



PSİKOLOJİ VE YAŞAM

Zeynep YAZICI¹

HAZIRLIK SORULARI

- 1- Psikoloji biliminin temel amacı ve hedefleri neler olabilir? Sizce bu amaç ve hedefler doğrultusunda psikoloji bilimini diğer bilim dallarından ayıran özellikler nelerdir?
- 2- Psikoloji alanının önemli uzmanlık alanları hakkında ne biliyorsunuz? Bu farklı uzmanlık alanları psikoloji bilimine nasıl bir katkı sunmuş olabilir?
- 3- Psikoloji tarihinde meydana gelen önemli gelişmeler hakkında ne biliyorsunuz? Bu gelişmeler psikoloji bilimine hangi açılardan yön vermiş olabilir?
- 4- Ruh sağlığı uzmanları kimlerdir? Bu uzmanların mesleki çalışma alanları ve kazanmaları beklenen beceriler hakkında ne biliyorsunuz?

PSİKOLOJİ VE YAŞAM

Psikolojinin Tanımı ve Kapsamı

Psikoloji bilimi, insan zihninin derinliklerine ışık tutan, düşüncelerin, duyguların ve davranış-

ların ardındaki karmaşıklığı anlamaya adanmış geniş kapsamlı ve çok yönlü bir disiplin alanını temsil etmektedir. Bu ifade doğrultusunda daha geniş bir tanım ile açıklamak gerekirse psikoloji hem bireysel hem de kolektif düzeyde zengin bir iç görü sağlayan, insan doğasının derinliklerine ulaşma çabasını temsil eden, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan insan davranışını ve zihinsel süreçleri anlamak amacıyla bilimsel yöntemlerle ve çeşitli araştırma teknikleriyle yaklaşan disiplinler arası bir bilim dalıdır (Arıkan, 2006; Plotnik, 2009). Bu bilim dalının insanların düşünce, algı, öğrenme, bellek, motivasyon, problem çözme gibi zihinsel süreçlerini ve aynı zamanda bu süreçlerin fizyolojik temelleri araştırma konusudur. Benzer şekilde insanların yaşam kalitesini artırmak, ruhsal sorunlara çözüm üretmek, insan doğasının karmaşıklığını aydınlatmak ve genel anlamda insana dair derinlemesine anlayışlar sunmak için bir anahtar görevi görmekle beraber bireylerin neden belirli şekillerde davrandığını, nasıl öğrendiklerini, nasıl hatırladıklarını, sosyal

¹ Uzm. Psk. Dan., Atatürk Üniversitesi, K.K. Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD., zeynepyzc9@gmail.com
0000-0003-3454-5212

nal platformlar üzerinden sosyal bağlantı kurma ihtiyacını artırmıştır. Dolayısıyla insanlar son zamanlarda çevrim içi etkileşimler yoluyla duygusal destek aramak ve ilişkiler kurmak istemektedirler.

- Yoğun iş temposu, rekabetçi yaşam koşulları ve belirsizlikler, bireylerin stresle başa çıkma ve zihinsel rahatlamaya yönelik yöntemlere ihtiyaç duymasına neden olmuştur. Bu doğrultuda meditasyon, nefes egzersizleri gibi yöntemler zihinsel dengeyi sağlama konusunda çeşitli arayış içerisinde.
- Sürekli teknoloji kullanımı, bağımlılık riskini artırabilir. Bu nedenle, insanlar ara sıra dijital detoks yaparak teknoloji kullanımını sınırlama ihtiyacı hissedebilirler.
- Modern yaşamın hızı, bireyleri çoklu görev yapma ve etkili zaman yönetimi konusunda baskı altına sokabilir. Bu sebepten dolayı insanlar, etkili zaman yönetimi becerileri kazanarak iş-yaşam dengesini sürdürebilme ihtiyacını hissedebilirler.
- Değişen koşullara hızla adapte olabilme yeteneği, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarında da önemlidir. Dolayısıyla aslında esneklik, krizlerle başa çıkma ve değişen durumlara uyum sağlama konusunda aranan bir niteliktir (Hobfoll vd., 2007; Marshall vd., 2007; Seligman & Fowler, 2011).

UYGULAMALAR

Psikolojinin amaçları ve temel hedefleri göz önünde bulundurulduğunda herhangi bir ruh sağlığı problemine yönelik ortaya çıkan davranışların ve zihinsel süreçlerin sistematik bir biçimde nasıl anlaşılabilirliğini tartışınız.

Psikolojinin tarihsel sürecinde belirli dönemlerde meydana gelen önemli gelişmelerin sonuçları neticesinde modern psikolojiye hangi bakış açılarıyla yön verdiklerini inceleyiniz.

Modern psikolojik yaklaşımlarının her birinin çalışma alanları ve temel görüşleri göz önünde bulundurulduğunda birbirlerinden ayrılan en belirgin farklılıklarının neler olduğunu tartışınız.

Günümüz ruh sağlığı çalışanlarının uzmanlık alanlarına göre gerek eğitim öğretim aşamalarında gerekse de mesleki görev aşamalarında kendilerinden kazanmaları beklenen yeti ve sorumluluklarının neler olabileceğini tartışınız.

Türkiye’de ve dünya genelinde yapılan güncel ruh sağlığı çalışmalarını belirleyerek elde edilen bulguları inceleyiniz.

Günümüz psikolojik ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak Türkiye bağlamında ruh sağlığı hizmetine yönelik güncel teknolojik gelişmelerin durumunu değerlendiriniz.

KAYNAKLAR

- Aral, N., & Duman, T. (2009). Eğitim psikolojisi. *İstanbul: Kriter Yayıncılık*.
- Atkinson, L. R ve Atkinson C. R. (2005). Psikolojiye giriş (Y. Alagon, çev.). Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, B. (2005). Çocuk ve ergen psikolojisi, (2. Baskı). *İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım*.
- Ayvaşık, B. ve Sayıl, M (Ed.). (2002). Psikolojiyi anlamak. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bayar, P. (2011). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergi-*

- si, 8(4), 131-136.
- Benish, S. G., Quintana, S., & Wampold, B. E. (2011). Culturally adapted psychotherapy and the legitimacy of myth: a direct-comparison meta-analysis. *Journal of counseling psychology*, 58(3), 279.
- Bruning, R. H., Schraw, G. J., & Norby, M. M. (2014). Bilişsel psikoloji ve öğretim. *ZN Ersözlü ve R. Ülker, Çev.). Ankara: Nobel.*
- Boratav, H., & Sunar, D. (2012). Sağlık psikolojisi: Türkiye açısından bir durum değerlendirmesine doğru. *Psikoloji Çalışmaları*, 25, 1-18.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cosmides, L., & Tooby, J. (1997). *Evolutionary psychology: A primer* (Vol. 13). Center for Evolutionary Psychology, Santa Barbara.
- Çetinkaya, H. (2005). Öğrenme: koşullama ve davranış. Yayınlanmamış ders notları.
- Deniz, M. E. (2007). Eğitim psikolojisi. *Ankara: Maya Akademi Yayınları*, 2.
- Durrant, R., & Ellis, B. J. (2012). Evolutionary psychology. *Handbook of Psychology, Second Edition*, 3.
- Ergin, H., & Yıldız, A. (2012). Gelişimsel Psikoloji. *İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.*
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). Psikolojiye giriş psikoloji ve yaşam. Çev. G. Sart, İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Göksu, T. (2007). *Sosyal psikoloji*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Güneri, O. Y. (2014). Psikodinamik yaklaşımlar. *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı kuramdan uygulamaya*, 135-169.
- Gürsu, O. (2017). Nöropsikoloji, din ve psikolojik iyi oluş. *Journal of International Social Research*, 10(53).
- Haselton, M. G., Bryant, G. A., Wilke, A., Frederick, D. A., Galperin, A., Frankenhuys, W. E., vd. (2009). Adaptive rationality: An evolutionary perspective on cognitive bias. *Social Cognition*, 27(5), 733-763.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315.
- Hulse, S. H., Egeth, H., & Deese, J. (1980). The psychology of learning (5. baskı). USA: McGraw-Hill.
- Kalat, J. W. (2001). Biological psychology (7. baskı). USA: Wadsworth/Thomson Learning
- Kantowitz, B. H. Ve Roediger, H. L. (1984). Experimental psychology: Understanding psychological research. New York, NY: West Publishing Company.
- Karakaş, S. (1997). Bilimsel Psikoloji: Temel İlkeler (2. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Kesken, J. (2011). Örgütsel İşlev Bozukluklarına Psikodinamik Yaklaşım Ve Niteliksel Bir Araştırma Yöntemi Olarak Psikanaliz. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 6(21), 3499-3514.
- Kohler, W. (2015). *The task of Gestalt psychology*. Princeton University Press.
- Leong, F. T., & Blustein, D. L. (2000). Toward a global vision of counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 28(1), 5-9.
- Marshall, N. A., Fenton, D. M., Marshall, P. A., & Sutton, S. G. (2007). How resource dependency can influence social resilience within a primary resource industry. *Rural Sociology*, 72(3), 359-390.
- Martin, W. M. (2003). Doing psychology experiments. Washington, DC: Brooks/Cole Publishing Company.
- Morgan, C. T. (2010). Psikolojiye giriş. Eğitim Yayınevi.
- Neale, J. M. ve Liebert, R. M. (1986). Science and behavior: An introduction to methods of research. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall International Editions.
- Otuz, B., & Ekici, G. (2020). İnsancıl (Hümanist) Yaklaşımlar ve Öğrenme.
- Özakupınar, Y. (2012). *Psikoloji tarihi*. Ötüken Yayınları.
- Özdemir, E. I. Y. (2011). Self-regulated learning from a socio-cultural perspective. *Eğitim Ve Bilim*, 36(160), 298.
- Özlem, D. (1996). Felsefe ve doğa bilimleri. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (48), 15-26. Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2016). *Modern psikoloji tarihi*. Aslay (Çev.). [ISBN: 978-975-6963-85-2]
- Plotnik, R. (2009). Psikolojiye Giriş, Çev. Tamer Geniş. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1.
- Seligman, M. E., & Fowler, R. D. (2011). Comprehensive Soldier Fitness and the future of psychology. *American Psychologist*, 66(1), 82.
- Şahin, İ. (2005). Hümanizm ve eğitim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(11), 47-55.
- Şahin, N. H. (2006). Türkiye'de Klinik Psikoloji: Varolan Durum, Sorunlar, Geleceğe Yönelik Öngörüler ve Öneriler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 39, 2-19.
- Şen, M., & Öztekin, C. (2019). Bağlam bilgisi ve pedagojik alan bilgisi etkileşimi: Sosyokültürel yaklaşım. *Eğitim ve Bilim*, 44(198).
- Tagay, Ö., & Voltan Acar, N. (2020). Gestalt terapi. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Eds), Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar içinde (ss. 205-230) (3. Baskı). Pegem.
- Yaşar, M. (2016). Sosyokültürel Yaklaşım. *Erken Çocukluk Eğitiminde Yaklaşımlar ve Programlar*, 49-76.
- Yıldırım, O., & Kumcağız, H. (2022). Psikodinamik yaklaşıma göre insan davranışının incelenmesi.