

psikolojiye giriş

Kemal Sayar - Mehmet Dinç



GİRİŞ KİTAPLIĞI

dem

PSİKOLOJİYE GİRİŞ



DEĞERLER EĞİTİMİ MERKEZİ YAYINLARI
© Eserin Her Türlü Basım Hakkı Anlaşmalı Olarak
Değerler Eğitimi Merkezi Yayınlarına aittir.

ISBN : 978-605-4036-04-2
Sertifika No: 17576

Kitabın Adı
Psikolojiye Giriş

Kitabın Yazarı
Doç. Dr. Kemal SAYAR
Mehmet DİNÇ

Yayın Koordinatörü
Mahmut ZENGİN

Editörler
Yrd. Doç. Dr. Necdet SUBAŞI
Prof. Dr. Yasin AKTAY
Prof. Dr. Burhanettin TATAR

Redaksiyon
Celal ÖZKAN

Kapak & İç Tasarım
Ensar Tasarım Bölümü

Baskı-Cilt
Pasifik Ofset
0212 412 17 77

Dem Yayınları Ensar Neşriyat Tic. A. Ş. Organizasyonudur.

3. Basım
EKİM 2011

İsteme Adresi
Kıztaşı Cad. No: 10 Fatih / İstanbul
Tel : (0212) 491 19 03 – 491 19 04 Faks : (0212) 491 19 30
www.ensarneyriyat.com.tr ensar@ensarneyriyat.com.tr

PSIKOLOJİYE GİRİŞ

Doç. Dr. Kemal SAYAR
Mehmet DİNÇ

İstanbul 2011

Doç. Dr. Kemal SAYAR

1966 Ordu doğumludur. Psikiyatri uzmanıdır. Halen psikiyatri alanında klinik şefi olarak çalışmakta, mesleğinin yanı sıra yazarlık ve televizyon programcılığı yapmaktadır. Ayrıntılı biyografi ve kitapları için www.kemalsayar.com adresine bakılabilir.

Psikolojik Danışman Mehmet DİNÇ,

1980 İstanbul doğumludur. Uzman Psikolojik Danışmandır. Halen kurucularından olduğu Psikoloji Organizasyonları ve Eğitimleri Merkezi'nin genel koordinatörlüğünü yürütmekte aynı zamanda Avustralya Türk Enstitüsü Yönetim Kurulu Üyesiği ve RMIT Üniversitesi Mezunları Birliği Türkiye temsilciliği görevlerinde bulunmaktadır.

İÇİNDEKİLER

Sunuş.....	1
Tablolar Listesi	5
Şekiller Listesi	5

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİ NEDİR?

I. Psikolojide Uzmanlık Alanları	8
A. Genel Psikoloji	8
B. Deneysel Psikoloji.....	8
C. Sosyal Psikoloji.....	8
D. Gelişim Psikolojisi	8
E. Eğitim Psikolojisi	9
F. Klinik Psikoloji.....	9
G. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi.....	9
H. Adlî Psikoloji	10
II. Modern Psikoloji Tarihi	10
A. Yapısalcılık.....	11
B. İşlevselcilik	12
C. Davranışçılık	13
D. Geşalt Psikolojisi.....	14
E. Psikanaliz	14
F. Hümanistik Psikoloji	15
G. Bilişsel Psikoloji.....	16
H. Biyopsikolojik Yaklaşım.....	17
III. Psikolojinin Kullanımı ve İstismarı	18
IV. Eleştirel Düşünce ve Psikoloji.....	21

İKİNCİ BÖLÜM

DUYUM VE ALGI

I. Duyum Nedir?	23
II. Duyular	25
A. Birincil Duyular.....	26
a. Görme	26
b. İşitme.....	29
B. İkincil Duyular.....	31
a. Kimyasal Duyular	31
1. Tat Alma.....	31
2. Koku Alma	32
b. Vücut Hissi Duyuları.....	34
1. Kinestetik ve Vestibüler Duyular.....	34
2. Dokunma Duyusu	34
III. Algi	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖĞRENME

I. Öğrenme Nedir?	37
II. Öğrenme Kuramları	38
A. Klasik Koşullanma Kuramı	38
B. Edimsel Koşullanma Kuramı.....	42
C. Bilişsel Öğrenme Kuramı	44
D. Sosyal Öğrenme Kuramı	45

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BELLEK

I. Bellek Nedir?	47
II. Belleğin Biyolojisi.....	48
III. Bellek Nasıl Çalışıyor?.....	49
IV. Bellek Modelleri	50
A. İşleme Düzeyleri Modeli.....	50
B. Paralel Dağılımlı İşlem Modeli	50
C. Bilgi İşleme Modeli	51
a. Kısa Süreli Bellek	51
b. Uzun Süreli Bellek	52
V. Unutma.....	55
VI. Bellek Bozuklukları	56

BEŞİNCİ BÖLÜM

DUYGULAR

I. Duygu Nedir?	58
II. Temel Duygular	59
III. Duygunun Fizyolojisi	61
IV. Duygunun Davranışı	62
V. Duygunun ve Tepkinin Oluşumu	63
VI. Duygu ve Cinsiyet	65
VII. Duyguların Sözsüz İfadesi	66
VIII. Duygu ve Zihin Bağlantısı	67
IX. Duygu ve Kültür.....	68
X. Stres.....	68
A. Stresin Kaynağı	68
B. Duygu, Stres ve Sağlık: Nasıl Başa Çıkmalıyız?	72

ALTINCI BÖLÜM

MOTİVASYON

I. Motivasyon Nedir?	75
II. Motivasyon Kuramları	76
A. İçgüdü Kuramı	76
B. Dürtü Kuramı	77
C. Uyarılma Kuramı	78
D. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı.....	78
III. Temel Güdüler.....	81
A. Biyolojik Güdüler	81
B. Psikolojik ve Toplumsal Güdüler.....	82

YEDİNCİ BÖLÜM

ZEKÂ

I. Zekâ Nedir?	85
II. Zekâ Teorileri.....	86
A. İlk Teoriler.....	86
B. Modern Teoriler	87
a. Gardner Çoklu Zekâ Teorisi	87
b. Sternberg Üçlü Zekâ Teorisi	89
c. Duygusal Zekâ Teorisi	89

III. Zekâ Testleri	90
A. Stanford-Binet Zekâ Testi.....	90
B. Wechsler Zekâ Ölçeği	91
C. Grup Testleri	92
D. Performans ve Kültürden Bağımsız Testler	92
IV. Zekâ Testlerine Gelen Eleştiriler	94
V. Zekâ Testlerinin Değerlendirilmesi.....	94

SEKİZİNCİ BÖLÜM

KİŞİLİK

I. Kişilik Nedir?	95
II. Kişilik Kuramları.....	98
A. Psikanalitik Yaklaşım.....	98
B. Davranışçı Yaklaşım.....	102
C. Bilişsel Yaklaşım.....	104
D. Hümanistik Yaklaşım	105
E. Varoluşçu Yaklaşım.....	106
III. Kişiliğin Beş Genel Boyutu	106

DOKUZUNCU BÖLÜM

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ

I. Gelişim Psikolojisi Nedir?	109
II. Gelişimi Etkileyen Etmenler.....	112
III. Gelişim Dönemleri ve Özellikleri	114
A. 0–2 Yaş: Erken Çocukluk Dönemi	114
a. Bağlanma.....	116
B. 2–6 Yaş: İlk Çocukluk Dönemi (Okul Öncesi Dönem). 120	
C. 6–11 Yaş: Çocukluk Dönemi	121
D. 11–22 Yaş: Ergenlik Dönemi	122
E. Yetişkinlik ve Yaşlılık	125
IV. Yaşam Boyu Gelişim Teorisi.....	126
V. Sağlıklı Gelişim İçin Öneriler	129

ONUNCU BÖLÜM

ANORMAL PSİKOLOJİSİ

I. Anormal Psikolojisi Nedir?	131
A. Şizofrenik ve Diğer Psikotik Bozukluklar.....	137
B. Anksiyete Bozuklukları	137
C. Duygudurum Bozuklukları.....	138

D. Somatoform Bozukluklar.....	138
E. Disosiyatif Bozukluklar.....	138
F. Cinsel İşlev ve Cinsel Kimlik Bozuklukları	138
G. Yeme Bozuklukları	139
H. Uyku Bozuklukları.....	139
I. Dürtü Kontrol Bozukluğu	139
J. Kişilik Bozuklukları.....	139
K. Maddeye Bağlı Bozukluklar	139
L. Yapay Bozukluklar	139

ONBİRİNCİ BÖLÜM

SOSYAL PSİKOLOJİ

I. Sosyal Psikoloji Nedir?	141
II. Sosyal Psikolojide Araştırma Yöntemleri	145
III. Sosyal Psikolojide Araştırma Konuları.....	147
A. Liderlik	147
B. Uyum	149
C. İtaat.....	150
D. Ön yargı	151

ONİKİNCİ BÖLÜM

KÜLTÜREL PSİKOLOJİ

I. Kültür ve İnsan Davranışı.....	155
II. Kültür Nedir?	156
III. Bireycilik ve Toplulukçuluk	157
IV. Kültür ve Davranış.....	157
V. Kültür ve Küreselleşme	159

ONÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KLİNİK PSİKOLOJİ

I. Ruhsal Sağlık Nedir?.....	161
II. Ruhsal Rahatsızlık Nedir?	162
III. Ruhsal Rahatsızlıklar Nasıl Oluşur?	162
A. Biyolojik Etkenler.....	162
B. Erken Öğrenme.....	163
C. Psikolojik Çatışmalar.....	163
D. Sosyal Etkenler	164
E. Yatkınlık Stres Modeli.....	164

IV. Anormal Davranışın Tanımı	165
V. Psikopatolojinin Nedenleri	166
VI. Psikolojik Tedaviler	167
A. Psikoterapi.....	167
B. Biyo-Medikal Tedavi.....	169
VII. Geçmiş Dönemlerde Tedaviler	169
Tavsiye Okuma Listesi	173
Kaynaklar	175

SUNUŞ

YAŞADIĞIMIZ DÜNYA tam bir bilgi patlamasının yaşandığı bir dünya. Bilginin aşırı bir artışı ve çoğalması söz konusu, ama garip bir biçimde bu bilgi artışı insanları daha bilgili kılmıyor. Aşırı bilgi, bilgilendirici fonksiyonunu neredeyse yitirmiş, çünkü bu bilgi çokluğu sağlıklı bir zihnin işleyişini neredeyse felç ediyor. Bilginin geleneksel formları değişmiş, bilginin yeni biçimleri, bütünsellik algımızı parçalıyor, yoğun bilgi bombardımanı arasında yolumuzu kaybetme çelişmesini yaşıyoruz.

Bilgi çağı da denilen bu zamanda uzmanlaşma alabildiğine ileri boyutlara varmış, ama bu uzmanlaşmanın bir aşmasında bilgi alanları birbirine alabildiğine yabancılaşmıştır. İnsanlar kendi uzman oldukları alanın dışındaki alanlara yabancılaştıkça, tabii oldukları bilim disiplinleri yüzünden kendi alanlarının hakkını vermekten de uzaklaşıyorlar. Bu disiplinler altında bilim "gerçek hakkında bir bilgi" olmaktan ziyade giderek "bilgi hakkında bir bilgi" olmaya doğru yol alan bir "kopuş" durumunu yaşamak zorunda kalmaktadır.

Bu kopuş sadece bilgi ile bilginin nesnesi olan gerçek arasında değil, aynı zamanda sıradan insan ile akademik dünya, farklı disiplinler ve yine bu disiplinlerin kendi iç hiyerarşisi arasında, daha da ilginç bu disiplinler ile Türkiye arasında yaşanmaktadır.

Oldukça giriftleşmiş bir dünyayı içindekilerle ve dışındakilerle birlikte kavramanın imkânları azalıyor, çünkü bilginin

ve bilmenin sınırları genişliyor. Yeni bir dünyada, çoğalan ve her biri farklı bir disiplin içinde şekillenen yüzlerce deneyimden beslenen bilgi formları modern insanın bilgiyle kurmak istediği temas noktalarını daraltıyor. Bilgi hiyerarşisi yeniden şekilleniyor, bu nedenle bilginin her bir türüne nüfuz etme konusundaki geleneksel ilgilerin takviye edilmesi gerekiyor.

Bu mülahazalardan hareketle Değerler Eğitim Merkezi, tüm bu kopuşları bir nebze telafi edebilmek amacıyla "*bilim disiplinlerine giriş*" türünden yeni bir dizi başlatıyor. Edebiyattan iletişime, dinden felsefeye kadar pek çok alanda, birer ön-okuma programı da sayılabilecek bu küçük kitaplar dizisiyle, genel okuyucunun akademi dünyasının bilgisiyile buluşması amaçlanıyor. Herhangi bir bilimsel bilgi ya da disiplinle uzmanlık düzeyinde temas kurmamış bir ilgi dünyasını beslemek amacıyla tasarlanan seride belli başlı alanlara ilişkin bir mukaddime ihtiyacının karşılanması hedefleniyor. Bu çerçevede özellikle sosyal bilimler alanından din bilimleri alanına, kendi içinde pek çok kompartımana bölünmüş modern bilgi envanterinin hâkim temel unsurları üzerinde hazırlık düzeyinde bir giriş denemesi sayılabilecek bu çalışmaların okuma programlarına belli bir düzen ve derinlik katması umulmaktadır.

Temel disiplinlere giriş niteliğindeki bu kitapların her biri, sahasının uzmanlarınca yazılmış ve her bir disiplinin gelişim tarihi, iç çeşitlenişi, ayrımlaşması ve özellikle Türkiye'deki tarihi ile birlikte bu disiplin hakkında daha kapsamlı bir okuma listesini içermektedir.

Türkiye'deki bilgi birikiminin kendi bütünlüğünü temin etme, akademi ve halk arasındaki ilişkiyi sağlıklı bir biçimde tesis etme, bilimlerin birbirleriyle daha kolay temaslarını sağlama ve bütün bu bilimlerin Türkiye ile ilgilerini bütünsel bir çerçevede yeniden gözden geçirme noktasında faydalı olmasını umuyoruz.

Değerler Eğitimi Merkezi / Mayıs 2008

Bu kitapta psikolojinin temel kavramlarını genel okuyucuya anlaşılabilir bir dille aktarmayı hedefliyoruz. Alt disiplinlerinin bile cilt cilt ders kitabı olan böylesine geniş bir sahayı özetlemek, bizim için kolay bir uğraş olmadı. Ümit ederiz ki bu kitap damakta bir tad bırakır ve okurlar, burada sözü edilen kavram ve araştırmaları daha geniş bir biçimde öğrenmek arzusu duyar.

Doç. Dr. Kemal SAYAR

Psikolojik Danışman Mehmet DİNÇ, MA

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Gardner'ın 9 Zekâ Türü

Tablo 2: Bağlanma Çeşitleri

Tablo 3: Erikson'un Gelişim Evreleri

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Serebral Korteksin Dört Lobu

Şekil 2: Ardıl Görüntü

Şekil 3: Tat Tomurcuklarının Yapısı

Şekil 4: İki Serebral Hemisfer

Şekil 5: Belleğin İşleyişi

Şekil 6: Plutchik'in Sekiz Temel Duygu Kategorisi

Şekil 7: Plutchik'in Sekiz Temel Duygu Kategorilerinin
Üç Boyutlu Modeli

Şekil 8: Mürekkep Lekeleri Rorschach Projektif Testi

Şekil 9: Bebeğin Gelişimi (1-15 ay)