

PSİKOLOJİ BİLİMİNİ TANIYALIM

A. Psikolojinin Tanımı:

Psikoloji "Psyche" ve "Logos" kelimelerinin birleşmesiyle meydana gelen "Ruhbilim anlamında Yunanca bir kelimedir. Böyle bir tanımlama bugünkü psikolojinin anlamını tam olarak vermez.

Psikoloji, insan ve hayvan (canlı) davranışlarını inceleyen pozitif bir bilim dalıdır.

Psikolojinin konusunu daha iyi anlayabilmek için bilim dalı, davranış kavramlarının tanımlanmasında yarar vardır.

1. Bilim dalı: Psikolojide davranışlar bilimsel ölçütlere göre, bilimsel amaçlar doğrultusunda ve bilimsel yöntemler kullanılarak incelenir.

Psikolojinin de bilim olabilmesi için aşağıdaki koşulları taşıması gerekir:

- Objektif olmak
- Bilimsel yöntemi kullanmak
- Genel-geçer olmak
- Eleştirici olmak
- Determinizm

2. Davranış: Organizmanın herhangi uyarıcının etkisiyle gösterdiği tepkidir.

Davranış Çeşitleri:

- **Dıştan doğrudan gözlenen davranışlar:** Başkaları tarafından görülebilen bedensel eylemlerdir.

Örnek: Yemek yeme, spor yapma, esneme, yazı yazma vb.

- **Dıştan doğrudan gözlenemeyen davranışlar:** Başkaları tarafından görülemeyen sadece zihinsel etkinlikleri ifade eden davranışlardır.

Örnek: Sevilme, üzülmeye, düşünme, rüya görme vb.

- Psikofizyolojik tepkiler: Psikolojik ve beyin temelli bedensel süreçlerle gerçekleşen tepkilerdir.

Örnek: Utanan birinin yüzünün kızarması, şiddetli duygu sırasında gözbebeklerinin büyümesi.

Davranışları etkileyen faktörler

a) Organizmanın biyolojik özellikleri. Kadın-erkek olma, genç-yaşlı olma gibi.

b) Kazanılmış tecrübe (öğrenme). İnsanlar hangi uyarıcılara tepki vereceklerini, hangilerine vermeyeceklerini tecrübe yoluyla sonradan öğrenirler.

c) Organizmanın içinde bulunduğu psikolojik durum. Dalgın olma, üzüntülü, heyecanlı olma, içine kapanık olma gibi.

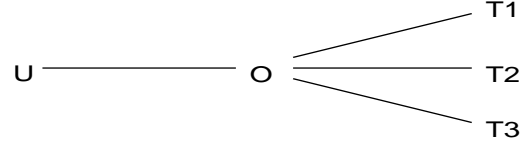
d) Organizmanın içinde yaşadığı fiziki ve sosyal çevre. Bireyin yetiştiği aile ortamı, iş, arkadaş çevresi, içinde bulunduğu ev, oda, okul ve işyeri gibi yerlerin uygun olup olmaması gibi.

e) Tutum ve beklentiler: Kişinin bir olay veya duruma ilişkin duygu düşünce, bilgi inanç ve değerlendirmeleri ve beklentileri davranışları etkiler.

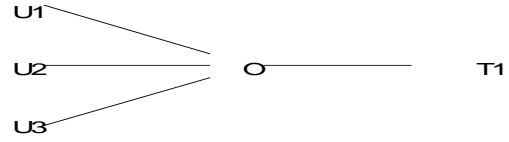
Tüm bu etkenler göz önünde bulundurulduğunda insanın şu veya bu şekilde davranmasını bir nedene bağlı olarak açıklayamayız.

Çünkü;

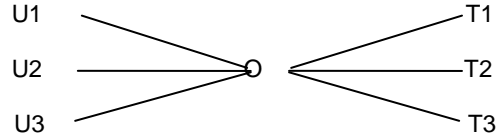
a) Bir uyarıcı birden fazla tepkiye sebep olabilir.



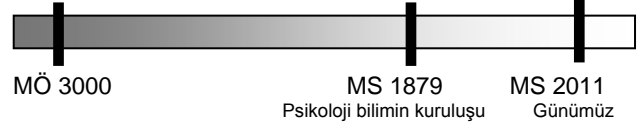
b) Birden fazla uyarıcı bir tepkiye yol açabilir.



c) Birden fazla uyarıcı birden fazla tepkiye sebep olabilir.



B. Psikolojinin Tarihsel Gelişimi



a. Bilim öncesi psikoloji

İlkçağda psikoloji felsefe içinde yer alırdı. Psikolojinin konusunu ruh oluştururdu Rönesans'la felsefi psikolojinin konusu zihin oldu. İnsan zihni T. Hobbes, J. Locke, G. Berkeley gibi görgülcü düşünürler; D. Hume, J.S Mill gibi çağrışımcı düşünürler tarafından ele alındı.

- Bilimsel psikoloji sadece gözlenebilen, görgül olayları inceler
- Öğrenmenin bir türü olaylar arasında çağrışımlar kurulmasını içerir.

b. Bilimsel psikolojiye doğru

Bilimsel psikolojinin öncüleri arasında G. W. Leibniz, I. Kant gibi bazı Alman düşünürleri vardır. Bu filozoflar zihnin dinamik bir varlık olduğunu, zaman içinde değişim gösterdiğini öne sürmüştür. Onlara göre zihin sadece deneyimler sonucunda oluşmamaktadır. Zihnin bazı özellikleri doğuştandır. Von Helmholtz bir zihinsel süreç olan algılamının fizyolojik temellerini deneylerle ortaya koymuştur. Buna göre;

- Psikolojik olayların bir kısmı doğuştandır.
- Zihin, uyarıcıları örgütler; zihindeki bilgi uyarıcının aynısı değil, onun yeniden düzenlenmiş şeklidir.

c. Bilimsel psikoloji kuruluyor

Yukarıdaki gelişmeler Wilhelm Wundt'un 1879'da psikoloji bilimini kurmasına zemin hazırlamıştır. Kurduğu bu bilim dalını "Yeni Psikoloji" olarak adlandırmıştır. Böylece, bilimsel psikolojiyi daha önce felsefe içinde yar alan psikolojiden ayırmıştır. Wundt yeni psikolojiyi, zihni bilimsel yöntemler kullanarak ve deneysel çalışmalarla inceleyen bilim dalı olarak tanıtmıştır.

ç. Ekoller

1. Yapısalcı Ekol

Kurucusu Wilhelm Wundt'tur. Wundt'a göre psikolojinin konusu kişinin doğrudan doğruya deneyimleri, bilinç halleri olmalıdır. İnsan hakkında en doğru bilgi bilincin incelenmesiyle elde edilebilir. Bilincin incelenmesi için en güvenilir yöntem "içebakış" olmalıdır.

İçebakış, bireyden ne duyduğunu, ne düşündüğünü, ne hissettiğini soran metottur.

2. İşlevselci Ekol

Temsilcileri William James, John Dewey'dir. Bu yaklaşıma göre psikoloji bilincin yanında deney gözleme konu olabilen öğrenme ve unutmaya gibi konuları da incelemelidir. İnsan hakkında doğru bilgiler bilinç gibi gözle görülebilen davranışların da incelenmesiyle elde edilebilir.

Bu yaklaşımın amacı şu iki özellikle açıklanabilir.

- a) İnsan yaşantısını ve davranışlarını açıklamak.
- b) İnsanın çevreye uyumunu sağlamak.

Bu yaklaşım insana yönelik fayda sağlamayı amaç edindiği için "Pragmatizm" (Faydacılık) olarak da adlandırılır.

3. Klasik Davranışçı Ekol

Bu yaklaşımın kurucusu John B. Watson'dır. Watson'a göre psikoloji bilinç, ruh gibi soyut kavramları incelememelidir. Psikoloji diğer bilimler gibi mekanik, materyalist ve fizikseldir. Bu yüzden doğrudan görülebilen dış eylemleri incelemelidir. Bu yüzden gözlem ve deney yöntemini kullanmalıdır.

İnsan davranışlarını açıklayıcı nitelikte bilimsel ilkeler yalnızca gözlenebilen davranışların incelenmesiyle saptanabilir.

4. Gestalt Ekolü

Temsilcileri Wertheimer, Köhler, Koffka. Bu psikoloji yaklaşımına göre insan uyarıcıları bir bütün olarak algılar. Örneğin bir ağaca baktığımızda, dallarını, yapraklarını, gövdesini ayrı ayrı değil, ağacı bir bütün olarak algılarız.

Bütün için doğru olan parça için de doğrudur. Ama parça için doğru olan bütün için her zaman doğru olmayabilir.

Bu yaklaşıma göre alfabe öğretimine harflerden değil kelimelerden, cümlelerden başlanmalıdır.

5. Psikoanalitik Ekol

Kurucusu Sigmund Freud'dur. Freud bugünkü davranışların sebebinin geçmişte bilinçaltına itilen birtakım duygu ve güdülerin etkisinde olduğunu söyler. Freud bilinçaltını insanın özü olarak kabul eder. Bilinçaltı bilinç tarafından bilinmeyen tüm halleri ifade eder.

Bilinçaltına itilmiş doyurulmamış güdü ve duygular bireyin ileriki yaşamında önemli ölçüde etkili olurlar. Bunlar rüya, dil sürçmesi olarak bilinç düzeyine çıkarılır.

Freud, insan hayatında en güçlü dürtünün cinsellik olduğunu söyler. Hatta sempati, arkadaşlık, dostluk gibi duygular da bu dürtünün tatmini için ortaya çıkar.

Freud, ruhsal yapıyı birbirleriyle bağlantılı üç kavramla açıklamıştır. Bunlar, bilinç, bilinçaltı ve bilinç dışı olarak bilinmektedir.

Bilinç: Farkına vardığımız, her türlü malzemeyi içinde barındıran ruhsal alandır. Buradaki her şey kolayca bilinir. Bu alandaki hiçbir şey bireyi rahatsız etmez.

Bilinçaltı: Çok rahatsız edici olmayan anılar, bazı isimler, bazı duygular bu alanda yer alır. Bu alandaki bilgilerin bilinçli hale getirilebilmesi için zihinsel çaba gereklidir.

Bilinçdışı: Tamamen bastırılan ve hatırlanması ruhsal sağlığı tehdit eden bazı yaşantılar ve gizli duygular ile çocuklukta yaşanan güçlü çatışmalar bu bölgede yer alır. Bu alanda yer alan malzemenin hatırlanması oldukça zordur.

Freud ayrıca ruhsal yapıyı id (alt benlik), ego (benlik), süperego (üst benlik) olarak da ele almıştır.

İd, ruhumuzun çocuk tarafını ifade eder. İsteklerini erteleyemez, hemen doyurulmasını ister, kuralsızdır. **Ego**, gerçeklikle ilgili yapımızdır. Gerçekliği değerlendirir ve bizi en uygun, en mantıklı davranışa yönlendirir. **Süperego** ise ana-babamızın temsil ettiği toplumun kurallarını yansıtan yapımızdır. Suçlayıcı ve cezalandırıcıdır.

6. Bilişsel Yaklaşım

Temsilcisi Jean Piaget'dir. Bu yaklaşıma göre insan etkin bir varlıktır. Birey, algı, bellek ve düşünme yoluyla hem dış dünya hem de kendisi hakkında birçok bilgi edinir.

Bireyin dünyayı ve kendinin anlamasını sağlayan bireysel birikimleridir. Bu nedenle öncelikle incelenmesi gereken zihinsel süreçlerdir.

7. Biyolojik Yaklaşım

Bu yaklaşımın ana fikri, her davranışın temelinde son derece karmaşık sinirsel süreçlerin bulunduğu ve bu süreçleri düzenleyici merkezin de beyin olduğudur.

Bu yaklaşım davranışı biyolojik ve nörobiyolojik nedenlerle açıklamaya çalışır.

8. Hümanist Yaklaşım

İnsanı temele alan hümanistik yaklaşım, varoluşçuluk felsefesinden etkilenerek doğmuştur. Bu anlayışa göre insan özgürdür. Özgürlük felsefesinden etkilenen hümanist yaklaşım, her bireye saygı duyar. Her insanın kendine ait yetenekleri olduğunu kabul eder.

Bu yaklaşımı benimseyenler insanı merkeze almışlardır. İnsan pasif değil aktif bir varlıktır.

Yöntem olarak empatiyi kullanırlar.

Empati: Kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun ne hissettiğini ne düşündüğünü anlamaya çalışmasıdır.

C. Ölçütler ve Amaçlar

Diğer bilim dalları gibi psikolojinin de bazı ölçütleri vardır. Bu ölçütler psikoloji biliminin olmazsa olmazlarıdır. Bir dalın bilimsel sayılması için bilimsel ölçütlerin yerine getirilmesi gerekir.

1. Gözlenebilirlik

Bir dalın bilimsel sayılabilmesi için, o dalın konusunun gözlenebilmesi gerekir. Eğer bir olay doğrudan, dolaylı olarak veya psikofizyolojik tepkiler temelinde gözlenemiyorsa o olay psikoloji kapsamına girmez. Örneğin, korku, öfke, haz gibi duygular gözlenebilmekte; şefkat, imrenme, haset gibi olumlu ve olumsuz pek duygular gözlenebilir hale getirilememiştir.

2. Ölçülebilirlik

Değişik niteliklerin bir ölçme aracı kullanılarak ne olduğunun, nasıl olduğunun ve miktarının ölçülmesi mümkündür.

Ç. Araştırma Yöntemleri

1. Gözlem

a) Doğal gözlem: Araştırmacının organizmanın içinde bulunduğu fiziki durumun ve bu durum karşısındaki davranışları, hiçbir şekilde etkide bulunmadan var olanı tespit etmesidir.

Gözleme konu olan organizma bunun farkında olursa yapay davranışlarda bulunabilir.

b) Sistemik (Kontrollü) Gözlem: Şartları ve ortamı araştırmacı tarafından oluşturulan ve değiştirilebilen gözleme denir.

2. Vaka (Olay) İncelemesi

Kişinin aile durumu, geçirmiş olduğu hastalıklar, okul hayatı, arkadaşları, başından geçen önemli olaylarla ilgili bilgi toplanmasıdır.

3. Anket Çalışması

Belirli bir konu hakkında çok sayıda bireyden bilgi toplamak için uygulanan yöntemdir. Bu bilgiler görüşme yaparak veya soru listeleri kullanılarak elde edilir.

Anket yöntemi, örneğin politik tercihleri, ürün tercihlerini, tedaviyle ilgili tercihleri belirlemek için kullanılabilir.

4. İlişkisel Çalışma

Bilim dallarına göre doğada (1) düzenlilik vardır, (2) olayların kısıtlı sayıda, keşfedilebilir sebepleri vardır. Buna göre, sebepler gerçekleştiğinde, sonucun (psikolojide davranışların) ortaya çıkacağı kabul edilir. İşte olaylar arasında bu şekilde sebep sonuç ilişkisi vardır.

5. Deney

Bir olayın sebebi hakkında yapılan geçici açıklamayı (hipotez) doğrulamak veya yanlışlamak amacıyla yapılan araştırmalardır.

Deneyle ilgili kavramlar

Deneysel kontrol: Psikolojide çeşitli faktörlerden biri değiştirilir, diğerleri sabit tutulursa buna deneysel kontrol denir.

Denek: Üzerinde araştırma yapılan insan veya hayvana denir.

Deney grubu: Üzerinde araştırma yapılacak gruba deney grubu denir.

Kontrol grubu: Karşılaştırma yapmakta kullanılan gruptur.

Bağımsız değişken: Deneyde etkisi incelenen olaya denir.

Bağımlı değişken: Üzerinde bağımsız değişkenin etkisi incelenen olaya denir.

Örnek: Ücret tarifesinin üretim miktarı ve kalitesi üzerindeki etkisini incelemek için bir fabrikada çalışanlardan, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yapılan iş ve çalışma süresi bakımından birbirine denk iki grup oluşturuluyor. Gruplardan birindeki bireylere ürettikleri parça başına, diğerindekilere ise haftalık olarak sabit miktarda ücret ödeniyor.

Bu deneyde parça başına ücret alan grup deney, haftalık ücret alan grup ise kontrol grubudur. Ücret ödeme şekli bağımsız değişken, verimin artıp artmaması bağımlı değişkendir.

D. Psikolojinin alt dalları

1. Temel Bilim Alt dalları

a. Deneysel Psikoloji

Duyum, algı, bellek, öğrenme, hatırlama, güdü ve duygu ile davranışın fizyolojik temelleri üzerinde durur.

Deneysel psikologlar çeşitli psikolojik problemleri çözmek yerine, davranışların temellerini bulma ve anlama gibi konularla ilgilenirler.

b. Fizyolojik psikoloji

Bilişsel süreçler veya duygularla beyin yapı ve süreçleri arasındaki ilişkiyi araştırır.

Bunun için hayvanlar üzerinde veya belirli koşullar altında hasta insanlar üzerinde etik kuralları yerine getirerek araştırma yapılabilir.

c. **Biyopsikoloji**

Biliş beyin ilişkisini incelerken davranışları daha çok evrimsel boyutta ele alır. Evrimsel ölçekte davranışların nasıl değiştiğini inceler.

d. **Nöropsikoloji**

Beyindeki hasar ve bozuklukların bilişsel süreçlere, duygulara etkisini inceler.

e. **Sosyal psikoloji**

Toplumun bireylere, bireyin topluma etkisini konu edinir. Bireyin grup içindeki davranışlarını inceler. Kısaca toplum içindeki bireyin her türlü özellikleri ele alınır.

Moda, kamuoyu araştırmaları, propaganda gibi konular üzerinde de inceleme yapar.

f. **Gelişim Psikolojisi**

Organizmanın döllenmeden ölümüne kadar geçirdiği fizyolojik, psikolojik ve sosyal süreçleri inceler. Gelişim psikolojisi organizmanın yaşa bağlı olarak meydana gelen fizyolojik değişiklikler ve bunların psikolojik, sosyolojik değişikliklerle ilgisini inceler.

g. **Kişilik Psikolojisi**

Kişiliğin oluşumu, gelişimi, ölçülmesi, kendilik algısı, kişilikle ilgili bireysel ayrılıklar incelenir.

2. **Uygulamalı Bilim Alt Dalları**

a. **Klinik Psikoloji**

Şiddetli davranış bozuklukların incelendiği bölümdür. Organizmanın çevreye uyumsuzluğunun teşhis ve tedavisini amaç edinir.

b. **Endüstri Psikolojisi**

Personel seçimi, personel eğitimi, işveren değerlendirmesi, iş analizi, kaza önleme, iş doyumu gibi alanlarda araştırma yapan psikoloji alt dalıdır.

c. **Eğitim Psikolojisi**

Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini keşfetme, öğrencilerin okul ve çevreye uyumunu sağlama, verimlerini artırma amacını güder.

d. **Danışmanlık Psikolojisi (Psikolojik Danışma ve Rehberlik)**

Bireylerin karşılaştıkları problemleri çözmek amacıyla onlara yardımcı olan psikolojinin alt dalıdır. Danışmanlık psikolojisi bireylerin çevresine uyum sağlamakta zaman zaman güçlük çektiklerinde, onlara yardımcı olmayı amaç edinir.

e. **Adli Psikoloji**

Sorgulama yöntemleri, suç tespiti, suç ve suçlu psikolojisi, tanıklığın değerlendirilmesi, insan ilişkilerini içeren adli yöntemler, ıslah merkezlerinde tedavi, evlatlık edinme, çocuk suçlular, uyuşturucu kullanımı, gruplar arası çatışma ve benzeri konularda çalışmalar yapan psikolojidir.

f. **Çevresel psikoloji**

Fiziksel çevrenin insan davranışı ve mutluluğu üzerindeki etkisini inceler.

Araştırma alanları: Stres meydana getiren öğeler (gürültü, hava kirliliği, kalabalık, sıcak ve soğuk), çevre özellikleri (kat düzenleri, binaların büyüklüğü ve yerleşimi, doğaya yakınlık).

g. **Din Psikolojisi**

Dinsel yaşantı ve örgütlü dinsel davranışları bilimsel olarak inceler. Din psikolojisinde mistik yaşantı gibi öznel deneyim türleri de bilimsel yöntemlerle incelenir, betimlenir ve analiz edilir. Dini inancın insanların bilişsel süreçleri ve davranışlarıyla ilişkileri bilimsel olarak araştırılır.

h. **Sağlık Psikolojisi**

Hastalıkların önleme, sağlığı koruma, tedavi öncesi ve sonrası psikolojik durum gibi konuları inceler.

i. **Spor Psikolojisi**

Spor ortamlarındaki davranışlarla ilgilenir. Sporcuların bilişsel özelliklerinin, yaptıkları spor dalına uygun olarak geliştirilmesini, sporun topluma etkisi, kültür ve sporun birbirine etkisini inceler.