

Editörler

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

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Yazarlar

Prof.Dr.Hamit Coşkun
Prof.Dr.Nilüfer Özabacı
Doç.Dr.Atılğan Erözkan
Doç.Dr.Birol Alver
Doç.Dr.Hasan Bozgeyikli
Doç.Dr.Sevda Bulduk
Yrd.Doç.Dr.Ebru Taysi
Yrd.Doç.Dr.Eda Kargı
Yrd.Doç.Dr.Ferzan Curun
Yrd.Doç.Dr.Hüseyin Doğan
Yrd.Doç.Dr.Levent Yaycı
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: 978-605-4350-

Kitapta yer alan bölümlerin sorumluluğu yazarlarına aittir

1.Baskı 2013

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.

Elma Basım

Lisans Yayıncılık
Tahtakale Mah.Vişne Sokak No:31/B
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, duyu 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 okuyucularına 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

İÇİNDEKİLER

Önsöz	III
Bölüm 1	
PSİKOLOJİ BİLİMİNİN DOĞASI	15
1.1. Psikolojinin Tanımı	16
1.1.2. Psikolojide Bakış Açıları	20
1.2. Psikolojinin Alt Dalları	21
1.2.1. Deneysel Psikoloji	22
1.2.2. Fizyolojik Psikoloji	22
1.2.3. Karşılaştırmalı Psikoloji	22
1.2.4. Gelişimsel Psikoloji	22
1.2.5. Kişilik Psikolojisi	23
1.2.6. Sosyal Psikoloji	23
1.2.7. Bilişsel Psikoloji	23
1.2.8. Klinik Psikolojisi	23
1.2.9. Okul ve Eğitim Psikolojisi	24
1.2.10. Endüstri Psikolojisi	24
1.3. Yeni Gelişen Psikoloji Alanları	25
1.4. Araştırma Yöntemleri	26
1.4.1. Betimsel Yöntemler	27
1.4.1.1. Gözlem Yöntemi	27
1.4.1.2. Survey Yöntemi	28
1.4.1.3. Test Yöntemi	28
1.4.1.4. Vaka Hikâyeleri	29
1.4.2. Deneysel Yöntem	29
1.4.3. Korelasyon Yöntemi	31
Yararlanılan Kaynaklar	33
Bölüm 2	
DAVRANIŞIN BİYOLOJİK TEMELLERİ	35
2.1. Kalıtım ve Çevre	36
2.1.1. Kromozomlar, Genler ve DNA	36
2.1.2. Genotip, Fenotip	39
2.1.3. Kalıtım ve Çevre Etkileşimi	40
2.2. Sinir Sisteminin Bölümleri ve Yapısı	42

2.2.1. Sinir Sisteminin Bölümleri	42
2.2.2. Sinir Sistemini (SS) Oluşturan Hücreler	43
2.2.2.1. Glia Hücreler	43
2.2.2.2. Nöronlar	44
2.3. Sinaptik İletim	47
2.3.1. Aksiyon Potansiyeli	48
2.4. Merkezi Sinir Sistemi	50
2.4.1. Beyin (Serebrum)	50
2.4.1.1. Serebrum (Beyin) ve Serebral Korteks (Beyin Kabuğu)	50
2.4.1.2. Beyin Yarım Küreleri	52
2.4.1.3. Beynin Lobları	54
2.4.1.4. Korteks Altı Alanlar (Subcortical Areas)	61
2.4.1.5. Beyin Sapı ve Beyincik	65
2.4.2. Omurilik (Spinal Kord)	68
2.5. Çevresel (Periferik) Sinir Sistemi	69
2.5.1. Somatik Sinir Sistemi;	70
2.5.2. Otonom Sinir Sistemi	70
2.6. Endokrin Sistem	71
2.6.1. İç Salgı Bezleri	71
Yararlanılan Kaynaklar	86

Bölüm 3

DUYULAR VE ALGILAMA

	91
3.1. Duyum ve Süreci	92
3.2. Psikofizik	94
3.2.1. Duyumun Şiddeti	95
3.2.2. Duyumun Koşulları	95
3.2.3. Duyum Eşikleri	95
3.2.3.1. Mutlak Eşik	95
3.2.3.2. Fark Eşiği	96
3.2.3.3. Duyusal Uyum	99
3.2.3.4. Alışma	100
3.2.3.5. Duyarlılaşma	100
3.3. Görsel Sistem	100
3.3.1. Göz ve Görme Olayı	103
3.3.2. Görme Olayı	103
3.3.3. Göz Küresi	104
3.3.4. Renkli Görme	106
3.3.4.1. Tamamlayıcı Renkler, Sıcak ve Soğuk Renkler	107
3.3.4.2. Renk Görme Kuramları	109
3.3.5. Kör Nokta ve Beynin Tamamlayıcı İşlevi	111
3.3.6. Üç Boyutlu Görme	112

3.3.7 Beynin Görmedeki İşlevleri	113
3.3.8 Görsel Uyum	113
3.3.9 Göz Kusurları	114
3.4. İşitsel Sistem	115
3.4.1. Kulak ve Kulağın Bölümleri	115
3.4.2 Sesin Fiziksel ve Psikolojik Özellikleri	116
3.4.3 İşitmenin Fizyolojisi	118
3.4.4. Kulağın Seçici Özelliği: Sesleri Ayırıp Eleyebilme	119
3.4.5. Kulaklarımızın Konumları	119
3.4.6 Doppler Etkisi	119
3.4.7 Kulak ve Denge	120
3.5. Koku Alma Duyu Organı	120
3.6.Tat Alma	129
3.7. Dokunma Duyusu	131
3.7.1. Dokunma ve Uyum Sağlama	132
3.7.2. Haptik Algı	133
3.7.3. Ağrı ve Acı Duyumları	133
3.7.4. Ağrı ve Psikolojik Bağlam	133
3.7.5. Ağrıda Kapı Kontrol Teorisi	134
3.8. Algı ve Bilişsel Süreçler	135
3.9.Algısal İlkeler	138
3.10. Uzaklık, Derinlik ve Hareket Algısı	144
3.11.Hareket Algılaması	148
3.12. Algıda Dikkat	155
3.13.Birleşik Duyular	157
3.14. Algı Yanılsamaları	157
3.14.1. Optik Algı Yanılsamaları	158
3.14.2. Fizyolojik İllüzyonlar	159
3.14.3. Beyaz Yanılsaması	160
3.14.4. Bilişsel Yanılsamalar	160
3.14.5. Paradoks Yanılsamalar	162
3.14.6. Kurmaca Yanılsamalar	162
3.14.7. Zaman Algısı	163
Yararlanılan Kaynaklar	165

Bölüm 4

BİLİNÇ VE FARKLI BİLİNÇ DURUMLARI

4.1. Bilinç	170
4.2.Doğal Bilinç Kaybı	174
4.2.1.Uyku Evreleri	176
4.2.2.Uyku Döngüsü	178
4.2.3.Uyku Bozuklukları	180

4.2.3.1.İnsomnia (Uykusuzluk)	182
4.2.3.2.Narkolepsi (Uyuma Hastalığı)	184
4.2.3.3.Uyku Apnesi (Uyurken Nefes Alamamak)	184
4.2.3.4.Uyurgezerlik	185
4.2.4.Rüyalar	185
4.2.5.Rüyaların İşlevi Hakkında Çeşitli Görüşler	187
4.3.Bilinci Etkileyen Psikoaktif Maddeler	190
4.3.1. Psikoaktif Maddelerin Sınıflandırılması	192
Yararlanılan Kaynaklar	197

Bölüm 5

ÖĞRENME

5.1. Öğrenme	199
5.1.1. Klasik Koşullanma (Pavlov)	200
5.1.1.1 Koşullamanın İlkeleri	201
5.1.1.1.1 Koşullamanın İlkeleri	203
5.2. Operant (Edimsel) Koşullama	205
5.2.1.Olumlu ve Olumsuz Pekiştireçler	207
5.2.2. Olumlu ve Olumsuz Pekiştirme	208
5.2.2.1 Aralıklı Pekiştirmeler	209
5.2.2.2 Oranlı Pekiştirmeler	210
5.2.3. Premack İlkesi	210
5.2.4. Edimsel Koşullamanın İlkeleri	211
5.3. Ceza	213
5.4. Bilişsel (Zihinsel) Öğrenme	214
5.5. Kavrama Deneylei	215
5.6. Bilişsel (Zihinsel/Cognitive) Yapılar	216
5.7. Etki Yasası	216
5.8. Olumsuz Tat Koşullanması Öğrenimi	217
5.9 Gözlemsel Öğrenme	217
Yararlanılan Kaynaklar	219

Bölüm 6

BELLEK

6.1. Belleğin Aşamaları	221
6.1.1. Birinci Aşama: Kodlama	223
6.1.2. İkinci Aşama: Kayıt, Yerleştirme veya Saklama	223
6.1.3. Üçüncü Aşama: Çağırma veya Hatırlama	223
6.2. Tanımlar	225
6.3.Belleği Etkileyen Faktörler	228
6.4.Belleği Geliştirme	228
Yararlanılan Kaynaklar	230

Bölüm 7	
DÜŞÜNME VE SORUN ÇÖZME SÜREÇLERİ	
	233
7.1. Bir Toplumsal Beceri Olarak Sorun Çözme	235
7.2. Çocuğun Toplumsal Gelişimi	236
7.3. Kuramsal Çerçeve	237
7.4. Duygusal Davranışsal Sorunlar	240
7.5. Düşünme ve Sorun Çözme ile İlgili Kavramlar ve Modeller	240
Yararlanılan Kaynaklar	251

Bölüm 8	
DİL ve İLETİŞİM	
	253
8.1. İletişim	254
8.2. Konuşma	254
8.3. Dil	255
8.4. Dil	256
8.4.1. Dilin Çeşitleri	257
8.4.2. Dilin Bileşenleri	258
8.4.2.1. Biçim	258
8.4.2.2. İçerik	259
8.4.2.3. Kullanım Bilgisi (Pragmatik)	259
8.4.3. Dilin Öğrenilmesiyle İlgili Görüşler	259
8.4.4. Dil Gelişimi	261
8.5. İletişim	262
8.5.1. İletişimin Öğeleri	263
8.5.2. İletişimin Süreçleri	265
8.5.3. İletişim Türleri	268
8.5.4. İletişim Becerileri	274
8.5.4.1. Dinleme	274
8.5.4.2. Kendini Açma	278
8.5.4.3. İfade Etme	280
8.5.4.4. Ben Dilini Kullanma	281
8.5.4.5. Empati Kurma	281
8.5.4.6. Somut Konuşma	284
8.5.4.7. Saydam Olma	285
8.5.4.8. Saygı Gösterme	285
Yararlanılan Kaynaklar	286

Bölüm 9	
ZEKÂ ve ZEKÂ ÖLÇÜMÜ	
	289
9.1. Bireysel Farklılıklar ve Psikoloji	290
9.2. Zekâ	290
9.3. Zekâ Kuramları	292
9.3.1. Tek Etmen Kuramı	292

9.3.2. Çift Etmen Kuramı	294
9.3.3. Üç Aşamalı Zekâ Kuramı	294
9.3.4. Küme Etmen Kuramı	296
9.3.5. Çok Etmen Kuramı (Thorndike)	297
9.3.6. Çok Etmen Kuramı (Guilford)	297
9.3.7. Çoklu Zekâ Kuramı	298
9.3.8. Duygusal Zekâ	301
9.3.9. Zekânın Niteliği Üzerinde Kuramların Ortak Görüşleri	303
9.4. Zekâyı Etkileyen Faktörler	304
9.4.1. Zekâ ve Kalıtım İlişkisi	304
9.4.2. Zekâ ve Çevre İlişkisi	305
9.4.3. Zekânın Yaşa Göre Gelişimi	307
9.4.4. Zekâ ve Yaratıcılık İlişkisi	308
9.4.5. Zekâ ve Başarı İlişkisi	309
9.5. Zekânın Ölçülmesi	310
9.5.1. Zekâ Bölümü Sınıflandırması	312
9.6. Zekâ Yönünden Özel Gruplar	312
9.6.1. Zihinsel Engelliler	312
9.6.2. Üstün Zekâlılar	313
9.6.3. Zekâ Dağılım Eğrisi	315
9.7. Zekâ Testleri	315
9.7.1. Geleneksel Zekâ Testleri	316
9.7.2. Bireysel Zekâ Testleri	317
9.7.3. Grup Zekâ Testleri	321
Yararlanılan Kaynaklar	324
Bölüm 10	
MOTİVASYON	
10.1. Motivasyona İlişkin Kuramlar	327
10.1.1. İçgüdü Kuramları ve Davranışçılık	328
10.1.2. Dürtü Azalması Kuramı	328
10.1.3. Bilişsel Süreç ve İlgili Kuramlar	330
10.1.3.1. Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı ve İç ve Dış Kontrol Odağı Kavramları	330
10.1.3.2. Yükleme Kuramları	331
10.1.4. Hümanist Bakış Açısı ve Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	333
10.1.5. Öz Belirleme Kuramı	334
10.2. Güdülerin Sınıflandırılması	336
10.2.1. Birincil ve İkincil Güdüler	336
10.2.1.1. Birincil Güdüler	336
10.2.1.2. İkincil Güdüler	338
Yararlanılan Kaynaklar	340

Bölüm 11		
HEYECANLAR VE DUYGULAR		343
11.1. Duygu ve Heyecan		344
11.1.1. Heyecan ve İlişkili Kavramlar		345
11.1.2. Heyecan Türleri		345
11.1.3. Heyecanların İşlevi		346
11.1.4. Heyecanın Bileşenleri		348
11.2. Heyecan ve Beyin		350
11.2.1. Limbik Sistem ve Amigdala		350
11.2.2. Heyecansal Canlanma Hali ve Performans Kalitesi Arasındaki İlişki		354
11.3. Heyecan Kuramları		355
11.3.1. Psiko-Evrimsel Heyecan Kuramları		356
11.3.2. Bilişsel Değerlendirme Kuramları		356
11.3.3. Fizyolojik Temelli Heyecan Kuramları		357
11.3.3.1. James -Lange Kuramı		357
11.3.3.2. Cannon-Bard Kuramı		359
11.3.3.3. Papez-MacLean Kuramı		360
11.3.4. Nörobilimsel Heyecan Kuramları		360
11.3.5. İki Faktörlü Heyecan Kuramı		362
11.3.6. Yüz İfadeleri ve Geri Bildirim Kuramı		363
11.3.6.1. Mikro İfadeler ve Yüz Geribildirim Kuramı		365
11.4. Heyecanların Zarar Verdiği Durumlar		365
11.5. Stresin Aşamaları-Selye'nin Genel Uyum Sendromu		366
11.6. Stresin Fizyolojik Temeli		366
11.7. Stres		367
Yararlanılan Kaynaklar		370

Bölüm 12		
YAŞAM BOYU GELİŞİM		373
12.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar		274
12.2. Gelişimin Temel İlkeleri		275
12.3. Fiziksel Gelişim		376
12.3.1. Bedensel Gelişim		376
12.3.2. Devimsel Gelişim		379
12.4. Dil Gelişimi		379
12.4.1. Dil Gelişiminde Kuramsal Yaklaşımlar		380
12.4.2. Dil Gelişimi Evreleri		382
12.5. Bilişsel Gelişim		383
12.5.1. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı		384
12.5.2. Bilişsel Gelişim Dönemleri		385

12.6. Ahlak Gelişimi	387
12.6.1. Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı	387
12.6.1.1. Gelenek Öncesi Düzey	388
12.6.1.2. Geleneksel Düzey	388
12.6.1.3. Gelenek Ötesi Düzey	389
12.6.2. Freud'un Ahlak Gelişim Kuramı	389
12.6.3. Piaget'nin Ahlak Gelişim Kuramı	392
12.7. Kişilik Gelişimi	393
12.7.1. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı	393
12.7.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	396
Yararlanılan Kaynaklar	

Bölüm 13 **KİŞİLİK**

	403
13.1. Kuram	406
13.2. Kişilik Kuramları	406
13.2.1. Psikoanalitik Kişilik Kuramları	407
13.2.1.1 Geleneksel Psikoanalitik Kuram	407
13.2.1.2. Topografik Kişilik Kuramı	407
13.2.1.3. Yapısal Kişilik Kuramı	408
13.2.1.4. Psikoseksüel Gelişim Kuramı	410
13.2.2. Modern Psikodinamik Kuramlar	415
13.2.2.1. Bireysel Psikoloji Alfred Adler	416
13.2.2.2. Jung'un Kişilik Kuramı	419
13.2.2.3. Eric Fromm'un Kişilik Kuramı	421
13.2.2.4. Karen Horney Kişilik Kuramı	422
13.3. Hümanistik (İnsancıl Yaklaşım)	425
13.3.1. Carl R. Rogers-Benlik Kuramı	426
13.3.2. Abraham H. Maslow-İhtiyaçlar Hiyerarşisi	427
13.4. Davranışçı Kuramlar	429
13.5. Sosyal Bilişsel Kuram	332
13.6. Ayırıcı Özellik (Trait) Kuramı	434
13.6.1. Gordon Allport	435
13.6.2. Raymond Cattell Ayırıcı Özellikler Kuramı ve Faktör Analizi	436
13.6.3. Henry Murray	436
13.7. Kişilik Bozuklukları	437
13.8. Kişiliğin Özelliklerini Betimleme ve Ölçme Yolu ile Değerlendirme	438
Yararlanılan Kaynaklar	441

Bölüm 14	
NORMAL DIŞI DAVRANIŞLAR PSİKOLOJİSİ	
	443
14.1. Normal Dışı Davranış	444
14.2. Normal Dışı DavranıŐların Nedenleri	445
14.3. Normal Dışı Davranışı Damgalamayı Önleme	447
14.4. Kaygı Bozuklukları	448
14.4.1. Genel Kaygı Bozukluđu	448
14.4.2. Panik Bozukluk	448
14.4.3. Obsesif Kompulsif Bozukluklar	449
14.4.4. Travma Sonrası Stres Bozukluđu	449
14.4.5. Kaygı Bozukluklarının Açıklaması	450
14.5. Duygu Durum Bozuklukları	451
14.5.1. Duygu Durum Bozukluklarına Giriş	451
14.5.2. Duygu Durum Bozukluklarını Açıklamak	442
14.5.3. Distimi ve Major Depresif Bozukluk	442
14.5.4. Bipolar Bozukluk	453
14.6. Őizofreni	453
14.6.1. Őizofreninin Belirtileri	453
14.6.2. Őizofreninin Nedenleri	454
14.7. Kişilik bozuklukları	455
14.7.1. Kişilik Bozukluklarının Nedenleri	456
Yararlanılan Kaynaklar	457

Bölüm 15	
PSİKOTERAPİ	
	461
15.1.Tarihçe	462
15.2.Psikoterapiyle İlgili Meslekler	464
15.3.Psikoterapinin Amacı	466
15.4.Psikoterapi YaklaŐımları	469
15.4.1.Psikanalitik Terapi	469
15.4.2.Davranışçı Terapi	473
15.4.3.Gestalt Terapi	477
15.4.4.Birey Merkezli Terapi (DanıŐandan Hız Alan Terapi)	479
15.4.6.Adleryan Terapi	479
15.4.7.Bilişsel Davranışçı Terapiler	480
15.4.7.1.Rasyonel Emotif Terapi-RET (Akılcı Duygusal Terapi)	480
15.4.7.2.Beck'in "Bilişsel Terapi" YaklaŐımı	482
15.4.8.Gerçeklik Terapisi	484
15.4.9.Feminist Terapi	486
15.4.10.Diđer Terapi Kuramlarından Bazıları	487
15.5.Psikoterapide Eklektizm	489
15.6.Psikoterapilerde Etik İlkeler	490
Yararlanılan Kaynaklar	493

Bölüm 16	
SOSYAL PSİKOLOJİ	495
16.1. Sosyal Psikolojinin Tanımı	496
16.2. Sosyal Psikolojinin Kısa Tarihçesi	497
16.3. Sosyal Psikolojinin Analiz Düzeyi	498
16.4. Sosyal Psikolojide Yaklaşımlar	498
16.4.1. Psikoanalitik Yaklaşım	498
16.4.2 Davranışçı Yaklaşım	499
16.4.3 Bilişsel Yaklaşım	499
16.4.3. Sosyal Psikolojide Güncel Yaklaşımlar	500
16.5.Sosyal Psikolojide Bireyin Algılaması	502
16.5.1. Şemalar	502
16.5.2.Kategoriler	503
16.5.3.Kestirmeler	503
16.5.4.Yüklemeler	503
16.5.5.Tutumlar	505
16.6. Birey-Grup, Grup-Birey Etkileşimi	506
16.6.1. Yardım Etme Davranışı(Olumlu Sosyal Davranış)	506
16.6.2. Saldırganlık	508
16.6.3. Liderlik	509
16.6.4. Çekicilik	510
16.6.5. Uyma	512
16.7. Sosyal Psikolojide Ortamın Etkisi	513
16.7.1. Fiziksel çevre	513
16.7.2. Normlar	514
16.7.3. Roller	514
16.7.4. İtaat etme	515
16.7.5. Rica etme	516
16.7.6. Kaytarma	517
16.7.7. Sosyal Kimlik	571
Yararlanılan Kaynaklar	519