

## PSIKOLOJİNİN TANIMI

Bir davranışın tek bir açıklaması olmayabilir, hatta birden fazla açıklamanın aynı anda doğru olabileceği olmalıdır.

Psikoloji, davranışları ve zihinsel süreçleri inceleyen bir bilim dalıdır.

Davranış 'birisine vurmak' gibi gözlemlenebilen bir olgu olabileceği gibi 'sınırlı olmak' gibi gözle görülme-yen ancak dolaylı olarak gözlemlenebilen ve davranışlara etki etmeleri ile ölçülebilen olgular da olabilir. Psikologlar duygu, algı rüyalar, motivasyon, tutum gibi soyut ama dolaylı olarak ölçülebilen davranışları da öğrenmeye çalışır. Davranışları ve zihinsel süreçleri bazen basit şekilde anlarsın veya bazen de anlaşılması çok güç olur. İnsanların yaptıkları, düşündükleri, hissettikleri ve hatta bedensel fonksiyonlarını sürdürmelerini sağlayan biyolojik faktörler bile psikoloji biliminin alanına girmektedir.

Psikoloji bir bilimdir ve bu soruların cevaplarını ararken sistematik, objektif ve ampirik verilere dayalı bilimsel yöntemler kullanır. Böylece öznel, hissederek veya geliş güzel yanıtlar değil nesnel, doğrulanabilir ve genellenebilir yanıtlar bulur.

Bir Bilim Dalı Olarak Psikoloji

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

Bilimsel Yöntemin Temel Özellikleri

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

Bilimsel yöntem ampirik bilgi sağlar. Sorulara cevap ararken, sezgiler veya duygular değil, duyularla algılanabilen, deneyime dayalı veriler toplanır. Bu veriler incelenerek sonuçlara ulaşılır. Direk veya dolaylı şekilde ölçülebilen her kavram bize ampirik veri sağlamaktadır. Bilimsel yöntem sistematiktir. Bilimsel yöntemin uygulanmasında önceden saptanmış, akılcı ve sistematik bir işlemler dizisi izlenir. Bu diziye genel anlamda "araştırma" denir.

Bilimsel yöntem nesneldir. Araştırmacı, objektif şekilde ölçtüğü verilerin analizi ile sonuçlara ulaşır.

Bilimsel yöntem sınanabilir, yanlışlanabilir. Var olan yöntemlerle ampirik veri toplanamayan ve test edilemeyen sorular bilimsel sorular değildir.

Bilimsel yöntemle elde edilen sonuçlar her zaman için geçicidir ve yeni bilgilerin öğrenilmesi ile kendi yanlışlarını düzeltir.

Bilimsel yöntemle varılan bilgiler genelleştirilebilir. Bilimsel yöntemtek bir kişiyi değil, bireyleri anlamaya çalışır.

Bilimsel yöntem eleştirel bir düşünce tarzı gerektirir. Eleştirel düşünce, verileri olduğu gibi kabul etmek yerine, verileri sorgular ve değerlendirirler.

### **Bilimin Amaçları**

Bilimin dört temel amacı vardır; Betimleme, tahmin etme, açıklama ve değiştirme. Betimleme olguların ve olayların sadece anlatılmasını gerektirir. Tahmin etme. Olguların birbirleriyle olan sistematik ilişkilerininisaptadıktan sonra, nasıl oluştukları hakkında tahmin yürütebilmeyi sağlar. Açıklama bir olgunun nasıl oluştuğunisebeplerini belirlemeyi hedefler. Son kısım ise değiştirmedir ve olgularınoluşturulmasını denetleme ve değiştirme anlamına gelir.

### **PSİKOLOJİ BİLİMİNİN KÖKENLERİ VE TARİHÇESİ**

Psikolojinin bilimsel bir disiplin olarak kurulması 19. yüzyılın başlarında insandavranışlarınılaboratuarlardaçalışılmaya başlaması ile olmuştur. Antik Yunan Şlozoşarı ve Avrupalı DüşünürlerSokrates, Plato ve Aristo gibi Şlozoşar zihnin, ruhun, vücudun ve insan deneyiminindoğası üzerine görüşler oluşturmuşlardır. Psikoloji için çok önemli sorular sormuşlardır. Bu sorulardan bir tanesi insanın yetenekleri bilgileri doğuştan mı gelir yoksa sonradan mı kazanılır? sorusudur. Platoya göre bazı bilgiler doğuştan gelir. Aristo'ya göre doğduğunda insan beyni boş bir levhadır ve sonradan öğrenilerek şekillenir. 17. yüzyılda yaşamış olan Fransız düşünür René Descartes'tir. Descartes'a göre beyinve zihin birbirinden farklıdır. Beyin somut maddeden oluşmaktadır, zihin ise ruhanibir varlıktır. Beyin ve zihnin birbirlerinden ayrı ancak etkileşimde oldukları düşüncesine düalizm (ikicilik) denmektedir.

### **Psikolojinin Tarihindeki Akımlar**

#### **Yapısalcılık**

Wundt'a göre psikoloji "bilinç" kavramına odaklanmalıdır. Wundt bilinci anlamaya çalışırken bir bütünü parçalarına ayırarak incelemek gerektiğini savunmuştur.

Bu yaklaşım Wundt'un öğrencisi olan Edward Titchener tarafından bilincinyapısını incelemeyeçalıştıklarından dolayı "yapısalcılık" olarak adlandırıldı.

#### **Gestalt Psikolojisi**

Wundt'un insan deneyimlerini ve bilincini parçalara bölerek inceleme düşüncesine karşı çıkmışlardır. Almandada bütün anlamına gelen Gestalt kelimesi bu psikologların oluşturduğu akımın ismi olmuştur. Gestalt akımına göre, bir deneyimin bütünü onunparçalarının toplamıyla aynı değildir. Bilinci anlamının yolu, parçaları değil, tüm deneyimi bir bütün olarak anlamaktan geçmektedir.

## **Psikanaliz**

Sigmund Freud Avusturya'da bilinçaltını araştırmaktaydı.Hastalarının üzerinde yaptığı araştırmada hastalarının ortak özelliği,hastalık semptomları göstermelerine rağmen, hastalıklarının hiçbir şizksel sebebinin olmamasıydı. Hipnoz gibi yöntemlerle hastalarla görüşen Freud, onların hastalıklarının sebeplerinin şizksel olmadığını, bilinçlerine attıkları sorunların hastalıkları doğurduğunu savundu.

## **İşlevselcilik**

James algıların, hafızanın, ya da diğer akısal süreçlerin insanların ortamlarına adapte olmalarını nasıl kolaylaştırdığına odaklanmıştır. Bu akıma "işlevselcilik" denmektedir ve bu akım bilincin insanların karar verme ve problem çözmen gibi becerilerinde nasıl etki ettiğine anlamaya çalışmıştır.

## **Davranışçılık**

Bu akım Darwin'in şikirlerine dayanır. 1900'lerden sonra Darwin'in evrim teorisi,psikologları, insanları anlamak için hayvanları incelemeye yöneltti. Bu dönemde psikologlar,hayvanları gözlemleyerek öğrenme, hafıza, problem çözme ve başka akısal süreçlerle ilgili birçok bilgi topladı.

## **Modern Psikoloji**

Psikolojinin başlangıcı Avrupa'da olsa da çalışmaların ilerlemesi ve hızlanması

19. yüzyıl sonlarında ve 20. yüzyıl başlarında Amerika'ya göç eden bilimciler sayesinde Amerika'da olmuştur. Günümüzde hâlen psikologların çoğu Amerika'dadır. Bugün psikoloji bilimi ile uğraşan kadın ve azınlık gruplara ait bilim insanların sayısı şimdiye kadar tarihin en üstündedir.Dünyanın her yerinde psikoloji ile uğraşan bilim insanları vardır. Bilim insanları arasında görülen bu çeşitlilik psikoloji alanında yeni yaklaşımların doğmasına neden olmuştur.

## **PSİKOLOJİDE YAKLAşIMLAR**

Psikolojide aynı davranış farklı görüş açılarından çalışan yaklaşımlar vardır. Bu yaklaşımlar, sadece soruları değil, veri toplamayıntemlerini de etkiler.

### **Biyolojik Yaklaşım**

Bu yaklaşım, genetik faktörler, hormonlar ve beyingibi biyolojik öğelerin psikolojik süreçleri etkilemesini oluşturur. Bu akımüzerine yapılan çalışmalar, şizksel değişimleri inceleyerek bunların psikolojik olarak etkilerini araştırır.

### **Nörobilimsel Yaklaşım**

Nörobilim, insan davranışlarının açıklamalarını beyin, sinir sistemi ve biyolojik faktörlerde arar Gelişmiş teknolojiler sayesinde beynin işlevleri incelenebilirkonuma gelmesiyle psikolojide nörobilimsel yaklaşımın yeri büyümetedir.

### **Evrimsel Yaklaşım**

Charles Darwin'in evrim teorisi üzerine kuruludur. Kişilerarası ilişkilerin dinamikleri, eş seçimi, yardım etme gibi olumlu davranışlar gibi birçok davranışın insanlar tarafından gösterilmesi evrimsel süreç boyunca yaşananların bir sonucu olarak gösterilebilir.

### **Psikodinamik Yaklaşım**

Freud'un psikanalizine dayanır, Freud'a göre, içsel mücadelelerin çoğu insanların doğal ihtiyaçlarının peşinden gitme isteğiyle toplumsal kurallar arasındaki çatışmadan kaynaklanmaktadır. İnsan davranışları da toplumların kontrolü altında olmayan bu içsel çatışmaların bir sonucudur.

### **Davranışsal Yaklaşım**

Bu yaklaşımın önemli kısmı, davranışların insanların doğuştan getirdikleri özellik ve yapılarından doğmaktan ziyade çevre etkisiyle sonradan öğrenildiğini söylemesidir ve bu sebeple öğrenme süreçlerinin nasıl gerçekleştiğini incelemesidir.

### **İnsancıl Yaklaşım**

Bu yaklaşımın temelleri, Rogers ve Maslow'un çalışmalarına dayandırılır. Bu yaklaşıma göre, insanlar yaşamlarının ve davranışlarının kontrolleri kendi ellerindedir. Tüm insanlar birbirlerinden farklı olduğundan, bir kişinin davranışları ancak kişinin deneyimleri ve özellikleri üzerinden öğrenilebilir.

### **Bilişsel Yaklaşım**

İnsanların zihinlerinde oluşan ve direkt olarak gözlemlenemeyen süreçlerle ilgilenir. Bu yaklaşım, bilginin algılanış ve işleniş süreçlerinin davranışlara olan etkisine yoğunlaşır. Bu süreçlerin çoğu otomatik olarak ve bilinç dışında gerçekleşmektedir.

### **Sosyokültürel Yaklaşım**

Bu yaklaşım, genetik ve biyolojik faktörlerin yanında, sosyokültürel etkenlerin insanların tutum ve davranışlarının oluşmasında etkili olduğu düşünülür. Farklı kültürlerde davranışların farklı anlamları olabileğinden, insanların davranışları incelenirken geldikleri kültürde bilmemiz gerekir ve bu yaklaşımın temel taşlarını oluşturur.

### **Eklektisizm**

Eklektisizm, insan davranışlarını açıklarken birçok yaklaşımı birleştirmek anlamına gelir. Eklektisizmsayesinde farklı bakış açıları birleştirilerek daha geniş boyutlu ve gelişmiş kuramlar oluşturulur araştırmalar gerçekleştirilebilir.

## **PSIKOLOJİNİN ÇALIŞMA KONULARI VE DİĞERBİLİMLERLE İLİŞKİSİ**

Psikologların çalışma konuları çok çeşitlidir; sinir sistemi, duyu ve algılar, öğrenme ve hafıza, zekâ, dil, düşünce, gerilim, kişilik, sosyal topluluklar içinde normal davranışlar, psikolojik hastalıklar ve tedavi yöntemleri sık kullanılan başlıklardır. Psikoloji bilimi, insan davranışını farklı yönlerden çalışılan biyoloji, tıp, sosyoloji ve ekonomi, gibi birçok temel ve sosyal bilim dalıyla yakından ilgilidir.

### **Psikolojinin Alt Dalları**

Psikologlar, insan zihni ve davranışlarının birçok yerine odaklanabilirler. Bu farklı odaklar, psikolojinin alt dallarını oluştururlar.

#### **Biyolojik Psikoloji**

Biyolojik psikoloji, bedendeki fizyolojik süreçler, hormonal sistemler ve beyin işleyişini, davranışlar ve zihinsel süreçleri açıklamakta kullanan alt daldır. Genetik faktörlerin kişilik ve davranışlarımızla olan bağlantısı, organlarımızın stresle başa çıkamadığı görevi gibi konular, biyolojik psikologların inceleme alanına girmektedir.

#### **Bilişsel Psikoloji**

Bilişsel psikologlar, algılama, öğrenme, hafıza, zekâ, bilinç gibi zihinsel süreçler ve yetilerle ilgilidirler. Bilişsel psikologlar, gözle görülemeyen zihinsel süreçleri, gözlemlenebilen tepki ve davranışlar üzerinden öğrenmeye çalışırlar.

#### **Gelişimsel Psikoloji**

Gelişim psikologları insanların zihinsel süreç ve davranışlarının yaşam boyu nasıl değiştiğini incelerler. Doğumdan ileri yaşlara kadar insanların zihinsel süreçlerinin hangi sebeplerle nasıl değiştiğini ve bu değişimlerin ne tür sonuçlara yol açtığını anlamaya çalışırlar. Bu alandaki çalışmalar, bağlanma, çocuk bakımı, ergenlik dönemindeki değişimlerden, ileri yaşlarda hafızadaki değişimler ve yaşlı bakımına kadar geniş bir konu skalasını kapsar ve bu çalışmalardan edinilen bilgiler birçok alandaki uygulamalarda kullanılabilir.

#### **Kişilik Psikolojisi**

Depresyondan şizofreniye kadar birçok sorun ve hastalığın genetik ve çevresel faktörlerle ilişkisinin incelenmesi, en etkili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesinde kullanılmaktadır.

#### **Eğitim Psikolojisi**

Eğitim psikologları, özellikle öğretim yöntemlerinin geliştirilmesi, okulu bırakma oranlarının azaltılması, öğrenimin en faydalı şekilde gerçekleşmesi gibi önemli yöntemleri olan konular üzerine çalışır.

## **Sosyal Psikoloji**

Sosyal psikoloji, insanların birbirlerini ne şekilde etkilediklerini, birbirleriyle olan ilişkileri ve grup içindeki davranışlarını inceler. Sosyal psikologların ilgilendiği konular grupların insanların tutum ve davranışlarına etkisi, önyargı, kişilerarası ilişkiler ve iknaya kadar devam eder.

## **Kültürel Psikoloji**

Kültürel psikoloji, kültürün insanları nasıl şekillendirdiğini inceler. Farklı kültürlerdeki yaşayış şekilleri, normlar ve gelenekler, insanların psikolojik süreçleri yaşamlarını değiştirmekte ve davranışlarını etkilemektedir.

## **Endüstri ve Örgüt Psikolojisi**

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

## **Nöropsikoloji**

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

## **Kantitatif Psikoloji/Psikometri**

Kantitatif psikoloji, ölçümlenme, araştırma dizaynı ve istatistiksel analiz gibi konularla ilgilenir. Psikolojik süreçlerin matematiksel olarak modellenmesi, veri analizi gibi konular, kantitatif psikologlar ilgilenir.

## **Psikolojinin Uygulamalı Alt Dalları**

Psikolojinin uygulamalı alt dalları arasında psikolojik danışmanlık, adalet, sağlık gibi alanlar girebilir. Psikolojik danışmanlık, klinik psikolojiye yakın bir alan olup, insanlarla terapi çerçevesinde ilgilenmeyi kapsar. Adalet alanında çalışan psikologlar, adli süreçlerin psikolojik yönüyle ilgilenir. Sağlık psikologları ise toplum sağlığını desteklemek ve sağlıksız davranışların azaltılmasını sağlamaya çalışır.

## **PSİKOLOGLAR NE İŞ YAPAR?**

Psikoloji, birçok alt dalı olan bir alan olduğundan, psikologlar danışmanlıktan eğitime ve insan kaynaklarına kadar pek çok farklı iş alanında çalışabilmektedirler. Amacı temel bilim yaparak sadece oluşan bilgi tabanına katkıda bulunmak olan bilim insanları daha çok akademik ortamlarda veya çeşitli araştırma merkezlerinde çalışırlar.

Uygulamalı alanlarda çalışan psikologlar ise bu bilgi tabanından ve var olan kuramlardan yola çıkarak gündelik hayattaki sorunlara çözümler bulmayı amaçlar.

## PSİKOLOJİDE ÖNEMLİ SORUNLAR VE TARTIŞMALAR

Geleneksel olarak bilim insanları, bağlı buldukları yaklaşımlar altında bu tartışmaları iki kampa bölünmüşlerdir. Bugün ise düşünülen psikologlar bu tartışmaların tek bir yanıtı olmadığı, gerçekte tartışmalarda savunulan her iki görüşün de önemli olduğunu ve insanların davranış ve zihin süreçlerini anlamada faydalı olacağı konusunda anlaşmışlardır.

Aşağıda psikologların üzerinde tartıştığı 3 sorun özetlenmektedir:

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

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

Sorun: Davranışların Sebepleri Bilinçli mi Bilinçdışı mıdır?

İkinci önemli tartışma davranışların sebeplerinin bilinçli mi bilinçdışı mı olduğudur. Günümüzde çok önem kazanmakta olan sosyal-bilişsel yaklaşım, kitlelerin herhangi bir anda maruz kaldıkları çok miktarda uyaranla ancak hem otomatikleşmiş, bilinçaltı süreçlerle hem de aynı zamanda daha fazla dikkat ve çaba gerektiren bilinçli süreçlerle ortak bir biçimde baş edebildiğini göstermektedir.

Sorun: Bireysel Farklılıklar - Evrensel Kurallar

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

Nörobilim yaklaşımını benimsemiş araştırmacılar için evrensel kurallar geçerlidir.

## ÜNİTEDEKİ ÖNEMLİ KISIMLAR

Bu ünite de psikoloji biliminin ne olduğunu hangi alanlarla ilgilendiğini öğrendik. Psikoloji biliminin tarihteki önemli akımları hala günümüzde de kullanılmakta olduğunu anladık. Psikoloji biliminin tek bir alanla ilgilenmediği diğer alanlarla da bağlantılı olup o alanları da inceleme altına aldığını gördük.