

Ünite 1: Psikoloji Bilimi

Psikoloji Bilimi Nedir?

İnsan davranışlarında yaşam boyunca meydana gelen değişimleri anlama ve açıklama çabası içinde ortaya çıkan bilimlerden biri de psikoloji bilimidir. Psikoloji bilimi davranışları ortaya çıkaran mekanizmaları ortaya koymaya çalışmaktadır.

Psikologlar, davranışların tüm organizmalarda genellikle benzer olduğu ilkesinden hareketle, ilgilendikleri konuları açıklamaya çalışırken insan davranışlarının yanı sıra hayvan davranışlarını da incelemektedirler.

Psikoloji, davranışın yanında ilişkili zihinsel süreçlere de odaklanmaktadır. Bu kapsamda, zihinsel süreçler düşünceler, duygular, arzular, hayal etme, planlama, akıl yürütme, hafıza gibi birçok zihinsel etkinlikleri içermektedir. Bu etkinlikler bireye özgü olup doğrudan gözlenmemektedir.

Aynı zamanda psikoloji, davranışların altında yatan fizyolojik süreçlerle de ilgilenmektedir. Bu anlamda psikologlar, beyini sinir ve endokrin sistemin işleyişi ve genetik kodların davranış üzerindeki etkilerini de incelemektedirler.

Psikoloji, bilimin anlama, açıklama ve kontrol temel işlevleri çerçevesinde insan davranışına ilişkin bilgi elde etmek için bilimsel yöntemi kullanır. Örneğin, insan kişiliği nasıl gelişiyor? Çocuğun kişilik gelişiminde anne- babaların ve yakın çevrenin rolü nedir? Çocuğun sağlıklı kişilik gelişimi için ona nasıl davranmalı ve uygun ortamlar oluşturmalı? Çocuğun bazı olumsuz davranışlarını ortadan kaldırmak için neler yapılabilir? Ya da, "İnsanların ruh sağlığını korumada affetme önemli midir?", "Depresyon tedavisinde egzersiz etkili midir?" gibi sorulara yanıt vermek için psikoloji bilimi bilimsel yöntemleri kullanır ve bilimsel araştırmalar gerçekleştirir.

Bu çerçevede, psikoloji alanında yapılan araştırmalar sonucunda bir bilgi birikimi oluşmuş, bireylerin davranışını açıklamak ve kontrol etmek için genel ilkeler, farklı bakış açıları ve kuramlar ortaya çıkmıştır. Kuram ise kendi içinde birbirleriyle tutarlı veya çelişkisiz bilgiler bütünüdür.

Psikoloji Biliminin Tarihsel Süreci

Psikolojinin tarihsel sürecinde Alman araştırmacılar Helmholtz, Weber, Fechner, ve Wundt'un araştırmaları oldukça önemli ve dikkate değerdir. Örneğin, Herman ve Helmholtz'un (1821-1894) duyuşsal psikolojiye getirmiş olduğu katkılar, zihinsel süreçlerin bilimsel yöntemlerle ölçülebileceğinin ve bilimsel araştırmaların yapılabileceğinin ilk göstergesi olması açısından önemlidir.

Ernst Weber'in çalışmaları ise fizyolojinin deneysel yöntemlerinin zihnin araştırılmasında kullanılabileceğini ileri sürerek psikolojinin ortaya çıkışında ve felsefe ile olan bağlarının zayıflamasında önemli rol oynamıştır.

Psikofizik alanının öncüsü olan Gustav Fechner ise fiziksel bir uyarıcı ile psikolojik algı arasında niceliksel bir bağ olduğunu ortaya koymuş ve böylece zihnin ölçülebilmesini sağlamıştır.

Psikolojinin bağımsız bir bilim dalı olarak ortaya çıkmasında Wilhelm Wundt'un araştırmaları öncü bir rol oynamıştır. Wundt, diğer çalışma alanlarında kullanılan tekniklerle de zihinsel süreçlerin araştırılabileceğinden hareketle Almanya'da ilk psikoloji laboratuvarını 1879 yılında kurmuştur. Dolayısıyla, psikoloji biliminin tarihsel sürecinde Wundt'un ilk psikoloji laboratuvarını kurması psikoloji biliminin başlangıcı olarak düşünülmektedir. Böylece, ilk psikolog olarak kabul edilen Wundt'un deneysel psikoloji çalışmaları psikoloji biliminin başlangıcını oluşturmuştur.

Wundt'u takip eden araştırmacılar duyum ve düşünce gibi bilincin temel bileşenlerini incelemişler ve bilincin temel bileşenlerinin zihnin yapısını biçimlendirmede birleştiklerini ileri sürmüşlerdir. Zihinsel yapı üzerine yapılan bu açıklamalar doğrultusunda, bu bakış açısı "yapısalcılık" olarak nitelendirilmiştir.

Psikolojinin tarihsel süreci içerisinde William James, "Psikolojinin Temel Prensipleri" isimli kitabı ile psikoloji alanını etkilemiş ve böylece insanların alışkanlıkları, duyguları ve bilinç gibi konulardaki "işlevselci" bakış açısını ortaya koymuştur. Bu bakış açısına göre, zihinsel yapıya oluşturan her bir bileşenin bir işlevi bulunmaktadır ve insan zihni çevreden gelen yeni bilgilere sürekli olarak uyum sağlamaktadır. Bu çerçevede, insanın çevresine uyum sağlamasına ilişkin zihinsel süreçler incelenmelidir.

Yapısalcılığın zihinsel yapıların, parçaların toplamı olduğu görüşüne alternatif olarak önemli tepkilerden biri de 1990'ların başında Gestalt psikolojisinin gelişmesi olmuştur. Max Wertheimer, zihnin farklı gestaltlerine, organize olmuş bütünlüklerine odaklanarak zihnin bu tür deneyimleri nasıl yaşadığını incelemiştir. Bu çerçevede, Gestalt psikoloji, algının nasıl düzenlendiğini incelemiş ve "bütün, onu oluşturan parçaların toplamından farklıdır" görüşünü

ileri sürmüştür.

Psikoloji Biliminde Bakış Açıları

Psikodinamik Bakış Açısı: Farklı bakış açılarından biri olan psikodinamik bakış açısına göre her davranışın nedeni bulunmaktadır. Ancak bu neden, genellikle bilinç düzeyinde ortaya konan mantıksal bir açıklama sonucunda değil, bilinç dışı bir güdüden kaynaklanmaktadır. Bilinçdışı süreçlerin yanı sıra geçmiş deneyimler özellikle çocukluk yıllarındaki yaşantılar davranış üzerinde yaşam boyunca etkilerini sürdürmektedir. Bu nedenle, davranış üzerinde bireyin kontrolü ve farkındalığının çok az olduğu savunulmaktadır.

Psikodinamik bakış açısının temel ilkeleri Sigmund Freud'un çalışmaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Freud'un geliştirdiği bakış açısına göre organizma çatışmaları azaltmaya ve ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmaya çalışmaktadır. Aynı zamanda bu bakış açısına dayanan ve psikoanaliz olarak bilinen tedavi yöntemini de geliştirmiştir. Günümüzde psikologlar, Freud'un bakış açısına eleştiriler getirmekle birlikte onun ortaya koydukları açıklamalardan yararlanmaktadır.

Davranışçı Bakış Açısı: İnsan davranışını açıklamak için sadece doğrudan gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlarla çalışılması gerektiğini vurgulamaktadır. Davranışçılar, bütün organizmaların benzer psikolojik süreçlere göre hareket ettiğini savunmakta ve evrensel "davranış yasalarını" belirlemeye çalışmaktadır. Davranışçılığın temelleri Amerikalı psikolog John B. Watson ve Rus fizyolog İvan Pavlov tarafından atılmıştır. Pavlov, klasik koşullanma olarak adlandırdığı öğrenme yöntemi üzerinde çalışmalarını yoğunlaştırmıştır. Davranışçı bakış açısının bir diğer önemli ismi olan B.F. Skinner da tüm davranışların uyarıcı ve tepki arasındaki ilişkilerin çalışılması ile anlaşılabileceğini savunmuş ve davranışların sonuçlarını analiz ederek bu bakış açısını genişletmiştir.

Hümanistik Bakış Açısı: Üçüncü güç olarak da adlandırılan hümanistik bakış açısı 1950'li yıllarda psikodinamik ve davranışçı bakış açısına alternatif olarak ortaya çıkmıştır. Bu bakış açısı bilincin önemini vurgulayarak insanların yaşamları hakkında karar verebilme ve kendi davranışlarını kontrol edebilecekleri bir kapasiteye doğuştan sahip olduklarını savunmaktadır. Bu bakış açısında görüşleri en etkili olan psikologlar Abraham Maslow, ve Carl Rogers'dır.

Hümanistik bakış açısının, insan potansiyelinin iyi olduğu ve insanların hayatlarını bilinçli ve özgürce biçimlendirebilecekleri düşünceleri, kişiliğin anlaşılmasında ve normal dışı davranışların tedavisine yönelik psikoterapi yöntemlerinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Aynı zamanda bu bakış açısı günümüz pozitif psikoloji hareketinin de temelini teşkil etmiştir. Pozitif psikoloji insanların güçlü yönlerini ve mutluluğun anahtarlarını ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalar yapan yeni bir psikoloji alanıdır. Pozitif psikoloji, iyi oluş ve iyi yaşamla ilgili kavramları organize eden bir yapı sağlamaktadır.

Bilişsel Bakış Açısı: Aynı yıllarda bilişsel bakış açısı da davranışçılığa karşı bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Davranışçıların kara bir kutu olarak nitelendirdiklerini zihnin bilimsel yöntemlerle incelenmesi gerektiğini savunmuşlardır. Bilişsel psikologlar, bireyin düşünme yollarının ve bilgi işleme süreçlerinin davranışlarını nasıl etkilediğini açıklamaya çalışmaktadırlar. Bu ekolün önde gelen psikologları Frederick Bartlett ve Jean Piaget'dir.

Biyolojik Bakış Açısı: Her davranışın beynin, sinir sisteminin, endokrin sisteminin ve genlerin bir etkinliği sonucu olduğu ilkesi üzerine kurulu olan ise biyolojik bakış açısıdır. Bu nedenle, bu bakış açısını benimseyen psikologlar, psikolojik ve sosyal konuların anlaşılmasının biyokimyasal süreçlerin bilinmesi ile mümkün olabileceğini savunmaktadırlar.

Evrimsel Bakış Açısı: Öte yandan evrimsel psikoloji zihinsel becerilerin tıpkı fiziksel özelliklerimiz gibi milyonlarca yıl içinde geliştiği ve evrimin bir ürünü oldukları fikrini savunmaktadır. Evrimsel psikologlar, insan davranışlarının çoğunun insanın atalarının hayatta kalma ve üreme ile ilgili karşı karşıya kaldıkları sorunların çözümü için kullandıkları zihinsel mekanizmaların ve adaptasyonların sonucunda oluştuğunu iddia etmektedirler.

Sosyo-Kültürel Bakış Açısı: Bir diğer ekol olan sosyo-kültürel anlayış da davranışların neden ve sonuçlarında kültürlerarası farklılıkların olduğuna yöneliktir. Bu bakış açısında her kültürün kendine özgü psikolojik süreçlerinin olduğu düşüncesi hakimdir. Bu nedenle genellemelere karşı çıkılır ve kültürel çeşitliliğe vurgu yapılır.

Psikoloji Biliminin Uzmanlık Alanları

Psikolojinin hem bir bilim dalı hem de bir meslek olarak uygulama alanlarına sahip olması birçok uzmanlık alanının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu kapsamda ortaya çıkan uzmanlık alanlarından bazıları deneysel psikoloji, fizyolojik psikoloji, gelişim psikolojisi, klinik psikoloji, bilişsel psikoloji, sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi, danışma psikolojisi, eğitim psikolojisi ve endüstri psikolojisidir.

Psikoloji Biliminde Araştırma Yöntemleri

Psikoloji biliminde insan davranışlarını açıklamak için çok farklı araştırma yöntemlerinden yararlanılmaktadır. Psikoloji alanında sıklıkla kullanılmakta olan bilimsel araştırma yöntemleri betimsel, deneysel ve gelişimsel araştırma yöntemleridir.

Betimsel araştırma yöntemleri, incelenmesi hedeflenen değişken/değişkenlere ilişkin verilerin toplanarak bu değişken/değişkenlerin mevcut var olan durumunun belirlenmesini, ortaya konmasını amaçlar. Bu çerçevede incelenen değişken/değişkenlere ilişkin betimleyici veriler gözlem, anket, görüşme veya test/ölçek gibi bilgi toplama yolları ve teknikleri ile elde edilir.

Gözlemsel çalışmalar, gözlemcinin ortama müdahale etmesine bağlı olarak doğal ve doğal olmayan gözlem, gözlemcinin gözlenen ortama dahil olması ve katılmasına bağlı olarak da katılımlı ve katılımsız biçimlerde gerçekleştirilebilir.

Psikolojide bireylerin davranışlar hakkında bilgi toplama için görüşme ve anket teknikleri yoluyla bilgiler toplanmakta ve bu bilgilere dayalı betimsel araştırmalar yapılabilmektedir.

Yine psikolojik testler de psikoloji araştırmalarında bireylere ilişkin bilgi toplamak için kullanılan bir diğer araçtır. Öte taraftan, olay incelemesi ise bir bireyin veya bireylerin tüm yönleri ile derinlemesine incelenmesini gerektirmektedir.

Deneysel yöntemde genellikle deney grubu ve kontrol grupları kullanılarak deneysel işlemin etkililiği belirlenmeye çalışılır.

Gelişimsel araştırmalar, kesitsel yöntem, boylamsal yöntem ve her ikisinin birleşimi olan kesitsel- boylamsal yöntem biçiminde planlanarak bireyin özelliğinin yaşa bağlı değişimini ortaya koymaya çalışırlar.

AOFDerleri.com