

# PSİKOLOJİYE GİRİŞ

***Editör***

Mehmet Akif KARAMAN

*...Geleceğin Fikirleri...*



## PSİKOLOJİYE GİRİŞ

**Editör:** Mehmet Akif KARAMAN

**Yazarlar:** Ali SONKUR - Aygöl NALBANT - Cemal KARADAŞ - Duygu AYAR - Elif EMİR ÖKSÜZ - Esra ASICI - Fikriye Eda KARAÇUL - Hasan EŞİCİ - İsmail Hakkı TOMAR - İzzet PARMAKSIZ - Mehmet AVCI - Mehmet Akif KARAMAN - Mustafa KURTOĞLU - Nesime CAN - Sare TERZİ İLHAN - Suat KILIÇARSLAN - Tuğba TÜRK KURTÇA - Yunus ALTUNDAĞ - Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

**ISBN:** 978-625-8499-04-9

*Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.*

---

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne aittir. Vizetek izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

---

**Yayın Koordinatörü:** Ferit RESULOĞULLARI

**Dizgi & Grafik:** Betül BAYRAK

**Kapak Tasarımı:** Sadık HANGÜL

**1. Baskı:** Ankara - Eylül, 2021

**Baskı:**

Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti. İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1  
Yenimahalle/ANKARA

**Tel:** 0 312 395 85 71

**Yayıncı Sertifika No:** 41575

**Matbaa Sertifika No:** 47479

**İletişim:**

Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

**Tel.:** (0312) 482 00 11

**Web:** www.vizetek.com.tr

**E-mail:** vizeteyayincilik@gmail.com

# PSİKOLOJİYE GİRİŞ

## Editör

Mehmet Akif KARAMAN

## Yazarlar

Ali SONKUR

Aygül NALBANT

Cemal KARADAŞ

Duygu AYAR

Elif EMİR ÖKSÜZ

Esra ASICI

Fikriye Eda KARAÇUL

Hasan EŞİCİ

İsmail Hakkı TOMAR

İzzet PARMAKSIZ

Mehmet AVCI

Mehmet Akif KARAMAN

Mustafa KURTOĞLU

Nesime CAN

Sare TERZİ İLHAN

Suat KILIÇARSLAN

Tuğba TÜRK KURTÇA

Yunus ALTUNDAĞ

Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

## **Bölümler ve Yazarlar**

- Editör** Doç. Dr. Mehmet Akif KARAMAN, *Ortadoğu Amerikan Ün., Sosyal Bilimler Departmanı*  
**ORCID ID:** 0000-0001-7405-5133
- 1. Bölüm** **Psikolojinin Gelişimi**  
Dr., Elif EMİR ÖKSÜZ, *Yıldırım Beyazıt Ün., İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi*  
Dr., Nesime CAN, *Ankara Ün., Eğitim Bilimleri Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0002-6448-1275
- 2. Bölüm** **Psikolojide Araştırma Yöntemleri**  
Dr. Tuğba TÜRK KURTÇA, *Trakya Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0002-4361-3769
- 3. Bölüm** **Davranışın Biyolojik ve Fizyolojik Temelleri**  
Dr. Öğr. Üyesi Duygu AYAR, *Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Ün., Sağlık Bilimleri Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0003-3781-7914
- 4. Bölüm** **Duyum ve Algı**  
Dr. Sare TERZİ İLHAN, *Amasya Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0002-7728-8909
- 5. Bölüm** **Kişilik**  
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP, *Selçuk Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0003-2353-8922
- 6. Bölüm** **Bilinç**  
Dr. Öğr. Üyesi Hasan EŞİCİ, *Hasan Kalyoncu Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0003-3659-3074  
Uzm. Psik. Danışman Ali SONKUR, *Milli Eğitim Bakanlığı*  
**ORCID ID:** 0000-0001-9651-8231
- 7. Bölüm** **Dil, Düşünme ve Zekâ**  
Dr. Mehmet AVCI, *Recep Tayyip Erdoğan Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0002-8298-8985
- 8. Bölüm** **Bellek ve Öğrenme**  
Dr. Öğr. Üyesi Aygül NALBANT, *Bozok Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0003-1158-4622

- 9. Bölüm**      **Duygular ve Motivasyon**  
Dr. Öğr. Üyesi Fikriye Eda KARAÇUL, *Mehmet Akif Ersoy Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0003-0844-5904
- 10. Bölüm**      **Gelişim ve Büyüme**  
Dr. Öğr. Üyesi Cemal KARADAŞ, *İnönü Ün., Fen Edebiyat Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0002-3551-5077  
Doç. Dr. Mehmet Akif KARAMAN, *Ortadoğu Amerikan Ün., Sosyal Bilimler Departmanı*  
**ORCID ID:** 0000-0001-7405-5133
- 11. Bölüm**      **Okul ve Eğitim Psikolojisi**  
Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TOMAR, *Hasan Kalyoncu Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0002-1800-0629
- 12. Bölüm**      **Sosyal ve Kültürlerarası Psikoloji**  
Doç. Dr. Suat KILIÇARSLAN, *Niğde Ömer Halisdemir Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0002-2907-8480  
Doç. Dr. İzzet PARMAKSIZ, *Niğde Ömer Halisdemir Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0003-2468-6134
- 13. Bölüm**      **Pozitif Psikoloji**  
Dr. Öğr. Üyesi Esra ASICI, *Kilis 7 Aralık Ün., Muallim Rifat Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0003-0872-9042
- 14. Bölüm**      **Psikolojik Bozukluklar**  
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KURTOĞLU, *Hasan Kalyoncu Ün., İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0002-6975-2070
- 15. Bölüm**      **Psikolojik Danışma ve Akıl Sağlığı**  
Dr. Yunus ALTUNDAĞ, *Bolu Abant İzzet Baysal Ün., Eğitim Fakültesi*  
**ORCID ID:** 0000-0003-2748-8862

## Önsöz

Dünyanın en büyük e-satış platformlarından birinin sahibi olan Çinli iş adamı Jack Ma, bir mülakatında gelecek on yıl ile ilgili dünyaya dair öngörülerinde adalet, yılmazlık, eğitim ve ahlaki gelişim gibi değerler üzerine önemli sözler sarf etmişti. Hiç şüphesiz içinde bulunduğumuz bin yılda en çok sarf edilen kelimelerden biri “değişim.” Evet, insanlar olarak değişiyoruz, dönüşüyoruz ve ilerliyoruz. “21. yy.’da 21 ders” adlı eserinde Yuval Noah Harari tüm bu “değişimi” gözler önüne seriyor. Hem Jack Ma’nın hem de Harari’nin öngörülerinin ortak noktası ise gelecekte insana yardım mesleklerine (psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, vb.) olan ilginin ve ihtiyacın daha çok artacağı.

İnsan geçmişten günümüze her dönem maddi gelişimini ilerletmiştir. Zaman içerisinde insanın manevi dünyası çağın gerekleri ve ihtiyaçları paralelinde gelişmiştir. Psikoloji de bu ihtiyaçlar doğrultusunda birçok alana bölünmüş ve hayatın her evresinde insanın iç ve dış dünyasını anlamamıza yardımcı olmuştur. Faydalanacağınız bu kitabın insana ve hayata dair bilgi dağarcığınızı geliştireceğine inanıyoruz. Büyük bir özveri ve emek ile yazılan bu kitapta okuyucuların geçmiş, şimdi ve geleceğe dönük öngörü ve bilgi düzeylerinin daha da artacağını umut ediyoruz. Gazi Mustafa Kemal Atatürk’ün de dediği gibi “Kitapsız yaşamak kör, sağır ve dilsiz yaşamaktır.”

*Doç. Dr. Mehmet Akif KARAMAN*

## İÇİNDEKİLER

Önsöz.....VII

### 1. BÖLÜM:

<b>Psikolojinin Gelişimi</b> .....	1
Psikolojinin Tanımı ve Kapsamı.....	3
Bir Bilim Olarak Psikoloji.....	4
Psikolojinin Geçmişi.....	6
Psikolojinin Ekolleri.....	13
Psikoloji Biliminin Alt Dalları .....	16
Ruh Sağlığı Çalışanları.....	19
Dünyada ve Türkiye’de Ruh Sağlığı Çalışmaları .....	21
21. Yüzyılda Psikolojik İhtiyaçlar .....	22
Ruh Sağlığı Alanındaki Teknolojik Gelişmeler.....	24
Özet.....	26
Değerlendirme Soruları .....	27
Kaynakça.....	29

*Elif EMİR ÖKSÜZ*

*Nesime CAN*

### 2. BÖLÜM:

<b>Psikolojide Araştırma Yöntemleri</b> .....	33
Bilimsel Yöntem Süreci .....	35
Bulguları Anlama: İstatistiği Yorumlama .....	53
Teoriden Uygulamaya: Bilim- Uygulama Modeli .....	54
Araştırmada Etik İlkeler .....	55
Özet.....	57
Değerlendirme Soruları .....	58
Kaynakça.....	59

*Tuğba TÜRK KURTÇA*

### 3. BÖLÜM:

<b>Davranışın Biyolojik ve Fizyolojik Temelleri</b> .....	61
Davranışın Biyolojik ve Fizyolojik Temelleri: Neden Önemlidir? .....	63
Sinirsel İletişim .....	64
Nörotransmitter Maddeler .....	68
Sinir Sisteminin Öğeleri/Yapıları .....	69
Merkezi Sinir Sistemi .....	70
Çevresel Sinir Sistemi .....	76
Endokrin Sistemi .....	79
Beyin Görüntüleme .....	80
Özet .....	82
Değerlendirme Soruları .....	83
Kaynakça .....	84

*Duygu AYAR*

### 4. BÖLÜM:

<b>Duyum ve Algı</b> .....	85
Duyum Nedir? .....	87
Algı Nedir? .....	98
İllüzyonlar (Algısal Yanılsamalar) .....	104
Özet .....	106
Değerlendirme Soruları .....	107
Önerilen Kaynaklar .....	108
Kaynakça .....	109

*Sare TERZİ İLHAN*

### 5. BÖLÜM:

<b>Kişilik</b> .....	111
Kişilik Kuramları .....	119
Kişiliği Ölçebilir miyiz? .....	132
Özet .....	135
Değerlendirme Soruları .....	136
Kaynakça .....	138

*Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP*



## 6. BÖLÜM:

<b>Bilinç</b> .....	141
Bilincin Özellikleri .....	143
Bilincin Kuramsal Yaklaşımları .....	144
Biyolojik Saatimiz.....	146
Uyku .....	148
Rüyalar .....	157
Bilinci Etkileyen Psikoaktif Maddeler .....	161
Teknoloji Bağımlılığı ve Bilinç .....	165
Halüsinasyonlar .....	167
Hipnoz ve Meditasyon.....	168
Psi Olgusu .....	170
Özet .....	172
Değerlendirme Soruları .....	174
Kaynakça.....	176

*Hasan EŞİCİ*

*Ali SONKUR*

## 7. BÖLÜM:

<b>Dil, Düşünme ve Zekâ</b> .....	181
Dil ve İletişim .....	183
Dil Gelişimi .....	185
Neden ve Nasıl Düşünürüz? .....	189
Akıl Yürütme .....	191
Zekâ ve Yetenek .....	200
Özet .....	207
Değerlendirme Soruları .....	208
Kaynakça.....	210

*Mehmet AVCI*

## 8. BÖLÜM:

<b>Öğrenme ve Bellek</b> .....	213
Klasik Koşullanma ve Temel Kavramlar.....	215
Edimsel-Operant Koşullanma ve Temel Kavramlar .....	217
Klasik ve Edimsel Koşullanmada ile Korkuların Koşullanması.....	220
Sosyal Bilişsel Öğrenme .....	221
Bellek .....	226
Özet.....	241
Değerlendirme Soruları .....	242
Kaynakça.....	245

*Aygül NALBANT*

## 9. BÖLÜM:

<b>Duygular ve Güdülenme</b> .....	249
Duyguların Doğası ve Gelişimi.....	251
Dikkat, Genel Uyarılmışlık ve Motivasyon .....	252
Duygu Kuramları.....	254
Duyguların Nörobiyolojisi.....	258
Duygularımız ve Öznel İyi Oluş.....	259
Duygulara Etki Eden Çevresel Faktörler .....	260
Motivasyonu Anlamak .....	261
Özet.....	271
Değerlendirme Soruları .....	272
Kaynakça.....	274

*Eda KARAÇUL*

## 10. BÖLÜM:

<b>Büyüme ve Gelişim</b> .....	279
Gelişim Dönemleri .....	287
Ölüm.....	297
Özet.....	299
Değerlendirme Soruları .....	301
Kaynakça.....	303

*Cemal KARADAŞ*

*Mehmet Akif KARAMAN*

## 11. BÖLÜM:

<b>Okul ve Eğitim Psikolojisi .....</b>	<b>305</b>
Giriş .....	307
Neden Eğitim Psikolojisi? .....	307
Okul ve İnsan .....	310
Kapsayıcı Eğitim ve Psikoloji .....	319
Okul-Aile-Psikoloji .....	322
Özet .....	325
Değerlendirme Soruları .....	326
Kaynakça .....	330

*İsmail Hakkı TOMAR*

## 12. BÖLÜM:

<b>Sosyal ve Kültürlerarası Psikoloji .....</b>	<b>335</b>
Giriş .....	337
Sosyal Psikoloji Neyi İnceler? .....	337
Özet .....	354
Kaynakça .....	357

*Suat KILIÇARSLAN*

*İzzet PARMAKSIZ*

## 13. BÖLÜM:

<b>Pozitif Psikoloji .....</b>	<b>361</b>
Pozitif Psikolojinin Ortaya Çıkışı, Tanımı ve Kapsamı.....	363
Pozitif Öznel Yaşantılar .....	365
Pozitif Kişilik Özellikleri .....	375
Pozitif Kurumlar .....	377
Özet .....	379
Değerlendirme Soruları .....	380
Kaynakça .....	382

*Esra ASICI*

## 14. BÖLÜM:

<b>Psikolojik Bozukluklar</b> .....	389
Normal ve Normal Dışı Davranış .....	391
Psikolojik Bozuklukların Nedenleri (Etiyolojisi).....	393
Anksiyete (Kaygı) Bozuklukları .....	395
Sosyal Anksiyete (Sosyal Fobi).....	398
Obsesif Kompulsif Bozukluk .....	400
Travma Sonrası Stres Bozukluğu .....	401
Beslenme ve Yeme Bozuklukları.....	402
Depresyon .....	404
Bipolar ve İlişkili Bozukluklar.....	405
Şizofreni.....	406
Kişilik Bozuklukları.....	407
Özet.....	410
Değerlendirme Soruları .....	411
Kaynakça.....	413

*Mustafa KURTOĞLU*

## 15. BÖLÜM:

<b>Psikolojik Danışma ve Ruh Sağlığı</b> .....	419
Giriş .....	421
Temel Kavramlar .....	421
Psikolojik Danışma ve Etik.....	424
Psikolojik Danışmada Alt Uzmanlık Alanları .....	427
Psikolojik Danışma Kuramları .....	430
Özet.....	440
Kaynakça.....	443

*Yunus ALTUNDAĞ*