



DOĞAN CÜCELOĞLU

İNSAN VE DAVRANIŞI

PSİKOLOJİNİN TEMEL KAVRAMLARI



Remzi Kitabevi

DOĞAN CÜCELOĞLU, İstanbul Üniversitesi psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra ABD'de Illinois Üniversitesi'nde Bilişsel Psikoloji (algılama, düşünme, iletişim) alanında doktorasını yapmıştır.

Daha sonra Türkiye'de Hacettepe ve Boğaziçi üniversitelerinde görev yapan Cüceloğlu, Fulbright bursuyla bir yıl süreyle Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nde ziyaretçi öğretim üyesi olarak çalışmalarda bulunmuştur.

1980-1996 yılları arasında ABD'de Fullerton şehrindeki Kaliforniya Eyalet Üniversitesi'nde görev yapan Cüceloğlu'nun, kırkı aşkın Türkçe ve İngilizce bilimsel makalesi yayınlanmıştır. 1996 yılından bu yana Türkiye'de üniversite öğrencilerine, öğretmenlere, anne babalara ve işadamlarına yönelik seminerlere, konferanslara ve atölye çalışmalarına ağırlık vermiştir.

1990'dan bu yana Cüceloğlu, Türk insanının düşünce, duygu ve davranışlarını bilimsel psikoloji kavramları içinde inceleyen kitaplar yazmaktadır.

YAZARIN TÜM KİTAPLARI

- Başarıya Götüren Aile • Bir Kadın Bir Ses
- Damdan Düşen Psikolog (söyleşi: Canan Dilâ)
- Evlenmeden Önce • Gerçek Özgürlük
- Geliştiren Anne-Baba • İçimizdeki Biz • İçimizdeki Çocuk • İnsan İnsana • İnsan ve Davranışı • İletişim Donanımları • Korku Kültürü • 'Mış Gibi' Yaşamlar
- 'Mış Gibi' Yetişkinler • Onlar Benim Kahramanım
- Savaşçı

www.dogancuceloglu.net

DOĞAN CÜCELOĞLU

İNSAN VE DAVRANIŞI



Remzi Kitabevi

İNSAN VE DAVRANIŞI / Doğan Cüceloğlu
Felsefi Psikoloji

© Remzi Kitabevi, 1990

Her hakkı saklıdır.
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Eylül Duru
Kapak: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1869-2

BİRİNCİ BASIM: Ağustos 1991
GELİŞTİRİLMİŞ OTUZ ALTINCI BASIM: Ekim 2018

Kitabın bu basımı 5000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul
Tel (212) 629 4783

Bu kitabı lise edebiyat ğretmenim

Cahit Okurer'in

aziz anısına sunuyorum.

ÖNSÖZ

İnsanı anlamak isteği insanlık tarihi kadar eskidir. Psikoloji, bilimsel yöntemlerle insanı anlama çabasının adıdır. Bu kitapta insan varoluşunun biyolojik, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönlerinin sistematik incelenmesi sonunda ortaya çıkan bilgilerin özetini bulacaksınız.

İnsanı anlamak önemli mi? Bana göre evet!

Neden?

İlki, kendim insanım ve kendimi anlamak istiyorum; kendimi merak ediyorum.

İkincisi, insanı anlarsak bireyin ve toplumun daha sağlıklı ve anlamlı bir yaşam oluşturmada yardımcı olabiliriz. İnsan kaynaklı sorunların, insanı anlayanlar tarafından daha sağlıklı çözülebileceğini düşünüyorum.

Kitabın temel amacı, psikolojinin bilimsel kavramlarını kendi insanımızın hayatı içinde anlatmak. Kitap ilk baskısını otuz yıl önce yaptı. Gözden geçirilmiş bu yeni baskıda değişik alandaki yeni gelişmeleri eklemeye özen gösterdim; ne var ki otuz yıl önce kullandığım gazete kupürlerini değiştirmedim. Böylece okura geçen otuz yıl içinde toplumda neler değişmiş neler değişmemiş, bir gözlem yapma olanağı yarattım.

Bu kitabın bir diğer özelliği, otuz yıl önce ben ABD'deyken yazılmış olmasıdır. O nedenle sık sık Kaliforniya'daki günlük yaşamımda yer alan olay ve gözlemlerimle karşılaşabilirsiniz.

Türkçe terimlerin İngilizce karşılığını parantez içinde vermeye özen gösterdim. Psikoloji terimlerinin Türkçe karşılığı tam oturuncaya kadar bu yolu izlemenin daha eğitici olduğunu düşünüyorum.

Bu kitabı okuyanların kendilerini, ilişkilerini, sosyal olayları ve genel olarak hayatı daha gerçekçi olarak algılayıp yaşayacaklarını umuyorum.

Yeni baskıda teşekkür etmek istediğim kişiler var: Asistanlarım Emre Pekçetinkaya ve Gizem Çil'e, kitabın tümünü gözden geçiren ve önemli iyileştirmelerde bulunan Eylül Duru'ya ve Remzi Kitabevi'nden Ömer Erduran, Öner Ciravoğlu ve Hatice Taş'a yardımları için teşekkür ederim.

Akatlar, İstanbul
Eylül, 2018

İçindekiler

ÖNSÖZ,

BİRİNCİ BÖLÜM PSİKOLOJİ BİLİMİNİN DOĞASI

1. GİRİŞ, 17
2. FARKLI YAKLAŞIM TÜRLERİ, 22
Nörobiyolojik Yaklaşım, 22 • Davranışsal Yaklaşım, 24 • Bilişsel Yaklaşım, 25 • Psikoanalitik Yaklaşım, 26 • Fenomenolojik Yaklaşım, 28
3. BİLİMSEL PSİKOLOJİNİN KAPSAMI, 30
Psikolojinin Tanımı, 30 • Psikolojinin Alanları, 31 • *DeneySEL Psikoloji*, 32 • *Fizyolojik Psikoloji*, 32 • *Gelişimsel Psikoloji*, 33 • *Kişilik Psikolojisi*, 33 • *Sosyal Psikoloji*, 34 • *Bilişsel Psikoloji*, 34 • *Klinik ve Danışmanlık Psikolojisi*, 34 • *Eğitim Psikolojisi*, 34 • *Endüstri Psikolojisi*, 35 • Yeni Gelişen Psikoloji Alanları, 35
4. ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ, 36
Giriş, 36 • DeneySEL Yöntem, 37 • Gözlem Yöntemi, 38 • Tarama Yöntemi, 40 • Test Yöntemi, 40 • Vaka Tarihçesi Yöntemi, 41
5. PSİKOLOJİ BİLİMİNİN TÜRK TOPLUMUNDAKİ YERİ, 42
Giriş, 42 • Birey Düzeyinde Psikolojinin Yararları, 43 • Psikolojinin Grup ve Toplum Düzeyindeki Katkısı, 44

İKİNCİ BÖLÜM DAVRANIŞIN BİYOLOJİK TEMELLERİ

1. KARA KUTU ÖRNEĞİ, 46
Birinci Deneme, 47 • İkinci Deneme, 47 • Üçüncü Deneme, 47
2. DAVRANIŞ ÖRNEĞİ, 48
3. İLK DÜZEY: SINIR HÜCRESİ, 49
Temel Birim: Nöron (Sinir Hücresi/neuron), 49 • Sinir Hücresinin Yapısı, 50 • Sinir Hücresinin İşleyişi: Üç Tür Bilgi İşlem, 52 • 1. Tür: *Akson boyunca iletim*, 54 • *Elektrokimyasal süreç: Aksiyon potansiyeli*, 54 • 2. Tür: *Sinapslarda aktarım ve sinirsel aktarıcılar*, 56 • 3. Tür: *Bütünleme (Integration)*, 58
4. İKİNCİ DÜZEY: HÜCRE GRUPLAŞMALARI, 58
Grup Türleri, 58 • Getirici, Götürücü ve Birleştirici Gruplar, 59
5. ÜÇÜNCÜ DÜZEY: SINIR SİSTEMİ, 60
Çevresel Sinir Sistemi, 60 • Merkezi Sinir Sistemi: Omurilik ve Beyin, 62
6. BEYİN, 62
Beyin Araştırmalarında Kullanılan Teknikler, 63 • Beynin Temel Yapıları, 67 • *Arka Beyin*, 67 • *Orta Beyin*, 68 • *Önbeyin*, 69
7. BEYİN KABUĞU VE DAVRANIŞ, 71
Beyin Kabuğundaki Duyu Alanları, 72 • Hareket ve Beyin Kabuğu, 74 • Öğrenme,

- Düşünme ve Beyin Kabuğu, 74 • Konuşma ve Beyin Kabuğu, 75 • Ayrık-Beyin (split-brain) Deneyleri, 76
8. İÇSALGI BEZLERİ, 80
Hipofiz Bezi, 81 • Tiroit Bezi, 82 • Adrenal/Böbreküstü Bezi (adrenal glands), 82
9. DAVRANIŞ VE GENETİK, 83
Kromozomlar ve Genler, 84 • Baskın ve Altın Genler, 86 • Kromozomlarla İlgili Anormallikler, 87 • İkiz Çalışmaları, 88 • Seçerek Çiftleştirme (selective breeding) ve Kendi Yakınından Türetme (inbred) Çalışmaları, 89 • Kalıtım, Çevre ve Evrim, 90
10. ÖZET, 91

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM DUYUM VE ALGILAMA

1. ALGISAL EŞİKLER, 96
Özel Alıcılar, 96 • Mutlak Eşik, 96 • Fark Eşiği, 97
2. DUYUSAL UYUM, 98
Duyusal Uyumun Etkileri, 99
3. İKİNCİL DUYULAR, 100
Birincil ve İkincil Duyular, 100 • Dokunma Duyusu, 101 • Pozisyon Duyusu, 101 • Koklama Duyusu, 102 • Tat Duyusu, 103
4. İŞİTME, 105
Ses Dalgaları, 105 • Kulak Yapısı, 107 • İşitme Kuramları, 108 • Sesin Yerini ve Uzaklığını Anlamak, 109
5. GÖRME, 110
Işık, 110 • Gözün Yapısı, 110 • Retina: Çubukçuk ve Mızrakçıklar, 112 • Karanlığa Uyum, 114 • Renk Duyusu, 115
6. ALGILAMA VE YAŞANTI, 116
7. ALGI YANILMALARI, 117
Algı Yanılmaları ve Halüsinasyon, 119
8. ALGILAMA SÜREÇLERİ, 120
Seçici Dikkat (selective attention), 120 • Örgütlenme, 121
9. KARMAŞIK ALGILAMA SÜREÇLERİ, 124
Örüntü Algılaması (pattern recognition), 124 • Hareket Algılaması (movement perception), 125 • Derinlik Algılaması (depth perception), 126 • Derinlik Algılaması Doğuştan mıdır, Yoksa Öğrenilmiş midir?, 129 • Dil Algılaması, 129
10. ALGISAL DEĞİŞMEZLER, 130
11. ALGISAL BEKLENTİLER, 132
12. ALGISAL GELİŞİM VE ÖĞRENME, 134
13. ÖZET, 135

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ÖĞRENME

1. KLASİK KOŞULLAMA, 139
Pavlov'un Deneyleri, 139 • Kazanma ve Sönme, 140 • Klasik Koşullama Örnekleri, 141 • Genelme ve Ayırt Etme, 141 • Klasik Koşullamanın Farklı Kuramsal Yorumları, 143
2. EDİMSSEL KOŞULLAMA, 144
Skinner'ın Deneyleri, 144 • Koşullanmış Pekiştirme, 147 • Pekiştirme Tarifeleri, 148 • Davranış Biçimlendirme, 150 • İnsan Davranışının Edimsel Koşullanması, 152 • Otonom Tepkilerin Edimsel Koşullanması ve Biyobildirim, 154

3. PEKİŞTİRME KAVRAMI, 155

Premack Kuralı, 156 • Pekıştirmenin Düzeyi ve Gecikme Süresi, 157 • Öğrenmede Cezanın Rolü, 158 • Beyin Uyarılması ve Pekıştirme, 160

4. BİLİŞSEL (ZİHİNSEL) ÖĞRENME, 161

Kavrama Deneyleri, 161 • Bilişsel (Zihinsel/Cognitive) Yapılar, 162

5. ÖZET, 164

BEŞİNCİ BÖLÜM

BELLEK

1. BELLEĞİN BELİRGİN ÖZELLİKLERİ, 167

Belleğin Üç Aşaması, 167 • İki Tür Bellek, 168

2. KISA SÜRELİ BELLEK, 168

Kodlama, 168 • Depolama ve Ara-bul-geriye getir (retrieval), 171 • Kısa Süreli Bellek ve Düşünme, 173 • Kümeleme, 174

3. UZUN SÜRELİ BELLEK, 176

Kodlama, 176 • Depolama ve Ara-bul-geriye getir, 178 • Örgütlenme ve Bağlam, 180 • Bozucu Etkiler, 182 • Unutmada Heyecansal Etkenler, 183

4. BELLEĞİN GELİŞTİRİLMESİ, 184

Kümeleme ve Bellek Genişliği, 185 • Hayal Etme (İmgelendirme) ve Kodlama, 185 • Ayrıştırılma ve Kodlama, 186 • Bağlam, 187 • Örgütlenme (organize etme), 187 • Ara-bul-geriye getir için Alıştırma Yapma, 188 • Altı Aşamalı Bellek Geliştirme Yöntemi, 189

5. KISA VE UZUN SÜRELİ BELLEKLER ARASINDAKİ İLİŞKİ, 190

İki Türli Belleğin Varlığını Destekleyen Kanıtlar, 190 • İkili Bellek Kuramı, 191

6. YAPILANDIRICI BELLEK, 193

7. ÖZET, 196

ALTINCI BÖLÜM

**BİLİŞİM: DİL, KAVRAMLAR
VE PROBLEM ÇÖZÜMÜNDE DÜŞÜNCE**

1. GELİŞEN BİLİŞİM ALANI, 198

Beş Yaklaşım, 199

2. DİL, 201

Fonem ve Morfemler, 201 • Tümluç Yapısı Grameri, 202 • Derin ve Yüzeysel Yapı, 203 • Dönüştürümlü Gramer, 203 • Anlama/Hatırlamada Yapılandırma (construction) ve Yeniden Yapılandırma (reconstruction), 204 • Dilin Öğrenilmesi, 206 • Dilin Öğrenilmesiyle İlgili Kuramlar, 208 • Şempanzeler ve Dil, 209 • Dil ve Düşünce, 210

3. KAVRAM OLUŞTURMA, 212

Kavramın Tanımı, 212 • Kavramlar ve Dil, 213 • Kavram Oluşturma Kuramları, 213

4. PROBLEM ÇÖZME, 215

Problem Çözümündeki Dört Aşama, 216 • Alt-amaçlar ve Planlama, 216 • Deneme-Yanıma ya da İçgörü, 217 • Problem Çözmede Karşılaşılan Güçlükler, 218 • Benzetme Modelleri, 219

5. BELLEK VE BİLİŞİMİ ETKİNLEŞTİRMEK, 219

1. Kural: Dikkat Et, 219 • 2. Kural: Tekrar Et, 220 • 3. Kural: Organize Et, 220 • 4. Kural: Uygun Bellek Teknikleri Kullan, 220 • 5. Kural: Yeni Deyişler Uydur, 221 • 6. Kural: Birbirleriyle Etkileşen İmgeler Oluştur, 221 • Belleğin Yetersiz Olduğu Durumlar: Bağlamanın Önemi, 222 • Nerede ve Nasıl Çalışmalı?, 222

6. ÖZET, 223

YEDİNCİ BÖLÜM GÜDÜLENME

1. GİRİŞ, 226
Güdülenmenin Tanımı, 226
2. GÜDÜLENMEYE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR, 227
Dürtü Kuramı, 227 • Özendirici-Uyarıcı Kuramı, 228 • Optimal Düzeyde Uyarılma Kuramı, 229 • İçgüdü Kuramı, 230 • Basımlama, 231 • Bilinçdışı Güdülenme (unconscious motivation) Kaynağı, 232 • Maslow'un Gereksinme Derecelemesi, 233
3. AÇLIK, 235
Homeostatis Kuramı, 235 • Aç Olduğumuzu Bize Bildiren İpuçları, 236 • Hipotalamik Denetim, 238 • Dış Uyarıcılar ve Açlık, 239 • Aşırı Şişmanlık, 240
4. SUSUZLUK, 241
Hücrelerde Su Kaybı, 241 • Kanın Hacminde Azalma, 241 • Ağız Kuruluğu ve Susuzluk, 241 • Birincil ve İkincil İçme Davranışları, 242
5. CİNSİYET, 242
Cinsiyetin Diğer Güdülerden Farkı, 242 • Cinsiyet Konusunda Araştırma Yapma Zorluğu, 243 • Cinsel Davranışta Öğrenmenin Etkisi, 245
6. BİR GÜDÜ OLARAK DUYUSAL UYARIM, 245
İçkaynaklı ve Dışkaynaklı Ödül, 247
7. KARMAŞIK İNSAN GÜDÜLERİ, 248
İnsan Gereksinmelerinin Farklı Türleri, 248 • Başarma Gereksinmesi, 249 • İlişki Kurup Yakınlaşma Gereksinmesi, 253 • Bilişsel Tutarlılık Gereksinmesi, 253 • Denetim Altında Tutma Gereksinmesi, 254 • Gereksinmelerin Zaman İçinde Değişimi, 255
8. ÖZET, 256

SEKİZİNCİ BÖLÜM HEYECAN

1. HEYECANIN İNCELENMESİ, 259
Heyecanın Sınıflandırılması ve Tanınması, 260 • Mantık ve Heyecan, 261 • Heyecanın Farklı Tanımları, 261
2. HEYECANIN FİZYOLOJİSİ, 262
3. HEYECAN KURAMLARI, 263
James-Lange Kuramı, 263 • Cannon-Bard Kuramı, 264; Bilişsel Kuram, 265; Sosyobiyolojik Kuram, 266
4. DOĞUŞTAN GETİRDİĞİMİZ VE SONRADAN ÖĞRENDİĞİMİZ İFADELER, 267
5. HEYECANIN SÖZSÜZ İFADESİ, 269
Bir Dil Olarak Sözsüz İfade, 269 • Göz İlişkisi, 270 • Hareket, Beden Durumu ve El-Kol Davranışları, 270 • Kişisel Mekân, 271 • İki Anlamlı Mesajlar, 273
6. KAYGI, 274
Kaygı Nedir?, 274 • Kaygının Nedenleri, 274 • Kaygı Yararlı Olabilir mi?, 276
7. ENGELLENME, 276
Engellenmenin Tanımı ve Bazı Örnekler, 276 • Gecikme Engellenmesi, 277 • Önleyici Engellenmesi, 278
8. ÇATIŞMA, 279
Çatışmanın Tanımı ve Bazı Örnekler, 279 • Çatışma Türleri, 280 • Çatışma İçindeki Davranış, 281
9. ÖZET, 285

DOKUZUNCU BÖLÜM
GÜNLÜK YAŞAMIMIZDA GÜDÜ VE HEYECAN

1. GİRİŞ, 287
Çok Fazla Güdülenebilir miyiz?, 288 • Kaygı ve Öğrenme, 289
2. KAYGI VE GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI, 291
Kaygı ve Gerginlik Belirtileri, 291 • Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Otopnoz Tekniği, 292 • Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Dereceli Gevşeme Tekniği, 293 • Bilinçli Başa Çıkma Yollarından Kaynağı Bulma Tekniği, 295 • Bilinçsiz Başa Çıkma Yolları: Savunma Mekanizmaları, 299
3. ENGELLENMEYLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI, 303
Giriş, 303 • Bilinçli Başa Çıkma Yolları, 303 • Güvenli Girişkenlik Eğitimi, 306 • Çözümü Olmayan Sorunlarla Başa Çıkma, 308
4. ENGELLENMEYE BİLİNÇSİZ YAPILAN TEPKİLERDEN BİRİ OLARAK SALDIRGANLIK, 310
Uyuma Götürücü ve Uyum Bozucu Türden Saldırganlık, 311 • Yer Değiştirmiş (displaced) Saldırganlık, 311 • Saldırganlık Öğrenilmiş Bir Davranış mıdır?, 312
5. ENGELLENMEYE BİLİNÇSİZ YAPILAN TEPKİLERDEN BİRİ OLARAK ACIZLIK VE DUYGUSAL ÇÖKÜNTÜ, 315
Öğrenilmiş Acizlik, 315 • Duygusal Çöküntüden Kurtulma, 316
6. ENGELLENMEYE YAPILAN DİĞER BİLİNÇSİZ TEPKİLER, 318
Gerileme (regression), 318 • Hayal Dünyasına Kaçma (fantasy), 318 • Kendi Kendini Yıpratıcı ve Ket Vurucu Davranışlar (self-defeating reactions), 318
7. STRES VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI, 319
Genel Uyum Belirtisi, 319 • Stresin Nedenleri ve Sonuçları, 319
8. TÜRKİYE'DE YAPILAN STRES ARAŞTIRMALARI, 322
Stresle Başa Çıkma Yolları, 323
9. CİNSİYET, 324
Giriş, 324 • Cinsiyet ve Pornografi, 325 • Bireysel Farklılıklar, 326
10. ÖZET, 327

ONUNCU BÖLÜM
İNSANIN GELİŞİMİ

1. GİRİŞ, 329
2. GELİŞİM SÜREÇLERİ VE GELİŞİME FARKLI BAKIŞ AÇILARI, 330
Biyolojik Süreçler, 330 • Çevreden Gelen Etkiler, 331 • Etkileşim Süreçleri, 333 • Farklı Görüşlerin Kaynaşımı ve Akla Gelen Bazı Sorular, 336
3. TEMEL SÜREÇLER, 337
Çocukluk Süresince Biyolojik Etkiler, 337 • Çevrenin Etkisi, 338 • Etkileşim Faktörü, 340
4. DOĞUM ÖNCESİ DEVRE, 341
Hamilelik Sürecinde Dış Etkiler, 342
5. BİREYİN BEDENSEL VE HAREKETSEL GELİŞİMİ, 344
Doğumla Gelen Özellikler, 344 • İlk İki Yılda Görülen Hareket Gelişimi, 346 • 2 ila 5 Yaş Arasında Bedensel Gelişim, 346 • 5 ila 12 Yaş Arasında Bedensel Gelişim, 347 • Ergenlik Çağı: 12 ila 18 Yaş Arasında Bedensel Gelişim, 347
6. BİLİŞSEL GELİŞİM, 348
İlk İki Yılda Görülen Bilişsel Gelişim, 348 • 2 ila 5 Yaş Arasında Bilişsel Gelişim ve Dil, 349 • 5 ila 12 Yaş Arasında Bilişsel Gelişim, 351 • 12 ila 18 Yaş Arasında Bilişsel Gelişim, 355

7. SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİM, 358
İlk İki Yılda Görülen Sosyal ve Duygusal Gelişim, 358 • 2 ila 5 Yaş Arasında Sosyal ve Duygusal Gelişim, 360 • 5 ila 12 Yaş Arasında Sosyal ve Duygusal Gelişim, 361 • 12 ila 18 Yaş Arasında Sosyal ve Duygusal Gelişim, 362
8. YETİŞKİNLİK VE YAŞLANMA, 364
Yetişkinlik ve Yaşlanma Süresince Bedensel Gelişim, 364 • Yetişkinlik ve Yaşlanma Devresinde Bilişsel Gelişim, 365 • Sosyal ve Bilişsel Gelişim, 366
9. ÖLÜM: SON AŞAMA, 367
10. ÖZET, 369

ON BİRİNCİ BÖLÜM

NEREDE, NASIL YETİŞTİ, ŞİMDİ NE YAPIYOR?

1. GİRİŞ, 371
2. ÇOCUĞA KÖTÜ DAVRANMA, 372
Gelişim ve Toplum Yönünden Tartışılması, 373 • Kötü Davranılan Çocukların Gösterdikleri Davranış Özellikleri, 373 • Kötü Davranışın Altında Yatan Nedenler, 374 • Çocuğa Kötü Davranma Önlenebilir mi?, 378
3. BOŞANMA, 379
Sorunun Kapsamı, 379 • Boşanmanın Gelişim ve Toplum Yönünden Etkileri, 379 • Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkisi, 379 • Boşanmanın Eşler Üzerindeki Etkisi, 382 • Boşanma ya da Boşanmama Kararı, 383
4. GENÇ YAŞTA ANNE OLMAK, 383
5. CİNSEL FARKLILIKLAR VE CİNSEL ROLLERİN KALIPLAŞMASI, 385
Cinsel Farklılıklar, 385 • Cinsel Farklılıkların Altında Yatan Nedenler, 388 • Cinsel Rollerin Kalıplaşması, 389
6. ORTA YAŞ KRİZİ GERÇEK Mİ YOKSA HAYAL Mİ?, 393
Gelişim ve Toplum Yönünden Orta Yaş Krizi, 393 • Orta Yaş Krizinin Varlığını Destekleyen Kanıtlar, 395 • Orta Yaş Krizinin Varlığına Karşıt Kanıtlar, 397 • Sonuç, 397
7. ÖZET, 398

ON İKİNCİ BÖLÜM

KİŞİLİK VE KİŞİLİK KURAMLARI

1. KİŞİLİK PSİKOLOJİSİNİN ALT ALANLARI, 400
2. KİŞİLİĞİN TANIMI, 401
3. FREUD'UN KİŞİLİK KURAMI, 403
Kişiliğin Üç Temel Birimi, 404 • Bilinçaltı, 406 • Kişiliğin Dinamiği, 407 • Kişiliğin Gelişimi, 409 • Freud'un Kuramına Yapılan İtirazlar, 411 • Yeni Freud'cular, 412
4. ÖZELLİK YAKLAŞIMI, 413
Temel Varsayımlar, 413 • Tipler, 414 • Değerlendirme Ölçekleri ve Kişilik Profilleri, 414 • Kendi Kendini Değerlendirme ve Başkalarının Değerlendirmesinin Karşılaştırılması, 415 • Kaç Önemli Kişilik Özelliği Vardır?, 416 • Kişilik Özellikleri Yaklaşımının Karşılaştığı Diğer Sorunlar, 417 • Rotter'ın I-D (İçten-Dıştan Denetimlilik) Ölçeği, 417 • Eysenck'in İçedönük-Dışadönük ve Oturmuş-Uçarı Boyutları, 418
5. ÖĞRENİLMİŞ BİR DAVRANIŞ OLARAK KİŞİLİK, 419
Genel Öğrenme Yaklaşımı, 420 • Miller ve Dollard, 421 • Skinner'ın Yorumu, 421 • Bandura'nın Görüşü, 422 • Rotter'ın Yaklaşımı, 423 • Öğrenme Yaklaşımının Eleştirisi, 423
6. BENLİK (KENDİLİK) KURAMLARI, 424
Benlik Yaklaşımı, 424 • Rogers'ın Benlik Kuramı, 425 • Maslow'un Kuramı, 426 • Benlik Kuramının Eleştirisi, 426
7. ÖZET, 428

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
**NORMALDİŞİ DAVRANIŞLAR
PSİKOLOJİSİ**

1. NORMALDİŞİLİĞİN TANIMI, 431
2. NORMALDİŞİ DAVRANIŞA PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR, 432
Psikodinamik Yaklaşımlar, 432 • Davranışçı Yaklaşımlar, 433 • Varoluşçu-İnsancıl Yaklaşımlar, 434 • Biyolojik-Tıbbi Yaklaşımlar, 435 • Etkileşimsel Yaklaşım, 435
3. NORMALDİŞİ DAVRANIŞIN TEŞHİS KATEGORİLERİ, 436
4. KAYGIYLA İLGİLİ BOZUKLUKLAR, 437
Kaygı Halleri, 437 • Fobiler, 438 • Obsesif-Kompulsif Bozukluklar, 440
5. BEDENDE GÖRÜLEN BOZUKLUKLAR, 441
Konversiyon Histerisi, 441 • Psikojenik Ağrı/Acı, 443 • Hipokondriyasis, 443 • Hiper-kondriyasis, 443
6. DİSOSİYATİF BOZUKLUKLAR, 444
Psikojenik Amnezi, 444 • Psikojenik Füg (Tüm Bellek Kaybı), 444 • Birden Fazla Kişilik, 445
7. PSİKOZLAR, 445
Şizofreni, 445 • Şizofreni Türleri, 446 • Şizofreninin Nedenleri, 448 • Psikotik Duygusal Bozukluklar, 451 • Psikotik Duygusal Bozuklukların Nedenleri, 455
8. ORGANİK ZİHİN BOZUKLUKLARI, 457
Beyin Zedelenmesinin Neden Olduğu Bazı Bozukluklar, 457
9. PSİKOFİZYOLOJİK BOZUKLUKLAR, 459
10. KÖTÜ ALIŞKANLIKLARA (TUTKUNLUĞA) BAĞLI BOZUKLUKLAR, 460
Alkolizm, 461 • Fetal Alkol Sendromu, 463 • Alkolizmin Nedenleri, 464
11. PSİKOSEKSÜEL BOZUKLUKLAR, 465
Teşhir/Egzibisyonizm, 465 • Irza Geçme (Tecavüz-Rape), 465 • Psikoseksüel Tutukluklar, 466
12. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI, 467
Antisosyal Kişilik, 468
13. ÖZET, 470

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ

1. PSİKOLOJİK TERAPİ YÖNTEMLERİ, 473
Psikodinamik Yaklaşım: Psikoanaliz, 474 • Varoluşçu-İnsancıl Terapi, 478 • Davranışçı Terapi, 487 • Davranışın Tedavi Türleri, 489 • *Sistemik Duyarsızlaştırma*, 489 • *Kendine Güvenli Davranış Eğitimi*, 490 • *Örnek Göstererek Tedavi Yöntemleri*, 491 • Edimsel Koşullama Yöntemleri, 492 • *Jetonla Ödülleme*, 493 • *Kendini Dene-tim*, 493 • *Biyobildirim (Biyolojik GeriBildirim)*, 494 • *İtici Uyarıcılara Koşullama Yöntemi*, 494 • Bilişsel Davranış Terapisi, 495
2. ÜÇ TEMEL PSİKOLOJİK YAKLAŞIMIN KARŞILAŞTIRILMASI, 497
Eklektik Yaklaşım, 499 • Grup Tedavisi, 499 • Toplumsal Akıl Sağlığı Yaklaşımı, 501
3. BİYOLOJİK YAKLAŞIMLAR, 502
İlaçla Tedavi, 503 • Bedensel Tedavi, 504
4. TERAPİYE GENİŞ KAPSAMLI YAKLAŞIMLAR: İKİ ÖRNEK, 506
5. ÖZET, 508

ON BEŞİNCİ BÖLÜM
SOSYAL PSİKOLOJİ

1. SOSYAL PSİKOLOJİNİN KONUSU, 511
2. İNSANLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ ETKİLEYEN BİREY-İÇİ SÜREÇLER, 512
Diğer İnsanlarla İlgili İzlenimlerimizi Nasıl Oluştururuz?, 512 • Yükleme Kuramı, 512
• Tutumlar ve Tutum Değişmesi, 518
3. KİŞİLER ARASI BİR SÜREÇ OLARAK ÇEKİCİLİK, 523
Çekiciliğin Psikolojik Denge Kavramıyla Açıklanması, 523 • Kişiler Arası Çekiciliğin Öğrenme Kavramlarıyla Açıklanması, 526 • *Kişiler Arası Çekicilik Araştırmalarının Temel Bulguları*, 527 • Çekiciliğin Temel Birimleri, 529 • Tutumlar, Yükleme ve Çekicilik, 529
4. GRUPLARIN ETKİLERİ, 530
Sosyal Etki Kuramı, 530 • Sosyal Etki Kuramına Bazı Örnekler, 531 • Grup İçinde Önderlik, 534 • Grubun Verimliliğini Etkileyen Faktörlere Başka Bir Açıdan Bakış, 536
5. HOŞLANMA VE SEVME, 537
Hoşlanma ve Sevme Farklı Şeyler mi?, 537 • Sevdiğinizden Nasıl Emin Olabilirsiniz?, 537 • Uzun Süreli İlişkiler, 538
6. ÖNYARGI, 541
Önyargının Kaynağı Nedir?, 542 • Önyargıyı Azaltma veya Ortadan Kaldırma Olanakları Var mı?, 543
7. SOSYAL NÖRMLER, 544
8. KİTLE İLETİŞİMİNİN ETKİLERİ, 547
Sosyal Medya ve Etkileri, 548
9. YARDIM ETME DAVRANIŞI, 548
Sorumluluğun Dağılımı, 548 • Diğerlerinin Davranışlarının Etkileri, 549 • Yardıma İlk Koşan Kişilerin Özellikleri, 549 • Türk Toplumuna Özgü Bazı Yönler, 550
10. KALABALIKIN ETKİLERİ, 551
Kişisel Mekân, 551 • Rahatsızlığın Nedeniyle İlgili Yükleme, 552 • Denetimi Elinde Bulundurmak, 552 • Yabancılar ve İşbirlikçi Davranış, 552 • Tüm Etkenler Bir Araya Gelince, 553
11. ÖZET, 553
- SONSÖZ, 557
- KAYNAKÇA, 559
- İNGİLİZCE-TÜRKÇE SÖZLÜK, 576
- TERİMLER SÖZLÜĞÜ, 588
- DİZİN, 601

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN DOĞASI

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *İnsan davranışını açıklamada kullanılan farklı yaklaşım türleri nelerdir?*
2. *Psikolojiyi nasıl tanımlarsınız? Psikolojinin incelediği davranış alanları nelerdir?*
3. *Psikoloji bilimi hangi araştırma yöntemlerini kullanır?*
4. *Psikoloji okumanın bir birey olarak size ne gibi yararları olabilir?*
5. *Psikoloji biliminin Türk toplumuna getirebileceği yararlar nelerdir?*

1. GİRİŞ

Konumuza bir gazete haberiyle başlayalım.^(*)

Sivas Yarıaçık Cezaevi'nden kaçarak eşi Firdevs ile iki çocuğunu öldürüp birini de yaraladığı iddiasıyla yakalanan 42 yaşındaki Mehmetşah Demirtaş, "Eşim kötü yola düşmüş! Namusumu temizledim! Çocukları da ortada kalıp perişan olmasınlar diye öldürdüm!" dedi.

Uyuşturucu kaçakçılığından 8 yıla hükümlü bulunduğu Sivas Yarıaçık Cezaevi'nden cezasının bitimine 14 ay kala firar eden Mehmetşah Demirtaş, Abdullahpaşa Mahallesi'ndeki evine giderek ölüm saçı.

Önce eşi 38 yaşındaki Firdevs'in kafasına bir şarjör mermi boşaltan Mehmetşah Demirtaş, şarjör değiştirerek evde bulunan çocuklarını da kurşun yağmuruna tuttu. 21 yaşındaki kızı Aycan olay yerinde, 15 yaşındaki oğlu Ahmet Demirtaş kaldırıldığı hastanede öldü. Gülcan Demirtaş ise olaydan "kolundan yaralı" olarak kurtuldu.

Yetiştirme yurdundaki 2 çocuğu 7 yaşındaki Ercan ile 6 yaşındaki Özcan'ı da öldürmeye giden Mehmetşah Demirtaş, önlem alıp operasyona geçen polis tarafından çıkmaz bir sokakta silahıyla yakalandı.

Yukarıdaki haber değişik açılardan değerlendirilebilir. Örneğin, yarıaçık cezaevi düzeni ve buraya konulan mahkûmların denetimiyle ilgili yöntem

(*) 8 Haziran 1985 tarihli *Hürriyet* gazetesi.

“İnsanı anlarsak bireyin ve toplumun daha sağlıklı ve anlamlı bir yaşam oluşturmasında yardımcı olabiliriz.”

Türkiye’de psikoloji alanında büyük bir boşluğu dolduran ve öğrenciler için vazgeçilmez bir kaynak olan *İnsan ve Davranışı*, her çağdaş insanın bilmesi gereken modern psikolojinin temel kavramlarını ilk kez Türk bilim adamlarının katkılarıyla ve Türk toplum yapısının özellikleriyle kaynaştırarak sunuyor.

İlk yayımından bu yana otuz yıl geçmiş olan kitabın gözden geçirilmiş ve geliştirilmiş bu basımına psikolojinin değişik alanlarındaki yeni gelişmeler eklendi.



Doğan Cüceloğlu, İstanbul Üniversitesi psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra ABD’de Illinois Üniversitesi’nde Bilişsel Psikoloji (algılama, düşünme, iletişim) alanında doktorasını yaptı.

Daha sonra Türkiye’de Hacettepe ve Boğaziçi üniversitelerinde görev alan Cüceloğlu, Fulbright bursuyla bir yıl süreyle Berkeley’deki Kaliforniya Üniversitesi’nde ziyaretçi öğretim üyesi olarak çalışmalarda bulundu.

1980-1996 yılları arasında ABD’de Fullerton şehrindeki Kaliforniya Eyalet Üniversitesi’nde görev alan Cüceloğlu’nun, kırkı aşkın Türkçe ve İngilizce bilimsel makalesi yayınlandı. 1996 yılından bu yana Türkiye’de üniversite öğrencilerine, öğretmenlere, ana-babalara ve işadamlarına yönelik seminerlere, konferanslara ve atölye çalışmalarına ağırlık vermektedir.

1990’dan bu yana Cüceloğlu, Türk insanının düşünce, duygu ve davranışlarını bilimsel psikoloji kavramları içinde inceleyen kitaplar yazmaktadır.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1869-2



9 789751 418692