

# PSİKOLOJİ



**KOLAY AÖF**



## 1.ÜNİTE-PSİKOLOJİNİN DOĞASI

### PSİKOLOJİNİN TANIMI

Psikoloji, davranışları ve zihinsel süreçleri inceleyen bir bilim dalıdır. Psikoloji Yunanca'da "Ruh" anlamına gelen Psiko (Psyche) ve "Bilim" anlamına gelen Loji (Logos) terimlerinin birleşmesinden meydana gelmiştir.

**Davranışlar** kişinin yaptığı ve gözlemlenebilen hareketlerdir.

**Zihinsel süreçler** düşünme, hatırlama, hissetme gibi içsel olgulara işaret eder.

Ancak davranışlara olan yansımaları ile dolaylı olarak ölçülebilirler.

**Bilim** belli bir konuyu bilme isteğinden yola çıkan, belli bir amaca yönelen bir bilgi edinme ve yöntemli araştırma sürecidir.

### Bir Bilim Dalı Olarak Psikoloji:

Bilim de bilgiye ulaşma yöntemlerinden biridir. Bilim'in sözlük anlamı "Evrenin veya olayların bir bölümünü konu olarak seçen, deneye dayanan yöntemler ve gerçeklikten yararlanarak sonuç çıkarmaya çalışan düzenli bilgi"dir

Bilimsel yöntem:

- Ampirik
- Sistematik
- Nesnel
- Sınanabilir/yanlışlanabilir
- Genellenebilir ve
- Geçici'dir.

Bilimsel yöntemlerle yapılmış çeşitli araştırmaların sonuçları bir araya getirilerek psikolojik olguları açıklayan **kuramlar** oluşturulur.

**Eleştirel düşünce:** Sürekli soru sorma, akıl yürütme, analiz ve değerlendirme gibi zihinsel süreçlerden oluşan bir düşünme biçimidir.

### Bilimin Amaçları:

Bilimin dört temel amacı vardır; Betimleme (tanımlama), yordama (tahmin etme), açıklama, ve değiştirme. Betimleme en basit amaçtır; olguların ve olayların sadece tarif edilmesini gerektirir. İkinci hedef yordamadır. Olguların birbirleriyle olan sistematik ilişkilerini belirledikten sonra, meydana gelişleri hakkında tahmin yürüt-bilmeyi mümkün kılar. Üçüncü hedef açıklamadır, ve bir olgunun meydana gelmesinin sebeplerini belirlemeyi amaçlar. Son hedef ise değiştirmedir, ve olguların oluşmasını kontrol etme ve değiştirme anlamına gelir

**Doğal bilimler:** Fizik, kimya, biyoloji gibi doğa olaylarını çalışan bilim dalları.

**Sosyal bilimler:** Psikoloji, sosyoloji, ekonomi gibi insan davranışlarını ve sosyal toplulukları çalışan bilim dalları. Bu iki ana bilim dalının sadece çalıştıkları konuların içerikleri farklıdır, her ikisinin de yaklaşımları bilimseldir, benzer metotlar kullanırlar.

### PSİKOLOJİ BİLİMİNİN KÖKENLERİ VE TARİHÇESİ

Psikolojinin bilimsel bir disiplin olarak kurulması 19. yüzyılın başlarında insan davranışının laboratuvarlarda çalışılmaya başlaması ile olmuştur. Fakat insan doğasıyla ilgili düşünceler psikoloji biliminden çok daha eskidir. Modern psikolojinin kökenleri Antik Yunan filozoflarına kadar uzanmaktadır.

### Antik Yunan Filozofları ve Avrupalı Düşünürler:

Sokrates, Plato ve Aristo gibi filozoflar zihnin, ruhun, vücudun ve insan deneyiminin doğası üzerine görüşler geliştirmiş, psikoloji bilimi için çok kritik olan bazı soruları ilk defa sorgulamışlardır Psikolojinin temelini oluşturan sorularla ilgilenen filozofardan bir diğeri de 17. yüzyılda yaşamış olan Fransız düşünür René Descartes'tir. Descartes'a göre beyin ve zihin birbirinden farklıdır.

### Psikolojinin Tarihindeki Akımlar:

insan doğası ile ilgili sorulara cevap ararken bilimsel yöntemlerin kullanılması 19. yüzyılda başlamıştır. Bu dönemde psikolojide çeşitli düşünce okulları etkili olmuştur.

**Yapısalcılık:**

19. yüzyılın ortasında Almanya’da fizyoloji eğitimi alan bilim insanları psikolojiyi çok etkilediler. Helmholtz’un kurbağalarla yaptığı deney bu etkilerden biridir. Helmholtz, dışarıdan gelen bir dürtünün beyinde algılanmasının hemen olmadığını, belli bir vakit aldığı-nı gösterdi (Bernstein ve ark., 2006). Fakat psikolojinin bir bilim olarak kurulması Wilhelm Wundt’un çalışmaları ile olmuştur.

**Gestalt Psikolojisi:**

Wundt ile aynı dönemde önemli çalışmalar yapan başka bir Alman psikolog da Hermann Ebbinghaus’tur. Ebbinghaus’a göre bilinç kadar incelenmesi gereken bir diğer konu da öğrenme ve hafıza gibi zihinsel süreçlerdir. Ebbinghaus’un çalışmaları, bugün bile hafıza hakkında bildiklerimizin temelini oluşturmaktadır

**Psikanaliz:**

Wundt Almanya’da bilinci araştırırken Sigmund Freud da Avusturya’da bilinçaltını araştırmaktaydı. Freud, bir tıp doktoru olarak tüm davranışların ve akılsal süreçlerin sinir sisteminde fiziksel bir temele dayandığına inanmıştı. Fakat 1800’lerin sonlarında, birkaç hastasının etkisiyle fikrini değiştirdi. Bu hastaların ortak özelliği, hastalık semptomları göstermelerine karşın, hastalıklarının hiçbir fiziksel sebebinin olmamasıydı. Hipnoz gibi metotlarla bu hastalarla görüşen Freud, onların hastalıklarının sebeplerinin fiziksel olmadığını, bilinçlerinden attıkları problemlerin hastalıkları doğurduğunu ileri sürdü

**İşlevselcilik:**

William James ve G. Stanley Hall Amerika’daki ilk psikoloji laboratuvarlarını kurmuşlar ve psikolojiye yön vermişlerdir. James hem Wundt’un hem de yapısalcıların yaklaşımlarını reddetmiştir. James’e göre bilinci kendi başına çalışmayacak parçalara bölmenin bir anlamı yoktur.

**Davranışçılık:**

Davranışçılık 1920-1960 arasında psikoloji bilimini domine etmiş önemli bir akımdır. Bu akım Darwin’in fikirlerine dayanır. 1900’lerden sonra Darwin’in evrim teorisi, psikologları, insanları anlamak için hayvanları incelemeye yöneltti. Aynı dönem içinde, John B. Watson, psikolojinin en önemli bilgi kaynağının gözlemlenebilen davranışlar olduğunu iddia etti. Watson’a göre, ne bilince ne de bilinçaltına odaklanmak anlamlıydı.

**Modern Psikoloji:**

1960’larda bilgisayar teknolojisinin gelişmesi ile beyindeki süreçlerin yeni teknolojilerle izlenmesi mümkün olmuştur. Bu da davranışsal akımın etkisini azaltmıştır. Bu akımın yerini bilişsel psikoloji almıştır. Bugün, özellikle teknolojik yenilikler sayesinde insanın zihinsel süreçlerini bilimsel tarafsızlıkla çalışmak mümkün hâle gelmiştir. Sonuç olarak ana akım psikoloji hem davranışları hem de zihinsel süreçleri araştıran bir bilim dalı hâline gelmiştir.

**PSİKOLOJİDE YAKLAŞIMLAR**

Psikolojide de bu şekilde aynı davranışı değişik bakış açılarından çalışan yaklaşımlar (perspektif) vardır. Bu yaklaşımlar, sadece sorulan soruları değil, veri toplama yöntemlerini de etkiler. Mesela “saldırganlık” konusunu örnek alalım. Biyolojik yaklaşım beyin ve sinir sisteminin saldırganlığa etkisini incelerken, davranışsal yaklaşım çevreden gelen ödül ve cezalandırmaların saldırganlığı artırıp arttırmadığını sorgular. Sosyokültürel yaklaşımdan bir araştırmacının temel ilgisi ise kültürün saldırganlık üzerindeki etkisi, veya saldırganlık davranışının çeşitli kültürlerde nasıl değiştiği olabilir.

**Biyolojik Yaklaşım:**

Biyolojik yaklaşım, zihinsel süreçler ve davranışların büyük oranda biyolojik süreçlerle belirlendiğini varsayar. Bu yaklaşım, genetik faktörler, hormonlar ve beyin gibi biyolojik öğelerin psikolojik süreçleri etkilemesi üzerine kuruludur.

**Nörobilimsel Yaklaşım:**

Nörobilim, insan davranışlarının açıklamalarını beyin, sinir sistemi ve biyolojik faktörlerde arar. Özellikle gelişmiş teknolojiler sayesinde beynin işleyişinin incelenebilir hâle gelmesiyle psikolojide nörobilimsel yaklaşımın yeri genişlemektedir.

**Evrimsel Yaklaşım:**

Psikolojiye evrimsel yaklaşım, Charles Darwin'in evrim teorisi üzerine kuruludur. Buna göre, insan ve hayvanların günümüzde sergilediği davranışlar, doğal seleksiyonun bir sonucudur.

**Psikodinamik Yaklaşım:**

Freud'un psikanalizine dayanan bu yaklaşım, insanların kendi içlerindeki bilinçdışı psikolojik çatışmaları üzerine yoğunlaşır. Freud'a göre, içsel mücadelelerin çoğu insanların doğal ihtiyaçlarının peşinden gitme isteğiyle toplumsal kurallar arasındaki çatışmadan kaynaklanmaktadır.

**Davranışsal Yaklaşım:**

Davranışsal yaklaşım, tamamen insanların gözlenebilir hareket ve davranışlarına ve bunların nasıl öğrenildiğine yoğunlaşır. Watson ve Skinner'ın perspektifine dayanan bu yaklaşım, psikolojinin insan zihni içinde geçen ve gözlemlenemeyen süreçlere değil, objektif olarak gözlenebilen davranışlara odaklanmasını savunur.

**insancıl Yaklaşım:**

Biyolojik, bilişsel ve davranışsal yaklaşımlardan farklı olarak, insancıl yaklaşım çerçevesinde insan davranışları biyolojik etkenler, zihinsel süreçler ve çevreden öğrenilenlerin değil, her insanın kendine has dünyayı algılayış şekliyle ilişkilendirilir. Bu perspektifin temelleri, Rogers ve Maslow'un çalışmalarına dayanmaktadır.

**Bilişsel Yaklaşım:**

Bilişsel yaklaşım, yalnızca gözlemlenebilir davranışlara odaklanan davranışsal yaklaşımın tam aksine, insanların zihinlerinde olup biten ve direkt olarak gözlemlenemeyen süreçlerle ilgilenir.

**Sosyokültürel Yaklaşım:**

Sosyokültürel yaklaşım, sosyal ve kültürel etkilerin insan davranışlarına olan önemli etkisine yoğunlaşır. Bu yaklaşıma göre, insan davranışlarını açıklarken sosyal ve kültürel çevrenin etkisini değerlendirmek büyük önem taşımaktadır. Bu perspektif, genetik ve biyolojik faktörlerin yanı sıra, sosyokültürel etkenlerin insanların tutum ve davranışlarının oluşmasında etkili olduğu düşüncesine dayanır.

**Eklektisizm:**

Psikologlar çalışmalarını yalnızca tek bir yaklaşımla sınırlandırmak zorunda değildir. Günümüzde psikologlar, önceki bölümde açıklandığı gibi, insanların düşünce ve davranışlarını birçok farklı yaklaşımdan incelemekte ve açıklamaya çalışmaktadır. Eklektisizm, insan davranışlarını açıklarken birçok yaklaşımı harmanlamak anlamına gelir.

**PSİKOLOJİNİN ÇALIŞMA KONULARI VE DİĞER BİLİMLERLE İLİŞKİSİ**

Psikologların çalışma konuları çok çeşitlidir; sinir sistemi, duyu ve algılar, öğrenme ve hafıza, zeka, dil, düşünce, gelişim, kişilik, sosyal topluluklar içinde normal davranışlar, psikolojik hastalıklar ve tedavi yöntemleri sıklıkla çalışılan başlıklardır.

Psikoloji araştırmalarının temelinde istatistik bilimi vardır. Yukarıda bahsedildiği gibi psikologlar hipotezlerini test etmek ve kuramlar oluşturmak için insanlardan ampirik veri toplarlar. Bu verilerin analizi ve yorumlanması için çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılır.

**Psikolojinin Alt Dalları:**

Psikologlar, insan zihni ve davranışlarının birçok yanına odaklanabilirler. Bu farklı odaklar, psikolojinin alt dallarını oluşturmaktadır.

### **Biyolojik Psikoloji**

Biyolojik psikoloji, ya da diğerk bir adıyla fizyolojik psikoloji, bedendeki fizyolojik süreçler, hormonal sistemler ve beynin işleyişini, davranışlar ve zihinsel süreçleri açıklamakta kullanan alt daldır.

### **Bilişsel Psikoloji**

Bilişsel psikologlar, algılama, öğrenme, hafıza, zekâ, bilinç gibi zihinsel süreçler ve yetilerle ilgilenirler. Bu alanda çalışan psikologların yoğunlaştıkları ilginç konulardan biri de insanların çevrelerindeki bilgileri algılarken birtakım yanılsamalar yaşamalarıdır.

### **Gelişimsel Psikoloji**

Gelişim psikologları insanların zihinsel süreç ve davranışlarının hayat boyu nasıl değiştiğini incelerler. Doğumdan ileri yaşlara kadar insanların zihinsel yetilerinin hangi sebeplerle ne şekilde değiştiğini ve bu değişimlerin nasıl sonuçlara yol açtığını anlamaya çalışırlar.

### **Kişilik Psikolojisi**

Kişilik psikolojisi, bireyleri birbirinden ayıran kişilik özellikleri üzerine yoğunlaşır. Kişilik psikologları, insanların karakter özelliklerini anlayabilmek için çeşitli kişilik testleri geliştirirler. Bu testler, her bir bireyin dışı dönüklük, yeniliğe açıklık, duygusallık gibi birçok kişilik özelliğine ne düzeyde sahip olduğunu anlamasını sağlar.

### **Klinik Psikoloji**

Klinik psikologlar, zihinsel hastalıkların nedenleri ve tedavileri üzerine araştırmalar yaparlar ve hastalara sorunlarının üstesinden gelmelerinde yardımcı olurlar.

### **Eğitim Psikolojisi**

Eğitim psikolojisi, psikolojinin öğretme ve öğrenme süreçleri üzerine yoğunlaşan alt daldır. Eğitim psikologları, özellikle öğretim tekniklerinin geliştirilmesi, okul terk oranlarının düşürülmesi, öğrenim en etkili şekilde gerçekleşmesi gibi önemli uygulamaları olan konular üzerinde çalışırlar.

### **Sosyal Psikoloji**

Sosyal psikoloji, insanların birbirlerini nasıl etkilediklerini, birbirleriyle olan ilişkileri ve grup içindeki davranışlarını inceler. Sosyal psikologların ilgilendiği konular grupların insanların tutum ve davranışlarına etkisinden, önyargı, kişiler arası ilişkiler ve iknaya kadar uzanır.

### **Kültürel Psikoloji**

Kültürel psikoloji, kültürün insanları nasıl şekillendirdiğini ve düşünce ve davranışlarına nasıl yansıdığını ele alır. Farklı kültürlerdeki yaşayış şekilleri, normlar ve gelenekler, insanların psikolojik süreçleri yaşayışını farklılaştırmakta ve davranışlarına yansımaktadır.

### **Endüstri ve Örgüt Psikolojisi**

Endüstri ve örgüt psikologları insanları iş ortamında inceler. Liderlik, verim, performans, işten alınan tatmin, motivasyon, ekip çalışması gibi konularda araştırmalar yürütürler.

### **Nöropsikoloji**

Nöropsikoloji, beyin ve davranış ilişkisine yoğunlaşarak, beynin ve genel olarak sinir sisteminin insan davranışında rolünü araştırır.

### **Kantitatif Psikoloji/Psikometri**

Kantitatif psikoloji, ölçümleme, araştırma dizaynı ve istatistiksel analiz gibi konulara yoğunlaşır. İnsan özelliklerinin ölçülebilmesi için çeşitli metotların geliştirilmesi, psikolojik süreçlerin matematiksel olarak modellenmesi, veri analizi gibi konular, kantitatif psikologların ilgi alanına girer.

### **Psikolojinin Uygulamalı Alt Dalları**

Psikolojinin uygulamalı alt dalları arasında psikolojik danışmanlık, adalet, sağlık gibi alanlar sayılabilir. Psikolojik danışmanlık, klinik psikolojiye yakın bir alan olup, insanlarla terapi çerçevesinde ilgilenmeyi kapsar.

## PSİKOLOJİDE ÖNEMLİ SORUNLAR VE TARTIŞMALAR

Tarihçe bölümünde de belirtildiği gibi Antik Yunan filozoflarından beri insan davranışını anlamaya çalışanların tartışmakta olduğu bazı kritik sorunlar vardır. Geleneksel olarak bilim insanları, bağlı oldukları yaklaşımlar ışığında bu tartışmalarda iki kampa bölünmüşlerdir. Bugün gelinen noktada psikologlar bu tartışmaların tek bir cevabı olmadığı, aslında tartışmalarda savunulan her iki görüşün de önemli olduğunu ve insanların davranış ve zihin süreçlerini anlamada faydalı olacağı konusunda hemfikirdirler.

### 1. Sorun: Doğa - Çevre Tartışması (Nature vs. Nurture Controversy)

Kişilerin davranışlarının ne kadarı kalıtsal ve yapısal etkenlerden (doğa), ne kadarı ise çevresel etkenlerden (çevre) kaynaklanmaktadır? Doğacılar kalıtımın rolünü vurgularken, çevreciler aile içi tutumlar, çocuk yetiştirme uygulamaları, sosyoekonomik statü vb. gibi sosyal-kültürel ve sosyolojik etkenlerin belirleyici olduğunu savunmaktadır.

### 2. Sorun: Davranışların Sebepleri Bilinçli mi Bilinçdışı mıdır?

ikinci önemli tartışma davranışların sebeplerinin bilinçli mi bilinçdışı mı olduğudur. Herhangi bir davranışın ne kadarını kişinin farkında olduğu, ne kadarını ise bilinçaltı süreçler belirler?

### 3. Sorun: Bireysel Farklılık - Evrensel Kurallar

Üçüncü bir tartışma, kişilerin davranışlarının ne kadarının kendilerine has, özel vasıflarından dolayı, ne kadarının ise içlerinde yaşadıkları toplum ve kültürün sonucu olduğu üzerinedir.

**Bu Özetin tamamını, Çıkarmış Sorularını, Deneme Sorularını a dresinize gön-deriyoruz!...**

**Tıklayınız**



<https://www.kolaysinavlar.com/psikolojiye-giris-ady212u?search=psikolojiye%20giris>