İleri Yaş Geçişi: 60-65	
		Orta yetişkinliğin yaşam yapısını sonuçlandırma: 55-60	GEÇ (İLERİ) YETİŞKİNLİK ÇAĞI: 60-?
		50 yaş geçişi: 50-55	
		Orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş: 45-50	
	Orta Yaş Geçişi: 40-45		
	İlk yetişkinliğin yaşam yapısını sonuçlandırma: 33-40	ORTA YETİŞKİNLİK ÇAĞI: 40-65	
	30 yaş geçişi: 28-33		
	İlk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş: 22-28		
İlk Yetişkinlik Geçişi: 17-22			
	İLK YETİŞKİNLİK ÇAĞI: 17-45		
ÖN YETİŞKİNLİK ÇAĞI: 0-22			

Benlik Kavramı

Rogers benliğin benlik kavramı ve ideal benlik olmak üzere iki alt sistemi olduğunu belirtmiştir:

- **Benlik-kavramı;** kişinin kendi kimliği, değeri, yetenekleri, sınırları, değer yargıları, amaçları, vb. gibi kendisi hakkında algılayabildiği görüşlerinin, duygularının ve tutumlarının tamamıdır.
- **İdeal benlik ise kişinin kendisini nasıl görmek istediğidir;** bireyin ulamsak istediği ve sahip olduğunda kendini değerli hissedeceği benliktir.

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,nasihat 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

Öğrenme Psikolojisi

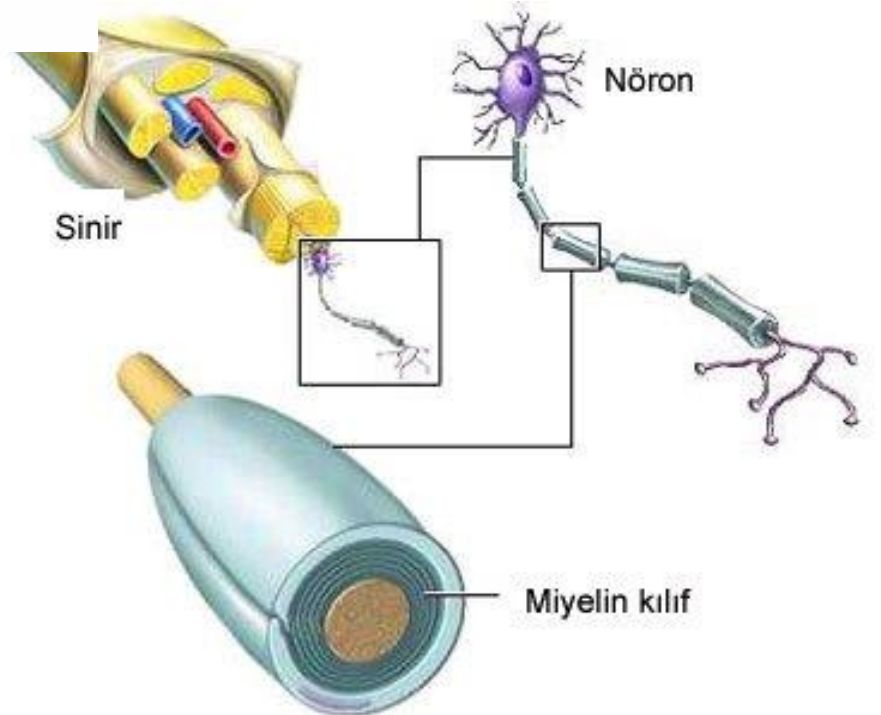
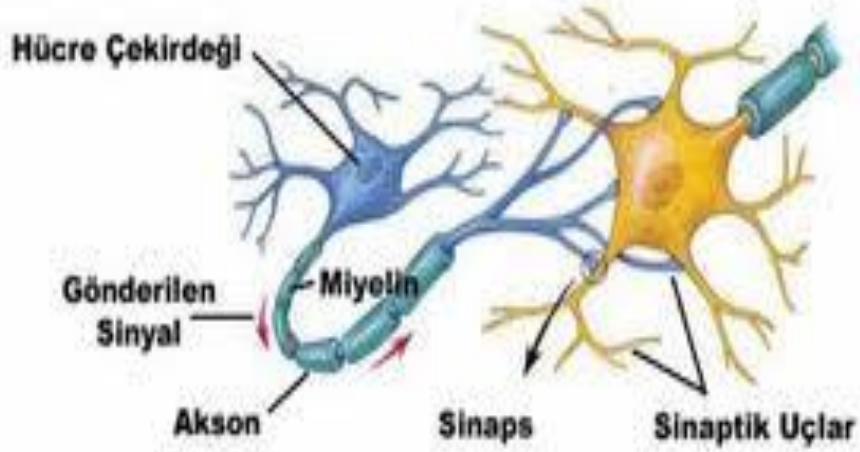
1. Sinir Sistemi
2. Algı
3. Öğrenme
4. Öğrenme Kuramları

- SİNİR SİSTEMİ vücudun en karmaşık sistemidir ve vücut ağırlığına göre oranı % 2'dir.
- Çok hücreli canlılarda, sinir sistemi ileri derece farklılaşmış; bir takım iletileri ve işaretleri çevreden organizmaya ya da vücudun bir kısmından diğer kısmına taşımakla görevli bir sistemdir.



Sinyal Gönderen
Sinir Hücresi

Sinyal Alan
Sinir Hücresi



SİNİR SİSTEMİNİN GÖREVLERİ:

1- DUYULARI ALGILAMA

- İçten gelen uyarıları algılar, örnek:midenin doymasını algılaması
- Dıştan gelen uyarıları algılar, örnek: ele düşen yağmur damlasının hissedilmesi



2- BİRLEŐTİRME, BÜTÜNLEME;

algılanan duyuların işlenmesi sürecidir

- Bilgiyi çözümler(analiz eder)
- Bazı bilgileri depolar
- Uygun yanıt/tepki için karar verir
- Varsayımda bulunabilir, örnek:
“bulutların durumuna göre birazdan yağmur yağacak”



3-HAREKETİ SAĞLAMA;

kasların kasılıp-gevşemesi ve salgı bezlerinin salgı yapması gibi.

- Algılanan duyuya göre bilgi yorumlanarak emir verilir, örnek:
“yağmurdan kaçmak için içeriye/kuru yere gir” gibi.



SİNİR SİSTEMİNİN ÖZELLİKLERİ

- ***Uyarılabilir***: sinir uyarıları üreterek(aksiyon potansiyeli) hızlı iletişim ve vücut dokularının birbiriyle hızlı bir şekilde haberleşmesini ve örgütlenmesini sağlar
- Vücudun dengesinin(***homeostazis***) korunmasına yardımcı olur
- ***Algılamalarımızdan, davranışlarımızdan ve hafızamızdan*** sorumludur
- ***İstemli hareketleri*** başlatır



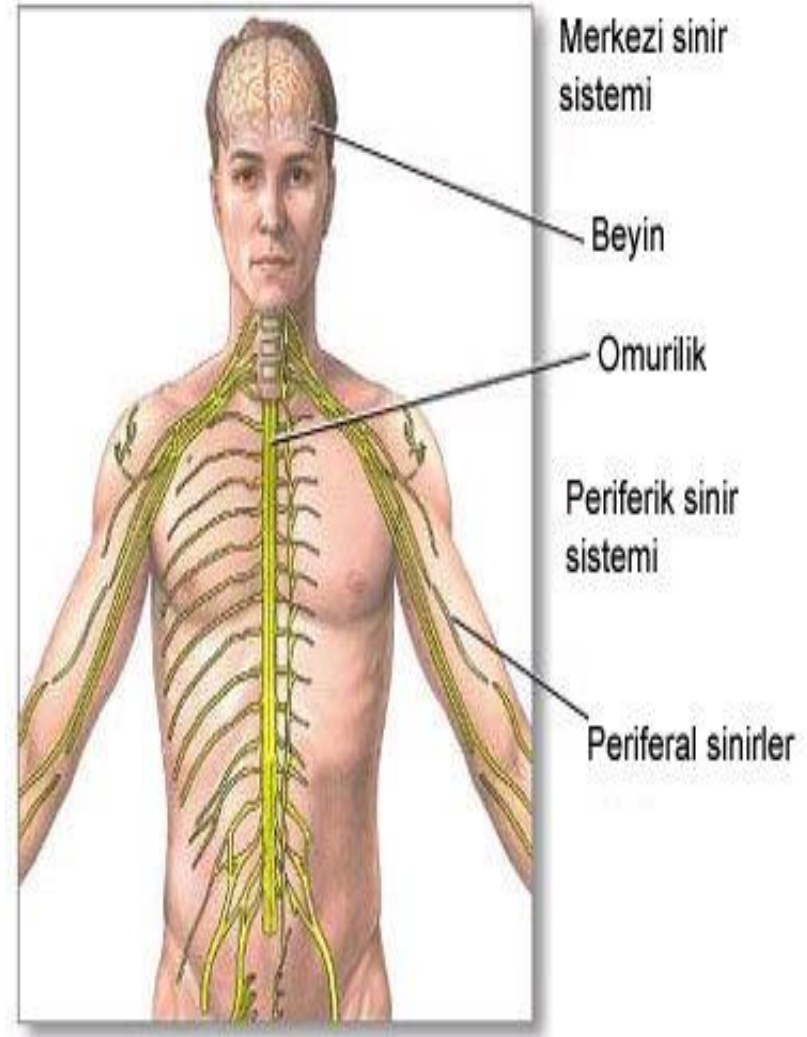
SİNİR SİSTEMİNİN YAPISI (ANATOMİSİ)

İki bölümde incelenir:

A. Merkezi Sinir Sistemi

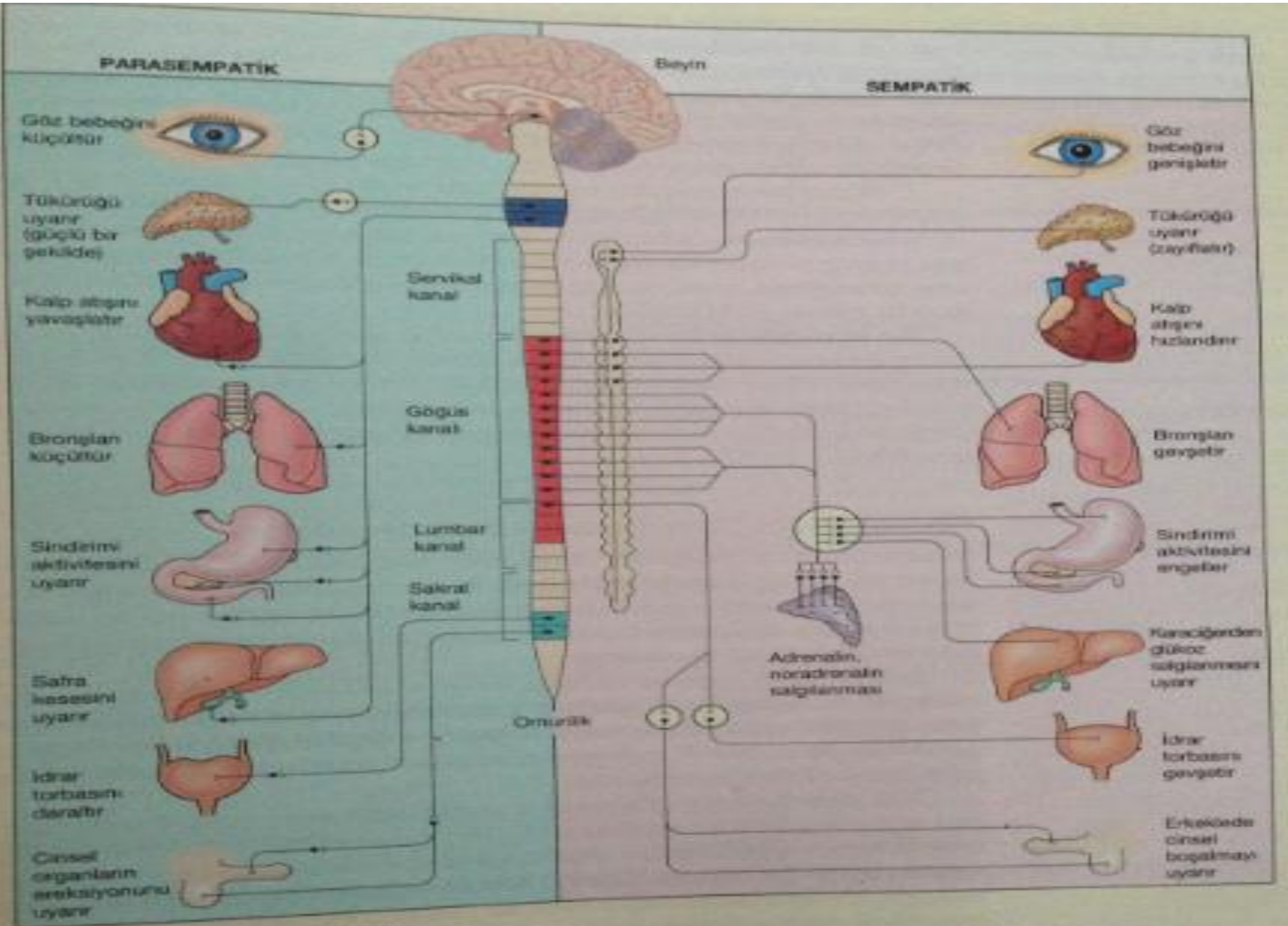
(MSS): Beyin ve omurilikten ibarettir.

B. Çevresel (periferik) Sinir Sistemi: duyu ve hareketten sorumlu, kafa ve omurilik (kraniyal ve spinal) sinirlerinden oluşur. Bu sinirler kasların, salgıbezlerinin ve tüm duyu algılayıcılarının MSS ile bağlantısını yapar.



- Beynin sağ yarısı ise sol elin kontrolü, görme ve hayal, müzik ve sanat yeteneği, yüzlerin ve üç boyutlu şekillerin tanınması ve idrakın tamamlanması gibi özelliklere sahip motor alanlar bulunur





Şekil 2.13 Otonom sinir sistemi

Algılama ve Algılama Yasaları

- Şekil - Zemin İlişkisi
- Yakınlık Yasası
- Benzerlik Yasası
- Tamamlama Yasası
- Devamlılık Yasası

Algılama ve Algılama Yasaları

Şekil-Zemin İlişkisi

Bütün algılamalarda bir şekil ve bir zemin vardır.

Şekil, bize yakın olandır ve arka yüzeyi oluşturan zemin içinde anlam kazanır.

Şekil daha etkileyici bir izlenim yapar ve daha iyi hatırlanır.

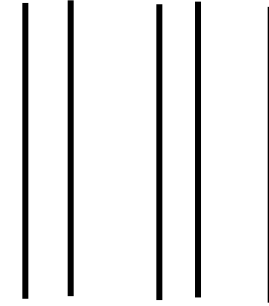


Algılama ve Algılama Yasaları

Yakınlık Yasası

Birbirine yakın olan nesnelere grup olarak algılanır.

2	3	4	5	6	7	8
234	56	78				
23	45	678				
234	567	8				

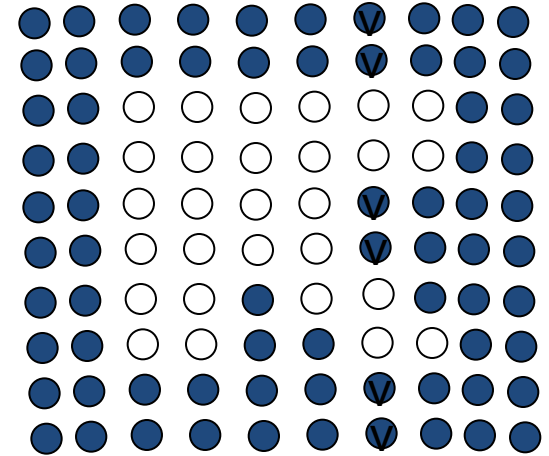


**Şim dibucüm leyiok uman
ızz orla şacak.**

Algılama ve Algılama Yasaları

Benzerlik Yasası

Birbirine benzer birimler bir algısal bütünlük kazanır ve gruplamayı sağlar.



Algılama ve Algılama Yasaları

Tamamlama Yasası

Bir nesnenin tümü görülmese de algılama tam olur.

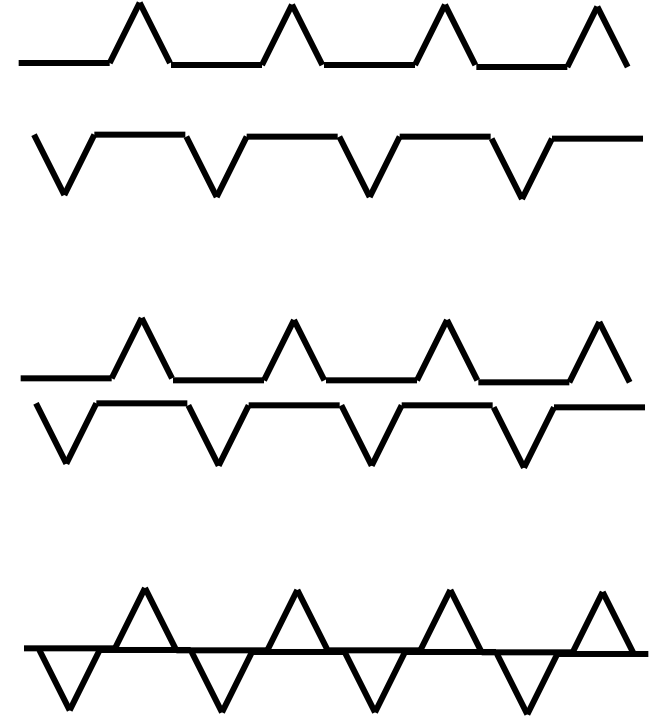
Bize gelen bölük pörçük duyuları biz tamamlarız.



Algılama ve Algılama Yasaları

Devamlılık Yasası

Algısal alanımızda bulunan ve aynı yönde giden birimler birbiriyle ilişkili görünür.



Bilişsel Süreçler

Dikkat: Duyusal kayıta gelen tüm uyarıcılardan yalnızca dikkat edilenler kısa süreli belleğe geçer. Birey tüm uyarınları kaydedemez ve bazılarına odaklanır.

Bu aşamada üç temel işlem yapılır:

- 1.** Önemli bilgiye karar verilir.
- 2.** Önemli bilgi üzerinde odaklanılır.
- 3.** Odaklanan bilgi, işleme alınır.

Öğrencilerin dikkatini çekmek için şunlar yapılabilir:

- Görsel, işitsel ve dokunsal uyarıcılar kullanılmalıdır.
- Sınıfta değişiklik yapılabilir, derse farklı başlanabilir, v.b.
- Sonucu belli olmayan ilginç durumlar sunularak, öğrenciler şaşırtılabilir.

Algılama

Duyumların anlamlı hale getirilmesidir.

- ❖ Birey duysal bellekten gelen uyarıcıların bazılarına dikkat ettikten sonra, bunları tanımaya ve yorumlamaya çalışır.
- ❖ Yorumlama süreci bireyin önbilgilerinden ve yaşantılarından etkilenir.
- ❖ Önceden oluşturulan şemalar yeni gelen bilginin algılanmasını etkiler.

Örtük ve Açık Tekrar

- ❖ Bilginin zihinsel ya da sesli biçimde tekrar edilme sürecidir.
- ❖ Tekrar bilginin kısa süreli bellekte tutulma sürecini artırmaktadır.
- ❖ Bazı tür bilgiler yeteri kadar tekrar edildiğinde uzun süreli belleğe aktarılabilir.

(Anlamalı) Kodlama

- KSB`teki bilginin USB'teki bilgi ile ilişkilendirilerek,USB'e transfer edilmesi sürecidir.
- Kodlamada, yeni gelen bilgiyi varolan bilgilerle tamamlama, anlamlandırma ve örgütleme söz konusudur.
- Anlamalı kodlama hatırlamayı kolaylaştırmakta ve bilginin kalıcılığını artırmaktadır.

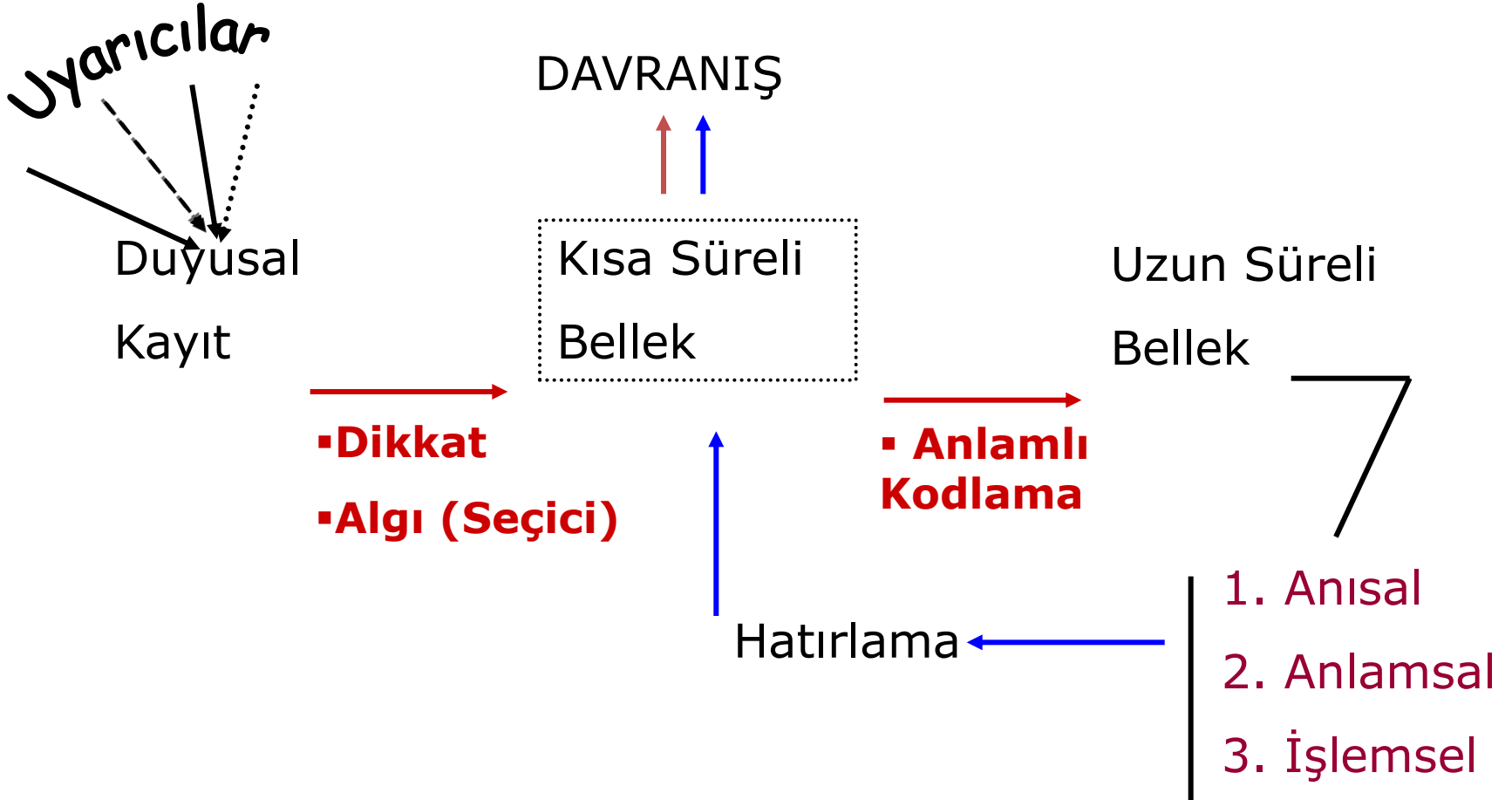
Bilgiyi Geri Getirme (Hatırlama)

- Uzun süreli bellekte depolanan bilgiler kullanılmak üzere kısa süreli belleğe getirilir yani bilgi hatırlanır.
- Geriye getirme, bilginin USB`den bulunarak açığa çıkarılması sürecidir.
- Bilginin KSB`e geri getirilebilmesi için anlamalı bir biçimde kodlanarak depolanması gerekir.

Unutma ve Uzun Süreli Bellek

- Duyusal kayıttan ve KSB`ten atılan bilgi kaybolur, unutulur ve hiçbir çaba bu bilgiyi geri getiremez.
- USB`deki bilgi, uygun ipuçları ile geri gelir.

Bilginin Alınması, İşlenmesi ve Anlamın Oluşturulması (Öğrenme) Süreci



Duyusal Bellek

Alıcılara gelen bilgiyi kullanır.

Görsel bilgi

İşitsel Bilgi

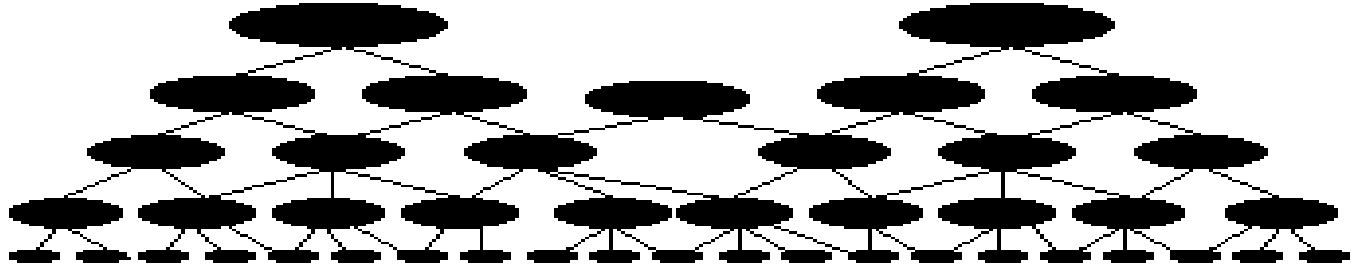
Çalışan (Kısa Süreli) Bellek

Dikkatin yöneldiği bilgiyi kullanır. Bir defada en fazla 7 ± 2 (5-9) birimlik bilgiyi işleyebilir.

Ayrı Süreçler

Uzun Süreli Bellek

Değişmez hiyerarşik bir ağ (şema) biçimde depolanan tüm bilgi ve becerileri kullanır. Kapasitesi sınırsızdır.



Öğrenme, büyüme ve vücutta değişik etkilerle oluşan geçici değişimlerden bağımsız, çevre ile etkileşim sonucu ortaya çıkan davranışta ya da potansiyel davranıştaki nispeten kalıcı izli değişimdir.

DAVRANIŞ

Doğuştan gelen davranışlar
İçgüdüsel davranışlar
Refleksif davranışlar

Geçici davranışlar
(Alkol, ilaç, hastalık vb.
etkisi ile oluşan davranışlar)

Sonradan kazanılan davranışlar
(Öğrenme ürünü davranışlar)

İstendik davranışlar

İstenmedik davranışlar

Planlı eğitim ürünü
davranışlar

Plansız eğitim ürünü
davranışlar

Olumsuz kültürel koşullar
altında kazanılan davranışlar

Eğitimin hatalı yan
ürünü olan davranışlar

Öğrenmenin Temel Özellikleri

- -Davranışta değişme oluşur.
- - Değişme yaşantı ürünü ya da tekrar sonucu gerçekleşir.
- - Davranıştaki değişme, kalıcı izli olur.
- - Öğrenmede birey aktif rol oynar.
- - Öğrenme sonucu birey çevreye uyum sağlar.
- - Öğrenme bireyin daha sonra karşılaşacağı durumlara farklı bir yaklaşım göstermesidir.
- - Öğrenme doğrudan doğruya gözlenemez.
- Gözlenebilen bireyin performansıdır.
- - Olgunlaşma öğrenmenin önkoşuludur.

ÖĞRENME İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

- **Yaşantı**, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda bireyde kalan izdir.
- **Davranış**, doğuştan, geçici ve sonradan kazanılan türleri vardır.
- **İçgüdü**; doğuştan getirilen türe özgü davranış biçimleridir. İnsanlarda içgüdü değil, içgüdüsel davranış terimi kullanılır.
- **Refleks**, bir uyarıcıya karşı meydana gelen istem dışı tepkidir.
- **Alışma ve Duyarsızlaşma**: Alışma ya da duyarsızlaşma, duyu organlarının sürekli olarak bir uyarıcıya maruz kalması nedeniyle duyumsama yeteneğini geçici olarak kaybetmesidir.

Karşılık

- Organizmanın herhangi bir tepkisine yönelik olarak aldığı karşılık üç çeşittir.
- **1. Pekiştireç**, davranışı yeniden güçlendiren uyarıcıdır. Organizmanın tepkisini artırmak için sunulan karşılıktır.
- **2. Ceza**, davranışı zayıflatan ve ortadan kaldıran uyarıcıdır.
- **3. Karşılık vermeme** (görmezden gelme - pekiştirmeme); davranışı söndürmek ya da istenmeyen davranışın sıklığını azaltmak için davranışla ilgilenmemedir.

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- **Öğrenen ile İlgili Faktörler**
- **a. Türe Özgü Hazıroluş:** Bir organizmanın, istenilen davranışı göstermesi için gerekli biyolojik alt yapıya sahip olması durumu türe özgü hazıroluş olarak tanımlanır.
- **b. Olgunlaşma:** Davranışların öğrenilebilmesi için, organizmanın çevre yaşantılardan bağımsız olarak belli bir gelişimsel düzeye ulaşması gereklidir. Olgunlaşma öğrenmenin ön koşuludur.
- **c. GÜDÜ:** Organizmayı harekete geçiren, davranışı bir amaca doğru yönlendiren, sürdüren ve denetleyen bir iç koşuldur. GÜDÜLER, organizma içindeki ihtiyaçlardan kaynaklanır.
- **d. Genel Uyarılmışlık Hali:** Genel uyarılmışlık hali organizmanın öğrenmenin gerçekleşebilmesi için, çevrede bulunan uyarıcıları algılamak ve değerlendirebilmek üzere zihinsel uyanıklık düzeyinde bulunma durumudur.

- **e. Önceki Yaşantılar**

- Yeni bir öğrenme oluşurken, eski (önceki) öğrenmelerden etkilenme olur ve her yeni öğrenme öncekinin etkisinin üzerine kurulur. Önceki öğrenmelerin sonrakileri etkilemesi, olumlu ve olumsuz aktarım (transfer) olarak adlandırılır.
- **Olumlu aktarma (olumlu transfer)**, bir alanda öğrenilmiş bilgi ve becerilerin bir başka alandaki bilgi ve becerilerin öğrenilmesini desteklemesi ve kolaylaştırmasıdır.
- **Olumsuz aktarma (olumsuz transfer)**, ise önceki öğrenmelerin daha sonraki öğrenmeleri zorlaştırması durumudur.
- **İleriye Ket Vurma (Engelleme-Bozma-Unutma)**: Önceki öğrenmenin yeni öğrenmeyi karıştırması ve zorlaştırmasıdır.
- **Geriye Ket Vurma (Engelleme-Bozma-Unutma)**: Yeni öğrenmenin önceki öğrenmeyi karıştırması ve zorlaştırmasıdır.

Davranışçı Öğrenme Kuramları

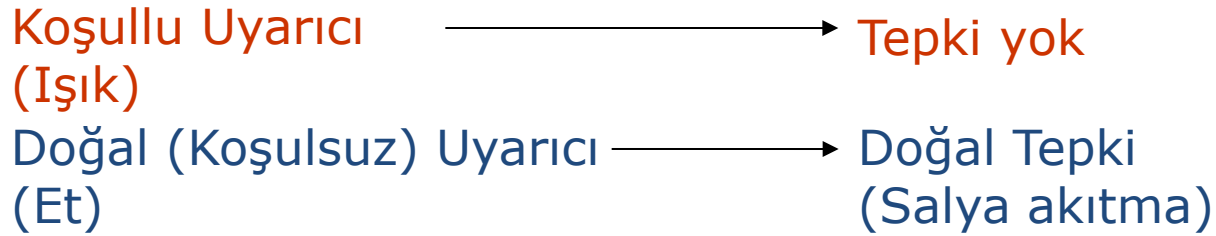
← Davranışçı kuramlara göre değişen davranıştır.

Öğrenme bireyin davranışlarındaki gözlemlenebilir bir değişimdir. Sunulan uyarıcıya karşı öğrencinin istenen tepkiyi göstermesi **öğrenme** olarak kabul edilir.

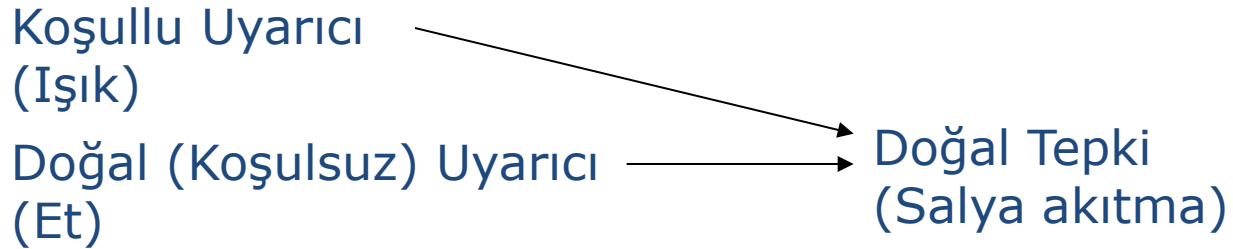
Uyarıcı; öğretimle sunulan içerik, **tepki** ise öğrencinin gösterdiği gözlemlenebilen davranıştır.

Klasik Koşullama-Süreç (Pavlov)

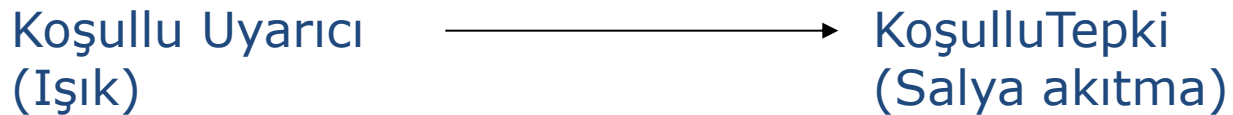
KOŞULLAMADAN ÖNCE



KOŞULLAMA SÜRECİNDE



KOŞULLAMADAN SONRA



Demokratik bir ortam (koşulsuz uyarıcı)	kendini güvende hissetme, görüşlerini rahatlıkla açıklama (koşulsuz tepki)
Demokratik bir ortam + ders (koşulsuz uyarıcı) (nötr uyarıcı)	kendini güvende hissetme, görüşlerini rahatlıkla açıklama (koşulsuz tepki)
Ders (koşullu uyarıcı)	kendini güvende hissetme, görüşlerini rahatlıkla açıklama (koşullu tepki)

Klasik Koşullama- Temel İlkeler

Kazanma

Organizmanın doğal (refleksif) olarak tepkide bulunduğu bazı uyarıcılar vardır. Bu uyarıcıya doğal olarak tepki verilmeyen bir başka uyarıcı bağlandığında doğal (koşulsuz) uyarıcıya verilen tepki bu uyarıcıya da verilmeye başlanır.

Klasik Koşullama- Temel İlkeler

Geneleme - Ayırt Etme

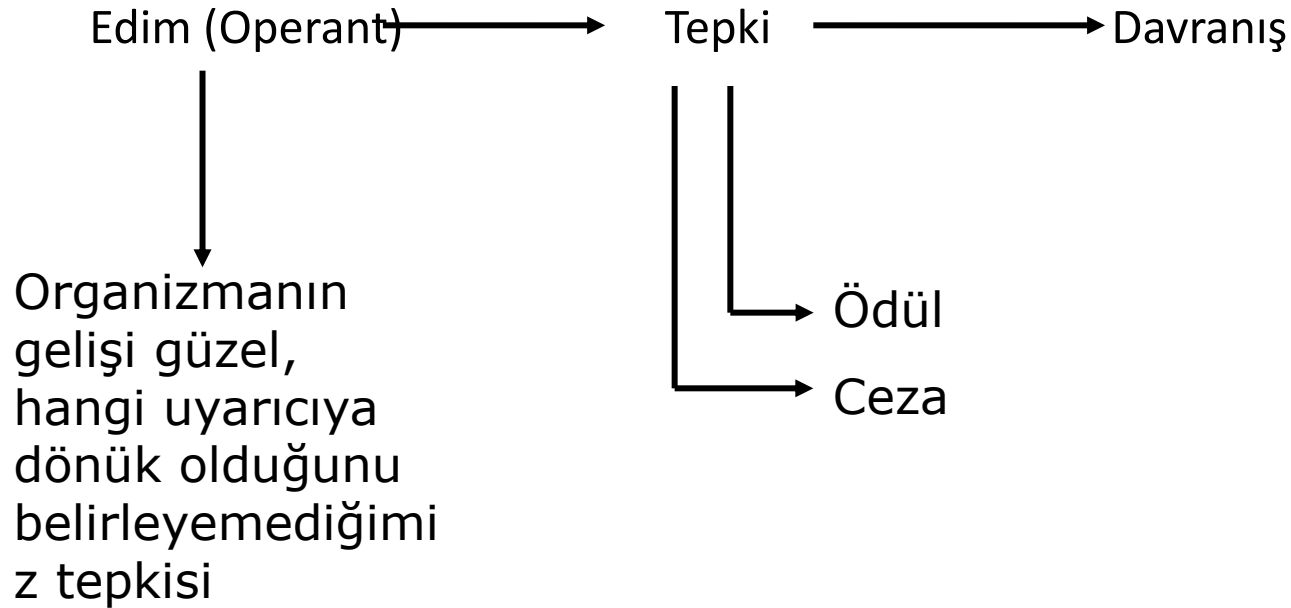
Başlangıçta her tür ve şiddette ışığa ya da sese (hangisine koşullanmışsa) tepki veren organizma daha sonra **belirli (koşullandığı şiddet hangisiyse)** bir ışık ya da sese tepki vermeye başlar.

Ör: Oynarken salıncaktan düşen çocuk, başlangıçta çocuk bahçesinden hatta çocuk bahçesine benzer yerlerden korkabilir. Zamanla hangi uyarıcının koşullu uyarıcı olduğunu ayırt eden çocuk, çocuk bahçelerinden korkmamaya başlar.

Edimsel Koşullama (Skinner)

- ✓ Klasik koşullamadaki tepkisel davranışın tersine, **edimsel davranış** insanın çevresindeki olaylara verdiği duygusal tepkiler değildir.
- ✓ **Edimsel davranışta**, birey ihtiyacını karşılamak için çevredeki olanakları kullanır. (Bisiklete binme, tiyatroya gitme, resim yapma, arkadaşını ziyaret etme vb edimsel davranış örnekleridir.)
- ✓ **Klasik koşullanma** otonom sinir sistemi tarafından yönetilen davranışlarla; **edimsel koşullanma** istemli kaslarla yapılan bilinçli ve istekli davranışlarla ilgilidir.

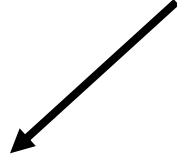
Edimsel Koşullama-Süreç



Edimsel Koşullama-Temel İlkeler

Etki Yasası

Davranışlar sonuçlarından etkilenir.



Olumlu Pekiştirme (Olumlu davranış-Olumlu uyarıcı)

Olumsuz Pekiştirme (Olumsuz durumu ortadan kaldıran davranış-Olumlu uyarıcı)

Ceza → 1. Tip (Olumsuz davranış-Olumsuz uyarıcı)

↘ 2. Tip (Olumsuz davranış-Olumlu uyarıcının ortamdaki çekilmesi)

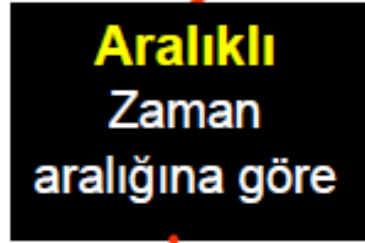
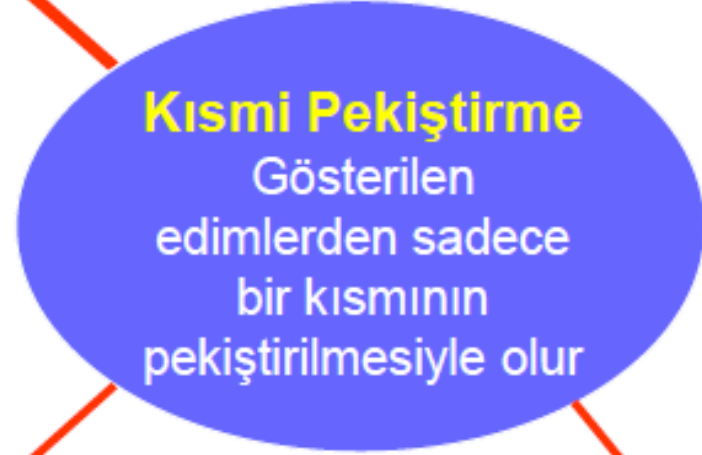
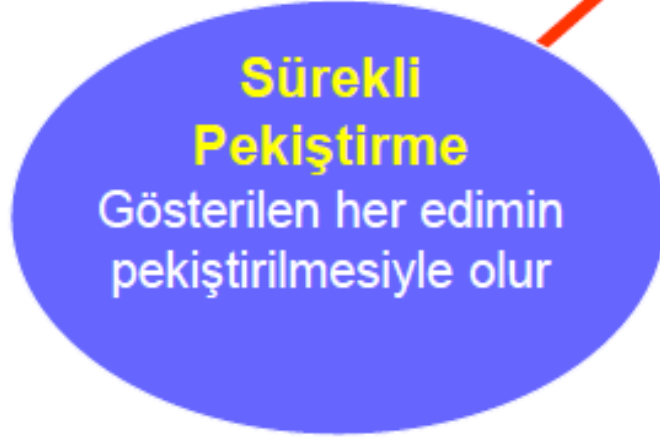
Edimsel Koşullanma Teorisi

Pekiştirme & Ceza

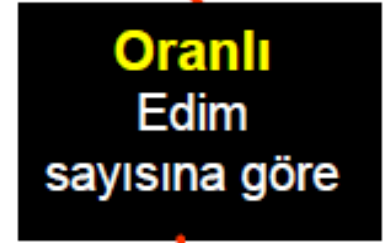
Uyaran	Edimden sonra verilir	Olumlu pekiştirme (Hoşa giden uyaran) Ör: Güzel yazı yazan öğrencilerin defterlerine pekiyi yazmak	Ceza I (Hoşa gitmeyen uyaran) Ör: Gürültü yapan bir öğrencinin azarlanması
	Edimden sonra ortamdan çekilir	Olumsuz pekiştirme (Hoşa gitmeyen uyaran) Ör: Parmak kaldırmadığı 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

Edimsel Koşullanma Teorisi

Premack İlkesi (Büyükanne Kuralı):

- Bu yöntemde öğrencilerin en çok tekrar ettikleri davranışlar pekiştireçler olarak kullanılır.
- Tercih edilen davranışlar kullanılarak tercih edilmeyen davranışların kazandırılması sağlanır.

Örneğin: Matematik problemlerini seven ama fizik problemlerinden hoşlanmayan bir öğrenciye öğretmenin, fizik problemlerini çözerse matematik problemlerine geçebileceğini söylemesi gibi.

DİKKAT!: Bu yöntemde az tercih edilen davranış mutlaka daha önce yapılmalıdır.

GUTHRIE-Bitişiklik Kuramı

- Guthrie klasik koşullanma ile ilgili temel görüşlerin izinden gitmiş ancak öğrenmenin **bitişiklik** ile açıklanabileceğini belirtmiştir.
- Bir uyarıcı ile tepki arasında bir çağrışım meydana gelmektedir. Aynı uyarıcı tekrar ortaya çıktığında aynı tepkiyi gösterme eğilimi görülmektedir.



“Dikkat edilen şey, yapılan şey için işaret haline gelir”

- Organizmanın çok sayıda karşılaşmış olduğu uyarıcıların hepsine tepki vermesi mümkün değildir.
- Bu noktada **seçerek** tepkide bulunur.

- Örn; **çivi çakmak** için çiviye çekiçle vuran bir kişinin bu konuda yapacağı tekrarlar onun öğrenmesine katkıda bulunmaz.
- Uyarıcıya vermesi gereken **tepkiyi öğrenmiştir** zaten.



- **Olumsuz Alışkanlıkların Yok Edilmesinde temel kural hep aynıdır:**
- İstenmeyen ve ortadan kaldırılmak istenen tepkiye yol açan uyarıcı (**ipuçları**) bulunur ve bu uyarıcının varlığında başka (**istendik**) bir tepkinin ortaya çıkması sağlanır.



1) Eşik Yöntemi:

- **Uyarıcı çok az verilerek, istenmeyen tepkinin çağrışımı, ortaya çıkması engellenir. (modern tekniklerde- sistematik duyarsızlaştırma)**
- Uyarıcının dozu istenmeyen tepkiyi doğuracak eşiği aşmadan, zamanla yavaş yavaş artırılır.
- Örneğin; zeytin yemeyi sevmeyen birine zeytin azar azar bölünerek verilir.



Okula korktuğu için gitmek istemeyen çocuğa, eğlenceli okul öyküleri anlatılır, okul arkadaşlarının eve gelmesi sağlanır. Okula yakın yerlerde gezintiye çıkarılır ve çocuk okula alıştırılır.



Sırtındaki eğeri atmaya çalışan vahşı bir atın sırtına önce ince bir örtü, sonra battaniye, daha sonra bir kilim konulur. Eşik yavaş yavaş aşılarak atın sırtına eğer konduğunda rahatsızlık duymaz.



2) Bıktırma (Yorgunluk) Yöntemi:

- İstenmeyen davranış organizmaya **bıktırıncaya** ve **sıkılıncaya** kadar yaptırılır.
- Zamanla organizma bu tepkiyi göstermekten bıkaacağı için aynı uyarıcıya karşı istenmeyen **bu tepkiyi göstermekten vazgeçer.**
- **Sonunculuk** ilkesine göre bir uyarıcıya verilecek olan tepki o uyarıcıya **en son verilmiş tepkidir.**
- Bu durumda söz konusu uyarıcıya en **son verilen tepki bıktırma** –bu uyarıcıya karşı bir dahaki sefer **de istenmeyen tepki verilmeyecektir.**

2) Bıktırma (Yorgunluk) Yöntemi:

- Örneğin; **kibrit yakma** gibi kötü bir alışkanlığı olan çocuğa annesi bir kutu kibrit verir ve yakmasını ister. Çocuk bir süre sonra, yoruldum artık demesine rağmen, anne devam etmesi için çocuğa baskı yapar ve bir süre sonra çocuk kibriti elinden atar ve bir daha da kibrit yakmaya karşı bir ilgi duymaz.



- Başka bir örnek; sürekli abur cubur isteyen bir çocuğa annesinin bir sürü **abur cubur** alması ve önüne yığarak **hepsini yemesini istemesi**, çocuğun bıkmasına ve bir daha istememesine neden olabilir.





- Bu yöntemin etkili olması için, organizmanın **ilk bıkkınlık düzeyinden** sonrada **yapmasını istemek gerekir**. Eğer ilk bıkkınlık şikayetinde uyarıcı kesilirse bu yöntem işe yaramaz.

Bazen farkında olmadan kullanılan bu yöntem **olumlu** bir davranışın kazanılmasını da engelleyebilir.



Örneğin; öğrencilere **çok ve yoğun ödev verilmesi**, çocuğun ödevine karşı motivasyonunu düşürerek ödev yapmaktan nefret etmesine yol açabilmektedir veya bebeklikte çok fazla süt içirilmesi ile yetişkinlikte o çocuğun süttten nefret etmesine yol açabilir.

3) Zıt Uyarılar (Zıt Tepki) Yöntemi:

- İstenmeyen davranışı meydana getiren uyarıcı ile birlikte, **ona zıt olan onunla rekabet edebilecek** istenen davranışı meydana getiren uyarıcı sunulur.
- Modern psikolojide karşıt koşullama olarak bilinen terapi tekniğinin temelini oluşturur.

Örneğin, **Kediden korkan çocuğa korktuğu kedi annesinin (sevdiği birisi) kucağına konularak** gösterilir. Korku kaynağı olan nesne ya da durum sevdiği kişi veya durumla ilişkilendirilir. Böylece korku yok edilir.

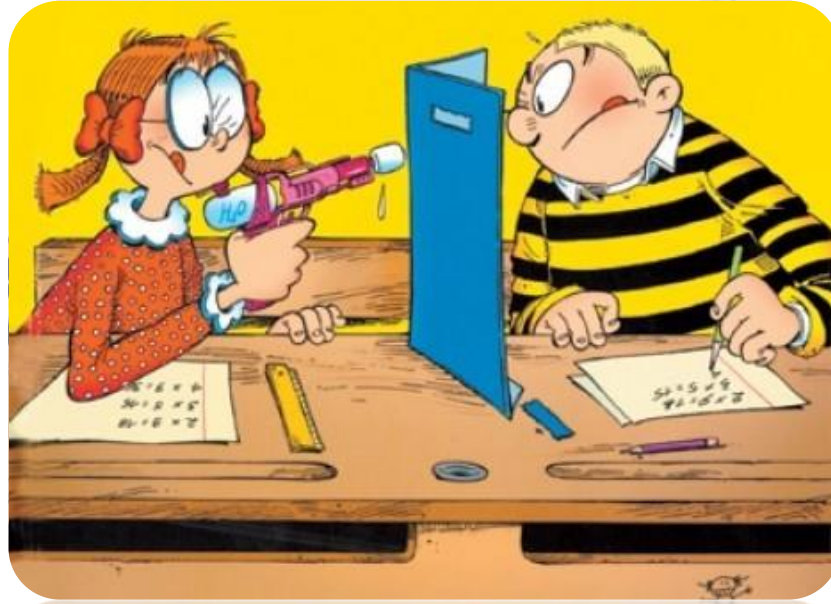


Sigarayı bırakmak isteyen birinin **sakız** çiğneyerek sigarayı unutmaya çalışması...



Sütten hoşlanmayan çocuğa çok sevdiği çizgi film karakterinin resmiyle süslenmiş bir bardakta süt içirilmesi...





- Eğitim öğretim ortamında birbirine **zıt uyarıcılar** bir araya getirilerek uyarıların organizmada olumlu davranışı dönüştürülmesi sağlanabilir.
- Örneğin, **çalışkan öğrenci** ile **tembel öğrenci** aynı sraya oturtularak, tembel öğrencinin çalışkan öğrenciden olumlu yönde etkilenmesi sağlanabilir.

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
- Hatırda Tutma Süreci
- Davranışı Meydana Getirme Süreci
- Güdülenme Süreci

Dikkat Etme Süreci

- Gözlemcinin duyu organlarının yeterliliği
- Gözlemlenecek etkinliklerin gözlemcinin amacına uygun olması
- Gözlemcinin geçmişte aldığı pekiştirmeler

- Modelin önemli sonuçlar doğuran etkinlikleri
- Model alınan etkinliklerin basit, yalın, açık ve çarpıcı olması
- Modelin yaş, cinsiyet, saygınlık, statü, çekicilik, güç, ün vb. özellikleri

Hatırda Tutma Süreci

Gözlem yoluyla öğrenilen bilgiden yararlanabilmek için, gözlemcinin modelin davranışlarını hatırlaması gerekmektedir. Bu nedenle gözlenen bilgi, sembolleştirilip kodlanmakta ve bellekte saklanmaktadır.

Sembolleştirme
yoluyla

bilginin zihinsel resimlere,
imgelere dönüştürülmesi

sözel sembollere dönüştürülmesi
yoluyla

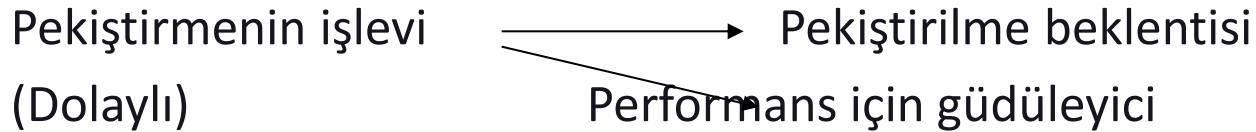
Davranışı Meydana Getirme Süreci

- Bireyin fiziksel ve psiko-motor özelliklerinin uygun olması.
- İstek ve öz yeterlik inancı
- Davranışın zihinsel olarak tekrarı (Kendine dönüt verme ve düzeltme)

Güdülenme Süreci

Bireyler yeni davranışları gözlem yoluyla kazanabilirler ancak onu yapmaya güdüleninceye ya da ihtiyaç duyuncaya kadar performans olarak göstermezler.

Güdülenme süreci öğrenilenlerin performansa dönüştürülmesini sağlayan bir süreçtir.



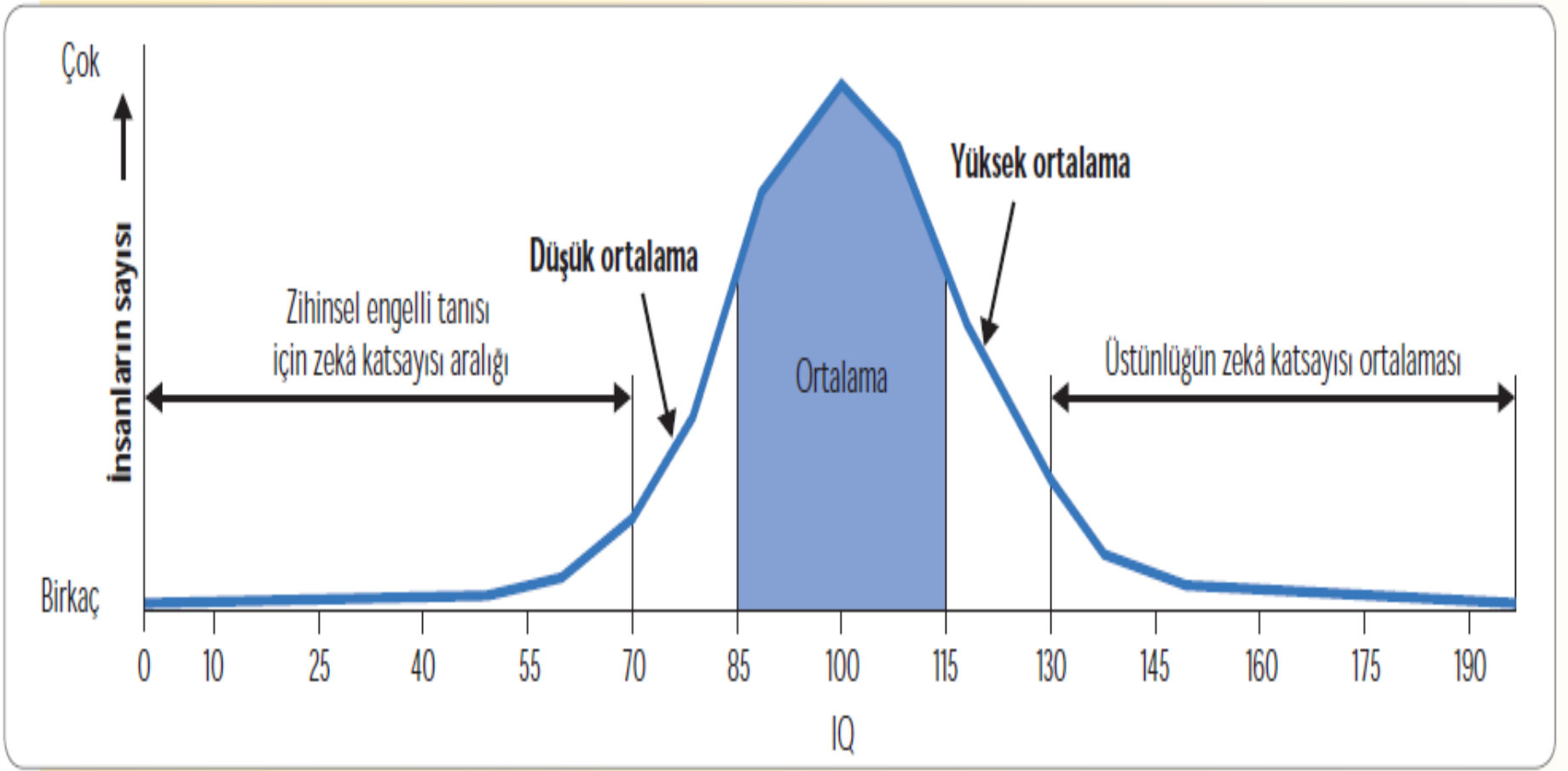
İçsel Pekiştirme



Zeka, Motivasyon ve Duygular

Zeka nedir?

- Zeka mantık kurma, planlama, sorun çözme, soyut düşünme, karmaşık fikirleri kavrama, hızlı öğrenme ve deneyimden öğrenmeyle birlikte bir çok başka şeyi içeren genel
- zihinsel yetenektir.” (Gott- Fredson, 1997, s. 13)



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

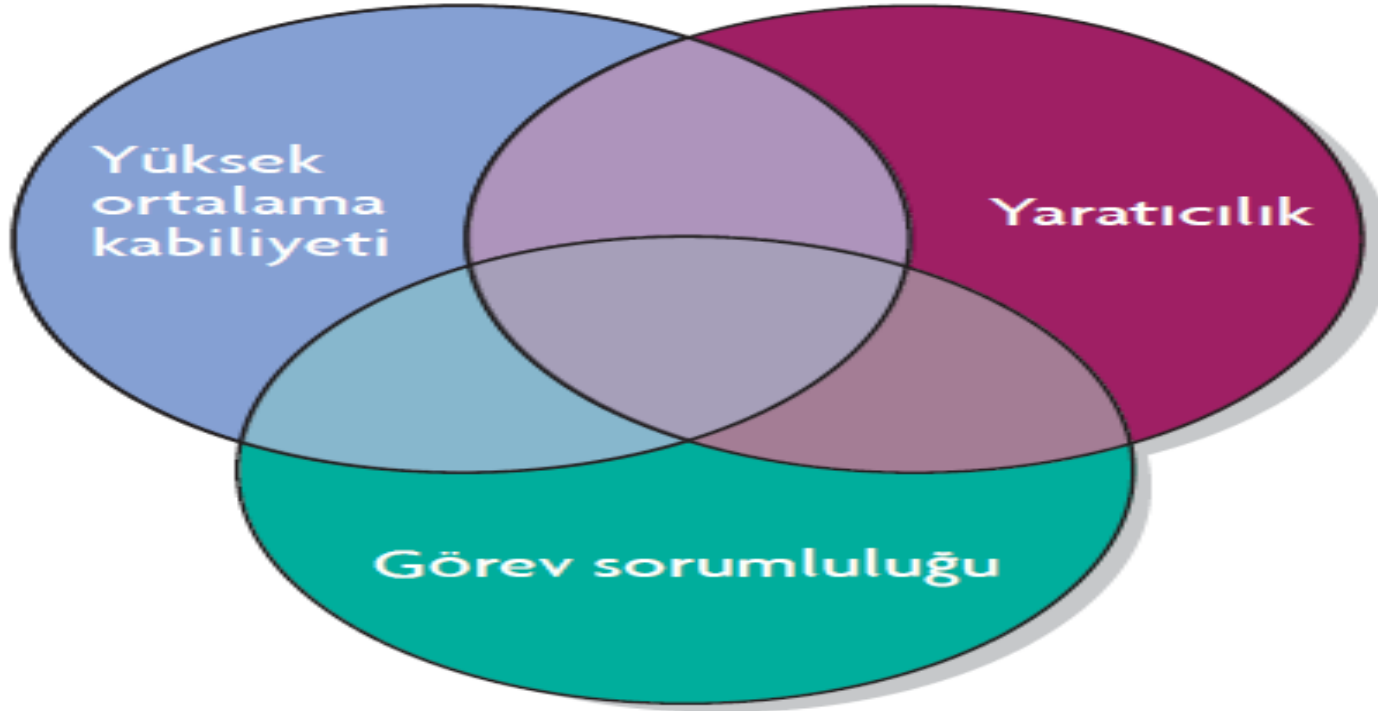
Sembol Arama

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 incelikle 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

Motivasyon

- **Motivasyon, fiziksel ve psikolojik aktiviteleri başlatma, yönetme ve devam ettirmeyi kapsayan her türlü surec için kullanılan genel terimdir.**

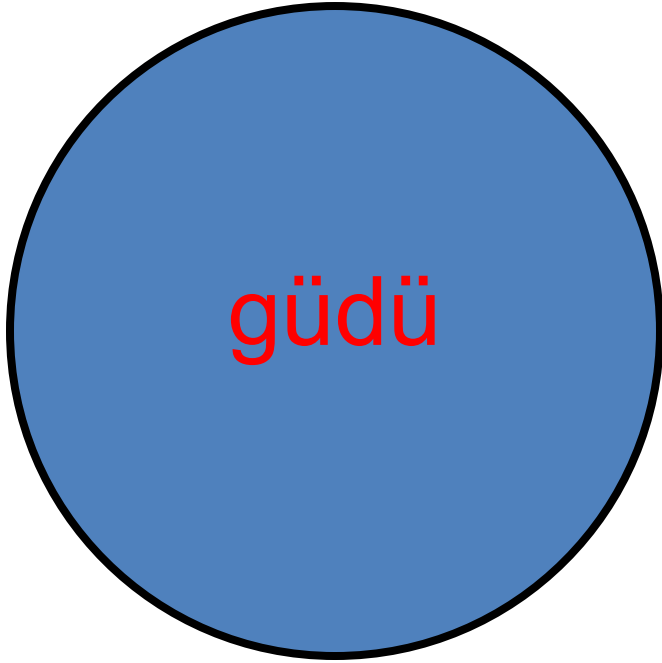


İhtiyaç,

**İnsan hayatının yaşanması, dengeli olması,
iyiliği ve rahatlığı için giderilmesi gereken
eksikliklerdir.**

Freud'a göre ihtiyaçların giderilmemesinin iki temel nedeni bulunmaktadır.

1. Engellenme
2. Çatışma



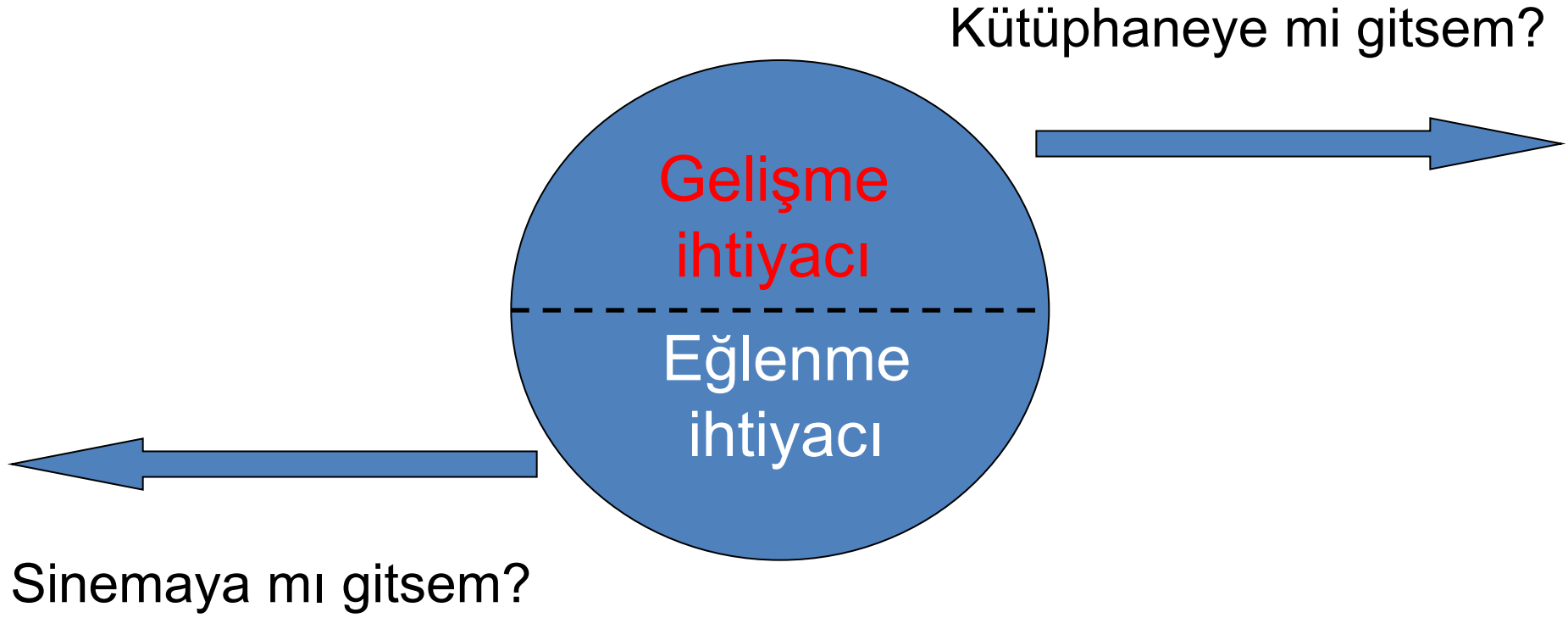
Engel



Öfke, Kaygı
Yılgınlık,
İç gerilimler

Çatışma

- Çatışma, insanı birbirine zıt davranışlara sürükleyen ihtiyaçlar karşısında meydana gelen huzursuzluk hali.
- Güdülerin tatminsiz kalmasının bir nedeni de, içimizde birbirine ters düşen iki güdünün rekabetidir.

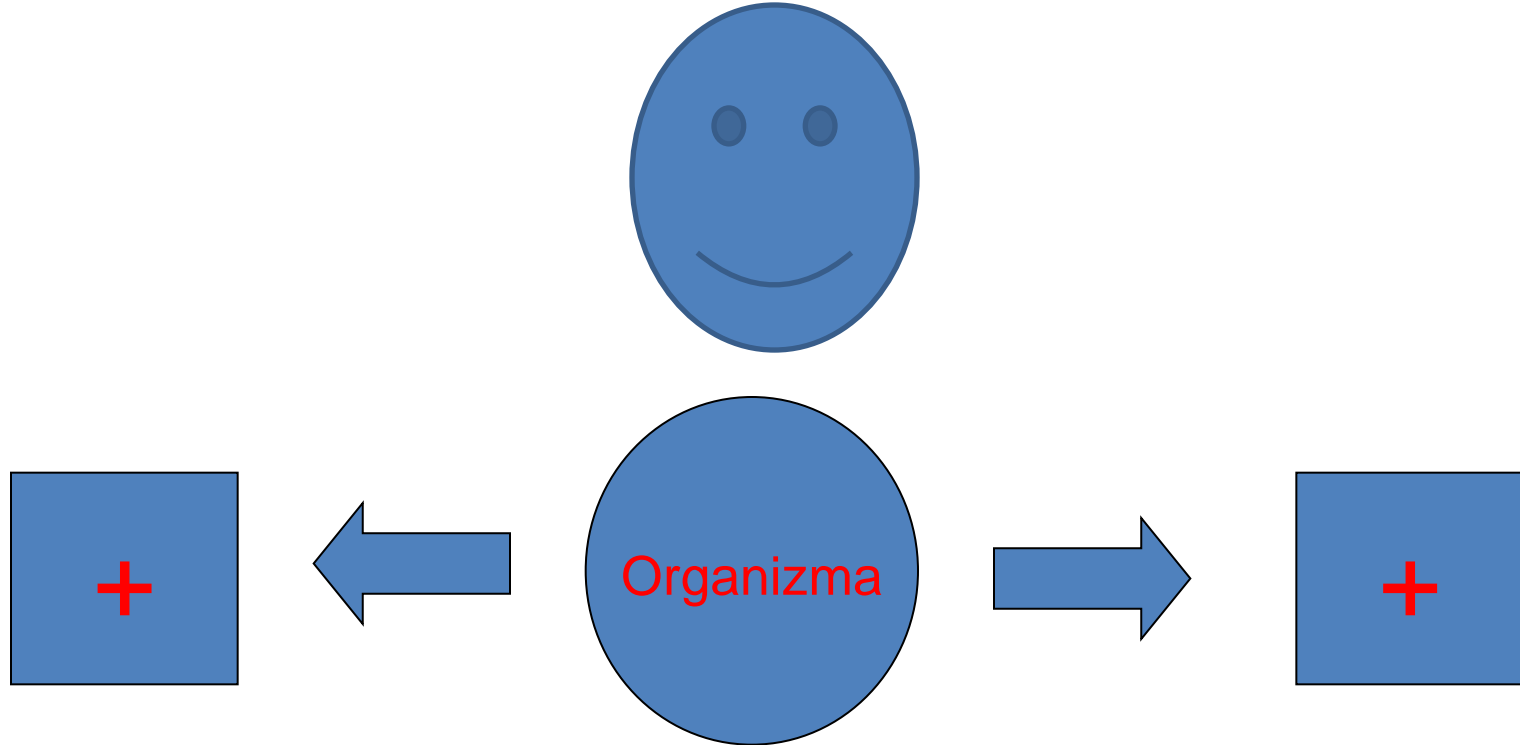


Kaç tür çatışma vardır?

- Yaklaşma – Yaklaşma
- Kaçınma – Kaçınma
- Yaklaşma - Kaçınma

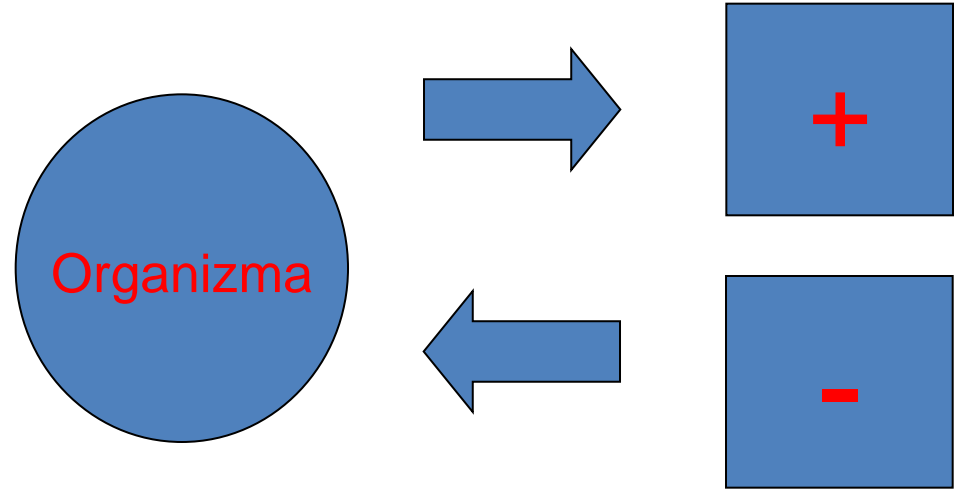
Yaklaşma - Yaklaşma

- İki de aynı derecede çekici iki seçeneğin etkisinde kalma.
 - Beğendiği iki gömlekten birini seçmekte zorlanma



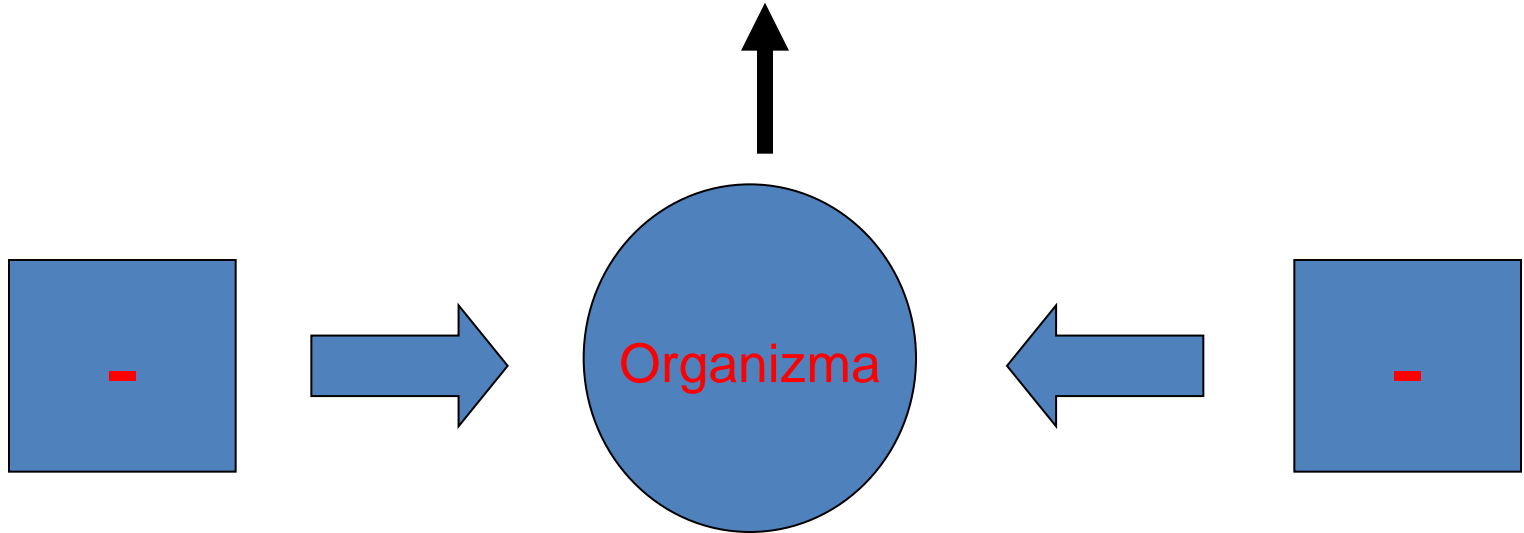
Yaklaşma - Kaçınma

- İki zıt duygu arasında kalma
- Sabah uykusunu çok seviyor ama işe geç kalmama gerekiyor.



Kaçınma - kaçınma

- İkisi de aynı oranda itici iki seçenek arasında kalma
- Sevmediği bir dersin sınavına hazırlanmak.



Maslov'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Grafiği

	Kompleks Üstü	Ben Üstü
	İhtiyaçlar	Ben
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR		Ait olmak
	Kompleks	Fırsat
	İhtiyaçlar	Emniyet
		Takdir
		Ümit etmek
	Basit Temel	Sinir Sisteminin Normal Çalışması
	İhtiyaçlar	Gururunu Korumak
		Yükselmek
SOSYAL İHTİYAÇLAR		Çevreye Uymak
		Sosyal Emniyet
		Meslek ve İş Sahibi Olmak
		Aile Kurmak
		Korunmak
FİZYOLOJİK İHTİYAÇLAR		Cinsel Tatmin
		Uyumak
		Yemek Yemek

MASLOW'UN İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

Kendini gerçekleştirme

Estetik ihtiyaçlar
(Müzik, sanat)

Bilisel ihtiyaçlar
(Bilme ve anlama)

Saygınlık ihtiyaçları
(Kendisine saygı, güven, başarı, diğerlerinin saygısı)

Ait olma ve sevgi ihtiyaçları
(arkadaşlık, aile, bağlanma duygusu)

Emniyet ve güven ihtiyaçları
(İş, sağlık, mülkiyet, aile, sosyal güvenlik)

Biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar
(nefes, yeme, içme, uyuma, cinsellik)

Üst Düzey/Gelişimsel
İhtiyaçlar
(PDR Hizmetleri)

Alt Düzey/Temel
İhtiyaçlar
(Rehberlik)

MASLOW'UN
1990 sonrası
Geliştirilmiş
İHTİYAÇLAR
HİYERARŞİSİ

Kendini gerçekleştiren bireylerin özellikleri

- Kendini ve başkalarını 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.
- Özerktir. Yani çevrelerinden bağımsızdırlar.
- Yaratıcıdırlar.
- Yeni yaşantılara açıktırlar.
- Kendiliğinden doğal davranışlar sergilerler.
- Kendileri dışındaki sorunlarla da ilgilenirler.
- Demokratik bir kişilik yapısına sahiptirler.
- Düşmanca olmayan mizah anlayışına sahiptir.
- İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırlar.
- Yalnız kalabilme gücüne sahip olabilirler.
- Kültürün ve toplumun etkisine karşı direnebilir.
- Sorumluluklar alabilirler.

Duygular ve Duygu Durumlar Nelerdir?

- **Duygulanım:** *İnsanların yaşadığı duygulara, duygu durumlarına ve hislere genel kapsamda verilen ad.*
- **Duygular:** *Birine veya bir şeye yöneltilen güçlü hisler.*
- **Duygu Durumlar:** *Duruma bağlı bir dürtüyle ilintili olmayan ve duygulardan daha az güçlü olan hisler.*

Tablo 4-1

Duygulanım, Duygular ve Duygu Durumlar

Duygulanım

İnsanların yaşadığı, farklı duyguları ve duygu durumları içeren birçok deneyimi kapsayan geniş kapsamlı bir terim

Duygular

- Belirli bir olaydan dolayı açığa çıkarlar.
- Çok kısa sürerler (saniyeler veya dakikalar.)
- Doğal olarak belirli ve çok sayıdadırlar (korku, üzüntü, mutluluk, iğrenme, şaşırma, vb.)
- Genellikle yüzde belirli mimiklere neden olurlar.
- Doğaları, aksiyonlara bağlıdır.

Duygu Durumlar

- Nedenleri genellikle belirsiz ve geneldir
- Duygulardan daha uzun sürerler (saatler veya günler).
- Daha geneldirler (birden çok duygudan oluşan olumlu ve olumsuz olmak üzere iki türleri vardır).
- Genellikle, belirli mimiklerle gösterilmezler.
- Doğaları bilişseldir.

Temel Duygular

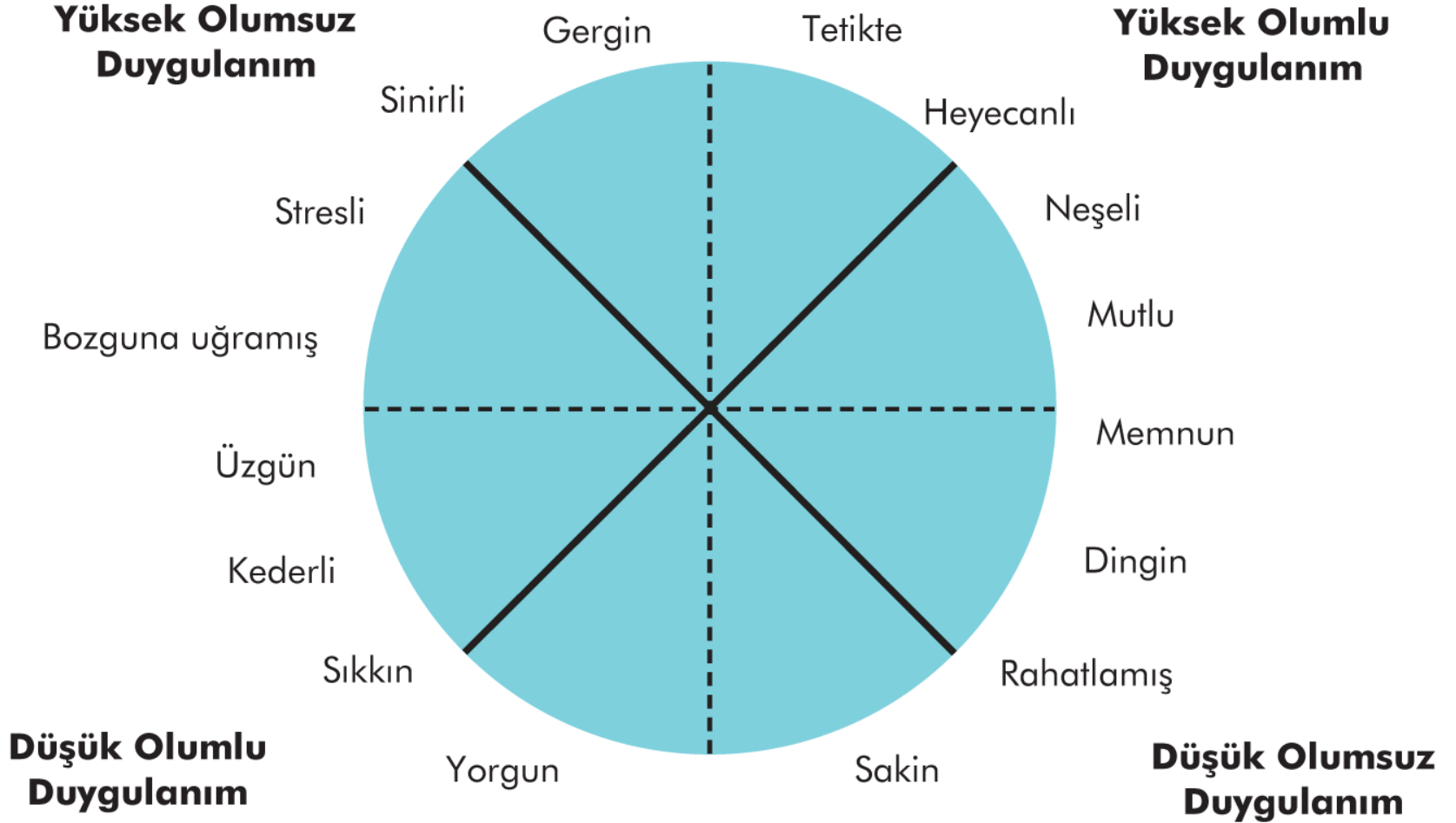
- Psikologlar, yüz ifadeleri üzerinde çalışarak temel duyguları belirlemeyi denemiştir.
- Bu çalışmayla ilgili bir sıkıntı, bazı duyguların kolayca yüzümüzde yansımak için çok karmaşık olmalarıdır.
- Günümüzde birçok şirket, çalışanlarına, derin duygularını saklayabilmeleri için öfke yönetimi eğitimleri vermektedir.
- Birçok araştırmacı altı temel duygu üzerinde hemfikirdir: Öfke, korku, üzüntü, mutluluk, iğrenme ve şaşırma.

Temel Duygu Durumlar: Olumlu ve Olumsuz Duygulanım

- **Olumlu Duygulanım:** *En yüksek seviyede heyecan, kendine güven, neşe gibi duygulardan; en düşük seviyede sıkıntı, cansızlık ve yorgunluktan oluşan bir duygu durum boyutu.*
- **Olumsuz Duygulanım:** *En yüksek seviyede endişe, stres ve sinirlilikten; en düşük seviyede ise rahatlama, dinginlik ve dengeden oluşan bir duygu durum boyutu.*

Tablo 4-2

Duygu Durumlarının Yapısı



Duyguların ve Duygu Durumlarının Kaynakları

- Kişilik
- Cinsiyet
- Yaş
- Hava Durumu
- Stres
- Uyku
- Sosyal Aktiviteler

KAYGI

- Üzüntü+sıkıntı+korku+başarısızlık duygusu+acizlik+yargılanma+ belirsizlik



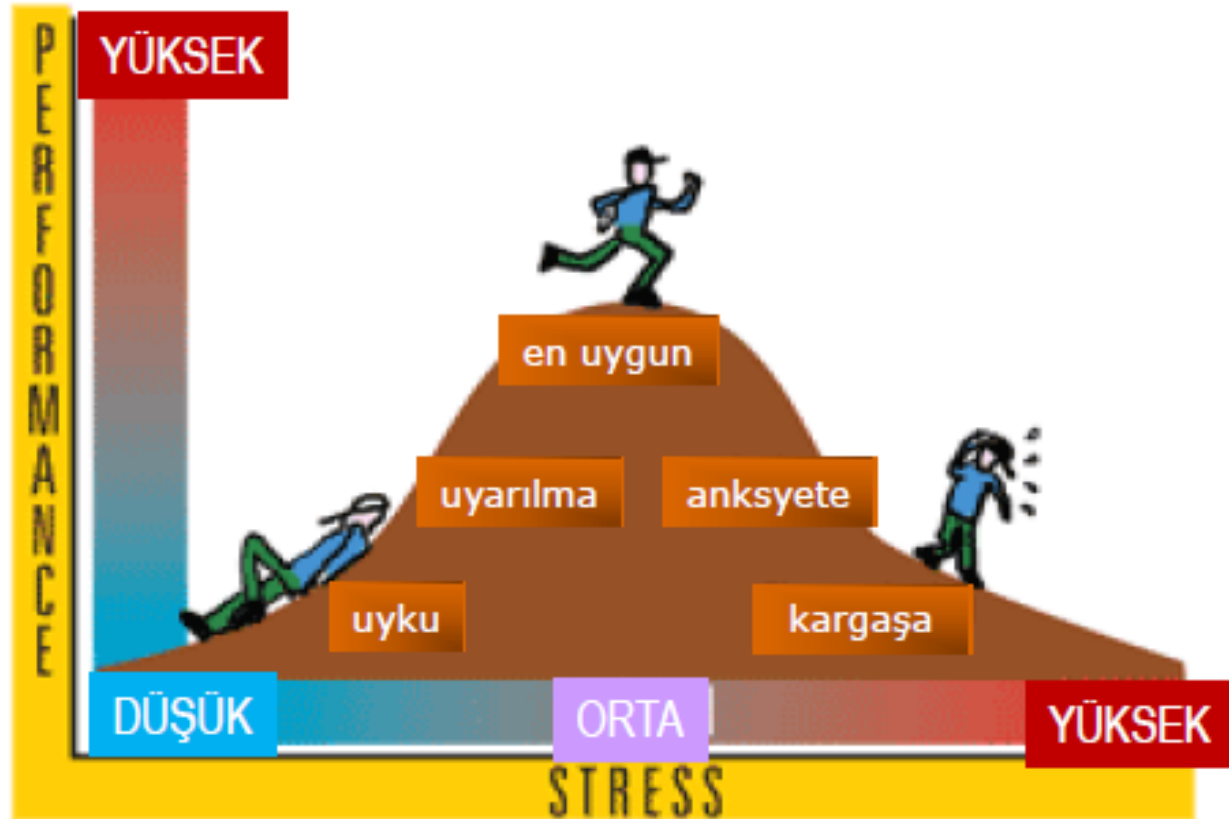
KAYGI BELİRTİLERİ

- Nefes darlığı
- Terleme
- Nefes alıp vermede düzensizlik
- Kesik kesik nefes alma
- Gerginlik
- Kalp çarpıntısı
- Aniden sinirlenme
- Belağrısı
- Mide ağrısı
- İshal ya da kabızlık
- Aşırı tepkide bulunma
- Titreme
- El ve ayak parmaklarının soğukluğu
- Sürekli yorgunluk
- Sürekli başağrısı
- Boyun kaslarının gergin olması

KAYGI PERFORMANS İÇİN YARARLI MI?

- Kaygının derecesine bağlı

Stres-performans bağlantısı



STRES

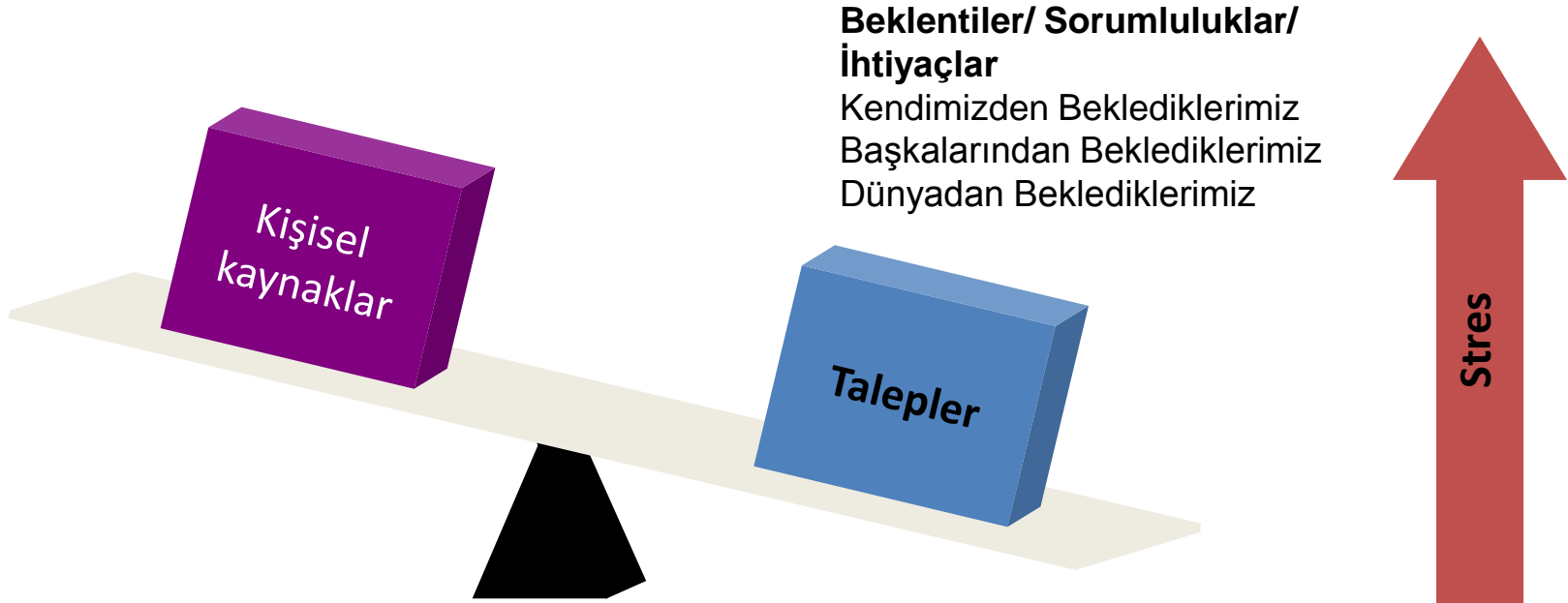


- Stres, sürekli olarak değişen çevremize uyum sağlamaya çalışırken yaşadığımız fiziksel ve duygusal zorlanmadır



Stres

- Organizmanın dengesini bozan herhangi bir durum



Tehdit: Talepler ↑ Kaynaklar ↓
Meydan okuma: Talepler ↓ Kaynaklar ↑

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

Sorun çözmeye odaklanma

- Sorun çözüme aşamalarını sistematize etme
- Girişken davranma
- Kişiler arası ilişkileri geliştirme
- Zamanı iyi kullanma
- Alternatif çözümler üretme
- Tepkisel değil, öngörülü davranma
- Gerçekçi amaçlar ve hedefler belirleme

Olumlu düşünme

“Kardeşim sen düşünceden ibaretsin

Geriye kalan et ve kemiksin

Gül düşünür gülistan olursun

Diken düşünür dikenlik olursun”

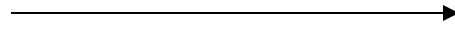
MEVLANA



BU SÖZLERDEN VAZGEÇİN!

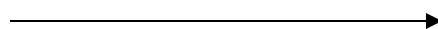
**BU SÖZLERİ DAĞARCIĞINIZIN
BİR PARÇASI YAPIN**

YAPAMAM



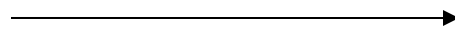
YAPABİLİRİM

İNANMIYORUM



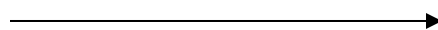
İNANIYORUM

ZAMANIM YOK



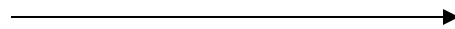
ZAMAN YARATACAĞIM

BELKİ



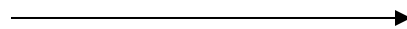
KESİNLİKLE

ACABA



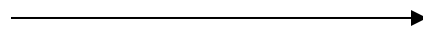
MUTLAKA

KORKUYORUM



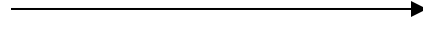
KENDİME GÜVENİYORUM

OLANAKSIZ



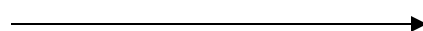
İNANÇLA HERŞEY MÜMKÜN

EĞER



YAPACAĞIM

BİLMİYORUM



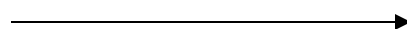
ÖĞRENECEĞİM

DAHA ÖNCE HEP KAYBETTİM



BU SEFER KAZANACAĞIM

SONRA



ŞİMDİ-ŞU AN

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-

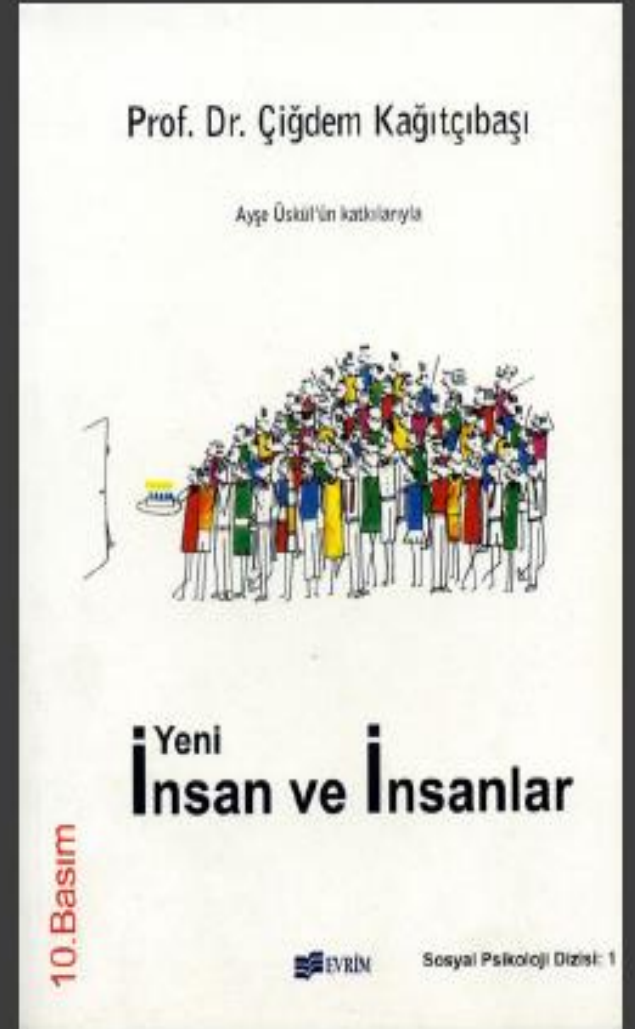
- AİLE/ÇOCUK MAHKEMELERİ
- DENETİMLİ SERBESTLİK BÜROLARI
- CEZA İNFAZ KURUMLARI
- EMNİYET/JANDARMA BÜROLARI
- ADLİ TIP KURUMU

SOSYAL PSİKOLOJİ NEDİR?

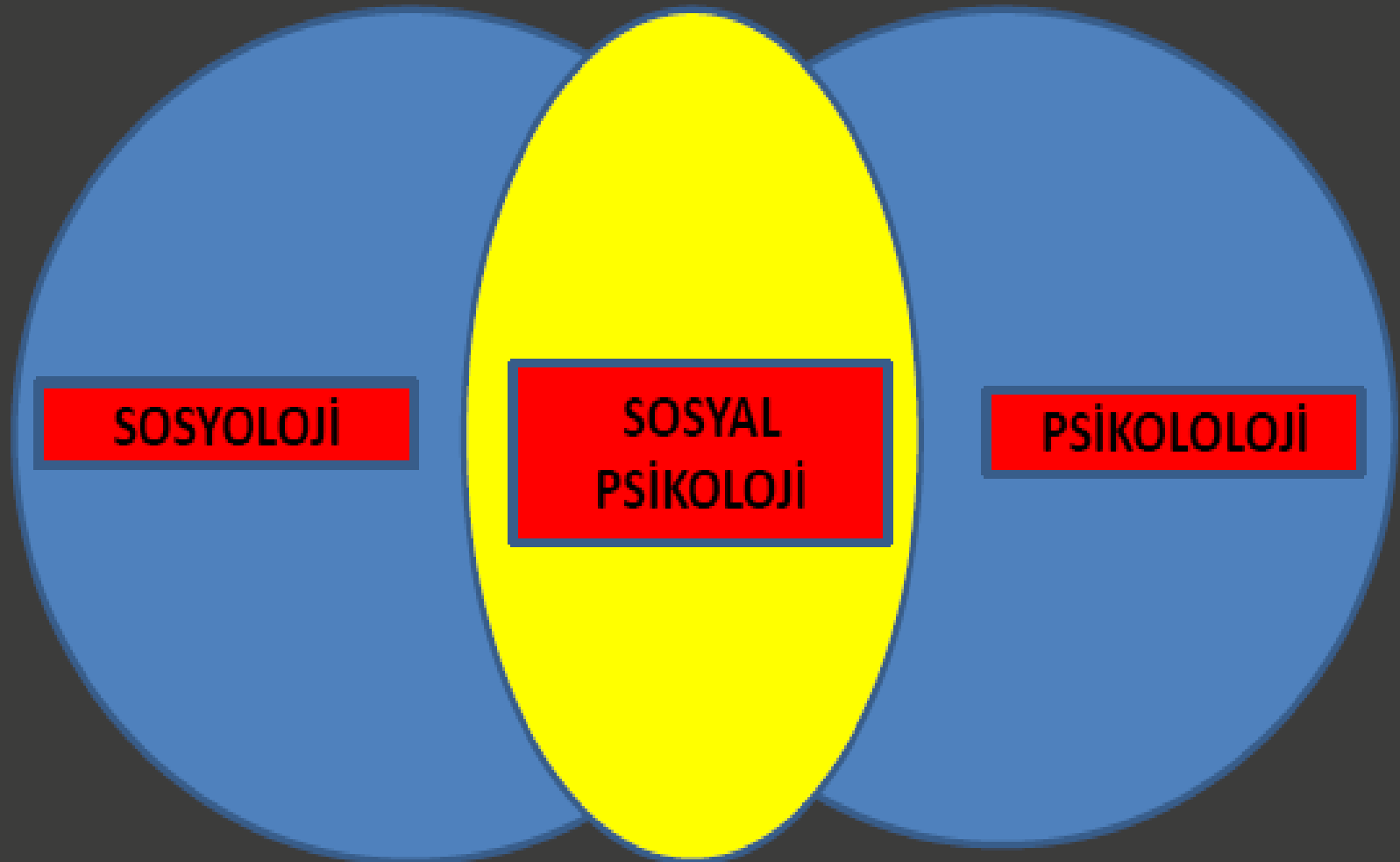
Tanımlar

- Çiğdem Kağıtçıbaşı'na göre

“Sosyal psikoloji, sosyal ve kültürel ortamdaki birey davranışının özelliklerinin ve nedenlerinin bilimsel bir biçimde incelenmesidir”



SOSYAL PSİKOLOJİNİN KONUSU



Sosyal Olgu Düzeyi

Kişilik Düzeyi

Sosyal Davranış Düzeyi

Engelleyici Sosyal
Koşullar

Sıkıntı

Saldırganlık

İçe Dönük
(Kendini
Suçlama
Eğilimi)

İNTİHAR

Dışa Dönük
(Başkalarını
Suçlama
Eğilimi)

BAŞKASINI
ÖLDÜRME

Bağımsız Değişken

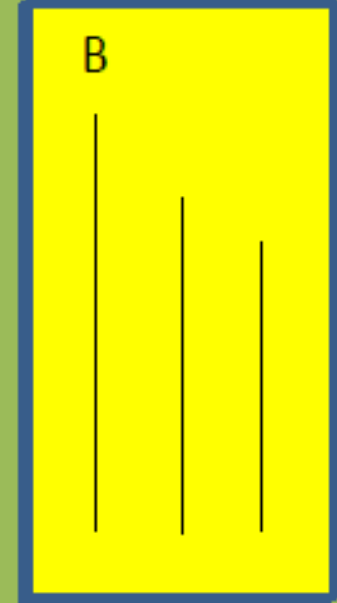
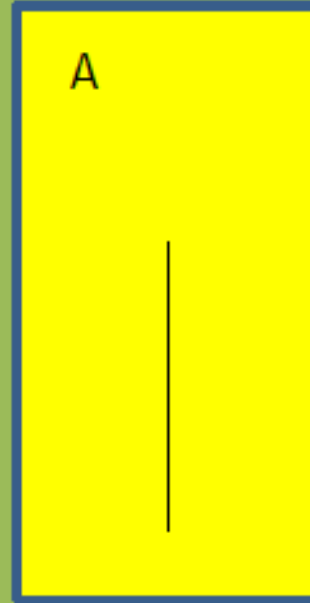
Ara Değişken

Bağımlı Değişken

SOSYAL ETKİ VE SOSYAL GÜÇ

Asch'in akran baskısına uymayla ilgili deneyinde kullandığı şekiller.

B'deki hangi çizgi, A'daki ile eşittir?



SOSYAL ETKİ VE SOSYAL GÜÇ

BOYUN EĞME – İTAAT

İnsanları etkilemenin temel yollarından biri de onlardan istekte bulunmaktır.

Bazen isteklere hiçbir neden olmadan uyarız. Bir çalışmada araştırmacılar, fotokopi makinesini kullanmak için bekleyen insanlara gitmelerini, çünkü çok fotokopi çekeceklerini söyleyerek yaklaştılar; ve insanlar da bu isteğe hiç düşünmeden uydular. Ellen Langer bu davranışı dikkatsizlik olarak tanımlıyor. Çünkü kişiler isteğe hiç düşünmeden uyuyorlar. Genelde, alışkanlıklarımız hariç; biri bizden sıradan bir şey istediğinde ve buna bir neden gösterdiğinde, uymak zorundayızdır. Bu gibi durumlarda düşünerek güç harcama yerine, basitçe isteğe uyarız.

TUTUMLA İLGİLİ KAVRAMLAR

İnançlar

Değerler

Normlar

İdeolojiler

Sosyal temsiller

SOSYAL ALGI

İZLENİM OLUŞTURMA

İlk karşılaőtığımız bir insana ilişkin izlenimlerimizi neye göre hangi bilgileri kullanarak oluşturuyoruz?

Bu izlenimlerimizin ne kadarı doğrudur?

Edinilen izlenimleri etkileyen yanlı tutumlar nelerdir?

SOSYAL ALGI

Yükleme Kuramı (Atfetme Kuramı)

Heider'e göre, davranışın nedenleri ya **çevresel** ya da **kişisel faktörlere** yüklenebilir. Ona göre insanlarda iki güçlü güdü vardır:

1-Dünyayla ilgili tutarlı-geçerli bir anlayışa sahip olma güdüsü;

2-Çevreyi denetim altında tutma güdüsü;

Bunlar çevrede olup bitenleri kestirebilme ve denetim altında tutabilme ihtiyacından kaynaklanmaktadır.

Bir olay alışıldık-beklendik şekilde ortaya çıktığında "neden ya da niçin öyle oldu" sorularını sormayız.

iki temel atıf

İçsel atıf: İçsel atıfta bulunmak, bir davranışı davranışta bulunan insanın tabiatına, niyetlerine, arzularına, kısacası o insanın içsel özelliklerine bağlamaktır. Örneğin düşen birini gördüğünüzde “sakarın teki, düz yolda bile yürüyemiyor” dersiniz, bu içsel bir atıftır.

Dışsal atıf: Dışsal atıfta bulunmak, bir davranışı çevresel koşullara, davranışta bulunan kişinin dışında yer alan birtakım sebeplere bağlamaktır. Örneğin, düşen birini gördüğünüzde “yerler yeni silinmiş, çok kaygan, kim olsa düşerdi” dersiniz, bu dışsal bir atıftır.

Olayların sebepleri konusunda yaptığımız atıfların kendi mutluluğumuz ve hatta toplumsal refah açısından önemli sonuçları vardır. Örneğin “fakirler neden fakir” sorusunu nasıl cevaplıyorsunuz? Fakirlerin tembel, sorumsuz, beceriksiz insanlar olduğunu düşünüyorsanız (yani içsel atıfta bulunuyorsanız), bu insanlara yaklaşımınız ve politik ideolojiniz onların içine doğdukları sınıf, fırsat eşitsizliği, ülkenin altyapısal sorunları gibi sebeplerden fakir olduğunu düşünenlerden farklı olacaktır. Ya da diyelim bir dersten kötü bir not aldınız. “Kafanız basmadığı” ya da tembelin teki olduğunuz için mi (içsel atıf), yoksa sınavdan önceki gün dış ağrısından çalışamadığınız için mi (dışsal atıf)? Başınıza gelen kötü olayları içsel (“beceriksizim, yetersizim”), genelleyci (“hayatımda neyi doğru yaptım ki zaten?”) ve değişmeyeceği düşünülen (“hep böyleydim, hep böyle kalacağım”) etkenlerle açıklama eğiliminiz varsa mutsuzluk ve hatta depresyon size daha yakın duracak, hedeflerinizde başarıya ulaşmanız zorlaşacaktır.

HOŞLANMA VE SEVME

- Psikolog Zick RUBİN sevgi ve hoşlanmanın birbirinden farklı olduğunu söyler. Ona göre hoşlanma, bir kişiye saygı ve sıcak duygular beslemeyi içerir. Sevme ise bağlanmayı, kişiye önem vermeyi ve mahremiyeti gerektirir.

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

Sosyal Psikoloji'de Diğer Kavramlar

- İkna
- Önyargı
- Sosyal Normlar
- Yardımlaşma
- Özgecilik
- Saldırganlık

Normaldişı Davranışlar

Sağlıklı bir birey

- Sağlıklı bir birey, günlük hayata ayak uydurabilendir.
- 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 boz.
- 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



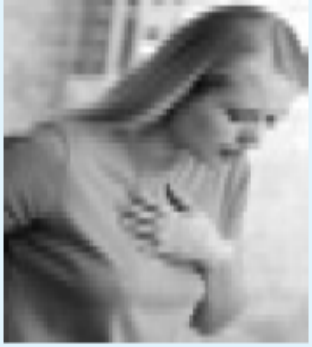
Kişinin yükseklik, kan, enjeksiyon, örümcek, kedi, köpek gibi spesifik bir nesneye karşı hissetmiş olduğu yoğun, aşırı ve mantık dışı korkusudur. Bu yoğun kaygı korkulan nesne ile karşılaşmamak için yaşamın bir çok alanına yayılan bir kaçınma davranışına yol açar ve bireyin yaşam işlevselliğini bozar.

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 çıkmazlar 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.

Disosiyatif Amnezi (Bellek Kaybı)	Bireyin tüm geçmişini ya da zamanın belli bir bölümünü unutması durumudur. Bellek kaybı geçici ya da kalıcı olabilir.
Disosiyatif Füg (Kaçış)	Birey ani bir şekilde yaşadığı yerden ayrılarak yeni bir yere gider, yeni bir hayata başlar ve geçmiş kimliğini ve hayatını hatırlamaz
Disosiyatif Kimlik Bozukluğu (Çoğul Kişilik Bozukluğu)	Değişik zaman dilimlerinde baskın olan bir ya da birden fazla kimliğin ortaya çıkmasıdır. Bazı durumlarda kimlikler birbirinden haberdardır azı durumlarda ise birey bir kimlikten diğer kimliğe geçtiğinde diğer kimlik hatırlanmaz.
Depersonalizasyon (Benlik Yitimi)	Şiddetli ve rahatsız edici bir kendine yabancılaşma ya da gerçek dışılık duygusu vardır. Birey sanki kendi bedeninin içinde çıkıp hareket ettiğini ya da aynaya baktığında kendini tanımadığını ifade edebilir.

Uyku Bozuklukları

Dissomniya



Uykunun miktarı (kişi ya aşırı derecede çok ya da yeterli uyuyamamaktadır), niteliği (kişi uyandığında dinlenmiş hissetmemektedir) veya zamanlaması (kişi olağan uyku zamanlarında uyuyamamaktadır) bozulmuştur

Parasomniya

Uyku sırasında uyurgezerlik ya da gece kâbusları gibi olağandışı bir olay ortaya çıkar.

Yeme Bozuklukları

- anoreksiya nevroza (yemekten kesilme)
- bulimiya nevroza (tıkanma)

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

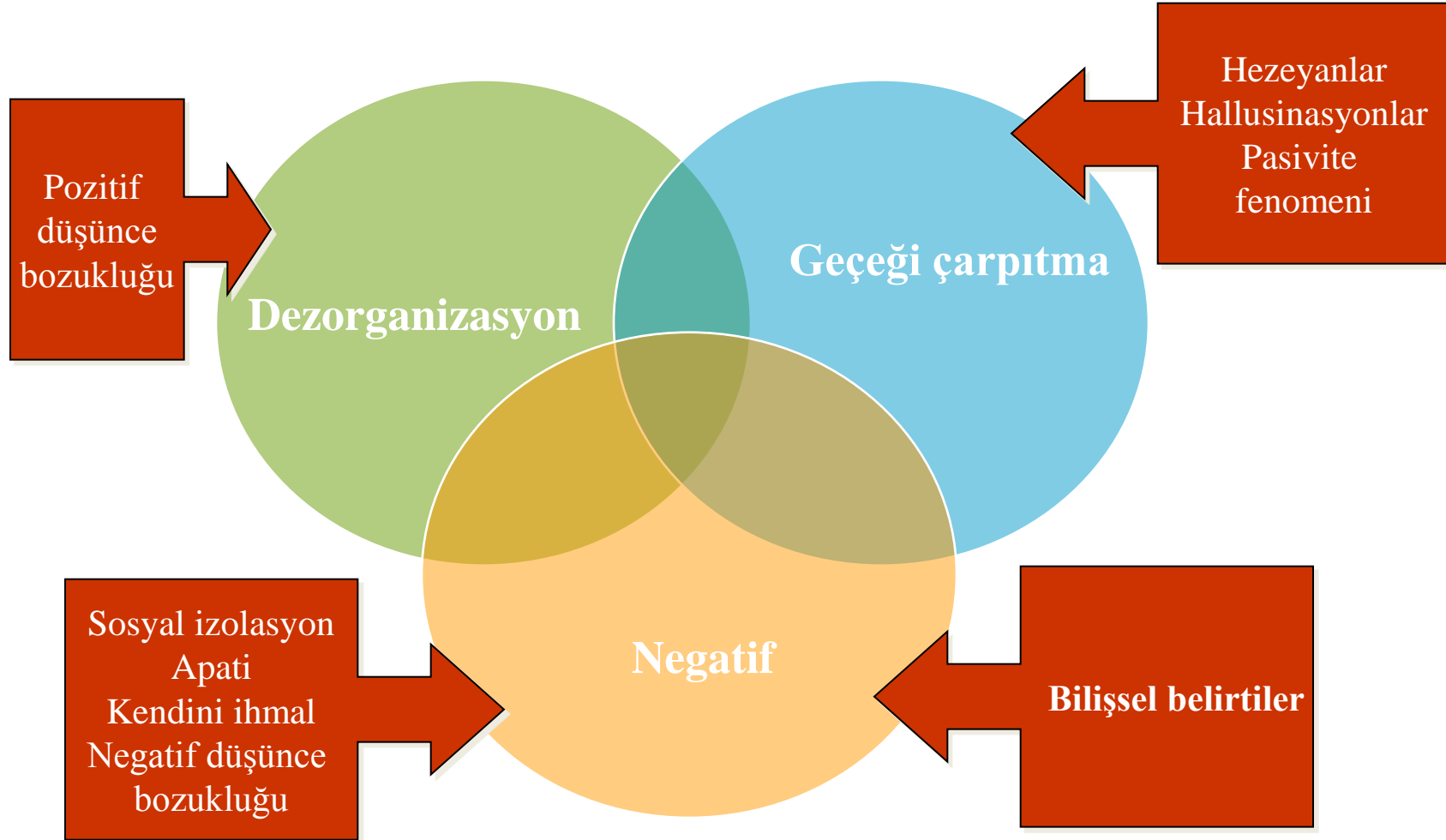
ile karakterize bir ruhsal bozukluktur

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



Üç sendrom modeli



	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*

