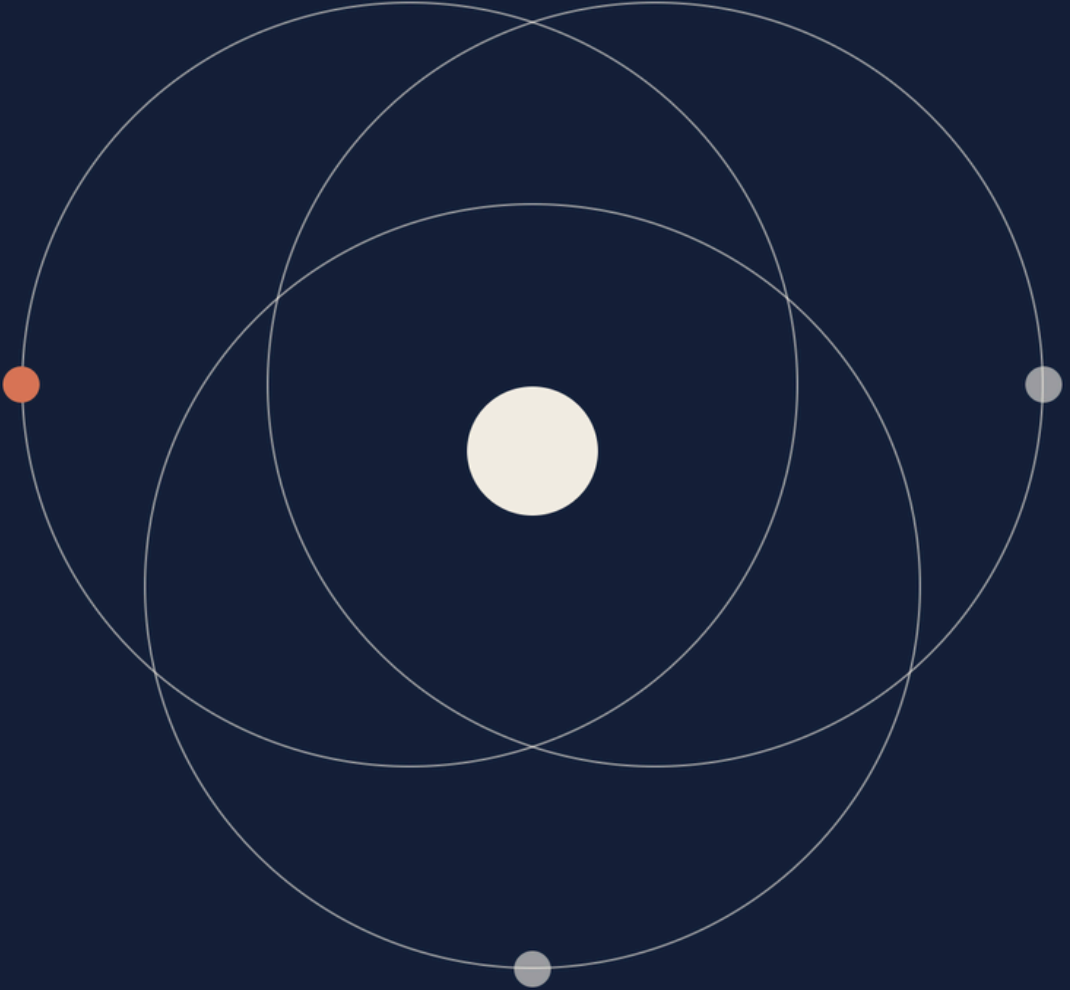


# ZİHİN, DAVRANIŞ VE TOPLUM: PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI - UYGULAMALI PSİKOLOJİ-



Editör

Prof. Dr. Hamit COŞKUN



**ZİHİN, DAVRANIŞ VE TOPLUM:  
PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI  
- UYGULAMALI PSİKOLOJİ-**

**Editör**

**Prof. Dr. Hamit COŞKUN**



# ZİHİN, DAVRANIŞ VE TOPLUM: PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI

## - UYGULAMALI PSİKOLOJİ-



Editör

Prof. Dr. Hamit COŞKUN

T.C. KÜLTÜR ve TURİZM  
BAKANLIĞI SERTİFİKA NU/  
*Certificate Number:* 82658

ISBN: 978-625-5036-04-9

DOI: 10.5281/zenodo.23478113

**Kapak-Dizgi/Cover-Design:**

Umay Yayinevi



**Redaktör/Redaktor:**

Bahtı Gül KARTAL

**Baskı-Cilt / Printing and**

**Binding:** Saytek Dijital  
Matbaacılık Sanayi ve  
Ticaret Limited Şirketi

**Matbaa Sertifika No/  
Printing House Certificate  
No.:** 82296

**Web Sitesi/ Web Page:**

<https://umayyayinevi.com>

**E-posta/Contact:**

umayyayinevi@gmail.com  
iletisim@umayyayinevi.com

**Adres/Address:**

55270, Atakum/Samsun/  
Türkiye

### **Kütüphane Kartı/Catalog in Publication**

1. Baskı, Umay Yayinevi, vi+129 sf., dizin yok, kaynakça var, ek görseller var, Samsun, 2026; 1st Edition, Umay Publishing House, vi+129 pages, no index, bibliography included, images included, Samsun, 2026

### **Anahtar Kelimeler/Key Words**

1. Uygulamalı Psikoloji, 2. Psikoloji Araştırmaları, 3. Zihin, 4. Davranış, 5. Toplum

*Kitabın bütün yayın hakları Umay Yayinevi'ne aittir. Yayinevinden yazılı izin alınmadan, kaynağın açıkça belirtildiği akademik çalışmalar ve tanıtım faaliyetleri haricinde, kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz; hiçbir matbu ve dijital ortamda kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Kitabın bütünü benzerlik ve yapay zekâ tespit yazılımlarıyla taranmıştır. Çalışmaların bütün hukuki sorumluluğu bölüm yazarlarına aittir. All publication rights to this book belong to Umay Publishing House. Without written permission from the publisher, except for academic studies and promotional activities where the source is clearly indicated, the book may not be quoted in part or in whole; it may not be copied, reproduced, or published in any printed or digital medium. The entire book has been scanned using similarity and ai detection software. All legal responsibility for the chapters rests with the authors.*

*Atıf/Cite:* Coşkun, H. (Ed.) (2026). *Zihin, davranış ve toplum: Psikoloji araştırmaları -uygulamalı psikoloji-*. Umay Yayinevi.





## ÖN SÖZ

Psikoloji, insanın düşünce, duygu ve davranışlarını anlamaya çalışan bir bilim olmanın ötesinde, bireyin ve toplumun karşılaştığı sorunlara bilimsel temelli çözümler geliştirmeyi amaçlayan uygulamalı bir disiplindir. Psikolojik bilgi birikiminin bireysel yaşantılara, aile ilişkilerine, eğitim ortamlarına, dijital etkileşimlere ve toplumsal sorunlara aktarılması, psikoloji biliminin en önemli katkıları arasında yer almaktadır. Bu yönüyle uygulamalı psikoloji, kuramsal bilgiler ile gerçek yaşam deneyimleri arasında bir köprü oluşturarak insan davranışlarının yalnızca açıklanmasına değil, bireysel ve toplumsal yaşamın iyileştirilmesine de katkı sağlamaktadır.

Günümüzde insan davranışlarını anlamak, giderek çeşitlenen yaşam koşulları ve hızla değişen toplumsal ilişkiler nedeniyle daha kapsamlı bir bakış açısını gerekli kılmaktadır. Dijital teknolojilerin yaygınlaşması, yapay zekâ uygulamalarının günlük yaşama dâhil olması, sosyal medya kullanımının artması, aile ilişkilerinin değişen koşullar altında yeniden şekillenmesi ve psikolojik sağlıkla ilişkili sorunların farklı biçimlerde ortaya çıkması, psikolojinin araştırma ve uygulama alanlarını genişletmektedir. Bu gelişmeler, mevcut psikolojik kuramların güncel yaşam koşulları ışığında yeniden değerlendirilmesini ve bilimsel bulguların bireysel farklılıkları dikkate alan bir yaklaşımla yorumlanmasını önemli hâle getirmektedir.

**“Zihin, Davranış ve Toplum: Psikoloji Araştırmaları – Uygulamalı Psikoloji”** adlı bu eser, psikolojinin kuramsal ve yöntemsel temellerini güncel uygulama alanlarıyla birlikte ele alan bilimsel çalışmaları bir araya getirmektedir. Kitapta yer alan bölümler, psikolojik süreçlerin bireysel, ilişkisel, teknolojik ve toplumsal boyutlarını farklı açılardan inceleyerek insan davranışlarının çok yönlü biçimde anlaşılmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Eserin ilk bölümünde psikoloji araştırmalarında yaygın biçimde kullanılan nomotetik yaklaşımın kuramsal ve yöntemsel sınırları tartışılmaktadır. Grup düzeyinde elde edilen araştırma bulgularının bireysel psikolojik süreçleri ne ölçüde temsil ettiği sorusu, psikoloji biliminin temel yöntemsel sorunlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bireysel farklılıkların, psikolojik süreçlerin zaman

içindeki değişiminin ve kişi odaklı araştırma yaklaşımlarının önemine dikkat çeken bu bölüm, bilimsel bulguların yorumlanmasında eleştirel düşünmenin gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, uygulamalı psikolojide yalnızca genel araştırma sonuçlarına dayanmanın yeterli olmayabileceğini ve bireyin kendine özgü özelliklerinin de dikkate alınması gerektiğini göstermesi bakımından önem taşımaktadır.

Kitabın güncel konularından biri, yapay zekâ teknolojileri ile insan davranışı arasındaki ilişkidir. Yapay zekâ destekli sistemlerin yalnızca bilgi edinme ve günlük yaşamı kolaylaştırma amacıyla kullanılan dijital araçlar olmaktan çıkarak duygusal ve psikolojik etkileşimlerin de bir parçası hâline gelmesi, insan-teknoji ilişkisini yeniden değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır. Bu kapsamda yapay zekâ uygulamalarının insan davranışları, sosyal etkileşimler ve psikolojik yaşantılar açısından taşıdığı olanaklar ve beraberinde getirdiği sorular ele alınmaktadır. Söz konusu gelişmeler, psikoloji biliminin teknolojik dönüşümlere duyarlı olmasının ve yeni araştırma alanlarına yönelmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Eserde üstbilişsel süreçler ile uyku kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bireyin kendi düşüncelerini değerlendirme ve düzenleme biçiminin psikolojik ve fizyolojik işlevlerle bağlantısını anlamaya katkı sağlamaktadır. Uyku, yalnızca biyolojik bir gereksinim değil; bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerle etkileşim içinde bulunan önemli bir sağlık göstergesidir. Üstbilişsel süreçlerin uyku kalitesiyle ilişkisinin kuramsal temeller ve güncel araştırmalar çerçevesinde ele alınması, psikolojik mekanizmaların gündelik yaşam üzerindeki etkilerine ilişkin kapsamlı bir değerlendirme sunmaktadır.

Aile ilişkileri, uygulamalı psikolojinin önemli çalışma alanlarından bir diğerini oluşturmaktadır. Kitapta Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımı'nın kuramsal ve uygulamalı yönlerinin incelenmesi, bireyin psikolojik işleyişinin aile içindeki ilişkilerden ve kuşaklar boyunca şekillenen etkileşim örüntülerinden bağımsız değerlendirilemeyeceğine dikkat çekmektedir. Aileyi birbirini karşılıklı olarak etkileyen üyelerden oluşan bir sistem olarak ele alan bu yaklaşım, bireysel psikolojik güçlüklerin ilişkisel bağlam içinde anlaşılmasına ve müdahale süreçlerinde bütüncül bir bakış açısının geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Kitabın diğer bölümlerinde dijital yaşamın bireyin kendisine yönelik algıları ve sosyal değerlendirme süreçleri üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. Görünüşle ilgili sosyal medya farkındalığı ile beden tutumu arasındaki ilişkide narsizmin düzenleyici rolünün incelenmesi, sosyal medya kullanımının yalnızca teknolojik bir davranış olmadığını; benlik algısı, kişilik özellikleri ve sosyal onay arayışı gibi psikolojik süreçlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle beden görünümünün dijital ortamlarda nasıl değerlendirildiği ve kişilik özelliklerinin bu değerlendirmelerde nasıl farklı roller üstlenebildiği, günümüzün önemli araştırma alanları arasında yer almaktadır.

Şiddet, zorbalık ve sosyal travmaların ele alındığı bölüm ise psikolojinin bireysel ve toplumsal sorunların anlaşılmasındaki önemini ortaya koymaktadır. Şiddet ve zorbalık yaşantıları, yalnızca maruz kalan bireyin psikolojik sağlığını değil, aile ilişkilerini, sosyal bağları ve toplumsal güven duygusunu da etkileyebilmektedir. Bu nedenle söz konusu sorunların bireysel özelliklerle sınırlı kalmadan kişilerarası ilişkiler, sosyal çevre ve kültürel koşullar çerçevesinde değerlendirilmesi önemlidir. Sosyal travmaların etkilerinin anlaşılması ve koruyucu müdahalelerin geliştirilmesi, psikolojik bilginin toplumsal yaşamın iyileştirilmesine sağlayabileceği katkıları göstermektedir.

Bu eserin öne çıkan özelliklerinden biri, psikolojinin yöntemsel temellerinden güncel teknolojik gelişmelere, bilişsel süreçlerden aile ilişkilerine, bireysel farklılıklardan toplumsal travmalara kadar uzanan farklı konuları ortak bir bilimsel çerçevede buluşturmasıdır. Kitapta ele alınan çalışmalar, psikolojik sorunların tek bir nedene veya açıklama düzeyine indirgenemeyeceğini; bireyin biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal özelliklerinin içinde bulunduğu koşullarla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bilimsel araştırmalardan elde edilen bilgilerin uygulama alanlarına aktarılmasında yöntemsel titizliğin, eleştirel düşünmenin ve etik sorumluluğun önemini hatırlatmaktadır.

Psikoloji biliminin gelişmesi, yalnızca yeni araştırma bulgularının ortaya konulmasıyla değil, mevcut bilgilerin farklı bağlamlarda sorgulanması ve uygulama alanlarının gereksinimleri doğrultusunda yeniden değerlendirilmesiyle mümkündür. Bu anlayışla hazırlanan eserin, psikoloji alanında öğrenim gören li-

sans ve lisansüstü öğrencilerine, akademisyenlere, araştırmacılara ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara yararlı bir kaynak olmasını diliyorum. Ayrıca kitapta ele alınan konuların yeni araştırma sorularının geliştirilmesine, disiplinler arası çalışmaların desteklenmesine ve psikolojik bilginin uygulama alanlarında daha etkili biçimde kullanılmasına katkı sağlayacağına inanıyorum.

Bu eserin hazırlanmasında bilimsel bilgi birikimlerini, çalışmalarını ve değerli zamanlarını paylaşan tüm bölüm yazarlarına içtenlikle teşekkür ederim. Kitabın yayıma hazırlanması sürecinde katkıda bulunan yayınevi çalışanlarına ve emeği geçen herkese de şükranlarımı sunarım.

**“Zihin, Davranış ve Toplum: Psikoloji Araştırmaları – Uygulamalı Psikoloji”** adlı bu eserin, psikolojinin bilimsel bilgi birikimi ile uygulama alanları arasındaki etkileşimi güçlendirmesini, insan davranışlarının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmasını ve gelecekte gerçekleştirilecek bilimsel çalışmalara ilham vermesini temenni ediyorum.

**Prof. Dr. Hamit COŞKUN**

*Editör*



## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ •i

İÇİNDEKİLER •vi

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi AYTÜRK - Prof. Dr. S. Adil SARIBAY

**PSİKOLOJİDE NOMOTETİK YAKLAŞIMIN SINIRLARI VE  
TEORİK-YÖNTEMSSEL ÇIKMAZLAR •1**

Doç. Dr. Thseen NAZIR

**YAPAY ZEKÂ VE İNSAN DAVRANIŞI: DİJİTAL ASİSTANLIKTAN  
DUYGUSAL VE PSİKOLOJİK ETKİLEŞİME •20**

Dr. Öğr. Üyesi Didem ACAR

**ÜSTBİLİŞSEL SÜREÇLER VE UYKU KALİTESİ: KURAMSAL  
TEMELLER VE GÜNCEL ALANYAZIN DEĞERLENDİRMESİ •39**

Dr. Öğr. Üyesi Melike İLERİSOY

**BOWEN AİLE SİSTEMLERİ YAKLAŞIMI: KURAM VE  
UYGULAMA •69**

Doktorant Kevser KARAKÖSE TÜRK - Dr. Öğr. Üyesi Neslihan

SAYRAÇ COŞKUN

**GÖRÜNÜŞLE İLGİLİ SOSYAL MEDYA FARKINDALIĞI İLE  
BEDEN TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE NARSİZİZMİN  
DÜZENLEYİCİ ROLÜ •96**

Dr. Öğr. Üyesi Merve KARABURUN

**ŞİDDET, ZORBALIK VE SOSYAL TRAVMALAR •117**