Pisikoloji: Ruh bilimi. Organizmanın davranışlarını ve bu davranışlar altında yatan zihinsel süreçleri inceleyen bilim dalı.

Organizma: Her türlü canlıya denir. Gelişmiş canlılar, hayvanlar ve insanlarla ilgilenir.

Davranış: Organizmanın içsel ve dışsal uyaranlar sonucu duygusal, bilişsel, fiziksel olarak bilinçli ve bilinçsiz verdiği tepkilerdir.

PİSİKOLOJİNİN KONUSU:

İkiye ayrılır.

1. Kendisi tarafından gözlenen üzüntü,sevme gibi iç davranışlar
2. Dışarıdan gözlenebilen yürüme konuşma gibi davranışlar

Pisikoloji organizmanın neden ve niçin davrandığını araştırır.

Gurupların birbirleyle olan ilişkileri

İnsanın iş hayatında ilişkileri

İnsanın başka insanlarla olan ilişkisi

Bir insanın gurupla ilişkisi

İnsanın fiziksel çevre ile ilişkisi

PİSİKOLOJİNİN AMACI

İnsanların uyarılar karşısında nasıl davrandığını açıklamaktır.

Pisikoloji elde ettiği yasalar ve teoriler ile insan davranışını açıklayabilir.

PİSİKOLOJİNİN ALANLARI

Deneysel Pisikoloji: Davranışı etkileyen çevre koşullarını ve uyaranları inceleyerek insan pisikolojisinin etkilenme derecesini bulmaya çalışır

Gelişim Pisikolojisi: İnsan hayatının anne karnından başlayarak ölümüne kadar fiziksel, duygusal, zihinsel yönden değişimini inceler

Eğitim Pisikolojisi: Etkin kalıcı öğrenmeyi inceler

Klinik Pisikolojisi: Bireyde pisikolojik, davranışsal ve zihinsel problemlerin nedenleri ve tedavileri üzerine araştırma yapar.

Kişilik Pisikolojisi: Kişilerin kendilerine özel davraışları ile ilgilenir.

Sosyal Psikoloji: Bireylerin birbirleri ile iletişimini ve etkileşimini inceler.

Endüstiri ve Örgüt Pisikolojisi: İş ortamındaki insan davranışlarının sebep ve sonuçlarını inceler.

Sağlık Psikolojisi: İnsanın neden hastalandığı, nasıl sağlıklı kaldığı, buna nasıl tepki verdiğini inceler.

Hukuk Psikolojisi(Adli Psikoloji) :Suç işlediği düşünülen kişilerin sorgulanmasında, suç işlerken nasıl bir psikolojide olduğunu inceler.

PİSİKOLOJİNİN YAKLAŞIMLARI:

1. Yapısal Yaklaşım: Pisikolojinin konusu insan bilincini oluşturan ögelerdir. Görevi bilinci ve bilinci oluşturan ögeleri incelemektir.
2. Davranışçıl Yaklaşım: Pisikolojinin konusu ölçülebilir gözlenebilen davranışlar olmalı. Amacı: Çevresel uyarılar ve ortaya çıkan durum arasındaki ilişkiyi deney ile incelemektir. Ayrıca insan davranışlarını daha iyi anlamak için hayvanları incelemek gerektiğimi savunmuşlardır.
3. İşlevselci Yaklaşım: Pisikolojinin asıl amacı bilincin işlevlerini ve insanın çevre ile uyumunu incelemektir.
4. Pisikalanitik Yaklaşım: Akıl ve ruh hastalıklarının nedenlerini pisikolojik yönden incelemişlerdir. Bu sayede bilinçaltını bulmuşlar. (FREUD) İnsan doğuştan ölüm ve cinsellik güdüsüne sahiptir. Bilinçaltının olduğunu ve insanların sadece akıl ve mantıktan oluşmadığını savunur.
5. Bütünsel Yaklaşım: Ruhsal olayların bütününe dikkat çeker. Sadece pisikolojik, çevresel ögeleri incelemek doğru fikir vermez, bütün incelenmelidir.
6. Hümanist(İnsancıl ) Yaklaşım: İnsan değerlidir,doğası iyilik üzerine kuruludur. İnsanın güven sevgi gibi özelliklerini ele alır.
7. Bilişsel Yaklaşım: İnsan diğer canlılardan ayıran algı, düşünme, bilişsel süreçlerle çevreyi anlama ve yorumlama yetisine sahiptir.

PİSİKOLOJİDE KULLANILAN BİLİMSEL YÖNTEMLER:

Davranışları açıklayabilmek, nedenlerini bulmak, ileriye yönelik tahminlerde bulunabilmek ve gerkirse kontrol edebilmek için bilimsel araştırma yöntemlerine başvurulur.

1. BETİMLEYİCİ (TANIMSAL) YÖNTEMLER:

1: Doğal gözlemler: Bir kişi veya nesneye hiç müdehale olmadan ortamında gözlemlenir.

2: Sistematik Gözlem: İzlenecek davranışın bir gözleme göre kayıt alınması. Yer zaman ve koşulu araştırmacı belirler.

3: Test: Bireysel farklılıkları ölçmek için önceden belirlenmiş standart soruların kişilere sorulması.

4: Anket: Araştırılan konu hakkında çok sayıdaki bireyin duygu ve düşüncelerini belirlemek amacıyla hazırlanmış soru listeleridir.

5: Yüzyüze görüşme/Mülakat: Araştırılan konuya bağlı hazırlanan sorular ile incelenen konu hakkında yüzyüze bilgi toplamadır.

6: Olay incelemesi/Vaka incelemesi: Araştırılan kişi hakkında kişinin kendisinden ve yaşamında yer alan diğer kişilerden bilgi alınmasıdır.

1. Deneysel Yöntemler: Farklı değerler alabilen ve gözlenebilen özelliklere değişken denir.

* Bağımsız Değişken: Deneylerle etkisi incelenen değişken
* Bağımlı değişken: Deneyin sonucu olan değişkendir.
* Kontrol Gurubu: Karşılaştırma yapılmak için değişiklik yapılmayan gurup.
* Deney Gurubu: Üzerinde araştırma yapılan değişken

1. İstatiksel Yöntemler:

* Kolerasyon Yöntemi: İki özellik, değer arasındaki sayısal ilişki.
* Pozitif Kolerasyon: Değişkenlerden birisi artınca diğeride artıyorsa pozitif kolerasyon vardır.
* Negatif Kolerasyon: Bir değişken artarken diğeri azalıyor
* Nötr Kolerasyon: İki değişken arasında hiçbir ilişki yoktur.

SAĞLIK PİSİKOLOJİSİNİN ÇALIŞMA ALANLARI:

Matarzzo tarafından 1978de bulunmuştur.

Sağlığın geliştirilmesi, sürdürülmesi hastalardaki işlev kaybının azaltılmasını amaçlayan pisikoloji alanı.

SAĞLIK PİSİKOLOJİSİNİN ALANLARI:

Sağlık pisikoloji alanında uzmanlaşanlar 4 temel konuda çalışma sürdürebilmektedir.

* İnsan sağlığını geliştirmek ve korumak.
* Hastalıkların önlenmesi ve tedavisi
* Hastalıların oluşum nedenleri konusunda araştırmalar yapmak
* Uygulanan sağlık politikaları ve sağlık sistemine katkı sağlamak.

Klinik sağlık pisikolojisi: Sağlık kurumlarında ve danışmanlık hizmetlerinde çalışır.

Toplum sağlığı pisikolojisi: Toplumdaki bireylerin sağlığını ve refahını etkileyen toplum faktörlerini inceler.

Halk sağlığı pisikolojisii: Halk sağlığının korunması ve gelişmesini konu alır.

Eleştirel sağlık pisikolojisi: Toplumların güç dağılımını ve bu dağılımın topluma etkilerini inceler.

SAĞLIK DAVRANIŞLARI:

* Yönelme Kuramı: Davranışların nasıl yorumlandığını açıklayan pisikolojik teoridir.
* Öğrenilmiş Çaresizlik: Bireylerin davranışları sürekli engellenirse başarısızlığı kabullenir ve denemeyi bırakır. SELİGMAN
* Öğrenilmiş iyimserlik: SELİGMAN. Bir engeli aşmanın mutlaka bir yolu olduğuna inanmak.

ÇARESİZLİK DAHA KOLAY BENİMSENİR İYİMSERLİĞİ BENİMSEMEK DAHA UZUN SÜRER

Organizma: Her türlü canlı

DOĞUM ÖNCESİ VE SONRASI ÇEVRE:

1. Doğum öncesi çevre( Anne karnında) : İnsanın anne karnında geçirdiği 9 ay 10 günü kapsar. Bebek yaşamı için gerekli enerji ve oksijeni anneden karşılar.

* Uyarıcı organizmayı etkileyen metabolizmayı harekete geçiren her türlü etmen
* İç uyarıcı: Açlık,uykusuzluk,susuzluk
* Dış uyarıcı: Renk Işık, ses gibi dış çevreden gelen uyarılar.
* Tepki : Uyarıcı etki ettiği an yapılan davranış.
* Uyarım: İç ve dış uyarının organizmayı etkilemesi.
* Duyum: Uyarının sinirlerle beyne iletilmesi.

DUYUMUN İLETİLMESİ İÇİN GEREKLİ ÖZELLİKLER:

* İç ve dış uyarıcı
* Uyarının iletilebileceği ortam
* Uyarıyı beyne iletecek duyu sinirleri
* Uyarıları yorumlayabilecek sağlıklı bir beyin
* Uyarının şiddetinin duyum eşlikleri arasında olması

1. Doğum sonrası çevre: İnsanın doğumu ile başlayıp ölümüne kadar devam eden içinde yaşadığı çevreye denir. 2ye ayrılır.

* Fiziksel çevre: Gürültü,ışık,basınç gibi uyaranların olduğu çevredir. Organizmanın yaşamını devam ettirebilmesi için çevreye ihiyacı vardır. Organizma uyum sağlar
* Toplumsal Çevre: İnsanın içinde yaşadığı, davranışlarına etki eden aile, okul, iş ve arkadaş çevresi gibi sosyal kültürel ortamlardır. Toplumsal çevre yaşam boyu insan üzerinde etkilidir.

DUYUM EŞİĞİ: Çevreden gelen uyarıcının duyu organları aracılığı ile beyne iletebilecek düzeye ulaştığı noktaya denir.

Alt duyum eşiği: Duyulabilen en hafif duyu sınırı

Üst duyum eşiği: Artık uyarının alınamadığı sınır

YETERSİZ UYARILMA: Organizmanın normalden az uyarılması. İki nedenle ortaya çıkar.

1. Uyarıcı şiddetinin duyum sınırları dışında olması
2. Organizmanın alışkın olduğu ışık,ses gibi uyarılardan uzun süre uzakta kalması sonucunda yetersiz uyarım alması.

AŞIRI UYARILMA: Çevreden gelen uyarıların organizmaya normal şiddetten fazla ve uzun süre etkilemesi.

HOMEOSİTATİS: Yetersiz veya aşırı uyarılma sonucu uyum ve dengesi bozulan organizmanın tekrar normal yaşantısına dönmek için gösterdiği kişiye özel tepkiye denir.

ALIŞMA VE DUYARSIZLAŞMA:

Alışma: Organizmadaki duyu organının kendisini sürekli etkileyen uyarıyı bir süre sonra fark etmemesi

Duyarsızlaşma: Bireyin ilk karşılaştığında duygusal tepki verdiği bir olaya tekrar tekrar karşılaşması sonucunda duygusal tepkinin zayıflamasıdır.

İhtiyaç: Organizmada içsel ya da dışsal uyarılar ile bir eksikliğin ortaya çıkmasıdır.ihtiyaç giderilemez. İhtiyaç uzun süre giderilemezse organizmanın dengesi bozulur.

Dürtü: İhtiyacın karşılanabilmesi için organizmada oluşan itici güç

Güdü: Organizmanın ihtiyacını karşılaması için bir davranışı yapmaya istekli olması(MOTİV) Güdü sonucu bir davranış ortaya çıkar

Güdülenme: Organizmayı ihtiyacını karşılamak için davranışta bulunmaya iten sürecin tümüne denir.

İHTİYAÇ- DÜRTÜ- GÜDÜ-DAVRANIŞ

Güdülenmiş ve güdülenmemiş farkı

GÜDÜLENMEMİŞ

GÜDÜLENMİŞ

Organizma mutlaka harekete geçer . İhtiyaç doğrultusunda seçicidir.

Daha çok ilgi duyar

Daha yorucudur.

Organizmaya güç vererek etkinliğini arttırır.

Bir amaca yönelmiştir.

Güdü Türleri:

Fizyolojik: Organizmanın hayatta kalabilmek için gidermek zorunda olduğu temel ihtiyaçlar.

Sosyal: Doğuştan olmayan bireyin yaşadığı toplumda öğrendiği ikincil öneme sahip güdülerdir.

ALGI

Pisikolojide duyu organları ile alınan bilginin yorumlanması seçilmesi ve düzenlenmesi( Ne olduğunu anlamak)

Duyum: uyarının duyu organları aracılığıyla ilk tespiti. (işitmek)

Algıyı etkileyen faktörler

Geçmiş yaşantılar

Eğitim

Kültür

Ruhsal durum

Ortam

Beklentiler

Algının Özellikleri:

Algı alanı:Bireyin uyaranları aldığı çevre

Algı Dayanıklığı: Kişinin önceki yaşantısı,kültürü,mesleği,değerleri algılamasına yön verir.

Algıda bütünlük: Kişinin çevreyi bir bütün olarak algılaması( önce bütünü sonra ayrıntıları görür)

Yakınlık: Birbirine yakın cisimlerin bir bütün olarak algılanmasıdır.

Benzerlik: Birbirine benzer olan nesneler algısal bütünlükle tek gurup olarak algılanır..

Devamlılık:Organizma algıyı izlerken bir doğruyu izleme eğilimi vardır.

Tamamlama: Organizma algılama sürecinde boşlukları tamamlama eğilimindedir.

4- Algıda değişmezlik: Bir kez algılanan nesnenin boyutu ve şekli değişse bile aynı şekilde algılanması

Büyüklük değişmezliği: uyarıcı varlık yaklaşsada uzaklaşsada retindada aynı şekilde algılanır.

Şekil değişmezliği: Daha önce algılanan varlığı farklı açılardan bakılsada aynı şekilde algılanır.

Parlaklık ve Renk değişmezliği: Daha önce görülen cismin loş veya ışıklı ortamda görülmesine rağmen aynı şekilde algılanması

5- Algıda derinlik: Gerçekte üç boyutlu olan varlıklar göz retinasına iki boyutlu düşer fakat üç boyutlu algılanır.

Dikkat: Düşünce ve zihinsel çabanın tek şey üzerinde yoğunlaşması

Figür: Odaklanılan nesne diğerlerinden daha önde net algılanır. Önde algılanan nesne şekil. Arkada algılanan cisim zemindir.

Algı Yanılmaları: Beynin boyut,uzaklık,derinlik gibi algısal ipuçlarını yanlış yorumlaması sonucu oluşan yanılmalar.

İlizyon: Var olan bir nesneyi fiziksel veya pisikolojik nedenler sonucu yanlış anlamaktır.

Halisünasyon: Çevrede bir uyarıcı yokken kişinin bir şeyleri algıladığını sanmasıdır.

İlüzyan normal pisikolojik, halisünasyon anormal

ALGIYI ETKİLEYEN İÇ VE DIŞ ETMENLER

İÇ: İhtiyaçlar ve güdü, meslek,ilgiler, beklentiler, geçmş yaşanan deneyimler

Dış: Uyarıcının şiddeti büyüklüğü, Uyarıcının tuhaflığı(alışıklık düzeyi) , zıtlığı ve karşıtlığı, Ani değişiklikler, uyarıcının hareketliği

[www.egitimhane.com](https://www.egitimhane.com)