

BÖLÜM 1: PSİKOLOJİ BİLİMİ

Psikoloji: Davranış ve Zihin Süreçleri Bilimi

Metodoloji:

- 1- Sistemli gözlem + Veri toplama
- 2- Mevcut bir kavrama dayanarak gözlem ve verileri açıklama
- 3- 1 ve 2'den yararlanarak bir tahmin yapma
- 4- Tahmini sınama(Deney)

Psikolojide Yaklaşımlar

Felsefe- Fizyoloji; Psikoloji biliminin temellerini oluşturur. *Zihin ve davranışları çözümlemeye çalışır.

Felsefe -> bilişsel yaklaşım

Fizyoloji -> biyolojik yaklaşım

Biyolojik Yaklaşım

Elektriksel - Kimyasal Süreçler => Elektro-kimyasal süreçler

Davranışsal Yaklaşım

Uyaran-Tepki formülü (Örneğin: Fobiler - Psikoloji II'de karşılaşacağız)

Bilişsel Yaklaşım

Uyaran - Organizma - Tepki

Organizmanın Zihinsel Süreçleri: Hatırlama, Algılama, Akıl Yürütme, Problem Çözme, Karar verme, Farkına varma, Deneyip öğrenme...

Psikanalitik Yaklaşım

"Davranışların büyük bir kısmı bilinçdışı süreçlerden kaynaklanır." Sigmund Freud

Cinsellik - Saldırganlık -> !

Fenomenolojik Yaklaşım

*En güncel yaklaşımdır.

-Bireyin öznel deneyimi-

*Empatiye dayalı

Psikolojinin Yöntemleri

1) Doğal Gözlem

- (+)Manipülasyon ihtimali yoktur
- (-)Tekrarı Olmaz
- (-)Çok ve karmaşık bilgi çıktısı olur
- (-)Gözlemcinin yanlı kaydına uğrayabilir

2) Vaka Çalışmaları

Tek denekli çalışma/ araştırmalardır.

- (+)Ayrıntılı betimsel bilgi elde edilir
- (-)Genel sonuç çıkmaz, eksik temsildir
- (-)Gözlemci yanlılığı olabilir

3)Anket Çalışmaları

- (+)Hızlı ve ucuza çok bilgi toplanır
- (-)Yanılı örneklem içerebilir
- (-)Teknik hatalardan ötürü yanlış yada güvenilmez bilgi çıkabilir.

4)Kolerasyona Dayalı Çalışmalar

- Yordama yapmaya elverişli 2 değişken arasında ilişki olduğunu göstermek. (Stres-Başarı)
- (+)İncelenemeyen değişkenler arasındaki ilişkileri aydınlatılabilir
 - (-)Neden-Sonuç ilişkisini açıklayamaz.

5) Deneysel Araştırmalar

- (+)Neden-Sonuç ilişkisini açıklar
- (-)Yapay ortamda gerçekleşir
- (-)Her konuda uygulanabilir bir yöntem değildir

Psikolojinin Kısa Tarihi

- *1879'da Leipzig Üni. ilk psikoloji laboratuvarı Wilhelm Wundt(Fizyolog ve felsefeci)
- *Edward Bradford Titchener, ABD psikolojisinin önderi

Yapısalcılık

- Wundt ve Titchener'a göre bireyin duyuşal deneyimleri öğelere indirgenebilir, ayrılabilir.*
- *Deneyimlerin temel birimlerini ve nasıl biraraya geldiklerini öne çıkaran psikoloji okulu.

İşlevselcilik

- William James, ABD doğumlu ilk psikolog
- Yapısalcılığı yanlışlar. Zihinsel süreçler sürekli bir akış halindedir ve kolayca belirli bir şekilde ayrıştırılamaz.
- Deneyimler öğelere indirgenemez!
- Zihin sürekli bağlantılar kurar.
- *Öğeleri değil zihnin nasıl işlediği ve bu deneyimlerin nasıl kullanıldığını incelemeyi hedefleyen psikoloji okulu.

Psikodinamik Psikoloji

- Sigmund Freud*(Viyanalı nörolog)
- Rüyaların Yorumu -> Bilinçdışı -> Psikanaliz Psikoterapisi
 - Bastırılmış Cinsellik-
- "Sinirsel rahatsızlıkları olan hastaların, hastalıkları altında bilinçdışına itilmiş dürtüler vardır"
- Çatışma -> sinirsel hastalık

Davranışçılık

- John B. Watson*
- "Bilinç saptanamaz, ruh gibidir ortaçağ kalıntısı batıl bir inançtır"
- Zihinsel süreçler ölçülemez, dolayısıyla psikolojide yeri yoktur.
- "Psikoloji, gözlenebilir ve ölçülebilir davranışın bilimidir, başka bir şey değil"

Ivan Pavlov

U-T -> Klasik Koşullama Deneyleri

-Köpek Deneyi (Zil + Et -> Salya)

-Watson bebek-fare deneyi

-Tavşan korkusunu koşullamayla yenme

Gestalt Psikolojisi

Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka

Gestalt: Bütün,biçim.

*Yapısalcılığı eleştiriyor

"Algı" kavramına dikkat çekiyor, hareketli fotoğraf örneği(At, koşan insan).

*Algı ve düşünceyi öğelerine ayırmazlar William James gibi düşünürler.

*Ağaca bakınca alakasız dal ve yaprak değil, sadece ağaç görürüz.

Davranışçılığa Dönüş

B.F. Skinner

*William James gibi düşünüyor.

"Pekiştireç" Fare ve kol deneyi(Pekiştirme, ödüllendirme)

Varoluşçu ve İnsancı Psikoloji

Varoluşçuluğun odak noktası:

Çağdaş yaşamın anlamsızlığı

Bireyin yabancılaşması

Bireyin kimliğini yeniden güçlendirmesi

İnsancılın odak noktası:

Bireyin olumlu yanlarıyla ilgilenilmesinin iyileşmeyi sağlaması

Bilişsel Psikoloji

Zihinsel süreçler incelenebilir. Doğrudan gözlemlenemez ama davranışlar gözlemlenip bilişsel süreç hakkında çıkarımda bulunulabilir.

*Davranışçılara zıt ama yapısalcıda değil.

Evrimsel Psikoloji

Yardım etme, çiftleşme, eş seçimi, kıskançlık

BÖLÜM 2: DAVRANIŞ VE FİZYOLOJİ

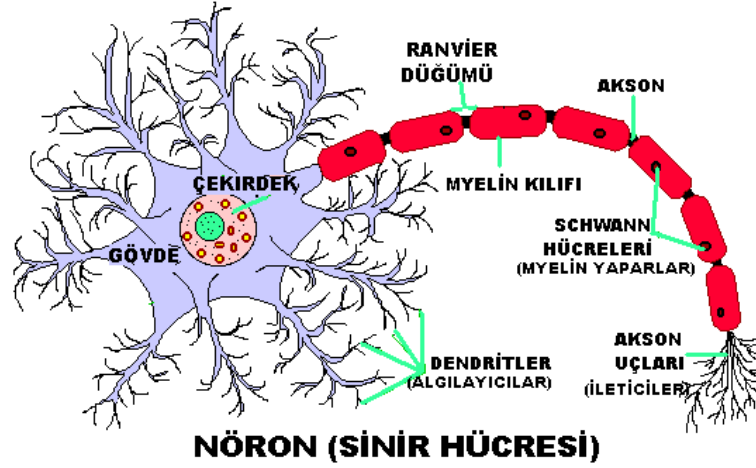
Sinir sistemi, duyu organlarımız, kaslarımız, salgı bezlerimiz.

Uyaran -> Duyu Organı -> Beyin -> Algılama/Yordama => Davranış/Tepki

*Sinir sistemindeki en küçük birim "Nöron"

Sinir Sistemi: Beyin, Omurilik ve vücuda mesaj ileten sinir hücresi ağı.

İç Salgı Sistemi: Vücudun işlevlerini düzenlemek için hormonlarını doğrudan kan dolaşımı içine salan iç bezler.



Duyusal Nöronlar (Getirici)

Duyu organlarından mesajı alıp beyin ve omuriliğe iletir.

Motor Nöronlar (Götürücü)

Beyin ve omurilikten mesajı alıp kaslara ve salgı bezlerine iletir.

Bağlayıcı Nöronlar(Çağrılım)

Bir nörondan diğerine bilgi taşır.

*Tüm nöronların aksonları miyelin kılıfı ile kaplı değildir.

* Kılıflı aksonlar -> Beyaz madde

Kılıfsız aksonlar -> Gri madde

*Bağlayıcı nöronlar %99'u oluşturur.

Sinir: Birarada bulunan akson grubudur.

Glial Hücreleri yada Glia: Miyelin kılıfı oluşturan hücrelerdir; nöronları birarada tutarak, atık maddeleri ortadan kaldırarak ve zararlı maddeleri kandan neyine geçmesine engel olarak nöronları izole ederler ve desteklerler.

Nöron'un Hareket Potansiyeli

Sinir hücresinin dinlenme halindeyken içi ve dışı arasındaki voltaj farkı korunur.(Sabittir)

*Sodyum girişiyle artan pozitiflik dinlenme durumuna geçilmesi için potasyum verilerek eşitlenir.

*Sodyum iyonlarının hücre içine girmesi durmasına rağmen potasyum iyonları çıkmaya devam eder.

Sinir akımı, aksiyon potansiyeli: Nöronun ateşlenmesi.

Uyarılma Eşiği: Akımın aşması gereken düzey.

Mutlak Doygunluk Devresi: -

Görelî Doygunluk Devresi: -

Yap hep ya hiç ilkesi: -

Sodyum(Na) - Sadece girebilir

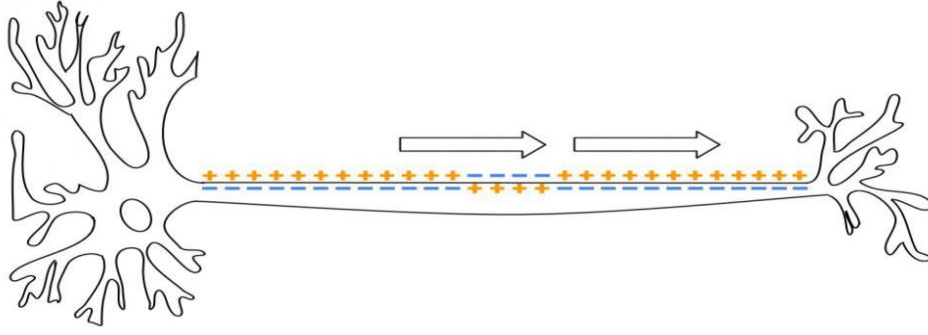
Potasyum(K) - Sadece çıkabilir

Miyelinli aksonlarda: 120m saniyede iletim (max)

Miyelinsiz aksonlarda: 1m saniyede iletim (min)

Gif için link: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/95/Action_Potential.gif

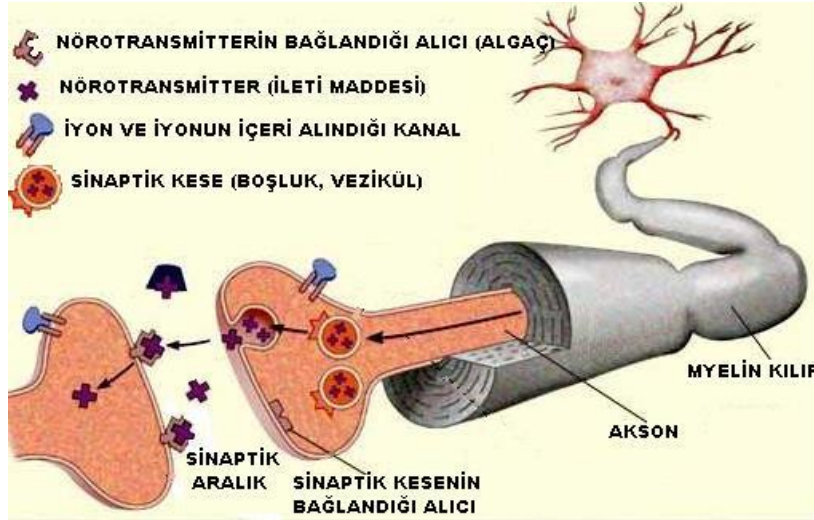
Ayrıntılı bilgi için link: <http://evrimagaci.org/makale/337/>



PlakemAC1P.com

Sinaps

Akson ucu + Sinaptik boşluk + Diğer hücrenin dentriti



Temel Nörotransmitterlar ve Etkileri

Aetilkolin(ACh)

-Genel Olarak Uyarıcı-

Genel uyarılmışlık hali, dikkat, bellek, güdüleme ve hareket etkileri. Çok fazla olduğunda spazm ve titreme, çok az olduğunda felç ve hareketsizlik görülür.

Dopamin

-Ketleyici-

Hoşnutlulukta içeren pek çok davranış ve duyguyu ketler. Şizofreni ve Parkinson hastalığı ile ilgilidir.

Serotonin

-Ketleyici-

Hemen hemen tüm faaliyetleri ketler. Uykunun başlamasında, guyu durumunda ve yeme davranışında önemlidir.

Norepinefrin

-Genel Olarak Uyarıcı-

Genel uyarılmışlık hali, uyanıklık, öğrenme, bellek ve guyu durumunu etkiler.

Endorfin ve Enkefalinler

-Ketleyici-

Acı/Ağrı ile ilgili bilgi iletilmesini ketler.

Beyin

Ön Beyin

-Uç Beyin: Bu bölüm insanın öğrenilmiş davranışlarını yönetir. Kompleks psikolojik olaylardan olan bilinç, hafıza, zeka, sağduyu ve duyuların değerlendirilmesi, beyin yarım kürelerinin fonksiyonlarına bağlı organizma faaliyetleridir.

-Ara beyin : Ara beyin, talamusu, hipotalamusu ve hipofiz bezinin arka bölgesini içine alır. Bitkisel hayatın kontrol merkezi veya bütün otomatik hareketler ile metabolizmada dengelerin kurulması bu merkez sayesinde olur.

- **Talamus:** Talamusun büyük bir kısmı beyin yarım kürelerine gelen ve giden sinirlerin geçiş bölgesidir. Koku hariç tüm duyuşsal impulslar büyük beyne giderken talamustan geçer. Acı, sıcaklık ve belirli diğer duyuşsal impulslar talamus içerisinde duyu olarak benlik kazanır. Daha sonra beyin korteksinin ilgili merkezlerine iletilir.
- **Hipotalamus:** Hipotalamus otomatik işlevlerin denetlenmesi için önemli bir merkezdir. Vücut sıcaklığı, su dengesi, iştah, heyecan bu merkezin önemli işlevleridir. Hipotalamus, salgı yapan sinir hücrelerinin de bulunduğu bir merkezdir. Bu salgılar hipofiz bezinin ön lobundan hormon salgılanmasını uyarır. Eşeyssel yönelme ve olgunlaşma merkezleri de hipotalamusda bulunur.
- **Hipofiz:** Hormonal salgıların kontrol merkezidir. Hipofizin endokrin bezleri etkilemesi sinir ve salgı sisteminin yakın ve fonksiyonel ilişkisini gösterir.

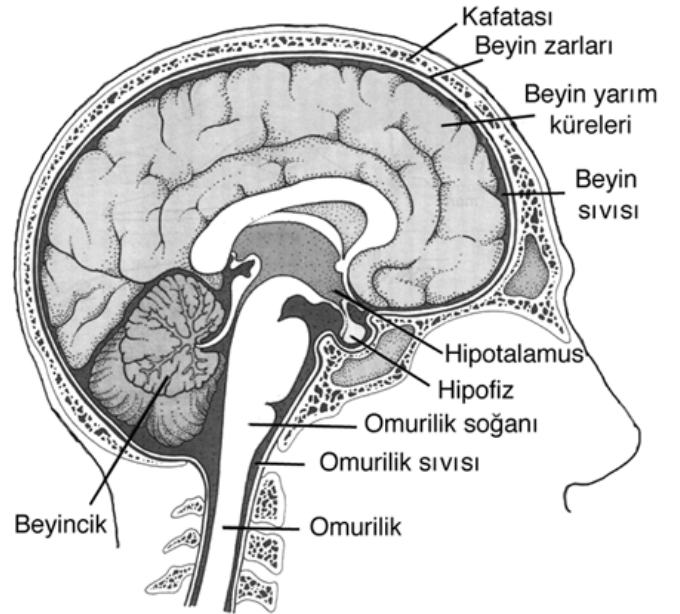
Orta Beyin : Beyincik ve ara beyin arasında kalan kısımdır. Fazla ışıktta göz bebeklerinin kısılması, buradaki refleks merkezleri ile idare edilir. Orta beyinde kas tonusunu ve vücudun duruşunu düzenleyen merkezler bulunur.

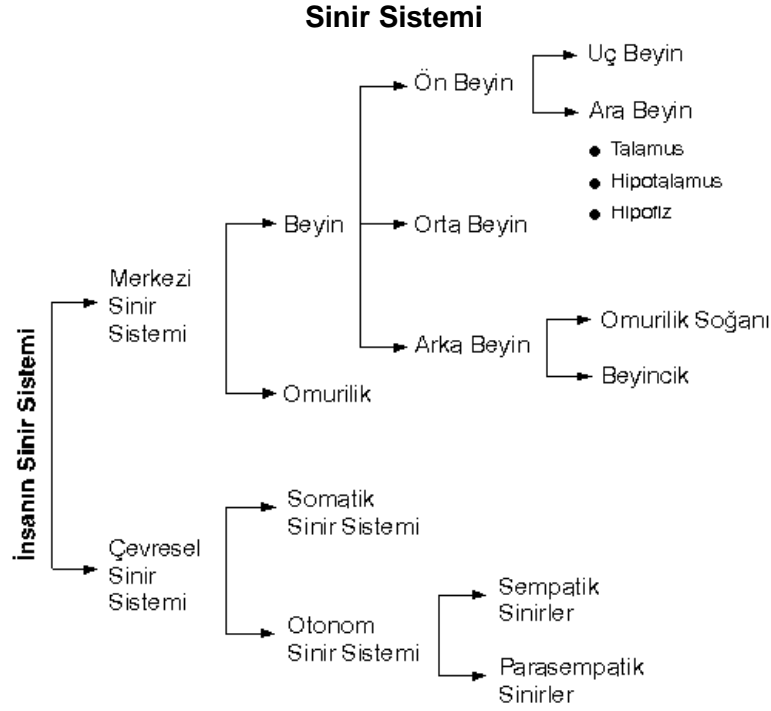
Arka Beyin: Arka beyin beyincik ve omurilik soğanından meydana gelir.

- **Beyincik:** Beyincik motorik düzenleme ve denge merkezidir. Duyu organlarından, kaslardaki almaçlardan, kulağın denge ile ilgili kısımlardan gelen uyarılar bu organa ulaşır.

Beyincik vücudun duruşunu ve kasların tonus halini düzenler. Beyincik zedelenirse insanda kas hareketleri düzensizleşir.

- **Medula(Omurilik Soğanı):** Birçok yönüyle omuriliğe benzer. Omuriliğe inen ve çıkan sinir demetlerinin bazıları buradan doğrudan doğruya geçer bazıları da burada çaprazlaşır. Omurilik soğanındaki sinir merkezleri; solunum, sindirim, dolaşım, boşaltım, salgılanma, üreme, çiğneme, öksürme, hapşırma, kusma, kan damarlarının büzülmesi ve gevşemesi, kalp atışı, tükürük salgılanması gibi refleksleri kontrol eder.





Otonom Sinir Sistemi

Çevresel sinir sistemi içinde incelenir ve organizmadaki istemsiz hareketlerin kontrolünü sağlar.

Bu sistem birbiriyle zıt çalışan sempatik ve parasempatik sinirlerden meydana gelir.

Sempatik Sistem : Sempatik sistem, özellikle organizma zor durumlarda kaldığı zaman etkilidir. Hızlandırıcı etki yapar. Sempatik sistemin çalışmasıyla kan basıncı ve kan glikozu yükselir, kalp atışları hızlanır, kıllar dikleşir, kan damarları daralır, terleme artar ve göz bebekleri genişler; genellikle vücutta bir stres doğmasına neden olur. Bu durum uzun sürerse vücudun direnci azalır ve zayıflar.

Parasempatik Sistem : Sempatik sistemin aksine organların faaliyetlerini yavaşlatıcı bir etkiye sahiptir. Ayrıca sindirim sisteminin peristaltik hareketlerini hızlandırır. Parasempatik sinirlerden olan vagus siniri asetil kolin hormonu salgılayarak kalp atışlarını yavaşlatır ve kan basıncını düşürür.

İç Salgı Sistemi (Endokrin Sistem)

*Hücrelerin faaliyetlerini hormonlar aracılığıyla etkiler.

*Hormonlar iç salgı bezleriyle kan dolaşımına salgılanır.

1- Belli gelişim dönemlerinde gelişim sağlarlar.

2- Davranışları başlatırlar.(Saldırganlık, heyecan vs.)

Hipofiz

En önemli salgı bezidir, diğer salgı bezlerini yönetir.(Tiroid bezi, Böbreküstü bezi, Gonadlar)

Tiroid Bezi

-Tiroksin hormonu üretir.

*Metabolizmanın hızını belirler. Besin sindirimini doğrudan etkilediği için fiziksel görünümü etkiler. Davranışları da.

Aşırı Faaliyeti: Aşırı heyecan, odaklanamama, huzursuzluk, uykusuzluk.

Az Faaliyet: Yorgunluk, ısıyı koruyamama, uyuma isteği.

Gonadlar(Cinsel Bezler)

Erkekler - *Androjen* - Saldırganlık

Kadınlar - *Östrojen* - Algılama hızı, Sözel konular

Böbreküstü Bezleri

Bireyin stresle başa çıkma yeteneği

Genel tuh hali -> Enerji düzeyi

Adrenalin/Noradrenalin -> Epinefrin/Norepinefrin

Kalıtımın Davranış Üzerindeki Etkisi

Gen,Kromozom,DNA

Davranış Genetiği

Psikolojik özelliklerin ne derecede aktarıldığını araştırır.

Poligenik özellikler: Bir çok gen çiftinin etkilediği özellikler.

BÖLÜM 3: DUYUM VE ALGI

- Duyum
- Algı (Zemin, şekil)
- Bilincin Farklı Durumları

5 duyu organından gelen duyumlar beynimize enerji ve kimyasallar(tat ve kokudaki gibi) ile ulaşır.

Duyum oluşması için;

- Uyarının belli bir **yoğunlukta**, belirli bir **zaman süresinde** bulunması ve alıcı organın bu uyarıyı almaya **uygun durumda** bulunması gerekir.
- Alıcı hücreye ulaşan enerji, **fark edilebilir bir etki** yaratabilmesi için yeterince **şiddetli** olmalıdır.
- **Mutlak eşik**- gerekli minimum enerji.

Duyum Algı Farkı: Algı duyumların organize edilip değerlendirilmesinin bir sonucudur (Duyumları yorumlama, onları anlamlı hale getirme süreci).

Biliş: Duyum ve algılardan gelen veriler üzerinde plan ve stratejiler uygulanarak elde edilen problem çözme ve düşünme gibi karmaşık süreçler.

Dikkat: Zihinsel çabanın; duyuşsal ve zihinsel olaylara yoğunlaştırılması.

Bilincin Değişik Durumları

Bilincimizde doğal değişiklikler- yapay değişiklikler.

Doğal D.: Uyku-Rüya, Düş Kurma

Yapay D.: İlaç, Hipnoz, Meditasyon

Düş Kurma -> Evrenseldir. Gerçek dünyada ihtiyaçların karşılanmasına engel oluyorsa zararlı bir durumdur.

Yararlı olduğu konular; suçluluk duygusunu oluşturabilecek isteklerle başa çıkabilme, yaratıcılığı teşvik, öngörü(işlerle başa çıkabilme).

Sirkadyen Döngü: Uyku ve uyanıklığın döngüsüdür.

Vücudumuzda gün boyunca değişen birçok ritim var.

Biyolojik Saat;

- Kan basıncı
- (Sıcaklık)Vücut ısısı
- Midedeki asit düzeyi
- Hormon

*Melatonin: gece çok, gündüz az.

Uyku: Bedeni ve beyni işlevlerini yerine getirebilir hale gelmesi için yeniler.

Uykunun Evreleri

Rem(1)-NonRem(4)

1,2,3,4, REM

REM: Rapid Eye Movement

Alacakaranlık Evresi

Uyku ile uyanıklı arasındaki evredir.

Alfa(α) Dalgaları

1.Evre -> Kan basıncı ve Nabız düşer.

2,3.Evre -> Uyanmak zorlaşır. Vücut ısısı düşer.

4.Evre -> (Derin Uyku) Kan basıncı, Nabız, Solunum, Vücut ısısı minimum düzeye iner. Delta Δ Dalgaları

REM -> Paradoksal uyku;

- Beyin uyanıkken ki kadar çalışıyor
- Kaslar paralyze durumda(Felç)
- Beyin normal halden çok daha hızlı kapasite).

β BETA Uyanıklık

α ALFA Rahatlama/Gevşeme

θ TETA Rüya

Δ DELTADERİN Uyku

Uyku Bozukluğu

İNSOMNİ (Uyuyamama)->Stresli uyumama ile karıştırılmamalı.

APNE (Uykuda solunum durması)

NARKOLEPSİ (Kurt Cobain)

Hipnoz(Yunan uyku tanrısı)

18.yy'a kadar geçmişi var

-Her hangi bir şeye telkin çabası vardır.

Hipnotik-Telkin -> Kanseri hastalarında/dişiçiler de acıyı azaltmak için kullanılır.

-Hipnotik yatkınlık önemli. (Bir kısmı kalıtsal, bir kısmı öğrenilmiştir)

Beyin Dalgaları EEG-Ölçümleri

Beta Dalgaları - Uyanık Durumu



16 Hz' den 24 Hz' e kadar

çalışır(Tam

Alfa Dalgaları - Rahatlama Durumu



8 Hz' den 16 Hz' e kadar

Teta Dalgaları - Meditasyon, Rüya Durumu



4 Hz' den 8 Hz' e kadar

dönemlerdeki

Delta Dalgaları - Derin Uyku Durumu



0,5 Hz' den 4 Hz' e kadar

Psikologların Hipnoza Karşı Tutumları

İyi Yönde; 1-) Tıpta Kullanımı: Acı dindirme.

Kötü Yönde; 1-) Davranış hipnoz olmadan da değiştirilebilir.2-) Diğer tekniklerden daha etkili değildir.

Meditasyon

Gevşemiş uyanıklık-Sempatik Sistemin bastırılması-Gevşeme halinin daha derin olması durumu.

(Alfa dalgalarına ulaşma), Nabız ve solunum yavaşlar

Nerelerde kullanılabilir:

- Stresin çok yükseldiği dönemlerde
- İnsanın dinginlik ihtiyacını karşılamakta
- Madde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan huzursuzluk, yoksunluğu giderme
- Farkındalık düzeyini arttırmakta

Madde Kullanımı

Maddenin iyiye kullanımı: Tıbbi kullanım

Maddeyi kötüye kullanım: Bağımlılık

İlaça tolerans geliştirilmesi: İlacın ilk etkileri ortaya çıkartmak için daha yüksek doza ihtiyaç duymak

Yoksunluk Belirtileri: Madde kullanmaya devam edilmediğinde ortaya çıkan fiziksel yada psikolojik rahatsızlık veren belirtiler.

=Plasebo=

Bilinçte Değişiklik Yaratan İlaçlar

Depresanlar

- Alkol
- Barbitüratlar
- Opiatlar (Afyon, Morfin, Eroin)

Stimulanlar

- Kafein
- Nikotin
- Amfetamin
- Kokain

Halüsinojenler

- Doğal (Magic Mushroom)
- Yapay (LSD)
- Marijuana

Depresanlar

Alkol

-Merkezi sinir sisteminde kaygı alanını deprese ettiği için paradoksal etkiler oluşur.

-Beyinde analitik yargıyı bozuyor.

Barbitüratlar

-Tamamen tıbbi kullanımı vardır.

Opiatlar

-Genelde kötü amaçlı kullanılır, bir tek morfinin tıbbi kullanımı vardır.

Stimulanlar

Nikotin

-Dopamini etkiler -Stres vs.

Amfetamin

-Tıbbi kullanımı vardır (Solunumu açar, astım için kullanılır) -Aşırı neşelilik

-Yoksunluğunda çökkünlük ve depresif durum gözlenir. -Amfetamin Psikozu

Kokain

-Anında bağımlılık yapar ve 10 saniyede beyine gider.

-Çok neşelilik durumu ve zihin berraklığı yaratır ardından kaygı ve depresyon gelebilir.

-Aşırı doz alınımında halüsinasyon, ciddi dikkat problemleri olur.

BÖLÜM 4: GÜDÜLER VE DUYGULAR

-Güdüler, bir organizmayı uyararak davranışını belli bir hedefe yönelten özgül içsel gereksinimler veya isteklerdir.

-Duygular da güdüler gibi davranışı harekete geçirir. Ancak, belli bir duygunun uyaracağı davranış türünü yordamak daha güçtür.

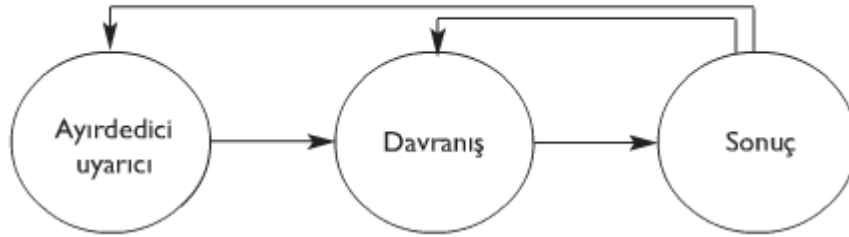
-Güdülenme biz farkında olsak da olmasak da gerçekleşir.Örneğin; doğruca buzdolabına gittiğimizde açlık hissettiğimizi düşünmeyiz.

-Aynı güdü veya duygu, farklı kişilerde farklı davranışlara yol açabilir.

-Aynı davranış farklı güdü veya duygudan kaynaklanabilir.

Şekil 13.1:

Ayırdedici Uyarıcı, Davranış ve Sonuç İlişkisi.



Güdülenmeyi Açıklayan Görüşler

-Dürtü Azalması Kuramı: Güdülenen davranış, olumsuz bir bedensel gerilimi azaltma ve bedeni biyolojik denge durumuna döndürme çabasıdır. “Özendirici” diye tanımlanan, çevredeki nesneler de davranışı güdüleyebilir. Davranışlar bilinçaltı dürtüler tarafında da güdülenebilir.

Birincil Dürtülerle Oluşan Güdüler

Bazı durumlarda biyolojik bir gereksinim, buna denk düşen bir psikolojik uyarılmışlık veya gerilim durumu yaratır, bu da davranışı başlatıp yönlendirir. Bunlara birincil dürtüler denir. Öğrenilmemiştir, insanlar ve hayvanlarda ortaktır. Organizmanın biyolojik varlığının ve türünün varlığının korunmasına yönelik biyolojik programın bir parçasıdır.

-Açlık

Açlık yaşantısında, beyindeki iki merkez rol oynar. Açlık Merkezi ve Tokluk Merkezi; Bunlardan birindeki nöronlar uyarıldığında, diğer merkezdeki nöronlar daha seyrek ateşleme yaparlar. Böylece iki merkezden birbiri ile çelişen mesajlar gelmez.

-Susuzluk

-Cinsellik

Üreme davranışını güdüleyen birincil dürtüdür. Diğer birincil dürtüler gibi, bedensel biyolojik durumlar ya da çevresel etkenler tarafından uyarılır. ANCAK, diğer birincil dürtülerden ayrılır: Açlık ve susuzluk bireyin varlığını sürdürebilmesi için yaşamsal bir anlam taşıırken, cinsellik türünün devamı için yaşamsal bir anlam taşır.

Uyarıcı Kaynaklı Güdüler

Birincil dürtülere kıyasla dış uyarıcılara daha fazla bağılırlar. Birincil dürtüler organizmanın veya türün varlığını sürdürebilmesi ile ilişkiliyken, uyarıcı kaynaklı güdüler çevre hakkında bilgi edinme ile bağlantılıdır. Uyarıcı kaynaklı güdüler bizi çevremizi araştırmaya, çoğu zamanda değiştirmeye sevk eder. → Merak etme, araştırma, kurcalama, temas etme

-Araştırma ve Merak

Bazıları merakı bir duygu olarak görmüştür.

Freud merakı cinsel dürtünün sosyal açıdan kabul edilebilir bir biçimi olarak ele almıştır.

Bazı psikologlar yaşamı anlama, yaşama anlam bulma gibi insani bir gereksinime ilişkin bir kanıt olarak kabul etmişlerdir.

-Kurcalamak

Bir nesneye dokunmak, ele almak, oynamak, hissetmek.

Psikologlar kurcalama arzusunu iki şeye bağlarlar:

1- Dokunarak anlama gereksinimi

2-Sakinleşme gereksinimi

Baskı altında olduklarında kişiler mendil, kalem gibi şeylerle oynarlar.

-Temas Etmek

Temas etme gereksinimi, kurcalama gereksiniminden daha evrenseldir.

İnsanlar diğer insanlara da dokunmak isterler.

Sadece parmaklarla dokunma ile sınırlı olmayıp tüm vücuda özgüdür.

Öğrenilmiş Güdüler

İnsanlar geliştikçe, tümüyle öğrenmeye bağlı yeni güdüler tarafından yönetilir. Bu güdüler insan davranışlarını, öğrenilmemiş güdüler kadar etkiler.

-Saldırganlık

Başkalarına fiziksel veya psikolojik zarar verme niyeti taşıyan tüm davranışları içerir. “Niyet” saldırganlığın temel ögesidir.

Engellenme, sadece saldırganlığı hoşla gitmeyen durumlarla başa çıkma yolu olarak öğrenmiş kişilerde saldırganlığa yol açmaktadır. İnsanlar, amaca hizmet edeceğine inandıkları zaman saldırgan davranma eğiliminde olurlar.

Freud: Saldırganlık, doyum sağlayıncaya kadar tırmanan, açlık ve susuzluk dürtüleri gibi doğuştan gelen bir dürtü olarak ele almıştır. Freud’a göre, toplumun önemli işlevlerinden biri, saldırganlık dürtüsünü, spor, tartışma, yarışmanın diğer biçimleri gibi, yapıcı ve sosyal açıdan kabul edilebilir kanallara yönltebilmektir.

Laboratuar çalışmaları, tecavüz ve saldırganlık arasında ilişki olduğunu doğrulamaktadır.

-Sosyal Güdüler

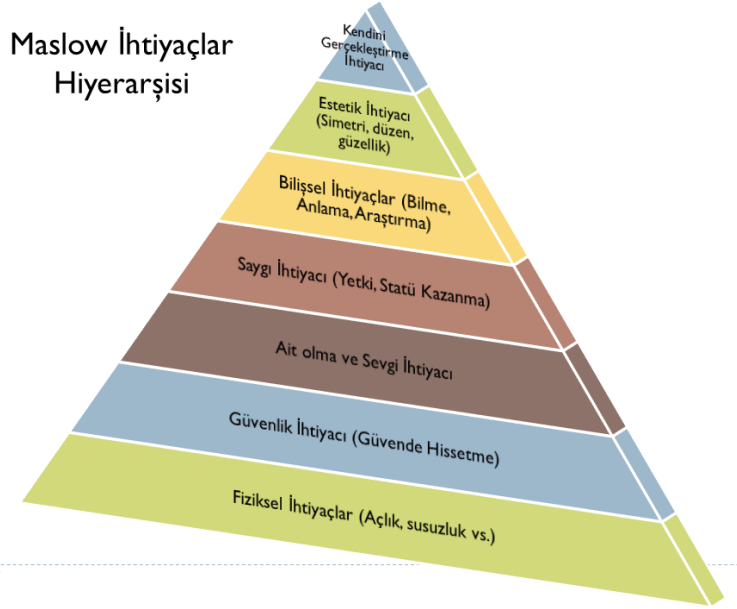
--**Başarma Güdüsü:** Engelleri yıkarak, gücünü kullanarak zor bir şeyi gerçekleştirme arzusu.

Herkesin başarı gereksinimi, dolayısıyla başarı güdüsü farklıdır.

--**Güç Kazanma Güdüsü:** Başkalarını etkileme, başkalarını veya grupları kontrol etme gereksinimi.

--**Bir Arada Bulunma Güdüsü:** Sosyal ilişkilerden yoksun kalmama arzusu. Bireyler kendilerini sevdikleri bir grubun parçası gibi hissetmelidirler. Takdir edilme isteği, korku, kaygı, bir arada bulunma güdüsüyle yakından ilişkilidir.

İhtiyaçlar Hiyerarşisi



-Maslow'un gereksinim hiyerarşisinde tartışılan nokta: Az gelişmiş birçok toplumda insanların çoğu geçinme sınırında yaşamalarına rağmen, güçlü, anlamlı sosyal bağlar kurarak, sağlam bir kendilik değeri geliştiriyorlar.

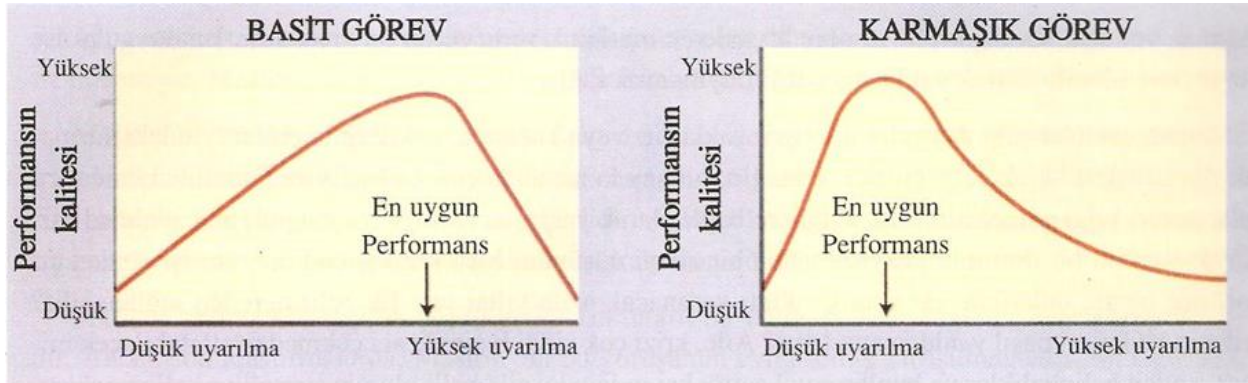
Duyguları nesnelere yaklaşmamızı ya da uzaklaşmamızı sağlayışlarına göre sınıflandırabiliriz:

-Bir şeyden kaçınma isteği uyandıran duygular: Öfke, kaygı, korku...

-Bir şeye yaklaşma isteği uyandıran duygular: Neşe, mutluluk, heyecan...

Ancak: Duygular, basit bir yaklaşma-kaçınma tepkilerinin çok ötesinde karmaşık davranışları harekete geçirirler.

Yerkes-Dodson Yasası



Temel Duygusal Yaşantılar

Robert Plutchik, duyguları en etkin biçimde sınıflandırmaya çalışmış, sekiz temel kategori belirlemiştir. Fisher ise duyguları farklı biçimde ayırır:

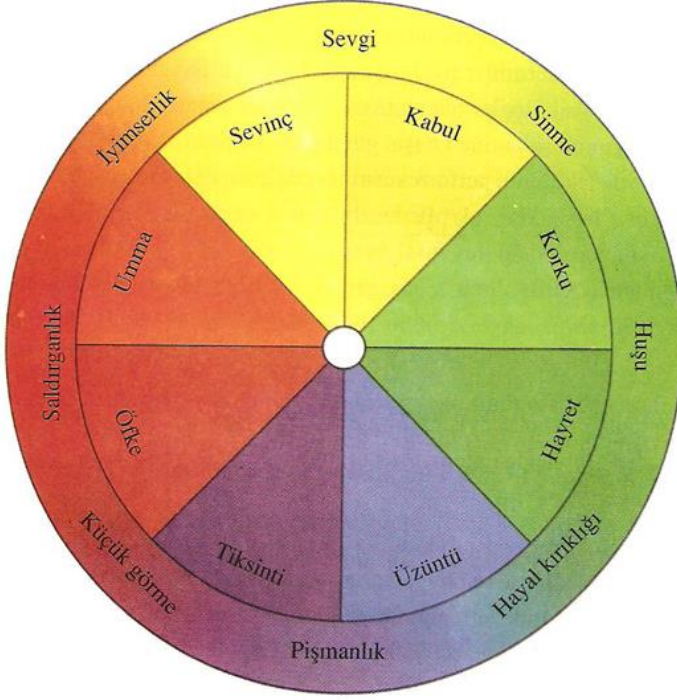
DUYGULAR

POZİTİF

Sevgi Sevinç

NEGATİF

Öfke znt Korku



Duygu Kuramları

1) James-Lange Kuramı:

-Çevredeki uyarıcılar bedende fizyolojik değişmelere neden olur. Kalp atışı hızlanır, gözbebekleri büyür, terleme artar. Bu fizyolojik değişmelere bağlı olarak duygular ortaya çıkar. Yani duygu fiziksel değişikliklere ilişkin farkındalıktan ibarettir.

2) Cannon-Bard Kuramı

-Bedensel davranışlar ve duygular ard arda değil, aynı zamanda ortaya çıkar. Hiçbiri diğerinden önce yer almaz.

-Örneğin, köpeği görürsünüz ve koşmaya başlarsınız. Duygusal yaşantıyı belirlemede esas olan gördüğünüz veya algıladığınız şeydir.

3) Duygulara İlişkin Bilişsel Kuram

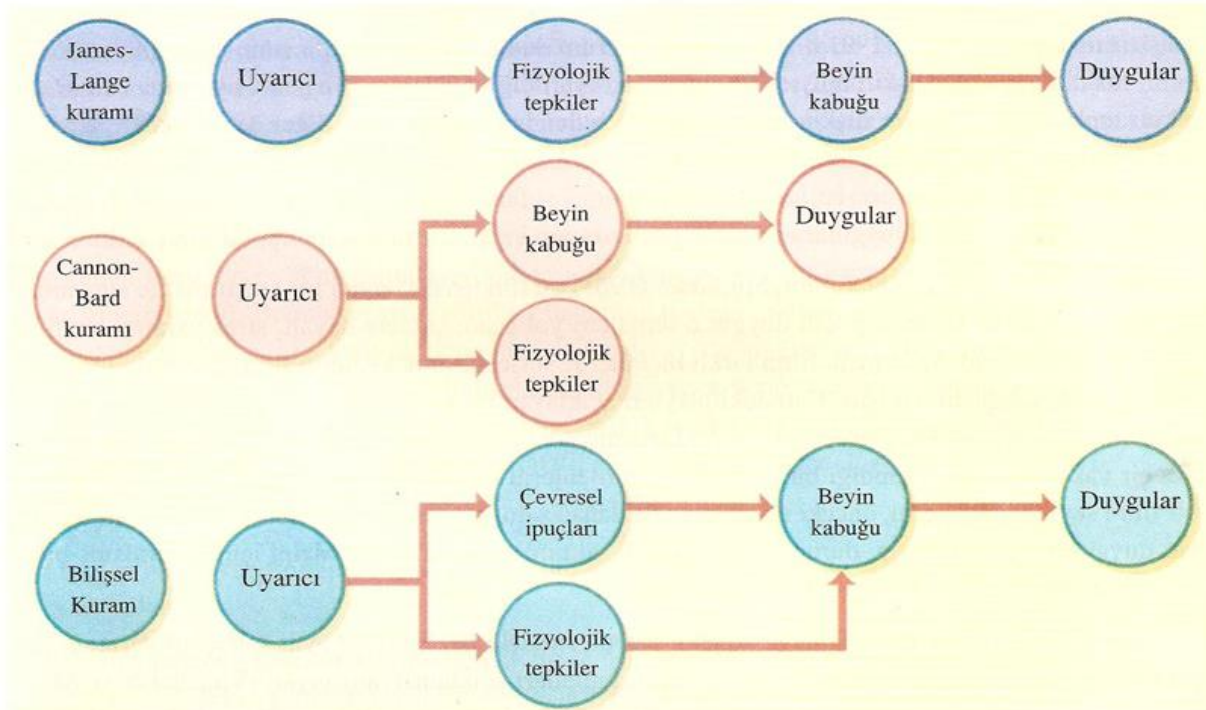
-Organizma uyarıldığı zaman, bu uyarılmaya nasıl tepki gösterdiğine ilişkin ipuçları içinde bulunduğu durum veya çevre tarafından sağlanır. Zihin bu

ipuçlarını yorumlar, bedendeki uyarıyı hangi tür duygu ile isimlendireceğimizi belirler. Ortaya çıkan duygu genellikle belli durumlarla ilişkili düşüncelerimizle uyumludur.

Duygulara İlişkin Bilişsel Kuram

-Duygusal tepkilerimiz duruma ilişkin kendi yorumlarımızdan etkilenmektedir.

-Duyguların daima bilişlerden kaynaklandığını iddia eden bu görüş eleştirilir. Kimi araştırmacılar, duyguların önce geldiğini savunur. İçinde bulunduğumuz durumu yorumlamaya zaman ayırmadan anında tepkide bulunma yeteneğinde de sahibiz.



Sözel iletişim / Sözel olmayan iletişim

-Çeşitli nedenlerden dolayı, duygularımızı açıkça ifade edemeyebilir yada açık olmayı istemeyebiliriz.

-İnsanların söyledikleri, çoğu zaman gerçekte ne hissettiklerini yansıtmayabilir.

-Duyguları tam olarak anlayabilmek için, genellikle duyguya ilişkin diğer ipuçlarına da bakmamız gerekir.

BÖLÜM 5: Bireysel Farklılıklar

Duygu - Düşünce(Zeka Kavramı)- Davranış

Alternatif zeka modelleri oluşturulur. **IQ** tek bir standart faktör olarak ölçülemez.

Gardner Çoklu Zeka Kuramı

- 1- Dilbilimsel Zeka
- 2- Mantıksal-Matematiksel Zeka
- 3- Müzik Zekası
- 4- Kinestetik Zeka(Bedensel)
- 5- Görsel - Uzamsal Zeka
- 6- Kişilerarası Zeka
- 7- İçsel Zeka
- 8- Natüralist Zeka

Sternberg Üçlü Zeka Kuramı

- 1- Akademik Zeka: Bilişsel yöntemlerle öğrenilen bilgiler.
- 2- Pratik Zeka: Tecrübe ve modellemeyle edinilen bilgiler.
- 3- Yaratıcı Zeka --

Duygu-Düşünce İlişkisinin Biyolojik Temeli

İlkel Beyin - Vücut Kontrolü ve tepki verme

Limbik Sistem - (Duygu merkezleri) - Çok hızlı tepki verir

Neokorteks - Mantıksal düşünm - Toplumsal varoluş

Duygusal Zeka(EQ)

Goleman'ın modeli: Duygusal zeka 5 boyutta oluşur.

- 1) Kişinin kendi duygularının farkında olması
- 2) Kişinin kendi duygularını yönetmesi
- 3) Kişinin kendini güdülemesi/motive etmesi
- 4) Empati
- 5) Sosyal Beceriler

Duygu Düzenleme Kuramı (Finalde Çıkmıyor)

BÖLÜM 6: YAŞAM BOYU GELİŞİM

Temel varsayım: Gelişim yetişkinlikle bitmez, yaşam boyu sürer.

Gelişim süreçleri:

- Biyolojik Süreçler
- Psikolojik Süreçler
- Bilişsel Süreçler
- Sosyoduygusal Süreçler

Yaşam boyu gelişim 3 temel görüş çerçevesinde tartışılır.

1) Kalıtsala Karşı Deneyim

Kalıtsal faktörlerle gerçekleşir \longleftrightarrow Deneyimle gerçekleşir

2) Sürekliliğe karşı süreksizlik

Gelişim aşamalı gerçekleşir \longleftrightarrow Aniden gerçekleşir

3) Değişime karşı değişmezlik

Önceki gelişim döneminde edinilenler sabit kalır \longleftrightarrow Önceki gelişim döneminde edinilen özellikler sabit kalır.