

PSİKOLOJİNİN ALANI

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 davranışlarının gözlemlenebilir ve ölçülebilir olanları ile zihinsel süreçleri inceleyen pozitif bir bilim dalıdır.

Psikolojinin konusunu daha iyi anlayabilmek için bilim, davranış ve zihinsel süreç kavramlarının tanımlanmasında yarar vardır.

Bilim: Bilim, belli bir alanda bilimsel bir yöntemle elde edilmiş düzenli ve sistemli bilgiler bütünüdür.

Psikolojinin de bilim olabilmesi için aşağıdaki koşulları taşıması gerekir:

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

Davranış: Organizmanın herhangi uyarıcının etkisiyle gösterdiği tepkidir.

Uyarıcı: Organizmayı harekete getiren her şeydir.

Davranış Çeşitleri:

1.Fiziki(Gözlenebilen)Davranışlar: Başkaları tarafından görülebilen bedensel eylemlerdir.

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

2.Fizyolojik(Ölçülebilen) Davranışlar: Başkaları tarafından görülemeyen sadece zihinsel etkinlikleri ifade eden davranışlardır.

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

3.İradeli(İstemli) Davranışlar: Bireyin kendi isteğiyle yaptığı davranışlara denir.

Örnek: Koşma, uyuma, gülme vb.

4.İrade Dışı (İstemsiz) Davranışlar: Bireyin kendi isteğine bağlı olmadan gerçekleşen davranışlardır.

Örnek: Refleks

Refleks: Etkiye karşı hemen yapılan irade dışı basit tepkilere denir. Bu tepkiler organizmayı tehlikelerden korur.

Örnek: Gök gürültüsü duyunca irkilme, ışık karşısında göz bebeğinin küçülmesi vb.

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.

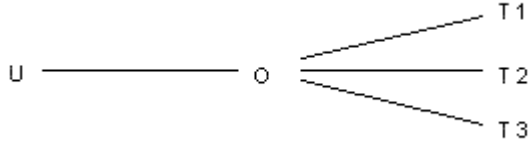
d) Organizmanın içinde yaşadığı fiziki ve sosyal çevre. Bireyin yetiştiği aile ortamı, iş, arkadaş çevresi, içinde bulunduğu ev, oda, okul ve işyeri gibi yerlerin uygun olup olmaması gibi.

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

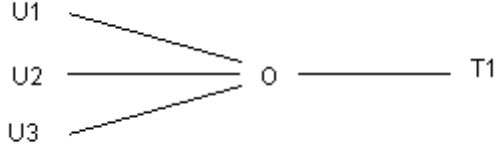
Tüm bu etkenler göz önünde bulundurulduğunda insanın şu veya bu şekilde davranmasını bir nedene bağlı olarak açıklayamayız.

Çünkü;

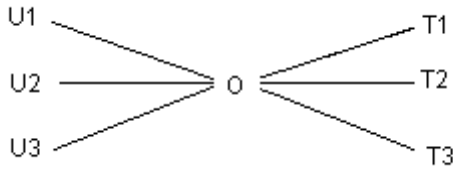
a) Bir uyarıcı birden fazla tepkiye sebep olabilir.



b) Birden fazla uyarıcı bir tepkiye yol açabilir.



c) Birden fazla uyarıcı birden fazla tepkiye sebep olabilir.



Zihinsel Süreçler: Organizmanın doğrudan gözlenemeyen ancak dolaylı yollarla gözlenip ölçülebilen davranışlarıdır.

Örneğin bir öğrencinin derste öğrendiklerinin ne kadarını hatırladığını gözlemleyemeyiz. Ancak sınavda yaptığı hata sayısı ile ne kadar hatırladığını ölçebiliriz.

Psikolojinin Konusu

Psikoloji bireyle ilgili birçok konuları ele alır, bunlar hakkında düzenli bilgiler ortaya koyar.

Psikolojinin belli başlı konuları

Organizmanın davranışları, gelişim, organizmanın çevreye uyumu duyum, tutum, algı, akıl ve ruh sağlığı, öğrenme ve öğrenmeyi etkileyen faktörler, zekâ ve zekâ testleri, düşünme, kişilik ve kişilik testleri, sosyal etki.

Psikolojinin Amacı

Organizmanın duyuş, düşünüş ve davranışlarının bağlı olduğu kanunlara ulaşarak insan davranışları hakkında önceden ön deyide bulunma imkânı sağlamak.

a) İnsan davranışlarını tanımlama: Psikoloji, öğrenme nedir, davranış nedir, zekâ nedir, yetenek nedir gibi soruların cevaplandırılmasıdır.

Örneğin, Fatma Hanımın ailesi için yemek pişirmesi, Temel'in ödevini yapması.

b) İnsan davranışlarını anlama ve açıklama: Davranışları anlamak davranışın ortaya çıkış nedenini bulmak ve neden sonuç ilişkisini kurarak açıklamaktır.

c) İnsan davranışlarını önceden kestirebilme: Davranışların nedenlerini ortaya koyduktan sonra benzer durumlarda benze davranışların ortaya çıkacağını önceden tahmin edilebilmesidir.

d) İnsan davranışlarını etkileme ve kontrol etme: Davranışın olumlu yönde gelişmesi için ortaya çıkacak olumsuz durumların kontrol edilmesi ve önlenmesi amaçlanır.

PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

1. 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.

2. 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.

Gelişim psikolojisinin bölümleri

a) **Çocuk psikolojisi:** Çocukluk dönemi gelişiminin incelendiği bölümdür.

b) **Ergenlik psikolojisi:**

c) **Yetişkinlik psikolojisi:** Ergenlik dönemi sonrası gelişimin incelendiği bölümdür.

d) **Yaşlılık psikolojisi:**

Gelişimin Kanunları:

1. Gelişim sürekli bir oluşumdur. Gelişim bütün bir yaşam boyunca devam eder. Büyüme, olgunlaşma ve öğrenme, gelişimi meydana getiren üç öğesidir.

2. Gelişimin hızı her dönemde aynı değildir.

3. İnsanın değişik yaşlarının gelişimi değişik zamanlarda hızlanır.

4. Yetenek ve becerilerin gelişimi belli bir sıra izler.

5. Gelişimde belli yönelimler vardır.

6. Gelişimi hem iç, hem de dış faktörler etkiler.

Bu faktörler; kalıtım, organizmanın içinde bulunduğu çevre, beslenme, iç salgı bezleri, hareket, uyku, dinlenme, iklim.

7. Gelişimin çeşitli yanları birbirini etkiler. Psikolojik, fizyolojik ve sosyal süreçler birbirini etkiler.

3. Klinik Psikoloji

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

4. Deneysel Psikoloji

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

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

5. Danışmanlık Psikolojisi

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.

6. Psikometrik Psikoloji

Davranışların ölçülmesi ve değerlendirilmesi, istatistik yöntemlerinin psikolojiye uygulanması gibi konularla ilgilenen psikoloji dalıdır.

Psikolojinin Uygulandığı Alanlar

a) **Eğitim:** Psikolojik verilerin eğitimde uygulanması, öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini keşfetme, öğrencilerin okul ve çevreye uyumunu sağlama, verimlerini artırma amacını güder.

Psikolojinin eğitimde uygulanması sonucu "**Eğitim psikolojisi**"si dalı doğmuştur.

b) Ordu ve askerlik: Askere alınan bireylerin yeteneklerini belirleme ve sınıflandırma, morali yükseltme disiplini sağlama, savaş anında cesareti artırma amacıyla psikolojiden askerlik alanında yararlanılmıştır.

Psikolojinin orduda uygulanması sonucu "**Psikometri**" dalı doğmuştur.

c) Tıp: Bazı fizyolojik hastalıkların psikolojik kökenli olduğunun anlaşılması sonucu tıpta psikolojiden yararlanılmaya başlandı. Tıpta gerek hastalıkların önlenmesinde, gerekse hastaların iyileştirilmesinde psikolojiden oldukça çok yararlanır.

Psikolojik kökenli fizyolojik hastalıkların tedavisi için tıpta "**Psikiyatri**" dalı doğmuştur.

d) Hukuk: Psikolojinin hukuk alanında uygulanmasından **Adalet (Hukuk) Psikolojisi** dalı doğmuştur. Adalet psikolojisi sanığı, tanığı, suçluyu inceler. Sanıkları sorgulama tekniği üzerinde durur. Tanıkların düşebilecekleri yanılgıları saptar. Hürriyeti bağlayıcı cezaya mahkûm olmuş hükümlünün psikolojisini inceler. Suçlu çocukların topluma kazandırılmaları gibi konuları inceler.

e) Ticaret ve Endüstri: Personel seçiminde, verimin artırılmasında, kişiler arası ilişkilerin düzenlenmesinde psikolojinin verilerinden endüstri ve ticaret alanında yararlanılmaktadır.

Psikolojik verilerin ticaret ve endüstri alanında uygulanmasıyla "**Endüstri Psikolojisi**" doğmuştur.

f) Spor ve Sanat: Sporcunun hazırlanması, etkinliğini sevmesi, kaygıları, çevresi ile ilişkileri, motivasyonu ve spor yaptığı koşullar başarısında önemli etmenlerdir. Bunları sağlayabilmek için psikolojinin verilerinden yararlanır.

PSİKOLOJİDE YAKLAŞIMLAR

1. Yapısalci Yaklaşım

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

İçebakış, bireyden ne duyduğunu, ne düşün-düğünü, ne hissettiğini soran metottur.

2. İşlevselci Yaklaşım

Temsilcileri William James, John Dewey'dir. Bu yaklaşıma göre psikoloji bilincin yanında deney gözleme konu olabilen öğrenme ve unutma 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. Davranışçı Yaklaşım

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. Psikodinamik Yaklaşım

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 doyurulamamış güdü ve duygular bireyin ileriki yaşamında önemli ölçüde etkili olurlar. Bunlar rüya, dil sürçmesi olarak bilinç düzeyine çıkarlar.

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.

5. Bütüncül Yaklaşım

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.

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.