

Günümüzde Psikoloji hakkında bir şeyler bilmek zorunluluktur. Psikoloji hayatımızın hemen her yönünü ilgilendirir. Şu tür somlar Psikolojiyle ilişkilidir: Ana babanızın sizi yetiştirme biçimi, sizin kendi çocuklarınızı yetiştirme biçiminizi nasıl etkiler? Uyuşturucu bağımlılığından kurtulmanın yolu nedir? Erkekler bebeklere kadınlar kadar iyi bakabilirler mi? Çocukluğunuzda yaşadığınız travmatik bir deneyimin etkilerinden hipnoz altında kurtulabilir misiniz? Bir nükleer reaktördeki aygıtlar insan hatasını en aza indirecek şekilde nasıl tasarlanmalıdır! Uzun süreli stresin bağışıklık sisteminde yarattığı etkiler nelerdir? Depresyon tedavisinde psikoterapi'nin etkisi ilaçların etkisinden daha fazla mıdır? Öğrenme yeteneği nöral transmisyonu kolaylaştıran ilaçların kullanımıyla artırılabilir mi? Psikologlar bu ve buna benzer pek çok soru üzerinde çalışır.

Psikoloji, yasalar ve kamu yönetimi üzerindeki etkisiyle de yaşamınızı etkiler. Psikolojik kuramlar ve araştırmalar, ayrımcılık, idam cezası, pornografi, cinsel davranış ve eylemlerden kişilerin sorumlu oluşuyla ilgili yasaları etkilemiştir. Örneğin, cinsel sapmalarla ilgili yasalar son 45 yıl içinde dikkat çekici biçimde değiştirilmiştir. Çünkü araştırmalar, daha önce sapıklık olarak tanımlanan birçok cinsel davranışın, çok sayıda insanın davranışları benimsemeleri durumunda "normal" sayılmaya başladığını göstermiştir. Televizyon yayınlarındaki şiddet içeren programların çocuklar üzerindeki etkisini düşünelim. Psikoloji araştırmalarının bu türden programların etkilerine ilişkin bulguları ortaya koymasından sonra, televizyonun en çok seyredildiği saatlerde yayımlanan programların daha az şiddet içerecek şekilde değiştirilmesi gerektiği öne neye başlamıştır.

Psikoloji, yaşamımızın pek çok yönünü etkilediği için, bu alanda uzmanlaşmak niyetinde olmayan kişilerin bile temel olgular ve araştırma yöntemleri hakkında bir şeyler bilmeler gerekir. Bir psikolojiye giriş dersi, insanların düşünce ve davranışlarının nedenlerini daha iyi anlamalarını sağlayıp size kendi tavır ve tepkiler hakkında içgörü kazandıracağı gibi, psikoloji adına öne sürülen pek çok iddiayı değerlendirmenize de yardımcı olacaktır. Herkes şu türden gazete manşetlerini görmüştür:

Yeni psikoterapi yöntemi, bastırılmış anıların hatırlanmasını kolaylaştırıyor.

Anksiyete, kişinin kendi beyin dalgalarını düzenlemesiyle denetleniyor.

Zihinsel telepatinin kanıtı bulundu.

Ağrının denetim altına alınmasında hipnozun etkisi.

Heyecan dengesi aile büyüklüğüyle yakından ilgili.

Eşcinsellik, ana babanın tutumlarıyla bağlantılı. Transandantal meditasyon, problem çözmei kolaylaştırıyor.

Çoklu kişilik, çocuklukta karşılaşılan kötü davranışlarla bağlantılı.

Bu türden iddiaların doğru olup olmadığını anlamak için bilmeniz gereken şeylerden birincisi, hangi psikolojik olguların kesinlikle kanıtlandığıdır. Yeni iddianın bu olgularla bağdaşıp bağdaşmadığını ancak bu durumda anlayabilirsiniz; eğer bağdaşmıyorsa kuşkucu olmak gerek demektir. Bilmeniz gereken ikinci şey, yeni bir iddia ya da buluşa güven duymak için gereken kanıtın türüdür. Böylece, yeni iddianın desteklenmesi için öne sürülen kanıtların bilimsel bulgunun olağan ölçülerine uygun olup olmadığına karar verebilirsiniz; eğer uygun değilse, kuşkuculuk için gene neden var demektir. Bu kitap her iki bilgi türünü de sunmaya çalışıyor. Önce, psikoloji alanında ulaşılan bilgi durumunu yeniden inceliyor, senmiş olguları öğrenebilmeniz için bu alandaki en önemli bulguları sunmaya çalışıyor. İkincisi, araştırma yapısını irdeliyor; yani bir psikologun bir varsayım lehine ya da aleyhine güçlü bulgular sağlayabilen bir araştırma programını nasıl tasarladığını inceleyerek yeni bir iddiayı desteklemek için gerekli olan bulgu türünü bilmenizi sağlıyor.

Bu bölümde önce psikolojide incelenen *konuların* türlerini ele alıyoruz. Daha sonra da psikologların bu konuları araştırırken benimsedikleri *yaklaşımları* tartışıyoruz. Sonra, psikolojik araştırmalarda kullanılan *araştırma yöntemlerini* tanımlıyor ve psikolojiyi kapsayan çeşitli disiplinler arası yaklaşımlara geliyoruz. Son olarak da, kitabın geri kalan bölümünün içeriğini kısaca anlatıyoruz.

PSİKOLOJİNİN ALANI

Psikoloji, *davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel incelenmesi* olarak tanımlanabilir. Konuların insanı şaşırtacak kadar çeşitli olması bu tanıma uygundur. Bu çeşitlilik hakkında bir fikir verebilmek için, psikologların inceledikleri beş örnek sorunu kısaca açıklayalım. (Bu sorunların tümü metnin çeşitli bölümlerinde ayrıntılı olarak tartışılacak.)

Psikolojiye Giriş, Rita L. Atkinson ve diğerleri, Arkadaş Yay. 2. baskı, Ankara 2002; s.:7 - 8 .