Psikolojiye Giriş

Editör: Prof. Dr. Şerife IŞIK

4. Baskı





Editör: Prof. Dr. Şerife IŞIK

PSIKOLOJIYE GIRIŞ

ISBN 978-605-241-413-2 DOI 10.14527/9786052414132

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten uluslararası akademik bir yayınevidir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan WorldCat ve ayrıca Türkiye'de kurulan Turcademy.com tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere http://pegem.net adresinden ulasılabilmektedir.

Baskı: Eylül 2018, Ankara
Baskı: Ekim 2021, Ankara

Yayın-Proje: Nisanur Uzunlu Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım A.Ş. Saray Mah. 126. Cad. No: 20/A Kazan/ANKARA Tel: (0312) 394 55 91

Yayıncı Sertifika No: 36306 Matbaa Sertifika No: 49180

<u>İletişim</u>

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50 Dağıtım: 0312 434 54 24 Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60 İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net WhatsApp Hatti: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Psikolojiye Giriş kitabına hoş geldiniz. Umarım sizler bu kitabı okurken bizim yazarken keyif aldığımız kadar eğlenirsiniz ©

Kapsadığı konular bakımından diğer pek çok disiplinle örtüşecek kadar genişleyen psikoloji tüm bilimlerin içinde belki de en gizemli olan bilimdir. Psikolojinin bu dayanılmaz çekiciliğinin arka planında ne yatıyor? Aslında kısacık tarihi boyunca psikoloji bize düşünce biçimlerimizi değiştirecek ve kendimizi, başkalarını ve dünyayı anlamamıza yardımcı olacak pek çok fikir vermektedir. Tıpkı Paul Valery'in dediği gibi "psikolojinin amacı, bize en iyi bildiğimiz şeyler konusunda tamamen farklı fikirler kazandırmaktır".

Türkiye'de psikolojiye giriş ile ilgili çok değerli hocalarımın kaleme aldığı kitaplar olmakla birlikte üniversitelerde özellikle konu ile ilgili çeviri kitapların tercih edildiği görülmektedir. Elinizdeki bu kitabın ortaya çıkış öyküsü burada başlıyor... Her birimiz, çok yönlü bakış açısıyla kültüre özgü örneklerin de yer aldığı, okuyucunun akademik bilgileri günlük yasamla iliskilendirmesine olanak veren uygulamalarla oldukça zengin ve doyurucu bir içeriğe sahip olması için çaba gösterdik. Dr. Seçer, psikolojinin geçmişten günümüze nasıl bir süreçten geçtiğini ve bu süreçte sorularımıza cevap arama metodumuzu islerken; Dr. Canan ve Psk. Sezen insanın su ana kadar bildiği en karmaşık biyolojik yapılanması olan sinir sisteminin davranışlarımızı nasıl düzenlediğini açıklamaya çalıştılar. Duyumsama ve algılama kavramları ile Dr. Gündoğdu beynimizin çevreden gelen uyarıcıları nasıl güvenilir bir dünya içinde yaşamamızı sağlamaya çalıştığını aktardı. Dr. Gülaçtı ve Dr. Ekşisu antik çağlardan beri birçok kültürün ilgilendiği bilinç, uyku ve rüyaları tartışmaya açtılar. Dr. Özgüngör hayatta kalmamızı sağlayan duygularımızı ve bizi neyin motive ettiğini farklı perspektiflerle açıklarken; Dr. Öztemel tıpkı yolculukta izlediğimiz bir filme benzettiği yaşamımızın nasıl başladığını, nasıl ilerlediğini ve bundan sonra nasıl olabileceğini, Dr. Kabasakal ise bu süreçte kişiliğimizin çok yönlü ve karmaşık yapısını ele aldılar. Öte yandan Dr. Çelik öğrenmelerimizin nasıl gerçekleştiğini, Dr. Yalçın bu süreçte bilgiyi saklama ve geri getirme becerilerimizle hafızamızın günahlarını, Dr. Hamurcu birbirinden ayrılmaz bir aforizmanın iki tarafı olan dil ve düsünmeyi, Dr. Celik ise bizi diğer canlılardan farklı ve eşsiz kılan zekamızı gündeme getirdiler. Dr. Doğan stresin olmadığı bir yaşam mümkün müdür? sorusunu tartışmaya açarken, Dr. Arslan ve Dr. Örnek insanın olumsuz, eksik ve sorunlu yönlerine odaklanan psikolojik bozuklukların doğası ve nedenlerini, Dr. Doğan ise tam tersi insanın güçlü yanlarına ve erdemlerine odaklanan ve psikolojinin "yeni çocuğu" olarak adlandırılan pozitif psikolojiyi işlediler. Son olarak Dr. Tıraş, başkalarına yardım etme davranışımızdan başkalarına itaat etme ve uyma davranışımıza kadar ben ve diğerleri ilişkisi içinde merak edilen konuları, Dr. Sarı ise yaşam içinde zaman zaman destek aradığımız psikolojik danışma ve psikoterapi yardım hizmetlerini ele aldılar. Bütün hocalarıma bu projede yer aldıkları, emekleri ve özverili çalışmaları için tek tek teşekkür ediyorum.

Her karşılaştığımızda bu kitabın yazımı için "Hocam başlayalım artık bu projeye, ben her türlü desteğe hazırım" sözleriyle beni teşvik eden, kitabın gerek yapılandırma gerekse yazım ve yayın sürecinde söz verdiği gibi ihtiyaç duyduğum her şeye hemen ulaşmamı sağlayan ve güler yüzünü hiç esirgemeyen Servet Sarıkaya'ya, kitabın hazırlanmasında ve yayınlanmasında başta Ayşe Nur Yıldırım olmak üzere emeği geçen tüm Pegem Yayınevi çalışanlarına, ayrıca hem bu çalışmada hem de hayatımın her alanında bana verdikleri destek için Gazi Üniversitesi PDR anabilim dalı asistanlarına çok teşekkür ederim.

Son olarak bu kitabı okuyan sizlere sonsuz teşekkürler...Umarım bu kitap düşünceye, duyguya, çevreye ve hayata yönelik bir keşif yolculuğunuz olur.

> Prof. Dr. Şerife IŞIK ORCID No: 0000-0002-5184-8218

> > Ankara, 2021



Psikolojiye Giriş kitabını destekleyici tüm dokümanlara ve videolara https://psikolojiyegiris.kitabi.gen.tr adresinden erişebilirsiniz.

Bölümler ve Yazarları

Editör: Prof. Dr. Şerife IŞIK

1. Bölüm: Psikolojinin Doğası Doç. Dr. İsmail SEÇER

Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0003-0932-1903

2. Bölüm: Psikolojide Araştırma Yöntemleri Doc. Dr. İsmail SECER

Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0003-0932-1903

3. Bölüm: Davranışın Sinirsel Temelleri Prof. Dr. Sinan CANAN

Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-9864-1767 Kln. Psk. Ayşe Naz Hazal SEZEN

Üsküdar Üniversitesi, Nöropazarlama Araştırma Laboratuvarı ORCID No: 0000-0001-8002-0957

4. Bölüm: Duyum ve Algı

Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU

Aksaray Üniversitesi, Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0002-1220-9157

5. Bölüm: Bilinç, Uyku ve Rüyalar Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-3200-1994 **Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EŞKİSU**

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0002-7992-653X

6. Bölüm: Duygular

Prof. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR

Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0003-4807-1572

7. Bölüm: Motivasyon

Prof. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR

Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0003-4807-1572

8. Bölüm: Yaşam Boyu Gelişim Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL

Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0002-8068-3897

9. Bölüm: Kişilik

Doç. Dr. Zekavet TOPÇU KABASAKAL

Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-3450-1060

10. Bölüm: Öğrenme

Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK

Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0001-7739-5571

11. Bölüm: Bellek

Prof. Dr. İlhan YALÇIN

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi ORCID No: 0000-0002-6407-9606

12. Bölüm: Dil ve Düşünme

Dr. Öğr. Üyesi Habib HAMURCU

Erciyes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0003-1976-4118

13. Bölüm: Zekâ

Doç. Dr. Hilal ÇELİK

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0001-5923-4248

14. Bölüm: Stres, Başa Çıkma ve Sağlık Prof. Dr. Türkan DOĞAN

Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0001-9811-5591

15. Bölüm: Pozitif Psikoloji

Prof. Dr. Tayfun DOĞAN

Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ORCID No: 0000-0003-1636-9091

16. Bölüm: Psikolojik Bozukluklar ve Tedavisi

Doc. Dr. Ümüt ARSLAN

İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-3611-9607

Dr. Bahar Yeşil ÖRNEK

Sultan Abdulhamit Han Eğitim ve Araştırma Hastanesi ORCID No: 0000-0003-0873-4589

17. Bölüm: Sosyal Psikoloji

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0003-2670-0868

18. Bölüm: Psikolojik Danışma ve Psikoterapi

Doc. Dr. Tuğba SARI

Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi ORCID No: 0000-0002-9902-9879

İÇİNDEKİLER

Ön Söz	. iii
Bölümler ve Yazarları	v



BÖLÜM 1 Psikolojinin Doğası

Psikolojinin Doğası	3
Psikolojinin Tarihsel Temelleri	8
Yapısalcılık	8
İşlevselcilik	9
Davranışçılık	10
Psikanaliz	11
Gestalt Psikolojisi	11
Psikolojinin Çalışma Alanları	12
Psikolojide Modern Bakış Açıları	18
İnsancıl Bakış Açısı	18
Davranışçı Bakış Açısı	18
Psikodinamik Bakış Açısı	19
Bilişsel Bakış Açısı	19
Sosyokültürel Bakış Açısı	19
Biyolojik Bakış Açısı	19
Evrimsel Bakış Açısı	20
Özet	20
Değerlendirme Soruları	21
Uygulamalar	21
Kaynak Önerileri	22
Kavnakca	22



BÖLÜM 2 Psikolojide Araştırma Yöntemleri

Bilimsel Araştırma Süreci	25
Bilimsel Yöntem	25
Bilimsel Yöntemin Aşamaları	26
Psikolojide Kullanılan Araştırma Yöntemleri	29
Tarama Araştırmaları	29
Deneysel Araştırmalar	33
Psikolojide Yaygın Olarak Kullanılan Veri Toplama Yöntemleri	35
Gözlem	35
Görüşme Yöntemi	36
Anket (Survey) Yöntemi	37
Psikoloji Araştırmalarında Etik Süreçler	38
Özet	41
Değerlendirme Soruları	41
Uygulamalar	42
Kaynak Önerileri	42
Karmakca	13



BÖLÜM 3 Davranışın Sinirsel Temelleri

Neden Bir Beynimiz Var?	.47
Sinir Sistemimiz	.48
Merkezi Sinir Sisteminin Genel Hatları	.48
Beyin Kabuğu (Serebral Korteks)	.49
Beyin Sapı	.51
Beyin Yarıküreleri ve Beyin	.53
Ara Beyin (Diencephalon)	.53
Talamus	.54
Hipotalamus	.54
Limbik Sistem	.56
Bazal Gangliyonlar	.56
Omurilik (Medulla spinalis)	.56
Çevresel (Periferik) Sinir Sistemi	.58
Duyu Sistemi	.58
Motor Sistem	. 59
Merkezi Sinir Sisteminin İnce Yapısı	.61
Sinir Hücreleri Nasıl Haberleşirler?	. 63
Endokrin Sistemi: Hormonlar ve Salgı Bezleri	.66
Özet	. 73
Değerlendirme Soruları	.74
Uygulamalar	.74
Kaynak Önerileri	. 75
Karmakca	76



BÖLÜM 4 Duyum ve Algı

Duyusal Süreçlerin Doğası	. 79
Duyular	.84
Birincil Duyular	.84
Görme	.84
İşitme	87
İkincil Duyular	89
Dokunma Duyuları ve Kinestetik Duyular	.89
Tat Alma	.92
Koku	93
Alg1	.95
Algıda Organizasyon Süreçleri	97
Gestalt Düzenleme İlkeleri	97
Algı Değişmezliği	99
Bağlam ve Beklentilerin Algıya Yansıması	101
Algıda Seçicilik	102
Algısal Yanılsamalar	104
Özet	107
Değerlendirme Soruları	108
Uygulamalar	108
Kaynak Önerileri	109
Kaynakça	109



BÖLÜM 5 Bilinç, Uyku ve Rüyalar

Bilinç	113
Bilinç Kavramına Bakış Açısı	114
Uyku ve Rüyalar	117
Uykunun Biyolojisi	118
Uykunun Evreleri	122
Uyku Mimarisi	126
Uyku Süresi ve Yaş	127
Uyku Yoksunluğu	132
Uyku Bozuklukları	136
Rüyalar	140
Rüyalar Nasıl Oluşur?	141
Rüyaların Bir Anlamı Var mıdır?	142
Özet	144
Değerlendirme Soruları	146
Uygulamalar	146
Kaynak Önerileri	147
Kaynakca	148



BÖLÜM 6 Duygular

Duyguların Doğası ve İşlevleri	153
Duygular ve Dikkat	153
Duygular ve Hafıza	155
Duygular ve Karar Verme	156
İletişim Aracı Olarak Duygular	158
Duygular ve Ahlaki Davranışlar	159
Duyguların Nörobiyolojisi	161
Duygu Kuramları	164
12 Duygu Yasası	169
Duygular, Yalan Makineleri ve Robotların Geleceği	173
Özet	176
Değerlendirme Soruları	176
Uygulamalar	
Kaynak Önerileri	
Karmakca	178



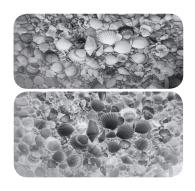
BÖLÜM 7 Motivasyon

Motivasyonun Biyolojik Kökenleri	183
Açlık	185
Cinsellik	189
Motivasyonu Açıklamada Davranışçı Yaklaşımlar	197
Motivasyonun Bilişsel ve Psikososyal Temelleri	198
Motivasyonu Açıklamada Psikodinamik ve Hümanistik Yaklaşımlar	203
Özet	208
Değerlendirme Soruları	208
Uygulamalar	209
Kaynak Önerileri	209
Kavnakca	210



BÖLÜM 8 Yaşam Boyu Gelişim

Yaşam Boyu Gelişimi Anlamak21	15
Gelişim Nedir?21	15
Yaşam Boyu Gelişimin Özellikleri21	17
Yaşam Boyu Gelişimde İnceleme Yöntemleri21	18
Yaşam Boyu Gelişimde Tartışmalı Konular22	20
Doğum Öncesi Dönemde Gelişim22	22
Bebeklikte ve Çocuklukta Gelişim22	28
Ergenlikte Gelişim24	46
Yetişkinlikte Gelişim ve Değişim25	53
İleri Yetişkinlikte Gelişim ve Değişim25	57
Ölüm	60
Özet26	61
Değerlendirme Soruları	62
Uygulamalar26	62
Kaynak Önerileri26	63
Kavnakca	64



BÖLÜM 9 Kişilik

Kişilik Tanımı	269
Mizaç ve Karakter Nedir?	270
Kişiliği Belirleyen Faktörler	270
Kişilik Kuramları	273
Sigmund Freud'un Kişilik Kuramı	274
E.H. Erikson Kişilik Kuramı (Psikososyal Gelişim Kuramı)	277
Adler'in Kişilik Kuramı (Bireysel Psikoloji)	279
H. S. Sullivan'ın Kişiler Arası İlişkiler Kuramı	280
Cloninger'in Kişilik Kuramı	281
Davranışçı Yaklaşımlara Göre Kişilik	282
Ayırıcı Özellik Yaklaşımı	282
Beş Faktör Kişilik Modeli	283
Biyolojik Yaklaşım	284
Hümanistik Kişilik Kuramı (Fenomenolojik Benlik Kuramı)	285
Kişiliğin Ölçülmesi	286
Özet	292
Değerlendirme Soruları	292
Uygulamalar	292
Kaynak Önerileri	293
Varmalica	204









BÖLÜM 10 Öğrenme

Öğrenme Nedir?	299
Öğrenme ile İlgili Bazı Kavramlar	302
Koşullanma Teorileri ve Öğrenme	303
Klasik (Tepkisel) Koşullanma	304
Edimsel (Operant) Koşullanma	309
Bilişsel Yaklaşımlar ve Öğrenme	313
Gizil Öğrenme	313
Sosyal Bilişsel Kuram	314
Bilgiyi İşleme Kuramı	
Özet	316
Değerlendirme Soruları	316
Uygulamalar	317
Kaynak Önerileri	317
Kavnakca	318



BÖLÜM 11 Bellek

Kodlama: Bilginin Alınması	322
Depolama: Bilginin Saklanması	323
Duyusal Bellek	324
Kısa Süreli Bellek / İşleyen Bellek	325
Uzun Süreli Bellek	328
Unutma	331
Bilgiyi Geri Getirme / Hatırlama	333
Belleğin Bozulması	337
Belleği Güçlendirme Yolları	340
Özet	343
Değerlendirme Soruları	343
Uygulamalar	344
Kaynak Önerileri	344
Kavnakca	345



BÖLÜM 12 Dil ve Düşünme

Dil	349
Kavram Edinme	350
Dil Gelişimi	352
Dil Edinim Kuramları	355
Dil – Düşünce İlişkisi	356
Beyin ve Dil	358
Düşünme	359
İmgeler	360
Kavramsal ve Sözel Düşünme	361
Problem Çözme	361
Sezgiler, Algoritmalar ve Yapay Zekâ	362
Yaratıcılık	364
Yargı ve Karar Alma	368
Karar Verme Psikolojisi	369
Özet	371
Değerlendirme Soruları	371
Uygulamalar	372
Kaynak Önerileri	372
Kaynakca	373



BÖLÜM 13 Zekâ

Zekâ Nedir?	377
Zekânın Ölçümlenmesi	378
Zekâ Testlerinin Doğuşu	381
Modern Zekâ Testleri	382
Grup Yetenek Testleri	389
Zekâ Farklılıkları	389
Zekâ Kuramları	394
Psikometrik Yaklaşım	394
Modern Zekâ Kuramları	395
Zekânın Kökenleri	
Zekânın Biyolojisi	402
Zekâ ve Cinsiyet	402
Zekâ, Etnik Köken ve Kültürel Yanlılık	404
Özet	405
Değerlendirme Soruları	407
Uygulamalar	407
Kaynak Önerileri	
Varmaliaa	400



BÖLÜM 14 Stres, Başa Çıkma ve Sağlık

Stres	413
Stres Kaynakları	414
Fizyolojik Tepkiler	419
Savaş - Kaç Tepkisi	420
Genel Uyum Sendromu	423
Stresle Başa Çıkma	423
Stres ve Sağlığımız	427
Kardiyovasküler Hastalıklar	428
Psikolojik Tepkiler	429
Özet	434
Değerlendirme Soruları	435
Uygulamalar	435
Kaynak Önerileri	436
Kaynakça	437



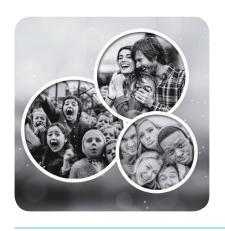
BÖLÜM 15 Pozitif Psikoloji

Pozitif Psikoloji Nedir?	441
Pozitif Psikolojinin Çalışma Konuları	442
Mutluluk	443
Öznel İyi Oluş (Hedonik Mutluluk)	444
Psikolojik İyi Oluş (Eudaimonik Mutluluk)	446
PERMA İyi Oluş Modeli	447
İyimserlik	451
Travma Sonrası Gelişim ve Kendini Toparlama Gücü	452
Sosyal ve Duygusal Zekâ	453
Sosyal Zekâ	453
Duygusal Zekâ	455
Karakter Güçleri ve Erdemler	456
Özet	462
Değerlendirme Soruları	463
Uygulamalar	463
Kaynak Önerileri	464
Kavnakca	465



BÖLÜM 16 Psikolojik Bozukluklar ve Tedavileri

Psikolojik Bozukluklara Genel Bir Bakış	470
Normal & Anormal	470
Psikolojik Bozuklukların Etiyolojisi	471
Psikolojik Bozukluklarda Sınıflandırma	472
Nörogelişimsel Bozukluklar	475
Şizofreni Spektrumu ve Diğer Psikotik Bozukluklar	480
Duygudurum Bozuklukları	481
Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları	486
Obsesif-Kompulsif ve İlgili Bozukluklar	492
Travma ve Strese Bağlı Bozukluklar	495
Beslenme ve Yeme Bozuklukları	497
Bedensel (Somatoform) Belirtiler ve İlişkili Bozukluklar	501
Kişilik Bozuklukları	503
Özet	505
Değerlendirme Soruları	506
Uygulamalar	506
Kaynak Önerileri	507
Kavnakca	508



BÖLÜM 17 Sosyal Psikoloji

Sosyal Psikoloji Nedir?	515
Sosyal Algı ve Sosyal Bilişsel Süreçler	518
Şema	520
Yükleme Kuramı	521
Stereotip	523
Sosyal Etki	524
Grup Normunun Oluşumu	526
Grup Normuna Uyma	527
İtaat Davranışı	528
Tutumlar	531
Tutumlar Değiştirilebilir mi?	532
Sevgi ve Çekicilik	535
Olumlu Sosyal Davranış	538
Özet	541
Değerlendirme Soruları	541
Uygulamalar	542
Kaynak Önerileri	543
Karmakca	544



BÖLÜM 18 Psikolojik Danışma ve Psikoterapi

Psikolojik Danışma ve Psikoterapi	548
Rehberlik	549
Psikolojik Danışma	549
Psikoterapi	550
Psikolojik Danışmayla İlgili Profesyonel Meslekler	550
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuram	552
Analitik Yaklaşımlar	553
Hümanistik (İnsancıl) – Varoluşsal Yaklaşımlar	556
Davranışçı-Bilişsel Yaklaşımlar	559
Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar	560
Psikolojik Danışmada Etik	562
Temel Etik İlkeler	563
Özet	565
Değerlendirme Soruları	565
Uygulamalar	566
Kaynak Önerileri	566
Kaynakça	567
Editör ve Yazarlar Hakkında	569

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Gözlemden Teoriye Giden Süreç	27
Şekil 3.1. Beyin Kabuğu	49
Şekil 3.2. Anlama ile İlgili Beyin Kabuğu Alanları	49
Şekil 3.3. Konuşma ile İlgili Beyin Kabuğu Alanları	50
Şekil 3.4. Beyin Kabuğunun Dıştan Görünüşünde Çeşitli Brodmann Alanları Yerleri	50
Şekil 3.5. Beyin Enine Kesitinde Beyin Sapı Denen Bölgenin Bir Beyin Maketindeki Görüntüsü	51
Şekil 3.6. Retiküler Formasyonun Beyindeki Yerleşimi ve Uzantılarının Dağılımı	51
Şekil 3.7. Beyin Sapında Bulunan Düzenleyici Sistemler	52
Şekil 3.8. Beynin Ana Bölümleri	53
Şekil 3.9. Beyinden Alınan Bir Manyetik Rezonans Görüntüsünde	54
Şekil 3.10. Hipotalamusun Önemli Bölgeleri ve Bazılarının İşlevleri	54
Şekil 3.11. Limbik Sistemin Beyin Lobları İçerisindeki Yerleşiminin Yansıtma Şeması	56
Şekil 3.12. Bazal Ganglionların Şematik Görüntüsü	56
Şekil 3.13. Omuriliğin Şematik Görünümü	57
Şekil 3.14. Omuriliğin Şematik Kesiti	57
Şekil 3.15. Refleks Yayının Bileşenleri	58
Şekil 3.16. Farklı Tipte Sinir Hücreleri	61
Şekil 3.17. Bir Sinir Hücresinin Gövdesine Diğer Hücrelerden Gelen Bağlantılaı (mavi) Şematik Olarak Gösterimi	
Şekil 3.18. Miyelin Kılıfı Oluşturan Hücreler	62
Şekil 3.19. Bir Sinir Hücresinde Gözlenen Dinlenim Zar Potansiyeli	63
Şekil 3.20. Elektriksel Sinapsların (geçit bağlantıları-gap junctions) Şematik Görünümü	64
Şekil 3.21. Kimyasal Bir Sinapsın Genel Yapısı (Şematik)	64
Şekil 3.22. Bir Kimyasal Sinapsın Çalışma Prensibi	65
Şekil 3.23. Endokrin Sistemi	67
Şekil 3.24. Kadın Eşeysel İşlevleri	71
Şekil 3.25. Pankreas ve Çevresindeki Organlar	72
Şekil 4.1. Görme Organın Yapısı	85

Şekil 4.2. Elektromanyetik Spektrum	86
Şekil 4.3. Kulağın Yapısı	88
Şekil 4.4. Dil ve Yapısı	92
Şekil 4.5. Burun Yapısı	93
Şekil 4.6. Algının Meydana Gelme Süreci	96
Şekil 4.7. Rubin Vazosu	97
Şekil 4.8. Yakınlık Yasası	98
Şekil 4.9. Süreklilik Yasası	98
Şekil 4.10. Benzerlik Yasası	98
Şekil 4.11. Tamamlama Yasası	99
Şekil 4.12. Basitlik yasası	99
Şekil 4.13. Hermann Ebbinghaus İllüzyonu	102
Şekil 5.1. Uyku Yoksunluğunun Etkileri	134
Şekil 6.1. Tehdit Edici Uyarıcılar Daha Kolay Algılanır	157
Şekil 6.2. Aile İçi Şiddet Deneyimleri Yaşayan Çocukların Farklı Duygusal Nitelikteki Uyarıcılar Karşısında Amigdala Etkinlikleri	153
Şekil 6.3. Somatik İşaret Hipotezi	157
Şekil 6.4. Duygularla İlgili Temel Beyin Yapıları	162
Şekil 6.5. Amigdalaya Yukarı ve Aşağı Yol	164
Şekil 6.6. Farklı Yüz İfadeleri Oluşturmak Amacıyla Kullanılan Teknik	166
Şekil 6.7. James Lange ve Cannon-Bard Duygu Kuramları	167
Şekil 6.8. Scahcter-Singer Duygu Kuramı	169
Şekil 6.9. Yalan Makinesi ve İşleyişi	173
Şekil 7.1. Açlığın Merkezi ve Çevresel Yapıları	185
Şekil 7.2. Cannon ve Wasburn'ın Çalışmaları Açlık Kramplarının Nedeninin Mide Kasılmaları Olduğunu Göstermiştir	186
Şekil 7.3. 4 Aylıkken Hipotalamus Lezyonu Yapılan Fare Ameliyattan 8 Ay Sonra (Sağda) ve Kontrol	187
Şekil 7.4. Erkek ve Kız Çocuğa Aktarılan Kromozom Yapısı	190
Şekil 7.5. Çocukluk Çağı Cinsiyet Normlarına Aykırı Davranışlarla Cinsel Oryantasyon Arası İlişki	
Şekil 7.6. Başarıya Yönelik Atıflar	
Şekil 7.7. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	
Sekil 8.1. Sıvıların Korunumu	236

Şekil 8.2. Marcia'nın Dört Kimlik Statüsü	250
Şekil 9.1. Kişilik Tanımları	269
Şekil 9.2. Kişiliğin Yapısı	276
Şekil 9.3. Adler'in Doğum Sırası	280
Şekil 9.4. Kişilik Testi Çeşitleri	287
Şekil 10.1. Klasik Koşullanma Süreci	305
Şekil 10.2. Pekiştirme Tarifeleri	311
Sekil 10.3. Farede Yer Ögrenme Deneyinde Kullanılan Labirentin Seması	314
Şekil 11.1. Çevreden Gelen Uyarıcıların Bellek Sistemi Tarafından İşlenmesi Şekildeki Gibi Gerçekleşmektedir	323
Şekil 11.2. Sperling'in Kullandığı Kartlardan Bir Örnek	324
Şekil 11.3. Uzun Süreli Belleğin Açık Bellek ve Örtük Bellek Olmak Üzere İki Türü Bulunmaktadır	328
Şekil 12.1. Psikoloji Kavramı Üzerine Bir Kavram Haritası	351
Şekil 13.1. Renzulli'nin Üçlü Kümesi	392
Şekil 13.2. Sternberg'in Üçlü Zekâ Kuramı	395
Şekil 13.3. Beyin Bölgeleri ve Zekâ İlişkisi	402
Şekil 14.1. Stres Karşısında Gösterilen Fizyolojik Tepkiler	422
Şekil 14.2. Stres ve Başa Çıkma Süreci	425
Şekil 15.1. Öznel İyi Oluşun (Hedonik Mutluluk) Bileşenleri	444
Şekil 15.2. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları	447
Şekil 15.3. PERMA İyi Oluş Modeli	448
Şekil 16.1. Psikolojik Bozuklukların Sınıflandırılması	475
Şekil 16.2. Bipolar Bozukluğun Gerçekleştiği Dönemler	482
Sekil 18.1. Psikolojik Danısmada Temel Etik İlkeler	563

GRAFIKLER LISTESI

Grafik 5.1.	Uyku/Uyanıklık Döngüsü	119
Grafik 5.2.	İki Süreçli Uyku/Uyanıklık Modeli	121
Grafik 5.3.	Uyanıklık ve Uyku Evrelerinde EEG, EOG ve EMG Dalgaları	123
Grafik 5.4.	Uyku Mimarisi	126
Grafik 5.5.	Yaş ve Uyku	129
Grafik 5.6.`	Yaşla Birlikte Uykuda Oluşan Değişimler	131
Grafik 5.7.	Saatlere Göre Yorgunluk ve Uykusuzluk Kaynaklı Trafik Kazaları	133
Grafik 5.8.	Günlük Ritim Bozuklukları	139
	Hansen ve Hansen'in Deneyinde Öfkeli ve Mutlu Yüzlerin Kalabalık İçinde Tespit Edilme Süreleri	154
	Gözlemcilerin Duygu Yüklü ve Nötr Kelimeleri Tanıma Eşiğinin Ortalamaları	154
	Yüz İfadelerine Göre Katılımcıların Video Kliplerinden Hoşlanma Düzeyleri	166
	Türkiye İstatistik Kurmunun Verilerİne Göre Türkiye'de ve Dünyada Obezite Oranları	
	Ana Yemek Tabağının Büyüklüğündeki Son 1000 Yıl İçindeki Değişim	189
Grafik 7.3.	Kadın ve Erkeklerde Cinsel Oryantasyon Dağılımları	192
	Cinsel Oryantasyona Göre Çocukluk Çağı Cinsel İstismar Deneyim Oranları	193
Grafik 7.5.	Cinsel Oryantasyon Durağanlık Oranları	194
	Kadınlarda Erkek Çocuk Sayısıyla Vücutlarındaki Antikor Oranı Arasındaki İlişki	195
	Olumlu ve Olumsuz Performans Geri Bildirimi ile Öğrenme Hedef Düzeyinin Etkileşimi	201
Grafik 8.1.	Kesitsel ve Boylamsal Yöntemler	220
Grafik 8.2.	İki Çocukta Yakınsak Gelişim Alanı Karşılaştırması	238
Grafik 11.1	. Murdock (1962), Yaptığı Araştırmalar Sonucunda, Hatırlanacak Ola Materyalin Bir Liste Üzerinde Bulunduğu Yer ile Onun Hatırlanmas Olasılığı Arasındaki İlişkinin Grafikte Gösterildiği Gibi Olduğunu Belirtmiştir	51
Grafik 13.1	. IQ Puanlarının Dağılımı	
	. Zekâ ve Genetik İlişkisi	
Grafik 13.3	Kadınların Meslek Tercihi Eğilimleri	403

TABLOLAR LISTESI

Tablo 1.1. Temel Psikoloji Akımları	.12
Tablo 3.1. Hipotalamus Kontrol Edici Hormonları ve Etkileri	.68
Tablo 4.1. Çeşitli Duyular İçin Minimum Uyaran Tablosu	82
Tablo 5.1. Yaş ve İhtiyaç Duyulan Uyku Süresi1	28
Tablo 8.1. Doğum Öncesi Dönemler2	224
Tablo 8.2. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Dönemleri2	233
Tablo 8.3. Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Evreleri2	239
Tablo 8.4. Erikson'un Psikososyal Gelişim Evreleri2	244
Tablo 9.1. Kalıtım ve Kişilik Özellikleri2	280
Tablo 9.2. Savunma Mekanizmaları	275
Tablo 9.3. Erikson'ın Psikososyal Gelişim Dönemleri2	278
Tablo 9.4. Sullivan'ın Kişilik Gelişimi Dönemleri2	281
Tablo 9.5. Beş Faktör Kişilik Modeli Özellikleri2	284
Tablo 9.6. Kişilik Kuramları Özet Tablosu2	286
Tablo 9.7. İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özelliklerinin İlişkisi2	291
Tablo 11.1. Belleği Geliştirme Yolları3	342
Tablo 13.1. Stanford – Binet Zekâ Testinde Yer Alan Örnek Maddeler (6-8 yaş)3	385
Tablo 13.2. WAIS-IV Testinde Yer Alan Örnek Maddeler3	387
Tablo 13.3. Yetişkin IQ Puanlarının WAIS-IV'e Göre Dağılımı3	390
Tablo 13.4. Gardner'ın Zekâ Türleri3	397
Tablo 14.1. Olumlu ve Olumsuz Stresin Üzerimizdeki Etkisi4	114
Tablo 14.2. Stres Kaynakları4	1 15
Tablo 14.3. Sosyal Yeniden Uyum Derecelendirme Ölçeği4	116
Tablo 14.4. Türkiye İçin Günlük Yaşamda Yapan Olayların Stres Yükü Puanı4	1 17
Tablo 14.5. Stresle Başa Çıkma4	126
Tablo 14.6. Travmatik Bir Olayı Travmatik Bozukluk Haline Getiren Faktörler4	132
Tablo 15.1. Psikolojide Sağlık ve Hastalık Modeli4	142
Tablo 15.2. Pozitif Psikolojinin Öne Çıkan Çalışma Konuları4	143
Tablo 15.3. Duygusal Zekâ Modelleri4	1 55
Tablo 15.4. Erdemler ve Karakter Güçleri4	157
Tablo 16.1. Normal & Anormal4	₽71

Tablo 16.2. N	Normal Gelişim Gösteren ile Otizme Sahip Olan Bebekler	
A	Arasındaki Farklar	481
Tablo 16.3. I	DEHB Türlerinin Farklılıkları4	483
	Depresyonun Bilişsel Duygusal ve Psikomotor Etkileri ve Belirtileri4	488
Tablo 16.5. P	Psikolojik Bozukluklar ile İntihar Arasındaki İlişkiler	489
Tablo 16.6. K	Kaygı Bozuklukları Yetişkinlerde ve Çocuklarda İlk Üç Sıra	490
Tablo 16.7. Ċ	Özgül Fobi Türleri ve Örnekleri	492
Tablo 16.8. K	Kaygı Bozuklukları İçin Etkili Psikoterapi Yöntemleri	495
Tablo 16.9: A	Akut Stres Bozukluğu	500
Tablo 16.10.	Diğer Yemek Bozuklukları	504
Tablo 16.11.	Yeme Bozukluklarında Kullanılan Terapi Yöntemlerinin Etkisi	505
Tablo 16.12.	Bedensel Belirtiler ve İlişkili Bozuklukların Belirtileri	506
Tablo 17.1. T	Гutum Değişmesini Etkileyen Sözlü İletişim Ögeleri	537
Tablo 18.1. A	Ana Psikolojik Danışma Kuramları	557
	Psikolojik Danışma Sürecinde Dikkat Edilmesi Gereken Etik Kurallar	568



Psikolojinin Doğası*

1

Temel Kavramlar Psikolojinin Doğası Psikolojinin Tarihsel Süreci Psikolojinin Çalışma Alanları Psikolojide Modern Bakış Açıları Özet Değerlendirme Soruları Uygulamalar Kaynak Önerileri

^{*} Doç. Dr. İsmail SEÇER - Atatürk Üniversitesi

"İyi bir hayat yolu demek, bir insanın hayat bilinmezine kendini tüm gücüyle fırlatması demektir." **Carl Rogers**

İnsanın Anlam Arayışı



Varoluşcu psikoterapinin en önemli ismi olan Victor Emil Frankl, psikoloji tarihinde önemli ve etkileyici bir yere sahiptir. Kendisi İkinci Dünya Savaşı yıllarında uzun yıllar boyunca Nazi kamplarında esir tutulmuş ve burada geçirdiği yaşantıları ile hayata ve psikolojiye bakış açısını şekillendirmiştir. Varoluşçu felsefeye yakın olmasına karşın kendi geliştirdiği kuramın adını logoterapi (Anlam Merkezli Terapi) olarak adlandırmıştır. Kuramında yaşamın anlamına özellikle vurgu yapan Frankl, İkinci Dünya Savaşı'nda Nazi toplama kamplarında geçirdiği yaşantıları yaşamın anlam ve amacı bağlamında metaforlaştırarak anlatmıştır.

İnsanın yaşamın anlamını bulabilmesi için öncelikle bir amacının olması gerektiğini vurgulayan Frankl, "Acının vazgeçilmez olduğu durumlarda acının da bir anlamı olabilir" ve "hayatın bir anlamı varsa acının da bir anlamı olabilir" diyerek insanların hayatlarındaki boşluğun anlamsızlık kaynağı olduğunu ve insanların bu durumdan kurtulmaları için hayata tutunmalarını sağlayacak ideallere sahip olmaları gereğini vurgulamıştır. Frankl, bu amaç doğrultusunda yazmış olduğu ve otuzun üzerinde yabancı dile çevrilip bütün dünyada 12 milyondan fazla satan "İnsanın Anlam Arayışı" adlı eserinde kurucusu olduğu logoterapinin ilkelerini, İkinci Dünya Savaşı sırasında Nazi toplama kamplarında geçirdiği tecrübeler ışığında anlatmaktadır. Varoluşçu felsefeden yola çıkarak hazırladığı bu eserinde varoluşun çetin koşullarında "anlamı" bulmamıza yardım edecek süreci anlatan Frankl, eserinde "İnsanı insan yapan nedir?" sorusuna da yanıt vermeye çalışmıştır.

Hazırlık Soruları

- Tarihsel süreçte insan davranışını açıklamaya çalışan girişimler hakkında ne biliyorsunuz?
- İnsan davranışını açıklamaya çalışan birçok bilim dalı varken psikolojiye neden gerek duyulmuş olabilir? Psikoloji bu süreçte nasıl bir fark yaratmış olabilir?
- Binlerce yıldır felsefi olarak cevap aranan sorulara neden psikolojiyle cevap aranma ihtiyacı doğmuş olabilir?
- İnsanlarda davranışsal süreçler bilimsel yollarla gerçekten anlaşılabilir mi?

PSİKOLOJİNİN DOĞASI

İnsanın var olduğu günden bu yana en çok sorulan ve cevap aranan soru hiç şüphesiz "Neden?" sorusudur. İnsanoğlu var olduğu her dönemde bu soruyu sorarak etrafında olup bitenleri anlamaya, gözlemlediklerini anlaşılır kılmaya ve buna uygun tepkiler ortaya koymaya çalışmıştır. Bu çaba geçmişin hiçbir aşamasında bitmediği gibi gelecekte de bitmeyecek ve artarak devam edecektir. Çünkü merak duygusu insanın sahip olduğu nitelikler arasında önemli bir yer tutmaktadır ve daha da önemlisi merak etme sürecinin sonu da bulunmamaktadır. Her merak yeni bilgilere ve yeni bilinmeyenlere kapı aralamaktadır ve insanoğlu sürekli olarak arayan, inceleyen ve sorgulayan bir formda kalmaktadır.

Hayatı ve doğayı anlama çabası bugün psikoloji dâhil olmak üzere onlarca bilim dalının ortaya çıkmasının ana kaynağıdır. Önceleri felsefî bir yolla açıklanmaya çalışılan bu hususları insanoğlu zaman içerisinde adına "bilim" dediğimiz bir yaklaşımla ele almaya başlamış ve öznel yargılar ile açıklamaların yerini sistematik, test edilebilir, doğrulanabilir

ve nesnel bilgiler ışığında anlamaya ve anlaşılır kılmaya çalışmıştır. Psikolojinin hikâyesi de tam olarak bu şekilde başlamıştır. İleride daha detaylı açıklanacak olmakla birlikte, günümüzde psikolojinin bilim serüveni iki asır kadar bile olmamasına karşın psikolojinin sorularının insanlık tarihi kadar eski olduğu bilinen bir gerçektir. Peki, nasıl oluyor da psikolojinin kendisi iki asırlık bir geçmişe bile sahip değilken, psikolojinin soruları insanlık tarihi kadar eski olabilmektedir? Bu durumun tek açıklaması yöntemsel bir durum ile yapılabilir. Bugün sorduğumuz sorular ile bin yıl önce sorduğumuz



ve cevap aradığımız sorular çoğunlukla aynı olmasına rağmen bu sorulara cevap arama metodumuzda radikal bir değişim söz konusudur ve bu değişim adını psikoloji koyduğumuz bilim dalının da doğuşunu simgelemektedir. Acaba nasıl bir metot psikolojinin doğuşunu tetiklemiş olabilir? Bu soruya verilecek cevap hiç şüphesiz *Bilimsel Metot*'dur.



Bilimsel yöntemin psikolojiye uyarlanışı, bilim haline gelmesinde önemli bir aşamadır.

İnsanoğlunun hayatı ve doğayı anlama çabasında ortaya koyduğu ilk sorulara verdiği yanıtların genellikle sınırlı bilgi, deneyim ve tecrübeye dayalı olduğu için çoğunlukla öznel yargılar içerdiği bilinmektedir. Felsefî bir açıklama olarak da kabul edilebilecek bu yol, olayları ve doğayı açıklamada sistematik ve test edilebilirlikten uzak bir nitelik taşımaktadır. Çünkü her filozof soruları kendi algılama biçimine göre açıklamaya ve yorumlamaya çalışmış fakat yorum ve açıklamalarının doğru ve öyle olduğunu da ispatlama çabası içine girmemiştir. Kaldı ki felsefenin böyle bir zorunluluğu da bulunmamaktadır. İnsanoğlunun insan davranışını ve nedenlerini ortaya çıkaran süreçleri sistematik gözlemlere dayandırmaya başlaması ve bu açıklamalarını da bu gözlemlerin sonuçları ile ilişkilendirmesi bilimsel metodun bu alanda kullanılması anlamına gelmektedir, ki bu durum hem bir ayrılış hem de bir doğuş olarak ele alınmaktadır. İnsanlığın davranışı açıklamak için ulaştığı bu nokta ve kullandığı bu yol, felsefenin bir alanını daha kaybet-

mesini ve psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıkmasını sağlayan ana unsurdur.