

Psikolojiye Giriş

Editör: Prof. Dr. Şerife IŞIK

7. Baskı





Editör: Prof. Dr. Şerife IŞIK

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

ISBN 978-625-8325-30-0

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'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 yayınev**dir. 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 ulaşılabilir.

1. Baskı: Eylül 2018, Ankara

7. Baskı: Şubat 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım AŞ
Saray Mah. 126 Cad. No: 20/A
Kazan/ANKARA
Tel: (0312) 802 00 53-54

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 49180

İletişim

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 Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Psikolojiye Giriş kitabına hoş geldiniz. Umarım sizler bu kitabı okurken bizim yazar-ken 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 yaşamla ilişkilendirmesine 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 işlerken; Dr. Canan ve Psk. Sezen insanın şu ana kadar bildiği en karmaşık biyolojik yapılanması olan sinir sisteminin davranışlarımızı nasıl düzenlediğini açıklamaları 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 günahlarımızı, Dr. Hamurcu birbirinden ayrılmaz bir aforizmanın iki tarafı olan dil ve düşünmeyi, Dr. Çelik 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 yayım 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, 2023



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

Bölümler ve Yazarları

Editör: Prof. Dr. Şerife IŞIK

- Bölüm: Psikolojinin Doğası**
Prof. Dr. İsmail SEÇER
Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
ORCID No: 0000-0003-0932-1903
- Bölüm: Psikolojide Araştırma Yöntemleri**
Prof. Dr. İsmail SEÇER
Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
ORCID No: 0000-0003-0932-1903
- 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
- Bölüm: Duyum ve Algı**
Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU
Aksaray Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
ORCID No: 0000-0002-1220-9157
- Bölüm: Bilinç, Uyku ve Rüyalarda**
Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
ORCID No: 0000-0002-3200-1994
Doç. Dr. Mustafa EŞKİŞU
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
ORCID No: 0000-0002-7992-653X
- Bölüm: Duygular**
Prof. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR
Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
ORCID No: 0000-0003-4807-1572
- Bölüm: Motivasyon**
Prof. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR
Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
ORCID No: 0000-0003-4807-1572
- 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

Doç. Dr. 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 AHBAB

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

Doç. 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

Doç. 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
Kaynakça	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
Kaynakça	43



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
Kaynakça	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
Algı	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 Rüyalalar

Bilinç	113
Bilinç Kavramına Bakış Açısı	114
Uyku ve Rüyalalar	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
Kaynakça	148



BÖLÜM 6 Duygular

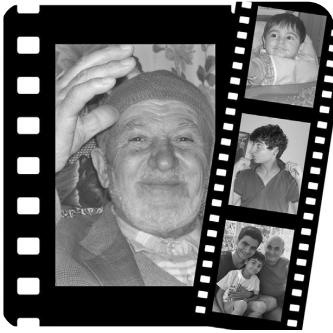
Duyguların Doğası ve İşlevleri.....	153
Duygular ve Dikkat	153
Duygular ve Hafıza.....	155
Duygular ve Karar Verme	156
İletişim Aracı Olarak Duygular	158
Duygular ve Ahlaki Davranışlar	159
Duyguların Nörobiyolojisi	161
Duygu Kuramları.....	164
12 Duygu Yasası	169
Duygular, Yalan Makineleri ve Robotların Geleceği.....	173
Özet	176
Değerlendirme Soruları	176
Uygulamalar	177
Kaynak Önerileri.....	177
Kaynakça	178



BÖLÜM 7

Motivasyon

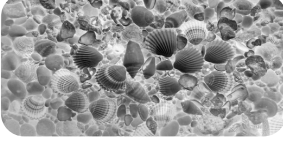
Motivasyonun Biyolojik Kökenleri	183
Açlık	185
Cinsellik	189
Motivasyonu Açıklamada Davranışçı Yaklaşımlar.....	197
Motivasyonun Bilişsel ve Psikososyal Temelleri.....	198
Motivasyonu Açıklamada Psikodinamik ve Hümanistik Yaklaşımlar	203
Özet	208
Değerlendirme Soruları	208
Uygulamalar	209
Kaynak Önerileri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



BÖLÜM 8

Yaşam Boyu Gelişim

Yaşam Boyu Gelişimi Anlamak.....	215
Gelişim Nedir?.....	215
Yaşam Boyu Gelişimin Özellikleri	217
Yaşam Boyu Gelişimde İnceleme Yöntemleri.....	218
Yaşam Boyu Gelişimde Tartışmalı Konular	220
Doğum Öncesi Dönemde Gelişim	222
Bebeklikte ve Çocuklukta Gelişim	228
Ergenlikte Gelişim.....	246
Yetişkinlikte Gelişim ve Değişim.....	253
İleri Yetişkinlikte Gelişim ve Değişim	257
Ölüm	260
Özet	261
Değerlendirme Soruları	262
Uygulamalar	262
Kaynak Önerileri.....	263
Kaynakça	264



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
Ayrımcı 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
Kaynakça	294



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	316
Özet	316
Değerlendirme Soruları	316
Uygulamalar	317
Kaynak Önerileri.....	317
Kaynakça	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
Kaynakça	345



BÖLÜM 12

Dil ve Düşünme

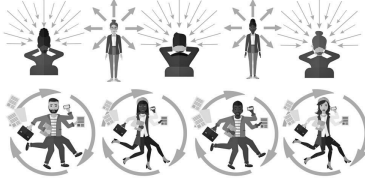
Dil.....	349
Kavram Edinme	350
Dil Gelişimi.....	352
Dil Edinim Kuramları.....	355
Dil – Düşünce İlişkisi	356
Beyin ve Dil.....	358
Düşünme	359
İmgeler.....	360
Kavramsal ve Sözel Düşünme.....	361
Problem Çözme	361
Sezgiler, Algoritmalar ve Yapay Zekâ	362
Yaratıcılık.....	364
Yargı ve Karar Alma	368
Karar Verme Psikolojisi	369
Özet	371
Değerlendirme Soruları	371
Uygulamalar	372
Kaynak Önerileri.....	372
Kaynakça	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.....	400
Zekânın Biyolojisi.....	403
Zekâ ve Cinsiyet	404
Zekâ, Etnik Köken ve Kültürel Yanlılık.....	406
Özet	407
Değerlendirme Soruları	409
Uygulamalar	409
Kaynak Önerileri.....	410
Kaynakça	411



BÖLÜM 14

Stres, Başa Çıkma ve Sağlık

Stres	415
Stres Kaynakları	416
Fizyolojik Tepkiler	421
Savaş - Kaç Tepkisi	422
Genel Uyum Sendromu	425
Stresle Başa Çıkma	425
Stres ve Sağlığımız	429
Kardiyovasküler Hastalıklar	430
Psikolojik Tepkiler	431
Özet	436
Değerlendirme Soruları	437
Uygulamalar	437
Kaynak Önerileri	438
Kaynakça	439



BÖLÜM 15 Pozitif Psikoloji

Pozitif Psikoloji Nedir?.....	443
Pozitif Psikolojinin Çalışma Konuları	444
Mutluluk.....	445
Öznel İyi Oluş (Hedonik Mutluluk)	446
Psikolojik İyi Oluş (Eudaimonik Mutluluk)	448
PERMA İyi Oluş Modeli	449
İyimserlik	453
Travma Sonrası Gelişim ve Kendini Toparlama Gücü.....	454
Sosyal ve Duygusal Zekâ	455
Sosyal Zekâ.....	455
Duygusal Zekâ	457
Karakter Güçleri ve Erdemler	458
Özet	464
Değerlendirme Soruları	465
Uygulamalar	465
Kaynak Önerileri.....	466
Kaynakça	467



BÖLÜM 16

Psikolojik Bozukluklar ve Tedavileri

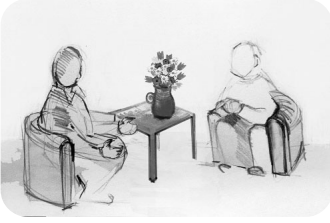
Psikolojik Bozukluklara Genel Bir Bakış	472
Normal & Anormal	472
Psikolojik Bozuklukların Etiyolojisi	473
Psikolojik Bozukluklarda Sınıflandırma	474
Nörogelişimsel Bozukluklar.....	477
Şizofreni Spektrumu ve Diğer Psikotik Bozukluklar	482
Duygudurum Bozuklukları	483
Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları.....	488
Obsesif-Kompulsif ve İlgili Bozukluklar	494
Travma ve Strese Bağlı Bozukluklar	497
Beslenme ve Yeme Bozuklukları.....	499
Bedensel (Somatoform) Belirtiler ve İlişkili Bozukluklar	503
Kişilik Bozuklukları.....	505
Özet	507
Değerlendirme Soruları	508
Uygulamalar	508
Kaynak Önerileri.....	509
Kaynakça	510



BÖLÜM 17

Sosyal Psikoloji

Sosyal Psikoloji Nedir?	517
Sosyal Algı ve Sosyal Bilişsel Süreçler.....	520
Şema.....	522
Yükleme Kuramı.....	523
Stereotip	525
Sosyal Etki	526
Grup Normunun Oluşumu	528
Grup Normuna Uyma	529
İtaat Davranışı.....	530
Tutumlar	533
Tutumlar Değiştirilebilir mi?.....	534
Sevgi ve Çekicilik.....	537
Olumlu Sosyal Davranış.....	540
Özet	543
Değerlendirme Soruları	543
Uygulamalar	544
Kaynak Önerileri.....	545
Kaynakça	546



BÖLÜM 18

Psikolojik Danışma ve Psikoterapi

Psikolojik Danışma ve Psikoterapi	550
Rehberlik	551
Psikolojik Danışma.....	551
Psikoterapi.....	552
Psikolojik Danışmayla İlgili Profesyonel Meslekler.....	552
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuram	554
Analitik Yaklaşımlar	555
Hümanistik (İnsancıl) – Varoluşsal Yaklaşımlar.....	558
Davranışçı-Bilişsel Yaklaşımlar.....	561
Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar.....	562
Psikolojik Danışmada Etik	564
Temel Etik İlkeler	565
Özet	567
Değerlendirme Soruları	567
Uygulamalar	568
Kaynak Önerileri.....	568
Kaynakça	569
Editör ve Yazarlar Hakkında.....	571

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 Yayınının Bileşenleri	58
Şekil 3.16. Farklı Tipte Sinir Hücreleri.....	61
Şekil 3.17. Bir Sinir Hücresinin Gövdesine Diğer Hücrelerden Gelen Bağlantıların (mavi) Şematik Olarak Gösterimi.....	62
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 Eşeyssel İşlevleri	71
Şekil 3.25. Pankreas ve Çevresindeki Organlar	72

Şekil 4.1. Görme Organının 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. Scachter-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	195
Şekil 7.6. Başarıya Yönelik Atıflar	202
Şekil 7.7. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	206

Şekil 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 Öğrenme 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.....	404
Şekil 14.1. Stres Karşısında Gösterilen Fizyolojik Tepkiler	424
Şekil 14.2. Stres ve Başa Çıkma Süreci.....	427
Şekil 15.1. Öznel İyi Oluşun (Hedonik Mutluluk) Bileşenleri	446
Şekil 15.2. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları	449
Şekil 15.3. PERMA İyi Oluş Modeli.....	450
Şekil 16.1. Psikolojik Bozuklukların Sınıflandırılması	477
Şekil 16.2. Bipolar Bozukluğun Gerçekleştiği Dönemler	484
Şekil 18.1. Psikolojik Danışmada Temel Etik İlkeler	565

GRAFİKLER LİSTESİ

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
Grafik 6.1. Hansen ve Hansen'in Deneyinde Öfkeli ve Mutlu Yüzlerin Kalabalık İçinde Tespit Edilme Süreleri	154
Grafik 6.2. Gözlemcilerin Duygu Yüklü ve Nötr Kelimeleri Tanıma Eşiğinin Ortalamaları	154
Grafik 6.3. Yüz İfadelerine Göre Katılımcıların Video Kliplerinden Hoşlanma Düzeyleri	166
Grafik 7.1. Türkiye İstatistik Kurmunun Verilerine Göre Türkiye'de ve Dünyada Obezite Oranları.....	188
Grafik 7.2. Ana Yemek Tabagının Büyüklüğündeki Son 1000 Yıl İçindeki Değişim	189
Grafik 7.3. Kadın ve Erkeklerde Cinsel Oryantasyon Dağılımları.....	192
Grafik 7.4. Cinsel Oryantasyona Göre Çocukluk Çağı Cinsel İstismar Deneyim Oranları.....	193
Grafik 7.5. Cinsel Oryantasyon Durağanlık Oranları.....	194
Grafik 7.6. Kadınlarda Erkek Çocuk Sayısıyla Vücutlarındaki Antikor Oranı Arasındaki İlişki.....	195
Grafik 7.7. 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 Olan Materyalin Bir Liste Üzerinde Bulunduğu Yer ile Onun Hatırlanması Olasılığı Arasındaki İlişkinin Grafikte Gösterildiği Gibi Olduğunu Belirtmiştir	327
Grafik 13.1. IQ Puanlarının Dağılımı.....	390
Grafik 13.2. Zekâ ve Genetik İlişkisi.....	401
Grafik 13.3. Kadınların Meslek Tercih Etilimleri.....	405

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Temel Psikoloji Akımları.....	12
Tablo 3.1. Hipotalamus Kontrol Edici Hormonları ve Etkileri	68
Tablo 4.1. Çeşitli Duyular İçin Minimum Uyarın Tablosu.....	82
Tablo 5.1. Yaş ve İhtiyaç Duyulan Uyku Süresi.....	128
Tablo 8.1. Doğum Öncesi Dönemler	224
Tablo 8.2. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Dönemleri.....	233
Tablo 8.3. Kohlberg'in Ahlakî Gelişim Evreleri.....	239
Tablo 8.4. Erikson'un Psikososyal Gelişim Evreleri.....	244
Tablo 9.1. Kalıtım ve Kişilik Özellikleri.....	280
Tablo 9.2. Savunma Mekanizmaları	275
Tablo 9.3. Erikson'ın Psikososyal Gelişim Dönemleri	278
Tablo 9.4. Sullivan'ın Kişilik Gelişimi Dönemleri	281
Tablo 9.5. Beş Faktör Kişilik Modeli Özellikleri	284
Tablo 9.6. Kişilik Kuramları Özet Tablosu	286
Tablo 9.7. İnternet Bağlılığı ile Kişilik Özelliklerinin İlişkisi	291
Tablo 11.1. Belleği Geliştirme Yolları.....	342
Tablo 13.1. Stanford – Binet Zekâ Testinde Yer Alan Örnek Maddeler (6-8 yaş) ..	385
Tablo 13.2. WAIS-IV Testinde Yer Alan Örnek Maddeler	387
Tablo 13.3. Yetişkin IQ Puanlarının WAIS-IV'e Göre Dağılımı.....	390
Tablo 13.4. Gardner'ın Zekâ Türleri.....	397
Tablo 14.1. Olumlu ve Olumsuz Stresin Üzerimizdeki Etkisi.....	416
Tablo 14.2. Stres Kaynakları.....	417
Tablo 14.3. Sosyal Yeniden Uyum Derecelendirme Ölçeği.....	418
Tablo 14.4. Türkiye İçin Günlük Yaşamda Yapan Olayların Stres Yükü Puanı	419
Tablo 14.5. Stresle Başa Çıkma.....	428
Tablo 14.6. Travmatik Bir Olayı Travmatik Bozukluk Haline Getiren Faktörler ...	434
Tablo 15.1. Psikolojide Sağlık ve Hastalık Modeli	444
Tablo 15.2. Pozitif Psikolojinin Öne Çıkan Çalışma Konuları	445
Tablo 15.3. Duygusal Zekâ Modelleri.....	457
Tablo 15.4. Erdemler ve Karakter Güçleri.....	459
Tablo 16.1. Normal & Anormal	473

Tablo 16.2. Normal Gelişim Gösteren ile Otizme Sahip Olan Bebekler Arasındaki Farklar	483
Tablo 16.3. DEHB Türlerinin Farklılıkları.....	485
Tablo 16.4. Depresyonun Bilişsel Duygusal ve Psikomotor Etkileri ve Belirtileri	490
Tablo 16.5. Psikolojik Bozukluklar ile İntihar Arasındaki İlişkiler	491
Tablo 16.6. Kaygı Bozuklukları Yetişkinlerde ve Çocuklarda İlk Üç Sıra.....	492
Tablo 16.7. Özgül Fobi Türleri ve Örnekleri	494
Tablo 16.8. Kaygı Bozuklukları İçin Etkili Psikoterapi Yöntemleri	497
Tablo 16.9: Akut Stres Bozukluğu	502
Tablo 16.10. Diğer Yemek Bozuklukları.....	506
Tablo 16.11. Yeme Bozukluklarında Kullanılan Terapi Yöntemlerinin Etkisi.....	507
Tablo 16.12. Bedensel Belirtiler ve İlişkili Bozuklukların Belirtileri	508
Tablo 17.1. Tutum Değişmesini Etkileyen Sözlü İletişim Öğeleri	539
Tablo 18.1. Ana Psikolojik Danışma Kuramları.....	559
Tablo 18.2. Psikolojik Danışma Sürecinde Dikkat Edilmesi Gereken Etik Kurallar.....	570



Psikolojinin Doğası*

Bölüm

1

Temel Kavramlar
Psikolojinin Doğası
Psikolojinin Tarihsel Süreci
Psikolojinin Çalışma Alanları
Psikolojide Modern Bakış Açıları

Özet
Değerlendirme Soruları
Uygulamalar
Kaynak Önerileri

* Prof. Dr. İsmail SEÇER - Atatürk Üniversitesi

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

İnsanın Anlam Arayışı



Varoluşçu 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, “Acımın vazgeçilmez olduğu durumlarda acımın da bir anlamı olabilir” ve “hayatın bir anlamı varsa acımın da bir anlamı olabilir” diyerek insanların hayatlarındaki boşluğun anlamsızlık kaynağı olduğunu ve insanların bu durumdan kurtulmaları için hayata tutunmalarını sağlayacak ideallere sahip olmaları gerektiğini 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.

Hazırık 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?