

Bölüm 1

Psikoloji Nedir?



1. Bölüm İçindekiler

- Psikolojiyi benzersiz kılan nedir?
- Tanımlar
- Psikolojinin çalışma alanları nelerdir?



Psikolojiyi benzersiz kılan nedir?

Neden Psikoloji öğrenmelisiniz?



- ✓ Annemin akıl hastası olduğunu düşünüyorsam ne yapmalıyım?
- ✓ Bu ders bana notlarımı nasıl yükselteceğimi öğretecek mi?
- ✓ Benim ruh sağlığım nasıl?
- ✓ İnsanların yalan söylediğini anlamak mümkün mü?
- ✓ Ekonomik koşullar zorlaştığında gerçekten ruhsal sorunlar da artar mı?

İnsan doğası nedir?

Psikoloji bu soruya insanların birbirleri, fiziksel ve sosyal çevre ile olan etkileşim süreçlerini inceleyerek cevap verir

Psikoloji **bireysel davranışların** ve **zihinsel süreçlerin** **bilimsel** incelemesidir.



PSİKOLOJİ:

Organizmanın davranışlarını inceleyen pozitif bir bilimdir.

Merkezi Sinir sistemi olan canlılardır.

HAYVANLAR

Tek hücreliler hariç
Tek hücrelilerde merkezi sinir sistemi yoktur

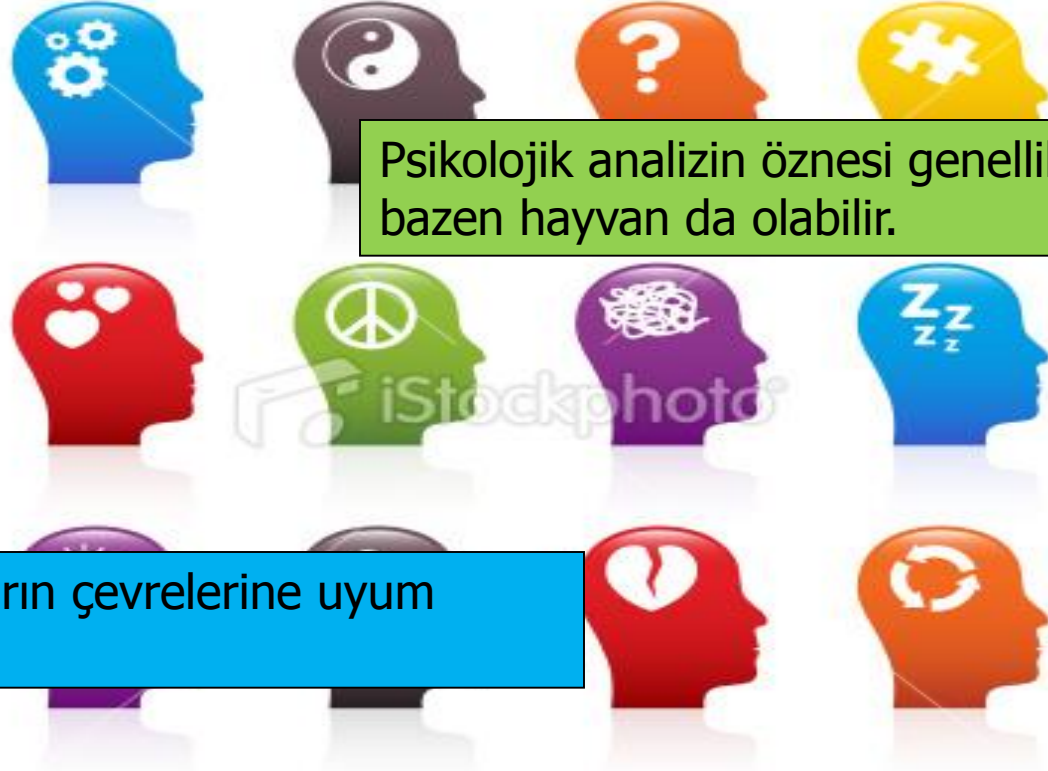
İNSANLAR

-Merkezi sinir sistemi olan bir canlı dışarıdan gelen bir uyarana karşı tepki gösterir.

-Etkiye karşı tepki gösteren canlılar MSS gelişmiş canlılardır.

-Tek hücreli canlılar her durumda aynı tepkiyi gösterirler (Kasılma-Salınma)

Psikoloji **bilimsel yöntemler ve kanıtlar** ile sonuçlara ulaşır.



Psikolojik analizin öznesi genellikle **bireydir**. Bu bazen hayvan da olabilir.

Davranış; organizmaların çevrelerine uyum sağlama yollarıdır.

Zihinsel süreçler anlaşılmadan insan davranışları anlaşılabilir. Düşünme, planlama, usavurma, yaratma ve hayal etme bireysel ve gizlidir.

PSİKOLOJİ: Organizmanın davranışlarını inceleyen pozitif bir bilimdir.

Organizmanın herhangi bir etkiye göstermiş olduğu tepkidir.

Dıştan gelen

Uyarıcı

Fiziksel uyarıcılar
(ses-koku, ışık)

İçten gelen

Organizma

Fizyolojik uyarıcılar
(açlık-susuzluk-acı)

Davranış

Dışsal-Gözlenen
İçsel-Gözlenen veya Gözlenemeyen

Psikolojinin hedefleri:

- Ne olduğunu tanımlamak
- Ne olduğunu açıklamak
- Ne olacağını tahmin etmek
- Ne olduğunu kontrol etmek





Pierre-Auguste Renoir (1841-1919), Bal du Moulin de la Galette, Musée d'Orsay

Bir arkadaşınıza bu resmin önünde buluşmak istediğinizi hayal edin. Resmi bulabilmesi için bu tabloyu nasıl tanımlardınız?

Ne olduğunu tanımlamak



Küresel seviyede tanımlama: "Bathers"
Georges Seurat

Tablonun özellikleri ile tanımlama:
Her insan farklı tanımlayabilir: "nehir kenarında güneşlenirken"
"suda eğlenirken"
"depresif bir adam, eğlenmezken"...vs

Tablonun ressam açısından tanımlaması:
renkler, stil, teknik, küçük noktalar...vs.

Psikolojik tanımlamaların farklı seviyeleri farklı soruları cevaplar.

Kişinin sosyal ve kültürel çevre içinde davranışını(önyargı, şiddet, zihinsel hastalıklar..vs)ya da daha daraltarak davranışın daha küçük birimleri (dur işaretine kişinin reaksiyonu, dil öğrenen çocukların dil bilgisi hataları..vs) daha da daraltarak beyindeki hafıza depolama merkezleri, öğrenme sürecinde beyinde ne tür biyokimyasal değişimler olur?..vs), incelerler.

Asıl hedef davranışı objektif bir biçimde tanımlamaktır.



Ne olduğunu açıklamak



- ✓ Olaylar beklediğinizden farklı geliştiğinde neden gülersiniz?
- ✓ Hangi şartlar kişiyi intihara sürükler?

Psikolojide açıklamalar genellikle bir çok faktörün farklı kombinasyonlarına göre yapılır;

İçsel belirleyiciler(genetik yapı, motivasyon, zeka, kendine güven...)

Dışsal belirleyiciler(çevre, kültür, aile....)

Bazı insanlar neden sigara içer?

Genetik, risk almayı sevme (içsel faktörler), yada arkadaş baskısına maruz kalma(dışsal faktörler), yada her ikisi birden (birleştirilmiş açıklama).

Hocanız iyi bir not almanız için sınıf içi tartışma ortamına katkıda bulunmanızı söyledi. Arkadaşınız çok iyi hazırlanıyor ama katılmıyor. Sosyal ortamlara giriyor ama iyi bir fikri de olsa söylemiyor. Akşam yemeklerinde de sosyal davranmıyor. Ne düşünüyorsunuz?

Veri tanımlama süreci uygulanmalıdır; iyi bir araştırmaya kendi gözlem ve bilgilerini birleştirmek.



Ne olacağını tahmin etmek



Gözlemler gibi tahminlerinde önce denenmesi ve yeterli kanıt yoksa reddedilmesi gerekir.

Araştırmacı bir yabancıнын varlığının insan ve maymun yavruları için belli bire yaşa kadar bir tedirginlik sebebi olduğunu tahmin ediyor. Sağlıklı bir tahmin için "yabancıнын" ne olduğu belirlenmelidir. Yabancıнын kendisi gibi küçük olması daha az mı tedirginlik yaratır? Yada yabancıнын türünün kendisi ile aynı olması? Nasıl etki yaratır. Bu nedenle tüm değişkenler ayrı ayrı ölçülmelidir.



Ne olduğunu kontrol etmek

Kontrol davranışı ortaya çıkarmak veya çıkarmamaktır.

İstenmeyen bir davranış yolunun istenilen şekilde olması için uygun müdahaleler uygulanabilmesine fırsat sağlar.

Ne olduğunu kontrol ederek insanlar;

psikolojik faktörleri kontrol altına alıp sigaradan uzak kalmayı öğrenebilirler,

Ne tür anne baba davranışları ergen ile ilişkiyi güçlendirir?

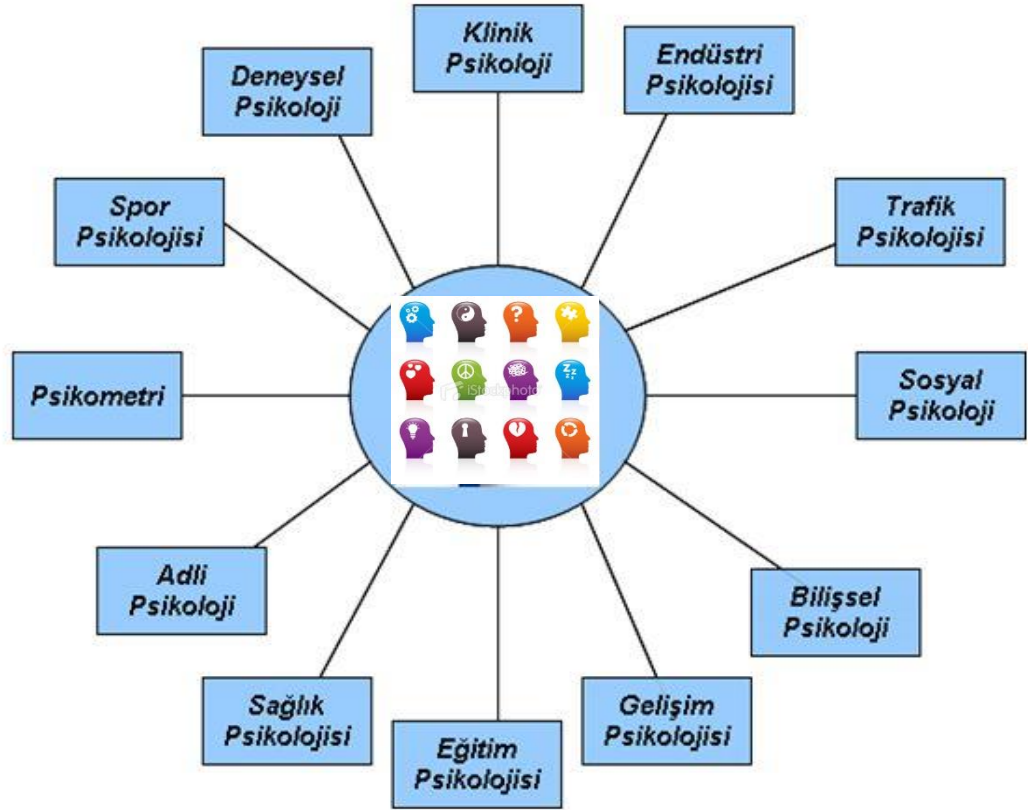
Yabancılar acil durumlarda yardım etmeyi reddederler neden?

Psikoloji insanların bu bilgiler ışığında hayatlarını kontrol etmelerini mümkün kılabilir.



PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

- Klinik Psikolojisi
- Deneysel Psikoloji
- Eğitimsel Psikoloji
- Endüstriyel ve
Personel Psikolojisi
- Okul Psikolojisi
- Sosyal Psikoloji
- Gelişimsel Psikoloji
- Kişilik Psikolojisi
- Psikometrik Psikoloji
- Mühendislik Psikolojisi vd.



Modern Psikolojinin Tarihsel Evrimi

Yunan filozofları Plato(MÖ 427-347) ve Aristoteles (MÖ 384-322) psikolojinin özüdür. Aristoteles'in en önemli özelliği, onun sağduyuya olabildiğince yakın bir düşünür olmasıdır. Metafiziği çok büyük ölçüde mantık konusundaki görüşlerine ve biyoloji alanındaki çalışmalarına dayanır. 'Var olmak' onun gözünde, hakkında konuşulabilecek ve tam olarak tanımlanabilecek bir şey olmaktır.

Modern psikolojinin evriminde Wilhelm Wunth önemlidir. 1879 da deneysel psikolojiye adanmış ilk laboratuvarı kurmuştur.

Wilhelm James (1890-1950) Psikolojinin en önemli eseri olan "*The prenciples of psychology'i* " yayınlamıştır.





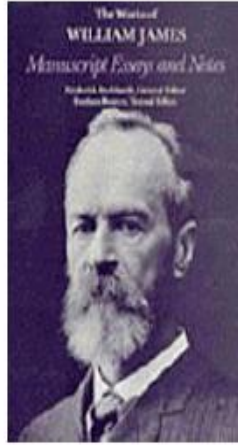
Psikolojinin Tarihsel Gelişimi

Descartes	Freud	Zeka testleri	Watson	Skinner	Piaget	Bilişsel Teoriler	
1637	1890	1900	1915	1924	1953	1980	85
Psikolojinin ataları		İlk Psikologlar			Modern Psikoloji		
MÖ 430	1879	1904	1920	1954	1969	1990	
Hipocrates	Wilhelm Wundt	Pavlov	Gestalt psikolojisi	Maslow	Descartes	Çok kültürlülük	

PSİKOLOJİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ



Yapısalcılık
1879
(W. Wundt,
E.B. Titchener)



İşlevselcilik
1880'ler
(W. James)



Psikodinamik Psikoloji
1900-1920
(S. Freud)

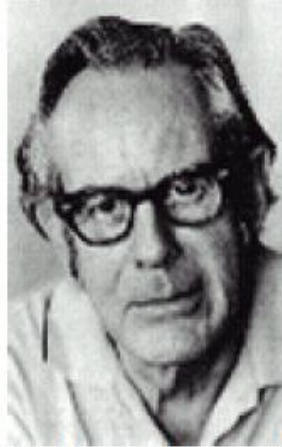


Davranışçılık
1920'ler
(J.B. Watson)

PSİKOLOJİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ



Gestalt Psikolojisi
1920'ler
(M. Wertheimer,
W. Köhler,
K. Kofka)



Varoluşçu-Hümanistik Psikoloji
1940-
(R. May, R.D Laing)



Yeni Davranışçılık
1940-1980
(B.F. Skinner)



Bilisel Psikoloji
1980-2000



Öncü Araştırmacılar Olarak Kadınlar:

Mary Whiton Calkins; James ile Harvard üniversitesinde çalışmış, ancak kadın olduğu için doktora unvanı alamamıştır. Buna rağmen Amerika'da ilk psikoloji laboratuvarını kurmuştur. Hafıza konusunda önemli teknikler bulmuştur.

Margeret Floy Washborn; Psikoloji alanında doktora yapan ilk kadındır. The animal Mind kitabını yayımlamış, algı öğrenme hafıza üzerinde çalışmıştır.

Helen Thompson Woley; cinsiyetler arası ilk araştırmaları yapmıştır. Cinsiyetler arası farkın doğal yeteneklerden değil, kadın ve erkeklerin sosyal deneyimlerinin farklılıklarından kaynaklandığını bulmuştur.

Leta Stetter Holingworth; Kadın erkek cinsiyet çalışmaları yanı sıra yaratıcılık ve zekanın cinsiyetlerde aynı olduğunusavunmuş, zeka geriliği olanlar ve üstün zekalı çocuklarla çalışmış, ilk üstün zekalı çocuk müfredatını hazırlamıştır.



Psikoloji hakkında bakış açıları:

Psikologların da davranış ve zihinsel sürece bakış açıları farklıdır: Tek bir bakış açısı kullanılsa da psikologlar zaman zaman diğer bakış açılarından yararlanmakta, bazen de bir kaçını bir arada kullanmaktadırlar.

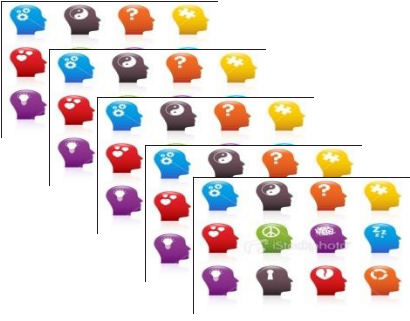


Psikolojik bakış açıları:



1. Psikodinamik bakış açısı
2. Davranışçı bakış açısı
3. Hümanistik bakış açısı
4. Bilişsel bakış açısı
5. Biyolojik bakış açısı
6. Evrimsel bakış açısı
7. Sosyokültürel bakış açısı

Psikodinamik bakış açısı



Davranışın geçmiş deneyimler ile dürtüsel güçler çerçevesinde açıklandığı, eylemlerin kalıtsal içgüdülerden biyolojik itkelerden, bireysel ihtiyaçlar ile sosyal gereklilikler arasındaki çatışmaları çözme girişiminden kaynaklandığını düşünen bir modeldir.

Bu modele göre birey gereksinimleri karşılandıkça doyuma ulaşır ve reaksiyonlarını azaltır. Amaç çatışmayı azaltmaktır.

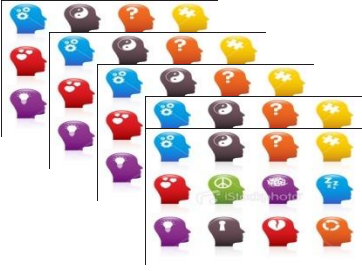
Freud'un bu modeli insanı her zaman mantıklı bir yapı olarak görmeyen ve bilincin farkında olmadığı hareketleri ortaya çıkarabilen bir canlı olarak gören ilk modeldir.



Sigmund Freud kızı Anna ile Alp'lerde (1913)

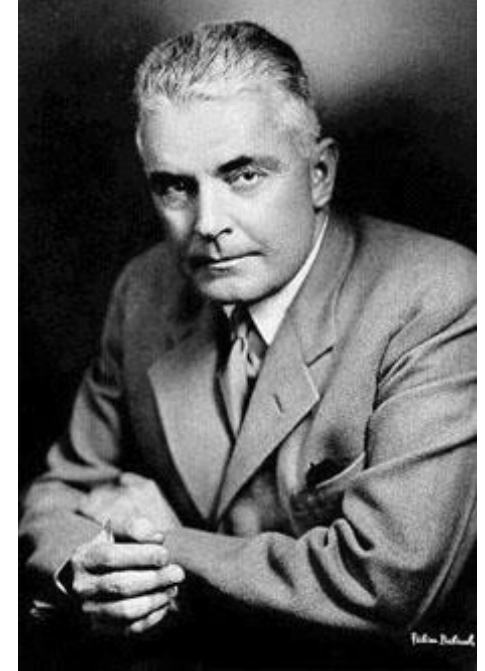
Freud davranış sebeplerinin bilinçdışı olabileceğini savundu. Bu bakış açısı sizin hayatınızdaki tercihleriniz konusunda ne ifade ediyor?

Davranışçı bakış açısı



Belirli bir çevresel etkinin bazı tür davranışları nasıl etkilediğini anlamaya çalışırlar. Watson ve Skinner hayvanlar için geçerli olan basit sonuçların insanlar için de geçerli olduğunu savunmaktadırlar.

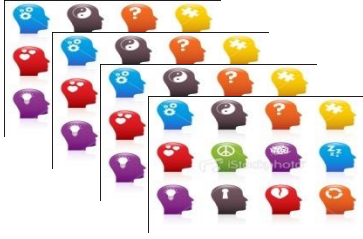
Davranışçı bakış açısı psikolojiye önemli bir miras bırakmıştır; Deneyselliğin önemi. Davranışçılar bir çok araştırmayı hayvanla yapmışalarda temelleri insan problemlerine odaklıdır.



John Watson(1878-1958)

Sizce neden insanların ve hayvanların davranışlarını araştırmaya aynı biçimde gerek görmüştür?

Hümanistik bakış açısı



Bu kuram 1950'lerde psikodinamik ve davranışçı modele alternatif olarak ortaya çıkmıştır.

Hümanistik bakış açısına göre; insanlar ne içgüdüsel güçler nedeni ile ne de çevresel nedenlerle davranışlarını belirlerler.

Bu bakış açısına göre insanlar iyi ve seçim yeteneğine sahip varlıklardır. Hümanistler insanların tarihlerine bakarak onların davranışlarını incelerler. İnsanlar için en önemli görev pozitif gelişmedir.

Abraham Maslow "özgerçekleştirme" konseptini ortaya koymuş, bireyin kendi potansiyelini kullanmaya odaklı olduğunu belirtmiştir.

Onlara göre birini doğru anlayabilmek için bireyin vücudu, zihni, davranışları, çevresi, birlikte ele alınmalıdır.

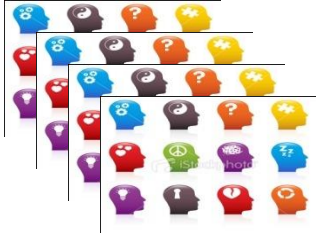


CARL ROGERS
(1902-1987)

BENLİK KAVRAMI
İNSANCIL KURAM

Carl Rogers neden pozitiflik konusunun üzerinde durmuştur?

Bilişsel bakış açısı

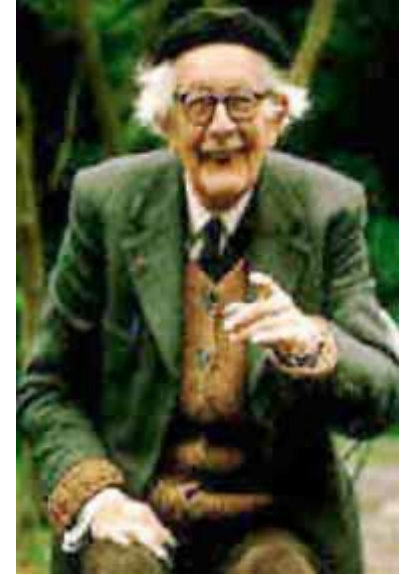


Bilişsel bakış açısı davranışçı bakış açısının limitlerini zorlayan bir bakış açısı olarak ortaya çıkmıştır. Bilişsel bakış açısına göre insanlar düşündükleri için davranır, insan oldukları için düşünürler.

Piaget çocuklar ile olan araştırmalarında bir dizi zihinsel aktiviteler kullanarak bilişsel değişim sürecindeki değişimleri incelemiştir.

Bilişsel psikologlar; algı, hafıza, dil kullanımı, düşünme, problem çözme ve karar verme gibi üst zihin süreçlerini incelemiştir.

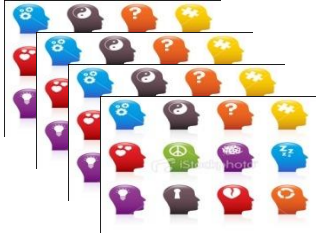
Düşünceleri yapılan hareketlerin hem sebepleri hemde sonuçları olarak değerlendirmişlerdir.



Jean Piaget (1896-1980)

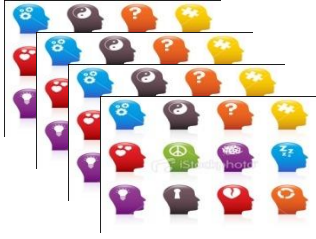
Bilişsel gelişim sürecini açıklamıştır.

Biyolojik bakış açısı



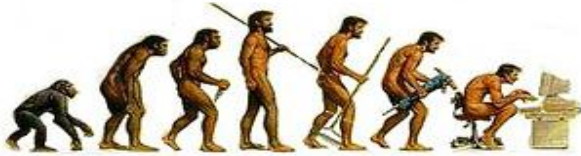
Genlerin, beynin, sinir sisteminin ve endokrin sistemin işleyişi üzerinde yoğunlaşan davranış nedenlerini belirleme yaklaşımıdır.

Evrimsel bakış açısı



Charles Darwin'in doğal seçim konseptine göre; Çevrelerine uyum sağlamış olan organizmalar üretmeye daha yatkın ve bunda daha zayıf adapte olmuş organizmalardan daha başarılıdılar.

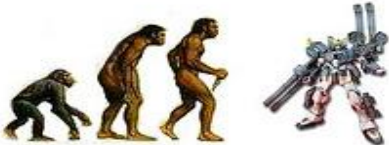
Psikolojide evrimsel yaklaşım zihinsel kabiliyetlerinde fizikseller gibi milyonlarca yıl içinde geliştiğini öne sürer.



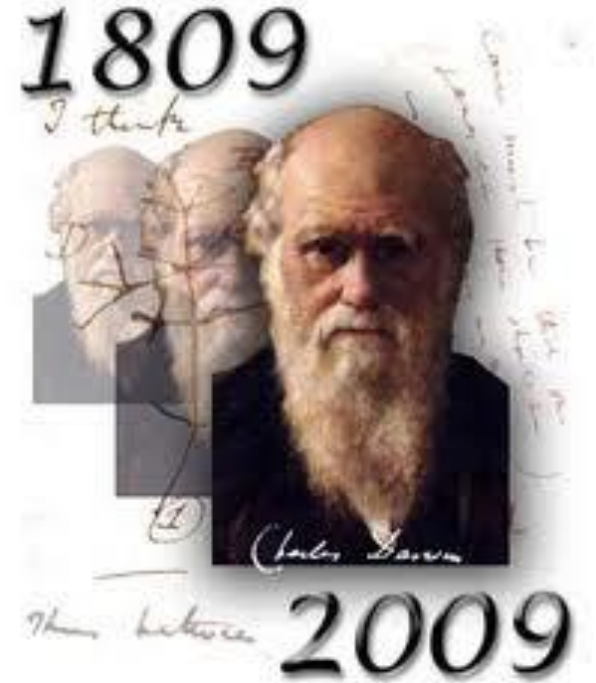
EUROPE



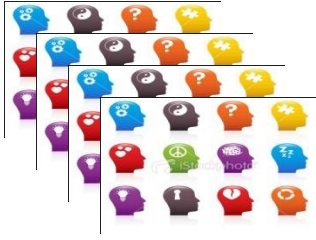
AMERICA



JAPAN



Sosyokültürel bakış açısı



Sosyokültürel bakış açısına göre; kültürler incelenerek davranışların sebepleri ile sonuçları arasındaki farklar değerlendirilir.

- ✓ İnsanların dünya hakkındaki algıları kültürden etkilenir mi?
- ✓ İnsanların konuştukları diller dünyayı deneyimlemelerinde farklılık yaratır mı?
- ✓ Kültür çocuğun yetiştirilmesinde nasıl bir etkendir?
- ✓ Kültürel davranışlar ileriki yaşlarda çocuğu nasıl etkiler?
- ✓ Kültür kişinin kendi hakkındaki bakış açısını nasıl etkiler?
- ✓ Kültür bireyin belli davranışları göstermesinde rol oynar mı?
- ✓ Kültür kişilerin duygularını belirtme şeklini biçimlendirir mi?
- ✓ Kültür psikolojik rahatsızlık yaşayan kişi sayısını etkiler mi?



Bronislaw Malinowski kadınların New Guinea'daki Trobriant adalarında yaşadıkları kültürün içindeki otorite sahibi anneleri ve rolleri belgelemiştir. Sizce kültürler arası araştırmalarda evrensel psikolojik kuramlar neden önemlidir?



Psikolojideki 7 Bakış Açısının Karşılaştırılması



Bakış açısı	İnceleme odağı	Ana araştırma konuları
Psikodinamik	Bilinçdışı etkenler	Davranışın bilinç dışı isteklerin açık ifadesi olması
Davranışsal	Belirli/ açık Tepkiler	Davranış, davranışın etkin olmasının sebebi ve sonuçları
Hümanistik	İnsan deneyimi ve potansiyeli	Yaşam dizinleri, değerler, hedefler
Bilişsel	Zihin süreçleri, dil	Davranışsal belirleyicilerle zihinsel süreçlerin anlaşılması
Biyolojik	Beyin ve sinir sistemi süreçleri	Zihinsel süreçler ve davranışın biyokimyasal temelleri
Evrimsel	Gelişmiş psikolojik adaptasyonlar	Evrimleşmiş adapte işlevleri açısından zihinsel mekanizmalar
Sosyokültürel	Kültürler arası tavır ve davranış şekilleri	İnsan deneyiminin evrensel ve kültürel yönleri

Örnek: Sinirlilik ve şiddet

Psikodinamik

Adaletsizlik ve otorite gibi kavramların sınırlamasına karşılık doğan tepki olarak analiz eder. Çocuğun ana babasına duyduğu düşmanlığın yetişkinliğe aktarılmış halidir.

Bilişsel

Başkalarına zarar verme odaklı hayal ve niyetleri göz önünde bulundurarak insanların şiddetli davranışlara şahit olduklarındaki düşmanca düşünce ve hayallerini incelerler. Ayrıca pornografik şiddet, tecavüz, savaş ve silah kullanımı dahil içinde şiddet bulunduran film ve videoların etkilerini göz önünde bulundururlar.

Davranışçı

Ebeveynlerinde şiddet görmüş çocuğun kendi çocuğuna karşı da sinirlilik göstereceğini belirtirler. Geçmişteki sinirli tepkilerin neden olduğunu savunurlar.

Evrimsel

Eski insanların uyum sağlamak için ne tür şartlarda sinirli davranışlar ortaya koymuş olduklarını araştırırlar. Bu şartlarda kişinin agresif davranışlar göstermesini sağlayacak psikolojik mekanizmaları incelerler.

Hümanistik

Bireyi kısıtlayan büyüme süreci yerine sinirli bakış açıları, ortak deneyimler, kişisel değerler ve sosyal şartlara bakarlar.

Sosyokültürel

Farklı kültürlerdeki insanların sinirliliği nasıl tanımladıklarını ve yorumladıklarını ortaya koyar. Kültürel etkenlerin farklı sinirli davranışları birbirine benzer hale getirdiğini incelerler.

Biyolojik

Beyin sistemlerinin sinirlilikteki rolünü, beynin farklı yönlerini etkin hale getirip ortaya çıkan yıkıcı etkileri incelerler. Buna ek olarak seri katillerin beyinlerini inceleyerek aormalliklere bakarlar, kadınların adet dönemlerindeki sinirlilikleri üzerinde dururlar.



Psikolojik sorgulamanın çeşitliliği



İnsanlar günlük sorunlarla daha iyi nasıl başa çıkar?

Klinik psikolog, danışman psikolog, psikiyatr

Beyin işlevlerinin kaybı sonucu çıkan belirtilerle nasıl başa çıkabilirim?

Rehabilitasyon psikoloğu

Anılar beyne nasıl kaydolur?

Biyolojik psikolog, psikofarmakog

Köpeğin emirlere uyması nasıl sağlanır?

Deneysel psikolog, davranış analizcisi

Bildiğime emin olduğum bilgileri neden her zaman hatırlayamıyorum?

Bilişsel psikolog

İnsanları birinden farklı kılan nedir?

Davranış psikoloğu

Akran baskısı nasıl olur?

Sosyal psikolog

Bebekler dünya hakkında ne bilirler?

Gelişim psikoloğu

İşim neden beni bu kadar depresif yapıyor?

Endüstriyel psikolog

Öğretmenler yaramaz öğrencilerine nasıl davranmalı?

Eğitim psikoloğu

Neden her sınavdan önce hasta oluyorum?

Sağlık psikoloğu

Sanık suçu işlerken aklını yitirmiş miydi?

Adli psikolog

Önemli basketbol maçlarında nefessiz kalıyorum?

Spor psikoloğu

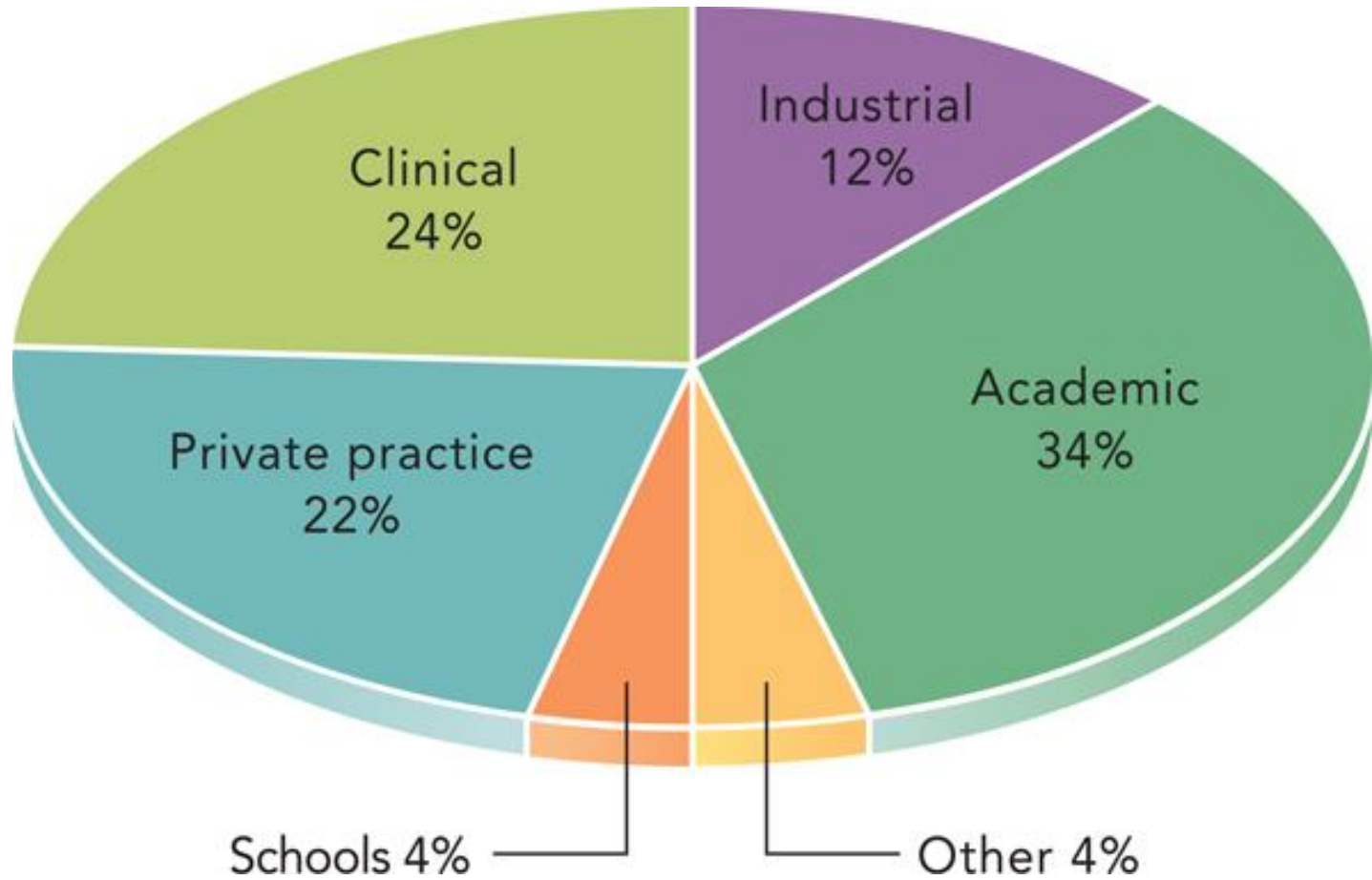
İnsanların bahsettiği rakamları nasıl anlayabilirim?

Kantitatif psikolog, psikometrisler

Psikologlar insan davranışlarının ne kadarını tahmin edebilirler?

Matematiksel psikolog

Psikolojinin çalışma alanları



Ders çalışmak için öneri: PQ4R yöntemi

- 1.Önbakış
- 2.Okuy
- 3.Soru
- 4.Yansıt
- 5.Anlat
- 6.Gözden geçir



Bitti.....

Şimdi?

Gözden geçirelim.....

