

PSİKOLOJİ YE GİRİŞ

ÜNİTE – 1

Psikolojinin Tanımı :

- Davranışları ve zihinsel süreçleri inceleyen bilim dalıdır.
- Soruların cevaplarını aramada sistematik, objektif ve ampirik verilere dayalı bilimsel yöntemler kullanır.
- Psikoloji , Nesnel, doğrulanabilir ve genellenebilir cevaplar üretir.

Ampirik : Duyularla algılanabilen deneyime dayalı

Davranış : Kişinin yaptığı ve her hangi bir yolla ölçülebilen her şeydir.

Zihinsel Süreç : Düşünme., hatırlama, hissetme gibi içsel olgulara işaret eder.

Bilimsel Yöntemin Özellikleri :

- Ampirik : Duyularla algılanabilen, deneyime dayalı
- Sistematik : Önceden belirlenmiş, rasyonel ve sistematiktir
- Nesnel : Kişisel tercih değil , objektif bir şekilde
- Sınanabilir – Yanırlanabilir : Ampirik verilerle toplanamayan, test edilemeyen sorular soru değildir.
- Genellenebilir : Tek bir bireyi değil genellenebilir
- Geçicidir : Sonuçlar değişebilir, her zaman geçicidir.

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN KÖKENLERİ VE TARİHÇESİ

- Antik Yunan Filozofları : Plato ve Aristo
- Fransız ve Alman Düşünürler : Rene Dercartes (beyin somut varlıktan oluşmaktadır, zihin ise ruhani bir varlıktır. Beyin ve zihin birbirinden ayrı ancak etkileşimde oldukları için Dualizm – ikicilik denmektedir)
- Yapısalcılık : Helmholtz (Dışarıdan gelen bir dürtünün beyinde algılanmasının hemen olmadığını, belli bir vakit aldığını savunur. ...Wilhelm Wundt ise 1879 da Leipzig Üniversitesinde ilk psikoloji laboratuvarını açtı ve Bilimsel Psikolojinin kurucusudur.
- Gestalt : Almanca da bütün anlamına gelen bu kelime psikologların oluşturduğu akımın ismidir. Bu akıma göre bir deneyimin bütünü onun parçalarının toplamıyla aynı değildir. Parçaları değil tüm deneyimi bir bütün olarak çalışmaktan geçmekte olduğunu savunur.
- Psikanaliz : Freud un çalışmalarını bu isim altında toplamıştır. Bu analiz hem kişilik teorisi, hem akıl hastaları teorisi, hem de seri tedavi yöntemlerini içermektedir. Freud' un teorisi geniş laboratuvar çalışmaları üzerine değil sınırlı sayıda vaka çalışması üzerine kuruludur.
- İşlevselcilik :
- Davranışçılık : Bu akım darwin'in evrim teorisine dayanır .

- Modern Psikoloji :

PSİKOLOJİ DE YAKLAŞIMLAR

- Biyolojik Yaklaşım : Genetik faktörler, hormonlar ve beyin gibi biyolojik öğeler üzerine kurulu
- Nörobilimsel Yaklaşım : Beyin, sinir sis. Ve biyolojik faktörler üzerine kurulu
- Evrimsel Yaklaşım : Darwin teorisi üzerine kurulu
- Psikodinamik Yaklaşım : İnsanların kendi içlerindeki bilinçdışı psikolojik çatışmalar üzerine kurulu
- Davranışsal Yaklaşım : insanların gözlemlenebilir hareketleriyle davranma ve bunların nasıl öğrenildiğine yoğunlaşır
- Bilişsel Yaklaşım : davranışlar yaklaşımın tam tersine insanların zihinlerinde olup biten ve direkt olarak gözlemlenemeyen süreçlere yoğunlaşır
- İnsancıl Yaklaşım : Her insanın kendine has dünyası algılayış şekliyle ilgilenilir.
- Sosyokültürel Yaklaşım : Sosyal ve kültürel etkilerinin insan davranışlarına olan önemli etkisine yoğunlaşır
- Eklentisizm : İnsan davranışlarını incelerken bir çok yaklaşımı harmanlamak anlamına gelir

PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

- Biyolojik – Fizyolojik Psikoloji : Bedendeki fizyolojik süreçler, hormonal sistemler ve beynin işleyişini, davranışlar ve zihinsel süreçleri açıklamakla kullanılan alt dal dır
- Bilişsel Psikoloji : Algılama, öğrenme, hafıza, zeka, bilinç gibi zihinsel süreçler ve yetilerle ilgilidir
- Gelişimsel Psikoloji : İnsanların zihinsel süreç ve davranışlarının hayat boyu nasıl değiştiğini inceler .
- Kişilik Psikoloji : Bireyleri birbirinden ayıran kişilik özellikleri üzeri inceleme yapar.
- Klinik Psikoloji : Zihinsel hastalıklarının nedenleri ve tedavileri üzerine araştırmalar yapar ve hastalara sorunlarının üstesinden gelmelerinde yardımcı olurlar.
- Eğitim Psikoloji :Öğrenme ve Öğretme süreçleri üzerine yoğunlaşan alt daldır
- Sosyal Psikoloji :insanları birbirlerini nasıl etkilediklerini, birbirleriyle olan ilişkilerini ve grup içindeki davranışları inceler .
- Kültürel Psikoloji :Kültürün insanları nasıl şekillendirdiğiyle düşünce ve davranışlarına nasıl yansıdığını ele alır.
- Endüstri ve Örgüt Psikoloji : İnsanları iş ortamında inceler.
- Nöropsikoloji :Beyin ve davranış ilişkisine yoğunlaşarak beynin ve genel olarak sinir sisteminin insan davranışında rolünü araştırır.
- Kantitatif Psikoloji – Psikometri : Ölçümleme, araştırma, dizaynı ve istatistiksel analiz gibi konulara yoğunlaşır

PSİKOLOJİDE ÖNEMLİ SORUNLAR VE TARTIŞMALAR

- Doğa – Çevre Sorunu
- Davranışların sebepleri Bilinçli mi Bilinçdışı mı ?
- Bireysel Farklılıklar – Evrensel Kurallar :

PSİKOLOJİ YE GİRİŞ

ÜNİTE – 2

PSİKOLOJİ DE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ – 7 TANE

1-BİLİMSEL YÖNTEM :

- En güvenilir yöntemdir. Araştırma yöntemlerinin temelini oluşturur.

Psikoloji Bilimin Özellikleri :

- Amacı, tüm insanları ilgilendirir. Yani Genellenebilir.
- Gözlemle sınıanabilir, ve Yanlışlanabilir önermelerden oluşur.amprik gözlemlere dayanır. Herkes tarafından gözlemlenebilir, nesnel olarak tasdik edilir.
- Kendi hatalarını düzeltecek bir mekanizma üzerine kurulurmuştur. Bilimsel bilgilere güvenmemizin sebebi budur.
- Birikerek ilerler.

2- BİLİMSEL SÜREÇ (Bilimsel İlkelerin somutlaşmış hali)

3-SÖZDEBİLİM :

- Toplumda bilime duyulan saygı ve güvenin kimi kişi ve gruplarca çoğunlukla maddi çıkar sağlamak amacıyla kötüye kullanılmasıdır

Sözde bilim Nasıl Tanınır

- Bilimsel terimler kullanarak bilimsel görüntü verir.(geçerliliği yoktur)
- Test edip doğruluğu sınıanamayacak önermelerde bulunur.(her seferinde onaylanacak önermelerdir)
- Sonuçtan kopuktur. Genellikle ticari amaç taşır. (bilimsel çalışmalar insanlığa hizmet ettiği için kar amacı gütmmez)
- Bilimden ayırmak için, bulguların hakemli bilimsel bir dergide yayınlanıp yayınlanmadığına bakılır.

Sözdebilimin Özellikleri

- Bilimsel kavramları kullanarak bilimsellik algısı uyandırır.
- Sınıanamayacak yadayanlışılanamayacak tahminlerde bulunur.
- Bilimsel süreçten uzak durur.

4-KAVRAM VE İŞLEMSEL TANIM

- Zeka, hafıza, mutluluk, kadercilik, nezaket, özgüven kavramlardandır.

İşlemsel Tanım : Bir kavramın alabileceği değerleri sayılara dönüştürmeye yarayan tanıma denir.

Kavramsal Geçerlilik :İşlemsel tanımının ölçmek istediği kavramı doğru ölçebilme derecesine denir .

İşlemsel Tanımın Özellikleri :

Ölçümsel Güvenilirliğin Türleri :

- Test- Yeniden Test Güvenilirlik : Bir test belli aralıklarla bir kişiye yeniden uygulandığında ne kadar benzer sonuç alınır test o kadar güvenilir.
- Gözlemciler arası Güvenilirlik : Ölçümler kişiden kişiye farklılıklar göstermiyorsa test güvenilir.
- İçsel güvenilirlik
- Duyarsız İşlemsel Tanımlar :
- Kirlenmiş İşlemsel Tanımlar : (ölçülen dışında başka kavramları ölçmesidir.)

5-KORELASYON:

- İki kavram arasında düzenli bir ilişki var mı görmek için kullanılan en temel istatistiksel yöntemdir.
- Korelasyon kat sayısı -1 ile 1 arasında bir sayıdır.
- İki değişken arasından doğrusal ilişkinin kuvvetini gösterir. Bu değişkenler arasında doğrusal ilişki yoksa korelasyon kat sayısı 0 olur.
- Sayının mutlak değeri arttıkça korelasyonunun kuvveti artar.
- Neden sonuç ilişkisi yani nedensellik göstermez.İki değişken arasında bir ilişki bulunduğunu gösterir.
- İki değişken arasında pozitif ya da negatif bir korelasyon olması birinin diğerinin sebebi olduğu anlamı katmaz.

6- DENEYSEL YÖNTEM :

- Deney psikolojinin en temel yöntemidir.
- Her deney aynı anatomiye sahiptir. Deneyde en az bir değişkenin bir başka değişken üzerindeki etkisi incelenir.
- Bağımsız Değişken : Etkisini incelediğimiz değişkene denir. (etkileyen – sebep)
- Bağımlı Değişken : Bağımsız değişkene bağlı olarak değişmesi beklenen değişkene denir. (Etkilenen- Neden)
- Deneysel Manipülasyon: Deneysel gruba uygulanan farklı muameleye denir.
- Deneysel Çalışmalarda Geçerlilik : 2 tanedir iç ve dış geçerlilik

İç Geçerlilik : Deneyden çıkarılan neden- sonuç ilişkisine ne kadar güvenilebileceğinin ölçüsüdür.

Dış Geçerlilik : Deney sonuçlarını araştırma dışındaki insan, grup ve ortamlara ne ölçüde genellenebileceğine dairdir.

7-PSİKOLOJİK ARAŞTIRMALARDA ETİK

Psikolojik Araştırmalarda İzlenmesi Gereken Temel İlkeler :

- Katılım gönüllü olmalıdır. Araştırmaya dahil olmak istediklerine dair onaylarının alınması gerekir
- Katılımcılar istedikleri zaman çıkabilmelidir.
- Kişilerden istenen bilgilerin gizliliği korunmalıdır.
- Katılımcılara daima nezaket ve saygıyla davranılmalıdır.
- Katılımcılara araştırma sonucunda araştırma konusu hakkında bilgi verilmeli.

PSİKOLOJİ YE GİRİŞ

ÜNİTE 3

SİNİR SİSTEMİNİN YAPISI VE İŞLEVLERİ

Sinir Hücresi (Nöron) :

- Haberleşmeyi sağlayan temel hücresel bileşen dir.
- Sinir hücrelerini diğer hücrelerinden ayıran en önemli özellik elektrokimyasal sinyal iletimini gerçekleştirebilmesidir.
- Diğer hücrelerden farklı olarak dendrit ve akson olarak 2 farklı uzantı tipine sahiptir.
- Dendritler, diğer sinir hücrelerinden sinyal alırken , Aksonlar, oluşan sinyallerin diğer hücelere aktarımını sağlar .

Sinir Sisteminin Diğer Hücreleri

- Nöronlar dışında bulunan hücrelerin tümüne Nöroglia adı verilir. Bunlar , Oligadentrosit, Mikroglia, Astrosit ve Ependimal hücrelerdir.

Sinir Hücreleriyle İlgili Genel Bilgiler :

Sinaps : Sinir hücreleri arasında iletiyi sağlayan özelleşmiş bağlantı bölgelerine denir.

Sinaplık Aralık : iki sinir hücrelerinin birbirine yaklaştığı zarların arasında dar bir aralığa denir.

SİNİR SİSTEMİNİN KİMYASAL ÖZELLİKLERİ

Nörotransmitter : Akson uçlarından salınan kimyasal haberci moleküllere denir.

- Enzimler tarafından parçalanabilir .
- Salgıladığı hücreye tekrar geri alınabilir.(Reuptake)
- Sinaps sonrası hücre içine alınabilir.

- Sinaptik aralığın dışına sızarak astrasitler tarafından tutularak parçalanabilir.

Nörotransmitter Tipleri :

- Glumat : Beyinde temel uyarıcı, öğrenme ve hafızanın oluşmasında gerekli.
- Gaba : beyinde temel baskılayıcı , Sara nöbetlerine neden olabilir. Uyku sakinleşme
- Asetilkolin : İlk keşfedilendir. Kas hareketleri
- Dopamin : Hareket ,öğrenme, ödül ve motivasyon
- Serotonin – Adrenalin (epinefrin) : Duygu durum iştah uyku dürtüsellik
- Nodarrenalin (Norepinefrin) : Uyanıklık ve dikkat

SİNİR SİSTEMİNİN YAPISAL VE İŞLEVSEL ÖZELLİKLERİ

Sinir Sisteminin Genel Yapısı : 2 ana bölüme ayrılır.

Merkezi Sinir Sistemi : Beyin- Omurilik – Kafatası – Kemik Yapısı ndan oluşur.

Çevresel Sinir Sistemi : Sinir lifleri ve Gangliyonlardan oluşur.

Otonom Sinir Sistemi : 2 ye ayrılır Sempatik ve Parasempatik

- Kalp kası, damar çeperlerinde bulunan düz kaslar, organlara ait düz kaslar ve salgı bezleri, kısaca organlar, sinir sisteminin istemsiz çalışan bir bölümü tarafından kontrol edilen sisteme denir.

Merkezi Sinir Sistemini Oluşturan Yapılar ve İşlevleri

- Omurilik :
- Beyin Sapı :
- Beyincik (Serebellum) : Dengenin sağlanması – Göz hareketleri
- Hipotalamus :
- Talamus : Beyin bölgelerinden gelen bilgiyi işler, bütünleştir, beyin kabuğuna iletir.
- Bazal Gangliyonlar :
- Hipokampus : Kısa süreli belleğin uzun süreli belleğe dönüşümünün sağlanması .Dekraktif belleğin oluşmasında birincil olarak sorumludur.
- Amigdala : Koku, işitme ve görme duyuuları belirgin olmak üzere, tüm duysal sistemden direkt ve dolaylı girdiler alır.
- Beyin Kabuğu (Korteks) : Kıvrımları oluşturan girintilere Sulkus, çıkıntılara ise Girus denir.

LATERİZASYON VE AYRIK BEYİN

Laterizasyon : Beynin sağ ve sol yarım kürelerin farklı fonksiyonlar konusunda farklılaşmasına denir.

ÜNİTE-4

BİLİŞSEL PSİKOLOJİ :

- İnsanların nasıl algıladığını, nasıl öğrendiği, nasıl hatırladığını ve nasıl düşündüğünü inceler

Bilişsel Psikolojinin Temel Varsayımları :

- İşlevselcilikten oldukça etkilenmiştir.
- İnsan beyninin temel işlevinin bilgi işlem olmasıdır.
- Sınırlı kapasite kullanımına sahiptir.
- Bilgi işlem süreci aktiftir.
- Davranışlar aşağıdan yukarıya- yukarıdan aşağıya meydana gelir.

Bilişsel Psikolojinin Tarihçesi :

- Gözlem ve deney konusunda : Wilhelm Wundt
- Algı ve İletişim konusunda : Donald Boradbent
- Depolama Modeli konusunda : George Miller
- Çocukların doğuştan gelen zihinsel dilbilgisine sahip olduğu görüşü : Chomsky

ALGI

- Algısal sistemlerin temel işlevi, hareket sisteminin ürettiği davranışlara gereken duysal bilgiyi sağlamaktır.

Duyum : Bilginin duyu sistemi tarafından yakalanarak sistem içine alınması ve beyindeki fizyolojik merkezlere

iletilmesini kapsar

Algı : Uyarıların taşıdığı ve bu bilginin analiz edilmesi, tanınması, yorumlanması ve organize edilmesini

kapsayan süreçtir.

Psikofizik : Uyarının fiziksel özellikleri ile bu özelliklere karşı verilen davranışsal (psikolojik) tepkiler arasındaki ilişkileri inceleyen psikolojinin alt dalıdır.

Mutlak Eşik : Bir uyarının fark edildiği en düşük enerji seviyesine denir

Fark Eşik : Aynı tür iki uyarı arasındaki farklılık meydana getiren fark edilebilen en düşük enerji seviyesidir.

Görme Sistemi : 3 ana bölümden oluşur , Göz – Optik Sinir – Görme Korteksi

Renk Görme : Renk algısını açıklayan iki temel kuram vardır .

- Tomas Young : Üç renk kuramı (görme bozuklukları)
- Hermann Von Helmholtz : Karşıt renk süreçleri

Algısal Organizasyonun ilkeleri :

- Tek tip :
- Yakınlık :
- Benzerlik :
- Tamamlama :
- Süreklilik :
- Ortak bağlanmışlık :
- Ortak alan :

DİKKAT : 2 şekilde ele alınır

- Seçici Dikkat : Kaynakların belirli bir uyarana ayrılmasına denir.
 - o Erken Filtre
 - o Gecikmeli Filtre
 - o Azalma
- Bölünmüş Dikkat : Kaynakların birden fazla uyarana yönlendirilmesine denir. Yemek yerken Tv

seyretmek gibi

BELLEK

- Geçmiş ile ilgili bilgilerin hatırd tutulması becerisidir. Psikoloğa göre, Bellek , bilginin kodlanması, depolanması ve hatırlanması süreçlerini kapsar.

Belleğin Yapısı

- Bellek te Üçlü Sistem Yaklaşımı Atkinson ve Shiffin tarafından önerilmiştir. Bunlar, duyuşal , kısa süreli ve uzun süreli bellek aşaması içerdiğinden üç aşamalı bellek modeli olarak da adlandırılır.

HATIRLAMA VE UNUTMA

- Hatırlamayı ipuçları ile yaparız ve ipuçlarına geri getirici ipuçları denir. Geri getirme belirli bir bilginin hatırlanmasıdır.
- Tanıma ise sunulan bir uyarın ile ilgili olarak daha önceden deneyimin olup olmadığıdır
- Unutma ile ilgili ilk çalışma Alman Psikolog Hermann Ebbinghouse tarafından yapılmıştır. Unutmanın sistematik olarak meydana geldiğini göstermiştir.

ZİHİNSEL TEMSİL

- Resim, yazı saat. Harita gibi şeylere benzeşen (Analog) temsiller denir.
- Harf ve Kelimelerden oluşan temsillere ise Sembolik temsiller denir.

DÜŞÜNME , AKIL YÜRÜTME VE PROBLEM ÇÖZME

Düşünme : Bilginin zihinsel temsilleri üzerinde yapılan manipölasyonlara denir. Bilginin belirli bir biçimde temsiline farklı yada yeni bir biçime dönüştürme işlemidir.

- Bir olayla ilgili olarak karar verme durumunda kısa yollara başvurma işlemine bilişsel kısa yollar denir. Bu kısa yollar Höristik ve Algoritmalar dır.
- o Höristik : Karar verme yada sorunlarla başa çıkma süreçlerinde kullanılır.
- o Algoritmalar : Uygun şekilde kullanıldığından problemin çözümü garantidir .Her zaman bulunabilir veya mevcut olmayabilir

DİL

- İnsanın kullandığı dil hiyerarşik bir yapıya sahiptir Bunlar sırasıyla ...

Fonem : Ses birimlerinden oluşan en temel yapıdır.

Mortem : Fonemlerin birleşmesiyle oluşur.Dil içinde anlam oluşturan en küçük birimdir .

Kelimeler: Mortemler birleşmesiyle oluşur.

Söz Grupları ve Cümleler : Kelimelerin bir araya gelmesiyle oluşur.

Söylemler : Cümlelerin oluşmasıyla ortaya çıkar

- Chomsky , dilin doğuştan gelen kazanın aracına sahip olduğunu ve bunun vasıtasıyla kelimelerin kazanıldığını ve dilbilgisiyle kuralların öğrenildiğini savunmuştur.

