

Editörler

Prof.Dr.Hamit Coşkun & Prof.Dr.Nilüfer Ş. Özabacı

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Yazarlar

Prof.Dr. Hamit Coşkun
Prof.Dr. Nilüfer Özabacı
Doç.Dr. Atılgan Erözkan
Doç.Dr. Birol Alver
Doç.Dr. Hasan Bozgeyikli
Doç.Dr. Sevda Bulduk
Yrd.Doç.Dr. Ebru Taysi
Yrd.Doç.Dr. Emine Ferda Bedel
Yrd.Doç.Dr. Ferzan Curun
Yrd.Doç.Dr. İhsan Bozanoğlu
Yrd.Doç.Dr. Levent Yayıcı
Yrd.Doç.Dr. M. Hülya Karagüven
Yrd.Doç.Dr. Muzaffer Şahin
Yrd.Doç.Dr. Yaşar Barut
Yrd.Doç.Dr. Yıldız Ulusoy
Meryem Vural Batık

Editörler
Prof.Dr.Hamit Coşkun & Prof.Dr.Nilüfer Ş. Özabacı
Psikolojiye Giriş

ISBN: 978-605-9498-13-5

Kitapta yer alan bölümlerin sorumluluğu yazarlarına aittir

1.Baskı 2013
2.Baskı 2014
3.Baskı 2017

Bu kitabın basım,yayın ve satış hakları Lisans Yayıncılığa aittir.Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik,elektronik veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz basılamaz ve dağıtılamaz.

SEM OFFSET

Lisans Yayıncılık
Tahtakale Mah.Hicret Sokak No:8/A
Avcılar-İSTANBUL
e-posta : lisans@lisansyayincilik.com.tr
www.lisansyayincilik.com.tr

ÖNSÖZ

Bu kitapta, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bir bilim dalı olan psikoloji anlatılmaktadır. Psikoloji tanımı gereği biyoloji, fizyoloji ve kimya gibi fen bilimleri ve sosyoloji, dilbilim, antropoloji ve felsefe gibi sosyal bilimlerle yakından ilişkilidir.

Bu kitapta psikoloji biliminin doğası, davranışın biyolojik temelleri, duyular ve algılama, bilinç, öğrenme, bellek, düşünme ve sorun çözme süreçleri, dil ve iletişim, zeka ve zeka ölçümler, motivasyon, heyecanlar ve duygular, yaşam boyu gelişim, kişilik, normal dışı davranışlar, psikolojik terapiler ve sosyal psikoloji bölümleri yer almaktadır.

Bu kitabın farklı özellikleri bulunmaktadır. Öncelikle bu kitap bir çeviri değil, her bölümü ülkemizde bulunan akademisyenler tarafından yazılmış bir kitaptır. İkinci olarak, kitap bölümlerinde verilen örnekler ve açıklamalar içinde yaşadığımız kültürü yansıtmaktadır. Üçüncüsü, bölümler açık bir dille yazılmış ve her bölüm akışkan bir düzenlilik içinde anlatılmıştır. Dördüncüsü, konuları açıklamak için gerekli olan yerlerde görsel sunumlara yer verilmiştir. Son olarak, her bölüm için anlaşılması kolay ve görselliği zengin olan slaytlar hazırlanmıştır.

Yıllardan beri anlamakta zorluk çektiğimiz psikoloji kitaplarından farklı özelliklere sahip bu kitabın takdiri okuyucularıma aittir. Kitabın hazırlanmasında emeği geçen tüm yazarlarımıza ve bu konuda destek veren Lisans Yayıncılık çalışanlarına çok teşekkür ederiz. İstemeyerek gözden kaçmış bazı hatalar veya eksiklikler oluşmuşsa, bağışlanmasını dileriz.

İstanbul, 2013 Prof.Dr.Hamit Coşkun & Prof.Dr.Nilüfer Ş. Özabacı
Editörler

ÜÇÜNCÜ BASKI İÇİN ÖNSÖZ

Psikolojinin bir bilim olarak anlaşılması özellikle giriş kitabı olarak yazılan kaynakların ne derece anlaşılır olduğuna bağlıdır. Bu durum okuma oranının düşük olduğu ülkemizde de daha da önem kazanmaktadır. Ülkemizde son zamanlarda bu konuda gelişmeler ümit verici olmakla birlikte kaynaklarımızın sayısı diğer ülkelere kıyaslan- dığında az ve yetersiz olduğu da gözlenmektedir.

Bu kitap son zamanlarda yazılmış en sade ve aynı zamanda en kapsamlı kaynaklardan biridir. Bu kaynağın, slogan veya reklama yönelik ne başlığı bulunmakta ne de resimlerle doldurulmuş öte yandan içeriği az olan bir özelliği bulunmaktadır. Bu kitapta alana yeni başlayanlar için her konu sade bir dille ve sistematik bir şekilde sunulmaktadır.

Kitabın 3. baskısında gözden geçirilen bazı bölümler bulunmakta ve yeni baskısıyla okuyuculara sunulmaktadır. Kitabın bölümlerinin okumaya ve öğrenmeye yeni başlayan herkese yararlı olmasını diler, saygı ve selamlarımızı sunarız.

İstanbul, 2017

Editörler
Prof.Dr.Hamit Coşkun
Prof.Dr.Nilüfer Ş. Özabacı

İÇİNDEKİLER

Önsöz	III
Bölüm 1 PSİKOLOJİ BİLİMİNİN DOĞASI	17
1.1. Psikolojinin Tanımı	18
1.1.1. Psikolojide Bakış Açıları	22
1.2. Psikolojinin Alt Dalları	23
1.2.1. DeneySEL Psikoloji	24
1.2.2. Fizyolojik Psikoloji	24
1.2.3. Karşılaştırmalı Psikoloji	24
1.2.4. Gelişimsel Psikoloji	24
1.2.5. Kişilik Psikolojisi	25
1.2.6. Sosyal Psikoloji	25
1.2.7. Bilişsel Psikoloji	25
1.2.8. Klinik Psikolojisi	25
1.2.9. Okul ve Eğitim Psikolojisi	26
1.2.10. Endüstri Psikolojisi	26
1.3. Yeni Gelişen Psikoloji Alanları	27
1.4. Araştırma Yöntemleri	28
1.4.1. Betimsel Yöntemler	29
1.4.1.1. Gözlem Yöntemi	29
1.4.1.2. Survey Yöntemi	30
1.4.1.3. Test Yöntemi	30
1.4.1.4. Vaka Hikâyeleri	31
1.4.2. DeneySEL Yöntem	31
1.4.3. Korelasyon Yöntemi	33
Yararlanılan Kaynaklar	35
Bölüm 2 DAVRANIŞIN BİYOLOJİK TEMELLERİ	37
2.1. Kalıtım ve Çevre	38
2.1.1. Kromozomlar, Genler ve DNA	38

2.1.2. Genotip, Fenotip	41
2.1.3. Kalıtım ve Çevre Etkileşimi	42
2.2. Sinir Sisteminin Bölümleri ve Yapısı	44
2.2.1. Sinir Sisteminin Bölümleri	44
2.2.2. Sinir Sistemini (SS) Oluşturan Hücreler	45
2.2.2.1. Glia Hücreler	45
2.2.2.2. Nöronlar	46
2.3. Sinaptik İletim	49
2.3.1. Aksiyon Potansiyeli	50
2.4. Merkezi Sinir Sistemi	52
2.4.1. Beyin (Serebrum)	52
2.4.1.1. Serebrum (Beyin) ve Serebral Korteks	52
2.4.1.2. Beyin Yarım Küreleri	54
2.4.1.3. Beynin Lobları	56
2.4.1.4. Korteks Altı Alanlar	63
2.4.1.5. Beyin Sapı ve Beyincik	67
2.4.2. Omurilik (Spinal Kord)	70
2.5. Çevresel (Periferik) Sinir Sistemi	71
2.5.1. Somatik Sinir Sistemi	72
2.5.2. Otonom Sinir Sistemi	72
2.6. Endokrin Sistem	73
2.6.1. İç Salgı Bezleri	73
Yararlanılan Kaynaklar	88

Bölüm 3	93
DUYULAR VE ALGILAMA	

3.1. Duyu ve Algı	94
3.2. Duyular	94
3.3. Psikofizik	95
3.3.1. Fark Eşiği ve Mutlak Eşik	96
3.3.2. Duyusal Uyum	97
3.4. Duyudan Algıya Geçiş	98
3.5. Görme	99
3.5.1. Gözün Yapısı	100
3.5.2. Görme Olayı	101
3.5.3. Kör Nokta	102
3.5.4. Üç Boyutlu Görme	102
3.6. İşitme	103
3.6.1. Ses	103
3.6.2. Kulak Yapısı ve İşleyişi	105
3.6.3. Denge	106

3.7. Kimyasal Duyular	106
3.7.1. Tat	107
3.7.2. Koku	107
3.8. Diğer Duyular	108
3.9. Eşikaltı Uyarım	108
3.10. Algı	110
3.10.1. Dikkat ve Motivasyon	110
3.10.2. Algısal Yanılsamalar	111
3.10.3. Algısal Örgütlenme İlkeleri	113
3.10.4. Algısal Değişmezler	115
Yararlanılan Kaynaklar	118

Bölüm 4 BİLİNÇ VE FARKLI BİLİNÇ DURUMLARI	121
--	------------

4.1. Bilinç	122
4.2. Doğal Bilinç Kaybı	126
4.2.1. Uyku Evreleri	128
4.2.2. Uyku Döngüsü	130
4.2.3. Uyku Bozuklukları	132
4.2.3.1. İnsomnia (Uykusuzluk)	134
4.2.3.2. Narkolepsi (Uyuma Hastalığı)	136
4.2.3.3. Uyku Apnesi (Uyurken Nefes Alamamak)	136
4.2.3.4. Uyurgezerlik	137
4.2.4. Rüyalar	137
4.2.5. Rüyaların İşlevi Hakkında Çeşitli Görüşler	139
4.3. Bilinci Etkileyen Psikoaktif Maddeler	142
4.3.1. Psikoaktif Maddelerin Sınıflandırılması	144
Yararlanılan Kaynaklar	149

Bölüm 5 ÖĞRENME	151
----------------------------------	------------

5.1. Öğrenme	152
5.1.1. Klasik Koşullanma (Pavlov)	153
5.1.1.1. Koşullamanın İlkeleri	155
5.2. Operant (Edimsel) Koşullama	157
5.2.1. Olumlu ve Olumsuz Pekiştireçler	159
5.2.2. Olumlu ve Olumsuz Pekiştirme	160
5.2.2.1. Aralıklı Pekiştirmeler	161
5.2.2.2. Oranlı Pekiştirmeler	162
5.2.3. Premack İlkesi	162

5.2.4. Edimsel Koşullamanın İlkeleri	163
5.3. Ceza	165
5.4. Bilişsel (Zihinsel) Öğrenme	167
5.5. Kavrama Deneyleri	167
5.6. Bilişsel (Zihinsel/Cognitive) Yapılar	168
5.7. Etki Yasası	169
5.8. Olumsuz Tat Koşullanması Öğrenimi	169
5.9. Gözlemsel Öğrenme	170
Yararlanılan Kaynaklar	172

Bölüm 6 BELLEK	173
---------------------------------	------------

6.1. Belleğin Aşamaları	175
6.1.1. Birinci Aşama: Kodlama	175
6.1.2. İkinci Aşama: Kayıt, Yerleştirme veya Saklama	175
6.1.3. Üçüncü Aşama: Çağırma veya Hatırlama	175
6.2. Tanımlar	177
6.3. Belleği Etkileyen Faktörler	180
6.4. Belleği Geliştirme	180
Yararlanılan Kaynaklar	182

Bölüm 7 DÜŞÜNME VE PROBLEM ÇÖZME	185
---	------------

7.1. Düşünmenin Tanımı	186
7.1.1. Eleştirel ve Yaratıcı Düşünce	186
7.1.1.1. Eleştirel Düşünce	187
7.1.1.2. Yaratıcı Düşünce	187
7.2. Problem Çözme	188
7.2.1. Problem Çözme Stratejileri	190
7.2.2. Problem Çözmede Bireysel Farklılıklar ve Problem Çözme Becerisinin Geliştirilmesi	191
7.3. Akıl Yürütme	193
Yararlanılan Kaynaklar	195

Bölüm 8 DİL ve İLETİŞİM	197
--	------------

8.1. İletişim	198
8.2. Konuşma	198
8.3. Dil	199

8.3.1. Dilin Çeşitleri	201
8.3.2. Dilin Bileşenleri	202
8.3.2.1. Biçim	202
8.3.2.2. İçerik	203
8.3.2.3. Kullanım Bilgisi (Pragmatik)	203
8.3.3. Dilin Öğrenilmesiyle İlgili Görüşler	203
8.3.4. Dil Gelişimi	205
8.4. İletişim	206
8.4.1. İletişimin Öğeleri	207
8.4.2. İletişimin Süreçleri	209
8.4.3. İletişim Türleri	212
8.4.4. İletişim Becerileri	217
8.4.4.1. Dinleme	218
8.4.4.2. Kendini Açma	222
8.4.4.3. İfade Etme	224
8.4.4.4. Ben Dilini Kullanma	225
8.4.4.5. Empati Kurma	225
8.4.4.6. Somut Konuşma	228
8.4.4.7. Saydam Olma	229
8.4.4.8. Saygı Gösterme	229
Yararlanılan Kaynaklar	230

Bölüm 9 ZEKÂ ve ZEKÂ ÖLÇÜMÜ	233
--	------------

9.1. Bireysel Farklılıklar ve Psikoloji	234
9.2. Zekâ	234
9.3. Zekâ Kuramları	236
9.3.1. Tek Etmen Kuramı	236
9.3.2. Çift Etmen Kuramı	238
9.3.3. Üç Aşamalı Zekâ Kuramı	238
9.3.4. Küme Etmen Kuramı	240
9.3.5. Çok Etmen Kuramı (Thorndike)	241
9.3.6. Çok Etmen Kuramı (Guilford)	241
9.3.7. Çoklu Zekâ Kuramı	242
9.3.8. Duygusal Zekâ	245
9.3.9. Zekânın Niteliği Üzerinde Kuramların Ortak Görüşleri	247
9.4. Zekâyı Etkileyen Faktörler	248
9.4.1. Zekâ ve Kalıtım İlişkisi	248
9.4.2. Zekâ ve Çevre İlişkisi	249
9.4.3. Zekânın Yaşa Göre Gelişimi	251
9.4.4. Zekâ ve Yaratıcılık İlişkisi	252

9.4.5. Zekâ ve Başarı İlişkisi	253
9.5. Zekânın Ölçülmesi	254
9.5.1. Zekâ Bölümü Sınıflandırması	256
9.6. Zekâ Yönünden Özel Gruplar	256
9.6.1. Zihinsel Engelliler	256
9.6.2. Üstün Zekâlılar	257
9.6.3. Zekâ Dağılım Eğrisi	259
9.7. Zekâ Testleri	259
9.7.1. Geleneksel Zekâ Testleri	260
9.7.2. Bireysel Zekâ Testleri	261
9.7.3. Grup Zekâ Testleri	265
Yararlanılan Kaynaklar	268

Bölüm 10 MOTİVASYON	271
--------------------------------------	------------

10.1. Motivasyona İlişkin Kuramlar	272
10.1.1. İçgüdü Kuramları ve Davranışçılık	272
10.1.2. Dürtü Azalması Kuramı	273
10.1.3. Bilişsel Süreç ve İlgili Kuramlar	274
10.1.3.1. Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı ve İç ve Dış Kontrol Odağı Kavramları	274
10.1.3.2. Yükleme Kuramları	275
10.1.4. Hümanist Bakış Açısı ve Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	277
10.1.5. Öz Belirleme Kuramı	278
10.2. Güdülerin Sınıflandırılması	280
10.2.1. Birincil ve İkincil Güdüler	280
10.2.1.1. Birincil Güdüler	280
10.2.1.2. İkincil Güdüler	282
Yararlanılan Kaynaklar	284

Bölüm 11 HEYECANLAR VE DUYGULAR	277
--	------------

11.1. Duygu ve Heyecan	288
11.1.1. Heyecan ve İlişkili Kavramlar	289
11.1.2. Heyecan Türleri	289
11.1.3. Heyecanların İşlevi	290
11.1.4. Heyecanın Bileşenleri	292
11.2. Heyecan ve Beyin	294

11.2.1. Limbik Sistem ve Amigdala	294
11.2.2. Heyecansal Canlanma Hali ve Performans Kalitesi	
Arasındaki İlişki	298
11.3. Heyecan Kuramları	299
11.3.1. Psiko-Evrimsel Heyecan Kuramları	300
11.3.2. Bilişsel Değerlendirme Kuramları	300
11.3.3. Fizyolojik Temelli Heyecan Kuramları	301
11.3.3.1. James -Lange Kuramı	301
11.3.3.2. Cannon-Bard Kuramı	303
11.3.3.3. Papez-MacLean Kuramı	304
11.3.4. Nörobilimsel Heyecan Kuramları	304
11.3.5. İki Faktörlü Heyecan Kuramı	306
11.3.6. Yüz İfadeleri ve Geri Bildirim Kuramı	307
11.3.6.1. Mikro İfadeler ve Yüz Geribildirim Kuramı	309
11.4. Heyecanların Zarar Verdiği Durumlar	309
11.5. Stresin Aşamaları-Selye'nin Genel Uyum Sendromu	310
11.6. Stresin Fizyolojik Temeli	310
11.7. Stresin Öğrenilmesi	311
Yararlanılan Kaynaklar	314

Bölüm 12	
YAŞAM BOYU GELİŞİM	
	317
12.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar	318
12.2. Gelişimin Temel İlkeleri	319
12.3. Fiziksel Gelişim	320
12.3.1. Bedensel Gelişim	320
12.3.2. Devimsel Gelişi	323
12.4. Dil Gelişimi	323
12.4.1. Dil Gelişiminde Kuramsal Yaklaşımlar	324
12.4.2. Dil Gelişimi Evreleri	326
12.5. Bilişsel Gelişim	327
12.5.1. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı	328
12.5.2. Bilişsel Gelişim Dönemleri	329
12.6. Ahlak Gelişimi	331
12.6.1. Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı	331
12.6.1.1. Gelenek Öncesi Düzey	332
12.6.1.2. Geleneksel Düzey	332
12.6.1.3. Gelenek Ötesi Düzey	333
12.6.2. Freud'un Ahlak Gelişim Kuramı	333
12.6.3. Piaget'nin Ahlak Gelişim Kuramı	336

12.7. Kişilik Gelişimi	337
12.7.1. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı	337
12.7.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	340
Yararlanılan Kaynaklar	344

Bölüm 13 KİŞİLİK	347
-----------------------------------	------------

13.1. Kuram	350
13.2. Kişilik Kuramları	350
13.2.1. Psikoanalitik Kişilik Kuramları	350
13.2.1.1. Geleneksel Psikoanalitik Kuram	351
13.2.1.2. Topografik Kişilik Kuramı	351
13.2.1.3. Yapısal Kişilik Kuramı	352
13.2.1.4. Psikoseksüel Gelişim Kuramı	354
13.2.2. Modern Psikodinamik Kuramlar	359
13.2.2.1. Bireysel Psikoloji Alfred Adler	360
13.2.2.2. Jung'un Kişilik Kuramı	363
13.2.2.3. Eric Fromm'un Kişilik Kuramı	365
13.2.2.4. Karen Horney Kişilik Kuramı	366
13.3. Hümanistik (İnsancıl Yaklaşım)	369
13.3.1. Carl R. Rogers-Benlik Kuramı	370
13.3.2. Abraham H. Maslow-İhtiyaçlar Hiyerarşisi	371
13.4. Davranışçı Kuramlar	373
13.5. Sosyal Bilişsel Kuram	376
13.6. Ayırıcı Özellik (Trait) Kuramı	378
13.6.1. Gordon Allport	379
13.6.2. Raymond Cattell Ayırıcı Özellikler Kuramı ve Faktör Analizi	380
13.6.3. Henry Murray	380
13.7. Kişilik Bozuklukları	381
13.8. Kişiliğin Özelliklerini Betimleme ve Ölçme Yolu ile Değerlendirme	382
Yararlanılan Kaynaklar	385

Bölüm 14 NORMAL DIŞI DAVRANIŞLAR PSİKOLOJİSİ	387
---	------------

14.1. Normal Dışı Davranış	388
14.2. Normal Dışı Davranışların Nedenleri	389
14.3. Normal Dışı Davranışı Damgalamayı Önleme	391

14.4. Kaygı Bozuklukları	392
14.4.1. Genel Kaygı Bozukluğu	392
14.4.2. Panik Bozukluk	392
14.4.3. Obsesif Kompulsif Bozukluklar	393
14.4.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu	393
14.4.5. Kaygı Bozukluklarının Açıklaması	394
14.5. Duygu Durum Bozuklukları	395
14.5.1. Duygu Durum Bozukluklarına Giriş	395
14.5.2. Duygu Durum Bozukluklarını Açıklamak	396
14.5.3. Distimi ve Major Depresif Bozukluk	396
14.5.4. Bipolar Bozukluk	397
14.6. Şizofreni	397
14.6.1. Şizofreninin Belirtileri	397
14.6.2. Şizofreninin Nedenleri	398
14.7. Kişilik bozuklukları	399
14.7.1. Kişilik Bozukluklarının Nedenleri	400
Yararlanılan Kaynaklar	401

Bölüm 15	
PSİKOTERAPİ	405

15.1. Tarihçe	406
15.2. Psikoterapiyle İlgili Meslekler	408
15.3. Psikoterapinin Amacı	410
15.4. Psikoterapi Yaklaşımları	413
15.4.1. Psikanalitik Terapi	413
15.4.2. Davranışçı Terapi	417
15.4.3. Gestalt Terapi	419
15.4.4. Birey Merkezli Terapi (Danışandan Hız Alan Terapi)	421
15.4.5. Varoluşçu Terapi	423
15.4.6. Adleryan Terapi	423
15.4.7. Bilişsel Davranışçı Terapiler	424
15.4.7.1. Rasyonel Emotif Terapi-RET	424
15.4.7.2. Beck'in "Bilişsel Terapi" Yaklaşımı	426
15.4.8. Gerçeklik Terapisi	428
15.4.9. Feminist Terapi	430
15.4.10. Diğer Terapi Kuramlarından Bazıları	431
15.5. Psikoterapide Eklektizm	433
15.6. Psikoterapilerde Etik İlkeler	434
Yararlanılan Kaynaklar	437

Bölüm 16	
SOSYAL PSİKOLOJİ	439
	440
16.1. Sosyal Psikolojinin Tanımı	441
16.2. Sosyal Psikolojinin Kısa Tarihçesi	442
16.3. Sosyal Psikolojinin Analiz Düzeyi	442
16.4. Sosyal Psikolojide Yaklaşımlar	442
16.4.1. Psikoanalitik Yaklaşım	443
16.4.2. Davranışçı Yaklaşım	443
16.4.3. Bilişsel Yaklaşım	444
16.4.4. Sosyal Psikolojide Güncel Yaklaşımlar	446
16.5. Sosyal Psikolojide Bireyin Algılaması	446
16.5.1. Şemalar	447
16.5.2. Kategoriler	447
16.5.3. Kestirmeler	447
16.5.4. Yüklemeler	448
16.5.5. Tutumlar	450
16.6. Birey-Grup, Grup-Birey Etkileşimi	450
16.6.1. Yardım Etme Davranışı(Olumlu Sosyal Davranış)	452
16.6.2. Saldırganlık	453
16.6.3. Liderlik	454
16.6.4. Çekicilik	456
16.6.5. Uyma	457
16.7. Sosyal Psikolojide Ortamın Etkisi	457
16.7.1. Fiziksel çevre	458
16.7.2. Normlar	458
16.7.3. Roller	459
16.7.4. İtaat etme	460
16.7.5. Rica etme	461
16.7.6. Kaytarma	461
16.7.7. Sosyal Kimlik	463
Yararlanılan Kaynaklar	