



## Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Bülteni

Ocak 2018 Sayı:24

## Psikoloji Sözlüğü

# I

Duyularımızı, düşüncelerimizi ve sosyal ilişkilerimizi ifade etmeye çalışırken sık sık psikolojik anlamları barındıran kelimelere başvururuz. Peki bu kelimelerin anlamlarını biliyor ve anlamına uygun şekilde kullanabiliyor muyuz?

Gelin sık kullandığımız bazı terimlerin anlamlarına göz atalım...

**Empati:** Başkalarının hislerini, algı ve düşüncelerini dolaylı olarak deneyimleyebilmek için, öteki kişiyi kendinin değil onun referans çerçevesinden anlamak. Psikolojik tedavi bağlamında terapist danışan ile eşduyum içinde olmayı; danışanın algılarını, duygularını ya da davranışlarını anlamada kullanılır.

**Ego:** 1. Özellikle bilinçli benlik duygusu (Latince, "ben"). Popüler ve yarı-tekniik anlamıyla, ego, özle ilgili olan ve kişinin tutumu, değerleri ve kaygıları ile ilgili olan psikolojik olay ve süreçleri ifade eder.

2. Psikoanalitik kuramda, kişinin dış dünya ve dış dünyanın pratik talepleriyle ilgili olan bileşeni. Ego algılama, akıl yürütme, sorun çözme, gerçekliği smamada ve İd'in içgüdüsel dürtülerinin Süperego'nun taleplerine uymasını sağlamada işlevseldir.

**Anksiyete:** Bir tehlike, felaket ya da talihsizliğin yaklaşmakta olduğu endişesi ve bedensel gerilim belirtileriyle tanımlanan duygu türü. Beden böyle bir tehdide karşı harekete geçer. Bedendeki kaslar seçici olarak gerilir, solunum hızlanır, kalp atım hızı artar. Kaygı korkudan hem kavramsal hem de psikolojik olarak farklıdır. Kaygı beklenen bir problem ile ilgili endişe ya da belirsiz ve tanımlanamayan bir tehdide verilen orantısız tepkidir.

**Bipolar:** Kişinin, sıklıkla duygudurumunda aşırı yükselmelerden (duygudurum yükselmesi veya mani) çöküşlere (depresyon) ve yine yükselmelere dönüşen ve çoğu zaman aralarda normal duygudurum dönemleri bulunan dalgalanmalar yaşamasıdır.

**Obsesyon:** Mantıklı çabalarla bilinçten uzaklaştırılmayan karşı konamayan bir düşünce veya duygunun patolojik olarak direnmesidir.

**Kompulsiyon:** Karşı konduğunda kaygı uyandıran bir isteğe uyarak harekete geçmek için duyulan patolojik gereksinimdir. Genellikle obsesyonu takiben oluşur.

**Katarsis:** Rahatsızlığa neden olan duygu yüklerinin uygun bir boşaltım alanına aktarılarak kişinin arınmasıdır.

**Paranoya:** Eski Yunancada değişik yandan anlamına gelen "para-" ile düşünme anlamındaki "noia" kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur. Gerçeğe dayanmayan ileri kuşkuculuğu tanımlar. Kuşkuculuğu tanımlamak için kullanımı daha sık görülür.

**Yansıtma:** Kişinin kendinde kabul edemediği, rahatsızlık duyduğu davranış, duygu, düşüncelerini başkasına aitmiş gibi görmesi, yaptığı hataların nedenini başka insanların davranışlarına yüklemesidir.

**Şizofreni:** Kişinin neyin gerçek neyin hayali olduğunu anlayamadığı bir zihinsel hastalık, bir psikozdur.

**Disleksi:** Okuma,heceleme ve yazma becerilerini edinmede nörolojik kökenli bir farklılıktır.

**Mental Retardasyon:** Gelişim dönemlerinde ortaya çıkan, çevreye uyum ve davranışlardaki bozulma ile birlikte olan, genel zihinsel fonksiyonların ortalamasının anlamlı derecede altında olması; zihinsel yeteneklerin yetersiz gelişmesidir.

**Agresyon:** Engellenme süreçleri sonunda kişide açığa çıkan saldırgan davranma eğilimidir. İsteddiği hedefe ulaşması engellenen kişinin ya da grubun kendini engellenmiş hissetmesi sonunda ortaya çıkan kızgınlık ve öfke durumudur.

**Down Sendromu:** Genetik bir farklılık, bir kromozom anomalisidir. İnsan vücudunda bulunan kromozom sayısı 46 iken,down sendromlu bireylerde bu sayı üç adet 21. kromozom olması nedeniyle 47 olmaktadır.

Bu sayıda, günlük yaşantınızda sık sık duyduğunuz, kullandığımız ya da duyuyor olmanıza rağmen anlamını bilmediğiniz psikolojik terimlerin karşılıklarını bulabilirsiniz...